

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي التبسي - تبسة -
كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعة والحياة
قسم علوم الطبيعة والحياة
ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية
الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد أشبال (12- 15- سنة)

دراسة ميدانية لأحد الفرق المدرسية - تبسة -

اعداد الطالب:

قراد عبدالمالك

تحت اشراف:

أ.د قاسمي فيصل

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة الأصلية	الصفة
قاصد علي حاج محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	رئيسا
قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	جامعة العربي التبسي	مقررا ومشرفا
حيمود محمد	أساتذ محاضر "أ"	جامعة قسنطينة -2-	عضوا مناقشا
دلمي محمد	أساتذ محاضر "أ"	جامعة المسيلة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر والتقدير

أتوجه بالشكر والحمد الى الله عز وجل الذي وفقني في انجاز هذا البحث العلمي
يقول الرسول صل الله عليه وسلم: " لم يشكر الله من لم يشكر الناس "
أتوجه بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المحترم مشرف البحث، الذي تابع خطواته
خطوة بخطوة، وزودني بكل ما عنده من نصائح وتوجيهات قيمة:
البروفيسور * قاسمي فيصل *

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى أساتذتي الفضلاء بقسم التربية البدنية والرياضية كما أشكر
كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا البحث العلمي وأدعو الله أن
يجازيهم عني كريم الجزاء وأن يسدد خطاهم لما يجب
ويرضى

لكم مني كل الشكر والاحترام

* عبدالمالك *

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي الى:
أرواح "أبي، أمي وأخي" الطاهرة
الى سندي و ركيزة حياتي إخوتي وأخواتي الأعزاء
الى جميع الأهل والأقارب
الى جميع اصدقائي وزملائي
الى كل من ساعدني بدعمه في إنجاز هذا البحث العلمي المتواضع
الى كل من تصفح هذه الأوراق
الى من وسعهم قلبي وغفل عنهم قلبي
إليكم جميعا أهدي هذا العمل

عبدالمالك

01	مقدمة
	الجانب التمهيدي
05	1- اشكالية البحث
05	2- فرضيات البحث
05	2-1- الفرضية العامة
05	2-2- الفرضيات الجزئية
06	3- أهداف البحث
06	4- أهمية البحث
07	5- مصطلحات المستخدمة في البحث
07	5-1- الألعاب الصغيرة
07	5-2- الأداء المهاري
07	5-3- كرة اليد
08	5-4- أشبال
08	6- الدراسات السابقة والمثابفة

الجانب النظري
الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

15	تمهيد
16	1 - الألعاب الصغيرة
16	1-1- تعريفات الألعاب الصغيرة
16	2-1- تاريخ الألعاب الصغيرة
17	2 - أنواع الألعاب الصغيرة
17	1-2- ألعاب الجري والمطاردة
17	2-2- ألعاب بسيطة التنظيم
17	3-2- الألعاب الجماعية
18	4-2- ألعاب التتابعات
18	3 - أهداف الألعاب الصغيرة
18	1-3- أهداف النفس حركية
19	2-3- الأهداف المعرفية
19	3-3- الأهداف الوجدانية
19	4 - مميزات الألعاب الصغيرة
20	5 - أغراض الألعاب الصغيرة
21	5-1- اكتساب للياقة البدنية والحركية
21	5-2- التفاعل الاجتماعي
21	5-3- عامل التشويق
21	5-4- التدرج التعليمي والتمهيدي للألعاب الصغيرة
22	5-5- التعويد على النظام والطاعة
22	5-6- التكيف مع التسهيلات المتاحة
22	6 - أهمية الألعاب الصغيرة
23	7 - طريقة تعلم الألعاب الصغيرة
23	8 - مبادئ اختيار واستخدام الألعاب الصغيرة
24	9 - استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات المختلفة

25	10 - الابتكار في الألعاب الصغيرة
26	11 - القيم التي تحققها الألعاب الصغيرة
27	12 - اختيار الألعاب الصغيرة
27	1-12- استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة
27	2-12- أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة
28	3-12- أن تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد
28	4-12- أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي
29	خلاصة

الفصل الثاني: الأداء المهاري

32	تمهيد
33	1- مفهوم المهارة
34	2- أنواع المهارات
34	3- العوامل المحددة لطبيعة المهارة
35	4- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة
35	5- الحركة
36	6- مفهوم المهارة الحركية
36	1-6- أنواع المهارة الحركية
36	2-6- خصائص المهارة الحركية
37	7- المهارات الحركية في المجال الرياضي
38	1-7- الفرق بين المهارة والتقنية
39	2-7- خصائص المهارة الحركية الرياضية
39	3-7- مراحل نمو المهارة الرياضية
40	4-7- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية
41	5-7- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
43	8- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد
46	1-8- المهارات الفردية الهجومية دون كرة
46	2-8- المهارات الفردية الهجومية بالكرة
47	3-8- المهارات الخطئية الفردية الهجومية بالكرة
47	4-8- المهارات الخطئية الهجومية الجماعية
47	5-8- المهارات الفردية الدفاعية
48	6-8- المهارات الفردية الخطئية الدفاعية
49	خلاصة

الفصل الثالث: كرة اليد

52	تمهيد
53	1- نبذة تاريخية عن كرة اليد
53	2- نشأة كرة اليد وانتشارها
54	3- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية
54	4- قوانين لعبة كرة اليد
54	1-4- الملعب
54	2-4- منطقة المرمى
54	3-4- منطقة التبديل
54	4-4- الكرة
55	5-4- الفرق

55	4-6- أهداف وقواعد اللعبة
55	5- أهمية كرة اليد
56	6- التوجهات الجديدة لكرة اليد
56	7- مميزات كرة اليد الحديثة
57	8- مميزات لاعب كرة اليد
59	9- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد
60	10- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد
60	1-10- صفات بدنية للإعداد البدني العام
61	2-10- صفات بدنية للإعداد البدني الخاص
61	3-10- صفات بدنية أخرى
61	11- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
61	1-11- التمرير
62	2-11- الاستقبال
63	3-11- التنطيط
63	4-11- الخداع
63	5-11- التصويب
64	12- الإعداد الخططي
64	1-12- خطط دفاعية
64	2-12- الخطط الهجومية
67	خلاصة

الفصل الرابع: الفنة العمرية

70	تمهيد
71	1- المراهقة
71	1-1- المراهقة لغة
71	2-1- المراهقة اصطلاحا
72	2- تحديد المراهقة
72	3- مراحل المراهقة
74	4- أنماط المراهقة وأشكالها
74	5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
75	6- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
75	1-6- النمو الجسمي والفيزيولوجي
75	2-6- النمو العقلي
76	3-6- النمو الانفعالي
79	4-6- النمو الاجتماعي
80	5-6- النمو الحركي
80	7- حاجات ومتطلبات المراهقة
80	1-7- الحاجة إلى الأمن
80	2-7- الحاجة إلى الحب والقبول
81	3-7- الحاجة إلى مكانة الذات
81	4-7- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
81	5-7- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات
81	8- مشاكل المراهقة
81	1-8- المشاكل النفسية

82	المشاكل الاجتماعية	2-8
83	المشاكل الجسمية	3-8
83	المشكلات الانفعالية	4-8
83	مشكل الرغبات الجنسية	5-8
84	المشاكل الصحية	6-8
84	أثر التدريب في تنمية الروح الرياضية والتعاون ومساعدة الغير على شخصية المراهق	9
84	أثر اللعب في تنمية صفة التعاون لدى المراهق	10
84	أثر المنافسات على شخصية المراهق	11
85	خلاصة	

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية

89	تمهيد	
90	1- منهج البحث	
90	1-1- المنهج التجريبي	
90	2- مجتمع البحث	
90	3- عينة البحث	
91	4- الضبط الاجرائي للمتغيرات	
91	1-4- المتغير المستقل	
91	2-4- المتغير التابع	
91	3-4- المتغيرات العشوائية	
92	5- مجالات البحث	
92	1-5- المجال الزمني	
92	2-5- المجال المكاني	
92	3-5- المجال البشري	
92	6- أدوات البحث	
93	7- الاختبارات المستخدمة	
93	1-7- الاختبارات البدنية	
98	2-7- الاختبارات المهارية	
105	8- الدراسة الاستطلاعية	
105	1-8- التجربة الاستطلاعية	
105	9- الأسس العلمية للاختبار	
105	1-9- ثبات الاختبار	
106	2-9- صدق الاختبار	
107	3-9- موضوعية الاختبار	
109	10- الدراسة الاحصائية	
109	1-10- الوسط الحسابي	
109	2-10- الانحراف المعياري	
110	3-10- اختبار ستودنت	
110	4-10- ثبات الاختبار	
111	خلاصة	

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج الاختبارات

114	تمهيد	
115	1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات	

115.....	1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية
115.....	1-1-1- اختبار السرعة مسافة 30 متر
117.....	2-1-1- اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو 4x3 متر
119.....	3-1-1- اختبار الوثب العريض من الثبات
121.....	4-1-1- اختبار القدرة على التصويب
123.....	2-2- عرض ومناقشة الاختبارات المهارية
123.....	1-2-1- اختبار سرعة التمرير على الحائط
125.....	2-2-1- اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط
127.....	3-2-1- اختبار المحاورة الرجراجية
129.....	4-2-1- اختبار التصويب من الثبات
131.....	4-2-1- اختبار التصويب بالوثب عاليا
133.....	4-2-1- اختبار التصويب بعد الخداع
135.....	2- تفسير نتائج الجداول
135.....	1-2- تفسير نتائج جداول الاختبارات البدنية
137.....	2-2- تفسير نتائج جداول الاختبارات المهارية
الفصل الثالث: المناقشة والاستنتاجات والتوصيات	
142.....	تمهيد
143.....	1- مناقشة الفرضيات
143.....	1-1- مناقشة الفرضيات الجزئية
143.....	1-1-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
144.....	2-1-1- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
145.....	2-1- مناقشة الفرضية العامة
146.....	2- الاستنتاجات
147.....	3- التوصيات والاقتراحات
149.....	الخاتمة
152.....	قائمة المصادر والمراجع
159.....	الملاحق
213.....	ملخص بالعربية
215.....	ملخص باللغة الفرنسية
217.....	ملخص باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول:

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
108	معامل ثبات و صدق وموضوعية الاختبار	01
115	عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة مسافة 30 متر للعيينة التجريبية.	02
117	عرض وتحليل نتائج الجري الزجاجي بطريقة بارو 4x3 متر للعيينة التجريبية	03
119	عرض وتحليل نتائج الوثب العريض من الثبات للعيينة التجريبية	04
121	عرض وتحليل نتائج القدرة على التصويب للعيينة التجريبية	05
123	عرض وتحليل نتائج سرعة التمرير على الحائط للعيينة التجريبية	06
125	عرض وتحليل نتائج اختبار المناولة على مستطيل مرسوم الحائط للعيينة التجريبية	07
127	عرض وتحليل نتائج اختبار المحاورة الرجراجية للعيينة التجريبية	08
129	عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات للعيينة التجريبية	09
131	عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب بالوثب عاليا للعيينة التجريبية	10
133	عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب بعد الخداع للعيينة التجريبية	11

فهرس الأشكال:

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الجدول
94	اختبار السرعة مسافة 30 متر	01
95	اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو	02
96	اختبار الوثب العريض من الثبات	03
97	اختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة	04
98	اختبار سرعة التمرير على الحائط	05
100	اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط	06
101	اختبار المحاورة الرجراجية	07
102	اختبار التصويب من الثبات	08
103	اختبار التصويب بالوثب عاليا	09
104	اختبار التصويب بعد الخداع	10
116	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار السرعة مسافة 30 متر للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي)	11
118	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو 4x3 متر للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي)	12
120	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الوثب العريض من الثبات للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي)	13
122	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار القدرة على التصويب للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي) .	14
124	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار سرعة التمرير على الحائط للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي)	15
126	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي)	16
128	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار المحاورة الرجراجية للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي)	17
130	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب من الثبات للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي)	18
132	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب بالوثب عاليا للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي)	19
134	مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب بعد الخداع للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي)	20

مقدمة:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من أنجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية النشء بناءً متزنًا وإعداده بصورة متكاملة، إذا أعدت لها البرامج المناسبة وفق إمكانيات وقدرات النشء وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة، حيث تعتبر مباراة كرة اليد مواجهة بين فريقين يحاول كل منهما أن يفرض سيطرته على الآخر لتحقيق الفوز عليه باستخدام المهارات المتعددة وكذلك عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، وذلك في ظل القواعد الدولية لممارسة رياضة كرة اليد.

أن رياضة كرة اليد من أقدم وأحب الألعاب الرياضية في العالم وقد مارسها الإنسان على مر الأزمنة المختلفة، فكرة اليد تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم فهي تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم، وتعمل لعبة كرة اليد على تنمية عناصر القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتحمل الدوري التنفسي، وكذلك تطور لعبة كرة اليد من عناصر القدرة الحركية العامة فتحسن من عناصر التوافق والدقة والاتزان وسرعة رد الفعل، كما ساهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، ولعل الامتياز والتفوق الذي يظهر من دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل إليها العاملون في هذا المجال، وهذا يعود إلى الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده من خلال المنافسات الرياضية.

ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة تحظى باهتمام وشغف كبيرين، حيث بلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها. ونظرًا لهذه الأهمية اهتم الباحثون بجانب التدريب الرياضي، والجانب المهاري يعتبر جانبًا مهمًا في تحقيق الانجازات الرياضية بشكل عام وفي كرة اليد بشكل خاص، لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي.

وقد اهتم هذا البحث بأثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أشبال أي اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (12 - 15 سنة).

حيث قسم هذا البحث الى:

مقدمة عامة للبحث.

الجانب التمهيدي: ويتضمن هذا الجانب اشكالية البحث كذلك وضع الفرضيات المؤقتة وفق الإشكالية العامة للبحث، ثم تناولنا فيه أهداف البحث وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة والدالة في البحث وختاماً تطرقنا الي بعض الدراسات السابقة والمشابهة للبحث.

الجانب النظري: وينقسم الى أربعة فصول وهي:

الفصل الأول: تطرقنا في هذا الفصل الى الألعاب الصغيرة بصفة عامة .

الفصل الثاني: تطرقنا في هذا الفصل الى الأداء المهاري في كرة اليد .

الفصل الثالث: تطرقنا في هذا الفصل الى رياضة كرة اليد.

الفصل الرابع: تطرقنا في هذا الفصل الى خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة) المناسبة لبحثنا والمتمثلة في مرحلة المراهقة المبكرة.

الجانب التطبيقي: وينقسم الى ثلاثة فصول وهي:

الفصل الأول: تطرقنا في هذا الفصل الى إجراءات البحث والمتمثلة في منهج وعينة البحث والدراسة الاستطلاعية والمعالجة الاحصائية.

الفصل الثاني: خصص الى تحليل ومناقشة النتائج ، وتطرقنا فيه الى عرض وتحليل النتائج التجريبية للاختبارات البدنية والمهارية المطبقة على العينة.

الفصل الثالث: خصص الى الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات .

وفي الاخير تطرقنا الى الخاتمة العامة للبحث ثم المراجع المعتمدة والملاحق.

الجانحة التنظيمية

- 1- اشكالية البحث
- 2- فرضيات البحث
- 3- أهداف البحث
- 4- أهمية البحث
- 5- المصطلحات المستخدمة في البحث
- 6- الدراسات السابقة والمشابهة

1- اشكالية البحث:

لعل من أهم الرياضات الجماعية انتشارا وإقبالا من طرف التلاميذ الذكور والإناث رياضة كرة اليد والتي تحظى بشعبية كبيرة في المؤسسات التربوية، وكونها ذات حركية كبيرة ومتنوعة، فهي تتطلب إتقان لبعض المهارات الأساسية وتسطير برامج تراعى فيها عدة عوامل خاصة بالتدريب ، لذا يجب وضع معايير وأسس لانتقاء طريقة التدريب الملائمة .

كما أن طرائق التدريب تمثل الطريق الوحيد الذي يجب على مدرب أو مدرس التربية البدنية أن يسلكه من أجل الإعداد الشامل للقدرات البدنية والمهارية الخاصة للتلاميذ⁽¹⁾.

ومن الضروري أن يتمتع لاعب كرة اليد بمستوي عال من اللياقة البدنية حيث تتطلب من ممارستها بذل جهد كبير لأنها من العوامل التي تساعد الفريق على تحقيق الفوز كما ان استخدام البرامج التدريبية التي لا تحتوي على الألعاب الصغيرة تؤدي إلى الضيق والممل وعدم توافر عنصر المنافسة والتشويق بهذه البرامج التدريبية، مما يجعل اللاعبين يبتعدون عن التدريب، ويعود ذلك بالسلب على المستوى البدني والمهاري للاعبين. ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لمعرفة تأثير برنامج مقترح تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال.

2- فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة:

ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال.

2-2- الفرضيات الجزئية:

❖ الفرضية الجزئية الأولى:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر على تنمية بعض الصفات البدنية التي تدخل ضمن المتطلبات الأساسية للأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال .

❖ الفرضية الجزئية الثانية:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر على تنمية بعض المهارات الأساسية والتي تستخدم في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال.

(1): محمد صبحي حسنين وكمال عبدالحميد "أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية والرياضية" دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 1997، ص 196.

3- أهداف البحث:

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الآتية :

- ✓ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال للمجموعة التجريبية.
- ✓ تزويد العاملين في مجال التدريب الى توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب وتأثيرها على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ✓ التوضيح واثبات العلاقة الموجودة بين برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة والأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال (12-15 سنة)
- ✓ إثراء الرصيد العلمي حول موضوع دراستنا أو احدى متغيراتها من خلال ما ستضيفه دراستنا من نتائج.
- ✓ معرفة مدى أهمية البرامج التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

4- أهمية البحث:

- هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تدرس العلاقة بين الطرق التدريبية ومجال التربية البدنية والرياضية وتتجلى أهمية هذا البحث فيما يلي:
- ✓ معرفة أهمية استخدام الألعاب الصغيرة خلال البرامج التدريبية ومدى فعاليتها على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد .
 - ✓ تأثير الألعاب الصغيرة على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
 - ✓ كما أن هذا البحث يعمل على اثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى مدربي كرة اليد بصفة خاصة.

5- المصطلحات المستخدمة في البحث:

5-1- الألعاب الصغيرة:

ويعرفها "محمد حسن علاوي" بأنها مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة⁽¹⁾. كذلك هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة في الأداء ولا تحتاج إلي مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة (تعريف اجرائي)

5-2- الأداء المهاري:

هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق احسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى اتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة⁽²⁾.

5-3- كرة اليد:

كرة اليد هي رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب... الخ وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية، تمارس بستة لاعبين زائد حارس المرمى داخل ملعب محدد المقاييس، حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بنية محاولة استرجاع الكرة أو الدفاع عن المرمى، حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار احترام القانون العام، يعتبر الفريق المسجل لأكبر عدد من الأهداف هو الراح في المباراة⁽³⁾.

(1): محمد حسن علاوي "موسوعة الالعاب الرياضية" دار المعارف ، القاهرة ، ط 3 ، 1982، ص 14.

(2): وجدي مصطفى ومحمد لطفي السيد "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب " دار الهدى للنشر، مصر ، ط 2 ، 2002، ص 374.

(3): N.Thierry " Les fondements pédagogique et techniques du Hand-ball " édition anphora, Paris, 1988, P 16.

4-5- : أشبال:

وتمثل الفئة العمرية (12-15 سنة) التي نحن بصدد دراستها وتمسى بمرحلة المراهقة ويمكن تعريفها كالآتي:

المراهقة لغة:

هي مصدر من الفعل راهق رهقا، و راهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وكلمة راهق تعني دنى من الشيء ، فإذا هو الفرد يدنو من الحلم واكتمال النضج (1).

المراهقة اصطلاحا:

المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescence ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي، وهي كما يعرفها الدكتور "فؤاد البهي السيد" بقوله :
" المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد الى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ الى الرشد، فهي عملية بيولوجية، عضوية في بداياتها واجتماعية في نهايتها " (2).

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات والبحوث السابقة ذات أهمية بالغة لما تتضمنه من حقائق علمية ومعلومات حيث تلعب دورا كبيرا في عملية التواصل الفكري للبحث العلمي بين القديم والحديث وكذلك في إرشاد الباحث إلى الرؤية الصحيحة في إتباع الخطوات الموضوعية للإجراءات ، كما تعتبر من بين الركائز لوضع الانطلاقة الصحيحة لموضوع بحثه ، فيقوم بإكمال ما توصلت اليه الأبحاث السابقة كما يؤكد ضرورتها "رابح تركي" حينما قال : " من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات والنظريات السابقة حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع المراد بحثه " (3).
وبعد بحثنا وجدنا عدة مواضيع وبحوث عالجت الألعاب الصغيرة ومن أهم الدراسات التي وجدناها تتطابق نوعا مع موضوع بحثنا والتي استهدفت بعض المتغيرات الأساسية لدراستنا نذكر:

(1)،(3) : رابح التركي "أصول التربية والتعليم " ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، ط 1 ، 1990، ص،ص 241، 02.
(2): فؤاد البهي السيد"الاسس النفسية للنمو للمربي الرياضي " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ط 1 ، 1989، ص 275.

❖ دراسة أشرف حافظ محمود (مذكرة ماجستير 1992) تحت عنوان:

"معرفة مدى تأثير استخدام الألعاب الغرضية على الارتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين"

✓ أهداف هذه الدراسة:

إعداد برنامج للألعاب الغرضية المقترح والتعرف على تأثيره على مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين والتعرف على تأثير البرنامج التقليدي، وكذلك التعرف على الفروق في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية بين مجموعة المصارعين الممارسين للبرنامج المقترح ومجموعة المصارعين الممارسين للتمريبات التقليدية

✓ المنهج المستخدم في هذه الدراسة:

المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

✓ عينة هذه الدراسة:

اشتملت عينة البحث على عدد 60 لاعبا من المصارعين الناشئين من 9-12 سنة، وقد قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من مركز تدريب الناشئين بمحافظة القاهرة.

✓ أهم نتائج هذه الدراسة:

توجد فروق غير دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى اللياقة البدنية، و توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اللياقة لصالح القياس، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الغرضية (محتوي البرنامج المقترح) والمجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب التقليدي في مستوى اللياقة البدنية لصالح المجموعة التجريبية⁽¹⁾.

(1)،(3) : أشرف حافظ محمود " معرفة مدى تأثير استخدام الألعاب الغرضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين " مذكرة ماجستير ، القاهرة ، 1992 .

❖ دراسة محمد رمزي علي محمد نوح (مذكرة ماجستير 2005) تحت عنوان:
" تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري
للمصارعين الفتيان "

✓ أهداف هذه الدراسة:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان للمجموعة التجريبية كذلك التعرف على البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان للمجموعة الضابطة.

✓ المنهج المستخدم في هذه الدراسة:

المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

✓ عينة هذه الدراسة:

اشتملت عينة البحث على 16 لاعبا من المصارعين الفتيان للمصارعة الرومانية للمرحلة السنية من 15-16 سنة، وقد قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من نادي الشمال الرياضي بمحافظه الدقهلية .

✓ أهم نتائج هذه الدراسة:

توجد فروق غير داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري، و توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على فعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي ، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الصغيرة (محتوي البرنامج المقترح) والمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان (1).

(1) : محمد رمزي علي محمد نوح "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الاداء المهاري للمصارعين الفتيان " مذكرة ماجستير ، جامعة المنصورة ، 2005 .

- ❖ دراسة كازلوفسكي (انتاج علمي سنة 1981) تحت عنوان:
" تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم "
 - ✓ أهداف الدراسة:
 - التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم.
 - ✓ المنهج المستخدم في الدراسة:
 - المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.
 - ✓ عينة هذه الدراسة:
 - وبلغت عينة البحث 30 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.
 - ✓ أهم نتائج هذه الدراسة:
- أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني عن المجموعة التي استخدمت البرنامج التقليدي.
- ❖ دراسة كتشوك سيدي محمد (أطروحة دكتوراه 2011) تحت عنوان:
" أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري
لناشئ كرة القدم "
 - ❖ دراسة ساسي عبد العزيز (مذكرة ماجستير 2008) تحت عنوان:
"انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر"

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الألبان الصغيرة

تمهيد

- 1- الألعاب الصغيرة
- 2- أنواع الألعاب الصغيرة
- 3- أهداف الألعاب الصغيرة
- 4- مميزات الألعاب الصغيرة
- 5- أغراض الألعاب الصغيرة
- 6- أهمية الألعاب الصغيرة
- 7- طريقة تعلم الألعاب الصغيرة
- 8- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب الصغيرة
- 9- استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات المختلفة
- 10- الابتكار في الألعاب الصغيرة
- 11- القيم التي تحققها الألعاب الصغيرة
- 12- اختيار الألعاب الصغيرة

خلاصة

تمهيد:

يعد اللعب من الأنماط السلوكية الشائعة في الطفولة والمراهقة المبكرة، وهو نشاط محبب بالنسبة للأطفال والتلاميذ، كما انه ضار ويظهر في الأطفال ابتكاراتهم، ويطلقون فيه خيالهم واهتماماتهم الشخصية. وقد ظهر حديثا ميل لتقييم دور اللعب وتشجيعه، باعتباره خبرة تعليمية ذات دلالة بما له من دور في النمو المعرفي والنمو السوي (1).

وكنتيجة لذلك فان اللعب كان موضوعا للعديد من البحوث والدراسات، وعلى الأقل فبعض أنواع اللعب حظي بتركيز الباحثين، وبالطبع فان هذه البحوث والدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تعليم التلاميذ وإظهار الشكل الذي يجب أن تتخذه مناهج المراهقة المبكرة .

ومن المعروف أن الألعاب هي أساس برامج نشاط حركي وهو ما يؤكد أهميتها وقيمتها كمواد دراسية ووسيلة تربوية تساعد على التعرف على البيئة المحيطة به، واستكمالاً لفهم الحقائق والمبادئ الأساسية التي يقوم بها المتعلم للارتقاء بمستوى الألعاب فانه ينبغي من إمداده ببعض المعلومات التي تساعد على شرح كيف يتم الأداء المهاري والأسباب التي يقوم عليها (2).

(1): فيصل عباس "علم النفس والطفل" دار الآفاق ، بيروت ، ط 1 ، 1997، ص 114.
(2): حسن السيد أبو عبده "اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية " مكتبة الاشعاع، الاسكندرية ، ط 1 ، 2002، ص 90.

1- الألعاب الصغيرة:

1-1- تعريفات الألعاب الصغيرة:

يعرفها "عبد الحميد شرف": على أساس أنها ألعاب بسيطة لتنظيم وتتميز بسهولة في أدائها ، يصاحبها البهجة والسرور ، وتحمل بين طياتها روح التنافس ، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة (1).

كما يعرفها "أنور خولي": بأنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها (2).

كما يعرفها "عطييات محمد الخطاب": على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (3).

كما يعرفها "محمد حسن علاوي": على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (4).

1-2- تاريخ الألعاب الصغيرة:

لا يدخل منهاج تعلم الأطفال من ألوان الرياضة والترويح وقد روي عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) أنه رسم للآباء منهاج لتعليم أولادهم بقوله "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل"، ويمكن ملاحظة أن الألعاب الصغيرة تنقسم إلى قسمين قسم يتم مع حركة البدن ونشاطه كالعدو، المصارعة، المبارزة، التصويب، الفروسية،

أما القسم الثاني وهو أنواع الألعاب التي تتم دون نشاط بدني كلعب الشطرنج... الخ ومن أهم المعتقدات أن الطفل شرير ويقال عنه أن أساس هذه العقيدة تعود إلى القسيس August في القرن الخامس ميلادي (5).

- (1): عبد الحميد شرف "التربية الرياضية للطفل" مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط 1 ، 1995، ص 120.
- (2): امين أنور الخولي "التربية الرياضية المدرسية" دار الفكر العربي، القاهرة ، ط 1 ، 1994، ص 171.
- (3): عطيات محمد الخطاب "اوقات الفراغ والترويح" دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 1990، ص 163.
- (4): محمد حسن علاوي "موسوعة الألعاب الرياضية" مرجع سبق ذكره ، ص 14.
- (5): صفية عبدالرحمان "بحث الطفولة واللعب" القاهرة ، 1966، ص 53.

وكانت تعتبر حركات الأطفال علامات لطبيعة الشريرة، أما لعبه وكثرة حركته فتأخذ على أنها ظاهرة الشر كاملة في نفسه لذا كانت تكتب حريره، هذا وقد أعطى اهتمام كبير للأطفال من حيث الوسائل التربوية الفعالة لتسليةهم وإتباع وإشباع رغباتهم، كما يساعد على تحسين صحتهم، وتقوية أجسامهم كألعاب الجري والزهف ن اللعب بالكرة والأطواق وكذلك أدوات اللعب (1).

وهي بذلك نوع من الطرق التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ويمكن للأستاذ أو المدرب أن يجمع شمل أسرته حول لعبة مسلية نافع وتلقى قبولا من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق

2- أنواع الألعاب الصغيرة:

هي متعددة الأشكال ومختلفة التصنيف نذكرها على النحو الآتي:

1-2- ألعاب الجري والمطاردة:

هذا النوع من الألعاب التي يقبل عليها الأطفال والتلاميذ لأنها تشبع رغباتهم في الجري والوثب والقفز وتمثيل الحيوانات

2-2- ألعاب بسيطة التنظيم:

هي التي تحتوي على مهارات أولية كالرمي، وتتميز بعدم حاجيتها إلى أي أدوات بسيطة وساحة صغيرة وترجع إلى خلوها من التفصيل وتحضير التلميذ إلى الألعاب المعقدة تحضيراً يشمل النظام وسرعة التلبية، واحترام قوانين اللعبة وعمـل التشكيلات.

3-2- الألعاب الجماعية:

يعتبر هذا النوع من الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها وهي تمهد الألعاب الجماعية الكبيرة، وتساعد التلميذ تدريجياً على أن يتولى قيادة الجماعة وان يكون عضواً فيها، فيأمر بأمر القائد، فتبدأ تنمو عنده روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها (2).

(1): حسن السيد أبو عبده "مذكرة الألعاب الصغيرة"، مصر، 1973، ص 37.

(2): حسن عبدالجواد "الألعاب الصغيرة"، دار الملايين، لبنان، 1979، ص 11.

4-2- ألعاب التتابعات:

يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لهؤلاء التلاميذ لأن التتابع نشاط الجماعات وهذا التلميذ يميل إلى التنافس وإظهار قدراته ومهاراته وولائه للجماعة. وهناك أنواع أخرى من الألعاب الصغيرة هي: الألعاب التمثيلية الغنائية وغالبا ما يصاحبها الإيقاع. ألعاب اللياقة البدنية وتشمل الدفع ، التوازن ، الرشاقة ، القوة، السرعة. ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة . الألعاب المائية مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع . ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة (1).

3- أهداف الألعاب الصغيرة:

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءا من الألعاب من حصة التربية البدنية والرياضية وأصبحت ضمن أساسيات كل مناهج تربوي يعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي:

1-3- أهداف النفس حركية:

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية ، وتلميذ المرحلة المتوسطة في المجال النفس حركي (البدني والمهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال:

❖ الحركات البنائية الأساسية:

وهي الحركات التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزحلق والحجل وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثنى والشد والرفع والميل وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف.

❖ القدرات الإدراكية:

تعمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من حيث تمييزه للإدراكات السمعية والبصرية والحركية ومن ثم إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط (2).

(1): عبدالحميد شرف" التربية الرياضية والحركية للاطفال الأسوياء وتحدي الاعاقة " مرجع سبق ذكره ، ص 148.

(2): حسن السيد ابو عبده "اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية " مرجع سبق ذكره ، ص 156.

❖ القدرات البدنية:

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة ويعمل نمو تحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة (1).

2-3- الأهداف المعرفية:

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد الطفل والتلميذ للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقديم، من خلال ممارسة التلميذ للألعاب الصغيرة يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

3-3- الأهداف الوجدانية:

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها . ويشمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشتمل على: الاستقبال – الاستجابة- التنظيم-التوصيف – التقييم ،وهنا يلعب دور مدرس التربية البدنية والرياضية في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ والتنفيس عن مشاعره من خلال ممارسة النشاط البدني واللعب خلال درس التربية البدنية والرياضية (2).

4- مميزات الألعاب الصغيرة:

- تمتاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها مايتفق وميولاتهم
- ✓ تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه
- ✓ يمكن أدائها في أي مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة .
- ✓ لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.
- ✓ لا تحتاج ممارستها إلى أي قدرة جسمية وعقلية عالية .
- ✓ مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس (3).

(1)،(3): حسن السيد ابو عبده "اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية " مرجع سبق ذكره ،ص 156-157.

(2): محمد الحمادي وعبادة عبدالعزيز مصطفى "الترويح بين النظرية والتطبيق" مركز الكتاب للنشر ،القاهرة، 1998، ص 68.

✓ تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة. فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.

✓ تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.

✓ تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية

✓ ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.

✓ تمارس بالأدوات أو بدونها (1).

5- أغراض الألعاب الصغيرة:

تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف المراحل السنية والجنسية وكذلك باختلاف المستويات والمراحل التعليمية وتختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى، منا أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمراحل متلفة وذلك تبعا لنوع كل مرحلة سنية .

ومن أهم الأغراض العامة للألعاب الصغيرة هي:

✓ يكسب الفرد عن طريق الألعاب الصغيرة والمباريات الكثيرة من الصفات والقيم مثل التضامن ووحدة

الفكر والصمود، التحمل، الذكاء والعدل

✓ تعمل على نمو الصفات الخلقية الحميدة كالشجاعة والشرف والشهامة.

✓ التمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس.

✓ تنمي المشاعر الطيبة أي مشاعر الزمالة، و الصداقة والكرامة.

✓ تعدل من الصفات الضارة كالجبين، المكر والعدوان.

✓ تعمل على شغل أوقات الفراغ فيما هو نافع ومفيد.

✓ تكسب الفرد من خلال المواقف المختلفة التي يتدبرها من فوز أو هزيمة وكيفية التحكم في انفعالاته.

✓ تعود الأطفال النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفيذ قوانين الألعاب.

✓ تعود التلاميذ على عدم الإقلال من مقدرة المنافسة واحترامها.

فيما يخص الآثار التدريبية فيرجع الاهتمام بالألعاب الصغيرة لما لها من آثار حميدة في خلق أجيال قوية

واعية متكاملة بدنيا وعقليا واجتماعيا حيث: (2)

(1): حسن السيد ابو عبده "مذكرة الألعاب الصغيرة " مرجع سبق ذكره، ص 40.

(2): ابراهيم شعلان و أشرف جابر "الألعاب الصغيرة " دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط1، 1973، ص 118.

- ✓ تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة وتنظم عملها وترفع مستوى قدرتها وتحملها.
- ✓ تعمل على تنمية العضلات نمواً متزاناً وإكساب الجسم نمو كامل للصحة والقوة والجمال.
- ✓ اكتساب مهارات جديدة نافعة في الحياة.
- ✓ تنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة للفرد كالقوة، السرعة، الاتزان، التحمل ودقة الحركة والرشاقة والمرونة
- ✓ استنفاد للطاقة الكامنة في الجسم بما يعود عليه بالنفع.
- ✓ تنمية بعض الصفات كقوة الملاحظة والسرعة البديهية للتذكر.
- ✓ تعويض التلاميذ من فترات العمل الجدي حيث تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة للترويح بعد عناء العمل⁽¹⁾.
- ✓ مما سبق من قيم تربوية وتعليمية وتدريبية للألعاب الصغيرة يمكن للطفل من خلال ممارسته لها أن تكسبه من عناصر ما تساعده عن تشكيل شخصيته.

1-5- اكتساب للياقة البدنية والحركية:

تساعد الألعاب الصغيرة على اكتساب للياقة البدنية والحركية للأطفال وذلك لأنها تعتمد أساساً على الصفات البدنية والحركات الأصلية وأنماها الشائعة فإن ممارستها تتيح للتلاميذ من خلال الممارسة المتقنة اكتساب المهارات والقدرات الحركية وتحسين المستوى البدني.

2-5- التفاعل الاجتماعي:

تكسب الألعاب الصغيرة للتلاميذ مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين، وتقبل القيم الاجتماعية كالتعاون والإثارة.

3-5- عامل التشويق:

توفر الألعاب الصغيرة الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية للنشاط الحركي، في المقابل التمرينات التقليدية التي تتسم بالملل والرتابة، وهي من أهم من تقوم بإدخال المرح والسرور على الحصة والتدريب وذلك من خلال ظروف العمل حيث تضيف عليها بعداً ترويحياً.

4-5- التدرج التعليمي والتمهيدي للألعاب الصغيرة:

تساعد الألعاب الصغيرة ذات القوانين القليلة والبسيطة في التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل المتعلم أو المتدرب تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، كما أنها وسيلة للانتقال تدريجياً إلى الألعاب الكبيرة التي تتضمن قوانين كثيرة⁽²⁾.

(1): إبراهيم شعلان و أشرف جابر "مذكرة الألعاب الصغيرة" مرجع سبق ذكره، ص 120.

(2): سهام عفت عبدالرحمان "التدريب الميداني في التربية الرياضية" دار المعارف، مصر، ص 355.

5-5- التعويد على النظام والطاعة:

تساعد الألعاب الصغيرة على غرس النظام والطاعة في نفوس التلاميذ نتيجة لطاعتهم لقوانين الألعاب.

5-6- التكيف مع التسهيلات المتاحة:

تعاني أغلب المدارس في الوطن العربي من نقص في المساحات والإمكانيات وتتناسب معطيات الألعاب الصغيرة وما تتميز به من قدرة من المرونة مع هذه الظروف، فهي تقدم قيما تربوية وتعليمية في ظروف الحد الأدنى من التسهيلات⁽¹⁾.

6- أهمية الألعاب الصغيرة:

تمثل الألعاب الصغيرة خاصة واللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل والتلميذ وهذا ما يجعلنا نلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست كذلك ولكن هذه النشاطات نظرا لصعوبات التي تنطوي عليها فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة ناجحة لتعليم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء والألعاب والصور ويحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو صواب.

كما أن الألعاب الصغيرة تعمل على إشباع ميل التلميذ الى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب عضلاتهم الكبيرة والصغيرة وتحقق 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⁽²⁾.

كما أن أهمية الألعاب الصغيرة تتمثل في أنها تساهم في تنمية روح التنافس بين المشاركين، وتساهم في تطوير الحركات الأساسية (كالمشي والجري، الزحف والتسلق، الوثب، التزلق، الرمي، اللفف الركل)، كما تساهم في اكتساب الصفات البدنية كالسرعة، القوة، المرونة، الاتزان، التوافق، الرشاقة، الدقة، وتنتم بقوانين وقواعد بسيطة وواضحة ولا تخضع للقوانين الدولية أو المحلية المعترف بها وأنها تلاؤم المراحل السنوية المختلفة، كما تنتم بطابع المرح والسرور والإثارة المحببة للأفراد المشاركين⁽³⁾.

(1): سهام عفت عبدالرحمان "التدريب الميداني في التربية الرياضية" مرجع سبق ذكره، ص 355.

(2): هدى محمد ناشف "استراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة"، مصر، 1993، ص 80.

(3): علاء الدين محمد عليوة و محمد مرسل ارباب "التمرينات البدنية المصورة - فردية - زوجية - جماعية على شكل ألعاب صغيرة" دار بلال للطباعة، المنصورة، ط1، 1997، ص ص 35-36.

كما يشير "محمد حسن علاوي" أنه نظرا لتمييز الألعاب الصغيرة بحركاتها المتنوعة فإنها لا تكسب الفرد حركات آلية جامدة بل تعمل على إكسابه لأداء الحركات المناسبة لتلك المواقف المتغيرة، كما تسهم في تنمية القدرة على التصور والتذكر مما يرقى "الذكاء الحركي" بجانب ذلك كله فان الألعاب الصغيرة تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته (1).

7- طريقة تعلم الألعاب الصغيرة:

طرق تعليم الألعاب الصغيرة لا تتطلب مهارات فنية عالية وهي بسيطة وسهلة لو اتبع المدرب أو المدرس الخطوات التالية:

اشرح اللعبة بألفاظ بسيطة ولغة سهلة تتماشى مع مرحلة نمو التلميذ مع مراعاة أن تكون قواعدها سهلة وبسيطة

❖ اطلب من التلاميذ أو المتدربين تنفيذ اللعبة بقواعدها كما تم شرحها، ويقوم المدرب أو المدرس بتصحيح الأخطاء التي ظهرت في الأداء والقواعد.

❖ كرر الأداء في شكل منافسة لتحديد الفائز. لاحظ الأداء في كل مرة ولا يجوز أن يكون الفوز على حساب الأداء الصحيح بل ركز على أن يكون الأداء صحيحا ولن يكون هناك فوز إلا مع الأداء الصحيح وتنفيذ القواعد أو الشروط المطلوبة (2).

8- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب الصغيرة: وهي:

- ✓ فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنسين النمو.
- ✓ أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم أو المدرب من اللعبة ورغبة أفراد الفريق أو التلاميذ، وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية والمهارية.
- ✓ مراعاة سهولة تعلمها وبساطة قواعدها وان تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.
- ✓ مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت، مع توفير عوامل السلامة وتأكيد اختيار الألعاب التربوية والتدريبية المختلفة الهادفة.
- ✓ مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة، حيث تنقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى المعقد بصفة عامة، حيث تبدأ بالألعاب البسيطة لتصل إلى الألعاب المعقدة.
- ✓ مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة، مشوقة واقتصادية وبما يتفق مع الموقف التعليمي (3).

(1): محمد حسن علاوي "موسوعة الألعاب الرياضية" مرجع سبق ذكره، ص 40.

(2): عبدالحميد شرف "التربية الرياضية والحركية للأطفال الاسوياء وتحدي الاعاقة"، مرجع سبق ذكره، ص 57.

(3): سهام عفت عبدالرحمان "التدريب الميداني في التربية الرياضية" مرجع سبق ذكره، ص 363.

- ✓ عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم أو المدرب أن جميع المتعلمين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- ✓ إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي أو التدريبي يتطلب ذلك، مراعاة أن لا تكون الإعادة بمجرد التكرار فقط، العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.
- ✓ استثارة دوافع التلاميذ المتعلمين للمشاركة الجماعية في اللعبة.
- ✓ يجب أن تتلاءم أجهزة وأدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التربوية المعروفة كالسن والجنس.
- ✓ ينبغي التحكم في الحمل الخاص باللعبة عن طريق تعديل وملائمة المواصفات واشتراطات اللعبة وبأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج وقدرات التلاميذ.
- ✓ ينبغي أن يخطط لاستخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة (1).

9- استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات المختلفة:

9-1- في درس التربية البدنية والرياضية:

لقد لعبت الألعاب الصغيرة دورا هائلا في تغيير الدرس ومضمونه، وخروجه عن صورته الجامدة التي كانت مبعثا الملل وتضايق التلاميذ فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس وجعلت دور التلميذ خلال الدرس إيجابيا، يستغل فيه مهاراته وقدراته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية الرياضية.

عند وضع الألعاب الصغيرة ضمن الحصة يجب مراعاة النقاط الهامة التالية:

- ❖ عند استخدامها في المقدمة (الإحماء) تختار الألعاب التي يشترك فيها جميع الأفراد في وقت واحد مع مراعاة أن تستخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للحصة وأن تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم.
- ❖ عند استخدامها في الجزء الخاص بالتمارين فان الحصة يجب أن تخدم عناصر اللياقة البدنية ويفضل استخدام التمرينات في صور الألعاب الصغيرة لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق
- ❖ عند استخدامها في النشاط التطبيقي، نختار الألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة.
- ❖ عند استخدامها في النشاط الختامي للحصة توضع لعبة صغيرة تهدف الى الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية (2).

(1): عدنان درويش وآخرون "التربية الرياضية المدرسية" دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994، ص 173.

(2): حسن عبدالجواد "الألعاب الصغيرة" مرجع سبق ذكره، ص 28.

2-9- في التدريب الرياضي:

الألعاب الصغيرة عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي، ويجب أن تطور بإدخال الألعاب الصغيرة، حيث أنها تعتبر عنصر أساسيا من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب وتعويده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض، وهي ناحية أخلاقية هامة (1).

كما أن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب أصبحت عنصرا هاما وأساسيا في مجال التدريب الحديث فهي لمميزاتها التعليمية والتربوية تستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات أو خلال المسابقات كما تعطي لإبعاد الملل والسام والضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو من مسابقة لأخرى فالألعاب الصغيرة باستخدام الأجهزة والأدوات تعد وسيلة هامة في التدريب حيث تساهم في تحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة للعب إذا صمم من أجل تحقيق ذلك (2).

10- الابتكار في الألعاب الصغيرة:

أن الابتكار في الألعاب الصغيرة من الأمور الهامة بالنسبة للمدرس فالخبير هو الذي يمكنه أن يبتكر أنواعها من الألعاب التي تتناسب مدرسته من حيث المساحة والملعب والأجهزة والأدوات ومما يساعد المدرب على ابتكار الألعاب التي تتميز ببساطة القوانين والقواعد فالألعاب الصغيرة لا تحكمها قوانين نعقده أو حتى قوانين موحدة. فالقانون فيها يعدل من لعبة لأخرى ومن مكان لآخر ومن مستوى لاعبيه إلى مستوى آخر، وهذا يعني أن المدرس يمكنه أن يبتكر لعبة معيته ويضع لها القواعد والقوانين التي تحكمها وشروط أدائها وكذا طرق احتساب النقاط وتحديد النتيجة ولكي يستطيع المدرس أو المدرب ابتكار لعبة صغيرة عليه أن يضع في اعتباره النقاط التالية:

مساحة الملعب ، عدد اللاعبين أو التلاميذ ، الأدوات المتاحة ، شروط الأداء ، احتساب النقاط .

ويجب أن يتمتع المدرب أو المدرس بسعة الأفق والقدرة على التفكير والتغيير كلما اقتضت الظروف، عن التعديل المستمر في شكل الملعب وعدد اللاعبين والأدوات المستخدمة وقواعد الأداء وطريقة احتساب النقاط ما هو إلا ابتكار جديد من شأنها أن تشير التلاميذ وتدفع عنهم الملل وتحثهم على بذل الجهد كما تجلب لهم المرح والسرور (3).

(1): حسن عبدالجواد "الألعاب الصغيرة " مرجع سبق ذكره ،ص 28.

(2): محمد حسن علاوي "موسوعة الألعاب الرياضية " مرجع سبق ذكره ،ص 19.

(3): حسن السيد ابو عبده "مذكرة الألعاب الصغيرة " مرجع سبق ذكره ،ص 157.

11- القيم التي تحققها الألعاب الصغيرة:

11-1- قيم بدنية وحركية:

- ❖ وعي التلاميذ بالجسم في المجال العام
- ❖ إدراك التماثل وعدم التماثل في الجسم والحركة
- ❖ إدراك العلاقات بين اليد والعين والقدم
- ❖ إدراك العلاقة بين القدمين بين الجذع والقدمين
- ❖ إدراك مركز ثقل الجسم والإحساس بالتوازن وفقده
- ❖ إدراك الاتجاهات والمسارات.
- ❖ المشي والجري والحجل خلال فراغ الحركة للانتقال بطرق مختلفة
- ❖ الوعي بالعلاقات الحركية مع زملاء.
- ❖ اكتشاف حر لنوعية الارتداد
- ❖ إظهار السيطرة الأساسية للجسم والثقة بواسطة الربط بين الحركات، مثل الانتقال من التوقف لعمل شكل بالجسم أو الوثب والهبوط بنعومة والدرجة
- ❖ اكتشاف تنوع واسع من أنشطة التناول، الضرب، رمي الكرة بقوة، الضرب.

11-2- قيم نفسية واجتماعية:

- ❖ التعامل مع زملاء
- ❖ التماسك والتعاون والعمل لصالح الجماعة وتقدير جهود الآخرين
- ❖ اكتساب والتعرف على خبرات النجاح والفشل
- ❖ الاعتماد على النفس وتقدير الذات
- ❖ تنمية الإبداع وتقدير الجمال الحركي
- ❖ التعامل مع الأدوات والأجهزة
- ❖ التعبير عن أفكاره الحركية الخاصة.
- ❖ الثقة بالنفس والتحرر من الخوف
- ❖ تنمية السرعة والإدراك والفهم والقدرة على التفاعل السريع
- ❖ الوعي بالأمان دون لمس الآخرين ومعرفة الترتيبات الآمنة بالأدوات
- ❖ غرس الولاء والانتماء واحترام القواعد والنظم التي ارتضتها الجماعة⁽¹⁾.

(1): أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي "ألعاب صغيرة-ألعاب كبيرة (الاطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب " دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2009، صص 80- 81.

11-3- قيم تربوية وسيكولوجية:

تساعد الألعاب الصغيرة التلاميذ على التعبير على شعوره ودوافعه الخاصة في صورة نشاط لعبي، فالتلميذ حين يلعب يعرض بعض مشكلاته من خلال هذا النشاط الرياضي والذي غالبا ما يكون له مغزى ومعنى خاصة بين التلاميذ الذين يشعرون بالحرمان والمعاملة السيئة واللعب في الطفولة له أهمية كبيرة تؤثر في مراحل النمو، فالطفولة هي مرحلة تكوين الشخصية والتكيف مع البيئة، وفي أثناء النشاط الرياضي تظهر اتجاهات منها يمكن توجيه دوافعه وميولاته ومنها الاستمرار في تثبيت الاتجاهات الصحيحة في نفس الطفل والتلميذ، وتعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة لتخلص التلميذ من مضايقته وعجزه خاصة في المرحلة العمرية السابقة للتعبير الواضح، حيث يعبر اللعب تعبيراً مباشراً دون الاستعانة بالألفاظ اللغوية بالنسبة للتلميذ وكذلك يستخدم اللعب ليحصل على الهدوء وتحقيق رغباته، كما يتخذه وسيلة لتحقيق سلوكه العدواني والألعاب هنا تجد مخرجا لدوافعه الأولية ويعتبر فائدة وميزة كبيرة له وهكذا ينمو التلميذ بصحة نفسية سليمة في تكامل بين الوظائف المختلفة حالياً من أنواع النزاع الداخلي قادر على مواجهة الأزمات النفسية العادية (1).

12- اختيار الألعاب الصغيرة:

هناك الكثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع، وعلى الأستاذ أو المدرب أن يختار ما يحقق الأغراض التي حددها لحصته.

وعند الاختيار الألعاب يجب على الأستاذ أو المدرب مراعاة الشروط التالية:

12-1- استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة:

على المدرب أو الأستاذ أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الألعاب والأجهزة الرياضية الموجودة لديه، كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك عن استغلال الأدوات بطريقة جيدة ويجعل جميع الأفراد يشتركون في اللعب في وقت واحد وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة وجعل الباقي لا يشتركون وانتظار الدور.

12-2- أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة:

هناك بعض الألعاب التي تتطلب مساحة كبيرة ومنها ما يتطلب مساحة أقل وعلى المدرس أو المدرب أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب، أما عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تناسب المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أضرار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة.

(1): محمد الحمامي وعائدة عبدالعزيز مصطفى "الترويج بين النظرية والتطبيق" مرجع سبق ذكره، ص 142.

(2): حسن السيد ابو عبده "مذكرة الألعاب الصغيرة" مرجع سبق ذكره، ص 158.

كما يجب أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس الأفراد

12-3- أن تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد:

الألعاب الصغيرة التي يشترك فيها جمع الأفراد في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق

12-4- أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي:

هذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها جميع اللاعبين أو التلاميذ بكل حماس وقوة (1).

(حسن السيد أبو عبده، 1973، ص 158)

(1): حسن السيد ابو عبده "مذكرة الألعاب الصغيرة " مرجع سبق ذكره ،ص 158.

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن اللعب والألعاب الصغيرة لها آثار ايجابية على مستوى اللياقة البدنية بتنمية الصفات البدنية حيث من خلال اللعب الذي يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ واللاعبين ، وهذا ما يجعلنا نختار لهم الألعاب الصغيرة حسب مستواهم البدني والعمرى والجنسي وقدرة استيعابهم للعبة، كما تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة أساسية من وسائل التربية والتعليم والتدريب الرياضي الحديث ولهذه الأهمية البالغة يرى الباحثون أن للألعاب الصغيرة تأثير على مراحل نمو الفرد خاصة فترة المراهقة الأولى أو كما يطلق عليها المراهقة المبكرة التي تحتاج الى اللعب المنظم .

كما تساهم الألعاب الصغيرة في تحقيق أهداف عديدة في التدريب الرياضي الحديث وهذا من جميع الجوانب سواءً من الجانب البدني، الجانب المهاري، النفسي والذهني كذلك من الجانب الاجتماعي والتربوي والحركي وهذا ما يجعل الفرد ينمو نموا سليما.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تمهيد

- 1- مفهوم المهارة
- 2- أنواع المهارات
- 3- العوامل المحددة لطبيعة المهارة
- 4- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة
- 5- الحركة
- 6- مفهوم المهارة الحركية
- 7- المهارات الحركية في المجال الرياضي
- 8- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد

خلاصة

تمهيد:

لاشك أن لعبة كرة اليد شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية و المهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة. و نظرا إلى أن المهارة في كرة اليد تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية و التحكم فيها، يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب، الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة و بدونها و المشاركة في تنفيذ و بناء الخطط الدفاعية و الهجومية بفعالية و كفاءة كبيرة. و سنحاول في هذا الفصل، الذي خصصناه للأداء المهاري، التطرق لكل الجوانب السالفة الذكر

1- مفهوم المهارة:

1-1- لغة: أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق و أتقن، والماهر هو الحاذق والسابح المجيد (1).

2-1- اصطلاحاً: فالمهارة (Skill) هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح و التفوق.

و تشمل جميع مجالات الحياة، فالرسام البارِع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، و الموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، و الكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

و المهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد و مستويات الجماعة وهذا حسب رأي "Singer" الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقاً لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي و المستوى المطلق، فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملاءه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها ، و تحدد هذه المستويات مسبقاً كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية، و تستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات و المعاهد و نظام التنقيط في الجمناز و الغطس و حسب قاموس "ويبستر، Webster" : المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية و استعداده للإنجاز.

والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول: "جيثري ، Guthrie" هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة لها.

ويرى "دوايتنج ، Dwinting": أنها تعني الكفاية في إنجاز واجبات و أعمال خاصة و محددة. أما "سنجر، Singer" فيقول: أنها ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساساً في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.

كما يرى "كناپ، Knappe" أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ (2).

(1): "المنجد في اللغة العربية والاعلام" دار المشرق ، لبنان، 1987، ص 777.

(2): محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي" دار الفكر العربي، مصر، ط 1 ، 1987، ص 20.

وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة، و تدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل وقت ممكن (1). أما " هيل توماس، Thomas Hil " فيقول " هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة و الأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت (2).

أما " فايناك ، Weinek " فيعرفها بأنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية (3).
(J. Weineck, 1990, p 223)

ويشاطره " وجيه محجوب " في اعتبار المهارة حلا لمشكل حركي أو مسار حركي بجميع أجزائه (4). وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو إنجاز عمل أو واجب محدد، ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية والبنائية، بحيث تضمن الإتقان، وبالاقتصاد في الجهد الوقت.

2- أنواع المهارات:

هناك ثلاثة أنواع للمهارة

- مهارات معرفية : مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة.....الخ.
- مهارات إدراكية : هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- مهارات حركية : مثل المهارات الرياضية .

3- العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب " كير ، Kerr " حول ثلاثة عوامل أساسية هي:

✓ شكل و طبيعة العمل:

إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً و معقداً فتكون المهارة معقدة أو مركبة (5).

-
- (1): مفتي ابراهيم حماد "التدريب الرياضي الحديث " دار الفكر العربي ، مصر ، ط1، 2001، ص ص 02-13.
(2):Thomas Hill " éducation sportive Manuel" édition Vigot ,Paris ,1987 ,P30.
(3): J.Weineck " Manuel D'entrainement " édition Vigot ,paris ,1990 ,P223
(4): وجيه محجوب "التحليل الحركي " جامعة بغداد ، العراق ، 1987، ص 56.
(5): محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي " مرجع سبق ذكره ، ص 25.

✓ نمطية العمل:

تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:

- توقيت الأداء أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن
- التسلسل أو التعاقب

✓ النتائج المفترضة مسبقا:

يعبر عنها بالسرعة و الدقة و الكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، و كيفية الأداء أو درجة صعوبته.

4- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

يجب أولاً تحديد مفهوم القدرة. فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة و المتشابهة، ويمكن

تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها و يدل عليها، فكل ما يقوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، و يعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها و يرتبط بها.

ويعتبر " سميل بيرت، Cmil Burt " أن القدرة هي وسائل علمية لتصنيف الأداء

و يعرفها "فرنون، Vernon" بأنها تعني وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها ارتباطاً عالياً و تتمايز إلى حد ما، كطائفة عن غيرها من التجمعات الأخرى للأداءات⁽¹⁾.

و عليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه و تترابط و من هنا يتبين أن القدرة و المهارة هما شيئان مختلفان، و يرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى الأداء في مجال واحد و محدد، تكتسب بالممارسة و التعلم، يمكن ملاحظتها و ممارستها بينما القدرة فهي سمة نوعية تتميز بالعمومية و الشمولية، غير ظاهرة تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة و التعلم و تتحسن وفقاً لمستويات النضج، و تؤثر في أداء العديد من المهارات. و بهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد.

5- الحركة:

هي عبارة عن تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان و المكان كنتيجة

لعملية التكامل و التوافق بين العوامل العقلية، البنائية و الوظيفية لجسم الإنسان، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات، و الحركة هي انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له غرض.

(1): محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان "الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي" مرجع سبق ذكره، ص ص 25-28.

(2): محمد يوسف الشيخ "الميكانيكا الحيوية و علم الحركة" نبع الفكر، مصر، ط 1، 1975، ص 198.

6- مفهوم المهارة الحركية:

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية، بدقة وكفاية عاليتين و بالاختصار في الوقت والجهد.

6-1- أنواع المهارة الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

✓ المهارة الحركية الكبيرة:

هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

✓ المهارة الحركية الدقيقة:

تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة و تقرد، لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير بل تعتمد على قدرات الإحساس، تظهر غالبا في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية، العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات، بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة، إلا أنه يصعب الفصل بينهما، لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة.

6-2- خصائص المهارة الحركية:

أعطت الدراسات في المجال الحركي أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية، التي تتميز بالعمومية والشمولية، بالإضافة إلى العوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية (1).

(1): محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي" مرجع سبق ذكره ، ص 15.

فقد أظهرت دراسة "جودناف و سمارت، Goodnough et Smart" أن العوامل العامة في القدرات، تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، مما يدل على أنها فطرية وموروثة. وتوصل " جيزال، Geseil" إلى أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثة.

أما دراسة " ماك جرو، Mc Grau" سنة 1993 على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأولي مثل الزحف، الحبو، الجلوس و الوصول إلى الأشياء والقبض عليها، هي مهارات وراثية وعامة لدى كل الأطفال، تنمو بالتدريب وبدونه، في حين المهارات النوعية مثل: التزحلق، اللعب على الصناديق، الغطس السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حده، لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب والممارسة.

و لاحظ " كراتي، Cratty" خلال دراسة مقارنة بين أداء الآباء والأبناء، أن نتائجها متساوية في اختبارات المهارات العامة مثل: العدو، والقفز من الثبات.... الخ، أما اختبارات المهارات الخاصة النوعية مثل القفز بالزانة، الوثب الثلاثي، التصويب والتمرير في ألعاب الكرة... الخ، فالنتائج متباينة بينهما، كما لاحظ أنه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء والأبناء. وأسفرت نتائج دراسة "سميث، Smith" و معاونوه، على أن عاملي سرعة و دقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة، وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة⁽¹⁾.

7- المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه، من أجل تحقيق إنجاز أو أداء بدني خاص.

ويعرفها "مفتي إبراهيم حماد" بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن و تعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية و الإدراكية و الوجدانية.

كما أنها عبارة عن إتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية⁽²⁾.

(1): محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي" مرجع سبق ذكره ، ص 36.

(2): مفتي إبراهيم حماد "المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور" مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002، ص 13.

ويرى "كير، keer" أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية "Feedback" من ثلاث مصادر رئيسية هي:

أ- معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه.

ب- معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

ج- معلومات من النتائج التي يحققها الفرد.

7-1- الفرق بين المهارة والتقنية:

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية وبين التقنية ، حيث تعتبر هذه الأخيرة جزءا مكملًا للأولى باعتبارها (التقنية) أسلوب فني للأداء المهاري الخاص مثل: القفز الطويل، رمي الرمح

والجمباز... الخ، كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة

بالرميل، الخصم و أداة اللعب، وهذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة

اليد... الخ، كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بكل فرد في الألعاب الفردية، إذا فهي تتأثر بكفاءة

الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء

المواقف المتغيرة، وما تتطلبه من استجابات ضرورية ومناسبة.

وتتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة، مادة أولية لبنائها حيث تتحد

هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفقا لقوانين ومتطلبات اللعبة أو الرياضة، إذ

تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة، السرعة، مداومة والرشاقة)

فمثلا، تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي: الطريقة الشرجية، الطريقة المقصية

والطريقة الظهرية (فوسبوري) حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات

أجزاء الجسم المختلفة، والاستعدادات النفسية و البدنية لكل فرد.

كما يتغير أسلوب وطريقة أداء المهارات الحركية، في المجال الرياضي، وفقا لقوانين ومتطلبات وطبيعة كل

نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في سبعة أبعاد هي:

1- الإمكانيات البدنية : وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة، السرعة، مداومة والرشاقة)

2- الاستعدادات النفسية للاعب و قوانين وقواعد النشاط

3- طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعة الأرضية.

4- الملابس الخاصة بكل نشاط، الوسائل والأجهزة الخاصة بكل نشاط

5- طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط⁽¹⁾.

(1): أسامة كامل راتب "النمو الحركي " دار الفكر العربي ،مصر ، ط1، 1994، ص 275.

2-7- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هم:

✓ المهارة قابلة للتعلم:

إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب، وتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء.

✓ المهارة لها نتيجة نهائية:

تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفًا والتي تتحدد قبل إنجازها.

✓ ثبات النتائج:

كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

✓ اقتصادية وفعالية الجهد:

هو ذلك التوافق والتجانس والانسائية في الأداء، حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعاليتها.

✓ قابلة لتحليل متطلبات استخدامها:

المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.

3-7- مراحل نمو المهارة الرياضية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان، وهو ما يؤكد "أسامة كامل راتب" فيصفها بأنها قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي، ويرى بأنها تمثل امتدادًا طبيعيًا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية ويمر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاثة مراحل كما يلي:

✓ المرحلة العامة والانتقالية:

تبدأ هذه المرحلة منذ 7 سنوات وتمتد إلى غاية 12 سنة، يبدأ الطفل فيها بتفقيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أداءها من حيث الشكل والتحكم الحركي، إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد (1).

(1): أسامة كامل راتب "النمو الحركي" مرجع سبق ذكره، ص 275.

✓ المرحلة النوعية:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة، ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع المهارة الحركية التي يحتويها هذا النشاط، ويزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في آن واحد، ويتحسن أداءه من حيث النوعية والدقة والإتقان.

✓ المرحلة التخصصية:

تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، وتمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل إنجاز، يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط الرياضي، ويصبح أداءه أكثر إتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة، بحيث تكمل كل واحدة الأخرى، وتشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات ومتطلبات ضرورية للمرحلة الموالية، سواء من الناحيتين المعرفية والوجدانية، أو من حيث النضج البدني والعصبي.

4-7- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، وإتقانه لحركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات اكتسابه للمهارات الرياضية على نحو جيد. وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية، كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة.

فالطفل الذي يتخصص مبكراً في رياضة الجمباز، يكفي أن يمتلك قدراً مميزاً من المهارات المرتبطة بهده الرياضة وليس بالضرورة أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل: الرمي، القذف، الاستلام، التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي آخر، مثل كرة اليد⁽¹⁾.

(1): أسامة كامل راتب "النمو الحركي" مرجع سبق ذكره، ص 276.

5-7- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

تتنوع المهارات الرياضية بتعدد وتنوع الرياضات المختلفة، ولقد حاول العلماء والباحثون، وضع تصنيف للمهارة الحركية في الألعاب، نذكر منها التصنيفات التالية:

✓ تصنيف "بلوتون ، Poulton " 1957:

وهو تصنيف وضعه بولتون و عدله "كناپ، Knapp" سنة 1977 يقوم على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء وهما فئتان:

➤ مهارات مغلقة:

تضم المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة، لا تستدعي بناء خططي وإستراتيجي، ولا تتطلب سرعة التنفيذ و الاستجابة، حيث يكون فيها الرياضي حرا، وتعتمد هذه الفئة على معلومات التغذية الرجعية الداخلية التي تأتي من الإحساس الحركي الداخلي من أمثلتها : رياضات الرمي، الوثب و رفع الأثقال

➤ مهارات مفتوحة:

تضم المهارات التي تعتمد على الاستجابة لمتغيرات البيئة الخارجية، مثل الخصم، أداة اللعب و نوع الأرضية، حيث تكون هذه الاستجابة غير نمطية (غير ثابتة) ، وتتطلب تطبيق خططي و إستراتيجية، إذ تأتي معلومات التغذية الرجعية فيها من مصدرين داخلي وخارجي ونجدها في : الرياضات الجماعية والتنس، و التي يتوقف نجاح الأداء فيها على سرعة الكرة، اتجاهها ووضع المنافس وغيرها.

✓ تصنيف "فيتس ، Fits " 1956:

صنف فيتس المهارة الرياضية على أساس الحركة والسكون لكل من اللاعب والهدف حسب الحالات التالية:

➤ حالة اللاعب والهدف ساكنين:

يضم هذا التصنيف النشاطات التي يؤدي فيها اللاعب المهارة وهو في حالة سكون، نحو هدف ساكن أيضا، وتتميز بقلّة الحاجة إلى مستوى عال من الذكاء الخططي تشمل هذه الفئة :رياضة الرماية العسكرية على أهداف ثابتة .

(1): مفتي ابراهيم حماد "المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور" مرجع سبق ذكره ،ص 15.

➤ حالة اللاعب ساكن والهدف متحرك:

هي المهارة التي يكون فيها اللاعب ساكنا والهدف متحرك، مثل: بعض مهارات الرماية العسكرية على أهداف متحركة.

➤ حالة اللاعب متحرك والهدف ساكن:

يكون فيها اللاعب في حالة حركة ضد هدف ساكن، مثل: التصويب في كرة اليد والسلة وكرة القدم، التنس وتنس الطاولة.

➤ حالة اللاعب والهدف متحركان:

هي المهارات التي تتطلب تحرك اللاعب والهدف، نجدها في: نشاطات الصيد من فوق ظهور الخيل وبعض مهارات تبادل الكرة في الألعاب الجماعية

✓ تصنيف " سينجر، Singer " 1982:

صنف سينجر المهارات الرياضية وفقا لنوع التوافق فيها إلى فئتين:

➤ المهارات التي تتطلب التوافق العصبي -عضلي:

تتميز بالدقة الشديدة وتؤدي في مكان محدود جدا. نجد هذا الصنف من المهارات في: رياضات الرماية ولعبة البيار.

➤ المهارات التي تتطلب المتوافقات الكلية للجسم:

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات، وتتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الأداء، مثل: ألعاب الكرة، التنس وتنس الطاولة.

✓ تصنيف " ستالينجر ، Stalings " 1982 :

قام ستالينجر عام 1982 ، بتصنيف المهارة الرياضية حسب ترابط واستمرارية الأداء، إلى أصناف

ثلاثة هي: (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 15-18)

➤ المهارات المتقطعة:

التي تكون لها بداية ونهاية، وتتطلب مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة نجدها مثلا: في رمية التماس في كرة القدم، الإرسال في كرة الطائرة والطعنة في المباراة⁽¹⁾.

(1): مفتي إبراهيم حماد "المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور" مرجع سبق ذكره، ص ص 15-18.

➤ **المهارات المستمرة:**

هي تلك المهارات المركبة من عدة مهارات متقطعة، تؤدي بشكل متتابع وبسرعة مثل :
الوثب الطويل والثلاثي.

➤ **المهارات المتسلسلة أو المترابطة:**

هي المهارات التي ليس لها بداية ولا نهاية واضحة، مثل : المشي، القفز بالزانة، الجري،
السباحة والتجديف.

✓ **تصنيف " دافز وآخرون، Davis " 1994:**

يعتمد هذا التصنيف على سرعة سير الأداء، و يضم ثلاث فئات هي:

➤ **مهارات ذات سرعة ذاتية:**

فيها يسيطر الرياضي على سرعة أداء حركته مثل: توقيت الإرسال في التنس و رمي
الرمح.

➤ **مهارات ذات سرعة ذاتية خارجية:**

تمثل المهارات التي يستطيع فيها الرياضي التحكم في سرعة الأداء في البداية فقط، حيث
تتدخل متغيرات البيئة الخارجية بعد ذلك مثل: الجاذبية في الغطس.

➤ **مهارات ذات سرعة خارجية:**

هي المهارات التي يتم فيها التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي، مثل: الرياح
في سباق الزوارق الشراعية⁽¹⁾.

8- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد:

كرة اليد من الالعاب الرياضية الجماعية التي يتميز بالسلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب
وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات
المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف،
معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية كذلك مهارته، وحالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه
الأداء الى درجة عالية من الانجاز والفعالية وكرة اليد من الانشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في
احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه احباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس⁽²⁾.

(1): مقني ابراهيم حماد "المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور" مرجع سبق ذكره، ص 18.

(2): ياسر دبور "كرة اليد الحديثة" منشأة المعارف، الاسكندرية، ط 1، 1997، ص 19.

كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفاً لذلك يجب ان يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء حيث ان ملعب كرة اليد صغير نسبياً بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب ان يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب وبدرجة عالية من الفعالية والانجاز لأن المهارة ترتبط دائماً بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج .

ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها، كذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لأن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لأدائه، حيث أن اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها وهذه المتطلبات المهارية دائماً ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة (الاستلام او التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة مثل (الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا مثل (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) ويتطلب هذا التسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الاعدادية للأداء التالي لتكوين مرحلة بيئية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن ان يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الاداء الحركي التالي.

ففي كرة اليد يمثل استلام اللاعب للكرة وتمريرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب) تتضمن عنصرين (حركتين وحيدتين) ولكل عنصر منها هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة والثاني تمريرها) والمطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة للموقف التنافسي الذي تتطلبه الخطة الهجومية التي تتم، حيث أن سرعة تردد الحركات المفردة لها تأثير على سرعة وآلية العمل الخططي الجماعي حيث ان المهارات الحركية في كرة اليد قد تندمج مع بعضها البعض على التوالي وفق ترتيب زمن حدوثها (استلام ثم تمرير).

أو ترتبط مع بعضها على التوازي (تزامنياً) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما مثل (تنظيم الكرة من الجري) أو (استلام مع مراوغة) ويعتبر توقع المواقف خلال المباراة أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع من الأداء المناسب ويعتمد ذلك على خبرة اللاعب الشخصية، وتطور موقف من توقع كل زميل ومنافس في توقيت مناسب يتيح للاعب تنظيم أدائه بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود أي حركة استعداد مرئية من قبل المنافس⁽²⁾.

(1): ياسر دبور "كرة اليد الحديثة" مرجع سبق ذكره، ص 20.

وبالتالي يكون للحارس الاستجابة المناسبة والقيام بها في الوقت المناسب والحركات الخداعية يتم بأشكال كثيرة ومتعددة بما يتناسب ومتطلبات الموقف بهدف التغلب على الخصم وتضليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي الى تأخير استجابته المناسبة لهدف اللاعب، والحركات الخداعية لها ما يميزها من مسار حركي وزمني وتنقسم الى الحركات الخداعية والتي غالبا ما يتم في الجزء الاول من الحركة "حركة كاذبة" وبناءا عليها يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذه الحركات ثم تأتي الحركة الأساسية "الحركة الحقيقية" التي تهدف الى تحقيق الهدف المراد الوصول اليه في المباراة سواء كان تمرير أو تصويب أو تنطيط والحركات الخداعية تعتبر من الأداءات الحركية التي تدمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيديّة الثانية للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة وبالتالي تتميز منظومة الأداء الحركي بخواص جديدة لا تتوافر لأي من الاجزاء المنفردة والمكونة للأداء الحركي المركب.

حيث أن الأداء الحركي المنفرد أو المركب في كرة اليد يتميز بأشكال واستخدامات متعددة يختلف كليا عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه والهدف منه والاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الأداءات الحركية في الانشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة لذلك يتم على اللاعبين استخدام افعال أو أدوات حركية مركبة في صيغ وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تناسب مع الهدف العام للأداء المركب، كما تترايط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكيل في النهاية نظاما خاصا يسمى هذا النظام من وجهة النظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية.

من خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الاداء المهاري والحركي في كرة اليد نجد أنه عند تعليم وتدريب كرة اليد يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم واحتواء الموقف التعليمي والتدريبي على المكونات والمفاهيم التي سبق عرضها ويجب على المعلم أو المدرب ان يدرك هذه المفاهيم ويعرف كيف يضعها في اهداف تدريبيه من خلال تدريبات موجهة ومصاغة بشكل يحقق الاهداف التي يسعى لتحقيقها.

لذلك يجب أن تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب اكتساب افضل أداء للمهارات لتحقيق أفضل انجاز وداخل الفريق وفي تنوع وتعدد الظروف المختلفة للمنافسة ويتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات والحركات بصورة محددة بغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور الحركي وطريقة التدريبات تعتبر من الطرق الأساسية للتعليم والتدريب نظرا لاشتراك معظم اللاعبين فيها إلا أنه لا يجب المبالغة في تنميط الأداء المهاري في مسارات محددة تعتمد على تحديد كمي للمثيرات في شكلها الزمني والمكاني دون النظر الى القوى والعوامل التي تؤثر على السلوك.

(1): ياسر دبور "كرة اليد الحديثة" مرجع سبق ذكره ،ص ص 21-22.

لذلك عند صياغة التدريبات وتفصيلها يجب ان نتفادى هذه العيوب من خلال وضع الترتيبات التي تهتم بالعلاقات والتفاعلات التي تحدث بين القوى المختلفة كالزميل والمنافس والأداة... الخ.

لذلك يجب ان تشتمل التدريبات على المنافسة الجماعية لأن طبيعة لعبة كرة اليد تحتوي على التفاعل الجماعي التنافسي.

ومن خلال المفاهيم السابق عرضها عن طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد سوف نضع تصنيف للمهارات الحركية طبقا لطبيعة أدائها اثناء المنافسة وفي ضوء الأسس العلمية التي تم عرضها سابقا وهي على النحو الآتي:

- المهارات الفردية الهجومية دون كرة.
- المهارات الفردية الهجومية بالكرة .
- المهارات الخططية الفردية الهجومية بالكرة .
- المهارات الخططية الجماعية الهجومية.
- المهارات الفردية الدفاعية.

1-8- المهارات الفردية الهجومية دون كرة: ومن أم المهارات التي تتم دون كرة والمسببة بدرجة

كبيرة في تخطي المدافع نذكر مايلي:

- ✓ **البدء:** ونقصد به سرعة الانطلاق التي تعتبر مؤثرة جدا في الهروب من المدافع
- ✓ **التوقف:** هي قدرة اللاعب على الفرملة المفاجئة بعد الاندفاع أو الوصول لحالة السكون اللحظي وذلك بهدف الهروب من المدافع.
- ✓ **التحرك للجانب والخلف:** وهي تحركات يقوم بها اللاعب لتعديل مكانه الهجومي من أجل استلام الكرة أو فتح مجال رؤية .
- ✓ **الجري مع تغيير الاتجاه بسرعة:** وهو الهروب من الملاصقة الدفاعية.
- ✓ **الخداع بالجسم:** وهو استخدام الجسم من أجل الهروب من المجال الدفاعي واحتلال اماكن مؤثرة هجوميا وينقسم الى خداع بسيط، خداع مركب وخداع بالدوران.

2-8- المهارات الفردية الهجومية بالكرة:

- ✓ مسك الكرة ،استقبال الكرة.
- ✓ تمرير الكرة ،التصويب على المرمى.
- ✓ الخداع بالكرة ،تنطيط الكرة (1).

(1): ياسر دبور "كرة اليد الحديثة " مرجع سبق ذكره ،ص ص 24- 26.

3-8- المهارات الخطئية الفردية الهجومية بالكرة:

✓ مفردات خطئية تتم قبل التمرير.

✓ مفردات خطئية تتم قبل التصويب.

4-8- المهارات الخطئية الهجومية الجماعية:

✓ تأثر القائمين على كرة اليد بالمدرسة الشكلية في علم الاجتماع عند تقسيمهم للعمل التكتيكي، حيث قسمت المواقف الخطئية الجماعية الى مواقف ثنائية وأكثر من ثنائية واعتبروها تكوينات مركبة وحتى هذه التكوينات المركبة اعتبروها ناتجة عن التكوينات الثنائية، وأن أي عملية هجومية مهما كثر عدد المشتركين فيها ومهما تركبت فإنها تبدأ وتنتهي بالتكوينات الثنائية، حيث تحتوي هذه المواقف الثنائية على عملية محددة ومقننة زمنياً، أحد اللاعبين يقوم بدور الموجه أو المعد والآخر يقوم بالإنتهاء أو التصويب، وقد يكون التوجيه من خلال تكوين ثنائي والإنتهاء كذلك يتم من خلال تكوين آخر وفي هذه الحالة يسمى التكوين الخطئي الذي تم بأنه وحدة خطئية هجومية جماعية.

5-8- المهارات الفردية الدفاعية:

العمل الفردي للدفاع هو أساس العمل الجماعي الدفاعي للفريق وعلى هذا لم يعد الدور الفردي للدفاع يتصف بالسلبية بل وصل الى المحاولة الدائبة والملحة للإخلال بالتصور الهجومي للفريق المنافس، ومن خلال هذا يجب تدريب المدافع على كيفية التعامل الإيجابي الفردي مع المهاجم، حيث تحتل المهارات الدفاعية الفردية الخاصة بتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة النسبة العالية من المهارات التي يجب على المدافع إتقانها، كذلك المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة، كلاهما يمثل الدور الفردي للدفاع اذ يكمن مفتاح السر في نجاح العملية الدفاعية على تنفيذ الواجبات الدفاعية الفردية بدقة وآلية سواء كانت مهارات دفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة أو مستحوذ على الكرة⁽¹⁾.

(1): ياسر دبور "كرة اليد الحديثة" مرجع سبق ذكره، ص ص 72- 99.

6-8- المهارات الفردية الخطئية الدفاعية:

يجب على اللاعب القيام بخمس واجبات خطئية فردية أثناء الدفاع في المباريات وهي:

✓ المراقبة:

كل مدافع يراقب 1,5 مهاجم في كل لحظة من لحظات الموقف الدفاعي، مهاجمه الشخصي ونصف مهاجم مجاور من ناحية وجود الكرة.

✓ المهاجمة:

الانقضاضية لحظة وصول الكرة الى المهاجم المقابل وذلك بغرض ازعاج التصور الخطئي للفريق المهاجم، ويتم ذلك بوضع المهاجم في بؤرة جسم المدافع والتلامس الحاد.

✓ التغطية:

وهي رد الفعل الطبيعي بعد عملية الانقضاض حيث يرد المدافع لتغطية المركز المجاور في اتجاه الكرة.

✓ التسليم والتسلم:

ويتم فقط بين لاعبين غير مستحوذين على الكرة، حيث يتم تسليم المهاجم الشخصي أولاً ثم تبعه تسلّم المهاجم الجديد ومن الخطورة تسليم مهاجم مستحوذ على الكرة.

✓ التزامح ناحية الكرة:

وهنا ترحزح المدافعون بصفة مستمرة ناحية وجود الكرة لتضييق الثغرات الدفاعية بها وتصعيب التكوينات الخطئية الهجومية عند التدريب على المهارات الخطئية الفردية الدفاعية يجب أن يضع المدرب في اعتباره أن هذه المهارات هي الأساس الذي يبني عليه تماسك العمل الخطئي الجماعي الدفاعي للفريق ككل، ومن خلال المعايير الآتية يتم توجيه وتشكيل عملية التدريب على المهارات الخطئية الدفاعية وهي:

التعاون الجماعي المستمر والسريع بين المدافعين من خلال الحركة المستمرة والسريعة خلال فترة الدفاع، مع اتخاذ المدافع للوضع الدفاعي الايجابي المناسب لكل موقف هجومي حتى يتسنى له مهاجمة اللاعب المهاجم في توقيت مناسب .

(1): ياسر دبور "كرة اليد الحديثة" مرجع سبق ذكره ،ص ص 131- 132.

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض، هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد. إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي. وفي كرة اليد، تتميز المهارة بالتنوع و التعدد، وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها. ومن خلال أداءها، فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته، وقياس قدرة الرياضي فيه، حيث تساعد في وضع معايير و مواصفات اللاعب المناسب، وتسهل عملية اختيار وانتقاء اللاعبين و قياس قدراتهم في هذه اللعبة. و يحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة اليد إلى التركيز و سرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة و موقع الزميل وضغط المنافسين. و يتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد وأن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع الزملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف و بالسرعة الملائمة.

الفصل الثاني: حرية الدين

تمهيد

- 1- نبذة تاريخية عن كرة اليد
- 2- نشأة كرة اليد وانتشارها
- 3- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية.
- 4- قوانين لعبة كرة اليد
- 5- أهمية كرة اليد
- 6- التوجهات الجديدة لكرة اليد
- 7- مميزات كرة اليد الحديثة
- 8- مميزات لاعب كرة اليد
- 9- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد
- 10- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد
- 11- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
- 12- الإعداد الخططي

خلاصة

تمهيد:

لعل ما يميز الحركة الرياضية في العالم الحالي، و بالخصوص 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 ، و من جهة إلى التغير العجيب و المستمر في الوسائل، المنشآت و القوانين ، و هذا ما يستلزم منا أن نلقي و نسلط الضوء على أهم خصائص كرة اليد الحديثة : لعبة و لاعبين.

إن كرة اليد من أهم النشاطات الرياضية في معظم دول العالم فبالرغم من صغر عمرها هذا بمقارنتها بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل بمئات السنين إلا أنها استقطبت العديد من الممارسين حيث لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشبان من الجنسين مما زاد في عدد الممارسين لهذه اللعبة في مختلف المراحل السنية وربما أهم التقنيات فيها هي تقنيتي التمير والاستقبال والتنطيط اللذان يدخلان في بناء خطط اللعب وهما قاعدتين أساسيتان تبنى عليها المهارات الهجومية الأخرى (1).

(1): فيصل عباس "علم النفس والطفل " مرجع سبق ذكره ،ص 114.

1- نبذة تاريخية عن كرة اليد :

حسب الفيدرالية الدولية لكرة اليد 2001 م فإن كرة اليد ظهرت انطلاقاً من اللعب التقليدي، حيث ظهرت بشكلين الأول في القاعة والثاني في الهواء الطلق ويتميز كل واحد على الآخر بأبعاد الملعب وكذا عدد اللاعبين، إلا أن اللعب داخل القاعة هو الذي نال اهتماماً كبيراً وتطوراً لحد الاحترافية .

2- نشأة كرة اليد وانتشارها:

بدأت أول جذور كرة اليد تظهر حين اقتصرح "J.KGENKER" لعبة سماها "CESKA HAGEMMA" وهي قريبة جداً من كرة اليد الحالية التي تلعب بسبعة لاعبين وكان ذلك عام 1892م في تشيكوسلوفاكيا وكانت تلعب في الهواء الطلق، ستة سنوات فيما بعد جاء " H.NILSEN " "HAND.BOLD" وكان ذلك في الدنمارك حيث كانت هذه اللعبة تلعب بـ 7 لاعبين داخل القاعات وذلك للظروف الطبيعية الصعبة في حين أن الألمان طوروا هذه اللعبة بـ 11 لاعبا انطلاقاً من الريقي وكرة القدم، وفي 1919م قام "KORL" بوضع القوانين المحرمة، تنقل محدود بالكرة، الاحتكاك مسموح، اعتمدت هذه اللعبة كمتتم من فيدرالية كرة السلة وألعاب القوى .

وفي 1928م تأسست الفيدرالية الدولية للهواة بمناسبة الألعاب الأولمبية في أمستردام ، وفي سنة 1946م بعدما كانت الفدرالية الدولية للهواة أصبحت الفدرالية الدولية لكرة اليد وتم وضع مقرها بستوكهولم (1).

بالرغم أن كرة اليد حديثة النشأة إلا أنها انتشرت بسرعة نظراً لبساطتها وإمكاناتها وقوانينها، إلا أن تعلمها وممارستها من كلا الجنسين ومختلف الأعمار، إضافة إلى أنها مشوقة للاعب والمتفرج، ونظراً لسرعة انتشارها تم تأسيس الاتحادات الخاصة بها والتي ترعى شؤونها الأمر الذي حفز المسؤولين على النهوض بها للرفع من مستوى الأداء فأصبحت تدرس ضمن كليات ومعاهد فكان نتاج ذلك توفير عدد كبير من المؤطرين الأكفاء من مدرسين ومنظمين وحكام وتقنيين مختصين واعين بقواعد اللعبة لهم القدرة على تنظيم البطولات بمختلف مستوياتها.

وكان لإدراج كرة اليد في أولمبياد 1972 أثراً كبيراً على انتشارها السريع بزيادة عدد ممارسيها، وعملت الدول على تشكيل فرق تمثلها في الدورات التي تقام كل 04 سنوات كما تم إنشاء مراكز تدريب في الأندية والجامعات لإتاحة أكبر فرصة للممارسين (2).

(1): Fédération international de Hand-ball, Regles de jeu 2001

(2): كمال عبدالحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين " رباعية كرة اليد الحديثة " مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط 1 ، 2001، ص ص 17-19.

3- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :

إن لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها أوجب ظهور عديد من التصنيفات "CLASSIFICATION"، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي. وفيما يلي نعرض رأي كود يوم " KODYOM " حول تصنيف منطقي للأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه الأنشطة الرياضية.

- ✓ أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
- ✓ أنشطة رياضية تتضمن توقعات لحركات الغير من الأفراد (1).

4- قوانين لعبة كرة اليد:

1-4- الملعب:

ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40م وعرضه 20م وينقسم إلى قسمين: منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

2-4- منطقة المرمى :

يبعد خط منطقة المرمى 06 أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد 07 أمتار من منتصف خط المرمى وموازي له يسمى خط الرمية الجزائية .

3-4- منطقة التبديل:

تحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4,5 م من خط المنتصف طول كل منهما 15سم.

4-4- الكرة:

الكرة دائرية الشكل مغطاة بغلاف من الجلد أو بمادة بلاستيكية ذات قياس :

- ✓ محيطها من 58سم إلى 60سم للرجال.
- ✓ محيطها من 54سم إلى 56سم للنساء والأصاغر (2).

(1): كمال عبدالحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين " رباعية كرة اليد الحديثة " مرجع سبق ذكره، ص ص 17-19.
(2): حسن أحمد الشافعي " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص 26.

4-5- الفرق:

يضم حارسا للمرمى وستة لاعبين، في الاحتياط خمسة لاعبين بحارس مرمى واحد والتغيير ينظم من مسير الفريق بالدخول من وسط الملعب (منطقة التبديل)

4-6- أهداف وقواعد اللعبة:

فريقين بسبعة لاعبين تسير من طرف حكمين ،خلال شوطين بثلاثين دقيقة (25 دقيقة للنساء) براحة ما بين الشوطين تكون 10 دقائق وتحسب نتيجة المباراة من خلال الأهداف التي تسجل في مرمى الخصم ما دام الرامي لم يقم بأي خطأ (الرامي يلمس أو يدخل منطقة المرمى) والذي يسجل أكثر هو الذي يفوز بالمباراة.

- ✓ يسمح برمي الكرة باليد فقط ويمنع رميها بالرجل.
- ✓ يسمح بمشي أو جري ثلاث خطوات فقط ،لكن يسمح بتنطيط اللاعب للكرة .
- ✓ لا يسمح بالاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 ثوان وإلا سيعطيه الحكم إنذار.
- ✓ لا يسمح بمسك أو دفع الخصم (1).

5- أهمية كرة اليد:

كرة اليد تعتبر من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا ولها قيم تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها كما أن مهاراتها الرياضية لا تعد من الأمور المعقدة إطلاقا ، وتوفر كرة اليد الصفات البدنية اللازمة للتلميذ (كالسرعة ،التحمل ،الرشاقة وقوة الوثب والرمي) والتي تحضر الجسم حيث تربط بين هذه الصفات علاقة وثيقة . كما أنها رياضة مفضلة كوسيلة تعويضية حيث نجد مثلا: رياضي ألعاب القوى يحرزون نجاحا في كرة اليد والعكس .

وتعمل كرة اليد على تحسين الجانب الخلقى والنفسي للتلميذ ،كما أن لها أهمية بالغة في تكوين شخصيتهم بتنميتها لقوة الإرادة والشجاعة والعزم وهذه الصفات يتربى عليها التلاميذ أثناء التدريب واللعبة (2).

(1): حسن أحمد الشافعي " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " مرجع سبق ذكره ،ص 26.

(2): كمال عبدالحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين " رباعية كرة اليد الحديثة " مرجع سبق ذكره ،ص 20-21.

6- التوجهات الجديدة لكرة اليد:

تصنف كرة اليد من بين الرياضات القتالية "DE COMBATS" ضمن الألعاب الجماعية وتتميز بعدة خصائص كغناها بعدة تركيبات والاندفاع البدني والكم الهائل من التقنيات المطبقة أثناء اللعب ، باعتبار أن كرة اليد تشهد تطورا كبيرا في العالم كله وجب مواكبته ومسيرة هذا التطور، حيث نجد أن كرة اليد تطورت في كل المستويات :

➤ المستوى المرفولوجي:

ويتلخص هذا الجانب بالخصوص في مراعاة الشروط الخاصة بالطول والوزن التي تتطور من خلال كل بطولة عالمية ويعتبر الجانب المورفولوجي هو الجانب المحدد للاختيار التكتيكي وبالتالي النتائج الرياضية .

➤ المستوى الفيزيولوجي:

حسب "C.BAYER" 1993م فإن لاعب كرة اليد يجب أن يكون قادرا على إيجاد مصادر متجددة للطاقة تسمح له بإكمال المدة الخاصة بالمنافسة دون ظهور الآثار السلبية للعب.

➤ المستوي البدني:

لابد للاعب كرة اليد يكون لاعبا كاملا من كل الجوانب البدنية التي تعمل على تنمية و تطوير قدراته التقنية إضافة إلى المستوى النفسي الذي وجب إحاطته برعاية كبيرة (1).

7- مميزات كرة اليد الحديثة:

- ✓ كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى وتحتاج إلى استهلاك طاقي كبير ، و إلى صفات بدنية ضرورية من أجل ممارستها (كالسرعة، القوة و المداومة) من أجل الحفاظ على القدرات البدنية و المهارية خلال زمن المقابلة.
- ✓ يتم الأداء بسرعة في التحرك، التمير و التصويب و بدرجة عالية في الفاعلية و الإنجاز.
- ✓ كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع و التعدد نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة في تفاعل مستمر و غير منقطعة.
- ✓ تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدافعين و يؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة (2).

(1): منير جرجس ابراهيم " كرة اليد للجميع " دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، ص342.

(2): ياسر دبور " كرة اليد الحديثة " مرجع سبق ذكره، ص19.

- ✓ تتسم بالملاحظة المستمرة، والتركيز، والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف، والتي تمتلئ بالتغيير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد .
- ✓ في كرة اليد الحديثة الملعب صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم الدقة والسرعة لانجاز أفضل النتائج (1) .

8- مميزات لاعب كرة اليد:

اللاعب ذو المستوى العالي في كرة اليد يتميز بـ :

✓ المميزات المرفولوجية:

➤ النمط الجسمي

إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي والذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد والطول، كذلك سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات.

➤ الطول

عامل أساسي ومهم خاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف حيث يتضح من خلال الارتقاء كذلك في الدفاع من خلال الصد واسترجاع الكرات.

➤ الوزن

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول، من خلال هذا المؤشر "Indice"

$$\text{حيث : } \text{Indice de Robustesse} = \text{وزن الجسم في x} \frac{\text{الطول}}{1000}$$

وكلما كان هذا المؤشر مرتفع ارتفع معه مستوى اللاعب.

➤ العرض Envergure

ويتم قياسه كالاتي: يستند اللاعب إلى حائط، بحيث تكون الذراعين مبسوطتين " ممدودتين " أفقيا، من نهاية إصبع الوسطى من اليد اليمنى إلى غاية نهاية إصبع الوسطى من اليد اليسرى يؤخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف والرمي، كما أنّ لها أهمية كبيرة عند حراس المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى (2).

(1): ياسر دبور " كرة اليد الحديثة " مرجع سبق ذكره، ص 19.

(2): منير جرجس ابراهيم " كرة اليد للجميع " مرجع سبق ذكره، ص 334.

➤ الشبر "كف اليد" L'empan

ويعبر عن مساحة كف اليد "راحة اليد" ويتم قياسه كالتالي:

من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع البنصر "الإصبع الصغير" لليد، بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها البعض إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة بمسكة جيدة (1).

✓ المميزات الفيزيولوجية والبدنية:

➤ سريع: سرعة تنفيذ كبيرة جدا.

➤ قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء الرمي والقفز بفاعلية كبيرة: Puissance =

Vitesse x Force

➤ قادر على إيجاد مصادر طاقة تسمح له بالمحافظة خلال المقابلة وذلك بتأثير ظهور أعراض التعب.

➤ ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية عالية.

➤ بما أنّ مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة، أي تمارين لا تتعدى 10 ثواني

هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية Anaérobie A lactique للاعب كرة اليد.

➤ لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن Anaérobie - lactique

ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما « حيث تكون تمارين بشدة عالية في وقت زمني

طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا » مثل: الهجمات المضادة والدفاع الفردي.

✓ المميزات الحركية:

➤ التوازن: ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.

➤ الرشاقة: هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة.

➤ التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة كالقفز "الوثب" والرمي.

➤ التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء: تسمح بأداء حركات صحيحة ودقيقة ومعنى أن يفرق ويميز

لاعب كرة اليد ما سيفعله بيده وما سيفعله برجله مثلا "الجري، الرمي" أو "الجري، والشد" (2).

(1): Claude Bayer "Hand-ball la formation du joueur", édition Vigot, Paris, 1987, P 23.

(2): منير جرجس ابراهيم "كرة اليد للجميع" مرجع سبق ذكره، ص 237.

✓ المميزات النفسية:

➤ المواجهة والمثابرة للانتصار

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم .

➤ التحكم في كل انفعالاته

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

➤ الدافعية

حب الانتصار والفوز تجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفزا ولقد أثبتت البحوث المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية، والإرادية، يظهرون بمستوى يقل على مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذا الخطئية.

➤ الذكاء

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح اللاعب وذكاء منافسه، ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة، والنجاح فيها يكمن في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه، جملة هذه الخصائص التي تتميز بها لاعب كرة اليد تحتم على المدربين والمربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم وخصائصهم.

9- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد:

يحتاج اللاعب عند ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني، وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية (في غياب الأكسجين)، وهي الطاقة الناتجة عند بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة زمنية وجيزة ثم يليها مباشرة الطاقة الهوائية وتستمر باقي فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم، كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية والسرعة والتوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد. (2).

(1): منير جرجس ابراهيم " كرة اليد للجميع " مرجع سبق ذكره، ص ص 237-238.

(2): أسامة رياض " الطب الرياضي وكرة اليد " مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط4، 1999، ص 89.

حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الحيوية الهوائية ودرجات كبيرة نسبية، وتأتي هنا أهمية الاختبارات الفيزيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين اللاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية، كما تستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة والتي تفيد المدرب والإداري والنادي والاتحاد وتساعدتهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أننا نشير أيضا لأهمية الارتقاء لمستوى العمليات الكيميائية والحيوية واللاهوائية بالجسم والاختبارات اللازمة مثل: اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد ذلك أيضا في التعرف على لياقة لاعب كرة اليد (1).

10- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد:

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية، الفترية والسبوعية، كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب، والمهارة في الأداء الفني والخططي، ولبوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك، هو تنمية وتطوير الصفات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب، خاصة أثناء المباريات.

لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءا ثابتا في برنامج التدريب طول العام. ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب، لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالأداء المهاري والخططي بالكرة أو بدونها المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة.

ويمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي:

10-1- صفات بدنية للإعداد البدني العام: وتتضمن مايلي:

التحمل، القوة، الرشاقة، السرعة، المرونة.

حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة للعبة كرة اليد، ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام الأجهزة (2).

(1): أسامة رياض " الطب الرياضي وكرة اليد " مرجع سبق ذكره، ص 89.

(2): كمال الدين عبدالرحمان درويش وقصري سيد مرسي وعماد الدين أبو زيد " القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد " مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص ص 73-74.

10-2- صفات بدنية للإعداد البدني الخاص: وتتضمن مايلي:

✓ القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ،تحمل القوة ،تحمل السرعة.

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد إلى تنمية الصفات الخاصة والضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطئية، على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب، وهو يعتمد على التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية.

10-3- صفات بدنية أخرى : مثل:

✓ تحمل الأداء ،التوافق ،التوازن ،الدقة.

وهي صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء البدني والمهاري والخططي، وهي ممزوجة بأكثر من صفة بدنية، ويستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع أو الهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بأداء الجوانب المهارية أو الخطئية بالكرة أو بدونها، سواء في الدفاع أو الهجوم. والتمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد، حيث تنقسم وفقا لذلك إلى: *تمرينات خاصة بكرة اليد ،*تمرينات المنافسة والمباريات ،*تمرينات الراحة الإيجابية (1).

11- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة إضافة إلى أنها عاملا أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات، ومن الممكن أن نقسم هذه المهارات الأساسية الحركية إلى:

11-1- التمرير:

هو التنقل بالكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها، طبقا لطبيعة والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف في استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب، دون مخالفة لقواعد اللعبة ذاتها، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة كأنها ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب، ومن أهم أنواع التمرير في كرة اليد نجد (2):

(1): كمال الدين عبدالرحمان درويش وقدرى سيد مرسى وعماد الدين أبو زيد " القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد " مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ، ط1 ، 2002 ، ص ص 74-75.

(2): كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين " القياس في كرة اليد " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ، ص ص 167-168.

التمريرة الكرابجية (الضاربة):

وهي من أهم أنواع التمرير ومن أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع، ويمكن تقسيمها اعتماداً على مقدار الارتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية:

- ✓ تمريرة كرابجية من أعلى مستوى الرأس.
- ✓ تمريرة كرابجية من مستوى الرأس.
- ✓ تمريرة كرابجية من مستوى الكتف.
- ✓ تمريرة كرابجية من مستوى الحوض.

وهناك طريقتان للتمريرة الكرابجية هما:

- ✓ التمريرة الكرابجية من الارتكاز.
- ✓ التمريرة الكرابجية بدون ارتكاز⁽¹⁾.

التمريرة البندولية (المرجحية):

يمكن الأداء المؤكد للتمريرات وخاصة عند الحجز وتغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية من مستوى الحوض وذلك لأنّ جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل من اللاعب المنافس والكرة نفسها.

ويمكن تقسيمها إلى:

- ✓ التمريرة البندولية للأمام، التمريرة البندولية للخلف، التمريرة البندولية للجانب.

التمريرة الصدرية:

أثبتت التمريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير وهناك طريقتان: التمريرة الصدرية بكلتا اليدين، التمريرة الصدرية بيد واحدة.

11-2-الاستقبال:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما 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 استقبال الكرة إلى مايلي:

- ✓ لقف الكرة، إيقاف الكرة، التقاط الكرة⁽²⁾.

(1): كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين " القياس في كرة اليد " مرجع سبق ذكره، ص ص 167-168.

(2): منير جرجس ابراهيم " كرة اليد للجميع " دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، ص ص 101-102.

11-3- التنطيط:

يشكل تنطيط الكرة مهارة حركية رياضية فردية وذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة أو يدين لاتجاه الأرض متدحرجة فوقها أو مرتدة منها الى يد واحدة أو الى يدين، اللاعب على الأرض (في سكون أو حركة) أو في الهواء (من الوثب) مع استمرار حيازته وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر، ويتم تنطيط الكرة وفقا لمائلي:

✓ تنطيط الكرة لمرة واحدة.

✓ تنطيط الكرة باستمرار (1).

11-4- الخداع:

ويعتبر من المهارات الحركية العامة والتي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة والتي يستخدمها المهاجم كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، وتشتمل هذه الحركة على مرحلتين حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في حركة تليها مباشرة، أداء المهاجم الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعا والخداع نوعين:

✓ الخداع دون كرة.

✓ الخداع بالكرة.

11-5- التصويب:

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك نوع من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة ويعتبر التصويب على المرمى من عناصر ممارسة كرة اليد وخاصة بالنسبة للاعبين صغار السن والتصويب عدة أنواع :

✓ التصويب الكراباجي بالارتكاز.

✓ التصويب الكراباجي من الجري.

✓ التصويب الكراباجي من مستوى (الرأس، فوق الرأس، الكتف، الحوض، الركبتين).

✓ التصويب بالوثب (الطويل والعالي).

✓ التصويبة الخلفية (من فوق الرأس أو الحوض ومن مستوى الحوض

✓ التصويب مع السقوط (الأمامي والجانبى) (2).

(1): كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين " القياس في كرة اليد " مرجع سبق ذكره ،ص 168.

(2): منير جرجس ابراهيم " كرة اليد للجميع " مرجع سبق ذكره ،ص 12.

12- الإعداد الخططي:

خطط الفريق عبارة عن تلك التحركات الهادفة التي يقوم بها الفريق والتي تستخدم بغرض إحراز الفوز على الفريق المنافس وتتأسس خطط الفريق على الخطط الفردية والجماعية وهي تنقسم إلى:

12-1- خطط دفاعية:

ينتقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع لحظة فقدانه الكرة وتتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة إلى مواقعهم في الدفاع ومحاولتهم مجابهة وإفشال هجوم المنافس حيث تتم تحركات المدافعين سواء بطول الملعب وبقرب دائرة المرمى بطرق مختلفة وهي:

12-1-1- دفاع فرد لفرد:

تعتمد هذه الطريقة على مراقبة مدافع لمهاجم معين، أي الدفاع رجل لرجل وهنا يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بمضايقة لاعب مهاجم معين وعدم تمكينه من استلام الكرة أو التمرير أو التصويب، ويتم كل هذا العمل سواء داخل الملعب أكمله أو نصفه (1).

12-1-2- دفاع المنطقة:

يعتمد فيها تأمين المناطق الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعة من اللاعبين وتعتبر الطريقة الأكثر شيوعاً وفعالية، حيث يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة مهاجم في حدود 6متر، وهي عدة تشكيلات: (0.6) أو (2.4) أو (3.3).

12-1-3- الدفاع المركب:

وهي طريقة دفاعية تتكون باستخدام لاعبي الفريق لطريقة الدفاع رجل لرجل والتشكيل الدفاعي (0.6) كأحد التشكيلات الدفاعية لدفاع المنطقة، فعلى سبيل المثال يمكن استخدام التشكيل الدفاعي: (2 . 0 . 4) أو (1 . 0 . 5) (2).

12-2- الخطط الهجومية:

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته على الكرة سواء عقب تصويب المنافس على المرمى أو لقف كرة أو كذلك عند مخالفة إحدى المنافسين لقواعد اللعبة، والهجوم نوعان:

(1): منير جرجس ابراهيم " كرة اليد للجميع " مرجع سبق ذكره، ص 291.
(2): كمال درويش وسامي محمد علي " الدفاع في كرة اليد " مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 32.

12-2-1- الهجوم التنظيمي:

غالبا لا تسمح للفريق المهاجم لمفاجئة المنافس ببدء هجوم خاطف خاصة عند سرعة عودة المنافسين الى أماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح للفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جبهاته الدفاعية. وفي هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي، وتبدأ المرحلة الأولى من هذا الهجوم باحتلال كل مهاجم لمركز معين ، تمهيد التنظيم لعملية الهجوم تليها مباشرة المرحلة الثانية التي تهدف الى خلق الفرص المناسبة لإصابة الهدف بفضل خطط احتلال المراكز الخاصة وخطط تغيير المراكز وطرق الهجوم (1).

12-2-2- الهجوم المضاد (الخاطف):

إن أول أهداف الفريق الذي ينجح في الاستحواذ على الكرة هو سرعة الهجوم المضاد وإحراز التفوق العددي على المدافعين في إتجاه مرمى المنافس وهذا ما يطلق عليه الهجوم المضاد. فالهجوم المضاد هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة لخطة إنتقال من الدفاع الى الهجوم نحو الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين، لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية ويشكل الهجوم من 60 الى 80 هجمة خلال المباراة غالبا ما يؤدي الهجوم المضاد من 1 الى 4 لاعبين.

وللهجوم المضاد عدة أنماط (أنواع):

➤ الهجوم المضاد الفردي:

يتم من خلال قيام حارس المرمى للفريق بتسجيل هدف مباشرة في مرمى الفريق المدافع، أو يتم بسرعة تمرير حارس المرمى للكرة تمريرة طويلة لزميله الذي قام بالعدو للأمام بسرعة ليستلم الكرة ويصوب على المرمى، وأخيراً قد يتم عن طريق نجاح أحد المدافعين في قطع الكرة ليقوم بتمريرها لزميله المتقدم للأمام ، أو يقوم هو بسرعة العدو مع تنطيط الكرة لينفرد بحارس المرمى ويصوب محاولاً تسجيل هدف.

➤ الهجوم المضاد الجماعي:

هو بمثابة موجة ثانية سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المهاجم (المنافس) مواصلة باشتراك مجموعة من المهاجمين لمحاولة تحقيق التزايد العددي على لاعبي الدفاع (2).

(1): منير جرجس ابراهيم " كرة اليد للجميع " مرجع سبق ذكره ،ص 291.

(2): كمال درويش وسامي محمد علي " الدفاع في كرة اليد " مرجع سبق ذكره ،ص 75-78.

➤ الهجوم المضاد للفريق:

هو بمثابة موجة ثالثة سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المنافس الهجوم لتدعيم التزايد العددي للاعبين في أحد المناطق الهجومية للفريق المدافع.

❖ أهمية الهجوم المضاد:

لقد ارتفعت معدلات تسجيل الأهداف من الهجوم المضاد خلال مباريات الفريق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها ما بين 25 إلى 30% تقريباً في إجمالي عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات وخاصة البطولات العالمية.

ولذلك يجب على مدربي كرة اليد الاهتمام بتدريب لاعبيهم وفرقهم على الهجوم المضاد وللحجم المضاد أثر هام إذ يسهم في التأثير السلبي على معنويات المنافس ويبعث فيهم الرعب في الوقت الذي يعمل على زيادة درجة الحماس والثقة وقوة الإرادة للفريق المهاجم كما أنه يمكن استخدام محاولات الهجوم المضاد بغرض إضعاف الفريق المنافس وإجهاذه، وكذلك لعدم إعطاء الفرصة لاتخاذ إمكانية الدفاعية بسهولة وهذا بالإضافة الى حذر المنافس عند قيامه بالهجوم⁽¹⁾.

❖ عوامل نجاح الهجوم المضاد:

- ✓ تزايد فرص الهجوم المضاد كلما زادت سرعة اللاعبين في الانتقال من الدفاع الى الهجوم.
- ✓ يجب على الزملاء الذين لا يشتركون إشتراكاً مباشراً في الهجوم المضاد عدم قيامهم ببعض الحركات التي قد تتداخل وتؤثر سلبياً على هذا الهجوم، بل يجب عليهم في هذه المواقف محاولة جذب وتشتيت إنتباه المدافعين لمساعدة زملائهم حتى يمكن لهم تحقيق النجاح.
- ✓ يجب مراعاة قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم وأن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة إصابة الهدف في غضون بضع ثوان (3 إلى 6 ثانية) على الأكثر.
- ✓ يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف بالتمرير للزميل القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماماً على إستقبالها، بعيداً عن إشتراك منافسه وإلا تسبب عنه هجوم مضاد وعكسي من المنافس ولذا يفضل الإحجام عن التمرير السريع أو الطويل وتغييره في هذه الحالة الى تمرير قصير لبدء هجوم تنظيمي بدلاً من الهجوم المضاد⁽²⁾.

(1): كمال درويش وسامي محمد علي " الدفاع في كرة اليد " مرجع سبق ذكره ،ص ص 75-78.

(2): منير جرجس ابراهيم " كرة اليد للجميع " مرجع سبق ذكره ،ص 270.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب المنتشرة دوليا ولها قيم تربوية سليمة للممارسين من الجنسين كما أن مهاراتها التقنية لا تعد من الأمور المعقدة إطلاقا، وتوفر كرة اليد الصفات البدنية اللازمة للرياضي: كالسرعة، القوة، التحمل والرشاقة والتي تحضر حيث تربط بين هذه الصفات علاقة وثيقة. كما تعتبر رياضة كرة اليد وسيلة تعويضية حيث تعمل على تحسين الجانب الخلقى والنفسي والتقني للرياضي، كما تعطي مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية. إن رياضة كرة اليد تعتمد على عدة مهارات أساسية في أدائها وتعد هذه المهارات العمود الفقري لهذه اللعبة، ورغم أن كرة اليد تعتمد على ركنين هامين هما: الإعداد البدني (العام والخاص) والمهارات الحركية، وتكوين الناشئين يبدأ من إدراك مختلف هذه المهارات. ويمكن لنا من خلال حسن تعليم هذه المهارات الوصول إلى مستوى مرموق في هذه الرياضة.

الفصل الرابع: طريقة الدراسة

تمهيد

- 1- المراهقة
- 2 - تحديد المراهقة
- 3- مراحل المراهقة
- 4 - أنماط المراهقة وأشكالها
- 5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
- 6- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
- 7- حاجات ومتطلبات المراهقة
- 8- مشاكل المراهقة
- 9- أثر التدريب في تنمية الروح الرياضية والتعاون ومساعدة الغير على شخصية المراهق
- 10- أثر اللعب في تنمية صفة التعاون لدى المراهق
- 11- أثر المنافسات على شخصية المراهق

خلاصة

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة من أكبر وأصعب سنوات الفرد تعقيدا إلا أنها في إطارها الزمني تعتبر الجسر الرابط بين الطفولة والرشد.

إذ على أثر سنواتها الضيقة بمراحلها في توقف سلوكيات الإنسان واختلالها الواضحة في محطات حياته . لذلك تظهر اختلافات السلوك بين سن الأفراد ذاتهم وبين اختلافات أجناسهم الذكرية أو الأنثوية الظاهرة على المستوى الجسمي المتمثل في البنية الجسمية والفيزيولوجية وفي القدرات العقلية والحسية . كالشعور واللاشعور والغرائز والميولات مما يكسبه سلوكا خاصا يؤثر على شخصيته في حاضره ومستقبله الذي يحدد إبعاده الإنسانية المختلفة مع غيره المتمثلة في البعد النفسي الاجتماعي والتاريخي كي تستمر الحياة الإنسانية لهذا اهتم علماء النفس والتربية في العصر الحديث اهتماما كبير بمرحلة المراهقة والمراهق ، بوضع برنامج تربوي وتعليمي لخدمة مصلحته في هذه المرحلة العمرية لأهميتها وحساسيتها وتوجيهها .

1- المراهقة:

1-1- المراهقة لغة:

إن كلمة المراهقة في العربية مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج ويعرفها معجم متن اللغة العربية أنها الغلام الذي قارب الاحتلام ولم يحلم بعد فهو مراهق، وراهق هي مراهقة، رهاقة.

كما عرفها علماء اللغة العربية أن معنى كلمة رهاق أي لحق أو دنى من...، وفي العربية راهق بمعنى اقترب من....، وراهق تعني قارب الاحتلام.

أما الأصل اللاتيني لكلمة مراهقة تعني "Adolescence" والمشتقة من الفعل اللاتيني "Adolexere" أو "Graz UP" ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

بهذا نصل إلى أن كلمة المراهقة مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج، ويفصد به مجموعة من التغيرات تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو الجسمية أو العقلية العاطفية أو الاجتماعية، من شأنها أن تنتقل الفرد من فترة الشباب والرجولة.

الأمر الذي يجعلنا نفهم كلمة المراهقة بشكل أوسع من مفهوم البلوغ⁽¹⁾.

1-2- المراهقة اصطلاحاً:

المراهقة اصطلاحاً تعني التطورات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسم، تحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالباً قبل سن 12 سنة⁽²⁾.

❖ ويعرفها "ستانلي هول": هي المجال الزمني الذي يؤدي بالكفاءة النفسية على النضج الاجتماعي أما

"ريسبال" عرفها: المراهقة هي الوقت الذي يحدث التحول في الوضع البيولوجي للفرد⁽³⁾.

❖ ويعرفها "إبراهيم خليل سعد": المراهقة تعتبر مرحلة انتقال من الطفولة على الشباب و ذهنية⁽⁴⁾.

❖ ويعرفها "عبد الرحمان العيسوي": يطلق اصطلاح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال

التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي⁽⁵⁾.

(1): معروف رزيق "خفايا المراهق" دار الفكر للطباعة، دمشق، ط 1، 1978، ص 15.

(2): عبد المنعم الحقي "موسوعة علم النفس والتحليل النفسي" دار العودة، بيروت، ط 1، 1978، ص 23.

(3): سعدية محمد علي طاهر "سيكولوجية المراهق" دار البحوث العلمية، الكويت، ط 1، 1987، ص 25-26.

(4): إبراهيم خليل سعد "مشكلات الطفولة" دار الجبل، بيروت، ط 1، 1987، ص 220.

(5): عبد الرحمان العيسوي "علم النفس العام" دار النهضة العربية، بيروت، ط 1، 1987، ص 124.

❖ ويعرفها "إبراهيم كاظم العظماوي" : تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان إذا أن مايلغته من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحادثة⁽¹⁾.

2 - تحديد المراهقة:

تكون غالبا عند الإناث ومتأخرة عند الذكور، حيث اتفق العلماء على أنها الفترة الممتدة من أول بلوغ واكتمال النمو السني للراشد، لكن هناك عدة عوامل مؤثرة على إبطار أو تأخر فترة بين أول بلوغ واكتمال النمو السني للراشد، لكن هناك عدة عوامل تؤثر على إبطار أو تأخر فترة المراهقة نذكر منها البيئة، المجتمع، الوراثة، الصحة والتغذية .

وعلى سبيل المثال استخلص (مارتين ميهد) في استراليا وبالضبط في جزر صامو أن فترة المراهقة منعدمة، حيث يدمج الطفل مباشرة في مجتمع الكبار عن طريق الشغل فلكل فرد الفترة الخاصة به ولكن عموما تبدأ المراهقة من سن 12 سنة حتى سن 18 سنة.

ومرحلة المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الشباب وقد اختلف علماء النفس في تحديد مجال سني لها. فبعضهم يتوسع في ذلك ويضم لها الفترة التي سبقتها ويعتبرها ما بين 10 و 21 سنة بينما يحصرها آخرون في الفترة ما بين 13 و 19 سنة .

وتحدد بصعوبة لأن سنها ومدتها متغيرة حسب السلالات والجنس والشروط الاجتماعية والجغرافية، وكذا المحيط الاقتصادي والمستوى الثقافي⁽²⁾.

3- مراحل المراهقة:

يجد الباحث صعوبة في تحديد ونهاية مرحلة المراهقة لاعتبارات عدم منها الفروق الفردية بين الأفراد من حيث سرعة نموهم واحتمال نضجهم وأن هناك علاقة وثيقة بين نضج المراهق والعوامل البيئية كالتغذية والمناخ وغير ذلك فأطفال المناطق الحارة مثلا يصلون إلى مرحلة المراهقة في سن مبكرة عن أطفال المناطق الباردة ، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام على تأخر النضج الجنسي السائدة في المجتمع ، إذ أن من يعتبر مراهقا في وسط ثقافي معين قد لا يعتبر كذلك في وسط ثقافي مغاير. (كمال الدسوقي، ص32)

(1): إبراهيم كاظم العظماوي " معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب " دار الشؤون العامة ، بغداد ، 1997، ص331.

(2): ميخائيل إبراهيم أسعد و مالك سليمان " مشكلات الطفولة والمراهقة " دار الآفاق ، بيروت ، ط 2 ، 1991، ص 73.

(3): كمال الدسوقي " علم النفس التربوي " دار النهضة العربية ، بيروت ، ط 3 ، 1987، ص 32.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات يذهب الكثير من العلماء إلى تحديد بداية مرحلة المراهقة بداية البلوغ أما نهايتها فعنها تكون في حدود 21 و 22 سنة من عصر الفتى أو الفتاة حيث يقول أحمد زكي صالح بأن المراهقة هي المدة الزمنية لمرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد وغالباً ما تبدأ من سن البلوغ وتنتهي في حوالي 21 و 22 سنة⁽¹⁾.

وللإشارة فإن هناك حالياً اتجاه في علم النفس ينمو نحو تضمين الفترة الممتدة من سن 09 سنوات إلى 12 سنة في مرحلة المراهقة لأن التغيرات التي تتم في هذه المرحلة تعتبر تمهيداً فعلياً للمراهقة⁽²⁾. انطلاقاً من الاختلاف القائم حول تحديد مرحلة المراهقة، اختلف العلماء في تقسيمات هذه المرحلة العمرية ويمكن ذكر البعض من هذه التقسيمات فيما يلي :

* يقسم "سامي عريقج" المراهقة على ثلاثة أطوار وهي :

✓ المراهقة المبكرة (مرحلة البلوغ) وتبدأ من 12 سنة على 15 سنة .

✓ المراهقة المتوسطة وتبدأ من 15 سنة إلى 17 سنة .

✓ المراهقة المتأخرة تتراوح بين 18 سنة إلى 21 سنة⁽³⁾.

* ويقسم "إبراهيم ميخائيل أسعد" المراهقة على طورين وهي :

✓ المراهقة المبكرة: وتمتد بين 11 سنة إلى 14 سنة .

✓ المراهقة المتوسطة: وتمتد بين 18 سنة على 20 سنة⁽⁴⁾.

* ويقسم "حامد عبد السلام زهران" المراهقة إلى ثلاثة أطوار وهي :

✓ المراهقة المبكرة: وتمتد بين سن 12 سنة إلى 15 سنة.

✓ المراهقة المتوسطة: وتمتد من سن 15 سنة إلى 17 سنة.

✓ المراهقة المتأخرة: وتمتد من سن 18 سنة على 21 سنة⁽⁵⁾.

* ويقسم "رابح التركي" المراهقة إلى طورين يتصل أحدهما بالآخر اتصالاً وثيقاً وهما كالاتي:

✓ طور البلوغ (المراهقة المبكرة): ويمتد هذا الطور ما بين 12 سنة إلى 13 سنة

✓ طور النضج (المراهقة المتأخرة)⁽⁶⁾.

(1): عبدالرحمان راضي " سيكولوجية الشباب " دار الهدى للطباعة ، الجزائر ، ط 1 ، 1996، ص 32.

(2): سعد جلال " الطفولة والمراهقة " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 2 ، 1999، ص 216.

(3): سامي عريقج " علم النفس التطوري " دار الفكر للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط 1 ، 1984، ص 125.

(4): ابراهيم خليل سعد ومالك سليمان " مشكلات الطفولة والمراهقة " مرجع سبق ذكره ، ص 225.

(5): حامد عبدالسلام زهران " علم النفس النمو والطفولة والمراهقة " دار العلم للملايين ، بيروت ، ط 1 ، 1989، ص 355.

(6): رابح تركي " اصول التربية والتعليم " مرجع سبق ذكره ، ص 241.

ونظرا لهذا الاختلاف الزمني في تحديد بداية ونهاية المراهقة وتفاديا لأي إشكال فقد تم الاقتصار في هذه الدراسة على المراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 15 سنة

4 - أنماط المراهقة وأشكالها:

إن الظروف الاجتماعية والثقافية والتاريخية المحيطة بوسط المراهق تؤدي به على تحديد أشكال المراهقة. وهناك عدة أشكال من المراهقة نذكر منها:

4-1- المراهقة التكيفية:

وهي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء ونمو الإشباع المتزايد وتكامل الاتجاهات المختلفة.

4-2- المراهقة الإنسحابية (المنطوية):

✓ تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية في التصرفات والتردد في اتجاه القرارات والشعور بالنقصان وعدم الملائمة والانسجام بالمجتمع.

✓ المراهقة العدوانية المتمردة: تتسم بأنواع السلوك العدواني ضد المجتمع والأسرة ونفسه ذاتها ويكون المراهق نائرا ومتمردا.

4-3- المراهقة المنحرفة:

وهي الانحراف عن مبادئ التربية حسب محيط البيئة وهي مبالغة متطرفة للمراهقة الإنسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة⁽¹⁾.

5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستها لمرحلة المراهقة إلى أهمها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذا يتعلم فيها الناشئين تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع. كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتكون أسرة جديدة ومن تم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة. ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضا للوالدين وللمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه أن الصحة الفردية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا⁽²⁾.

(1): ميخائيل عوض " دراسة في مشكلات المراهقين في المدن والريف " دار المعرفة ، مصر ، ط 1 ، 1971، ص 329.
(2): حامد عبدالسلام زهران " علم النفس النمو والطفولة والمراهقة " عالم الكتاب ، بيروت ، ط 5 ، 2001 ، ص ص 328-329.

6- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

6-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي:

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بالسرعة، كما أنها تعرف بمرحلة عدم الانتظار، والتناظر في النمو، كما تطرأ علة هذه المرحلة تغيرات فيزيولوجية تتمثل في القلب وزيادة الضغط، نمو الرئتان، ويتسع الصدر إتباع لذلك، ويكون عند الأولاد أكبر منه عدد الفتيات، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي، ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء بنهم، ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسمك أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والانتباه.

وتكبر الغدد العرقية مما يجعلها تفرز كميات كبيرة من العرق عند بذل أي جهد ولو كان بسيط، إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لها تأثيرها المباشر وغير المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق، وأهمها الغدة النخاعية التي تساهم في نمو العظام عند زيادة إفرازاتها وكذا الغدة الدرقية، التي تفرز هرمون الدرقيين الذي يؤدي إلى إسراع جميع العمليات الكيماوية ويساعد على نمو الفرد (1).

ومن أهم نواحي التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأغراض الجنسية الثانوية، والتي تتلخص في نمو الشعر العرضين وفوق الشفة عند الولد، وبروز الثديين عند الفتاة نتيجة لنمو الغدة الثديية (2). ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية الفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة كما يمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن فالجهاز العضلي يكون أسرع نموا من الجهاز العظمي وربما كان هذا سببا فيها يبدو على المراهق من قابلية للتعب وعجز بالقيام بالمجهودات (3).

6-2- النمو العقلي:

تتطور الحياة المعرفية (العقلية) للمراهق تطورا ينمو بها نحو التمايز والتباين لإعداد الفرد للتكيف الصحيح مع البيئة أو الوسط الذي يعيش فيه، ولهذا تبدو المواهب والقدرات التي تؤكد الفروق العقلية الواسعة والعريضة بين الأفراد المختلفين.

كما يقوم المراهق بتطوير فعاليته العقلية المتنوعة فتتقوى قابلية للتعلم والتعامل مع الأفكار المحدودة، وإدراك العلاقات وحل المشكلات فتتعمق معرفته وتتسع في مجالات مختلفة (4).

(1): مصطفى محمد زيدان " دراسة سيكولوجية تربوية للتلميذ التعلم العام " دار الشروق، جدة، ص ص 155-156.

(2)، (4): ميخائيل ابراهيم أسعد " مشكلات الطفولة والمراهقة " دار الأفق، بيروت، ط 2، 1994، ص 230.

(3): عمر محمد الشيبانين " الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب " دار الثقافة، بيروت، ص 48.

ويقوم النمو العقلي أثناء مرحلة المراهقة على عدة عمليات عقلية أهمها ما يلي:

6-2-1- الذكاء:

وينمو نموا مطردا في الثانية عشر ثم يتعثر قليلا نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة.

6-2-2- الانتباه:

تزداد مرحلة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة، أي يبلور شعور على كل شيء في مجاله الإدراكي⁽¹⁾.

6-3- النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباط وثيق بالعالم الخارجي عبر مسيرتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية.

6-3-1- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق:

تتأثر عوامل المراهقة في مثيراتها استجاباتها بعوامل عدة والتي تتلخص فيما يلي: التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والعمليات والقدرات العقلية والتألق الجنسي والعلاقات العائلية ومعاييرها الجماعية والشعور الديني⁽²⁾.

6-3-1-1- التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية:

تتأثر انفعالات المراهق بالنمو العضلي الداخلي، وخاصة بنمو أو ظهور الغدد الصماء، فنشاط الغدد التناسلية بعد سكونها طوال الطفولة وظهور الغدد الصنوبرية والغدة التيموسية بعد نشاطها طوال الطفولة ولهذا المظاهر أثارها النفسية والانفعالية.

تتأثر انفعالات المراهق أيضا بالتغيرات الخارجية التي تطرأ على أجزاء جسمه وتتغير النسب الجسمية لنمو أعضائه⁽³⁾.

(1): مصطفى محمد زيدان "دراسة سيكولوجية تربوية للتلميذ التعلم العام" مرجع سبق ذكره، ص 157.
(2): حامد عبدالسلام زهران "علم النفس النمو والطفولة والمراهقة" مرجع سبق ذكره، ص 349-355.
(3): محمد حسن علاوي "سيكولوجية النمو للمربي الرياضي" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 1، 1998، ص 122.

6-3-1-2- العمليات والقدرات العقلية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة انفعالات المراهق بهذا التغيير وتؤثر بدورها في استجاباته والتي تشمل الإدراك والتذكر والتفكير والتخيل.

➤ عملية الإدراك:

يتأثر إدراك الفرد بنموه العضوي الفيزيولوجي وإن الحساسية الإدراكية تخضع لمدى تفاعل الفرد مع مقومات هذا الموقف ولنوع ولشدة ولمستوى إدراك المراهق لهذه العتبة الصوتية وهكذا نرى أن إدراك الفرد يتطور من الطفولة إلى المراهقة من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي الذي يمتد عقليا نحو المستقبل القريب والبعيد⁽¹⁾.

➤ عملية التذكر:

تنمو عملية التذكر في المراهقة معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات والمتعلقات، وتنمو سعة القدرة على الاستعداد وتذكر⁽²⁾.

ويظل التذكر المعنوي في نموه طوال المراهقة والرشد ويتأثر تذكر الفرد للموضوعات

المختلفة بدرجة ميله ونموها⁽³⁾. **عملية التفكير:**

تكون عملية التفكير العقلي عند المراهق أكثر تناسقا من عالم الطفل وأكثر معنويا وتجريدا. وينمو التفكير المجرد وتزداد القدرة على الاستدلال والاستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات.

➤ عملية التخيل:

يرتبط التخيل بالتفكير ارتباطا قويا خلال مراحل النمو المختلفة ويزداد هذا الارتباط كلما اقترب الفرد من الرشد واكتمال النضج وتبين دراسة " فالتر " الطرق المختلفة القائمة بين تخيل الطفل وتخيل المراهق⁽⁴⁾.

(1)،(3): فؤاد بهي السيد " الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة " مرجع سبق ذكره، ص ص 272-287.

(1)،(4): حامد عبدالسلام زهران " علم النفس النمو والطفولة والمراهقة " مرجع سبق ذكره، ص ص 346-349.

3-1-3-6- العمليات والقدرات العقلية:

في الطفولة المتأخرة يكون تباعد الجنسين أما في المراهقة يكون هناك تالف شاقا قاسيا بين الجنسين لأنه تحول مضاد ولهذا يشعر المراهق بالحرَج في علاقته بالجنس الآخر، قد تعوق هذه المثيرات الجديدة تفكيره ونشاطه العقلي.

4-1-3-6- العمليات والقدرات العقلية:

يتأثر النمو الانفعالي للمراهق إلى حد كبير بالعلاقات العائلية المختلفة التي قد تعيق نموه، وقد تساعده في تطوره وبلوغه وهذا يكون حسب الجو الاجتماعي السائد في عائلته فأبي مشاجرة تنشأ بين والده وأمه تأثر في انفلاته ومغالة الأب أو الأم في السيطرة على أمور حياته اليومية والاستمرار في معاملته كطفل صغير يحتاج إلى إرشاد دائم وشعوره بالحرمان المالي الشديد الذي يهبط بمكانته بين رفاقه. وقد يثور المراهق على بيئته المنزلية أو يكبت هذه الثورة في أعماق نفسه ليعاني بذلك ألوان مختلفة من الصراع النفسي والذي يؤثر فيه بالعصيان أو بالانقسام على نفسه.

5-1-3-6- معايير الجماعة:

تتأثر استجاباته الانفعالية بمستويات المعايير والقيم التي تفرضها الجماعة والثقافة القائمة على أفرادها المختلفين، حيث أن المراهق يرى نفسه بين إطارين مختلفين الطفولة والمراهقة وهو لهذا يشعر بالحرَج بين أهله ورفاقه لشعوره باختلاف سلوكه ويخشى أن يشد بسلوكه الجديد عن إطار الجماعة التي يتفاعل

5-1-3-6- الشعور الديني:

تتأثر مثيرات المراهق الانفعالية بعلاقته بالدين عبر والديه المباشرة بفلسفة الحياة وأهدافها وماضيها وحاضرها ومستقبلها وتتأثر استجاباتها أيضا بهذه العلاقات فيخفي بعضها ويجهر بالبعض الآخر في حذر وحرص، فالشعور الديني في المراهقة عامل قوي في تغيير مثيرات واستجابات المراهقة الانفعالية ذاتها.

2-3-6- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق:

تتميز انفعالات المراهقة بأنها مراهقة سريعة الاستجابة تميل إلى الكآبة والانطلاق والرهافة.

1-2-3-6- الرهافة:

يتأثر المراهق تأثير سريع بالمثيرات الانفعالية المختلفة وهذا نتيجة لاختلال اتزانه الغدي الداخلي وشده عليه مسالكة القديمة ولشدة ما يستجيب لتلك الانفعالات التي تثور في أعماق نفسه وهو لهذا مرهف الحس في بعض أمورهِ تسيل مدامعه سرا وجهرا⁽¹⁾.

(1): حامد عبدالسلام زهران " علم النفس النمو والطفولة والمراهقة " مرجع سبق ذكره، ص 350.

6-3-2-2- الكآبة:

يتردد المراهق في الإفصاح عن انفلاته، ويكتمها في نفسه خشية أن يثير نقد الناس ولومهم فينطوي على ذاته، وسيستمر في كآبته حتى يشعر بضالة أحلامه في ضوء الحقائق اليومية.

6-3-2-3- الانطلاقة:

مظهر من مظاهر تأثره السريع واثر من أثار طفولته القريبة وعلامة من علامات سد حاجاته البريئة في المواقف العصبية التي لم يألفها من قبل وصورة من صور التخفف من شدة الموقف المحيط به ووسيلة لتهدئة التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الشاذة. ويندفع المراهق أحيانا حول انفعالاته حتى يصبح مشهورا فيقدم على الأمر ثم يتخلى عنه في ضعف وتردد باللوم على نفسه، حيث أن المراهق يميل غالى وصف المشاعر وانفعالاته وتفكيره بينما يميل الطفل إلى وصف أعمال وأفعال أي يلتزم الطفل بالحدود⁽¹⁾.

6-4- النمو الاجتماعي:

وتتميز الحياة الاجتماعية في المراهق بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد⁽²⁾.

كما أنها تتمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين والأسرة أو الرفاق، أو المجتمع بوجه عام، كما تظهر هناك فرق أساسي بين اتجاهات وسلوك المراهقين في الطبقات الاجتماعية المختلفة وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي، والاستقلالية والانتقال من الاعتماد على التغيير إلى الاعتماد على النفس وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية، كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق، وتتمثل في الاستعداد والاتجاهات العائلية والأسرة، الجماعة، الرفاق والمدرسة⁽³⁾.

(1): فؤاد بهي السيد " الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة " مرجع سبق ذكره، ص 306.

(2): محي الدين مختار " محاضرات في علم النفس الاجتماعي " ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 1982، ص 167.

(3): محمد حسن علاوي " علم النفس الرياضي " دار المعارف، القاهرة، ط8، ص 149.

5-6- النمو الحركي:

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة، وتتطور كذلك دقة وهدف التصرفات، وبشكل عام ثبات التوجيه الحركي وكذلك الظهور للبناء والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية كله تعمل على قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقاً لذلك قابلية، التعود الحركي والحركات المركبة أما تطور قابلية عند البنات فيكون قليلاً من مرحلة البلوغ، إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين .

حيث أن هذه اتجاهات البنات تظهر بالقضاء على التناقضات الحركية في التوجيه الحركي وقابلية التوقع والتصرف عند تغير الوضعيات إضافة إلى قابلية التعلم الحركي وخاصة عند البنين حيث أن الفروق الجنسية الواضحة تظهر باختلاف الفعالية الحركية وفي التوجيه الحركي، وكذلك الاختلاف في قابلية القوة والمداومة وفي الإشكال الحركية الأساسية (الجري، القفز، الرمي...) وكذلك في قابلية السرعة والتوافق (التوجه، التعود، قابلية التعلم، الدقة الحركية) .

وبالنسبة للمرونة فإنها الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من البنين وبذلك تكون مرحلة المراهقة أحسن إمكانية لأكثر الألعاب الرياضية للوصول فيها بالرياضيين الموهوبين إلى المستويات العالية (1) .

7- حاجات ومتطلبات المراهقة:

للمراهق حاجات ومتطلبات في هذه المرحلة وتتمثل فيما يلي:

1-7- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى البقاء حياً ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة ، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة والسعيدة الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

2-7- الحاجة إلى الحب والقبول :

تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات ، الحاجة إلى الشعبية ، الحاجة إلى إسعاد الآخرين (2) .

(1): كورت ماثيل " التعلم الحركي " ترجمة نصيف عبدالعالي، بغداد، ط2، 1987، ص ص 288-289.
(2): حامد عبدالسلام زهران " علم النفس النمو والطفولة والمراهقة " مرجع سبق ذكره، ص ص 435-436.

3-7- الحاجة إلى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى أن يكون قائداً.

4-7- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك ، الحاجة إلى تحصيل الحقائق ، الحاجة إلى تفسير الحقائق ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي ، الحاجة إلى التعبير عن النفس ، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة ، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات ، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد المهني والتربوي والأسري .

5-7- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات :

وتتضمن الحاجة إلى النمو ، الحاجة إلى أن يصبح سوياً و عادلاً ، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات ، الحاجة إلى العمل نحو هدف ، الحاجة إلى معارضة الآخرين ، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها ، وحاجات أخرى مثل الحاجة إلى الترفيه ، الحاجة إلى التسلية ، الحاجة إلى المال ... الخ .

8- مشاكل المراهقة:

أن مشكلات المراهقة من المشكلات التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلها مسؤولة على حالة القلق والاضطراب في الحياة هؤلاء الصغار في الوقت الحالي.

1-8- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشق الطرق والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعليمها وأحكام المجتمع وقيمة الخلفية والاجتماعية بل أصبح بمحص الأمور وبنقاشها ويزنها بتفكير، وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه بثورته وتمرده .
وعندها فان كانت كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تتبع بيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحسن بذاته وأن يكون شيئاً يذكر، الكل بقدره وقيمته⁽²⁾.

(1): حامد عبدالسلام زهران " علم النفس النمو والطفولة والمراهقة " مرجع سبق ذكره، ص 435-436

(2): ميخائيل عوض " دراسة في مشكلات المراهقين في المدن والريف " مرجع سبق ذكره ،ص 60.

8-2- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه فسوف نتناول كل من الأسرة والفرد⁽¹⁾.

أولاً: الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل للاستقلال والحرية من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا الموقف يصغر من شأنه، واحتقار لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد المراهق يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء ولم بعد يتقبل كل ما يقال بل يصبح له مواقف وأراء أحياناً لدرجة العناد إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينهم وبين أسرته ويكون نتيجة هذا الصراع أما خضوع المراهق وامتثاله أو تمرده وعدم استلامه.

ثانياً : المدرسة كمصدر للسلطة:

أن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقون معظم أوقاتهم وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتخطاها، ويتمرد عليها يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر. بل أنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة، ولهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين بوجه خاص بدرجة تصل إلى العدوان.

ثالثاً: المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى الحياة العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية من اكتساب صداقات، والبعض الآخر يميلون إلى العزلة، والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من طف الآخرين، وإن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص، والعيوب الموجودة فيها، ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وفرديته وإننا نلاحظ مقاومة وثورة تمرد من المراهق إذا ما ضغطت أو أعيقت هذه الرغبات من طرف المدرسة أو المجتمع⁽¹⁾.

(1): محمد رفعت" المراهقة وسن البلوغ " دار المعارف، بيروت، 1974، ص 22.

8-3- المشاكل الجسمية:

تبدأ من أمراض النمو التي تكون نتيجة تنظيم هرموني سيئ أحيانا، فبعض الأمراض الغددية تقدم أو تؤخر التناسل، إذ أنه نقص في النمو، ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة كذلك هي السمنة المؤقتة وإذا كانت كبيرة فيجب تنظيم الأكل والعرض على الطبيب فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته علاج له (المراهق) إحساس خائق بان أهله لا يفهمونه.

8-4- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي جلي واضح في حياة المراهق، وذلك من خلال عنف رغباته وحدثها والاندفاع الانفعالي لا يعود إلى أسباب محضة خالصة بل هو مرآة عاكسة الخالص بالتغيرات التي طرأت على جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن جسم الكبار (رجل، امرأة) وأن صوته أصبح خشنا يكسبه فخرا واعتزازا من جهة ومن جهة أخرى يكسبه حياء وخجلا وذلك للنمو الطارئ وظهور علامات ووصفات لم يألّفها في مرحلة الطفولة، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكاته وتصرفاته.

أما الفتاة فهذه المرحلة تدفع بها إلى أن تحمل كذلك سلوكيات وتصرفات تسمو بها إلى امرأة

8-5- مشكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بميل شديد إلى الجنس الآخر والى فكرة الحب من أول نظرة معتقدا أن هذا حبا حقيقيا، ودائم ولكنه يفتل أما انه ناقص من حيث النضج والاتزان إلى المنطق السليم أو أن المجتمع يقف حائرا دون أن ينال ما ينبغي فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فانه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وإحباطها وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك الأخلاقية كتمارسة العادات السيئة بالإضافة إلى لجوء المراهق إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر، والانحراف في بعض الأساليب كقراءة القصص الجنسية أو متابعة الأفلام المشيعة (1).

(1): ميخائيل عوض " دراسة في مشكلات المراهقين في المدن والريف " مرجع سبق ذكره، ص ص 72-73.

8-6- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي (السمنة) اذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لان لدى المراهق إحساس خائق بأن أهله لا يفهمونه (1).

9- أثر التدريب في تنمية الروح الرياضية والتعاون ومساعدة الغير على شخصية المراهق:

مما لا شك فيه أنه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريبيه منذ السنوات الأولى من حياته، على الألعاب التعاونية، فان يؤدي إلى نمو الطفل نموا اجتماعيا متصلا بغيره من الأطفال، ووجود مجال جيد للتدريب التعاوني.

10- أثر اللعب في تنمية صفة التعاون لدى المراهق :

للعب دور أساسي في صفة التعاون وخاصة ألعاب الفرق، حيث تحدد لكل فرد مهمة خاصة، ويكون الانتصار في الأخير للجماعة ككل، وليس الى فرد معين، إن نمو صفة التعاون عن طريق اللعب من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر على حياة الطفل المراهق، لأن شعوره بتواجده وسط الجماعة يساعد في المستقبل، على أن يعيش ويتفاهم مع الجماعة بصفة منتظمة، والأطفال الذين يلعبون يجدون سهولة أكبر في مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة، وفي تكيفهم مع الأطفال الآخرين أكثر من الذين لا يلعبون.

11- أثر المنافسات على شخصية المراهق:

يغلب على الفرد المتنافس في مختلف الميادين الثقة بالنفس، والاعتماد عليها وسرعة الانفعال في السنوات الأولى، قبل ظهور مرحلة التعاون، وإذا تكرر انهزام الطفل أثناء المنافسة مرات عديدة، فقد يؤثر هذا على شخصية في المستقبل تأثيرا كبيرا، والطفل الذي لا يستطيع الانتصار فهو إما أنه يتنافس بطريقة غير مقبولة من المجتمع، أو يشعر بالخضوع والألم لعدم توفيقه في اللعب على جانب زملائه (2).

(1): محمد رفعت" المراهقة وسن البلوغ " مرجع سبق ذكره ،ص 22.

(2): محمد عادل خطاب وكمال الدين التركي" التربية البدنية للخدمة الاجتماعية " دار النهضة، القاهرة، 1965، ص 186.

خلاصة:

إن مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو وأكثرها تعرضاً للإضطرابات النفسية فهي مرتبطة على أساس تكيف الفرد في هذه المرحلة ، يكون تكيفه في مرحلة الرشد والكبر ، فالمشكلات والصعوبات التي يمر بها المراهق تترك أثراً عميقاً في شخصيته فيما بعد .

أما عن تعرضه للمشكلات فيرجع إلى أنها مرحلة تغير سريع يطرأ على جسم المراهق وعقله ونفسه وعلاقاته الاجتماعية ، كما أنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة ففيها يهجر المراهق عالم الطفولة الذي ألفه لمدة 12 سنة ويدخل عالماً جديداً عليه، عالماً مجهولاً يجهل معظم أسرارهِ وخباياه، كذلك إن المراهق يصبح في الواقع طريد مجتمع الصغار والكبار على حد سواء ، ولذلك تحتاج هذه المرحلة إلى رعاية المحيطين بالمراهق ، والى وعي المراهق نفسه وفهمه للطبيعة ما يجري في جسمه من تغيرات ، والى معرفة المرحلة وخصائصها .

البلد الثاني: الجانب الطبي

الفصل الأول: إجراءات البحث

تمهيد

- 1- منهج البحث
 - 2- مجتمع البحث
 - 3- عينة البحث
 - 4- الضبط الاجرائي للمتغيرات
 - 5- مجالات البحث
 - 6- أدوات البحث
 - 7- الاختبارات المستخدمة
 - 8- الدراسة الاستطلاعية
 - 9- الأسس العلمية للاختبار
 - 10- الدراسة الاحصائية
- خلاصة

تمهيد:

إن الإشكالية التي يطرحها هذا البحث تشترط أن تقوم بدراسة ميدانية إضافية إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها لأن كل بحث نظري يجب تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة التجريبية وهذا ينطبق على مجال التربية البدنية والرياضية .

ومن أجل القيام بالبحث الميداني يستلزم على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة عالية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من جانب الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات. كذلك يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1- منهج البحث:

لم يكن هناك اتفاق لدى العلماء والباحثين وعلى رأسهم المهتمون بمنهج البحث العلمي بشأن تصنيفات مناهج البحث العلمي فمنهم من يرى أن هناك مناهج نموذجية تعتبر هي الأصل وتتفرع منها نماذج جزئية⁽¹⁾. ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهج التالي:

1-1- المنهج التجريبي:

إن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث لحل المشكلة بالطرق العلمية والتجريبية سواء تم في العمل أو في قاعة الدرس مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو التغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطويعه أو بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات البدنية والتقنية المقامة في هذا البحث ووصف جوانبه⁽²⁾.

2- مجتمع البحث:

هم لاعبي فرق كرة اليد الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12-15 سنة صنف أشبال

3- عينة البحث:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد في التوصل الى نتائج ذات مصداقية عالية وموثوق فيها، فإذا كانت فكرة البحث تعتبر بمثابة البذرة، فإن المنهج يعتبر بمثابة التربة والعينة تعتبر بمثابة السماد، لذلك إذا احسن الباحث اختيار التربة والسماد الملائمين للبذرة، فسوف ينمو البحث نموا سليما ويخرج ثمارا لها وزنها وقيمتها، وبشكل عام فإن العينة نعرفها على أنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصل بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا⁽³⁾.

العينة المختارة في هذا البحث هي إحدى الفرق المدرسية لكرة اليد والمتكون من 15 لاعب اختيرت بالطريقة العشوائية والتي توافق المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة أي الأشبال .

(1): وجيه محجوب وجاسم قاسم المندلأويومير اسماعيل الدقي "طرق البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية" جامعة بغداد ط 1 ، 1995، ص 39.

(2): عمار بوحوش ومحمد ذنبيات "مناهج البحث العلمي وطرق البحوث" ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 1 ، 1995 ص 90.

(3): بوداود عبدالمين وعطاءالله أحمد "المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية" ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 1 ، 2009 ، ص ص 67-68 .

4- الضبط الاجرائي للمتغيرات:

الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيه قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى وقد تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

1-4- المتغير المستقل:

ويتمثل في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة

2-4- المتغير التابع:

كان في هذا البحث الأداء المهاري في كرة اليد حيث قمنا بقياس فعالية ومستوى الأداء المهاري بواسطة اختبارات ذات صدق وثبات عاليين وتم القياس في عدة مراحل لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها والمتمثل في البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة

3-4- المتغيرات العشوائية:

لقد تعددت في هذا البحث وتم ضبطها على النحو التالي:

1-3-4- الزمن:

وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس الوقت مع إجراء الحصص التدريبية الرابعة عشر زوالا وفي ظروف مناخية مشابهة ومتقاربة من حيث درجة الحرارة إجراء

2-3-4- السن:

تم اختبار أفراد العينة في نفس الأعمار (12-15 سنة).

3-3-4- الجنس:

كانت الاختبارات على نفس نوع الجنس (ذكور فقط).

4-3-4- الوسائل البيداغوجية:

إجراء الاختبارات كان بنفس الوسائل وأجهزة القياس.

5- مجالات البحث:**1-5- المجال الزمني:**

بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضع الدراسة وهذا في بداية شهر ديسمبر 2014 من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث. أما بالنسبة للاختبارات البدنية والتقنية والمهارية فكانت كما يلي :

✓ الاختبار وإعادة الاختبار:

تم الاختبار الأول في 03 فيفري 2015 وأعيد بعد أسبوع في 10 فيفري 2015 .

✓ الاختبار القبلي:

جرى هذا الاختبار بين 03 فيفري 2015 و 10 فيفري 2015.

✓ الاختبار البعدي:

جرى هذا الاختبار بين 14 أبريل 2015 و 21 أبريل 2015.

2-5- المجال المكاني:

جرت هذه الاختبارات بالملعب الموجود بالمؤسسة التي تم فيها البحث (رايس محمد السعيد)

3-5- المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من التلاميذ يمثلون فريق كرة اليد لمتوسطة بمدينة تبسة قدر عددهم بـ 15 تلميذا تبلغ أعمارهم من (12-15 سنة)

6- أدوات البحث:

إن الأدوات التي يستعملها كل باحث في إنجاز عمله تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى بها الباحث إلى كشف الحقيقة وفق الأشكال المطروح وقد وضعنا وسائل ساعدتنا وحددت كما يلي:

✓ المصادر والمراجع

✓ التجربة الاستطلاعية

✓ العناد اللازم لإجراء الاختبارات البدنية والتقنية والمهارية تحقيق البرنامج المقترح باستخدام الألعاب

الصغيرة، حيث تم استعمال وسائل مصممة بصفة شخصية، إلى ما توفر في المؤسسة التربوية من وسائل.

✓ الملاحظة والتجربة، بعد قيامنا بملاحظة الظاهرة أو الوضعية قمنا بتجريبها من أجل التأكد من صحتها.

7- الاختبارات المستخدمة:

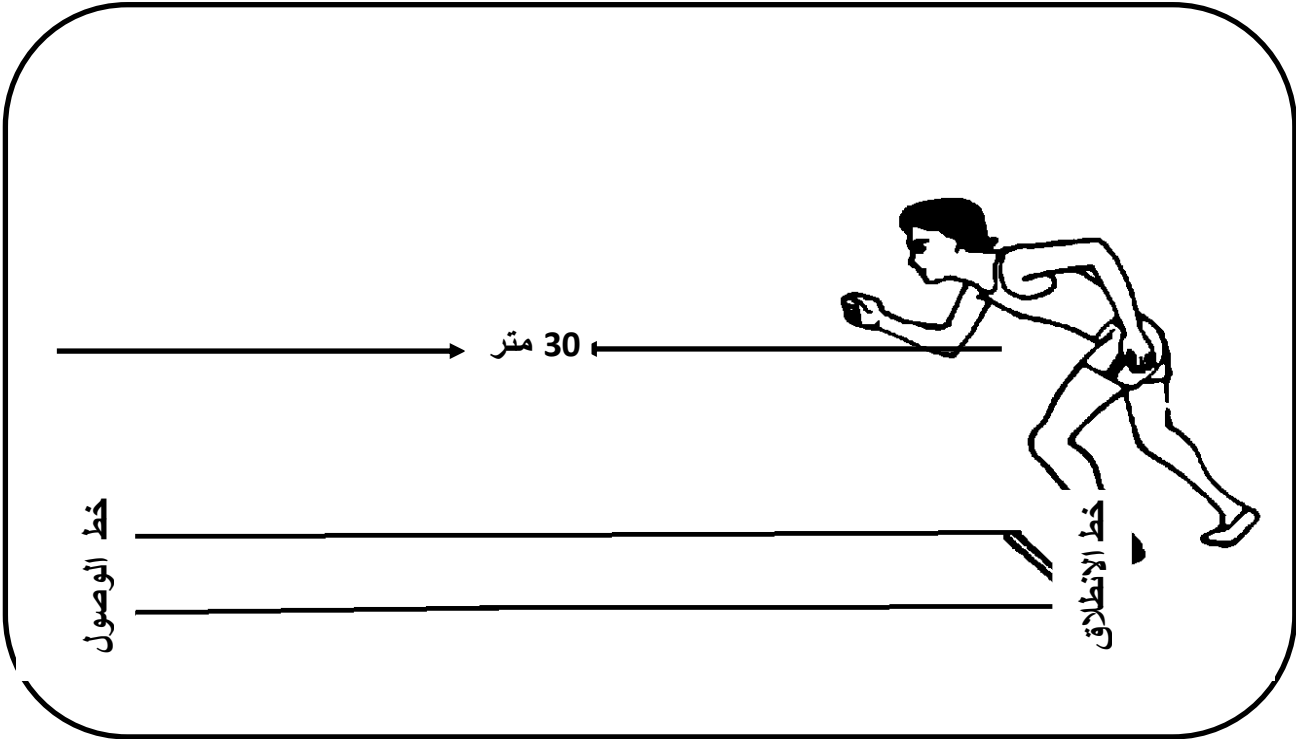
1-7- الاختبارات البدنية :

1-1-7- اختبار السرعة:

- ✓ اسم الاختبار: اختبار السرعة 30 متراً في أقصر زمن ممكن.
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس السرعة.
- ✓ الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار: طريق الجري، ساعة إيقاف، تحديد خط الانطلاق وخط الوصول.
- ✓ مواصفات الاختبار: خطان متوازيان المسافة بينهما 30 متراً يحدد أحدهما كخط للبداية والآخر كخط للنهاية.
- ✓ مواصفات الأداء: من وضع الاستعداد المنخفض خلف البداية يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة عند إعطاء إشارة البدء.
- ✓ التسجيل: يسجل الزمن لأقرب 0.1 من الثانية.
- ✓ شروط نجاح الاختبار: لنجاح الاختبار لابد من توفر الشروط التالية:
 - تستخدم أجهزة البدء المستخدمة في العدو.
 - لا تستخدم أحذية ذات مسامير (حذاء العدو) ولكن يستخدم اللاعب الحذاء الرياضي المخصص لممارسة كرة اليد
 - يستخدم البدء المنخفض (1).

والشكل رقم 01 يوضح ذلك :

(1): محمد صبحي حسانين " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة ، ط4 ، 2001، ص307.



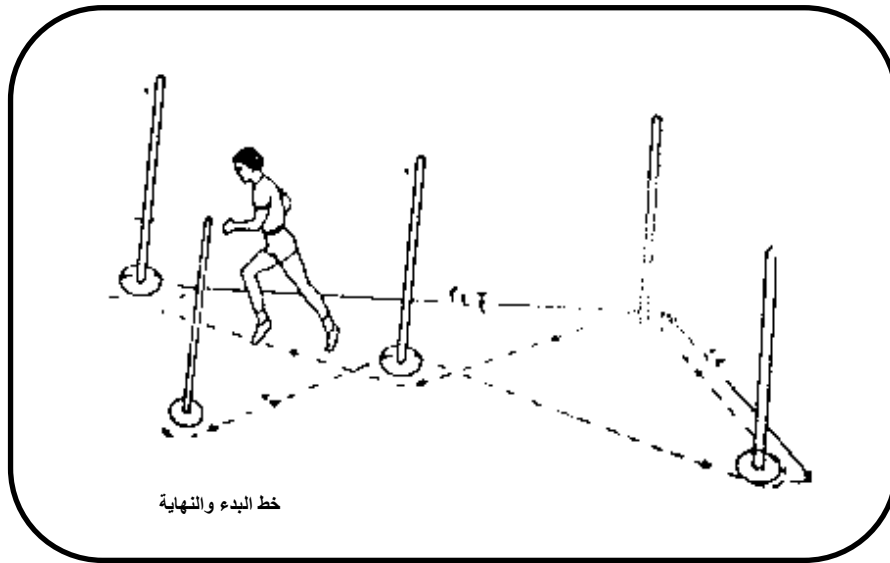
شكل رقم 01: يبين اختبار السرعة مسافة 30 متر

2-1-7- اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو:

- ✓ اسم الاختبار: الجري الزجراجي بطريقة باو 3 x 4 متر.
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركته الانتقالية .
- ✓ الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار: ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طولها 4,75 متر وعرضها 3 متر، ساعة إيقاف، خمسة قوائم أو رايات أو كراسي لا يقل طولها عن 0,3 متر
- ✓ مواصفات الاختبار: خطان تخطط منطقة الاختبار وفقا للشكل رقم 02 ن ثم يحدد خط البدء والانتها.
- ✓ مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية، و عند اعطائه إشارة البدء يقوم المختبر بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية ، يبدأ المختبر الجري وفقا للشكل رقم (∞).

- ✓ التسجيل: يسجل الزمن 0.1 من الثانية الذي يستغرقه المختبر عن اكماله 3 دورات
- ✓ شروط نجاح الاختبار: لنجاح الاختبار لابد من توفر الشروط التالية:
 - يجب إتباع خط السير المحدد.
 - يجب عدم لمس أو دفع أو نزع القوائم أو الكراسي أو نقلها من أماكنها أو الاصطدام بها، وإنما المطلوب هو الدوران حولها.
 - عند الفشل في أداء الاختبار أو عند حدوث أي خطأ في شروط نجاح الأداء يعاد الاختبار.
 - يعطى محاولة واحدة فقط
 - يجب شرح وعمل نموذج للاختبار قبل التطبيق (1).

والشكل رقم 02 يوضح ذلك :



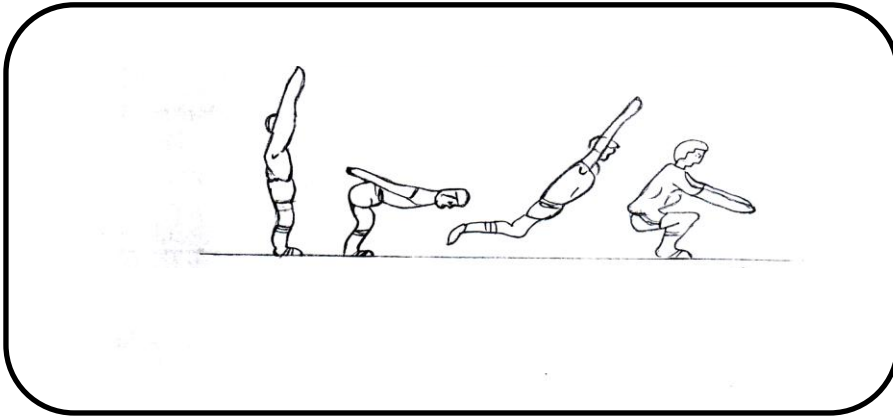
شكل رقم 02: يبين اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو

(1): كمال الدين عبدالرحمان درويش وقديري سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد " القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد" مرجع سبق ذكره، ص 194.

3-1-7- اختبار القدرة على الوثب العريض من الثبات:

- ✓ اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض في الثبات.
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب.
- ✓ الأجهزة والأدوات المستخدمة: أرض مستوية، شريط قياس.
- ✓ مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان مع ثني باتساع الحوض تقريباً و الذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل الركبتين نصفاً والميل بالجذع للأمام دون فقد الاتزان ودفع الأرض القدمين بقوة في محاولة للوثب أماماً إلى أبعد مسافة ممكنة.
- ✓ التسجيل: تسجيل المسافة التي يثبها اللاعب لأقرب سنتيمتر.
- ✓ شروط نجاح الاختبار: لنجاح الاختبار لابد من توفر الشروط التالية:
 - لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل له أفضلهما.
 - الارتقاء يكون بالقدمين معا وليس بقدم واحدة
 - تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى نقطة ملامسة الجسم للأرض.
 - يجب عدم استخدام أي اقتراب قبل الوثب (1).

والشكل رقم 03 يوضح ذلك:



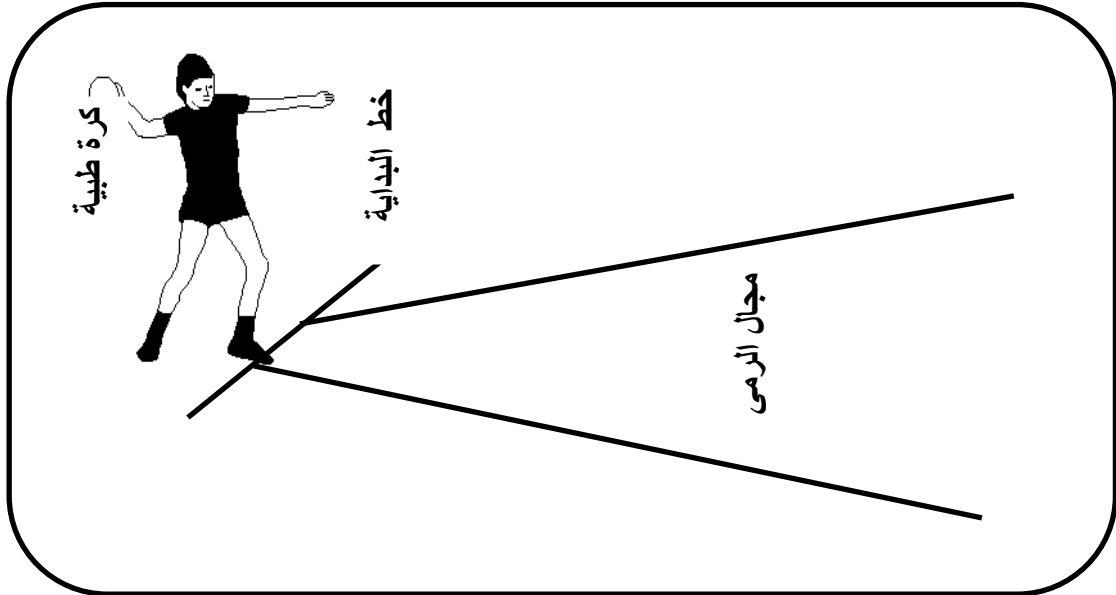
شكل رقم 03: يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

(1): كمال الدين عبدالرحمان درويش وقصري سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد " القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد" مرجع سبق ذكره، ص 176.

4-1-7- اختبار القدرة على التصويب

- ✓ اسم الاختبار: اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة.
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التصويب.
- ✓ الأجهزة والأدوات المستخدمة: يحدد قطاع لرمي الكرة الطبية، كرة يد طبية وزنها 800 جرام ، شريط قياس.
- ✓ مواصفات الاختبار: يرسم قطاع للرمي يحدد في أوله خط يقوم اللاعب برمي الكرة من خلفه.
- ✓ مواصفات الأداء: من خلف خط الرمي، يرمي اللاعب كرة اليد الطبية لأقصى مسافة.
- ✓ التسجيل: تحتسب المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطبية.
- ✓ شروط نجاح الاختبار: لنجاح الاختبار لابد من توفر الشروط التالية:
 - يكون القياس عمودياً من مكان سقوط الكرة وخط الرمي.
 - لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل له أفضلها.
 - يستخدم اللاعب اليد المفضلة في رمي الكرة (1).

والشكل رقم 04 يوضح ذلك



شكل رقم 04: يبين اختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة

(1): ضياء الخياط ونوفل الحياي " كرة اليد" درا الكتب للطباعة، الموصل، ط1، 2001، ص 537.

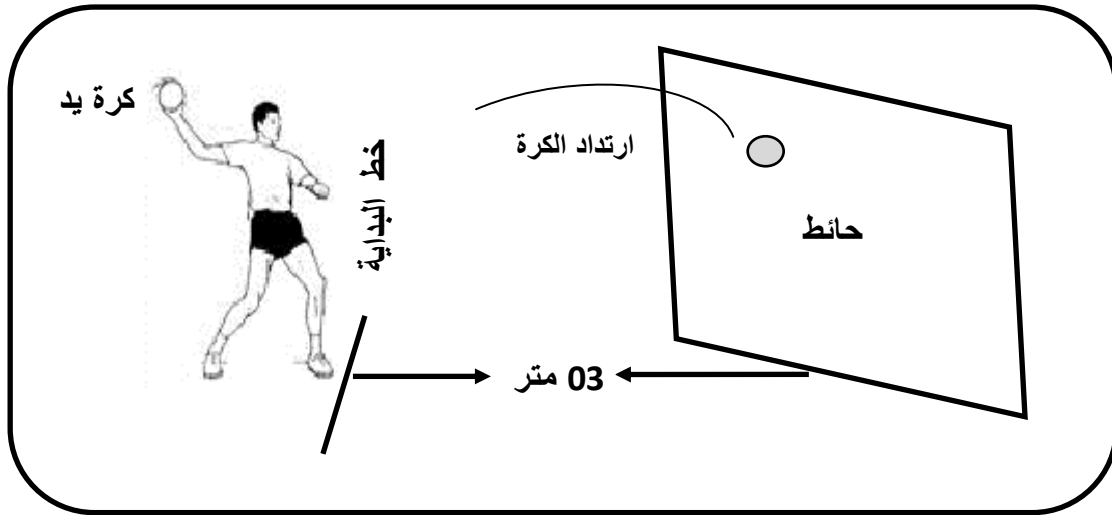
2-7- الاختبارات المهارية :

1-2-7- اختبار سرعة التمرير على الحائط :

- ✓ اسم الاختبار: اختبار سرعة التمرير مقابل الحائط مدة (30 ثانية).
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمرير على الحائط.
- ✓ الأجهزة والأدوات المستعملة: كرة اليد، حائط مستوى، ساعة إيقاف، صافرة.
- ✓ مواصفات الأداء: يقف المختبر على بعد 3 أمتار أو 4 أمتار من الحائط، يقوم المختبر بتمرير الكرة على الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد.
- ✓ التسجيل: تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة).
- ✓ شروط نجاح الاختبار: يتم تحديد الزمن المحدد للجري على مسافة 3 أو 4 أمتار طبقاً كـ يلي:
 - تحديد مسافة 3 أمتار كخط للبداية
 - يكون التمرير لمدة (30 ثانية).

(كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين ، 2002، ص 175- 176)

والشكل رقم 05 يوضح ذلك:



شكل رقم 05: يبين اختبار سرعة التمرير على الحائط

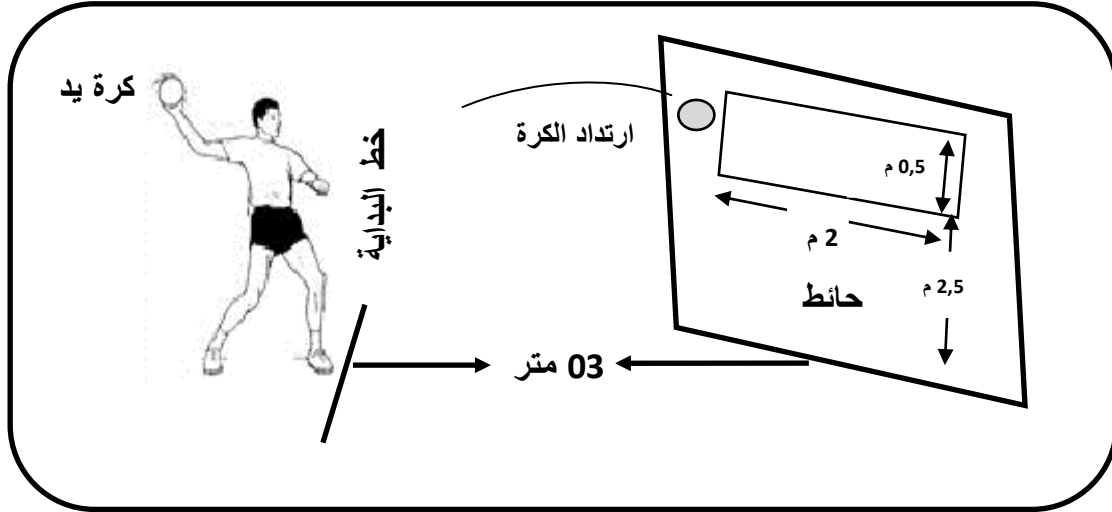
(1): كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين " رباعية كرة اليد الحديثة " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط2 ، 2002، ص ص 175-176 .

2-2-7- اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط :

- ✓ اسم الاختبار: اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على حائط بأبعاد (0,5م×2 م) وعلى ارتفاع (2,15 متر) عن الأرض ومسك الكرة بالقفز بعد ارتدادها من الحائط ويؤدي اللاعب المناولة على بعد (3متر) عن الحائط ولفترة (30 ثانية) من المستوى العالي.
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس سرعة المناولة واستقبال الكرة من المستوى العالي.
- ✓ الأجهزة والأدوات المستعملة: كرة اليد، حائط مستوى، ساعة إيقاف، صافرة.
- ✓ مواصفات الاختبار: يرسم على الحائط مستطيل ارتفاعه (0,5 متر) وطول قاعدته (2 متر) بحيث تكون موازية لمستوى سطح الارض وعلى ارتفاع (2,5 متر) منه يرسم على الارض خط مواز للحائط وعلى بعد (3 متر) وسمك (0,05 متر) ويرسم خط اخر مواز له وعلى بعد (6 متر) من نفس الحائط.
- ✓ مواصفات الأداء:
- يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد 3 متر بحيث لا يلامسه أثناء الاختبار.
- بإشارة بصرية يتابع المختبر مناولة الكرة إلى المستطيل واستقبالها مباشرة.
- يراعى عدم خروج الكرة من المستطيل وملامسة المختبر للخط المرسوم على الأرض لحظة خروج الكرة من يده واستقبالها.
- ✓ التسجيل: تحتسب عدد المرات المستوفية بكل الشروط المنصوص عليها.
- ✓ شروط نجاح الاختبار:
- الزمن المسموح به لأداء المناولة والاستقبال 30 ثانية.
- يعد خروج الكرة من يد المختبر، وارتدادها من داخل المستطيل واستقبالها مرة واحدة.
- الكرة التي تلامس أي ضلع من اضلاع المستطيل تعتبر وكأنها داخلة.
- في حالة انتهاء الزمن المقرر ويكون المختبر قد اتم المناولة فقط تحتسب بعده وكأنه أدى المناولة والاستقبال (1).

(1): سامر يوسف الشمخي "تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لكرة اليد" رسالة ماجستير، 1999، جامعة بابل، ص09.

والشكل رقم 06 يوضح ذلك:



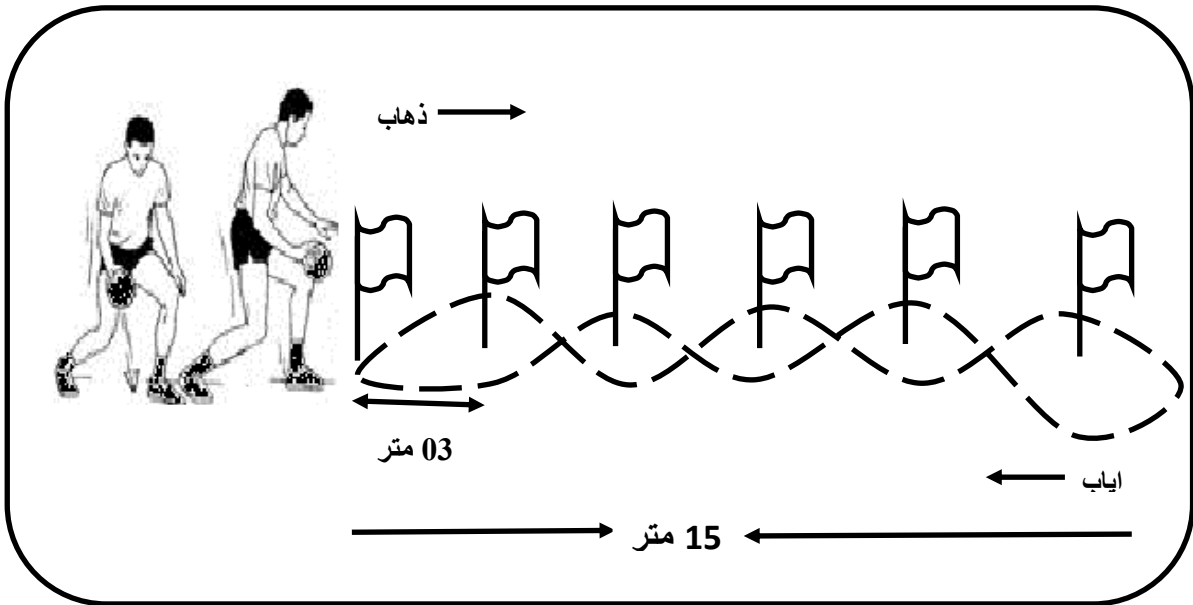
شكل رقم 06: يبين اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط

3-2-7- اختبار المحاورة الرجراجية:

- ✓ اسم الاختبار: التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج.
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس السرعة بمصاحبة الكرة (سرعة التنطيط) والرشاقة.
- ✓ الأجهزة والأدوات المستخدمة: عدد 6 أعلام أو أركان بارتفاع 1,5 متر، ساعة إيقاف، كرة يد قانونية ، صافرة.
- ✓ مواصفات الاختبار: يثبت عدد 6 أعلام أو أركان على الأرض في خط مستقيم بحيث يمثل مكان العلم الأول مكان البداية والنهاية تكون المسافة بين كل علمين اثنين متتاليين 3 أمتار فتكون المسافة الكلية 15 متراً يقطعها اللاعب ذهاباً وإياباً 15 متر إياباً بمصاحبة تنطيط الكرة (أي يقطع اللاعب مسافة 15 متراً في الذهاب ومثلها في العودة) لتكون المسافة الكلية التي يقطعها اللاعب بمصاحبة تنطيط الكرة 30 متراً.
- ✓ مواصفات الأداء: يقف اللاعب على أحد جانبي العلم الأول ممسكاً الكرة بيده وعند إعطاء إشارة الانطلاق يقوم بالجري مع تنطيط الكرة ذهاباً وإياباً بطريقة الجري المتعرج (الرجراجي) بين الأعلام مع ملاحظة ضرورة تبديل اليد المستخدمة في تنطيط الكرة عند الوصول إلى كل علم من الأعلام، ينتهي الاختبار بتجاوز اللاعب للعلم الأول.

- ✓ **التسجيل:** يسجل الزمن بالثانية وهو الزمن الذي يقطع فيه اللاعب المسافة من العلم الأول حتى العودة إليه مرة أخرى (ذهاباً وإياباً).
- ✓ **شروط نجاح الاختبار:** لنجاح الاختبار لابد من توفر الشروط التالية:
 - يراعى اتباع خط سير الجري بدقة.
 - يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى كل علم من الأعلام في الذهاب والعودة⁽¹⁾.

والشكل رقم 07 يوضح ذلك:



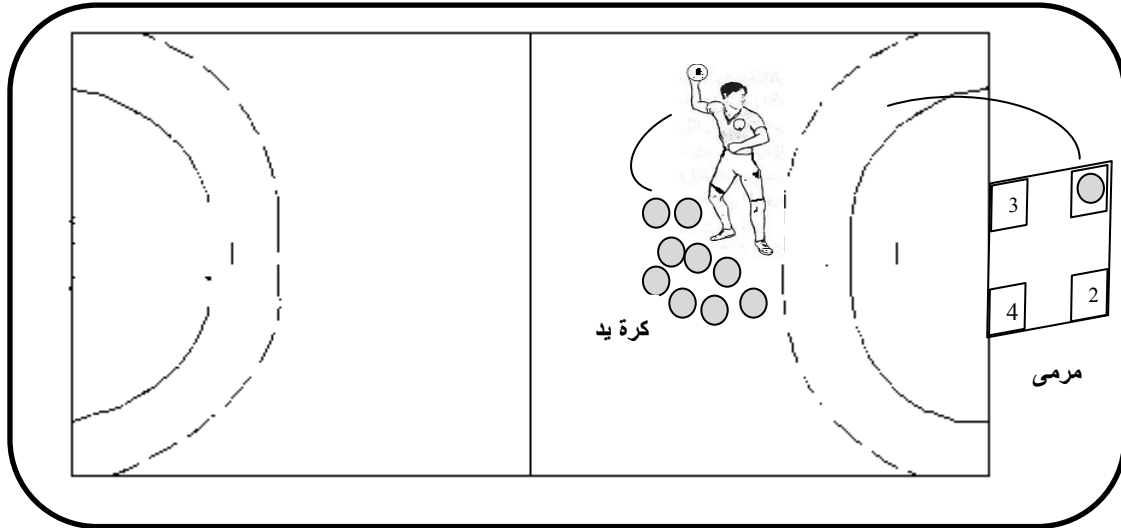
شكل رقم 05: يبين اختبار المحاورة الرجراجية

(1): كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسنين " رباعية كرة اليد الحديثة " مرجع سبق ذكره ،ص 182.

4-2-7- اختبار التصويب من الثبات:

- ✓ اسم الاختبار: اختبار التصويب من الثبات.
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من الثبات.
- ✓ الأجهزة والأدوات المستخدمة: 10 كرات يد، ستار لغلق المرمى بها أربعة مربعات تمثل الزوايا العليا والسفلى للمرمى (40 سمx40 سم)، ساعة إيقاف، صافرة .
- ✓ مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط 09 امتار ممسكا بالكرة ، وعند اعطاء اشارة الصفارة يقوم اللاعب بالتصويب على أحد المربعين، ثم يمسك كرة اخرى ويصوب على المربع الآخر بعد سماع الصفارة ،ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر خمسة على كل مربع.
- ✓ التسجيل: تعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.
- ✓ شروط نجاح الاختبار: لنجاح الاختبار لابد من توفر الشروط التالية:
 - ضرورة ثبات احد القدمين.
 - يصوب اللاعب خلال 03 ثواني من سماع الصافرة.
 - تحسب النقاط الناجحة التي تتضمن دخول الكرة الى المربع فقط.
 - تلغى التمريرة اذا تحركت القدم الملامسة للأرض (1).

والشكل رقم 08 يوضح ذلك:



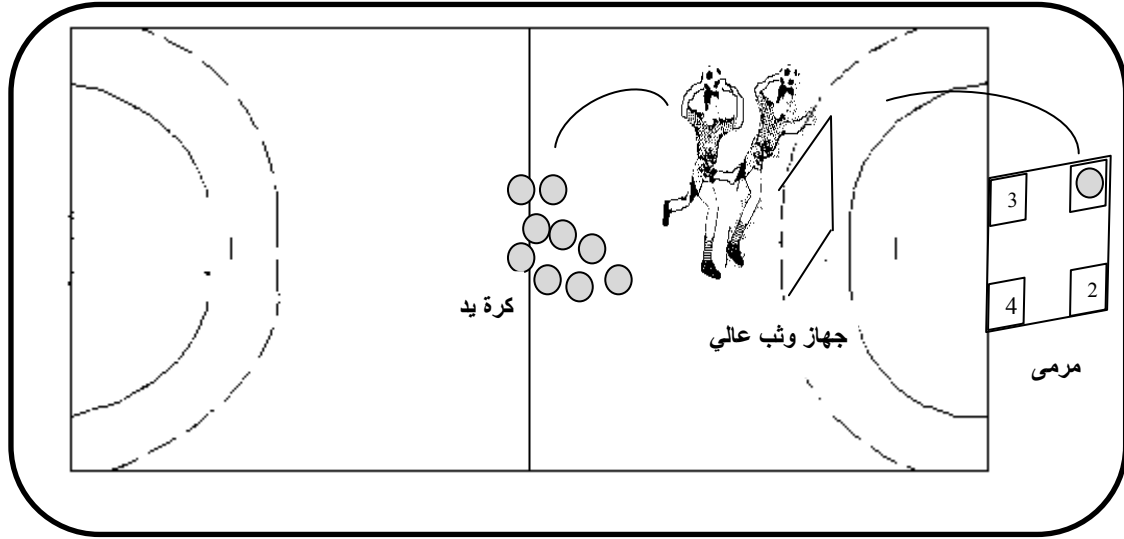
شكل رقم 08: يبين اختبار التصويب من الثبات

(1): عماد الدين عباس أبو زيد ومدحت محمود عبدالعال الشافعي " تدريب- تعليم تطبيقات الهجوم في كرة اليد " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007 ، ص 207.

7-2-5- اختبار التصويب بالوثب عاليا:

- ✓ اسم الاختبار: اختبار التصويب من الوثب عاليا.
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من الوثب عاليا.
- ✓ الأجهزة والأدوات المستخدمة: 10 كرة يد، ستار لغق المرمى بها أربعة مربعات تمثل الزوايا العليا والسفلى للمرمى (40 سمx40 سم)، ساعة إيقاف، صافرة. جهاز وثب عالي بارتفاع (1,5 متر) وتكون المسافة بين القائمين (02 متر).
- ✓ مواصفات الأداء: يقف اللاعب يقف اللاعب خلف خط البداية تبعاً للذراع المصوبة وأمام قائم جهاز الوثب مباشرة ممسكا بالكرة، يبدأ اللاعب بأخذ من 2 الى 3 خطوات ثم يؤدي التصويب من الوثب عاليا إلى المربع 1 ثم إلى 2 ثم 3 ثم 4، يكرر الأداء أي يصوب 10 كرة .
- ✓ التسجيل: تعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.
- ✓ شروط نجاح الاختبار: لنجاح الاختبار لابد من توفر الشروط التالية:
 - عدم تجاوز أكثر من 03 خطوات.
 - تحسب النقاط الناجحة التي تتضمن دخول الكرة الى المربع فقط (1).

والشكل رقم 09 يوضح ذلك:

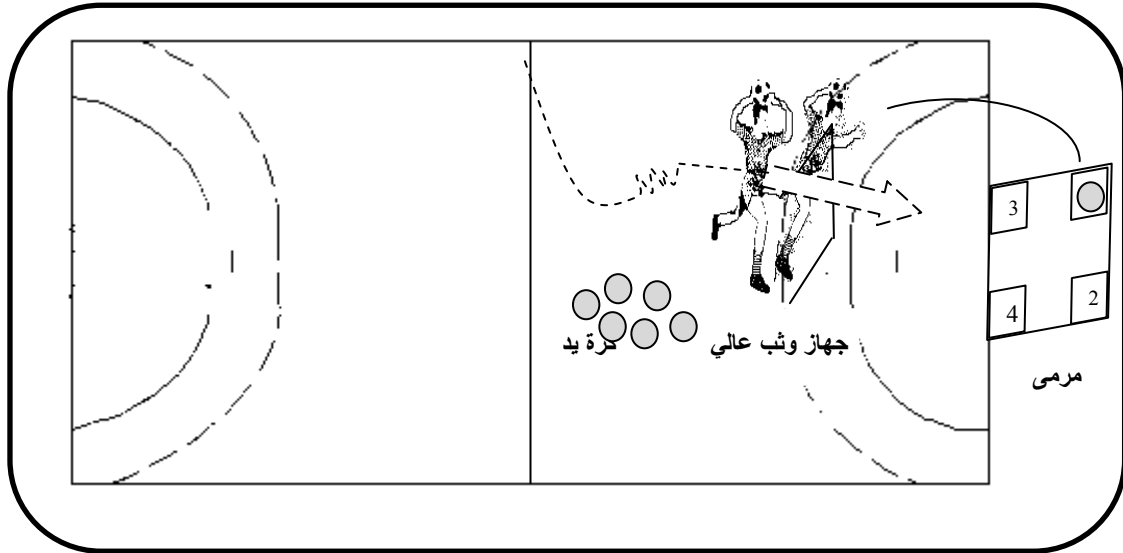


شكل رقم 09: يبين اختبار التصويب بالوثب عاليا

(1): كمال الدين عبدالرحمان درويش وقدرى سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد " القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد" مرجع سبق ذكره، ص ص 187-188.

7-2-6- اختبار التصويب بعد الخداع:

- ✓ اسم الاختبار: اختبار التصويب بعد أداء الخداع.
 - ✓ الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بعد أداء الخداع.
 - ✓ الأجهزة والأدوات المستخدمة: 10 كرات يد، ستار لغلق المرمى بها أربعة مربعات تمثل الزوايا العليا والسفلى للمرمى (40 سمx40 سم)، ساعة إيقاف، صافرة ، جهاز وثب عالي بارتفاع (1,5 متر) وتكون المسافة بين القائمين (02 متر).
 - ✓ مواصفات الأداء: يقف اللاعب يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يتحرك اللاعب لالتقاط الكرة من يد المساعد ثم يقوم بالتحرك عكس التحرك الأول في حدود ثلاث خطوات ليثب ثم يقوم بالتصويب على أحد المربعين البعيدين ثم يكرر العمل حتى تنتهي 10 كرات (خمسة كرات على كل مربع بالتبادل).
 - ✓ التسجيل: تعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.
 - ✓ شروط نجاح الاختبار: لنجاح الاختبار لابد من توفر الشروط التالية:
 - عدم تجاوز أكثر من 03 خطوات.
 - تحسب النقاط الناجحة التي تتضمن دخول الكرة الى المربع فقط، عدم تنطيط الكرة (1).
- والشكل رقم 10 يوضح ذلك:



شكل رقم 10: يبين اختبار التصويب بعد الخداع

(1): كمال الدين عبدالرحمان درويش وقدرى سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد " القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد" مرجع سبق ذكره ،ص ص 126-127.

8- - الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة التي أردنا إجراؤها قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وتحديد الاختبارات التقنية المستخدمة في هذا البحث.

- توفير الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات .
- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة داخل المؤسسة التربوية.

8-1- التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 15 تلميذ من متوسطة (رايس محمد السعيد) تبسة وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية كانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث وتم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ، وهو نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية والمهارية في هذا البحث ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة وهي صدق ثبات وموضوعية هذه الاختبارات .

9- الأسس العلمية للاختبار:

9-1- ثبات الاختبار:

الثبات Reliability قد تعني الاستقرار Stability بمعنى أنه لو كررت عملية قياس الفرد الواحد لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار، فثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريباً إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، ويقاس هذا الثبات إحصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها اللاعبون مثلاً في المرة الأولى وبين نتائج تطبيق الاختبار في المرة الثانية، فإذا كانت الدرجات في التطبيقين متساوية ومتطابقة تقريباً قيل إن درجات ثبات الاختبار كبيرة، أما إذا كانت غير ثابتة "مختلفة" ومتذبذبة قل معامل الثبات كثيراً، وقيل إن الاختبار غير ثابت (1).

وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عن مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 سجلنا مايلي :

وكانت نتائج ثبات الاختبار:

(1): كمال الدين عبدالرحمان درويش وقصري سيد مرسى وعماد الدين عباس أبو زيد " القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد" مرجع سبق ذكره ،ص 34.

➤ بالنسبة للاختبارات البدنية:

❖ اختبار السرعة: 0,99

❖ اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو: 0,99

❖ اختبار القدرة على الوثب العريض من الثبات: 0,96

❖ اختبار القدرة على التصويب: 0,99

➤ بالنسبة للاختبارات المهارية :

❖ اختبار سرعة التمرير على الحائط : 0,95

❖ اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط: 0,98

❖ اختبار المحاورة الرجراجية: 0,99

❖ اختبار التصويب من الثبات: 0,95

❖ اختبار التصويب بالوثب عاليا: 0,94

❖ اختبار التصويب بعد الخداع: 0,97

وهذا يدل على أن القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

وهذا ما يفسر وجود ثبات عالي للاختبارات .

9-2- صدق الاختبار:

من أهم العوامل التي يجب على واضع الاختبار أو القائم بإجراء الاختبار هو مراعاة صدق نتائج الاختبار على قياس ما وضع من أجله أي السمة أو الصفة أو الشيء المراد قياسه .

فالصدق مفهوم واسع لع عدة معاني تختلف بحسب استخدام الاختبار ، فأول معاني الصدق هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه ، أي أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئا آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها.

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي Index of Reliability والذي يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقة للاختبار True Score هي الميزان أو المحك الذي ننسب إليه صدق الاختبار⁽¹⁾.

$$\text{الصدق الذاتي للاختبار} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

(1): كمال الدين عبدالرحمان درويش وقصري سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد " القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد" مرجع سبق ذكره ، ص ص 30- 34.

وقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار

كما يلي:

➤ بالنسبة للاختبارات البدنية:

❖ اختبار السرعة: 0,99

❖ اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو: 0,99

❖ اختبار القدرة على الوثب العريض من الثبات: 0,97

❖ اختبار القدرة على التصويب: 0,99

➤ بالنسبة للاختبارات المهارية :

❖ اختبار سرعة التمرير على الحائط : 0,97

❖ اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط: 0,98

❖ اختبار المحاورة الرجراجية: 0,99

❖ اختبار التصويب من الثبات: 0,97

❖ اختبار التصويب بالوثب عاليا: 0,97

❖ اختبار التصويب بعد الخداع: 0,98

وهذا يدل على أن القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

9-3- موضوعية الاختبار:

تعتمد موضوعية الاختبار Objectivity Test على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار، وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به، والاختبار الموضوعي اختبار يصح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة، فالنتائج واحدة برغم اختلاف المحكمين، ويمكن التعرف على موضوعية اختبار ما عن طريق التعرف على مقدار الفروق بين نتائج محكمين أو أكثر لأداء الفرد أو الأفراد فإذا كانت الفروق بين نتائج هؤلاء المحكمين قليلة أو معدومة دل ذلك على أن هذا الاختبار يتمتع بموضوعية عالية (1).

(1): كمال الدين عبدالرحمان درويش وقدرى سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد " القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد" مرجع سبق ذكره، ص 34-35.

وبما أن الاختبارات المستخدمة في بحثنا هذا سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات تعتمد على تقويم رقمي غير قابل للتأويل وقد دونت النتائج في الجدول رقم (01).

طبيعة الاختبارات			اسم الاختبار
الاختبارات البدنية			
معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	معامل موضوعية الاختبار	
0,99	0,99	0,99	اختبار السرعة
0,99	0,99	0,99	اختبار الجري الزجراجي
0,98	0,97	0,96	اختبار القدرة على الوثب
0,99	0,99	0,99	اختبار القدرة على التصويب
الاختبارات المهارية			اسم الاختبار
معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	معامل موضوعية الاختبار	
0,98	0,97	0,95	سرعة التمرير على الحائط
0,97	0,98	0,98	المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط
0,98	0,99	0,99	المحاورة الرجراجية
0,95	0,97	0,95	التصويب من الثبات
0,96	0,97	0,94	التصويب بالوثب عاليا
0,94	0,98	0,97	التصويب بعد الخداع

الجدول 01: يبين معامل ثبات و صدق وموضوعية الاختبار

10- الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والمعدات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

10-1- الوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

حيث:

* $\bar{س}$: الوسط الحسابي.

* مج س : مجموع الدرجات.

* $ن$: عدد الأفراد.

10-2- الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه.

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

حيث:

* $ع$: الانحراف المعياري.

* مج س^2 : مجموع مربع الدرجات.

* $(\text{مج س})^2$: مجموع الدرجات المربعة.

* $ن$: عدد أفراد العينة⁽¹⁾.

(1) قيس ناجي عبدالجبار وسالم كامل محمد " مبادئ الاحصاء التربوي في التربية البدنية والرياضية" جامعة بغداد ،العراق ، ص ص 92-99.

10-3- اختبار ستودنت:

إن المقارنة التي نقوم بها لهذا البحث تتم لعينة واحدة بين اختبارها القبلي والبعدي ولهذا استعملنا العلاقة المولية :

$$t = \frac{\bar{س1} - \bar{س2}}{\sqrt{\frac{(ع1)^2 + (ع2)^2}{ن - 1}}}$$

حيث:

* $\bar{س1}$: تعطي القيمة الأكبر.

* $\bar{س2}$: تعطي القيمة الأصغر.

* $(ع1)^2$: تمثل مربع الانحراف المعياري للفئة الأولى.

* $(ع2)^2$: تمثل مربع الانحراف المعياري للفئة الثانية.

* ن: عدد الأفراد.

وذلك للحصول على ت موجبة (1).

10-4- ثبات الاختبار:

$$r = \frac{\sum F^2}{ن(ن-1)}$$

حيث:

* ر: معامل الارتباط.

* ف: الفروق بين الرتب المتناظرة.

* ن: عدد العينة (2).

(1): مقدم عبدالحفيظ " الاحصاء والقياس النفسي التربوي " ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط8، 1988، ص 101.
 (2): نزار مجيد الطالب ومحمود أحمد السمراني " مبادئ الاحصاء والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " دارالكتاب، الموصل، 1981، ص 90.

خلاصة:

يحتوي مضمون هذا الفصل على الإجراءات الميدانية بدأ بكل تفاصيل البحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية والمهارية .

عينة البحث ، مجالاته والدراسة الإحصائية ، هذه الإجراءات في الواقع طريقة منهجية في أي بحث يريد أن يرقى إلى مستوى العمل الجاد وتساعد الباحث على تفسير نتائجه من جهة وتثبت تدرج التجربة الميدانية في الشكل المنهجي الذي يتبناه أي بحث منهجي

العلم النافع: أرض وفناء العلم النافع

تمهيد

1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات

1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية

1-2- عرض ومناقشة الاختبارات المهارية

2- تفسير نتائج الجداول

2-1- تفسير نتائج جداول الاختبارات البدنية

2-2- تفسير نتائج جداول الاختبارات المهارية

خلاصة

تمهيد:

إن المنهجية التي تسيّر على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وهذا من أجل إزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكي لا يبقى مجرد أرقام.

ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني وهذا لتوضيح وإبراز التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة ، وفي مايلي عرض لهذه النتائج مع تحليلها.

1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات :

1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

1-1-1- اختبار السرعة مسافة 30 متر:

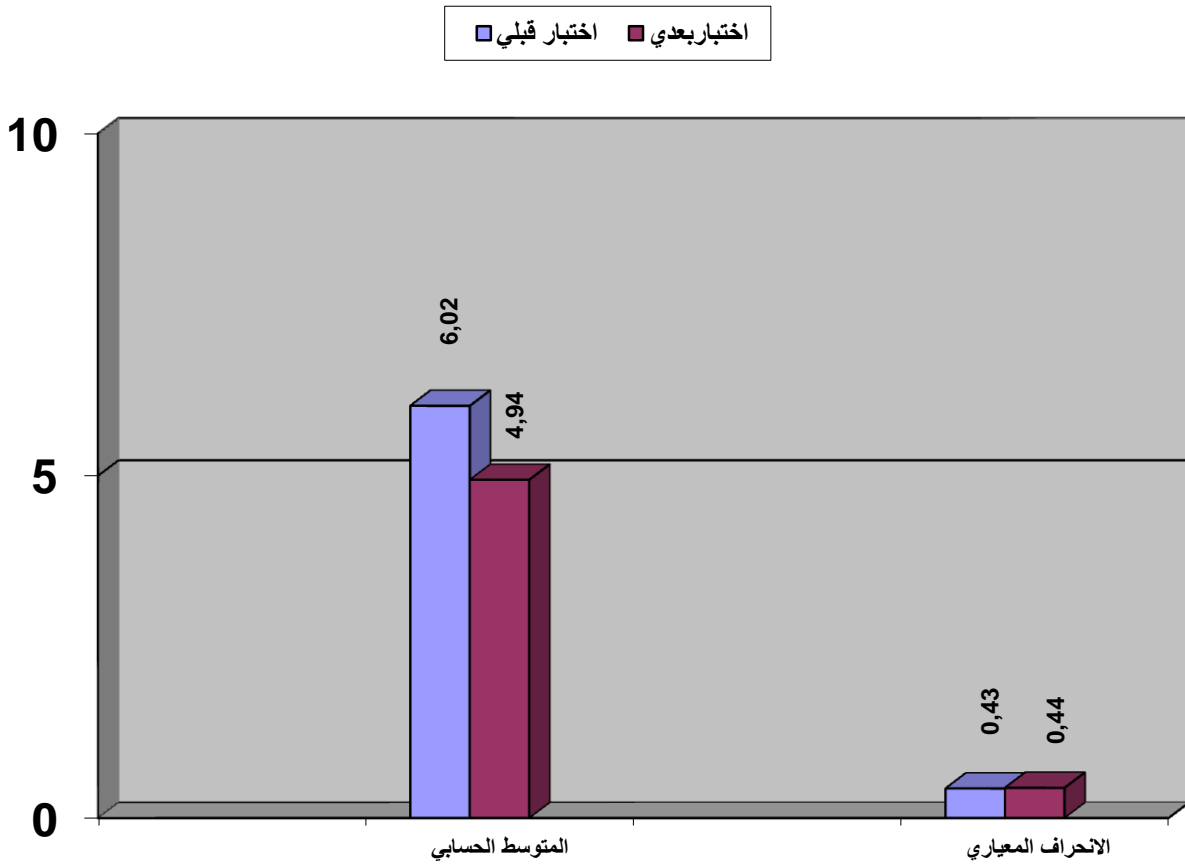
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	6,02	0,43	6,536	1,761	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	15	4,94	0,44			

الجدول 02: عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة مسافة 30 متر للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 02:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة مسافة 30 متر للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (6,02) وانحراف معياري قدره (0,43).
- ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (4,94) وانحراف معياري قدره (0,44).
- ✓ وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (6,536) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت لها دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 11: مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار السرعة مسافة 30 متر للعينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

2-1-1- اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو 4x3 متر:

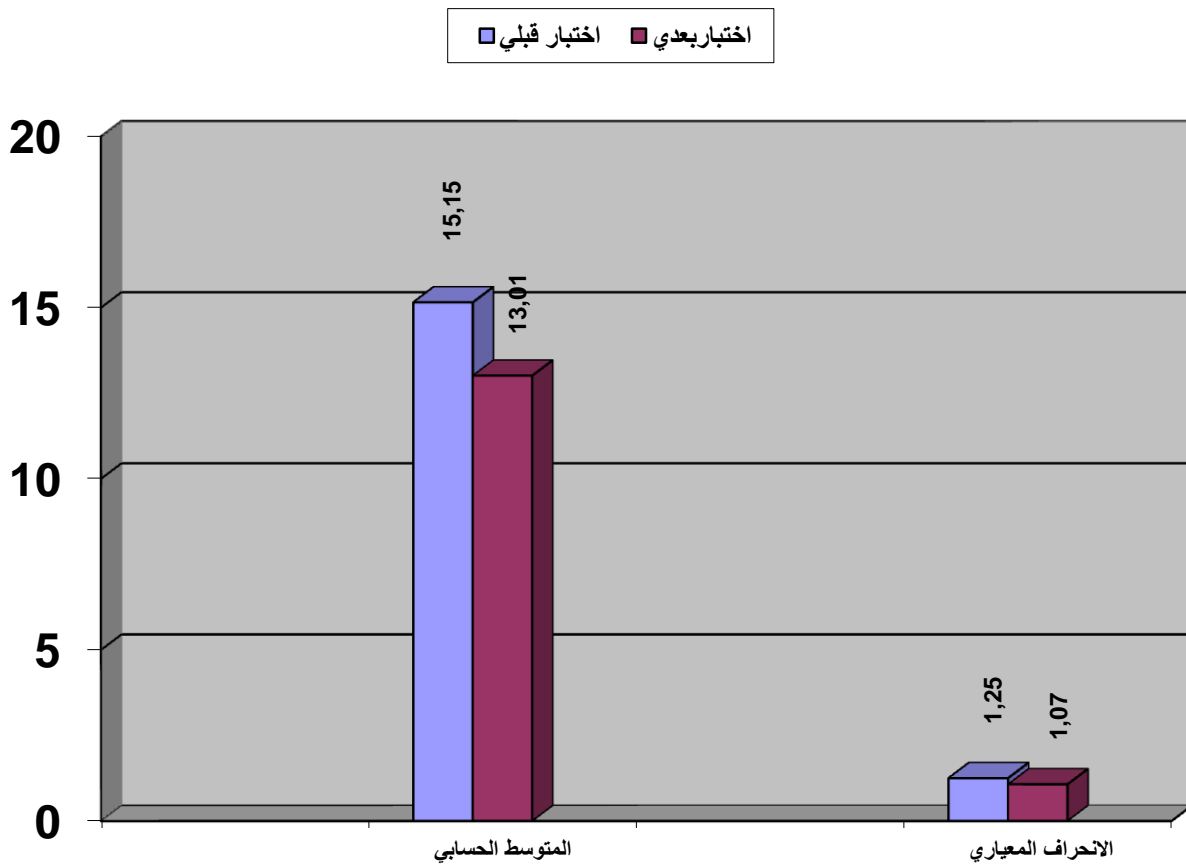
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	15,15	1,25	4,863	1,761	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	15	13,01	1,07			

الجدول 03: عرض وتحليل نتائج الجري الزجاجي بطريقة بارو 4x3 متر للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 03:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي و البعدي للسرعة مسافة 30 متر للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (15,15) وانحراف معياري قدره (1,25).
 - ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (13,01) وانحراف معياري قدره (1,07).
- وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر ب (4,863) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت لها دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 12 : مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو 4x3 متر للعينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

3-1-1- اختبار الوثب العريض من الثبات:

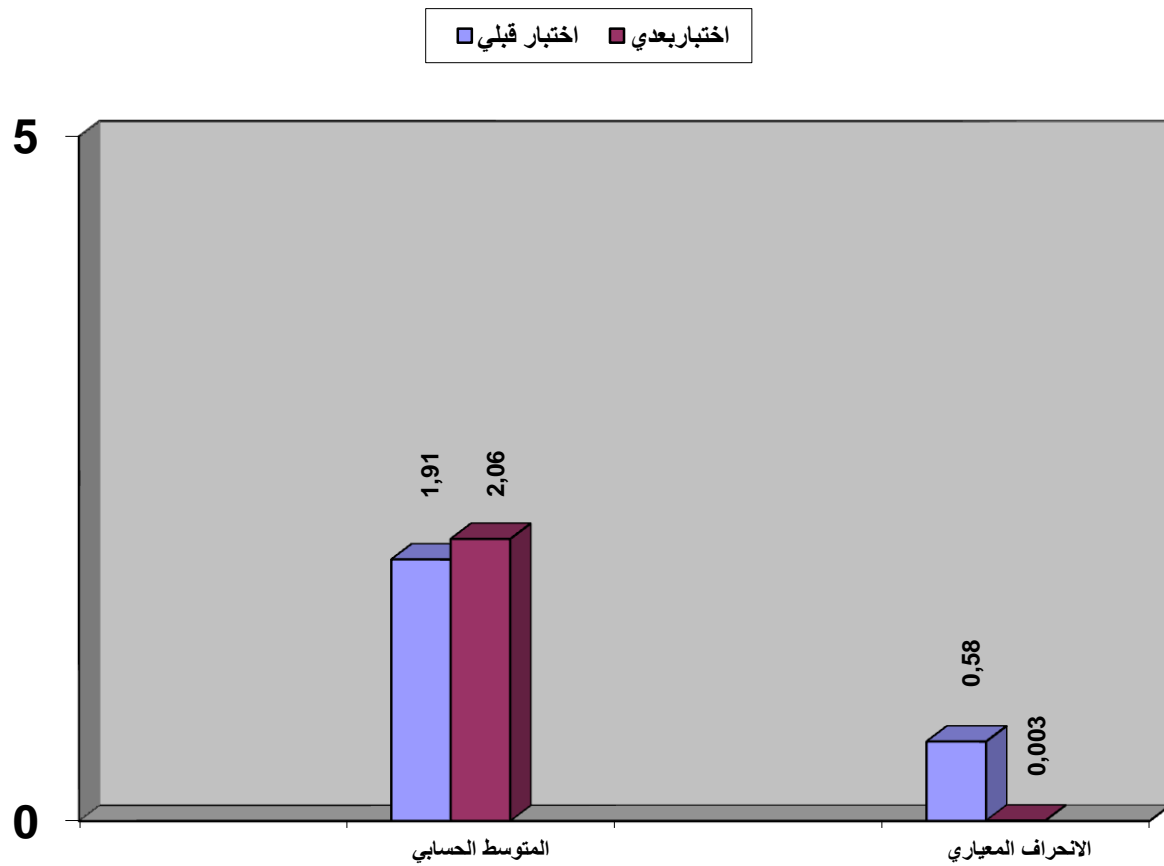
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	1,91	0,58	0,961	1,761	غير دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	15	2,06	0,003			

الجدول 04: عرض وتحليل نتائج الوثب العريض من الثبات للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 04:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي و البعدي للوثب العريض من الثبات للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (1,91) وانحراف معياري قدره (0,58) .
 - ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (2,06) وانحراف معياري قدره (0,003).
- وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (0,961) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت غير دالة إحصائياً وهو ما يدل على عدم وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 13: مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الوثب العريض من

الثبات للعينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

4-1-1- اختبار القدرة على التصويب:

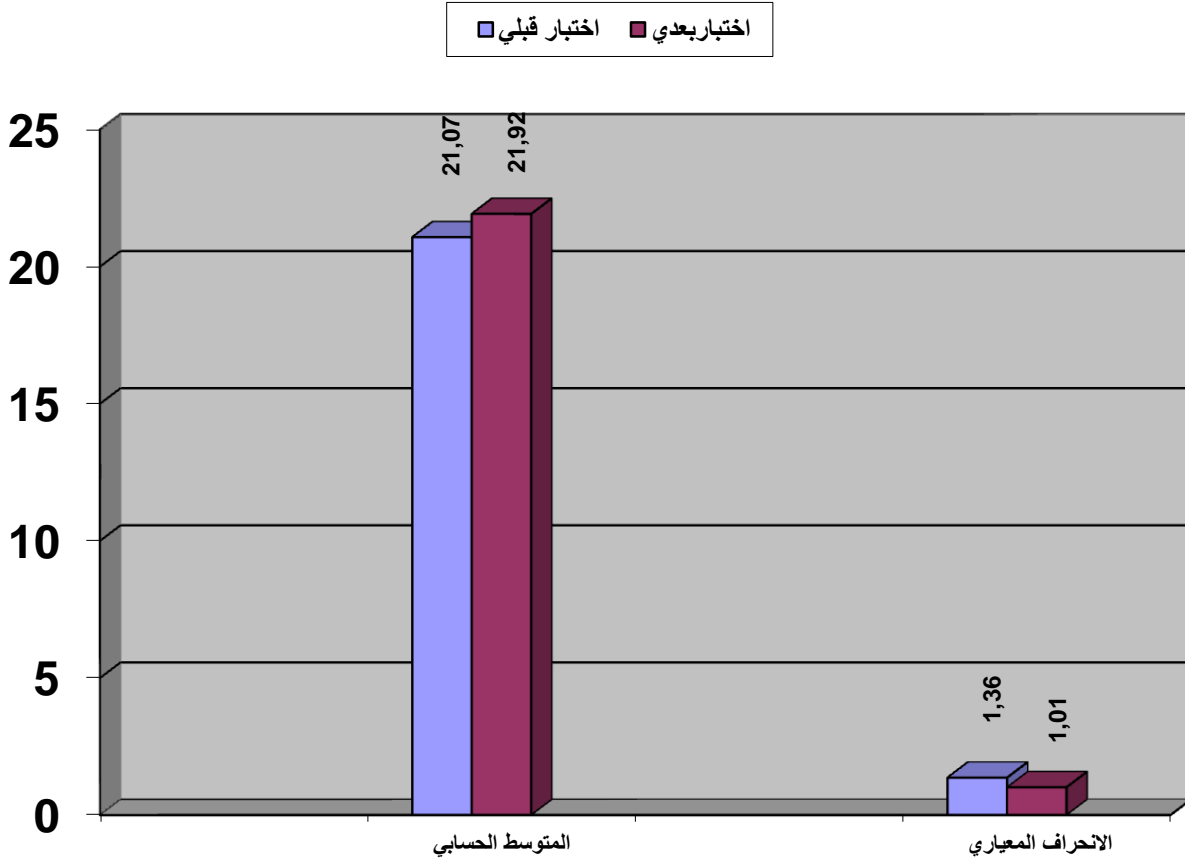
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	21,07	1,36	1,888	1,761	دالة إحصائيا
الاختبار البعدي	15	21,92	1,01			

الجدول 05: عرض وتحليل نتائج القدرة على التصويب للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 05:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي و البعدي القدرة على التصويب للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (21,07) وانحراف معياري قدره (1,36).
 - ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (21,92) وانحراف معياري قدره (1,01).
- وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (1,888) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت لها دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 14: مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار القدرة على

التصويب للعينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

2-1- عرض ومناقشة الاختبارات المهارية:

1-2-1- اختبار سرعة التمرير على الحائط:

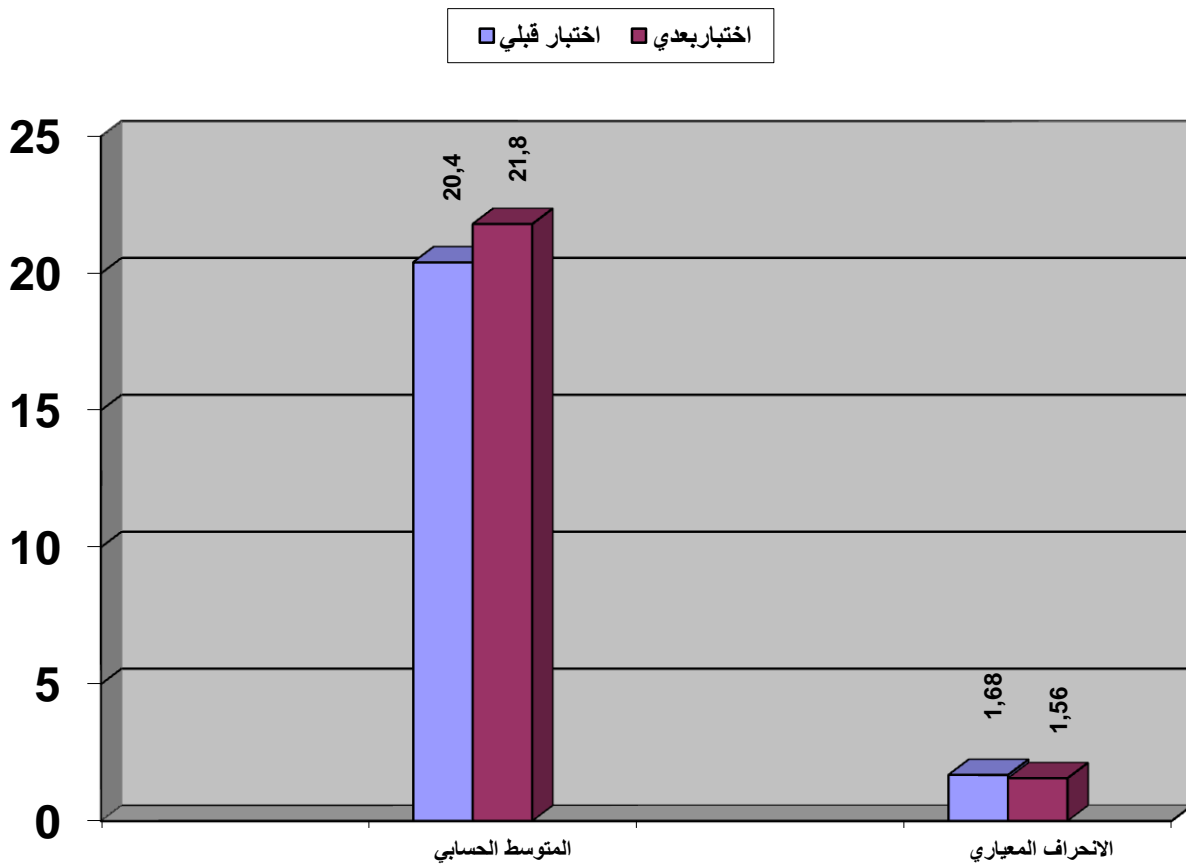
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	20,4	1,68	2,258	1,761	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	15	21,80	1,56			

الجدول 06: عرض وتحليل نتائج سرعة التمرير على الحائط للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 06:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي و البعدي القدرة على التصويب للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (20,4) وانحراف معياري قدره (1,68).
 - ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (21,8) وانحراف معياري قدره (1,56).
- وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (2,258) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت لها دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 15: مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار سرعة التمرير

على الحائط للعينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

2-2-1- اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط:

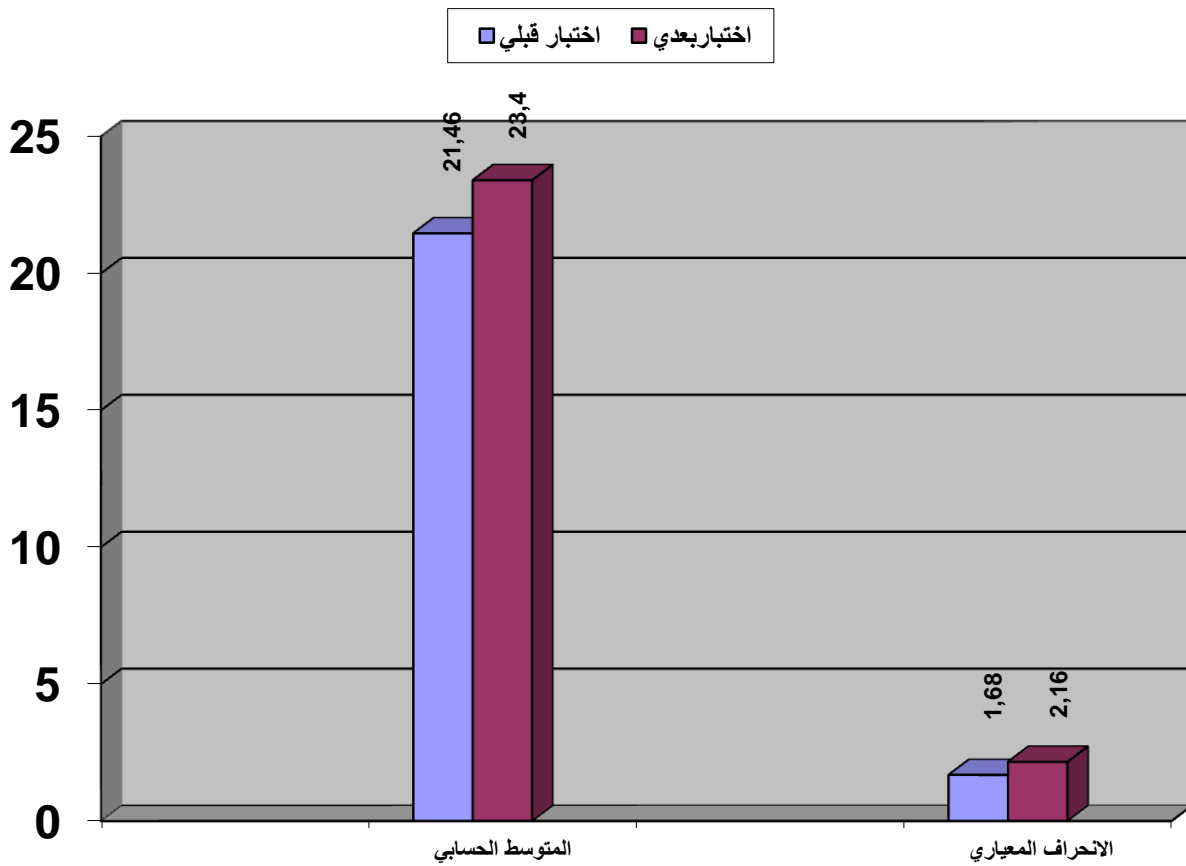
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	21,46	1,68	2,657	1,761	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	15	23,40	2,16			

الجدول 07: عرض وتحليل نتائج اختبار المناولة على مستطيل مرسوم الحائط للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 07:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي و البعدي القدرة على التصويب للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (21,46) وانحراف معياري قدره (1,68) .
 - ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (23,4) وانحراف معياري قدره (2,16) .
- وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (2,657) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت لها دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 16: مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار المناولة على

مستطيل مرسوم على الحائط للعينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

3-2-1- اختبار المحاورة الرجراجية:

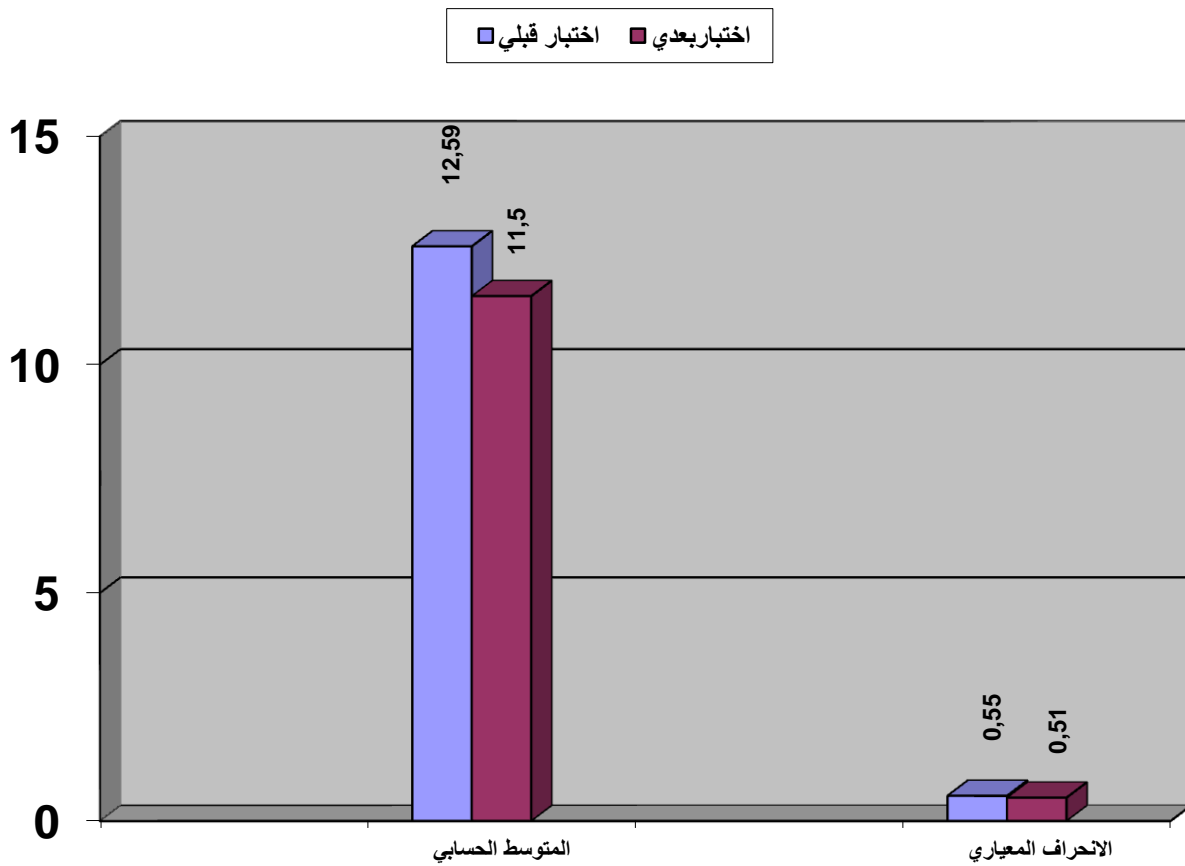
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	12,59	0,55	5,471	1,761	دالة إحصائيا
الاختبار البعدي	15	11,50	0,51			

الجدول 08: عرض وتحليل نتائج اختبار المحاورة الرجراجية للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 08:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي و البعدي القدرة على التصويب للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (12,59) وانحراف معياري قدره (0,55).
 - ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (11,50) وانحراف معياري قدره (0,51).
- وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (5,471) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت لها دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 17: مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار المحاورة

الرجاجية للعينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

4-2-1- اختبار التصويب من الثبات:

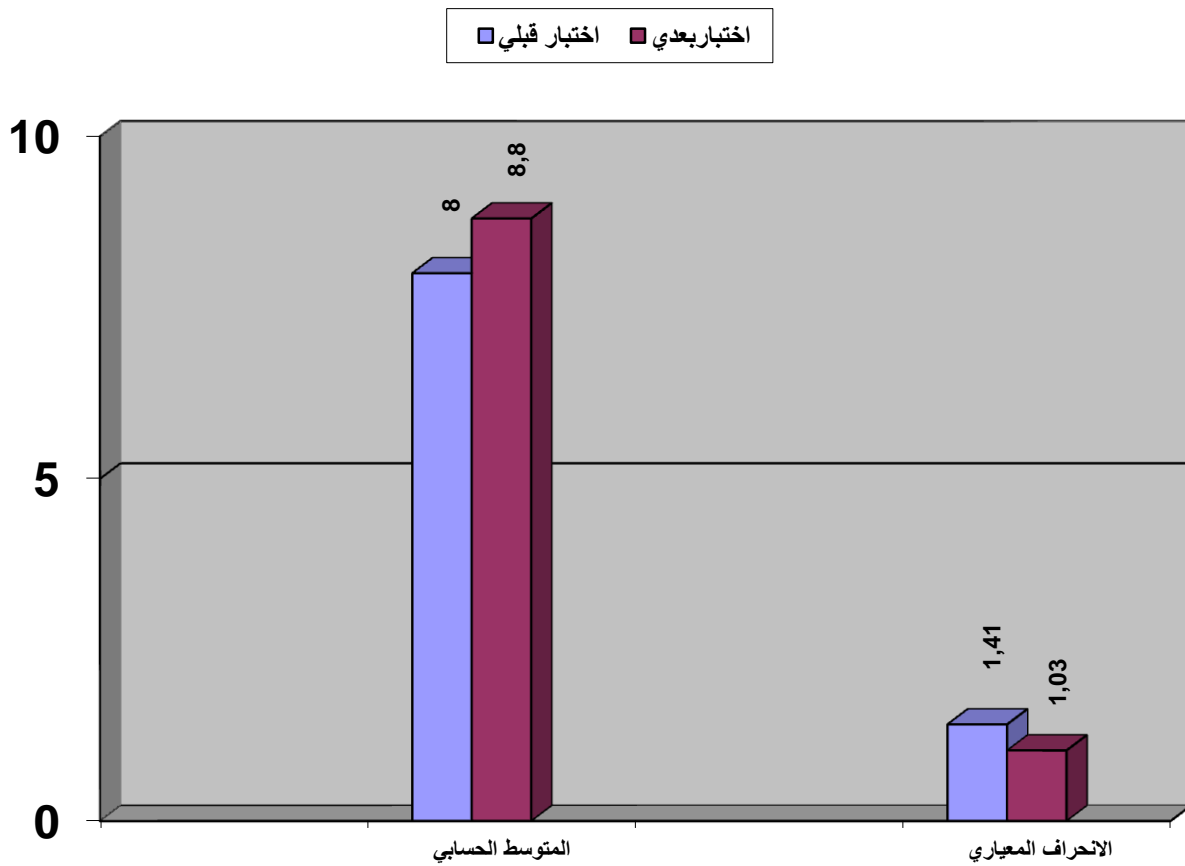
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	8	1,41	2,021	1,761	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	15	8,8	1,03			

الجدول 09: عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 09:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي و البعدي القدرة على التصويب من الثبات للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (8) وانحراف معياري قدره (1,41).
 - ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (8,80) وانحراف معياري قدره (0,51).
- وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (2,021) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت لها دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 18: مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب من

الثبات للعيينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

1-2-4- اختبار التصويب بالوثب عاليا:

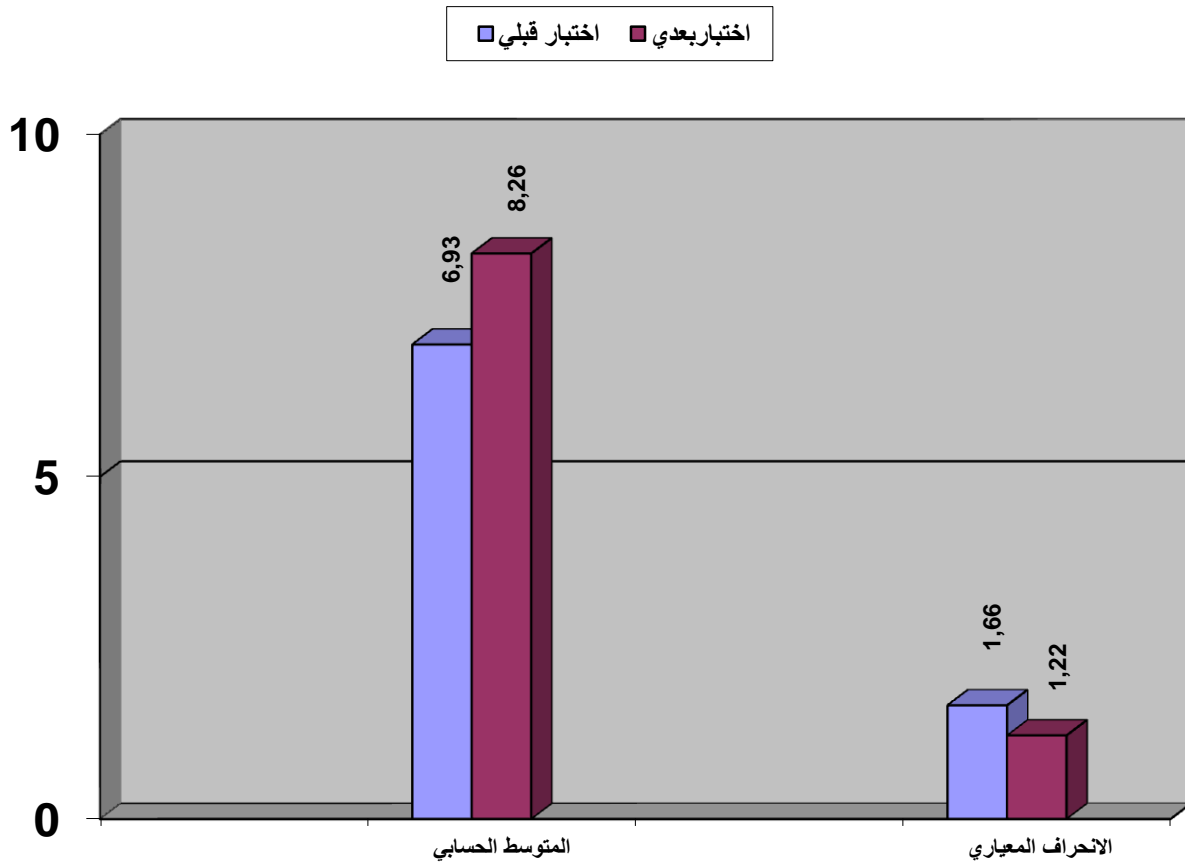
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	6,93	1,66	2,418	1,761	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	15	8,26	1,22			

الجدول 10: عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب بالوثب عاليا للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 10:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي و البعدي القدرة على التصويب بالوثب عاليا للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (6,93) وانحراف معياري قدره (1,66) .
 - ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (8,26) وانحراف معياري قدره (1,22) .
- وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (2,418) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت لها دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 19: مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب بالوثب

عاليا للعينه التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

4-2-1- اختبار التصويب بعد الخداع:

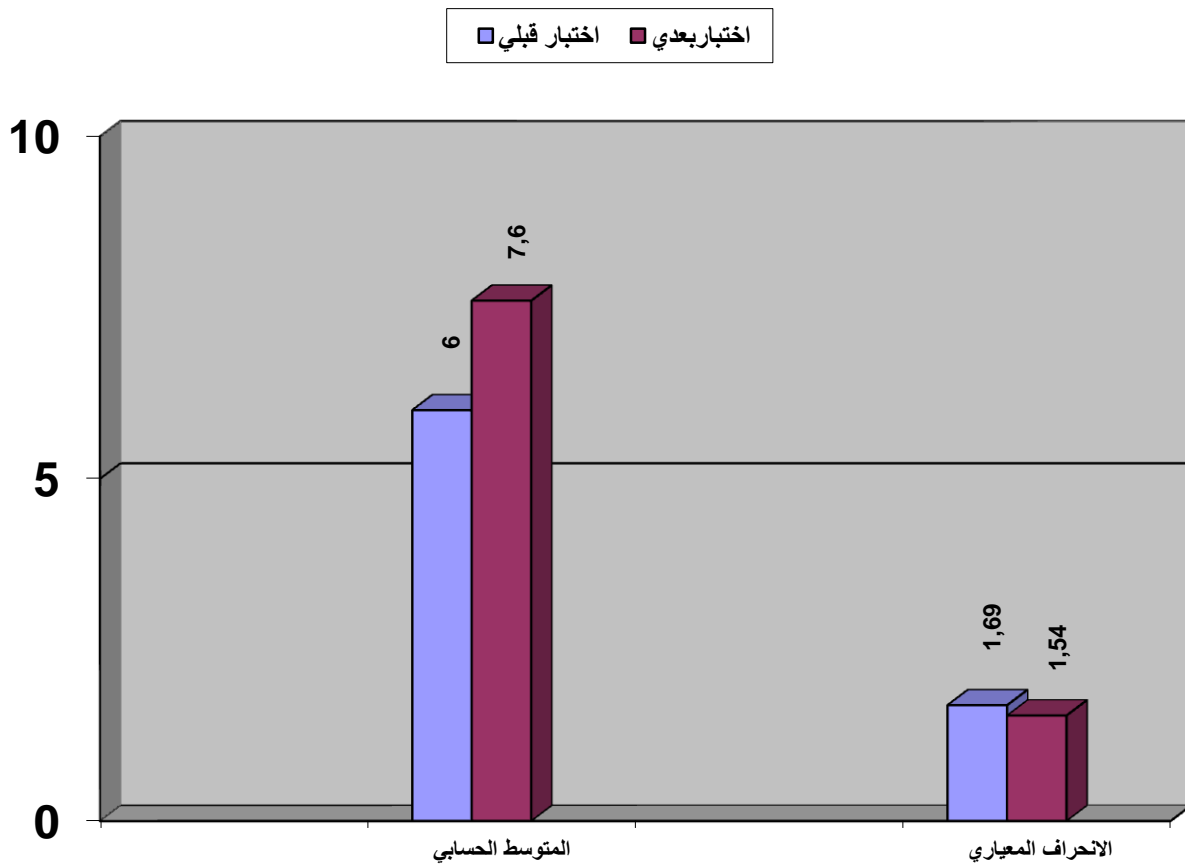
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق عند مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	15	6	1,69	2,622	1,761	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	15	7,6	1,54			

الجدول 11: عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب بعد الخداع للعينة التجريبية.

مناقشة الجدول 11:

من خلال هذا الجدول وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي و البعدي القدرة على التصويب بالوثب عاليا للعينة التجريبية نجد :

- ✓ حصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (6) وانحراف معياري قدره (1,69).
 - ✓ حصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (7,60) وانحراف معياري قدره (1,54).
- وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (2,622) ، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت لها دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .



الشكل رقم 20: مدرج تكراري للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التصويب بعد

الخداع للعينة التجريبية (اختبار قبلي وبعدي).

2- تفسير نتائج الجداول:

2-1- تفسير نتائج جداول الاختبارات البدنية:

2-1-1- نتائج اختبار السرعة (30 متر) للعيننة التجريبية "اختبار قبلي و اختبار بعدي":

من خلال الجدول رقم (02) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيننة التجريبية للسرعة مسافة (30 متر) والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين ، حيث تحصلنا على " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العيننة التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار السرعة مسافة (30 متر) ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العيننة بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية صفة السرعة والتي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العيننة والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-1-2- نتائج اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو (3 x 4,5 متر) للعيننة التجريبية

"اختبار قبلي و اختبار بعدي":

من خلال الجدول رقم (03) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيننة التجريبية للجري الزجراجي بطريقة بارو (3 x 4,5 متر) والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين ، حيث تحصلنا على " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العيننة التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو (3 x 4,5 متر) ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العيننة بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية صفة الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركته الانتقالية والتي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العيننة والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-1-3- نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة التجريبية "اختبار قبلي و اختبار بعدي":

من خلال الجدول رقم (04) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية للوثب العريض من الثبات والذي نلاحظ فيه عدم وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين ، حيث تحصلنا على " ت " المحسوبة أقل من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العينة التجريبية لم تحقق نتيجة إيجابية، بل هو تحسن طفيف جدا إذا نظرنا الى الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي ، هذا التقدم الطفيف كان لدى بعض اللاعبين دون غيرهم بالإضافة الى وجود تفهقر في النتائج لدى البعض الآخر ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار هذه القيم نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة لم يمكن من تحسين نتائج العينة بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر عدم نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام والتي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينة والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-1-4- نتائج اختبار القدرة على التصويب للعينة التجريبية "اختبار قبلي و اختبار بعدي":

من خلال الجدول رقم (05) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية للقدرة على التصويب والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين ، حيث تحصلنا على " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العينة التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار القدرة على التصويب ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينة بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية القدرة على التصويب و التي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينة والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-2- تفسير نتائج جداول الاختبارات المهارية:

2-2-1- نتائج اختبار سرعة التمرير على الحائط للعينه التجريبية " اختبار قبلي و اختبار بعدي ":

من خلال الجدول رقم (06) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لسرعة التمرير على الحائط والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين ، حيث حصلنا على " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العينه التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار سرعة التمرير على الحائط ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينه بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة التمرير و التي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينه والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-2-2- نتائج اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط للعينه التجريبية " اختبار قبلي و اختبار بعدي ":

من خلال الجدول رقم (07) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية للمناولة على مستطيل مرسوم على الحائط والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين حيث حصلنا على " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العينه التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينه بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة المناولة (الاستقبال) و التي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينه والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-2-3- نتائج اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط للعينه التجريبية" اختبار قبلي و اختبار بعدي":

من خلال الجدول رقم (07) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية للمناولة على مستطيل مرسوم على الحائط والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين حيث حصلنا على " ت المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العينه التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينه بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة المناولة (الاستقبال) و التي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينه والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-2-4- نتائج اختبار المحاوره الرجراجية للعينه التجريبية" اختبار قبلي و اختبار بعدي":

من خلال الجدول رقم (08) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية للمحاوره الرجراجية والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين حيث حصلنا على " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العينه التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار المحاوره الرجراجية ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينه بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة التنطيط المتعرج و سرعة التنطيط والتي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينه والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-2-5- نتائج اختبار التصويب من الثبات للعينه التجريبية" اختبار قبلي و اختبار بعدي":

من خلال الجدول رقم (09) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية للتصويب من الثبات والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين حيث حصلنا على " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العينه التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار التصويب من الثبات ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينه بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة التصويب من الثبات والتي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينه والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-2-6- نتائج اختبار التصويب بالوثب عاليا للعينة التجريبية" اختبار قبلي و اختبار بعدي":

من خلال الجدول رقم (10) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية للتصويب بالوثب عاليا والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين حيث حصلنا على " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العينة التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار التصويب بالوثب عاليا ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينة بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة التصويب بالوثب عاليا والتي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينة والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

2-2-7- نتائج اختبار التصويب بعد الخداع للعينة التجريبية" اختبار قبلي و اختبار بعدي":

من خلال الجدول رقم (11) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية للتصويب بعد الخداع والذي نلاحظ فيه وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين حيث حصلنا على " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن العينة التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار التصويب بعد الخداع ، فإذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينة بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة التصويب بعد الخداع والتي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينة والخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

الْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي هَدَانَا
لِهَذَا صِرَاطٍ
مُسْتَقِيمٍ

تمهيد

1- مناقشة الفرضيات

1-1- مناقشة الفرضيات الجزئية

1-2- مناقشة الفرضية العامة

2- الاستنتاجات

3- التوصيات والاقتراحات

تمهيد :

لقد قمنا في الفصل السابق بعرض وتحليل النتائج، نتابع في هذا الفصل أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

وسوف نقوم بالمقارنة بين هذه النتائج والدراسات النظرية للوقوف على أوجه الاختلاف والتشابه بين هذه الدراسات، من أجل تدعيم ما توصلنا إليه أو تفسير وإعطاء الدلائل فيما يخص المعطيات التي يختلف فيها بحثنا عن باقي البحوث.

1- مناقشة الفرضيات:

1-1- مناقشة الفرضيات الجزئية:

1-1-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الأولى والتي تفترض أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر على تنمية بعض الصفات البدنية التي تدخل ضمن المتطلبات الأساسية للأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال .

لاختبار هذه الفرضية قمنا بتوظيف مجموعة تجريبية واحدة حيث أخضعت لبرنامج تدريبي مقترح استخدمنا فيه الألعاب الصغيرة.

من خلال النتائج المحصل عليها والتي كانت على النحو التالي:

❖ **المجموعة التجريبية:** أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في بعض الاختبارات البدنية المطبقة على المجموعة التجريبية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات الأساسية للأداء المهاري في كرة اليد والتي كانت على الشكل التالي:

✓ **بالنسبة لاختبار السرعة :** وجدنا أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية و هذا دليل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

✓ **بالنسبة لاختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو :** وجدنا أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية و هذا دليل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

✓ **بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات:** وجدنا أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية وهذا دليل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

✓ **بالنسبة لاختبار القدرة على التصويب :** وجدنا أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

ومن خلال النتائج المحصل عليها بالنسبة لبعض الاختبارات البدنية نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الأولى والتي تقول أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر على تنمية بعض الصفات البدنية التي تدخل ضمن المتطلبات الأساسية للأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال ويرجع ذلك الى أن الألعاب الصغيرة تساعد على إزالة الملل والضيق الناتجة عن التمرينات التقليدية وزيادة نشر روح المرح والسرور والتنافس بين اللاعبين وكذلك زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن الأداء البدني الذي يساعد على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

1-1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الثانية والتي تفترض أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر على تنمية بعض المهارات الأساسية والتي تستخدم في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال. لاختبار هذه الفرضية قمنا بتوظيف مجموعة تجريبية واحدة حيث أخضعت لبرنامج تدريبي مقترح استخدمنا فيه الألعاب الصغيرة.

من خلال النتائج المحصل عليها والتي كانت على النحو التالي:

- ❖ **المجموعة التجريبية:** أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في بعض الاختبارات المهارية المطبقة على المجموعة التجريبية والتي تستخدم في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد والتي كانت على الشكل التالي:
- ✓ **بالنسبة لاختبار سرعة التمرير على الحائط:** وجدنا أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية و هذا دليل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.
- ✓ **بالنسبة لاختبار المحاورة الرجراجية:** وجدنا أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية و هذا دليل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.
- ✓ **بالنسبة لاختبار التصويب من الثبات:** وجدنا أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية و هذا دليل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.
- ✓ **بالنسبة لاختبار التصويب بالوثب عاليا:** وجدنا أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية و هذا دليل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.
- ✓ **بالنسبة لاختبار التصويب بعد الخداع:** وجدنا أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية و هذا دليل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

ومن خلال النتائج المحصل عليها بالنسبة لبعض الاختبارات المهارية نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر على تنمية بعض المهارات الأساسية التي تستخدم في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال ويرجع ذلك الى أن الألعاب الصغيرة تساعد على إزالة الملل والضيق الناتجة عن التمرينات التقليدية وزيادة نشر روح المرح والسرور والتنافس بين اللاعبين وكذلك زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن الأداء في بعض المهارات الأساسية في كرة اليد والتي الذي تساعد على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

1-2- مناقشة الفرضية العامة:

من خلال مناقشة الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية ومن خلال النتائج المحصل عليها بالنسبة لبعض الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية نستطيع ان نستنتج آليا نتيجة تحقق الفرضية العامة والتي تقول أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية الأداء المهاري للاعبي كرة اليد أشبال ويرجع ذلك الى أن الألعاب الصغيرة تساعد على إزالة الملل والضيق الناتجة عن التمرينات التقليدية وزيادة نشر روح المرح والسرور والتنافس بين اللاعبين وكذلك زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن الأداء البدني وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد والتي الذي تساعد على تنمية الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.

2- الاستنتاجات:

استنادًا إلى ما تم استخلاصه من الدراسة النظرية والقياسات والاختبارات المستخدمة في البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها وعلى ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم والإمكانات المتاحة ، ومن خلال جمع المعلومات الدقيقة واستنادًا على الإجراءات العلمية المتبعة في نفس السياق ، واعتمادًا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى إلى تنمية بعض الصفات البدنية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات الأساسية للأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابيًا على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد والتي تستخدم في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- 3- إن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أكثر تفاعلاً وقبولاً لدى لاعبي كرة اليد أشبال مما أدى إلى دافعية اللاعبين إلى التدريب وممارسة النشاط بالحماس والسرور .
- 4- إن التدريب بالألعاب الصغيرة طريقة من بين طرق التدريب في الارتقاء وتنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال.

3- التوصيات والاقتراحات:

اعتمادًا على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها والاسترشاد بها وبالاستنتاجات ، وفي ضوء حدود نتائج البحث يوصي بمايلي:

- 1- استعمال الألعاب الصغيرة في برامج التدريب لتنمية الأداء المهاري في كرة اليد.
- 2- استخدام النتائج المتوصل إليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات وبحوث اخرى.
- 3- الاهتمام ببرامج التدريب ومحتوياتها.
- 4- اجراء البحث على المراحل السنوية الأخرى .
- 5- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية والخططية والنفسية في المراحل السنوية المختلفة.
- 6- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى البدني والمهاري للاعبين.
- 7- بصفة عامة يجب على المعنيين الاهتمام أكثر بمجال التدريب ومكوناته ومحتوياته وهذا لإعداد فرد اعدادًا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا.

السلامة

الخاتمة:

كان الغرض من دراستنا لهذا الموضوع هو محاولة إبراز أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أشبال

وعن طريق الدراسة النظرية التي تضمنت أربعة فصول: فصل الألعاب الصغيرة ، فصل الأداء المهاري في كرة اليد ، فصل خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة) أي مرحلة المراهقة التي قمنا بها، تبين لنا وجود علاقة بين المتغير المستقل الذي يرجى معرفة تأثيره ألا وهو برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والمتغير التابع الذي يرجى معرفة تطوره وتنميته ألا وهو الأداء المهاري للاعبين كرة اليد ، أما في دراستنا التطبيقية والتي تضمنت ثلاثة فصول: فصل الإجراءات الميدانية وفصل عرض النتائج وتحليلها وفصل الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والتوصيات.

وقد اعتمدنا في هذا البحث على عينة تشمل 15 لاعب يمثلون فريق كرة اليد لأحدى الفرق المدرسية وكان نشاطها كمايلي:

عينة أدخلت من أجل وضع الأسس العلمية للاختبارات وتم إعادها فيما بعد ، أما العينة التجريبية طبق عليها البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة و أجريت عليها اختبارات بدنية ومهارية وأخذت القياسات قبلية وبعديّة.

وأجريت الاختبارات (ملعب متوسطة رايس محمد السعيد - تبسة -) واستنادًا للنتائج المحصل عليها عن طريق الاختبارات وبطريقة إحصائية وكذا عن طريق الدراسة النظرية و المتابعة توصلنا إلى النتائج التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية بعض الصفات البدنية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات الأساسية للأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر ايجابيا على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد والتي تستخدم في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- 3- ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أكثر تفاعلا وقبولا لدي لاعبي كرة اليد أشبال مما أدى الى دافعية اللاعبين الى التدريب وممارسة النشاط بالحماس والسرور.

4- إن التدريب بالألعاب الصغيرة طريقة من بين طرق التدريب في الارتقاء وتنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال.

ومن هنا يصح القول أن استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب بمختلف مكوناتها وبناءها على أسس علمية سليمة سيسمح لنا حتما بالوصول إلى تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال.

أخير نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

- 1- ابراهيم شعلان و أشرف جابر، الألعاب الصغيرة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط1، 1973.
- 2- أسامة رياض ، الطب الرياضي وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط4 ، 1999 .
- 3- اسامة كامل راتب ، النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، ط 1، مصر، 1994.
- 4- المنجد في اللغة العربية والاعلام ، دار المشرق، لبنان ، 1987.
- 5- أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994
- 6- أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي، ألعاب صغيرة - ألعاب كبيرة (الاطار المفاهيمي والتعليمي للالعاب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2009.
- 7- حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف الاسكندرية ، 1998.
- 8- حسن السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية، ط1، 2002.
- 9- حسن السيد أبو عبده، مذكرة الألعاب الصغيرة ، 1972 - 1973.
- 10- حسن عبدالجواد، الألعاب الصغيرة ، دار الملايين ، 1979.
- 11- سهام عفت عبدالرحمان، التدريب الميداني في التربية الرياضية ، دار المعارف ، مصر.
- 12- صفية عبدالرحمان ، بحث الطفولة واللعب ، القاهرة ، 1966.
- 13- عبدالحميد شرف، التربية الرياضية للطفل ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط1، 1995.
- 14- عبدالحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وتحدي الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2001.
- 15- عدنان درويش آخرون، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994.
- 16- عطيات محمد الخطاب، أوقات الفراغ والترويح ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1990.
- 17- علاء الدين محمد عليوة و محمد مرسل أرباب ، التمرينات البدنية المصورة "فردية-زوجية-جماعية على شكل ألعاب صغيرة "، دار بلال للطباعة ، المنصورة ، ط1، 2002.
- 18- فيصل عباس، علم النفس الطفل ، ط1، بيروت، 1997.
- 19- كمال الدين عبدالرحمان درويش و قدرى سيد مرسي و عماد الدين عباس أبو زيد ، القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط1، 2002.

- 20- كمال درويش و سامي محمد علي، الدفاع في كرة اليد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1999.
- 21- كمال عبدالحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط1، 2001.
- 22- كمال عبدالحميد و محمد صبحي حسانين ، القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1980.
- 23- محمد الحماوي و عايدة عبدالعزيز مصطفى ، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1998.
- 24- محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، القاهرة ، ط3، 1982.
- 25- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1987.
- 26- محمد يوسف الشيخ، الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة ، نبع الفكر، مصر، ط1، 1975.
- 27- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2001.
- 28- مفتي إبراهيم حماد ، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2002.
- 29- منير جرجس ابراهيم ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط4، 1994.
- 30- منير جرجس ابراهيم ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط1، 2004.
- 31- هدى محمد ناشف ، استراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، 1993.
- 32- وجيه محجوب، التحليل الحركي ، جامعة بغداد، العراق ، ط1، 1987.
- 33- ياسر دبور، كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ط1، 1997.
- 34- معروف رزيق ، خفايا المراهق ، دار الفكر للطباعة ، دمشق ، ط2 ، 1986.
- 35- عبد المنعم الحقي ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار العودة ، بيروت ، ط1، 1978.
- 36- سعدية محمد علي طاهر ، سيكولوجية المراهق ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، ط1، 1980.
- 37- مخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة ، دار الجيل ، بيروت ، ط2، 1998.
- 38- عبد الرحمان العيساوي ، علم النفس العام ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ط1 ، 1987.
- 39- إبراهيم العضاوي ، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب ، دار الشؤون العامة ، بغداد ط1، 1997.

- 40- مخائيل إبراهيم أسعد و مالك سليمان ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الآفاق بيروت ط2، 1991.
- 41- كمال الدسوقي ، علم النفس التربوي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ط3.
- 42- عبد الرحمان راضي ، سيكولوجية الشباب ، دار الهدى للطباعة ، الجزائر ، ط1، 1996.
- 43- سعد جلال ، الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2، 1999.
- 44- سامي عريقج ، علم النفس التطوري ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الأردن، 1984.
- 45- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو و الطفولة والمراهقة ، دار العلم للملايين ، بيروت ط1، 1989.
- 46- رابح التركي ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، ط1، 1990.
- 47- مخائيل عوض ، دراسة في مشكلات المراهقين في المدن والريف ، دار المعرفة ، مصر ، ط1، 1971.
- 48- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو و الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، بيروت ط5، 2001.
- 49- محمد مصطفى زيدان ، دراسة سيكولوجية تربوية للتلميذ التعلم العام ، دار الشروق ، جدة.
- 50- مخائيل إبراهيم أسعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الآفاق بيروت ، ط1، 1994.
- 51- عمر محمد الشيبانين ، الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة ، بيروت ، ط1.
- 52- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتــــــــــــــــاب للنشر ، القاهرة ، ط1، 1989.
- 53- فؤاد باهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ط1، 1989.
- 54- محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الإجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط1، 1982.
- 54- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط8، 1994.
- 55- كورت مائيل ، التعلم الحركي ، ترجمة نصيف عبد العالي ، بغداد ، ط2، 1987.
- 56- محمد رفعت ، المراهقة وسن البلوغ ، دار المعارف ، بيروت ، ط1، 1974.
- 57- محمد عادل خطاب وكمال الدين التركي ، التربية البدنية للخدمة الإجتماعية ، دار النهضة ط1، القاهرة ، 1965.

- 58- وجيه محبوب وجاسم قاسم المندلاوي وأمير إسماعيل ، طرق البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، جامعة بغداد ، ط1، العراق، 1995.
- 59- عمار بوحوش ومحمد ذنبيات ، مناهج البحث العلمي وطرق البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط1، 1995.
- 60- بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط1، 2009.
- 61- قيس ناجي عبد الجبار وسالم كامل محمد ، مبادئ الإحصاء التربوي في التربية البدنية والرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- 62- مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء والقياس النفسي التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط8، 1988.
- 63- نزار محمد الطالب ومحمود أحمد السمراني ، مبادئ الإحصاء والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، دار الكتاب ، الموصل العراق، ط1، 1981.
- 64- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4، 2001.
- 65- ضياء الخياط ونوفل الحياي ، كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ط1، 2001.
- 66- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط2، 2002.
- 67- كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدرى سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد ، القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1، 2002.
- 68- سامر يوسف متعب الشمخي ، تصميم بطارية إختبار لقياس المهارات الأساسية لكرة اليد رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، 1999.
- 69- عماد الدين عباس أبو زيد ومدحت محمود عبد العال الشافعي ، تدريب – تعليم تطبيقات الهجوم في كرة اليد، القاهرة ، 2007
- 70- محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد ، أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 1997.
- 71- وجدي مصطفى ومحمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر ، مصر ، ط2، 2002.

المراجع باللغة الفرنسية

- 1 -Claude Bayer, **Hand ball la formation du joueur** ,édition Vigot, Paris,1987.
- 2 -J. Weineck, **Manuel D'entraînement** ,édition Vigot, Paris, 1990.
- 3 -Thomas Hil,**éducation sportive Manuel de1**, édition Vigot, Paris,1987.
- 4-N,Thierry ,**Les fondements pedagogique et techniques du Hand-ball**,édition anphora,paris,1988

قال الله عز وجل

الملحق رقم 01:

القائمة الاسمية للسادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث

الرقم	الاسم واللقب	المؤهل العلمي	مكان العمل
01	عطاء الله أحمد	بروفيسور	جامعة مستغانم
02	ولد حمو مصطفى	دكتوراه	جامعة بومرداس
03	بوكراتم بلقاسم	دكتوراه	جامعة خميس مليانة
04	مزروع السعيد	دكتوراه	جامعة بسكرة
05	بوقزولة فؤاد	دكتوراه	جامعة سوق أهراس

الملحق رقم :02

جامعة العربي التبسي – تبسة –
كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعة والحياة
قسم علوم الطبيعة والحياة

استطلاع رأي الخبراء

عنوان البحث:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهارى للاعبى كرة اليد
أشبال (12 – 15 سنة)

من اعداد الطالب:

قراد عبدالملك

تحت إشراف :

أ.د قاسمي فيصل

السادة / الخبراء

تحية طيبة وبعد ...

إيماننا منا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال التربية البدنية والرياضية، ولثقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم و آرائكم في هذا المجال، لذا نأمل الاستعانة بآرائكم في هذه الاستمارة حتى يكون هذا العمل مدعما بالخبرة العميقة التي يمكن أن تسهموا بها. علما أن الباحث قيد انجاز مذكرة مكلمة لنيل درجة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي .

برجاء التفضل بقراءة الاستمارة لتكوين فكرة مبدئية عنها ثم الرد على ما جاء بها بوضع علامة (X) في الخانة التي ترونها مناسبة، والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق أهداف هذا البحث

بيانات عامة

الاسم:

الوظيفة الحالية:

المؤهل العلمي وتاريخية:

مدة العمل في مجال التدريس – التدريب:

الخبرات الرياضية الأخرى:

- حول متغيرات البرنامج التدريبي المقترح
- حول بعض الاختبارات البدنية والمهارية لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية الأداء المهارى للاعبى كرة اليد.

أولاً: حول متغيرات البرنامج التدريبي المقترح

رقم السؤال	السؤال	أوافق	لا أوافق
01	هل يتم استخدام الألعاب الصغيرة في البرنامج التدريبي للموسم في رياضة كرة اليد؟		
02	في أي فترة يتم استخدام الألعاب الصغيرة؟		
	✓ 1- فترة الاعداد العام		
	✓ 2- فترة الاعداد الخاص		
	✓ 3- فترة المنافسات		
	✓ 4- الفترة الانتقالية		
	✓ 5- في جميع الفترات		
03	هل يتم إعطاء الألعاب الصغيرة في؟		
	✓ 1- بداية الفترة		
	✓ 2- نهاية الفترة		
	✓ 3- الاثنين معا		
04	كم يفضل أن يكون مدة البرنامج؟		
	✓ 1- 8 أسابيع		
	✓ 2- 10 أسابيع		
	✓ 3- 12 أسبوع		
05	ما عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع؟		
	✓ 1- (من 2 الى 3) وحدات		
	✓ 2- (من 3 الى 4) وحدات		
	✓ 3- (من 4 الى 5) وحدات		
06	إذا كان هناك أكثر من وحدة تدريبية في اليوم الواحد متى يتم استخدام الألعاب الصغيرة في؟		
	✓ 1- الوحدة الأولى		
	✓ 2- الوحدة الثانية		

رقم السؤال	السؤال	أوافق	لا أوافق
07	ما موضع هذه الألعاب في الوحدة التدريبية؟		
	✓ 1- المرحلة التمهيديّة		
	✓ 2- المرحلة الرئيسيّة		
	✓ 3- المرحلة الختامية		
	✓ 4- في جميع المراحل		
08	ما متوسط عدد الألعاب الصغيرة المعطاة داخل كل وحدة من الوحدات؟		
	✓ 1- (من 2 الى 3) ألعاب		
	✓ 2- (من 3 الى 4) ألعاب		
	✓ 3- (من 4 الى 5) ألعاب		
09	متوسط الزمن المقترح للألعاب الصغيرة داخل الوحدة التدريبية؟		
	✓ 1- (من 10 الى 20) دقيقة		
	✓ 2- (من 20 الى 30) دقيقة		
	✓ 3- (من 30 الى 04) دقيقة		
10	كيف يتم تقنين حمل التدريب للألعاب الصغيرة المستخدمة؟		
	✓ 1- شدات		
	✓ 2- تكرارات		
	✓ 3- مجموعات		
	✓ 4- راحات		

ثانيا : حول بعض الاختبارات البدنية والمهارية لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية الأداء المهارى للاعبى كرة اليد

نوع الدرجة			نوع الاختبارات	
درجة ضعيفة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الاختبارات البدنية	
			01	اختبار السرعة مسافة 30 متر
			02	اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو
				اختبار القدرة على الوثب العريض من الثبات
				اختبار القدرة على التصويب
نوع الدرجة			الاختبارات المهارية	
درجة ضعيفة	درجة متوسطة	درجة كبيرة		
			01	اختبار سرعة التمرير على الحائط
			02	اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط
			03	اختبار المحاورة الرجراجية
			04	اختبار التصويب من الثبات
			05	اختبار التصويب بالوثب عاليا
			06	اختبار التصويب بعد الخداع

لا أوافق
 أوافق بعد التعديل
 أوافق على الاختبارات

الملحق رقم: 03
البرنامج التدريبي المقترح
هدف البرنامج : تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أسيال باستخدام الألعاب الصغيرة

التاريخ : 13 ففري الى غاية 13 مارس 2015

المكان : ملعب متوسطة رايس محمد السعيد - تبنسة -

السن: (12-15 سنة) أسيال

مجموع زمن الألعاب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة بين المجموعات	سرعة الأداء	الوقت	النسبة المئوية			أرقام الألعاب	الترتيب	الشهر
						متوسط زمن أداء اللعبة الواحدة	متوسط التنبؤ المستهدف	الشدّة			
ثانية : الدقيقة	ثانية : الدقيقة	ثانية : الدقيقة				ثانية : الدقيقة	ن / ق	%			
20:00	20:00	20:00	% 100	عالية	1	5:00	179 : 166	% 80 : 70	4,3,2,1	1	الأول
25:00	25:00	25:00	% 100	عالية	2 أو 3	5:00	154 : 129	%60 : 40	6,5,4,3,2	2	
25:00	25:00	25:00	% 90	عالية	2 أو 3	5:00	166 : 154	% 70 : 60	13,8,7,6,5	3	
25:00	25:00	25:00	% 100	عالية	1	5:00	179 : 166	% 80 : 70	19,17,16,15,14	4	الثاني
25:00	25:00	25:00	% 80	عالية	2 أو 3	5:00	154 : 129	%60 : 40	20,18,8,6,5	5	
25:00	25:00	25:00	% 90	عالية	2 أو 3	5:00	166 : 154	% 70 : 60	17,16,11,4,3	6	
25:00	25:00	25:00	% 100	عالية	1	5:00	179 : 166	% 80 : 70	13,9,8,6,5	7	الثالث
25:00	25:00	25:00	% 80	عالية	2 أو 3	5:00	154 : 129	%60 : 40	17,16,15,14,13	8	
25:00	25:00	25:00	% 90	عالية	2 أو 3	5:00	166 : 154	% 70 : 60	27,26,25,24,23	9	
25:00	25:00	25:00	% 100	عالية	1	5:00	179 : 166	% 80 : 70	38,37,36,35,34	10	الرابع
25:00	25:00	25:00	% 80	عالية	2 أو 3	5:00	154 : 129	%60 : 40	39,30,25,24,23	11	
25:00	25:00	25:00	% 70	عالية	2 أو 3	5:00	166 : 154	% 70 : 60	39,38,37,17,16	12	

تابع للملحق رقم 03:
البرنامج التدريبي المقترح
هدف البرنامج : تنمية الأداء المهارى للاعبى كرة اليد اشبال باستخدام الألعاب الصغيرة
التاريخ : 14 مارس الى غاية 11 أبريل 2015

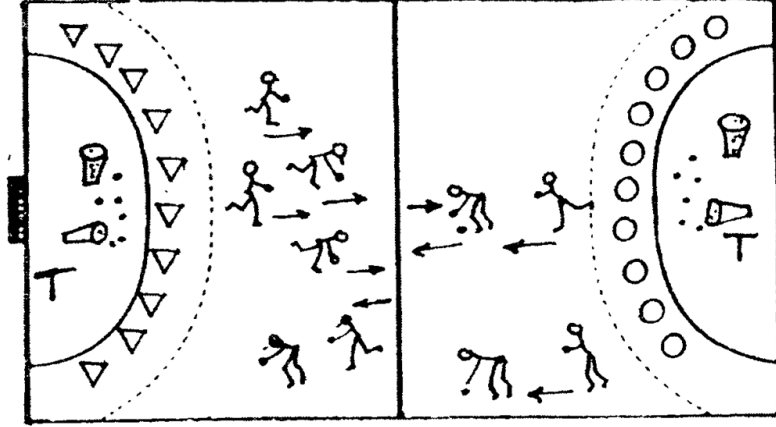
المكان : ملعب متوسطة رايس محمد السعيد - تبسة -

السنن: (12-15 سنة) اشبال

مجموع زمن الألعاب الكلى ثانية : الدقيقة	مجموع زمن الراحات الكلى ثانية : الدقيقة	مجموع زمن الأداء الفعلي ثانية : الدقيقة	نسبة العمل للراحة بين المجموعات	سرعة الأداء	تكرار و/ أو ث	النسبة المئوية		أرقام الألعاب	تكرار و/ أو ث	تكرار و/ أو ث
						متوسط الزمن أداء اللعبة الواحدة ثانية : الدقيقة	متوسط التيض المستهلك ن / ق			
25:00	25:00	25:00	% 100	عالية	1	5:00	179 : 166	29 ,28 ,17 ,16 ,15	13	تكرار و/ أو ث
25:00	25:00	25:00	% 100	عالية	2 أو 3	5:00	154 : 129	33 ,32 ,31 ,30 ,29	14	
25:00	25:00	25:00	% 90	عالية	2 أو 3	5:00	166 : 154	37 ,36 ,11 ,10 ,7	15	
25:00	25:00	25:00	% 100	عالية	1	5:00	179 : 166	39 ,38 ,37 ,17 ,16	16	تكرار و/ أو ث
25:00	25:00	25:00	% 80	عالية	2 : 3	5:00	154 : 129	36 ,34 ,33 ,17 ,16	17	
25:00	25:00	25:00	% 90	عالية	2 : 3	5:00	166 : 154	39 ,38 ,37 ,36 ,17	18	
25:00	25:00	25:00	% 100	عالية	1	5:00	179 : 166	29 ,28 ,27 ,26 ,25	19	تكرار و/ أو ث
25:00	25:00	25:00	% 80	عالية	2 : 3	5:00	154 : 129	39 ,29 ,28 ,26 ,15	20	
25:00	25:00	25:00	% 90	عالية	2 : 3	5:00	166 : 154	24 ,23 ,22 ,21 ,9	21	
25:00	25:00	25:00	% 100	عالية	1	5:00	179 : 166	39 ,38 ,31 ,30 ,25	22	تكرار و/ أو ث
25:00	25:00	25:00	% 80	عالية	2 : 3	5:00	154 : 129	35 ,34 ,33 ,17 ,16	23	
25:00	25:00	25:00	% 70	عالية	2 : 3	5:00	166 : 154	37 ,36 ,33 ,28 ,4	24	

الملحق رقم: 04(*)

اسم اللعبة رقم 01: التقاط الكرة من السلة ودرجتها.



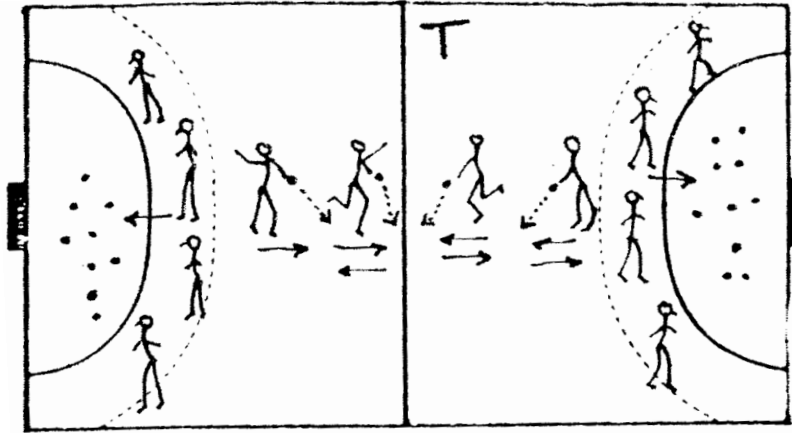
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني ، تعلم التقاط الكرة.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميفاتي، ملعب كرة يد ، سلات للكرات ، عدد مناسب من الكرات.
مواصفات الاداء :

- يقف المدرب داخل المنطقة ال 6 م وبجانبه سلة بها كرات اليد .
- يصنف اللاعبين بين خط ال 6 م وال 9 م
- عندما يدرج المدرب سلة الكرات داخل ال 6 م يجري اللاعب لالتقاط كرة ثم يجري بها حتى خط منتصف الملعب مدرجا اياها مع إعادة النقاطها وهكذا وعند وصوله إلى منطقة المرمى يضع الكرة مرة أخرى داخل الصندوق ويقف مكانه مرة أخرى.
- يمكن أن يكون التدريب على هيئة منافسة بين اللاعبين أنفسهم و يفوز من يصل أولاً الى سلة الكرات واضعا كرتيه.
- كذلك يمكن أن يكون على هيئة منافسة بين فريقين على نصفي ملعب كرة اليد ويفوز الفريق الذي يتمكن جميع أعضائه من الوصول إلى منطقة المرمى المقابل أولاً.
- نفس التدريب السابق مع زيادة بدلا من أن يرتد اللاعبين من عند خط المنتصف يكملوا درجة الكرة مع التقاطها بطول الملعب حتى وصولهم إلى منطقة المرمى المقابلة أثناء الأداء يمكن زيادة واجبات أخرى فمثلا أثناء التقابل بين اللاعبين عند منتصف الملعب يحاول كل لاعب إلتقاط الكرة الخاصة بالفريق الآخر و يفوز من ينجح بالاستحواذ على كرتين أو أكثر ويصل بهم عند منطقة مرماه حيث أن ذلك ينمي كيفية تأمين الكرة أثناء درجتها كذلك كيفية التسارع في الاستحواذ على الكرات المدرجة و المعقدة و الاستحواذ عليها مما يزيد من حماس اللاعب و تجديد دافعه للأداء.

(*) :اعتمدنا على صياغة الألعاب الصغيرة المستخدمة في البرنامج على كتاب "كرة اليد الحديثة" للمؤلف الدكتور ياسر دبور

اسم اللعبة رقم 02: التقاط الكرة وتنطيطها.



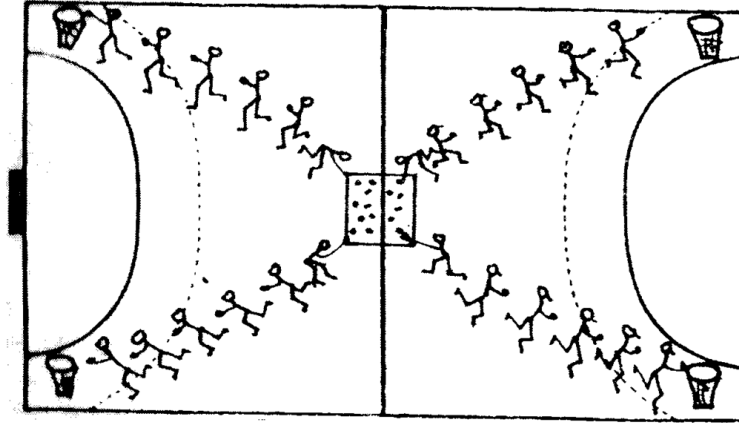
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني ، تعلم التقاط الكرة وتنطيطها.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميفاتي، ملعب كرة يد ، سلات للكرات ، عدد مناسب من الكرات.

مواصفات الاداء :

- توضع الكرات داخل منطقة المرمى ، يصطف اللاعبون بين خط ال 6 م و ال 9 م .
- يجري اللاعبون عند سماع إشارة المدرب لالتقاط الكرة من داخل منطقة ال 6 م و يقوموا بتنطيطها من المشي حتى الوصول إلى منتصف الملعب ثم الرجوع مرة أخرى لمنطقة مرماهم لوضع الكرة
- أثناء المشي مع تنطيط الكرة يمكن لف الذراع الحرة مما يزيد من التوافق العضلي العصبي للاعب.
- يراعى أن يتم تنطيط الكرة باستخدام اليد اليمنى و اليد اليسرى بالتبادل و أثناء التنطيط يجب أن يكون النظر موزع على الملعب والكرة.
- ويأتي هنا دور المدرب في إلقاء التعليمات الخاصة بأداء تنفيذ اللاعبين للعبة.
- يراعى أن يبدأ التدريب بتنطيط الكرة من المشي و عند الإتقان يمكن أن يزيد السرعة قليلا حتى تصل إلى أقصى سرعة.
- يمكن أن يتم التدريب على هيئة منافسة بين اللاعبين ويفوز اللاعب الذي يصل إلى مرماه أولا
- ويمكن أن يتم بين الفريقين و يفوز الفريق الذي يصل كل أعضاءه إلى مكان البداية أولا
- يمكن زيادة واجبات أخرى مثل ، اثناء التقابل بين أعضاء الفريقين عند منتصف الملعب يحاول اللاعبون قطع أو تشتيت كرة المنافس أو الاستحواذ عليها و الوصول بها إلى منطقة المرمى.

اسم اللعبة رقم 03: التقاط الكرة وتنطيطها مع الجري.



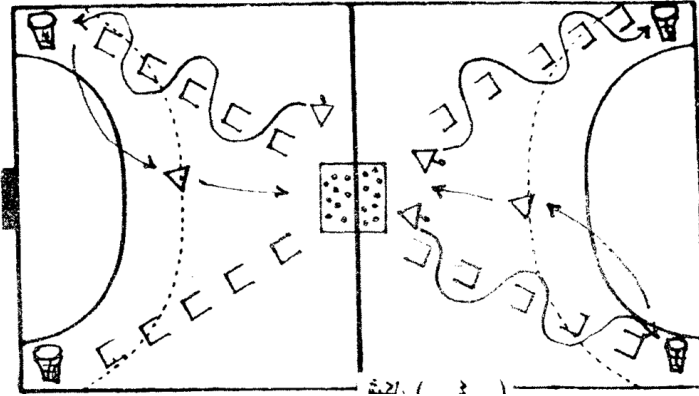
الهدف من اللعبة: مهاري - بدني - تنمية التوافق العصبي العضلي، تعلم التقاط الكرة وتنطيطها.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي، ملعب كرة يد ، سلات للكرات ، عدد مناسب من الكرات.

مواصفات الاداء:

- يرسم مربع عند منتصف الملعب و توضع داخله أكبة عدد من الكرات
- توضع أربع سلات للكرة فارغة في كل ركن من اركان الملعب
- يصطف كل فريق من اللاعبين على خط ال 6 م من قبل بداية اللعبة.
- عند إشارة المدرب يجري اللاعبون للإلتقاط الكرة من المربع و الجري بها و وضعها في أحد السلال التي في إحدى أركان الملعب.
- تبدأ اللعبة على شكل منافسة ويفوز الفريق الذي يتمكن أفراده من جمع أكبر عدد من الكرات في السلتين الخاصتين به.
- تبدأ اللعبة كذلك بالتقاط اللاعب الكرة ثم يجري بها بدون تنطيط من أقرب طريق إلى أقرب سلة لوضعها بها.
- بعد ذلك يضاف أن يلتقط الكرة من المربع ويقوم بتنطيطها حتى أقرب سلة لوضعها
- إعطاء فرصة لتلقائية الأداء دون التركيز أو الإلتزام بتصحيح الأخطاء الخاصة بتنطيط الكرة لأن مهارة التنطيط تعتبر من أصعب المهارات التي يمكن إتقانها، لذلك يتم التنطيط بغرض إكتساب و تطوير التوافق العضلي العصبي وليس لإتقان مهارة التنطيط.

اسم اللعبة رقم 04: التقاط الكرة وتنطيطها مع الجري المتعرج.



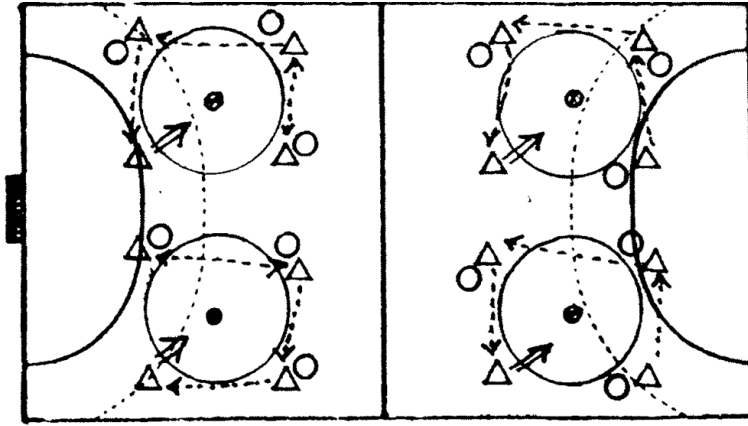
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - تنمية التوافق ، الرشاقة، تعلم التقاط الكرة وتنطيطها.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميفاتي، ملعب كرة يد ، سلات للكرات ، عدد مناسب من الكرات.

مواصفات الاداء:

- نفس اللعبة رقم 03 مع زيادة حواجز توضع على امتداد خط سلة الكرات مع المربع المرسوم
- بعد التقاط اللاعب للكرة من المربع يجري بها بين الحواجز حتى يصل إلى سلة الكرات لوضعها
- هذه اللعبة تنمي عند اللاعب الرشاقة وتغيير الاتجاه وهي من المتطلبات الاساسية للمنافسة في كرة اليد
- يمكن زيادة تنطيط الكرة أثناء الجري بين الحواجز.
- تتم اللعبة على هيئة منافسة والفريق الفائز هو الذي يتمكن من جمع أكبر عدد من الكرات في السلتين الخاصتين به.
- يمكن زيادة أن يستخدم الحاجز كعائق يتخطى اللاعب من أسفله وهو حامل الكرة بيده حتى يصل إلى سلة الكرات ليوضع الكرة.

اسم اللعبة رقم 05: حماية الدائرة.



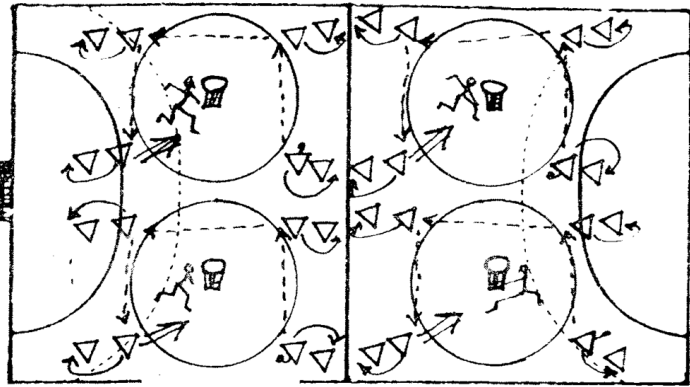
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التميرير و الاستلام و التصويب المبكر.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميفاتي ، ملعب كرة يد ، كرات طبية ، عدد مناسب من الكرات.

مواصفات الاداء:

- ترسم اربع دوائر داخل الملعب كما هو واضح من الشكل يوضع في كل دائرة كرة طبية
- أربع مهاجمين وثلاث مدافعين
- يتناول المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم خارج الدائرة مع محاولة الثلاث المدافعين قطع الكرة حتى تصل إلى المهاجم المتحرر والذي يستلم التميريرة ويقوم بالتصويب على الكرة الطبية أكبر عدد من المرات.
- يتبادل المهاجمين مع المدافعين أماكنهم في حالة عدم النجاح في إصابة الكرة الطبية التي في منتصف الملعب
- يجب أن يتحرك المهاجمين خارج الدائرة والهروب من المدافع لاستلام التميريرة ، ويمكن إستخدام أنواع مختلفة من التميرير كالتميريرة المرتدة وغيرها مع ملاحظة عدم أداء التميريرة المقوسة.
- عند التصويب على الكرة الطبية من قبل اللاعب المتحرر يجب إستخدام التصويبات الكراباجية من مستوى الرأس عند توجيه الكرة.

اسم اللعبة رقم 06: حماية السلة الموجودة داخل الدائرة.



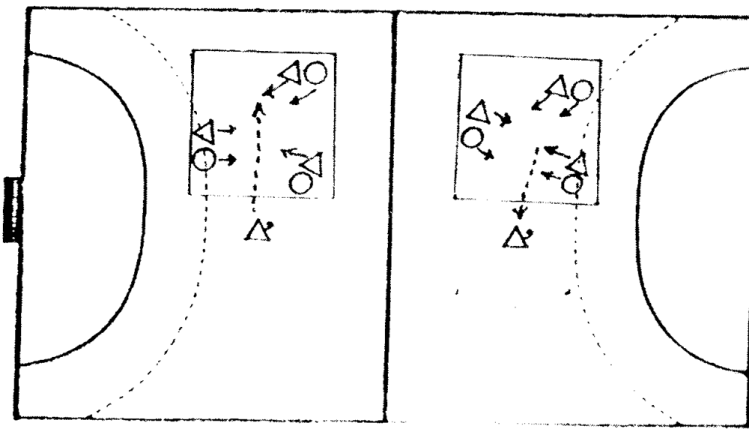
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التمرير و الاستلام و التصويب المبكر.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميفاتي، ملعب كرة يد ، كرات طيبة ، سلات ، كرات يد.

مواصفات الاداء:

- ترسم أربع دوائر داخل الملعب دائرتين في كل نصف ملعب ،توضع سلة للكرات في منتصف الدائرة و لاعب يقف في منتصف الدائرة لحماية السلة
- يقف خارج الدائرة اللاعب كما هو مبين في الشكل يتم تبادل التمرير و عند اللحظة المناسبة يقوم أحد اللاعبين بالتصويب على السلة في نفس الوقت الذي يمنع حارس السلة الكرة من لمس السلة
- يجب أداء التمرين بسرعة حتى لا تعطى فرصة لحارس السلة من صد الكرة المصوبة عليها
- يمكن أداء التمرين على هيئة منافسة و يفوز الأربع لاعبين الذين يتمكنوا من إصابة السلة اكبر من عدد الإصابات
- يتبادل اللاعبون الممررون العمل فيما بينهم.

اسم اللعبة رقم 07: قطع الكرة من الاعب.



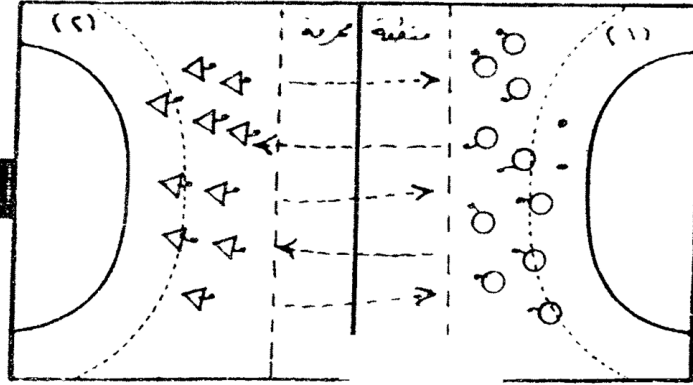
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التمرير و الاستلام و الخداع.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميفاتي، ملعب كرة يد ، كرات طيبة ، سلات ، كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يرسم مربع في كل نصف من الملعب
- داخل المربع يتواجد ثلاثة لاعبين مهاجمين و ثلاث لاعبين مدافعين
- يقف خارج المربع لاعب ممرر ثابت معه الكرة
- يتحرك اللاعبون المهاجمون للهروب من المدافع المكلف بمراقبته لاستلام الكرة من اللاعب الممرر ثم التمرير مرة أخرى له
- عند قطع الكرة من المدافعين يتبادلوا العمل الهجومي والدفاعي
- يمكن أن يتم التدريب على هيئة منافسة وينجح اللاعبون الذين يتمكنوا من التمرير والاستلام أكبر عدد من المرات مع اللاعب الثابت.
- يجب التأكيد على استخدام أنواع مختلفة من التمرير مثل التمريرة المرتدة مع تجنب التمريرات المقوسية.
- يجب التأكد على أداء حركات الخداع بدون كرة للهروب من المراقبة الدفاعية قبل إستلام الكرة من اللاعب الممرر الثابت.
- يمكن تنويع الأداء من خلال أداء حركة خداعية بالكرة بعد استلامها مباشرة للهروب و تخطي المدافع ثم التمرير للاعب الثابت.
- يتم الملازمة الدفاعية للصيقة للمدافع.

اسم اللعبة رقم 08: تمرير الكرة عبر المنطقة المحرمة.



الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - السرعة، التمرير و الاستلام ودقة التصويب.

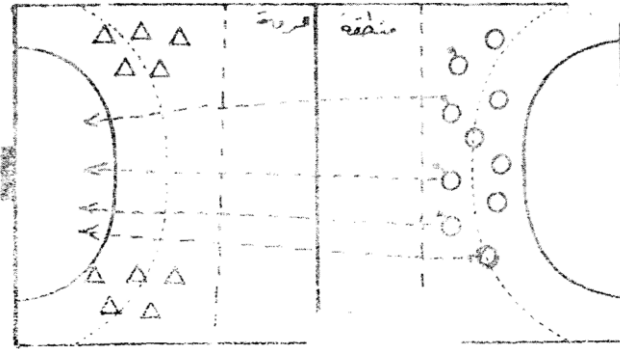
الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميفاتي، ملعب كرة يد،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقسم الملعب الى ثلاث مناطق ، منطقة التمرير (1) ، (2) ، ومنطقة محرمة ممنوع الدخول فيها في منتصف الملعب
- يقسم اللاعبون الى فريقين متساويين في العدد والكرات.
- يبدأ التمرير مع إشارة المدرب يتناول التمرير والاستلام بين الفريقين عبر المنطقة المحرمة.

- يجب أن يلتقط اللاعبون الكرات الساقطة في المنطقة الخاصة بهم لتمريرها بأقصى سرعة إلى منطقة التمرير المقابلة.
- يمكن أداء التمرين على هيئة منافسة و يفوز الفريق الذي يتواجد في منطقة أقل عدد من الكرات عقب صفاة المدرب.
- وبالتالي يتسارع الفريقان في إرسال الكرات وتمريرها إلى منطقة المنافس.
- يجب التأكيد على خروج التمريرة من مستوى الكتف مع رفع الكوع أثناء تمرير الكرة
- كذلك عدم المبالغة في قوس طيران الكرة و خروجها في قوس مناسب.

اسم اللعبة رقم 09: تمرير الكرة عبر المنطقة المحرمة باتجاه المرمى.



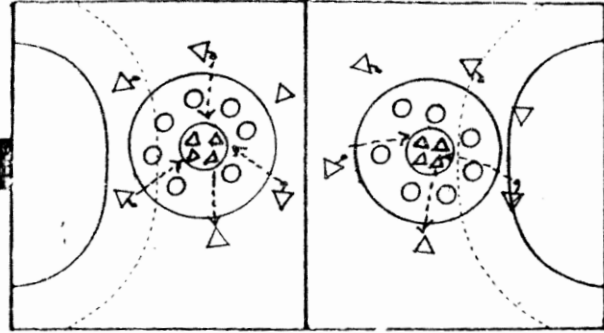
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - السرعة، التمرير و الاستلام ودقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقسم اللاعبون إلى فريقين يقف كل فريق في منطقة التمرير الخاصة به كل لاعب مستحوذ على كرة
- يتبادل اللاعبون التمرير الطويل والمباشر لمرمي الفريق المباشر بحيث تصل التمريرة مباشرة إلى داخل المرمى دون أن تلمس الأرض قبل دخولها المرمى.
- يتم التمرين على هيئة مسابقة و يفوز الفريق الذي يتمكن أعضائه من توصيل أكبر عدد من الكرات إلى داخل المرمى المقابل دون لمس الأرض.
- يجب أن يتم التمرير من خلف المنطقة المحرمة و يتم استخدام أنواع مختلفة من التمرير مثل التمرير بخطوة الارتكاز – التمرير بالوثب العالي
- تخرج التمريرة بأقل قوس ممكن بحيث تصل إلى المرمى مباشرة.

اسم اللعبة رقم 10: حماية الدائرة وقطع الكرت.



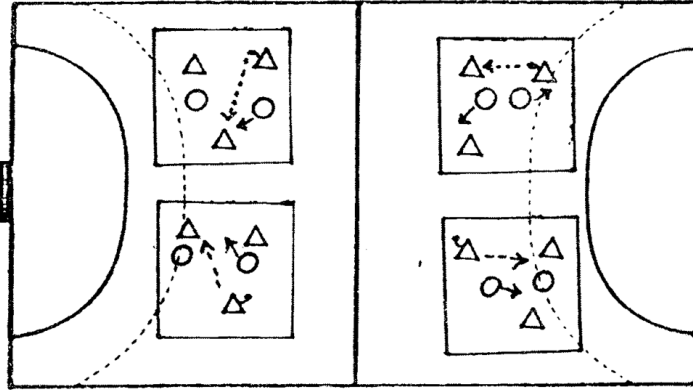
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - السرعة، التمرير مع الضغط الدفاعي.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميفاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- ترسم دائرتين كبيرتان في كل نصف ملعب ، في مركز كل دائرة كبرى دائرة صغيرة يقف داخلها أربع لاعبين.
- يقف على حدود الدائرة الكبرى ستة لاعبون موزعين على محيط الدائرة الخارجية معهم أربع كرات.
- تبادل الستة لاعبون الخارجون التمرير مع الأربعة لاعبين الداخلون في حين يوزع اللاعبون المدافعون داخل الدائرة الكبرى محاولة مستمرة وملحة لقطع مسار الكرة الممررة وعند النجاح في قطع الأربعة كرات والاستحواذ عليهم يتبادلوا العمل مع الفريق
- يمكن أن يتم التمرير على هيئة منافسة و يفوز الفريق الذي يتمكن من تمرير الأربعة الكرات لمدة دقيقتين.
- يجب أن يتحرك المدافعون باستمرار لقطع الكرات الممررة.
- يمكن تطوير التدريب و إعطاءه تعليمات جديدة أثناء الأداء ، عدم إرجاع التمريرة مرة أخرى للاعب الممرر و التمرير للاعب آخر.
- هذا التمرير يصلح للمجموعات ذات الأعداد الكبيرة
- يمكن استخدام أنواع مختلفة من التمرير مثل التمرير المرتد ويمكن عمل حركات خداعية قبل التمرير لإبعاد المدافعين عن مسار الكرة.

اسم اللعبة رقم 11: التمرير والاستقبال على شكل منافسة صغيرة.



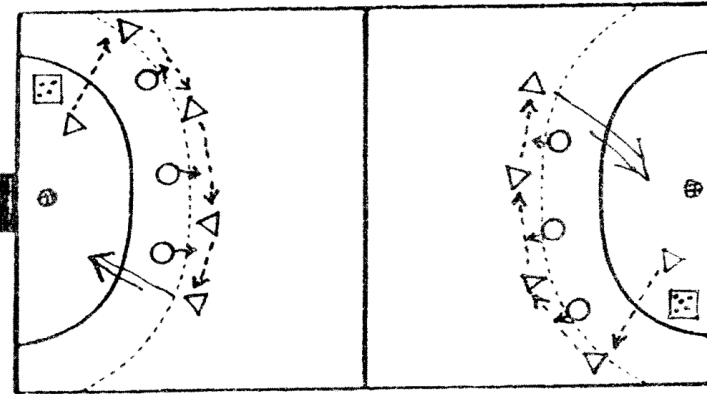
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التوافق العصبي العضلي ، الخداع ، التمرير والاستلام على هيئة منافسة.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميفاتي ، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يرسم أربع مربعات داخل الملعب ملعبين في كل نصف كما في الشكل .
- يقف ثلاثة مهاجمين ضد مدافعين داخل كل مربع.
- يقوم الثلاث مهاجمين بالتمرير مع الضغط الدفاعي من قبل المدافعين مع عدم الخروج من المربع.
- هذه اللعبة فرصة صالحة لتنمية أنواع من الخداع قبل التمرير مثل الخداع بالجسم ثم التمرير.

اسم اللعبة رقم 12: التصويب على الكرة الطبية.



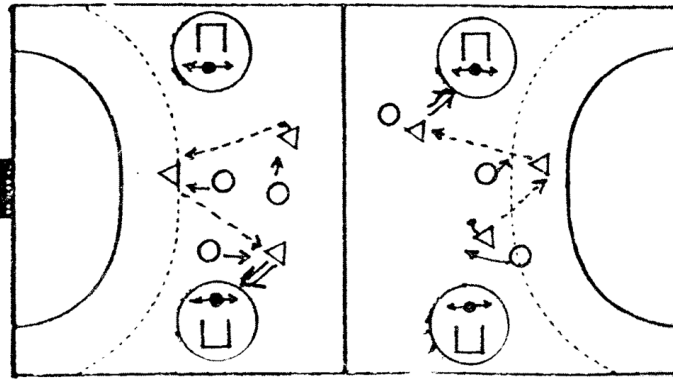
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التوافق العصبي العضلي ،دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميفاتي، ملعب كرة يد ،كرات طبية ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقف أربع مهاجمين على خط ال 9 م ولاعب ممرر ثابت بجانبه صندوق الكرات داخل منطقة الرمي و يقف ثلاث مدافعين لقطع التمريرات.
- توضع كرة طيبة أمام المرمى للتصويب عليها ومحاولة إدخالها المرمى.
- يبدأ التمرين على هيئة منافسة على نصفي الملعب و يفوز الفريق الذي يتمكن من إدخال الكرة الطيبة داخل المرمى أولاً.
- يحاول المدافعون قطع الكرة الممررة.

اسم اللعبة رقم 13: التصويب على الحاجز.



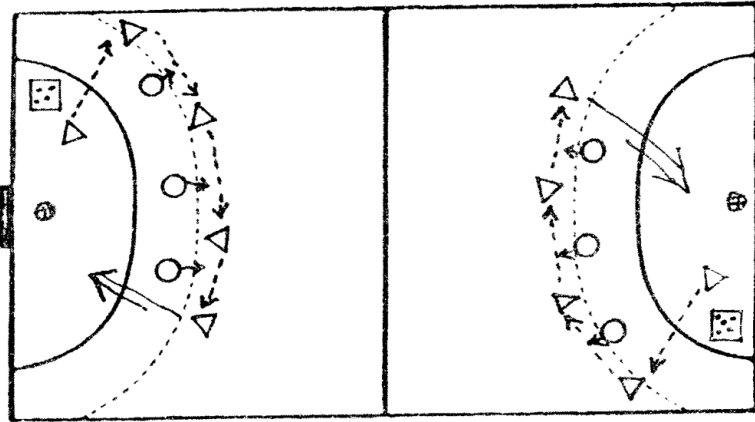
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - التمرير والاستقبال ،دقة التصويب .

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات طيبة ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يوضع حاجزين داخل دائرة في كل نصف ملعب، يستخدموا كمرمى ويقف حارس المرمى أمام كل حاجز داخل الدائرة كما هو واضح من الشكل.
- يقسم اللاعبون إلى فريقين متنافسين كل فريق يتكون من أربع لاعبين ثلاث لاعبين وحارس مرمى.
- تبدأ المنافسة بين الفريقين مع تطبيق بعض القواعد التعليمية مثلا :
 1. التمرير المباشر دون قوس.
 2. ممنوع عمل تنطيط باستمرار.
 3. يسمح بعمل تنطيط للكرة بشرط أن يتخطى المهاجم بحركة خداعية.
 4. يستخدم الحاجز كمرمى يتم التصويب عليه .
 5. الدفاع يتم بالملازمة في كل الملعب.

اسم اللعبة رقم 14: تمرير الكرة بالوثب.



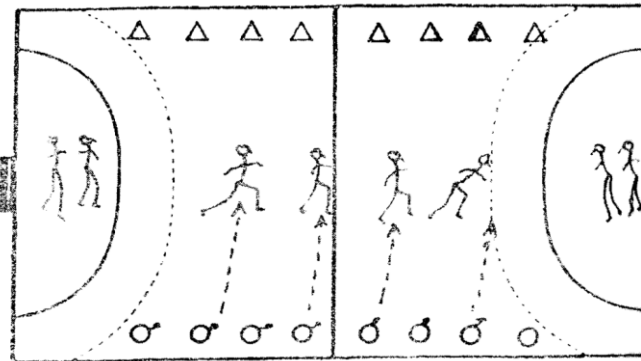
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التمرير، دقة التصويب من الوثب.

الأدوات المستخدمة: صافرة، مقياتي، ملعب كرة يد، كرات طبية، كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين في العدد يحتل كل فريق نصف الملعب ويفصل بينهما ممررين كرة يد مصغرة.
- يبدأ التمرين بتبادل التمرير بالوثب من أعلى الممررين.
- هذا التمرين ينمي عند اللاعب القدرة على الوثب لأعلى والتمرير.
- يمكن أن يتم التمرير على هيئة منافسة بين الفريقين ويفوز الفريق الذي ينتهي التمرير في أرض ملعبه بأقل عدد من الكرات.
- بمعنى أن يبدأ التمرين بعدد كرات متساوية عند كل فريق وعند إشارة المدرب بالتوقف تحصي عدد الكرات عند كل فريق ويفوز الفريق الذي في ملعبه أقل عدد من الكرات.

اسم اللعبة رقم 15: اصابة الهدف المتحرك.



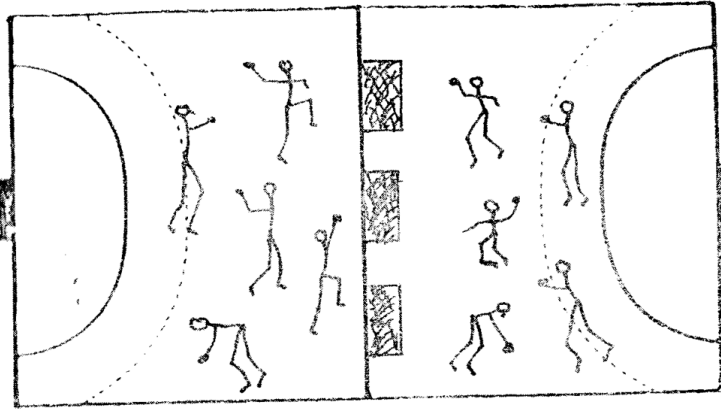
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التمرير، دقة التصويب على هدف متحرك.

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقسم اللاعبون إلى فريقين يصطف كل فريق إلى خط الجانب أحد الفريقين كل لاعب في يده كرة.
- يبدأ التمرين يجري أحد اللاعبين على طول الملعب يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بالتصويب على اللاعب المتحرك.
- يفوز الفريق الذي يتمكن أفراده من إصابة الهدف المتحرك أكبر عدد من المرات يتبادل الفريقين التصويب على الهدف المتحرك.

اسم اللعبة رقم 16: سرعة الاستجابة الى الإشارة أثناء التنقل بالكرة.



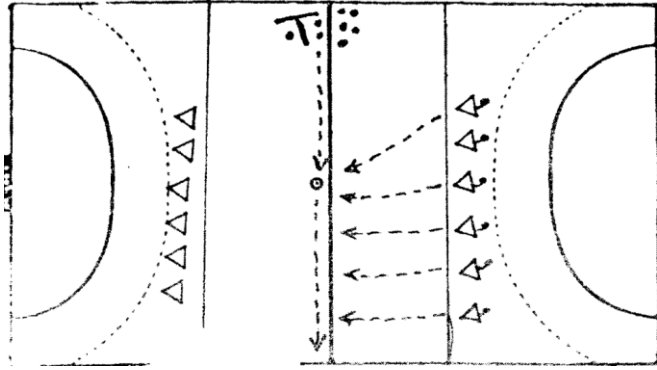
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التمرير،تنطيط ، التنقلات، التصويب، سرعة الاستجابة.

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- كل لاعب يستحوذ على كرة و يوزعوا أنفسهم بالتساوي على نصفي الملعب.
- يبدأ التمرين بتحريك اللاعبين حسب إشارة المدرب واتجاهها من خلال تنطيط الكرة باستمرار.
- يمكن من خلال تحريك اللاعبين أن يتبادلوا الكرات فيما بينهم من خلال التمرير و الاستلام عند إشارة المدرب يتم التصويب على المرمى من خارج خط ال 6 م في وقت واحد واللاعب الذي يفشل في وضع الكرة في المرمى يخرج من اللعبة.
- يستمر الأداء في صورة منافسة بين الفريق لزمان معين ويفوز الفريق الذي يحتفظ بأكثر عدد من اللاعبين داخل الملعب.

اسم اللعبة رقم 17: سرعة الاستجابة الى الإشارة أثناء التنقل ودقة التصويب على هدف متحرك.



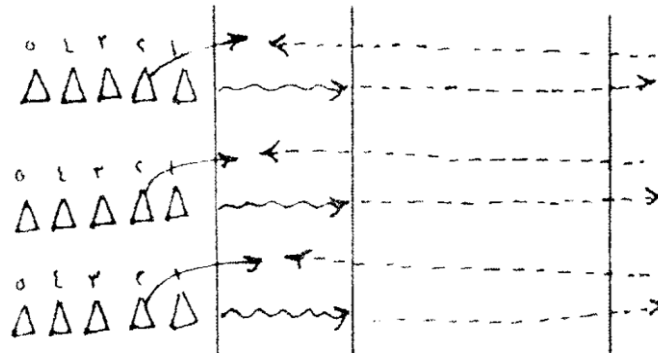
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - التمير،تنطيط ، التنقلات، التصويب، سرعة الاستجابة.

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.كرة طبية.

مواصفات الاداء:

- نفس اللعبة رقم 16 السابق ولكن يقف المدرب عند خط المنتصف و يقوم بدحرجة كرة طبية على طول خط المنتصف.
- يقوم اللاعبون بالتصويب على الكرة المدحرجة.
- يمكن أن يتم التميرين على هيئة منافسة ويفوز الفريق الذي يتمكن أفراده من إصابة الكرة الطبية أكبر عدد من المرات.

اسم اللعبة رقم 18: استلام الكرة المرتدة.



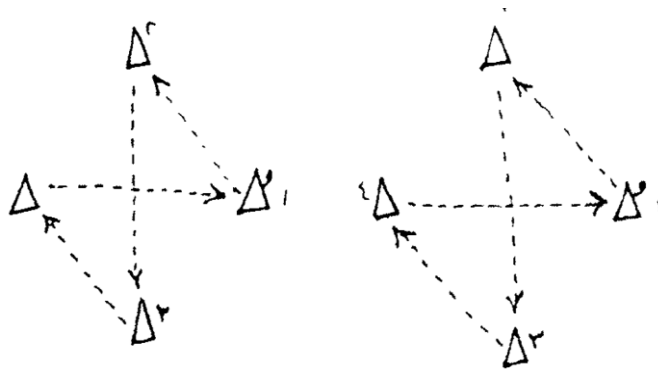
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - الاستقبال.

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقسم اللاعبون إلى مجموعات يقفوا على هيئة قطار خلف خط البداية وعلى بعد 10 أمتار من الحائط
- يبدأ اللاعب رقم (1) بالضغط بالكرة ثم التصويب على الحائط ترتد الكرة من الحائط إلى الأرض ثم يجري اللاعب رقم (2) في القاطرة ليستلم الكرة ويؤدي نفس العمل الذي قام به اللاعب رقم (1).
- يؤدي التمرين على هيئة منافسة بين مجموعات والمجموعة التي تنتهي التدريب أولاً هي المجموعة الفائزة.

اسم اللعبة رقم 19: تمرير الكرة الى مراكز محددة.



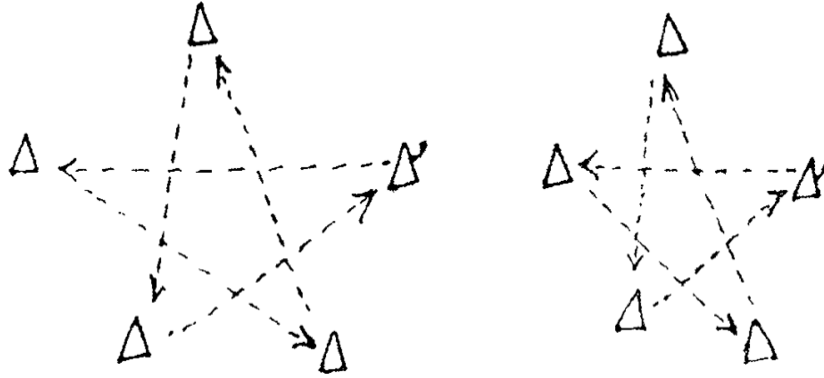
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - الاستقبال ،دقة التمرير .

الأدوات المستخدمة: صافرة ،مقياتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من أربعة لاعبين معهم كرة يقف اللاعبون في الأماكن المحددة لهم كما في الشكل.
- يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب رقم 1 إلى 2 الذي يمرر إلى 3 ثم إلى 4.
- يؤدي التمرين على هيئة منافسة بين المجموعتين وتفوز المجموعة التي تتمكن من التمرير أكبر عدد من التمريرات في زمن 3 دقائق.

اسم اللعبة رقم 20: تمرير الكرة الى اللاعب الغير المجاور في مراكز محددة.



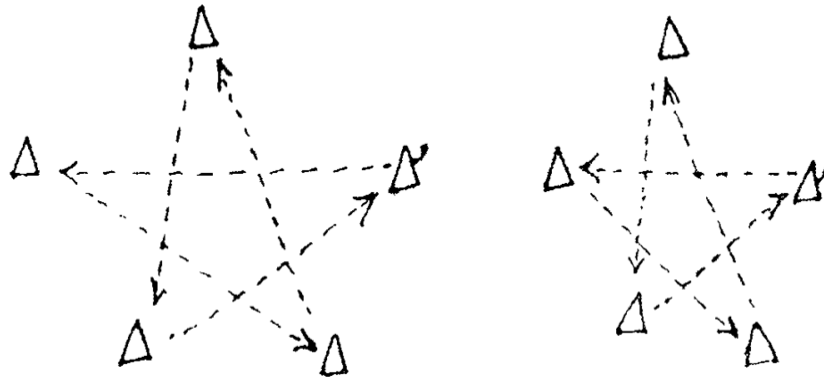
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - الاستقبال ،دقة التمرير .

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من 5 لاعبين معهم كرة يقف اللاعبون في الأماكن المحددة لهم كما في الشكل.
- يبدأ التمرين بتمرير الكرة للاعب الغير مجاور التالي من ناحية اليمين بحسب عدد التمريرات لكل مجموعة و المجموعة التي حصلت على عدد أكبر من التمريرات في 3 دقائق هي الفائزة.

اسم اللعبة رقم 21: تمرير الكرة الزميل والجري بأقصى سرعة.



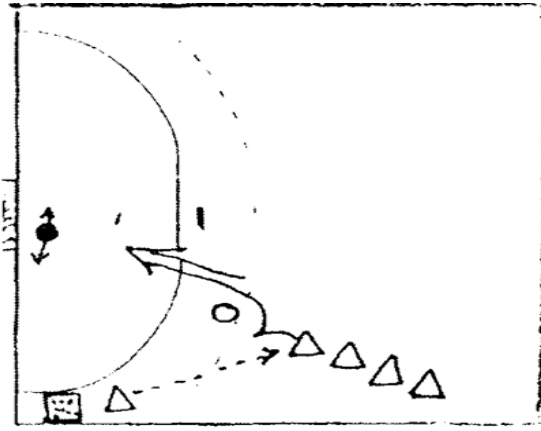
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - السرعة القصى ،الاستقبال ،دقة التمرير .

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقسم اللاعبون إلى مجموعات يقف أمام كل مجموعة لاعب ويقف اللاعبون صف واحد خلف الخط يبدأ اللاعب (أ) المواجه للمجموعة للتمرير والاستلام مع رقم 1 ثم 2 ثم 3 إلى آخر الصف رقم 6.
- عند استلام رقم 2 الكرة يجري بها ويأخذ مكان (أ) ثم يجري (أ) ليحل مكان 1 ويتحرك الصف خطوة للجانب .
- يستمر اللعب حتى يعود (أ) إلى مكانه الأصلي .
- الفريق الفائز هو الذي يعود (أ) إلى مكانه الأصلي أولاً.

اسم اللعبة رقم 22: استلام الكرة اثناء المضايقة والتصويب على المرمى.



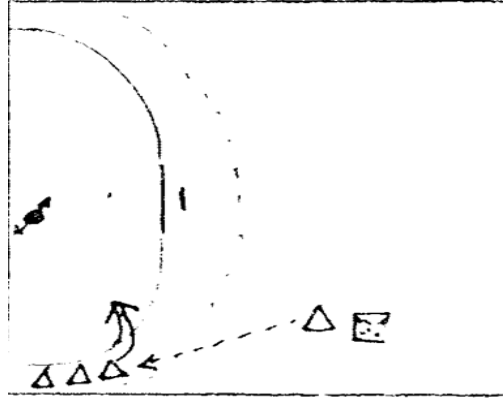
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - السرعة القصوى ، الاستقبال ، دقة التصويب .

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء:

- يقف اللاعبون في هيئة قطار في مركز الظهر الأيسر و يقف لاعب ممرر في مركز الجناح الأيسر بجانبه صندوق للكرات يستلم الجناح الكرة تحت ضغط دفاعي للتصويب على المرمى ، يمكن أن يتم التمرين عبي هيئة منافسة بين مجموعتين في كلا نصفي الملعب والفريق الفائز هو الذي يتمكن من إحراز أكبر عدد من الأهداف في ثلاث دورات للتصويب يمكن إنهاء التمرين في الأماكن العكسية.

اسم اللعبة رقم 23: استلام الكرة و التصويب على المرمى.



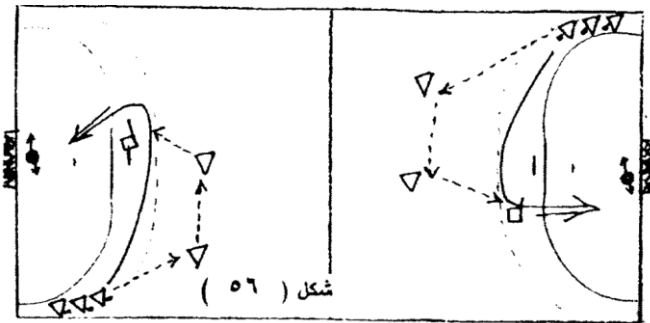
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - السرعة ،الاستقبال ،دقة التصويب .

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد، صندوق.

مواصفات الاداء:

- يتواجد لاعبون على هيئة قطار في مركز الجناح الأيسر ويقف لاعب في مركز الظهير الأيسر بجانب صندوق الكرات يستلم الجناح من الظهير ويدخل للتصويب على المرمى يمكن أداء التمرين في صورة منافسة بين المجموعتين في كلا نصفي الملعب والفريق الذي يفوز هو الذي يتمكن من إحراز أكبر عدد من الأهداف في ثلاث دورات للتصويب.

اسم اللعبة رقم 24: استلام الكرة واللف حول العلامة مع التصويب.



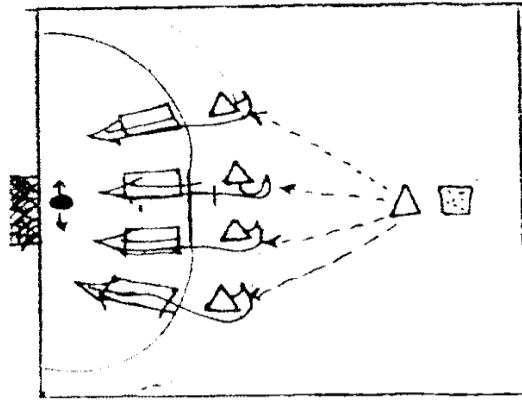
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - السرعة ،الاستقبال ،دقة التصويب .

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد، صندوق.

مواصفات الاداء:

- يقف اللاعبون في مركز الجناح الأيسر كل لاعب معه كرة ، يقف لاعب ممرر في مركز الظهر الأيسر و لاعب مركز صانع ألعاب توضع علامة على خط ال 6 م تحت مركز الظهر الأيمن ، يمرر لاعب الجناح الأيسر للجناح الأيسر الذي بدوره يمرر لصانع الألعاب بعد تمرير الجناح يقطع بالجري على خط ال 6 م ويستلم ثم يلف من حول العلامة ويدخل للتصويب.
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين الفريقين على نصفي الملعب ويفوز الفريق الذي ينهي التدريب أولاً مع إحراز أكبر عدد من الأهداف.

اسم اللعبة رقم 25: تصويب الكرة مع السقوط.



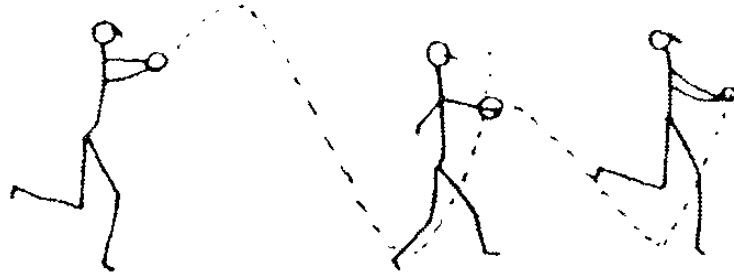
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - القوة، الاستقبال ،دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: صافرة ،مقياتي، ملعب كرة يد ،كرات يد، صندوق، مرتبة اسفنجية.

مواصفات الاداء:

- يقف اللاعبون على خط ال 6 م ويتواجد خلف كل لاعب مرتبة أسفنجية داخل منطقة 6 م يتواجد لاعب في مركز صانع ألعاب بجانبه صندوق للكرات .
- يمرر صانع الألعاب الكرات بالترتيب للاعبين على خط ال 6 م .
- يستلم اللاعب ويلف ثم يصوب بالسقوط على المرتبة الإسفنجية.
- بعد تعلم اللاعب كيفية إمتصاص الصدمة أثناء التصويب يمكن الإستغناء على المرتبة الإسفنجية.

اسم اللعبة رقم 26: تنطيط الكرة مع الجري.



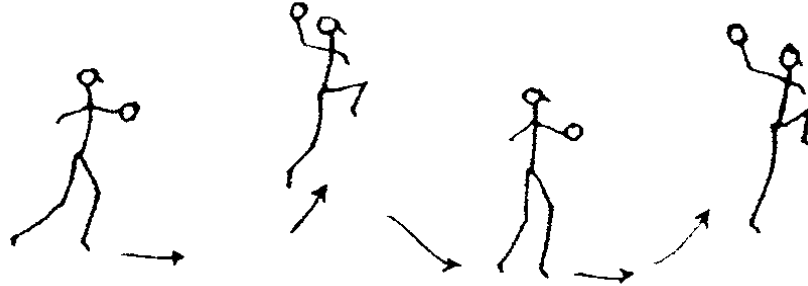
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - القوة، الاستقبال ،دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد

مواصفات الاداء:

- الجري للأمام مع رمي الكرة ولقفها بعد إرتدادها من الأرض ثم تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم التكرار والتنطيط باليد اليسرى كما يوضح الشكل.

اسم اللعبة رقم 27: التنقل بالكرة مع الارتقاء.



الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - القوة، الاستقبال ،دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد،

مواصفات الاداء:

- تبادل الجري من ناحية اليمين مع الارتقاء بالرجل اليسرى والهبوط على نفس القدم مع رفع اليد الممسكة للكرة على الرأس عند أخذ الخطوات الاقتراب للارتقاء يجب أن يكونوا ثلاث خطوات على النحو التالي (شمال - يمين - شمال ثم الارتقاء) حيث أن هذه الخطوات وضبط إيقاعها يعتبر من المتطلبات الأساسية للأداء الخاص للاعب كرة اليد ، لأنه من خلال هذه الخطوات يتم الارتقاء والتصويب كذلك من خلالهم التمرير و الحركات الخداعية المتنوعة والتركيز أثناء الارتقاء للتصويب أو التمرير، كما هو مبين في الشكل.
- تؤدي اللعبة على شكل منافسة والفريق الذي يصل أولاً هو الفريق الفائز.

اسم اللعبة رقم 28: التنقل بالكرة مع الوثب والخداع.



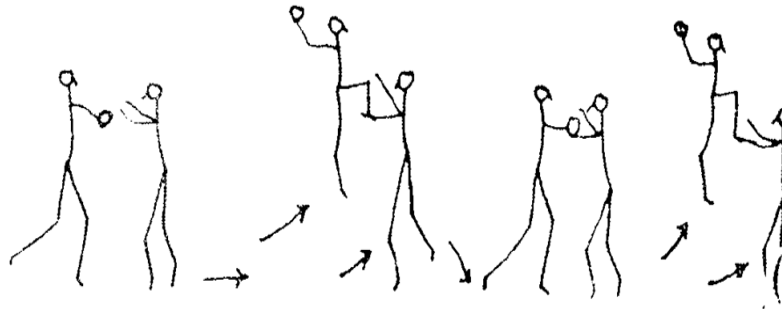
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - القوة،الخداع.

الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد

مواصفات الاداء:

- من الجري عمل حركة خداع بالتصويب بالوثب العالي ثم تنطيط الكرة مرة واحدة ثم الوثب مرة أخرى على نفس القدم مع وجود مدافع يتقهر للخلف ، وعندما يقوم المهاجم بالوثب للخداع يتقدم المدافع ليدفع المهاجم من الحوض في نفس اتجاه التصويبة حتى يختل اتزانه في الهواء أثناء التصويب ، ثم يتركه يتقهر للخلف ثم يقابله مرة أخرى عند وثبه.
- يجب ان يركز المدرب على أن يترك اللاعب الكرة من يده قبل أن يهبط على الأرض حتى يتفادي الخطأ القانوني.

اسم اللعبة رقم 29: التنقل بالكرة مع الوثب والخداع والدوران.



الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - القوة،الخداع .

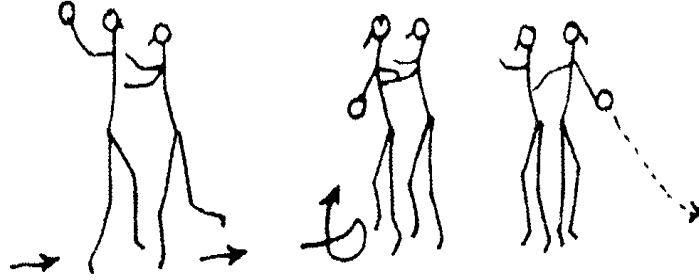
الأدوات المستخدمة: صافرة ،ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد

مواصفات الاداء:

- عمل حركة خداع بالتصويب من الجري باليد الحاملة للكرة ثم الدوران ونقل الكرة باليد الأخرى لعمل تنطيط للكرة يؤدي التمرين في وجود مدافع يتقهر للخلف للدفاع الإيجابي

- تعتبر حركة الخداع بالدوران حركة شائعة الاستخدام لأنها مؤثرة جدا في عزل دور المدافع تماما وسهولة تخطيه وتتم هذه الحركة الخداعية في حالة قرب المسافة بين المدافع والمهاجم حتى إذا تم الدوران من قبل المهاجم يكون ظهره كما في الشكل.

اسم اللعبة رقم 30: الجري بالكرة ثم الارتقاء بعد الخداع.



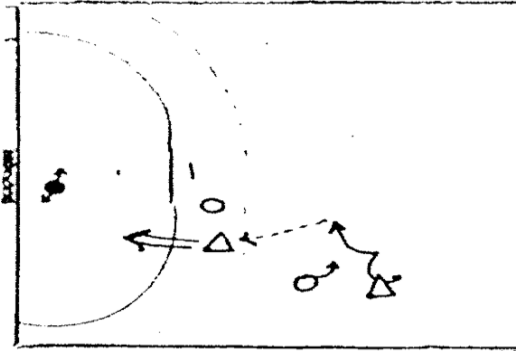
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - القوة، السرعة، الخداع، التصويب.

الأدوات المستخدمة: صافرة، ميقاتي، ملعب كرة يد، كرات يد.

مواصفات الاداء:

- الجري في اتجاه المرمى مع تنطيط الكرة ثم الارتقاء عند خط المرمى مع التصويب يؤدي التمرين في وجود مدافع يتقهقر للخلف للدفاع الإيجابي.
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز.

اسم اللعبة رقم 31: التصويب على المرمى بعد الخداع.



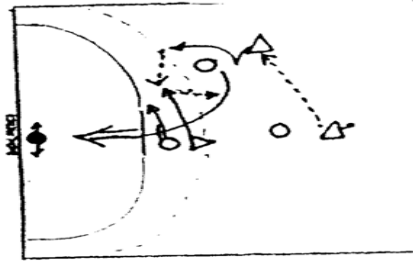
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - ، السرعة، الخداع، التصويب.

الأدوات المستخدمة: صافرة، ميقاتي، ملعب كرة يد، كرات يد.

مواصفات الاداء:

- لاعبان مهاجمان ضد لاعبان مدافعان يقوم الجناح بحركة خداعية ثم التمرير للاعب الدائرة الذي يصوب على المرمى كما مبين في الشكل.
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز.

اسم اللعبة رقم 32: تمرير الكرة بين مراكز اللعب.



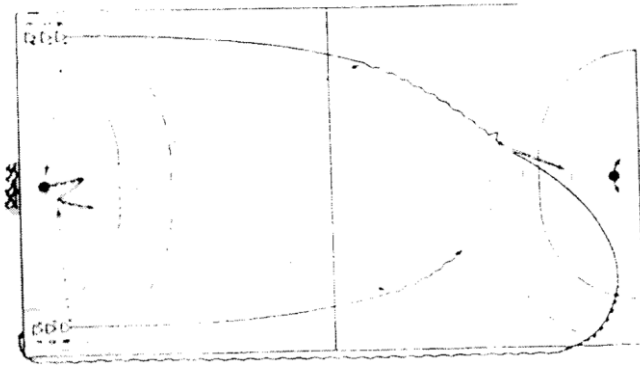
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - ، السرعة ، الخداع ، التصويب .

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي ، ملعب كرة يد ، كرات يد

مواصفات الاداء:

- ثلاث مهاجمين ، صانع ألعاب ، ظهير أيمن ، دائرة ضد ثلاث مدافعين يمرر صانع الألعاب الكرة للظهير الأيمن الذي يمرر للاعب الدائرة القاطع تحته ثم يخادع الظهير مدافعه بدون الكرة و يتخطاه لاستلام الكرة مرة أخرى من لاعب الدائرة ثم التصويب كما .
- تؤدى اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز.

اسم اللعبة رقم 33: التنقل لأداء الهجوم الخاطف.



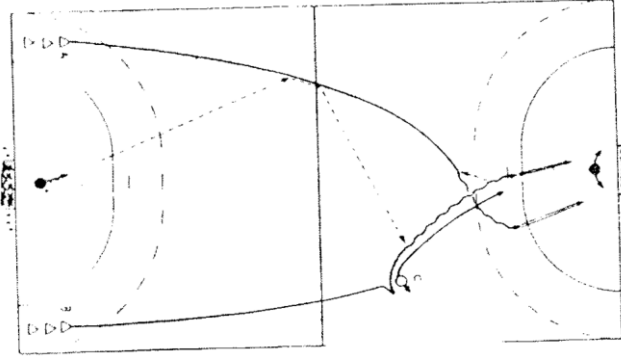
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - ، السرعة ، الخداع ، التصويب ، سرعة رد الفعل .

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي ، ملعب كرة يد ، كرات يد ،

مواصفات الاداء:

- يشغل اللاعبون مركزي الجناح الأيسر ، في كلا نصفي الملعب ، الكرات مع حارس المرمى يتبادل اللاعبون الخروج للهجوم الخاطف السريع و استلام تمريرة طويلة من حارس المرمى ثم الدخول والتصويب كما هو مبين في الشكل .
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز.

اسم اللعبة رقم 34: التنقل لأداء الهجوم الخاطف مع التصويب على المرمى.



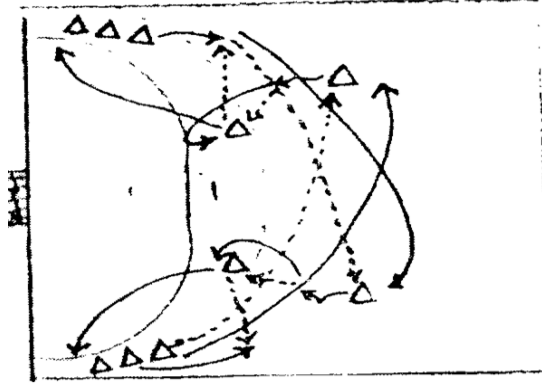
الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - ، السرعة ، التصويب ، سرعة رد الفعل.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي ، ملعب كرة يد ، كرات يد

مواصفات الاداء:

- يشغل اللاعبون مركزي الجناح الأيسر والجناح الأيمن ، يجري الجناح الأيسر ليستلم الكرة من حارس المرمى عند منتصف الملعب ثم يجري بتنطيط الكرة في إتجاه المرمى للتصويب كما هو مبين في الشكل.
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز.

اسم اللعبة رقم 35: التنقل لأداء التقاطع مع التصويب على المرمى.



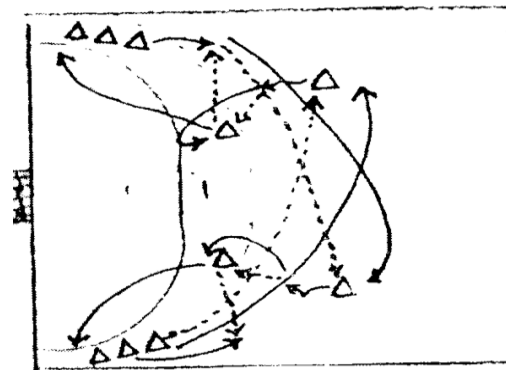
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - ، السرعة ، التصويب ، سرعة رد الفعل.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي ، ملعب كرة يد ، كرات يد

مواصفات الاداء:

- يقف اللاعبون في مركزي الجناح الأيمن والجناح الأيسر يجري اللاعب (أ) ثم يمرر حارس المرمى ل (أ) منتصف الملعب في نفس الوقت الذي يجري (ب) ويقوم المدافع (ج) بمحاولة إيقاف (ب) الذي يخادع بدون كرة ثم يستلم الكرة من (أ) ويجري في إتجاه المرمى إما أن يدخل للتصويب أو يقوم بالتمرير مرة أخرى ، كما يبين الشكل.
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز.

اسم اللعبة رقم 36: التنقلات بالكرة في مجموعات.



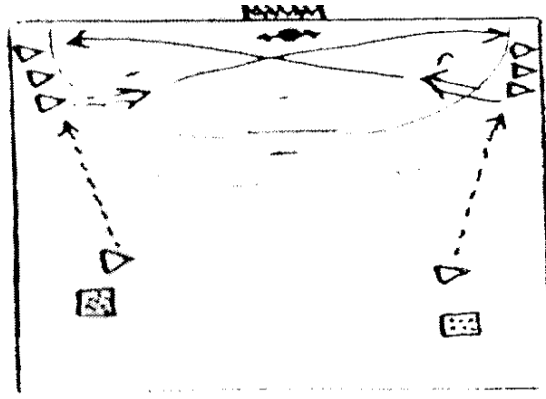
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - ، السرعة ، التصويب ، التمرير الى مراكز اللعب ، سرعة الأداء.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي ، ملعب كرة يد ، كرات يد

مواصفات الاداء

- يبدأ التمرين بتمريرة من الجناح الأيسر إلى الظهير الأيمن ثم يجري ليحتل مركزه ثم يمرر إلى لاعب الدائرة ثم يمرر إلى الجناح الأيمن الذي يمرر إلى الظهير الأيسر ويجري لأخذ مركزه .
- يجب التأكيد على سرعة التحرك والتمرير وكذلك الضغط بالكرة خصوصا إذا تواجد اللاعبون في مركز الظهيرين وفي حالة استلام لاعبي الدائرة من الظهيرين يجب الخروج خارج خط ال 9 م لاستلام التمريرة كما يوضح الشكل.
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز.

اسم اللعبة رقم 37: التنقلات بالكرة في مجموعات ثم التصويب.



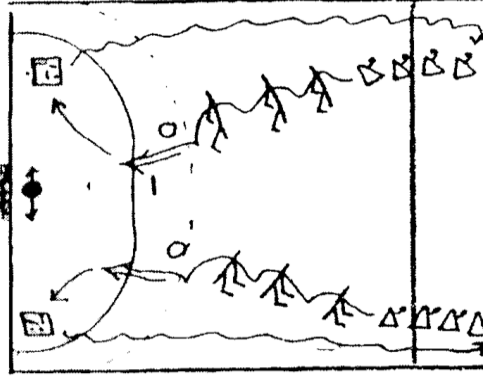
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - ، السرعة ، التصويب ، التمرير الى مراكز اللعب ، سرعة الأداء .

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي ، ملعب كرة يد ، كرات يد

مواصفات الاداء:

- يشغل اللاعبون مركزي الجناحين الأيسر و الأيمن أحد المركزين به كرات
- يبدأ التمرين بتمرير الجناح الأيسر الكرة لحارس المرمى ويجري ليستلم الكرة بعد اللف من حول العلامة في نفس الوقت يجري الجناح الأيمن مع الجناح الأيسر بعد إستلام الجناح الأيسر الكرة يمررها إلى الجناح الأيمن الذي يستلم ويصوب من خارج خط ال 9 م كما يوضح الشكل .
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز.

اسم اللعبة رقم 38: التنقلات بالكرة في مجموعات ثم التصويب.



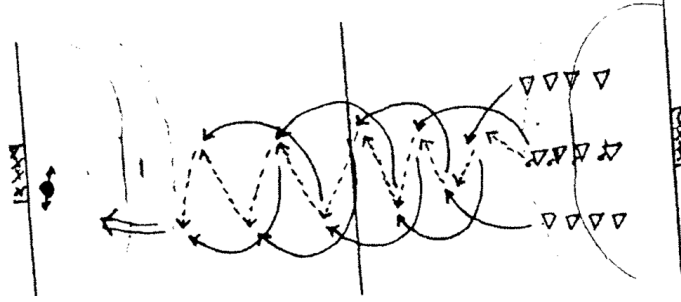
الهدف من اللعبة: مهاري - بدني - ، السرعة ، التصويب ، التميرير الى مراكز اللعب ، سرعة الأداء .

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي ، ملعب كرة يد ، كرات يد ، صندوق .

مواصفات الاداء:

- يشغل اللاعبون مركزي الجناحين الأيسر و الأيمن على هيئة قطار ويشغل كذلك مركز الظهيرين الأيمن والأيسر بلاعب ممرر ثابت بجانبه صندوق الكرات ويكون التميرين كما هو موضح في الشكل .
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز .

اسم اللعبة رقم 39: التنقل بالكرة باتجاه فريق الخصم.



الهدف من اللعبة : مهارى - بدني - ، السرعة ، التصويب ، التمرير الى مراكز اللعب ، سرعة الأداء .

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي ، ملعب كرة يد ، كرات يد ، صندوق .

مواصفات الاداء:

- يقف اللاعبون على شكل ثلاث قطارات بحيث تكون الكرة مع القطار الذي في المنتصف
- يجري اللاعبون على هيئة تبادل المراكز الساقية مع تبادل التمرير فيما بينهم لإنهاء بالتصويب على المرمى
- يتبادل اللاعبون أماكنهم بتوافق وتوقيت متزامن مناسب حتى لا يؤثر ذلك على دقة الإستلام والتمرير ، كما هو موضح في الشكل .
- تؤدي اللعبة على هيئة منافسة بين فريقين والفريق الذي ينهي في أقل وقت هو الفريق الفائز .

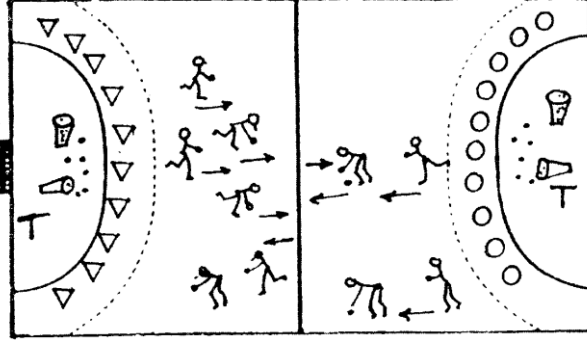
الملحق رقم: 05

نموذج بطاقة فنية لحصة تدريبية

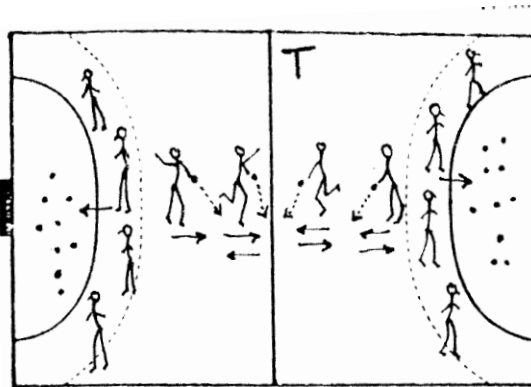
التاريخ	عدد اللاعبين	مكان العمل	مدة الإنجاز	النشاط البدني	الفئة	
2015/02/17	15	ميدان المؤسسة	ساعة ونصف	كرة اليد	(15-12 سنة)	
كرات يد/ أقماع/ صافرة، حواجز					الوسائل المستخدمة	
تنمية التقاط الكرة وتنظيمها والتوافق العصبي العضلي والرشاقة					الهدف التدريبي	
التوجيهات	ظروف الإنجاز			المهام		
<ul style="list-style-type: none"> - إتباع توجيهات المدرب - عدم تضييع الوقت - المشاركة الجادة 	<p style="text-align: center;">الحالة التدريبية الأولى المدة 20 دقيقة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف، مراقبة اللباس - جري خفيف حول الملعب، - تمارين إحماء عام، تمارين إحماء خاص - تمديدات عضلية. 			<ul style="list-style-type: none"> - التحضير البدني - التحضير النفسي - للدخول في الحصة 		المرحلة التمهيدية

الحالة التدريبية الثانية المدة 60 دقيقة:**اللعبة رقم 1: التقاط الكرة من السلة ودحرجتها**

يقف المدرب داخل المنطقة ال 6 م وبجانبه سلة بها كرات اليد، يصنف اللاعبين بين خط ال 6 م وال 9 م ، عندما يدحرج المدرب سلة الكرات داخل ال 6 م يجري اللاعب لالتقاط كرة ثم يجري بها حتى خط منتصف الملعب مدحرجا اياها مع إعادة التقاطها.... وهكذا وعند وصوله إلى منطقة المرمى يضع الكرة مرة أخرى داخل الصندوق ويقف مكانه مرة أخرى، يمكن أن يكون التدريب على هيئة منافسة بين اللاعبين أنفسهم و يفوز من يصل أولا الى سلة الكرات واضعا كرته.

**اللعبة رقم 2: التقاط الكرة وتنطيطها**

توضع الكرات داخل منطقة المرمى ، يصنف اللاعبين بين خط ال 6 م وال 9 م ، يجري اللاعب عند سماع إشارة المدرب لالتقاط الكرة من داخل منطقة ال 6 م و يقوموا بتنطيطها من المشي حتى الوصول إلى منتصف الملعب ثم الرجوع مرة أخرى لمنطقة مرماهم لوضع الكرة أثناء المشي مع تنطيط الكرة يمكن لف الذراع الحرة مما يزيد من التوافق العضلي العصبي للاعب، يراعى أن يتم تنطيط الكرة باستخدام اليد اليمنى و اليد اليسرى بالتبادل و أثناء التنطيط يجب أن يكون النظر موزع على الملعب والكرة، ويأتي هنا دور المدرب في إلقاء التعليمات الخاصة بأداء تنفيذ اللاعبين للعبة، يراعى أن يبدأ التدريب بتنطيط الكرة من المشي وعند الإتقان يمكن أن يزيد السرعة قليلا حتى تصل إلى أقصى سرعة، يمكن أن يتم التدريب على هيئة منافسة بين اللاعبين ويفوز اللاعب الذي يصل إلى مرماه أولا



- يجب مراعاة الراحة بين السلاسل التكرارية
- تمرير الكرة يكون على مستوى الصدر

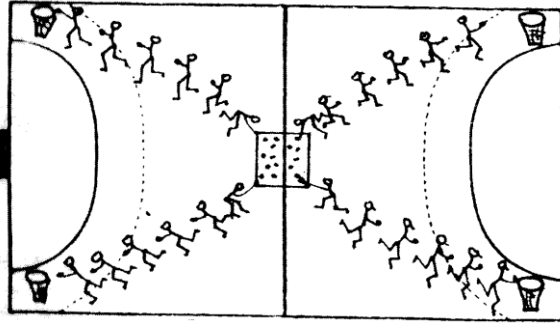
- تقوية عضلات الرجلين
- تنمية التقاط الكرة
- تنمية التقاط الكرة والتنطيط
- تنمية التقاط الكرة والتنطيط والتوافق العصبي العضلي
- تنمية التقاط الكرة والتنطيط والتوافق العصبي العضلي والرشاقة

المرحلة الرئيسية

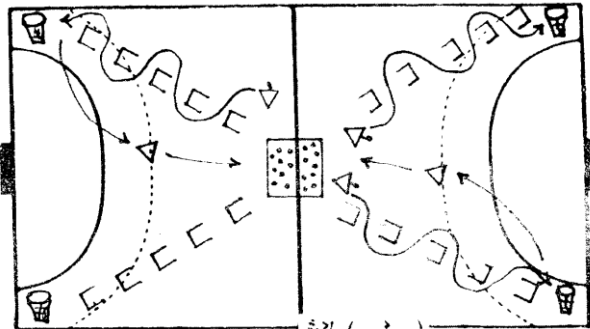
<p>- التأكد من شروط النظافة - التنظيم في عملية المناقشة</p>	<p><u>الحالة التعليمية الثالثة المدة 10 دقيقة:</u> - جري خفيف حول الملعب للعودة الى حالة الهدوء - مناقشة مضمون الحصة - التحية الرياضية</p>	<p>- تقييم ومناقشة الحصة</p>	<p>المرحلة الختامية</p>
---	--	------------------------------	-------------------------

اللعبة رقم 3: التقاط الكرة وتنطيطها مع الجري

يرسم مربع عند منتصف الملعب و توضع داخله أكبة عدد من الكرات
توضع أربع سلات للكرة فارغة في كل ركن من اركان الملعب
يصطف كل فريق من اللاعبين على خط ال 6 م من قبل بداية اللعبة.
عند إشارة المدرب يجري اللاعبون للإلتقاط الكرة من المربع و
الجري بها و وضعها في أحد السلالات التي في إحدى أركان الملعب.
تبدأ اللعبة على شكل منافسة ويفوز الفريق الذي يتمكن أفراداه من
جمع أكبر عدد من الكرات في السلتين الخاصتين به.
تبدأ اللعبة كذلك بالتقاط اللاعب الكرة ثم يجري بها بدون تنطيط من
أقرب طريق إلى أقرب سلة لوضعها بها، بعد ذلك يضاف أن يلتقط
الكرة من المربع ويقوم بتنطيطها حتى أقرب سلة لوضعها إعطاء
فرصة لتلقائية الأداء دون التركيز أو الإلتزام بتصحيح الأخطاء
الخاصة بتنطيط الكرة لأن مهارة التنطيط تعتبر من أصعب المهارات
التي يمكن إتقانها، لذلك يتم التنطيط بغرض إكتساب و تطوير التوافق
العصلي العصبى وليس لإتقان مهارة التنطيط

**اللعبة رقم 4: التقاط الكرة وتنطيطها**

نفس اللعبة رقم 03 مع زيادة حواجز توضع على امتداد خط سلة
الكرات مع المربع المرسوم ،بعد التقاط اللاعب للكرة من المربع
يجري بها بين الحواجز حتى يصل إلى سلة الكرات لوضعها هذه
اللعبة تنمي عند اللاعب الرشاقة وتغيير الاتجاه وهي من المتطلبات
الاساسية للمنافسة في كرة اليد، يمكن زيادة تنطيط الكرة أثناء
الجري بين الحواجز، تتم اللعبة على هيئة منافسة والفريق الفائز هو
الذي يتمكن من جمع أكبر عدد من الكرات في السلتين الخاصتين به.
يمكن زيادة أن يستخدم الحاجز كعائق يتخطى اللاعب من أسفله وهو
حامل الكرة بيده حتى يصل إلى سلة الكرات ليوضع الكرة



- يجب مراعاة الراحة بين السلاسل التكرارية
- تمرير الكرة يكون على مستوى الصدر

- تنمية التقاط الكرة والتنطيط والتوافق العصبي العضلي
- تنمية التقاط الكرة والتنطيط والتوافق العصبي العضلي والرشاقة
- تقوية عضلات الرجلين

المرحلة الرئيسية

الملحق رقم: 07

العينة التجريبية

اختبار السرعة مسافة 30 متر (ثانية)		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
5,3 ثا	6,37 ثا	بريك عادل	01
4,02 ثا	5,05 ثا	فرطاس خيرالدين	02
4,57 ثا	5,55 ثا	بن عرفة أيمن	03
5,06 ثا	6,09 ثا	ماينة محمد فارس	04
4,56 ثا	6 ثا	حسين محمد مهدي	05
5,27 ثا	6,25 ثا	خديري ايهاب	06
4,65 ثا	5,96 ثا	بلقليل برهان	07
5,18 ثا	6,1 ثا	زراق اسلام	08
5,45 ثا	6,53 ثا	علوي زين الدين	09
4,75 ثا	5,77 ثا	دريد اسكندر	10
5,65 ثا	6,7 ثا	عبدالعزيز وسيم	11
5,3 ثا	6,35 ثا	خالدي جمال الدين	12
4,38 ثا	5,45 ثا	حلايمية خيرالدين	13
4,98 ثا	6,05 ثا	سليمي رمزي	14
5,1 ثا	6,17 ثا	علاق أشرف	15

العينة التجريبية

اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو (ثانية)		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
13,3 ثا	15,37 ثا	بريك عادل	01
12,02 ثا	14,05 ثا	فرطاس خيرالدين	02
13,57 ثا	15,55 ثا	بن عرفة أيمن	03
14,06 ثا	16,09 ثا	ماينة محمد فارس	04
12,56 ثا	15 ثا	حسين محمد مهدي	05
12,27 ثا	17,25 ثا	خديري ايهاب	06
12,65 ثا	15,96 ثا	بلقليل برهان	07
11,18 ثا	13,1 ثا	زراق اسلام	08
14,45 ثا	14,53 ثا	علوي زين الدين	09
12,75 ثا	13,77 ثا	دريد اسكندر	10
13,65 ثا	14,7 ثا	عبدالعزیز وسيم	11
11,3 ثا	13,35 ثا	خالدي جمال الدين	12
13,38 ثا	15,45 ثا	حلايمية خيرالدين	13
14,98 ثا	17,05 ثا	سليمي رمزي	14
13,1 ثا	16,17 ثا	علاق أشرف	15

العينة التجريبية

اختبار الوثب العريض من الثبات (متر)		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
2,1 م	1,9 م	بريك عادل	01
1,9 م	1,65 م	فرطاس خيرالدين	02
1,95 م	1,92 م	بن عرفة أيمن	03
1,8 م	1,52 م	ماينة محمد فارس	04
1,85 م	1,6 م	حسين محمد مهدي	05
2,25 م	2,12 م	خديري ايهاب	06
2,1 م	2,04 م	بلقليل برهان	07
2,15 م	2 م	زراق اسلام	08
2,1 م	1,95 م	علوي زين الدين	09
2,22 م	2,1 م	دريد اسكندر	10
1,98 م	1,7 م	عبدالعزیز وسيم	11
2,1 م	2,05 م	خالدي جمال الدين	12
2,19 م	2,07 م	حلايمية خيرالدين	13
2 م	1,88 م	سليمي رمزي	14
2,22 م	2,17 م	علاق أشرف	15

العينة التجريبية

اختبار القدرة على التصويب (متر)		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
21 م	19 م	بريك عادل	01
22 م	21,57 م	فرطاس خيرالدين	02
21,7 م	20,25 م	بن عرفة أيمن	03
21 م	20,12 م	ماينة محمد فارس	04
21,2 م	19,95 م	حسين محمد مهدي	05
24 م	23,8 م	خديري ايهاب	06
22,6 م	22,15 م	بلقليل برهان	07
22,1 م	21,3 م	زراق اسلام	08
20,8 م	19,7 م	علوي زين الدين	09
20,68 م	19,87 م	دريد اسكندر	10
21,9 م	20,75 م	عبدالعزيز وسيم	11
22,2 م	21,57 م	خالدي جمال الدين	12
24 م	23,5 م	حلايمية خيرالدين	13
21,9 م	21,75 م	سليمي رمزي	14
21,8 م	20,8 م	علاق أشرف	15

العينة التجريبية

اختبار سرعة التمرير على الحائط		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
21	20	بريك عادل	01
24	22	فرطاس خيرالدين	02
23	19	بن عرفة أيمن	03
22	21	ماينة محمد فارس	04
21	22	حسين محمد مهدي	05
20	18	خديري ايهاب	06
23	20	بلقليل برهان	07
23	23	زراق اسلام	08
22	17	علوي زين الدين	09
20	21	دريد اسكندر	10
25	22	عبدالعزيز وسيم	11
22	20	خالدي جمال الدين	12
20	20	حلايمية خيرالدين	13
21	19	سليمي رمزي	14
20	22	علاق أشرف	15

العينة التجريبية

اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
24	22	بريك عادل	01
25	23	فرطاس خيرالدين	02
23	20	بن عرفة أيمن	03
25	22	ماينة محمد فارس	04
26	23	حسين محمد مهدي	05
24	19	خديري ايهاب	06
23	21	بلقليل برهان	07
23	24	زراق اسلام	08
22	18	علوي زين الدين	09
20	22	دريد اسكندر	10
26	23	عبدالعزيز وسيم	11
22	21	خالدي جمال الدين	12
20	21	حلايمية خيرالدين	13
21	20	سليمي رمزي	14
27	23	علاق أشرف	15

العينة التجريبية

اختبار المحاورة الرجراجية 30 متر (ثانية)		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
12,55 ثا	13,35 ثا	بريك عادل	01
10,6 ثا	11,48 ثا	فرطاس خيرالدين	02
11,92 ثا	12,92 ثا	بن عرفة أيمن	03
11,5 ثا	12,8 ثا	ماينة محمد فارس	04
11,1 ثا	12,27 ثا	حسين محمد مهدي	05
11 ثا	12,04 ثا	خديري ايهاب	06
11,92 ثا	12,75 ثا	بلقليل برهان	07
12 ثا	13,1 ثا	زراق اسلام	08
11,5 ثا	11,78 ثا	علوي زين الدين	09
11,7 ثا	13 ثا	دريد اسكندر	10
11 ثا	12,35 ثا	عبدالعزيز وسيم	11
11,2 ثا	13,04 ثا	خالدي جمال الدين	12
11,5 ثا	12,85 ثا	حلايمية خيرالدين	13
11,05 ثا	12,15 ثا	سليمي رمزي	14
12 ثا	13,1 ثا	علاق أشرف	15

العينة التجريبية

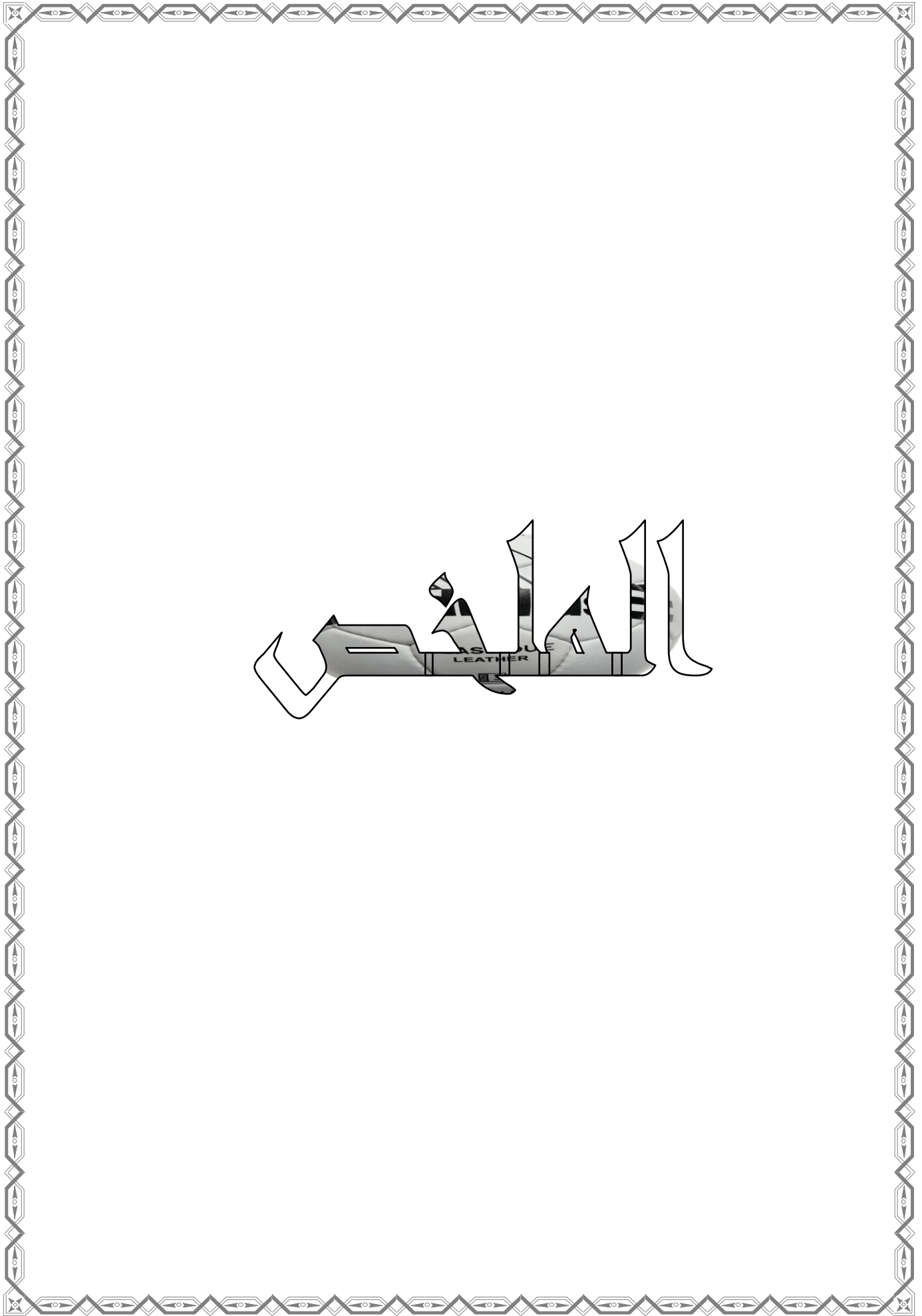
اختبار التصويب من الثبات		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
10	9	بريك عادل	01
10	8	فرطاس خيرالدين	02
9	7	بن عرفة أيمن	03
9	7	ماينة محمد فارس	04
8	6	حسين محمد مهدي	05
9	8	خديري ايهاب	06
9	9	بلقليل برهان	07
10	10	زراق اسلام	08
10	9	علوي زين الدين	09
9	10	دريد اسكندر	10
9	8	عبدالعزيز وسيم	11
7	5	خالدي جمال الدين	12
7	7	حلايمية خيرالدين	13
8	8	سليمي رمزي	14
10	9	علاق أشرف	15

العينة التجريبية

اختبار التصويب بالوثب عاليا		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
9	8	بريك عادل	01
8	7	فرطاس خيرالدين	02
8	6	بن عرفة أيمن	03
8	6	ماينة محمد فارس	04
9	6	حسين محمد مهدي	05
9	7	خديري ايهاب	06
10	8	بلقليل برهان	07
9	10	زراق اسلام	08
7	5	علوي زين الدين	09
6	4	دريد اسكندر	10
6	7	عبدالعزيز وسيم	11
8	6	خالدي جمال الدين	12
9	6	حلايمية خيرالدين	13
10	8	سليمي رمزي	14
8	10	علاق أشرف	15

العينة التجريبية

اختبار التصويب بعد الخداع		الاسم واللقب	الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي		
8	7	بريك عادل	01
7	6	فرطاس خيرالدين	02
5	5	بن عرفة أيمن	03
7	5	ماينة محمد فارس	04
7	5	حسين محمد مهدي	05
8	6	خديري ايهاب	06
9	7	بلقليل برهان	07
10	8	زراق اسلام	08
6	4	علوي زين الدين	09
5	3	دريد اسكندر	10
7	6	عبدالعزيز وسيم	11
8	5	خالدي جمال الدين	12
9	6	حلايمية خيرالدين	13
10	7	سليمي رمزي	14
8	10	علاق أشرف	15



الذبح
LEATHER

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المخلص:

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد أشبال.

من أجل الاجابة على السؤال المطروح والمتمثل في أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد أشبال، وقد فرضنا أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد أشبال.

اعتمدنا على المنهج التجريبي وعلى عينة تقدر بـ 15 لاعب اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة. واستخدمنا الأداة المناسبة والمتمثلة في الاختبارات بعد حساب الأسس العلمية لها والتي كانت مرتفعة (صدق اختبار 0.99)، (ثبات اختبار 0.98)، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا الى أهم النتائج:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية بعض الصفات البدنية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات الأساسية للأداء المهاري للاعبين لكرة اليد.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر ايجابيا على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد والتي تستخدم في الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد.
- 3- ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أكثر تفاعلا وقبولا لدى لاعبي كرة اليد أشبال مما أدى الى دافعية اللاعبين الى التدريب وممارسة النشاط بالحماس والسرور.
- 4- إن التدريب بالألعاب الصغيرة طريقة من بين طرق التدريب في الارتقاء وتنمية الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد أشبال.

وقد اوصينا بما يلي:

- 1- استعمال الألعاب الصغيرة في برامج التدريب لتنمية الأداء المهاري في كرة اليد.
- 2- استخدام النتائج المتوصل اليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات وبحوث اخرى.
- 3- الاهتمام ببرامج التدريب ومحتوياتها.
- 4- اجراء البحث على المراحل السنوية الأخرى .
- 5- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية والخطية والنفسية في المراحل السنوية المختلفة.
- 6- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى البدني والمهاري للاعبين.
- 7- بصفة عامة يجب على المعنيين الاهتمام أكثر بمجال التدريب ومكوناته ومحتوياته وهذا لإعداد فرد اعدادًا بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، الألعاب الصغيرة، كرة اليد، أشبال.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

L'étude visait à connaître l'effet d'un programme de formation à l'aide de petits jeux pour le développement des compétences et de performance des joueurs de handball cadis. Afin de répondre à la question posée qui est l'impact(l'effet) d'un programme de formation à l'aide de petits jeux pour le développement des compétences et de performance des joueurs de handball cadis, et nous avons supposées que le programme de formation à l'aide de petits jeux influencer positivement sur le développement des compétences et de performance pour les joueurs de handball cadis. Nous nous sommes appuyés sur la expérimentale et une échantillon estimé de 15 joueurs choisis de façon aléatoire simple. et Nous avons utilisé l'outil aux examines, après de bases scientifiques, qui était élevée (test de la sincérité 0,99) (0,98 testés) la stabilité, et après traitement statistique nous sommes arrivés à des importants résultats :

- ✓ 1. Le programme de formation proposé l'aide de petits jeux mène à l'élaboration de certains attributs physiques, qui sont parmi les exigences de base des compétences de performance des joueurs de handball.
- ✓ 2. Le programme de formation proposé l'aide de petits jeux influât positivement sur le développement de certaines compétences de base en handball, qui sont utilisés dans les compétences et les performances des joueurs de handball.
- ✓ 3. Le programme de formation proposé l'aide de petits jeux plus interactif et plus acceptable pour les joueurs de handball cadis, qui a conduit à la motivation des joueurs à l'activité de formation et d'exercice avec enthousiasme et plaisir.
- ✓ 4. La méthode de formation et de petits jeux des méthodes de formation à la modernisation et le développement des compétences de performance des joueurs de handball oursons.

Nous avons recommandé ce qui suit:

- ✓ 1. L'utilisation de petits jeux dans les programmes de formation pour le développement des compétences de performance en handball.
- ✓ 2. L'utilisation des résultats obtenus dans cette recherche comme une base pour des études et d'autres recherches.
- ✓ 3. intérêt pour les programmes de formation et de leur contenu.
- ✓ 4. mener des recherches sur d'autres âges.
- ✓ 5. nouvelles études et recherches sur l'utilisation de petits jouets sur certaines variables physiques, tactiques et psychologiques à des âges différents.
- ✓ 6. Autre formation signifie l'inclusion dans les programmes de formation pour le développement du niveau physique et l'habileté des joueurs.
- ✓ 7. généralement les concernés doivent accorder plus d'attention au domaine de la formation et de ses composantes et son contenu et pour la préparation de ces derniers il faut d'abord les préparer physiquement et psychologiquement

Les mots clés : programme de formation, les petits jeux, handball, cadis.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

The study intends to investigate (know) the effect of a training program using small toys on performance skills development for hand-ball player's clubs.

In order to answer the question posed which is the impact of a training program using small games on the performance skills development for hand-balls players clubs and we assume that the training

Program using a small games impact positively

- The development of performance skills for hand-ball players

We relied on the experimental method and the sample is estimated at 15 players chosen randomly

And we used the right tool which is tests after counting the scientific bases which was high (reliability test 0,99),(stability test 0,98) .

After statistical treatment we came to the most important results:

- 1- The proposed training program using small games led to the development of some physical attributes, which are among the basic requirements of the performance skills of the handball players
- 2- The proposed training program using small games impact on the development of some basic skills in hand-ball, which are used in the performance skills of the hand-ball players.
- 3- The proposed training program using small games more interactive and acceptable to the hand-ball players which led to the motivation of the players and training the activities with enthusiasm and pleasure
- 4- The training with small games is a way of training methods in upgrading and the development of the performance skills of the hand-ball players.

And we had recommended the following:

- 1- Use small games (toys) in the training programs for the development of the performance skills in hand-ball.
- 2- The use of the results obtained in this research as a base for studies and other research.
- 3- The interest in training programs and its contents.
- 4- Do the research on the other ages.
- 5- Make further studies and research on the use of small games on some of the physical variables and tactical and psychological in different ages
- 6- The inclusion of other training means within the training programs for the development of physical level and skill level of the players.
- 7- In general it should concern more involved in the field of training and its components and its contents to prepare individual ready skillful, physically and psychologically and tactically.