



قسم: التدريب الرياضي

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



فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب الصغيرة و اثره على تنمية (القوة ,
القوة المميزة بالسرعة , السرعة الانتقالية) لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال
- دراسة ميدانية فريق المستقبل لولاية تبسة -

إشراف:

د. قراد عبد المالك

إعداد الطلبة:

- عميري محمد امين

- موسى عماد

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
زمالي حسان	أستاذ محاضر - ب-	رئيسا
قراد عبدالمالك	أستاذ محاضر - ب-	مشرفا و مقررا
نويوة عمار	أستاذ مساعد - ب-	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات ، الحمد لله على منه و كرمه، الحمد لله سميع الدعاء و مجيبه، الحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاه بعد أن منّ الله علينا ووفقنا للقيام بهذا البحث المتواضع ، وعلى إثره أردت التقدم بكافة عبارات الشكر و الامتنان أولاً لمن حملتني في أحشاءها و تعبت و سهرت و ربت و ضححت و تحملت و قاومت و تجاوزت... وعلى كل شيء (و لا يستطيع الإنسان مهما اجتهد أن يوفي جزءاً من حقهن) و الى الوالد الكريم على كل شيء أدام الله عليهما الصحة و العافية ، ثم الى الأهل و الأقارب و الأصحاب و الأحباب و الزملاء الكرام و كل من له فضل علينا من قريب أو من بعيد بكبيرة أو بصغيرة ، و بما أننا لن نستطيع توفية حق كل واحد فيكم فقد تركنا الأمر كله لله سبحانه و تعالى و من أحسن من الله جزاءاً.

و أخص بعبارات الشكر و الامتنان و التقدير كافة الأساتذة الذين مررت عليهم في مساري الدراسي و أخص بالذكر الأستاذ : « الدكتور قراد عبد المالك » و نتمنى أن نكون قد وفقنا في تجسيد ثمار لمجوداتهم الجبارة في التربية و التعليم و التوجيه و الثقة و الاهتمام و غرس الأخلاق و القيم ، أسأل الله أن يديمكم ذخراً لأمتكم و أن يجازيكم خير الجزاء على ما تقدمونه لأجل الوطن من تضحية بالصحة و العمر من أجل الأجيال ، لكم كافة التقدير و الاحترام و أشكر كذلك من كان سبباً في تحفيزنا و لو بكلمة صادقة أو دعوات صالحة ... كل من أشعل أحد شموعنا المطفئة كنتم أحد أسباب استمرارنا و رفع عزيمتنا جزاكم الله كل خير .

إن أفضل ما يشاهده الإنسان خاصة خلال سنة مليئة بالتعب والاجتهاد هو الفرحة المتدفقة من خلال أعين و ووجوه من يحيط به و الفخر الذي يضيح داخل صدورهم ، حقا كان ذلك أفضل ما شاهدته و شهدته منكم ، لبيت الإنسان يستطيع كل يوم أن يكون سبباً في ضح السعادة و الأمل و الفخر داخل نفوس المسلمين ... ليتنا نكون سبباً بسيطاً في ذلك ...

إهداء

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في اتمام هذا البحث العلمي والذي
الهمنه الصحة والعافيه والعزيمه .

فالحمد لله حمدا كثيرا

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور المشرف الدكتور
قراد عبد المالك على كل ما قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمه
ساهمت في اطراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفه كما نتقدم
بجزيل الشكر الى اعضاء لجنه مناقشه الموقره دون نسيان مديري
ومعلمي ومتعلمي التعليم الثانوي ومديرية التربيه والتعليم لولايه تبسة.
ولا ننسى تقديم الشكر الجزيل لكل الاساتذه المحترمين والاستاذات
بجامعه الشيخ العربي التبسي .

نقول لكم شكرا جزيلاً على كل مجهوداتكم.

عميري محمد الأمين

موسى عماد

قائمة المحتويات	
الصفحة	العنوان
4-3-2	مقدمة
<u>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</u>	
7-6	1. الإشكالية
16	2. أسباب اختيار الموضوع
17	3. أهداف اختيار الموضوع
06	4. أهمية الدراسة
07	5. المفاهيم والمصطلحات
<u>الفصل الثاني : الخلفية النظرية للدراسة</u>	
المحور الأول : البرنامج التدريبي	
19	1. مفهوم البرنامج التدريبي
19	2. أهمية تخطيط البرنامج التدريبي
20	3. أسس بناء البرنامج التدريبي
20	4. أسس وضع البرنامج التدريبي
20	5. أسس نجاح البرنامج التدريبي
21	6. خطوات تصميم البرنامج التدريبي
23	7. تطوير البرنامج التدريبي
23	8. صعوبات تصميم البرنامج التدريبي
المحور الثاني : الالعاب الصغيرة	
25	1. تعريف الالعاب الصغيرة
25	2. أهداف الالعاب الصغيرة

26	3. خصائص اللعب المصغر
26	4. مبادئ اختيار اللعب المصغر:
27	5. تطبيق اللعب من طرف المدرب
27	6. التنشيط من طرف المدرب
27	7. القواعد التي تسمح لنا بتطوير اللعب
	المحور الثالث : اللياقة البدنية
29	1. مكونات اللياقة البدنية
29	2. القدرات البدنية للاعبين كرة اليد الحديثة
	المحور الرابع : كرة اليد
34	1. نشأة كرة اليد تطورها وانتشارها
36	2. تعريف كرة اليد
36	3. أهمية كرة اليد
37	4. مميزات كرة اليد الحديثة
37	5. متطلبات كرة اليد
	المحور الخامس : الدراسات السابقة
41	1. دراسة نويري بوبكر (أطروحة دكتوراه 2019)
43	2. دراسة العيداني حكيم (أطروحة دكتوراه 2018)
45	3. دراسة مفتي عبد المنعم (مذكرة ماجستير 2013)
47	4. دراسة سفير الحاج (أطروحة دكتوراه 2015)

<u>الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية المتعلقة بالدراسة الميدانية</u>	
51	1. منهج الدراسة
51	2. متغيرات الدراسة
52	3. عينة الدراسة
52	4. الإطار الزمني والمكاني
52	5. أدوات الدراسة
56	6. الوسائل الاحصائية المستخدمة
59	7. خطوات سير البحث
<u>الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة البيانات</u>	
62	ا. عرض وتحليل النتائج
68	اا. مناقشة النتائج
64	خاتمة
65	قائمة المصادر والمراجع
67	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	الجدول رقم (01) : عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العمودي لسارجنت	01
54	الجدول رقم (02) : عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات	02
54	الجدول رقم (03) : عرض و تحليل نتائج اختبار جري 30 م من وضعية استعداد	03
55	الجدول رقم (04) : عرض و تحليل نتائج اختبار جري 30 م من وضعية متحركة	04
56	الجدول رقم (05) : عرض و تحليل نتائج اختبار الصندوق	05

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
62	الشكل (01) اختبار الوثب العمودي لسارجنت	01
63	الشكل (02) اختبار الوثب العريض من الثبات	02
64	الشكل (03) اختبار جري 30 م من وضعية استعداد	03
65	الشكل (04) اختبار جري 30 م من وضعية متحركة	04
66	الشكل (05) اختبار الصندوق	05
62	الشكل رقم (06) : مدرج تحليل نتائج اختبار الوثب العمودي لسارجنت	06
63	الشكل رقم (07) : مدرج تحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات	07
64	الشكل رقم (08) : مدرج نتائج اختبار جري 30 م من وضعية استعداد	08
65	الشكل رقم (09) : مدرج نتائج اختبار جري 30 م من وضعية متحركة	09
66	الشكل رقم (10) :مدرج نتائج اختبار الصندوق	10

مقدمة

مقدمة :

اكتسبت كرة اليد شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لمتابعة مبارياتها في مختلف الدوريات والمنافسات، حيث أنها أصبحت جزءا من الحياة الرياضية لكل شخص، الأمر الذي أدى إلى التنافس للوصول إلى أنجع الطرق التي تمكن من التفوق والإنجاز، الدليل على ذلك النتائج الرياضية المحققة في السنوات الأخيرة التي تدل على الاعتماد على التدريب الرياضي الحديث الذي يركز على الأسس والمبادئ العلمية خاصة في وضع وتخطيط البرامج التدريبية التي تمثل الهيكل البنائي للعملية التدريبية وتقنياتها وفقا لما يتطلبه التدريب.

في يومنا هذا الجانب البدني يمثل أحد الصفات التي يمكن للمدربين إتقانها ومراقبتها، حيث أنه أغلبية الطاقم التقني يدمجون على الأقل محضر بدني الذي يهدف إلى الوصول إلى الانجاز العالي حيث أنه اللاعب الذي يكون في أحسن قدرة بدنية يمكنه استغلال بشكل أفضل إمكانياته التقنية والفنية (Bangsbo, 1994, pp. 22-24)

فباللاعبين الكبار في تاريخ كرة اليد ، كان لزاما عليهم أن يكونوا جيدين بدنيا لكي يمكنهم انجاز على أحسن وجه كل من الجري، الاندفاع، الجري السريع مع تغيير الاتجاه حتى نهاية المقابلة.

في كرة اليد اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح له عند استرجاع الكرة أو امتلاكها لذا وجب البحث عن حالات مشابهة لما هو في المباريات الفعلية أثناء التدريبات، ويذكر على فهمي أن التدريب باللعب المصغر أساس لإكساب اللاعب العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمير السريع المناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل

خصم وزميل قريب حيث أنها دائما ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني (فهمي، 1998، صفحة 13)

ومن خلال ما تم ذكره تضمن بحثنا على :

❖ **الجانب التمهيدي :** الاطارالعام لدراسة والذي من خلاله التعرف بالدراسة عن طريق الإشكالية

وصياغة الفرضيات العامة والجزئية وتحديد أهداف البحث وكذلك الأسباب التي دفعتنا إلى التطرق إلى هذا الموضوع وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات وتعريفها اصطلاحا وإجراءيا.

❖ **الجانب النظري :** الذي تم تقسيمه إلى فصلين، **الفصل الأول** اشتمل على أربعة محاور وهي :

المحور الأول : حيث تم التطرق الى البرامج التدريبية .

المحور الثاني : تم التطرق الى الالعب الصغيرة .

المحور الثالث : تم التطرق إلى الصفات البدنية .

المحور الرابع : تم التطرق الى رياضة كرة اليد .

المحور الخامس : الدراسات السابقة .

❖ **الجانب التطبيقي :** قمنا بإدراج فصلين :

الفصل الأول : احتوى على منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية وذكرنا المنهج المتبع ومجتمع البحث

وكذلك العينة وكيفية اختيارها والأدوات والوسائل المستخدمة والوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل

ومناقشة النتائج.

الفصل الثاني : تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج والوصول إلى الاستنتاج العام للدراسة وخاتمة البحث ووضعنا بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية، إضافة إلى قائمة المصادر والمراجع التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

الفصل الأول :

الإطار العام

للدراسة

(1) الإشكالية :

لقد أصبح المستوى المهاري للاعب كرة اليد اليوم في معظم أنحاء العالم يكاد يكون متشابهًا وليس هناك فارق كبير بين مستوى مهارة لاعب وآخر من حيث تأديته للمهارات الأساسية المختلفة التي تتطلبها اللعبة، ولكن إن نظرنا إلى مقومات اللعبة من حيث اللياقة البدنية وخطط اللعب المختلفة نجد أن هناك فارق كبير بين مستوى فريق وآخر وبالتالي بين لاعب وآخر . من أجل هذا كان لزامًا على خبراء كرة القدم أن يعملوا على رفع مستوى فرقهم عن باقي الفرق الأخرى من حيث اللياقة البدنية والمهارة وابتكار الخطط الملائمة الجديدة المناسبة مع الاستمرار في تنميتها وتطويرها . (أحمد ص.، 2015، صفحة

(13)

إذ تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، إذ لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي الأداءات الحركية للمهارات الأساسية، إذ أن الصفات البدنية والمهارية أصبحت غير منفصلة في كرة اليد الحديثة يجب على (اللاعب - رياضي) ان يكون متزود بمهارات لا عيب فيها

إن تحليل مختلف عوامل الإنجاز في كرة اليد يضع بوضوح أهمية الجانب البدني مع الجانب التقني، التكتيكي والنفسي . إذ وجب على المدربين الرفع من مستوى اللياقة البدنية من أجل تمكين اللاعبين التعبير بطريقة أفضل عن إمكانياتهم الكروية. (إبراهيم، 1994، صفحة 47)

وبما أن كرة اليد في العصر الحالي تتميز بنقص أو تضيق في الفراغات والوقت عند امتلاك الكرة أو أثناء استرجاعها مما أدى إلى البحث عن حالات مشابهة لما هو في المباريات الفعلية أثناء التدريبات.

ويذكر كل من على فهمي البيك وطه إسماعيل أن التدريب باللعب المصغر أساس لاكتساب اللاعب العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمرير السريع المناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز

الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب، حيث أنها دائما ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني والتكتيكي (فهمي، 1998، صفحة 141).

وعلى ضوء ما تقدم به من آراء الباحثين إضافة إلى خبرتهم النظرية والميدانية وكذا استنادا لرأي بعض خبراء كرة اليد لاحظنا قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب مختلف الفئات العمرية خاصة منها التدريبات التي تتم باللعب المصغر، وعليه ارتأينا لمعرفة أثر تمارين الألعاب المصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد وعليه يطرح الباحث التساؤلات التالية :

التساؤل العام :

هل برنامج تدريبي باستخدام تمارين الألعاب الصغيرة يساهم في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال ؟

الفرضية العامة :

- برنامج تدريبي باستخدام تمارين الألعاب الصغيرة يساهم في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال ؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال ؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال ؟

(2) أسباب اختيار الموضوع :

الأسباب الذاتية :

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه كرة اليد والتدريب الرياضي.
- الرغبة في تطبيق المعلومات النظرية على أرض الواقع من خلال تصميم برنامج تدريبي يتضمن تمارين خاصة لتطوير الجانب البدني (السرعة، القوة المميزة بالسرعة ،) .
- اكتساب خبرات ومعلومات أكثر حول التدريب الرياضي في كرة اليد خاصة وتخطيط البرامج التدريبية في الألعاب الرياضية خاصة.
- التخصص في التدريب الرياضي.

الأسباب الموضوعية :

- الحديث عن الألعاب الصغيرة ودورها في كرة اليد .
- فتح مجال البحث في مثل هذه المواضيع في كرة اليد.

- محاولة إبراز مدى أهمية تخصيص تمارين تدريبية في بناء وتصميم البرامج التدريبية .
- إثبات مدى تأثير التمرينات الخاصة في الرفع من مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد .
- تطبيق التمرينات والبرامج التدريبية المقننة علميا على الواقع.

(3) أهمية الدراسة :

الجانب النظري :

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والاقتراحات النظرية والتطبيقية في هذا الموضوع.
- تبيين الأهمية العلمية لضرورة التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي للوصول إلى أهداف مسطرة.
- كما يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في تصميم برامج تدريبية خاصة بتطوير التحمل والقوة المميزة بالسرعة في كرة اليد.
- تعتبر خطوة تمهيدية للقيام بدراسات أخرى في هذا المجال.

الجانب التطبيقي :

- إظهار فعالية التدريب باستخدام تمارين الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .
- أهمية تخطيط التمرينات والتدريبات في كرة القدم في إطار برامج تدريبية مدروسة ومقتلة.
- تحديد مستوى اللاعبين البدنية .

(4) أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- التعرف على مدى فاعلية التدريب باستخدام تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية .

- محاولة معرفة وإبراز فعالية البرامج التدريبية المقفلة ودورها في تحسين مستوى الأداء. تقديم اقتراحات بهدف تطوير مستوى هذه الرياضة .
- إبراز مدى أهمية التحمل والقوة المميزة بالسرعة كصفات بدنية هامة وضرورية للاعب كرة اليد.
- معرفة مدى اهتمام المدربين بتصميم تمارين خاصة لتطوير الصفات البدنية .
- الكشف عن مدى أهمية تصميم تمارين خاصة لتطوير بعض الصفات البدنية .
- تسليط الضوء على التحمل والقوة المميزة بالسرعة كصفتين بدنيتين هامتين في كرة اليد .

(5) تحديد المفاهيم والمصطلحات :

➤ البرنامج التدريبي :

عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.
عبد الحميد شرف (الحميد، 1999، الصفحات 18-19).

➤ الألعاب الصغيرة :

التعريف النظري : عبارة عن ألعاب بسيطة يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بدونها . (أنور، 2005، صفحة 171) .

التعريف الإجرائي : عبارة عن ألعاب في مساحات مختلفة ذات شروط وأهداف محددة.

➤ الصفات البدنية :

عرفها مجيد المولى : اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد بأنها مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي

تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة (المولى).

التعريف النظري : عبارة عن قدرات بدنية خاصة بنوع النشاط البدني الممارس.

➤ كرة اليد :

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف .

➤ **فلة الأشبال :** سنة المراهقة الوسطى تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته (علي، 2007، صفحة 151).

التعريف الإجرائي : هي فلة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة قدم خلال مساره الكروي وهي الفئة التي تلي الأصاغر.

الفصل الثاني :

الخلافة النظرية

1 البرنامج التدريبي :

1. مفهوم البرنامج التدريبي :

كثيرا ما تتم عملية التخطيط في معظم مجالات الحياة دون أهم عناصرها ألا وهي البرامج، وذلك لعدم الإلمام القام بعملية تصميم وتطوير هذه البرامج فهي بصفة عامة الخطوات التنفيذية العملية التخطيط وبدونها يكون التخطيط ناقص، والبرامج لا توضع من فراغ حيث أن لها علاقة بعناصر التخطيط الأخرى فهي توضع في ضل الأهداف المرجوة وعلى أساس الإمكانيات المتاحة والبرام التدريبية تضمن استمرار عمليات التنفيذ بأسلوب متدرج من يوم الشهر السنة، وعرفه بعض العلماء: حسب williams البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والمسليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة . (الحميد، 1999، صفحة 18)

ويعرفه مفتى ابراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية وبدونه يكون التخطيط ناقص". وتعقيد البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المنطقة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب ومنه يمكن القول أن البرامج التدريبية عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط خطة ما سألغة التصميم وما يتطلبه التنفيذ من توزيع زمني وطرق التطبيق وإمكانات تحقق هدف الخطة، فمن الصعب أو المستحيل تحقيق هدف الخطة دون البرامج التدريبية.(عبد القادر، ص 22 سنة 1969)

2. أهمية تخطيط البرنامج التدريبي :

❖ اكتساب التخطيط الفعالية المطلوبة.

❖ الاقتصاد في الوقت.

❖ المساعدة في نجاح الخطط الكريبية والتعليمية.

❖ دقة التنفيذ.

❖ البعد عن العشوائية في التنفيذ.

3. أسس بناء البرنامج التدريبي :

اتفق كل من محمد الحمامجي وأمين الخولي وأبو المجد وجمال المكي بأن الأسس الهامة لتخطيط

البرامج التدريبية وخاصة في كرة اليد هي:

❖ أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأكل تكرار ممكن.

❖ تنظيم البرامج بحيث يتيح وقت ملائم للتعلم.

❖ أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالفهم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

❖ أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة والأهداف.

❖ اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف اللياقة البدنية.

❖ مهارات المعلومات الرياضية المعلومات الشخصية والاجتماعية بما يتناسب مع كل مرحلة سنوية.

4. أسس وضع البرنامج التدريبي :

المعرفة المسبقة المواعيد المباريات الرسمية والودية، حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الاساس

معرفة مستوى الفريق واللاعبين من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

5. أسس نجاح البرنامج التدريبي :

• يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة الدافع للتعلم والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن تكون لديهم الثقة

فيما يبذلونه من جهد أثناء التعلم والكريب مع إقناع كل لاعب بأن ذلك سيصل به إلى درجة عالية

من الأداء. يجب أن يتضمن البرنامج الكريمي الألعاب والتمرينات التي تجدد من نشاط اللاعبين

وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل لديهم أي المزج بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي الذي يتطلب التصميم.

• أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج خلال فقراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم.

• يجب تحديد المباريات والمسابقات وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات.

• عند تخطيط البرامج التدريبية يجب مراعاة الإعداد المتكامل للاعبين كل من الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والقاسية والذهنية.

• تناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي

• يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية و أن تضي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

6. خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

(1) المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبني على المبادئ والأسس العلمية بالدرجة الأولى كما في العلوم الأخرى.

علم الناس أو علم وظائف الأعضاء... الخ.

(2) الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج :

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من المهم أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديده الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

(3) تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

كالإحماء، التهيئة، الإعداد بمختلف أنواعه أيدي وخططي ومهاري ونفسي .

(4) تنظيم الأنشطة داخل البرنامج :

تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

(5) الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

القاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب. إعداد المدرب لمكان التدريب من قاعة أو ملعب. إعداد الأجهزة والأدوات التي قد تتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارين الإحماء .
- إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل عملي.
- إجراء تمارين التهيئة.
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم والتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم.

(6) تقويم البرنامج التدريبي:

على المدرب تحديد مواعيد معينة لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريسي (البدنية، المهارية، الخطئية) وذلك من خلال الاختيارات الخاصة بذلك الغرض معرفة نقاط القوة والضعف لإجراء التعديلات اللازمة في الجزء أو الأجزاء المطلوب معالجتها مستقبلاً (فهومي، 1998، صفحة 121)

7) تطوير البرنامج التدريبي :

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات الملخصة فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق للأهداف التربية لهدف البرنامج والتحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق الأفضل لأساليب التنويم لكل من أنشطة البرنامج.

7. خصائص تصميم البرنامج التدريبي :

- تلبية الاحتياجات المحددة و أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- أن تكون تحتوى مستوى المدربين.
- تركيب الوحدات في المحتوى يشكل منطقي. أن يراعي وقت تنفيذ الوحدات والمحتوى. أن تكون القاعة مناسبة ومحفزة
- توفير الثاينيات المساعدة.
- توزيع المادة التعليمية على المدربين.
- تحديد شروط التجانس المكربين.
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه تحديد منسق للبرنامج.

8. صعوبات تصميم البرنامج التدريبي :

- ✓ عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات القطية لها.
- ✓ تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- الاستعجال في تصميم البرنامج.
- ✓ غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج

II الألعاب الصغيرة :

1. تعريف الالعاب الصغيرة:

عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد يتناف وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على من أو جنس أو مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها. (أنور، 2005، صفحة 171)

وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين. (فرج، 1995، صفحة 180)

هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعده معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي.

من خلال هذه التعريفات الموجزة يمكننا القول بأن اللعب المصغر عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور .

2. أهداف الالعاب الصغيرة:

لطريقة اللعب المصغر أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك

الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- تصين الأداء المهاري للأطفال.

- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة الإرادة الثقة في النص.
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، تحمل المسؤولية.
- ويعتبر اللعب المصغر من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا أغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة (قدوري، 2015، صفحة 200)

3. خصائص الالعب الصغيرة:

- ✓ لا يشترط ممارستها طبقاً لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- ✓ سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما تتناسب مع الظروف والمناسبات ومحاولة تحقيق بعض الأهداف المسطرة.

- ✓ عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة.

4. مبادئ اختيار الالعب الصغيرة:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: المن الجنس النمو.
- يجب أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وتهيأ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجهات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، حيث تبدأ بالألعاب البسيطة لتصل إلى الألعاب المعقدة. أ
- ن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة بما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- الانتقال من لعبة إلى أخرى بعد التأكد من جل اللاعبين قد استوعبوا قوانينها بشكل جيد.

▪ العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين عن طريق شرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.

5. تطبيق اللعب من طرف المدرب :

قبل البداية :

- الشرح الواضح لقوانين اللعب .
- الشرح المختصر لجل الألعاب تتطلب وقت التكيف معها، لذلك يجب على المدرب أن يسمح للعب أن يدور لبعض الدقائق قبل أن يتدخل لتغيير بعض القوانين .
- إذا لم يظهر تطور، يتم توقيف اللعب من أجل إعطاء توجيهات ونصائح جديدة وأهداف ومناصب لكل لاعب .
- أثناء عملية الاسترجاع يجب تسطير النقاط الايجابية والسلبية.
- لكي يكون اللعب فعال، يجب إعادته في كثير من المرات في السنة الأمر الذي لا يمنعنا من التغيير أو التعديل في بعض خصائصه.

قبل النقطة الأخيرة :

- توفر عدد كاف من الكرات. الألوان بين اللاعبين chassubles
- تحديد مساحة اللعب.
- تحضير الفرق المدافعين، المهاجمين (...).
- أخيرا يتم تقييم اللعب الأشياء التي تم استيعابها .

6. التنشيط من طرف المدرب :

- تحديد الأهداف للاعبين، لماذا تتجز هذا اللعب؟ ما الذي تبحث عنه.
- التوقيع حول اللعب عدم التريث في الانتقال.

- الأدوات أن يكون لدى المدرب كرتين من أجل إكمال اللعب وميقاتي لتنظيم وقت اللعب.

تشجيع اللاعبين.

- التصحيح تسطير الإيجابيات، تطبيق قواعد اللعب المسطرة من قبل.

7. القواعد التي تسمح لنا بتطوير اللعب :

- المساحة.

- الشدة والاسترجاع.

- عدد اللاعبين.

- عدد لمسات الكرة

III اللياقة البدنية :

1. مكونات اللياقة البدنية :

يتفق كل من "كن واد" و"محمد لطيف" و"خرج حسين" و"بطرس رزق الله وعبيد أبو العلا على أن المتطلبات البدنية للاعب تتضمن القوة العضلية، التصل السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق (محمود، 2011، صفحة 176)

2. القدرات البدنية للاعب كرة اليد الحديثة :

▪ التحمل :

يعرفه داتشكوف" على انه مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، أم مفهوم التحمل في كرة القدم فيعرفه "كرامر على أنه قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة

التحمل يسمح بتطوير النظام الهراني الظلمي والأوعية الدموية عن طريق أداء مستمر بشدة محددة في وقت محدد، تعد أساسية في كرة القدم وتسمح بالتعبير عن تقنيات كرة القدم في المباراة أو في تتابع المباريات

مختلف أنواع التحمل :

أ - التحمل العام :

تتمحور في تنفيذ جري مستمر فوق 50% من السرعة الهوائية القصوى (VMA) تسمح بتطوير الشعيرات التي تغذي الألياف العضلية وتوسيع أماكن التبادل الأيضي.

ب - القدرة الهوائية :

تتشكل من عمل مستمر ما بين 70-80% من (VMA) هذا النوع من العمل يسمح باستعمال الأنظمة الهوائية القلبية - الأوعية الدموية مع ارتفاع في عدد وطول العناصر الأساسية للتحمل (MITOCHONDRIES) القدرة الهوائية القصوى (PMA) تعود إلى الشدة يبدأ اللاعب بتطوير قدراته الهوائية عن طريق تصنيف الأنظمة الفيزيولوجية (الإنزيمات)، حيث تجمع نوعين من الجري المستمر والمتأوب نو شدة ما بين 90 و 100% من VMA

ج - العمل المتقطع :

يتعلق بمكون عمل القدرة الهوائية القصوى والذي يسمح بالدمج بين النظامين الهوائي واللاهوائي، يعرف بأنه تقاطع بين وقت العمل و الاسترجاع مثل 30-30، 30 ثانية جهد، 30 ثانية استرجاع هذه الطريقة مهمة جدا لأنها تشابه إلى نشاط اللاعب أثناء المباراة، وبالمقارنة مع العمل المستمر تسمح لنا هذه الطريقة بزيادة وقت الجهد، تجمع أقل من اللاكتات زيادة في وقت التفاعل والمكونات الفيزيولوجية، تتميز ب:

- الجهد المتقطع الطويل (1.30 د إلى 6 د).
- الجهد المتقطع نصف طويل (45 ثا إلى 1.30 د).
- الجهد القصير (2) تا إلى 30 ثا)
- الجهد المتقطع يتميز بالمدة والشدة، طبيعة ومدة الاسترجاع، طبيعة الجهد (عمل خطي، تغييرالاتجاه، إدماج النفسي حركي، المهاري ... الخ A
- القوة المميزة بالسرعة :

يعرفها يارو كما يلي : هي قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن

ممکن

كما عرفها عادل عبد البصير بمقدرة الجهاز العضلي العصبي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عالية (البصير، صفحة 18) إن هذه القوة ضرورية للاعب كرة القدم حيث تستخدم في أكثر حالات الأداء المهاري والبدني ولاسيما في حالات التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغثة السريعة في المراوغة والانطلاق، وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ويشترط التوافر هذا النوع من القوة، أن يتميز بما يأتي: - درجة عالية من القوة درجة عالية من السرعة درجة عالية من المهارة الحركية . (البصير، 1998، صفحة 19)

■ الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتخي الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه سرعة ودقة، ويعرفها ماتيل بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (البصير، 1998، صفحة 77)

حسب مفتي إبراهيم" هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح،

■ المرونة :

هي قدرة اللاعب على الأثناء الحركي بمدى واسع وبسهولة ويسير نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم. ويعرف FREY ET HAREE المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية

مثل مساعدة زميل، وتعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات

هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي. (kirk, 1969, p. 55)

التوافق :

يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد، أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

وعرف " بارو " و"مك جي " على أنه قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، أما فليشمان فعرفه بأنه قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد كما يعرف بين مجمل الباحثين على أنه القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد. (حسانين م.، 2003، صفحة 105)

و السرعة

هي قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عقد الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية DARINORIT SMARTERLAR 1993

السرعة لدى لاعب كرة القدم عبارة عن قدرة متنوعة التي تشترك عوامل منها قدرة الفعل وردة الفعل، نوعية الانطلاق، تقنية الجري، قراءة اللعب التموّج في الميدان والقدرة على تغيير الاتجاه وكذلك سرعة التظيل واستغلال مختلف الحالات، يمكننا القول بأنها مجموعة مركبة من القدرات النفسية البدنية (1981)

(BAUER,p26)

يعرفها منقي إبراهيم على أنها قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها، والسرعة هي الصفات البدنية الأساسية وهي من القدرات الوراثية، حيث يلعب التدريب الجيد عليها دورا مهما في تحسين الأداء.

IV كرة اليد :

1. نشأة كرة اليد تطورها وانتشارها:

إذا أردنا استقصاء أثر تطور كرة اليد، علينا أن نعود الى آلاف السنين عبر التاريخ لتزامن تطور الحركات الأساسية في كرة اليد الركض، القفز، رمي الكرة، مع تطور حركة الانسان كوسيلة للبقاء، وفي عصر ما قبل التاريخ بدأت الحركات الخاصة بالأطراف وخاصة حركة الرمي بالذراع والتي أصبحت في ذلك الوقت أهم سلاح للإنسان البدائي وقد لوحظ ذلك في رسومات الانسان البدائي في الكهوف حيث شوهدت رسوم لرمي الرمح وقذف الحجارة التي يستخدمها الانسان البدائي في ذلك العصر، أما في العصور القديمة فقد ظهرت أشكال بسيطة للكرة حيث اتخذت كوسيلة للعب والمتعة وانتشر اللعب بالكرة ن وقد اشار هوميروس في ملحمة الى لعبة كرة اليد تسمى يورانيا **Urania** حيث يقوم مجموعة من اللاعبين بمسك وتمير الكرة الى بعضهم البعض، كما لوحظ في بعض الرسومات الرومانية القديمة أشكالاً لعبات كرة يد تسمى هاريستون/ابيسكوروس **Hapaston/Episkuros** حيث كان الهدف في اللعب هو قذف الكرة فوق خط معين.

أما في العصور الوسطى بدأت الرياضة واللياقة البدنية تصبح جزءا من حياة الانسان حيث أصبح بالامكان أن يقضي الفرد وقتا أكثر ويصرف المال من أجل تطوير الجسم والعقل وخاصة أثناء النهضة الأوروبية حيث بنى النبلاء صالات خاصة للتدريب سيمت دور اللعب الكرة **Ball houses** و بالإضافة الى التنس وتدريب الفرسان، يمكن أن نجد أشكال بدائية من كرة اليد.

أن ماتم توضيحه أعلاه هي الجذور الأولى لكرة اليد، أما ما يهتم بمواصفات الميزة لكرة اليد فقد نشأ في العصر الحديث الذي نعيشه الآن، ان العصر الحديث الذي نعيشه الآن أصبح عصر الرياضة فظهرت المعرفة الرياضية في نواحي متعددة من المجتمع الحديث وأصبحت الرياضة جزءا أساسيا من الحياة اليومية، وظهر التخصص في الرياضة مما أعطى كرة اليد تعزيزا جيدا.

وفي الحقيقة أن الجم ناستيك كان الرياضة أكثر انتشارا في هذا العصر وكان بحاجة الى رياضة مكملة لمرونة العضلات وكانت مهاراته متطورة جدا أما بالنسبة للعبة كرة القدم والرقيبي **soccer and**

rugby فقد بقيت هذه الألعاب في المراحل البدائية حيث كانت لعبات قاسية تسبب الكثير من الإصابات الشديدة لذلك نشأت ثلاث لعبات مشابهة جدا هي: **Haanhold** و **Hazena** و **Torbball** هذه اللعبات تعتبر الأساس الذي ارتكزت عليه كرة اليد الحديثة. (عبد الوهاب، 2008، صفحة 52)

- **Haanhold**: ان الفكرة الأساسية لهذه اللعبة كانت لمدير مدرسة دنماركي **Holger Nielson** الذي حاول أن يجد لعبة بديلة لكرة القدم التي كسرت زجاج نوافذ المدرسة حسب قوله لذلك فقد فكر ف لعب الكرة باليد وقد قابلت هذه اللعبة اقبالا كبيرا من طلابه فكانوا يلعبونها بنجاح وانتشرت هذه اللعبة بسرعة ف كل أرجاء الدنمارك.

- **Hazena**: ابتكرها **Antonin Kristof, Vraclar Karas** وقد شوهدت لأول مرة في براغ، في هذه اللعبة تتكون أبعاد الملعب (32 مx 48 م) ونصف قطر منطقة الهدف 6 م وأبعاد الهدف (2 م x 2,4 م) ووقت اللعب (25 دقيقة x 2 شوط) وكانت شبيهة بكرة اليد الحديثة، والملعب مقسم الي ثلاثة أجزاء بحيث حارس المرمى والمدافع ولاعب الوسط، وكل لاعب يلعب ضمن ساحته المقررة.

- **Torbball**: قدمت هذه اللعبة لأول مرة في ألمانيا من قبل **Hermon Bachmann** وكانت أبعاد الملعب فيها عي 40 م x 20 م ونصف قطر ساحة الهدف 4 م. انتشرت هذه الالعب الثلاثة في كل أنحاء أوروبا في وقت قصير لكن سبب اختلاف قواعد كل واحدة من هذه الألعاب الثلاثة لم يكن ممكن تنظيميا في مباريات دولية، لذلك أصبح من الضروري توحيد القوانين والقواعد في اللعب، وهذا ما قام به **Karl Sehelenz** في برلين عام 1917.

كرة اليد خارج الصالات هو الاسم الذي أطلق على اللعبة الجديدة فيها اللعب خارج الصالات الداخلية وسكون عدد اللاعبين في كل فريق 11 لاعب وقد أجريت بعض التعديلات على حجم الهدف وشكل ساحة الهدف وبعض قواعد اللعبة، لكن النمو والانتشار الكبير لكرة اليد ولد الحاجة لتأسيس هيئة دولية تهدف الى تطوير كرة اليد بالعالم، تنظيم المباريات الدولية والبطولات العالمية، تنسيق عمل الاتحادات الوطنية، اعداد برنامج يضع كرة اليد ضمن الألعاب الأولمبية

لذلك في عام 1948 في امستردام تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة وخلال فترة قصيرة تم تنظيم كرة اليد ضمن الألعاب الأولمبية لعام 1972 في ألمانيا، في الوقت الحالي فان الاتحاد الدولي يضم أغلب الدول أعضاء في الاتحاد وعدد اللاعبين يزداد باستمرار عن طريق زيادة عدد البطولات التي ينظمها الاتحاد الدولي، وقد ساعد هذا التطور على انتشار اللعبة في كل القارات بسرعة مذهلة بحيث

أصبحت لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية الشائعة في كل أنحاء العالم . (عبد الوهاب، 2008، صفحة 53)

2. تعريف كرة اليد:

يعرفها **Thierry** بأنها رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع، القفز، التصويب... الخ، وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية، حيث تمارس ب ستة لاعبين وحارس مرمى داخل ملعب محدد المقاييس، يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف، تمارس بالأيدي في إطار احترام قانون اللعبة، يعتبر الفريق المسجل لأكثر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز. (قبلان، 2012،، صفحة 145)

كما يعرفها **أحمد هادي السقاف** بأنها رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان مكونان من ستة لاعبين وحارس مرمى خلال شوطين كل منهما مدته 30 دقيقة، تمارس باليد في مساحة مستطيلة الشكل، يعمل أفراد الفريق على تسجيل أكبر عدد من الأهداف للفوز بالمباراة. (السقاف، 2010، صفحة 159)

كما تعرف بأنها لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول به. (حسانين ك.، 2002، صفحة 126)

يعرفها **منير جرجس ابراهيم** بأنها جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من ستة لاعبين وحارس مرمى، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، زمن المباراة يختلف حسب السن مدته 30 دقيقة لكل شوط (إبراهيم، 1994، صفحة 189)

3. أهمية كرة اليد:

كرة اليد 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 (كالتحمل، السرعة، الرشاقة، التوافق) والتي تقوم بتحضير الجسم حيث ترتبط هذه الصفات البدنية فيم بينها علاقة وطيدة، كما أنها رياضة مفضلة كوسيلة تعويضية حيث نجد مثلا: رياضي ألعاب القوى يحرزون نجاحا في كرة اليد و العكس، كما تساعد لعبة 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 واللعب.

4. مميزات كرة اليد الحديثة:

- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى وتحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير، و إلى صفات بدنية ضرورية من أجل ممارستها (كالسرعة، القوة و المداومة) من أجل الحفاظ على القدرات البدنية و المهارة خلال زمن المقابلة.
- يتم الأداء بسرعة في التحرك، التمير والتصويب ودرجة عالية في الفاعلية والإنجاز.
- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع و التعدد نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطعة.
- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدافعين و يؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.
- تتسم بالملاحظة المستمرة، التركيز 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، التمير والتصويب، كل هذه المواقف يتحكم فيها الدقة والسرعة لإنجاز أفضل النتائج . (ياسر، 1996، صفحة 168)

5. متطلبات كرة اليد:

أ. المتطلبات البدنية:

من أهم المتطلبات الأولية للفوز هو التناسق بين الحالة البدنية العامة للاعب ومهارته اذ يمكن أن نعوض بعض الضعف في الاعداد البدني بواسطة التكنيك الدقيق لكن من جانب اخر النقص في الاعداد المهاري والتكنيك لا يمكن ان يعوض بواسطة الاعداد البدني، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون ايضا من خلال التدريب على المهارات الاساسية والتدريبات الخطئية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخطئي للعبة فضلا عن المكونات الأخرى والتمارين التي تنمي الصفات البدنية التي تعد جزءا ثابتا في برنامج التدريب طوال العام ويعد الاعداد البدني الخاص كل الاجراءات والتمارين الخطئية التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخطئي . (زيد،، صفحة 135)

ومن الضروري في لعبة كرة اليد ان يتضمن الاعداد الخاص تنمية تلك المتطلبات والمسارات الحركية الخاصة باللعبة، حيث انه في مدة الاعداد البدني الخاص نجد عملية القدرات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تطوير المهارات الحركية حيث يعتمد فن الاداء في اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة باللاعب

وهذا يرتبط بالمواقف التي تحدث في اثناء المباراة فضلا عن وجود المنافس اثناء هذه التمرينات وهذا يعطي حافزا اكبر لتجاوز المنافس وتغطيه سواء كان بحركات المدافع او المهاجم.

ان كرة اليد الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد اصبحت القدرات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والشهرية والسنوية، اذ تعد القدرات البدنية بمثابة العمود الفقري الذي تستند اليه، فلعبة كرة اليد من الالعاب التي يحتاج لاعبوها الى قدرات بدنية خلال المباريات أو التدريبات وذلك لطبيعة الاداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والسريعة وعليه "يحتاج اللاعب الى مستوى عال من القدرات البدنية لأنها العامل الاساسي والمهم للوصول الى النتائج الجيدة.

ب. المتطلبات الحركية:

القدرات الحركية هي القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط او تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن والدقة يكون التدريب والممارسة اساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية كما ان القدرات الحركية على علاقة وطيدة مع القدرات البدنية فكل من يتمتع بمستوى جيد من القدرات البدنية سوف يساعده ذلك على اكتساب القدرات الحركية كما أن اللاعب الذي يتمتع بضعف في مستوى القدرات البدنية سوف يؤثر سلبا في كفاءته على القدرات الحركية فهي قدرات يكسبها اللاعب من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب القابلية الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة.

ج. المتطلبات المهارية

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب و المباراة.

هذه المهارات مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها، كذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لأن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لأدائه حيث أن خطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها، وهذه المتطلبات المهارية دائما ما تكون مركبة في جمل حركية مختلفة.

هذه المتطلبات البدنية، الحركية والمهارية التي تتطلبها لعبة كرة اليد أو لاعبي كرة اليد سوف نتطرق لها بالتفصيل في فصل لوحده.

د. المتطلبات الخطئية:

كرة اليد شأنها شأن الرياضات الأخرى تتطلب خطط عند ممارستها وهذا من أجل تحقيق الفوز، هذه الخطط في مجملها التحركات والمناورات الهادفة التي يقوم بها اللاعبين عند الهجوم أو الدفاع ويمكن تقسيمها الى:

هـ. المتطلبات الخططية الهجومية:

- خطط هجومية فردية
- خطط هجومية جماعية
- خطط هجومية للفريق
- خطط هجومية للحالات الخاصة

و. المتطلبات الخططية الدفاعية:

- خطط دفاعية فردية
- خطط دفاعية جماعية
- خطط دفاعية للفريق
- خطط دفاعية للحالات الخاصة .

ز. المتطلبات النفسية:

يعتبر الاعداد النفسي من اهم المكونات الضرورية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فان التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين ابداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية وينحصر هذا جليا فيمايلي:

- 1- دراسة الفريق المنافس وتحليل لعبه ومعرفة نقاط قوة ضعفه.
- 2- معرفة اللاعبين المتميزين في هذه الفرق ونقاط قوتهم
- 3- وضع خطة متناسبة مع المنافس المحدد.
- 4- تحديد أهداف المباراة والسعي الكامل لتحقيقها
- 5- دراسة الظروف المحيطة بالمباراة من ملعب وجمهور وحكام
- 6- تنشيط الحالة الدفاعية للاعبين وتحديد القوة الإرادية لهم.

7- بث الثقة في النفس والقدرات الحقيقية للاعبين ومحاولة القضاء على الانفعالات السلبية لديهم.

6. مدرب كرة اليد:

المدرب في أي رياضة هو العمود الفقري لعملية التدريب وتقع على عاتقه المسؤولية وهو قائد تربوي متفهم لواجباته من الناحية التربوي والتعليمية وبهذا تكون لديه فلسفة خاصة به في التدريب تميزه عن غيره، كما أن له ميزاته يعمل على تطويرها وعليه المدرب الناجح يتميز بمجموعة من المواصفات نذكر منها:

- 1- دراسة امكانات لاعبيه والعمل على تطويرها .
- 2- يمتلك ثقافة جيدة في كرة اليد وهذا من خلال المطالعة والبحث في كل ما هو جديد .
- 3- الاستعانة بالاختصاصيين وطلب مساعدتهم من أجل حل المشاكل التدريبية .
- 4- يكون محبا للعبة كرة اليد من أجل الابداع فيها مع لاعبيه .
- 5- تكون لديه نظرة الخبير القادر على التوقع والتنبؤ بالمستقبل .
- 6- الحزم وعدم لتراجع عند اتخاذ القرارات الصحيحة التي تخذها خاصة مع اللاعبين المخالفين لتعليماته .
- 7- يتميز بالعدل مع جميع اللاعبين وعدم تفضيل لاعب عن آخر .
- 8- العمل مع جميع أفراد الفريق كأسرة واحدة والعمل على تحقيق الهدف المسطر من طرف الفريق .

V الدراسات السابقة :

الدراسات السابقة والمثابفة :

تعتبر الدراسات والبحوث السابقة ذات أهمية بالغة لما تتضمنه من حقائق علمية ومعلومات فهي تمكن الباحث من التعرف على الإجراءات والأدوات التي يمكن أن يستفيد منها في دراسته، وتجعله يتجنب الأخطاء التي وقع فيها الآخرون وأن يستفيد من تجاربهم إن معرفة الباحث بالبحوث السابقة تجعل عملية تفسير النتائج لديه أكثر سهولة ويسرا، وتناقش النتائج فيم إذا كانت تتفق مع أو تختلف مع نتائج بحثه.

وبعد بحثنا وجدنا عدة دراسات، ومن أهم الدراسات التي وجدناها تتطابق نوعا مع موضوع دراستنا والتي استهدفت بعض المتغيرات الأساسية لدراستنا نذكر:

1. دراسة نويري بوبكر (أطروحة دكتوراه 2019)

العنوان : اثر تدريبات الألعاب الصغيرة علي تنمية صفتي السرعة والقوة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أوسط تحت 18 سنة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير تدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط أقل من 18 سنة.
- التعرف على تأثير تدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط أقل من 18 سنة
- معرفة تأثير التدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة وفقا للأسس العلمية على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة والجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط اقل من 18 سنة.

- تطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال تدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة وفقا للأسس العلمية الملائمة لتطوير المهارات الأساسية وتنمية بعض الصفات البدنية والسرعة والقوة للاعبين كرة القدم وفئة الأواسط أقل من 18 سنة على مستوى الفرق الجزائرية لكرة القدم . (بوبكر، 2019)

فرضيات الدراسة:

- تدريبات الألعاب الصغيرة تأثير على تنمية صفتي السرعة والقوة المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير البحث
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي وبعدي لمتغير البحث ولصالح الاختبار البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- أدوات الدراسة: لجمع البيانات استخدم الباحث الاختبارات البدنية و المهارية.
- النتائج المتوصل اليها: توصل الباحث الى مايلي:
- ان توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة إذ يبين التنوع في أداء التمارين بطرق مختلفة تحسن مجموعة من الصفات البدنية لدى أواسط كرة القدم
- ان توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر ايجابيا على تنمية بعض المهارات الأساسية إذ تبين أن ذلك التنوع في أداء التمارين بطرق مختلفة تسمح

باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى أواسط كرة القدم.

- ان برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية من حيث تنوع التمارين وطرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل الرياضي الى المستويات العليا.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة تجريبية لمتغيرات للاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية ضابطة في اختبارات بعدية ولصالح التجريبية

2. دراسة العيداني حكيم (أطروحة دكتوراه 2018)

العنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى العبي كرة اليد فئة (U19)

أهداف الدراسة:

- تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء بكرة اليد.
- تصميم برنامج تدريبي لتطوير أهم قدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء مهارة التصويب من الارتقاء بكرة اليد.
- التعرف على نسبة التطور الحادثة في القدرات البدنية، كذلك مستوى أداء مهارة التصويب من الارتقاء

فرضيات الدراسة:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بالإيجاب على أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19)
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في المتغيرات البدنية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي. (حكيم، 2018)

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في مهارة التصويب من الارتقاء بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في المتغيرات البدنية بين القياسات البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في مهارة التصويب من الارتقاء بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي و بعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة بتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه

عينة الدراسة:

تمثلت في 24 لاعب اختيرت بالطريقة القصدية 12 لاعب يمثلون فريق النجم الرياضي لبلدية البرواقية يمثلون المجموعة التجريبية، و12 لاعب يمثلون فريق وداد عين بوسيف يمثلون المجموعة الضابطة.

النتائج المتوصل اليها:

من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث الى مايلي:

- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في مهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في مهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في مهارة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.
 - استخدام البرنامج التدريبي المقترح بانتظام ولمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً يعتبر عامل فعال في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين) لعينة البحث.
 - أثر البرنامج التدريبي المقترح كان أكبر من أثر البرنامج التدريبي العادي في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب وفي المهارة في حد ذاتها
3. دراسة مفتي عبد المنعم (مذكرة ماجستير 2013)

العنوان: وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيراتها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة اليد

الهدف من الدراسة:

- وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام ألعاب صغيرة لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة اليد
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على (السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق)
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية على بعض المهارات الأساسية (التمرير، التنطيط، التصويب)

فرضيات الدراسة:

- الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لها دور ايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للعينة التجريبية
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في تنمية بعض الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في تنمية بعض المهارات الأساسية لصالح العينة التجريبية.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه هو المناسب لمثل هذه الدراسات.

عينة الدراسة: بلغ حجم العينة 20 لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية عدد كل منهما 10 لاعبين من فريق وفاق بلدية عين بنيان أعمارهم أقل من 15 سنة.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث من أجل جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية .

النتائج المتوصل اليها: توصل الباحث الى مايلي:

- أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية أثرا ايجابيا وتحسنا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية للعينة التجريبية
- أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في معظم الاختبارات البدنية و المهارية قيد الدراسة.
- كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن للعينة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي بنسبة قليلة

4. دراسة سفير الحاج (أطروحة دكتوراة 2015)

العنوان: "توظيف برنامج تدريبي بتقنين الأحمال التدريبية لإعداد ناشئ كرة اليد"

الهدف من الدراسة:

- التعرف على أثر بعض الأحمال التدريبية مختلفة الشدة على تحسين بعض الصفات البدنية بصفة عامة والمهارات الأساسية بصفة خاصة
- استخدام طرق التدريب تساعد في تنمية الصفات البدنية عامة والمهارات الأساسية خاصة .
- تقنين الأحمال التدريبية وفق الشدة والحجم والكثافة له دور ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية والوظيفية والمحافظة عليها خلال مراحل التدريب
- التخطيط السليم والمنهج في التدريب يساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بشكل أفضل ومدة أقصر خصوصا عند الناشئين في كرة اليد.

فرضيات الدراسة:

- استخدام طرق التدريب يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة والمهارات الأساسية بصفة خاصة لدى الناشئين في كرة اليد

- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للأسلوب العادي في التدريب والعينة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي لصالح هذه الأخيرة في تنمية الصفات البدنية بصفة عامة للمهارات الأساسية بصفة خاصة لدى الناشئين في كرة اليد
- تقنين الاحمال التدريبية وفق الشدة والحجم والكثافة عامل ايجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وتحقيق الألقاب العالمية لدى فئة الناشئين في كرة اليد

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي لأنه يتناسب مع طبيعة المشكلة التي يدرسها.

عينة الدراسة:

استخدم الباحث عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية قدرت ب 20 لاعبا لبلدية جديوية ولاية غليزان ينشطون ضمن القسم ما بين الرباطات تتراوح أعمارهم من 13 الى 15 سنة مقسمين الى 10 لاعبين للعينة التجريبية و10 لاعبين للعينة الضابطة.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث من أجل جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية.

النتائج المتوصل اليها:

من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث الى عدة نتائج من بينها مايلي:

- تحقيق العينة التجريبية زيادة في جميع اختبارات البدنية والمهارية راجع الى تقنين الحمل التدريبي باستعمال مختلف الطرق التدريبية لتطوير وتحسين بعض الصفات بدنية والمهارية أساسية في كرة اليد .
- عند الناشئين ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي كان أفضل وأسرع وأكثر فاعلية في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية لاختصاص كرة اليد.
- نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث سواء في الاختبارات البدنية والمهارية تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها

برنامج تقنين الحمل التدريبي باستعمال الطرق التدريبية المختلفة، مما يجعله يقول أن المجموعة التجريبية حققت تحسنا واضحا في متغيرات البحث البدنية والمهارية وكذلك في مستوى الإنجاز للاعبين كرة اليد .

الفصل الثالث :

الإجراءات المنهجية

المتعلقة بالدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدمنا المنهج التجريبي الذي يعرفه محمد شفيق على أنه "الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بالظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة ، بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها" . (أحمد ش.، 1985، صفحة 98)

2. الضبط الإجرائي للمتغيرات :

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

• المتغير المستقل:

المتغير المستقل في البحوث التجريبية هو المتغير التجريبي الذي يعالجه الباحث ليرى أثره على المتغير التابع والمتغير المستقل عادة ما تصنفي. (قراد، 2020، صفحة 64)

كذلك المتغير المستقل أو المتغير التجريبي هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ما عدا متغير واحد، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر.

والمتغير المستقل في دراستنا يتمثل في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة

• المتغير التابع:

المتغير التابع هو المتغير الذي يظهر أثر المتغير المستقل فيه وهو متغير متصل غالباً. كذلك هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (قراد، 2020، صفحة 66)

والمتغير التابع في دراستنا هذه هي الصفات البدنية المتمثلة في القوة و القوة المميزة بالسرعة و السرعة الانتقالية كرة اليد حيث قمنا بقياس الصفات البدنية وفعالية بواسطة اختبارات ذات صدق وثبات،

وتم القياس في عدة مراحل لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها والمتمثل في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

3. الاختبار القبلي و البعدي :

الاختبار القبلي: أجري الاختبار القبلي بين 07 فيفري 2023 و 14 فيفري 2023.

الاختبار البعدي: أجري الاختبار البعدي بين 03 ماي 2023 و 10 ماي 2023

4. عينة الدراسة :

استخدمنا العينة القصدية ، حيث تمحور هدف الدراسة على جمع أكبر عدد ممكن من لاعبي فريق المستقبل لكرة اليد ، ولقد كان العدد الأولي 30 لاعب ، ونظرا لعزوف بعض اللاعبين عن انجاز بعض الاختبارات تم اختزالهم تلقائيا ، ليصبح عدد أفراد العينة 12 رياضي.

5. الاطار الزمني :

أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من 07/02/2022 إلى 10/05/2023 .

6. الاطار المكاني :

أجريت الدراسة في القاعة الرياضية للمركب الرياضي 04 مارس ولاية تبسة

7. أدوات الدراسة :

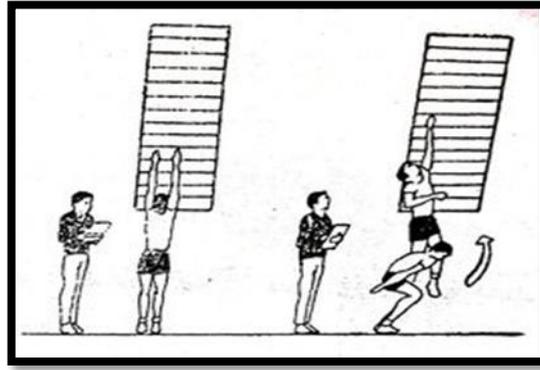
الأدوات التي اعتمدت في الدراسة : الاختبارات البدنية

أ- اختبارات القوة الانفجارية:

1- اختبار الوثب العمودي لسارجنت:

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب للأعلى

الأدوات: لوحة من الخشب ترسم عليها خطوط والمسافة بينهما 2 سم وتثبت على ارتفاع 1.5 م
طريقة الأداء: يمسك المختبر قطعة طباشير مواجه للوحة وبعدها يقوم بمد ذراعية باتجاه اللوحة ويقوم بتسجيل علامة قبل الوثب وعند إعطاء الإشارة يقوم بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل الركبتين ويقوم بالدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام للوصول يهما الى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة
طريقة التسجيل: هو عبارة عن المسافة بين العلامتين الأولى والثانية بالسنتيمتر



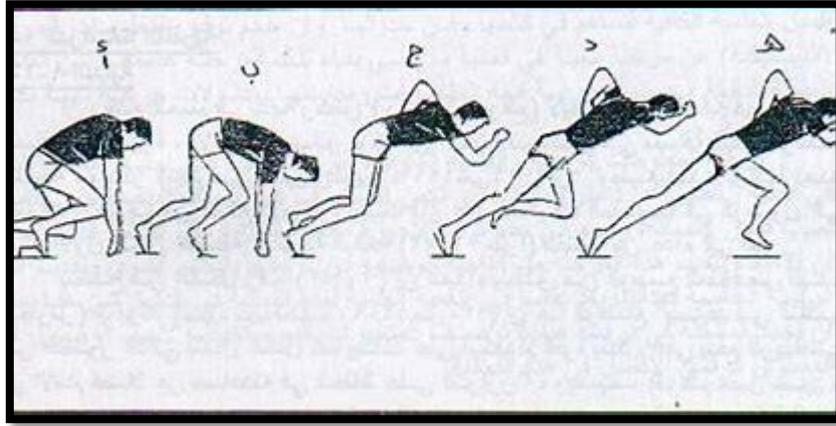
الشكل 01: اختبار الوثب العمودي لسارجنت

2- اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب

الأدوات: مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 م و بطول 3.5 م، شريط قياس

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان، ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام
طريقة التسجيل: المسافة بين خط البداية الى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط



الشكل 02: اختبار الوثب العريض من الثبات

اختبارات السرعة الانتقالية :

03- اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة :

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

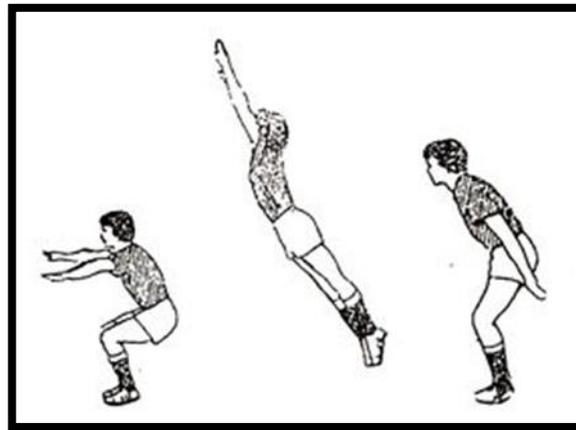
الأدوات: أرض مستوية مقسمة بثلاثة خطوط متوازية تكون المسافة بين الخط الأول والثاني 10 أمتار،

وبين الخط الثاني والثالث 30 متر، ساعة إيقاف

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة الانطلاق يقوم بالجري وعند وصول

المختبر خط الثاني يقوم مساعد بإعطاء إشارة الى الميقاتي ليبدأ التوقيت الى حين وصول المختبر الى

خط النهاية طريقة التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة بين الخط الثاني .



الشكل 03: اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة

04- اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد :

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

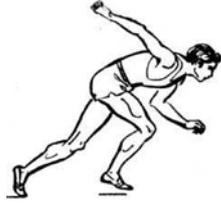
الأدوات: أرض مستوية مقسمة بثلاثة خطوط متوازية تكون المسافة بين الخط الأول والثاني 10 أمتار،

وبين الخط الثاني والثالث 30 متر، ساعة إيقاف

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع اشارة الانطلاق يقوم بالجري وعند وصول

المختبر خط الثاني يقوم مساعد بإعطاء اشارة الى الميقاتي ليبدأ التوقيت الى حين وصول المختبر الى

خط النهاية



الانطلاق

30

الوصول

الشكل 04 : اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد

05- اختبار الصندوق :

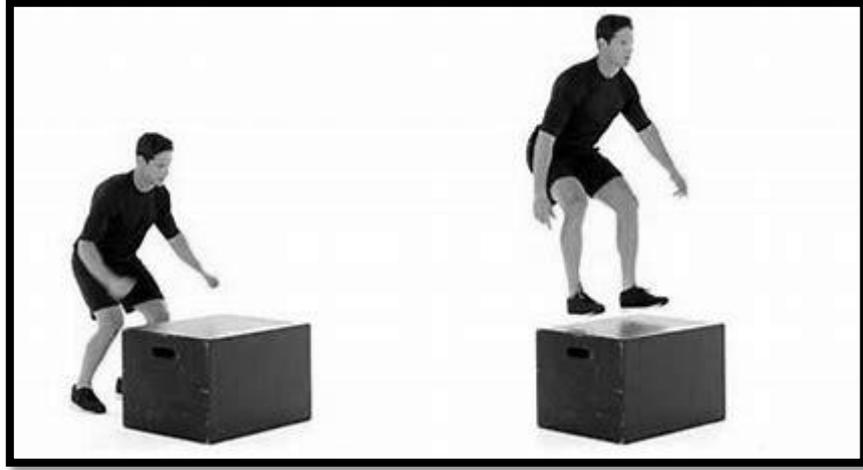
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات: صندوق ، ساعة إيقاف .

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الصندوق الأول وعند سماع اشارة الانطلاق يقوم بالقفز فوق الصندوق

و ثم ينزل مباشرة و يكرر ذلك في 15 مرة .

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في القفز 15 مرة .



الشكل 05: اختبار الصندوق

8. الأسس العلمية للاختبارات :

i. 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 الثبات إحصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي تحصل عليها اللاعبين 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 والعكس بالعكس صحيح.

ii. صدق الاختبار:

صدق الاختبار يقصد به أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بدلاً منه أو بالإضافة إليه، فالاختبار الصادق في تطبيقه على مجموعة معينة قد يكون صادق في تطبيقه على مجموعة أخرى، لذلك فإن صدق الاختبار يتعين في حدود الصفة المراد قياسها، لهذا عندما يذكر الباحث معاملات الصدق الخاصة.

باختبار معين عليه أن يحدد صفات وخصائص العينة التي استخدمت في حسابه حتى لا يطبق إلا على عينة مماثلة للعينة التي درس عليها معامل الصدق.

كذلك 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 لعدة معاني تختلف بحسب استخدام الاختبار، فأول معاني الصدق هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، أي أن الاختبار الصادق يختار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها، وللتأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي Index of Reliability والذي يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار True Score هي الميزان أو المحك الذي ننسب إليه صدق الاختبار.

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

iii. 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.

حيث استخدمنا مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة مع شرحها الجيد وذكر متطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتسجيل النتائج والاستعانة بالخطوات المنهجية مثل استمارة استطلاع رأي الخبراء.

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

9. الدراسة الاحصائية:

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

المتوسط الحسابي:

يستعمل المتوسط الحسابي كثيرا في حياتنا اليومية فهو الطريقة المباشرة التي نلجأ إليها عند مقارنة مجموعتين، والمتوسط الحسابي هو مجموع القيم على عددها .

ويعتبر من أهم مقاييس النزعة المركزية، وعملية حسابه غير معقدة ومفهومة ويتسم بسعة استخداماته ومن ميزاته شموله على كافة وحدات التوزيع التكراري ونقوم بحسابه وفق القانون التالي :

$$س = \frac{س}{مج} / حيث:$$

س: الوسط الحسابي

مج س: مجموع الدرجات

ن: عدد أفراد العينة

الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري من أكثر مقاييس التشتت استخداما ويعرف بأنه الجذر التربيعي لمعدل مجموع مربعات انحرافات القيم عن متوسطها، أي أن الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين، ويتطلب حسابه أولا حساب التباين للقيم ثم استخراج الجذر التربيعي للتباين فيكون الناتج هو

الانحراف المعياري ، ويحسب بالقانون التالي:

$$ن \text{ مج س} - 2 \text{ (مج س)} = 2$$

= ع / حيث

$$ت = \sqrt{\frac{\frac{\overline{س_1} - \overline{س_2}}{2} + \frac{(1ع)^2 + (2ع)^2}{1-ن}}{ن}}$$

ن (ن-1)

- ع: الانحراف المعياري

- مج س2: مجموع مربع الدرجات

- (مج س)2: مجموع الدرجات المربعة

- ن: عدد أفراد العينة

اختبار T ستودنت:

يستخدم اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطين تجريبيين، وهدفه التأكد من أن الفرق بين المتوسطين الناتجين من عينتين فرق ثابت أي له دلالة، أم أنه فرق ناتج عن الصدفة وظروف اختيار العينة بمعنى أنه إذا تكرر البحث عدة مرات فإن هذا الفرق لن يظهر مرة ثانية ، ولهذا استخدمنا العلاقة التالية:

- س1: تعطى القيمة الأكبر

- س2: تعطى القيمة الأصغر

- (1ع)2: تمثل مربع الانحراف المعياري للفئة الأولى

- (2ع)2: تمثل مربع الانحراف المعياري للفئة الثانية

- ن: عدد الأفراد العينة

وذلك للحصول على ت موجبة

1. خطوات سير البحث

عند عرض الاستاذ المشرف موضوع البحث ، قمنا بالبحث عن الدراسات السابقة المناولة للموضوع ، سواء الدراسات الأجنبية التي قمنا بترجمتها ، أو الدراسات العربية التي قمنا بتلخيصها ، وقد ساعدنا ذلك في فهم مضمون البحث ، ورسم خطة الانطلاق لجمع البيانات من مجال البحث المستهدف . كانت اول خطوة هي توفير جميع الوسائل و الإمكانيات المتاحة التي تتوفرها الاختبارات البدنية ، ثم التوجه مباشرة الى المركب الرياضي ، أين تم وضع جميع الوسائل تتبعاً لتتابعها الزمني كما هو موجود في الاختبارات ، ثم باشرنا القياس خطوة بخطوة .عن الانتهاء من الحصول على نتائج الاختبارات ، قمنا بالتحليل الإحصائي باستعمال برنامج SPSS ومن ثم التحليل النتائج وعرضها .

خلاصة :

على ضوء دراستنا النظرية قمنا في هذا الفصل بتقديم منهجية البحث والإجراءات الميدانية بكل تفاصيل البحث الميداني فم يخلص منهج البحث ومجتمع وعينة البحث كذلك مجالات البحث من جانب المجال الزماني والجانب المكاني، كذلك ضبط متغيرات الدراسة سواء المتغير المستقل والمتغير التابع كما تناولنا الاختبارات البدنية والمهارية التي استخدمناها في دراستنا بناء على استطلاع رأي الخبراء، كما تطرقنا الى الأسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات في الأخير تطرقنا الى الدراسة الاحصائية ونوع الأساليب الاحصائية الملائمة لهذه الدراسة، كل هذه الإجراءات في الواقع تعتبر 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 والتي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة التي تناولناها في الجانب التمهيدي سابقا.

الفصل الرابع :
عرض و تحليل و
مناقشة البيانات

1. عرض و تحليل نتائج الدراسة :

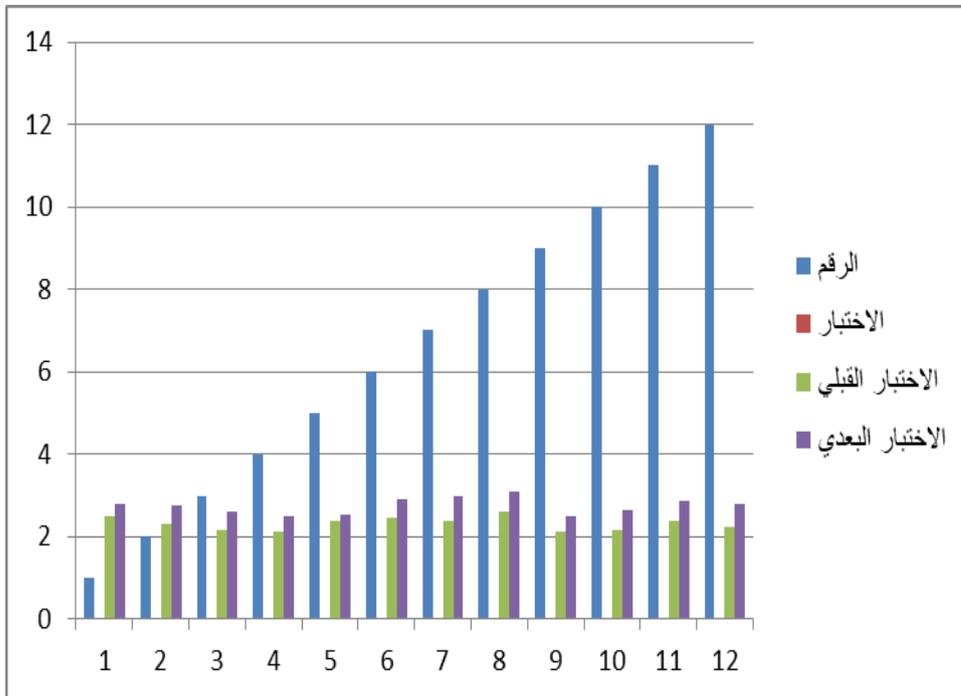
1. عرض و مناقشة نتائج اختبار صفة القوة الانفجارية :

أ. عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العمودي لسارجنت :

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	القيمة المعنوية	درجة الحرية	الدالة
قبلي	12	2.31	0.16	5.876	0.000	11	دالة
بعدي	12	2.74	0.19				

الجدول رقم (1) : عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العمودي لسارجنت

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي في اختبار اختبار الوثب العمودي لسارجنت (0.16 – 2.31) و بلغت قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (0.19 – 2.74) و قيمة $T = 5.876$ عند درجة حرية 11 و القيمة المعنوية 0.000 و هي أقل من 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في صفة القوة الانفجارية .



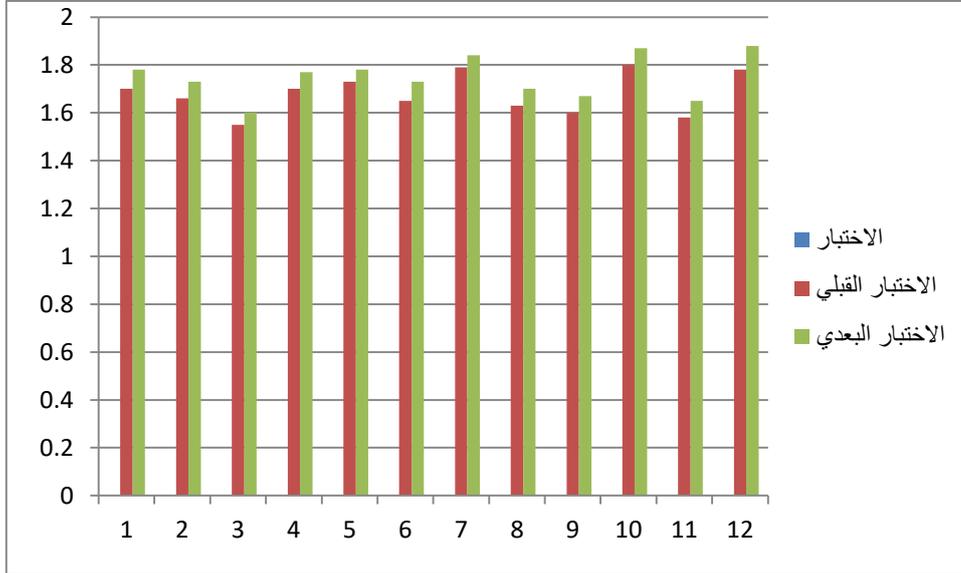
الشكل رقم (06) : مدرج تحليل نتائج اختبار الوثب العمودي لسارجنت

ب. عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات:

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	القيمة المعنوية	درجة الحرية	الدالة
قبلي	12	1.68	0.84	3.301	0.000	11	دالة
بعدي	12	1.79	0.83				

الجدول رقم (2) : عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي في اختبار الوثب العريض من الثبات (0.84 – 1.68) و بلغت قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (0.83 – 1.79) و قيمة $T = 3.301$ عند درجة حرية 11 و القيمة المعنوية 0.000 و هي أقل من 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في صفة القوة الانفجارية .



الشكل رقم (07) : مدرج تحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات

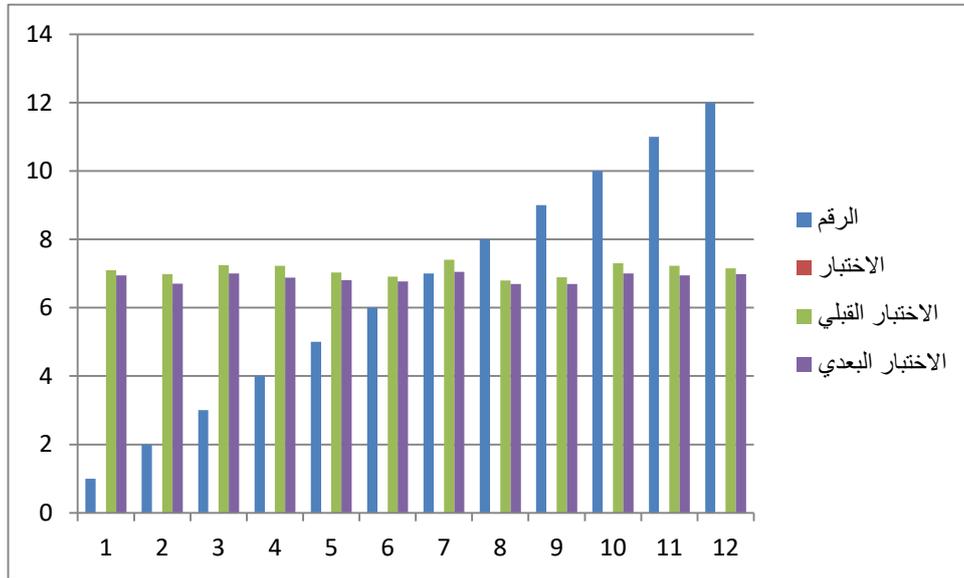
2. عرض و تحليل نتائج اختبار صفة السرعة الانتقالية

أ. عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	القيمة المعنوية	درجة الحرية	الدالة
قبلي	12	7.11	0.18	3.531	0.000	11	دالة
بعدي	12	6.87	0.13				

الجدول رقم (3) : عرض و تحليل نتائج اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي في اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد (0.18 - 7.11) و بلغت قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (0.13 - 6.87) و قيمة $T = 3.531$ عند درجة حرية 11 و القيمة المعنوية 0.000 و هي أقل من 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في صفة السرعة الانتقالية .



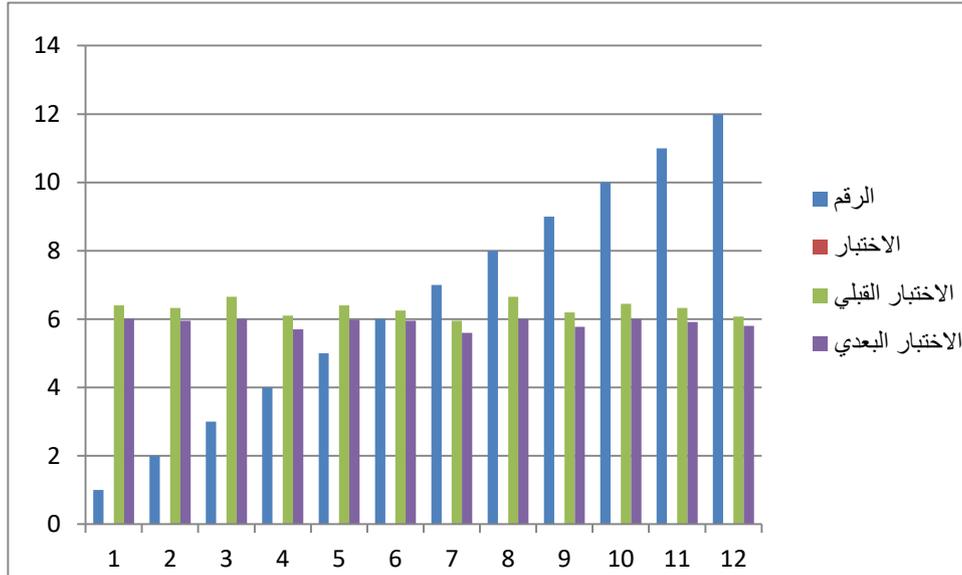
الشكل رقم (08) : مدرج تحليل نتائج اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد

ب. عرض و مناقشة تحليل اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة :

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	القيمة المعنوية	درجة الحرية	الدالة
قبلي	12	6.31	0.21	5.731	0.000	11	دالة
بعدي	12	5.89	0.13				

الجدول رقم (4) : عرض و تحليل نتائج اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي في اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة (0.21 - 6.31) و بلغت قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (0.13 - 5.89) و قيمة $T = 5.731$ عند درجة حرية 11 و القيمة المعنوية 0.000 و هي أقل من 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في صفة السرعة الانتقالية .



الشكل رقم (09) : مدرج تحليل نتائج اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة

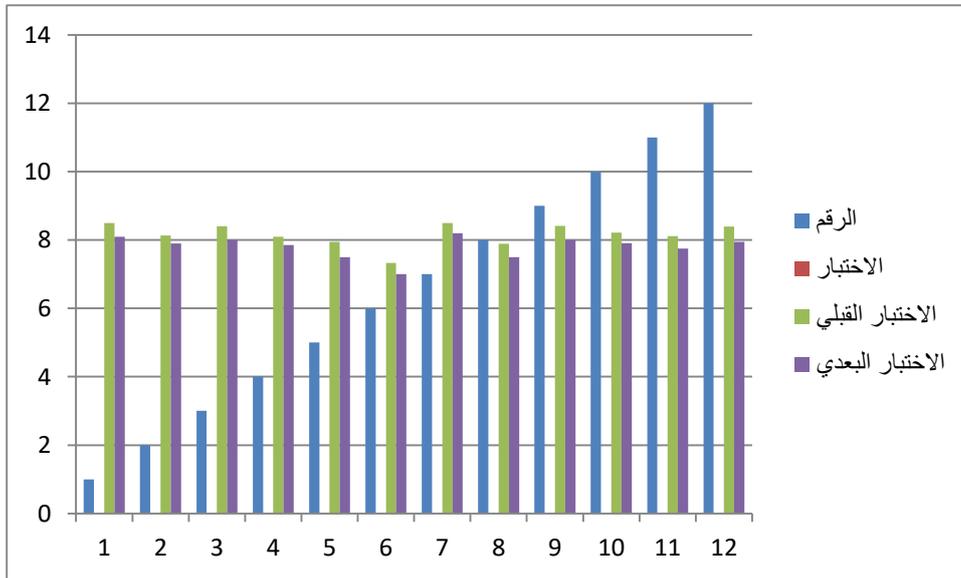
3. عرض و مناقشة تحليل اختبار صفة القوة المميزة بالسرعة

أ. عرض و مناقشة نتائج اختبار الصندوق :

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	القيمة المعنوية	درجة الحرية	الدالة
قبلي	12	8.16	0.33	2.628	0.000	11	دالة
بعدي	12	7.81	0.30				

الجدول رقم (5) : عرض و تحليل نتائج اختبار الصندوق

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي في اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة (8.16 - 0.0) و بلغت قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي (7.81 - 0.30) و قيمة $T = 2.628$ عند درجة حرية 11 و القيمة المعنوية 0.000 و هي أقل من 0.05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة .



الشكل رقم (10) : مدرج تحليل نتائج اختبار الصندوق

.II مناقشة نتائج الدراسة :

.1 عرض و مناقشة نتائج اختبار صفة القوة الانفجارية :

✚ مناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي لسارجنت:

من خلال نتائج الجدول رقم (01) توضح نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية لاختبار الوثب العمودي لسارجنت , و الذي نلاحظ فيه وجود دلالة احصائية و فروق بين الاختبارين حيث حصلنا على قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T المعنوية , من خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن للعينة التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار الوثب العمودي لسارجنت , فاذا اخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينة بنسبة ملحوظة , و هذا دليل على نجاح البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة الانفجارية و التي تعتبر من المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

✚ مناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات :

من خلال نتائج الجدول رقم (02) توضح نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية لاختبار الوثب العريض من الثبات, و الذي نلاحظ فيه وجود دلالة احصائية و فروق بين الاختبارين حيث حصلنا على قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T المعنوية , من خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن للعينة التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار الوثب العريض من الثبات, فاذا اخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينة بنسبة ملحوظة , و هذا دليل على نجاح البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة الانفجارية و التي تعتبر من المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد .

2. عرض و مناقشة نتائج اختبار صفة السرعة الانتقالية :

✚ مناقشة نتائج اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد :

من خلال نتائج الجدول رقم (03) توضح نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية لاختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد, و الذي نلاحظ فيه وجود دلالة احصائية و فروق بين الاختباريين حيث تحصلنا على قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T المعنوية , من خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن للعينة التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد, فاذا اخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينة بنسبة ملحوظة , و هذا دليل على نجاح البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة الانتقالية و التي تعتبر من المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

✚ مناقشة نتائج اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة :

من خلال نتائج الجدول رقم (04) توضح نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية لاختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة, و الذي نلاحظ فيه وجود دلالة احصائية و فروق بين الاختباريين حيث تحصلنا على قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T المعنوية , من خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن للعينة التجريبية حققت تحسن ملحوظ باختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة, فاذا اخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينة بنسبة ملحوظة , و هذا دليل على نجاح البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة الانتقالية و التي تعتبر من المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

3. عرض و مناقشة نتائج اختبار صفة القوة المميزة بالسرعة :

✚ مناقشة نتائج اختبار الصندوق :

من خلال نتائج الجدول رقم (05) توضح نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية لاختبار اختبار الصندوق, و الذي نلاحظ فيه وجود دلالة احصائية و فروق بين الاختبارين حيث تحصلنا على قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T المعنوية , من خلال هذه النتائج المتحصل عليها نجد أن للعينة التجريبية حققت تحسن ملحوظ اختبار الصندوق, فاذا اخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينة بنسبة ملحوظة , و هذا دليل على نجاح البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة و التي تعتبر من المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

III. مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات و التوصيات :

1) مناقشة الفرضيات الجزئية :

❖ مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الأولى والتي افترضت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد أشبال، ، ولاختبار مدى صحة هذه الفرضية قمنا بتوظيف مجموعة تجريبية واحدة حيث أخضعت للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال النتائج المحصل والتي كانت على النحو التالي:

بالنسبة لاختبار الوثب العمودي السارجنت : حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T المعنوية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات : حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T المعنوية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

و هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الأولى والتي افترضت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد أشبال وهو ما يتفق مع دراسة من دراسة نويري بوبكر (أطروحة دكتوراه 2019)

❖ مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الثانية والتي افترضت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة الانتقالية للاعبين كرة اليد أشبال، ، ولاختبار مدى صحة هذه الفرضية قمنا بتوظيف مجموعة تجريبية واحدة حيث أخضعت للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال النتائج المحصل والتي كانت على النحو التالي:

بالنسبة اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد : حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T المعنوية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

بالنسبة اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة : حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T المعنوية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

و هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية والتي افترضت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في **صفة السرعة الانتقالية** للاعبين كرة اليد أشبال . ما يتفق مع دراسة من دراسة نويري بوبكر (أطروحة دكتوراه 2019) ودراسة مفتي عبد المنعم (مذكرة ماجستير 2013

❖ مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة والتي افترضت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد أشبال ، و لاختبار مدى صحة هذه الفرضية قمنا بتوظيف مجموعة تجريبية واحدة حيث أخضعت للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال النتائج المحصل والتي كانت على النحو التالي:

بالنسبة لاختبار اختبار الصندوق : حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T المعنوية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

و هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثالثة والتي افترضت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد أشبال وهذا ما يتفق مع دراسة كل من : دراسة نويري بوبكر (أطروحة دكتوراه 2019) و دراسة مفتي عبد المنعم (مذكرة ماجستير 2013 و دراسة العيداني حكيم

(2) مناقشة الفرضية العامة :

بناء على النتائج المحصل عليها من مناقشة الفرضيات الجزئية نستطيع استنتاج تحقق الفرضية العامة والتي تقول أن • برنامج تدريبي باستخدام تمارين الألعاب الصغيرة يساهم في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد ويرجع ذلك الى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يساعد على نشر روح المرح والسرور وإضفاء عنصر المنافسة بين اللاعبين عكس البرامج التقليدية التي تمتاز بالملل والضيق كذلك زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الرياضية أثناء التدريبات الأمر

الذي أدى الى تحسن و تنمية الصفات البدنية للاعبين مثل: القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية , القوة المميزة بالسرعة ، كل هذه الصفات البدنية تعتبر من بين أهم المتطلبات البدنية للاعبين كرة اليد وهذا راجع لطبيعة لعبة كرة اليد وهو ما يتفق مع دراسة كل من : دراسة نويري بوبكر (أطروحة دكتوراه 2019) ودراسة مفتي عبد المنعم (مذكرة ماجستير 2013 و دراسة العيداني حكيم (أطروحة دكتوراه 2018) .

.IV. الاستنتاجات :

استنادا الى ما تم استخلاصه من الدراسة النظرية والاختبارات المستخدمة في البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها وعلى ضوء اهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم والإمكانات المتاحة، ومن خلال جمع المعلومات الدقيقة واستنادا على الاجراءات العلمية المتبعة، واعتمادا على نتائج التحليل الاحصائي المستخدم أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة القوة الانفجارية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد .
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد .
- 3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة السرعة الإنتقالية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد .
- 4- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابا و عمل على تطوير الجانب البدني للاعبين كرة اليد .

.V التوصيات والاقتراحات :

اعتمادا 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 الصفات البدنية في كرة اليد
2. استخدام النتائج المتوصل إليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات وبحوث اخرى
3. الاهتمام ببرامج التدريب ومحتوياتها ومكوناتها وإجراء البحث على المراحل السنية الأخرى
4. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الخطئية والنفسية والذهنية في المراحل السنية المختلفة
5. ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى البدني للاعبين
6. ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب
7. ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى البدني للاعبين
8. التأكيد على تطوير الصفات البدنية والتي لها علاقة مباشرة مع المهارات الاساسية في كرة اليد مثل مهارة التمرير والاستقبال والتصويب

خاتمة

خاتمة :

كان الغرض من دراستنا لهذا الموضوع هو محاولة إبراز أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة اليد أشبال وعن طريق الدراسة النظرية التي تضمنت أربعة فصول: فصل الألعاب الصغيرة، فصل كرة اليد، فصل الصفات البدنية و فصل البرنامج التدريبي 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 الصفات البدنية للاعبي كرة اليد، أما في دراستنا التطبيقية والتي تضمنت ثلاثة فصول: فصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية وفصل عرض ومناقشة نتائج الاختبارات وفصل الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والتوصيات كما اعتمدنا في هذا البحث على عينة تشمل 12 لاعب يمثلون فريق كرة اليد لأحدى الفرق الولائية وكان نشاطها كمايلي:

طبق عليها البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة و أجريت عليها اختبارات بدنية ومهارية وأخذت القياسات القبليّة والبعدية، أجريت هذه الاختبارات في ملعب المؤسسة متوسطة راييس محمد السعيد تبسة) واستنادا 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 صفة القوة الانفجارية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد .

2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة السرعة الانتقالية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد .

3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد .

4- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابا و عمل على تطوير الجانب البدني للاعبي كرة اليد .

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر و المراجع بالعربية :

- رافد مهدي قدوري. (2015). الالعب الصغيرة و اهميتها في تعلم الاشكال الحركية الاساسية .
تأليف رافد مهدي قدوري، الالعب الصغيرة و اهميتها في تعلم الاشكال الحركية الاساسية (صفحة 39). بيروت : مكتبة الرياضة الشاملة .
- شريف عبد الحميد. (1997). التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق. تأليف شريف عبد الحميد، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق (صفحة 18). القاهرة: مركز الكتاب لنشر .
- صبحي أحمد قبلان. (2012). كرة اليد (مهارات- تدريب- تدريبات- إصابات). تأليف صبحي أحمد قبلان، كرة اليد (مهارات- تدريب- تدريبات- إصابات) (صفحة ص 10، 11). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- صلاح أحمد. (2015). كرة اليد. تأليف صلاح أحمد، كرة اليد (صفحة 31). مصر : مؤسسة طيبة لنشر و التوزيع .
- عادل عبد البصير. (1998). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق. تأليف عادل عبد البصير، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق (صفحة 38). مصر: مركز الكتاب لنشر .
- علي فهمي البيك. (1998). تخطيط التدريب الرياضي . الإسكندرية : منشأة المعارف .
- فتحي أحمد هادي السقاف. (2010). التدريب العلمي الحديث في كرة اليد. تأليف فتحي أحمد هادي السقاف، التدريب العلمي الحديث في كرة اليد (صفحة 37). الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
- مازي حمودي عبد الوهاب. (2008). كرة اليد مالها و ما عليها المبادئ التعليمية و التدريبية . بغداد: دار الكتب و الوثائق .

- محمد صبحي حسانين. (2003). كتاب القياس و التقويم في التربية الرياضية . تأليف محمد صبحي حسانين، كتاب القياس و التقويم في التربية الرياضية (صفحة 88). القاهرة : المكتبة الرياضية الشاملة .
- محمد نصر الدين رضوان محمد حسن علاوي. (2000). القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي . دارالفكر العربي .
- منير جرجس إبراهيم. (1994). كرة اليد للجميع. تأليف منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع (صفحة 47). القاهرة: دار الفكر العربي.
- موفق مجيد المولى. (2000). الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. تأليف موفق مجيد المولى، الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم (صفحة 244). عمان: دار الفكر.
- نويري بوبكر. (2019). اثر تدريبات الألعاب الصغيرة علي تنمية صفتي السرعة والقوة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدمأواسط تحت 18 . لجزائر، أطروحة دكتوراه غير منشورة: جامعة الجزائر .

🚩 قائمة المصادر و المراجع الأجنبية :

- Bangsbo. (1994). physical and metabolic demands of training and match - play in the elite football. *jornal of sport sciences*, 22-24.
- kirk, T. (1969). Exercise and fitness. Dans T. kirk, *Exercise and fitness* (pp. 25-26).

الملاحق

Statistiques de groupe

	grops	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار_سرجنت	قبلي	12	2,3175	,16080	,04642
	بعدي	12	2,7492	,19723	,05694
الوثب	قبلي	12	1,68	,084	,024
	بعدي	12	1,79	,083	,024
اختبار الجري 30 م من وضعية الاستعداد	قبلي	12	7,11	,185	,054
	بعدي	12	6,87	,134	,039
اختبار الجري 30 م من وضعية متحركة	قبلي	12	6,31	,217	,063
	بعدي	12	5,89	,138	,040
اختبار_الصندوق	قبلي	12	8,16	,333	,096
	بعدي	12	7,81	,330	,095

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الرقم
2.80	2.76	2.50	2.45	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	01
2.75	2.74	2.30	2.26		02
2.60	2.55	2.15	2.09		03
2.50	2.46	2.14	2.09		04
2.55	2.55	2.39	2.35		05
2.90	2.88	2.45	2.40		06
2.98	2.90	2.39	2.35		07
3.11	3.00	2.60	2.56		08
2.50	2.44	2.12	2.06		09
2.63	2.61	2.15	2.11		10
2.88	2.85	2.40	2.39		11
2.79	2.78	2.22	2.20		12

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الرقم
1.78		1.70		اختبار الوثب العريض من الشبات	01
1.73		1.66			02
1.60		1.55			03
1.77		1.70			04
1.78		1.73			05
1.73		1.65			06
1.84		1.79			07
1.70		1.63			08
1.67		1.60			09
1.87		1.80			10
1.65		1.58			11
1.88		1.78			12

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار	الرقم
6.95	7.10	اختبار الجري 30 مترا من وضعيية الاستعداد	01
6.70	6.98		02
7.00	7.25		03
6.88	7.23		04
6.81	7.03		05
6.77	6.91		06
7.05	7.40		07
6.69	6.80		08
6.69	6.89		09
7.00	7.30		10
6.95	7.23		11
6.98	7.15		12

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار	الرقم
6.01	6.40	اختبار الجري 30 مترا من وضعيية متحركة	01
5.95	6.33		02
6.00	6.65		03
5.70	6.10		04
5.98	6.40		05
5.95	6.25		06
5.60	5.95		07
6.00	6.65		08
5.77	6.19		09
6.00	6.45		10
5.91	6.33		11
5.80	6.07		12

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار	الرقم
8.10	8.50	اختبار الصندوق	01
7.90	8.13		02
8.00	8.40		03
7.85	8.10		04
7.50	7.95		05
7.00	7.33		06
8.20	8.50		07
7.50	7.89		08
8.00	8.41		09
7.91	8.22		10
7.75	8.11		11
7.95	8.39		12



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استطلاع رأي الخبراء

عنوان المذكرة:

برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة و أثره على تنمية
(القوة- القوة المميزة بالسرعة – السرعة الانتقالية) لدى لاعبي كرة
اليد صنف أشبال

دراسة ميدانية فريق المستقبل لولاية تبسة

إشراف :

د. قراد عبد المالك

من اعداد الطالب:

عميري محمد أمين

موسى عماد

السنة الجامعية 2023/2022

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 شهادة الماستر تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

نرجوا 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 .

حول الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية للاعب كرة اليد

بعد الاطلاع على عدة مراجع اتفقت جل المراجع على ان الصفات البدنية التي يطلبها لاعب كرة اليد كالاتي:

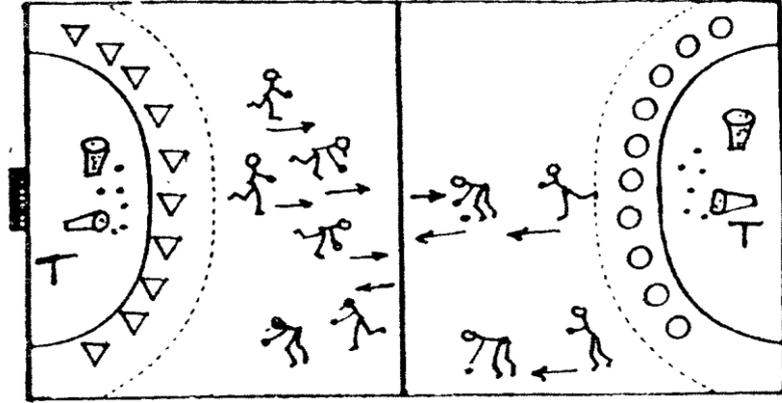
مدى الموائمة للدراسة			الاختبارات البدنية المقترحة	
درجة ضعيفة	درجة متوسطة	درجة كبيرة		
➤ القوة الانفجارية				
	+		اختبار الوثب العريض من الثبات	01
		+	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	02
➤ السرعة الانتقالية				
		+	اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد	01
	+		اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة	02
➤ القوة المميزة بالسرعة				
		+	اختبار الصندوق	01

لا أوافق
 أوافق بعد التعديل
 + أوافق على الاختبارات

الاساتذة المحكمين
بوخلفة عبد القادر
زمالي حسان
حمداوي سفيان

الملحق رقم 03

اسم اللعبة رقم 01: التقاط الكرة من السلة ودحرجتها.



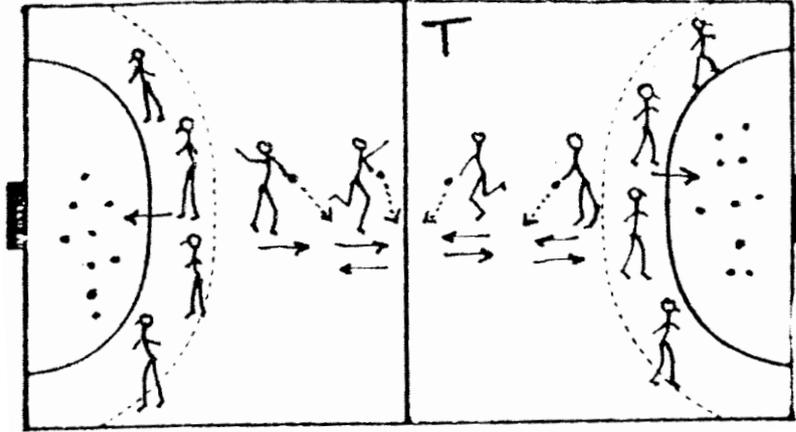
الهدف من اللعبة : بدني ، تعلم التقاط الكرة.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي، 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 يدحرج المدرب سلة الكرات داخل ال 6 م يجري اللاعب للتقاط كرة ثم يجري بها حتى خط منتصف الملعب مدحرجا اياها مع إعادة التقاطهاوهكذا 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 كرتة.
- 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 أولا.
- نفس التدريب السابق مع زيادة بدلا من أن يرتد اللاعب 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 دحرجتها كذلك كيفية التسارع في الاستحواذ على الكرات المدحرجة و المعلقة و الاستحواذ عليها مما يزيد من حماس اللاعب و تجديد دافعه للأداء

اسم اللعبة رقم 02: التقاط الكرة وتنطيطها.



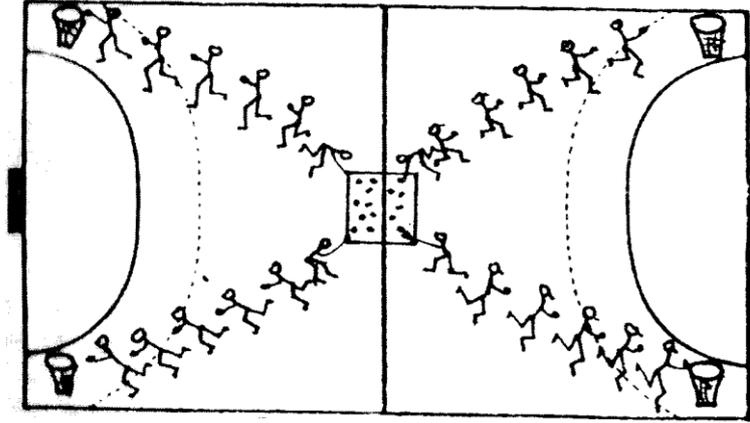
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني ، تعلم التقاط الكرة وتنطيطها.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي، 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 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
- 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.



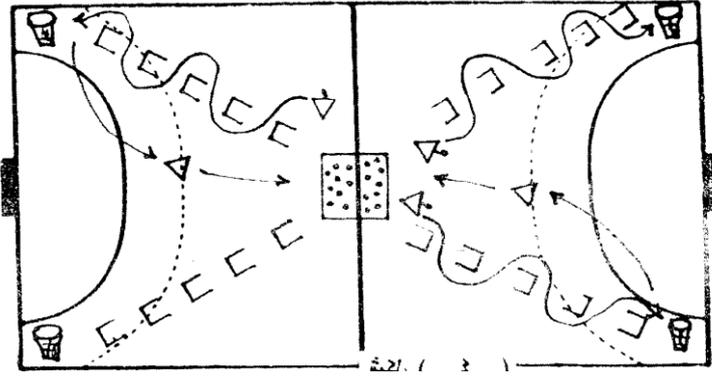
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - ، تعلم التقاط الكرة وتنطيطها.

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.



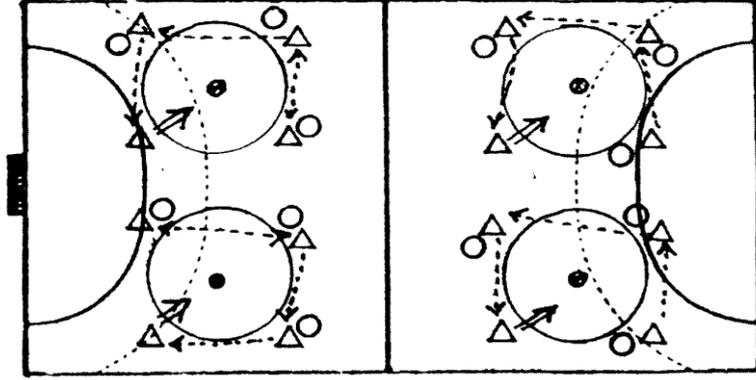
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - ، الرشاقة، تعلم التقاط الكرة وتنطيطها.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي، 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.



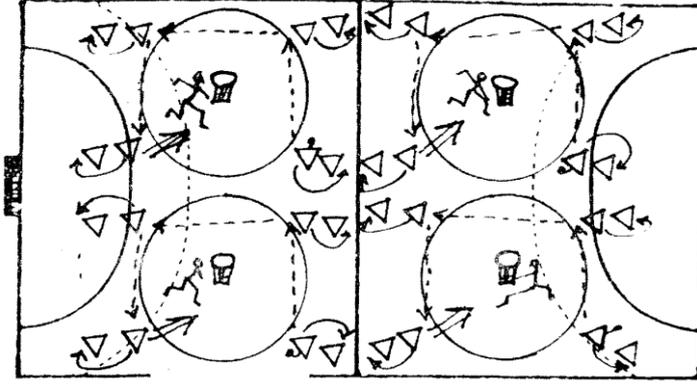
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التمرير و الاستلام و التصويب المبكر.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي، 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 التمريرة 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 التمريرة ، ويمكن استخدام أنواع مختلفة من التمرير كالتمريرة المرتدة وغيرها مع ملاحظة عدم أداء التمريرة المقوسة.
- عند التصويب على الكرة الطبية من قبل اللاعب المتحرر يجب استخدام التصويبات الكرابجية من مستوى الرأس عند توجيه الكرة.

اسم اللعبة رقم 06: حماية السلة الموجودة داخل الدائرة.



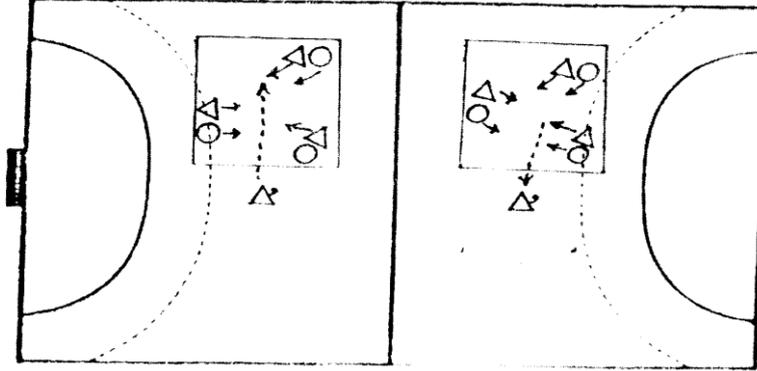
الهدف من اللعبة : مهارى - بدنى - التمرير و الاستلام و التصويب المبكر.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي، ملعب كرة يد ، كرات طبية ، 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 وعند 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 اللاعب.



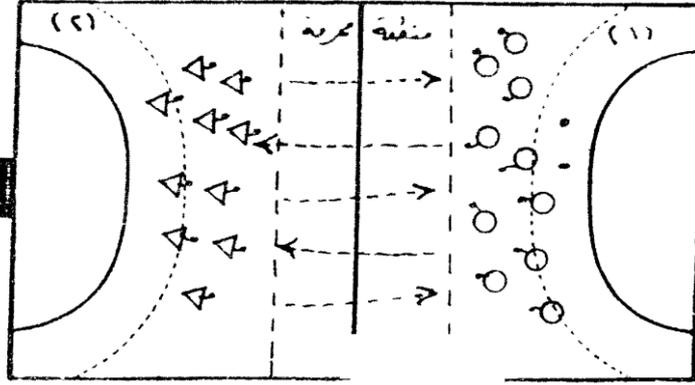
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - التمرير و الاستلام و الخداع.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات طبية ،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 اللعب 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 المقوسة.
- 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.



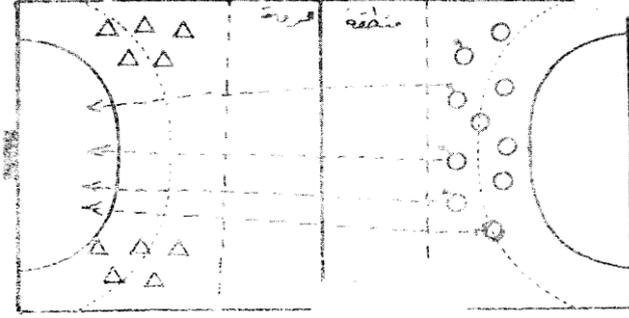
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - السرعة، التمرير و الاستلام ودقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: صافرة ، ميقاتي، 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 التمرين 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 المنافسة.
- 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.



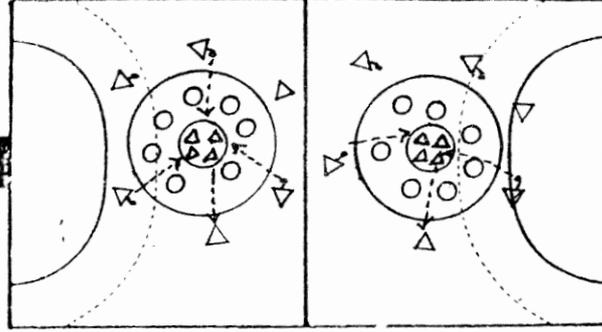
الهدف من اللعبة : مهاري - بدني - السرعة، التمرير و الاستلام ودقة التصويب.

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 لمرمى الفريق المباشر بحيث تصل التمريرة مباشرة إلى داخل المرمى دون أن تلمس الأرض قبل دخولها المرمى.
- يتم التمرير على هيئة مسابقة و يفوز الفريق الذي يتمكن أعضاءه 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 ، ميقاتي، ملعب كرة يد ،كرات يد.

مواصفات الاداء :

- ترسم دائرتين كبيرتان في كل نصف ملعب ، في مركز كل دائرة كبرى دائرة صغرى 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 الأربع لاعبون الداخلون في حين يوزع اللاعبون المدافعون داخل الدائرة الكبرى محاولة مستمرة وملحة لقطع مسار الكرة الممررة وعند النجاح في قطع الأربع كرات والاستحواذ عليهم يتبادلوا العمل مع الفريق
- يمكن أن يتم التمرير على هيئة منافسة و يفوز الفريق الذي يتمكن من تمرير الأربع 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 التمرين 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.

ملخص الدراسة

برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب الصغيرة واثره على تنمية القوة ،القوة المميزة بالسرعة ،السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة واثره على تنمية القوة ،القوة المميزة بالسرعة ،السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أجريت الدراسة في ولاية تبسة مركب 04- مارس . واحتوت على عينة مكونة من 12 رياضي ، و كانت أداة الدراسة /الاختبارات البدنية .

- اختبار سارجنت

- اختبار الوثب العريض من ثبات

- اختبار الجري 30 م من وضعية متحركة

- اختبار ليجري 30 م من وضعية ثابتة

- اختبار الصندوق

اعتمدنا في تحليلنا على الإحصائي على برنامج *IBM SPSS Statistics 21* ، من خلال حساب " ت ستودنت" ، المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ، معامل بيرسون ، و كانت النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة القوة الانفجارية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة السرعة الإنتقالية والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة اليد.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابا و عمل على تطوير الجانب البدني للاعبي كرة اليد.

Summary of the study

A proposed training program using small games and its impact on the development of strength, strength characterized by speed, transitional speed among handball players

Objective of the study: Through this study, we aim to propose a training program using small games and its impact on the development of strength, strength characteristic of speed, transitional speed among football players.

Sample: The study was conducted in the wilaya of Tebessa compound 04 - March and contained a sample of 12 athletes.

Tool: auditions

- Sargent test
- Wide jump test of fastness
- 30m running test from a moving position
- 30m test from a fixed position
- Box Test

Statistical processing: In our analysis we relied on the statistician on the IBM SPSS Statistics 21 program, by calculating "T. Student", arithmetic averages and standard deviations, Pearson's coefficient,

Results:

- The proposed training program using small games led to the development of explosive power, which is among the basic physical requirements for handball players.
- The proposed training program using small games led to the development of the characteristic of strength characterized by speed, which is among the basic physical requirements for handball players.
- The proposed training program using small games led to the development of the transitional speed characteristic, which is among the basic physical requirements for handball players.
- The proposed training program using small games positively affected and worked to develop the physical aspect of handball players.