



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

العنوان :

بناء برنامج مقترح لتعلمية الألعاب لتنمية بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال، التنطيط)

دراسة ميدانية على فئة الأصاغر (09-12) سنة نادي الوفاق الجلفة

إشراف الأستاذ:

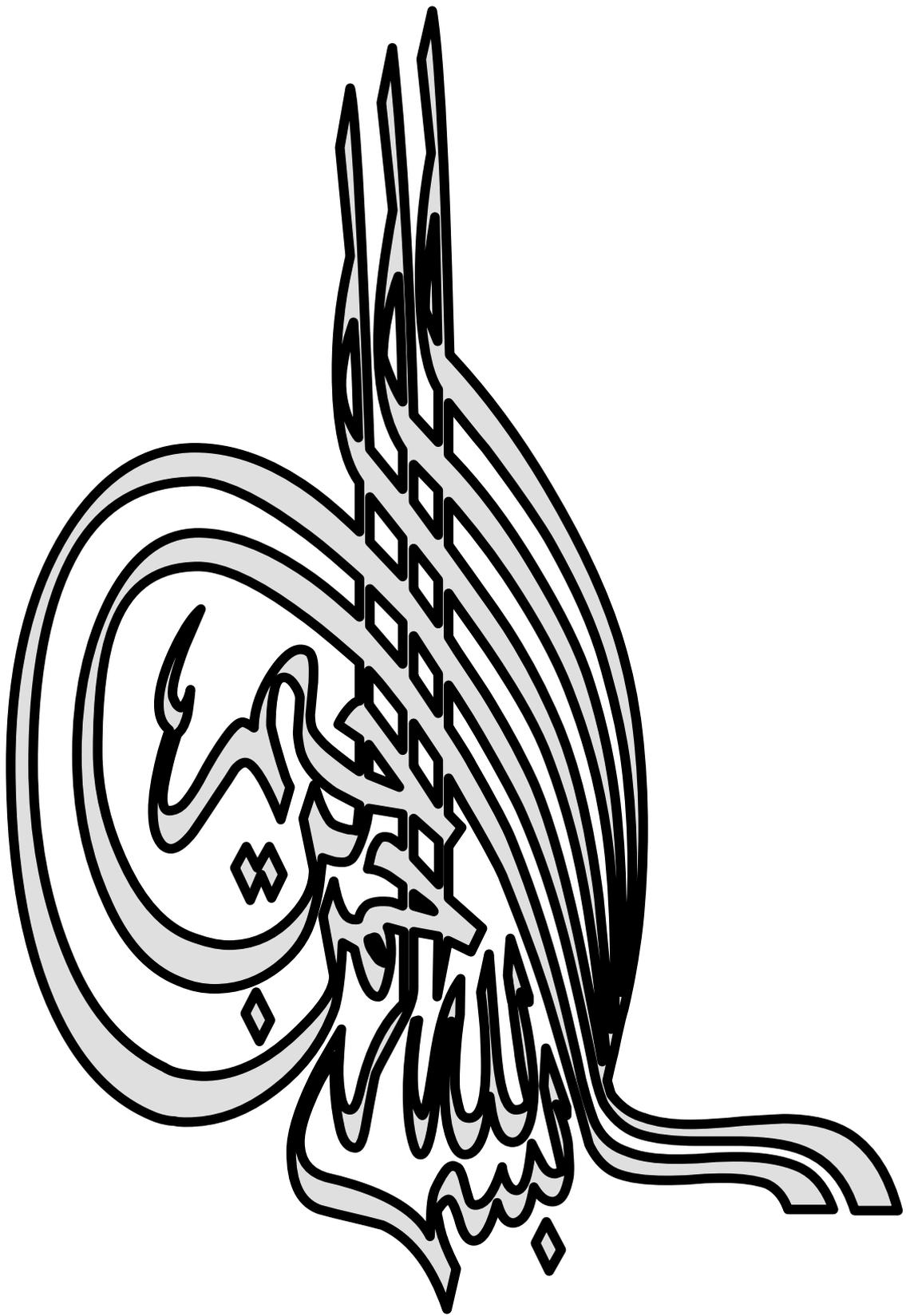
- قصار الماحي

إعداد الطلبة:

- حمزة قاسمي

- علي ثامري

السنة الجامعية : 2017/2016



إهداء

أهدى عمرة جهدي هذا..... إهداء

وأحمد الله وأشكره جللي إنعام هذا العمل المتواضع، وأهدى عمرة جهدي ...

إله من قال فيهم المولى عز وجل ﴿

رَوَّاحِفُضٌ لَهَا جَنَاحُ الذَّرِّعِلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَكُلُّ رَيْبٍ أَرْمَمَهَا كَمَا رَبَّنَا بِنِي صَغِيرًا) سورة الإسراء (124)

إله معنى الظهر والسمو إله من رحمتك في درب النجاح ...

إله نبع الحفاة والعطف والأمل تلك هي "أمي الغالية" (أطال الله في حمراء ...

إله من آفاه سببا إله وصولك معالي الوجوه وجماد جللي بالوجوه، وأهدى للأهل كل الصعاب "أبي الغالي" (أطال الله في

حمراء ...

ووه أله أنمي شعور سمائي وصنابع ابتسامتي في جميع أوقاتي ...

إله إخوتي وإخواتي

وإله جميع أشقائي وزوجاتهم... وإبنائهم... وإبنائهم...

إله أخمي لندي لم قلده أمي: مزاراة صلاح

إله أخمي وشريكتي في هذا العمل حمزة ...

إله جميع أصدقائي المخلصين

جللي نامري

إهداء

أهدي عمرة جهدي هذا.....

إله من استرح راحتي وسعادتي بعبها وشقاؤها إله أخلصي اسم نطقه لساني أسمى ثم أسمى ثم **أخلصي**»

صفتها الله ورجاها وإطال في حمرها

إله من كاه في بمثابة التسعة التي تحرق لتسير طريق حربي إله نعم المثل ونعم القدر **واللهي رحمه الله**

لكما يا أخلصي ما أملك في الحياة والديا الكرمين

إله الذين يدخلون القلب بلا استثناء إله كل إسموتي وأسمواتي كل باسمه وإله أجز الأصدقاء:

محمد، ناصر، عبد القادر، حميد، صادق، يوسف، مختار، سعيد، الحاج محمد

إله جميع الأساتذة الذين تعلمت على أيديهم من الطور **اللايدي** الجامعي خاصة:

الدكتور عادل والدكتور حميد والدكتور خلفاوي

إله أسمى النبي لم تدره أسمى رفيقي في هذا العمل المتواضع **عالمي نامري**»

إله كل من لم يجد اسمه فغضب.....

إله قاربي هذا الأصدقاء

إله كل هؤلاء أهدي عمرة حملي هذا.

عمرة قاسمي

شكر وتقدير

يارب شكرك واجب محتم ها أنا ذا بالشكر أتكلم
عد الحصا بعرض السماء مقدارها يرضيك أني بعد شكرك مسلم
ما لي أرى نعم الإله تحيطني من كل جنب ثم لا أتكلم
دعني أحدث بالنعيم فإنني ممن يقرولست ممن يتكلم
بعد حمد الله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل
المتواضع،

لانك إلا أن توجهه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه،
ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب و مجالات أوسع للمعرفة.
ويسعدني كثيرا أن تقدم بلساني معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا الجليل
"المحامي قصار"

لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدمت سيادته من توجيهات
ونصائح وإرشادات منهجية وما غمرنا به من سعة قلب ورحابة صدر
ندعوا الله أن يمتعه بالصحة والهناء لما قدمه ويقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات .
كما تقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة
وطلبة قسم التدريب الرياضي النخبوي
ألف تحية وشكر

ملخص البحث

هدف البحث إلى ما يأتي:

- التعرف على تأثير مقترح تعليمية الألعاب في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لاصغر نادي الوفاق الرياضي الجلفة.

- التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لاصغر نادي الوفاق الرياضي الجلفة.

استعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي , وتكونت عينة البحث من (22) لاعبا بأعمار (09-12) سنة وزعوا بالتساوي بين المجموعتين. واستخدم الباحثون المقابلة الشخصية والملاحظة والاختبارات والقياس وسائل لجمع البيانات. واستغرق المنهج التعليمي (12) وحدة بمعدل (3) وحدات أسبوعيا , لتعليم مهارات التمرير والاستقبال، والتنظييط، وعلولجت البيانات إحصائيا باستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار(ت) للعينات المرتبطة، واختبار(ت) للعينات المستقلة.

وتم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

- حققت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات قيد البحث وكان لبرنامج تعليمية الألعاب دوراً "فاعلاً" وكبيراً "في تعلم مهارات مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعديّة .

- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في جميع المتغيرات قيد البحث وأدت منهج التدريب من قبل المدرب إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع من قبل المدرب ولمصلحة الاختبارات البعديّة.

- يؤثر البرنامج المقترح لتعليمية الألعاب خلال وحدات المجموعة التجريبية إيجابياً في تعلم مهارات التمرير والاستقبال، والتنظييط في كرة اليد للاعبين الاصغر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

قائمة المحتويات

صفحة	العنوان	رقم
	ملخص الدراسة	
	كلمة شكر	
	إهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
أ	مقدمة	
	الإطار العام للدراسة	
04	الإشكالية	1
05	فرضيات البحث	2
05	أسباب اختيار الموضوع	3
06	أهمية الموضوع	4
06	أهداف البحث	5
06	تحديد المفاهيم و المصطلحات	6
09	الدراسات السابقة المشابهة	7
	الباب الأول: الخلفية النظرية	
	الفصل الأول: البرنامج التدريبي	
13	تمهيد	
14	ماهية البرامج	1
14	أهمية البرامج	2
15	الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج	3
15	السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح	4
15	خطوات تصميم برنامج رياضي	5
16	الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج	6
17	اتجاهات المعوقين نحو برامج	7
17	البرامج الترويحية	8
17	تعريف البرنامج الترويحي	9
18	عناصر بناء البرنامج	10
18	واجبات التدريب الرياضي	11
20	طرق التدريب الأساسية	12
21	خلاصة	
	الفصل الثاني خصائص و مميزات مرحلة الاصاغر	
23	تمهيد	
24	مدخل	1
24	دراسة المرحلة العمرية	2
24	مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12)	3
25	مميزات الطفولة (9-12)	1.3
25	خصائص سمات النمو لدى الطفل (9-12)	4
29	الفروق الفردية بين الأطفال في السن (9-12)	1.5
29	الفروق الجسمية	2.5

29	الفروق المزاجية	3.5
29	الفروق العقلية	4.5
30	الفروق الاجتماعية	5.5
30	مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة (9-12)	6
30	حاجات الأطفال النفسية	7
31	بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12)	8
33	خلاصة	
الفصل الثالث الأداء المهاري في كرة اليد		
35	تمهيد	.1
36	مفهوم الأداء	.2
36	أنواع الأداء	.3
37	مفهوم الأداء المهاري	.4
37	مراحل الأداء المهاري	.5
38	أهمية الأداء المهاري	.6
39	كرة اليد- إنتشار كرة اليد	.7
40	ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر	.8
41	الأداء المهاري في كرة اليد	.9
48	متطلبات الأداء في كرة اليد	.10
52	القواعد الأساسية في كرة اليد	.11
54	خلاصة	
الباب الثاني الخلفية النظرية		
الفصل الأول طرق و منهجية البحث		
57	تمهيد	
58	الدراسة الاستطلاعية	1
59	منهج الدراسة	2
59	عينة الدراسة	3
60	متغيرات الدراسة	4
60	مجالات البحث	5
61	أدوات جمع البيانات	6
64	الأسس العلمية للاختبار	7
64	تحديد المهارات والاختبارات	8
66	الأساليب الإحصائية المستعملة	9
69	خلاصة	
الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
71	تمهيد	
72	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة للعينتين التجريبيّة والضابطة لاختبار التمرير	1
73	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة للعينتين التجريبيّة والضابطة لاختبار التنطيط	2
75	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث التجريبيّة	3
77	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث الضابطة	4
79	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين التجريبيّة والضابطة لاختبار التمرير	5
81	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين التجريبيّة والضابطة لاختبار التنطيط	6
83	تحليل ومناقشة الفرضيات	7

84	الإستنتاجات والإقتراحات	8
87	خاتمة	
	مراجع	
	ملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
60	جدول رقم 01 يبين تجانس واعتدالية العينة في كل من متغيرات معدلات النمو والسن والطول
65	جدول رقم 02 يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين حول تحديد وترتيب اختبارات المهارة
65	جدول رقم 03 يوضح ثبات الاختبارات المستعملة.
66	جدول رقم 04 يوضح صدق الاختبارات المستعملة في كرة اليد لفريق وفاق الجلفة
72	الجدول رقم 01 يوضح فارق الدلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي لمهارة التمرير
73	الجدول رقم 02 يوضح فارق الدلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي لمهارة التنطيط
75	الجدول رقم 03 يوضح فارق الدلالة بين المرحلة الأولى (الاختبار القبلي) والمرحلة الثانية (الاختبار البعدي) لاختبار التنطيط بالكرة وإختبار التمرير للمجموعة التجريبية
77	الجدول رقم 04 يوضح فارق الدلالة بين المرحلة الأولى (الاختبار القبلي) والمرحلة الثانية (الاختبار البعدي) لاختبار التنطيط بالكرة وإختبار التمرير للمجموعة الضابطة
79	الجدول رقم 05 يوضح فارق الدلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لمهارة التنطيط
81	الجدول رقم 06 يوضح فارق الدلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لمهارة التنطيط

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
62	الشكل رقم - 01- يبين إختبار التمرير والإستقبال
72	الشكل رقم - 01- يبين الملاحظات للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار القبلي للتمرير
74	الشكل رقم - 02- يبين الملاحظات للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار القبلي للتطبيق
76	الشكل رقم - 03- يبين الفروق بين ملاحظات الإختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية
78	الشكل رقم - 04- يبين الفروق بين ملاحظات الإختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة
80	الشكل رقم - 05- يبين الملاحظات للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار البعدي
82	الشكل رقم - 06 يبين الملاحظات للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

مقدمة

مقدمة البحث :

إن الوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي والحصول على أفضل النتائج ومن ثم تحقيق الفوز في المحافل الدولية أصبح اليوم من الأهداف التي تسعى إليها الدول، وهي مسألة غاية في التعقيد وتحتاج إلى دراسة وتخطيط منظم منذ الوهلة الأولى التي يضع فيها الفرد أقدامه في مسيرة الحياة الأمر الذي يحتم على الجميع في هذا المجال الاهتمام بالنواحي التي تعد من مسببات التقدم والتطور في المجال الرياضي وهذه الجوانب متعددة وكثيرة وأهمها الجانب البدني والمهاري والتي يمكن تنميتها من خلال الممارسة المبكرة للأنشطة الرياضية.

وإن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها الرياضية، فضلاً عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدمه المهارة السابقة كما إن بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد مثلاً التمرير والاستقبال والتنظيط هي من المهارات الحاسمة في هذه اللعبة إذ عن طريقها يمكن الحصول على هدف مباشر يعطي الأسبقية للفريق بالتقدم وهذا يأتي من خلال أداء التكرارات والتصحيح والاعتماد على التغذية الراجعة لضمان إدراك الحركة وتطبيقها.

كما إن للألعاب الصغيرة الدور الكبير في تعلم المهارات الأساسية إذ يمكن أن تسهم إلى حد كبير وبشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستعملة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج وإتباع التنظيم عند أدائها وهذا يتحقق من خلال الألعاب القريبة من اللعب التي تسهم بقدر كبير في الأداء الحركي الصحيح الخالي من الأخطاء، في هذه المرحلة المتمثلة بانسيابية حركة البدء والانطلاق السريع والزوايا المثالية للنهوض و الزوايا الصحيحة لمفاصل الجسم مع التوافق في أداء أقسام الحركة كما أنها تعتبر العامل الفعال الذي لا يتخلى عنه الأطفال وهذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية خاصة في مرحلة الطفولة التي أكد عليها علماء النفس على أنها مرحلة توتر وقلق نفسي وهذا راجع إلى النمو البيولوجي ويكتسب فيها الطفل الكثير من الخصائص والمميزات الحركية وهي بمثابة العمود الفقري لتوازنه في نموه وبالتالي في نشاطه الرياضي.

لذلك يجب الاهتمام أكثر بالطفل، ولتحقيق ذلك كان لابد من تنظيم برامج رياضية مقننة تتضمن مجموعة ألعاب تعمل على إشباع حاجات وميول الطفل.

و في بحثنا المتواضع هذا قمنا ببناء برنامج مقترح لتعليمية الألعاب لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لفئة الاصاغر(9-12). و لعل إرادتنا إفادة القارئ و الباحث بمعلومات جديدة و انجازات متواضعة هي التي دفعتنا إلى القيام بهذا البحث رغم كل الصعبات التي واجهتنا .

و قد احتوى بحثنا على بابين . الباب الأول يتعلق بالجانب النظري ، و الباب الثاني يتعلق بالجانب التطبيقي ، و فيما يخص الجانب النظري قسمناه إلى ثلاث فصول و كل فصل يحتوي على مجموعة من العناصر على النحو التالي:

الفصل الأول أحطنا فيه بمعظم جوانب البرنامج التدريبي وأما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى خصائص الفئة العمرية (الطفولة المتأخرة 9-12) والفصل الثالث يتمثل في الاداء المهاري لكرة اليد الذي وجب علينا دراستها لمعرفة اهمية المهارات المدروسة، أما الجانب التطبيقي فينقسم إلى فصلين هم : الفصل الأول و يحتوي دراسة الميدانية و بالنسبة للفصل الثاني تطرقنا إلى عرض و تحليل ومناقشة نتائج ، و في الأخير قدمنا المراجع و الملاحق المستعان بها كذلك اقتراح بعض الحلول الناجعة وإبراز اهمية تعلمية الالعب في تطوير المهارات الاساسية المبحوثة (التمرير والإستقبال، والتنطيط).

الاطار العام للدراسة

1. الإشكالية :

مما لا شك فيه ان المستوى الرياضي في مختلف الرياضات قد حقق خطوة كبيرة للأمام في مطلع هذا القرن ويرجع هذا التطور ، للتقدم العلمي الكبير في طرق التدريب واعداد اللاعبين، والاستفادة من مختلف الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الاخرى في شتى المجالات ، والتي يستفيد منها المدرب بفعالية وإيجابية لتحسين العملية التدريبية .

ان لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب التي شهدت تطورا كبيرا على مستوى دول العالم واخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية ومشوقة للمشاهدين ويمكن اعتبارها من الالعاب التي تعمل على بث روح التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول الى المستوى الرياضي العالي وتعد المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الاطول في التمرين على مدار فترات التدريب فهي تتطلب الكثير من الجهد وال تحظير ، وبما ان مهارات التمرير والاستقبال والتنظيط والتصويب تشكل دورا كبيرا في احراز الاهداف اثناء المباراة والتي يأهل الفريق للفوز لذا كانت لعملية التعلم اهمية كبيرة في اكتساب هذه المهارات واتقنوها من المتعلم فكلما كان المدرب موفقا " في اختياره للأسلوب التعليمي الامثل كلما كانت عملية التعلم اكثر نجاحا " من بين هذه الاساليب نجد "الالعاب الصغيرة" التي تعبر عن العلاقة الكبيرة بين اللعب والتعلم ذلك بما يمنحه اللعب من فرص للتعبير عن الذات والقدرات ، كما انه مجالا غني بالأنشطة التي تشبع الحاجة الملحة للحركة والتفكير كما تساهم الالعاب الصغيرة في تنمية اللياقة البدنية والمهارية والنفسية وتساعد على الشعور بالسعادة ولهذا يجمع علماء النفس والتربية على الدور المهم للعب في النمو لدى الطفل في جميع جوانبه البدنية والحركية ويستمر تأثيره حتى عند الكبر.

ومن خلال الدراسات السابقة وزياراتنا الميدانية لعدد من نوادي كرة اليد وجدنا ان هناك بعض الطرق لم تحقق الفائدة المرجوة في تسريع عملية التعلم، لذا فان استعمال اساليب جديدة هي الحل الامثل وهذا ما اعتمدناه في بحثنا من خلال بناء مقترح (لتعليمية الالعاب) التي تقرب في ادائها لمهارات التمرير والاستقبال والتنظيط حيث تحقق انتقال ايجابي للتعلم لتشابه الالعاب الصغيرة في مساراتها والمجموعات العضلية المستعملة في اداء المهارات الاساسية في كرة اليد مما يحقق مستوى من عملية تنمية وتطوير هذه المهارات المبحوثة .

التساؤل العام :

- هل يساهم البرنامج المقترح لتعليمية الالعاب في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة اليد؟
ومن هذا المنطلق ارتأينا ان تكون تساؤلات جزئية موزعة على التوالي :

التساؤلات الجزئية :

هل يساهم البرنامج المقترح لتعليمية الالعاب في تنمية مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد؟
هل يساهم البرنامج المقترح لتعليمية الالعاب في تنمية مهارة التنظيط في كرة اليد؟

2. فرضيات البحث:

تعرف الفرضية على أنها " ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث"، وهنالك من يرى ان فروض البحث هي "تنبؤ لعلاقة بين متغيرين"...الخ، كما ان الفرضية هي ايضا "نقطة التحول من البناء النظري الى التصميم التجريبي للإجابة على الاشكالية القائمة"...الخ، وللفروض العلمية عدة اغراض منها توقع استنتاجات محتملة تفرض على الباحث اطارا فكريا، يساعده على رسم الخطوات التالية للبحث، كما يعنيه على اختيار وسائل الاحصائية التي يستخدمها في التحليل والتفسير بياناته، وبالإضافة الى ان الفروض تساعد الباحث في وضع هيكل عام لتقديم نتائج بحثه بطريقة تعين القارئ على فهمها...الخ، وبناءا على تساؤلات الواردة في الاشكالية والأهداف التي يمكن دراستها وضعت الفرضيات التالية :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد التمير والإستقبال والتنطيط لأصاغر نادي الوفاق الرياضي بالجلفة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد التمير والإستقبال والتنطيط لأصاغر نادي الوفاق الرياضي بالجلفة.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأصاغر نادي الوفاق الرياضي بالجلفة.

3. أسباب اختيار الموضوع :

- أسباب ذاتية الرغبة والميول للعبة كرة اليد، اضافة فضولنا في تبين أهمية الألعاب في تنمية مهارات كرة اليد ، وذلك من منطلق إحساسنا بالقدرة على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه .
- أسباب موضوعية : نابعة منالرؤية المستقبلية لوضع استراتيجيات و أساليب تعليمية محددة وواضحة المعالم وقائمة على الفهم الصحيح لسلوك الطفل الحركي ولايزال تعليم هأؤلاء الأطفال للكثير من النوادي والفرق يلجا الى أساليب تعليمية لا تراعي خصائص الاطفال ولا احتياجاتهم التعليمية ولقد حاولنا من خلال بحثنا ان نضع مجموعة العاب كنموذج لاستراتيجية او اسلوب تعليمي قائم على الفهم الصحيح لسلوك الطفل وعملية التعلم الحركي، وذلك لإيجاد سبيل للفت انتباه العاملين في مجال التدريب الرياضي وهذا لإعطاء هذه الاعاب الاهمية البالغة التي تكتسبها في الوحدات التعليمية للحصص التدريبية بالنسبة لنوادي كرة اليد وذلك من خلال تحديد الدور الذي تلعبه هذه الاعاب في تنمية المهارات الاساسية لكرة اليد .
- وبعد بحثنا هذا خطوة للاهتمام بهذا النوع من البحوث حيث نسعى من خلاله الى تحقيق بعض الاهداف التي تعتبر مسعى كل باحث وهي بغية اثناء المكتبة الجزائرية بمثل هذا النوع من الدراسات وكذلك نقص الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع .

4. أهمية الموضوع :

تنحصر أهمية البحث والحاجة اليه في محورين أساسيين هما:

اولا الجانب النظري : يتمثل في إضافة مرجع علمي للمكتبة بوجه عام والمتخصصين بوجه خاص، واطرح بذكر مدربي كرة اليد حيث تعتبر المراجع العلمية المتخصصة هي المصدر الأساسي لرفع القدرة المعرفية وبالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية

-الجانب الميداني : التخطيط من الوهلة الأولى التي يضع فيها الفرد إقدامه في مسيرة الحياة من مسببات التقدم والتطور الرياضي وخاصة الجانب المهاري والذي يمكن تنميته وتطويره من خلال الممارسة المبكرة للأنشطة الرياضية تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة المطلوب تعلمها من خلال الالعب القريبة من اللعب التي تساهم بقدر كبير في الأداء الحركي الصحيح الخالي من الاخطاء
اقترح نموذج لتعليمه الالعب باعتماد أساليب وأسس علمية تسمح بتطوير وتنمية المهارات الأساسية لكرة اليد للفتيات الصغرى على مستوى نوادي ومدارس كرة اليد يساعد مدربين على تطوير هذه اللعبة .

5. أهداف البحث :

- تتجه الدراسة الى عدة نقاط يمكن ان نوجزها في مايلي :
- معرفة تأثير البرنامج المقترح لتعليمه ا لألعب على تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والإستقبال والتنطيط) .
- التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد نادي الوفاق(الجلفة) .

6. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1. ماهية البرامج: عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

2. التعريف الإجرائي للبرنامج : عملية مخططة ومنظمة تستند الى اسس وفتيات نظريات تعديل السلوك وتتضمن مجموعة من المهارات والممارسات خلال فترة زمنية محددة بهدف تنمية مهارات ... الخ

3. المهارة : وفي تعريفهما للمهارة يقول كل من (محمد حسن علاوى ، ومحمد نصر الدين رضوان) " من الصعب تحدد مفهوم مطلق للمهارة ، وذلك كونها تشير الى مستويات نسبية من الاداء اي ان المهارة خاصية تشير الى درجة من الجودة منسوبة الى الفرد او مستويات الجماعة¹ .

يصطلح على تسمية المهارة في التعليم الحركي ثبات الحركة واليائها وباستعمالها في وضعية مختلفة ويشكل نجاح وفي هذا الخصوص يقول وجيه محجوب " نفهم تحت اصطلاح المهارة حل الواجب للمسار الحركي لتكوين مجموعة اجزائه² ويقول مفتي ابراهيم حماد : " تعرف المهارة بانها المقدرة على التواصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع اجل يدل للطاقة في اقصر زمن ممكن³ وعلى هذا الأساس فان المهارة هي قدرة الفرد على القيام بأعمال بكفاءة عالية من الاتقان وبدون ارتكاب خطأ ، وهذا بدون النظر الى مجربات الامور ومصار الحركة .

وتعد المهارة الحركية في الالعب الرياضية قدرة الفرد على اداء الحركات الخاصة بتلك اللعبة بدقة وكفاية عالية ، وعلى هذا الاساس يقول محمد حسن علاوة " المهارة في اي لعبة من الألعاب تشير الى قدرة الفرد على اداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح وتطلب القدرة على استخدام العضلات العاملة يتوافق وانسيابية "

4. المهارة الحركية : يعرف عصام عبد الخالق المهارة الحركية فيقول " انها الاداء الحركي الارادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز افضل النتائج " .⁴ كما يرى محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي إن المهارة الحركية " هي الحركة التي تؤدي بطريقة أوتوماتيكية والتي تسمح بالاقتصاد في الجهد " .⁵ كما ان المهارة الحركية تركز على كفاءة الفرد واعداده بدنيا ويبنى عليها إعداد خططها وفكرها ونفسيا . والمهارة الحركية هي التي تعطي للمشاهد الانطباع حول نوعية اللعبة ، ونوعية الاداء يقول كل من (محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان) على المهارة الحركية هي التي تعطي للمشاهد ان الاداء الحركي بسيط يكتسب من خلال العمل العضلي⁶ وهي متوقفة بدرجة الاول على قدرة الانسان . على التوافق " ا ناي مهارة تتجه إلى اختزال عدد كبير من العضلات العاملة فقط , في تنظيم الحركة ذاتيا⁷ ويقول مفتي ابراهيم حماد حول المهارة الحركية " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين⁸

¹ محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الاختيارات المهارية والتقنية في مجال الرياضي . سنة 1987 م . ص 20

² رجيح محجوب : التحليل الحركي . جامعة بغداد ، سنة 1987 م ، ص 56

³ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة . سنة 1996 م ، ص 150

⁴ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظرياته وتطبيقاته) . سنة 1992 م ، ص 167

⁵ محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية . الطبعة الثانية ، سنة 1992 م ، ص 32

⁶ محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الاختيارات البدنية والتقنية في مجال ت.ر. 1987 م ، ص 20

⁷ م وجيه محجوب : علم الحركة . سنة 1989 م ، ص 97

⁸ مفتي ابراهيم حماد ، المهارات الرياضية (اساس التعليم والتدريب) . سنة 2002 م ، ص 19

نستخلص مما سبق المهارة الحركية هي حركة ارادية ثابتة تتميز بتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد ، كما تتميز بسرعة الاداء خلال فترة زمنية معينة ومحددة ومرتبطة بالقدرات البدنية وحركية اثناء ادائه .

5.المهارات الأساسية لكرة اليد المبحوثة

1. **مناولة الكرة** : لا تقل هذه المهارة في أهميتها عن مهارة الاستلام إذ أن استلام الكرة يعد مكمل إلى تمرير الكرة ، إذ أن التمرير الجيد والاستلام الصحيح هما الجوهر في الحفاظ على الكرة تحت سيطرة الفريق المهاجم وهما المفتاح الرئيس للوصول إلى هدف المنافس ، أن اللعب الحديث لكرة اليد يتطلب من اللاعب الدقة المتناهية في تمريراته فضلا عن سرعتها .

2. **طبطة الكرة** : على وفق قانون كرة اليد يجب أن تلعب الكرة بعد ثلاث خطوات أو قبل مضي ثلاث ثوان من غير أن يقوم اللاعب بالتنطيط والمحاورة ، ويكون ذلك أما على شكل التنطيط بالكرة أو الجري بها . وتعد مهارة الجري والتنطيط بالكرة من المهارات الهامة في كرة اليد الحديثة .

6. **مرحلة البلوغ (12-15):** و فيها تنمو العضلات في الجسم إلى درجة نصف وزن الجسم تقريبا و في أثناء فترة النمو السريع تنمو العضلات و العظام بسرعة حيث تحدث تغييرات هامة في أجزاء الجسم مع زيادة في معدل نمو الجذع الذي عادة ما يتبع فترة نمو سريع للأذرع و الأرجل⁽¹⁾

7.الاختبار:

لغة: يعني التجربة أو الامتحان، و كلمة اختبره بمعنى جربه أو امتحنه.

اصطلاحا: و هو إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد و وصفه بمعاينة مقياس كمي⁽²⁾.

البطارية: يقصد بالبطارية وحدة اختبار لقياس مستوى قدرات الفرد البدنية أو المهارية أو سلسلة من الاختبارات المتعارف عليها عالميا.

8. **اللعب**: يرى افلاطون " ان اللعب طريقة لتعليم الاطفال المهارات المطلوبة بزمهم في العاجم كراشدين " ، ووصف فريد بريك في كتابه (تعلم الانسان) " ³ بان اللعب انقى واكثر الانشطة الانسانية روحية بالنسبة للصغار ، وان يستحق من المربية الاهتمام الجاد كأفضل الوسائل لتعلم والتعليم " ، اما جون ديوي فقال " ان اللعب الذي لا يؤدي الى النمو لا يعد كونه مجرد تسلية " ويعرف حامد زهران اللعب⁴ بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية علمية مسبقة ، و يعد احد الاساليب العامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه "

¹ - إلين وديع فرج: حبرات ألعاب القوى للصغار و الكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1996 م، ص 119، 120.

² - ليلى السيد فرجات: القياس و الاختبار في التربية البدنية، ط1، مركز النشر العربية، القاهرة، مصر، 2001، ص 32.

³ هدي محمود الناشف : استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة . القاهرة سنة 1991 م ، ص 73

⁴ هدي محمود الناشف : نفس المرجع السابق . ص 73

كما يعرف عبد المنعم الحنفي " بأنه نشاط حر ، وتعتبر نفسي تلقائي ممتع مقصود لذاته " ويشير انور ويجر " انه الطريقة التي يستطيع بها الطفل التفاهم مع الواقع ، فمن خلال اللعب لا يستطيع الاطفال مراجعة افكارهم، بل يستطيعون تشكيل وسائل تمكنهم من استخدام تلك الافكار"¹

7. الدراسات السابقة المشابهة:

الدراسة الأولى : أشرف فكري عبد العزيز راجح .

العنوان : برنامج ألعاب تمهيدية لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم .

المقدمة ومشكلة البحث : تعتبر تنمية الجانب البدني والمهاري من أهم المشاكل التي تواجه بعض القائمين على العملية التدريبية في كرة القدم بجمهورية مصر العربية والذي يؤدي القصور في تمنيته بصورة تتفق وطبيعة الأداء الفعلي في كرة القدم التي عجز اللاعبين عن الاستمرار في أداء مهامهم البدنية والفنية بالصورة المطلوبة خلال المباراة. وبعد أن وجد الباحث أنّ هناك قصوراً في وجود برامج لتنمية الجانب البدني والفني باستخدام الألعاب التمهيدية يرجع إليها العاملون في حقل تدريب كرة القدم ، وجد الباحث أهمية وضع برنامج ألعاب تمهيدية لتنمية الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم .

أهداف البحث :

- 1/ تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على الصفات ، وكذلك المهارات الأساسية .
- 2/ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم .
- 3/ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم .

فروض البحث :

- 1/ يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .
- 2/ يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث

عينة البحث : بلغت عينة البحث 30 لاعبا من نادي القناة الرياضي بالإسماعلية تحت 12 سنة .

الاستخلاصات : إستنادا إلى ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وفي حدود العينة أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- 1/ أظهرت النتائج البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أثرا ايجابيا وتحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية .

¹كاميليا عبد الفتاح واخرون دراسات وبحوث في علم النفس . القاهرة ، سنة 1991م ، ص 299

- 2/ أظهرت نتائج البرنامج التدريبي (الأسلوب التقليدي) لتنمية الجانب البدني والجانب المهاري أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة
- 3/ أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .
- 4/ أظهرت نتائج الدراسة أنّ نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل بكثير من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .
- 5/ كما أظهرت نتائج الدراسة أنّ نسبة التحسن للمجموعة التجريبية إرتفعت مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في جميع المتغيرات قيد الدراسة .
- 6/ كما أظهرت نتائج الدراسة أنّ هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي ولكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح .
- الدراسة الثانية: أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي .

عنوان الدراسة : تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات .

المقدمة ومشكلة البحث :

حاولت الباحثة من خلال خبراتها العلمية والعملية في مجال التعلم الحركي وتجربتها الميدانية الطويلة في مجال التعليم والتدريب أن تضع مجموعة ألعاب صغيرة كأمثلة لإستراتيجية أو أسلوب تعليمي قائم على الفهم الصحيح لكل من طبيعة الأطفال (خصائصهم) وطبيعة عملية التعلم الحركي لديهم (سلوك التعلم).

أهداف البحث:

1- اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنة.

2- معرفة تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنة.

فرض البحث:

1- لمجموعة الألعاب الصغيرة تأثيرا "معنويا" في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنة.

مجالات البحث:

المجال البشري: - تلميذات مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات للعام الدراسي (2009-2010)م.

المجال الزمني: - المدة من 2010/ 4/5 ولغاية 2010/5 /17.

المجال المكاني:- الساحة الرياضية لمدرسة بنت الهدى الابتدائية-محافظة بابل.

الاستنتاجات و التوصيات :

الاستنتاجات : في ضوء أهداف وعينة البحث تم التوصل إلى:

- 1- مفردات الألعاب الصغيرة أدت دورا "فاعلا" وكبيرا" في تطوير القدرات الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية.
 - 2- ظهرت الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية.
- الدراسة الثالثة : الدكتورة فاطمة الزهراء بوراس .

العنوان : أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين المستوى البدني ومستوى ال ذكاء للأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم (الواقعون في المدى 50-70 نسبة الذكاء) .

المقدمة ومشكلة البحث : رسالة دكتوراء بمعهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبدالله جامعة الجزائر ، من خلال هذه الدراسة حاولت الباحثة الإجابة على الاسئلة التالية :

-هل تؤدي الألعاب الصغيرة إلى إحداث فروق كمية ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في المستوى البدني و مستوى ذكاء العينة؟

هل الألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي في تحسين المستوى البدني للأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم؟

-هل الألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى ذكاء الاطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم؟

-هل وجود مدرس للتربية الحركية إلى جانب الاطباء والاحصائيين النفسانيين ضروري في المؤسسات الخاصة بفئة الأطفال المتأخرين عقليا؟

فرضيات البحث :

الفرض الأول: إن المثيرات الحسية الحركية (الألعاب الصغيرة) تؤثر إيجابيا على فئة المتأخرين عقليا القابلين للتعلم في

استقلال قابليتهم البدنية والحركية لتحسين قدراتهم العقلية(الذكاء).وقسمت هذا الفرض إلى فؤذين أساسيين هما:

-غن الألعاب الصغيرة تؤثر تأثيرا إيجابيا على العينة التجريبية المكونة من اطفال متأخرين عقليا قابلين للتعلم في تحسين مستواهم البدني.

-إن الألعاب الصغيرة تؤثر إيجابيا على العينة التجريبية في تحسين مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم.

الفرض الثاني: عدم توفر مدرس للتربية الحركية بالمؤسسات الخاصة للأطفال المتأخرين عقليا يؤدي إلى عدم إمتصاص القابليات البدنية لصالح تحسين القدرات العقلية لهؤلاء الأطفال.

منهج البحث : أما المنهج المتبع لهذه الدراسة كان المنهج التجريبي ، لأنه أكثر ملائمة للمشكلة التي طرحتها بالإضافة الى المنهج المسحي الذي أرادت من خلاله مسح للظاهرة وهي معرفة واقع فئة الأطفال المتأخرين عقليا في المراكز الخاصة .

أدوات جمع البيانات للبحث : أما عن الأدوات التي استعملتها الباحثة لاختبار صحة فرضياتها في طريقة الاستبيان ، الذي يحتوي على 45 سؤال الموجه الى مربّي الأطفال المتأخرين عقليا ، كما استعملت الباحثة المقابلة الشخصية ، والملاحظة ، ومجموعة من الاختبارات (اختبارات الذكاء واختبارات عناصر اللياقة البدنية) .

الاستنتاجات : من خلال جميع المعطيات النظرية والتطبيقية ، توصلت الباحثة الى خلاصة أنه : للألعاب الصغيرة تأثير ايجابي على مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم ، وقد خلصت الباحثة الى بعض الاستنتاجات يمكن ايجازها كالآتي :

- عدم وجود مربون مختصون في التربية الحركية يؤدي الى عدم استغلال قدرات هؤلاء الأطفال البدنية من أجل تحسين قدراتهم العقلية .
- كما استنتجت أن هؤلاء الأطفال يمكن ادماجهم مع الأطفال العاديين في المدارس لأن ذكائهم يتحسن اذا ما قدمت لهم الرعاية الهادفة والمناسبة في الدراسة.

الباب الأول: الخلفية النظرية

الفصل الأول: البرنامج التدريبي

تمهيد :

لتحديد أهداف فريق ما لابد على الأخصائي من وضع مخطط أو برنامج رياضي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج الترويحي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب .

وعلى المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلي التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل .

1. ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

2. أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- ❖ **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.¹
- ❖ **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة , و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها, وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج
- ❖ **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا و الأماني أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- ❖ **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة, وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .
- ❖ **تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية :** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعية , و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة .
- ❖ **البعد عن العشوائية في التنفيذ :** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات .
- ❖ **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض².

1. عبد الحميد شرف, البرامج, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ط2, ص 17, 45, 46

2- عبد الحميد شرف, مرجع سابق , ص 46

3. الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصمم البرامج:

- ~ مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب .
- ~ ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .
- ~ يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .
- ~ يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- ~ يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .
- ~ يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

4. السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- ~ أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : "ناشئين, متقدمين, مستوى عال".
- ~ يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- ~ أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين.
- ~ أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة.
- ~ يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة.
- ~ يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- ~ يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة¹ .

5. خطوات تصميم برنامج رياضي :

لتصميم برنامج حلالي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

- 1 الأساس التي يقوم عليها البرنامج.
- 2 الهدف و الأهداف الإجرائية .
- 3 محتوى البرنامج.
- 4 تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- 5 تنفيذ البرنامج.

¹ - يحي السيد الحاوي, المدرب الرياضي, المركز العربي للنشر, القاهرة, ط1, ص06.

6 الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7 تقويم البرنامج.

6. الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلبها العلماء و هي :

1.6. ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :

لكي يؤتى البرنامج ثماره و لكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة و يتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة و يتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج .

2.6. الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة .

3.6. مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد¹.

4.6. مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط و العلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف و معرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب و حجم و نوعية النشاط الرياضي .

5.6. تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لا بد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منظم طوال فترة البرنامج

6.6. تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوي اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع

¹ - عبد الحميد شرف، البرامج، مرجع سابق، ص 60، 61، 62.

ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فإن الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف¹.

7. اتجاهات المعوقين نحو برامج:

إن عدم اندماج المعوقين مع المجتمع و تفاعلهم معه من أبرز المشاكل التي يعاني منها المعوقون، حيث إن عملية التفاعل معهم لها أهمية كبيرة في حياتهم النفسية والاجتماعية. وقد دلت أغلب الدراسات والبحوث إلى الاتجاهات نحو المعوقين هو ما يمكن تغييره باتجاه البرامج الترويجية المختلفة، كما أشارت دراسات وبحوث أخرى إلى أن طبيعة نظرة المعوق لنفسه هو العامل الحاسم في مدى قبول الناس أو رفضهم له فالمعوق المتقبل لإعاقته يقبله الناس أكثر من الآخرين غير المتقبلين لأنفسهم، وهنا تلعب البرامج الترويجية دورا كبيرا في هذا المجال إذ يمكن في ضوء هذه البرامج تكوين اتجاهات ايجابية نحو المعوقين و مساعدتهم لكي يعيشوا حياتهم الاجتماعية و النفسية الجديدة بفاعلية أكثر.²

9. البرامج الترويجية:

تعتبر البرامج الترويجية من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف ال تربية بوجه عام، و في تحقيق أهدافها في استثمار وقت الفراغ بوجه خاص لذلك أكدت العديد من الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويجية في مجال أوقات الفراغ و ذلك لأهمية دورها في تطوير و تنمية الفرد ككل و في تحقيق النمو المتكامل.

10. تعريف البرنامج الترويجي:

عرفه الحماحمي (1982) على انه الوسيلة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف و الأغراض المرجوة منه. و عرفته تهاني عبد السلام (2001) على أنه مجموعة من الأنشطة الترويجية المنظمة تحت إشراف رائد الترويج من اجل تحقيق هدف التربية الترويجية ألا و هو تغيير سلوك الأفراد أثناء وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل و ذلك عن طريق تنمية معلومات و مهارات و تكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل أوقات الفراغ.

على انه مجموعة من الأنشطة الترويجية المختارة على الأسس العلمية السليمة و عرفه شيلر (shiller) و التي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث (القدرات البدنية ، العقلية ، النفسية ، الاجتماعية ، الصحية) و ذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج).

و عليه يخلص الباحث إلى أن البرنامج الترويجي هو مجموعة من الأنشطة المنظمة و غير المنظمة تحت إشراف رائد الترويج في أوقات الفراغ من أجل تحقيق أهداف واضحة و تنمية الفرد من كل النواحي.

11. عناصر بناء البرنامج:

¹ - عبد الحميد شرف، البرامج، مرجع سابق، ص63،64،65

² - مروان إبراهيم و إسماعيل القوة ، مرجع سابق، ص222-224

إن تصميم أو بناء البرامج يتأثر بالعديد من المتغيرات الثقافية و الاجتماعية و كذلك الاقتصادية المرتبطة بالمجتمع بالإضافة إلى طبيعة المستفيدين من تلك البرامج ،و لذلك كان من الضروري دراسة تلك المتغيرات عند تصميم البرامج لكي تتماشى مع الفلسفة التربوية للمجتمع و مع احتياجات الأفراد المستفيدين من البرنامج.ولذلك فإن تصميم البرامج يتطلب إتباع العديد من نتائج الدراسات العلمية الحديثة حتى يمكن ان تتوافر للبرامج المعايير العلمية التي تحقق لها النجاح في بلوغ أهدافها ،وفيما يلي توضيح لأهم عناصر بناء البرنامج:

1. دراسة المجتمع.
2. دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج.
3. دراسة الإمكانيات.
4. تحديد أهداف البرنامج.
5. اختيار محتوى البرنامج.¹

12. واجبات التدريب الرياضي :

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة ، وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي :

12-1- الواجبات التعليمية :

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات و معلومات ومعارف الفرد الرياضي ، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي ما يلي²:

- 1- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل ، والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد... الخ.
- 2- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
- 3- تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

4- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

¹ -محمد عبد العزيز سلامة ،متولي البطراوي، مرجع سابق ، ص57

² - محمد حسن علاوي : مرجع سابق، ص.40.

5- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي ، وعن النواحي الصحية والنواحي الخطئية المرتبطة بالنشاط الرياضي ، وعن طرق التدريب المختلفة ، وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية... الخ .

12-2- الواجبات التربوية :

تتضمن كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية ، وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

1- تربية النشء على حب الرياضة ، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

2- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد ، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن ، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.

3 - تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن ، والخلق الرياضي والروح الرياضية... الخ.

4- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة الهادفة وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم... الخ.

وفي ضوء ما تقدم ذكره يمكن لنا ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين ، وهذه العمليات هي: ¹

1- الإعداد البدني.

2 -الإعداد المهاري والخططي.

3- الإعداد المعرفي (النظري).

4- الإعداد التربوي-النفسي.

13. طرق التدريب الأساسية:

1.13. طريقة التدريب المستمر (Continuous Training): التدريب يكون باستعمال تمرين إيقاعي

ذو شدة متوسطة أو فوق المتوسط يدوم لفترة طويلة نوعا ما يستعمل هذا النوع من التدريب لتنمية المتداومة والقدرة الهوائية .

2.13. طريقة التدريب الفترتي (Interval Training): ² يقصد بأنه العمل العضلي أو الأداء لا يستمر

لمسافة طويلة دفعة واحدة بل يكون عبر مراحل بحيث تكون هناك فترات للعمل تعقبها فترات للراحة البينية .

1-Marten habil Dornhof : l'éducation physique et sportif, OPU, Alger,1993 ,p(74)

1-Topin Bernard : préparation et entrainement du footballeur, édition amphora , paris, 1990, p(57).

3.13. طريقة التدريب التكراري (Repitition Training): نقوم في هذه الطريقة

بتكرار حمل لعدة مرات تكون شدة الحمل معروفة وتحلل هذه التكرارات فترات راحة هي الأخرى محسوبة

ومدرسة ألفا قد تكون سلبية أو نشيطة.

خلاصة:

ينبغي على المراكز أن تستحدث تدابير تستهدف تيسير دخول المعوقين إلى أماكن الترويح والرياضة، وإلى الفنادق والشواطئ وساحات الألعاب الرياضية وقاعات الرياضة البدنية، وما إلى ذلك. وينبغي أن تتضمن تلك التدابير توفير الدعم للموظفين العاملين في البرامج الترويحية والرياضية، بما في ذلك المشاريع الرامية إلى استحداث طرائق للوصول إلى هذه الأماكن والمشاركة في أنشطتها، وصوغ برامج لإعلام وتدريب العاملين في تلك المجالات، لهذا الغرض أعطينا أهمية كبرى لهذا الجانب و تطرقنا إلى عدة مفاهيم و تعاريف و أدلة فيما يخص الترويح و أهدافه و أهميته لدى المجتمع بجميع شرائحه.

الفصل الثاني: خصائص ومميزات المرحلة العمرية للأصغر

تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس خصائص المورفولوجية لمرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة " 9 - 12 " فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص المورفولوجية والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة ، كما سوف نعرض في هذا الفصل الأسباب التي أدت بالطفل إلى الانطواء والعزلة عن بقية الأطفال الآخرين.

1. مدخل:

لقد نال الإنسان الرياضي من ناحية خصائصه النفسية والبدنية، إهتمام كثيرا من العلماء والمختصين في المجال الرياضي، وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف عند محطات حياته و ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين. ولقد أعطى المتخصصون في المجال الرياضي خاصة متخصص القياس والتقويم، أهمية خاصة لمواصفات البرامج التدريبية بإعتبارها أحد الخصائص الهامة للنجاح في مزاوله الأنشطة المختلفة. تعتبر هذه الظواهر الحيوية للطفل بمثابة صلاحيات أساسية للوصول إلى المستويات العالية، حيث يشير ذلك إلى أن العلاقة بين متطلبات الطفل من النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء علاقة طردية كل يؤثر ويتأثر ويتأثر بالآخر. (1)

2.- دراسة المرحلة العمرية :

1.2- مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة (2).

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، ويتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير (3).

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخمسة، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدأ انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقاءه أهم في إرضاء والديه. ونضرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب (4).

(1) - زكي محمد حسن، الظواهر المرفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة 2004، ص 7.

(2) - عبدالرحمان عساوي، سيكولوجية النمو- دراسة النمو النفسي الإجتماعي نحو الطفل المراهق، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص 15.

(3) - سعد جلال، الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 198.

(4) - نفس المرجع، سعد جلال، ص 200.

2.2- مميزات الطفولة (9-12 سنة):⁽¹⁾

- من أهم مميزات هذه المرحلة نجد :
- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العديدة .
- إدراك دوره مذكر أو مؤنث .
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة، والكتابة والحساب .
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية .
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .
- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث ، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح .
- ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته ، كما تعتبرها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية⁽²⁾ .

3.2- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة:

3.2-1- النمو النفسي:

مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية ، أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر ، يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشى والكلام والملبس جديد عليه⁽³⁾ .

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع ، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب ، ويتبعها بكل دقة ، ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته والإحساس بها⁽⁴⁾ .

بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال في هذه المرحلة ، يبدؤون في انشغال بعض اهتمامهم وميولهم مع غيرهم من الناس ، كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونوا منطوين على أنفسهم ، وفي هذا الوقت تتاح لهم أول فرصة لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالاتساع ، ولو انه لا يزال صغيرا ومعروفا⁽⁵⁾ .

وفي نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان ، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة ، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب ، ويقتنع إذا كان مخطأ ، كذلك

(1) - سيد خيرى، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت 1976، ص 20-21.

(2) - محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 39.

(3) - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 142.

(4) - سيد محمد غنيم، النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، ط1، عالم الفكر طباعة، مصر، 1976، ص 93.

(5) - سيد خيرى، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت 1976، ص 75.

يتغير موضوع الغضب ، فبدلاً من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية ، تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير انفعالاته ؛ أي بمعنى الأمور المعنوية⁽¹⁾.

3.2-2- النمو الجسمي :

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة ، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ، ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد ، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد ، وبنفس السرعة ينمو الطول ، العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الاعضاء الدقيقة كالأصابع .

وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر في نموها بعوامل عدة ، لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطاً بالعمر الزمني وتأثيراً به هو نمو الطول ونمو الجسم ، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي الوزني ، وفي نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في السن الحادية عشر أن البنات يكون أكثر طولاً وأثقل وزناً من الذكور⁽²⁾.

3.2-1-2- الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبياً في الطول والبعض الآخر في الوزن مما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل)⁽³⁾.

3.2-3- النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7 - 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي ، ويخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو معرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير .

مثال : إذا كان : $4 = 2 + 2$ اذن : $2 = 2 - 4$ مثال آخر : $6 = 2 \times 3$

القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في فئات مثل : 10-20-30-40- وهكذا كلها وحدات عشرية .

(1) - عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو- دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص34.

(2) - سيد خيرى، المرجع السابق، ص25.

(3) - محمد عبد الرزاق شفق، إدارة الصف المدرسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون طبعة، 1985، ص 43.

ولخص " روبرت فيجرست " مطالب النمو

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .
- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .
- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .⁽¹⁾
- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .
- اكتساب الاستقلال الذاتي .

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدركات ، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي ، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقراءً وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدريج القدرة على الابتكار.⁽²⁾

3.2-4: النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن ، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا ، وفي هذه المرحلة أيضًا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل .

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل أهم من عوامل المهارة اليدوية.⁽³⁾

3.2-5: النمو الحركي :

يطرد النمو الحركي ، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل .

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنًا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية

(1) - نفس المرجع، ص44.

(2) - عبد الرحمان الوافي ، د.زيان سعيد : "النمو من الطفولة إلى المراهقة " ، الخنساء للنشر والتوزيع 2004، ص 30.

(3) - حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، 1999، ص269.

المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل ، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلئون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

2.3.5-1: العوامل المؤثرة في النمو الحركي :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات .

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعبه التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية... وهكذا⁽¹⁾

2.3.6: النمو الاجتماعي :

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

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .

والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد) .

- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثلاثة من العمر) .

- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر) .

- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر) .

- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عر من العمر)⁽²⁾ .

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .

(1) - حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق، ص 268 - 267.

(2) - محمد مصطفى زيدان " دراسة سيكولوجية الطفل " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1975 ، ص 61 .

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجد يسائر معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج⁽¹⁾.

3.2-7: النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي

Emotional

Stability . ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة " .

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة . ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويضطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية .

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه ، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام واللصوص .

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سيئا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل⁽²⁾.

4.2- الفرق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة) :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي⁽³⁾:

4.2-1- الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

4.2-2- الفروق الميزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

4.2-3- الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل العجبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس .

(1) - حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص 276.

(2) - حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص 275 .

(3) - خدم عوض البسيوني : " نظريات وطرق التربية البدنية " ، د. م ج الجزائر ، 1992 ، ص 36 .

4.2-4- الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية.

5.2- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 - 12 سنة):

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فان هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما مميزاتا هي :

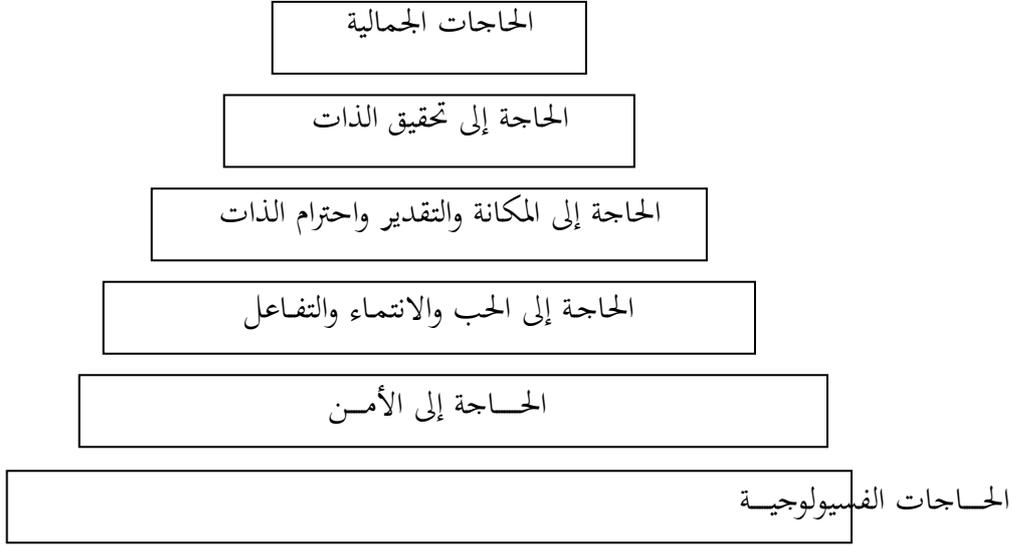
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .
- كثرة الحركة .
- انخفاض التركيز وقلة التوافق .
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة .
- ليس هناك هدف معين للنشاط .
- نمو الحركات بإيقاع سريع .
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة .
- يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرة الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .
- وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرة ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان⁽¹⁾.

6.2- حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة افتقار إلى شيء ما ، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي .
والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فيسيولوجية) أو للحياة بأسلوب أفضل (حاجة نفسية) ، فالحاجة إلى الأكسوجين ضرورية للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال ، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق ، والحاجات توجه سلوك الكائن سعيا لإشباعها .
وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتنبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات .
ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي ، والتوافق النفسي ، والصحة النفسية .

(1) - ليلي يوسف : " سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية " ، مكتبة الاجلو المصرية ، القاهرة 1962 ، ص 23- 24 .

وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء ، الغذاء ، الماء ، درجة الحرارة المناسبة ، الوقاية من الجروح والأمراض والسموم ، والتوازن بين الراحة والنشاط .



شكل (1) : الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعوداً ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد. (أنظر الشكل 1)⁽¹⁾

7.2- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة :

1.7.2 - عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفصلاً وثائراً غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاوله إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

(1) - حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص 294 - 295.

2.7.2 - الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

3.7.2 - الانطواء على النفس :

قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامتثال لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجدد لها متلبياً في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلاً إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

1.3.7.2 - أسباب الانطواء :

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفاً عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزوياً غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه⁽¹⁾ .

(1) - خدم العوض البسيوي : المرجع السابق ، ص 36 ، 37 .

خلاصة :

يحتل النشاط البدني المورفولوجي مكانة هامة في حياة الطفل ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الانظمة من أجل نمو متناسق مما يجر إلى الأخذ بعين الإعتبار المعرفة لمختلف التحولات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي وما يتطلبه من مجهود بدني ونفسي بإستعمال الطريقة التي تلي مختلف رغبات الطفل عن طريق اللعب. وإنطلاقاً مما أشرنا إليه فيما يخص الأهمية الكبيرة للاعب فإننا نقول بأنه قد تم التركيز على الإعداد الرياضي لهذه اللعبة إنطلاقاً من الفئات الناشئة، لهذا تعتبر المرحلة العمرية (9-12) سنة أنسب المراحل وذلك بإعتبار أن الطفل في هذه المرحلة يميل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي.

الفصل الثالث:

الاداء المهاري في كرة اليد

تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

و رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين ، مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات .

أولاً - الأداء المهاري :

1. مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة , وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <THomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأقدرة , الاستعداد , الدفاعية ... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة⁽¹⁾. ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات⁽²⁾.

2. أنواع الأداء :

1.2-الأداء والمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

2.2-الأداء الدائري :

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

3.2-الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة⁽³⁾.

(1) - عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40.

(2) - محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التلربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 168 .

(3) -قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998 ، ص (41-42) .

3- مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة⁽¹⁾. كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة⁽²⁾.

4-مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي :

4-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع اية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري .

4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء⁽³⁾ .

(1) - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

(2) - المرجع نفسه ، ص 149 .

(3) - احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص (26-27) .

4-3 - مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول بالللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية (1).

5. أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .
 إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي , فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة (2) .

(1) - احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص (28-29) .

(2) - حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعب كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص (33-37)

ثانيا: كرة اليد :

1-انتشار كرة اليد :

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من الجنسين , فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول , وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و ترويحي في معظم دول العالم .

فلقد كان لزيادة أعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية , ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة , كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات , سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اولمبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة , وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و الممارسين على مختلف أعمارهم , فنون اللعبة و ضروبها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا لها , و ذلك ضمانا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها , اذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات⁽¹⁾ .

(1) - كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين :رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2001، ص (17-18) .

2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11 لاعب , أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد , و مما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930. 1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية . و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية , حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تظم أهم الفرق التالية :

. فريق omse saint augain بولوغين .

. فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

. فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين

. فريق نادي الجزائر H.B.C.A

. فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران

و في سنة 1963 م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963 م و الكأس 1964 م⁽¹⁾ .

(1) -محاضرات في كرة اليد : الاستاذ دادي عبد العزيز ، سنة ثالثة ، تربية بدنية ، جامعة قسنطينة، 2006-2007 .

3-الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية , و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة , و يلتحم بها الجانب البدني و الحططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب , كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ , فالمهارات أساسية بالنسبة له , و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

3-1-الاستقبال و التمير :

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولاً أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى , فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال , كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع⁽¹⁾.

(1) - منير جرحس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص (93-94)

3-1-1 . استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب . و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر اليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تامين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها .

و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

. لقف الكرة . إيقاف الكرة . التقاط الكرة

. لقف الكرة :

و يتكون من :

اللقف باليدين . اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : . لقف الكرات العالية . الكرات المنخفضة . الكرات العالية باليدين

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين , و هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها .

. إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التميرية أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة⁽¹⁾ .

(1) - منير جرحس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص (96-97).

3-2-2. النقاط الكرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى ، وكذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس و يتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب ، و قد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري⁽¹⁾ .

3-2-3. تمرير الكرة :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب ، و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل ، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب ، و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها⁽²⁾ .

و ينقسم التمرير إلى :

أ. التمريرة الكرواجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف ، و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

. التمرير من الارتكاز : و يستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

. التمرير من الجري : يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب ، و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز⁽³⁾ .

(1) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 98 .

(2) - كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 1987 ، ص 143 .

(3) - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص(101- 103) .

ب-التمريرة البندولية : (المرجحة):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

- . التمريرة البندولية إلى الأمام .
- . التمريرة البندولية إلى الخلف .
- . التمريرة البندولية إلى الجانب⁽¹⁾ .

ج-التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما :

- . **باليدين :** تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة , و تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر , و يحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب , و تخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين , بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .
- . **بيد واحدة :** تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممرر في حالة حركة في الأمام⁽²⁾ .

(1) - كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين ، مرجع سابق ، ص153 .

(2) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص107 .

3-2. التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف , و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى , اذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى . و يتأثر التصويب بعدة عوامل :

. المسافة : فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

. التوجيه : و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب , و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه

. السرعة : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى . التصويبات القريبة . رمية الجزاء . الرمية الحرة المباشرة .

3-2-2. التصويب البعيد :

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9 متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى , كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى , و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب)¹

¹(- منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 106-107 .

3-2-3. التصويب القريب :

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف , كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة , أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب , و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع . و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه و ليس قوة التصويب , و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .

رمية الجزاء :

و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما , و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها , و كذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى .

الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة , و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد , و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم . و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

. التصويبة الكرواجية (تصويبة الكتف)

. التصويبة بالوثب

. التصويب بالسقوط

. التصويب بالطيران

. التصويب الخلفي

. التصويبة الحرة المباشرة(1).

(1) - منير جرجي ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 108-109 -

3-3. تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة ف يحالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته , و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع : يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى : خداع بدون كرة :

. الخداع البسيط بالجسم

. الخداع المركب بالجسم

. خداع بالكرة :

. الخداع بالتمرير ثم التمرير

. الخداع بالتصويب ثم التمرير

. الخداع بالجسم ثم التمرير

. الخداع بالتمرير ثم التصويب

. الخداع بالوثب ثم التصويب⁽¹⁾.

(1) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 139- 145 .

4- متطلبات الأداء في كرة اليد :

4-1. المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، و الأسبوعية ، و الفترية ، و السنوية ، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات ، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية ، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام ، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص ، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد ، و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية ، على أن يكون مرتبطاً بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب ، و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً و هجوماً إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين ، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات⁽¹⁾.

(1) - ، محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29-30 .

4-2. المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة , و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية , و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة , و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد⁽¹⁾.

4-3. المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد , فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

- . متطلبات خططية هجومية .
- . متطلبات خططية دفاعية .
- . المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى – المتطلبات الخططية الدفاعية ولحارس المرمى⁽²⁾.

(1) ، محمد حسن علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 33

(2) - المرجع نفسه ، ص 38.

4-4. المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية . حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي , و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي , فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس , و الثقة , و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات .

فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق , و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني , و المهاري , و الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية , و لذلك أصبح لزاماً على المدربين و المتخصصين , و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبون و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات⁽¹⁾.

(1) محمد حسن علاوي و آخرون: الاعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 39-40 .

4-5. المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد , حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية , باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي , و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد⁽¹⁾.

(1) - اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 89-90 .

5- القواعد الأساسية لكرة اليد :

1.5- الملعب :

ابعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20 متر في العرض ، عرض جميع الخطوط هو 5 سم ، يدرج هذا العرض في جميع القياسات ، عرض المرمى 3 متر ، الارتفاع 2 متر ، مع قوائم بتريبعة 8 سم ، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين ، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى .

خط رمية الجزاء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 امتار من منتصف خط المرمى .

2.5- الحكام :

يكون هناك حكامان : حكم الملعب و حكم خط المرمى و كل له سلطة متساوية ، و يكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط ، الانذارات ، الايقافات ، الاستبعاد . و يكون هناك ميقاتي واحد و مسجل واحد يساعدان الحكامين .

3.5- الفرق :

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب ، على الفريق ان يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (ستة لاعبين و حارس مرمى) يمكن اجراء التبديلات اثناء المباراة في أي وقت و دون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها ، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل ان يدخل بديله الى الملعب ، يجب ان تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق .

- يجب ان يكون هناك 4 لاعبين و حارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية .

4.5- الكرات :

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 الى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الالعاب العالمية للرجال و بين 325 الى 400 جرام للنساء ، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الاجهام على السطح الخارجي ، و اذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ⁽¹⁾.

5.5-الرداء :

يجب ان يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدًا و يوصى بالترقيم من 1 الى 20 امام و خلف الزي ، يجب ان تكون الارقام الامامية بحجم 10 سم على الاقل و الارقام الخلفية 20 سم على الاقل.

6.5- زمن المباراة :

فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة ، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب و يتوقف فقط حينما يشير الحكم إلى انتهاء الوقت .تجرى عملية القرعة بعملة معدنية قبل بداية المباراة ، ويحق للفائز بالقرعة ان يختار اما امتلاك الكرة في بداية اللعب ، او المرمى الذي يرغب الدفاع عنه .
عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرميين و المقاعد ، و يقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الاخر غير الذي بدا اللعب في الشوط الاول ، و يمن لعب وقت اضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الاصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز . و لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية¹⁽.

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فان الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثبيته سواء كان في كرة اليد او في أي رياضة اخرى , و لا يمكننا اغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد اثناء تعلم المهارات و محاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة او التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فسيولوجية .

الباب الثاني الخلفية النظرية

الفصل الأول

طرق و منهجية البحث

تمهيد:

يعتبر العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في درايته الميدانية جد ضروري بحيث يمثل على رسم الطريق الصحيح من خلال مراحل بحثه واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية ولأسس التي تحتوي على (منهج، عينة، مجالات بحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختيار المستخدمة.

أن أصل مشكلتنا يتمحور حول الملاحظة الميدانية التي قادتنا إلى الفريق وإتباع أطواره التدريبية حيث لاحظنا استخدام برنامج غير مسطر ومبني على أسس تساعد اللاعب في تحقيق نتائج ايجابية . ولهذا يبدو لنا الضروري إخضاع هذه الشكل للتجربة من أجل الحصول على معلومات جديدة ونتائج تسمح في إعادة النظر في طريقة وضع البرامج التدريبية وتسطيرها لفرق كرة اليد .

1- الدراسة الاستطلاعية :

إن الغرض من الدراسة الإستطلاعية هي تبيين مشكلة البحث، وكذلك الوقوف على العمل الميداني لمدربي كرة اليد، حيث قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للوصول إلى حل لمشكلة البحث، ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي:

1-1-الدراسة الإستطلاعية الأولى:

-قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة اليد وذلك للتعرف على مجتمع البحث أي فرق كرة اليد لولاية الجلفة وبهدف تحديد الفئة العمرية وعينة البحث .

- قمنا بزيارة ميدانية إلى قاعات التدريب لبعض فرق الولاية لكرة اليد .

- تحديد الفريق الذي يحتوي على الوسائل البيداغوجية والتي تساعدنا في تطبيق الإختبارات المهارية.

- معرفة هل يمكننا تطبيق الإختبارات المهارية على اللاعبين.

- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الإختبارات لدى الفريق الذي إختارناه قصد الدراسة.

- تحديد الإختبارات المهارية المناسبة وذلك بعد تحكيمها من طرف أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات الشاطات البدنية والرياضية بالجلفة.

2.1-الدراسة الإستطلاعية الثانية:

إختيار فريق العمل وتدريبهم وكذلك إجراء الأسس العلمية للإختبارات المهارية .

عقد الباحثان لقاء مع المساعدين بهدف:

-شرح الهدف من البحث وتحديد الإختبارات المطلوبة.

-التعرف على الأجهزة والأدوات التي تتطلبها الإختبارات وطريقة إستخدامها.

-تحديد المكان والزمان لإجراء الإختبارات.

-تنظيم سير العمل وتنسيقه.

تحديد الأسس العلمية للإختبارات:

قام الباحثان بإجراء تجربة إستطلاعية على عينة قوامها (06) لاعبين من نادي الوفاق الرياضي بولاية الجلفة(فئة الأصغر)، وهذا للوقوف على أهم النقاط السالفة الذكر، وعليه اسفرت التجربة الإستطلاعية على ما يلي:

-اللقاءات التي جمعت الباحثان مع المساعدين كانت لها صدى وتأثير في نجاح التجربة الإستطلاعية وهذا من خلال سير العمل والتنظيم.

-الأجهزة والأدوات التي تستلزمها الإختبارات متوفرة ، وفي متناول الجميع.

-حددت أهم الصعوبات التي واحدها فريق البحث.

-الإختبارات المهارية المعتمدة في البحث تتمتع بثبات وصدق كما هو مبين في الجدول رقم (03) و(04).

2- منهج الدراسة:

إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأسلوب وأهداف الدراسة، وإنطلاقاً من موضوع دراستنا: (بناء مقترح لتعلمية الالعاب لتنمية بعض المهارات الاساسية في كرة اليد) لذا اعتمد الباحث المنهج التجريبي بخطواته العلمية لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

المنهج التجريبي: " هو المنهج الذي يستخدم التجربة في إثبات الفروض واتخاذ سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى غير العامل التجريبي " وفي هذه الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته طبيعة عينة الدراسة وأهدافها، كما اختار الباحث إحدى تصميماته وهو التصميم التجريبي ذوالمجموعتين: المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مع القياس القبلي والبعدي.

كما يعرف " محمد علاوي " المنهج التجريبي في المجال الرياضي على أنه : " الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ، ويتضمن متغير أو أكثر متنوعاً بينما تثبت المتغيرات الأخرى " ¹.

3- عينة الدراسة:

العينة هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسجل من المجتمع الإحصائي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات ². تم اختيار عينة قصدية متمثلة في (22) لاعب من لاعبين الاصاغر باعمار (09-12) سنة من نادي الوفاق الرياضي بالجلفة ، وتم إستبعاد (06) لاعبين للتجربة الإستطلاعية، كما ان النادي يتدرب بالقاعة المتعددت الرياضات بالمركب الرياضي اول نوفمبر 1954 بالجلفة، وقام الباحثان بتقسيم اللاعبين البالغ عددهم (16) لاعبا بطريقة عشوائية الى مجموعتين إحداهما تجريبية وبعدهد (08) لاعبين والاخرى ضابطة وبعدهد (08) لاعبين ايضا. وبطريقة تحدم البحث، فقد تم انجاز بحثنا على مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة مع إجراء اختبار قبلي واختبار بعدي.

1.3. أسباب وشروط اختيار العينة: .

1. لم يتعرضوا لأي برنامج تدريبي آخر حتى يتم ضبط المتغيرات الدخيلة لديهم.
2. انتظام الرياضيين في التدريب.
3. التجانس بين أفراد العينة التجريبية (عينة الدراسة) في متغيرات (العمر، العمر التدريبي ، الطول، الوزن) ومتغيرات الدراسة.

1 - فاطمة عوض صابر، ميرفت علي: أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2002، ص25
 2 وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجه، مديرية الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1988، ص22.

2.3. تجانس واعتدالية عينة الدراسة: للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتمادي ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة الدراسة في بعض المتغيرات المختارة ، وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واستخراج معامل الالتواء ويوضحها الجدول رقم 01

جدول رقم 01 يبين تجانس و اعتدالية العينة في كل من متغيرات معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أولا: المتغيرات البارومترية: (معدلات النمو)						
1	العمر	سنة	16.35	0.573	16.51	-1.212
2	العمر التدريبي	سنة	1.33	0.492	1.00	0.812
3	الطول	سم	180.16	3.325	180.00	0.092
4	الوزن	كجم	77.50	3.529	77.50	-0.067

4- متغيرات الدراسة :

4-1- المتغير المستقل : وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ، ويتمثل في دراستنا في برنامج مقترح لتعلمي الألعاب.

4-2- المتغير التابع : وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة ، ويتمثل في دراستنا هذه في بعض الصفات المهارات الأساسية في كرة اليد .

وعادة يقوم الباحث بصياغة فرضيته محاولا إيجاد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع ، ولكي يتمكن الباحث من اختيار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لا بد له من استبعاد وضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة ، لكي يتيح المجال للعامل المستقل وحده التأثير على المتغير التابع.¹

4-3- المتغيرات العشوائية :

* يتم إبعاد كل الرياضيين انقطع عن التدريب بالإضافة ، وهذا من اجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي .

* تم أخذ أفراد العينة من نفس الصنف .

* وقت إجراء الاختبارات يتم في نفس الوقت للاختبارات القبليّة و البعدية وفي ظروف مناخية متقاربة .

5- مجالات البحث :

5-1- المجال البشري : تمت التجربة على عينة من رياضيين في رياضة كرة اليد نادي الوفاق في ولاية الجلفة للموسم الرياضي 2016 / 2017 .

5-2- المجال المكاني : أجريت الاختبارات الميدانية " البدنية و المهارية " بالقاعة المتعددة الرياضات بمركب أول نوفمبر 1954 الجلفة وكذا تم تطبيق البرنامج التدريبي في نفس القاعة .

¹ - دوقان عبيدات : البحث العلمي - مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، الطبعة السادسة ، دار الفكر ، عمان ، بدون سنة ، ص 18

5-3- المجال الزمني : لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من بداية شهر فيفري 2017، وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف ، وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه في الأسبوع الأخير من شه ر فيفري 2017، وهذا بعد عرض استمارات الاختبارات مهارية وكذا البرنامج المقترح للتدريب على مجموعة من المختصين في التربية البدنية والرياضة ، ومدربين وهذا للاستفادة من خبراتهم الميدانية والتأكد من صدق وثبات الأداة .

وقد تم إجراء الاختبارات القبليّة في الأسبوع الأول من شهر مارس 2017 ، وبعد مدة من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية وهذا خلال مدة مقدرة بـ 04 أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية خلال الأسبوع ، فيما تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث في الأسبوع الثاني من شهر افريل 2017. بعد إعادة جمع نتائج الاختبار المطبق على العينة ، قمنا بفرز النتائج ووضعها في جد اول من أجل تحليلها وعرض نتائجها ، انتهاء بمرحلة مناقشتها وقد امتدت الأخيرة من بحثنا إلى نهاية شهر افريل 2017 .

6- أدوات جمع البيانات:

إن اختيار أدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير ، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة ، يجب انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه أن أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث .
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة .

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي:

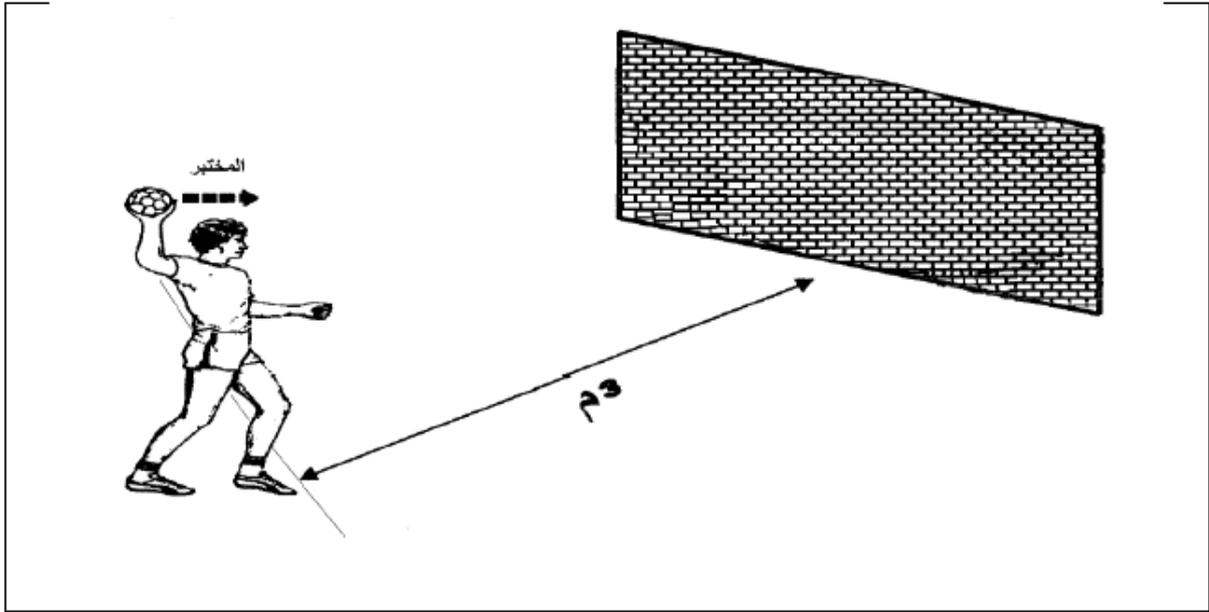
1.6-الاختبارات المهارية:

1.1.6- اختبار التمرير والاستقبال: قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال

-الأدوات :حائط أملس، كرة اليد، ساعة إيقاف، صافرة.

-الإجراءات :يقف المختبر مواجهة الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها(التمرير والاستلام)لمدة 30 ثانية بعد سماع إشارة البدء من طرف المحكم تعطى محاولتين لكل مختبر

- حساب الدرجات :تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار خلال المدة المحددة 30 ثانية.



شكل رقم(01) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال.

2.6- اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط -رشاقة -مصاحبة الكرة
- أدوات الاختبار: 6 أعلام - كرة يد - ساعة إيقاف
- وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط البدء وعند إعطاء إشارة الانطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط الزجاجي حول الأعلام لمسافة 30 متر، 15 متر ذهابا، 15 متر إيابا.
- شروط الاختبار:

*لكل لاعب محاولة واحدة، عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار.

*يراعى تبادل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى 15 متر الأولى والعكس

- تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية

3.6- المنهج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة وتمارين المهامية :

قمنا باختيار مجموعة ألعاب صغيرة خاصة بكرة اليد لتطوير مهارات التمرير والاستقبال والتنطيط التي تنفذ قبل القيام بالتمرينات للمهارة المدروسة .

1- (المجموعة التجريبية)(الألعاب الصغيرة + تمرينات) :

- المدة الزمنية لتنفيذ مجموعة الألعاب الصغيرة(4)أسابيع
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع(3) وحدة
- العدد الكلي للوحدات(12) وحدات تعليمية.
- زمن كل وحدة تعليمية (75) دقيقة.
- تتكون كل وحدة تعليمية من ثلاثة أقسام هي:-
- أ. القسم التحضيري (15) دقائق(الإحماء).
- ب. القسم الرئيس (50) دقيقة يتضمن:-
- ألعاب صغيرة عن التمرير والاستقبال (10) د(3) راحة ، تمارين التمرير والاستقبال (8) الراحة(4).
- ألعاب صغيرة عن التنطيط (10) د(3) راحة ، تمارين التنطيط (8) الراحة (4).
- ج. القسم الختامي(10) دقائق.

4.6- الوسائل البيدغوجية

- كرات قانونية .
- شريط قياس .
- كرونومتر .
- شواخص .

- كرات طبية .
- حواجز .
- طباشير ولوحة مدرجة .

6.6 - استمارة لتسجيل البيانات .

6.6 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

7- الأسس العلمية للاختبار :

7-1 ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف " ¹.

وقد قمنا في بحثنا هذا بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 06 رياضيين وذلك بتاريخ 10 فيفري 2017 ، وأعيد الاختبار بعد أسبوع من ذلك على نفس العينة في نفس الظروف والتي تم استبعادها من مجتمع البحث ثم قمنا باستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون ، وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 وجدنا إن القيمة المحتسبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية 0.81 مما يؤكد إن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول

7-2 - صدق الاختبار : من أجل أن نتأكد من صدق الاختبار تم احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وقد تبين إن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول .

7-3 - موضوعية الاختبار : إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه .

حيث إن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة وعدد المرات وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيد

8- تحديد المهارات والاختبارات :

بعد اطلاع الباحثون على مجموعة من المصادر العربية والأجنبية التي اهتمت بموضوع الاختبارات في كرة اليد اتجهوا إلى اختيار مهارات واختبارات البحث بأخذ رأي المختصين في التدريب والتعلم الحركي وكرة اليد وتم تحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة بالتمرير والاستقبال والتنظيط و التي حققت نسبة اتفاق 75% فأكثر (ملحق رقم1) إذ يشير بلوم إلى قبول المتغير الذي يتفق عليه 75% فأكثر. (بلوم وآخرون, 1983, 126) وهي اختبارات مقننة ومستوفية للشروط العلمية فيما يتعلق بالصدق والثبات والموضوعية.

¹ - أحمد محمد خاطر ، علي فهيم البيك : التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1978 ، ص18 .

1.8- جدول رقم 2 يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين حول تحديد وترتيب اختبارات القدرات البدنية والمهارية

م	المتغير المهاري	العناصر المنبثقة عن المتغير البدني	الاختبارات البدنية	الدرجة المئوية	التصنيف
1	التمرير والاستقبال	التوافق والدقة في التمرير	دقة التمرير والاستقبال	96.6	مقبول
2	التنطيط	التوافق والتحكم في الكرة	اختبار التنطيط في خط متعرج	93.3	مقبول

2.8- ثبات الاختبار: يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه : (هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين)¹.

عند إعادة الاختبارات وفي نفس الظروف تحصلنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وهذا لمعرفة الاختبار فكانت النتائج المحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم 3

المرحلة	الاختبارات	حجم العينة	معامل الارتباط		مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
			القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية		
الأولى	اختبار التنطيط	6	0.88	0.81	0.05	دال إحصائيا
الثانية	اختبار التمرير والاستقبال		0.82			دال إحصائيا

جدول رقم (03): يوضح ثبات الاختبارات المستعملة.

وبعد الكشف عن جدول الدلالة لمعمل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية 0.81 مما يؤكد ثبات الاختبارات .

¹ مقدم عبد الحفيظ : الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص52.

3.8- صدق الاختبار :

للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات:

$$\text{معامل الارتباط} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (4) وهي كالآتي:

المرحلة	الاختبارات	حجم العينة	معامل الارتباط		مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	
			القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية			
الأولى	اختبار التنطيط	6	0.93	0.81	0.05	دال إحصائيا	
	اختبار التمرير والاستقبال		0.90			دال إحصائيا	
الثانية	اختبار التمرير والاستقبال	6	0.90	0.81		0.05	دال إحصائيا
	اختبار التمرير والاستقبال		0.90				دال إحصائيا

جدول قم (4) يوضح صدق الاختبارات المستعملة في كرة اليد لفريق وفاق الجلفة وبعد الكشف عن الجدول الدلالة لمعمل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل اختبار عي أكبر من القيمة الجدولية 0.81 مما يؤكد صدق الاختبارات.

9- الأساليب الإحصائية المستعملة :

لقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التي تساعدنا في الوصول إلى نتائج و معطيات بحثنا بالتفسير والتحليل من خلال الظاهرة موضوع الدراسة ، وجاءت كالتالي :

9-1- النسبة المئوية : استخدمنا النسبة المئوية لتحويل التكرار المتحصل عليه من نتائج استبيان رأي السادة المختصين ، إلى أرقام قابلة للتحليل والتفسير :

النسبة المئوية = عدد التكرارات × 100 / مجموع السادة المختصين .

9-2- معامل الارتباط البسيط بيرسون : اختبار برامتري معلمي يعطى وفق المعادلة :

$$\Gamma = \frac{N \sum(X \cdot Y) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2] [N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

9-3- معامل الثبات : (α كرومباخ) تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات للاختبارات المستعملة

البدنية والمهارية ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية :

$$R + 1/R = \alpha$$

R : معامل الارتباط . α : معامل الثبات .

9-4- المتوسط الحسابي : وهو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها والصيغة الرياضية هي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

حيث :

\bar{X} : المتوسط الحسابي .

X : القيمة المستعملة .

\sum : رمز للمجموع .

N : عدد القيم¹ .

9-5- الانحراف المعياري : وهو من أكثر مقاييس التشتت استعمالا ، وهو يساوي إلى الجذر التربيعي

لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن وسطها الحسابي¹ .

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

S : الانحراف المعياري

حيث :

\sum : رمز للمجموع

\bar{X} : المتوسط الحسابي

X : القيمة المستعملة

¹ - هول بول : المبادئ الأولية في الإحصاء " ، حقوق النشر العربية ، مصر ، 1978 ، ص 23

عدد القيم : **N**

9-6 اختبار التائي **t. test** : ويستخدم هذا الأسلوب ، في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي

العينتين ويمكن استخدامه وفق المعادلة التالية :¹

$$T = \frac{\bar{\chi}_1 - \bar{\chi}_2}{\sqrt{\frac{(n1-1)S^2_1 + (n2-1)S^2_2}{n1+n2-2} \times \left(\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2}\right)}}$$

وكذلك استعملنا اختبار التائي للعينات المترابطة وفق المعادلة التالية :

$$T = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{S_1 + S_2}{n-1}}}$$

9-7 نسبة التطور : استخدمنا نسبة التطور لمعرفة مقدار التحسن لكل للعينتين .

$$100 \times \frac{\overline{X}_{قبلي} - \overline{X}_{بعدي}}{\overline{X}_{بعدي}}$$

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS) الإحصائي V20.

¹- AD MANEO , HOANG , KY , OUKLIN , R :“ Statistique (cours et exercices”, opu , Alger , 1998 , p22 .

خلاصة :

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية ، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية المهارية ، عينات البحث ، وكذا الدراسة الإحصائية . حيث هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث ، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى ، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها ، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي .

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

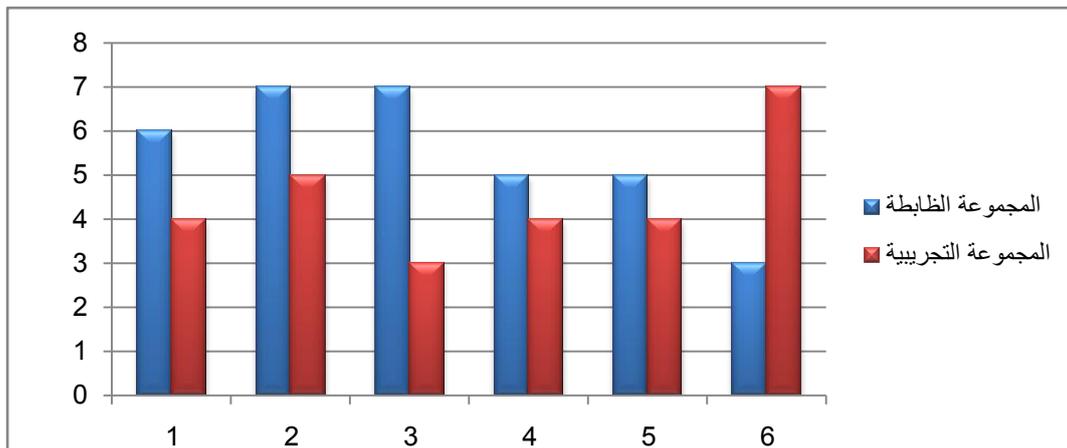
تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري ، وتحديد منهجية البحث ووسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات الموضوع وتحليلها عن طريق الوسائل الإحصائية حتى تكون النتائج المحصل عليها تتبع المنهج العلمي وهذا بتحليل نتائج المقارنة المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بطرحها ، وقد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض وتحديد نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها عن طريق الجداول التي تبين الفروق والقيم الرقمية والأشكال البيانية التي تسهل عملية قراءة النتائج باتباعه تحليل ومناقشة النتائج حتى نتعرف على مدى مصداقية الفرضيات لنصل بعد ذلك للاستنتاج العام لهذه الدراسة .

1- عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمهارة (التمرير والاستقبال)

T (المجدولة)	T (المحسوبة)	S	X	ملاحظة قبليّة	العينات
2.14	0.16	1.72	4.87	6	01
				7	02
				7	03
				5	04
				5	05
				3	06
				3	07
				3	08
		1.28	4.75	4	01
				5	02
				3	03
				6	04
				4	05
				7	06
5	07				
4	08				

جدول رقم: (1) يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي لمهارة التمرير والاستقبال
شكل (1) يبين الملاحظات للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارة التمرير والاستقبال



تحليل والمناقشة : من خلال الجدول رقم (05) يتبين أن المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي لمهارة التمرير والإستقبال متوسطا حسابيا قدره 4.75 ، وانحرافا معياريا قدره 1.28 أما في المجموعة الضابطة وفي الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي 4.87 انحرافا معياريا قيمته 1.72 وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.16 وهي أقل قيمة من ت الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وكل هذا يعني عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي .

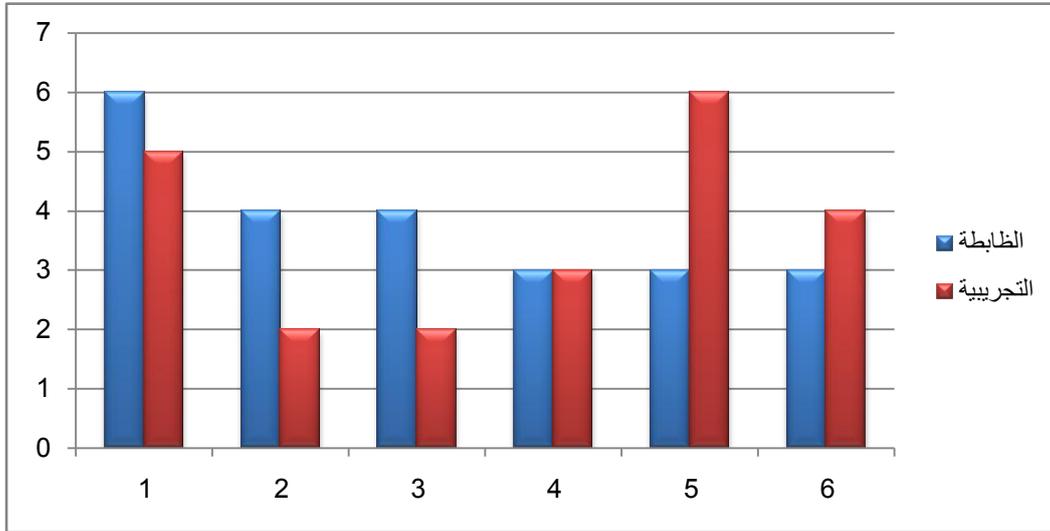
الاستنتاج : مما سبق تبين انه لا توجد فروق في الاختبار القبلي للتمرير والاستقبال بين المجموعة التجريبية والضابطة وهذا يدل على تجانس العينتين في مهارة التمرير والاستقبال .

2- عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمهارة (التنطيط)

T (المجدولة)	T (المحسوبة)	S	X	ملاحظة قبلي	العينات		
2.14	0.53	1.30	3.37	6	01	الضابطة	
				4	02		
				4	03		
				3	04		
				3	05		
				3	06		
				2	07		
				2	08		
	1.48	3.75	1.48	3.75	5	01	التجريبية
					2	02	
					2	03	
					3	04	
					6	05	
					4	06	
3	07						
5	08						

جدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين للمتغيرات المهارة (التنطيط)

شكل (2) يبين الملاحظات للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارة التنظيط



تحليل والمناقشة : من خلال الجدول رقم (06) يتبين أن المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي لمهارة التنظيط متوسطا حسابيا قدره 3.75، وانحرافا معياريا قدره 1.48 أما في المجموعة الضابطة وفي الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي 3.37 انحرافا معياريا قيمته 1.30 وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.53 وهي أقل قيمة من ت الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا يعني عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي. وهذا يدل على تجانس المجموعتين

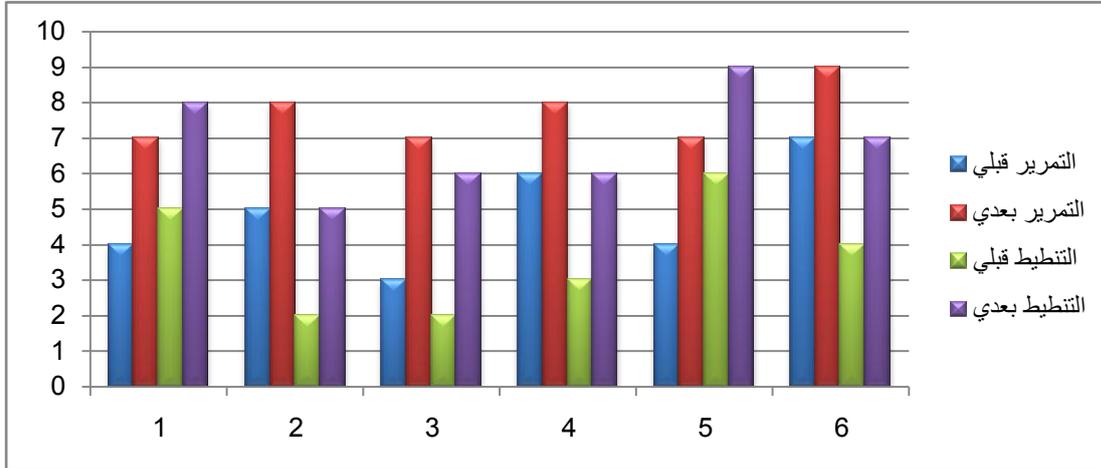
استنتاج : مما سبق تبين انه لا توجد فروق في الاختبار القبلي لمهارة التنظيط بين المجموعة التجريبية والضابطة وهذا يدل على تجانس العينتين في مهارة التنظيط .

3- عرض نتائج الاختبارات ا لقبلية والبعدية للمهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال،التنطيط) لمجموعة البحث التجريبية

T (المجدولة)	T (المحسوبة)	بعدي		قبلي		ملاحظة بعدي	ملاحظة قبلي	العينات	التجريبية
		S	X	S	X				
2.36	-10.59	0.83	7.87	1.28	4.75	7	4	01	التمرير والاستقبال
						8	5	02	
						7	3	03	
						8	6	04	
						7	4	05	
						9	7	06	
						9	5	07	
						8	4	08	
2.36	-18.44	1.45	7.12	1.48	3.75	8	5	01	التنطيط
						5	2	02	
						6	2	03	
						6	3	04	
						9	6	05	
						7	4	06	
						7	3	07	
						9	5	08	

جدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات ا لقبلية والبعدية للمهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال،التنطيط) لمجموعة البحث التجريبية

شكل (3) يمين الفروق بين ملاحظات الاختبارات القبلية والبعديّة المهارات الأساسية بكرة اليد(التمرير والاستقبال ، والتنطيط) لمجموعة البحث التجريبية.



تحليل والمناقشة: من خلال الجدول رقم (07) يتبين أن المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي لمهارة التمرير والإستقبال متوسطا حسابيا قدره 4.75 وانحرافا معياريا 1.28 وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 7.87 والانحراف المعياري 0.83 في حين بلغت قيمة ت المحسوبة 10.59 وهي أكبر قيمة من ت الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة حرية 7 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على وجود دلالة إحصائية .

في حين أن مهارة التنطيط حققت متوسطا حسابيا قدره 3.75 وانحرافا معياريا 1.48 وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 7.12 والانحراف المعياري 1.45 في حين بلغت قيمة ت المحسوبة 18.44 وهي أكبر قيمة من ت الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وكل هذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على وجود دلالة إحصائية .

استنتاج: من خلال الجدول يتبين ان المجموعة التجريبية حققت تطورا ملحوظا في مهارتي التمرير والاستقبال والتنطيط مما يدل على ان برنامج تعليمية الالعاب له دور في تنمية هذه المهارات .

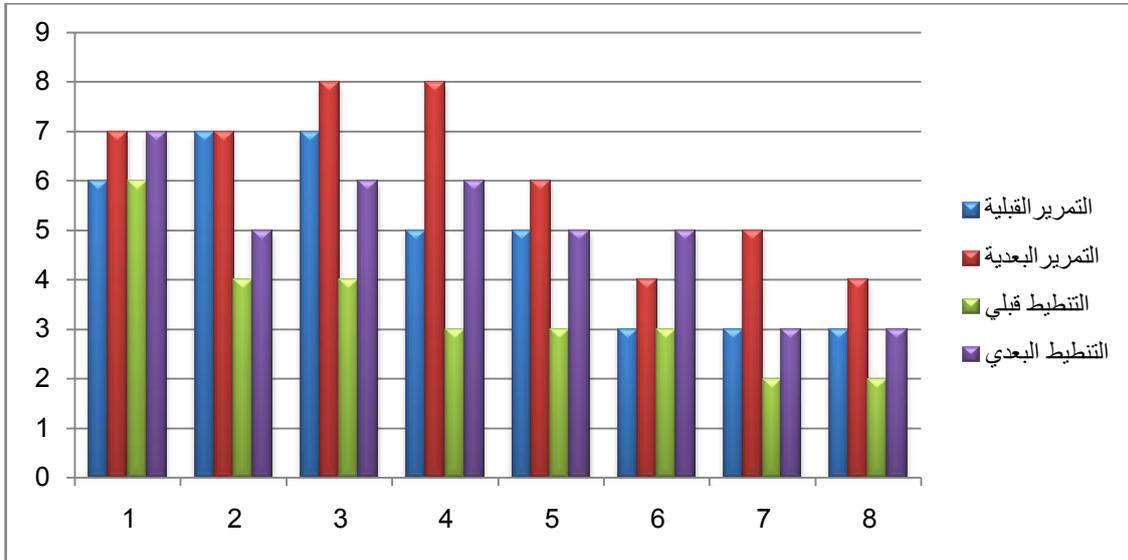
4- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال ، والتنطيط) لمجموعة البحث الضابطة

T (المجدولة)	T (المحسوبة)	بعدي		قبلي		ملاحظة بعديّة	ملاحظة قبليّة	العينات	اختبار المهارات
		S	X	S	X				
	-3.98	1.64	6.12	1.72	4.87	7	6	01	التمرير والاستقبال
						7	7	02	
						8	7	03	
						8	5	04	
						6	5	05	
						4	3	06	
						5	3	07	
						4	3	08	
	6.17	1.41	5	1.30	3.37	7	6	01	التنطيط
						5	4	02	
						6	4	03	
						6	3	04	
						5	3	05	
						5	3	06	
						3	2	07	
						3	2	08	

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة

المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال ، والتنطيط) لمجموعة البحث الضابطة

شكل رقم (4) يبين الفروق بين ملاحظات الاختبارات القبلية والبعديّة المهارات الأساسية بكرة اليد (التمرير والاستقبال ، والتنظيطة) لمجموعة البحث الضابطة.



تحليل والمناقشة : من خلال الجدول رقم (08) يتبين أن المجموعة الضابطة حققت في الاختبار القبلي لمهارة التمرير والإستقبال متوسطا حسابيا قدره 4.87 وانحرافا معياريا 1.72 وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 6.12 والانحراف المعياري 1.64 في حين بلغت قيمة ت المحسوبة 3.98 وهي أكبر قيمة من ت الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وكل هذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على وجود دلالة إحصائية .

في حين أن مهارة التنظيطة حققت متوسطا حسابيا قدره 3.37 وانحرافا معياريا 1.30 وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 5 والانحراف المعياري 1.41 في حين بلغت قيمة ت المحسوبة 6.17 وهي أكبر قيمة من ت الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 هذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على وجود دلالة إحصائية .

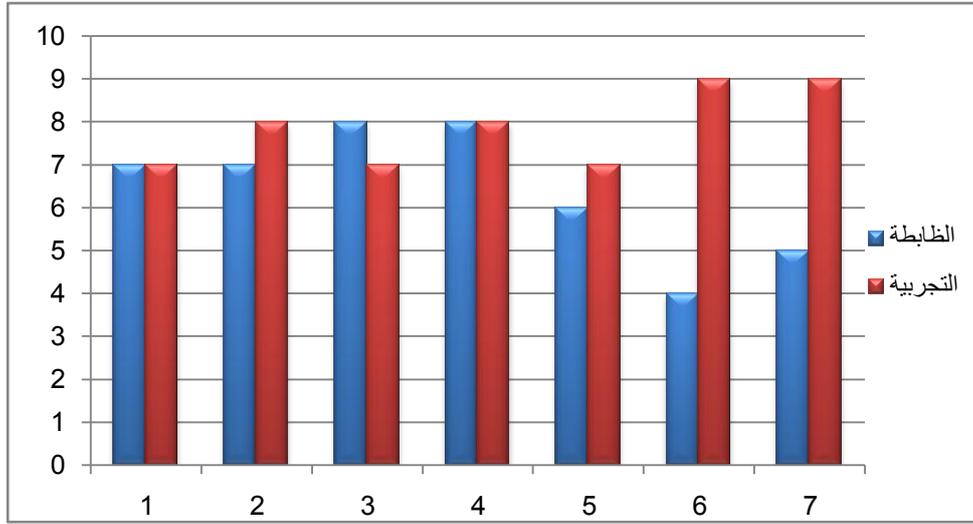
استنتاج: من خلال الجدول يتبين ان المجموعة الضابطة حققت تطورا ملحوظا في مهارتي التمرير والاستقبال والتنظيطة مما يدل على ان البرنامج التقليدي له دور في تنمية هذه المهارات.

5- عرض نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة لاختبار البعدي لمهارة (التمرير والاستقبال)

T	T (المحسوبة)	S	X	ملاحظة بعدي	العينات		
2.14	2.68	1.64	6.12	7	01	الضابطة	
				7	02		
				8	03		
				8	04		
				6	05		
				4	06		
				5	07		
				4	08		
	0.83	7.87	7.87	7.87	7	01	التجريبية
					8	02	
					7	03	
					8	04	
					7	05	
					9	06	
					9	07	
8					08		

جدول (5) يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار البعدي لمهارة (التمرير والاستقبال)

شكل رقم (5) يبين الملاحظات للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارة التمرير والاستقبال.



تحليل والمناقشة : من خلال الجدول رقم (09) يتبين أن المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي لمهارة التمرير والاستقبال متوسطا حسابيا قدره 7.87 ، وانحرافا معياريا قدره 0.83 أما في المجموعة الضابطة وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 6.12 انحرافا معياريا قيمته 1.64 وبلغت قيمة t المحسوبة 2.68 وهي أكبر قيمة من t الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وكل هذا يعني وجود فروق بين المجموعتين التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي . وهذا لصالح مجموعة التجريبية .

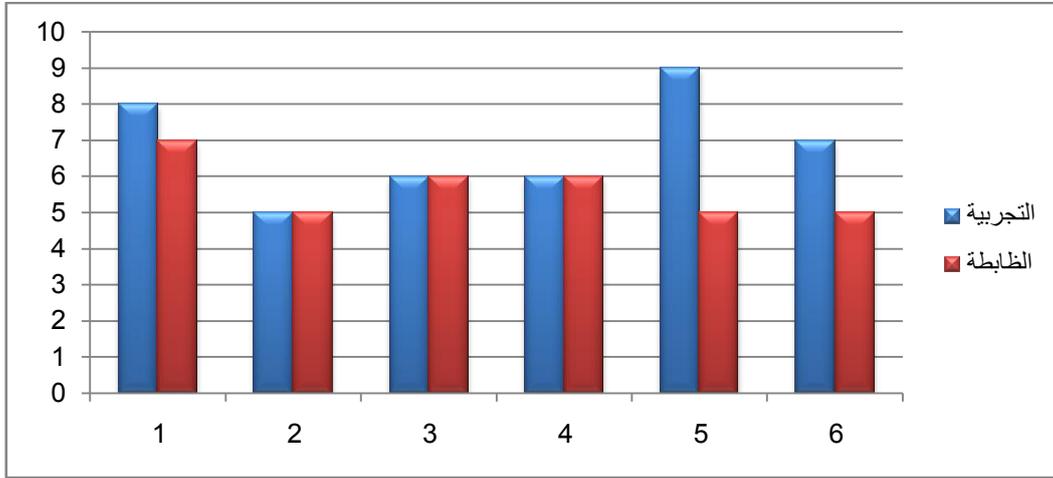
استنتاج : من خلال الجدول يتبين انه توجد فروق كبيرة بين الاختبار البعدي لمهارة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية والاختبار البعدي لمهارة التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة وهي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على ان برنامج تعليمية الالعاب للمجموعة التجريبية ادى الى تنمية مهارة التمرير والاستقبال مقارنة بالبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة .

6- عرض نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمهارة التنظيط .

T (المجدولة)	T (المحسوبة)	S	X	ملاحظة بعدي	العينات			
2.14	2.95	1.41	5	7	01	الضابطة		
				5	02			
				6	03			
				6	04			
				5	05			
				5	06			
				3	07			
				3	08			
		1.45	7.12			8	01	التجريبية
						5	02	
						6	03	
						6	04	
						9	05	
						7	06	
						7	07	
9	08							

جدول (6) يبين الأوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمهارة التنظيط .

شكل رقم (6) يبين الملاحظات للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارة التنظيط .



تحليل والمناقشة : من خلال الجدول رقم (10) يتبين أن المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي لمهارة التنظيط متوسطا حسابيا قدره 7.12، وانحرافا معياريا قدره 1.45 أما في المجموعة الضابطة وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 5 انحرافا معياريا قيمته 1.41 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.95 وهي أكبر قيمة من ت الجدولية 2.1 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وكل هذا يعني وجود فروق بين المجموعتين التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .وهذا لصالح مجموعة التجريبية .

استنتاج : من خلال الجدول يتبين انه توجد فروق كبيرة بين الاختبار البعدي لمهارة التنظيط للمجموعة التجريبية والاختبار البعدي لمهارة التنظيط للمجموعة الضابطة وهي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على ان برنامج تعليمية الالعب للمجموعة التجريبية ادى الى تنمية مهارة التنظيط مقارنة بالبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة.

2- مناقشة نتائج الفرضيات :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (1,2) ظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات مهارات التمرير والاستقبال وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، كذلك ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمهارات التمرير والاستقبال والتنظييط ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذا من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (5,6).

ويعزو الباحثون ذلك إلى إن تعلمية الالعاب لها عدد من الأغراض يمكن تحقيقها من خلال أدائها منها البدنية والحركية والفسولوجية والمعرفية والمهارية والعقلية والنفسية والعلاقات الاجتماعية. (التكريتي, 2012, 21-28)

إن استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج تعلمية الالعاب المقترح حقق نتائج ايجابية معتمدةً على حقيقة أساسية وهي إن الألعاب الصغيرة تمثل أفضل الأساليب التعليمية في لدى صنف الاصاغر (09-12)، فضلاً عن كونها الأسلوب الأمثل للتعلم عن طريق استعمال لاعبون للحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية والتي تتطلب بالضرورة مشاركتها الايجابية، وهذا يعني إعطاء أهمية كبيرة في تنفيذ النشاط التعليمي باستعمال الألعاب الصغيرة، إذ" لا بد من التركيز على تنفيذ النشاط التعليمي من الدرس بأسلوب الألعاب الصغيرة عن طريق استعراض الحلول من المتعلمين والقيام بالتكرار والتدريب للمهمة الحركية إلى جانب الاستفادة القصوى من زمن التنفيذ في الوحدة التدريبية وتحقيق زيادة الفاعلية". (محمد والمطوع, 1996, 89)

كما يرجع الباحثون سبب هذه الفروق إلى ما يحتويه البرنامج المقترح لتعلمية الالعاب من تمرينات وحركات محببة إلى نفس اللاعبين وبسيطة يستطيعون أداءها بسهولة فضلاً عن عوامل التشويق والتشجيع والترغيب والمنافسة ، وهنا لا بد لنا أن نشير إلى أن لاعبين في هذه المرحلة يجب حركات المشي والركض والرمي والقفز وتفضل الألعاب التي تكثر فيها هذه الحركات، كما أن إدخال عامل المنافسة في تعلمية الألعاب والمسابقات قد ساعد على تطوير حركة الركض، كذلك الطريقة التي اتبعت في إعطاء الوحدات التعليمية دون أن يشعر اللاعب أن ذلك واجب حركي عليه أدائه، وكذلك لما احتوته هذه العاب من حركات أساسية وقدرات حركية مختلفة ومتنوعة من مشي وركض وقفز ورمي وتوافق ورشاقة وتوازن

ومرونة، فضلاً عن إعطائه الفرصة للاعبين في أن يتعرفوا على إمكاناتهم الجسمية مما ساعدهم على تطور النمو الحركي ككل، إذ إن " احتواء تعليمية الألعاب المقترحة على القفزات المختلفة والركض والحجل بالتبادل والحجل برجل واحدة قد ساعد على تقوية عضلات الرجلين مع اكتساب عامل السرعة مما أدى إلى تطوير حركة القفز". (الخطيب, 1991 , 101) .

كما يغزو الباحثون هذه تطور إلى المنهج التدريبي الذي طبقته على المجموعة البحث قد أحتوى على المعزز العاب صغيرة وتمارين تطبيقية ربطت بين المتطلبات البدنية والمهارية فضلاً عن ملائمة حجوم الأحوال التدريبية البدنية والمهارية التي تضمنتها الوحدات التدريبية خلال مدة تطبيق المنهج التدريبي والتي تناسب قدرات اللاعبين البدنية والمهارية، إذ أن وجود اللاعب في جو من التنافس مع تنوع في استخدام ألعاب والتمرينات أدى إلى حدوث هذا التطور ، كما أدى انتظام لاعبون في التدريب والتي تحوي ممارسات الأداء ولفترة شهر واحد ، وفيها مارس لاعبون تدريباً جديداً م لم يكن مألوفاً لديهم في وحدات الاعتيادية مما شد لاعبون إلى تنفيذ فقرات الوحدات التدريبية واجزائة وتطبيق مهاراته بصورة جيدة .

3- الاستنتاجات والإقتراحات :

1-3 الاستنتاجات :

تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- حققت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات قيد البحث وكان للبرنامج المقترح لتعليمية الألعاب دوراً "فاعلاً" وكبيراً "في تعلم مهارات مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعديّة .
- 2- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في جميع المتغيرات قيد البحث وأدت منهج التدريبي من قبل المدرب إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع من قبل المدرب ولمصلحة الاختبارات البعديّة.
- 3- يأتّر مقترح برنامج تعليمية الألعاب خلال وحدات المجموعة التجريبية ايجابياً في تعلم مهارات التمرير والإستقبال والتنطيط في كرة اليد للاعبين الأصغر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

3-الإقتراحات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها البحث يوصي الباحثون بما يأتي:

- 1- الاهتمام بتطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في تعليم وتدريب الناشئين و في الحصة التدريسية لدى الفرق الرياضية وخاصة الفئات الصغرى لتطوير المهارات الرياضية بشكل عام و كرة اليد بشكل خاص.
- 2- ضرورة تهيئة البيئة التعليمية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة.
- 3- إعداد ألعاب ترويجية تعليمية للأنشطة الرياضية المختلفة التي يظهر فيها المتعلمون ضعف في الممارسة.
- 4- إجراء بحوث ودراسات مشاهدة أخرى وعلى عينات مختلفة وباستعمال مجموعة ألعاب أخرى.

الخاتمة

خاتمة:

لقد حاولنا من خلال بحثنا هذا إبراز أهمية بناء برنامج مقترح لتعليمه الألعاب لتنمية بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التنطيط - التمرير و الاستقبال) .

إضافة إلى الدور الذي تلعبه وتحتله هذه الألعاب في الميدان كونها وسيلة فعالة في تطوير المهارات الرياضية

كما تطرقنا إلى العلاقة بين المهارات الأساسية والجوانب الأخرى المتعلقة بها ومدى تأثيرها بالجوانب النفسية للطفل .

وأمام هذه المعطيات توصلنا إلى تحقيق نتائج تؤكد وتثبت أهمية التدريب الرياضي المقترح في تحسين المهارات الأساسية لكرة اليد لدى الاصاغر .

فالتائج المتحصل عليها تحث على ضرورة إعطاء هذا التدريب الرياضي الأهمية التي يستحقها أثناء عملية تكوين اللاعبين، وضرورة الاعتماد على منهجية علمية أثناء التدريب وفي الأخير يمكن القول أن هذه النتائج أو غيرها يمكن اعتمادها كمرجع ومنطلق لدراسات أخرى في هذا المجال، ومنار للمختصين في مجال الرياضة في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف المناسبة لنجاح المدربين في أداء مهامهم .

وبعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا في النهاية إلى إثبات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين على مستوى كل من التمرير و الاستقبال ، التنطيط ، وقد كانت النتائج كلها لصالح العينة التجريبية بنسبة تطور أكبر من العينة الضابطة مما يثبت لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في البحث كحلول مؤقتة ، وبالتالي إثبات الفرضية العامة .

وانطلاقا من هذه النتائج التي تبقى في عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف تطوير مستوى الرياضة بصفة عامة و رياضة كرة اليد لدى الاصاغر بصفة خاصة.

المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبدالفتاح، محمد صبحي حسانين ، فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي، القاهرة، الفصل السادس، 1996 .
2. أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1978.
3. احمد امر الله البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1998 .
4. إلين وديع فرج: خبرات ألعاب القوى للصغار و الكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1996.
5. حامد عبدالسلام زهران.
6. حسن السيد ابو عبده : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية الإسكندرية ، مصر ، 2002 .
7. خدم عوض البسيوني : " نظريات وطرق التربية البدنية " ، د. م ج، الجزائر ، 1992 .
8. عبيدات : البحث العلمي - مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، الطبعة السادسة ، دار الفكر ، عمان ، سنة 2000 .
9. زكي محمد حسن ، الظواهر المرفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة، 2004.
10. سعد جلال، الطفولة والمراهقة دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
11. سيد محمد غنيم، النمو النفسي من الطفل إلى الراشد عالم الفكر طباعة، مصر، 1976.
12. سيد خيرى، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة حكومة الكويت، 1976.
13. عبد الرحمان الوافي ، د.زيان سعيد : "النمو من الطفولة إلى المراهقة " ، الخنساء للنشر والتوزيع ، 2004.
14. عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر
15. عبد الرحمان عساوي، سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الإجتماعي نحو الطفل المراهق، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
16. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الإجتماعي نحو الطفل المراهق دار النهضة العربية، بيروت، 1992.

17. عمار بجوش - محمد محمود الذنبيات : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999
18. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظرياته وتطبيقاته) سنة 1992.
19. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي: أسس ومبادئ البحث العلميكلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، 2002
20. قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1998 .
21. كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1987 .
22. كاميليا عبد الفتاح ، دراسات وبحوث في علم النفس ، القاهرة ، سنة 1991.
23. كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
24. ليلي يوسف : " سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية " ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1962.
25. ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية البدنية ، مركز النشر العربية ، القاهرة ، 2001.
26. محمد الحماحي ، أمين الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، 1990 .
27. محمد صبحي حاسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة ، القاهرة، 2000.
28. محمد صبحي حسانين ، الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، العدد الأول، 1990.
29. محمد مصطفى زيدان، علم النفس الإجتماعي ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.
30. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطاطي، نظريات وطرق التربية البدنية ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
31. محمد عبد الرزاق شفق، إدارة الصف المدرسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون طبعة، 1985.
32. محمد مصطفى زيدان " دراسة سيكولوجية الطفل " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1975 .
33. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، سنة 1987.
34. محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992.

35. محمد حسن علاوي: الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 2002 .
36. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 .
37. مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، سنة 1996 .
38. مفتي ابراهيم حماد ، المهارات الرياضية (أسس التحكيم والتدريب) ، دار الفكر العربي، سنة 2002 .
39. منير جرجس إبراهيم ، كرة القدم للجميع ، دار الفكر، الطبعة الرابعة، القاهرة ، 1994 .
40. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 .
41. هوبل بول : المبادئ الأولية في الإحصاء " ، حقوق النشر العربية ، مصر ، 1978 .
42. هدى محمود الناشف ، استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، القاهرة، سنة 1991 .
43. وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجه، مديرية الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1988 .
44. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب .
45. وجيه محجوب : علم الحركة . سنة 1989 .
46. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة سنة 1994 .

المراجع باللغة الفرنسية:

1. Marten habil Dornhof : l'éducation physique et sportif, OPU, Alger,1993
2. Topin Bernard : préparation et entrainement du footballeur, édition amphora , paris, 1990
3. R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991
4. AD MANEO , HOANG , KY , OUAKLIN , R :“ Statistique (cours et exercices” , opu , Alger , 1998.
5. claide,handball,la formation du jouer- vigot 1987

مذكرات التخرج:

1. إسماعيل، سعد محسن.: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. 1996.
2. الجنابي، عبد الجبار شنين علوه.: تحليل العلاقة بين منحني القوة- الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البايوميكانيكية ودقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. 1998.
3. عبد الغني وآخرون، قري (2004): أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12)، سنة مذكرة ليسانس
4. البدراني، صفوان يونس عبد الواحد(2010): مقارنة بعض الخصائص البايوميكانيكية والدقة لنوعين من التصويب البعيد في كرة اليد، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
5. عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر

ملاحق

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد التقنيات والنشاطات البدنية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

السيد الأستاذ الدكتور / رقيق

تحية طيبة .

يقوم الباحثان قاسمي حمزة وعلي ثامري بإعداد مذكرة تخرج ماستر في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد للتعرف على أثر مقترح لتعلمية الألعاب في تنمية بعض المهارات الاساسية (تمرير واستقبال , تنطيط) لفئة الأصاغر .
ويتشرف الباحثان من الاستفادة من خبراتكم العلمية والعملية في المجال , والتي سيكون لها اكبر الأثر في إجراء هذه الدراسة .

وعليه يرجى من سيادتكم تحديد العناصر التي ترونها غير مناسبة مع تأكيد المناسبة .

والطالبان يتقدمان بالشكر لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بآرائكم البناءة.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام .

الطالبان :

- قاسمي حمزة

- ثامري علي

الموسم الجامعي : 2017/2016

استمارة استطلاع رأي المحكمين

برنامج مقترح لتعليمه الألعاب لتنمية بعض المهارات الأساسية لأصغر كرة اليد
(التمرير والاستقبال ، التنطيط)

رأي آخر	غير موافق	موافق	المقترح	خصائص البرنامج
			شهر واحد	الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج
			(12) وحدة	عددا لوحدة التعليمية الكلية
			(03) وحدات	عدد الوحدات الأسبوعية
			75د	زمن الوحدة التعليمية
			10د	زمن اداء اللعبة في الوحدة التعليمية
			مرة واحدة	عدد مرات تكرار اللعبة في الوحدة التعليمية
			لعبة التنطيط + لعبة التمرير	عددا الالعاب في الوحدة التعليمية
			(08) دقائق	زمن أداء التمرين في الوحدة التعليمية
			مرة واحدة	عدد مرات تكرار التمرين في الوحدة التعليمية
			تمرين التنطيط +تمرين التمرير	عدد التمارين في الوحدة التعليمية
			27%	النسبة المئوية للألعاب من الوحدة التعليمية
			(03) دقائق	فترات الراحة بعد الألعاب
			(04) دقائق	فترات الراحة بعد التمارين
			(15) دقيقة	زمن المرحلة التحضيرية
			(50) دقيقة	زمن المرحلة الرئيسية
			(10) دقائق	زمن المرحلة الختامية

ضع علامة (X) في العبارة التي تراها مناسبة

ملاحظات أخرى :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الاختبارات المهارية:

1- اختبار التمرير والاستقبال: قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال

-الأدوات :حائط أمّلس، كرة اليد، ساعة إيقاف، صافرة.

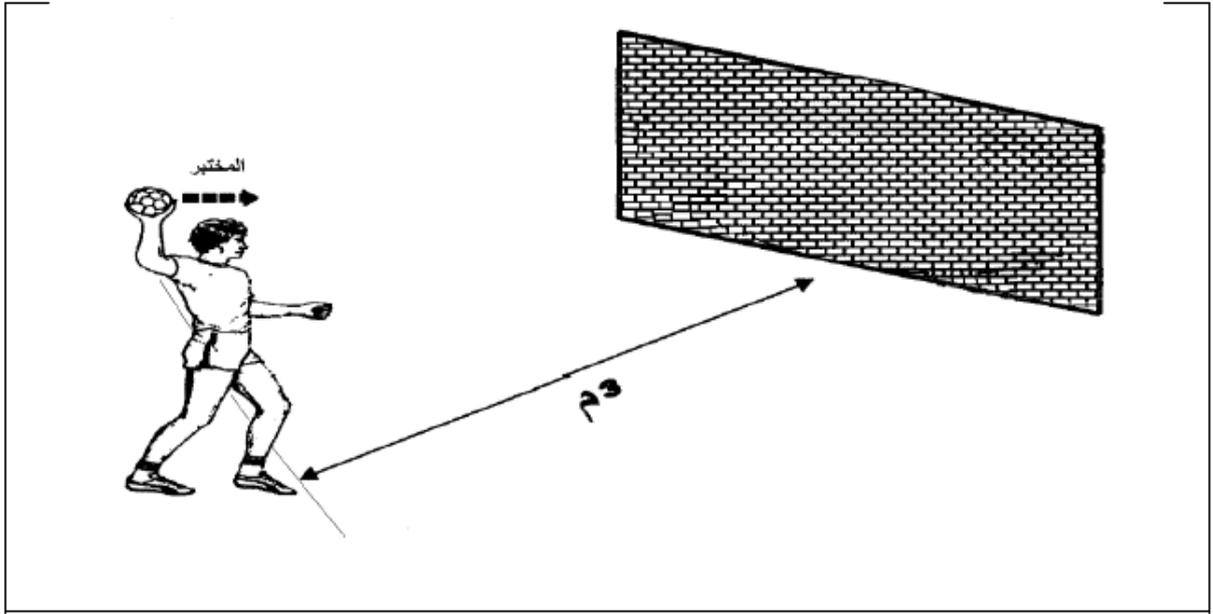
-الإجراءات :يقف المختبر مواجهة الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما

في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام)لمدة 30 ثانية

بعد سماع إشارة البدء من طرف المحكم تعطى محاولتين لكل مختبر

- حساب الدرجات :تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار

خلال المدة المحددة 30 ثانية.



شكل رقم(01) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال.

2- اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط - رشاقة - بمصاحبة الكرة.

- أدوات الاختبار: 6 أعلام - كرة يد - ساعة إيقاف

- وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط البدء وعند اعطاء اشارة الانطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط الزجاجي حول الاعلام لمسافة 30 متر، 15 متر ذهابا، 15 متر إيابا.

- شروط الاختبار:

* لكل لاعب محاولة واحدة، عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار.

* يراعى تبادل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى 15 متر الأولى والعكس

- تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية

المنهج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة وتمارين المهارية :

قمنا باختيار مجموعة ألعاب صغيرة خاصة بكرة اليد لتطوير مهارات التمرير والاستقبال والتنطيط التي تنفذ قبل القيام بالتمارين للمهارة المدروسة .

1. (المجموعة التجريبية) (الألعاب الصغيرة + تمارين) :

- المدة الزمنية لتنفيذ مجموعة الألعاب الصغيرة (4) أسابيع

- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (3) وحدة

- العدد الكلي للوحدات (12) وحدات تعليمية.

- زمن كل وحدة تعليمية (75) دقيقة.

- تتكون كل وحدة تعليمية من ثلاثة أقسام هي:-

أ. القسم التحضيري (15) دقائق (الإحماء).

ب. القسم الرئيس (50) دقيقة يتضمن:-

- ألعاب صغيرة عن التمرير والاستقبال (10) د (3) راحة ، تمارين التمرير والاستقبال (8) الراحة (4).

- ألعاب صغيرة عن التنطيط (10) د (3) راحة ، تمارين التنطيط (8) الراحة (4).

ج. القسم الختامي (10) دقائق.

محتوي الوحدات التعليمية لبرنامج تعليمية الالعاب:

الأسبوع	الوحدات التعليمية	محتوي الوحدة التعليمية
1	الوحدة التعليمية رقم 1	اللعبة الصغيرة (1,7) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (1,13)
	الوحدة التعليمية رقم 2	اللعبة الصغيرة (1,7) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (2,14)
	الوحدة التعليمية رقم 3	اللعبة الصغيرة (2,8) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (3,15)
2	الوحدة التعليمية رقم 1	اللعبة الصغيرة (2,8) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (4,16)
	الوحدة التعليمية رقم 2	اللعبة الصغيرة (3,9) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (5,17)
	الوحدة التعليمية رقم 3	اللعبة الصغيرة (3,9) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (6,18)
3	الوحدة التعليمية رقم 1	اللعبة الصغيرة (4,10) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (7,19)
	الوحدة التعليمية رقم 2	اللعبة الصغيرة (4,10) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (8,20)
	الوحدة التعليمية رقم 3	اللعبة الصغيرة (5,11) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (9,21)
4	الوحدة التعليمية رقم 1	اللعبة الصغيرة (5,11) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (10,22)
	الوحدة التعليمية رقم 2	اللعبة الصغيرة (6,12) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (11,23)
	الوحدة التعليمية رقم 3	اللعبة الصغيرة (6,12) تمرين التمرير والاستقبال , التنطيط (12,24)

تمارين التمرير والاستقبال والتنظي

1. تمرير واستقبال الكرة على الحائط من مسافة 3م .
2. تمرير واستقبال من بداية الملعب إلى نهاية الملعب بين لاعبين
3. تمرير واستقبال لمسافات مختلفة (طويلة - قصيرة)
4. تشكيل مجموعتين بشكل رتل ليمرر اللاعب الأول في المجموعة الكرة إلى اللاعب الذي أمامه ويرجع خلف مجموعته.
5. تشكيل مجموعتين بشكل رتل ليمرر اللاعب الأول في المجموعة الكرة إلى اللاعب الذي أمامه ينتقل خلف الكرة إلى المجموعة المقابلة.
6. تمرير واستقبال الكرة بين لاعبين احدهما ثابت والآخر متحرك لليمين واليسار.
7. التمرير والاستقبال بين ثلاثة لاعبين من الهرولة وعلى طول الملعب وعلى شكل مثلث مع تحرك اللاعب الوسط باتجاه اليمين واليسار لاستلام الكرة ومناولتها .
8. التمرير والاستقبال بين أربعة لاعبين من الهرولة وعلى طول الملعب مع كرتين حيث يتقاطع اللاعبون في الوسط بعد أدائهما للمناولة ثم استلام الكرة من اللاعب المعاكس. تمرير واستقبال الكرة بين أربعة لاعبين من الثبات وبكرتين وبشكل سلسلة في التمريرات حيث يقوم آخر لاعب بإرسال تمريرة طويلة إلى اللاعب الأول وهكذا .. وينفذ هذا التمرير بكرتين .
9. ترقيم اللاعبين من 1 إلى 10 حيث يقومون بالتمرير حسب الترقيم وبكرتين.
10. التمرير والاستقبال بين ستة لاعبين على خط تسعة أمتار في منطقة الهجوم وتمرير إلى الدفاع وتمرير وإعادة تمرير مرة أخرى.
11. تدوير الكرة في منقطة الهجوم مع التقاطع اللاعب الزاوية والساعد مرة يسارا و مرة يمينا.
12. التمرير والاستقبال بين لاعبين من الهرولة وعلى طول داخل الملعب وتمرير إلى الحارس وتمرير استقبال الكرة من الحارس والرجوع بالتمرير والاستقبال ولكن بتمريرات بعيدة على طول خط الجانبي.
13. يوزع اللاعبون داخل الملعب حيث يقومون بالتنظي وتحرك داخل الملعب.
14. تنظي بين شواخص إلى منتصف الملعب ثم العودة .
15. ينظي كل طالب بالكرة مع المشي بكل الاتجاهات داخل منطقة تسعة أمتار
16. يقف اللاعبون على شكل مجموعتان متقابلتان ثم يقوم اللاعب الأول بتنظي الكرة إلى المجموعة المقابلة ثم يبدأ اللاعب الأول في المجموعة الأخرى بنفس التمرير.
17. يقف اللاعبون على شكل أربع مجموعات متقابلة ثم يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بتنظي الكرة إلى المجموعة المعاكسة له.

18. يقف اللاعبون على شكل أربع مجموعات ويوضع أمام كل مجموعة شاخص ثم يبدأ اللاعب الأول في كل مجموعة بالركض مع التنطيط والرجوع من خلف الشاخص ويكون الذهاب باليد اليمنى والرجوع باليد اليسرى.
19. يقف اللاعبون على شكل دوائر ويقوم اللاعب بتنطيط الكرة والدوران حول اللاعبين والرجوع إلى مكانه ليقوم اللاعب الذي يليه بنفس التمرين وهكذا.
19. تمرين التنطيط على محيط الملعب بطريقة الفارتلك.
20. التنطيط بشكل قطري وعلى كامل الملعب .
21. يقوم اللاعب بالتنطيط إلى نهاية الملعب مع وجود مدافع يحاول قطع الكرة .
22. التنطيط بشكل متعرج لمنتصف الملعب ثم الانطلاق بشكل قطري رجوعاً إلى خط المرمى.
23. تمرين التنطيط لمنتصف الملعب بأقصى سرعة ثم هرولة من بعد المنتصف إلى النهاية
24. التنطيط على طول خط الجانبي مع التمرير إلى الحارس وتم استقبال الكرة والرجوع بالتنطيط ولكن في جهة أخرى.

الألعاب الصغيرة

- 1- السيطرة الكاملة (التنطيط): جميع اللاعبين يأخذون الكرة و يجرون بالتنطيط ضمن منطقة محددة .في حين وأنت تجري يجب عليك السيطرة التامة على كرتك ، وفي وقت نفسه تحاول ضرب كرات اللاعبين الآخرين لتخرج عن سيطرتهم. عند إعطاء المدرب إشارة ، يضع جميع اللاعبين الكرة على الأرض ، مع مواصلة الجري بدون الكرة إذ يقوم المدرب بأخذ كرة واحدة ومع إطلاق الصافرة أو الإشارة على كل لاعب الاستحواذ على الكرة . واللاعب الذي لا يحصل على كرة يجب أن يركض سريعاً لخط نهاية الملعب والعودة سريعاً ، ليحصل على كرتة لمعاودة التمرين مرة أخرى.
2. حجر وورقة ومقص التنطيط يقف كل اللاعبين على خط منتصف الملعب يقوم المدرب بوضع كرة خلفهما على الأرض. يلعب اللاعبان حجر ومقص وورقة. يقوم الفائز بأسرع ما يمكن بالتقاط الكرة ويقوم بتنطيطها إلى خط المرمى. يحاول الخاسر اللحاق به ولمسه قبل أن يبلغ خط المرمى. يمكن أن يحدد الفائز من يحرز 3 نقاط .
3. لعبة جمع الكرات التنطيط : تتكون هذه اللعبة من مجموعتين من اللاعبين ، ويجب على كل فريق أن يأتي بأكبر مجموعة من الكرات التي وضعها المدرس في أماكن متعددة من مكان اللعب ، وعلى كل فريق البحث عن أماكن هذه الكرات شرط أن يكون جمع الكرات بالتنطيط ، وجمع أكبر عدد منها في أسرع وقت لكي يفوز الفريق، وبذلك يعتمد كل أطفال الفريق على بعضهم البعض وسيتعلمون التعاون ، وإذكاء روح المنافسة الشريفة .
4. لعبة (التنطيط) : يقف عدد من اللاعبين داخل منطقة (6) أمتار وبجوزة كل لاعب كرة ومن ثم يقوم كل لاعب بالتنطيط مع المحاورة والتحرك داخل منطقة(6) أمتار ومع انطلاق الصافرة من قبل المدرب يقوم اللاعبون بوضع الكرة على الأرض ثم يقوم اللاعبون بالتحرك بدون كرة بحركة تشابكية بدون كرة. في أثناء التحرك يقوم المدرب بإبعاد إحدى الكرات وإطلاق الصافرة من قبل المدرب يقوم اللاعبون مرة أخرى للتنطيط بالكرة

واللاعب الذي لا يحصل على إحدى الكرات يستبعد خارج اللعبة , وهكذا يستمر اللعبة أو التمرين إلى أن يبقى لاعب واحد مع الكرة.

5. لعبة (التنطيط): يتم توزيع اللاعبين داخل منطقتي (6) أمتار مع تسمية كل لاعب برقم ومجوزة كل لاعب كرة ومن ثم يقوم كل لاعب بالتنطيط مع المحاورة والتحرك داخل منطقة (6) أمتار ومع ذكر الرقم اللاعب من قبل المدرب يقوم اللاعبان من الرقم نفسه في منطقتين بالخروج من منطقتهم والتوجه إلى منطقة (6) أمتار المعاكسة، وعند إطلاق الصافرة من قبل المدرب يقوم اللاعبون مرة أخرى للتنطيط بالكرة , وهكذا تستمر اللعبة أو التمرين إلى أن يتم تبديل جميع اللاعبين منطقتهم.

6. المسابقة (التنطيط): يحدد المدرب منطقة اللعب 10×10 متر أو أكثر ويقسم الفريق إلى مجموعتين من اللاعبين. يقوم المدرب بوضع مجموعتين من الشواخص مع الحفاظ على المسافة بين الشواخص في الملعب، ومع الصافرة يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بالركض مع تنطيط الكرة و المرور بين الشواخص ورجوع إلى مجموعته و ثم يقوم اللاعب الثاني بالعملية نفسها وتستمر اللعبة إلى آخر لاعب.

7. العثور على الطالب الصحيح (التمرير والاستقبال): تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات . كرة واحدة عند كل مجموعة . يتم ترقيم اللاعبين في كل مجموعة من 1 إلى 4 ودائما يتم تمرير الكرة 1 إلى 2 إلى 3 إلى 4، والعودة إلى 1. من المهم أن يقوم اللاعبون بالجري في مختلف أنحاء القاعة في أثناء تمرير الكرة.

8. التمريرات(التمرير والاستقبال): تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين في منطقة محددة . يقوم المدرب بإلقاء الكرة في الهواء لبدء اللعب . ثم تحاول كل مجموعة تمرير الكرة بينها 10 تمريرات . على اللاعبين والمدرب عد التمريرات بصوت عال. عند فقدان إحدى المجموعات الكرة أو خروجها من المنطقة المحددة تذهب الكرة للفريق الآخر ويبدأ العد من جديد . و في كل مرة تنهي مجموعة العشر تمريرات تحصل على نقطة . حاول تطبيق قوانين كرة اليد بقدر الإمكان.

9. كرة النمر التمرير والاستقبال: مجموعة من اللاعبين يقفون في شكل دائري مع 2 من "النمور" داخل الدائرة . يحاول النمور قطع الكرات الممررة .(مكافأة النمور بنقطة عن كل كرة مسروقة) ، لا يسمح بالتمرير للاعبين الواقفين بالمحاذاة وكذلك التمرير بارتفاع الرأس ، مباشرة أو غير مباشرة ، يسمح التمرير باليدين .

10. لعبة (التمرير والاستقبال): يستخدم نصف ملعب كرة اليد وتوضع أربع أهداف تدريبية صغيرة في الملعب توضع بشكل بحيث يستطيع اللاعب التسجيل من أمام وخلف المرمى ثم يقوم المدرب بتقسيم اللاعبين (7×7) ويعطي الكرة من البداية إلى المجموعة التي تحصل على القرعة أولاً، أما شروط اللعب فالمجموعة التي تجوزتها الكرة تقوم بتسجيل الأهداف على جميع المرمى بشرط عند التسجيل من احد الأهداف لا يجوز التسجيل مرة أخرى فيها ومن ثم عليه الاستمرار باللعب والتوجه إلى أهداف أخرى بهدف عدم تجمع اللاعبين عند مرمى واحد، ويشترط أن يكون هناك تمريرات قبل الوصول إلى المرمى الآخر وهكذا يستمر اللعب إلى أن تحصل المجموعة

الأخرى على الكرة سواء في أثناء اللعب أو عند خروج الكرة من حدود الملعب والفريق الذي يحصل على أكبر عدد من الأهداف يكون فائزاً.

11. الكرة والقمصان (التمرير والاستقبال) يحدد المدرب منطقة اللعب 10×10 متر أو أكثر ويقسم الفريق

إلى مجموعتين من اللاعبين. يقوم المدرب بوضع قميص في كل ركن من أركان الملعب ويمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ويضعون الكرة فوق القميص الموجود في ملعب الخصم ولا يسمح بتحريك القمصان من أماكنها. تطبق قوانين كرة اليد ولكن لا يسمح بتنطيط الكرة وللتنويع يمكن منع الحركة في أثناء استقبال وتمرير الكرة والفريق الفائز هو الذي يضع عدد كرات الكثيرة على القميص الموجود على الأرض.

12. الصيد (التمرير والاستقبال) يتم توزيع اللاعبين داخل نصف الساحة ملعب كرة اليد ويقوم اللاعب التي

بجوزته الكرة بصيد اللاعبين أما اللاعبون فيقومون بالركض داخل نصف الساحة وذلك لتجنب اللاعب الصيد، ويكون الصيد بملامسة الكرة للاعب وعدم استخدام التصويب وذلك لتجنب الإصابة ، ومع صيد أي لاعب يقوم اللاعب كذلك بالصيد مع زميله حتى يزداد عدد الصيادون، واللاعبون الذي يقومون بالصيد الالتزام ببعض قوانين كرة اليد مثل (عدم المشي بالكرة ، ثلاث ثواني ، دبل دربل) وهكذا يستمر اللعب إلى آخر اللاعب.