

جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

أثر برنامج تدريبي من الألعاب شبه الرياضية في تحسين بعض
الصفات البدنية (التحمل، السرعة، الرشاقة) لدى لاعبي كرة اليد
صنف أشبال أقل من 19 سنة

دراسة ميدانية لفريق الوفاق الرياضي جامعة

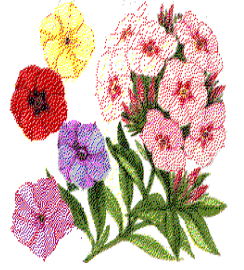
تحت إشراف:
د / زموري بلقاسم

من إعداد الطالب:
بن قدور محمد شعيب

السنة الجامعية: 2018/2017



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



قال تعالى:

" الله نور السماوات و الأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاج كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء و لو لم تمسه نار نور على نور، يهدي الله لنوره من يشاء و يضرب الله الأمثال للناس و الله بكل شيء عليم"

الآية - 35- من سورة النور.

و قال تعالى:

" شهد الله أنه لا إله إلا هو و الملائكة و أولوا العلم قائما بالقسط لا إله إلا هو العزيز الحكيم"

الآية -18- سورة آل عمران.

و قال أيضا:

" يرفع الله الذين آمنوا منكم و الذين أوتوا اعلم درجات"

الآية -11- سورة المجادلة.

و قال رسول اله صلى الله عليه وسلم:

" من سلك طريقا يطلب فيه علما سلك الله به طريقا إلى الجنة".

و قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (إنَّ اللهَ وملائكته وأهل السماوات والأرض حتى النملة في جحرها وحتى الحوت ليصلون على

معلمي الناس الخير) رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ حَدِيثٌ حَسَنٌ.



كلمة شكر:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم
" إن الله و ملائكته و أهل سماواته و أرضه و حتى النملة في جحرها و حتى
الحوت في البحر ليصلون على معلم الناس للخير".

رواه الترمذي.

نحمد الله حمدا كثيرا و نشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله و عطائه كريما نحمده
لأنه سهل لنا المبتغى و أعاننا على إتمام هذا العمل و ذلل لنا الصعاب و هون علينا
المتاعب .

يسعدنا أن نتقدم بعميق الشكر و خالص التقدير إلى أستاذنا الفاضل الدكتور بلقاسم
زموري الذي تفضل بالإشراف على هذه المذكرة ولم يبخل علينا بنصائحه و إرشاداته
القيمة قط.

كما يسعدنا التقدم بجزيل الشكر إلى كل أستاذ تتلمذنا على يده طيلة مسيرة الدرب
وكذا المشرفين الذين قدموا لنا يد المساعدة طوال هذا المشوار.

و نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد
وخاصة من ساعدنا في إتمام هذه المذكرة و إلى كل معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

و الله المستعان

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(واخفض لها جناح الذل من الرحمة وقل ربي أرحمها كما رباني صغيراً) الإسراء: 24

اهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما.

إلى ذلك الوجه الذي لم يفارقني طيلة حياتي إلى ذلك القلب الحنون و الدافئ إلى التي سهرت على تربيته و

ضمدت جراحي قرة عيني أمي الغالية ***نعمة***

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي دربي إلى الذي صارع ظروف الحياة من اجل أن يؤمن لي لقمة

العيش إلى الذي لم يبخل عليا يوماً بدعمه المادي و المعنوي أبي الغالي ***محمد السعيد***

إلى جداتي ***خيرة*** و ***خديجة*** حفظهما الله ورعاها و إلى جدي أطال الله في عمره ***عبد المجيد*** وإلى روح

جدي الخالدة ***حمزة*** و إلى أخي العزيز: ***محمد نضال***

إلى أعمامي و عماتي، إلى أخوالي و خالاتي و أبناءهم دون استثناء، إلى كل من يحمل لقب

بن قدور* *حمادو و إلى كل سكان مدينة جامعة إلى أستاذي رحمه الله ***بن قسوم يونس***

و إلى الأستاذ المحترم ***بلقاسم زموري***

إلى جميع طلبة و طالبات جامعة بسكرة عامة ، إلى زملائي إلى أصدقائي

خاصة: شعيب، حديفة، عادل، أنور، صابر، محمد الطاهر، محمد الصالح، محمد العيد، عيسى، عقبة، زياد، عبد الباسط،

عبد الحكيم، أيمن، يونس، هشام، فتحي، عبد العليم، العربي.....

إلى كل من يعرف محمد شعيب.

إلى كل من أحس به قلبي و نطق به لساني و لم يخطه قلبي فليسمح لي.

... إلى كل هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع .

محمد شعيب

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	كلمة شكر
أ، ب	مقدمة
	الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة
4	1- الإشكالية.....
6	2- فرضيات الدراسة.....
6	3- أهداف الدراسة.....
6	4- أهمية البحث.....
6	5- أسباب اختيار الموضوع.....
7	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
9	7- الدراسات السابقة.....
18	8- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة.....
	الجانب النظري
	الفصل الأول: ماهية كرة اليد
21	تمهيد.....
21	1- تطور كرة اليد.....
21	2- أهمية رياضة كرة اليد.....
22	3- قانون لعبة كرة اليد.....
22	3-1- الميدان.....
22	3-2- المرمى.....
22	3-3- مساحة المرمى.....
23	3-4- الكرة.....
23	3-5- اللاعبين.....
23	4- خصائص لاعب كرة اليد.....
23	4-1- الخصائص المرفولوجية.....
24	4-2- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية.....

253-4- الصفات الحركية.
254-4- الخصائص النفسية.
255- دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في كرة اليد.
27 خلاصة.
	الفصل الثاني: الصفات البدنية
29 تمهيد.
291- مفهوم الصفات البدنية.
302- أنواع الصفات البدنية.
302-1- التحمل.
302-1-1- أنواع التحمل.
302-1-2- تنمية التحمل عند الطفل.
312-2- السرعة.
312-2-1- أنواع السرعة.
322-2-2- تنمية السرعة عند الطفل.
322-3- الرشاقة.
322-3-2- تنمية الرشاقة عند الطفل.
34 خلاصة.
	الفصل الثالث: الألعاب شبه رياضية(الألعاب المصغرة)
36 تمهيد.
361- اللعب.
361-1- مفهوم اللعب.
361-2- أهمية اللعب:
371-3- النظريات المفسرة للعب.
392- الألعاب الشبه رياضية.
392-1- تعريف.
392-2- أهمية الألعاب الشبه رياضي.
392-3- أهداف الألعاب الشبه رياضية.
392-4- مبادئ اختيار الألعاب الصغير.

40	2-5- استخدامات الألعاب شبه رياضية.....
40	2-6- ملاحظات خاصة بالألعاب شبه رياضية.....
41 خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث	
44 تمهيد.
45	1- الدراسة الاستطلاعية.
45	2- مجالات الدراسة.
46	3- المنهج المستخدم.....
46	4-عينة الدراسة وكيفية اختيارها.....
46	4-1-التجانس بين أفراد العينة.....
48	4-2-ضبط المتغيرات لأفراد العينة.....
49	4-3-متغيرات الدراسة.....
49	5- أدوات جمع المعلومات والبيانات.....
49	5-1- الاختبارات المستعملة.....
52	5-2- شروط الإختبار.....
53	6-إجراءات التطبيق الميداني.....
53	7-نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية.....
54	8- الأساليب الإحصائية المعتمدة.
الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج	
56	1- عرض و تحليل نتائج الإختبارات.....
56	1-1-عرض وتحليل نتائج إختبار التحمل.....
57	1-2- عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة.....
58	1-3- عرض وتحليل نتائج إختبار الرشاقة.....
59	2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات.....
59	2-1-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
60	2-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
61	2-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....

62	3-الإستنتاجات العامة
63	4-اقتراحات والتوصيات
64	5-الخاتمة.....
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجدول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	يوضح النتائج الخاصة بنتائج الطول والوزن	.1
47	يبين التجانس بين أفراد العينة التجريبية	.2
48	يبين التكافؤ بين أفراد العينة التجريبية	.3
51	يوضح النتائج الخاصة باختبار التحمل	.4
52	يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات	.5
53	نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة	.6
56	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التحمل	.7
57	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة	.8
58	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الرشاقة	.9

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
49	يبين الاختبار الأول يبين اختبار السرعة	.1
50	يبين الاختبار الأول: اختبار التحمل (ليك ليحي)	.2
52	يبين الاختبار الثالث: اختبار الرشاقة	.3
56	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التحمل	.4
57	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة	.5
58	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الرشاقة	.6

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بالوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني.

ولقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة، في شتى الرياضات بتنمية الصفات البدنية للاعبين إيمانًا منها بأن الأساس الذي يركز عليه إعدادهم وبنائهم وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحًا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضات الجماعية والفردية، وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع، تحت ظروف اللعب المختلفة، والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين للاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين، جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب، وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميًا وعمليًا، وقد واكب هذا التطور تقدمًا في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية.

وتعد الرياضات الجماعية بشتى أنواعها وأشكالها المختلفة أحد أهم الأنشطة الرياضية، ككرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، وكرة اليد، هذه الأخيرة منذ نشأتها الأولى وهي في تغير وتطور مستمرين، بحيث أصبحت تنافس الرياضات الأخرى التي سبقتها بمئات السنين، فكرة اليد رغم حداثة إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية. (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، ص06)

ويعد الإعداد البدني الركيزة الأساسية في لعبة كرة اليد حيث تعتمد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى الصفات البدنية وإن عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لا بد منه وصولًا إلى أفضل المستويات الرياضية، وإن الإعداد البدني خطوة مهمة باتجاه إعداد الفريق بأن الإعداد البدني ما هو إلا تطوير للصفات البدنية والحركية التي من حيث أدائه للمباراة ويذكر أنها تلعب دورًا كبيرًا في المباريات الرياضية وتتوقف على درجة تطويرها النتائج الرياضية في أغلب الأحيان، ومما لا شك فيه أن هناك وسائل وطرائق مختلفة يستخدمها الباحثون والمدربون بغرض تطوير الجوانب البدنية و المهارية للاعب كرة اليد، (علي بن صالح الهرهوري، 1994، ص255)

ولقد أصبحت الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تركز على إتباع أهم وسائل وطرق تطوير اللعبة من حيث التكنيك والتكتيك، وبالأخص باستخدام طرق التدريب الرياضي الذي يعد من أهم ركائز تحسين وتطوير القدرات البدنية و المهارية لتطوير مستوى اللاعبين، ومن الطرق المهمة في التدريب الرياضي هي الاعتماد على الألعاب شبه رياضية الذي تعتبر من أهم الطرق التي لها تأثير على صفتي التحمل و السرعة و الرشاقة للاعبين.

و على هذا الأساس حاولنا جاهدين دراسة إحدى المواضيع التي لها علاقة بالألعاب شبه رياضية ألا وهو "تأثير الألعاب شبه الرياضية على تحسين وتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال" وهذا للدور الهام الذي تلعبه في الوسط الرياضي، إذ تعمل على تعويض تلك العراقيل والصعوبات التي تواجه المدرب عند أداء مهمته، وهذا لكونها تضمن مشاركة أكبر من عدد اللاعبين ولا تتطلب وسائل كبيرة وتساهم في الاستغلال الجيد لوقت الحصة كما تعمل على تحضير اللاعبين و تشويقهم قصد التوصل إلى أهداف الحصة بطريقة مريحة، كما تخلصهم من العقد النفسية والتي كثيرا ما تسبب لهم الصعوبات والإضطرابات النفسية، لهذا يعتبر اللعب عملية لتفريغ كل المشاكل والصراعات النفسية الحادة ويسعى إلى تعديل سلوك اللاعب وإكسابه معارف جديدة. (خالي يوسف، 2015، ص ك)

وانطلاقا من كل ما سبق ذكره قسمنا دراستنا إلى ثلاث أقسام:

1- الجانب التمهيدي: (الإطار العام للدراسة)

2- الجانب النظري: يحتوي على ثلاث فصول:

الفصل الأول: ماهية كرة اليد.

الفصل الثاني: الصفات البدنية.

الفصل الثالث: الألعاب شبه رياضية.

3- الجانب التطبيقي: يحتوي على فصلين:

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة.



الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. تحديد المفاهيم والمصطلحات
7. الدراسات السابقة
8. تحليل ومناقشة الدراسات السابقة



1- الإشكالية:

تعتبر كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذا إتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق المنتخبات العالية بالسرعة والقوة والأداء الفني الدقيق وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفقا مناهج علمية مدروسة، ومما لاشك فيه أن أهداف تدريب الناشئين يكمن في الإعداد المنظم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة ويجب أن نضع في الاعتبار أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية لا بد من تنمية الصفات البدنية وتطويرها وبصورة شاملة عن طريق استخدام تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حركية مختلفة.

فكرة اليد تتميز بطابعها التنافسي الذي يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بصفات بدنية عالية تساهم في أداء المهارات بصورة صحيحة فلاعب كرة اليد الغير معد بدنيا علي مستوى المنافسة لا يستطيع أداء الجوانب الموكلة إليه بالإضافة إلى عدم القدرة على التركيز والتفكير عكس اللاعب المعد بدنيا الذي ينهي المباراة دون عناء فالإعداد البدني يعمل على اكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من أداء النشاط الرياضي بصورة متكاملة.

فالإعداد البدني هو أحد اركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب وهي من الأسس الهامة عند لاعب كرة اليد التي تجعله يؤدي مهارات و الحركات المنوعة و تجعله قادرا على القيام بها بأقل جهد. و يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة و موجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و فنيا و خططيا و نفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. و يعرفه احمد البسطوسي "أنها عملية ذو تخطيط علمي للإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم البدنية و المهارية للوصول الى اعلى مستوى ممكن" (بسطوسي أحمد، 1999، ص22)

وتعتبر صفة التحمل والسرعة والرشاقة من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح والفعالية في المستويات العالية. ويعتبر التحمل بأنه "قدرة الفرد على الإستمرار في الأداء الحركي والتغلب على مقاومات لأطول فترة ممكنة نسبيا أو لفترات طويلة من الزمن" وينقسم التحمل إلى قسمين فنجد التحمل العام وهو "استمرار اللاعب طول زمن المباراة باستخدام صفاته البدنية وقدراته بفعالية بدون التعب الذي يعرقله عن الأداء"

أما عن التحمل الخاص فيعني قابلية الرياضي على أداء حمل خاص من نوع الفعالية الرياضية خلال فترة زمنية ثابتة. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص98)

و تعد صفة السرعة من عوامل الإنجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية، حيث تظهر أهميتها في مجال كرة اليد من خلال التأثير الحاسم لها وفي بناء هجمة أثناء سير اللعب، أو الصراعات الثنائية أو أهمية مباغته أو إيقاف أو عرقلة أو تضيق الهجوم المضاد للفريق المنافس. (منذر هاشم، علي الخياط، 2000، ص30)



كما تعد الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة واتقان، ومن الممكن اكتسابها بشكل جيد عن طريق الألعاب المختلفة. (محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 180)

ومن مميزات كرة اليد الحديثة أنها تعتمد على تطوير الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدججة أو ما يطلق عليه بالتحضير البدني المدمج، وعلى ذلك يحاول الباحث تطويره الصفات البدنية المذكورة سابقا بطريقة شاملة لظروف المنافسات ومدججة من خلال تخطيط وبرمجة وتدريب اللاعبين على مواقف تكون مماثلة ومشابهة وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين إضافة إلى الخبرات النظرية والميدانية كلاعب وكذا استنادا لرأي بعض المدربين لاحظنا قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب أشبال كرة اليد خاصة تدريبات الألعاب شبه الرياضية إذ ينظر لها على أنها التدريبات إما لغرض الترفيه أو تغيير جو التدريب.

كما لاحظنا أن معظم المدربين يعتمدون على تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة في المرحلة التحضيرية فقط و يظهر ذلك في الأثر الإيجابي لهذه الصفات المكتسبة في المرحلة التحضيرية خلال الجولات الأولى فقط و لكن مع مرور المباريات يلاحظ ظهور بداية نقص في فاعلية الأداء الحركي نتيجة لتوجيه المحتوى التدريبي فقط للجانب التكتيكي و التقني، وعليه ارتأينا إلى تصميم برنامج تدريبي لمعرفة تأثير استخدام تدريبات الألعاب شبه الرياضية في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد تحت 19 سنة وانطلاقا من هذا نطرح التساؤل التالي:

● هل للبرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب شبه الرياضية دور في تحسين بعض الصفات البدنية "التحمل السرعة الرشاقة" لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

وحتى تتمكن من الإجابة على هذا التساؤل العام يجب الإجابة عن التساؤلات الجزئية التالية:

*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟



2- فرضيات الدراسة:

تتبع هذه الفرضيات من خلال الاطلاع على مختلف النظريات والدراسات السابقة التي تناولت الموضوع.

1-2- الفرضية العامة:

* للبرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب شبه الرياضية دور في تحسين بعض الصفات البدنية "التحمل السرعة الرشاقة" لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة التحمل.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة الرشاقة.

3- أهداف الدراسة:

تهدف من خلال هذه الدراسة الوصول إلى ما يلي:

* إبراز تأثير الألعاب شبه الرياضية على الصفات البدنية.

* معرفة علاقة الصفات البدنية بالكرة اليد.

* تحسيس المدربين بأهمية صفتي التحمل والسرعة والرشاقة في التحضير البدني أثناء التدريب.

* محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

4- أهمية الدراسة:

إن أهمية الدراسة تكمن في إعطائنا تعريفا دقيقا عن المستوى الذي وصلت إليه كرة اليد، وهل تستطيع الألعاب شبه الرياضية المساعدة في تطويرها والرقى بها، من حيث تأثيرها على الصفات البدنية بتطويرها، وكيف إن هذه الصفات المرتبطة بالكرة اليد وذلك لان المهارات التي تعتمد عليها كرة اليد تكمن في تمكن اللاعب من القيام بمهارة التسديد مثلا بصورة حسنة إذا كان يتمتع بالقوة العضلية على مستوى الساق عن طريق الوثب، وقيامه بالتحرك بسرعة ورد الفعل إذا لم يكن يملك رشاقة وخفة كافية وأيضا بالتحكم في الكرة في مواضع حرجة عن طريق المرونة الكافية، فلذلك فإن لاعب كرة اليد ما لم يكن يملك الصفات البدنية المطلوبة، فإنه لا يتمكن من الوصول إلى المستويات العليا.

5- أسباب اختيار الموضوع:

* قلة المواضيع التي تتطرق إلى الألعاب شبه رياضية.

* الدور الهام الذي تلعبه الصفات البدنية في رياضة الكرة اليد.

* الوقوف على ما تقدمه الألعاب الشبه الرياضية في هذه اللعبة.

* محاولة إعطاء بعض الحلول و التوصيات في هذا الموضوع.



6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التحمل:

لغة: مصدر تحمل: له القدرة على التحمل والصبر.

اصطلاحاً: فيعرفه "تشارلز بوش" أنه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي. ويعرفه "خارابوحي" بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة، بينما يعرفه "اوزلين" على أنه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع. (تامر محسن واثق تاجي، 1976، ص 56)

إجرائياً: إذن يمكننا أن نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفعالية.

6-2- السرعة:

لغة: سرعة: ج سرعات: أسرع في السير: "خفف سرعته" خفة التحرك و سهولته: "سرعة حركة" تحرك بسهولة ومرونة ورشاقة. (المنجد في اللغة والإعلام، 2008، ص 663)

إصطلاحاً: هي القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي: أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (أبو العلا عبد الفتاح، 1997، ص 187)

إجرائياً: يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن.

6-3- الرشاقة:

يعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي كثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية، وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى.

ويقول "إبراهيم أحمد سلامة" بأنها: قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم فضلاً عن أنها قدرة الرياضي في تغيير أوضاعه في الهواء، حيث تكوين ذات أهمية كبيرة خلال الفعاليات والألعاب الرياضية التي تتغير في الهواء. (إبراهيم أحمد سلامة، 1980، ص 81)

ويضيف "علي فهمي البيك": بأنها هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين. (علي فهمي البيك، 1992، ص 12)



6-4- اللعاب الشبه رياضية:

لغة: هي التحفيز والتحضير.

اصطلاحاً: هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساوياً أو متفاوتاً حسب الأهداف التي يسطرها المربي. (حنفي محمود مختار، ص135، 136)

التعريف الإجرائي:

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلاً صغيراً أو راشداً على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقاً لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.

6-5- كرة اليد:

لغة: كرة اليد هو مفهوم مركب لغوي من كرة و يد.

فالفكرة: "هي عبارة عن كل جسم مستدير" (محمد هادي اللحام، ومحمد السعيد، وسهير علوان، 2007، ص632) واليد هي: "الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف أو المنكب، النعمة، القوة، السلطان، الطاعة". (محمد هادي اللحام، ومحمد السعيد، وسهير علوان، ص866)

- للإشارة فقط أنه من المعروف أن اليد على اتصال تام مع المرفق ثم الكتف وهي بالطبع عضو من أعضاء الجسم لا يمكن الاستغناء عنها. والمهم من كل ما ذكر أن الذي نحتاجه من هذا التعريف هو الكف أين تحمل الكرة وبفضلها تقوم اللاعبه بكل الحركات اللازمة لتسجيل الأهداف أو لتمرير الكرة مع اللاعبات الأخريات قصد الانتقال داخل الملعب.

اصطلاحاً: أما اصطلاحاً فيستخدم على العموم مصطلح كرة اليد على أنها تلك الرياضة الجماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين+2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين+حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صفارة إشارة الانطلاق وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 x 2). (منير جرجس إبراهيم، 1990، ص17)

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. " (محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل، 2001، ص22)

إجرائيا: في هذه الدراسة نقصد بكرة اليد تلك اللعبة الجماعية التي تجرى بين فريقين من 7 لاعبين تتطلب منهم إلماما كبيرا بقواعد اللعبة وخططها وطرق لعبها، وتتطلب منهم عدة قدرات عقلية أيضا: من تركيز الانتباه إدراك وفهم وذكاء... هذا ما جعلها ثاني لعبة من حيث الممارسة والشهرة في العالم بأسره.

7- الدراسات السابقة:

إن الوظيفة الأساسية لمراجعة الدراسات والبحوث المرتبطة هي تحديد ما الذي سبق إتمامه، وخاصة فيما يرتبط بمشكلة البحث المطلوب دراستها وبحثها، الأمر الذي يسهم في عدم تكرار بحث أو دراسة مشككة بعينها سبق دراستها وبحثها إضافة إلى تزويد الباحث بمعلومات أفضل لخدمة تصميم بحثه. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص54)

7-1- الدراسة الأولى:

■ صاحب الدراسة: دراف عبد النور، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، السنة 2017

عنوان الدراسة: مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط (12_15 سنة).

الهدف من الدراسة:

- معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه رياضية داخل مؤسساتنا التربوية وهل يطبقها الأساتذة أثناء الحصة.
- معرفة هل هنالك فروق في القدرات النفسية بين التلاميذ الممارسين للألعاب الشبه الرياضية و الغير ممارسين من أجل الخروج بنتيجة للبحث.
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.

- تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي:

هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين للألعاب الشبه الرياضية و الغير ممارسين في القدرات النفسية لصالح الممارسين لدى تلاميذ التعليم المتوسط ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل يطبق أساتذة التعليم المتوسط الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية لصالح الممارسين ؟



- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية لصالح الممارسين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية لصالح الممارسين؟

- المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

- عينة الدراسة:

وفي بحثنا هذا شملت العينة من مجتمع دراسة على بعض متوسطات مدينة حاسي مسعود وقد تم اختيار العينة القصدية لتعميم النتائج ، واشتملت على 10 أساتذة من 6 متوسطات مختلفة وذلك من اجل إيجاد فرص متكافئة لكل من الأساتذة لإجابة على التساؤلات.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحث مقياس أو اختبار المهارات العقلية النفسية موجه للتلاميذ(عينة ممارسة و عينة غير ممارسة)

النتائج المتوصل إليه:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

-الإلمام بأكثر من لعبة والتنوع في استخدامها خلال حصة التربية البدنية وال رياضية.

-ضرورة استعمال الألعاب شبه الرياضية في التعليم المتوسط خاصة لكون التلميذ في هاته المرحلة من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها.

-توعية التلاميذ بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية بشكل عام والألعاب شبه الرياضية بشكل خاص

-اخذ البرنامج المقترح للألعاب شبه الرياضية كأداة ضرورية داخل الحصة.

-الاهتمام بالألعاب شبه الرياضية من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية.

-قيام مفتش المادة بزيارات لأساتذة ال تربية البدنية والرياضية والحث على استعمال الألعاب شبه الرياضية المقترحة.

كوسيلة لتنمية مختلف القدرات للتلاميذ وجلب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.

-ضرورة استعمال الألعاب شبه الرياضية في كل من الرياضات الفردية والجماعية.

7-2- الدراسة الثانية:

▪ صاحب الدراسة : عطية حسام الدين ،مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، 2016/2015 م

▪ عنوان الدراسة :أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة،الرشاقة،المرونة) لدى لاعبي الكرة الطائرة (12-14 سنة).



■ الهدف من الدراسة:

* إبراز تأثير الألعاب الشبه رياضية على الصفات البدنية.

* التعريف بالصفات البدنية.

* معرفة علاقة الصفات البدنية بالكرة الطائرة.

■ تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي:

* هل يؤثر برنامج المقترح من الألعاب الشبه رياضية في تحسين بعض الصفات البدنية " القوة الرشاقة المرونة " لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح من الألعاب الشبه رياضية على تحسين صفة القوة لصالح الاختبار البعدي؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح من الألعاب الشبه رياضية على تحسين صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح من الألعاب الشبه رياضية على تحسين صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي؟

■ المنهج المتبع:

- المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

■ عينة الدراسة:

تتكون عينة البحث من 13 لاعب، تم اختيارهم بصفة قصديه من النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية. س/خ صنف أصاغر، تتراوح أعمارهم ما بين 13-14 سنة وكلهم ذكور، وتم استعمالهم كعينة ضابطة وتجريبية.

■ الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات القبلية و البعدية.

■ النتائج المتوصل إليها:

وفي بحثنا هذا طرحنا على أهل الاختصاص في ميدان الكرة الطائرة، برنامجنا والمتمثل في " تأثير الألعاب الشبه الرياضية على تطوير الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر " وقد خرجنا بمجموعة من النتائج وهي كالاتي:

- أن المدربين لا يولون اهتماما بتطوير الصفات البدنية في هذه السن .
- نظرة المدرب إلى ضرورة تطوير المهارات الأساسية (الإرسال، الاستقبال....)
- قلت الآلات والوسائل الحديثة، التي تعمل على تنمية القدرات البدنية.



- نقص التأطير العلمي الأكاديمي لدى المدربين .
- قليل من المدربين لهم دراية بأن تطوير المهارات الأساسية يعتمد بالأساس على تطوير الصفات البدنية.

7-3- الدراسة الثالثة:

- صاحب الدراسة : عبد الكريم طراد، سعد سوفي، نوقشت و انجزت علنا بتاريخ\05\2016. مذكرة مقدمة لاكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي، 2016/2015 م
- عنوان الدراسة : أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة)

■ الهدف من الدراسة:

- معرفة مختلف أشكال الألعاب المصغرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.
- التعرف أكثر على خصوصيات الطفل المتعددة من (الطور المتوسط).
- التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها اهمية.

■ تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي:

هل يوجد أثر عند استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ طور المتوسط؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة؟
- هل توجد ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة؟.
- هل توجد ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة التجريبية تعزي لاستخدام الألعاب المصغرة؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية تعزي لاستخدام الألعاب المصغرة؟.

■ المنهج المتبع:

-تم إتباع المنهج التجريبي وذلك لملائمته لموضوع وطبيعة البحث.

■ عينة الدراسة:

تتكون عينة البحث من 24 تلميذا، تم اختيارهم بصفة قصدية بحيث أن افراد العينة لا تمارس أي نوع من أنواع الرياضة بصفة نظامية خارج المدرسة.



■ الأدوات المستخدمة في الدراسة:

1. المراجع والمصادر.
2. الطرق الاحصائية.
3. استمارة الاختبارات والقياسات.
4. كرات طيبة.

■ النتائج المتوصل إليه:

- 1/ ظهرت فروق معنوية عالية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لصالح الاختبار البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح.
 - 2/ أن التمارين المقترحة في درس التربية البدنية والرياضية قد ساعدت على تطوير صفتي السرعة والقوة.
 - 3/ تفوق البرنامج المقترح على الدرس التقليدي في تطوير المستوى وتنمية الصفات البدنية.
 - 4/ أن كلما تنوعت طرق وأساليب تدريس الألعاب المصغرة أدى ذلك إلى استجابة التلاميذ للحركات المطلوبة.
- ### 7-4- الدراسة الرابعة:

■ صاحب الدراسة: يوسف سخري ، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر ، السنة الجامعية 2016/2015

عنوان الدراسة: تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي (ل سرعة، القوة) للاعبين كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة.

■ الهدف من الدراسة:

- توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة السرعة بالكرة وبدون كرة.
- توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة القوة (الطرف العلوي والطرف السفلي).
- التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد.
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبين كرة اليد.

■ تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح والمعتمد على التدريب التكراري له تأثير على صفتي (السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة ؟



التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

■ المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

■ عينة الدراسة:

لقد قمنا باختبار عينة البحث بطريقة قصدية على فريق سيدي بوزيد بأولاد جلال بقاعة متعددة الرياضات "أحمد فلاح" لأنها الطريقة التي تسمح لنا بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة حيث تتكون هذه العينة من 10 أفراد.

■ الأدوات المستخدمة في الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام طريقة الاختبارات التي تمثلت في اختباري القوة والسرعة والتي أجريت على المجموعة التجريبية على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي كما تم استعمال حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة والسرعة وتخضع لها هذه المجموعة التجريبية من عينة البحث.

■ النتائج المتوصل إليه:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى الأشبال.

- أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة اليد ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في اكتسابهم صفتي السرعة والقوة.

- التطبيق العلمي للإمكانات العمل الموجه والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية المستهدفة.

- أن الوحدات التدريبية وبطريقة التدريب التكراري لها تأثير فعال في الصفات البدنية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة بشكل خاص.

- أحدثت الحصص التدريبية تحسين بالنسبة للمجموعة التي بدا لها تحسن ملحوظ خاصة في السرعة

- أن تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة اليد سواء الدفاعية والهجومية.

5-7- الدراسة الخامسة:

■ صاحب الدراسة: سنوسي عبد الكريم، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير ، السنة الجامعية

2012/2011



عنوان الدراسة: تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئ كرة القدم اقل من 17 سنة.

■ الهدف من الدراسة:

- توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة السرعة بالكرة وبدون كرة)
- التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد.
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

■ تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي:

هل التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بث الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية؟.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بث الاختبارات البعدية بث العينة التجريبية كالعينة الضابطة و لصالح العينة التجريبية؟

■ المنهج المتبع:

مما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطالب الباحث المنهج التجريبي، كذلك لطبيعة المشكلة المطروحة.

■ عينة الدراسة:

تمثل عينة البحث في أشبال البطولة الثانية هواة أقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2012 / 2011 و الذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 40 لاعبا من فئة أقل من 17 سنة موزعة على الشكل التالي:

- العينة التجريبية : كالتالي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق مولودية الحساسنة.
- العينة الضابطة : كالتالي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق مولودية سعيدة.

■ النتائج المتوصل إليه:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة تطورا ايجابيا بث الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية، كذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة



وحجم التدريب وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم كحسن التصرف عند تكرار نفس الموقف.

- حققت العينة الضابطة والتجريبية تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات المهارات الأساسية غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا واضحا بين المتوسطين يبيّن نسبة الاختلاف.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية. وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.

7-6- الدراسة السادسة:

■ صاحب الدراسة: خالد رويش درويش سويدان ، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير ، السنة الجامعية 2015

عنوان الدراسة: فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئ كرة القدم 14 سنة في الضفة الغربية-فلسطين.

■ الهدف من الدراسة:

- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة التجريبية.

- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية التدريب التقليدي على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة الضابطة.

- الفرق في القياس القبلي للياقة البدنية لناشئ كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.

■ تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لفاعلية التدريب التقليدي على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للياقة البدنية لناشئ كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة التجريبية والضابطة؟

■ المنهج المتبع:

قد اختار الطالب الباحث المنهج التجريبي، كذلك لطبيعة المشكلة المطروحة.

■ عينة الدراسة:

اختيرت العينة بالطريقة العمدية من ناشئ أكاديمية الواعدين لكرة القدم وناشئ الاتحاد النابلسي للموسم الرياضي (2014/2015) وبلغ عدد أفراد العينة 30 ناشئا.

■ النتائج المتوصل إليه:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات التي تمّ تقويمها، وهذا على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة تطورا إيجابيا بثّ الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبيّة في اختبارات المهارات الأساسيّة، كذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمريّة من حيث شدة وحجم التدريب وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم كحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.
- حققت العينة الضابطة و التجريبيّة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات المهارات الأساسيّة غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبيّة تطورا نسبيا واضحا واضحا بين المتوسطين يبيّن نسبة الاختلاف.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات و البعديّة بين المجموعتين الضابطة و التجريبيّة و لصالح العينة التجريبيّة، وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض المهارات الأساسيّة لدى عينة البحث.



8- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

تلقي الدراسات السابقة والمرتبطة الضوء على الكثير من المعالم التي تفيد هذه الدراسة، كما أنارت لي الطريق بتحديد أسلوب وخطة الدراسة، وقد استخلصت من العرض السابق للدراسات والبحوث ما يلي:

- استخدمت الدراسات السابقة التي أشرنا إليها أغلبها المنهج التجريبي، وهو المنهج المناسب لطبيعة هذا النوع من الدراسات، والتي تعتمد على تقييم الوضع الراهن وكشف نواحي القوة و الضعف ، كما استخدمت الدراسات السابقة أيضا أدوات البحث لجمع المعلومات كالاختبارات.

■ حيث أفادتني في:

- تجنب بعض المشكلات المعيقة للتقدم في البحث، وتشكيل برنامج للقيام بالعمل خلال فترة التحضير للمذكرة، وتحديد المراجع الخاصة في مجال الدراسة الحالية .
 - اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات المناسبة، وكيفية بناء الاختبارات.
 - كيفية اختيار القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وكيفية عرض البيانات وتحليلها.
- هذا وكانت أوجه الشبه بين أغلب الدراسات السابقة ودراستنا تتمثل في:
- المنهج المتبع و هو المنهج التجريبي.
 - مجتمع البحث و العينة لاعبي كرة اليد.
 - الأدوات المستعملة (اختبار الصفات البدنية المحددة).
- أما بالنسبة إلى أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة ودراستنا فتمثلت في:
- عنوان الدراسة.
 - حجم العينة وطريق اختيارها.
 - أساليب التحليل الإحصائي.

الفصل الاول



كرة اليد

تمهيد

- 1-تطور كرة اليد
- 2-أهمية رياضة كرة اليد
- 3- قانون لعبة كرة اليد
- 4- خصائص لاعب كرة اليد
- 5- دور الألعاب الشبه رياضية
في كرة اليد
خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تفتز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية.

1- تطور كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني، هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى.

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة. تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا وحسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج.

(Herst Kailer. 1989.P 25)

كذلك من خصوصيات كرة اليد:

- السرعة في الهجمات المضادة.
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة.
- القوة والسرعة للرمي والقذف.
- تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير. (1995.P 8 Clavs Bayer)

2- أهمية رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة..... الخ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس

الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة.

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1980، ص 21)

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين. (منير جرسى إبراهيم، 1994، ص 103)

3- قانون لعبة كرة اليد:

3-1- الميدان:

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

3-2- المرمى:

يوضع وسط خط التهديد طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس المادة الخشبية ويكون التلون بلونين مختلفين بيدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة.

3-3- مساحة المرمى:

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف مربع دائرة بقياس 6 متر، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف دائرة صاعدة بمرمى خطوط، الخط تقاس ب 15 سم، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20 سم.

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب 3 متر.



- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة.

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم.

3-4- الكرة:

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع.

لل كبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ " ، لل كبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 - 400 غ " .

3-5- اللاعبين:

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب)، أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط (كمال عبد الحميد، زينب فهي، 1978، ص 25)

4- خصائص لاعب كرة اليد:

لكل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

4-1- الخصائص المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرقة خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.

4-1-أ- النمط الجسماني:

إن النمط الجسمي أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة. (كمال عبد الحميد، زينب فهي، 1978، ص 26)

4-1-ب-ولا: الطول

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرات) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي "النخبة" التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة.

4-1-ج- ثانيا: الوزن

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول وذلك من خلال حساب الوزن المناسب للاعب ومن العادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي. (منير جرجس إبراهيم، 1994، ص 25)

4-3- الخصائص الرياضية و الفيزيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه:

- سريع: سرعة تنفيذ كبيرة جدا.
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التميرير بفاعلية كبيرة
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة.
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب.
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا)

4-4-الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

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

✓ الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة.

✓ التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .

✓ التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء:تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه.

4-5- الخصائص النفسية: يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي :

- المواجهة والمثابرة للانتصار.

- يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار

- التحكم في كل انفعالاته.

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

4-5-الدافعية: حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز.(منير جرجس

إبراهيم،1994،ص 336)ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية.

4-6-الذكاء:

تعتبر المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا خلال الألعاب الجماعية،التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا.(منير جرجس

إبراهيم،1994.ص 336)

5- دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد التي تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتلئ بالتغير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللاعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الاشتراك المواقف المتغيرة دائما والطموح من أجل تحقيق الفوز والعمل على رفع مستوى الأداء بمثابة أو باعتباره مجال حيوي للغاية، يتم من خلاله تكوين اللاعبين بطريقة اجتماعية تجعلهم يكتسبون خصائص طيبة وشخصية متكاملة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1980، ص 36)

والسعادة هي الدافع الحقيقي للاعبين للمشاركة في الألعاب الشبه رياضية ونحن نكتسب العديد من عناصر رياضة كرة اليد أثناء هذه الألعاب، فالألعاب الشبه رياضية تنمو لدينا الرغبة في التدريب لتحسين مهارتنا الفنية وقدراتنا الخططية وكذا قدراتنا البدنية والتي من بدونها لا يمكننا الوصول إلى تحسين هذه المهارات كل ذلك من أجل تحقيق الفوز المرغوب فيه وهو ما يحثنا على تحسين مهارتنا وقدراتنا وإذا بات من الضروري استخدام الألعاب الشبه رياضية بشكل يتناسب مع كل المراحل السنية ومستوى وقدرات اللاعبين. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1980، ص 37)



خلاصة الفصل:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة الجماعية التي لقت شيوعا كبيرا وإقبالا كبيرا على ممارستها كم تتطلب لممارستها مجموعة من الصفات والإمكانيات البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية ، كما تلعب الصفات البدنية دورا كبيرا لتطور الأداء والتمكن من تطبيق مختلف المهارات والخطط التكتيكية، وقد تلعب الألعاب الشبه رياضية ذات أهمية كبيرا لدى لاعبي كرة اليد بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد عليها، كما أنها تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء أن كانت حسية، نفسية، حركية، وكما تخلق جوا من التبادل بين اللاعبين وتسمح لهم بالتعبير بكل حرية عن آرائهم حول مختلف المواضيع. بالإضافة الى هذا فإنها تحظى بأهمية كبيرة عند مدربي كرة اليد وإدراجها ضمن الحصص التدريبية، فهي تمثل جزءا كبيرا من النشاط الرياضي ووسيلة تدريبية حقيقية لرفع المستوى البدني وتعلم مختلف القدرات والمهارات الحركية والصفات البدنية والاجتماعية والنفسية.

الفصل الثاني



الصفات البدنية

تمهيد

- 1- ماهية الصفات البدنية
- 2- أنواع الصفات البدنية
 - 1- التحمل
 - 2- 1-1 أنواع التحمل
 - 2- 1-2 تنمية التحمل عند الطفل
 - 2- 2-1 السرعة
 - 2- 2-2 أنواع السرعة
 - 2- 2-3 تنمية السرعة عند الطفل
 - 2- 3-1 الرشاقة
 - 2- 3-2 تنمية الرشاقة عند الطفل
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وإن اختلفوا حول بعض العناصر. (محمود عوض البسيوني، 1992، ص 171)

1- مفهوم الصفات البدنية:

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة. فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية، وفي حالة افتقار للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في اللعبة. فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب إتقان مهارة التصويب في كرة اليد في حالة افتقاره القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والقوة وهكذا نرى أن تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب تهدف أساساً إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري. (عماد الدين عباس أبوزيد، 2005، ص 249)

وبذكر محمد عبد الغني: بأن هناك مفهومين أساسيين للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة والسرعة والتحمل) أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر هي (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة). (عبد الله حسين اللامي، 2000، ص 53)



2-1- أنوع الصفات البدنية:

وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية:

2-1- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وتختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه "تشارلز بوش" أنه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي. ويعرفه "خارابوجي" بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة. (تامر محسن واثق تاجي، 1976، ص 56)، بينما يعرفه "اوزلين" على أنه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع.

2-1-1- أنوع التحمل:

أ. التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك بإستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من إستمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأي الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة إستغراق وقت طويل للعمل وإرتباط صفة التحمل إرتباطا وثيقا بظاهرة التعب.

ب. التحمل الخاص:

يعرفه "رياتشكوف" انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة"

(قاسم حسن حسين، 1984، ص 48)

2-1-2- تنمية التحمل عند الطفل:

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (8-12) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي لا يمارس أية رياضة، كما انه له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد وبما أن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل. (صالح السيد قدوس، 1977، ص 68)

2-2- السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الإستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر أنه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن، ومن جهة أخرى يعرفها "بيوكر" بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. (محمود عوض بيسوني، 1992، ص 198_180)

و يؤكد " هولمان " بأن السرعة تعتمد على:

- سرعة انقباض و تقلص العضلات.

- نسبة طول الأطراف إلى الجذع.

- التوافق.

- نوعية الألياف العضلية.

2-2-1- أنواع السرعة: نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة:

أ. السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني إرتباط الحركة بالقوة وكمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه. (أثير صبري، عقيل عبد الله، 1980، ص 48)

ب. سرعة رد الفعل:

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن، وبالتكرار تصبح هذه الحركات لإرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما أنه يشكل أساس رد الفعل المكتسب. (تشارلز يوتشر، 1964، ص 181)

ج. السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترة زمنية.

د. سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حمادة، 1998، ص 220)



2-2-2 تنمية السرعة عند الطفل:

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثياً، وتنمية هذه العوامل يتم مبكراً لدى الطفل حسب "weineck"، ويرى "relhok - relmentS - rezmok" أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها أكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل، واللجوء أكثر إلى تمارين السرعة، والتركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل)، والتمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي وسرعة الحركة، وفي مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة والتي تبني على عنصر اللعب و المطاردات، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها.

2-3-1 الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة. ويعرفها "مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

2-3-2 تنمية الرشاقة عند الطفل:

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة وإتقان، ومن الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة. (محمود عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطيء، 1992، ص196)

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة في عمر (5-8 سنوات)، ويستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8-10 سنوات)، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة فيجب العمل على:

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة.

- الأداء العكسي للتمارين.

- إستعمال الألعاب المصغرة (شبه الرياضية).

- التغيير في أسلوب أداء التمارين.

ويرى "اروين" أن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل، وإن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية ولتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب. (محمود عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص197)

خلاصة الفصل:

يعد التحمل والسرعة والرشاقة من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

كما أن هذه الصفات البدنية الرئيسية لا بد من توافرها في نشاط كرة اليد لأداء مختلف المهارات كالتسديد والمراوغة والتمرير والاستقبال وكذا تنفيذ وتطبيق مختلف الجمل التكتيكية والوصول لأداء فني وتكتيكي عالي.

الفصل الثالث



الألعاب شبه الرياضية

تمهيد

1- اللعب

1-1- مفهوم اللعب

1-2- أهمية اللعب

1-3- النظريات المفسرة للعب

2- الألعاب شبه الرياضية

2-1- تعريف

2-2- أهمية الألعاب شبه الرياضية

2-3- أهداف الألعاب شبه الرياضية

2-4- مبادئ اختيار الألعاب شبه الرياضية

2-5- استخدامات الألعاب شبه الرياضية

2-6- ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الألعاب شبه الرياضية قاعدة الألعاب فمن خلالها يمكن الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفقتها العامة.

وتدرج الألعاب في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز، وذلك قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق الخلفية "روح الإبداع" في جو من الإنبساط والترفيه، إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إلى إكساب الطفل الصفات البدنية وكيفية إنجاز المهارات الحركية، وكذا نقل التجارب والمعارف التكتيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى كل من تعريف الألعاب الشبه رياضية وأهميتها بالنسبة للاعبين إضافة إلى عملية تقسيم الألعاب الشبه رياضية وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب وخصائص هذه الألعاب كما تناولنا أهداف الألعاب الشبه رياضية كما تطرقنا إلى كيفية تصنيف الألعاب الشبه رياضية وفي الأخير عرضنا بعض الملاحظات الخاصة بالألعاب شبه الرياضية.

1- اللعب والألعاب شبه الرياضية:

1-1- مفهوم اللعب:

اللعب هو لغة الطفل الرمزية للتعبير عن الذات، وهو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية، يتميز به الإنسان على وجه الخصوص وهو سلوك فطري موروث في كل طفل طبيعي، واللعب نشاط تلقائي وظاهرة طبيعية للنمو والتطور عند الأطفال، وفي معاجم اللغة نجد كلمة اللعب في اللغة معناه اللهو والتسلي ومن معانيه أيضا الرياضة ويقابل في اللغة الإنجليزية Play والتي تعني لعبة أو رياضة أو قتال أو معركة، وتطور استخدام هذه الكلمة كنشاط يشترك فيه الأفراد يتصف بالحرية والدافعية النابعة من الذات، ويمكن أن يستخدم في اتجاهين أحدهما نطلق عليه لعب الأطفال ويشمل الأنشطة البسيطة والخفيفة التي تتصف بعدم الالتزام بالقوانين والمحددات ويغلب عليها طابع التخيل والاتجاه الآخر يستخدم للاستدلال على الأنشطة الأكثر تنظيما والتزاما بالقوانين التي تعبر عن مظاهر الحياة. (أكرم خطايب، 2011، ص 18)

1-2- أهمية اللعب:

يمكننا أن نوضح أهمية اللعب في نقاط الآتية:

* يعتبر وسيلة للسرور والاستمتاع الذي يجلب السعادة للأفراد.

* يستخدم كوسيلة لإكتساب الخبرات لدى الأفراد.

* يعتبر وسيلة للتخلص من الطاقة الزائدة لدى الأطفال.

* يعمل على تنمية المهارات الأساسية لدى الأطفال كالمشي والجري والرمي والقفز وغيرها.

1-3-3- النظريات المفسرة للعب:

لقد تناول معظم المربين التربويين اللعب من جوانب عديدة منها المنشأ ولطبيعة والأسباب في تشابه ألعاب الأطفال رغم إختلاف مجتمعاتهم وكذلك أسباب تعدد أنواع اللعب وغير ذلك وأسفرت دراسات هؤلاء العلماء عن عدد من النظريات والتي تفسر أسباب اللعب، ولعل أول هذه الإسهامات النظرية تلك التي قدمها "أرنولد جيزيل" Gezelle" وقدم خلالها دراسات وافية عن النمو وتطور حركات ومهارات الأطفال منذ الميلاد وحتى عشر سنوات ووضع هذه المعايير النمائية في شكل قوائم جاء في محتواها رصد وتسجيل للتطور لاستجابات اللعب.

1-3-3-1- نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة لكل من شيلر وسبنسر

وتتلخص هذه النظرية في أن اللعب أي كائن حي ناتج عن الطاقة الزائدة التي يمتلكها والتي تزيد عما يحتاجه الكائن الحي لعمليات النمو وهو صغير أو الكبير وهو كبير، وخلصا من أنه توفر لدى الكائن الحي طاقة تزيد عن حاجته، استخدامها في اللعب ورغم أن هذه النظرية تفسر تعدد أشكال وأنواع اللعب ولكنها تعجز عن تفسير السبب الذي يدفع الكائن الحي إلى اللعب ولقد نقد بعض العلماء هذه النظرية وقالوا: "لماذا يفسر شيلر وسبنسر " Schiller et Spencer" السبب في لعب الأطفال وهو متعب أو بالنسبة للكبار الذين يمارسون بعض أنواع اللعب بعد الإنتهاء من عملهم الرسمي الذي يدل فيه كل الجهد "وهذا يؤكد على أن سواء الأطفال أو الكبار عندما يلعبون لا يكون السبب هو التخلص من الطاقة الزائدة فقط. (نجم الدين السهرودي، 1977، ص 20)

1-3-3-2- نظرية الاستجمام لـ "لازروس" la za rus":

وفحوى هذه النظرية يتلخص في أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد والتعب في تدبير متطلبات الحياة للعيش وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية والانطلاق والتلقائية المصاحبة للعب، ولقد تناول هذه النظرية بعض العلماء بالبحث فقالوا بماذا يفسر لازروس لسبب في لعب الطفل عقب استيقاظه من نومه مباشرة أينما يكون أقل ما يمكن احتياجه الاستجمام. (تشارلز بيوكر 1964، ص 445_448)

1-3-3-3- "نظرية التلخيص لـ" ستانلي هول" Holl Stanley":

وتقول هذه النظرية أن الطفل يتطور لعبه حيث يشابه هذا التطور نفس التطور الذي مر به أجداده منذ بدء الخليقة، فنجد الطفل يرقى بلعبه تدريجيا ففي البداية يكون فرديا ثم يتطور ليكون لعبا جماعيا ويتطور اللعب الجماعي ليكون جماعيا تعاونيا معه الآخرين ويتطور ليكون تعاونيا تنافسيا اعترافا منهم بقوة الجماعة وحب الانتماء لها وهكذا، ولكن تعرض إليها بعض العلماء وأخذ عليها أن هذه النظرية تعرضت لنوع واحد من اللعب وهو تلخيص الحياة الاجتماعية فقط ولم تتعرض للألعاب الحاضر وأن هناك ألعاب ليس لها علاقة بالماضي مثلا، وأن هناك ألعاب يمارسها الصغار والكبار في نفس الوقت إذن أي التلخيص هنا. إن مؤدى نظرية ستانلي أن لعب الأطفال إنما هو تعبير لغرائزهم ويعود أصلا إلى الدوافع الموروثة من الأجداد الأولين، والتي تتمثل في السلوك البدائي لأجدادنا أثناء الأحقاب الأولى للتطور العقلي للجنس البشري.



1-3-4- نظرية الإعداد للمستقبل لـ "كارل جروس" "Gross Karl":

وفحوى هذه النظرية يقول أن اللعب تتلخص وظيفته في إشباع حاجات الكائن الحي، واللعب بذلك يعد الكائن الحي للعمل الرئيسي المنوط في الحياة المستقبلية وفترة اللعب هذه قد تطول وقد تقصر ويتوقف هذا على مدى تعقيد حياة الكائن الحي وبساطتها فكلما كانت الحياة المستقبلية بسيطة قصرت فترة اللعب في حياته فمثلا نجد أن فترة الطفولة في القطط قصيرة إذا ما قورنت بفترة الطفولة في حياة الإنسان، إن ألعاب الطفل تتعدد وتشكل حيث تتعدد مهامه في حياته المستقبلية، فنجد مثلا الطفل يمتطي عصا لكي يتعلم أن يكون فارسا وتلعب الطفلة بعروسيتها لتمارس وظيفة الأم المستقبلية فتعتبر هذه النظرية من أفضل النظريات الحديثة، وأكثرها وضوحا حيث أنها توضح أن فترة اللعب تختلف تبعا للمكان الذي ينتمي إليه الكائن في شجرة التطور. فكلما زاد تعقيد الكائن، طالت فترة عدم النضج عنده، وهذه الفترة المتباينة من عدم النضج تعتبر ضرورية وذلك للكائنات الأكثر تعقيدا حتى تتيح للكائن أن يدرّب مهارته الضرورية في فترة البلوغ، وعلى هذا فإن جروس يقدم وجهة النظر القائلة بأن اللعب وجد ليسمح بالتدريب على أنشطة الكبار وكالعادة لأن العلم لا يتوقف فقد تعرض بعض العلماء لهذه النظرية وأخذوا عليها أن هذه النظرية تعرضت للعب الأطفال الصغار ولم تتعرض للعب الكبار.

1-3-5- "نظرية التوازن لـ" كونراد لانج" "Conrad Lang":

وفحوى هذه النظرية يتلخص في أن لكل فرد العديد من الدوافع والميول وقد يجد في حياته العملية ما يملأ بعض هذه الدوافع والميول ويبقى البعض الآخر دون تعديّة فيلجأ إلى اللعب لإشباع هذه الدوافع، يقول لانج أن في العمل الجدية والالتزام وفي اللعب الحرية والانطلاق.

تحدث عمليات التوازن النفسي عند الطفل عن طريق اللعب وهناك أمور متشابهة وكثيرة من هذه المواقف التي يتم فيها التفرغ عن مكونات النفس البشرية ومن هنا يرى لانج أن اللعب يقوم بإحداث عمليات التوازن عند الطفل عن طريق إشباع الطفل ودوافعه. (احمد بمقيس توفيق علوي، 1982، ص 27)

1-3-6- نظرية فرويد "Freud":

وتعتبر من النظريات الهامة في اللعب حيث يرى فرويد أن اللعب وسيلة لتحقيق أمنيات الأطفال، وكذلك التحكم في الأحداث الصادمة، كما أنه يرى عكس اللعب ليس ما هو جاد، ولكل ما هو حقيقي، كما أن الأطفال يكررون كل شيء ولديهم انطبعا قويا في حياتهم الواقعية وهم يتحررون من القوة ضحاياها، فهناك اتفاق على أن اللعب له أهمية عظيمة في تعليم الأطفال ونموهم وفي النهاية، أقول أن النظريات السابقة إلا تتنافس في تفسير اللعب وطبيعته وكلها متكامل فهي كلها مجتمعة تعبر عن مفهوم اللعب فنجد أن كل نظرية من النظريات السابقة فلا يمكن إنكار أن الميل إلى اللعب قوي وطبيعي وتلقائي، وهو بهذه الفئات أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في العملية التربوية، ولا يمكن لأي مدرس أو ولي أمر أن يتجاهل أو يهمل هذه الحقيقة بل يجب استغلال هذا الميل الفطري في مساعدة الطفل على النمو الصحيح باختيار وانتقاء النوع المناسب من أنواع اللعب



لمرحلة النمو التي يجتازها الطفل و تقديمه في جو تربوي اجتماعي الشكل نظيف تحت إشراف قيادة حكيمة واعية ومتفهمة، وهذا يتطلب منا أمرين هما:

- تفهم طبيعة النمو كعملية بيولوجية نفسية
- تفهم اللعب وأصوله وقواعده وطرق تدريبه أو تعليمه وبمراعاة الأمور يمكن تقديم النوع المناسب للمرحلة السنية المطلوبة ثم اختيار الطريقة المناسبة التي تتماشى مع هذا اللون من النشاط، وفي نفس الوقت تلائم هذه المرحلة من النمو هذا كما يراه الدكتور عبد الحميد شرف. (فاضل حنا، 1999، ص165)

2- الألعاب الشبه رياضية:

2-1- تعريف:

الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كلياً بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسير الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

2-2- أهمية الألعاب الشبه رياضية:

تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.

2-3- أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية دور هام في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على التدريبات، ولكن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة.

2-4- مبادئ اختيار الألعاب شبه الرياضية:

عند اختيار الألعاب شبه الرياضية يجب مراعاة المبادئ الهامة والضرورية عند اختيارها:

- 1- إدراك وفهم الهدف التربوي والتعليمي المراد تحقيقه لان لكل لعبة أهداف.
- 2- مراعاة المرحلة السنية فلكل مرحلة سنية ألعاب خاصة.
- 3- مراعاة الفروق بين البنين والبنات عند اختيار هذه الألعاب.
- 4- مراعاة مكان اللعب فهناك ألعاب تمارس في الخلاء و أخرى تمارس في القاعات.
- 5- مشاركة جميع اللاعبين طيلة أداء الألعاب. (فاضل حنا، 1999، ص168)



2-5- استخدامات الألعاب شبه الرياضية:

- * الإحماء تستخدم فيه الألعاب الصغيرة التي يشترك فيها جميع اللاعبين.
- * تستخدم بدل من بعض التمرينات كألعاب الحجل والوثب.
- * تستخدم لترويح بين التمرينات عندما يشعر الأطفال بالملل.
- * تستعمل لتهدئة في النشاط الختامي.

2-6- ملاحظات خاصة بالألعاب شبه رياضية:

- تساعد هذه الألعاب على التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:
- * اشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل.
- * استغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال و أوزان مختلفة.
- نقدم بعض الألعاب شبه رياضية كمثال: على المرء أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ الآتية:
- * القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.
- * تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط. (احمد بمقيس توفيق علوي، 1982، ص166)



خلاصة الفصل:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا القول بأن الألعاب الشبه رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة.

الفصل الأول



الطرق المنهجية للبحث

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
2. مجالات الدراسة
3. المنهج المستخدم
4. عينة ومجتمع الدراسة
5. أدوات جمع البيانات والمعلومات
6. إجراءات التطبيق الميداني
7. نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية
8. الأساليب الإحصائية المعتمدة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيد، وفي هذا الفصل نستعرض الطرق المنهجية التي إتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجالات الدراسة والأدوات المستخدمة والمنهج المتبع، وعينة الدراسة وكيفية اختيارها ومتغيرات الدراسة، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطئها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً، وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن القيام بهذا النوع من البحوث يستلزم إجراء دراسة استطلاعية جادة، حيث تلعب الدراسة الاستطلاعية دوراً بالغ الأهمية في أي بحث علمي، فهي القاعدة الأساسية التي تبني عليها التصورات الأولية، والخطوات الأولى التي تساعد الباحث من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

حيث قمنا بأخذ موافقة أغلبية مسؤولي ومدربي فريق الوفاق الرياضي لكرة اليد جامعة ولاية الوادي الناشط ضمن الرابطة الولائية للأصناف الصغرى والرابطة الجهوية للأكابر، وقد اشتملت الدراسة الاستطلاعية على عدة خطوات نلخصها فيما يلي:

أ- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية (التحمل، الرشاقة، سرعة)

ب- الاتصال بإدارة النادي وذلك من أجل مساعدتنا على تنفيذ الاختبارات.

والهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو:

أ- معرفة العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.

ب- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.

ج- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.

د- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

هـ - التعرف على دقة وصحة الاختبارات.

2- مجالات الدراسة:

المجال المكاني والزمني:

أ- المجال المكاني:

لقد قمنا بإجراء الاختبارات لفريق الوفاق الرياضي بجامعة وهو ينشط في الرابطة الولائية بولاية الوادي بحيث اخترنا 10 لاعبين من الفريق من أصل 16 لاعبا في المجموع، وذلك بالقاعة المتعددة الرياضات بجامعة

ب- المجال الزمني:

بعد الموافقة على موضوع الدراسة من طرف الإدارة بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر مارس

2018 وبالتحديد يوم الثلاثاء 06 مارس 2018 إلى غاية يوم الأربعاء 11 أبريل 2018.

3- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (محمد أزهر السماك وآخرون، 1989، ص42). وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلتنا إتباع المنهج التجريبي. وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. (محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، 1999، ص217)

4- مجتمع وعينة البحث:

يعتبر اختيار عينة البحث من أهم الخطوات التي يجب على الباحث مراعاتها بدقة، وذلك لما لها من أهمية في الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية وموضوعية، فالعينة هي جزء من الكل أو من الجميع. يتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي أشبال كرة اليد والبالغ عددهم حوالي 104 لاعب، حسب المعلومات التي تم الحصول عليها من طرف الرابطة الولائية لولاية الوادي لكرة اليد وعلى ضوء هذه المعطيات يمكننا تحديد عينة البحث.

حيث تتكون عينة البحث من 10 لاعبين من مجموع لاعبي أشبال كرة اليد لفريق الوفاق الرياضي جامعة المقدر عددهم 16 لاعب بنسبة مقدرة بحوالي 10% تم اختيارهم بطريقة قصدية من مجموع .

4-1- التجانس بين أفراد العينة:

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعة البحث التجريبية على وفق الصفات التي تم اعتمادها في البحث، والتي اشتملت بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد. ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعة لضبط القدرات التالية:

التجانس:

1. الوزن مقاس بالكيلوغرام.

2. الطول مقاسا بالمتري.

الجدول رقم(01) يوضح النتائج الخاصة بنتائج الطول والوزن:

الرقم	الإسم واللقب	الطول	الوزن
01	الإشراف زياد	1.73	64.00
02	بن طالب خالد	1.80	73.00
03	بن قدور إسحاق	1.82	81.00
04	بروكي نضال	1.73	60.00
05	بن كينة عبد الرؤوف	1.71	64.00
06	بن كينة خير الدين	1.68	66.00
07	خبزي ضياء الدين	1.84	68.00
08	بوبكري نضال	1.70	60.00
09	قادري يونس	1.75	60.00
10	بن دبكة احمد	1.70	60.00

الجدول رقم(02) يوضح النتائج الخاصة بالتجانس:

الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية للمتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	0.87	6.89	65.60	الوزن (كغ)
غير دالة	1.48	0.05	1.74	الطول (م)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.26

من الجدول رقم (02) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات الوزن و الطول و العمر إذا كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية و هذا ما يدل على تجانس أفراد العينة.

❖ التكافؤ:

1. التحمل 2. السرعة 3. الرشاقة

الجدول رقم (03) يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ:

الاختبارات	المجموعة التجريبية		قيمة T	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار التحمل	43.97	3.41	0.25	غير دالة
اختبار السرعة	5.31	0.32	1.77	غير دالة
اختبار الرشاقة	9.15	0.86	1.80	غير دالة

قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) هي 2.26

من الجدول رقم (03) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد العينة في الصفات البدنية التالية السرعة التحمل والرشاقة اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ العينة.

4-2- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت لأداء الاختبارات والحصص التدريبية في القاعة المتعددة الرياضات وتم إجراء الاختبارات والحصص التدريبية بداية من 08 مارس 2018 وانتهت الإختبارات في 10 أبريل 2018.

ب- ضبط السن: أقل من 19 سنة

ج- ضبط الجنس: لقد تم إجراء الاختبار على الذكور فقط.

هـ- ضبط الوسائل البيداغوجية: حيث قمنا باستعمال صفارة، ميقاتي بطاقة تسجيل، شريط قياس، ميزان طبي.

4-3- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل:

هو عبارة عن السبب في الدراسة و في هذه دراستنا المتغير المستقل هو: الألعاب شبه الرياضية.

- المتغير التابع:

هو المتغير الذي يمكن معرفته من خلال معرفة مقدار تأثير المتغير المستقل عليه تحديد المتغير التابع: الصفات البدنية (التحمل، السرعة، الرشاقة).

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبارات التي تمثلت في اختبار التحمل والسرعة و الرشاقة والتي أجريت على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي كما تم استعمال حصص تدريبية تساهم في تطوير التحمل والسرعة والرشاقة وتخضع لها هذه المجموعة من عينة البحث.

5-1 الاختبارات المستعملة:

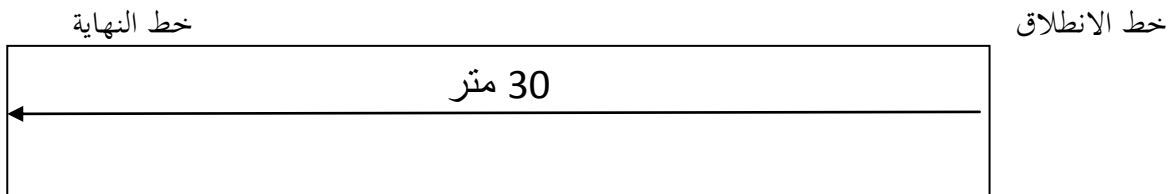
❖ الاختبار الأول: اختبار السرعة لمسافة 30 متر

-الهدف: قياس السرعة بدون كرة لمسافة 30 متر.

-الوسائل المستعملة: ملعب كرة اليد، صفارة، ميقاتي (كرونومتر)، بطاقة تسجيل.

-وصف الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يتعد عن خط المرمى لملاعب كرة اليد ب1 متر ، وعند سماع إشارة الانطلاق ينطلق اللاعب بسرعة قصوى إلى خط النهاية، ثم يستعمل نفس الاختبار لكن بالكرة ونفس القياس. يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة 30 متر.

-التسجيل: تسجل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل. (يوسف سخري، 2016، ص58)



شكل (01) الاختبار الأول: اختبار السرعة (موقع الاتحاد الفرنسي لكرة اليد اختبارات بدنية 2000)

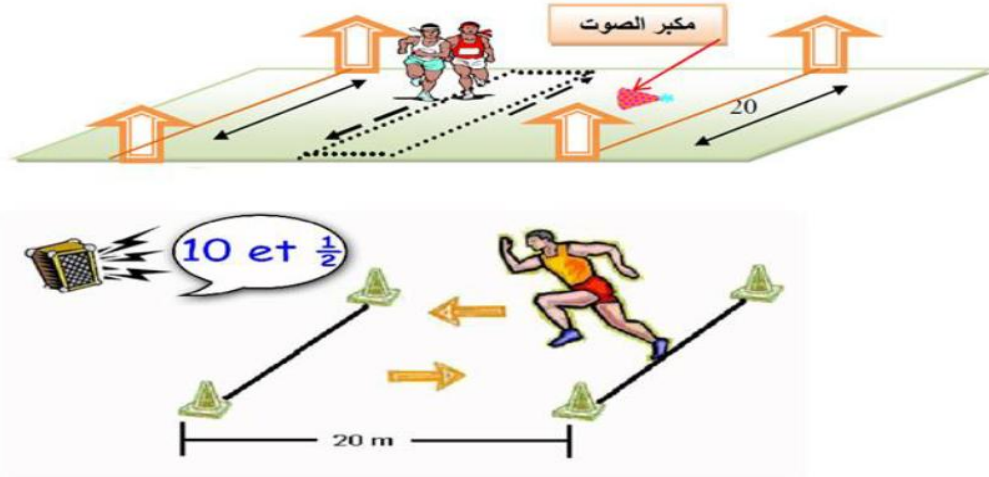


❖ الإختبار الثاني: اختبار ذهاب إياب ليك ليجيه (LUC- LEGER Teste Navette):

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس التحمل.

شرح الاختبار: هذا الاختبار مقسم إلى مستويات (21 مستوى)، لا ينتقل المختبر إلى المستوى الأعلى إلا عندما يجتاز المستوى بجميع مراحلها (دورة 20 متر بين القمعين) التي تختلف من مستوى لآخر فالمستوى الأول مكون من 7 مراحل (المرحلة محددة بمسافة قدرها 20 متر بين قمعين) والمستوى الثاني من 8 مراحل والمستوى الأخير من 16 مرحلة.

وفي كل مستوى يلتزم المختبر بسرعة معينة من خلال برمجة صوتية ومحددة بين المراحل وتزداد تدريجيا حتى المستوى الأخير، والبرمجة الصوتية تحدد السرعة: فسرعة المستوى الأول تبلغ 8.5 km/hr وتزداد 0.5 km/hr وكل مستوى يستغرق حوالي دقيقة، ويحق للمختبر الانتظار على الخط حتى سماع الصفارة المحددة للسرعة ولكن عليه الالتزام بالسرعة المحددة والوصول إلى الخط المقابل قبل سماع الصفارة، ويتوقف المختبر عن الاختبار ويحسب له رقم المستوى وكذلك عدد (المراحل) الدورات بالمستوى الذي تم الوصول إليه، وفي حالة عدم الوصول إلى نهاية الخط بالسرعة المحدد مرتين متتاليتين (متر فأكثر). (بطارية يوروفيت للياقة البدنية: ترجمة: دكتور/ عصام الدين شعبان)



شكل (02) الاختبار الأول: اختبار التحمل (ليك ليجي)

vo2max(ml/mn/kg)	km/h	المرحلة	vo2max(ml/mn/kg)	km/h	المرحلة
55.4	13.5	11	26.2	8.5	1
58.3	14	12	29.2	9	2
61.2	14.5	13	32.1	9.5	3
64.1	15	14	35	10	4
67.1	15.5	15	37	10.5	5
70	16	16	40.8	11	6
75.8	16.5	17	43.7	11.5	7
55.4	17	18	46.6	12	8
78.7	17.5	19	49.6	12.5	9
81.6	18	20	52.2	13	10

الجدول رقم (04) يوضح النتائج الخاصة باختبار التحمل

Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport (WWW. IRBMS. COM)

❖ الاختبار الثالث: اختبار الجري المكوكي المختلف الابعاد

• الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

• الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة، ساعة إيقاف.

• مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية للملعب، وعند سماع اشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف (9) متر باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري اتجاه خط (3) متر الموجود في نصف الملعب الذي بدء منه الجري ليلمسه باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري اتجاه خط (3) متر الموجود في النصف الثاني من الملعب حيث يلمسه باليد اليمنى ايضا، ثم يستدير ليتجه الى خط المنتصف ليلمسه باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري اتجاه خط النهاية ليتجاوزه بكلا القدمين كما موضح في الشكل رقم (03)

• توجيهات:

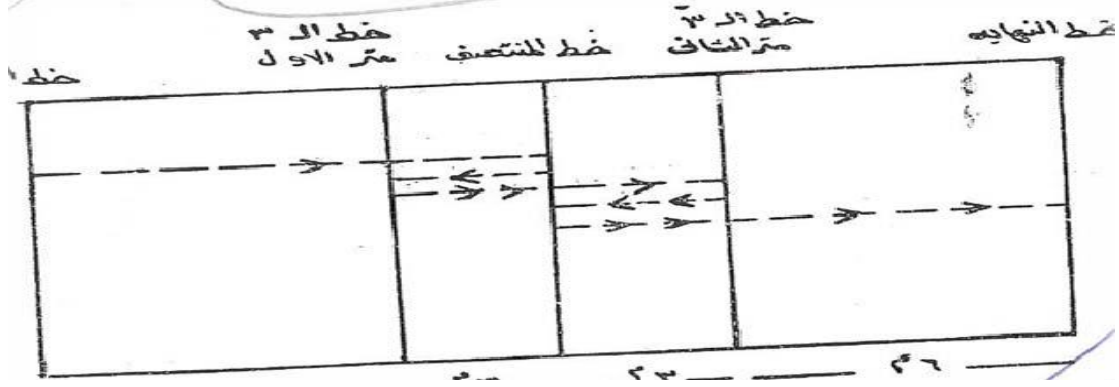
➤ يجب اتباع خط السير كما هو موضح بالشرح والمشار اليه.

➤ اذا اخطا المختبر يعاد الاختبار بعد ان يحصل على الراحة الكافية.

➤ يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى.



•التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير الموضوع ابتداء من اعلان اشارة البدء حتى تجاوزه (حسانين، محمد صبحي، وكبري احمد، 1998،ص)



شكل (03) الاختبار الثالث: اختبار الرشاقة

5-2- شروط الإختبار: ولكن هذه الاختبارات عليها أن تتوفر على شروط معينة تتمثل في:

- ثبات الاختبار: قمنا باستخدام طريقة الاختبار و إعادة الاختبار على عينة قوامها 10 لاعبين من فريق وفاق الرياضي جامعة أشبال، حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية و بعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون.
- صدق الاختبار: لإيجاد صدق الاختبار قمنا باستخدام طريقة الصدق الذاتي لاختبارات التحمل والسرعة والرشاقة، فقمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول رقم (05) يوضح ذلك:

الرقم	الاختبار	أفراد العينة	درجة الحرية	الثبات	الصدق الذاتي
1	التحمل			0.77	0.87
2	السرعة	10	09	0.97	0.98
3	الرشاقة			0.87	0.93

من خلال الجدول رقم(05) يتضح لنا أن الجذر التربيعي لثبات هو صدق الاختبار، ومنه فإن هي قيم قوية وعالية، وهذا ما يعني أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية صادق.

6- إجراءات التطبيق الميدانية:

بعد قيامنا بتحديد عينة البحث والمتمثلة في فريق الوفاق الرياضي لكرة اليد جامعة قمنا بإجراء الاختبارات القبليّة يوم الاحد 06 مارس 2018 وإعادة الإختبار يوم 07 مارس في القاعة المتعددة الرياضات " جامعة " إذ تم تسجيل نتائج الاختبارات القبليّة بعد تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، على العينة التجريبية ثم بدأنا في تطبيق الحصص التدريبيّة يوم الثلاثاء 08 مارس 2018 وتمثل زمن إجراء الحصص التدريبيّة أيام الأحد والثلاثاء والأربعاء من كل أسبوع بمعدل 60د للحصّة حيث بلغ عدد الحصص التدريبيّة المطبقة على المجموعة التجريبية (12 حصّة) وكان العمل متواصل إلى غاية 2018/04/10. وبعد انتهاء الحصص التدريبيّة الخاصّة بتحسين التحمل والسرعة والرشاقة والتي استغرقت 4 أسابيع أجريت الاختبارات البعديّة على العينة مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وأسلوب إجراءات البحث التي اتبعت أثناء إجراء الاختبارات القبليّة يوم الأربعاء 2018 /04/11.

7- نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية:

الرقم	اختبار التحمل		اختبارا لسرعة		اختبار الرشاقة	
	البعدي (ml/mn/kg)	القبلي (ml/mn/kg)	البعدي (الثواني)	القبلي (الثواني)	البعدي (الثواني)	القبلي (الثواني)
1	52.2	52.2	4.85	4.89	8.18	8.21
2	40.8	46.6	5.50	5.52	9.50	9.52
3	40.8	43.7	5.37	5.50	8.48	9.41
4	43.7	43.7	4.98	5.00	8.27	8.49
5	43.7	49.6	5.80	5.88	8.64	8.88
6	43.7	46.6	5.10	5.15	8.15	8.20
7	46.6	49.6	5.45	5.66	9.44	10.80
8	43.7	49.6	5.35	5.38	9.12	9.39
9	40.8	43.7	5.12	5.15	8.41	8.52
10	43.7	46.6	4.99	5.00	8.44	8.66

10- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

إن الهدف من إستعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التفسير والتحليل والحكم ومن أهم هذه الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث:

■ المتوسط الحسابي:

س: المتوسط الحسابي / ن : عدد العينة

مجموع س : مجموع القيم.

$$\bar{س} = \frac{\text{مجموع س}}{ن}$$

■ الانحراف المعياري:

ع : الانحراف المعياري / س: قيمة العينة.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي / ن : عدد العينة.

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

■ ت ستودنت: تستعمل لدلالة الفروق بين المتوسطات وتكتب على الشكل التالي:

ت : اختبار ستودنت

س1 / 2 : متوسط الحسابي

ع : الإ انحراف المعياري

ن : عدد أفراد العينة (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص 88)

$$ت = \frac{|\bar{س}_1 - \bar{س}_2|}{\sqrt{\frac{ع^2 + ع^2}{ن - 1}}}$$

■ معامل بيرسون:

ر : معامل الارتباط بيرسون. / س : قيم الاختبار الأول

س : المتوسط الحسابي للاختبار الأول / ص : قيم الاختبار الثاني

ص : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني / ن : عدد افراد العينة

$$ر = \frac{(\sum ص \times س) - (\bar{ص} \times \bar{س})}{\sqrt{ع \times ص}}$$

عص، عس : الانحراف المعياري لكل اختبار (آيت زيان محمد/ خثير هشام، 2016، ص75)

الفصل الثاني



عرض وتحليل النتائج

تمهيد

- 1- عرض وتحليل النتائج
- 1-1- اختبار التحمل
- 2-1- اختبار السرعة
- 3-1- اختبار الرشاقة
- 2- مناقشة النتائج
- 3- الاستنتاجات العامة
- 4- الاقتراحات والتوصيات
- 5- خاتمة

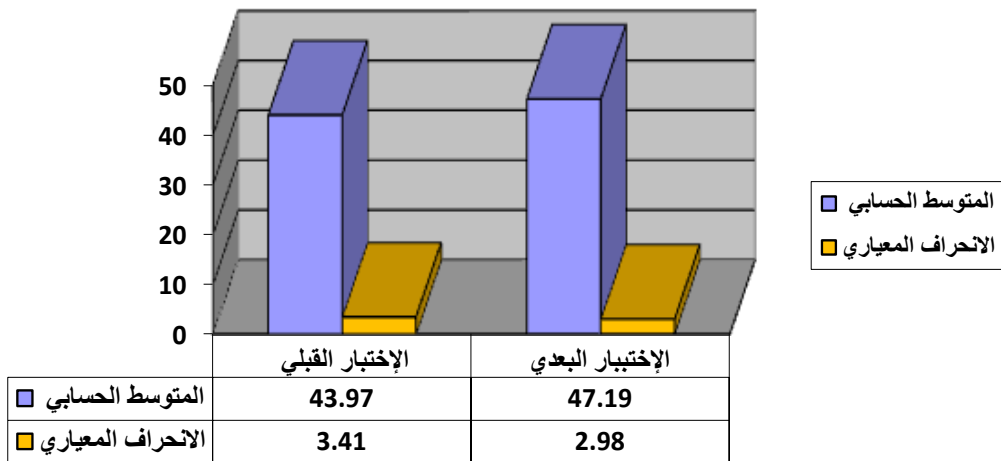
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دالة احصائيا	2.26	4.70-	3.41	43.97	10	الاختبار القبلي
			2.98	47.19	10	الاختبار البعدي

جدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التحمل.

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 43.97 والانحراف المعياري لها يساوي 3.41 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 47.19 أما الانحراف المعياري كان يساوي 2.98 ونلاحظ قيمة (ت) المحسوبة في اختبار التحمل بلغت -4.70 وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية 2.26 وهي ذات دلالة احصائية عند 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي في اختبار التحمل.



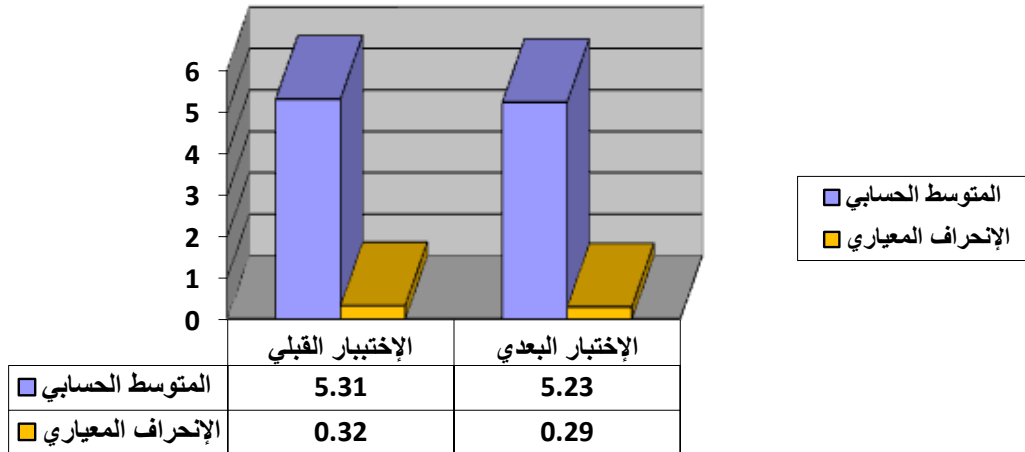
الشكل رقم (04) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التحمل.

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دالة إحصائية	2.26	3.39	0.32	5.31	10	الاختبار القبلي
			0.29	5.23	10	الاختبار البعدي

جدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة.

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 5.31 والانحراف المعياري لها يساوي 0.32 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 5.23 أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.29 ونلاحظ قيمة (ت) المحسوبة في اختبار السرعة بلغت 3.39 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.26 مما يثبت انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة.



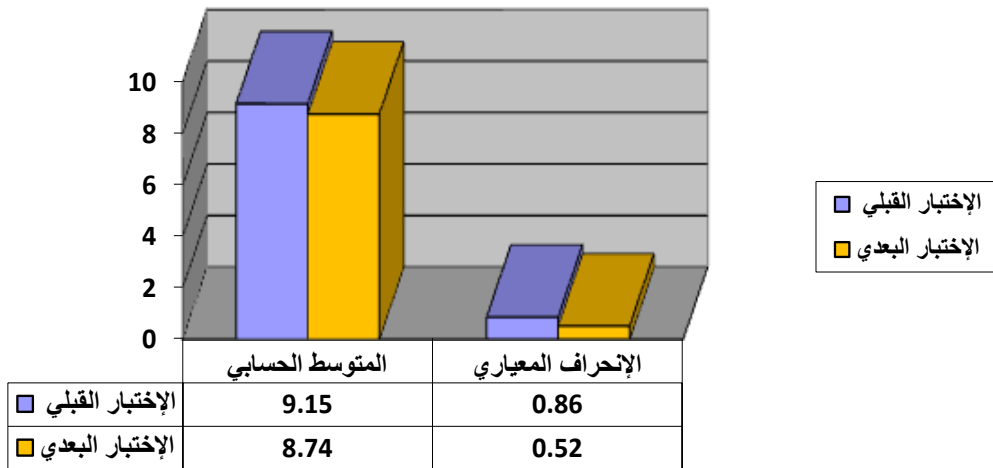
الشكل رقم (05) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة.

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	9.15	0.86	2.72	2.26	دالة إحصائية
10	8.74	0.52			

جدول رقم (08): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الرشاقة.

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 9.15 والانحراف المعياري لها يساوي 0.86 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 8.74 أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.52 ونلاحظ قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الرشاقة بلغت 2.72 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.26 مما يثبت انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي في اختبار الرشاقة.



الشكل رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الرشاقة.



2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا، والذي يتطرق إلى دراسة "أثر برنامج تدريبي من الألعاب شبه الرياضية في تحسين بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، الرشاقة) لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة للنادي الرياضي للهواة الوفاق الرياضي جامعة لكرة اليد" ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجراء الاختبارات التي شملت التحمل، السرعة وكذا الرشاقة.

ومن هذا المنطلق سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها، على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة، في محاولة منا لإبراز بعض العوامل الرئيسية، التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يحيط بها.

✚ مناقشة الفرضية الأولى:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في اختبار التحمل.

من خلال البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب شبه رياضية والذي يساهم بشكل إيجابي في تحسين التحمل لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للنتائج للعينة بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي في اختبار التحمل ليك ليحي وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (06) و هي كلها لصالح القياس البعدي.

و يرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب شبه رياضية والتي تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة ساهمت في تحسين صفة التحمل و هذا ما ذكره د.أمر الله أحمد البساطي سنة (1998) أن طريقة التدريب باللعب تتميز بتطوير العناصر البدنية و المهارية والخطوية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء شروط وواجبات في الإتجاه المراد تحقيقه.

وهذا ما تأكده العديد من الدراسات والبحوث كدراسة خالد روجي درويش سويدان (2015) إذ تشير إلى فاعلية فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئ كرة القدم 14 سنة، كذلك دراسة



سنوسي عبد الكريم (2012) والتي تشير إلى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئ كرة القدم.

انطلاقاً مما سبق نرى بأن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب إذ أن الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين من مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية، الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل و استعراض جذاب.

لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب الشبه رياضية ساهم وبشكل إيجابي في تحسين التحمل للاعبين و بالتالي فالفرضية الأولى قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة.

من خلال البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب شبه رياضية والذي يساهم بشكل إيجابي في تحسين السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للنتائج بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار العدو 30 م وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (07) و هي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب شبه رياضية والتي تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، ساهمت في تطوير السرعة القصوى و هذا تناولته دراسة عبد الكريم طراد، سعد سوي (2016) إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، وتتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي و القدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية بعد الصفات كالسرعة و القوة.

و دراسة حجار خرفان محمد (2011) إذ تشير أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.



انطلاقاً مما سبق نرى بأن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب الشبه رياضية ساهم و بشكل إيجابي في تحسين السرعة للاعبين و بالتالي بالفرضية الثانية قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثالثة:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في اختبار الرشاقة.

من خلال البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب شبه رياضية يساهم بشكل ايجابي في تحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

وكذلك المعالجة الإحصائية للنتائج بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي في اختبار اختبار الجري المكوكي المختلف الابعاد و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (07) و هي لصالح الإختبار البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب شبه والتي ساهمت في تطوير صفة الرشاقة وقد أكدت د. اخلاص محمد عبد الحفيظ (2001) أن الطفل يحتاج للعب خلال مراحل العمرية المختلفة لإشباع حاجاته والتحكم والسيطرة و حاجته للتفوق ضمن الجماعة وهذا ما يتيح اللعب للطفل، كما انها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي و القدرة على الاستيعاب الحركي و تنمية صفات الرشاقة و السرعة و القوة.

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات و البحوث كدراسة عطية حسام الدين (2016)، إذ تشير إلى أن تدريبات الألعاب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة الطائرة وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية والسرور، مما دفع اللاعبين إلى حب العمل و يجد أكبر فإدى بهم إلى التطور والتحسين في الجانب البدني وخاصة أنهم في مرحلة مازالوا يجنون فيها اللعب، كذلك دراسة حجاب عصام و العزوتي علاء الدين والتي تشير إلى أن توظيف التدريبات باستخدام الألعاب المصغرة يآثر ايجابياً في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

إنطلاقاً مما سبق نرى بأن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب الشبه رياضية ساهم و بشكل إيجابي في تحسين صفة الرشاقة للاعبين و بالتالي بالفرضية الثالثة قد تحققت.

3- الاستنتاجات العامة:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- ✍ أن طريقة التدريب بالألعاب شبه رياضية لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى الأشبالي.
- ✍ أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة اليد ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في إكتسابهم صفة التحمل والسرعة والرشاقة.
- ✍ التطبيق العلمي للإمكانيات العمل الموجه والعقلاني يؤثر إيجابيا على تنمية الصفات البدنية المستهدفة.
- ✍ إدماج الألعاب شبه رياضية ضمن الوحدات التدريبية لها تأثير فعال في الصفات البدنية بشكل عام والتحمل السرعة والرشاقة بشكل خاص.
- ✍ أن تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة اليد سواء الدفاعية والهجومية.
- ✍ تعدد كرة اليد من الألعاب التي تتميز بالسرعة إذ تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة و ممارستها سواء أن كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية.
- ✍ إن مدربي كرة اليد لا يعتمدون على الألعاب الشبه الرياضية في هذه الفئة (18-19 سنة) أن المدربين لا يولون اهتماما بتطوير الصفات البدنية في هذه السن.
- ✍ نظرة المدرب إلى ضرورة تطوير المهارات الأساسية (التمرير، الاستقبال، التسديد ...)
- ✍ نقص المعدات والوسائل الحديثة، التي تعمل على تنمية القدرات البدنية.
- ✍ نقص التأطير العلمي الأكاديمي لدى المدربين.

4- الاقتراحات والتوصيات:

- إن كل الدراسات ما هي إلا محاولة بسيطة ويسيرة من الباحثين، وذلك لإعطاء رأس الخيط لدراسات أخرى في مجال الكرة اليد، لذا ارتأينا نحن كطلبة باحثين تحت إشراف أستاذنا انه من الضروري أن نعطي مجموعة من الاقتراحات والحلول، حتى يتسنى لمدربي وكذا لاعبي الكرة اليد لاكتساب التأهيل اللازم من اجل التأطير، واستعمال البرامج التدريبية المقترحة خاصة لدى الفئات الصغرى، لما لها أهمية كبيرة لتطوير الصفات البدنية، والتي ترتبط بتعليم وتطوير هذه الأخيرة، وفي ضوء دراستنا والنتائج المتحصل عليها بفضل إشراف أستاذنا، توصلنا إلى عدة توصيات والاقتراحات قد تساعد في رفع هذه الفئات إلى المستويات العليا وأهمها:
- ❖ نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب شبه رياضية الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية.
 - ❖ التنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه الرياضية، حتى تلي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصة التدريبية.



- ❖ التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تحوي الألعاب شبه رياضية.
 - ❖ محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب شبه رياضية لنبد الملل.
 - ❖ إقامة ندوات دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث.
 - ❖ التأطير والتكوين الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم.
 - ❖ محاولة توفير المنشآت والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة .
 - ❖ إنشاء بطولات ولائية وجهوية، وأيضا وطنية لهذه الفئة في مجال الكرة اليد.
 - ❖ استعمال جميع الطرق الممكنة التي لها تأثير على صفتي التحمل والسرعة والرشاقة وباقي الصفات البدنية.
 - ❖ محاولة استعمال نتائج الدراسات لدعم بحوث أخرى في هذا المجال.
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها، وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلى طريقة الألعاب الشبه الرياضية وأهميتها في مجال التدريب الحديث.

خاتمة:

جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الألعاب الشبه رياضية خلال برنامج تدريبي في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال، حيث أن هذه التدريبات وطبيعة التمارين المقترحة من جري وتحرك مستمر مع التغيير في الاتجاه وسرعة الحركة وسرعة العودة و تغيير الأماكن و اليقظة لكل خصم وزميل قريب، كلها تتم على مساحات صغيرة ما تسمح بتنمية و تطوير الجانب البدني التقني، الخططي وحتى النفسي.

من خلال هذه الدراسة يمكننا القول بأن هناك تطور ملحوظ في الصفات البدنية من خلال البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب شبه الرياضية وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة التي اعتمدت على الاختبارات البدنية في الاختبار القبلي و البعدي بأن هناك فروق واضحة تعزى لصالح الاختبارات البعدية أو البرنامج التدريبي المقترح.

وإيماننا منا بأن برامج الألعاب شبه رياضية، المبنية على أسس علمية تساهم في تطوير وتحسين قدرات الطفل في جميع المجالات النفسية، الحركية، المعرفية، الإدراكية والحسية... وأنها قد تساعد الطفل على استبيان علاقاته مع محيطه والآخريين، وتمكينه من إشباع حاجاته المختلفة وتطوير قدراته ومهاراته من خلال عوامل عدة كالحركة، هذه الأخيرة التي تمثل بالنسبة له شكلا من أشكال المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدد يقوم به.

ومن هذا المنطلق كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع هو معرفة "أثر برنامج تدريبي من الألعاب شبه رياضية في تحسين بعض الصفات البدنية(التحمل، التحمل، الرشاقة) لدى لاعبي الكرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة"

حيث أنه توصلنا إلى:

○ انه من خلال الدراسة التطبيقية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين الألعاب شبه الرياضية والصفات البدنية، لأن هذه الأخيرة تعتبر اللبنة الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، وضرورة على مستوى هذا الصنف لتطوير هذه الصفات، والوصول بهم إلى اكتساب المتطلبات الحديثة لهذه الرياضة.

وفي الأخير نتمنى أن تكون دراستنا هي الانطلاقة الأولى لدراسات أخرى في مجال الألعاب الشبه رياضية، وعلاقتها بالصفات البدنية لرياضة كرة اليد.

قائمة المراجع

أ- المصادر:

-القران الكريم.

-لحديث النبوي الشريف.

ب- المراجع باللغة العربية

- 1- إبراهيم أحمد سلامة ، الاختبارات والقياس في التربية البدنية ,دار مصر للكتاب ,القاهرة،1980.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح،التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 3- أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، التدريب الدائري، مطبعة علاء بغداد 1980.
- 4- أحمد بمقيس توفيق علوي ، المسير في سيكولوجية اللعب، دار الفرقان لمنشر والتوزيع،عمان الأردن،1982.
- 5- أكرم خطابية ،التربية الرياضية للأطفال والناشئين. سنة 2011.
- 6- بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي،مصر،القاهرة،1999.
- 7- تامر محسن واثق تاجي، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد 1976.
- 8- تشارلز بيوكر،أسس التربية البدنية،ترجمة الدكتور حسن معوض،كمال صالح،مكتبة الانجلومصرية،القاهرة، 1964.
- 9- حسانين،محمد صبحي ،وكبري احمد ، موسوعة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 .
- 10- حنفي محمود مختار،مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،1980.
- 11- صالح السيد قدوس ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، ط 1 ،دار الفكر العربي،1977.
- 12- طه إسماعيل وآخرون،كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989.
- 13- عبد الله حسين اللامي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي،مطبعة الطيف للطباعة،العراق،2000.
- 14- علي بن صالح الهرهوري ، علم التدريب الرياضي، ط 1 ، منشورات جامعة القريونس ، بلغازي ،1994.
- 15- علي فهمي البيك ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية [د.ن.]، 1992 .
- 16- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي،الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 17- عماد الدين عباس أبوزيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، { نظريات، تطبيقات } ط 1، 2005 .
- 18- فاضل حنا ،اللعب عند الأطفال،الطبعة الأولى، دار المشرق - مغرب، سوريا1999.

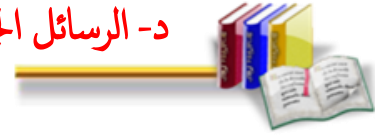
- 19-** قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد 1984.
- 20-** كمال عبد الحميد ، زينب فهي ، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978.
- 21-** كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980.
- 22-** محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1989.
- 23-** محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب ، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- 24-** محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل ، رباعية كرة اليد الحديثة ، بدون طبعة ، دار النشر ، القاهرة ، مصر ، 2001.
- 25-** محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.
- 26-** مروان عبد المجيد ابراهيم ، طرق ومناهج البحث العلمي ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان ، 2002.
- 27-** مروان عبد المجيد ابراهيم ، الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية .
- 28-** مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1998.
- 29-** منذر هاشم ، علي الخياط ، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان ، 2000 .
- 30-** منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1990.
- 31-** منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، ط4 ، مصر ، 1994.
- 32-** نجم الدين السهرودي ، فلسفة اللعب ، القاهرة ، 1977.

ج- قائمة القواميس:



- 33-** المنجد ، دار المشرق ، ش ، م ، م ، الأشرقية ، ط3 ، بيروت 1100 2150 لبنان 2008.
- 34-** محمد هادي اللحام ، ومحمد السعيد ، و سهير علوان : قاموس لغوي عام ، عربي عربي ، ط2 ، بيروت ، لبنان 2007.

د- الرسائل الجامعية:



- 35-** آيت زيان محمد/ خثير هشام: مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية الإرتقاء للاعبي كرة اليد أشبال من 15-16 سنة، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، جامعة خميس مليانة 2016.
- 36-** خالي يوسف: انعكاس الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئي كرة اليد 9/ 12" مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، 2015.
- 37-** قيمر عبد القادر وبوبكري رشيد، دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي. مذكرة ليسانس. جامعة. وضياف محمد. المسيلة سنة 2006/2007
- 38-** يوسف سخري: تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي (لسرعة ،القوة) للاعبي كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة ، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، جامعة بسكرة 2016.

ه- المراجع باللغة الأجنبية



- 39-** Herst Kailer: Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition, Ed Vigot , Paris , 1989.
- 40-** Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris , 1995.

1. جدول يوضح الطول والوزن و العمر للعينة.

الرقم	الإسم واللقب	العمر	الطول	الوزن
01	الإشراف زياد	18	1.73	64.00
02	بن طالب خالد	18	1.80	73.00
03	بن قدور إسحاق	17	1.82	81.00
04	بروكي نضال	19	1.73	60.00
05	بن كينة عبد الرؤوف	18	1.71	64.00
06	بن كينة خير الدين	19	1.68	66.00
07	خبزي ضياء الدين	19	1.84	68.00
08	بوبركي نضال	18	1.70	60.00
09	قادري يونس	18	1.75	60.00
10	بن دبكة احمد	18	1.70	60.00

2. نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية:

+ اختبار التحمل

الرقم	الإختبار القبلي (ml/mn/kg)			الإختبار البعدي (ml/mn/kg)		
	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة
1	49.6	52.2	52.2	52.2	52.2	52.2
2	40.8	40.8	40.8	40.8	43.7	46.6
3	40.8	40.8	40.8	40.8	43.7	43.7
4	40.8	43.7	43.7	43.7	43.7	43.7
5	43.7	43.7	43.7	43.7	49.6	49.6
6	43.7	43.7	43.7	43.7	43.7	46.6
7	46.6	43.7	46.6	46.6	46.6	49.6
8	40.8	43.7	46.6	43.7	49.6	49.6
9	40.8	40.8	40.8	40.8	43.7	43.7
10	40.8	43.7	43.7	43.7	46.6	46.6

اختبارا لسرعة

الرقم	الإختبار القبلي(الثواني)			الإختبار البعدي(الثواني)		
	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة
1	4.89	5.00	4.89	4.85	4.85	4.85
2	5.54	5.52	5.52	5.50	5.52	5.50
3	5.50	5.60	5.50	5.37	5.37	5.37
4	5.00	5.53	5.00	4.98	4.98	4.98
5	5.90	5.88	5.88	5.80	5.85	5.80
6	5.18	5.15	5.15	5.10	5.10	5.10
7	5.66	5.70	5.66	5.45	5.50	5.45
8	5.48	5.38	5.38	5.35	5.40	5.35
9	5.15	5.18	5.15	5.12	5.12	5.12
10	5.00	5.08	5.00	4.99	4.99	4.99

اختبار الرشاقة

الرقم	الإختبار القبلي(الثواني)			الإختبار البعدي(الثواني)		
	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة
1	8.23	8.21	8.21	8.18	8.18	8.18
2	9.54	9.52	9.52	9.50	9.51	9.50
3	9.50	9.41	9.41	8.48	8.52	8.48
4	8.49	8.61	8.49	8.27	8.36	8.27
5	9.00	8.88	8.88	8.64	8.64	8.64
6	8.20	8.34	8.20	8.15	8.23	8.15
7	10.82	10.80	10.80	9.44	9.44	9.44
8	9.39	9.44	9.39	9.12	9.12	9.12
9	8.55	8.52	8.52	8.41	8.49	8.41
10	8.66	8.67	8.66	8.44	8.44	8.44

صور الإختبارات البدنية:

1. إختبار ليك ليجي لقياس التحمل الهوائي



2. إختبار السرعة القصوى 30م



3. إختبار الجري المكوكي المختلف الأبعاد لقياس الرشاقة



• الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي:

الوحدة التدريبية رقم: 01

-بن قدور محمد شعيب

-الهدف الرئيسي: التحمل

- المكان:القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-المدة: 60دقيقة

-الأدوات:كرات ،أقماع ،ميقاتي ، صفارة

التوصيات	التشكيلات	المدة	وصف التمرينات	المراحل
*مراقبة دقائق القلب. *التسخين الجيد للعضلات.		15 د	- الاصطفاف ،شرح هدف الحصة، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب -القيام بتمارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحماء	التحضيرية
اللعب في جماعة.		10 د	اللعبة رقم 01 : التمرينات العشرة تكوين فريقين (الفريق من 05 إلى 06 لاعبا) هدف اللعبة هو تمرير الكرة بين أفراد الفريقين الواحد أكثر ما يمكن، بدون أن يتنزع منهم أعضاء الفريق الأخر الكرة.	الرئيسية
التنظيم،سرعة التنفيذ والنزاهة		15 د	اللعبة رقم 02: الكرة في المنطقة ينظم المدرب فريقين (أ) و (ب) عدد أفراد كل واحد منها يتراوح بين 10 إلى 15 لاعبا.كل فريق يعين حارسا لمنطقة التسجيل. هدف اللعبة هو إيصال الكرة إلى الفريق الموجود في منطقة التسجيل . تسجيل نقطة في كل مرة ينجح فيها لاعب في تمرير الكرة .	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين		10 د	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمديد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	الختامية

الوحدة التدريبية رقم: 02

- بن قدور محمد شعيب

-الهدف الرئيسي: التحمل

- المكان: القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-المدة: 60دقيقة

-الأدوات: كرات، أقماع، ميقاتي ، صفارة

التوصيات	التشكيلات	المدة	وصف التمرينات	المراحل
*مراقبة دقائق القلب. *التسخين الجيد للعضلات.		15 د	- الاصطاف ، شرح هدف الحصة، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب -القيام بتمارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحماء	التحضيرية
العمل الجماعي التنافسي		10 د	اللعبة رقم 01 : تكوين فريقين (الفريق من 05 إلى 06 لاعبا) ووضع في كل منطقة دفاع للفريق هدف للعبة هو تمرير الكرة بين أفراد الفريقين الواحد ومحاوله إيصال الكرة لقمع الفريق الخصم، بدون أن يتنزع منهم أعضاء الفريق الآخر الكرة.	الرئيسية
محاوله التركيز و الانتباه وتقادي الخسارة		15 د	اللعبة رقم 02: الكرة الساجنة تمارس هذه اللعبة على ملعب مستطيل مخطط حسب الرسم. يشكل المدرب فريقين ويضع كل فريق في نصف الملعب، وبعد القرعة يبدأ اللعب حسب القواعد التالية: -وجوب لمس الخصم لسجنه. - مواصلة اللعب من قبل الذي التقط الكرة. -إذا تمكن سجين من التقاط الكرة ولمس الخصم بها يتحرر ويعود إلى وسط الملعب. - وز بالمقابلة يجب أن: 1- اللعب مدة معينة: سجين أكبر عدد من الفريق الخصم 2 - اللعب مدة غير محددة : سجين كل أعضاء الفريق الخصم.	
*محاوله استرخاء. *مناقشة اللاعبين		10 د	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمدد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	الختامية

الوحدة التدريبية رقم: 03

- بن قدور محمد شعيب

-الهدف الإجرائي: التحمل

- المكان: القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-المدة: 60 دقيقة

-الأدوات: كرات ، أقماع ، ميقاتي ، صفارة

المراحل	وصف التمرينات	المدة	التشكيلات	التوصيات
التحضيرية	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة ، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب - القيام بتمرين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحياء	15 د		*مراقبة دقائق القلب. *التسخين الجيد للعضلات.
الرئيسية	اللعبة رقم 01: المجموعات الصغيرة (الأرقام) يتوزع اللاعبون على كل الملعب . يقوم اللاعبون بالجري في مختلف الاتجاهات وعند إشارة المدرب يجتمع اللاعبون في مجموعات حسب العدد المطلوب . اللاعب الذي لا يجد مجموعة تسلط عليه عقوبة . يتم تكوين المجموعات من (02 إلى 05 لاعبين).	10 د		العمل على روح التعاون
	اللعبة رقم 02: كرة الهدف ينظم المدرب الفريقين (أ) و (ب) عدد أفراد كل واحد منهما يتراوح بين (10 - 15) لاعبا ، هدف اللعبة هو إسقاط إشارة الخصم بالكرة ، دون الدخول إلى منطقة الهدف ، يمنع على اللاعب المشي بالكرة أكثر من ثلاثة خطوات . يمنع الدخول إلى منطقة الهدف (مهاجم أو مدافع). يسجل كل فريق نقطة كلما تمكن من إسقاط إشارة الخصم .	15 د		التأكيد على التفكير التكتيكي و سرعة التنفيذ
الختامية	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمرين استرخاء و تمدد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	10 د		*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين

الوحدة التدريبية رقم: 04

-بن قدور محمد شعيب

-الهدف الإجرائي: التحمل

-المكان: القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-المدة: 60 دقيقة

-الأدوات: كرات ، أقماع ، ميقاتي ، صفارة

المراحل	وصف التمرينات	المدة	التشكيلات	التوصيات
التحضيرية	- الاصطاف ، شرح هدف الحصة ، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب - القيام بتمارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحياء	15 د		*مراقبة دقائق القلب. *التسخين الجيد للعضلات.
الرئيسية	اللعبة رقم 01 : التمرينات العشرة تكوين فريقين (الفريق من 05 إلى 06 لاعبا) هدف اللعبة هو تمرير الكرة بين أفراد الفريقين الواحد أكثر ما يمكن ، بدون أن يتنزع منهم أعضاء الفريق الآخر الكرة. اللعبة رقم 02: التهرب - الكرة داخل المربع يقوم المدرب بتقسيم القسم إلى فريقين (A) و (B). الفريق (A) خارج الملعب بينما يتوزع أعضاء الفريق (B) داخل الملعب . في البداية يقوم لاعب 1 من الفريق (A) برمي الكرة داخل الملعب، ثم ينطلق في الدوران حول المربع في اتجاه معين ، في نفس اللحظة يدخل اللاعب رقم (2) داخل الملعب . على لاعبي الفريق (B) محاولة لمس اللاعب الذي داخل الملعب وذلك بتمرير الكرة فيما بينهم. - على اللاعب رقم (2) البقاء أكبر وقت ممكن داخل المربع دون أن تلمسه الكرة حتى يتمكن زميله من إتمام الدوران حول الملعب. - تحسب نقطة كلما استطاع اللاعب الدوران حول المربع دون أن يلمس زميله. - يجب تغير الأدوار بين الفريقين.	10 د 15 د	 	العمل الجماعي التنافسي دقة التمرير، سرعة الدوران والتجنب و روح الفريق
الختامية	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمديد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	10 د		*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين

الوحدة التدريبية رقم: 05

-بن قدور محمد شعيب

-الهدف الإجرائي : السرعة

-المكان:القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-المدة:60دقيقة

-الأدوات:كرات ، أقماع ،ميقاتي ، صفارة

التوصيات	التشكيلات	المدة	وصف التمرينات	المراحل
*التسخين الجيد للعضلات.		15 د	- الاصطاف ، شرح هدف الحصة، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب -القيام بتارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحماء	التحضيرية
محاولة الجري كل فرد لوحده وتفادي التجمع حتى الإشارة		7د	اللعبة رقم01: المجموعات الصغيرة (الأرقام) يتوزع اللاعبون على كل الملعب . يقوم اللاعبون بالجري في مختلف الاتجاهات وعند إشارة المدرب يجتمع اللاعبون في مجموعات حسب العدد المطلوب . اللاعب الذي لا يجد مجموعة تسلط عليه عقوبة . يتم تكوين المجموعات من (02 إلى 05 لاعبين).	الرئيسية
الحذر و الانتباه و سرعة رد الفعل و سرعة الاستجابة		7د	اللعبة رقم02: الألوان يقوم المدرب بتكوين فريقين لكل فريق لون (اسم) يصطف الفريقان في منتصف الملعب (متقابلين بالظهر) تفصل بينهما مسافة متر واحد عند إعطاء الإشارة من طرف المدرب (ذكر اللون) ، ينطلق الفريق الذي سمع اسمه بملاحقة الفريق الخصم قبل الوصول إلى خط النهاية .	
سرعة رد الفعل و سرعة الاستجابة		10د	اللعبة رقم03: المندبل داخل الدائرة يشكل اللاعبين فريق (A) و (B) مرقمين حسب العدد الموجود . يصطف اللاعبين على جانبي الملعب و يضع في منتصف الملعب المندبل . عند إعطاء رقم معين ينطلق حامل الرقم نحو المنتصف ويحاول كل واحد أن يأخذ المندبل ويعود إلى مكانه دون أن يلمسه الخصم . الفائز هو الذي يتحصل على أكبر عدد من النقاط	
*محاولة استرخاء. مناقشة اللاعبين		10 د	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتارين استرخاء و تمديد للعضلات تقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	الختامية

الوحدة التدريبية رقم: 06

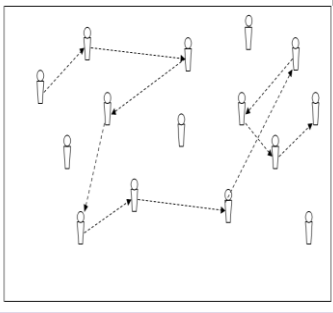
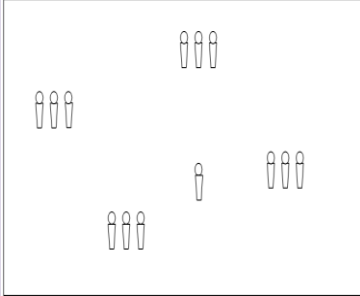
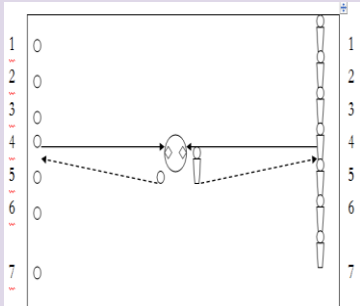
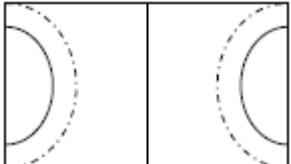
-بن قدور محمد شعيب

-الهدف الإجرائي: السرعة

- المكان: القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-المدة: 60 دقيقة

-الأدوات: كرات ، أقماع ، ميقاتي ، صفارة

التوصيات	التشكيلات	المدة	وصف التمرينات	المراحل
*التسخين الجيد للعضلات.		15 د	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة ، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب - القيام بتارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحياء	التحضيرية
العمل الجماعي التنافسي		7 د	اللعبة رقم 01 : التمرينات العشرة تكوين فريقين (الفريق من 05 إلى 06 لاعبا) هدف اللعبة هو تمرير الكرة بين أفراد الفريقين الواحد أكثر ما يمكن ، بدون أن ينتزع منهم أعضاء الفريق الآخر الكرة . اللعبة رقم 02: المجموعات الصغيرة (الأرقام) يتوزع اللاعبون على كل الملعب . يقوم اللاعبون بالجري في مختلف الاتجاهات وعند إشارة المدرب يجتمع اللاعبون في مجموعات حسب العدد المطلوب . اللاعب الذي لا يجد مجموعة تسلط عليه عقوبة . يتم تكوين المجموعات من (02 إلى 05 لاعبين) .	الرئيسية
محاولة الجري كل فرد لوحده وتفاذي التجمع حتى الإشارة		7 د	اللعبة رقم 03: النداء بالأرقام يشكل اللاعبون فريقين (A) و (B) مرقمين حسب العدد الموجود . يصطف اللاعبون على جانبي الملعب وفي وسط الملعب دائرة قطرها واحد متر (1 م) تتوسطها كرة . عند إعطاء الإشارة من طرف المدرب (رقم معين) ينطلق حامل الرقم باتجاه الدائرة ومحاولة إمساكها ورميها إلى فريقها . الفريق الذي يمسك الكرة أولاً يكسب نقط	
التأكيد على سرعة الإنطلاق وتفاذي الإصطدام عند التقاط الكرة		10 د		
*محاولة استرخاء. مناقشة اللاعبين			- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتارين استرخاء و تمديد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	الختامية

الوحدة التدريبية رقم: 07

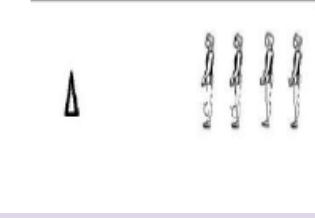
-الهدف الإجرائي: السرعة

-بن قدور محمد شعيب

-المدة 60 دقيقة

- المكان: القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-الأدوات: كرات، أقماع، ميقاتي ، صفارة

التوصيات	التشكيلات	المدة	وصف التمرينات	المراحل
التسخين الجيد للعضلات.		15 د	- الاصطفاط ، شرح هدف الحصة ، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب - القيام بتمارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحماء	التحضيرية
محاولة التركيز و الوصول إلى نهاية الخط		7د	اللعبة رقم 01 : يقف اللاعبون عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق الأوائل من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة إلى خط 6 م ثم العودة إلى خط المرمى ومن إلى خط 9 م ثم العودة إلى المرمى ومنه إلى خط منتصف الملعب. ويعاقب اللاعب الذي يصل أخيراً في جو تنافسي.	الرئيسية
تطوير العمل الجماعي التنافسي	 	10د	اللعبة رقم 02 : تمرير الكرة يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى 04 أفواج . يقف اللاعبون الواحد وراء الآخر في كل فوج . لكل فوج قائد يمرر الكرة وعند الإشارة تمر الكرة بالأيدي من لاعب إلى آخر وعند وصولها إلى آخر لاعب يجري بها حتى مقدمة الفوج ويكرر العملية . تتوقف العملية عند مرور كل اللاعبين ووصول الكرة إلى قائد الفريق الذي يقوم بالجرى بالكرة أو عن طريق التنظيم حتى خط النهاية . الفريق الفائز هو الذي يصل الأول إلى خط النهاية	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين		10 د	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمدد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	الختامية

الوحدة التدريبية رقم: 08


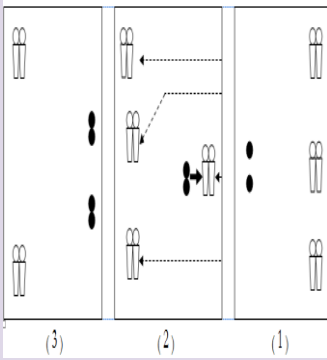
-الهدف الإجرائي: السرعة

-بن قدور محمد شعيب

-المدة: 60 دقيقة

-المكان: القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-الأدوات: كرات، أقماع، ميقاتي، صفارة

التوصيات	التشكيلات	المدة	وصف التمرينات	المراحل
*التسخين الجيد للعضلات.		15 د	- الاصطاف، شرح هدف الحصة، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب - القيام بتمارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإجماع	التحضيرية
التجنب و السرعة وسرعة الاستجابة		15 د	اللعبة رقم 01: لعبة السلسلة يقرن المدرب لاعبين مشنى مشنى (تماسك باليد). حيث يقوم الثنائي بمطاردة باقي اللاعبين داخل الملعب عند إشارة المدرب يحاول الثنائي بلمس أحد اللاعبين بشرط أن يكون منفرداً وعند قيام احد الزملاء بمسكه دون أن يخرج من الملعب لاينظم للثنائي . كل لاعب يمسك به منفرداً يصبح ضمن السلسلة إذا انفصل أحد أفراد السلسلة المشككة عن بعضهما لا يحق له مسك أي لاعب حتى ولو كان وحده.	الرئيسية
المراوغة بشكل جيد واحترام علامات الدوران		10 د	اللعبة رقم 02 : التداول بالمراوغة تكوين فريقين أو 04 فرق متساوية العدد ومتقاربة المستوى. وضع اللاعب والوسائل كما يشير الرسم . يعطي المدرب الكرة لكل قائد الفريق . عند الإشارة ينطلق القادة الأربعة لعبور الملعب مراوغين بالكرة ، يدورون حول العلامة ويرجعون مراوغين دائماً نحو رفقائهم ، ثم يمررون الكرة ويحتلون أماكنهم وراء صفوفهم . ينطلق اللاعب الذي تسلم الكرة ليقوم بنفس الشيء	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين		15 د	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمديد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	الختامية

الوحدة التدريبية رقم: 09


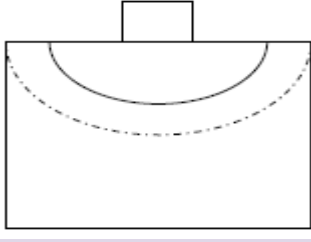
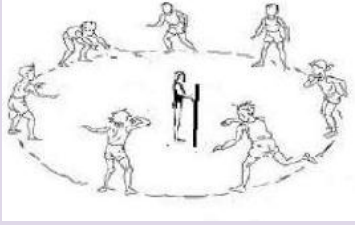
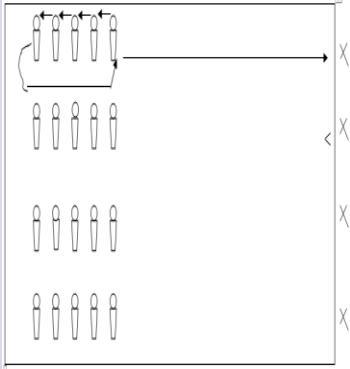

- بن قدور محمد شعيب

- المدة: 60 دقيقة

- الهدف الإجرائي: الرشاقة

- الأدوات: كرات ، أقماع ، ميقاتي ، صفارة

- لمكان: القاعة المتعددة الرياضات جامعة

المراحل	وصف التمرينات	المدة	التشكيلات	التوصيات
التحضيرية	- الاصطفاف ، شرح هدف الحصة ، أداء التحية - جري حول الملعب - القيام بتمارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحياء	15 د		*التسخين الجيد للعضلات.
الرئيسية	اللعبة رقم 01 : الجري المتعدد الأبعاد يقف اللاعبون في شكل مجموعات عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق الأوتل من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة إلى خط 6 م ثم العودة إلى خط المرمى ومن إلى خط 9 م ثم العودة إلى المرمى ومنه إلى خط منتصف الملعب اللعبة رقم 02: الكرة في المنطقة يتم ربط قميص على خصر أحد اللاعبين ويقف في الوسط ويتم تشكيل حوله دائرة تلعب دور الدفاع ويتم تعيين لاعب أو لاعبين يقومون بدور الصياد ومحاوله الوصول للاعب الذي في الوسط وإذا تم نزع القميص من طرف الصيادين يتم معاقبة المدافعين المشكلين للدائرة مع تفادي اللعب بخشونة مع تبادل الادوار في كل مرة. اللعبة رقم 03: تمرير الكرة يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى 04 أفواج . يقف اللاعبون الواحد وراء الآخر في كل فوج . لكل فوج قائد يمرر الكرة وعند الإشارة تمر الكرة بالأيدي من لاعب إلى آخر وعند وصولها إلى آخر لاعب يجري بها حتى مقدمة الفوج ويكرر تنوقف العملية عند مرور كل اللاعبين ووصول الكرة إلى قائد الفريق الذي يقوم بالجري بالكرة أو عن طريق التنظيم حتى خط النهاية . الفريق الفائز هو الذي يصل الأول إلى خط النهاية	7 د 10 د 8 د	  	اللعب في جماعة. محاولة التركيز و الانتباه التسليم الاستلام الجيد للكرة وسرعة الانتقال
الختامية	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمديد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	10 د		*محاولة استرخاء. مناقشة اللاعبين

الوحدة التدريبية رقم: 10



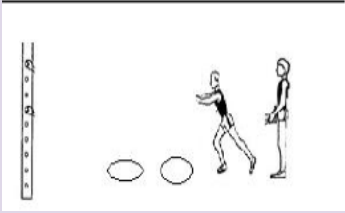
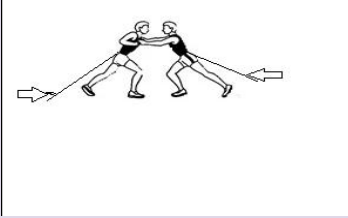

-الهدف الإجرائي: الرشاقة

-بن قدور محمد شعيب

-المدة: 60 دقيقة

-المكان: القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-الأدوات: كرات ، أقماع ، ميقاتي ، صفارة

المراحل	وصف التمرينات	المدة	التشكيلات	التوصيات
التحضيرية	- الاصطاف ، شرح هدف الحصة ، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب - القيام بتمارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحياء	15 د		*التسخين الجيد للعضلات.
الرئيسية	اللعبة رقم 01 : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين يقف كل واحد منها على طرفي ملعب كرة الطائرة متقابلين على التوازي وعند سماع الإشارة يقومان بالجري ذهاباً وإياباً إلى منتصف الملعب ثلاث مرات والفريق الذي يصل أخيراً يعتبر خاسراً ويعاقب اللعبة رقم 02: لعبة الكرة يقسم اللاعبون إلى فوجين وتوضع أمام كل فوج دوائر وعند الإشارة يتم الجري وفي نهاية الدوائر حائط يتم لمسها والعودة للمس الزميل. الفريق الذي ينتهي آخراً يعتبر خاسراً ويعاقب. اللعبة رقم 03: لعبة الصيد يتم ربط بخيط قمع على خصر اللاعبين وهي تلامس الأرض ويتم وضع للاعبين 1-1 من يقطع قمع اللاعب الزميل برجله أو يلمسه يربح ثم تشكل مجموعات من الفائزين وهكذا.	7 د 10 د 8 د	  	اللعب في جماعة. احترام إشارة الانطلاق والجري بسرعة والقفز إلى أعلى قدر الإمكان التأكيد على تغيير اتجاه الجسم وتفادي الخشونة
الختامية	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمديد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	10 د		*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين

الوحدة التدريبية رقم: 11

-بن قدور محمد شعيب

-الهدف الإجرائي:الرشاقة

-المكان:القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-المدة 60 دقيقة

-الأدوات:كرات ،أقماع ،ميقاتي ، صفارة

التوصيات	التشكيلات	المدة	وصف التمرينات	المراحل
*التسخين الجيد للعضلات.		15 د	- الاصطاف ،شرح هدف الحصة، أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب -القيام بتمارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحماء	التحضيرية
تطوير الحفة و الارتقاء الجيد		7د	اللعبة رقم 01 : لعبة الإصابة لعبة الجرداة يشكل اللاعبون دائرة وفي وسطها لاعب يقفز ويمسك اللاعبون الآخرون الكرة ويمررونها بأيديهم على مستوى الأرض محاولين إصابته ومن يصيبه يدخل مكانه.	الرئيسية
اللعب بكل جدية وتقبل روح المنافسة		10د	اللعبة رقم 02: الكرة في المنطقة تشكل دائرة يكون عناصرها في وضع الجلوس وتعين احد اللاعبين يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه.	
		8د	اللعبة رقم 03: الكرة في المنطقة تشكيل فريقين (1) و (2) . (1) يشكل دائرة والفريق (2) يتوزع بداخلها. يقوم لاعبي الفريق (1) بتمرير الكرة فيما بينهم من ثلاث إلى أربعة تمريرات وبعد ذلك محاولة ضرب أحد لاعبي الفريق (2) الموجودين بالمنتصف إذا لمست الكرة أحد اللاعبين فإنه يعتبر خارج اللعبة. في حالة سقوط الكرة على الأرض ولم تلمس أحد يحاول أحد اللاعبين الفريق (2) رمي الكرة ضد لاعب الفريق (1) ،الذي لا يستطيع التهرب منها إلا بالقفز نحو الأعلى.	
*محاولة استرخاء. مناقشة اللاعبين		10 د	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمدد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	الختامية

الوحدة التدريبية رقم: 12


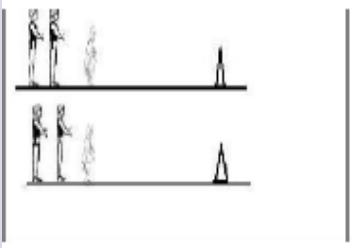



-الهدف الإجرائي:الرشاقة

-بن قدور محمد شعيب

-المدة :60دقيقة

-المكان:القاعة المتعددة الرياضات جامعة

-الأدوات:كرات ،أقماع ،ميقاتي ، صفارة

التوصيات	التشكيلات	المدة	وصف التمرينات	المراحل
*التسخين الجيد للعضلات.		15 د	- الاصطفاط ،شرح هدف الحصة ،أداء التحية الرياضية - جري حول الملعب -القيام بتمارين التمديد أولاً ثم الجري لمدة + حركات الإحياء	التحضيرية
الإنتاج السريع للحركة. التحكم في الجسم.		7د	اللعبة رقم 01 : المسلك المتعرج تقوم بإنجاز مسلك متعرج بوضع عراقيل للحركة السرعة، حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة كل عنصر لزميله و محاولة إمساكه قبل نهاية المسلك.والذي يمسك يعاقب من طرف الآخر.	الرئيسية
اللعبة بكل جدية وتقبل روح المنافسة		8د	اللعبة رقم02 : تمرير الكرة يشكل اللاعبون دائرة ويجانبها لاعب يقوم بدوران حول اللاعبون الآخرون بسرعة وبعدها يحاول القيام بلمس أحد أفراد الدائرة ثم الجري بأقصى سرعة و أخذ مكانه قبل لمسه	
محاولة تخطي الحواجر دون سرقة والتحكم في الجسم		10د	اللعبة رقم 03: الجري المتعرج يتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين حيث يتم وضع أمام كل مجموعة 6 شواخص بصفة متقابلة و يقوم لاعب من كل فريق بمحاولة الجري بسرعة بين الشواخص والوصول أولاً.	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين		10 د	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمدد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	الختامية

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي من الألعاب شبه رياضية في تحسين بعض الصفات

البدنية (التحمل، السرعة، الرشاقة) لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة"

○ **هدف الدراسة:** معرفة مدى تأثير الألعاب شبه رياضية في تحسين بعض الصفات البدنية للاعبي كرة اليد صنف أشبال

○ **التساؤل العام:** هل للبرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب شبه الرياضية دور في تحسين بعض الصفات

البدنية "التحمل السرعة الرشاقة" لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

○ **التساؤلات الفرعية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة التحمل لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة؟

○ **الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب شبه الرياضية دور في تحسين بعض الصفات

البدنية "التحمل السرعة الرشاقة" لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة.

○ **الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة التحمل.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة الرشاقة.

○ **إجراءات الدراسة:**

❖ **العينة:** عينة قصدية وكانت متكونة من 10 لاعبين من فريق الوفاق الرياضي جامعة ولاية الوادي "أشبال"

❖ **المجال الزمني:** قمنا بهذه الدراسة في الفترة الممتدة من 08 مارس 2018 إلى غاية 10 من شهر أبريل 2018.

❖ **المنهج المتبع:** استعملنا المنهج التجريبي لأنه الأنسب ولملائمته لموضوع بحثنا ومشكلته.

❖ **الأدوات المستخدمة في البحث:** بطاريات الاختبارات وكذا برنامج من الألعاب شبه رياضية.

○ **النتائج المتوصل إليها:**

✚ أن طريقة التدريب بالألعاب شبه رياضية لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى صنف الأشبال.

✚ إدماج الألعاب شبه رياضية ضمن الوحدات التدريبية لها تأثير فعال على الصفات البدنية بشكل عام والتحمل

السرعة والرشاقة بشكل خاص.

○ **الإقتراحات:**

✚ التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تحوي الألعاب شبه رياضية.

✚ التأطير والتكوين الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم .