

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد العلوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة تخرج تكمن ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر

تخصص : تدريب رياضي نخبوي



رقم:

العنوان

اثر برنامج مقترح من الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية
(قوة رشاقة مرونة) لدى لاعبي كرة اليد 12-14 سنة

دراسة ميدانية لنادي مولودية جامعة -المغير -

تحت إشراف:

- د. باغقول جمال

من إعداد :

- طبه أمجد

- مصباحي صلاح الدين

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

الاهداء:

اللهم لا علم لنا الا ما علمتنا فزدنا علما وارزقنا الهداية
ان الحمد والفضل الأول لرب العالمين نحمده حمدا كثيرا حتى الرضى وبعد الرضى
الى من ذكرهما الرحمن في كتابه بقوله:
" وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"
الى منبع النور كله "أمي"
الى مثال البذل "أبي"
الى خير الصحبة "اخوتي"
الى كل أصدقائي وأفراد عائلتي
الى كل من اراد أن يقضي على رواسب الجهل والتخلف ويزرع بدلا منها بذور
العلم والسلام
الى كل من يحمل بين جانبيه حب المسؤولية والوطن للأجيال الصاعدة.
الى الذين مهدوا لي طريق العلم والمعرفة منذ الصغر الى جميع أساتذتي
وأسأل الله عز وجل أن يوفقنا لما فيه الخير لنا ولوطننا انه نعمى المولى ونعمى
النصير.

شكر وتقدير

أول الشكر لله رب العالمين الذي وفقنا لانجاز هذا العمل ونسأله المزيد من فضله العظيم.

نتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ المشرف "باغقول جمال" الذي لم ييخل علينا بنصائحه وتوجيهه.

كما نخص الشكر الى جميع أساتذة و إداريين معهد التربية البدنية والرياضية.
كما نشكر كل من اعاننا على انجاز هذا العمل سواء من قريب او من بعيد.
كما نشكر عائلتنا التي تستحق الشكر على تشجيعها لنا طوال فترة الدراسة

الصفحة	محتويات البحث
أ	الاهداء
ب	شكر وتقدير
ج	قائمة المحتويات
1	المقدمة
الجانب التمهيدي	
5	1. الاشكالية
7	2. فرضيات البحث
8	3. أهداف البحث
8	4. أهمية البحث
9	5. أسباب اختيار الموضوع
9	6. تحديد المصطلحات والمفاهيم
10	7. الدراسات السابقة
18	8. التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول : اللعب والألعاب الشبه رياضية	
22	تمهيد
23	1- اللعب
23	1-1- مفهوم اللعب
23	1-2- تعريف اللعب
24	1-3- فوائد اللعب
24	1-4- أهمية اللعب
25	1-5- أنواع اللعب
25	1-5-1- الألعاب التلقائية
25	1-5-2- الألعاب التمثيلية
26	1-5-3- الألعاب التركيبية
26	1-5-4- الألعاب الترويحية والرياضية
27	1-6- نظرة الاسلام للعب

27	1-6-1- في القرءان الكريم
27	1-6-2- في الحديث الشريف
28	1-6-3- عند المسلمين
28	2- الألعاب الشبه رياضية
28	2-1- مفهوم الألعاب الشبه رياضية
29	2-2- تعريف الألعاب الشبه رياضية
30	2-3- أهمية الالعاب الشبه رياضية
30	2-4- أنواع الالعاب الشبه رياضية
31	2-4-1- ألعاب هادئة:
31	2-4-2- ألعاب بسيطة
31	2-4-3- ألعاب تنافسية فردية
31	2-4-4- ألعاب تنافسية جماعية
31	2-4-5- ألعاب التتابع
31	2-5- تصنيف الألعاب الشبه رياضية
33	2-6- مميزات الألعاب الشبه رياضية
33	2-7- أغراض الالعاب الشبه رياضية
34	2-8- أهداف الالعاب الشبه رياضية
34	2-8-1- المرحلة التحضيرية
34	2-8-2- المرحلة الرئيسية
34	2-8-3- المرحلة النهائية
35	2-9- دور وأهمية الالعاب الشبه رياضية في كرة اليد
36	خلاصة
الفصل الثاني : الصفات البدنية	
38	تمهيد
39	1- الصفات البدنية
39	1-1- ماهية الصفات البدنية
39	1-2- اللياقة البدنية العامة
39	1-3- اللياقة البدنية الخاصة

40	2- مكونات اللياقة البدنية
40	2-1- القوة العضلية
40	2-1-2- انواع القوة العضلية
40	2-1-2-1- القوة القصوى
40	2-2-1-2- القوة المميزة بالسرعة
40	2-3-1-2- تحمل القوة
41	2-3-1- أهمية القوة العضلية
41	2-4-1-2- العوامل المؤثرة على القوة العضلية
41	2-2- المرونة
42	2-1-2-2- مفهوم المرونة
42	2-2-2- انواع المرونة
42	2-3-2-2- أهمية المرونة
43	2-3- الرشاقة
43	2-1-3-2- مفهوم الرشاقة
43	2-2-3-2- انواع الرشاقة
43	2-3-3-2- أهمية الرشاقة
44	2-4- السرعة
44	2-1-4-2- مفهوم السرعة
44	2-2-4-2- أنواع السرعة
44	2-1-2-4-2- سرعة الرد الفعل الحركي
45	2-2-2-4-2- سرعة الحركة الواحدة
45	2-3-2-4-2- سرعة الحركة المركبة
45	2-4-2-4-2- سرعة تكرار الحركات المتشابهة
45	2-3-4-2- أهمية السرعة
45	2-5- التحمل
45	2-1-5-2- مفهوم التحمل
46	2-2-5-2- انواع التحمل
47	2-3-5-2- أهمية التحمل

47	2-6- التوافق
47	2-6-1- تعريف التوافق
47	2-6-2- أهمية التوافق
48	2-7- التوازن
48	2-7-1- تعريف التوازن
48	2-7-2- أهمية التوازن
49	خلاصة
الفصل الثالث : كرة اليد والفئة العمرية	
51	تمهيد
52	1- كرة اليد
52	1-1 مفهوم كرة اليد
52	1-2- ميادين كرة اليد
52	1-2-1- كرة اليد للميدان
53	1-2-2- كرة اليد لصالة
54	1-3- أهمية ممارسة كرة اليد
55	1-4- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد
55	1-4-1- المتطلبات البدنية
56	1-4-2- المتطلبات المهارية
56	1-4-3- المتطلبات الخططية
57	1-4-4- المتطلبات النفسية
57	1-5- المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة اليد
58	2- الفئة العمرية
58	2-1- خصائص الفئة العمرية (12-14) سنة
59	2-2- مفهوم النمو
59	2-2-1- نقص القدرة على التحكم الحركي
59	2-2-2- التعارض في السلوك الحركي
60	2-2-3- الارتباك الحركي
60	2-2-4- الافتقار للرشاقة

60	2-2-5- نقص هادفيات الحركة
60	2-2-6- الزيادة المفرطة في الحركات
60	2-2-7- اضطرابات القوة المحركة
61	2-3- النمو الحركي
61	2-4- النمو الجسمي
62	2-5- النمو العقلي
63	2-6- النمو الفسيولوجي
65	2-7- التغيرات الاجتماعية
65	2-8- التغيرات النفسية
66	2-9- التغيرات الانفعالية
67	2-10- مشاكل المراهقة المبكرة
68	2-11- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق

69	2-12- اهتمامات المراهق
70	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات المنهجية	
73	تمهيد
74	1. الدراسة الاستطلاعية
74	2. منهج البحث
74	3. مجتمع وعينة البحث
76	4. مجالات البحث
76	5. حدود البحث
77	6. أدوات الدراسة
84	7. الأسس العلمية للأدوات
85	8. الأساليب الاحصائية
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج	
88	عرض النتائج وتحليلها

88	1. نتائج الفرضية الأولى
92	2. نتائج الفرضية الثانية
95	3. نتائج الفرضية الثالثة
الفصل الثالث: مناقشة النتائج وتفسيرها	
99	1. مناقشة النتائج
102	2. الاستنتاجات
102	3. الخلاصة العامة
103	4. الاقتراحات والتوصيات
106	خاتمه
د	قائمة المراجع
هـ	الملاحق
و	الملخص

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
75	جدول 1 تجانس أفراد العينة من حيث القامة
76	جدول 2 تجانس أفراد العينة من حيث الوزن
85	جدول 3 نتائج الشروط العلمية للاختبارات
88	جدول 4 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار القفز من الثبات
89	جدول 5 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار القفز بمحاذاة الحائط
90	جدول 6 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لختبار رمي الكرة الطبية
92	جدول 7 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المنعرج زيكراك
93	جدول 8 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المنعرج فليشمان
95	جدول 9 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبارثني الجذع للامام من

	الوقوف
96	جدول 10 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار فتح الرجلين

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
78	رسم توضيحي 2 اختبار الوثب العريض من الثبات
79	رسم توضيحي 3 اختبار القفز بمحاذاة الحائط
80	رسم توضيحي 4 اختبار رمي الكرة الطبية
81	رسم توضيحي 5 اختبار الجري المتعرج فليشمان
82	رسم توضيحي 6 اختبار الجري المتعرج زيكراك
83	رسم توضيحي 7 اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف
84	رسم توضيحي 8 اختبار فتح الرجلين
89	رسم توضيحي 9 يبين فروق المتوسطات لاختبار القفز من الثبات القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية.
90	رسم توضيحي 10 يبين فروق المتوسطات لاختبار القفز بمحاذاة الحائط القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية
91	رسم توضيحي 11 يبين فروق المتوسطات لاختبار رمي الكرة الطبية القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية
93	رسم توضيحي 12 يبين فروق المتوسطات لاختبار الركض المتعرج زيكراك القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية
94	رسم توضيحي 13 يبين فروق المتوسطات لاختبار الركض المتعرج فليشمان القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية
96	رسم توضيحي 14 يبين فروق المتوسطات لاختبار ثني الجذع للامام من الوقوف القبلي

	والبعدى لى العينة التجريبية
97	رسم توضيحي 15 يبين فروق المتوسطات لاختبار فتح الرجلين القبلي والبعدى لى العينة التجريبية

المقدمة

المقدمة:

تعتبر كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة من النواحي البدنية و المهارة والخططية والنفسية لذا اتسم اللعب الحديث عن مختلف الفرق والمنتخبات وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين ، العالمية بمستوى عالي في الأداء الفني الدقيق خلال المراحل الصغرى على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم للقدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الاداء البدني والمهاري (محمد علي القط ، 1999، ص20)

ومن هنا نجد أن الألعاب الشبه رياضية هي قاعدة الألعاب فمن خلالها يمكن الوصول باللاعبين إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفة عامة وتعلم المهارات الأساسية لكرة اليد بصفة خاصة فللألعاب الشبه رياضية دور في مساعدة اللعب والمدرّب، فهي من جهة تساعد اللاعب على التعلم حسب قدراته ومن جهة تساعد المدرّب على تنفيذ الحصة التدريبية بطريقة فعالة وممتعة في نفس الوقت بغرض تحقيق وتنمية الأهداف المرجوة والتي تتركز على تطوير وتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة اليد من خلال الحصص التدريبية.

حيث عرفها " فرج إين وديع " : "هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا سهلة الأداء و تحتاج إلى مهارات كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة (وديع فرج الين، 2007، ص294) ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة اليد إتباع أحسن اطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية والمهارة والخططية والنفسية بأسلوب علمي

صحيح، ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح على أن التدريب يتركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والإعداد الذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية (عبيدة صالح، مفتي ابراهيم، 1994، ص99)

لقد أثبتت الكثير من الدراسات والبحوث على ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى فناشئو اليوم هم لاعبو فرق الأكاير والمنتخبات الوطنية، لذا وجب على القائمين على اللعبة من مسيرين وإداريين ومدربين الوقوف على هذه النقطة لضمان مستقبل كرة اليد الجزائرية.

إن التطور الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس إلى الاعتناء بعدة جوانب يأتي في مقدمتها المدرب واللاعب وكذا البرامج التدريبية والمناخ الذي يتم فيه هذه العملية فالمدرّب هو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال برامج مقننة مبنية على أسس سليمة في مجال التدريب الرياضي، إن المتأمل إلى مستوى كرة اليد الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار إلى الأهداف الواضحة المعاني، محددة الطرق والسبل سواء على المستوى الاديولوجي أو على مستوى الممارسة في مجال إعداد وتنمية لاعبي الفئات الصغرى، مما يجعلنا عاجزين على مسايرة الدول المتقدمة في هذا المجال، حيث نلاحظ أنها جندت كل طاقتها لتحقيق أهدافها في إعداد اللاعبين الناشئين على أسس علمية متينة.

لما ذكر اعلاه اردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول أثر برنامج مقترح من الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية لدى صنف الأصاغر وهو موضوع يكتسي اهمية بالغة لاعتبار ان هذه الفئة وجب تطوير فيها بعض الصفات البدنية كالقوة والرشاقة وكذا المرونة.

حتى يأتي موضوع بحثنا بشمارها قمنا بتقسيمه الى ثلاث جوانب اساسية (الجانب التمهيدي والجانب النظري والتطبيقي).

أولاً: الجانب التمهيدي: والذي يحتوي على مقدمة وإشكالية البحث، الفرضيات وأهمية البحث بالإضافة إلى أهدافه وأسباب اختياره، وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات وبعض الدراسات السابقة

ثانياً : الجانب النظري: يحتوي على ثلاثة فصل وهي:

الفصل الأول: اللعب والألعاب الشبه رياضية (نظرة شاملة للعب والألعاب الشبه رياضية).

الفصل الثاني: تحدثنا في هذا الفصل عن الصفات البدنية بأنواعها (تعريفها وأنواعا وأهمية..). بالإضافة الى التطرق الى مكونات اللياقة البدنية.

الفصل الثالث: كرة اليد وخصائص الفئة العمرية المدروسة.

ثالثاً: الجانب التطبيقي: والذي كان تحت عنوان كرة اليد والفئة العمرية وذلك باعطاء نظرة واسعة حول كرة اليد، وكذلك التعرف عن خصائص الفئة العمرية (12-14 سنة).

ثانيا: الجانب التطبيقي: يحتوي على ثلاث فصول بالشكل التالي:

الفصل الأول: شملت منهجية البحث والاجراءات الميدانية، حيث تحدثنا عن التعريف بها، عينة البحث، مجالات البحث، متغيرات البحث، أدوات البحث.

الفصل الثاني: قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل نتائج بحثنا.

الفصل الثالث: وفي الأخير قمنا بمناقشة النتائج وتفسيرها، ووضع الخلاصة العامة ، بالاضافة الى الاقتراحات و التوصيات.

الجانب التمهيدي

1. الاشكالية
2. تساؤلات البحث
3. فرضيات البحث
4. اهداف البحث
5. أهمية البحث
6. أسباب اختيار الموضوع
7. تحديد المصطلحات والمفاهيم
8. الدراسات السابقة
9. التعليق على الدراسات السابقة

الاشكالية :

إن التدريب الحديث في كرة اليد عملية مخطط لها مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالرياضي إلى المستوى العالي للأداء المتكامل، حيث ان ارتفاع المستوى في كرة اليد لأغلب دول العالم يعكس بوضوح حتمية الاتجاه لتلك الأساليب الراقية في التعامل مع لاعبي كرة اليد على مر مختلف المراحل العمرية.

ولقد تطورت لعبة كرة اليد في السنوات الاخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثه حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى الاداء الخططي والمهاري على الرغم ان العديد من الدراسات والابحاث في مجال تدريب كرة اليد عامة قد ركزت على عملية البرمجة او المبادئ العلمية للتدريب الرياضي وعلاقة الجانب البدني، واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها، الا ان تلك الدراسات لم تنطرق الى التدريبات النوعية من حيث شكل الاداء والعمل العضلي وعلاقته بمتطلبات اللعب في كرة اليد.

وتعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في إثارة دوافع اللاعبين نحو تحقيق أهداف التعلم و ما يحققه من غرض بدني و تكتيكي و تقني معين بالإضافة إلى الجانب التنافسي و التشويق الذي يجب أن تتميز به اللعبة لما لها من أهمية كبيرة في التدريب و التسلية، فإذا ما كان اللعب ضرورة للاعبين لأنه مطلب من مطاب طبيعتهم و وسيلة لتحديد النشاط و الترفيه فيجب البحث عن الطرق و الوسائل لإشباع رغباتهم و حاجاتهم بطريقة منظمة .

كما يعرف "عطيات محمد الخطاب" الالعب الشبه الرياضية * مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطبع المرح و السرور والتنافس مع مرونة قواعدها و قلة ادواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الاحتياجات البسيطة*. (وديع فرج الين، 2001، ص 293)

فالالعب الشبه رياضية تنمي لدينا الرغبة في التدريب لتحسين مهاراتنا الفنية وقدراتنا الخططية وكذا قدراتنا البدنية والتي من خلالها يمكننا الوصول إلى تحسين مهاراتنا وقدراتنا ولذا فإن من الضروري استخدام أسس الألعاب الشبه الرياضية بشكل يتناسب مع كل المراحل السنوية ومستوى اداء قدرات اللاعبين. (كمال عبد الحميد، 1978، ص 36-37)

الجانب التمهيدي

حيث يرى بعض العلماء ان القوة العضلية،هي التي يتاسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة الرياضية، كما انها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لانواع الانشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلة جانب الصفات البدنية السابق ذكرها .

ويعد عنصر المرونة من الصفات الهامة للاداء الحركي سواء من الناحية النوعية او الكمية . اد انها تشكل مع باقي الصفات البدنية الاخرى كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتاسس عليها اكتساب واتقان الاداء الحركي . كما تسهم بقدر كبير على تطوير السمات الارادية كالشداعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات.(محمد حسن علاوى،1990، ص198)

وتعتبر الرشاقة من احد الصفات البدنية الاساسية للارتقاء بالمستوى الرياضي كما تعرف انها اقدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه ، او بجزء معين منه .

وعلى ضوء هذا لجأ المدرب إلى استعمال ألعاب جماعية وفردية تكون محببة إلى نفوسهم و ذلك عن طريق ممارسة ألعاب شبه رياضية تتميز بالسعادة في الحركة و النشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديهم في التدريب لتحسين مهارتهم الفنية وقدراتهم البدنية .

ومن هذا المنطلق يتبادر في أذهاننا طرح التساؤل الآتي:

هل يؤثر برنامج مصغر من الألعاب الشبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية “القوة الرشاقة المرونة” لدى لاعبي كرة اليد؟

2- التساؤلات الفرعية :

هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي؟

هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي؟

هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي؟

3- فرضيات البحث :

من خلال الاشكال الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن أن تكون تمهيدا لمعالجة بحثنا، والتي ارتأينا أن تكون على النحو التالي:

1- الفرضية العامة:

يساهم البرنامج المصغر من الألعاب الشبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية “القوة الرشاقة، المرونة” لدى لاعبي كرة اليد.

2- الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختيار البعدي.

توجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة لرشاقة لصالح الاختبار البعدي.

توجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي.

4- أهداف البحث:

- إبراز مختلف أشكال الألعاب الشبه رياضية و دورها في تطوير الصفات (القوة، الرشاقة، المرونة) في كرة اليد.
- تناول صفات بدنية لم تدرس في الدراسات السابقة.
- التوصل إلى انجاز حصة التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الشبه رياضية لما لها من أهمية خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- فائدة الألعاب الشبه رياضية بالنسبة للفئة العمرية 12-14 سنة من جميع النواحي
- إعطاء برنامج متنوع للمدربين و الأساتذة يحتوي على مجموعة مختارة من الألعاب الشبه رياضية.

5- أهمية البحث:

تنحصر أهمية البحث و الحاجة إليه في محورين أساسيين هما:

أولاً: الجانب النظري:

- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية بوجه عام و المدربين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية و بالتالي تسهل عملية إعداد البرامج التدريبية العلمية بكل سهولة .
- إبراز الأهمية البالغة للمعرفة العلمية للألعاب الشبه رياضية والقوة والرشاقة لدى لاعبي كرة اليد.
- أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة اللاعبين وخاصة في مرحلة الطفولة .

ثانياً: الجانب الميداني:

- قد تفيد نتائج الدراسة في فرض أسلوب تدريبي في مجال التدريب الرياضي في الأندية الرياضية الجزائرية.
- تسهيل مهمة المدربين في استخدام الألعاب الشبه رياضية أو التعديل عليها بما يلائم قدرات الناشئين لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- محاولة مواكبة الحداثة في التدريب بالاعتماد على النظريات الحديثة في التدريب.

6- اسباب اختيار الموضوع :

- قلة المواضيع التي تنطرق الى الألعاب الشبه رياضية.
- محاولة إثراء عقولنا من حيث الاطلاع.
- الدور الهام الذي تلعبه الصفات البدنية في رياضة كرة اليد.
- الوقوف على ما تقدمه الألعاب الشبه رياضية في هذه اللعبة.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

من خصائص العلم ومستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة ومحددة لكل مفهوم أو مصطلح مهما كانت هذه المفاهيم بسيطة، ولذلك سنحاول في هذا الموضوع التعرض لكافة المفاهيم والمصطلحات التي يحتوي عليها هذا البحث :

مفهوم اللعب: هي توزيع أمثل للاعبين الفريق في مساحة اللعب ، يمكنهم من تنفيذ أفضل الخطط والتحرك الهجومية و تمكنهم من الانتقال من حالة الهجوم للدفاع و العكس بسهولة. (مفتي ابراهيم حمد، 1999، ص201)

التعريف الإجرائي: هو نشاط إرادي مملوء بالحماس و الرغبة يقوم بها اللاعب بمجرد شعوره بالقوة و الارتياح نتيجة لممارسته أو مزاولته أو الاشتراك فيه.

مفهوم الألعاب الشبه الرياضية : هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا وسهلة في الأداء و لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولاكن يمكن للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين و استعداداتهم والهدف المراد تحقيقه ، ويمكن ممارستها في أي مكان ، كما يمكن ادائها استخدام ادوات بسيطة او بدون ادوات وهي لا تحتاج الى تنظيم معقد وبسيط. (الين وديع فرج ، 2002، ص26)

الجانب التمهيدي

التعريف الإجرائي : الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب صغيرة و بسيطة تبعث البهجة و السرور في نفوس اللاعبين وخاصة فئة المراهقين حيث تحمل في طياته روح التنافس كما أنها تتميز بالبساطة والسهولة في الاداء.

القوة : المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها. (مفتي ابراهيم حماد :1978م، ص167)

التعريف الاجرائي : وهي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي، لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

مفهوم الرشاقة: يعرفها ابراهيم سلامة 1969 بانها قابلي الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليمين. (د.أحمد عربي ، ص165)

التعريف الإجرائي: إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق و التوازن و الدقة .

المرونة : هي القدرة على بسط العضلات و الأربطة، وتعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها، و الاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة .

التعريف الإجرائي : هي القدرة على بسط العضلات و الأربطة، وتعني بزيادة المرونة بسط العضلة عن الحدود الطبيعية لها و الاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة.

مفهوم كرة اليد : هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما سبعة لاعبين ،ست لاعبين مع حارس المرمى ، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم لي يحاولو رميها داخل مرمى الخصم لاحراز الهدف .(عبد السلام محمد الشناق،ص347)

التعريف الإجرائي : كرة اليد هي نوع من الرياضات الجماعية المحببة لدى العديد، والتي تتكون من فريقين بحيث يحاول كل فريق إحراز أكبر عدد من النقاط عن طريق إدخال الكرة في مرمى الخصم والفوز بالمباراة.

8- الدراسات السابقة المشابهة:

الدراسات العربية:

الدراسة 01:

دراسة: قطيش عبد المؤمن

العنوان: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الطور الابتدائي (6-9 سنوات).

السنة الجامعية: 2014\2015

حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية للمدرسة الابتدائية " بوغاية الدراجي " على مجموعة من الناشئين.

وتمثلت إشكالية الدراسة في:

- هل للبرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة أثر على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي خلال درس التربية البدنية والرياضية؟.

الفرضيات الجزئية:

- البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة يؤثر على تطور التوافق الحركي لدى الناشئين خلال درس التربية البدنية والرياضية.

- البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة دور في تطوير التوازن الحركي لدى الناشئين خلال درس التربية البدنية و الرياضية.

- البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة دور في تحقيق التنسيق في المهارات الحركية الأساسية لدى الناشئين.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

العينة: تم اختيار العينة من خمسة وعشرون تلميذ من جنس واحد وهم ذكور تتراوح أعمارهم من 06 الى 09 سنوات يدرسون في ابتدائية " بوغاية الدراجي " بولاية جيجل.

الجانب التمهيدي

أداة البحث: اختبارات المهارات الحركية الأساسية بصورته النهائية.

أهداف الدراسة:

- ابراز مختلف أشكال الالعاب الصغيرة ودورها في تطوير المهارات الحركية.
- التوصل الى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الالعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تطوير المهارات الأساسية الحركية.
- المقارنة بين نتائج الاختبارات البعيدة لبرنامج الالعاب الحركية و برنامج التربية الرياضية التقليدي في تطوير بعض المهارات الأساسية لتلاميذ الصف الثاني الإبتدائي.

النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتأثير برنامج الالعاب الصغيرة على تطوير التوافق الحركي ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير برنامج الالعاب الصغيرة على تطوير التوافق والتوازن ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعدي لتأثير الالعاب الصغيرة على تطوير التوافق و التوازن ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعدي لتأثير الالعاب الصغيرة على تطوير التوافق الحركي.

الدراسة 02:

دراسة: فاطمة الزهراء بوراس،

العنوان: أهمية الالعاب الصغيرة في تحسين المستوى البدني ومستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم الواقفون في المدى 50-70.

الفرض 1: المثيرات الحسية الحركية (الالعاب الصغيرة) تؤثر إيجابا على فئة المتأخرين عقليا القابلين للتعلم في استغلال قابليتهم البدنية والحركية لتحسين قدراتهم العقلية.

الجانب التمهيدي

وقسمت هذا الفرض الى فرضين أساسيين هما:

- أن الألعاب الصغيرة تؤثر ايجابا على العية التجريبية المكونة من أطفال متأخرين عقليا قابلة للتعلم في تحسين مستواهم البدني.

- أن الألعاب الصغيرة تؤثر ايجابيا على العينة التجريبية في تحسين مستوى ذكاء الأفراد.

الفرض 2: عدم توفر درس التربية الحركية بالمؤسسات الخاصة للأطفال المتأخرين عقليا يؤدي الى عدم امتصاص القبلات البدنية لصالح تحسين القدرات العقلية لهؤلاء الأطفال.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي بالإضافة الى المنهج المسحي.

أدوات الدراسة: إستبيان مكون من 45 سؤال موجه الى مربيون الأطفال المتأخرين عقليا بالمراكز الخاصة، ومجموعة من الاختبارات، إختبار الذكاء واختبارات عناصر اللياقة البدنية.

وقد توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

- عدم وجود مربيون مختصون في التربية الحركية يؤدي الى عدم استغلال قدرات هؤلاء الأطفال البدنية من أجل تحسين قدراتهم العقلية.

- كما استنتجت أن هؤلاء الأطفال يمكن إدماجهم مع الأطفال العاديين في المدارس لأن ذكائه يتحسن إذا ما قدمت الرعاية الهادفة و المناسبة للدراسة.

الدراسة 03:

دراسة: غراب أمير وكالي نصر الدين.

العنوان: أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ الطور الشاوي.

فرضيات البحث:

- للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ الشاوية 15-18 سنة.

- للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تنمية روح المسؤولية.

- للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تنمية روح التعاون.

الجانب التمهيدي

المنهج المتبع: المنهج الوصفي نظرا لملائمة طبيعة الدراسة، كون الدراسة تنتمي إلى الدراسات التربوية و تتطابق مع مثل هذه البحوث.

مجتمع البحث: أساتذة التربية البدنية والرياضية لثانويات ولاية أم البواقي والمقدر عددهم بـ 200 أستاذ.

النتائج:

اللعبة الشبه رياضي له دور إيجابي في تحسين السلوك الاجتماعي للتلميذ من حيث حسن التعامل مع الغير، والتصرف اللائق مع الزملاء أثناء حصص التربية البدنية وفي الحياة اليومية، وكذلك التحلي بروح رياضية أثناء المنافسات ومن دون نسيان تكوين صداقات وروابط إجتماعية وعلى ضوء النتائج الإحصائية المتحصل عليه من خلال هذه الدراسة يكشف الباحث حقيقة دور الألعاب الشبه رياضية في تنية الجانب الاجتماعي و العاطفي.

الدراسة 04:

دراسة: عبد الله رمضان ومختار الصديق عبد الحق .

العنوان: اثر برنامج مقترح من الالعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية

السنة الجامعية: 2007/2006

التساؤل العام للدراسة:

هل للبرنامج المقترح للالعاب الصغيرة اثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية؟

فرضيات البحث:

الفرضية العام:

للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدني المستهدفة لدى العينة التجريبية.

اهداف البحث:

- التوصل الى انجاز حصة التربية البدنية باستعمال الالعاب الصغيرة لم لها من اهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلمي الى بذل مجهودات اضافية.
- دراسة خصوصيات الطفل (9-12 سنة) المتعددة.
- ابراز مختلف اشكال الالعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

عينة البحث: استعمل عينتين واحدة تجريبية متمثلة في 45 تلميذ من جنس ذكور اعمارهم من 09 الى 12 سنة، وعينة ضابطة متكونة من 45 تلميذ جنس ذكور.

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة العشوائية

الادوات المستعملة: مجموعة من الاختبارات، من بينها القز من الثبات للقوة، وايضا ثني الجذع للامام من الوقوف لمرونة، اختبار الجري المنعرج فليميشان للرشاقة، وقد اخضعها لراي المحكمين.

الضروف المكانية: مدرسة عدل 2 للعينة التجريبية، وعدل 1 للعينة الضابطة بوهران

الضروف الزمانية: موسم 2006/2007

النتائج المتحصل عليها: على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، اعطت للفردية صدقها حيث وجد ان هناك طور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على ان البرنامج المقترح من الالعاب الصغيرة كان له اثر ايجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية

الدراسة 05:

دراسة : بلقاسم خديجة وصدوق حمزة

العنوان: تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12-14) سنة

السنة الجامعية: 2016\2017

فرضيات البحث:

للألعاب الشبه رياضية تأثير على تطوير صفة السرعة الانتقالية دون كرة و صفة الرشاقة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12-14) سنة

1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية لصالح الاختبار البعدي في تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب للاعبين كرة اليد أصاغز.

2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية لصالح الاختبار البعدي في تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب للاعبين كرة اليد أصاغز.

3- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية و بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تستعمل الألعاب الشبه رياضية و لصالح المجموعة التجريبية في تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب للاعبين كرة اليد أصاغز.

تهدف الدراسة الى:

إبراز مختلف أشكال الألعاب الشبه رياضية و دورها في تطوير صفة السرعة الانتقالية و صفة الرشاقة في كرة اليد.

تناول صفات بدنية لم تدرس في الدراسات السابق.

إعطاء برنامج متنوع للمدربين و الأساتذة يحتوي على مجموعة مختارة من الألعاب الشبه رياضية.

فائدة الاعاب الشبه رياضية بالنسبة للفئة العمرية 12-14 سنة من جميع النواحي.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

الجانب التمهيدي

العينة: حيث تكونت عينة الداسة من 24 لاعب .12 لاعب عينة تجريبية و12 اخر عينة ضابطة كانت تتوفر فيهم خاصية المرحلة العمرية 12-14 سنة

طريقة الاختيار: الطريقة قصدية

الادوات المستعملة: مجموعة من الاختبارات، من بينها العدو 30 متر من بداية متحركة للسرعة ، وايضا اختبار دقة التصويب ، اختبار الجري المنعرج فليميشان والجري المنعرج للرشاقة، وقد اخضعها لراي المحكمين وقد توصلت الى النتائج التالية:

- طريقة الألعاب الشبه رياضية لها أثر على تحسين صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و مهارة دقة التصويب عند لاعبي كرة اليد 12-14 سنة.
- ان طريقة الالعاب الشبه ياضية ممزوجة بنوع من التكرار
- طريقة اللعب تزيد منحماس اللاعب كونها تكون تنافسية وعدم احساس اللاعب بالتعب.
- اللعب الشبه رياضي من اهم الطرق التي تساعد على تحقيق جملة من الاهداف التي يسعى اليها في حصص التدريب الرياضي.
- تعتبر الالعاب الشبه رياضية وسيلة اساسية في تطوي الجانب البني والقدرات البدنية.

الدراسات الأجنبية:

دراسة "جوليان روبينو 2008 " تحت عنوان : أثر الألعاب المصغرة على الطاقوية والقلبية و العضلية للاعبي كرة القدم"

العينة: اشتملت عينة البحث على 16 لاعب كرة القدم متطوعين.

الإجراءات: استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي واستعمل اختبار "فامفال" لمعرفة السرعة الهوائية القصوى والنبض القلبي الأقصى.

واستعمل ثلاثة أنواع للألعاب المقلصة كما يلي:

التمرين الأول: 6 مرات إعادة 3+2د راحة.

التمرين الثاني: 5 تكرار 4+2د راحة.

الجانب التمهيدي

التمرين الثالث: 5 تكرارات 5+2د راحة.

كان عد اللاعبين (4ضد4) ووقت اللعب الكلي ثابت 20د والمساحة 40م طول و33م عرض تم قياس النبض القلبي ونسبة حمض اللبن والقفز العمودي بعد كل نهاية ثلاثة حصص.

أهم النتائج:

• التمرين الأول أدى الى تحسين القوة للاعب في القفز العمودي.

التمرين الثاني والثالث لهم أثر ايجابي في انخفاض نسبة حمض اللبن أثناء التدريب.

9- التعليق على الدراسات السابقة :

1- أوجه التشابه:

من ناحية الأهداف :

كل الدراسات السابقة اعتمدت في دراستها على المتغير المستقل وهو الالعاب الشبه رياضية .

تضمنت دراست بلقاسم خديجة وصدوق حمزة تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، اين تشابه مع دراستنا في تناول المتغير التابع لبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد

من ناحية المنهج :

حيث اعتمدت أغلب الدراسات على المنهج التجريبي الذي استخدمناه في دراستنا

من ناحية عينة الدراسة :

أجريت كل من دراسة بلقاسم خديجة وصدوق حمزة على لاعبي كرة اليد

2- اوجه الاختلاف :

من ناحية الأهداف :

الجانب التمهيدي

دراسة عبد الله رمضان وقطيش عبد المؤمن هدفت الى ابراز دور الالعب الشبه رياضيه في تعليم المهارات الحركية

دراسة جليان روبيرتو هدفت الى معرفت اثر الالعب الصغيرة على الطاقوية القلبية والسعة الهوائية .

دراسة فاطمة الزهراء بوراس هدفت الى معرفة اثر الالعب الشبه رياضيه في تحسين المستوى البدني ومستوى الذكاء لدى الاطفال المتأخرين عقليا .

من ناحية المنهج :

دراسة غراب امير وكالي نصر الدين ودراسة فاطمة الزهراء بوراس اعتمدت على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع دراستهم ، من ناحية عينة الدراسة

من ناحية العينة :

اجريت كل من دراسة عبد الله رمضان وقطيش عبد المؤمن على تلاميذ الطور الثاني وتلاميذ الطور الابتدائي

اجريت دراسة فاطمة الزهراء على الاطفال المتأخرون عقليا

اجريت دراسة جوليان روبيرتو على لاعبي كرة القدم

3- أوجه الاستفادة من الدراسات:

- اختيار المنهج الملائم للدراسة وتحديد إجراءاته بدقة، حيث استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- التعرف على أفضل الاجراءات المستخدمة والتي يمكن أن تحقق أهداف الدراسة.

- توجيه إهتمام الباحث لأهم الاختبارات المناسبة لموضوع الدراسة.

- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج البيانية للبحث.

- الاستفادة من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة النتائج للدراسة الحالية.

- ساهمت في صياغة الأهداف ووضع الفروق والتساؤلات.

- ساهمت في البناء النظري للدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول

اللعب والألعاب الشبه رياضية

تمهيد

1. اللعب

2. الألعاب الشبه رياضية

خلاصة

الفصل الأول: اللعب والالعاب الشبه رياضية

تمهيد:

تعتبر الألعاب الشبه رياضية قاعدة الألعاب فهي تعد من أبرز مظاهر التدريب الرياضي التي تجعل تحقيق أهدافها سهلا وميسورا ، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة و انتظام و تعود الفرد على الطاعة و الشعور بالمسؤولية و التعاون و فضلا عن فائدتها الترويحية للجسم و العقل، فلأللعاب الشبه رياضية دور في تطوير القدرات البدنية و العقلية بطريقة نشيطة و مريحة، فالالعاب الشبه رياضية تأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا، وغالبا ما تشير الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة إلى اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب و عدد اللاعبين و الملعب و طبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

1- اللعب:

1-1- مفهوم اللعب :

اللعب هو لغة الطفل الرمزية للتعبير عن الذات (Maria piers. The gift of play).

هو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية، يتميز بها الإنسان على وجه الخصوص، وهو سلوك

فطري موروث ف كل طفل طبيعي، واللعب نشاط تلقائي وظاهرة طبيعية للنمو والتطور عند الأطفال، وفي معاجم اللغة نجد كلمة اللعب في اللغة معناه اللهو والتسلي ومعانيه أيضا الرياضة ويقابل في اللغة الانجليزية Play والتي تعني لعبة أو رياضة أو قتال أو معركة، وتطور استخدام هذه الكلمة كنشاط يشترك فيه الأفراد يتصف بالحرية والدفاعية النابعة من الذات، واللعب يمكن يستخدم في اتجاهين أحدهما نطلق عليه لعب الأطفال ويشمل الأنشطة البسيطة و الخفيفة التي تتصف بعدم الالتزام بالقوانين التي تعبر عن مظاهر الحياة. (د.أكرم خطايبه، 2011 ص18).

1-2- تعريف اللعب:

هو عمليات ديناميكية تعبر عن حاجات الفرد الى الاستمتاع والسرور، والاشباع الفطري للنشاط كما يعبر عن ضرورة بيولوجية في بناء ونمو شخصية الفرد وهو سلوك ذاتي اختياري أو تكليف خارجي أحيانا. أو هو عملية تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجات الفرد. فاللعب و التقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النمو العقلي والذكاء.

إن الالعاب التربوية هي إحدى أهم الوسائل للتنقل واستيعاب المعلومة وغرس السلوك المطلوب. وتغيير الاتجاهات والسبب في ذلك تميزها بخصائص عدة مقارنة بالوسائل الأخرى والتي منها مخاطبتها لأكثر من حاسة لدى الإنسان، فحين تعتمد المحاضرة التقليدية على حاسة السمع لنقل المعلومة، فإن الألعاب التربوية تستخدم بالإضافة للسمع، البصر، اللمس و أحيانا أخرى الشم و الذوق، وكلما تمت مخاطبة أكثر من حاسة خلال عملية التعلم، كلما كانت المعلومة أو السلوك أكثر ثباتا وفهما لدى المشارك. (بلقاسم حديجة والعوادي ليلي، تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد 2016، ص21)

الفصل الأول: اللعب والالعاب الشبه رياضية

1-3- فوائد اللعب:

لعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل.
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يعطي الطفل مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة والمجهود الجسمي.
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه و عقله و زيادة قدرته على الفهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة للمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير وهي حاجة أساسية عند الإنسان لا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (مصلح عدنان عرفان ، 1995 ص 04).

1-4- أهمية اللعب:

اللعب وسيلة حضرية للأفراد بجميع جوانبهم الرياضية والنفسية والاجتماعية والعقلية، ويعتبرها البعض أساساً للنمو البدني والأجهزة العضوية في الجسم ، بينما يرى آخرون بأنها تقوم بدور المعلم والمدرس، كما أنها فرصة لتعليم أسس التعاون والتبعية والعمل الجماعي، وكذا اكتساب بعض أنماط السلوك كتقبل الهزيمة بروح رياضية والتواضع وعدم التعالي، والنباهة عند الفوز واحترام آراء الآخرين والبعد عن العدوانية، أما من ناحية أخرى فاللعب وظيفة هامة لتفريغ الطاقة

الزائدة لدى الأفراد، ويرى البعض الآخر أن اللعب أهمية تربوية تعود على الأفراد بالنتج، و يرى آخرون ضرورة تشجيع الطفل علي اللعب والحركة كوسيلة للنمو والتفاعل مع البيئة.

بالإضافة لما سبق يمكننا أن نوضح أهمية اللعب في نقاط الآتية:

* يساعد الناتج عن الميل الطبيعي للفرد في التعبير والدفاعية.

* يعتبر وسيلة للسرور والاستمتاع الذي يجلب السعادة للأفراد.

الفصل الأول: اللعب والالعاب الشبه رياضية

*يستخدم كوسيلة لاكتساب الخبرات لدي الأفراد.

*يعتبر وسيلة للتخلص من الطاقة الزائدة لدى الأطفال.

*يعمل علي تنمية الصحة النفسية للأفراد، كضابط النفس والبعد عن السلوك الانفعالي أو العدوانى ،

والقدرة علي التكيف ومواجهة المشكلات.

*يعمل علي تنمية المهارات الأساسية لدى الأطفال كالمشي والجري والرمي والقفز وغيرها. (عطية حسام

الدين، اثر برنامج تدريبي مصغر من الالعاب الشبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية لدى

لاعي كرة الطائرة، ص38-39)

1-5- أنواع اللعب:

في تتنوع أنشطة اللعب عند الأطفال من حيث شكلها ومضمونها وطريقتها، وهذا التنوع يعود إلى

الاختلاف في مستويات نمو الأطفال وخصائصها في المراحل العمرية من جهة، و إلى الظروف الثقافية

والاجتماعية المحيطة بالطفل من جهة أخرى، وعلى هذا يمكننا أن نصنف نماذج الألعاب عند الأطفال إلى

الفئات الآتية:

1-5-1- الألعاب التلقائية:

هي عبارة عن شكل أولي من أشكال اللعب، حيث يلعب الطفل حراً وبصورة تلقائية بعيداً عن القواعد

المنظمة للعب، وهذا النوع من اللعب يكون في معظم الحالات فردياً وليس جماعياً حيث يلعب كل طفل

كما يريد.

1-5-2 الألعاب التمثيلية:

يتجلى هذا النوع من اللعب في تقمص الشخصيات الكبيرة، مقلدا سلوكها وأساليبها الحياتية التي يراها

الطفل وينفعل بها، حيث تعتمد الألعاب التمثيلية بالدرجة الأولى على خيال الطفل الواسع، ومقدرته

الإبداعية ويطلق على هذه الألعاب "الألعاب الإبداعية"، ويتصف هذا النوع من اللعب بالإيهام أحيانا

وبالواقع أحيانا أخرى ويتوافق ويتطور نمو الطفل.

الفصل الأول: اللعب والألعاب الشبه رياضية

1-5-3- الألعاب التركيبية :

يظهر هذا الشكل من أشكال اللعب في سن الخامسة أو السادسة، حيث يبدأ الطفل وضع الأشياء بجوار بعضها دون تخطيط مسبق، فيكتشف مصادفة أن هذه الأشياء تمثل نموذجاً ما يعرفه فيفرح لهذا الاكتشاف، ومع تطور الطفل النمائي يصبح اللعب أقل إيهامية وأكثر بنائية على الرغم من اختلاف الأطفال في قدراتهم على البناء والتركيب ونظراً لأهمية هذا النوع من الألعاب، فقد اهتمت وسائل التكنولوجيا المعاصرة بإنتاج العديد من الألعاب التركيبية، التي تتناسب مع مراحل نمو الطفل كبناء منزل أو مستشفى أو مدرسة، أو نماذج للسيارات والقطارات من المعادن أو البلاستيك أو الخشب وغيرها.

1-5-4- الألعاب الترويحية والرياضية:

يعيش الأطفال أنشطة أخرى من الألعاب الترويحية والبدنية، التي تنعكس بإيجابية عليهم، فمنذ النصف الثاني من العام الأول من حياة الطفل يشد إلى بعض الألعاب البسيطة التي يشار إليها غالباً على أنها "ألعاب الأم" لأن الطفل يلعبها غالباً مع أمه، وتعرف الطفولة انتقال أنواع من الألعاب من جيل لآخر مثل "لعبة الغميضة والسوق والتعلب فات ورن يا جرس" وغير ذلك من الألعاب التي تتواتر عبر الأجيال. وفي سنوات ما قبل المدرسة يهتم الطفل باللعب مع أبناء الجيران حيث يتم اللعب ضمن جماعة غير محددة من الأطفال، حيث يقلد بعضهم بعضاً وينفذون أوامر قائد اللعبة وتعليماته، وألعاب هذه السن بسيطة وكثيراً ما تنشأ في الحال دون تخطيط مسبق لها، وتخضع هذه الألعاب للتعديل في أثناء الممارسة، وفي حوالي الخامسة يحاول الطفل أن يختبر مهاراته بلعبة السير على الحواجز أو الحجل على قدم واحدة أو "نط الحبل"، وهذه الألعاب تتخذ طابعاً فردياً أكثر منه جماعياً لأنها تفتقر إلى التنافس، بينما يتخلى الأطفال عن هذه الألعاب في سنوات ما قبل المراهقة، ويصبح الطابع التنافسي مميزاً للألعاب حيث يصبح اهتمامهم متمركزاً على التفوق والمهارة.

والألعاب الترويحية والرياضية لا تبعث على البهجة في نفس الطفل فحسب، بل إنها ذات قيمة كبيرة في التنشئة الاجتماعية، فمن خلالها يتعلم الطفل الانسجام مع الآخرين، وكيفية التعاون معهم في الأنشطة المختلفة، وعلى قيمة هذه الأنشطة في تنشئة الطفل وفقاً لمعايير الصحة النفسية، فهذه الأنشطة تتحدى الطفل لكي ينمي مهارة أو يكون عادة.

الفصل الأول: اللعب والألعاب الشبه رياضية

والواقع أن الألعاب الرياضية تحقق فوائد ملموسة، فيما يتعلق بتعلم المهارات الحركية و الاتزان الحركي والفاعلية الجسمية، ولا تقتصر على مظاهر النمو الجسمي السليم فقط، بل تنعكس أيضا و على تنشيط الأداء العقلي وعلى الشخصية بمحملها، فقد بينت بعض الدراسات وجود علاقة إيجابية بين ارتفاع الذكاء والنمو الجسمي السليم لدى الأطفال منذ الطفولة المبكرة وحتى نهاية المراهقة. (موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة)

وقد صنف إبراهيم حمادي أنواع اللعب الى "اللعب العفوي، اللعب التربوي، اللعب العلاجي". (مفتي ابراهيم حماد، 2000، ص25-26)

1-6-6- نظرة الإسلام للعب:

1-6-1- في القرآن الكريم:

اللعب فعل يرتبط بعمل لا يجدي أو بالميل إلى السخرية و هو نشاط ضد الجد، وقد جاء في القرآن الكريم بقوله تعالى: "الذين اتخذوا دينهم لعبا وهوا" (سورة الأنعام، الآية 70) وفي آية أخرى: "فذرهم يخوضوا ويلعبوا". (سورة الزخرف ، الآية 83)

وجاء بصورة أخرى بمعنى الاستمتاع والتسلية على لسان إخوة يوسف لأبيهم ، قال تعالى: "على لسان إخوة يوسف أرسله معنا يرتع ويلعب" (سورة يوسف، الآية 12) ، أي أن إخوة يوسف عليه السلام طلبوا من أبيهم السماح بأخذه معهم عللوا ذلك بأنه سوف يرتع ويلعب وأنهم سيحافظون عليه ولو لم يكن ذلك مقبولا بل حقا من حقوق الطفل لما سمح أبوهم لهم بمصاحبة يوسف وأخذهم له.

1-6-2- في الحديث الشريف:

روى البزار عن سعد بن أبي وقاص قال: دخلت على "رسول الله عليه الصلاة والسلام" والحسن والحسين يلعبان على بطنه، فقلت يا رسول الله أتجبهما؟ فقال: وما لي لا أحبهما؟ وهما ريجانتي.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: جاءت السودان يلعبون بين يدي "رسول الله عليه الصلاة والسلام" في يوم عيد، فدعاني "رسول الله عليه الصلاة والسلام" فكنت أطلع عليهم فوق عاتقه، حتى كنت أنا التي انصرفت. رواه نسائي.

الفصل الأول: اللعب والألعاب الشبه رياضية

وكان الرسول " عليه الصلاة والسلام " يداعب حفيدته إمامة بنت العاص رضي الله عنها حيث كان عليه الصلاة والسلام يضعها على عاتقه فيصلي ، فإذا ركع وضع ، وإذا رفع رفعها . أخرجه البخاري (سارة محمد عبد الله المعصوب القحطاني، موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة)
عن عائشة رضي الله عنها قالت: "قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم من غزوة تبوك فهتك الستر الذي نصبته عائشة على بابها،

قالت فكشف ناحية الستر على بنات عائشة أي "لعب"، فقال: ما هذا يا عائشة؟ قالت: بناقي، قالت: و أرى فرسا مربوطا له جناحان فقال: ما هذا؟ قلت: فرس، قال: فرس له جناحان؟ قلت: ألم تسمع انه كان لسليمان خيل لها أجنحة؟ فضحك.

1-6-3- عند المسلمين:

أكد علي بن أبي طالب " رضي الله عنه " على أهمية اللعب حيث قال: "روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، وإن القليل إذا أكره عمي".

وتطرق العلماء العرب الأولون المهتمون بالتربية كالغزالي إلى موضوع معرفة الطبيعة البشرية عند الولد، فنرى الغزالي في

كتابه " إحياء علوم الدين " يهتم بموضوع اللعب الذي يحث عليه الطفل، لأن له ثلاث وظائف أساسية : ترويض جسم الولد، إدخال السرور إلى قلبه ، و إراحته من تعب الدروس في الكتاب، وكل هذه الأفكار ينادي بها علم النفس العام والتربوي بشكل خاص .(محمد بن عبد الله الدويش، موقع المربي)

2- ألعاب شبه رياضية:

2-1- مفهوم الألعاب الشبه رياضية:

وتسمي أيضا الألعاب الصغيرة، وهي مجموعة الألعاب المختارة متعددة الأغراض تؤدي بلاعب واحد أكثر وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوعه لها، ومن حيث الأدوات المستخدمة، ولا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ويغلب عليها الطابع المنافسة، وتبعث الشوق والحماس والسرور في النفوس وهي محبة للأطفال ويقبل عليها كلا الجنسين برغبة عارمة.(دأكرم خطيبية التربية الرياضية للأطفال والناشئين).

الفصل الأول: اللعب والألعاب الشبه رياضية

وهي من أبرز مظاهر التربية البدنية، التي تجعل تحقيق أهدافها سهلاً وميسوراً، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة وانتظام، وتعود الفرد الطاعة والشعور بالمسؤولية والتعاون، فضلاً عن فائدتها الترويجية للجسم والعقل. (نماذج الألعاب صغيرة كلية الآداب والعلوم الانسانية. قسم التربية الرياضية جامعة الأقصى. تاريخ النشر الاحد ابريل 18 am 10:24, 2010).

وهناك تعريفات أخرى لها "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات، أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك، من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس، مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة "وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف، كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين. (عبد اله رمضان. أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية. مذكرة ليسانس جامعة وهران 2007 ص/18 سنة 2006).

2-2- تعريف الألعاب الشبه الرياضية:

هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة و الترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية و العقلية بطريقة نشيطة و مريحة ، فالألعاب الشبه الرياضية عدة أشكال حسب العمر و هو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كلياً بحيث يعتبر الحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل و غالباً ما تسير الألعاب بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب و عدد اللاعبين و الملعب و طبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

يعرفه "عطيات محمد الخطاب:" مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطبع المرح و السرور و التنافس مع مرونة قواعدها و قلة أدواتها و سهولة ممارستها و تكرارها عقب بعض الاحتياجات البسيطة. (وديع فرج إين ، 2002 ص 293-294).

للإشارة إلى أن مصطلح أو كلمة الألعاب الشبه الرياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال و مستوحاة من تقاليد و عادات الشعوب و تستعمل الألعاب الشبه الرياضية من أجل:

الفصل الأول: اللعب والالعاب الشبه رياضية

2-2-1- التحفيز: حيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفيز، لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة، فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي ينمي الفكر، والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة لكي لا يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية.

2-2-2- التحضير: يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة حيث يعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطوير القدرات البدنية و العقلية و النفسية والاجتماعية في الرياضات و الممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تميز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة. (سوزانا ميلر، ترجمة حسن عيسى سيكولوجية اللعب، عالم المعرفة للتوزيع والنشر، الكويت، 1987، ص 192).

2-3- أهمية الألعاب الشبه الرياضية:

تكتسي الألعاب شبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى في الآتي:

- 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.
 - تضفي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية.
- (بويكري رشيد. دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي لاعبي كرة اليد 9 سنوات. مذكرة ليسانس. جامعة المسيلة ص 2).

2-4- أنواع الألعاب الشبه الرياضية:

يحضر درس الألعاب الشبه رياضية كباقي المواد الدراسية من حيث اختيار الألعاب بطريقة اللعب و الأدوات المستخدمة مع مراعاة مستوى اللاعبين و فهمهم و خبرتهم السابقة و طبيعة الجو و مدة الدرس، و يشمل الدرس عادة ألعاب قديمة و أخرى حديثة مع التغير في مدى المجهود و يشمل درس الألعاب الشبه رياضية على الأنواع المختلفة الآتي:

الفصل الأول: اللعب والالعاب الشبه رياضية

2-4-1- ألعاب هادئة: يقوم بها اللاعب وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة و مكان محدد داخل الفصل و خارجه و أغلب ما تكون أغراضها للتفكير و التخمين أولاً، و راحة الفرد بعد الإجهاد البدني أو التعب مع التنوع في الطريقة و الموضوع.

2-4-2- ألعاب بسيطة: ترجع سهولتها إلى خل وها من التفاصيل وكثرة القواعد فيها، تعدّ اللاعب فيها إلى ألعاب معقدة إعدادا يشمل النظام و سرعة تلبية و احترام قانون اللعبة و عمل التكوينات. (حسن السيد أبو عبده: أساسيات التدريس التربوية الحركية ابدنية ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع، 2001ص156).

2-4-3- ألعاب تنافسية فردية: و فيها تزداد قوة اللاعب العصبية و ما يتبعه من توافق في الحركات فيستطيع وقف الكرة أو قذفها نحو الهدف و إظهار مجهوده الفردي لغرض ما و لصالح الجماعة التي ينتمي إليها.

2-4-4- ألعاب تنافسية جماعية: و فيها اللاعب يتولى قيادة الجماعة أو يكون واحدا من بين الجماعة يأتمر بأمر قائدها كما يقدر المهارة الفردية و مهارة الأفراد في الجماعة و يضع خطط مختلفة، و تمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها و تباين أنواعها، فيها ما يستخدم فيه اليدين و فيها ما يستخدم فيه القدمان أو كلاهما معا، كذلك فيها البسيط و التمهيدي للألعاب الجماعية حتى تتماشى مع قدرات اللاعب و ميوله و تنوعها وفقا لذلك و تبدأ تنمو عنده تدريجيا روح الجماعة و في الوقت نفسه يكتسب المهارة و الانتقال في الملعب و التحكم في الكرة و وضع الخطط لإصابة الهدف.

2-4-5- ألعاب التتابع: و هي من المنافسات القديمة الطبيعية للأداء الحركي في الأنشطة الرياضية، و يكون التتابع بين اللاعبين في الذهاب و العودة بالأدوات، الكرات أ و بدونها و تكون المنافسة بين اللاعبين من مجموعات يتسابقون في التسليم و التسلم مع زملائهم ليكون هناك فائز و هذا يؤدي إلى زيادة الحماس المرافق و تعاونهم و انتمائهم للجماعة. (حسن السيد أبو عبده، 2001 ص156).

2-5- تصنيفات الألعاب الشبه رياضية:

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى "أندري ديمبابر" حيث صنفها إلى أربعة مجموعات:

الفصل الأول: اللعب والالعاب الشبه رياضية

2-5-1- ألعاب جد نشيطة: و هي التي تتطلب جهد بدني مركب و متوافق بين كل اللاعبين و هذا الجهد يدوم بدوام اللعب بجد ذاته.

2-5-2- ألعاب ذات شدة ضعيفة: و تصنف هنا كل الألعاب أين يكون الجهد البدني فيها بشكل عام

فردى و لا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة و يحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من اللاعبين.

2-5-3- ألعاب ترويحوية تثقيفية: تتميز هذه الألعاب بالجهد الخفيف و إثارة الجهد الذهني و العقلي مما ينتج عنه الترويح و التثقيف (زكية ابراهيم كامل و د.. مصطفى سايح محمد النشر، 2007، ص 45).

2-6- مميزات ألعاب شبه رياضية:

تعتبر الألعاب الشبه الرياضية في تشكيل وتكوين وبناء جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الداخلية وإكسابه القدرات والمهارات الحركية المتعددة ومختلف الصفات البدنية.

- ✓ و مميزات الألعاب الشبه الرياضية كثيرة ومتنوعة وسوف نلخصها في النقاط التالية
- ✓ ارتباطها بعناصر المرح والسرور والإثارة المحببة إلى النفس.
- ✓ نحمل في طياتها الطابع التنافس ي الذي يتمثل في الكفاح الدائم والمباشر وجهها لوجه مع المنافس و لا تتحدد نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة.
- ✓ سهولة وتعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبيا مما يمنح الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة إيجابية على ثقته بنفسه و بقدراته.
- ✓ تساهم الألعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد حيث أنها لا تتطلب قدرا كبيرا من القدرات الحركية والمواهب الخاصة.
- ✓ يمكن لجميع المراحل النسبية المختلفة ممارسة الألعاب الصغيرة بدءا من سن الطفولة وحتى سن الكهولة نظرا لإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة.

الفصل الأول: اللعب والألعاب الشبه رياضية

✓ يمكن أن تمارس بجهد متوسط أو عالي تبعاً لدرجة الحمل و السن والقدرات البدنية والحركية لكل فرد أو فئة.

✓ تعد الألعاب الصغيرة من أمتع ما يؤديه كلا من الجنسين في شتى الأعمار وأثناء كل المواسم والمناسبات.

✓ لا تتطلب تكاليف مادية كبيرة من حيث الأدوات والملابس و الملاعب.

✓ تعد طريقاً لتجديد النشاط و الشعور بالسعادة.

✓ تشتمل على مجموعات من الألعاب التي تتدرج صعوبتها من السهل إلى الصعب، هذا التدرج يناسب مراحل النمو. (زكية ابراهيم و كامل مصطفى السايح، ص 29.30)

2-7- أغراض الألعاب الشبه رياضية:

تدخل أغراض لألعاب الصغيرة ضمن أغراض تربية الرياضية العامة، والتي يمكن تحديدها في:

الأغراض التربوية: تتضمن الإغراض كل المؤثرات المنظمة التي تستهدف تطوير وتنمية السمات الخلقية و الإرادية والنفسية والاجتماعية...

ومن خصائصها:

الالتزام بالتعاليم الدينية وتطبيقها.

- اكتساب العادات والتقاليد الايجابية للمجتمع.

- غرس سمات التواضع والثقة بالنفس وإنكار الذات.

استغلال أوقات الفراغ بشكل ايجابي ومفيد.

الأغراض التعليمية: تتضمن الأغراض جميع العمليات التي تستهدف اكتساب الأطفال المهارات و المعلومات والمعارف وأهم هذه الأغراض:

تعليم وإتقان المهارة الأساسية مثل الجري القفز.

تعليم وإتقان المهارات الأساسية للألعاب الرياضية.

*اكتساب بعض المعلومات المتعلقة بالدراسة ضمن البرنامج الدراسي

الفصل الأول: اللعب والالعاب الشبه رياضية

*تنمية الذكاء والابتكار لدى الأطفال.

الأغراض الرياضية الفيزيولوجية: تعتبر من الأغراض الهامة للتربية الرياضية العامة والألعاب الصغيرة خاصة التي تشمل جميع العمليات التي تستهدف اكتساب الأطفال القدرات البدنية الفيزيولوجية ولتنمية القدرات الوظيفية لجميع أجهزة الجسم المختلفة وتتضمن:

*المساعدة على نمو الجسم نموا طبيعيا وسليما.

*تنمية عناصر اللياقة الرياضية كالقوة والسرعة التحمل الرشاقة والمرونة.

*العمل على تحسين القوام وتناسق الجسم.

*تنمية وتطوير كفاءة القلب ودورته.(عطية حسام الدين، اثر برنامج تدريبي مصغر من الالعاب الشبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة،ص47)

2-8- أهداف ألعاب الشبه رياضية:

إن لاستعمال الألعاب الشبه الرياضية في درس التربية البدنية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية ، ولكن استعمال الألعاب الشبه الرياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية أخرى نوردتها في مايلي(زكية ابراهيم و كامل مصطفى السايح ،ص 29.30)

2-8-1- المرحلة التحضيرية: تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسيين هما : -

القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة.

تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في ضياع عملية الترقية.

2-8-2- المرحلة الرئيسية: وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز و تدعيم التعلم و ذلك باقتراح

ألعاب تخدم هدف الحصة بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافس ي تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

2-8-3- المرحلة النهائية: وتستعمل الألعاب الشبه الرياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين

أساسيين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في

الفصل الأول: اللعب والالعاب الشبه رياضية

ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حما كبير) جهد بدني كبير(أو إذا كان البرنامج المدرس ي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية.
(Chachoua Brahim'Meseausi'Braham'Benthala Sid –Ahmed',juin.1991-1992.p38)

2-9- دور و أهمية الألعاب الشبه الرياضية في كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد التي تتسم بالتغير المستمر والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتلئ بالتغير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللاعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الاشتراك في 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 الخصائص الطيبة وشخصية متكاملة، والسعادة هي الدافع الحقيقي للاعبين للمشاركة في الألعاب الشبه الرياضية.

ونحن نكتسب العديد من عناصر رياضة كرة اليد أثناء هذه الألعاب، فالألعاب الشبه الرياضية تنمي لدينا الرغبة في التدريب لتحسين مهاراتنا الفنية وقدراتنا الخططية وكذا قدراتنا البدنية والتي من خلالها يمكننا الوصول إلى تحسين مهاراتنا وقدراتنا ولذا فإن من الضروري استخدام أسس الألعاب الشبه الرياضية بشكل يتناسب مع كل المراحل السنوية ومستوى أداء قدرات اللاعبين. (كمال عبد الحميد وزينب فهمي، 1978، ص 36 - 37).

الفصل الأول: اللعب والألعاب الشبه رياضية

خلاصة:

بعد ما تطرقنا إلى أهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية يمكننا أن نقول أن الألعاب الشبه رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي المناسبة لجميع الأعمار و لكلا الجنسين على السواء، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي و يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي و العقلي و الانفعالي والاجتماعي، هذه الألعاب إما أن تكون جماعية أو فردية

الصفات البدنية

الفصل الثاني

تمهيد

1. تعريف الصفات البدنية

2. مكونات اللياقة البدنية

خلاصة

الفصل الثاني: الصفات البدنية

تمهيد:

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب و مظاهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية و الحركية و النفسية، فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم الفرد قابلية تحديد الإنجاز البدني و الانتقال به إلى حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية كالارادة ، واستخدام مصطلح اللياقة البدنية كمؤشر عن اعداد الفرد بدنيا بمدى تطور قدراته البدنية والحركية، واللياقة البدنية تعبير كرس له العديد من الباحثين في شتى مجالات الحياة جهودهم للبحث عن أهميته للفرد و المجتمع، وعند الحديث عن اللياقة البدنية يجب ان نسترجع الى الصفة المقرونة بهذه اللياقة اذ يوضح ذلك لائقا لأ شيء بدنيا أو وظيفيا أو عقليا أو نفسيا، واللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها اذ تهدف الى سلامة الفرد ككل متكامل، ولذا فقد تناول الكثيرون اللياقة البدنية بالتعاريف لتوضيح معالمها و مكوناتها المتعددة، وكان لتدخل الجوانب الكثيرة التي تسكل الفرد خلال اللياقة البدنية محور الحديث لما له من أثر في تضارب الآراء فتنوعت التعارف حيث يطلق على اللياقة البدنية مصطلح عوامل الأداء البدني والمتمثلة في القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، الاتزان، الاحساس الحركي والتوافق .

الفصل الثاني: الصفات البدنية

1- الصفات البدنية:

1-1- ما هي الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

في المجال الرياضي يندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما لها من أهمية في حياة كل فرد بصدوره عامة فهي جزء من اللياقة الشاملة له إلى جانب اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب الأخرى التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع، وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعبة للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل وفي هذا يقول مفتي ابراهيم [^] أن هدف تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الاعداد البدني هو احدث تغيرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الاداء الفني [^]. (مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص101)

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في ها المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها قاسم حسن حسين [^] بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتنميتها [^]. (قاسم حسن حسين، 1998، ص13)

كما عرفها مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة تعني القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهوايات وقت الفراغ. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001، ص45)

واستناداً لمبدأ الخصوصية و النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال الى :

1-2- اللياقة البدنية العامة :

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدوره في المجتمع بأفضل صورة، وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطوير مكوناتها الأساسية بصورة عامة. (قاسم حسن حسين، 1995، ص17)

اللياقة البدني الخاصة :

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للايفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بكل شكل تخصصي، حيث تهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي

الفصل الثاني: الصفات البدنية

الذي يماسه الفرد وتطويرها لدرجة تمكنه من الوصول الى أعلى المستويات الرياضية وابتزازها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس. (وساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق، 2001، ص 34)

2- مكونات اللياقة البدنية :

2-1- القوة العضلية:

تعد شكل من أشكال القوة، حيث تدل على قوة العضلة، ويفهم من مصطلح القوة العضلية القوة الإرادية التي تبذل أثناء العمل العضلي الايزومتري الأقصى أي انها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية التي تسلط عليها (قاسم حسن حسين. ص 154) و هي أيضا قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية، تتميز بارتفاع شدتها (يوسف محمد الزامل. 2011، ص 31) وهي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي، لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

كما المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها، ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد (فاطمة عبد المالح وآخرون. ص 119). وهي قدرت العضلات في التغلب علي المقاومات المختلفة. (محمد جميل عبد القادر، ص 40).

2-1-2- أنواع القوة العضلية:

2-1-2-1- القوة القصوى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها، في حالة أقصى انقباض إرادي "مثل رفع الأثقال، المصارعة، الجودو".

2-1-2-2- القوة المميزة بالسرعة:

قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وهي مركبة من القوة العضلية والسرعة، مثل "الرمي و الوثب".

الفصل الثاني: الصفات البدنية

2-1-2-3- تحمل القوة:

مقدرة العضلة على بذل جهد متعاقب، بحمل أقل من أقصى لأطول فترة ممكنه مثل "السباحة والتنس (يوسف محمد الزامل. ص 32)".

2-1-3- أهمية القوة العضلية:

للقوة العضلية أهمية تكمن في انها :

تساهم في انجاز الجهد البدني في كافة الألعاب الرياضية، وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

تعد محددًا مهما في تحقيق الانجاز الرياضي، في أغلب الألعاب الرياضية.

تساهم في تقرير الصفات البدنية الأخرى "السرعة التحمل الرشاقة."

تكسب الفرد تكوينًا جسمانيًا متماسكًا، في جميع الحركات الأساسية "الوقوف، المشي و الجلوس (يوسف محمد الزامل. ص 32).

2-1-4- العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

تكوين العضلة.

حجم العضلة.

القدرة على إثارة العدد الضروري من الألياف العضلية.

حالة العضلة قبل بدء الانقباض.

فترة الانقباض العضلي.

ميكانيكية الحركة.

درجة التوافق العقلي العصبي بين العضلات المشتركة في الحركة.

العامل النفسي (عادل عبد البصير علي، ص 93-94).

الفصل الثاني: الصفات البدنية

2-2- المرونة:

لقد تعددت مفاهيم المرونة، وذلك حسب كل منطقة، فهناك من يسميها "المرونة، الإطالة، مدى الحركة، المقدرة الحركية للمفاصل".

2-2-1- مفهوم المرونة:

قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، حيث يتطلب انقباض بعض العضلات وارتخاء العضلات المقابلة لها. وهي أيضا قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع (يوسف محمد الزامل. ص 140)

2-2-2 - أنواع المرونة:

لها عدة أنواع، ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كالاتي:

وفق الحركة:

- المرونة العامة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة.

- المرونة الخاصة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل، في أداء حركة ذات طبيعة تخصصية لنوع الرياضة الممارسة

وفق القوى المسببة للحركة:

- المرونة الايجابية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، علي أن تكون العضلات العاملة عليه هي المتسببة في تغذية تلك الحركة.

- المرونة السلبية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، علي أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية، وليس نتيجة تأثير عضلات اللاعب ذاته.

وفق نوع الانقباض العضلي:

- المرونة الثابتة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، ثم الثبات فيه.

- المرونة الحركية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل، في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.

الفصل الثاني: الصفات البدنية

2-2-3- أهمية المرونة:

• للمرونة أهمية تكمن في:

• تسهم في الاقتصاد بالطاقة، ووقت الأداء

• لها دور فعال في التقليل والتأخير من ظهور التعب.

• تعمل على التقليل من الألم العضلي.

• إن الرياضي الذي يمتلك درجة عالية من المرونة في مفصل معين، أو مجموعة مفاصل تعين الرياضي على تحقيق الانجاز المهاري العالي (فاطمة عبد المالح وآخرون. ص 142).

2-3- الرشاقة:

2-3-1- مفهوم الرشاقة: تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة و بدقة و بتوقيت

سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو جزء منه، على الأرض أو في الهواء، مثل "الجري بين الشواخص، الألعاب الالكترونية(يوسف محمد الزامل. ص 33)

وتعرف أيضا: القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة، والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه. وهي درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي، وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معا(فاطمة عبد المالح وآخرون. ص 146-147).

2-3-2- أنواع الرشاقة:

1- الرشاقة العامة: و تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع و الاختلاف بدقة و انسيابية و توقيت سليم.

2- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية(مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص 199 .).

2-3-3- أهمية الرشاقة:

• لها اثر فعال في الصفات البدنية، كما أنها ترتبط بكافية القدرات الحركية.

الفصل الثاني: الصفات البدنية

- لها دور في القدرة على تغيير الاتجاهات ضمن الأداء المهاري للرياضي.
- لها اثر واضح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع، الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى انجاز الحركة كلها مرة واحدة، وبصورة تتابع وتغير طبقا للظروف المختلفة.
- تعد قاعدة أساسية في تعلم وتطوير و إتقان الأداء الحركي، وخاصة المركبة منها (فاطمة عبد المالح وآخرون . ص 147).

2-4- السرعة:

- 2-4-1- مفهوم السرعة: هي المقدرة على أداء حركات معينة، في اقل زمن ممكن .وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقل مدة زمنية ممكنة، و تمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتأثيرها السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات (فاطمة عبد المالح وآخرون . ص 130) وهي أيضا قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن (يوسف محمد الزامل . ص 33).

2-4-2- انواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى عدة أنواع:

- 2-4-2-1- سرعة الرد الفعل الحركي: وتسمى سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل، إذ هناك فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء الاستجابة له .وتعرف أيضا بأنها المقدرة علي الاستجابة لمثير بحركة، في اقل زمن ممكن.

وتنقسم سرعة رد الفعل الى:

- سرعة رد الفعل البسيط: وهي الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف، و بين لحظة الاستجابة له، مثل "السباحة، العدو"
- سرعة رد الفعل المركبة: وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينها، والاستجابة لأحدها فقط، مثل "كرة السلة، كرة القدم، وكرة الطايرة (فاطمة عبد المالح وآخرون. ص 132-133).
- وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الفعاليات والألعاب الرياضية بالعوامل الآتية.
- دقة الإدراك البصري.

الفصل الثاني: الصفات البدنية

• مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب.

• القدرة على صدق التوقع والحس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة.

• السرعة الحركية الخاصة للضربات والتصويبات (قاسم حسن حسين. ص 60).

2-2-4-2- سرعة الحركة الواحدة: وهي انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن. ومن

أمثلتها التصويب في الألعاب الإفريقية ورمي الثقل والبدء في السباحة والوثب.

2-2-4-3- سرعة الحركة المركبة: وهي انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن. ومن أمثلتها

الوثب، الضرب الساحق في كرة الطائرة، والاستلام والتمرير في كرة السلة.

2-2-4-4- سرعة تكرار الحركات المتشابهة:

تعرف بأنها الحركات انجاز تكرار الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن ومن أمثلتها العدو، التجديف، سباق

الدراجات، السباحة والمشي.

2-3-4- أهمية السرعة:

ومن بينها :

- أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة مثل "كرة القدم، كرة السلة"...

- أنشطة تتطلب نوعين أساسيين من أنواع السرعة الانتقالية والحركية مثل "الاقتراب ثم الارتقاء في القفز."

- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوع واحد من أنواع السرعة، للتغلب على المقاومة مثل رفع الأثقال.

- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل مثل "جري المسافات الطويلة (فاطمة عبد

المالح وآخرون. ص 130).

الفصل الثاني: الصفات البدنية

2-5- التحمل:

2-5-1- مفهوم التحمل:

إن المطاولة تحصل أثناء التبادل بين الجهد والراحة، فالمطاولة التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية إلى التعب نتيجة الاستنزاف الوظيفي للقوى البدنية، والذي يتطلب مرة أخرى دفع القابلية الوظيفية للأجهزة الوظيفية لفترة زمنية معينة أخرى، وكذلك ترتبط بمستوى التعب (قاسم حسن حسين. ص 213).

وتعرف المطاولة بأنها القدرة على العمل المستمر في شدة معتدلة، من خلال اشتراك الجهاز العضلي المطور لحالة عمل الأجهزة الداخلية "القلب الجهاز الدوري والتنفسي" بمستوى عالي للعمليات الأوكسجينية المتبادلة.

وهي أيضا مقدرة المجموعة العضلية الكبيرة، على الاستمرار في عمل انقباضات، متوسطة طويلة من الوقت نسبيا، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط (فاطمة عبد المالح وآخرون. ص 135).

2-5-2 - أنواع التحمل: تظهر المطاولة جراء المستلزمات المختلفة، وتتميز بسلسلة من نماذج كثيرة، حيث توجد المطاولة الموضوعية الخاصة والعامة، ولهما عدة تقسيمات أخرى:

• **التحمل العام:** يقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة، وهذا يتطلب العمل الأكبر جزء من الجهاز العضلي، ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص، وينقسم إلى:

المطاولة العامة الأوكسجينية وتنقسم إلى:

- المطاولة العامة الأوكسجينية الثابتة.

- المطاولة العامة الأوكسجينية المتحركة.

• **التحمل الخاص:** تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل، طبقا للخصائص المميزة لها، وهو نتيجة ارتباط التحمل العام مع أحد مكونات اللياقة البدنية الأخرى، والمرتبطة ببعضها البعض، مثل

الفصل الثاني: الصفات البدنية

"تحمل السرعة وتحمل القوة"، إذا المطلوب هو المسابقات وهو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوة المثلى، وذلك لمدة زمنية محددة مستخدما التحمل العضلي بأقصى مجهود.

وتنقسم:

المطاولة اللاوكسجينية الخاصة وتنقسم إلى:

-المطاولة اللاوكسجينية الخاصة الثابتة.

-المطاولة اللاوكسجينية الخاصة المتحركة (قاسم حسن حسين. ص 217-216).

2-5-3 - أهمية التحمل:

التحمل عنصر بدني ضروري، للأداء في العديد من الرياضات، مثل الألعاب الجماعية والمسافات الطويلة.

التحمل مهم وضروري في اكتساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

يؤدي التحمل إلى تقوية الأربطة والأوتار، وكذا الأنسجة المضادة، وتقلل من احتمالات الإصابة.

*يساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة، وتسهم في إطالة مدة الأداء (فاطمة

عبد المالح وآخرون. ص 136).

2-6-2 - التوافق:

2-6-1- تعريف التوافق: فيمايلي نماذج لبعض التعريفات التي وضعت للتوافق:

"لارسون" و"يوكم": هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد.

"بارو": هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد.

"فليشمان": هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد (حسانين محمد صبحي ،

1993، ص 407-408)

2-6-2 - أهمية التوافق:

الفصل الثاني: الصفات البدنية

إن تنمية التوافق تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية و الرياضة و هذا يعكس أهمية هذا المكون و يشير "مايتوز" إلى أن كثيرا من الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي.

تبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة.

و التوافق الممتاز يتطلب الرشاقة و التوازن و السرعة و الإحساس الحركي و المرونة و دقة الأداء الحركي و سرعته، و لا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا إذا استمر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا.

يعتبر التوافق أحد مكونات اللياقة البدنية.

يعتبر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.

يعتبر التوافق أحد مكونات القدرة الحركية.

يعتبر التوافق أحد مكونات الأداء البدني.

2-7- التوازن:

2-7-1 تعريف التوازن: يعرفه "لارسون" و "يوكم" بكونه: " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية."

و يعرفه "كيورتن" بكونه: "إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية و التشريحية التي ينظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه و ذلك عضليا و عصبيا.

و يعرفه آخرون بكونه: "قابلية الفرد في التحكيم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي."

و يعرفه "روث" بكونه: "القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة."

و يعرفه "سنجر" بكونه: "القدرة التي تحفظ وضع الجسم."

2-7-2 أهمية التوازن: التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة عامة و في مجال التربية البدنية و الرياضية خاصة، فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية. كما أنه مكون رئيسي في معظم

الفصل الثاني: الصفات البدنية

الأنشطة الرياضية و خاصة الأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق. 1 فالتوازن مكون هام في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية و من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ بالنواحي العقلية كما ترتبط بالعديد من القدرات العضلية، كذلك يعتبر أحد المكونات اللازمة لمعظم الأنشطة الرياضية.

و نظرا لتعدد الأنشطة التي يتوقف استخدامها على درجة ما يتمتع به الفرد من صفة التوازن، فإن العلماء وضعوا في تقسيمهم للمهارات الحركية قسما كاملا لمهارات التوازن أطلقوا عليه "مهارات الاحتفاظ بالتوازن". (حسانين محمد صبحي، 1993، ص409-410)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل تبين لنا أن اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروقات الفردية كما أن اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح و بأقل درجة من التعب.

كرة اليد والفئة العمرية

الفصل الثالث

تمهيد

1 - كرة اليد

2 - الفئة العمرية (12-14)

خلاصة

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

تمهيد:

كرة اليد من أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم ، وهي لعبة السرعة و الإثارة معا في وقت واحد، تجمع بين الجري و استلام الكرة، و تمريرها في أقل وقت ممكن،و هي واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت اقبالا كبيرا من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين، مما لا بد لممارسي كرة اليد التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات و تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية،على الرغم من حداثة اللعبة، إلا أنها اجتذبت كثيرا من الجماهير في جميع بلدان العالم ،حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم، بعد لعبتي كرة القدم و السلة و تجري مسابقتها في الصالات المغلقة ،أو في الملاعب المفتوحة،في الهواء الطلق.

و قد دخلت لعبة كرة اليد معظم البلاد العربية حديثا و بدأ الاهتمام بها و ذلك لوجود قاعدة عريضة من اللاعبين في المدارس والاندية وغيرها ، و أتقنت المهارات الحركية و الخططية بتدريباتها التطبيقية العديدة،وذلك لخدمة القاعدة الأساسية للاعبين من أجل الوصول إلى المستويات المتقدمة.

لذا سنتطرق في هذا الفصل الى التعريف برياضة كرة اليد كما تطرقنا الى مرحلة مهمة من مراحل نمو الانسان وهي مرحلة المراهقة .

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

1- كرة اليد:

1-1- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) ويسمح 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، يجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات مافوق 16 سنة وتكون مدتها (2x30). (منير جرجس إبراهيم، 1990، ص 17) كما يقول محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. " (محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل، 2001، ص 22)

1-2- ميادين كرة اليد:

تمارس من حيث ميدان اللعب وعدد الممارسين ونصوص مواد القانون في شكلين أساسيين هما:

- كرة اليد للميدان " كرة اليد بأحد عشر فردا"

- كرة اليد للصالة " كرة اليد بسبعة أفراد"

1-2-1- كرة اليد للميدان:

يطلق عليها اسم كرة اليد بأحد عشر فردا، وتعتبر هذه الرياضة هي الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد للصالة سبعة أفراد.

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

وتمارس كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم، مع وجود اختلافات في طريقة تخطيط المناطق الداخلية لميدان اللعب طبقا لنصوص مواد القانون الخاص بها.

وينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بما لا يزيد على أحد عشر لاعبا بما في ذلك حارس المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، بينما فترة الراحة عشر دقائق.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برامج الألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م، وكان ذلك هو الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد

للصالة. (منير جرجس إبراهيم، 1990، ص 03).

1-2-2- كرة اليد للصالة:

إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حاليا باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا.

وتمارس كرة اليد للصالة حاليا داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والأولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على المستوى المحلي في بعض الدول.

وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون مترا، وعرضه عشرون مترا، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية، وتلعب مبارياتها على شوطين كل منهما ثلاثون دقيقة للرجال، وخمس وعشرون للإناث بينما عشر دقائق للراحة.

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

وتخطط المناطق الداخلية للملعب لنصوص مواد القانون الخاص بها، كما يتكون الفريق من اثني عشر لاعبا، عشرة منهم للميدان وحارسان للمرمى، وتلعب المباراة بما لا يزيد على سبعة لاعبين منهم ستة للميدان وواحد لحراسة المرمى، وباقي اللاعبين احتياطي للتبديل على أن يكون احدهم حارس مرمى آخر. ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والأولمبية، وكان أول إدراج لها برنامج الألعاب الأولمبية في دورة ميونيخ عام 1972 ومازالت حتى الآن. (منير جرجس إبراهيم، 1990، ص 31).

1-3- أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقية من ممارستها

، فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب ومتطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية بدنية تجاهلها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكاناتها بسيطة وسهلة حيث تعلمها والتقدم بها . قانونها بسيط وبممارستها الجنسين في مختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم والمدافع ، يشاركون في هذا الكفاح حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارستها

مواصفات خاصة تؤدي إلى تغير وتحسين كثيرا من العمليات الفسيولوجية مما ينتج عنه القدرة على الاحتفاظ بالجهود التكيفي والمقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة ، فان هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة

الجهازين الدوري والتنفسي ، وذلك لان العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسوجين اللازم لعملها ، كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات أي انه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة، إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية للاعبين على الاعتماد

على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات.

كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من اجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته

المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمى للاعبها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد. (زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على، 2004، ص 88-89).

1-4- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد:

1-4-1- المتطلبات البدنية:

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، و الأسبوعية ، و الفترية ، و السنوية ، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية بلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية ، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة. و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام ، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص ، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد ، و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية ، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعبي كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين ، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات. (محمد حسن علاوي و آخرون، 2002 ، ص 29-30).

1-4-2- المتطلبات المهارية:

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

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن

تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة ، و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد. (محمد حسن علاوي و آخرون ، 2002، ص 33)

1-4-3- المتطلبات الخططية:

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

- متطلبات خططية هجومية .

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

- متطلبات خطوية دفاعية .

المتطلبات الخطوية الهجومية لحارس المرمى - المتطلبات الخطوية الدفاعية ولحارس المرمى (زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على ، 1990، ص 38).

1-4-4- المتطلبات النفسية:

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

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

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

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

1-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد:

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

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

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية ل لاعب كرة اليد ، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي ، و تأتي هنا أهمية الاختبارات

الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير

أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد. (أسامة رياض، 1999، ص89-90)

2- الفئة العمرية (12-14 سنة)

2-1- خصائص الفئة العمرية (12_ 14 سنة):

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فإنه ينمو كذلك فيزيولوجيا جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي، فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

المتنوعة الوجود وفي هذه المرحلة السنية (12-14) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

2-2- مفهوم النمو :

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة . وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة . ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد. (سعيدة محمد علي بهادر، ص25)

2-2-1- نقص القدرة على التحكم الحركي :

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نصادف ظاهرة التعلم من أول وهلة في غضون تلك المرحلة كما أن التدريب والمرات المتكررة لا يحقق في غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج. كما يظهر الخوف على المراهقين أكثر وضوحا من المرحلة السالفة ويسهم ذلك في إعاقة اكتساب الحركات الجديدة (سعيدة محمد علي بهادر، ص128)

2-2-2- التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام :

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة فنجد دائب الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملبسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكتف أو الرأس، وأحيانا التقطيب والتهجم وغير ذلك، ومن ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفتور

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

والتكاسل التي توصف غالبا بالتثاقل أو الكسل والتي تصادفها كثيرا في التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد. (سعدية محمد علي بهادر، ص129)

2-2-3- الارتباك الحركي العام :

يلاحظ أن حركات المراهق التي تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب والارتباك وابلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق أثناء المشي والجري. (سعدية محمد علي بهادر، ص127.128)

2-2-4- افتقار للرشاقة :

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لذلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم .

2-2-5- نقص هادفية الحركات :

لا يتوافق للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن (سعدية محمد علي بهادر، ص127.128)

2-2-6- الزيادة المفرطة في الحركات :

كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات .

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

2-2-7- اضطرابات القوة المحركة :

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة، ويعني هذا افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات وأحياناً أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والبطاوة . (سعدية محمد علي بهادر، ص127.128)

2-3- النمو الحركي :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني ويرى "جوركن Gorkin" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام .

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفترة أن يتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل . أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، - كما يرى "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.(محمد حسن علاوي، 1998، ص127)

2-4- النمو الجسمي :

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشرة، وإن كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله، وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمي آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيراً مضطرباً حتى الخامسة عشر عند البنين.(محمد سلامة ادم، 1984، ص45)

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى "شتلوت" سنة 1938م أبحاثاً عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى ما يلي :

-زيادة في وزن الجسم في فترة

-زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر .

-أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30 كغ ويزيد سنويا بحوالي 2 كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ. (محمد سلامة ادم، 1984، ص45)

2-5- النمو العقلي :

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر .

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي : يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكير والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة

الذكاء :

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطرداً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية .

الانتباه :

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه .

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

التذكر :

يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكير على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع .

التخيل :

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات .(نور الحافظ، 1990، ص48)

2-6- النمو الفيزيولوجي :

لعل من أبرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة .

- من الجانب الجنسي :

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها "كيوباشك أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى ها الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن . (محمد سلمى ادم، توفيق حداد، ص48)

- العوامل الفيزيولوجية :

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسجين .

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

- العوامل المرفولوجية :

- أولا : الطول والوزن :

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته، فالتغيير في الطول يتم حسابه بالسنتيمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يضل إلى حوالي 50/ من طول البلوغ في سن الستين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجيا ويبطء طوال فترة الطفولة، وهذه المعدلات متغيرة وإن كان نهاية التغيير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغيير والنمو في الوزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فإن البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف.

- ثانيا : العظم :

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للحس تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكلسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم، كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا. (بهاء الدين ابراهيم سلامة، 2002، ص187)

- ثالثا : العضلات :

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عن الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون .

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدو الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزي بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ .

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام .

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة.

2-7-التغيرات الاجتماعية :

تحدث أهم التغيرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة ويمكن أن نلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية فيما يلي :

-نزل ميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من الم الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدوث بعض الانحرافات الجنسية .

-يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه .

-تصرفاته تصبح متناقضة تماما فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالصغار .

-برات تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر بمكانته خ ومهارات جديدة

-دعيم الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولت مركزه في المجتمع.

-يحتاج كثيرا للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدرته .

- حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .

ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف

-يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغير الأوضاع .

-زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاص الرياضة، الجنس، الملابس، وتميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج والأسرة .

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

-تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأكيد النزعة الاستقلالية. زيادة ميل ك إلى الجنس الآخر .

2-8- التغيرات النفسية :

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بأن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فإن هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي :

. تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجي الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى أنه يشعر بالارهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعى كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

-نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة فيها يفكر ويتأمل وينضج .

-تحتفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محله بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره ويطلعهم على ما يعاينه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يبرون بنفس التجربة التي يمر بها. (فؤاد بهي السيد، ص275)

ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلا مكلفا يتحمل المسؤولية الكاملة .

2-9- التغيرات الانفعالية :

تتماز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بالانفعالات العنيفة إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن، والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية، العواطف نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية :

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه .

- ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية .

- نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها

- ظهور الصعوبات التعليمية في المتوسطة والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها :

صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية .

صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين .

صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية. (عبد الرحمان العيسوي، ص142)

2-10- مشاكل المراهقة المبكرة :

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخلج والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية :

-أولا : **المشكلات النفسية** : من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية تقرار ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع ، وعندما قيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها وزينها بتفكيره وعقله يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر مواقفه ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

وعتاده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرّون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته قيمته .

-ثانيا : **المشكلات الصحية** : إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهق السمّنة، إذ يصاب المراهقون بسمّنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه . (خليل ميخائيل، 1971، ص72)

-ثالثا : **المشكلات الانفعالية** : إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح حشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر الوقت نفسه بالحياء والحجل من هذا النمو الطارئ .

-رابع: **المشكلات الاجتماعية** : يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وأن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق ما يلي :

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

-خامسا : **مشاكل الرغبات الجنسية** : من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

2-11- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق :

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحد أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ به بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا . (محمدي سمير، ابي اسماعيل، مذكرة نيل شهادة ليسانس، اثر ت ب ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، 1999//2001، ص38)

ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة .

2-12- اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن تكون اهتمامه وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموما نجد طبيعة الفرد، ودكاؤه، استعداداته وحي مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي، وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة. (محي الدين مختار، ص170).

الفصل الثالث: كرة اليد والفئة العمرية

خلاصة :

و في الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية و هذا راجع إلى أسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس (ذكور و إناث) و كذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياتها و فنياتها كالتقاطع و التصويب و الخداع بالجسم أيضا و لكونها تمارس داخل و خارج القاعات.

اما عن المراهقة فكل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لاحظنا أن مرحلة المراهقة المبكرة هي فكرة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية كانت ومورفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية .

كما أن فترة المراهقة المبكرة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك وجب على المرابي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن .

الجانب التطيقي

الفصل الأول

منهجية البحث والاجراءات
الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
2. منهج البحث
3. مجتمع وعينة البحث
4. مجالات البحث
5. حدود البحث
6. أدوات البحث
7. الأسس العلمية للأدوات
8. الأساليب الاحصائية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التحريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثي هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الاجراءات الميدانية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

بد العديد من الزيارات لمجموعة من النوادي الرياضية والتي كانت قيد التوقيف عن مزاولة النشاط . توقفنا عند نادي مولودية شباب جامعة "MCD" الذي كان ناشطا في هاته الفترة وبعد استشارة الطاقم المشرف قمنا بتفقد الوسائل الرياضية وضبط اوقات التدريب للفريق . وهذا لاجل التوصل الى افضل طريقة لاجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن ان تواجهنا خلال العمل الميداني .

وبعد الانتهاء من جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة تجريبية بصفة قصدية مقدره ب07 لاعب من العدد الاجمالي للعبة الاصلية قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادها من التجربة وكانت العينة المأخوذة تطابق شروط الفئة الموضوعه للدراسة .

كم تم اجراء الاختبار واعادة الاختبار في نفس الوقت (التاسعة صباحا) حيث كان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو تحديد الاسس العلمية للاختبارات (صدق

2- المنهج المستخدم :**المنهج المستعمل :**

نظرا للإشكالية التي طرحناها تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، الذي يعتبر من أهم المناهج إذ يتميز هذا النوع من المناهج عن غيره في أن الباحث يلعب دورا فعالا في الموقف البحثي، و الذي يتمثل في إجراء تغير مقصود في الموقف وفق شروط محددة و ملاحظة التغيرالذي ينتج عن هذه الشروط .

3-مجتمع البحث :

حيث اقتصرمجتمع بحثنا على نادي مولودية شباب جامعة "MCD" والمتمثل في 20 لاعب

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها :

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب على الباحثان البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عملها وينسجم مع مشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعنا الأصلي أصدق تمثيل .

عينة البحث : 13 لاعب حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية

خصائص العينة:

تجانس افراد العينة من حيث القامة :

جدول 1 تجانس أفراد العينة من حيث القامة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الطول	افراد العينة
5.13	1.48	1.54	1
		1.50	2
		1.45	3
		1.40	4
		1.49	5
		1.50	6
		1.47	7
		1.47	8
		1.47	9
		1.65	10
		1.50	11
		1.45	12
		1.39	13

تجانس الافرد من حيث الوزن :

جدول 2 تجانس أفراد العينة من حيث الوزن

انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن	افراد العينة
139.89	39.69	43	1
		45	2
		34	3
		31	4
		35	5
		39	6
		33	7
		38	8
		40	9
		52	10
		52	11
		40	12
		34	13

4- مجالات البحث :

المجال البشري: 13 لاعب من نادي مولودية جامعة

المجال الزمني : 2021/04/02 الى 2021/05/30

الاختبارات القبلية : 2021/04/17-16-15

الاختبارا البعدية : 28-29-30/05/2021

المجال المكاني : قاعة المركب الرياضي بلدية جامعة - الوادي-

5- حدود البحث :

5-1- المتغير المستقل :

هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا هو متمثل في :

-البرنامج التدريبي المقترح من الألعاب الشبه رياضية.

5-2- المتغير التابع :

هو ذلك العامل الذي يتأثر في العلاقة ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا هو متمثل في :

تنمية الصفات البدنية (قوة، رشاقة ، مرونة) للاعبي كرة اليد

6- أدوات الدراسة :

تعد أدوات البحث العلمي، وسائل أساسية لا بد لأي باحث، أن يعتمد عليها من اجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة المراد بحثها لذا فتوخي الدقة في اختيار ادوات البحث المناسبة خطوة مهمة ورأسية من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والعلوم المطلوبة (محسن على السعداوي، 2013، ص23)

ومن خلال هذه الدراسة نهدف الى معرفة دور الالعاب شبه الرياضية في تطوير الصفات البدنية ، وذلك من خلال وضع برنامج مصغر من الالعاب التي تعتمد على تطوير الصفات البدنية ، والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول الموضوع .

حيث تم الاعتماد في دراستنا على :

مجموعة من التمرينات شبه الرياضية

مجموعة من الاختبارات والقياسات

الطرق والمعاملات الاحصائية

العتاد الرياضي (كرات اليد، كراسي ، شواخص ، صافرة ، ميقاتي ، اقماع ...)

الاختبارات المستعملة :

أ- قياس القوة العضلية

• الوثب العريض من الثبات:

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات:

أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على أرضية خط للبداية.

مواصفات الأداء:

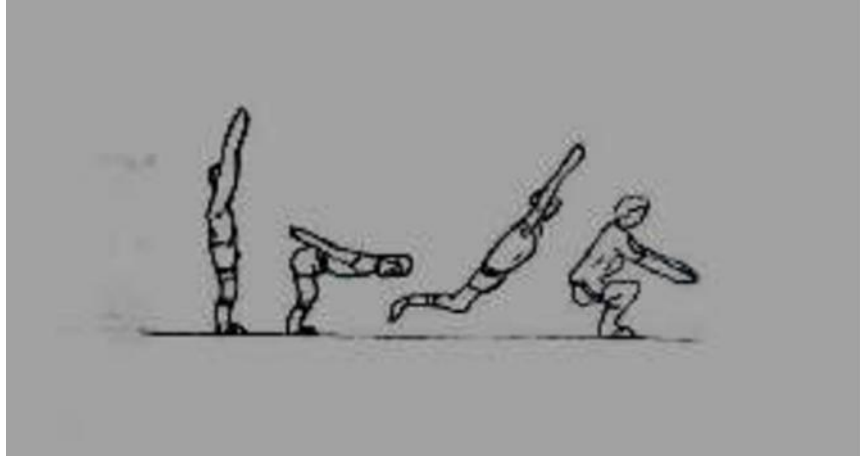
يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية، ثني ركبتيه ويؤرجح ذراعيه ثم خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكن.

توجيهات:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية، ثني ركبتيه ويؤرجح ذراعيه ثم خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكن.

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض، بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها.

- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء



رسم توضيحي 1 اختبار الوثب العريض من الثبات

القفز بمحاذاة الحائط:

يقف اللاعب بمحاذاة الحائط وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز للوصول الى أعلى نقطة ممكنة ويحسب أقصى ارتفاع يصله اللاعب.

الأدوات:

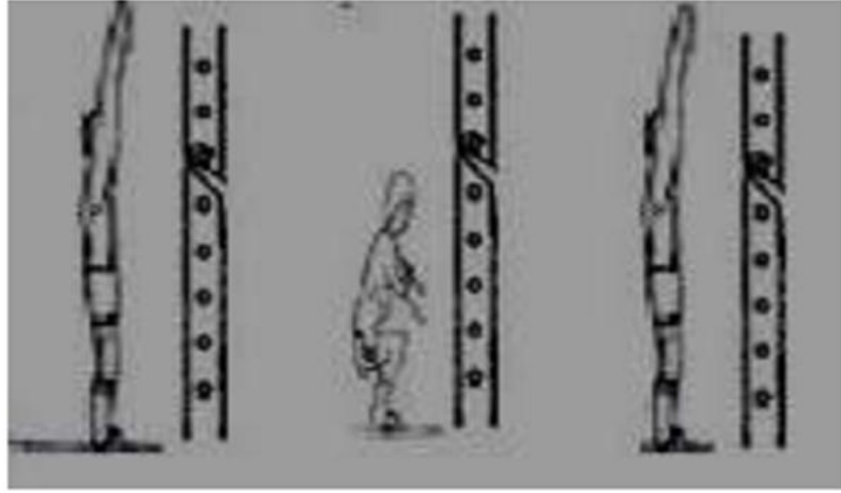
أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس يكون عمودي على الحائط.

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر بحيث تكون ذراعيه بمحاذاة الحائط ويقوم المختبر برفع الذراع على كامل امتداده لعمل علامة بالأصابع على شريط القياس

توجيهات:

تقاس مسافة الارتقاء من الأسفل الى النقطة التي وصل اليها بأطراف أصابعه. يجب إن تكون القدمان ملاسنتين للأرض حتى لحظة الارتقاء. (أحمد فاهم نغيش، 2017، ص124)



رسم توضيحي 2 اختبار القفز بمحاذاة الحائط

• رمي الكرة الطبية

حيث يقوم اللاعب بالجلوس ويمسك الكرة الطبية بكلتا يديه مع إرجاعهما للخلف ثم يقوم برميها حيث تحسب له أكبر مسافة.

الأدوات:

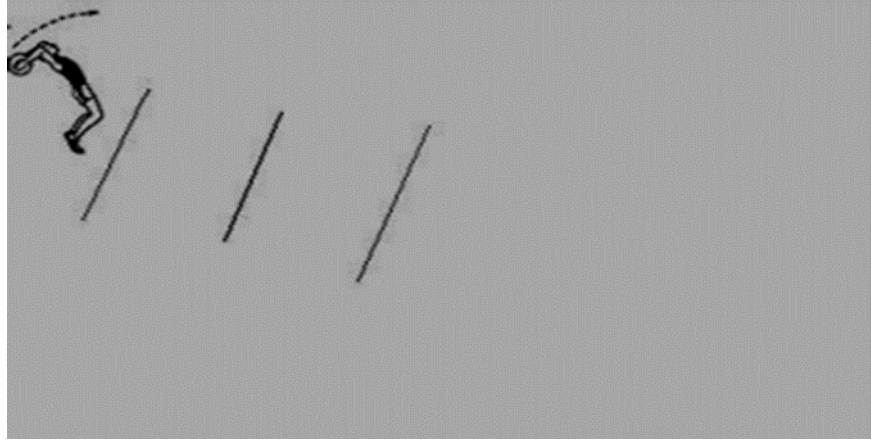
أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس يرسم على أرضية خط للبداية وكرة طائرة.

مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب بالجلوس على رجليه ويمسك الكرة الطائرة بكلتا يديه مع إرجاعهما للخلف ثم يقوم برميها حيث تحسب له أكبر مسافة تصل إليها الكرة.

توجيهات:

إتخاذ وضعية الجلوس على قدميه بحيث تكون رجليه بشكل X الى أقصى مسافة خلف رأسه.



رسم توضيحي 3 اختبار رمي الكرة الطيبة

ب- قياس الرشاقة:

• الجري المتعرج فليشمان:

الغرض من الاختبار:

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم.

الأدوات: 6 شواخص، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية، وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد،

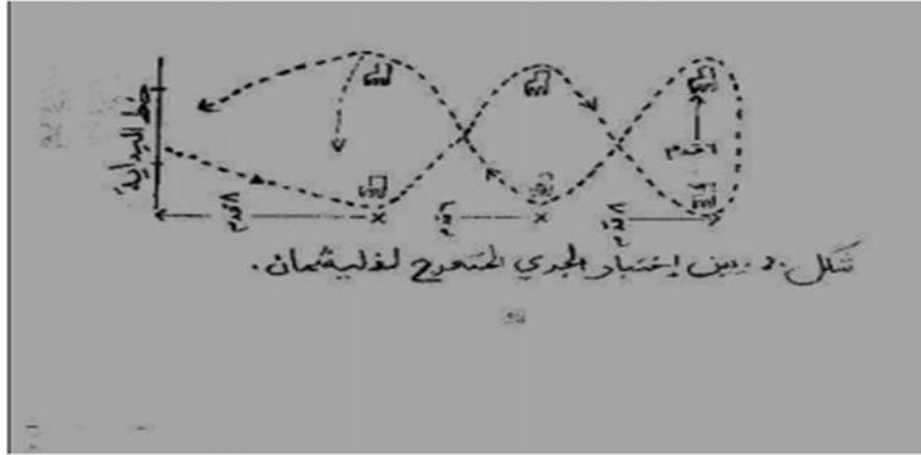
على إن يقوم بدورتين، وتنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية.

توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطا المختبر يوقف ويعيد الاختبار.

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين. (أحمد فاهم نغيش، 2017، ص128)



رسم توضيحي 4 اختبار الجري المتعرج فلشمان

• الجري المتعرج زيكراك

الغرض من الاختبار:

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم.

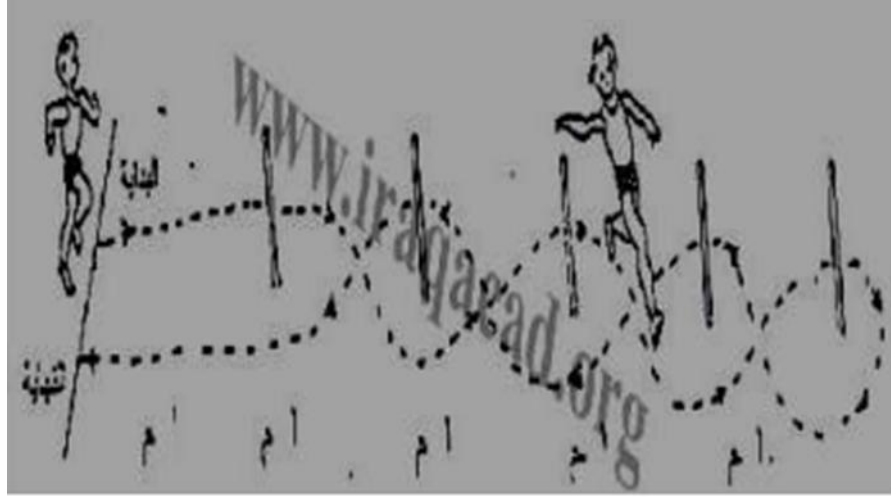
الأدوات: 6 شواخص، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب على خط البداية، وعند اعطاء إشارة البدء يبدأ اللاعب بالركض السريع بين الشواخص ذهابا وإيابا مسافة 7 متر، حيث يكون هناك 6 شواخص في خط مستوي.

توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.
- إذا أخطأ المختبر يوقف ويعيد الاختبار.
- يجب عدم لمس الشواخص أثناء بالجري.
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في دوره. (أحمد فاهم نغيش، 2017، ص113)



رسم توضيحي 5 اختبار الجري المتعرج زيكراك

ت- قياس المرونة:

ثني الجذع للأمام من الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر الى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50سم موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

مواصفات الاختبار:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه اى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها مدة ثانيتين.

توجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين.



رسم توضيحي 6 اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف

• فتح الرجلين

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الرجلين.

الأدوات: أرض مستوية، شريط قياس أرضي.

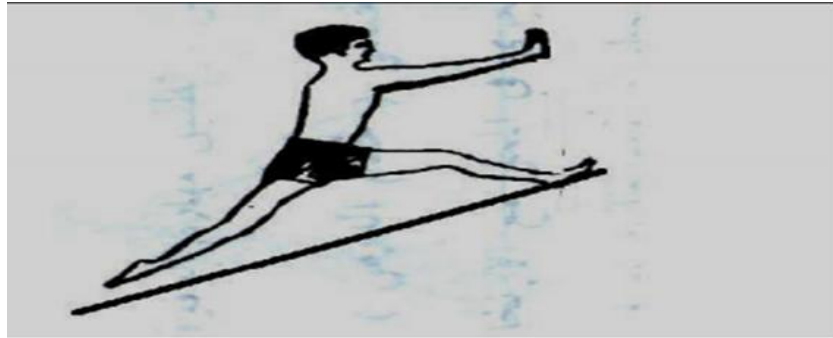
مواصفات الاختبار:

- يقف اللاعب ويقوم بفتح رجله لأقصى مسافة.

توجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر.. (أحمد فاهم نغيش، 2017، ص133)



رسم توضيحي 7 اختبار فتح الرجلين

7- الاسس العلمية للاختبار :

7-1- الصدق:

مدى صلاحية الاختبار او القياس في قاس ما وضع من اجله ، وقد قامت الجمعية الامريكية لعلم النفس بتصنيف القياس حيث اوضحت ذلك في مؤلفات فيسك ، كرونباك، وانستارى . (ليلي السيد فرحات، 2003، ص111_112)

فيما قمنا فضلا عن ذلك بايجاد الصدق الذاتي للاختبارات بالاعتماد على ثباتها وقد تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول .

7-2- الثبات:

يعرف ثبات الاختبار بانه درجة التماسك التي يمكن لوسيطة القياس المستخدمة من تطبيقها. كما تعني مدى اتساق الاختبار او مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس. كما يمكننا القول بانه مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار. (ليلي السيد فرحات، 2003، ص144)

وقد قمنا باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار بفارق زمني قدره 5 ايام . اذ تم الاختبار في 2021/03/19 فيما تم اعادة الاختبار في 2021/03/24 على عينة مكونة من سبع لاعبين ثم قمنا باستخراج معامل الارتباط * بيرسون* عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06 .

7-3- الموضوعية:

هي مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز. ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام او الفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلا، ففي المجال الرياضي لابد من ايضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث اجرائه، ادارته، تسجيل النتائج. (ليلي السيد فرحات، 2003، ص169)

جدول 3 نتائج الشروط العلمية للاختبارات

الاختبارات	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
رمي الكرة الطبية في حالة الوقوف	07	0.93	0.96
القفز من الثبات (م)		0.95	0.97
القفز بمحاذاة الحائط (م)		0.97	0.98
الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة 7 متر ذهابا و إيابا زيكراك		0.86	0.92
الركض المتعرض بين الشواخص فليشمان.		0.89	0.94
ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف.		0.96	0.97
الوقوف وفتح الرجلين أقصى مسافة		0.95	0.97

8- الاساليب الاحصائية :

وتتضمن معالجة الحسابات ، التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة ، للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض ، استعملنا الوسائل التالية :

*المتوسط الحسابي :

$$- X = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$- \sum X = \text{مجموع الاختبارات}$$

$$- n = \text{عدد أفراد العينة}$$

*الانحراف المعياري :

- s = الانحراف المعياري
- $(\sum x)^2$ = مجموع اختبارات المربع
- n = عدد أفراد العينة
- X^2 = المتوسط الحسابي مربع

* اختبار ($T - test$)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n}}}$$

X_1 : المتوسط الحسابي للاختبار القبلي.

X_2 : المتوسط الحسابي للاختبار البعدي.

s_1 : الانحراف المعياري للاختبار القبلي.

s_2 : الانحراف المعياري للاختبار البعدي.

الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج البحث

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج البحث

1 عرض النتائج تحليلها :

1 1 نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي .

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام ($T - test$) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي :

جدول 4 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار القفز من الثبات

البعدي	القبلي	الاختبارات
13		أفراد العينة
1.45	1.32	المتوسط الحسابي
0.11	0.30	الانحراف المعياري
20		$T - test$
1.78		القيمة المحدولة
0.05		مستوى الدلالة
12		درجة الحرية

*تحليل الجدول "4" :

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "4" ، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0.30)

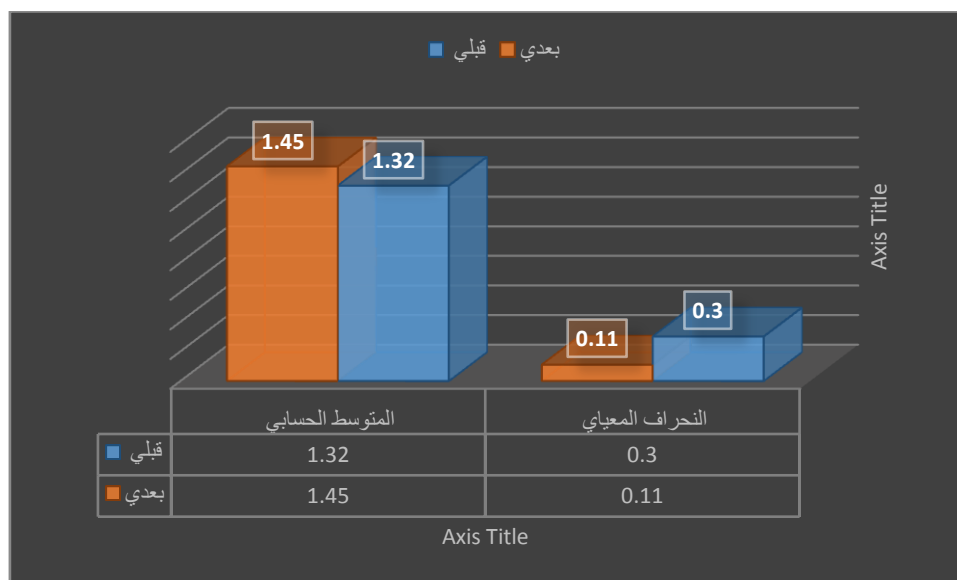
والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (0.11) ، وبلغت قيمة (T المحسوبة (20) ، كما نلاحظ

المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.32) ، أما الاختبار البعدي (1.45) (تحت مستوى الدلالة 0.05

، أما فيما يخص قيمة (T المحدولة فبلغت (1.78) .

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج البحث

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة (T المحسوبة أكبر من الجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (اختبار القفز من الثبات) لصالح الاختبار البعدي .



رسم توضيحي 8 يبين فروق المتوسطات لاختبار القفز من الثبات القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

جدول 5 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار القفز بمحاذاة الحائط

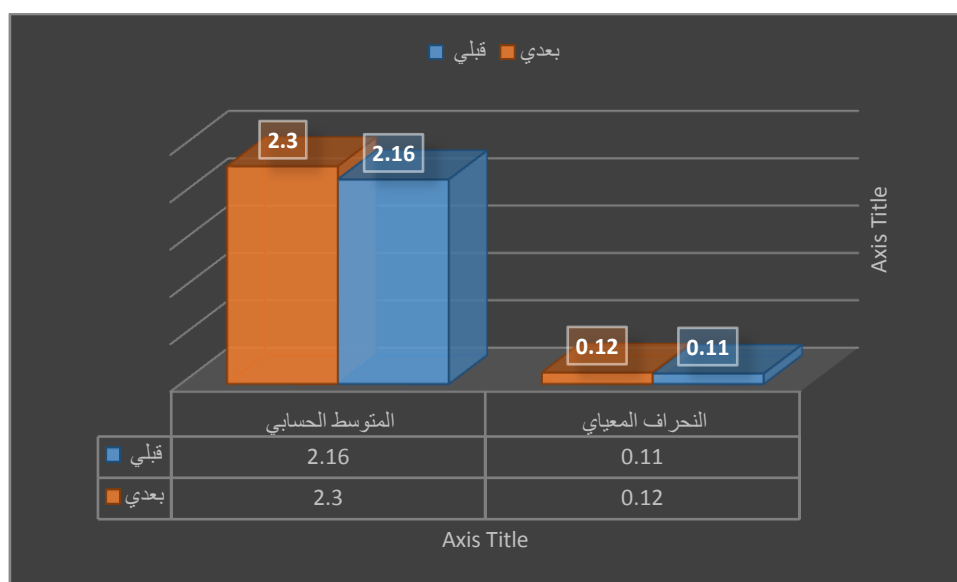
الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد التعينة	13	
المتوسط الحسابي	2.16	2.30
الانحراف المعياري	0.11	0.12
$T - test$	44.7	
القيمة المجدولة	1.78	
مستوى الدلالة	0.05	
درجة الحرية	12	

الفصل الثانى: عرض وتحليل نتائج البحث

*تحليل الجدول "5":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "5" أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0.11) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (0.12) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (44.7) كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.16) أما الاختبار البعدي (2.30) تحت مستوى الدلالة 0.05 أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78).

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار القفز بمحاذاة الحائط" لصالح الاختبار البعدي.



رسم توضيحي 9 يبين فروق المتوسطات لاختبار القفز بمحاذاة الحائط القبلي والبعدي لدى العينة التحريبية

جدول 6 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطبية

البعدي	القبلي	الاختبارات
13		أفراد العينة
8.02	6.85	المتوسط الحسابي
1.20	1.22	الانحراف المعياري

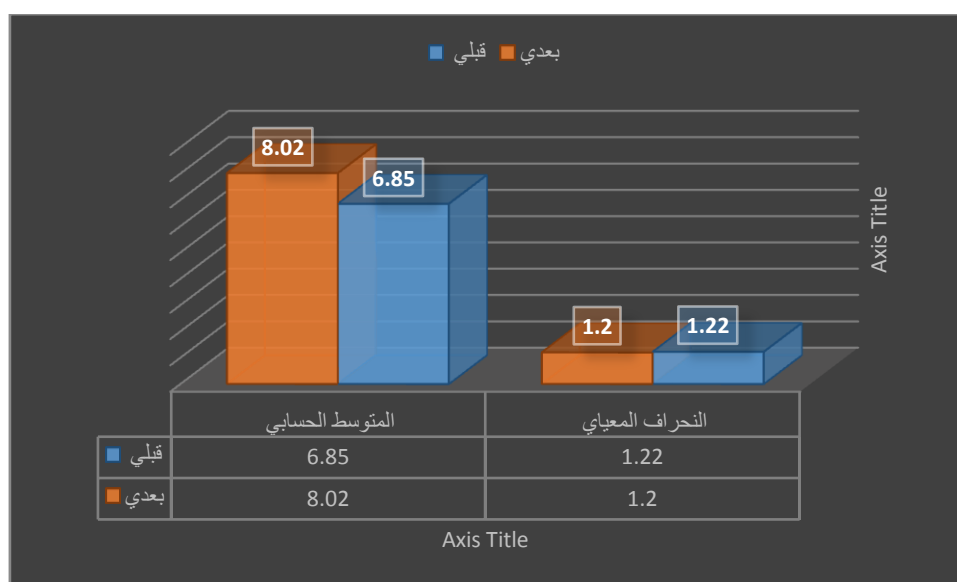
الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج البحث

38.05	$T - test$
1.78	القيمة المجدولة
0.05	مستوى الدلالة
12	درجة الحرية

*تحليل الجدول "6":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "6" أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (1.22) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (1.20) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (38.05) كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.85) أما الاختبار البعدي (8.02) تحت مستوى الدلالة 0.05 أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78).

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "رمي الكرة" لصالح الاختبار البعدي.



رسم توضيحي 10 يبين فروق المتوسطات لاختبار رمي الكرة الطبية القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج البحث

2 1 نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي .

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام ($T - test$) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي :

جدول 7 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المنعرج زيكراتك

البعدي	القبلي	الاختبارات
13		أفراد العينة
9.37	10.99	المتوسط الحسابي
1.06	4.06	الانحراف المعياري
2.57		$T - test$
1.78		القيمة المجدولة
0.05		مستوى الدلالة
12		درجة الحرية

*تحليل الجدول "7" :

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "7" ، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (4.06)

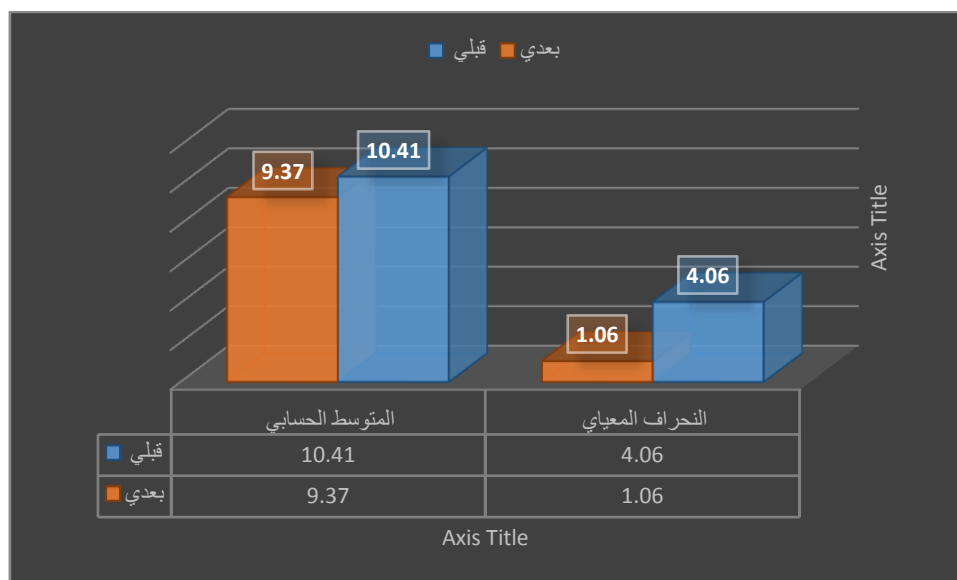
والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (1.06)، وبلغت قيمة T المحسوبة (2.57)، كما نلاحظ

المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (10.99)، أما الاختبار البعدي (9.37) تحت مستوى الدلالة

0.05 ، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78).

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج البحث

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة (T) المحسوبة أقل من الجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (الركض المتعرج زيكراك) لصالح الاختبار البعدي



رسم توضيحي 11 يبين فروق المتوسطات لاختبار الركض المتعرج زيكراك القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

جدول 8 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المتعرج فليشمان

الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد العينة	13	
المتوسط الحسابي	10.70	9.53
الانحراف المعياري	0.77	0.80
$T - test$	3.9	
القيمة المجدولة	1.78	
مستوى الدلالة	0.05	

الفصل الثانى: عرض وتحليل نتائج البحث

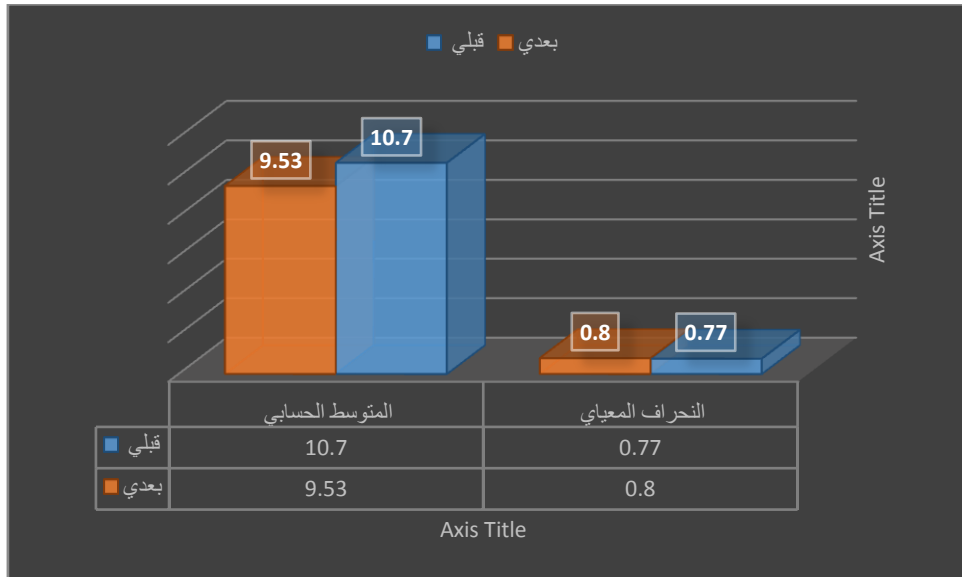
12

درجة الحرية

*تحليل الجدول "8":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "8" أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0.77) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (0.80) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.9) كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (10.70) أما الاختبار البعدي (9.53) تحت مستوى الدلالة 0.05. أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78).

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي ، وقيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "اختبار الركض المتعرج فليشمان" لصالح الاختبار البعدي .



رسم توضيحي 12 يبين فروق المتوسطات لاختبار الركض المتعرج فليشمان القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج البحث

1 3 نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي .

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام ($T - test$) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي :

جدول 9 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع للامام من الوقوف

البعدي	القبلي	الاختبارات
13		أفراد العينة
4.81	2.69	المتوسط الحسابي
1.68	2.36	الانحراف المعياري
11.25		$T - test$
1.78		القيمة المحدولة
0.05		مستوى الدلالة
12		درجة الحرية

*تحليل الجدول "9" :

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "9" ، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (2.36)

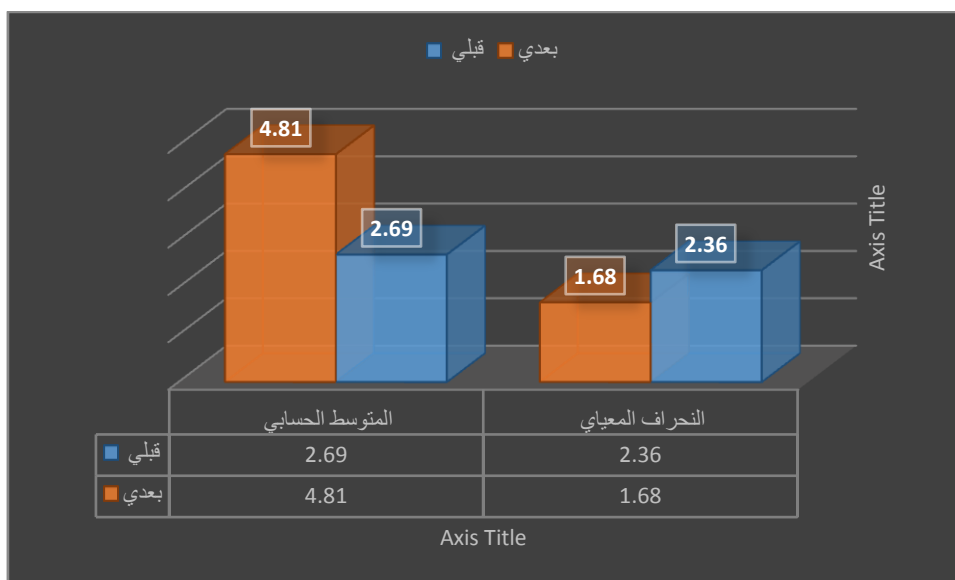
والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (1.68) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (11.25)، كما

نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.69)، أما الاختبار البعدي (4.81) تحت مستوى

الدلالة 0.05 ، أما فيما يخص قيمة (T) المحدولة فبلغت (1.78) .

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج البحث

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة (T) المحسوبة أكبر من الجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي (اختبار قياس مرونة العمود الفقري) لصالح الاختبار البعدي .



رسم توضيحي 13 يبين فروق المتوسطات لاختبار تني الجذع للامام من الوقوف القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

جدول 10 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار فتح الرجلين

البعدي	القبلي	الاختبارات
13		أفراد العينة
1.49	1.34	المتوسط الحسابي
0.09	0.07	الانحراف المعياري
4.83		$T - test$
1.78		القيمة المجدولة
0.05		مستوى الدلالة

الفصل الثانى: عرض وتحليل نتائج البحث

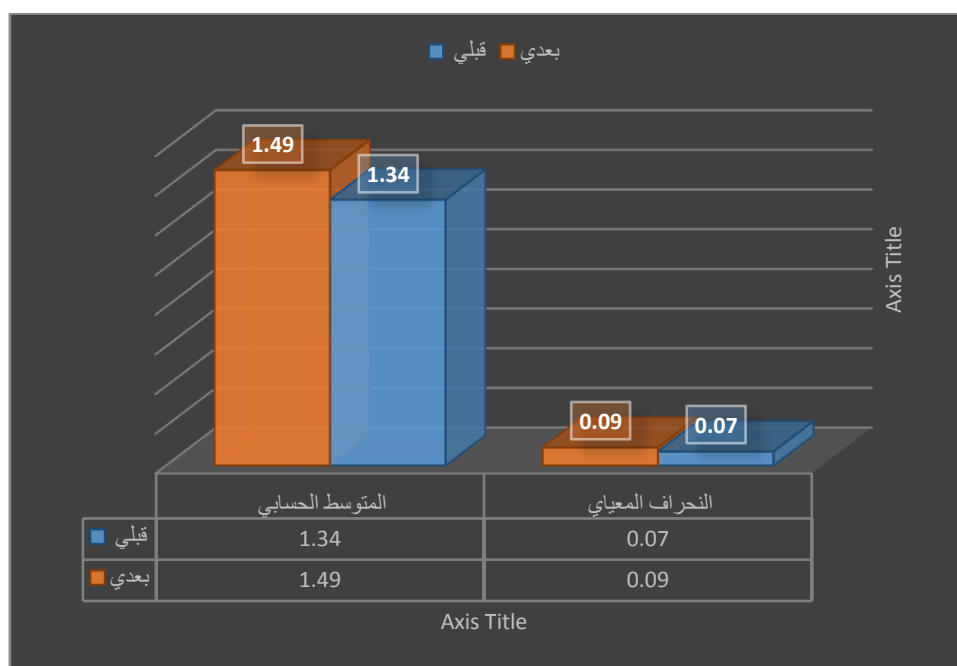
12

درجة الحرية

*تحليل الجدول "10":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "10"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0.07) والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (0.09) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.83)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.34) أما الاختبار البعدي (1.49) تحت مستوى الدلالة 0.05 أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78).

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وقيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار قياس مرونة عضلة الرجلين" لصالح الاختبار البعدي.



رسم توضيحي 14 يبين فروق المتوسطات لاختبار فتح الرجلين القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

الفصل الثالث

مناقشة النتائج وتفسيرها

1 مناقشة النتائج :

في إطار موضوع بحثنا ، والذي يتطرق إلى دراسة ” أثر برنامج تدريبي مقترح من الألعاب شهيافية في تطوير بعض الصفات البدنية ” القوة ، الرشاقة والمرونة ” لدى لاعبي كرة اليد صنف

أصاغر (12-14) سنة النادي الرياضي مولودية جامعة ” MCD من خلال النتائج المتحصل

عليها من إجراء الاختبارات التي شملت القوة العضلية الرشاقة وكذا المرونة .

من 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 .

من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب

الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي ، فانه من خلال المعالجة الإحصائية لدلالة

الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة في اختبار القفز من الثبات و القفز بمحاذاة الحائط ورمي

الكرة الطبية بالاضافة الى الجداول (4) ، (5) ، (6) ”

يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفة البدنية المستهدفة وهي ” القوة

العضلية ” ، وقد أرجعنا ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا ، والذي يعتمد بالدرجة الأولى على

الألعاب الشبه الرياضية ، هو الذي كان وراء هذا التحسن ، وذلك لما لها من مميزات تتماشى

وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي ، وذلك من أجل بذل جهد إضافي للوصول

إلى إشباع الغايات والميول ، حيث أن هذه الألعاب شكل

الفصل الثالث: مناقشة النتائج وتفسيرها

وسيط بين الرياضة واللعب ، مما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من اجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية للاعبيه ،

و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى و التي تنص على "أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطور صفة القوة لصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي ، فإنه من خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة ونتائج الجداول (7) ، (8) يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية في الصفة البدنية المستهدفة " الرشاقة " ، وقد أرجعنا ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الشبه رياضية كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية ،

وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحياة والسورور ، مما دفع اللاعبين إلى حب العمل وبجد أكبر ، فأدى بهم ذلك إلى التطور والتحسين في الجانب البدني وخاصة أنهم في مرحلة مازالوا يجوبون فيها اللعب ، أما عند مقارنة نتائج دراستنا مع نتائج علمية قام بها عدة باحثون نجد أن نتائج دراستنا تتطابق مع نتائج دراسة[^] بلباسم خديجة والعوادي ليلي[^] 2017 و[^] عبد الله رمضان ومختار الصديق عبد الحق[^]

2007 و التي أكدت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتأثير برنامج الألعاب الصغيرة على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي وها ما أكدته[^] فاطمة الزهراء بوراس[^] في دراستها أن الألعاب الصغيرة تؤثر ايجابا على العينة التجريبية في تحسين مستواهم البدني .

الفصل الثالث: مناقشة النتائج وتفسيرها

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و مما يشتمل على
الفرضية نها توجد فروق ذات دلالة إحصائية، فيتأثير الألعاب بالشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح
الاختبار البعدي .

أما فيما يخص نتائج الفرضية الثالثة ، والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير
الألعاب الشبه رياضة على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي ، فإنه من خلال المعالجة الاحصائية
لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف وفتح الرجلين ونتائج
الجدول ”(9)، (10)“ يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية في الصفة البدنية المستهدفة
”المرونة“.

والتمس الباحثان هذا الفرق الحاصل لصالح المجموعة التجريبية لكون الألعاب الشبه رياضية المقترحة
مختلفة و مترابطة مع بعضها البعض في سلسلة من الحركات المتناسقة عند الأداء فضلا عن إعطاء هذه
الألعاب في بداية الوحدة التدريبية مما ساعد على تطوير صفة المرونة، وقد يكون هذا التطور راجع الى مدى
شغف هؤلاء اللاعبين لهذا البرنامج والتأثير كان واضحا .

وتتوافق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة ^عبد الله رمضان ومخطار الصديق عبد الحق ^2007/2006
حيث يظهر تأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة المرونة حيث أكدت نتائجها على وجود فروق ذات
دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي مما يؤكد اهمية الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية هذه
الصفة .

الفصل الثالث: مناقشة النتائج وتفسيرها

كذلك تتشابه نتائج دراستنا مع دراسة "غراب أمير و" كالي نصر الدين" التي أكدت نتائجه على أن اللعب الشبه رياضي له دور إيجابي في تحسين السلوك الاجتماعي أثناء الحصص التدريبية وكذلك التحلي بالروح الرياضية أثناء المنافسات.

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و مما يثبتصحت الفرضية بأنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، في تأثير الألعاب الشبه الرياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي .

2 الاستنتاج العام :

❖ من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا ، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحففت ، حيث وجدنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، بحيث جميع قيم ($T - test$) المحسوبة أكبر من قيمة ($T - test$) المجدولة "1.78" وعند درجة حرية (12) ، ومستوى دلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تطوير الصفات البدنية ، وحسب الفرضية العامة التي تنص على :

*يساهم البرنامج المصغر من الألعاب شبه رياضية ، في تطوير بعض الصفات البدنية القوة ، الرشاقة ، المرونة ، لدى لاعبي كرة اليد . وبالتالي الفرضية العامة محققة .

❖ النتائج المستخلصة من التريص الخاص بالمذكرة :

إن تطوير الصفات البدنية في كرة اليد ، يعود أساسا إلى شعور المدرب وكذا اللاعب بأهمية هذه الصفات ، فتحقيق النتائج الكبيرة والمستويات العالية ليس وليد الصدفة ، وإنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية الحديثة ، وكذا الكفاءة المعرفية التي يملكها المدرب ، وأيضا الوسائل التي توفرها الإدارة . وفي بحثنا هذا طرحنا على أهل الاختصاص في ميدان كرة اليد ، برنامجنا والمتمثل في "تأثير الألعاب الشبه الرياضية على تطوير الصفات البدنية (القوة ، الرشاقة ، المرونة) لدى لاعبي كرة اليد صنف أصغر" ، وقد خرجنا بمجموعة من النتائج وهي كالآتي :

- ✓ إن مدربي كرة اليد لا يعتمدون على الألعاب الشبه الرياضية في هذه الفئة (12 - 14 سنة)
- ✓ أن المدربين لا يولون اهتماما بتطوير الصفات البدنية في هذه السن .
- ✓ نظرة المدرب إلى ضرورة تطوير المهارات الأساسية (التمرير ، 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 .

3 الاقتراحات والتوصيات :

- ✓ إن كل الدراسات ماهي إلا محاولة بسيطة ويسيرة من الباحثين ، وذلك لاعطاء رأس الخيط لدراسات أخرى في مجال الكرة اليد ، لذا ارتأينا نحن كطلبة باحثين تحت إشراف أستاذنا انه من الضروري أن نعطي مجموعة من الاقتراحات ، حتى يتسنى لمدرربي وكذا لاعبي الكرة اليد لاكتساب التأهل اللازم من اجل التأطير ، واستعمال البرامج التدريبية المقترحة خاصة لدى الفئات الصغرى ، لما لها أهمية كبيرة

الفصل الثالث: مناقشة النتائج وتفسيرها

لتطوير الصفات البدنية ، والتي ترتبط بتعليم وتطوير هذه الأخيرة ، وفي ضوء دراستنا والنتائج المتحصل عليها بفضل إشراف أستاذنا ، توصلنا إلى عدة توصيات قد تساعد في رفع هذه الفئات إلى المستويات العليا وأهمها :

✓ نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب شبه رياضية الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية ، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (12 - 14 سنة) .

✓ القيام بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه رياضية ، 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 أو أيام دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية ، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث .

✓ التأطير الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم .

✓ محاولة توفير المنشآت والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة .

✓ إنشاء بطولات ولائية وجهوية ، وأيضاً وطنية لهذه الفئة في مجال الكرة اليد .

✓ 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 شبه الرياضية وأهميتها في مجال التدريب الحديث .

الختامة

خاتمه:

لقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة اليد بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية و الفنية للاعب ذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات بهدف الوصول إلى أفضل النتائج.

حيث تعد الألعاب إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عليها الكثير في المجال الرياضي، وشملت مختلف الأعمار و كلا الجنسين و ذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات الفردية و الجماعية حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية و هذا ما تطلب من المدرب أن يعمل على تكييف مجموعة من الألعاب الشبه رياضية و توجيهها لخدمة أهداف الحصص التدريبية بالإضافة إلى أن للألعاب الشبه رياضية أهداف تربوية و اجتماعية و عاطفية و معرفية و فكرية و بدنية، كتنمية الصفات البدنية و تعليم المهارات الحركية إلى غير ذلك من الأهداف التي تساعد على بناء فرد متزن اجتماعيا و عاطفيا و تربويا بالإضافة إلى الجوانب البدنية و مهارية و الحركية كما أن الألعاب تعتبر من أنجح الطرق و الوسائل في عملية تطوير الصفات البدنية كالقوة و الرشاقة والمرونة ذلك لأن الفرد يقوم بإنجاز التمرين المقترح دون الشعور بالتعب و الملل و ذلك لوجوده في جو تنافسي يسمح بالعمل أكثر.

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى التأثير المهم التي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تطوير صفة القوة و الرشاقة والمرونة للاعب كرة اليد 12-14 سنة فهذه الاخيرة تعد من أصعب و أخطر المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، إذ يتعرض لاضطرابات نفسية و تغيرات اجتماعية خلال هذه المرحلة حيث يكون في صراع مع نفسه و مع غيره و مع من حوله، ومن هنا يتبين الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية من خلال إكساب المراهق لقيم المجتمع من خلال القيام بنشاطات رياضية ، هذه الاخيرة التي تساعد على تنمية الصفات البدنية و مهارية لما لها أهمية في صناعة اللاعب المثالي و التي جعلناها محور دراستنا و ذلك باقتراحنا لطرق تدريبية مناسبة لأجل تطويرها .

و في النهاية يمكن القول إن نتائج هذه الدراسة أمطت اللثام على التساؤلات المطروحة و أجابت عليها و لكن طبيعة موضوع هذه الدراسة واسع و يحتاج إلى المزيد من الدراسات الأخرى و متغيرات أخرى و الإحاطة به و حل بعض الإشكاليات المتعلقة بذلك.

قائمة المراجع

قائمة المصادر المراجع :

قائمة المصادر:

➤ القرآن الكريم:

سورة الأنعام. الآية 70.

سورة الزخرف. الآية 83.

سورة يوسف. الآية 12.

المراجع

➤ الكتب العربية:

- 1 د. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي. سنة 2003.
- 2 أبو العلاء أحمد الفتاح، وأحمد نصر الدين سيد. فيزيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي، 1993.
- 3 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي المعاصر. دار الفكر العربي، القاهرة، 2012
- 4 د. أحمد فاهم نغيش، الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وكرة الصالات الناشئين، دار الوضاح لنشر، ط1، 2017
- 5 بلين وديع فرج. خبرات في الألعاب للصغار والكبار. ط 2. دار المعارف للنشر والتوزيع الاسكندرية، 2002
- 6 مسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1999.
- 7 جسطويتي أحمد. أسس و نظريات التدريب الرياضي ي. دار الفكر العربي. القاهرة، 2007
- 8 بجاء الدين ابراهيم سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 2002
- 9 حسانين محمد صبحي. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط. 4 دار الفكر العربي، 1993

- 10 - حساني محمد صبحيو أحمد كسر معاني. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقية. ط
1. مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 1984
- 11 - حسين حسن قاسم. أساس التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. الأردن، 1998
- 12 - حماد مفتي إبراهيم. تدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي. مصر، 2001.
- 13 - خليل ميخائيل عوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر،
1971.
- 14 - د. أكرم خطايبية. التربية الرياضية للأطفال و الناشئين ، سنة، 2011.
- 15 - د. حسان هشام. مناهج البحث العلمي.
- 16 - د. عريب أحمد. عودة الإعداد البدني فيكرة اليد. مكتبة المكتبة العربية للنشر والتوزيع. الأردن
- 17 - د. مفتي إبراهيم حماد. طرق تدريس ألعاب الكرات و تطبيقاتها. دار الفكر العربي.
طبعة 1. سنة 2000.
- 18 - د. ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر،
2003
- 19 - زكي محمد حسن وعماد ابو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية،
المكتب المصرية، 2004.
- 20 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية، دار الفكر
العربي ، القاهرة، 1978
- 21 - سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت
- 22 - سلامة لكرم توفيق، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- 23 - د. محمد حسن علاوى. علم التدريب الرياضي. ط 11 دار المعارف. 1990.
- 24 - فاطمة عبد المالح وآخرون. التدريب لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات.
طبعة 1. سنة 2011. جامعة بغداد.
- 25 - قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. طبعة 1. دار الفكر
1997

- 26 - علاوة محمد حسنو محمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية البدنية والرياضية. ط. 1 دار الفكر العربي، مصر، 2008.
- 27 - علاوة محمد حسنو كمال الدين عبد الرحمن درويش. الإعداد النفسي لكرة اليد نظرياتو تطبيقات. مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2007.
- 28 - عبدة صالح، مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 29 - كامل زكية إبراهيم ومصطفى السايح محمد. الوسيط في الألعاب الصغيرة. ط. 1 دار الوفاء لدنيا للنشر والتوزيع. الإسكندرية، 2007.
- 30 - محسن على السعداوي. ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية طبعة 1. سنة 2013. مكتبة المجتمع الأردن.
- 31 - مفتي إبراهيم. المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية. دار الكتاب بالحديث، القاهرة، 2010.
- 32 - محمد على القط، وضائف أعضاء التدريب، ط 1، دار دجلة الفكر العربي القاهرة، 1990.
- 33 - محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط 1، القاهرة، 1998.
- 34 - محمد حسن علاوي وآخرون، الأعداد النفسية في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 2002.
- 35 - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل، رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، القاهرة، مصر، 2001.
- 36 - محمد سلامة ادم، علم النفس النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
- 37 - مصلح عدنان عرفان. التربية في رياض الطفل. دار الفكر للنشر، 1995.
- 38 - معوض خليل ميثاقيل. سيكولوجية النمو عند الطفولة والمراهقة. ط 2. دار الفكر العربي. مصر، 1994.

- 39 - منير جرجس ابراهيم، كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي لنشر، القاهرة، مصر، 1990.
- 40 - يوسف محمد الزامل. الثقافة الرياضية، طبعة 1. سنة 2011. مكتبة العربي للنشر، عمان، الأردن.

➤ الكتب باللغة الانجليزية:

- 41- Maria piers. The gift of play.and why young children cannot thrive without OT. 1920 New York.
- 42- Chachowa brahim' meseausi' braham' benthala sid-ahmed mémoire etude comparative de deux méthodes d'entrainements sous la direction de Mr- laloui- juin 1991،

➤ الكتب الالكترونية:

- 43 - د. سوزان ميلر. ترجمة د. حسني عيسى . كتابا الكتروني سيكولوجية اللعب. سنة 1987
- 44 - سارة محمد عبد الله المعصوم بالقحطاني . موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة 07:22pm 22.05.2013
- 45 - موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة . موقع خير مختص .
بإشراف الدكتور عبد الله محمد الصبي . صحة الطفل . أنواع اللعب عند الأطفال
- 46 - نماذج ألعاب صغيرة . كلية الآداب والعلوم الإنسانية . قسم التربية الرياضية .
جامعة الأقصى . تاريخ النشر الأحد 18.2010 . 10:24 am
- 47 - محمد بن عبد الله الدويش . اللعب عند الأطفال . موقع المرابي النشر
تاريخ، 2010/07/14، www.almurabbi.com

➤ المذكرات:

- 48 - بوبكر يرشيد، قيمر عبد القادر. دور الألعاب بالشهرية رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة اليد (12-09 سنة). مذكرة ليسانس سنة 2006/2007.

- 49 - عبداللهمضان .أثر برنامج محقق لحلألعاب الصغيرة في تنمية بعضالصفات البدنية مذكرة ليسانس .
جامعة وهران . سنة 2006/2007.
- 50 - عطية حسام الدين، اثر برنامج تدريبي مصغر من الالعب الشبه الرياضية في تطير بعض
الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، جامعة بسكرة ، 2015/2016
- 51 - محمدي سمير، ابي اسماعيل، مذكرة نيل شهادة ليسانس، أثر ت ب ر على صحة ونفسية
المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم 2002.

الملاحق

1 -نتائج الاختبارات الخاصة بصفة القوة

رمي الكرة الطبية		القفز بمحادات الحائط		القفز من الثبات		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
9.50	8.52	2.37	2.23	1.51	1.34	1
6.49	5.52	2.26	2.16	1.68	1.61	2
6.34	5.51	2.54	2.13	1.41	1.34	3
8.50	8.01	2.22	2.07	1.61	1.42	4
7.89	7.02	2.33	2.23	1.45	1.30	5
9.51	8.01	2.33	2.22	1.45	1.39	6
7.52	6.01	2.30	2.17	1.32	1.09	7
8.52	6.01	2.20	2.10	1.56	1.43	8
7.51	6.01	2.20	2.09	1.49	1.32	9
9.96	9.00	2.57	2.47	1.34	1.26	10
6.53	5.51	2.24	2.17	1.32	1.25	11
8.70	7.51	2.24	2.10	1.36	1.32	12
7.41	6.52	2.16	2.03	1.31	1.20	13

X= 8.02 x= 6.85 x=2.30 x= 2.16 x=1.45 x= 1.32

S= 1.20 s=1.22 s= 0.12 s= 0.11 s=0.11 s=0.30

2 -نتائج الاختبارات الخاصة بصفة المرونة :

مرونة عضلة الرجلين		مرونة العمود الفقري		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
1.58	1.42	4.5	3	1
1.49	1.32	4.5	2.5	2
1.49	1.42	6	4.5	3
1.45	1.23	4.5	2	4
1.47	1.42	2	3-	5
1.65	1.49	6.5	4	6
1.45	1.30	6	4	7
1.38	1.26	6.5	3	8

1.50	1.37	3	-3	9
1.38	1.27	4	2	10
1.48	1.35	2	-3	11
1.58	1.30	6.5	5	12
1.49	1.35	6.5	5	13

$$X=1.49 \quad x= 1.34 \quad x= 4.81 \quad x=2.69$$

$$S= 0.09 \quad s= 0.07 \quad s=1.68 \quad s= 2.36$$

3- نتائج الاختبارات الخاصة بصفة الرشاقة:

ركض منعرج فليشمان		ركض منعرج زيكزاك		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
9.74	11.98	10.70	12.98	1
10.01	10.85	8.50	9.92	2
9.20	9.56	8.70	9.35	3
8.94	9.58	7.20	10.02	4
9.80	10.28	11.25	12.99	5
10.52	11.31	9.02	10.50	6
8.88	9.98	10.35	12.89	7
9.20	11.10	9.93	11.19	8
8.47	10.28	9.01	9.93	9
9.78	11.58	8.90	9.85	10
9.20	10.38	10.05	13.38	11
10.20	11.59	9.20	10.49	12
10.03	10.67	9.10	9.89	13

$$X= 9.53 \quad x=10.70 \quad x= 9.37 \quad x=10.99$$

$$S= 0.80 \quad s= 0.77 \quad s= 1.06 \quad s= 2.68$$

t Table

cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.378	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.88	318.31	638.82
2	0.000	0.818	1.061	1.388	1.888	2.920	4.303	6.985	14.225	22.321	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.150	1.470	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.809
6	0.000	0.718	0.908	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.958
7	0.000	0.711	0.900	1.110	1.415	1.905	2.365	2.998	3.400	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.880	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.863	2.282	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.870	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.160	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.786	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.358	1.782	2.179	2.691	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.868	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.748	2.120	2.583	2.921	3.688	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.538	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.708	2.058	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.398	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.648
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.298	1.671	2.000	2.380	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.848	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.630	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.074	0.842	1.030	1.282	1.645	1.960	2.320	2.570	3.080	3.291
	0%	50%	80%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

النادي الرياضي للهواة مولودية شباب جامعة

قائمة لاعبي صنف الاصاغر لكرة اليد

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	مكان الميلاد	الملاحظات
01	مصعب بلاكة	2007/06/05	جامعة	
02	احمد مرخوفى	2007/06/12	جامعة	
03	وليد ميسة	2007/03/12	جامعة	
04	الطيب بالعيد	2007/04/11	جامعة	
05	ابراهيم حجابي	2008/02/11	جامعة	
06	اسلام عسورية	2007/01/05	جامعة	
07	مروان مقدم	2007/07/29	جامعة	
08	حسام بروت	2007/07/03	جامعة	
09	يزيد بن مناسي	2007/03/03	تقرت	
10	عبد الرحمن سيد احمد	2007/01/22	جامعة	
11	امن يمرة	2007/04/02	جامعة	
12	سامي حمادو	2007/03/19	جامعة	
13	عبد النور جقبالة	2007/05/13	جامعة	

بإذن الرئيس



الأمين العام
محمد فؤاد براهمي

الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

استمارة ترشيح الاختبارات

في اطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي ، يشرفني ان اتقدم الى سيادتكم الموقرة بهذه الاستمارة الهادفة لترشيح الاختبارات لموضوع دراستنا

تحت عنوان:

اثر برنامج مقترح من الالعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية (قوة رشاقة مرونة) لدى لاعبي كرة اليد 12-14 سنة

علما أن اجابتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي، كما أنها لا تستعمل الا لأغراض عملية ، لذا نرجو من سيادتكم أن تفضلوا بتقييم الاختبارات المقترحة حسب الأولوية التي ترونها مناسبة لموضوع دراستنا من أجل التوصل الى نتائج تفيد دراستنا وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت اشراف:

من اعداد:

- باغقول جمال

- مصباحي صلاح الدين

طبة أمجد-

الاختصاص	الدرجة العلمية	اسم ولقب المحكم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

قائمة الأساتذة المحكمين والمصححين للاستمارة ترشيح الاختبارات ضمن متطلبات لنيل
شهادة الماستر

تحت عنوان

اثر برنامج مقترح من الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية (قوة
رشاقة مرونة) لدى لاعبي كرة اليد 12-14 سنة

دراسة ميدانية نادي مولودية جامعة

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	المؤسسة	الامضاء
01	د. زهور بلعاسم	أستاذ	التدريب الرياضي	جامعة بسكرة	
02	د. بشار ناصر	أ.م.أ	التدريب الرياضي	جامعة بسكرة	
03	د. دحية عادل	أستاذ محاضر	التدريب الرياضي	جامعة بسكرة	

تحت اشراف الدكتور :

باغقول جمال

من اعداد الطلبة :

طبة أمجد

مصباحي صلاح الدين

السنة الدراسية: 2020-2021

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

المطبق: طبة امجد - مصباحي صلاح الدين

صنف / أصاغر ذكور

المكان: القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: اختبار تشخيصي للقوة

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقائق القلب ● التسخين الجيد للعضلات 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● تنظيم اللاعبين المختبرين ● محاولة تطبيق الاختبارات بصورة جيدة. ● تدوين النتائج. 		<p><u>التمرين 1</u></p> <p>حيث يقوم اللاعب بالوقوف مع ثني قليل للرجلين وضمها عند الاشارة يقفز ثم يحسب له طول القفزة.</p> <p><u>التمرين 2</u></p> <p>يقف اللاعب بالوقوف ويمسك الكرة الطيبة بكلتا يديه مع ارجاعهما للخلف ثم يقوم برميها حيث تحسب له أكبر مسافة.</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

صنف / أصاغر ذكور المطبق: طبة امجد - مصباحي صلاح الدين

المدة: 60 دقيقة المكان: القاعة الرياضية

الهدف: اختبار تشخيصي للمرونة

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقائق القلب ● التسخين الجيد للعضلات 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● تنظيم اللاعبين المختبرين ● محاولة تطبيق الاختبارات بصورة جيدة. ● تدوين النتائج. 	 	<p>التمرين 1</p> <p>يقف اللاعب فوق المقعد و القدمان مضمومتان على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للإمام و الأسفل مع تمديد يده و تقاس المسافة يصل لها.</p> <p>التمرين 2</p> <p>مرونة اللاعب و يقوم بفتح رجليه لأقصى مسافة ممكنة ثم يتم قياس المسافة بينهما.</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

المطبق: طبة امجد - مصباحي صلاح الدين

صنف / أصاغر ذكور

المكان: القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: اختبار تشخيصي للرشاقة

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقات القلب ● التسخين الجيد ● للعضلات 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● تنظيم اللاعبين المختبرين ● محاولة تطبيق الاختبارات بصورة جيدة. ● تدوين النتائج. 	 	<p>التمرين 1: الركض المتعرج يقف اللاعب على خط البداية و عند اعطاء اشارة البدء يبدأ اللاعب بالركض السريع بين الشواخص ذهابا وايابا مسافة 7 متر، حيث يكون هناك 6 شواخص في خط مستوي.</p> <p>التمرين 2: الركض المتعرج فليشمان: حيث يتم وضع 6 شواخص بصفة متقابلة ويقوم اللاعب بالجري بسرعة بينهما</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

صنف / أصاغر ذكور

المطبق: أمجد طبة

المكان: القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: تطوير القوة 1

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> العمل على مراقبة اللاعبين من ناحية الهدام والحضور. 		<ul style="list-style-type: none"> تحضير فضاء العمل تسخين عام. تسخين خاص. 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> تطوير العمل الجماعي التنافسي. بث روح المسؤولية. عمل حو مريح للاعبين. 	  	<p>التمرين 1: لعبة شد الحبل</p> <p>يقسم اللاعبون الى فرقتين ويوضع بينهما خط ويشد الأولاد الحبل وكل فريق يتخطى الخط يعتبر خاسر.</p> <p>التمرين 2: لعبة القفز بالبالون</p> <p>يقسم الفوج الى فرقتين ويتم مسك كرة برجلين ويوضع قمع على مسافة ويحاول كل لاعب من الفرقتين القفز بالكرة والدوران حول القمع والعودة للمس زميله.</p> <p>التمرين 3: لعبة بر وجر</p> <p>يتم رسم خط أمام اللاعبين ويقوم المدرب بإعطاء إشارة "بر" مثلا حيث يبقى اللاعبون خلف الخط وعند إشارة "جر" يقفزون بعد الخط حتى آخر واحد لا يخطئ يحدد عقوبة لزملائه.</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> محاولة استرخاء. مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> القيام بجري خفيف للاسترجاع. جمع اللاعبين ومناقشتهم. إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD


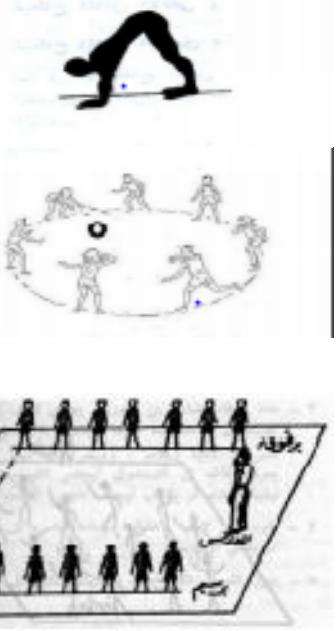

المطابق: أمجد طبة

صنف / أصاغر ذكور

المكان: القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: تطوير القوة 2

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقات القلب. ● التسخين الجيد للعضلات. 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص. 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● العمل على ملامسة الأرض. ● العمل على عدم ملامسة كرة الأرض. 		<p>التمرين 1: نحو الشجرة الجلوس على اربع والقيام ببطء لوضع الوقوف على المشطين ثم الوثب.</p> <p>التمرين 2: الكرات يقوم المدرب بإعطاء كرات للأطفال ويقومون برميها في السماء وتبادلها بينهم وعدم تركها تسقط في الأرض.</p> <p>التمرين 3: لعبة برقوق - برسيم يقسم اللاعبون الى فريقين متساويين احدهما يسمى برقوق والآخر برسيم ويقفان متقابلين على الخطين المتوازيين وعند سماع أحد الأسمين ينطلق صاحب الاسم خلف الفريق المنافس ومحاولة مسك كل أعضائه.</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

المطبق: مصباحي صلاح الدين

صنف / أصاغر ذكور

المكان: القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: تطوير القوة 3

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقات القلب. ● التسخين الجيد للعضلات. 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص. 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● العمل على ملامسة الكرة أثناء الرمي. ● العمل على عدم ملامسة رجل الأرض. 		<p>التمرين 1: مشي على الأيدي يقف اللاعبون في خطين متوازيين المسافة بينهم 1م، قوم اللاعب المتواجد في الخط الأول بلامسة الأرض باليدين واللاعب الثاني قوم برفع رجلين الزميل وعند الإشارة ينطلق اللاعب إلى أطول مسافة ممكنة و اللاعب الذي قطع أطول مسافة عتبر فائزا و هكذا مع التغيريين اللاعبين</p> <p>التمرين 2: الحجل على رجل يقسم الفريق الى فوجين ويوضع قمع على مسافة ويقوم اللاعبان الأولان بالقفز على رجل واحدة والدوران على القمع والعودة للمس الزميل.</p> <p>التمرين 3: لعبة القرفصاء يتم تقسيم اللاعبين الى فوجين ويتم وضع قمع على مسافة ومحاولة كل لاعب مشي مشية القرفصاء والدوران حول القمع والرجوع للمس الزميل.</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

المطبق: مصباحي صلاح الدين

صنف / أصاغر ذكور

المكان: القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: تطوير الرشاقة 1

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقائق القلب. ● التسخين الجيد للعضلات. 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص. 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة التركيز و الانتباه. ● محاولة الابتعاد أكبر مسافة عن المجموعة. ● تطوير الخفة. 	  	<p>التمرين 1: لعبة الأسماء يشكل اللاعبون دائرة يتوسطهم شخص يمسك عصا وينادي على أحد زملائه حيث المنادي يجب محل المنادي عليه وهذا الأخير يجب عليه عدم ترك العصا تسقط ومحاولة مسكها.</p> <p>التمرين 2: لعبة تعال معي يعين المدرب شخصا ويقوم باقي التلاميذ بتشكيل دائرة حيث يدور عليهم الشخص ويقوم باختيار خمسة لاعبين أو ستة ثم يسير بهم وعندما يعطي الإشارة يعود كل فرد الى مكانه والأخير يحل محله القائد.</p> <p>التمرين 3: لعبة صيد السمكة يتم رسم سمكة وربطها بخيط على خصر اللاعبين وهي تلامس الأرض ويتم وضع اللاعبين 2-2 ومن يقطع سمكة اللاعب الزميل برجله يربح قم تشكل مجموعات أخرى من الفائزين وهكذا.</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

المطبق: مصباحي صلاح الدين

صنف / أصاغر ذكور

المكان: القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: تطوي الرشاقة 2

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقات القلب. ● التسخين الجيد للعضلات. 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص. 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة التركيز و الانتباه. ● محاولة ترك مسافة بين أفراد المجموعة. ● تطوير الخفة. 		<p>التمرين 1: المقاعد السويدية</p> <p>تقف المجموعة على شكل قاطرة بحيث يمسك كل لاعب وسط الزميل الذي امامه وتحاول أعضاء المجموعة القفز معا واللف حول المقعد وهي متماسكة.</p> <p>التمرين 2: الوقوف بين خطين متوازيين بينهما مسافة 4.5م ثم الجري للمس الخطين بالتبادل .</p> <p>التمرين 3: فريقان، يقف اللاعبون بقاطرات على خط البدء، عند الاشارة ينطلق اللاعب الاول من كل قاطرة للمرور بين الاعلام ثم العودة الى المجموعة للمس الزميل والوقوف في نهاية القاطرة، وتستمر اللعبة حتى اخر لاعب في القاطرة الذي ينهي الاول يفوز</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

المطبق: مصباحي صلاح الدين

صنف / أصاغر ذكور

المكان : القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: تطوير الرشاقة 3

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقات القلب. ● التسخين الجيد للعضلات. 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص. 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة النط في الحلقة بصورة جيدة. ● محاولة القفز الانحناء والقفز جيدا. ● تطوير العمل الجماعي. 		<p>التمرين 1: لعبة الكرة</p> <p>يقسم اللاعبون الى فوجين وتوضع أمام كل فوج دوائر وعند الإشارة يتم الجري وفي نهاية الدوائر حائط يتم لمسه والعودة للمس الزميل.</p> <p>التمرين 2: لعبة القرفصاء والجري.</p> <p>يقوم اللاعبون بالمشي مشية القرفصاء وأيديهم حلف ظهورهم وعند سماع الصفارة ينطلقون جريا نحو الحائط والمتأخر يعاقب.</p> <p>التمرين 3: لعبة المنديل</p> <p>يتم وضع منديل على مسافة معينة ويطلب من التلاميذ الجري في الدوائر الموضوعة على شكل متعرج ومحاولة لمس المنديل بالرأس.</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

المطبق: أمجد طبة

صنف / أصاغر ذكور

المكان: القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: تطوير المرونة 1

الملاحظات	التشكيلات	التمارين	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقائق القلب. ● التسخين الجيد للعضلات. 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص. 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● العمل على تطوير التركيز. ● محاولة القفز الانحاء والقفز جيدا. ● تطوير العمل الجماعي. 	  	<p>التمرين 1: لعبة الانحاء يقف اللاعبون في دائرة ويعطي المدرب كلمة انحاء فينحني التلاميذ وعند قول كلمة اعتدال يعتدلون والمخطئ يعاقب.</p> <p>التمرين 2: تغذية الفيل يتم وضع كرسيان على مسافة 6م ويقسم اللاعبون الى فوجين و يرمون الكرات تحت الكرسي و الفريق الذي يدخل أكبر قدر من الكرات فائز وهو منحني.</p> <p>التمرين 3: لعبة الانحاء والكرة. يقف الفريق لاعبان 2-2 وظهرهما الى بعض ويمرر الكرة مره من الجهة اليسرى ومره من اليمنى ومره من الأعلى ومره من الأسفل.</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

النادي الرياضي مولودية جامعة MCD

المطبق: مصباحي صلاح الدين

صنف / أصاغر ذكور

المكان: القاعة الرياضية

المدة: 60 دقيقة

الهدف: تطوير المرونة 2

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
<ul style="list-style-type: none"> ● مراقبة دقات القلب. ● التسخين الجيد. ● للعضلات. 		<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير فضاء العمل ● تسخين عام. ● تسخين خاص. 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> ● الانحناء جيدا. ● بث روح الجماعة. ● محاولة التركيز وعمل ● التمرين بصورة جيدة. 	  	<p>التمرين 1: الكرة والخشبة</p> <p>يقسم اللاعبون الى فريقين توضع امام كل فريق كرة وخشبة مصافحه يحاول كل لاعب دحرجة الكرة والدوران بها خلف القمع والرجوع لتسلم الى زميله.</p> <p>التمرين 2: الزحف تحت الحبل</p> <p>يتم ربط المدرب حبالا الى كرسي ويتم الانحناء تحت الحبل وأيديهم للخلف.</p> <p>التمرين 3: لعبة السمكة في الشبكة</p> <p>يتم تقسيم الفوج الى 4 فرق كل 2 متقابلين ويتم رسم دائرة أمام كل فوج وتوضع ورقة على شكل سمكة ويقوم اللاعبون بالانحناء ومحاولة توليد هواء بصفيحة لتوصيل السمكة الى الزميل المقابل يعود بها.</p>	التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ● محاولة استرخاء. ● مناقشة اللاعبين ● عن النتائج. 		<ul style="list-style-type: none"> ● القيام بجري خفيف للاسترجاع. ● جمع اللاعبين ومناقشتهم. ● إعطاء النتائج. 	الختامية

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر برنامج دربي مقترح من الألعاب الشبه رياضية على تطوير بعض الصفات البدنية (قوة ، رشاقة ، مرونة) لدى لاعبي كرة اليد 12-14 سنة

هدف الدراسة: ابراز أثر البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية على تطوير الصفات البدنية القوة والرشاقة والمرونة لدى أصاغر كرة اليد.

العينة:تكونت عينة الدراسة من 13لاعب كرة يد ، تم اختيارهم بطريقة قصدية من النادي الرياضي مولودية جامعة MCD صنف أصاغر وتم استعمالهم كعينة ضابطة وتجريبية .

الأدوات المستخدمة: مجموعة من الاختبارات البدنية وكذا برنامج من الألعاب شبه رياضية.

الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجاتنا تبين :

- ✓ أن الألعاب الشبه الرياضية لهادوركبير في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد
- ✓ طرقت اللعب تزيد من حماس اللاعب كونها تنافسية وعدم احساس اللاعب بالتعب .
- ✓ للالعاب الشبه رياضية مساهمة فعالة في تنشئة المراهق عاطفيا وانفعاليا واجتماعيا .
- ✓ الالعاب الشبه رياضية وسيلة اساسية في تطوير الجانب البدني والقدرات البدنية عند المراهق.

الاقتراحات :

✓ نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب شبه رياضية الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية ، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (12 - 14 سنة) .

✓ القيام بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه رياضية ، حتى تلي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصص التدريبية .

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

✓ محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب شبه رياضية لنبد الملل.

Study summary:

Title of Study: The effect of a proposed derby program from semi-sports games on the development of some physical attributes (strength, agility, flexibility) for handball players 12-14 years old

The aim of the study: To highlight the impact of the proposed training program in semi-sports games on the development of physical qualities strength, agility and flexibility of the youngest handball.

The sample: The study sample consisted of 13 handball players, who were selected intentionally from the sports club, Mouloudia University, MCD, a junior class, and they were used as a control and experimental sample.

Tools used: a set of physical tests as well as a program of semi-sports games.

Conclusions

Through the results obtained previously, and the results of our conclusions, it is clear:

- ✓ The semi-sports games have a great role in developing the physical characteristics of the handball players.
- ✓ The way of playing increases the player's enthusiasm as it is competitive and the player does not feel tired.
- ✓ The semi-sports games have an effective contribution to the upbringing of the adolescent emotionally, emotionally and socially.
- ✓ Semi-sports games are an essential means of developing the physical aspect and physical abilities of the adolescent

Suggestions:

- ✓ We recommend relying on the use of semi-sports games that are appropriate for the child's psychological and physical characteristics, especially in this age stage (12-14 years).
- ✓ To organize well and tightly the semi-sports games, in order to meet the wishes of the players and achieve the goal of the training session.
- ✓ Emphasizing the importance of training programs that contain semi-sports games.
- ✓ Attempting to create a motivating atmosphere for work through semi-sports games to avoid boredom