



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر 3 - ابراهيم سلطان شيبوط

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



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

doct14592021

العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات

البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أشبال (12-15 سنة)

دراسة ميدانية لاحدى الفرق المدرسية لولاية تبسة

إشراف الدكتور:

د. لعجال يحيى

إعداد الطالب:

قراد عبدالمالك

السنة الجامعية: 2021/2020

150	2.5. المجال المكاني
150	3.5. المجال البشري
150	6. أدوات البحث
151	7. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة
151	8. التصميم التجريبي
151	9. الاختبارات المستخدمة في البحث
152	1.9. الاختبارات البدنية
152	1.1.9. اختبارات صفة القوة
152	أ- اختبارات القوة الانفجارية
152	1. اختبار الوثب العمودي لسارجنت
152	2. اختبار الوثب العريض من الثبات
153	3. اختبار رمي ثقل وزنه 900 غ من مستوى الكتف
154	ب- اختبارات تحمل القوة
154	1. اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين
154	2. القفز العمودي من وضع القرفصاء (ثني كامل بالركبتين) لمدة (30 ثانية)
155	2.1.9. اختبارات صفة السرعة
155	3. اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد
156	أ- اختبارات السرعة الانتقالية
156	1. اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة
156	ب- اختبارات سرعة الاستجابة
156	1. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية
157	3.1.9. اختبارات صفة المداومة
157	أ- اختبارات التحمل الدوري التنفسي
157	1. اختبار الجري المكوكي 55X5 متر
158	4.1.9. اختبارات صفة المرونة
158	1. اختبار ثني الجذع من الجلوس مع مد الذراعين للأمام
159	5.1.9. اختبارات صفة الرشاقة
159	1. اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو
159	2.9. الاختبارات المهارية
159	1.2.9. اختبارات مهارة التمرير

رقم الصفحة	المحتوى
	واجهته المذكرة
	البسملة
	شكرو عرفان
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ - ت	مقدمة
الجانب التمهيدي	
1	1. اشكالية البحث
1	1.1. التساؤلات الفرعية
1	2. فرضيات البحث
1	1.2. الفرضية العامة
2	2.2. الفرضية الجزئية
2	3. أهداف البحث
3	4. أهمية البحث
3	5. المصطلحات المستخدمة في البحث
6	6. الدراسات السابقة والمماثلة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب الصغيرة	
22	تمهيد
23	1. نبذة عن تاريخ الألعاب
23	1.1. الألعاب عند قدماء المصريين
23	2.1. الألعاب في حضارات الشرق القديمة
23	3.1. الألعاب في الحضارة الاغريقية
24	4.1. الألعاب في الحضارة الرومانية
24	5.1. الألعاب في العصور الوسطى
24	6.1. الألعاب عند العرب الأقدمين
24	7.1. الألعاب في بداية عصر النهضة الأوربية
25	2. الألعاب الصغيرة

25	1.2. مفهوم الألعاب الصغيرة
26	2.2. تعريف الألعاب الصغيرة
27	3. أنواع الألعاب الصغيرة
27	1.3. ألعاب المطاردة
27	2.3. ألعاب التتابع
27	3.3. ألعاب الكرة:
29	4. أهمية الألعاب الصغيرة
30	5. أهداف الألعاب الصغيرة
32	6. مميزات الألعاب الصغيرة
33	7. أغراض الألعاب الصغيرة
33	1.7. النمو البدني
33	2.7. النمو الحركي
33	3.7. النمو العقلي
33	4.7. نمو العلاقات الإنسانية
33	5.7. نمو الصحة الجسمية والنفسية والعقلية
34	8. خصائص الألعاب الصغيرة
34	9. أسس اختيار الألعاب الصغيرة
35	10. مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
36	11. استخدامات الألعاب الصغيرة
36	1.11. حصة التربية البدنية والرياضية
36	1.11.11. عند الاحماء
36	2.11.11. عند الجزء الرئيسي
36	3.11.11. عند الجزء الختامي
36	2.11. الألعاب الصغيرة في النشاط الداخلي
36	3.11. الألعاب الصغيرة كنشاط تنافس بين الأطفال
37	4.11. تستخدم الألعاب الصغيرة كعنصر من عناصر المرح والسرور
37	5.11. تستخدم كتطبيق للمهارات التي تم تعليمها
37	6.11. تستخدم لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية
37	12. العلاقة بين الألعاب الصغيرة وخصائص التلاميذ في المرحلة العمرية 15.12

38	13. القيم التي تحققها الألعاب الصغيرة
38	1.13. قيم بدنية وحركية
38	2.13. قيم نفسية واجتماعية
39	3.13. قيم تربوية وسيكولوجية
39	14. أهمية الألعاب الصغيرة بالنسبة للأطفال
40	15. تشكيل الألعاب الصغيرة في البرنامج الرياضي
40	16. صفات البرنامج الرياضي للألعاب الصغيرة
40	1.16. يفسح المجال للممارسة للجميع
40	2.16. تنمية الجانب الصحي
41	3.16. تحقيق الأهداف التربوية
41	4.16. تطوير العلاقات الاجتماعية وتأكيداها
41	17. استحداث الألعاب الصغيرة
42	18. طرق تدريس الألعاب الصغيرة
42	1.18. طريقة الاستكشاف
42	2.18. طريقة التمثيل التربوي
42	3.18. طريقة الاستقصاء
42	4.18. طريقة الأمر
43	5.18. طريقة التعليم التعاوني
43	19. التدريب باستخدام الألعاب الصغيرة
44	20. الألعاب الصغيرة كعنصر تدريب في كرة اليد
44	1.20. ألعاب الجري المتنوعة
44	2.20. ألعاب الكرة بأنواعها
44	3.20. ألعاب الرشاقتة
44	4.20. ألعاب التدريب على الملاحظة والتوجيه
45	خلاصة
الفصل الثاني: كرة اليد	
48	تمهيد
49	1. نشأة كرة اليد تطورها وانتشارها
51	2. كرة اليد في الدول العربية
52	3. تاريخ كرة اليد في الجزائر

52	1.3. مرحلة ما قبل الاستقلال
52	2.3. مرحلة ما بعد الاستقلال
53	4. تعريف كرة اليد
53	5. أهمية كرة اليد
54	6. مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية
54	1.6. تصنيف Kodym للأنشطة الرياضية
54	2.6. تصنيف Charles A Bucher للأنشطة الرياضية
55	3.6. تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية سابقا للأنشطة الرياضية
55	4.6. تصنيف جمهورية ألمانيا الاتحادية سابقا للأنشطة الرياضية
55	7. قانون لعبة كرة اليد: Rules of the Game
56	المادة 1: الملعب
58	المادة 2: زمن اللعب، الإشارة النهائية، الوقت المستقطع
59	المادة 3: الكرة
59	المادة 4: الفريق، البدلاء، التجهيزات، إصابة اللاعب
61	المادة 5: حارس المرمى
61	المادة 6: منطقة المرمى
61	المادة 7: لعب الكرة، اللعب السلبي
62	المادة 8: الأخطاء والسلوك غير الرياضي
62	المادة 9: تسجيل الأهداف
63	المادة 10: رمية البداية
63	المادة 11: الرمية الجانبية
63	المادة 12: رمية حارس المرمى
63	المادة 13: الرمية الحرة
63	المادة 14: رمية 7 أمتار
63	المادة 15: التعليمات العامة لتنفيذ الرميات (رمية البداية، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الحرة ورمية 7 أمتار)
63	المادة 16: العقوبات
63	المادة 17: الحكام
63	المادة 18: الميقاتي والمسجل

64	8. بعض التغييرات في قواعد اللعبة
64	1.8. حارس المرمى كلاعب
64	2.8. إصابة اللاعب
65	3.8. اللعب السلبي
65	4.8. اللحظة الأخيرة
65	5.8. البطاقة الزرقاء
66	9. مميزات كرة اليد الحديثة
66	10. مميزات لاعب كرة اليد
66	1.10. المميزات المرفولوجية
66	1.1.10. النمط الجسمي
66	2.1.10. الطول
67	3.1.10. الوزن
67	4.1.10. العرض
67	5.1.10. كف اليد (الشبر)
67	2.10. المميزات الفيزيولوجية والبدنية
68	3.10. المميزات الحركية
68	4.10. المميزات النفسية
69	11. متطلبات كرة اليد
69	1.11. المتطلبات البدنية
70	2.11. المتطلبات الحركية
70	3.11. المتطلبات مهارية
71	4.11. المتطلبات الخططية
71	1.4.11. المتطلبات الخططية الهجومية
71	2.4.11. المتطلبات الخططية الدفاعية
71	5.11. المتطلبات النفسية
72	12. التشكيلات في كرة اليد
72	1.12. التشكيل الدفاعي (3:3)
73	1.1.12. مميزات اللعب بالتشكيل الدفاعي (3:3)
73	2.1.12. عيوب اللعب بالتشكيل الدفاعي (3:3)

73	2.12. التشكيل الدفاعي (0:6)
74	1.2.12. مميزات اللعب بالتشكيل الدفاعي (0:6)
74	2.2.12. عيوب اللعب بالتشكيل الدفاعي (0:6)
74	3.12. التشكيل الدفاعي (1:5)
74	1.3.12. مميزات اللعب بالتشكيل الدفاعي (1:5)
74	1.3.12. عيوب اللعب بالتشكيل الدفاعي (1:5)
75	4.12. التشكيل الدفاعي (2:4)
75	1.4.12. مميزات اللعب بالتشكيل الدفاعي (2:4)
75	2.4.12. عيوب اللعب بالتشكيل الدفاعي (2:4)
75	5.12. التشكيل الدفاعي رجل لرجل:
75	1.5.12. مميزات اللعب بالتشكيل الدفاعي رجل لرجل
75	2.5.12. عيوب اللعب بالتشكيل الدفاعي رجل لرجل
76	6.12. التشكيل الهجومي (1:5)
76	7.12. التشكيل الهجومي (2:4)
77	8.12. التشكيل الهجومي (3:3)
77	9.12. التشكيل الهجومي (4:2)
77	13. حارس المرمى في كرة اليد
78	1.13. صفات حارس المرمى
78	2.13. العناصر الفنية الخاصة بحارس المرمى
78	1.2.13. التحرك لأخذ الأوضاع الأساسية
78	2.2.13. أخذ وضع الاستعداد للصد
78	3.13. الإعداد الخططي لحارس المرمى
79	14. مدرب كرة اليد
80	خلاصة
الفصل الثالث: الصفات البدنية والأداء المهاري	
83	تمهيد
84	أ. الصفات البدنية
84	1. السرعة
84	1.1. تعريف السرعة

85	2.1. أنواع السرعة
85	1.2.1. سرعة الانتقال
85	2.2.1. السرعة الحركية
85	3.2.1. سرعة الاستجابة
86	3.1. العوامل المؤثرة في السرعة
86	4.1. أهمية السرعة
87	5.1. طرق تنمية السرعة في كرة اليد
87	1.5.1. تنمية السرعة الانتقالية
87	2.5.1. تنمية السرعة الحركية
87	3.5.1. تنمية سرعة الاستجابة
87	6.1. علاقة السرعة بالصفات البدنية الأخرى
87	1.6.1. علاقة السرعة بالقوة
88	2.6.1. علاقة السرعة بالمدامومة
88	3.6.1. علاقة السرعة بالمرونة
88	4.6.1. علاقة السرعة بالرشاقة
88	2. القوة
88	1.2. تعريف القوة
89	2.2. أنواع القوة
89	1.2.2. القوة الانفجارية
90	2.2.2. القوة المميزة للسرعة
90	3.2.2. تحمل القوة العضلية
91	3.2. العوامل المؤثرة في القوة
91	4.2. أهمية القوة
92	5.2. طرق تنمية القوة في كرة اليد
92	1.5.2. تنمية القوة الانفجارية
92	2.5.2. تنمية القوة المميزة بالسرعة
92	3.5.2. تنمية تحمل القوة العضلية
93	6.2. علاقة القوة بالصفات البدنية الأخرى
93	1.6.2. علاقة القوة بالسرعة

93	2.6.2. علاقة القوة بالمداوامة (التحمل)
93	3.6.2. علاقة القوة بالمرونة (المطاولة)
93	3. المداوامة
93	1.3. تعريف المداوامة (التحمل)
94	2.3. أنواع المداوامة (التحمل)
94	1.2.3. المداوامة (التحمل) الخاص
95	2.2.3. المداوامة (التحمل) العام
95	3.2.3. مداوامة (تحمل) السرعة
95	4.2.3. مداوامة (تحمل) القوة
95	5.2.3. التحمل الهوائي
95	6.2.3. التحمل اللاهوائي
96	3.3. العوامل المؤثرة في المداوامة (التحمل)
96	4.3. أهمية المداوامة
97	5.3. طرق تنمية المداوامة (التحمل)
98	6.3. علاقة المداوامة بالصفات البدنية الأخرى
98	1.6.3. علاقة المداوامة بالسرعة
98	2.6.3. علاقة المداوامة بالقوة
98	7.3. تحمل الأداء في كرة اليد
99	4. المرونة
99	1.4. تعريف المرونة
99	2.4. أنواع المرونة
99	1.2.4. المرونة الثابتة (السلبية)
100	2.2.4. المرونة المتحركة (الايجابية)
100	3.4. أهمية المرونة
101	4.4. العوامل المؤثرة في المرونة
102	5.4. طرق تنمية المرونة
102	6.3. المرونة في كرة اليد
103	5. الرشاقة
103	1.5. تعريف الرشاقة:

103	2.5. أنواع الرشاقة
103	1.2.5. الرشاقة العامة
103	1.2.5. الرشاقة الخاصة
104	3.5. العوامل المؤثرة في الرشاقة
104	4.5. أهمية الرشاقة
105	5.5. طرق تنمية الرشاقة
105	6.5. الرشاقة في كرة اليد
106	7.5. علاقة الرشاقة بالصفات البدنية الأخرى
106	II. الأداء المهاري
107	1. المهارات الأساسية في كرة اليد
107	2. التمرير
107	1.2. تعريف التمرير
108	2.2. العوامل المؤثرة في تنفيذ التمرير
108	3.2. أنواع التمرير
108	1.3.2. التمريرة الكرواجية
108	2.3.2. التمريرة البندولية:
109	2.3.2. التمريرة الصدرية:
109	3. الاستقبال
109	1.3. تعريف الاستقبال
109	2.3. المبادئ الأساسية في مهارة الاستقبال
109	3.3. أنواع الاستقبال
109	1.3.3. استقبال الكرة باليدين
109	2.3.3. استقبال الكرة بيد واحدة
110	4. التنطيط
110	1.4. تعريف التنطيط
111	2.4. أنواع التنطيط
111	1.2.4. تنطيط الكرة مرة واحدة
111	2.2.4. تنطيط الكرة باستمرار
111	3.4. معايير تدريب مهارة التنطيط

111	4.4. أهمية التنطيط
112	5. التصويب
112	1.5. تعريف التصويب
113	2.5. العوامل المؤثرة في التصويب
113	3.5. أنواع التصويب
113	1.3.5. التصويب من مستوى الكتف
113	2.3.5. التصويب من القفز أماما
113	3.3.5. التصويب من القفز عاليا
114	6. الخداع
114	1.6. تعريف الخداع
114	2.6. أنواع الخداع
114	1.2.6. الخداع دون كرة
115	2.2.6. الخداع بالكرة
115	7. طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد
116	1.7. المهارات الفردية الهجومية دون كرة
116	1.1.7. البدء
116	2.1.7. التوقف
116	3.1.7. التحرك للجانب والخلف
116	4.1.7. الجري مع تغيير الاتجاه بسرعة
116	5.1.7. الخداع بالجسم
116	2.7. المهارات الفردية الهجومية بالكرة
116	3.7. المهارات الخطئية الفردية الهجومية بالكرة
117	4.7. المهارات الخطئية الهجومية الجماعية
117	5.7. المهارات الفردية الدفاعية
118	6.7. المهارات الفردية الخطئية الدفاعية
118	1.6.7. المراقبة
118	2.6.7. المهاجمة: الانقضاض
118	3.6.7. التغطية:
118	4.6.7. التسليم والتسلم

118	5.6.7. التزاحم ناحية الكرة:
118	8. إتقان الأداء الفني في المهارات الحركية
119	خلاصة
الفصل الرابع: المرحلة العمرية	
122	تمهيد
123	1. تعريف المراهقة
123	1.1. المراهقة لغتاً
123	2.1. المراهقة اصطلاحاً
124	2. مراحل المراهقة
124	1.2. المراهقة المبكرة
124	2.2. المراهقة المتوسطة
125	3.2. المراهقة المتأخرة
125	3. خصائص المراهقة
125	1.3. الخصائص الفيزيولوجية
126	2.3. الخصائص النفسية
126	3.3. الخصائص العقلية
127	4.3. الخصائص الانفعالية
127	5.3. الخصائص الاجتماعية
127	4. أهمية دراسة المراهقة
128	5. أشكال المراهقة
128	1.5. المراهقة المتكيفة
128	2.5. المراهقة الانسحابية
128	3.5. المراهقة العدوانية
128	4.5. المراهقة المنحرفة
128	6. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
128	1.6. النمو الجسمي
129	2.6. النمو العقلي
129	3.6. النمو الانفعالي
130	4.6. النمو الاجتماعي
130	7. مشكلات المراهقة

130	1.7. المشكلات النفسية
130	2.7. المشكلات الاجتماعية
131	3.7. المشكلات الصحية
131	4.7. المشكلات الجنسية
131	5.7. المشكلات الانفعالية
132	6.7. المشكلات الاقتصادية
133	8. العوامل المؤثرة في النمو للمراهقة
133	9. احتياجات المراهق
133	1.9. الحاجات الفيزيولوجية
133	2.9. الحاجة الى الأمن
133	3.9. الحاجة الى الانتماء
133	4.9. الحاجة الى التقدير
133	5.9. الحاجة لتحقيق الذات
133	6.9. الحاجة للأنشطة الرياضية
134	10. خصائص المرحلة السنية (12-15 سنة)
134	1.10. الخصائص البدنية
134	2.10. الخصائص الاجتماعية
134	3.10. الخصائص العقلية المعرفية
135	11. كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمراهق خلال المرحلة السنية (12-15)
135	12. الاتجاهات النظرية المفسرة لمرحلة المراهقة
135	1.12. الاتجاه البيولوجي
136	2.12. الاتجاه الاجتماعي
137	3.12. الاتجاه التحليلي
137	4.12. الاتجاه المعرفي
137	5.12. الاتجاه المجالي
138	13. أهداف المراهقة
139	14. أهم مشكلات المرحلة السنية (12-15) في الوسط المدرسي
139	1.14. التأخر الدراسي
139	2.14. التسرب المدرسي

140	3.14. العنف
140	4.14. المخدرات في الوسط المدرسي
140	15. دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية لدى المراهق
141	16. الحلول المقترحة للتعامل مع المراهقة
141	1.16. حلول المشاكل الذاتية
141	2.16. حلول المشاكل الموضوعية
141	1.2.16. الأسرة
141	2.2.16. المجتمع
141	3.2.16. المدرسة
142	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
146	تمهيد
147	1. منهج البحث
147	1.1. المنهج التجريبي
147	2. مجتمع البحث
148	3. عينة البحث
148	4. الضبط الإجرائي للمتغيرات
148	1.4. المتغير المستقل
149	2.4. المتغير التابع
149	3.4. المتغيرات العشوائية
149	1.3.4. الزمن
149	2.3.4. السن
149	3.3.4. الجنس
149	3.3.4. الوسائل البيداغوجية
149	5. مجالات البحث
149	1.5. المجال الزمني
150	1.1.5. الاختبار وإعادة الاختبار
150	2.1.5. الاختبار القبلي
150	2.1.5. الاختبار البعدي

159	1. اختبار سرعة التمرير على الحائط مدة 30 ثانية
160	2. اختبار التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار
161	2.2.9. اختبارات مهارة الاستقبال
161	1. اختبار الاستقبال على مستطيل مرسوم على الحائط
161	2.2.9. اختبارات مهارة التنطيط
161	1. اختبار المحاورة الرجراجية (التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج)
162	3.2.9. اختبارات مهارة التصويب
162	1. اختبار التصويب من الثبات
163	2. اختبار التصويب بالوثب عاليا
163	3. اختبار التصويب بعد الخداع
164	1. اختبار الست أو الثماني كرات
165	10. الدراسة الاستطلاعية
165	1.10. التجربة الاستطلاعية
165	11. الأسس العلمية للاختبارات
165	1.11. ثبات الاختبار
165	2.11. صدق الاختبار
166	3.11. موضوعية الاختبار
168	12. الدراسة الاحصائية
168	1.12. المتوسط الحسابي
168	2.12. الانحراف المعياري
169	3.12. اختبار T ستودنت
169	4.12. معامل الارتباط
170	خلاصة
الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج الاختبارات	
173	تمهيد
174	1. عرض ومناقشة نتائج الاختبارات
174	1.1. عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية
174	1.1.1. عرض ومناقشة نتائج اختبارات صفة القوة
174	أ- عرض ومناقشة اختبارات القوة الانفجارية
174	1. عرض ومناقشة اختبار الوثب العمودي لسارجنت

175	2. عرض ومناقشة اختبار الوثب العريض من الثبات
176	3. عرض ومناقشة اختبار رمي ثقل وزنه 900 غ من مستوى الكتف
177	ب- عرض ومناقشة اختبارات تحمل القوة
177	1. عرض ومناقشة اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين
178	2. عرض ومناقشة اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثانية
179	2.1.1. عرض ومناقشة نتائج اختبارات صفة السرعة
179	1. عرض ومناقشة اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد
180	أ- عرض ومناقشة اختبارات السرعة الانتقالية
180	1. عرض ومناقشة اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة
181	ب- عرض ومناقشة اختبارات سرعة الاستجابة
181	1. عرض ومناقشة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية
182	3.1.1. عرض ومناقشة نتائج اختبارات صفة المداومة
182	أ- عرض ومناقشة اختبارات التحمل الدوري التنفسي
182	1. عرض ومناقشة اختبار الجري المكوكي 55X5 متر
183	4.1.1. عرض ومناقشة نتائج اختبارات صفة المرونة
183	1. عرض ومناقشة اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
184	5.1.1. عرض ومناقشة نتائج اختبارات صفة الرشاقة
184	1. عرض ومناقشة اختبار الجري الزجراجي بطريقتي بارو
182	2.1. عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية
182	1.2.1. عرض ومناقشة نتائج اختبارات مهارة التمرير
185	1. عرض ومناقشة اختبار سرعة التمرير على الحائط مدة 30 ثانية
186	2. عرض ومناقشة اختبار التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار
187	2.2.1. عرض ومناقشة نتائج اختبارات مهارة الإستقبال
187	1. عرض ومناقشة اختبار الاستقبال على مستطيل مرسوم على الحائط:
188	3.2.1. عرض ومناقشة نتائج اختبارات مهارة التنطيط
188	1. عرض ومناقشة اختبار المحاورة الرجراجية تنطيط مسافة 30 م خط متعرج
189	4.2.1. عرض ومناقشة نتائج اختبارات مهارة التصويب
189	1. عرض ومناقشة اختبار التصويب من الثبات
190	2. عرض ومناقشة اختبار التصويب بالوثب عاليا
191	3. عرض ومناقشة اختبار التصويب بعد الخداع

192	1. عرض ومناقشة اختبار الست أو الثماني كرات
193	3.1. عرض ومناقشة الارتباطات بين الصفات البدنية والأداء المهاري
194	2. تفسير النتائج
194	1.2. تفسير نتائج الاختبارات البدنية
194	1.1.2. تفسير نتائج اختبارات صفة القوة
194	أ- تفسير نتائج اختبارات القوة الانفجارية
195	1. تفسير نتائج اختبار الوثب العمودي لسارجنت
195	2. تفسير نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات
195	3. تفسير نتائج اختبار رمي ثقل وزنه 900 غ من مستوى الكتف
196	ب- تفسير نتائج اختبارات تحمل القوة
196	1. تفسير نتائج اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين
196	2. تفسير نتائج اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثانية
196	2.1.2. تفسير نتائج اختبارات صفة السرعة
196	1. تفسير نتائج اختبار الجري 30 مترا من وضعية الاستعداد
197	أ- تفسير نتائج اختبارات السرعة الانتقالية
197	1. تفسير نتائج اختبار الجري 30 مترا من وضعية متحركة
197	ب- تفسير نتائج اختبارات السرعة الاستجابية
197	1. تفسير نتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية
198	3.1.2. تفسير نتائج اختبارات صفة المداومة
198	أ- تفسير نتائج اختبارات التحمل الدوري التنفسي
198	1. تفسير نتائج اختبار الجري المكوكي 55X5 متر
198	4.1.2. تفسير نتائج اختبارات صفة المرونة
198	1. تفسير نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
198	5.1.2. تفسير نتائج اختبارات صفة الرشاقة
198	1. تفسير نتائج اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو
199	2.2. تفسير نتائج الاختبارات المهارية
199	1.2.2. تفسير نتائج اختبارات مهارة التمرير
199	1. تفسير نتائج اختبار سرعة التمرير على الحائط مدة 30 ثانية
199	2. تفسير نتائج اختبار التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار
200	2.2.2. تفسير نتائج اختبارات مهارة الاستقبال

200	1. تفسير نتائج اختبار الاستقبال على مستطيل مرسوم على الحائط
200	3.2.2. تفسير نتائج اختبارات مهارة التنطيط
200	1. تفسير نتائج اختبار المحاورة الرجراجية تنطيط مسافة 30 م خط متعرج
200	4.2.2. تفسير نتائج اختبارات مهارة التصويب
200	1. تفسير نتائج اختبار التصويب من الثبات
201	2. تفسير نتائج اختبار التصويب بالوثب عاليا
201	3. تفسير نتائج اختبار التصويب بعد الخداع
202	1. تفسير نتائج اختبار الست أو الثماني كرات
202	3.2. تفسير نتائج الارتباطات بين الصفات البدنية والأداء المهاري
204	خلاصة
الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات والاستنتاجات والتوصيات	
207	تمهيد
208	1. مناقشة الفرضيات
208	1.1. مناقشة الفرضيات الجزئية
208	1.1.1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
213	2.1.1. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
215	3.1.1. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
225	2.1. مناقشة الفرضية العامة
226	2. الاستنتاجات
228	3. التوصيات والاقتراحات
231	الخاتمة
234	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الفرنسية
	الملخص باللغة الإنجليزية

مقدمة:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من أنجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية النشء بناءً متزنًا وإعداده بصورة متكاملة، إذا أعدت لها البرامج المناسبة وفق إمكانيات وقدرات النشء وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة.

وتعتبر رياضة كرة اليد من بين الأنشطة الرياضية ومن أقدم الألعاب الرياضية في العالم وقد مارسها الإنسان على مر الأزمنة المختلفة، فهي تعتبر وسيلة ناجحة لتربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي وكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة¹.

كما أنها تحقق النمو المتوازن لأجزاء الجسم فهي تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم، و على تنمية عناصر القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتحمل الدوري التنفسي، كما أنها تطور من عناصر القدرة الحركية العامة فتحسن من عناصر التوافق والدقة والاتزان وسرعة رد الفعل، خاصة لدى فئة المراهقين التي تتميز بالتدرج في النمو والتدرج في النضج، وقد ساهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، ولعل الامتياز والتفوق الذي يظهر في دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل إليها العاملون في هذا المجال، وهذا يعود إلى الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده من خلال المنافسات الرياضية.

ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة تحظى باهتمام وشغف كبيرين، حيث بلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية و الأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها.

ونظرا لهذه الأهمية اهتم الباحثون بجانب التدريب الرياضي على أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الرياضة خاصة من الناحية البدنية و المهارية، وعلاقة التأثير والتفاعل بين الجانبين لما لها من دور فعال في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي، حيث أكد الباحثون على ضرورة تمتع لاعب كرة اليد بمستوى عالي من اللياقة البدنية لبذل جهد كبير، لأنها من العوامل التي تساعد الفريق على تحقيق الفوز، وقد أكد **Thierry** على أن لعبة كرة اليد تتطلب حركات مختلفة مثل الجري السريع، الوثب، الدقة، المرونة،

التصويب... الخ²

¹ - زكي محمد حسن، عماد أبو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية مثال تطبيقي في كرة اليد، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004، ص 78.

² - Thierry Noteboom, **Les fondements pédagogiques et techniques du Hand-ball**, édition amphora, paris, 1986, p 16.

ومن أجل تطوير وتنمية عناصر الصفات البدنية والمهارية، يعتمد المدربون على عدة طرائق من أجل الإعداد الشامل للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية¹، ومن بين الطرق التي يعتمدونها المدربون ضمن الحصص التدريبية نجد الألعاب الصغيرة وهي ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد يتنافس وفق قواعد مميزة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسليية وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها²، كما يعرفها حسن علاوي بأنها مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة³.

فاستخدام البرامج التدريبية التي لا تحتوي على الألعاب الصغيرة تؤدي إلى الضيق والممل وعدم توفر عنصر المنافسة والتشويق بهذه البرامج التدريبية، مما يجعل اللاعبين يبتعدون عن التدريب، ويعود ذلك بالسلب على المستوى البدني و المهارى للاعبين.

ومن المتطلبات التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة اليد هي الصفات البدنية وهي تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبطة للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة⁴، لأنها تعتبر متطلبات أساسية للأداء المهاري والذي يعتبر من أبرز الأهداف الأساسية عند التخطيط للبرامج التدريبية، كذلك المهارات الأساسية وهي المهارات الحركية الهجومية والدفاعية مثل التمير، الاستقبال، التنطيط، التصويب، هي بمثابة الركيزة للعبة⁵، لأن الجانب المهاري يعتبر مهما في تحقيق الانجازات الرياضية بشكل عام وفي كرة اليد بشكل خاص، لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي.

وبناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة والموسومة بأثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد (12-15 سنة) حيث قسم هذا البحث الى:
مقدمة عامة للبحث.

¹ - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 196.

² - أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 171.

³ - محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة 3، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص 14.

⁴ - سفير الحاج، توظيف برنامج تدريبي بتقنين الأحمال التدريبية لإعداد ناشئ كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2015، ص 53.

⁵ - منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 93.

الجانب التمهيدي: ويتضمن اشكالية البحث كذلك وضع الفرضيات المؤقتة وفق الإشكالية العامة للبحث، ثم تناولنا فيه أهداف البحث، أهميته، أسباب اختياره وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث في البحث وختاماً تطرقنا الي بعض الدراسات السابقة والمشابهة للبحث

الجانب النظري: قسم الجانب النظري إلى أربعة فصول جاءت كمايلي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه الألعاب الصغيرة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه الى كرة اليد.

الفصل الثالث: تطرقنا في هذا الفصل الصفات البدنية والأداء المهاري في كرة اليد.

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

الجانب التطبيقي: وينقسم الى ثلاثة فصول وهي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إجراءات البحث والدراسة الميدانية

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

الفصل الثالث: خصص مناقشة الفرضيات الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات.

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

1. اشكالية البحث:

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

كما أن طرق التدريب تمثل الطريق الوحيد الذي يجب على المدرب أو مدرس التربية البدنية أن يسلكه من أجل الإعداد الشامل للقدرات البدنية والمهارية الخاصة للتلاميذ¹.

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

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال؟

1.1. التساؤلات الفرعية:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة اليد أشبال؟
- هل يؤثر البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال؟

2. فرضيات البحث:

1.2. الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابيا على تنمية الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال.

2.2. الفرضيات الجزئية:

¹ - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص 196.

➤ الفرضية الجزئية الأولى:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة اليد

أشبال

➤ الفرضية الجزئية الثانية:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

أشبال

➤ الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية بين الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال

3. أهداف البحث:

- أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد أشبال ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الآتية:
- ✓ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية لأشبال كرة اليد
- ✓ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال.
- ✓ تزويد العاملين في مجال التدريب الى توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب وتأثيرها على تنمية الأعداد البدنية العام للاعبين كرة اليد.
- ✓ تزويد العاملين في مجال التدريب الى توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب وتأثيرها على تنمية الأعداد البدنية الخاص للاعبين كرة اليد.
- ✓ التوضيح وإثبات العلاقة الموجودة بين برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والصفات البدنية للاعبين كرة اليد أشبال
- ✓ التوضيح وإثبات العلاقة الموجودة بين برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال
- ✓ إثراء الرصيد العلمي حول موضوع دراستنا أو إحدى متغيراتها من خلال ما ستضيفه دراستنا من نتائج.
- ✓ معرفة مدى أهمية البرامج التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية الأداء البدني للاعبين كرة اليد.
- ✓ معرفة مدى أهمية البرامج التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ✓ معرفة العلاقة بين الصفات البدنية والأداء المهاري لكرة اليد.

4. أهمية البحث:

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

5. المصطلحات المستخدمة في البحث:

1.5. الألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة اصطلاحاً:

هي ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسليوي وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها¹.

الألعاب الصغيرة (تعريف إجرائي):

هي ألعاب منظمة تنظيمياً بسيطاً سهلة في الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة وتمارس من كلا الجنسين ومختلف الأعمار السنية.

2.5. البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي اصطلاحاً:

هي الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً².

البرنامج التدريبي (تعريف إجرائي):

هو عملية التخطيط للعمليات التدريبية مع وضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها وفق الامكانيات والوسائل المتوفرة خلال فترة زمنية محددة.

¹ - أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 171.

² - مفتي إبراهيم محمد حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 261.

3.5. الصفات البدنية:

الصفات البدنية اصطلاحاً:

قابلية الرياضي على التمتع بأعلى درجة من القوة تتسجم مع سرعة الأداء لأطول فترة زمنية ممكنة، وتشمل الصفات البدنية القوة، السرعة، المرونة، التحمل والرشاقة¹.

الصفات البدنية (تعريف إجرائي):

هي مجموعة من الصفات البدنية الأساسية التي يتمتع بها الفرد ويضعها المدرب في برنامجه من أجل تحسينها وتطويرها وهي تشمل كل من القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة و المدوامة، بناء على هذه الصفات الأساسية يمكن للفرد أداء جميع الحركات الرياضية الأخرى.

4.5. الأداء المهاري:

الأداء المهاري اصطلاحاً:

هي الحركات الهجومية والدفاعية، وهي بمثابة العمود الفقري للعبة، وتعد المهارات أساسية بالنسبة للمدرب وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى من الإتقان تسهل له أو لفريقه الفوز واحراز الأهداف².

الأداء المهاري (تعريف إجرائي):

الأداء المهاري من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب وهذا من خلال تنفيذ الحركات الهجومية أو الدفاعية أو المهارات الأساسية مثل التمرير أو التصويب أو الخداع، لمساعدة فريقه على التغلب على فريق الخصم وتسجيل أهداف وتحقيق الفوز في أفضل الحالات

5.5. كرة اليد:

كرة اليد إصطلاحاً:

كرة اليد تعتبر من الالعاب الجماعية التي تتميز بكثير من الخصائص الحركية المميزة للأداء الفردي والجماعي فضلا الكثير من سرعة الاداء المهاري بما يتوازن مع خطط وأساليب اللعب السائدة والتي تطورت تطورا كبيرا في الآونة الاخيرة بما يتناسب مع الايقاعات الحركة السريعة للمباريات في اتخاذ المواقف الحركية وبما يناسب مع الكثير من المواقف سواء كانت دفاعية او هجومية³.

¹ - غنام نور الدين، بشير حسام، مكانة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في عملية الانتقاء من خلال آراء بعض مدربي كرة اليد بالجزائر، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 15، العدد 01، جامعة الموصل، العراق، 2018، ص 1356.

² - منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر بالعربي، القاهرة، 2004، ص 93.

³ - صادق عباس علي، تأثير تمارين تخصصية في تطوير مستوى اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، المجلد 07، العدد 07، جامعة ميسان، العراق، 2013، ص 205.

كرة اليد (تعريف إجرائي):

هي لعبة رياضية تلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشكل ذي مرمى في نهاية كل جهة منه، ويتكوّن كل فريق منهما من سبعة لاعبين ستة لاعبين وحارس مرمى وفق قوانين وقواعد خاصة بها وتضبطها، تتميز بحركات مختلفة مثل الجري والسرعة وتلعب بواسطة اليد.

6.5. الفئة العمرية أشبال:

الأشبال اصطلاحا:

هي مرحلة من مراحل المراهقة تتميز بثورة وحيرة واضطراب، تنتاب الجسم والعقل معا فيترتب عليها حيرة المراهق من هذا النمو المفاجئ الذي أكسبهم صفات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية جديدة ينتج عنها اضطراب عام يهز مشاعره وإدراكه¹.

الأشبال (تعريف إجرائي):

هي احدى مراحل المراهقة وتعرف بالمراهقة المبكرة تبدأ عند نهاية الطفولة، تتميزها مجموعة من التحولات الجسدية والوظيفية والانفعالية والسلوكية، مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالتوازن، يحاول فيها المراهق السعي نحو الاستقلالية والرغبة في التخلص من القيود والسيطرة

6. حدود الدراسة:

حدود دراستنا تتمثل في الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي نستخدمها في الاداء المهاري والتي سنتطرق اليها في لاحقا ونقوم بمعالجتها وهي كالتالي:

1.6. بالنسبة للصفات البدنية:

سوف نتطرق في هذه الدراسة الى الصفات البدنية التالية:

أ- **صفة القوة:** سنتطرق في صفة القوة الى:

- **القوة الانفجارية:** سنتناولها بالتفصيل لاحقا

- **تحمل القوة:** سنتناولها بالتفصيل لاحقا

ب- **صفة السرعة:** سنتطرق في صفة السرعة الى:

- **السرعة الانتقالية:** سنتناولها بالتفصيل لاحقا

- **سرعة الاستجابة:** سنتناولها بالتفصيل لاحقا

¹ - بعوش خالد، بوحاج مزبان، تأثير استخدام بعض التمرينات النوعية بالبايومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ودقة الضرب الساحق القطري

لدى أشبال الكرة الطائرة 17-18 سنة، مجلة معارف، المجلد 12، العدد 22، جامعة البويرة، الجزائر، 2017، ص 238.

ت-صفة المداومة: سنطرق اليها بالتفصيل في الفصل الثالث من الجانب النظري

ث-صفة المرونة: سنطرق اليها بالتفصيل في الفصل الثالث من الجانب النظري

ج-صفة الرشاقة: سنطرق اليها بالتفصيل في الفصل الثالث من الجانب النظري

2.6. بالنسبة للأداء المهاري:

سننطرق في دراستنا الى المهارات الأساسية التي تستخدم في الاداء المهاري والمتمثلة في:

أ- مهارة التمرير: سنطرق اليها بالتفصيل لاحقا

ب- مهارة الاستقبال: سنطرق اليها بالتفصيل لاحقا

ت- مهارة التنطيط: سنطرق اليها بالتفصيل لاحقا

ث- مهارة التصويب: سنطرق اليها بالتفصيل لاحقا

ج- مهارة التحركات الهجومية والدفاعية: سنطرق اليها بالتفصيل لاحقا

7. الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات والبحوث السابقة ذات أهمية بالغة لما تتضمنه من حقائق علمية ومعلومات فهي تمكن الباحث من التعرف على الإجراءات والأدوات التي يمكن أن يستفيد منها في دراسته، وتجعله يتجنب الأخطاء التي وقع فيها الآخرون وأن يستفيد من تجاربهم، إن معرفة الباحث بالبحوث السابقة تجعل عملية تفسير النتائج لديه أكثر سهولة ويسرا، وتناقش النتائج فيم إذا كانت تتفق مع أو تختلف مع نتائج بحثه¹.

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

❖ دراسة سفير الحاج (أطروحة دكتوراة 2015) بعنوان:

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

الهدف من الدراسة:

- التعرف على أثر بعض الأحمال التدريبية مختلفة الشدة على تحسين بعض الصفات البدنية بصفة عامة والمهارات الأساسية بصفة خاصة
- استخدام طرق التدريب تساعد في تنمية الصفات البدنية عامة والمهارات الأساسية خاصة².

¹- منذر الضامن، أساسيات البحث العلمي، دار المسيرة، عمان، 2007، ص 85.

²- سفير الحاج، توظيف برنامج تدريبي بتقنين الأحمال التدريبية لإعداد ناشئ كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر3، الجزائر، 2015.

- تقنين الأحمال التدريبية وفق الشدة والحجم والكثافة له دور ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية والوظيفية والمحافظة عليها خلال مراحل التدريب
- التخطيط السليم والمنهج في التدريب يساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بشكل أفضل ومدة أقصر خصوصا عند الناشئين في كرة اليد.

فرضيات الدراسة:

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

منهج الدراسة:

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

عينة الدراسة:

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

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث من أجل جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية.

النتائج المتوصل اليها:

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

- تحقيق العينة التجريبية زيادة في جميع اختبارات البدنية والمهارية راجع الى تقنين الحمل التدريبي باستعمال مختلف الطرق التدريبية لتطوير وتحسين بعض الصفات بدنية والمهارية أساسية في كرة اليد¹.

¹- سفير الحاج، المرجع السابق.

- عند الناشئين ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي كان أفضل وأسرع وأكثر فاعلية في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية لاختصاص كرة اليد.
- نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث سواء في الاختبارات البدنية والمهارية تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج الاختبارية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج تقنين الحمل التدريبي باستعمال الطرق التدريبية المختلفة، مما يجعله يقول أن المجموعة التجريبية حققت تحسنا واضحا في متغيرات البحث البدنية والمهارية وكذلك في مستوى الإنجاز للاعبين كرة اليد¹.

❖ دراسة مفتي عبد المنعم (مذكرة ماجستير 2013) بعنوان:

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

الهدف من الدراسة:

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

فرضيات الدراسة:

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

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

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

أدوات الدراسة: استخدم الباحث من أجل جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية².

¹- سفير الحاج، مرجع سابق.

²- مفتي عبد المنعم، وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيراتها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة اليد، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2013.

النتائج المتوصل اليها: توصل الباحث الى مايلي:

- أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية أثرا ايجابيا وتحسنا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية للعينة التجريبية
- أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في معظم الاختبارات البدنية و المهارية قيد الدراسة.
- كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن للعينة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي بنسبة قليلة¹.

❖ دراسة رضوان دوشة (مذكرة ماجستير 2015) بعنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة وبعض المهارات الأساسية في تطوير دقة التصويب في كرة اليد

الهدف من الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي مقترح يرمي الى:
 - تنمية صفة القوة العضلية(القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة)
 - تطوير مهارات التمرير والاستقبال والتحكم في الكرة لدى الأواسط في كرة اليد
- التعرف على:
 - أهمية القوة العضلية بالنسبة للاعب كرة اليد
 - علاقة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين بدقة التصويب في كرة اليد
 - علاقة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين بدقة التصويب في كرة اليد
 - علاقة تحمل القوة للذراعين والرجلين بدقة التصويب في كرة اليد
 - علاقة مهارات التمرير والاستقبال بدقة التصويب في كرة اليد.

فرضيات الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح يَأثر ايجابيا في تنمية القوة العضلية ومهارات التمرير والاستقبال ودقة التصويب لدى عينة البحث
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للذراعين².

¹- مفتي عبد المنعم، المرجع السابق.

²- رضوان دوشة، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة وبعض المهارات الأساسية في تطوير دقة التصويب في كرة اليد، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر3، الجزائر، 2015.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة للسرعة للذراعين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في تنمية مهارات التمرير والاستقبال
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة للسرعة للرجلين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في تنمية تحمل القوة للذراعين
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في تنمية دقة التصويب.
- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية مع بعض المهارات الأساسية ودقة التصويب لدى عينة البحث

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي على مجموعة واحدة.

عينة الدراسة: اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية بما تناسب والإمكانات المتاحة التي تسهل عملية الإنجاز الميداني للبحث، تمثلت في عدد من لاعبي النادي الرياضي للجزائر الوسطى لكرة اليد فئة اواسط بأعمار (17-19 سنة) بعدد إجمالي بلغ 20 لاعبا واستبعد حارسي المرمى و03 لاعبين ممن لم يتموا إجراءات البحث كاملة، حيث استقر العدد على 15 لاعب.

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

النتائج المتوصل اليها: توصل الباحث الى مايلي:

- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة وبعض المهارات الأساسية أثرا ايجابيا وتحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى عينة البحث
- القوة الانفجارية للذراعين علاقة ايجابية مع دقة التصويب لدى العينة البحثية¹.

¹- رضوان دوشة، المرجع السابق.

- هناك علاقة ارتباط متوسطة بين القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين ودقة التصويب لدى العينة البحثية.
- ضعف العلاقة الارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين ودقة التصويب.
- ضعف العلاقة الارتباطية بين مهارة التمرير والاستقبال والتحكم بالكرة ودقة التصويب لدى العينة البحثية.
- تنمية القوة القصوى يؤثر ايجابيا في تنمية أنواع القوة العضلية.
- للقوة الانفجارية تأثير اكثر من الصفات الأخرى في الأداء الحركي.
- إن تنمية بعض الصفات البدنية يساهم في تحسين بعض المهارات الأساسية¹.

❖ دراسة محمد رمزي علي محمد نوح (مذكرة ماجستير 2008) بعنوان:

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان

أهداف الدراسة:

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

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان لصالح المجموعة التجريبية.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على 16 لاعبا من المصارعين الفتيان للمصارعة الرومانية للمرحلة السنوية من (15-16 سنة) وقد قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من نادي بمحافظة الدقهلية².

¹- رضوان دوشة، المرجع السابق.

²- محمد رمزي علي محمد نوح، "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الاداء المهاري للمصارعين الفتيان"، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، مصر، 2005.

النتائج المتوصل إليها:

من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث الى مايلي:

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة خلال فترة الاعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على فعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي¹.

❖ دراسة ساسي عبدالعزيز (مذكرة ماجستير 2008) بعنوان:

انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر

أهداف الدراسة:

- التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية، وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط.
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الصغيرة.
- معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة واقع ممارسة الألعاب لصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية.

فرضيات الدراسة:

- للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط
 - للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلاميذ.
 - للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
 - تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.
- منهج الدراسة:** المنهج الوصفي لأنه المناسب لمثل هذه الدراسات الوصفية.
- عينة الدراسة:** اختيرت بالطريقة العشوائية قدرت ب 51 أستاذ للجزائر غرب.
- أدوات الدراسة:** من أجل جمع البيانات اعتمد الباحث على الاستبيان بجميع أنواعه².

¹- محمد رمزي على محمد نوح، المرجع السابق.

²- ساسي عبد العزيز، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 3، الجزائر، 2008.

النتائج المتوصل إليها: توصل الباحث الى مايلي:

- للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط.
- للألعاب الصغيرة دور فعال في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار تناسبها قدرات التلميذ
- للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط¹.

❖ دراسة حريزي عبدالهادي (أطروحة دكتوراه 2013) بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19) سنة

أهداف الدراسة:

- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والضابطة للاعبين كرة اليد 17 - 19 سنة
- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة اليد صنف 17 - 19 سنة.

فرضيات الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة الدراسة: اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية بما تناسب والإمكانات المتاحة التي تسهل عملية الإنجاز الميداني للبحث، تمثلت في 15 لاعب من فريق ترجي المسيلة ويمثلون المجموعة التجريبية و 15 لاعب من فريق أولمبي المسيلة يمثلون المجموعة الضابطة².

¹- ساسي عبد العزيز، المرجع السابق.

²- حريزي عبدالهادي، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد

صنف (17-19) سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2013.

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

النتائج المتوصل إليها: توصل الباحث الى مايلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي
- تحسن اداء المجموعة الضابطة ولو نسبيا مقارنة بالقياس القبلي
- تحسن اداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة اليد وهذا راجع للبرنامج التدريبي
- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
- أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة للذراعين، والرجلين والمرونة والسرعة)
- أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (التمرير، التنطيط، التصويب)¹.

❖ دراسة نويري بوبكر (أطروحة دكتوراه 2019) بعنوان:

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

أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير تدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط أقل من 18 سنة.
- التعرف على تأثير تدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط أقل من 18 سنة
- معرفة تأثير التدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة وفقا للأسس العلمية على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة والجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط اقل من 18 سنة.
- تطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال تدريبات الألعاب الصغيرة المقترحة وفقا للأسس العلمية الملائمة لتطوير المهارات الأساسية وتنمية بعض الصفات البدنية والسرعة والقوة للاعبي كرة القدم وفئة الأواسط أقل من 18 سنة على مستوى الفرق الجزائرية لكرة القدم².

¹- حريزي عبدالهادي، المرجع السابق.

²- نويري بوبكر، اثر تدريبات الألعاب الصغيرة علي تنمية صفتي السرعة والقوة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أوسط تحت 18 سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر3، الجزائر، 2019.

فرضيات الدراسة:

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

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات الدراسة: لجمع البيانات استخدم الباحث الاختبارات البدنية و المهارية.

النتائج المتوصل اليها: توصل الباحث الى مايلي:

- ان توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والقوة إذ يبين التنوع في أداء التمارين بطرق مختلفة تحسن مجموعة من الصفات البدنية لدى أواسط كرة القدم.
- ان توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر ايجابيا على تنمية بعض المهارات الأساسية إذ تبين أن ذلك التنوع في أداء التمارين بطرق مختلفة تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى أواسط كرة القدم.
- ان برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية من حيث تنوع التمارين وطرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل الرياضي الى المستويات العليا.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة تجريبية لمتغيرات للاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية ضابطة في اختبارات بعدية ولصالح التجريبية¹.

❖ دراسة حويش زكرياء (أطروحة دكتوراه 2019) بعنوان:

تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على فعالية أداء المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة

اليد أقل من 15 سنة

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير الصفات البدنية (القوة، السرعة) على مستوى أداء مهارات (التصويب، التمرير، التنطيط، الخداع) لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة.

¹- نويري بويكر، المرجع السابق.

- معرفة مدى تأثير الصفات الحركية (الرشاقة، التوافق، المرونة) على مستوى أداء مهارات (التصويب، التمرير، التنطيط، الخداع، التحركات الدفاعية) لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة

فرضيات الدراسة:

- لعناصر اللياقة البدنية تأثير معنوي على فعالية المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة

- للصفات البدنية (القوة، السرعة) تأثير معنوي على فعالية أداء مهارات التصويب والتمرير والتنطيط والخداع لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة على النحو التالي

• يوجد تأثير معنوي بين صفة القوة الانفجارية وفعالية أداء مهارة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة اليد

• يوجد تأثير معنوي بين صفة القوة المميزة بالسرعة وفعالية أداء مهارة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة.

• يوجد تأثير معنوي بين السرعة الانتقالية وفعالية أداء مهارة التمرير والتنطيط والتصويب والخداع لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة.

- للصفات الحركية (المرونة، الرشاقة، التوافق) تأثير معنوي على فعالية أداء المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة على النحو التالي:

• يوجد تأثير معنوي بين صفة المرونة وفعالية أداء مهارة التمرير والتنطيط والخداع لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة.

• يوجد تأثير معنوي بين صفة الرشاقة وفعالية أداء المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة.

• توجد فروق معنوية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية ومهارات كرة اليد بين مجموعات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي.

عينة الدراسة: اجريت الدراسة على عينة قوامها 60 لاعبا اختيرت بالطريقة العشوائية من مجموع خمس فرق للرابطة الولائية للهواة بولاية المسيلة صنف أقل من 15 سنة.

النتائج المتوصل إليها: توصل الباحث الى مايلي:

- هناك تأثير معنوي لصفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين على مهارة التمرير والتصويب بنوعيه، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين على مهارة التصويب.

- يوجد تأثير معنوي لصفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين على فعالية مهارة التمرير والتصويب¹.

¹- حويش زكرياء، تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على فعالية أداء المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2، الجزائر، 2019.

- يوجد تأثير معنوي للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين على مهارة التصويب بنوعيه
- يوجد تأثير معنوي لصفة السرعة الانتقالية على مهارة التنطيط والخداع.
- يوجد تأثير معنوي لصفة رشاقة على مهارة التصويب من الارتقاء والتنطيط والخداع التحركات الدفاعية
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الدراسة في معظم عناصر اللياقة البدنية، وعدم وجود فروق في مستوى أداء المهارات الأساسية بين المجموعات في أغلب المهارات¹.

❖ دراسة العيداني حكيم (أطروحة دكتوراه 2018) بعنوان:

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

أهداف الدراسة:

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

فرضيات الدراسة:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بالإيجاب على أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19)
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في المتغيرات البدنية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في مهارة التصويب من الارتقاء بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في المتغيرات البدنية بين القياسات البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في مهارة التصويب من الارتقاء بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية².

¹- حويش زكرياء، المرجع السابق.

²- العيداني حكيم، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى العبي كرة اليد فئة (U19)، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البويرة، الجزائر، 2018.

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

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

النتائج المتوصل اليها:

من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث الى مايلي:

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في مهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في مهارة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بانتظام ولمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا يعتبر عاملا فعالا في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء(القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين) لعينة البحث.
- أثر البرنامج التدريبي المقترح كان أكبر من أثر البرنامج التدريبي العادي في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب وفي المهارة في حد ذاتها¹.

¹- العيداني حكيم، مرجع سابق.

البعدي وترجمتها احصائيا باستخدام عدة أساليب احصائية أبرزها اختبار T ستيودنت ومعامل الارتباط R بيرسون وبرنامج الحزم الاحصائية SPSS، بعدا قمنا بعرض النتائج وتحليلها وتفسيرها وكذلك مناقشة الفرضيات المذكورة سابقا ومن بين أهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة مايلي:

المتابعة توصلنا إلى النتائج التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة القوة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة السرعة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد
- 3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة المداومة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد
- 4- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة المرونة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد
- 5- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة الرشاقة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد
- 6- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر ايجابيا على تنمية مهارة التمير والاستقبال في كرة اليد والتي تعتبر من المتطلبات المهارية المستخدمة في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد
- 7- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر ايجابيا على تنمية مهارة التنطيط في كرة اليد والتي تعتبر من المتطلبات المهارية المستخدمة في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد
- 8- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر ايجابيا على تنمية مهارة التصويب بكل أنواعه من في كرة اليد والتي تعتبر من المتطلبات المهارية المستخدمة في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد
- 9- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر ايجابيا على تنمية التحركات الهجومية والدفاعية في كرة اليد والتي تعتبر من المتطلبات المهارية المستخدمة في الأداء المهاري للاعبين كرة اليد
- 10- ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أكثر تفاعلا وقبولا لدى لاعبي كرة اليد أشبال مما أدى الى دافعية اللاعبين الى التدريب وممارسة النشاط بالحماس والسرور
- 11- التدريب بالألعاب الصغيرة من بين طرق التدريب في الارتقاء وتنمية الصفات البدنية للاعبين كرة اليد
- 12- التدريب بالألعاب الصغيرة من بين طرق التدريب في الارتقاء وتنمية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد
- 13- توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التمير

- 14- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الاستقبال
- 15- توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين صفة تحمل القوة للرجلين ومهارة التصويب بالوثب عاليا
- 16- توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين صفة تحمل القوة للرجلين ومهارة التصويب بعد الخداع
- 17- توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين صفة السرعة ومهارة التحركات الهجومية والدفاعية
- 18- توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة التحركات الهجومية والدفاعية
- 19- على العموم هناك علاقة ارتباطية سواء عكسية أو طردية بين الصفات البدنية والأداء المهاري
- اعتمادا على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها والاسترشاد بها وبالاستنتاجات، وفي ضوء حدود نتائج البحث يوصي بمايلي:
- 1- استعمال الألعاب الصغيرة في برامج التدريب لتنمية الصفات البدنية في كرة اليد
- 2- استعمال الألعاب الصغيرة في برامج التدريب لتنمية الأداء المهاري في كرة اليد
- 3- استخدام النتائج المتوصل إليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات وبحوث اخرى
- 4- الاهتمام ببرامج التدريب ومحتوياتها ومكوناتها وإجراء البحث على المراحل السنية الأخرى
- 5- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الخطئية والنفسية والذهنية في المراحل السنية المختلفة
- 6- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى البدني للاعبين
- 7- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى والمهاري للاعبين
- 8- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى الخططي للاعبين
- 9- ادراج وسائل تدريبية أخرى ضمن برامج التدريب لتنمية المستوى الذهني للاعبين
- 10- التأكيد على تطوير الصفات البدنية والتي لها علاقة مباشرة مع المهارات الاساسية في كرة اليد مثل مهارة التمير والاستقبال والتصويب
- 11- بصفة عامة يجب على المعنيين الاهتمام أكثر بمجال التدريب ومكوناته ومحتوياته وهذا لإعداد فرد اعدادا بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، الألعاب الصغيرة، الصفات البدنية، الأداء المهاري، كرة اليد، أشبال.

Résumé:

L'étude a pour but de connaître l'effet d'un programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux sur le développement des attributs physiques et la performance des joueurs de cadet handball pour répondre au problème principal existant, qui est : Le programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux affecte-t-il le développement des attributs physiques et la performance des joueurs de handball cubes ? Ce qui a donné lieu à plusieurs sous-questions, notamment :

- 1- Le programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux affecte-t-il le développement des qualités physiques des joueurs de cadet handball ?
- 2- Le programme proposé utilisant des petits jeux affecte-t-il le développement de la performance des compétences des joueurs de cadet handball ?
- 3- Existe-t-il une corrélation entre les qualités physiques et les performances d'habileté des joueurs de cadet handball ?

Pour répondre à ces questions, nous avons posé plusieurs hypothèses, dont une hypothèse générale : Le programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux affecte positivement le développement des caractéristiques physiques et la performance d'adresse des joueurs de cadet handball, qui est à son tour ramifié de plusieurs hypothèses partielles :

- 1- Le programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux affecte le développement des caractéristiques physiques des joueurs de handball.
- 2- Le programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux affecte le développement de la performance des compétences des joueurs de handball.
- 3- Il existe une corrélation entre les caractéristiques physiques et la performance d'adresse des joueurs de handball cubes.

Après l'étude théorique, représentée dans la classe des petits jeux, la classe du handball, la classe des attributs physiques et de la performance basée sur les habiletés, et la classe du stade d'âge, qui va être étudié ; "le stade de l'adolescence précoce". S'appuyant sur le plan expérimental avec deux tests, avant et après, sur un échantillon estimé à 15 joueurs, choisis par la méthode intentionnelle représentant une des équipes scolaires de la ville de Tébessa, qui est l'équipe du collège Martyr

Rais Mohamed Al-Saeed. À raison de trois leçons par semaine, soit l'équivalent de 36 séances d'entraînement, les petits jeux utilisés dans leurs unités ont varié en fonction de leurs objectifs, dont certains sont physiques, d'autres axés sur l'adresse ou encore à la fois physiques et d'adresse. Pour ces tests, nous avons mené une étude exploratoire pour connaître les fondements pratiques des tests tels que la validité et la fiabilité, après avoir recueilli les pré et post mesures des principaux tests utilisés dans l'étude, nous avons mené l'étude statistique pour analyser les données obtenues suite à l'application des tests physiques et d'habileté, que ce soit le pré ou le post test, et les interpréter statistiquement en utilisant plusieurs méthodes statistiques, notamment le test T de l'apprenant, le coefficient de corrélation de la personne R, et le programme de paquets statistiques SPSS. Ainsi que de discuter les hypothèses mentionnées précédemment. Parmi les résultats les plus importants obtenus dans cette étude, on peut citer les suivants :

- 1- Le programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux a conduit au développement de la force qui est parmi les exigences physiques de base pour les joueurs de handball.
- 2- Le programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux a conduit au développement de la vitesse, qui fait partie des exigences physiques de base pour les joueurs de handball.
- 3- Le programme d'entraînement par les petits jeux proposé a permis le développement de la persévérance, qui fait partie des exigences physiques de base des joueurs de handball.
- 4- Le programme d'entraînement par les petits jeux proposé a permis de développer la souplesse, qui fait partie des exigences physiques de base des joueurs de handball.
- 5- Le programme d'entraînement proposé à l'aide de petits jeux a permis de développer l'agilité, qui fait partie des exigences physiques de base des joueurs de handball.
- 6- Le programme d'entraînement par les petits jeux proposé a eu un impact positif sur le développement de l'habileté de passe et de réception au handball, qui est

l'une des exigences utilisées dans la performance basée sur l'habileté des joueurs de handball.

- 7- Le programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux a eu un impact positif sur le développement de l'habileté de dribble au handball, qui est l'une des exigences utilisées dans la performance basée sur les compétences des joueurs de handball.
- 8- Le programme d'entraînement proposé à l'aide de petits jeux a eu un impact positif sur le développement de l'habileté de tir sous toutes ses formes au handball, qui est l'une des exigences utilisées dans la performance des joueurs de handball.
- 9- Le programme d'entraînement proposé à l'aide de petits jeux a eu un impact positif sur le développement des mouvements offensifs et défensifs au handball, qui est l'une des compétences requises dans la performance des joueurs de handball.
- 10- Le programme d'entraînement proposé utilisant des petits jeux est plus interactif et acceptable pour les joueurs de handball, ce qui a conduit à la motivation des joueurs à s'entraîner et à s'exercer avec enthousiasme et plaisir.
- 11- L'entraînement avec des petits jeux fait partie des méthodes d'entraînement permettant d'améliorer et de développer les caractéristiques physiques des joueurs de handball.
- 12- L'entraînement avec des petits jeux fait partie des méthodes d'entraînement permettant d'améliorer et de développer les performances basées sur les compétences.

Les mots clés: programme d'entraînement - petits jeux - Qualités physiques - performance des compétences - handball - cubs.

Abstract :

The study aimed to know the effect of a proposed training program using small games on the development of physical attributes and skill performance of cub handball players to answer the main existing problem, which is: Does the proposed training program using small games affect the development of physical attributes and skill performance of cub handball players?, which in turn resulted in several sub-questions, including:

- 1- Does the proposed training program using small games affect the development of the physical characteristics of cub handball players?
- 2- Does the proposed program using small games affect the development of the skill performance of cub handball players?
- 3- Is there a correlation between physical attributes and skill performance of cub handball players?

To answer these questions, we assumed several hypotheses, including a general hypothesis: The proposed training program using small games positively affects the development of the physical characteristics and skill performance of cub handball players, which is in turn branched from several partial hypotheses:

- 1- The proposed training program using small games affects the development of physical characteristics of handball players.
- 2- The proposed training program using small games affects the development of the skill performance of handball players.
- 3- There is a correlation between physical attributes and skill performance of cub handball players.

After the theoretical study, represented in the small games class, handball class, physical attributes and skill-based performance class, and the age stage class, that is going to be studied; “the early adolescence stage”. Relying on the experimental design with two tests, before and after, on one sample estimated at 15 players, chosen by the intentional method representing one of the school teams in the city of Tébéssa, which is the team of the Martyr Rais Mohamed Al-Saeed Middle School. At a rate of three lessons per week, equivalent to 36 training sessions, the small games used in their units varied according to their objectives, some of which are physical, skill-based or both physical and skill-based. For these tests, we conducted an exploratory study to find out the practical foundations of the tests such as validity and reliability, after collecting the pre and post-measurements of the main tests used in the study, we conducted the statistical study to analyse the obtained data as a result of applying the physical and skill-based tests, whether the pre or post-test, and interpret them statistically using several statistical methods, most notably Student’s T-test, Person correlation coefficient R, and the Statistical Packages Program SPSS. As well as

discussing the previously mentioned hypotheses. Among the most important results reached in this study are the following:

- 1- The proposed training program using small games led to strength development which is among the basic physical requirements for handball players.
- 2- The proposed training program using small games led to the development of speed, which is among the basic physical requirements for handball players
- 3- The proposed training program using small games led to the development of perseverance, which is among the basic physical requirements for handball players.
- 4- The proposed training program using small games led to the development of flexibility, which is among the basic physical requirements for handball players.
- 5- The proposed training program using small games led to the development of agility, which is among the basic physical requirements for handball players.
- 6- The proposed training program using small games had a positive impact on developing the skill of passing and receiving in handball, which is one of the requirements used in the skill-based performance of handball players.
- 7- The proposed training program using small games had a positive impact on the development of the dribbling skill in handball, which is one of the requirements used in the skill-based performance of handball players.
- 8- The proposed training program using small games had a positive impact on the development of the shooting skill in all its forms in handball, which is one of the requirements used in the skill-based performance of handball players.
- 9- The proposed training program using small games had a positive impact on the development of offensive and defensive moves in handball, which is one of the skills required in the skill-based performance of handball players.
- 10- The proposed training program using small games is more interactive and acceptable to the cub handball players, which led to the players' motivation to train and exercise with enthusiasm and pleasure.
- 11- Training with small games is among the methods of training in upgrading and developing the physical characteristics of handball players.
- 12- Training with small games is among the training methods in upgrading and developing the skill-based performance of handball players.
- 13- There is a weak inverse correlation between the explosive power of the two legs and the skill of passing.
- 14- There is an inverse correlation between the explosive power and the reception skill.
- 15- There is a moderate direct correlation between the strength of the two legs and the skill of shooting with a high jump.

- 16- There is a moderate direct correlation between the strength of the two legs and the skill of shooting after deception.
- 17- There is a weak inverse correlation between speed and the skill of offensive and defensive moves.
- 18- There is a weak inverse correlation between the characteristic of transitional speed and the skill of offensive and defensive moves.
- 19- In general, there is a correlation, whether inverse or direct, between physical attributes and skill-based performance.

According to the data and information that the researcher was able to reach and the conclusions he obtained, and in light of the limitations of the research results, he recommends the following:

- 1- Using small games in training programs to develop physical qualities in handball.
- 2- Using small games in training programs to develop skill performance in handball
- 3- Using the results obtained in this research as a basis for conducting other studies and research.
- 4- Paying attention to training programs, their contents and components, and conducting research on other age groups.
- 5- Conducting more studies and research on the use of mini-games on some tactical, psychological and mental variables in different age groups.
- 6- Inclusion of other training methods within the training programs to develop the physical level of the players.
- 7- Inclusion of other training means within the training programs to develop the level and skills of the players.
- 8- Inclusion of other training methods within the training programs to develop the players' tactical level.
- 9- Inclusion of other training methods within the training programs to develop the mental level of the players.
- 10- Emphasis on the development of physical qualities that are directly related to the basic skills in handball, such as the skills of passing, receiving and shooting.
- 11- In general, those concerned people should pay more attention to the field of training, its components and contents, and this is to prepare an individual at the level of his physical capacity, skills, planning and psychology.

Keywords: training program - small games - physical characteristics - skill performance - handball - cub.

الملخص:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من أنجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية النشء بناءً متزنًا وإعداده بصورة متكاملة، إذا أعدت لها البرامج المناسبة وفق إمكانيات وقدرات النشء وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة، وتعتبر لعبة كرة اليد من بين هذه الأنشطة و أقدمها في العالم التي مارسها الانسان على مر الأزمنة المختلفة، فهي تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم و تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم، بالإضافة إلى تنمية القدرة الحركية العامة، فتحسن من عناصر التوافق والدقة والاتزان والحالة النفسية، ونظرًا لهذه الأهمية ركز المهتمون بمجال التدريب الرياضي على أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الرياضة خاصة من الناحية البدنية و المهارية والنفسية، وعلاقة التأثير والتفاعل بين جوانبها لما لها من دور فعال في الأداء الرياضي، خاصة المتطلبات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد ، ويعتمد التدريب الرياضي على علم النفس الرياضي لأنه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ومن أجل تطوير وتنمية الاعداد النفسي، يعتمد المدربون على عدة طرائق من اجل الإعداد الشامل، ومن بين هذه الطرق نجد الألعاب الصغيرة، وهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة، كما أن اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية يصاحب ذلك زيادة اعباء التدريب او ما يطلق عليه التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسية وبرامج التدريب على المهارات النفسية، حيث أن المهارات النفسية برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الاداء وإتقانه، كما أن تنمية المهارات النفسية يجب ان تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة و المهارات النفسية التي يجب أن يركز عليها المدربون حسب المختصين في مجال علم النفس هي التصور العقلي، الاسترخاء، الثقة بالنفس، ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لمعرفة:

هل يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي مقترح على تنمية المهارات النفسية للاعبين

كرة اليد أشبال؟ والذي بدوره تفرعت منه عدة تساؤلات فرعية نذكر منها:

- هل يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة ضمن البرنامج التدريبي على تنمية التصور العقلي، تنمية تركيز الانتباه،

تنمية الثقة بالنفس، تنمية الاسترخاء، تنمية مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة اليد أشبال؟

وللإجابة على هذه التساؤلات افترضنا عدة فرضيات منها فرضية عامة تمثلت في:

استخدام الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي مقترح يؤثر ايجابيا على تنمية المهارات النفسية

للاعبي كرة اليد أشبال. والتي بدورها تفرعت منها عدة فرضيات جزئية كانت كمايلي:

هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي لكل من التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة

بالنفس، الاسترخاء، مواجهة القلق، دافعية الانجاز،

بعدها قمنا بعرض أهداف البحث، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث، والدراسات السابقة

والمشابهة، بعدها ومن أجل التحقق من صحة الفرضيات من عددها قمنا باستخدام المنهج التجريبي لأنه المنهج

الأنسب لمثل هذه الدراسات معتمدين على التصميم التجريبي ذات اختبارين قبلي وبعدي على عينة واحدة قدرت

بـ 15 لاعب اختيرت بالطريقة القصدية والممثلة لإحدى الفرق المدرسية لولاية تبسة وهو فريق متوسطة الشهيد

رايس محمد السعيد، وبعد تحديد متغيرات البحث والتي تمثلت في المتغير المستقل وهو البرنامج التدريبي

المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة، والمتغير التابع والمتمثل في المهارات النفسية، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج

التدريبي المقترح وهذا من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية السابقة قمنا بصياغة البرنامج واختيار

الألعاب الصغيرة مع الأخذ بتعليمات المختصين وبعدها طبقنا البرنامج لمدة 08 أسابيع بمعدل 04 حصص

تدريبية في الأسبوع أي ما يعادل 32 حصة تدريبية حيث قمنا باستخدام الألعاب الصغيرة أثناء الحصص

التدريبية واختلفت هذه الألعاب باختلاف اهدافها فمنها ما هو بدني، مهاري، ذهني معتمدين في ذلك على

استطلاع الخبراء والمحكمين بعد اختيار الألعاب التي تخدم دراستنا مراعين في ذلك الفروق الفردية بين أعضاء

الفريق وكذلك المتطلبات التي تتطلبها لعبة كرة اليد سواء البدنية أو المهارية أو الذهنية، ومن أجل جمع البيانات

قمنا باستخدام مقياس المهارات النفسية والذي صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسون Albinson

وكريستوفر شامبروك Shambrook سنة 1996 لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي

وأعاد صورته العربية محمد حسن علاوي وأبعاده القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس

القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي، ويتضمن 24 عبارة، بعد جمع

القياسات القبليّة والبعديّة للاختبارات الرئيسة المستخدمة في الدراسة قمنا بإجراء الدراسة الاحصائية وهذا قصد

تحليل البيانات المتحصل عليها سواء الاختبار القبلي أو البعدي وترجمتها احصائيا باستخدام عدة أساليب

احصائية أبرزها اختبار T ستودنت ومعامل الارتباط R بيرسون وبرنامج الحزم الاحصائية SPSS، بعدا قمنا

بعرض النتائج وتحليلها وتفسيرها وكذلك مناقشة الفرضيات المذكورة سابقا ومن بين أهم النتائج المتوصل اليها

في هذه الدراسة أمكن التوصل الى أن برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية المهارات

النفسية(القدرة على التصور، القدرة تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي)، لأنها من المتطلبات الأساسية أثناء إعداد اللاعب ذهنيا ونفسيا.

اعتمادا على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها والاسترشاد بها وبالاستنتاجات،

وفي ضوء حدود نتائج البحث يوصي بمايلي:

- 1- الاهتمام ببرامج التدريب ومحتوياتها و اجراءها المراحل السنية الأخرى،
- 2- الاهتمام أكثر بمجال الإعداد الذهني للاعبين
- 3- تخصيص الوقت المطلوب للأعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية لاستفادة من برامج علم النفس الرياضي والتي ثبت بالدراسة أهميتها في تطوير الاداء
- 4- استخدام النتائج المتوصل اليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات على فئات عمرية اخرى.
- 5- التأكيد على تدريب المهارات النفسية لأهميتها في زيادة فاعلية الاداء التدريب أو المنافسات.