



جامعة محمد الصديق بن يحيى



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة بعنوان:

أهمية الألعاب المصغرة في تحسين الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة
اليد

دراسة ميدانية لفرق ولاية جيجل - بجاية - سكيكدة.

إشراف الأستاذ:

- بلفريطس ياسين

إعداد الطلبة:

- لعور هارون

- عبداوي إيمان

- زهرة حسام

شكر وتقدير

الحمد لله وكفى والصلاة على الجيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد .

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة إلى أمهاتنا وأبائنا وكل فرد من عائلاتنا.

إلى كل الأساتذة والمتربين والمهنيين وكل الطاقم الإداري لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد الصديق بن يحيى قطب تاسوست.

ثم أوجه آيات الشكر والعرفان بالجميل إلى الأستاذ الدكتور "بلفريطس ياسين" المشرف على مذكرتنا ونسأل الله أن يجازيه خير الجزاء وأن يكتب صنيعه في موازين حسناته.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

إيمان هارون حسام

قائمة المحتويات



قائمة محتويات

-	شكر وتقدير.
-	قائمة المحتويات.
-	قائمة الجداول.
-	قائمة الأشكال.
-	مقدمة.....1

الجانب التمهيدي

-1	الإشكالية.....5
-2	فرضيات الدراسة.....6
-3	أهمية الدراسة.....7
-4	أسباب اختيار الموضوع.....7
-5	أهداف الدراسة.....7
-6	تحديد المفاهيم والمصطلحات.....8
-7	الدراسات السابقة والمشابهة.....9

الجانب النظري

الفصل الأول: الألعاب المصغرة

تمهيد	17
1- اللعب	18
1-1- تعريف اللعب.....	18
1-2- فوائد اللعب.....	18
1-3- وظائف اللعب.....	19
1-4- العوامل المؤثرة في اللعب.....	19

- 20.....الألعاب الصغيرة. 2-2
- 20.....تعريف الألعاب الصغيرة. 1-2-2
- 21.....أهداف الألعاب الصغيرة. 2-2-2
- 22.....خصائص الألعاب الصغيرة. 3-2-2
- 23.....فوائد الألعاب المصغرة في كرة اليد. 4-2-2
- 23.....علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية. 5-2-2
- 24.....مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة. 6-2-2
- 25.....تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة. 7-2-2
- 25.....كيفية اختيار الألعاب الصغيرة. 8-2-2
- 25.....الأدوات المستعملة والعناية بها. 9-2-2
- 26.....المعدل الزمني بين العمل والراحة في الألعاب المصغرة. 10-2-2
- 26.....المدة الزمنية للألعاب المصغرة. 11-2-2
- 26.....عدد مجموعات التمرين ومرات تكراره في الألعاب المصغرة. 12-2-2
- 27.....استخدام وتأثير الألعاب المصغرة. 13-2-2
- 29خلاصة.

الفصل الثاني: كرة اليد

- 31تمهيد
- 32نبذة تاريخية. 1-1
- 33..... ماهية كرة اليد. 2-2
- 33.....تعريف كرة اليد. 1-2-2
- 34..... أهمية كرة اليد. 3-2
- 34.....قوانين كرة اليد. 4-2
- 34..... زمن اللعب. 1-4-2
- 35..... الفريق. 2-4-2

- 35-4-3 حارس المرمى.....35
- 35-4-4 الدخول على المنافس.....35
- 36-4-5 رمية الإرسال.....36
- 36-4-6 الرمية الجانبية.....36
- 36-4-7 رمية حارس المرمى.....36
- 36-4-8 رمية السبعة أمتار.....36
- 36-4-9 العقوبات.....36
- 37-4-10 الفريق.....37
- 38-5-5 تعديلات جديدة هامة في كرة اليد.....38
- 40-6-6 المتطلبات المهارية في كرة اليد.....40
- 41-6-1 المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة.....41
- 42-6-2 المتطلبات المهارية الدفاعية.....42
- 43-6-3 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد.....43
- 44-6-4 الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة.....44
- 45-6-5 مفهوم الأداء المهاري.....45
- 45-6-6 العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري.....45
- 45-6-6-1 العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب/اللاعبة.....45
- 45-6-6-2 عوامل الصفات البدنية.....45
- 46-6-6-3 العوامل النفسية.....46
- 46-6-6-4 الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.....46
- 46-6-6-5 توافر خبرات حركية متنوعة.....46
- 46-6-7 بطارية قياس مستوى الأداء المهاري.....46
- 48-7-7 المتطلبات البدنية في كرة اليد.....48
- 48-8-8 الأبعاد التربوية لكرة اليد.....48
- 49-9-9 ميادين كرة اليد.....49
- 49-9-1 كرة اليد للميدان.....49

- 49.....كرة اليد للصالة. 2-9
- 52.....خلاصة.

الفصل الثالث: الصفات البدنية

- 54.....تمهيد
- 55.....1- ماهية الصفات البدنية.
- 55.....2- الصفات البدنية.
- 55.....1-2- مفهوم القدرات البدنية.
- 55.....2-2- مفهوم الصفات البدنية.
- 56.....3- ماهية القوة العضلية.
- 57.....1-3- أهمية القوة العضلية.
- 57.....2-3- العوامل المؤثرة في القوة العضلية.
- 58.....3-3- كيف يمكن زيادة القوة.
- 58.....4-3- أنواع القوة العضلية.
- 59.....3-5- أهمية القوة العضلية.
- 59.....4- المرونة.
- 59.....1-4- أنواع المرونة.
- 60.....2-4- تنمية المرونة عند الطفل.
- 60.....3-4- أنواع المرونة.
- 61.....4-4- أهمية المرونة.
- 61.....5- الرشاقة.
- 61.....1-5- مفهوم الرشاقة.
- 62.....2-5- أنواع الرشاقة.
- 62.....3-5- أهمية الرشاقة.
- 62.....6- التحمل.

62.....	1-6- أنواع التحمل.....
64.....	7- السرعة.....
64.....	1-7- أنواع السرعة.....
65.....	2-7- تحسين السرعة.....
66	خلاصة

الفصل الرابع: الفئة العمرية أشبال

68.....	تمهيد
69.....	1- مفهوم المراهقة.....
69.....	2- تعريف المراهقة.....
70.....	3- مراحل المراهقة.....
70.....	1-3- المراهقة المبكرة (12- 14).....
70.....	2-3- المراهقة الوسطى (15- 18).....
70.....	3-3- المراهقة المتأخرة (19- 21).....
70.....	4- العوامل المؤثرة في المراهقة الوسطى من (15- 18 سنة).....
71.....	5- أسباب اختيار الفئة العمرية (17- 18 سنة).....
72.....	6- ملائمة الفئة العمرية (17- 18) مع العمل ذو الشدة العالية.....
72.....	6- 1- من الجانب التكويني الوظيفي.....
72.....	6- 2- من الجانب الحركي.....
73.....	6- 3- تطور القدرات البدنية.....
74.....	7- خصائص ومميزات فئة الأشبال (17-18 سنة).....
74.....	7- 1- المهارية.....
74.....	7- 2- البدنية.....
74.....	7- 3- الخططية (التكتيكية).....
74.....	7- 4- الخططية (التكتيكية).....
74.....	7- 5- الفزيولوجية

75.....	6-7- النفسية.....
75.....	7-7- الاجتماعية.....
75.....	8-8- الخصائص الحركية والشخصية.....
75.....	8- الأهداف التدريبية للفئة العمرية (17 - 18 سنة).....
75.....	9- تنظيم التدريب في المرحلة العمرية (17-18 سنة).....
76.....	10- تنظيم حمل التدريب للفئة العمرية (17 - 18 سنة).....
76.....	11- أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين.....
76.....	12- أهمية ممارسة كرة اليد لدى المراهق.....
78.....	خلاصة.....

الإطار التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

81	تمهيد
82	1- مجالات الدراسة.....
82	1-1- المجال الزمني.....
82.....	1-2- المجال المكاني
82	2- الدراسة الاستطلاعية.....
83	3- مجتمع وعينة الدراسة
83	4- المنهج المتبع في الدراسة.....
84.....	5- أدوات جمع البيانات والمعلومات.....
84.....	5-1- الشروط العلمية للأداة.....
84	6- متغيرات الدراسة.....
85	7- الأساليب الإحصائية.....
87.....	خلاصة

الفصل السادس: عرض الدراسات المتعلقة بالموضوع ومناقشتها

- 1- عرض الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة.....89
- 1-1- عرض الدراسات الخاصة بالفرض الأول (الأداء المهاري).....89
- 1-2- عرض المقالات المتعلقة بالفرض الثاني (الأداء البدني).....92
- 2- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة.....94
- 3- تحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة.....96
- 1-3- مناقشة الفرضية الأولى.....96
- 2-3- مناقشة الفرضية الثانية.....96
- 3-3- مناقشة الفرضية الرئيسية.....97
- 4- الاستنتاج العام للدراسة.....97
- خاتمة100
- قائمة المراجع.
- الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
22	يساعد على معايرة الألعاب المصغرة ومعرفة أهداف التدريب	01
27	القيم القصوى لضربات القلب للاعبين حسب نوع الألعاب المصغرة	02
28	أثر تغير عدد لمسات الكرة أثناء الألعاب المصغرة	03

مقدمة



لعبة كرة اليد هي لعبة حديثة مقارنة برياضات أخرى وهي واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة من الناحية البدنية والمهارية، ورغم حدثت هذه اللعبة إلى أنها سرعان ما استحوذت على عقول الكبار والصغار حيث نالت شعبية كبيرة في الفترة الأخيرة لما تحظى به من ممارسين ومناصرين، ولهذه اللعبة خصائصها وقوانينها ومتطلباتها الخاصة، وهذا ما جعل العلماء يصنعونها نصب دراستهم فاهتموا بدراسة عدة جوانب تخص اللاعبين والمدربين في كرة اليد منها الجانب البدني والجانب المهاري.

ويرجع الاهتمام بدراسة وتطوير الجانب البدني والمهاري في كرة اليد إلى الارتفاع المذهل في مستوى النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوما بعد يوم، مما أدى في المقابل إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية والمهارية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين، كما يرجع الاهتمام بتنمية هذين الجانبين إلى طبيعة العلاقة التكاملية بينهما فمهما بلغ مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بإتقان المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه.

مؤخرا أصبحت التدريبات تؤدي في ظروف مشابهة لظروف المنافسة ليعتود اللاعب على ضغط المنافسة، وكذلك لسرعة أداء المهارات الحركية وتطور الحالة البدنية للاعب ومن هنا نجد أن الألعاب الرياضية المصغرة هي السبيل للوصول للاعبين إلى تعلم اللعبة الفردية أو الجماعية بصفة عامة وتعلم المهارات الأساسية لكرة اليد والارتقاء بالمستوى البدني بصفة خاصة وتؤدي الألعاب الرياضية المصغرة في شكل منافسات في ملاعب صغيرة ذات مساحات مناسبة وعدد معين من اللاعبين ووقت زمني محدد مما يضع اللاعبين تحت ضغط يتطلب منهم أداء صحيح وسريع للمهارة في ظروف مشابهة لظروف المنافسة في حيز ضيق من الملعب ما يؤثر إيجابيا في سرعة تعلم الأداء المهاري وكذلك الارتقاء بالجانب البدني للاعبين، بالإضافة إلى أن هذه الألعاب تعطي للاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف، وللالعاب المصغرة دور في مساعدة المعاني تسيير الحصص التدريبية بطريقة ناجحة وفعالة كونها تحتوي على طابع المتعة والتشويق والمنافسة لتحقيق الأهداف المرجوة التي تركز على تطوير وتنمية بعض الصفات المهارية والبدنية للاعب كرة اليد.

حيث عرفها حنفي محمود مختار على أنها: " تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى في مساحات ضيق، و بعدد معين من اللاعبين و قد يكون هنا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الهدف أو الأهداف المسطرة ".¹

وعرفها أيضا الين وديع فرج على أنها: " العاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة".²

ومن أهم العناصر البدنية التي يحتاجها لاعب كرة اليد والتي سلطت عليها الضوء في دراستنا نجد السرعة، القوة، التحمل، المرونة والرشاقة، حيث كل هذه الصفات تعتبر أهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعبين في الرياضات المختلفة وخاصة في رياضة كرة اليد. وإذا كان الهدف من لعبة كرة اليد هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف سنجد أن لاعب كرة اليد لا يحتاج فقط إلى خصائص بدنية متطورة بل يحتاج أيضا إلى اكتساب المهارات الأساسية للعبة وتنميتها بشكل جيد، وكانت أحسن طريقة للارتقاء بالمستوى المهاري في كرة اليد هي عن طريق الألعاب الرياضية المصغرة، وكانت بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد هي موضوع دراستنا حيث سلطنا الضوء على مهارات: التمرير والاستقبال، التنظيط والتسديد، و مهارة حارس المرمى، ويعتبر إتقان هذه المهارات احد أهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد، ويمكن تنميتها عن طريق اللاعب والتنافس من خلال الألعاب المصغرة خاصة في المرحلة العمرية 15- 17 سنة حيث أن المراهق يميل إلى اللعب للتغلب على مشاكل المراهقة وكذلك في هذه المرحلة يكون اللاعب في ذروة نموه حيث كل الصفات البدنية والمهارية تكون في حالة تطور سريع ما يلزم على المدرب استغلال هذه المرحلة بحرص شديد وبشكل جيد إذا ما أراد الارتقاء بمستوى فريقه وتحسين مستوى لاعبيه.

ومن اجل دراسة هذا الموضوع تم تقسيم بحثنا إلى ثلاثة جوانب رئيسية:

الجانب التمهيدي والذي تضمن: إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة أهمية، وأهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، ضبط المفاهيم والمصطلحات الأساسية في البحث، والدراسات السابقة والمشابهة لدعمنا في تفسير النتائج.

في حين احتوى الجانب النظري على أربعة فصول:

1- تضمن الفصل الأول: الألعاب المصغرة.

¹ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1976، ص135.

² الين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، دار المعارف الإسكندرية، ط1، 1987، ص26.

2- أما الفصل الثاني: فقد تضمن كرة اليد.

3- أما الفصل الثالث: فقد تضمن الصفات البدنية .

4- الفصل الرابع : الفئة العمرية .

والجانب التطبيقي الذي احتوى على الفصل الخامس اشتمل على الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم

متغيرات الدراسة، مجتمع الدراسة، وعينة البحث، مجالات الدراسة، أدوات الدراسة.

والفصل السادس تناولنا فيه عرض الدراسات السابقة والمثابهة لموضوع الدراسة ومناقشتها في ضوء

الفروض.



الجانب التمهيدي

1_ الإشكالية:

لعبة كرة اليد الذي احتلت شعبية كبيرة في العالم وفي عقول الكبار والصغار لما تحظى بهم من ممارسين ومناصرين ولهذه اللعبة خصائصها وقوانينها ومتطلباتها الخاصة.

ونظرا إلى الارتفاع المذهل في مستوى النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوما بعد يوم وجب على المدربين وضع برنامج وأسس تدريبية لتنمية القدرات التقنية والبدنية للرياضيين منذ الصغر في هذه اللعبة.

ونظرا لحتمية وجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والنفسية و المهارية... الخ، فقد وجه علماء التربية البدنية والرياضية اهتمامهم نحو بحث ودراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة التي كان لنتائجها اكبر الأثر في تطوير طرق قياسها وتكوينها فضلا عن إثراء نظريات وتقنيات وأساليب التدريب المنهجي.

ومن أجل تحقيق أسمى شكل لكرة اليد الذي يهدف إلى بلوغ اعلي الدرجات في الأداء البدني والمهاري المتقن والعتاء الفني الجمالي بأقل الجهد وهذا ما يسعى أخصائيو كرة اليد الحديثة من خلال البرامج التدريبية التي تعتمد على المنهجية العلمية وبمواكبة التقدم تعرف باسم كرة اليد الحديثة التي تبحث بالطرق العلمية والعملية عن مقومات رفع المستوى واكتساب الفريق المميزات التي تزيد من مردود الفريق والتي تستجوب مشاركته جميع اللاعبين في كل العمليات بشقيها الهجوم والدفاع والتوافق بينهما والتدريب في كرة اليد بمعناها الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد للوصول لأعلى مستوى وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصده إليه الفريق والهدف العام للتدريب الرياضي في كرة اليد، يتحقق من خلال الاستمرار والتنظيم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه.

ويعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستجداته والذي يهدف إلى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف والتطبيقات التي تساعده على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي ويكون للمدرب الدوري الكبير في تنشيط الحصة وذلك باستعمال الألعاب الرياضية المصغرة التي تكتسب أهمية كبيرة في مجال التدريب إذا نجدها تزيد من دافعية وتنمية الانجاز في الميدان التطبيقي والتي تعتبر كوسيلة أو مجموعة من الحركات والفعاليات المرحة والترفيهية والمنبعتة من فكرة ومهمة اللعب المحددة تطور

الجانب التمهيدي

القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشاط الألعاب الصغيرة ولذلك لكونها مستمدة من خلال الأطفال ولأنها مستوحاة من تقاليد وعادات الشعور ويمكن اعتبارها قاعدة للألعاب.

ولي الألعاب الرياضية المصغرة مجالات مختلفة مساعدة للمدرب والمتدربين فهي من جهة تساعد المتدربة على التعلم حسب قدراته ومن جهة أخرى فهي تساعد المدرب على تنفيذ الحصة التدريبية بطريقة فعالة وممتعة في نفس الوقت بغرض التحقيق وتنمية الأهداف المرجوة من خلال الحصص التدريبية ومن بين هذه المجالات التي يمكن للمدرب تحقيقها عند ممارسة الألعاب المصغرة المجال البدني والمهاري فاللاعب يتعلم من خلال اللاعب مع الآخرين وتوجيه الكبار وإشرافهم لاكتساب وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية ونظرا لأهمية هذه الأخيرة في الحصة التدريبية وفي المنافسات فقد طرحت التساؤل العام على النحو التالي:

● هل للألعاب الرياضية المصغرة دور في تنمية الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة اليد؟
التساؤلات الجزئية:

- هل للألعاب الرياضية المصغرة دور في تنمية الأداء البدني لدى لاعبي كرة اليد؟.
- هل للألعاب الرياضية المصغرة دور في تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟.

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

✓ للألعاب الرياضية المصغرة دور في تنمية الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ للألعاب الرياضية المصغرة دور في تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ للألعاب الرياضية المصغرة دور في تنمية الأداء البدني لدى لاعبي كرة اليد.

3_ أهمية الدراسة:

- إبراز أهمية الألعاب الرياضية المصغرة في الحصة التدريبية.
- إبراز أهمية الألعاب الرياضية المصغرة في تنمية أهداف الحصة التدريبية.
- إبراز فاعلية الألعاب الرياضية المصغرة في تغطية النقص الكبير للوسائل.
- إبراز دور الألعاب الرياضية المصغرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية الخاصة بالرياضة الممارسة.

4_ أسباب اختيار الموضوع:

4-1 أسباب ذاتية:

- ميولنا ورغبتنا في خوض هذا الموضوع.
- الاستعداد والقدرة على انجاز الموضوع.

4-2 أسباب موضوعية:

- معرفتنا بان التدريبات البدنية تكون عادة مملة ومرهقة وبالتالي يمكننا إضافة ألعاب مشابهة للمنافسة لخلق جو من المتعة والتحدى.
- نقص العتاد الرياضي الذي يؤثر سلبا في سير ونجاح الحصص التدريبية التقنية أو البدنية.

5_ أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- إبراز دور الألعاب الرياضية المصغرة في تنمية روح التعاون داخل الفريق.
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب المصغرة.
- التحقق من مدى انعكاسات الألعاب المصغرة في تعلم المهارات الحركية وتحسين المستوى البدني للناشئين.
- معرفة مدى تأثير الألعاب المصغرة في رفع معنويات اللاعبين.
- إبراز مختلف أشكال الألعاب المصغرة ودورها في تطوير صفات البدنية.

6_ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- الألعاب المشابهة للمنافسة:

- لغة: معرفة اللقطات والحركات المروحة أو المسلية.

- اصطلاحاً: هي العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد وهي ذات طابع تنافسي وأقل تحديد للقوانين الرياضية كما تحتاج إلى قدرة من المهارات الحركية التي تساعد على تنمية القدرات البدنية والعقلية والنفسية.¹

- إجرائياً: هي العاب بسيطة سهلة التنفيذ، تجرى في مساحة معينة وعدد محدد من اللاعبين، تتميز بالطابع المنافسة والمدح والتشويق، قوانينها غير ثابتة حيث يمكن للمدرب تغييرها حسب ما يخدم الهدف الذي يريد الوصول إليه من خلالها.

6-2- كرة اليد: هي لعبة جماعية تتكون من فريقين في كل فريق (7) لاعبين في ما فيهم حارس المرمى حيث تمارس بكره متوسطه في الحجم وتلعب باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل ذو أرضية صلبة حيث يوجد في نهاية كل طرف من أطرافها مرمى بحيث يحاول من خلالها كل فريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.²

- إجرائياً: هي لعبة جماعية تتميز بسرعة الأداء وتتكون من فريقين يحتوي كل فريق على ستة لاعبين وحارس مرمى تكامل في ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر مهمة لكل فريق هي محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف ومنع الفريق الخصم من التسجيل.

6-3- الأداء المهاري:

لغة: الأداء الشيء والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.

المهارة: مهارة مصدر مهر.³

اصطلاحاً: هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركاته أدى بالتوالي ويقوم بهذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في البنود الرياضي بهدف استغلالها بالكامل بالفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية.⁴

إجرائياً: إن إتقان المهارات الأساسية هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللاعب بشكل سليم وفعال، واعتبار المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لدى يجب أنقادها بالشكل المطلوب.

¹ يوسف قطامي: سيكولوجيا التعلم والتعليم الصفي، دار النشر والتوزيع، عمان، ط1، 1989، ص17.

² محمد صبحي حساسين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، مصر، 2001، ص22.

³ قاموس المنجد في اللغة والإعلام: دار الشروق، بيروت، لبنان، ط3، 1997، ص6.

⁴ غزي صالح محمود، هشام ياسر حسن، كرة القدم والتدريب المهاري، عمان مجتمع عربي للتوزيع، ط1، 2012، ص13.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة).

هدف الدراسة:

1- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 18 سنة على الأسس النظرية والعلمية.

2- معرفة مدى فعالية طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 18 سنة.

منهج الدراسة: منهج وصفي.

عينة الدراسة:

بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد التحديد الباحث المجتمع الأصلي لدراسة الذي يمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط تحت 18 سنة ثم اختيارهم بطريقة عملية من منتخب فريق ترحي والتي بلغ عددهم 15 لاعبا ذكور (عينة التجريبية) طبق عليها البرنامج التدريب المقترح وأخرى ضابطة استطلت على 15 لاعبا من منتخب فريق وداد مستغانم طبق عليها البرنامج للتدريب العادي.

أهم النتائج:

1- إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبي كرة القدم راجع إلى قلة الاهتمام في تكوين العالي والمتكامل الجوانب المدربين.

2- الافتقار المدربين لاستخدام، الاختبارات البدنية لتقويم مستوى اللاعبين و وصولهم إلى مستوى أحسن.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة البحث في المتغيرات البحث وللصالح العينة التجريبية.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج لبعض الصفات البدنية الأساسية مما يدل على فعالية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة وبلوغ الهدف المنشود.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: دراسة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين تقنية المراوغة وتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 13 سنة.

هدف الدراسة :

التعريف لماهية كل من الألعاب المصغرة وصفة الرشاقة ومهارة المراوغة في كرة القدم.

- تسليط الضوء على فئة البراعم الأكل من 13 سنة من حيث تحديد خصائصها ومتطلباتها.
- الكشف عن اثر الألعاب المصغرة على صفة الرشاقة ومهارة مراوغة لبراعم كرة القدم.
- تصميم برنامج مقترح لتنمية الميزة الحركية (الرشاقة) وتحسين المهارة الحركية المراوغة لفئة البراعم (اقل من 13 سنة).

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:

استعملت عينة البحث على براعم فريق المستقبل لمدينة تبسة تتراوح أعمارهم بين 10- 12 سنة وكان عددهم يساوي 24 لاعب حيث تم تقسيم العينة إلى فوجين الأول ضابط والثاني تجريبي.

أهم النتائج:

ومن خلال النتائج المستقلة من الدراسة الحالية يمكن القول أن طريقة اللعب بأسلوب الألعاب المصغرة من أقوى الأساليب وانجحها خصوصا في الفئات العمرية الصغيرة والتي يجب إتباعها كونها الأكثر فعالية والأسرع تحقيقا للأهداف.

وفي ظل ضعف النتائج المنتخبات الوطنية وخصوصا في الأصناف الشبانية والتي هي نتائج البطولة الوطنية وبسبب العديد من العوامل منها على سبيل المثال لا على سبيل الحصر الأمية الرياضية والتي لا تعير الفئات الشبانية الأهمية التي تستحقها باعتبارها القاعدة الصلبة لكل الفرق الوطنية فناشئ اليوم هو لاعب المستقبل ويجب تأكيد على المدرب أكيد والذي يتمتع به كل سبيل النجاح من تكوين..... صلب وخبرة جيدة في التعامل مع هذه الفئات ولما لها من مميزات خاصة بها فقط، كل ذلك بغاية الوصول إلى نهاية المطاف للمستويات العالمية ترفرف في المحافل الدولية.

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة).

هدف الدراسة:

1- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 18 سنة على الأسس النظرية والعلمية.

2- معرفة مدى فعالية طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 18 سنة.

منهج الدراسة: منهج وصفي.

عينة الدراسة:

بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد التحديد الباحث المجتمع الأصلي لدراسة الذي يمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط تحت 18 سنة ثم اختيارهم بطريقة عملية من منتخب فريق ترجي والتي بلغ عددهم 15 لاعبا ذكور (عينة التجريبية) طبق عليها البرنامج التدريب المقترح وأخرى ضابطة استتحت على 15 لاعبا من منتخب فريق وداد مستغانم طبق عليها البرنامج للتدريب العادي.

أهم النتائج:

1- إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبي كرة القدم راجع إلى قلة الاهتمام في تكوين العالي والمتكامل الجوانب المدربين.

2- الافتقار المدربين لاستخدام، الاختبارات البدنية لتقويم مستوى اللاعبين و وصولهم إلى مستوى أحسن.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة البحث في المتغيرات البحث وللصالح العينة التجريبية.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج لبعض الصفات البدنية الأساسية مما يدل على فعالية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة وبلوغ الهدف المنشود.

الدراسة الرابعة:

العنوان: فعالية التمرينات المدمجة المقترحة على تنمية صفات المداومة الخاصة (الأداء السرعة لدى لاعبي كرة اليد U19).

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية التمرينات المدمجة المقترحة في تنمية صفات المداومة الخاصة (السرعة والأداء) لدى لاعبي كرة اليد فئة U19.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد فئة U19 ينشطون في الرابطة الولائية شلف عددهم (8) فرق بواقع (139 لاعب) أما عينة البحث فد تكونت من 18 لاعب وكانت عينة عمدية من نادي مستقبل الشلف حيث تم تقسيمها إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية بواقع 9 لاعبين لكل مجموعته بنسبه 12,94 بالمئة من المجتمع الأصلي.

استنتاجات الدراسة:

- 1| هناك فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مداومة السرعة لدى لاعبي كرة اليد فئة U19 لصالح الاختبارات البعديّة.
- 2| البرنامج المقترح للتمرينات المدمجة أعطى أفضلية على البرنامج الاعتيادي.
- 3| تطور صفة المداومة الخاصة (مداومة السرعة) للاعبي كرة اليد.
- 4| توجد فروق دالة إحصائية في صفة مداومة السرعة نتيجة تأثير تباين توقيت التدريب على تنمية صفة التحمل.
- 5| تنمية الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد.
- 6| اكتساب قدرات تقنية وبدنية للاعبين وهذا راجع لطريقة التدريب المدمج.
- 7| تطوير الأداء الفني لدى لاعبي كرة اليد.
- 8| التمرينات المدمجة تعد من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف للعب طبقا لشروط وقانون اللعبة.

- الدراسة الخامسة:

عنوان الدراسة: فعالية التمارين لمحاكاة لظروف المباراة وتأثيرها على بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 18 سنة).

هدف الدراسة: يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المشابهة لظروف المباراة وتأثيرها على بعض المتغيرات الفيزيولوجية فعامل السرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

أهم النتائج:

- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي (عينتي البحث).
- عرض ومناقشة نتائج اختبار جري 40 متر من الحركة.
- يستنتج الباحثون إن التمارين المشابهة لظروف المباراة أعطت اثر ايجابيا في تنمية قدرة الجهاز اللاهوائي اللائبي يذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد في هذا الشأن أن سرعة تتأثر من الناحية الفيزيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة والبطيئة وما يتبع ذلك في تكوين عدد الوحدات الحركية كما يتفق كل من (2001) (1992) kollatch et quade ، comet (1993) Et Al brewer et Alaviz ،من تعتبر قدرة اللهوائية الإعلامية مهمة للاعبين كرة القدم حيث لا يمكن أن تتجاوز مسافة 40 متر من اجل تقييم قدرة اللهوائية اللائبية.

الدراسة السادسة:

دراسة لشهب روفية، شيبوط مهدي، برباس أيوب: بعنوان علاقة الألعاب المصغرة بالجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال ذكور 15- 18 سنة.

هدف الدراسة:

- تكمّن أهداف بحث في إبراز الدور الفعال الذي تلعبه الألعاب المصغرة ودورها في تنمية مختلف جوانب النمو وخاصة النمو العقلي والحركي والنفسي بالإضافة إلى الأهداف التالية:
- إبراز دور الألعاب المصغرة على تحسين الأداء التكتيكي للرياضي.
 - الإلمام بخصائص مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.
 - معرفة علاقة الارتباط بين الألعاب المصغرة ومختلف الفرق التكتيكية للهجوم و دفاع.
 - الوصول إلى نتائج ميدانية يمكن الاستفادة في إثراء البحث العلمي.

منهج الدراسة:

باعتبار الدراسة تتطلب الوصف والتفسير والتحليل قد تم استخدام المنهج الوصفي.

3| عينه الدراسة: (أشبال ذكور 15 - 18 سنة):

دراسة ميدانية على فريق كرة اليد لولاية ميلة.

4| أهم النتائج:

- لان للألعاب الصغيرة دور كبير في تعلم المهارات الحركية.
- نستنتج أن الألعاب الصغيرة الهادفة الفاعلة لها دور كبير في تعلم المهارات الحركية.
- استنتج أن معظم اللاعبين يؤكدون انه بواسطة الألعاب المصغرة يمكن تنمية الصفات المهارية الدفاعية.
- يؤكد اللاعبون أن الألعاب المصغرة تؤثر في الحالة البدنية للاعبين بطريقة ايجابية.
- استنتج أن الألعاب المصغرة تساهم على اكتساب اللاعب مهارات تكتيكية هجومية جديدة.

الجانب النظري





الفصل الأول:

الألعاب المصغرة

تمهيد:

تحتل الألعاب المصغرة مكانا مرموقا في خطط تعلم و تطوير المهارات الأساسية الخاصة بالمرحلة الأولى في كرة القدم، فهي تعد من أهم الوسائل التدريبية الجديدة في علم التدريب الحديث لما لها من تأثير إيجابي في تعلم المهارات، كما تساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية للاعبين و كذلك القدرات العقلية "الذهنية" بطريقة نشيطة و مرحة.

وتعد من أهم الطرق المساعدة للمدربين في تسهيل مهامه التدريبية، و يكون إدراج هذه الألعاب في حصص التدريب طبقا لميول و رغبات اللاعب و تماشيا مع مميزات و خصائص المرحلة العمرية.

1- اللعب:

1-1- تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها"¹ أما حسن علاوة فيعرفه "بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمنتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو"²

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدري reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب.³ أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد.⁴

أما كارل غروس " : اعتقد أن اللعب هو شكل من التحضير للحياة في سن الرشد ". ويعرف بأنه ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعاد نفسية واجتماعية هامة . وهو أيضا سلوك نابع عن دوافع و إثارة خارجية.⁵

1-2- فوائد اللعب:

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

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالا لتمارين عضلاته كما في العاب الحركة، والمجهود الجسمي.

¹ عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص:09

² محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 5، دار المعارف القاهرة، مصر، 1983، ص:09

³ B .R. ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981, p43.

⁴ Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973, p31

⁵ مفتي إبراهيم حماد. طرق تدريس العاب الكرات وتطبيقاتها. دار الفكر العربي طبعة 1 سنة 2000 ص19.

- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة.¹

1-3- وظائف اللعب :

- إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
 - اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
 - اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
 - اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها.²
- ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.

1-4- العوامل المؤثرة في اللعب :

- يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :
- أ. الصحة: من الأكد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن

¹ عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4.

² علي عبد الواحد واقي، عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة، ص119-120.

الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب . الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج . البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل¹.

2- الألعاب الصغيرة

2-1- تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

. "هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها"².

. "مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة

والعب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة"³

. وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين⁴.

¹ نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ،مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ،مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ،جوان 1992 ،ص12-113.

² أمين أنور الخولي ،التربية الرياضية المدرسية ،الطبعة الثالثة ،1994 ،ص171.

³ عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990، ص63

⁴ وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، مرجع سبق ذكره ، ص293،294

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي"¹ من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.²

تعريف J.Robineau و M.Lacroix عرفوها كحالة خاصة بمباراة بعدد محدود من اللاعبين داخل مجموعة، مع مساحة اللعب ضيقة (Robineau).

F.Bodineau عرفها بأنها من خلال اللعب، يواجه اللاعبون مواقف مختلفة تشبه المباراة تلزمهم ضبط مهاراتهم".³

2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس...الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية....الخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة.⁴

¹ حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص:135 .

² حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، مرجع سابق، ص 136.

³ GHOUAL Adda : L'apport De La Préparation Physique Intégrée A L'entraînement En Football Des Jeunes Footballeurs Algériens, Revue Scientifique Annuelle I.S.T.A.P.S N° 12 le 31 Décembre 2015. Page 19.

⁴ Eric bottym , entraînement a l' européenne, édition vigot , paris , 1981 , p28.

2-3- خصائص الألعاب الصغيرة:

لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة¹

ألعاب مصغرة	مدة السلسلة	عدد السلاسل	مدة الراحة بين سلاسل	مساحة الملعب	الأهداف البدنية	الأهداف المهارية الخططية
1 ضد 1	30 نا الى 1 د و 30ث	2 الى 4	30 نا الى 3 د و 30ث	5 الى 25 (م ²)	اللاهوائية + تقوية العضلات السفلية للجسم	مناقسة + تغطية + مراوغة
2 ضد 2	45 نا الى 2 دقائق	2 الى 5	45 نا الى 3 د و 30 نا	12 الى 30 (م ²)	اللاهوائية + تقوية العضلات السفلية للجسم	مناقسة + تغطية + مراوغة + جري دون كرة + مراقبة رجل لرجل
3 ضد 3	2 دقائق الى 4 د	2 الى 5	1 دقيقة الى 3 د و 30 نا	100 الى 200 (م ²)	الدرجة الأولى اللاهوائية + الهوائية + حيوية	مناقسة + تغطية + مراوغة + جري بدون كرة + مراقبة رجل لرجل + العلاقة بين لاعبين
4 ضد 4	2 د و 30 نا الى 5 دقائق	2 الى 6	1 دقيقة الى 4 دقائق	300 الى 1200 (م ²)	مختلطة اللاهوائية. الهوائية/القوة القصوى الهوائية (PMA) + حيوية	مناقسة + تغطية + مراوغة + جري بدون كرة + مراقبة رجل لرجل + العلاقة بين لاعبين + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية
5 ضد 5	4 دقائق الى 7 دقائق	2 الى 6	1 دقيقة الى 4 دقائق	600 الى 1400 (م ²)	مختلطة اللاهوائية. الهوائية/القوة القصوى الهوائية (PMA) + حيوية	مناقسة + تغطية + مراوغة + جري بدون كرة + مراقبة رجل لرجل + العلاقة بين لاعبين + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية
6 ضد 6	5 دقائق الى 8 دقائق	1 الى 4	1 دقيقة الى 4 دقائق	900 الى 2000 (م ²)	مختلطة اللاهوائية. الهوائية/القوة القصوى الهوائية (PMA) + حيوية	مناقسة + جري بدون كرة + مراقبة رجل لرجل + العلاقة بين لاعبين + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية + تمريرات قصيرة وتمريرات نصف طويلة
7 ضد 7	على الأقل 8 دقائق	1 الى 3	1 دقيقة الى 4 دقائق	1600 الى 2500 (م ²)	الدرجة الأولى الهوائية + اللاهوائية	مناقسة + جري بدون كرة + تأطير حامل الكرة + العلاقة الجماعية + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية + تمريرات قصيرة و تمريرات نصف طويلة + التنسيق في التنقل الهجومي و الدفاعي
8 ضد 8 و أكثر	على الأقل 10 دقائق	1 الى 3	ابتداء من	1600 (م ²)	الدرجة الأولى الهوائية + اللاهوائية	مناقسة + جري بدون كرة + تأطير حامل الكرة + العلاقة الجماعية + تسلسل سريع + سد الثغرات البيئية + تمريرات قصيرة و تمريرات نصف طويلة + التنسيق في التنقل الهجومي و الدفاعي

الجدول رقم (01): يساعد على معايرة الألعاب المصغرة ومعرفة أهداف التدريب.²

¹ عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويح ، مرجع سبق ذكره ، ص 171.

² [https://www.preparationphysique.football./Tableau-jeux-reduits.](https://www.preparationphysique.football./Tableau-jeux-reduits)

2-4- فوائد الألعاب المصغرة في كرة اليد:

إن للألعاب المصغرة فوائد عظيمة للاعبين كرة اليد حيث تؤكد الدراسات أنهم يتعلمون من خلال اللعب قوانين ملائمة حيث ذكر (خليفة الشبلي 2016) أن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها:

- تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتحسين المهارات الفردية والجماعية.
- تخلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين.
- إتاحة الفرص في اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية.
- تنمي الصفات البدنية والمهارية الأساسية المرتبطة بكرة اليد.
- قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية من خلال التعرض لمواقف الدفاع والهجوم.¹

2-5- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب المصغرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للرياضيين في كل المراحل العمرية، حركيا حيث يمتاز كل الأفراد بالميل إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب.

وهنا تدور أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص لكل الأفراد لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة لكسب وصقل مزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن التمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كصيف المساحة وتحديد عدد الممارسين.... الخ، كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.... الخ) والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة.²

والألعاب المصغرة هي عنصر أساسها في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب فهي تمتاز بأنها تتميز بصفة منافسة وهو عامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني والألعاب التي تخلو من عنصر المنافسة، يكون التقدم فيها بطيء على عكس الألعاب التي تمارس في شكل منافسات.

¹ خليفة الشبلي: الألعاب المصغرة لبناء هرم الاستعداد في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2016، ص 16.

² مصطفى السايح محمد: تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014، ص41.

وقد ثبتت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للاعب أو الناشئ عن طريق التمرينات البدنية الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب.¹

تتجه الألعاب المصغرة في تكوينها إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والخطط معا من خلال التمتع باللعب الجماعي المشوك لمواقف تنافسيه حيث تتمثل أهمية كبيرة في تطوير المهارات الأساسية ورفع مستوى أداء اللاعبين فنيا، وذلك بسبب اتصال اللاعب مع الكرة طوال فترة اللاعب مقارنة بالملعب القانوني.²

وهي تسمح للاعبين بأداء المهارات الفنية والخططية من خلال التحرك في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب في حالات دفاع وهجوم مستمر جماعية اللعب في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس في وقت واحد.³

2-6- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- . فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- . أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- . مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- . مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- . عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- . إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.

. العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.⁴

¹ زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: الوسيط في الألعاب الصغيرة، دار الوفاء، ط1، 2007، ص67.

² وديع ياسين النكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2012، ص82.

³ عصام الدين متولي عبد الله: مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2011، ص195.

⁴ قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص172-173.

. مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

2-7- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

. تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محدداً بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى¹.

2-8- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

2-9- الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.²

¹ قاسم المندلوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 180.

² قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره ، ص:42

2-10- المعدل الزمني بين العمل والراحة في الألعاب المصغرة:

من العوامل التي تؤثر على الاحمال البدنية والفيزيولوجية للاعبين هو معدل أو نسبة وقت العمل إلى وقت الراحة ولسوء الحظ هناك نقص في الأبحاث المعنية بتأثير المعدلات المختلفة في الألعاب المصغرة، ولذا لا يمكن تقديم توصيات واضحة أي المعدلات الأفضل لتناوب الأحمال سواء $1/1$ ، $1/2$ ، $3/1$ لكن المدربين بحاجة إلى الوضوح في الأدهان أن هذا العامل يعد محوريا عند استخدام الألعاب المصغرة في تمارين اللياقة البدنية.

2-11- المدة الزمنية للألعاب المصغرة:

من الممكن أن تؤثر مدة الألعاب المصغرة على شدة التمرين، ولكنها لا تؤثر على الحركات الفنية في الدقيقة الواحدة....، حينما تقوم بزيادة مدة الألعاب المصغرة نموذج 3 ضد 3 من دقيقتين إلى 4 و 6 دقائق يظهر التأثير الكبير للمدة الزمنية على عضلة القلب، فاستجابة عضلة القلب كانت أقل في المدة الأولى مقارنة بـ 4 و 6 دقائق، ولكن شدة التمرين انخفضت بشكل حاد حينما تم تغيير المدة الزمنية من 4 إلى 6 دقائق، ومع ذلك فقد كانت الاختلافات بسيطة في هذه الدراسة حسب (Fanchini et all 2011) حيث يمكن للمدربين تغيير مدة الألعاب المصغرة لتأثير على الاحمال الفسيولوجية.

2-12- عدد مجموعات التمرين ومرات تكراره في الألعاب المصغرة:

يمكن لعدد مجموعات التمرين ومرات تكراره أن يتغير من الأداء الفني والبدني والفسيولوجي، وبشكل عام فإن حجم الأنشطة ذات الكثافة الشديدة والشديدة جدا يزداد عند زيادة استجابات عضلة القلب وسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بدأ من التكرار الأول للألعاب المصغرة حتى التكرار الرابع والتكرار الأخير، بالنسبة لعدد المواجهات ونسبة التمريرات الصحيحة فإنها تكون أعلى عند بداية أول تكرارين مقارنة بالتكرار الأخير، ولهذا تم تضييع كرات أكثر خلال التكرار الرابع فحسب (Dellal et all 2012) وبالتالي فإن عدد مجموعات التمرين ومرات تكراره تبدو متغيرا مهما في تحديد محفزات التدريب عند أداء تدريباً للياقة البدنية من خلال الألعاب المصغرة.¹

¹ يان فال وينكل وآخرون: التدريب المتقطع شديد الكثافة، مجلة رياضية متخصصة (مجلة المدربين السعوديين)، الاتحاد السعودي لكرة القدم، السعودية، 2016، ص65.

2-13- استخدام وتأثير الألعاب المصغرة:

في السنوات الأخيرة، كان هناك كمية متزايدة من البحوث في أنواع التدريب الخاص لكرة القدم، ومن خلال هذه التنمية، نلاحظ وجود تأثيرات عند استخدام الألعاب المصغرة (Aguiar et al 2012). البحث من الاستفادة المثلى في تطوير التحضير البدني في كرة اليد كما يمكننا أن نرى نشره في العديد من المنشورات على الألعاب المصغرة، بحيث يمكن للاعبين ذو المستوى العالي أن يحضروا للمنافسة عن طريق الألعاب، مما يفسر اختيار استخدام الألعاب المصغرة من قبل المدربين تسمح بتطوير الصفات البدنية دون المساس بالعمل المهاري أو اتخاذ القرارات (Aguiar et al 2012). في أول وهلة نجد بأن عدد اللاعبين لكل فريق له آثار على النسب لمعدل ضربات القلب القصوى، علاوة على ذلك، فإن عند وضعية (4 ضد 4) يبدو أن معدات ضربات القلب القصوى تتراوح بين 85 و90%. هذه القيم تتفق مع تلك الموجودة في المنشورات على دراسة معدلات ضربات القلب خلال مباراة رسمية رفيعة المستوى لكرة القدم.

المرجع	%ض.ق.ق.	النوع
Dellal et al., 2008	75-80	1 ضد 1
Hill-Haas et al., 2009a; Little et Williams, 2006	88-91	2 ضد 2
Katis and Kelis, 2009; Little et Williams, 2006; Rampinini et al., 2007	87-90	3 ضد 3
Hill-Haas et al., 2009a; Little et Drust, 2008; Little et Williams, 2006; Rampinini et al., 2007	85-90	4 ضد 4
Hill-Haas et al., 2009c; Little et Williams, 2006; Rampinini et al., 2007	82-87	5 ضد 5
Hill-Haas et al., 2009c; Katis et Kelis, 2009; Little et Williams, 2006; Rampinini, 2007	83-87	6 ضد 6

الجدول رقم (02): القيم القصوى لضربات القلب للاعبين حسب نوع الألعاب المصغرة.¹

في الواقع، اعتماداً على أهداف المدرب أو المحضر البدني، فإن الطرق المستخدمة في الألعاب المصغرة ستكون مختلفة، لأن كل منها اثارة مختلفة.²

وقد أظهرت التحاليل الفسيولوجية والبدنية والمهارية عند التغيير في لمسات الكرة أثناء التمرينات بالألعاب المصغرة فإن نسبة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ونسبة المسافة المقطوعة الاجمالية ترتفع عند لمسة واحدة للكرة بالمقارنة عند لمس الكرة بطريقة حرة أو عند لمستين الكرة في تصميمات مختلفة

¹ LONGER Julien : Influence de l'Intermittent par Rapport aux Jeux Réduits chez des Jeunes Footballeurs Professionnels : Effets sur les Réponses Individuelles à l'Entraînement Aérobies - MASTER 2 Mouvement Sport Et Santé- Université Rennes 2 -2015/2016.page 09.

² LONGER Julien : 2015/2016 .page 10 op. cit.

(2 ضد 2)، (3 ضد 3) و (4 ضد 4)، من ناحية أخرى، فإن النسبة المئوية لعدد التمريرات الناجحة من لمسة واحدة للكرة تتخفض بالمقارنة مع المتغيرين الآخرين .



تحليل فيزيولوجي						
ألعاب مصغرة	عدد لمسات الكرة	اللاكتات (mmol·l-1)	RPE (CR-10)	ن. ق. قصوى (ن / د)	% ن. القلب قصوى	% ن. القلب احتياطية
2 ضد 2	لمسة واحدة	3.9 ± 0.3	8.2 ± 0.7	182.1 ± 5.4	90.3 ± 2.6	87.2 ± 3.5
	لمستان	3.5 ± 0.3	7.7 ± 0.6	181.6 ± 4.5	90.1 ± 2.2	86.9 ± 3.0
	طريقة حرة	4 ± 0.2	3. ± 0.6	181.5 ± 4.1	90.0 ± 2.3	86.8 ± 3.0
3 ضد 3	لمسة واحدة	3.8 ± 0.4	8.1 ± 0.7	181.4 ± 4.8	90.0 ± 2.4	86.6 ± 3.1
	لمستان	3.3 ± 0.5	7.9 ± 0.7	180.2 ± 4.	89.3 ± 2.8	85.9 ± 3.6
	طريقة حرة	3.0 ± 0.5	7.5 ± 0.5	180.7 ± 4.0	89.6 ± 2.2	86.2 ± 2.9
4 ضد 4	لمسة واحدة	2.9 ± 0.3	8.0 ± 0.7	176.6 ± 4.5	87.6 ± 2.5	83.6 ± 3.3
	لمستان	2.8 ± 0.1	7.9 ± 0.8	172.5 ± 5.6	85.6 ± 2.9	80.8 ± 4.0
	طريقة حرة	2.9 ± 0.2	7.2 ± 0.5	170.7 ± 3.8	84.7 ± 2.7	79.7 ± 3.5
تحليل بدني						
ألعاب مصغرة	عدد لمسات الكرة	المسافة الكلية المقطوعة	المسافة الكلية المقطوعة بشدة جد عالية	% المسافة الكلية المقطوعة بشدة جد عالية	المسافة الكلية المقطوعة عالية (م)	% المسافة الكلية المقطوعة بشدة عالية
2 ضد 2	لمسة واحدة	1305.5 ± 62.1	232.3 ± 19.5	17.8 ± 1.6	330.0 ± 29.4	24.7 ± 2.
	لمستان	1211.8 ± 72.1	195.1 ± 20.1	16.1 ± 1.7	271.3 ± 38.6	21.9 ± 3.1
	طريقة حرة	1157.7 ± 82.9	177.5 ± 21.8	15.4 ± 2.2	245.4 ± 37.8	21.3 ± 3.6
3 ضد 3	لمسة واحدة	2247.6 ± 157.0	397.0 ± 33.8	17.7 ± 1.8	523.2 ± 56.1	23.4 ± 2.8
	لمستان	2124.7 ± 172.0	351.2 ± 48.4	16.6 ± 2.3	473.9 ± 46.5	22.4 ± 2.8
	طريقة حرة	2013.9 ± 154.5	315.6 ± 52.6	15.7 ± 2.4	422.4 ± 33.4	21.1 ± 2.1
4 ضد 4	لمسة واحدة	3057.3 ± 249.8	493.2 ± 60.5	16.2 ± 2.7	638.9 ± 56.2	21.0 ± 2.3
	لمستان	2814.6 ± 220.3	438.0 ± 62.3	15.7 ± 2.9	562 ± 66.4	20.1 ± 2.8
	طريقة حرة	2663.6 ± 236.6	381.8 ± 56.5	14.5 ± 2.5	482.7 ± 71.2	18.3 ± 3.2
تحليل مهاري						
ألعاب مصغرة	عدد لمسات الكرة	عدد التبارز	عدد التبارز في الدقيقة	% التمريرات الناجحة	عدد الكرات الضائعة	عدد الكرات الضائعة في دقيقة
2 ضد 2	لمسة واحدة	17.1 ± 1.9	2.1 ± 0.2	42.5 ± 4.7	23.5 ± 4.4	2.9 ± 0.5
	لمستان	28.5 ± 4.2	3.6 ± 0.5	60.5 ± 4.2	14.1 ± 2.6	1.8 ± 0.3
	طريقة حرة	26.1 ± 3.8	3.2 ± 0.4	66.4 ± 4.1	13.9 ± 2.4	1.7 ± 0.3
3 ضد 3	لمسة واحدة	30.9 ± 3.6	2.5 ± 0.3	52.0 ± 3.9	17.1 ± 3.6	1.4 ± 0.3
	لمستان	28.1 ± 3.3	2.4 ± 0.3	69.9 ± 2.1	15.1 ± 2.7	1.3 ± 0.2
	طريقة حرة	26.8 ± 4.2	2.2 ± 0.3	71 ± 2.6	14.3 ± 5.2	1.2 ± 0.4
4 ضد 4	لمسة واحدة	18.0 ± 3.6	1.1 ± 0.2	49.8 ± 5.3	14.8 ± 4.4	0.9 ± 0.3
	لمستان	16.5 ± 3.2	1.0 ± 0.2	68.9 ± 4.9	13.6 ± 4.2	0.8 ± 0.3
	طريقة حرة	25.1 ± 3.6	1.5 ± 0.2	73.4 ± 7.2	13.2 ± 4.8	0.8 ± 0.3

الجدول رقم (03): أثر تغير عدد لمسات الكرة أثناء الألعاب المصغرة.¹

¹ Alexander Dellal : Une saison de préparation physique en football, De Boeck 2013, page 17/18.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل الألعاب المصغرة التي تخدم و تطور الجانب المهاري في كرة اليد لدى الأشبال (أقل من 17 سنة) فقد تمارس كرة اليد كباقي الألعاب الجماعية الأخرى، و هي تتطلب درجة كبيرة من الجهد البدني و العقلي و يمكن التمهيد لتطوير هاته المهارات المكتسبة سابقاً. ويجب أن يتم تعلم الألعاب المصغرة وفق نظام موضوعي و بشكل يتدرج من السهل إلى الصعب.



الفصل الثاني:
كرة اليد

تمهيد:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية ذات شعبية كبيرة لاقت استحسانا وإقبال كبير من الأطفال والشباب من كلا الجنسين.

تتميز كرة اليد بطابع الاحتكاك والاندفاع البدني كما أنها تتطلب تركيزا جيدا في الهجوم والدفاع وهي رزنامة متكاملة تتطلب جهدا طاقويا كبيرا.

تلعب مباراة كرة اليد من شوطين كل شوط 30 دقيقة بين كل شوطين استراحة مدة 10 دقائق في حالة التعادل يتم زيادة شوطين إضافيين بعد استراحة عشر دقائق وفي حالة تعادل يتم الانتقال إلى ضربات الجزاء.

1- نبذة تاريخية:

1-العالم:

لقد ظهرت كرة اليد في القرن الثالث عشر ميلادي وبعد الدنمركي هونجر نيلسون مؤسساً لكرة اليد الحديثة حيث ادخلها في مدرسة خاصة للإناث سنة 1998 بينما كان عنصر الرجال مشغولاً بكرة القدم وحسب لعبة نيلسون المشاركة تكون من فرقين يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدول قوانين كرة اليد.¹

وفي سنة 1926 تم إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين كرة اليد من طرف الفيدرالية الدولية لألعاب القوى وفي سنة 1928 تم ميلاد الفيدرالية الدولية لكرة اليد الهواة (FIHA) بأسترداداً بمناسبة الألعاب الاولمبية.² وفي سنة 1934 تم إدخال كرة اليد ضمن الألعاب الاولمبية وفي سنة 1938 أجريت أول مباريات عالمية في كرة اليد وفازت بها ألمانيا في سنة 1945 أجريت أول مباراة دولية بين السويد والدنمرك فازت بها السويد

أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة وعادت ألمانيا كما أقيمت البطولة العالمية للشباب في عام 1956 البطولة العالمية للفتيات وفي سنتي 1970-1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد الاسباني في 14 لكسمبورغ وهناك طرأت تعديلات على كرة اليد.³

ميلاد كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد في الجزائر سنة 1942 وذلك بمركز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية كان سنة 1946 وذلك بإحدى عشرة لاعبا أما اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1983 أما أول بطولة جزائرية تم تنظيمها سنة 1956.

ونشير أن هذه المرحلة بين 1930-1962 كان العدد قليل من ممارسي لهذه اللعبة بسبب التميز وحالة الاستعمار.

مباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين محمد عبد الرحمن وإسماعيل مداحي بهدف إنشاء أول فيدرالية جزائرية لكرة اليد.

¹مجلة الوحدة الرياضية، العدد 559-18 مارس، الجزائر، ص35.

² Brochure , revue de conite, fédération, organisation 4eme CANSDEH. B.Algere 1986 p19.

³ كمال عبد الحميد، المسار التطبيقي لكرة اليد، دار الفكر العربي، 1997، ص35.

بعض نتائج الفرق الوطنية:

1973 ميدالية ذهبية في بطولة الألعاب الإفريقية..... صنف ذكور.

1975 المرتبة الثالثة في العاب البحر الأبيض المتوسط.

1978 ميدالية ذهبية في الألعاب الإفريقية بالجزائر.

1980 المرتبة العاشرة في العاب موسكو.

1981 مشاركة في العاب RFA.

1982 الميدالية الذهبية في العاب البحر المتوسط (الدار البيضاء).¹

2- ماهية كرة اليد:

تمارس كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40 متر وعرضه 20 متر مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة 06 أمتار المعروفة بالمنطقة المحرمة حيث لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها منطقة 9 متر المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء إذا فصل إلى منطقة 7 أمتار على المرمى ولذلك من صفة الدخول وخروج اللاعبين على بعد 19 متر عدد اللاعبين في كل فريق 14 لاعب منهم 6 لاعبين داخل الملعب زائد حارس مرمى و 7 لاعبين في الاحتياط.

يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم حيث يبلغ طول المرمى 3 متر وارتفاعه 2 متر وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة عند الأكبر بشوطين كل شوط 30 دقيقة تتخللها فترة راحة مدتها 10 دقائق ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما يتطلب القوة والرشاقة والسرعة والأداء والدقة في التصويب.²

2-1- تعريف كرة اليد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم ويعدها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم وهي لعبة السرعة والإشارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتميرها في أقل وقت ممكن وتسجيل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية و قوة جسمانية و على الرغم من حداثة اللعبة إلا أنها اجتتبت كثيرا من الجماهير في جميع

¹ Office des publication universitaire, Alger (idem).

² إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، ط1، دار جبر للنشر والتوزيع، عمان 2006 ص223.

بلدان العالم حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم بعد لعبة كرة القدم والسلة وتجري مسابقتها في الصالات المغلقة أو في الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق.¹

3- أهمية كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين صفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة كما أنها تسعى إلى تربية الممارسة الرياضية لها سلوكيات وذلك بين روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القوانين وتقبل الفوز أو الهزيمة.

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين شخصية فيما تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

تعد رياضة كرة اليد وسيلة مفصلة كزيادة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى فإن الكثير من لاعبي العاب القوى يحرزون نجاحا في كرة اليد.

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في العاب القوى.²

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العضلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قوة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه، الإدراك والفهم الصحيح.³

4- قوانين كرة اليد:

4-1- زمن اللعب:

تتكون مباراة كرة اليد للكبار من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة أما فرق الشبان فعل شوطين مدة كل منهما 25 دقيقة من سن 12- 16 سنة ومن سن 8- 12 سنة على شوطين أيضا مدة كل منهما 20 دقيقة وفي كرة اليد للصغار تحت سن ثمان سنوات يكون زمن اللاعب 10 إلى 15 دقيقة في كل شوط وفي كل الفئات هناك راحة بين الشوطين لمدة عشر دقائق في الأوقات الأصلية هناك وقت إضافي كل شوطين مدة كل منهما خمس دقائق وبدون راحة بين الوقتين الإضافيين.

¹ صبحي قيلان: كرة اليد (مهارات- تدريب- تدريبات- إصابات) ط1-2012- مكتبة العربي للتوزيع والنشر ص9.

² د جبر لانجر يوف، دتيواندرت: كرة اليد الناشئين وتلاميذ المدرس، ط2، دار الفكر العربي، 1978 ص20-22.

³ د كمال عيد الحميد، محمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980، ص21.

وإذا انتهى الوقت الإضافي الأول بالتعادل يلعب وقت إضافي ثاني بعد فترة استراحة مدتها خمس دقائق وبعد إجراء قرعة جديدة و يكون الوقت إضافي أيضا على شوطين كل منهما خمس دقائق وبدون راحة أو إذا انتهت المباراة بالتعادل يحدد الفائز للقواعد الخاصة بالمسابقة.

4-2- الفريق:

- يتكون الفريق من 14 لاعبا ويجب تواجد كل اللاعبين لكل فريق على الأقل في الملعب عند بدء المباراة ويمكن أن تستمر المباراة حتى وأنتك نقص عدد الفريق عن خمس لاعبين في الملعب أثناء سير المباراة
- يمكن للبدلاء الاشتراك في المباراة في أي وقت وبشكل متكرر دون اختيار المسجل أو الميثاقى ولكن من المكان الصحيح.
- خلال الوقت المستقطع يسمح للبدل بدخول الملعب من منطقه التبديل للتبديل العادي أو بإذن واضح من أحد الحكمين.
- يعاقب التبديل الخاطئ برمية حرة للمنافس و إيقاف لمدة 2 دقيقة لهذا اللاعب.
- يجب ارتداء اللاعبين الأحذية الرياضية.

4-3- حارس المرمى:

- لا يمكن اللاعب الذي يلعب كحارس مرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بعد تبديل ملابسه كما يمكن للاعب الملعب أن يصبح حارس للمرمى بعد تبديل ملابسه ويحتفظ برقمه.
- لا يسمح بتبديل حارس المرمى عندما يكون الرامي مستعدا لرمية الجزاء والكرة بيده.

4-4- الدخول على المنافس:

- لا يسمح سحب أو ضرب الكرة من يد المنافس.
- لا يسمح بحجز أو دفع المنافس بعيدا أي بالذراعين أو اليدين أو الساقين.
- لا يسمح بتقييد أو تحويط أو دفع المنافس تعاقب برمية الحرة للفريق المنافس.
- يجب استبعاد اللاعب الذي يهاجم على المنافس بشكل يعرض سلامته للخطر خاصة إذا:
- ضرب أو تتدد ذراع الرامي من الجانب أو اللف أثناء قيامه بالتصويب أو التمرير.
- ضرب جسم المنافس بالقدم أو الركبة.
- دفع المنافس الذي يكون بعملية الجري بقوة.

4-5- رمية الإرسال:

- يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية في الإرسال أو البداية أن يضع إحدى قدميه على خط منتصف
- إذا عبر زملاء الرامي خط المنتصف بعد الصافرة وقبل أن يترك الكرة يدعى الرامي تحتسب رامية حرة للمنافس.
- يجب على المنافس الابتعاد 3 أمتار على الأقل من اللاعب الذي يؤدي رمية في الإرسال.

4-6- الرمية الجانبية:

- تؤدي الرمية الجانبية بدون صافرة الحكم.
- يجب على الرامي إن يضع إحدى قدميه على خط الجانب حتى تترك الكرة يده.
- عند أداء الرمية الجانبية لا يمكن للمنافسين الاقتراب بأقل 3 أمتار من الرامي.

4-7- رمية حارس المرمى:

تؤدي رمية الحارس من منطقة المرمى إلى الخارج بدون صافرة من الحكم

4-8- رمية السبعة أمتار:

تمنح رمية الجزاء عند: دخول لاعب الملعب منطقة مرمى لاكتساب فرصة ضد المهاجم الذي بحوزته الكرة.

- يجب على الحكام إيقاف عند احتساب رمية الجزاء.
- يجب تأدية رمية الجزاء خلال 03 ثواني بعد صافرة الحكم.
- يجب على جميع اللاعبين عند أداء رمية الجزاء أن يقف خلف خط التسعة أمتار.
- تعاد رمية الجزاء إذا لم يتم تسجيل هدف إذا اجتاز الحارس خط الأربعة أمتار الخاص به.

4-9- العقوبات :

يعطي إنذار في الحالات التالية:

- المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس المذكور سابقا.
- للسلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.
- الصراخ على اللاعب الذي يؤدي رمية الجزاء.
- الشتم الموجه للمنافس وتأخير تنفيذ الرمية ومسك المنافس من ملابسه.
- إذا قام حارس المرمى بالاحتفاظ بالكرة عندما تحتسب ضده رمية جزاء.

- إذا تكررت هذه الأشياء يعطى إيقاف لمدة 2د.
- الإنذار يكون بالبطاقة الصفراء.
- يجب عدم إعطاء اللاعب الأكثر من إنذار واحد و بما لا يزيد عن 03إنذارات.

10-4- الفريق:

- يجب عدم إعطاء الإنذار للاعب الذي سبق وان أوقف لمدة 2د.
- يجب عدم إعطاء إداري الفريق أكثر من إنذار واحد.
- يعطى الإيقاف لمدة دقيقتين في الحالات التالية:
- للتبديل الخاطيء أو دخول الملعب بطريقة غير قانونية.
- للمخالفات المتكررة المتعلقة بالدخول على المنافس.
- تكرار تمرينات غير الرياضية من لاعب داخل الملعب.
- إذا لم توضع الكرة على الأرض عندما يكون القرار ضد الفريق المستحوذ على الكرة.
- للمخالفات المتكررة على المنافس وهو ينفذ الرمية.
- إذا اخفق اللاعب للمرة الثانية يجب أن يستبعد.
- ويعطى الاستبعاد في الحالات التالية:
- إذا دخل اللاعب لا يحق له الاشتراك في اللعب إلى الملعب.
- للمخالفات الخطيرة المتعلقة بالدخول على المنافس.
- لتكرار سلوك الغير الرياضي من الإداري أو من لاعب خارج الملعب.
- السلوك غير الرياضي الجسيم من اللاعب أو الإداري.
- للإيقاف الثالث لنفس اللاعب.
- للاعتداء من قبل إداري الفريق.
- العرقلة المتعمدة الواضحة.
- ضرب حارس المرمى بالكرة في رأسه أثناء رمية في الجزاء وهو غير متحرك.
- ضرب اللاعب المدافع بالكره في رأسه وهو ثابت أثناء تنفيذ الرمية الحرة عند التصويب المباشر على المرمى.
- التهجم على الحكام.
- الانتقام بعد ارتكاب المخالفة ضده.

- رمي الكرة بشكل متعمد على المنافس أثناء توقف المباراة.

* إن استبعاد لاعب أو إداري لفريق أثناء وقت اللاعب يرافقه دائماً إيقاف لمدة دقيقتين وهذا يعني تخفيض قوة الفريق لاعب واحد في الملعب إلى أن تنتهي الدقيقتين.

* يكون الاستبعاد بالبطاقة الحمراء.

يعطي الطرد في الحالات التالية:

- في حالة الاعتداء داخل الملعب وخارجه أثناء وقت اللعب.

- في حالة البصق على اللاعب المنافس.

* عند طرد اللاعب لا يجوز استبدال هذا اللاعب ويعني أن الفريق يكون ناقص لاعب واحد لبقية المباراة.

5- تعديلات جديدة هامة في كرة اليد:

يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع واحد لمدة دقيقة واحدة في كل شوط وفي أي وقت ما دامت الكرة موقوفة أو كانت الكرة في حوزة الفريق الذي طلب الوقت المستقطع فقط.

إمكانية تعب السنتر بسرعة للفريق المدافع عندما يتم تسجيل هدف في مرماه حيث ليس من الضروري أن يرجع الفريق الذي سجل الهدف لمنطقته.

إذا تم إرجاع الكرة من اللاعب لحارس مرماه أو تعمد حارس المرمى إدخالها إلى منطقة مرماه تحتسب رمية حرة رمية التسعة متر وليس ضربة جزاء كما في السابق.

عند التصرف غير الرياضي من قبل المدرب أو الإداري يعاقب بإنذاره وإذا تكرر يعطيه الحكم دقيقتين و في هذه الحالة يخرج اللاعب عن فريق هذا المدرب لمدة دقيقتين بمعنى آخر أن الإداريين يعاتبون تصاعدياً (الإنذار ثم الإيقاف ثم الاستبعاد ثم الطرد).

إذا تعمد لاعب وهو في حالة تصويب ضرب الكرة في وجه الحارس وتأكد الحكم أنه متعمد يقوم الحكم بإشهار البطاقة الحمراء لهذا اللاعب ويخرج من المباراة بعد دقيقتين يدخل مكانه لاعب آخر.

إذا تعمد لاعب مدافع سحب يد اللاعب أو تم دفعه أو كانت هناك خطورة عليه وهو في حالة التصويب على الحكم أن يعطيه البطاقة الحمراء إشارة الاستبعاد مباشرة ويدخل لاعب آخر مكان المستبعد بعد دقيقتين.

عندما يتأكد الحكم أن الفريق المهاجم يلعب لعب سلبياً عليه أن يرفع يده لأعلى وبعد خمس ثواني أو عده تمريرات يطلق صافرته ويستحوذ الفريق الآخر على الكرة.

تحت السبع 30 ثانية جديدة إذا لمست الكرة قائم المرمى الفريق المنافس أو حارس المرمى أو أخذ احد لاعبي الفريق المدافع إنذار أو دقيقتين أو استبعاد... في هذه الحالة يلغى اللعب السلبي للفريق المهاجم وتحتسب 30 ثانية جديدة لها .

تم إلغاء تسمية حكم أول وحكم ثاني حيث يمكن لأي حكمين بدء المباراة أو إجراء قرعة.

إذا أعطى الحكم لاعب أحد الفريقين إيقافاً لمدة دقيقتين وعند خروجه احتج كثيراً قبل استئناف المباراة فعل الحكم أن يعطيه دقيقتين إضافيتين يعني (4 دقائق) وإذا احتج بعد استئناف الحكم للمباراة يعطيه دقيقتين إضافية ولكن يخرج لاعب من نفس الفريق ويستكمل الدقيقتين الأوليتين التي أخذها اللاعب المحتج والدقيقتين الإضافيتين الجديدتين يأخذها كاملة نفس اللاعب المحتج أو المعارض.

إذا أخذ لاعب ما إيقافاً لمدة دقيقتين للمرة الثالثة على الحكم أن يشهر البطاقة الحمراء ويستبعد هذا اللاعب من المباراة وبعد مضي دقيقتين يدخل لاعب آخر من الاحتياط والمشاركة في المباراة بدل المستبعد.

أي لاعب يطرد من المباراة لا يحق لأي لاعب من نفس الفريق أن يدخل مكانه ويكون الفريق ناقص إلى أن تنتهي المباراة وهذا هو الفرق بين الطرد والاستبعاد.

يحق للحكم أن يعطي إشارة إيقاف الساعة للمتقاضي في الحالات التالية :

- عند إصابة لاعب ما.

- عند رمية الجزاء تشغل الساعة مره أخرى مع صافرة بداية رمية الجزاء.

- عند طلب الوقت المستقطع ويكون من الميقاتي.

الاستبعاد مثلاً: أن يدخل لاعب لا يحق له الإشراف أو الدخول على المنافس بطريقة خطيرة كسح بيد اللاعب المنافس وهو في حالة التصويب أو دفع اللاعب المنافس وهو في الهواء لتكرار السلوك غير الرياضي من الإداريين أو لاعب خارج الملعب أو الشتم كذلك للإيقاف الثالث لنفس اللاعب وأمثلتك المضاربة بين اللاعبين والحكم أو المشجع وكذلك مثل البسط على اللاعب أو الحكم والإنذار مثل:

الدفعة المعتمدة البسيطة أو عدم احترام الفريق المدافع لمسافة الرمية الحرة أو اعتراض على الحكم ويكون الإنذار (كارت اصفر) والاستبعاد (كارت احمر) والطرده (اليدين متقاطعين فوق الرأس).

- يجب وضع إحدى القدمين على الخط الجانب عند تنفيذ الرمية الجانبية.

- يجب عدم لمس خط رمية السبعة متر عند تنفيذ رمية الجزاء وكذلك عدم تحريك القدم المرتكزة.

- التبديل يكون مفتوح بين أفراد الفريق الواحد ولكن إذا دخل اللاعب البديل قبل خروج اللاعب المستبدل للملعب مرة أخرى أثناء هذه الحالة.

إذا أعطى الحكم الحارس لمدة دقيقتين على المدرب أن يخرج لاعب من نفس الفريق ويدخل الحارس الاحتياطي أو يدخل لاعب من نفس الفريق الأساسي ولكن ببذلة مختلفة وبنفس رقمه.

لا يجوز أخذ الكرة أو ضربها من يد اللاعب المستحوذ على الكرة فعلى الحكم أن ينبه اللاعب المتسبب فإذا تكررت منه على الحاكم أن يعطيه إنذار أصفر إذا تكررت منه مرة أخرى عليه أن يوقفه لمدة دقيقتين.

اللاعب الذي يوجه إليه أكثر من إنذار واحد في المبارين وإذا حدثت منه مخالفة بعد ذلك يعطيه الحكم العقوبة الأشد كالإيقاف أو الاستبعاد ولا يعطيه إنذار ثاني.

لا يأخذ الفريق أكثر من ثلاث إنذارات وأي مخالفة بعد ذلك يعطي الحاكم العقوبة الأشد.

الإداريون لهم إنذار واحد فقط في المباراة وأي مخالفة بعد ذلك تعطي العقوبة الأشد مثال:

قام المدرب باعترض بسيط على الحكم والحكم أعطاه إنذار وبعد..... قام الإداري أو مساعد المدرب بالتلفظ أو اعتراض اعتراضا بسيطا على الحكم في هذه الحالة على الحكم أن يعطيه إيقاف لمدة دقيقتين وليس إنذار وهكذا تكون العقوبة تصاعديا.

عند إعطاء الحكم أي عقوبة لأي فريق فعل الحكم أن يوقف اللاعب ثم يعطي العقوبة لهذا اللاعب ثم بعد ذلك يستأنف اللعب مرة أخرى.

إذا سيطر حارس المرمى على الكرة من خلال تصويبه من الفريق المهاجم وفي أثناء استحواذه على الكرة داخل المرمى دخلت الكرة المرمى في هذه الحالة لا تحتسب هدف ولكن تحتسب رمية المرمى لنفس هذا الحارس.

إذا كان أحد المهاجمين بتنفيذ رمية الجزاء وأثناء التنفيذ سقطت الكرة من يده ففي هذه الحالة يعطي الحاكم الفريق المدافع رمية حرة.

إذا ضربت الكرة في الحارس وخرجت خلف خط المرمى يقرر الحكم رمية حارس المرمى وإذا خرجت من المدافع يقرر الحاكم رمية الجانبية وتلعب من زاوية الملعب مثل (زاوية ركنية في كره القدم).

6- المتطلبات المهارية في كرة اليد:

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ لاعبي الفريق على الكرة بعد العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال القيام بالهجوم الخاص أو الهجوم المنظم وطبيعة الأداء، الهجوم في كرة اليد يعتمد على درجة

كفاءة اللاعب لأداء المهارة الهجومية سواء بالكرة أو بدونها وتوظيف تلك المهارة للقيام بالعمل الخطي وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتوع ما بين العدو السريع بالكره والتوقف وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة من حيث تخضع هذه اللعبة للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة من حيث لا توجد ظروف ثابتة والمواقف ارتباط بحركات المنافس فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عند كثير من الألعاب الأخرى الجماعية والأمر الذي يؤدي إلى أن يكون اللاعب اغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى وهذا ما يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد المهارات الهجومية والدفاعية.

ويمكن حصر هذه المتطلبات المهارية الضرورية لكرة اليد في ما يلي:

المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدونها تتضمن:

الحركات الهجومية التمير، التنطيط التصويب الخداع والجري والمتابعة الرميات الحرة الترك للهجوم المخالف.

المتطلبات المهارية الدفاعية و تتضمن:

- تمرينات الدفاعية المهاجمة الدفاعية (التغطية والمتابعة)¹

- التسليم والتسلم المراقبة والعدو تزامح في اتجاه الكره.

المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبه سواء كانت بالكرة أو بدونها وحتى جميع الحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد يهدف في الوصول أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرنامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي درس من ظروف المباراة يمكن تحديد أهم المتطلبات المهارية الضرورية للاعب كره اليد:

6-1- المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة: وتتضمن:

1. الحركات الهجومية.

2. التمير.

3. التنطيط.

4. التصويب.

5. الخداع.

¹ جمال محمد أحمد محمد: المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، مؤسسة عالم الرياضة ط1-2015 ص16.

6. الجري و المتابعة.

7. الرميات الحرة.

8. الترك للهجوم الخاطف.¹

6-2- المتطلبات المهارية الدفاعية: وتتضمن:

1. الحركات الدفاعية.

2. المهاجمة الدفاعية.

3. التغطية والمتابعة.

4. التسلم والتسليم.

5. المراقبة والعد.

6. التزاحم في اتجاه الكرة.

7. التخلص من الحجز.

يمكن تحديد المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية الضرورية للاعب كرة اليد في مايلي:

التمرير والاستقبال: هو أساس المهمل الهجومي في كرة اليد في بناء الهجمات أو تحضيرها.

تنطيط الكرة: هي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمرافق الخاصة في كرة اليد.

التصويب: بما يحتويه من أنواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة.

الحركات الهجومية: أمامية مائلة عرضية طولية.

الخداع: بالكرة أو بدون كرة بسيط أو مركب.

الحجز والمتابعة: صور عن حجز المهاجم أو حجز المواقع والتدرج في المتابعة.

دفاع فردي: هو الأساس الذي يبني عليه أي شكل من أشكال الدفاع على خط واحد أو أكثر من خط.

التحركات الدفاعية: هي أساس التناسق والتناغم في العمل الجماعي أو عمل الفريق ككل.²

الحالات الخاصة: تتمثل رميات جزاء الرميات الحرة هي مهارات لا بد من التدريب عليها وإتقانها.

الهجوم الخاطف: الهدف من الهجوم الخاطف ومحاولة جادة لإظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة

والتصويب على المرمى بعد التمرير من حارس أو اللاعب المستحوذ على الكرة وكذلك اختلاف كل

المركز من مراكز اللعب في أسلوب وتنفيذ الهجوم الخاطف.

¹ جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد، ط1، مصر، دار الرياضة للنشر والتوزيع ودار الوفاء لدنيا الطباعة

2015 ص16.

² جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد، مرجع سبق ذكره ص17.

6-3- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى:

مهارات هجومية: تشمل على:

أ) مهارات هجومية بدون كرة.

ب) مهارات هجومية بالكرة.

مهارات هجومية بدون الكرة:

1. البدء والتوقف.

2. الجري مع تغيير الاتجاهات.

3. العدو والجري.

4. المراوغة بالجسم.

5. الحجز.

6. تغيير توقيت الجري.

مهارات الهجومية بالكرة: تتمثل:

1. التمرير.

2. الاستلام.

3. تنطيط الكرة.

4. التصويب.

المهارات الدفاعية: تشمل على:

1. وقفة الدفاع.

2. المقابلة.

3. حائط الصد.

4. جمع الكرات المرتدة.

5. تثبيت وقطع الكرات.

6. الحركات الدفاعية.

7. التغطية.

8. التسليم والتسلم.

9. التخلص من الخصم.

10. الدفاع ضد تنطيط الكرة.

مهارات حارس المرمى: تشمل على:

مهارات دفاعية:

1. وقفة الاستعداد الدفاعية.

2. داخل منطقة المرمى.

3. الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى.

4. الدفاع ضد التصويبات الجناحية.

5. الدفاع ضد التصويبات المسقطة.

6. قطع الكرات وإفاد الهجوم الخاطف.

7. جمع الكرات المرتدة.

مهارات هجومية:

1. الاستحواذ على الكرة.

2. الرمية الجانبية.

3. توجيه زملاء.

4. أداء رميات الجزاء أحيانا.

يراعى أثناء تعلم المهارات الحركية السابقة إعطاء فكرة عن المهارات والتعلم الخاصة بالعمل العضلي

الخاص بالمهارات واستخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على إتقان المهارة وتثبيتها.

- إعطاء فكرة IDEA.

- تعليم المهارة خطوة بخطوة أو من السهل إلى الصعب IMBCE.

- إعادة المهارة Return.

- الأدوات والأجهزة.¹

6-4- الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة:

- تعلم المهارة بدون كرة.

- تعلم المهارة باستخدام الكرة وبدون المنافس ثم استخدام الكرة والمنافس.

¹ جمال محمد أحمد محمد، المهارات لاحترازية للاعبين كرة اليد، مرجع سبق ذكره ص14. ص15.

- تعلم المهارة باستخدام منافس ايجابي ثم تزداد ايجابيته فاعلية.
- تدريب اللاعب على العديد من المهارات الأماكن المختلفة في الملعب.
- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات.¹

6-5- مفهوم الأداء المهاري:

تستهدف الأعداد المهارية للاعبين تعليم وتطوير وشكل وإتقان وتثبيت المهارات المركبة الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي مهما اتصف به من سمات خلقية وإرادته فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كلياً بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط المتخصص الذي مارسه.²

6-6- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري:

6-6-1- العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب/اللاعبة:

إذا ما كان اللاعب أو اللاعبه يتدرج تحت معدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريعية فإنه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية ولكن لن يستطيع الوصول إلى مستويات عالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المرفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية.

تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية لتحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

6-6-2- عوامل الصفات البدنية: بدون مستويات عالية جداً للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق

أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

من الضروري تحقيق توازن امثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية لرياض التخصصية يسمح بخروج أفضل مستوى للأداء المهاري.

درجة الاستجابة الايجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم ايجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري والمطلوب الوصول لأفضل تناسق للانقباض و والاسترخاء العضلي خلال الأداء.

¹ جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، مرجع سبق ذكره ص15.

² صبحي قیلان: كرة اليد مهارات تدريب، تدريبات، إصابات، ط1، 2012، مكتب المجمع العربي للنشر والتوزيع عمان-الأردن ص36.

6-6-3- العوامل النفسية:

1- من الأهمية العمل مع تطوير أداء العمليات العقلية مثل الانتباه والإدارة والتركيز وتكامل أوزانها
معا لتحقيق أفضل كفاءة مهارية.

2- يجب الوصول إلى أفضل استناره انفعالية خلال الأداء.

3- يجب الوصول لأفضل درجة ممكنة من الدافعية.

6-6-4- الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية:

مثال يؤدي قوام قدرات ميكانيكية حيوية للاعب أو اللاعبة خلال المد والثني المفصل للحوض والعمود
الفكري إلى تطوير الأداء المهاري في الوثب العالي وعدو الحواجز والوثب الطويل والجمباز والتمرينات
الفنية والغطس.

6-6-5- توافر خبرات حركية متنوعة:

يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد
الاتجاهات والمختلفة في شدة الأداء.¹

6-6-7- بطارية قياس مستوى الأداء المهاري:

والحالة البدنية والعامية أو الكفاءة الوظيفية والمقدرة على الانجاز لاعب كرة اليد هذه الاختبارات تجرى قبل
وأثناء وبعد الأداء المهاري لمعرفة مدى تقدم وصول اللاعبين للألية في الأداء.

تضم بطارية اختبار اختبارات قياس مستوى الأداء المهاري والحالة البدنية العامة للاعب كرة اليد مجالات
أساسية هي:

1. المجال الأول: اختبارات مكونات الأساسية للاعب كرة اليد.

2. المجال الثاني: اختبار الثمان والعشر كرات.

3. المجال الثالث: اختبار الخطو (اختبار المقعد).

المجال الأول: اختبارات المكونات الأساسية للاعب كرة اليد:

ينبغي على لاعب كرة اليد التعرف على قدراته الأساسية من اجل إمكانية وصلاحيه تحسين مستواه فيها
ولك حدد واضع الاختبار أربعة مكونات أساسية للاعب كرة اليد:

1. السرعة.

2. قدرة التصويب.

¹ جمال محمد أحمد محمد، المهارات لاحترافية للاعب كرة اليد، مرجع سبق ذكره ص 23-24.

3. قدرة الوثب.

4. السرعة باستخدام كرة اليد.

الاختبار الأول: السرعة 30 متر في اقصر زمن ممكن.

- الغرض من الاختبار قياس السرعة.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة، طرق الجري، ساعة إيقاف تحديد خط البدء.

مواصفات الاختبار خطان متوازيان المسافة بينهما 30 متر يحدد احدهما لخط البداية والآخر كخط للنهاية

- مواصفات الأداء: من وضع الاستعداد المنخفض خلف البداية يكون اللاعب بالعدو بأقصى سرعة.

عند إعطاء إشارة البدء

- التسجيل: يسجل الزمن الأقرب 0,1 من الثانية.

الشروط:

- تستخدم أجهزة البدء المستخدمة في العدو.

- لا تستخدم أحذية ذات مسامير حذاء العدو ولكن يستخدم للاعب الحذاء الرياضي المخصص للممارسة كره اليد.

- استخدم البدء المنخفض.

الاختبار الثاني: اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة.

- الغرض من الاختبار قياس القدرة على التصويب.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة يحدث قطاع لرمي الكرة الطبية كرة يد طبية وزنها 800 جرام شريط قياس.

- مواصفات الاختبار يرسم قطاع للرمي يحدد في أوله خط يقوم اللاعب برمي الكرة من خلفه.

- مواصفات الأداء من خلف خط الرمي اللاعب كره اليد الطبية لأقصى مسافة.

الشروط:

- يكون القياس عموديا من مكان سقوط الكرة وخط الرمي.

- لكل لاعب ثلاث محاولات تسجيل له أفضلها.

- يستخدم اللاعب اليد المفضلة في رمي الكرة.

الاختبار الثالث: اختبار الوثب بالعريض في الثبات.

- الغرض من الاختبار قياس القدرة على الوثب.
 - الأجهزة والأدوات المستخدمة: أرض مستوية شريط قياس.
- مواصفات الأداء: يطف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعداً وكبلاً مع ثني باتساع الحوض تقريباً ذراعين عالياً تمر مرجح الذراعين أماماً لأسفل الركبتين نصفاً والميل بالجدع للأمام دون فقد التوازن من ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة للوثب إلى الأمام.

7- المتطلبات البدنية في كرة اليد:

إن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخطائية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري¹ والخططي للعبة التمرينات التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً في برنامج التدريب طوال العام. ويمكن حصل المتطلبات البدنية الضرورية لكرة اليد في ما يلي:

- صفات بدنية للإعداد البدني العام: وتتضمن: العقل السرعة القوة، المرونة والرشاقة.
 - صفات بدنية للإعداد البدني الخاص وتتضمن: القوة المميزة للسرعة، القدرة العضلية، تحمل القوة، تحمل السرعة.
 - صفات بدنية أخرى: مثل الأداء، التوافق، التوازن، الدقة.
- وهي صفات كلها مرتبطة بالأداء البدني المهاري والخطط والتمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية لكرة اليد حيث تقسم وفق ذلك إلى:
- تمرينات إعداد عامة وشاملة تؤدي بدون كرة وتكون شامل لكل أجزاء الجسم.
 - تمرينات الراحة الايجابية.
 - تمرينات خاصة بكرة اليد تمرينات المنافسة والمباريات.²

8- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظراً لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجاً تربوياً متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيراً من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك

¹ كمال درويش: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب وأثر 1998 ص 21-22-23.

² كمال درويش: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب وأثر 1998 ص 21-22-23.

إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسمات الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار ... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل ... الخ، فحفظ الخطط و القدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف و الابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحكمة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالا للقدرات العقلية المختلفة.¹

9- 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"

9-1 - 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.

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

¹ - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رماية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق ، ص 14.

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.¹

9-2- 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.

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.


¹ - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 30.

ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والاولمبية، وكان أول إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الاولمبية في دورة ميونيخ عام 1972 وما زالت حتى الآن.¹

¹ - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع، نفس المرجع، ص 31.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، و إعطاء النتائج المرجوة منه. ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة قدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.



الفصل الثالث:
الصفات البدنية

تمهيد:

يعد الإعداد البدني والمهاري والخطط من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء ويقصد هذا الإعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضيين من قوه وسرعه وتحمل ومرونة ورشاقة... الخ إضافة إلى إعداد البدني الخاص الذي يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل رياضة فالرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية يمكن توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال مسابقة أو المنافسة وسوف ينعكس ذلك في توجيهه للأداء المهاري والخطط لدى سنتطرق في هذا الفصل إلى ذكر الصفات البدنية العامة والصفات البدنية الخاصة لرياضة الكونغ فو.

1- ماهية الصفات البدنية:

في المجال الرياضي تحت مصطلح حرية كالبدينية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما لها من أهمية في حياة كل فرد بصورة عامة فهي جزء من اللياقة النفسية كالصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب الأخرى التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعب للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل وفي هذا يقول مفتي إبراهيم إلى أن هدف تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغيرات فيزيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء الفني.¹

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فكدها عرفها قاسم حسن حسين بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتميمتها.²

كما عرفها مروان عبد المجيد 2002 فيات كورانا اللياقة البدنية تعني القدرة على أداء الواجبات الحيوية دون تعب للتمتع بهوايات وقت الفراغ.

2- الصفات البدنية:**1-2- مفهوم القدرات البدنية:**

وبالنظر لتلك المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفية (روسية) فنجدها مثقفة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة و الحمل كقدرات بدنية حركية فسيولوجية أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن الدقة فالبعض ينظر لها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها القدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية.³

2-2- مفهوم الصفات البدنية:

وتعرف أيضا باللياقة البدنية وهي إحدى ... اللياقة العامة الفرد، وتمثل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام الجسم بوظائفه على أحسن وجه مع قدرة الفرد على الغير بدانة ومواجهة

¹ مفتي إبراهيم حماد: طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، ط1، جامعة الحلوان، القاهرة، 1998، ص101.

² قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، الأردن، 1998، ص1.

³ محمد أبو عودة، مفهوم القدرات البدنية، مكتبة التربية البدنية 27،

الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد، وهي تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني المهاري للاعب.¹

وهي أيضا القدرة على أداء الوجبات اليومية حيوية و يقصد دون عناء زائد مع توفير الجهد لتمتع بأوقات الفراغ² وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة على أنها قدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي.³

3- ماهية القوة العضلية:

تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل وتزيد في مرحلتي الطفولة والمراهقة حيث أنها تصل إلى أقصاها في سن 30 سنة ويرى آخرون أنها تصل إلى أقصاها في سن الخامسة والثلاثين في حين يرى البعض الآخر أن أقصى قوة ممكن أن يصل بها الإنسان ما بين الخامسة والعشرين والخامسة والثلاثين والواضح أن العضلات هي مصدر الحركة في الإنسان وأنها هي مصدر القوة الحسية للحركة حيث أن الجهاز العضلي هو المصدر الأول للقوة فمن المهم أن توضح أن هذا المصدر في مراحل متقدمة حتى يكتمل بعضها ويحدث قبل الولادة والبعض الآخر بعد الولادة.⁴

تعد شكل من أشكال القوة حيث تدل على قوة العضلة ويفهم مصطلح القوة العضلية القوة الإرادية التي تبدل أثناء العمل العضلي الإيزومتري الأقصى أي أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية التي تسلط عليها.

وهي أيضا قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها (6) وهي أعلى قدر من القوة يصلها الجهاز العضلي والعصبي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

كما أنها المقدرّة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدة (7) فهي قدرة العضلات في التغلب على المقاومات ...

¹ فاطمة عبد المالح وآخرون التدريب الرياضي للطلّيات 2 لكليات التربية البدنية للبنات ط1، 2011 ، جامعة بغداد، ص 116.

² يوسف محمد الزامل: اللياقة الرياضية، ط1، سنة 2011 مكتبة المجمع العربي للنشر عمان الأردن ص30.

³ أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي سنة 2003 ص13.

⁴ الدكتور سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، دار حجلة، 2013.

القوة:

- كما يعرفها العالم أنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة.
- كما يعرفها هنتجر ياونها: القوة التي يستطيع إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري أرادي.
- يعرفها سعد الجميلي: هي الطاقة المخزونة في العضلات والتي تستمر خلال أداء عمل
1.....

3-1- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنظمة الرياضية وتوفرها يمكن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة وتحديد مكونات اللياقة البدنية والتي اتفق على مضمون أدائها ثلاثين عالما فوجدوا أنهم أجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية.

كما تعد القوة أحد المكونات الأساسية للياقة الحركية وذلك طبق لأراء العلماء وأن القوة العضلية هي المكون الأساسي للياقة العضلية والإعداد البدني وطريقة قياس القوة أي أن القوة العضلية أهم عنصر بدني لما لها من فعالية كبيرة في الحياة العامة وفي مجال التربية البدنية والرياضة خاص لأمر الذي دعا الكثيرين من الباحثين في هذا المجال وجعلوها موضوعا لدراساتهم وأبحاثهم مثال: دمارا، دساشيو رسكي، مانيوز، كلارك، بيوتشير .. وأن القوة العضلية هي المكون الأساسي للياقة.... انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتفاوت بنية مساهمتها طبقا لنوع الأداء.²

3-2- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- تكوين العضلة.
- حجم العضلة.
- القدرة على ... العدد الضروري من الألياف العضلية.
- فترة الانقباض العضلي.

¹ الدكتور سعد حماد الجميلي: مرجع سابق ص25-26.

² الدكتور سعد حماد الجميلي: مرجع سابق ص 26-27.

3-3- كيف يمكن زيادة القوة:

لزيادة القوة العضلية لابد للعضلات أن تتقبض عند مقاومة كبيرة كما يجب زيادة مقاومة ... أصبحت العضلات أقوى وبمعنى آخر يجب أن يتم زيادة المقاومة بالتدرج مع زيادة قوة العضلة.

يشترط في نتيجة القوة العضلية الآتي:

1. قيام الرياضي بالأداء القوة والعنف (ولكن هذه الطريقة لا تؤدي إلى القوة القصوى ذلك لأن

المقاومة لا تزيد بالتدرج)

2. تمرين خاصة ضد وزن الجسم مثل التعلق على العضلة للضغط على المتوازي (يمكن إضافة

أثقال إلى وزن الجسم لكي تزيد من المقاومة)

3. استخدام التوتر العضلي والانقباض الأنتروميتري ضد شيء ثابت وهي طريقة فعالة في زيادة القوة

لكن تحتاج إلى تعليمات محددة عليه أن ثلاث طرق الأولى تعتمد على الانقباض الأنتروميتري

الثابت وهو إحداث توتر في العضلات لكن بدون تغير في حد العضلة تقصيرها بدون تحريك

أعضاء الجسم.¹

وكما نرى فإن كرة اليد أصبحت لعبة شعبية في زمن قصير يدري إلى أين يمكن أن يقودنا هذا التطور.²

3-4- أنواع القوة العضلية:

القوة القصوى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها ، في حالة أقصى انقباض إرادي مثل: رفع

الأثقال، المصارعة، الجودو.

القوة المميزة للسرعة:

قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات

العضلية وهي مركبة من القوة العضلية والسرعة.

¹ الدكتور سعد حماد الجميلي: مرجع سابق ص29.

² د/ خالد حمودة، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية مصر ص18.

تحمل القوة:

مقدرة العضلة على بدل جهد متعاقب، بحمل أقل من أقصى لأطول فترة ممكنة مثل اللياقة.

3-5- أهمية القوة العضلية:

للقوة العضلية أهمية تكمن في أنها:

- تساهم في إنجاز الجهد البدني في كافة الألعاب الرياضية وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تعد محدد مهما في تحقيق الانجاز الرياضي، في أغلب الألعاب الرياضية.
- تساهم في تقرير الصفات البدنية الأخرى " السرعة، الحمل، الرشاقة"
- تكسب الفرد تكوين جسمانيا متمكنا، في جميع الحركات الأساسية " الوقوف، المشي، الحبوس " ¹

4- المرونة:

المرونة: تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركي في مفصل واحد و عدد كبير من لمفاصل فيعرفها بارون بأنها " مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة" أما خارابوجي خيربي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.²

4-1- أنواع المرونة:

هناك نوعان من المرونة:

- أ- المرونة العامة: تعني مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل لمدى واسع.
- ب- المرونة الخاصة: تعني مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط من العمل على مدى واسع.³

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:⁴

¹ يوسف محمد زميل: الثقافة ، مرجع سبق ذكره ص32.

² محمود عرض البسيوني: فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق ت ب مرجع سبق ذكره ص 220.

³ مفتي إبراهيم حماد، فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1993 نص 226.

⁴ J'urger winch manuel d' entrainement édition vigot paris 1986 p273.

المرونة الايجابية: مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل مثل: تبني جده أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة.

المرونة السلبية: تحصل بواسطة فعالية القوى الخارجية أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض لقوى الخارجية كما هو الحال عند أداء التمرينات لمساعدة الزميل، وتكون درجة المرونة السلبية، أكبر من درجة المرونة الايجابية.

4-2- تنمية المرونة عند الطفل:

إن الطفل في هذه المرحلة من العمل يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية وهذا راجع كون المفاصل والأوتار لم تتضج بعد، بحيث نجد أن مرونة العمود الفقري تصل إلى أعلى درجاتها في حوالي سن (8-9) سنوات ثم بعد ذلك تنخفض تدريجياً وتغير في سن (10-12) سنة كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري .

من جهة أخرى تستطيع أن نلاحظ انخفاض فترة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ولمرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدثه إصابات إذ تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير ويمكن أكثر إلى الخطر إذا أنشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل ألعاب.¹

4-3- أنواع المرونة:

المرونة الثابتة:

وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

المرونة المحركة:

وعى المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة تتم بالسرعة القصوى.

¹ فاطمة عبد الصالح وآخرون: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية، ط1، سنة 2011، جامعة بغداد ص142.

4-4- 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، ي مفصل معين أو مجموعة مفاصل معين الرياضي على تحقيق الانجاز المهاري العالي.

5- الرشاقة:**5-1- مفهوم الرشاقة:** يعرف مايل الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء

الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على ردة الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسع بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ولا يتطلب القوة العظمى والقدرة.

إن لكل حركة طبيعية يؤديها الفرد بغرض أداء واجبات حركية معينة مثل الوثب لأعلى ما يستطيع أو التقاط كرة أو ما يشبه ذلك فإننا نلاحظ مثل هذه الحركات على درجة مختلفة من حيث الصعوبة في تنفيذ وحسب شكل ونوع المهارة المطلوبة وغالبا هناك أسباب تحديد صعوبة الأداء الحركي.

الرشاقة في ذاتها من الصفات التي تحمل مكانا بارزا بين الصفات البدنية الأخرى كما أن لها علاقة بهذه الصفات ولا تفتقر علاقة الرشاقة بالقوى والسرعة فقط وإنما تزداد علاقتها بالمهارة.

إن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ.¹

¹ قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي، ط، ب، 2005 ص94.

5-2- أنواع الرشاقة: حسب بسطويسي أحمد 1984 أنه يفرق بين الرشاقة العامة والخاصة من منطقة ارتباط الرشاقة بكل من التوافق والتوازن والدقة كما يلي:

الرشاقة الخاصة: يعرفها أيضا إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدرة من التوافق والتوازن والدقة.

الرشاقة العامة: إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة.¹

5-3- أهمية الرشاقة:

- لها أثر كبير في الصفات البدنية، كما أنها ترتبط بكافة القدرات الحركية.
- لها دور في القدرة على تغيير الاتجاهات ضمن الأداء المهاري للرياضي.

لها أثر واضح خلال الأداء لحركي المركب المتنوع، الذي يتصف بسرعة وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى انجاز الحركة كلها مرة واحدة، وبصورة نتاج طبقا للظروف المختلفة تعد قاعدة أساسية في تعليم وتطوير وإتقان الأداء الحركي، وخاصة المركبة منها.²

6- التحمل:

يعتبر التحمل مكون بدني هام بجانب المكونات البدنية الأخرى ويرى بعض العلماء بأن التحمل يعني: قدرة الفرد على مواصلة العمل لفترات طويلة دون سرعة الشعور بالتعب مع عدم هبوط كفاءة الأداء ويعرفه البعض الآخر بأنه قدرة الجسم على مقاومة التعب بأشكاله المختلفة مع استمرارية الأداء، وحيث أن التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بالتعب فإنه لا بد من التعرف على ماهية التعب.

لدى فالتعب يعني هبوط وقتي في قدرات اللاعب نتيجة في استمرارية بدل المجهود.

6-1- أنواع التحمل:

- التحمل الدوري التنفسي.

¹ الدكتور بسطويسي أحمد، أسس ومبادئ التدريب الرياضي.
² فاطمة عبد الصالح وآخرون: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية، ط1، سنة 2011، جامعة بغداد ص132-133.

- التحمل العضلي.

1- التحمل الدوري التنفسي: ويعرف التحمل الدوري التنفسي بأنه قدرة العضلات الكبيرة في الاستمرار في العمل مع سرعة التخلص من فضلات التعب، ويعتمد الدوري التنفسي على إمداد خلايا الجسم بالمواد الغذائية المهضومة والأكسجين اللازم، وهذا يتطلب تكيف الجهاز بين الدوري والتنفسي لدى يعرفه البعض بأنه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على العمل لفترات طويلة⁽¹⁾.

2- التحمل العضلي: وهذا النوع من التحمل يعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي ويعتبر هذا المكون البدني الهام من المكونات الأساسية لممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية، ويعرفه بعض العلماء بأنه قدرة اللاعب على العمل بصورة مستمرة بعمل أقل من الأقصى بمعنى قوة العضلة على الانقباض المتكرر مع وجود مقاومة متوسطة الشد ، والتحمل العضلي ينقسم من ناحية العمل العضلي الى :

- **تحمل عضلي ثابت:** ويعني القدرة على الاحتفاظ ببذل كمية من القوة العضلية أطول فترة زمنية ممكنة من الأوضاع الثابتة مثل رفع النقل والثبات به، الانبطاح المائل والثبات في الوضع.

- **التحمل العضلي الديناميكي:** ويعني الاستمرارية في العمل مع التغيير من الانقباض والانبساط مع التغلب على مقومات عالية لأكثر عدد من المرات.

أما التحمل فينقسم من ناحية طبيعة الأداء إلى:

- **تحمل عام:** ويعني القدرة على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة طويلة ويعتبر بذلك قاعدة أساسية للتحمل الخاص .

- **تحمل خاص:** ويعني قدرة اللاعب على أداء واجبات حركية مرتبطة بنوع النشاط التخصصي بكفاءة واقتدار لأطول فترة زمنية ممكنة⁽²⁾.

(1) يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002، ص151-152.

(2) يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص 152، 153.

7- السرعة:

تعرف السرعة بأنها: « مقدرة الشخص على أداء حركي في أقصر زمن »⁽¹⁾.

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركة في أقصر فترة ممكنة.

ويعرفها تشارلز بيوتشر Charles Butcher بأنها: « قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات المتتالية من نوع واحد في أقل زمن ممكن »⁽²⁾.

7-1- أنواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح فليشمان Fleshman أن السرعة تنقسم إلى:

- سرعة الأداء الحركي (سرعة حركة واحدة).

- سرعة رد الفعل الحركي.

- سرعة الانتقال (سرعة التردد الحركي).

1- سرعة الأداء الحركي: تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها⁽³⁾.

2- سرعة رد الفعل: هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما⁽⁴⁾.

تعرف سرعة رد الفعل الحركي: « بأنها كفاءة الفرد في التسلية لأداء حركة وفقا لمثير معين في أقل زمن ممكن »⁽⁵⁾.

(1) مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة العالمية ، مرجع سابق ، ص33.

(2) يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، مرجع سابق، ص144.

(3) يحي السيد الحاوي: نفس المرجع السابق، ص 147-148.

(4) Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entraînement. Op.cit, p101.

(5) يحي السيد الحاوي: نفس المرجع السابق، ص148.

3- سرعة الانتقال: ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن⁽¹⁾.

7-2- تحسين السرعة:

والتدريب على السرعة يبدأ غالبا في الجزء الثاني من فترة الأعداد ويستمر أيضا أيام الفترة الأولى من فترة المباريات ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبيا إن لم يستمر التدريب عليها لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة⁽²⁾.

ويمكن تحسين زمن رد الفعل بتدريب الجهاز العصبي العضلي لكي يستجيب للإثارة بسرعة أكبر، ويتحدد زمن الحركة جزئيا بنوع الليف الموروث لدى اللاعب ولكن يمكن تحسينها من خلال تدريب القوة والسرعة والقدرة⁽³⁾.

(1) كورث ماينيل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف: دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.

(2) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص59.

(3) نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011، ص329.

الخلاصة

على المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثر على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتميتها، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة، مرونة ورشاقة، ومعرفة كيفية تتميتها.

وأیضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني، وهذا ضمانا للأداء الجيد والأمتل للاعبين خلال المنافسات.



الفصل الرابع:

المراهقة

تمهيد:

إن مرحلة المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تتأثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلاً، فمن خلال هذه الفترة (المراهقة) تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن المرحلة العمرية (17 - 18) التي يظهر من خلالها اللاعبون تطوراً واضحاً لقابلية التعلم حيث يميلون إلى أداء الحركات والفعاليات التي تتطلب مستوى عالي نسبياً من القدرات البدنية وكذا الأنشطة التي تتطلب قدراً كبيراً من الشجاعة والمثابرة والاعتماد على النفس، وهذه المرحلة لها أهمية خاصة في التعلم الحركي وتنمية بعض عناصر الأداء البدني عالي الشدة حيث تعتبر أحسن مرحلة لتعلم المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة .

واللاعبون في هذه المرحلة العمرية الخصبة يمتلكون القدرة على الأداء الحركي الصعب والمعقد بدرجة عالية من القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى أن هذه المرحلة تسمح بتنمية الرشاقة والسرعة وبقيّة عناصر الأداء البدني التي تساهم في تطوير مستوى الانجاز الرياضي .

وفي هذه المرحلة يأخذ التدريب شكلاً آخر من حيث الكم والنوعية، بحيث تزداد شدة التدريب بانتظام وضرورة مراعاة خصائص النمو في هذه المرحلة والاختلافات في الأداء الناتجة عن الاختلافات في النمو (مراعاة الفروق الفردية)، حيث تتجلى أهمية خصائص النمو للمرحلة العمرية في عملية بناء وتخطيط البرامج التدريبية، بغرض اختيار الأهداف التي تتطابق وتتلاءم مع المستوى الجسمي والانفعالي والذهني، وكذلك حسن اختيار طريقة التدريب الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة والمراد الوصول إليها والتي تتمثل في جوانب التفوق الرياضي (البدني، المهاري، الخططي، النفسي، الاجتماعي) . .

1- مفهوم المراهقة:

مصطلح يقصد به مرحلة معينة تبدأ بمرحلة الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد أي أن المراهقة هي المرحلة النهائية والطور الذي يمر به الناشئ.¹

فالمراهقة تمثل مرحلة نمو سريعة وتغيرات في كل جوانب النمو تقريبا الجسدية والعقلية والحياة الانفعالية ، كما أنها فترة من الخبرات الجديدة والمسؤوليات الجديدة والعلاقات الجديدة مع الراشدين والرفاق ، وعلى نحو عام فإن هذه المرحلة تمتد من بداية النضج الجنسي وحتى السن الذي يحقق فيه الفرد الاستقلالية عن سلطة الكبار.²

ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تحدد بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.³

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.⁴

2-2- اصطلاحا:

يعني مصطلح المراهقة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج وتمتد مرحلة المراهقة من سن (13 - 19 سنة) تقريبا ، بينما يشير بعضهم بأنها تمتد من سن (11 - 21 سنة) وتبدأ هذه المرحلة بالبلوغ الجنسي وتنتهي بوصول الطفل إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.⁵

كما تتميز مرحلة المراهقة بأنها فترة تميز ونضج في القدرات وفي النمو العقلي عموما .⁶

¹ عصام فريد عبد العزيز محمد: المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين ، ط 1، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، الأردن، 2009، ص 09.

² رغدة شريم: سيكولوجية المراهقة ، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2009 ، ص 21-22.

³ صلاح الدين العمرية: علم النفس النمو، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2001، ص 187.

⁴ فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 272.

⁵ عمر أحمد همشري : التنشئة الاجتماعية للطفل ، ط 2، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الأردن، 2013 ، ص 119.

⁶ أحمد سعد جلال: الاختبارات والمقاييس النفسية، الدار الدولية للاستشارات والثقافة، مصر، 2008، ص 16 .

3- مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز كل فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة يمكن ذكرها فيما يلي:

3-1- المراهقة المبكرة (12-14):

وتمتد هذه المرحلة ما بين (12 - 14 سنة) حيث يتضاءل السلوك الطفل وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهق في الظهور.¹

3-2- المراهقة الوسطى (15-18):

تبدأ من أين تنتهي المرحلة المبكرة وتنتهي في (18-19 سنة)، في هذه المرحلة نميل إلى تقدير جهود المراهق و إلى حد كبير، وخاصة إلى ما أحسنوا التصرف وقاموا بالواجبات المطلوبة منهم من أخطاء ومن سوء التصرف، كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلباتهم وبين احتياجات غيرهم ومتطلباتهم.

3-3- المراهقة المتأخرة (19-21):

تبدأ من أين تنتهي المرحلة الوسطى وتستمر إلى بداية مرحلة الرشد ، تبدأ هذه المرحلة في السنوات الأخيرة لمرحلة التعليم الثانوي ، وقد تمتد إلى فترة العشرينيات من العمر ، وفيها يتكون لدى المراهق الإحساس الوافي بالهوية الشخصية والارتباط بنظام قيمي معين والسير نحو تحقيق أهداف حياته.²

4 - العوامل المؤثرة في المراهقة الوسطى من (15- 18 سنة):

دلت الدراسات على وجود اختلاف في ذلك بين المجتمعات وبين الفرد وغيره من الأفراد في كل مجتمع، فان المراهقة نتاج تفاعل بين العوامل الوراثية والعضوية من ناحية النمط الثقافي والبيئة الطبيعية من ناحية أخرى وتتأثر المراهقة حسب العوامل التالية:

- موعد البلوغ بالتركيب الجسدي العام، وما يتقابل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء.
- العوامل المناخية إذ تبدأ المراهقة في المناطق الباردة من سن (15 إلى 16 سنة) وفي المناطق المعتدلة حوالي (12 إلى 13 سنة)، وفي المناطق المدارية والاستوائية تبدأ بين (9 إلى 12 سنة) .
- الأولاد في الريف يكون بلوغهم مبكرا على أولاد المدينة.

¹سامي محمد ملحم : علم نفس النمو ، ط 2 ، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن ، 2012 ، ص 356.

²محمد عبد الرحمان عدس : تربية المراهقين ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الأردن ، 2000 ، ص 58-59.

- ثقافة المجتمع وقيمة المستويات التاريخية التي يمر بها، فوضع المراهق في المجتمعات الرأسمالية يكون شعورا في بعض الأحيان بأن حياته بدون هدف تختلف وضعيته في المجتمع، وذلك بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر.¹

5 - أسباب اختيار الفئة العمرية (17 - 18 سنة) :

وهذه الفترة الخاصة بتدريب الشباب من عمر (17 - 18 سنة) تمتاز هذه الفترة باكتمال نمو الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة، وتصل فيها المهارة إلى مرحلة النضوج الكامل (أوتوماتيكية الأداء المهاري)، أما عدد الوحدات التدريبية (6 - 8) وحدات في الأسبوع.²

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية تتطلب المزيد من القوة العضلية.³ كما أن هذه الفترة تمثل انفجارا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرارا حركيا في نهايتها.⁴

أشار " ماتيف " في هذا الصدد إلى أن النمو الحركي في هذه المرحلة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.⁵

تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية، كذلك مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد ومرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.⁶

¹ محمد سلامة، توفيق حداد: علم النفس الطفل، ط1، مسيرة التكوين والتربية، الجزائر، 1973، ص 105.

² هاشم ياسر حسن: تحمل الأداء للاعب كرة القدم، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص

. 37

³ محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط 7، دار المعارف، مصر، 1998، ص 147 .

⁴ بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 1996، ص 185 .

⁵ فرج، عنايات محمد حمد : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 71 .

⁶ بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 188 .

6 - ملائمة الفئة العمرية (17 - 18) مع العمل ذو الشدة العالية :

6 - 1 - من الجانب التكويني الوظيفي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده، ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن (03 كغ) في السنة و (29 سم) بالنسبة للتطول.¹

وهناك ارتفاع مطرد في قامة المراهق واتساع منكبيه واشتداد في عضلاته واستطالة ليديه وقدميه، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كارتفاع معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين.²

وهذه المرحلة تتميز بالإمكانيات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.³

وصول الناشئ إلى مرحلة البلوغ يؤدي إلى زيادة تعادل (20) ضعفا في إنتاج هرمون " التستسترون " الذي يساعد على زيادة وزن الجسم وحجم العضلات والقوة العضلية بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب.⁴

6 - 2 - من الجانب الحركي :

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان والعمليات المسؤولة عن هذه

¹ ثوري حافظ :المراهقة، ط 2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، مصر، 1990، ص 48.

² مجدي احمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، مصر، 2003، ص 256.

³ فرج، عنايات محمد حمد : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، مرجع سابق، ص 70 .

⁴ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 152 .

التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.¹

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية تتطلب المزيد من القوة العضلية.²

6 - 3 - تطور القدرات البدنية :

نظراً لتميز عملية النمو والتطور من سن الطفولة حتى سن البلوغ بالديناميكية المستمرة، يمر الإنسان خلالها بسلسلة من التغيرات في معدل سرعة نمو وتطور القدرات البدنية ويتحدد أقصى مستوى يمكن الوصول إليه مستقبلاً في مدى تطور العناصر البدنية في كل مرحلة عمرية، وخاصة إن كل مرحلة سنوية مهيأة للتطور السريع لبعض العناصر البدنية (طفرات النمو)، ويمكن الوصول للمستوى المثالي وتحقيق مستويات عالية في كل مرحلة إذا توفر تأثير مناسب للمحتوى التدريبي، وقد تنتهي هذه المرحلة دون تأثير مناسب للمحتوى التدريبي (عدم استغلال الفترات الحساسة للنمو).

وبصفة عامة يجب اختيار التمرينات التي تتناسب مع كل مرحلة عمرية وكذا استخدام الوسائل التي تسمح لكل مرحلة بتحقيق الهدف المنشود، وقد تكون هناك وسائل أو تمرين مناسب لمرحلة سنوية ولا يناسب مرحلة سنوية أخرى.³

إن أهم التغيرات التي تحدثها التغيرات الهرمونية هي زيادة إفراز الهرمون الذكري "التستسترون" الذي يعمل على زيادة حجم العضلات، كذلك الوزن وبالتالي يؤدي ذلك إلى تحسن القوة العضلية وتزداد فرص تتميتها لديهم نتيجة هذه الزيادة في حجم العضلات دون تدريب رياضي، فإن تحسن القوة يكون أكبر وبدرجات واضحة إذا خضعت لبرامج تهدف إلى تطوير القوة العضلية من خلال المقاومات.⁴

¹ حامد عبد السلام زهران : علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، ط 4، علم الكتب، مصر، د ت، ص 339 .

² محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق، ص 147 .

³ أمر الله البساطي : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، مصر، 2001، ص ص 43 - 44 .

⁴ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 41 .

7 - خصائص ومميزات فئة الأشبال (17-18 سنة):

7-1 - المهارية:

- نسبة التدريب في الوحدة 30 % .
- أداء المهارة تحت الضغط .
- أداء المهارات بصورة آلية وسلاسة .
- أداء المهارة بصورة سريعة ضد منافس .
- مساندة مع الزميل .

7-2 - البدنية :

- نسبة التدريب في الوحدة 30% .
- تنمية كل عناصر اللياقة البدنية وأجزائها .
- العمل البدني على شكل مباريات .
- تقنين الأحمال البدنية .

7-3 - الخطئية (التكتيكية) :

- نسبة التدريب في الوحدة 40% .
- تكتيك الفريق (أين يدافع - أين يهاجم)؟ .
- تكتيك الخطوط .
- التكتيك الفردي (دفاعي - هجومي) .
- الانتقال من الهجوم للدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم .
- (1 ضد 1) كيف؟ ومتى؟ أين؟ .
- اللعب في مجموعات من (4 ضد 4) إلى (11 ضد 11) .
- تعليم عدة خطط وطرق اللعب .
- تجريب اللعب بأن يلعب في أكثر من مركز .

7-4 - الذهنية والعقلية :

- محاضرات نظرية .
- تصور ذهني وعقلي .
- الاسترخاء التخيلي .

7-5 - الفيزيولوجية :

- زيادة نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين .
- ارتفاع بمستوى التوافق العضلي والعصبي .

- سرعة اكتساب المهارات الحركية .

7- 6 - النفسية :

- الفروق الفردية تظهر بوضوح في الميول والقدرات والاستعدادات .

- تزايد القدرة على إصدار الأحكام والقرارات .

- زيادة فترة الانتباه والقدرة على التركيز .

7- 7 - الاجتماعية :

- الميل إلى الألعاب التي تحتاج إلى مزيد من الطاقة .

- ولاء كبير للمجموعة .

- يعجب بزملائه المنفوقين في اللعب .

- الجرأة والإقدام .

- يعتمد ويعتز بنفسه .

7- 8 - الخصائص الحركية والشخصية :

- تأرجح في المزاجية .

- نمو انفجاري متنوع .

- نضج في الشخصية مع رؤيا لحاجاته وتوقعاته .

- فهم جيد للناحية التكتيكية والتكنيكية .

8 - الأهداف التدريبية للفئة العمرية (17 - 18 سنة) :

- مرحلة التشكيل والتطوير .

- تعليم شامل لقانون اللعبة .

- تعلم مهارات مركبة .

- تعليم المبادئ الخطئية وطرق اللعب .

- تعليم جمل خطئية .

9 - تنظيم التدريب في المرحلة العمرية (17 - 18 سنة) :

- التدريب مع مساندة من الزميل .

- تحليل وتقويم الانجازات للاعب والفريق .

- تقديم أفكار لتحسين الوحدات التدريبية وتأكيد على المظاهر الايجابية في الانجاز .

10- تنظيم حمل التدريب للفئة العمرية (17 - 18 سنة) :

- توازن بين الشدة والحجم والراحة .
- تركيز عالي على التدريب والمباريات .
- مدة التدريب (90- 110) دقيقة .
- عدد المباريات في السنة 35 - 40 مباراة .¹

11- أهمية المرافقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المرافقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية وتكتسي المرافقة أهمية كونها :

. أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين .²

12- أهمية ممارسة كرة اليد لدى المراهق:

لرياضة كرة اليد أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعده على النمو الجيد والمتوازن من الايجابيات المميزة لأهمية كرة اليد عند المراهق نجد:

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني تدفعه للعمل لصالح الجماعة.

¹ خليفة الشبلي : الآلية في المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2011، ص ص

² أحمد بسطوسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1996 ، ص 185 .

- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالية في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
- تنمي روحك تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة.
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة.
- تساعده على استغلال وقت فراغه ايجابياً، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.¹

¹ محمد محمود الأفندي: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب، مصر، 1985، ص 453.

خلاصة:



من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعتبر إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتويه من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية، بدنية.....الخ.

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هذه الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

ومن خلال المعلومات التي جمعناها عن هذه المرحلة من عدة جوانب تكونت لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نحن بصدد التعامل معهم، فهي فترة تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدرسين، من حيث أسلوب التعامل فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلائي لإمكانياته وطاقته وقدراته، بالإضافة إلى إعطائه جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجيهه حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية.



الجانب التطبيقي



الفصل الخامس:
الاجراءات المنهجية للدراسة
الميدانية

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة، والذي يهيأ الأرضية لمشكلة البحث وذلك عن طريق محاورة يأتي الجانب الميداني للدراسة ومعرفة واقع استخدام الأسلوب العلمي في الانتقاء الرياضي للناشئين، وذلك من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها بدءاً من المنهج المستخدم والعينة وكيفية اختيارها وخصائصها ومن ثم أدوات الدراسة المستعملة والشروط العلمية الخاصة بها، وصولاً إلى إجراء الدراسة عن المجال الزمني والمكاني.

1- مجالات الدراسة:**1-1- المجال الزمني:**

انقسم المجال الزمني الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى:

قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في انجازه في فترة امتدت من جانفي 2020 إلى بداية شهر فيفري 2020.

المرحلة الثانية:

قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ 20 سبتمبر 2020 إلى غاية 10 أكتوبر 2020.

1-2- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على مدربي بعض أندية كرة اليد لولاية جيجل - سكيكدة - بجاية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

يرى خالد يوسف العمار (2015) أن الدراسة الاستطلاعية "تهدف إلى اختبار و تجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث و مدى صلاحيتها و صدقها و ثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث".¹

وقد تم إجراء دراسة استطلاعية وفقا للآتي:

- ما بين يوم 25 ديسمبر 2019 و يوم 07 جانفي 2019 تم التحدث مع 4 مدربين وإعطاءهم الاستمارة للإجابة عليها.

تنويه: الدراسة الاستطلاعية كانت قبل بداية أزمة كورونا.

¹ - خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015، ص 95.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

عينة الدراسة: يعرفها موريس أنجريس **Maurice Angers** "أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث"،¹ كما تعرف "بأنها مجموعة من الأفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه، وبشكل عام فإن العينة نعرفها بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً".² وهي "عبارة عن مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي".³

- العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاص كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص.⁴
- وتتمثل عينة البحث في دراستنا في مدرب فرق كرة اليد صنف أشبال لولاية سكيكدة- جيجل- بجاية.

4- المنهج المتبع في الدراسة:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في كرة القدم وانعكاساته على المنافسة.

¹ - موريس أنجريس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصبية للنشر، الجزائر، ط2، 2004، ص 301.

² - بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص 68.

³ رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر، ط1 2002، ص 191.

⁴ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم ت، ب، ر، دار الفكر العربي-القاهرة، 2003، ص14.

فإن كلمة المنهج تعني الطريق والسبيل فهو فن التنظيم الصحيح للأفكار العديدة ويتم تحديد المنهج حسب طبيعة الموضوع أو الدراسة والأهداف المحددة مسبقاً، إذا فالمنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود.¹

ويعرف المنهج الوصفي أيضاً بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالاتها والوصول إلى النتائج"⁽²⁾.

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختباره.

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

الاستبيان: يعرف بأنه "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معنويين تمهيداً للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها والأسلوب المثالي أن يملا الاستبيان في حضور الباحث لأن المجيب قد يفيد الباحثة أكثر مما يتوقع منه فيلقت نظره إلى جل التغيرات يتداركها في الحال"³.

5-1- الشروط العلمية للأداة:

صدق الأداة: صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياس كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراته ومفرداته من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه."⁴

6- متغيرات الدراسة:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أثر علمية وموضوعية.

¹ - مصطفى حسين باهي وآخرون: البحث العلمي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، ط1، 2013، ص 65.

⁽²⁾ بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت، ط1، 2000م، ص59.

³ عمار بوحش ومحمد الدينيات: مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2002، ص56.

⁴ فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة: أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط2، مصر، 2002، ص167 ص168.

المتغير: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بتغيير آخر وهو نوعان:
المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع ، وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: الألعاب المصغرة.

المتغير التابع: هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها وهي تتأثر بمتغير مستقل. يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في تحسين الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة اليد.

7- الأساليب الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة

س ← 100 %

ع ← %x

وعليه تكون:

$$X = \text{ع} \times 100 / \text{س}$$

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

X: النسبة المئوية.

ثم تحويل هذه النسب المئوية إلى زوايا تمثل في دائرة نسبية بالطريقة التالية:

$$360 \longleftarrow \% 100$$

$$y \longleftarrow \%x$$

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية ، والتي تعتبر من الخطوات الضرورية التي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى العملية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع.

فبعدها قمنا بالدراسة الاستطلاعية لمقر الرابطة الولائية بجيجل للوقوف على مجتمع دراستنا وتحديد عينة الدراسة، لتتوقف بعدها دراستنا بسبب أزمة كورونا.



الفصل السادس:

عرض الدراسات المتعلقة بالموضوع

ومناقشتها

1- عرض الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة:

1-1- عرض الدراسات الخاصة بالفرض الأول (الأداء المهاري):

الدراسة رقم 01:

العنوان: دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد لدى التلاميذ طور المتوسط.

- دراسة ميدانية في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو.

هدف الدراسة: يهدف البحث إلى إبراز دور الألعاب الشبه الرياضية (المشابهة للمنافسة) في تنمية مهارات الحركية في كرة اليد.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي واستخدام تقنيه الاستبيان.

عينة البحث: العينة هي النموذج يجرى الباحثون الأساتذة متوسطات ولاية تيزي وزو وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك لتعميم النتائج، عدد الأساتذة 25 من بين 279 لإنشاء على مستوى الولاية في 13 متوسطة.

استنتاجات الدراسة:

- من خلال ممارسة الألعاب الشبه الرياضية يمكن تعليم مهارة التنطيط في كرة اليد فهي أداة فعالة في اكتساب المهارات وتطويرها.
- مساهمة الألعاب شبه رياضية في تنمية المهارات الحركية.
- نستنتج في الأخير أن الألعاب الشبه الرياضية ليست ضرورية على كل حصة وتستخدم عادة أثناء الشعور بالملل.
- الألعاب شبه رياضية ذات دور كبير في خلق الجو الحماسي و تنافسي يساعد التلاميذ على تحسين قدراتهم الحركية.

الدراسة رقم 02:

عنوان الدراسة: دراسة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين تقنية المراوغة وتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 13 سنة.

هدف الدراسة :

- التعريف لماهية كل من الألعاب المصغرة وصفة الرشاقة ومهارة المراوغة في كرة القدم.
- تسليط الضوء على فئة البراعم الأكل من 13 سنة من حيث تحديد خصائصها ومتطلباتها.
 - الكشف عن اثر الألعاب المصغرة على صفة الرشاقة ومهارة مراوغة لبراعم كرة القدم.
 - تصميم برنامج مقترح لتنمية الميزة الحركية (الرشاقة) وتحسين المهارة الحركية المراوغة لفئة البراعم (اقل من 13 سنة).

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:

استعملت عينة البحث على براعم فريق المستقبل لمدينة تبسة تتراوح أعمارهم بين 10- 12 سنة وكان عددهم يساوي 24 لاعب حيث تم تقسيم العينة إلى فوجين الأول ضابط والثاني تجريبي.

أهم النتائج:

ومن خلال النتائج المستقلة من الدراسة الحالية يمكن القول أن طريقة اللعب بأسلوب الألعاب المصغرة من أقوى الأساليب وانجحها خصوصا في الفئات العمرية الصغيرة والتي يجب إتباعها كونها الأكثر فعالية والأسرع تحقيقا للأهداف.

وفي ظل ضعف النتائج المنتخبات الوطنية وخصوصا في الأصناف الشبانية والتي هي نتائج البطولة الوطنية وبسبب العديد من العوامل منها على سبيل المثال لا على سبيل الحصر الأهمية الرياضية والتي لا تعبر الفئات الشبانية الأهمية التي تستحقها باعتبارها القاعدة الصلبة لكل الفرق الوطنية فنادى اليوم هو لاعب المستقبل ويجب تأكيد على المدرب أكيد والذي يتمتع به كل سبل النجاح من تكوين..... صلب وخبرة جيدة في التعامل مع هذه الفئات ولما لها من مميزات خاصة بها فقط، كل ذلك بغاية الوصول إلى نهاية المطاف للمستويات العالمية ترفرف في المحافل الدولية.¹

¹ شريط عادل: مجلة التحدي، العدد 14، أم البواقي، 2018.

الدراسة رقم 03:

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط 16-18 سنة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف إلى ما مدى تأثير استخدام برنامج التدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

منهج الدراسة: منهج تجريبي.

عينة البحث: عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في الفريق سيدي الأخضر وفريق سيدي علي صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب) والتي شكلت نسبة تقدر ب 20 % من المجتمع الأصلي الذي يمثل 10 فرق أما عينة اللاعبين قدرت ب36 لاعب بالنسبة 18 % من المجتمع الأصلي (200).

1- عينة تجريبية 18 لاعب من فريق سيدي لخضر.

2- عينة ضابطة 18 لاعب من فريق سيدي علي.

أهم النتائج:

- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة عند لاعبين أواسط.
- أدى برنامج التدريبي مقترح على تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس الجري المنعرج ضرب الكرة بالرأس).
 - إن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية.
 - إن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
 - على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبارات البدنية والمهارية، أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطة النتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج مقترح للتدريب البدني المدمج.¹

¹ مساليتي لخضر: مجلة علمية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد التاسع، 2012.

1-2- عرض الدراسات المتعلقة بالفرض الثاني (الأداء البدني):

الدراسة رقم 04:

العنوان: فعالية التمرينات المدمجة المقترحة على تنمية صفات المداومة الخاصة (الأداء السرعة لدى لاعبي كرة اليد U19).

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية التمرينات المدمجة المقترحة في تنمية صفات المداومة الخاصة (السرعة والأداء) لدى لاعبي كرة اليد فئة U19.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد فئة U19 ينشطون في الرابطة الولائية شلف عددهم (8) فرق بواقع (139 لاعب) أما عينة البحث فد تكونت من 18 لاعب وكانت عينة عمدية من نادي مستقبل الشلف حيث تم تقسيمها إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية بواقع 9 لاعبين لكل مجموعته بنسبه 12,94 بالمئة من المجتمع الأصلي.

استنتاجات الدراسة:

- 1| هناك فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في مداومة السرعة لدى لاعبي كرة اليد فئة U19 لصالح الاختبارات البعدية.
- 2| البرنامج المقترح للتمرينات المدمجة أعطى أفضلية على البرنامج الاعتيادي.
- 3| تطور صفة المداومة الخاصة (مداومة السرعة) للاعبي كرة اليد.
- 4| توجد فروق دالة إحصائية في صفة مداومة السرعة نتيجة تأثير تباين توقيت التدريب على تنمية صفة التحمل.
- 5| تنمية الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد.
- 6| اكتساب قدرات تقنية وبدنية للاعبين وهذا راجع لطريقة التدريب المدمج.
- 7| تطوير الأداء الفني لدى لاعبي كرة اليد.
- 8| التمرينات المدمجة تعد من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقا لشروط وقانون اللعبة.¹

¹ فغول سمير وآخرون: المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 17، العدد الأول مكرر، جوان 2020.

الدراسة رقم 05:

عنوان الدراسة: فعالية التمارين لمحاكاة ظروف المباراة وتأثيرها على بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 18 سنة).

هدف الدراسة: يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المشابهة لظروف المباراة وتأثيرها على بعض المتغيرات الفيزيولوجية فاعمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

أهم النتائج:

- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي (عينتي البحث).
- عرض ومناقشة نتائج اختبار جري 40 متر من الحركة.
- يستنتج الباحثون إن التمارين المشابهة لظروف المباراة أعطت أثر إيجابيا في تنمية قدرة الجهاز اللاهوائي اللائبي يذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد في هذا الشأن أن سرعة تتأثر من الناحية الفيزيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة والبطيئة وما يتبع ذلك في تكوين عدد الوحدات الحركية كما يتفق كل من (2001)(1992) kollatch et quade ، comet (1993) Et Al brewer et Alaviz ، من تعتبر قدرة للهوائية الإعلامية مهمة للاعبين كرة القدم حيث لا يمكن أن تتجاوز مسافة 40 متر من أجل تقييم قدرة للهوائية اللائبية.¹

الدراسة رقم 06:

عنوان الدراسة: طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة).

هدف الدراسة:

- 1- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط أقل من 18 سنة على الأسس النظرية والعلمية.

¹ فغلول سنوسي وآخرون: المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد الرابع ، 2017.

2- معرفة مدى فعالية طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 18 سنة.

منهج الدراسة: منهج وصفي.

عينة الدراسة:

بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد التحديد الباحث المجتمع الأصلي لدراسة الذي يمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط تحت 18 سنة ثم اختيارهم بطريقة عملية من منتخب فريق تربي والتي بلغ عددهم 15 لاعبا ذكور (عينة التجريبية) طبق عليها البرنامج التدريب المقترح وأخرى ضابطة استحل على 15 لاعبا من منتخب فريق وداد مستغانم طبق عليها البرنامج للتدريب العادي.

أهم النتائج:

1- إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبي كرة القدم راجع إلى قلة الاهتمام في تكوين العالي والمتكامل الجوانب المدربين.

2- الافتقار المديرين لاستخدام، الاختبارات البدنية لتقويم مستوى اللاعبين و وصولهم إلى مستوى أحسن.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة البحث في المتغيرات البحث وللصالح العينة التجريبية.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج لبعض الصفات البدنية الأساسية مما يدل على فعالية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة وبلوغ الهدف المنشود.¹

2- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

لا يمكن انجاز بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة الدراسة ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيه ومناقشة الفرضيات.

¹ فغلول سنوسي: مجلة علمية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد الحادي عشر، 2014.

حيث كانت هناك بعض الدراسات والبحوث السابقة والتي ساعدتنا في إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بخصوصية متطلبات العلمية التدريبية الخاصة بالجانب البدني والمهاري في رياضة كرة اليد ونوع العلاقة بينهما وكيفية تنمية الصفات البدنية والمهارية.

مثل دراسة (فيغولي سمير وآخرون 2020) فعالية التمارين المقترحة في تنمية صفة المداومة الخاصة (الأداء، السرعة) لدى لاعبي كرة اليد 19U والتي أكدت كل على تطوير صفة مداومة السرعة لدى لاعبي كرة اليد خلال تطبيق تمرينات مدمجة حيث كان هناك أفضلية على البرنامج الاعتيادي.

وكذلك من خلال الاستعراض الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن هناك دور للألعاب المشابهة للمنافسة على تنمية الأداء المهاري وهذا ما لاحظناه في دراسة (شريط عادل) بعنوان دراسة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين تقنية المراوغة وتطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 13 سنة من خلال قيامه بمجموعة من الاختبارات القبلية والبعديّة حيث لا مسنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة.

ويمكن القول أن طريقة اللعب بأسلوب الألعاب المصغرة من أقوى الأساليب في تطوير الجانب المهاري وبالتالي الجانب البدني الخاص بلعبة كرة اليد حيث توجد علاقة ارتباط بين الألعاب المصغرة وتحسين مهارات المراوغة.

ودراسة: (مساليتي لخضر 2012):

تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج على تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم الأواسط (16-18).

التي أكدت أن استخدام برنامج التدريب المقترح أخرج إيجابيا على تنمية القوة والسرعة على اللاعبين وكذلك بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ضرب الكرة بالرأس الجري المنعرج.

ودراسة: (فغلول سنوسي وآخرون 2017)

فعالية التمارين المشابهة لظروف المباراة وتأثيرها على بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 18 سنة) حيث تؤكد هذه الدراسات من خلال نتائجها أن تمارين المشابهة لظروف المباراة أعطت أثرا إيجابيا في تنمية القدرة البدنية من خلال التطورات الفيزيولوجية التي حققت خلال البرنامج التدريبي المقترح.

ودراسة: (الزراوي عزيز 2019/2018):

دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ طور المتوسط.

حيث تبين أن من خلال ممارسة الألعاب الشبه الرياضية يمكن تعليم مهارة التنطيط في كرة اليد فهي أداة فعالة في اكتساب المهارات وتطويرها والتي تؤدي بدورها إلى اكتساب مهارة حركية وقدرات بدنية أخرى.

3- تحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة:

3-1- مناقشة الفرضية الأولى:

الألعاب شبه الرياضات تساهم بشكل فعل في تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد من خلال اطلاعنا على الدراسات التطبيقية للدراسات السابقة لاحظنا أن نفس النتائج تحقق في دراسة كل من لشهب روفية وآخرون سنة 2019 حيث توصل إلى أن للألعاب المشابهة للمنافسة دور فعال في تعلم المهارات الحركية وتؤكد من أن الألعاب تنمي الصفات المهارية الدفاعية.

ودراسة فغول سمير وآخرون جوان 2020 حيث توصل هو أيضا أن الألعاب للمنافسة تؤدي إلى تطوير الأداء الفني لدى اللاعبين واكتساب قدرات أساسية مثل التمرير والخداع الحركي وهذا ما يؤكد كروم حسين سنة 2014 حيث توصل إلى وجود دالة إحصائية بعد تحليل نتائج القضاة والبعدية لعينة اختبار دقة التمرير ودك تصويب الاستقبال والتي استخدمت فيه الألعاب المصغرة أثناء عملية التدريب حين حققت آثار ايجابية على تطوير المستوى المهاري لعينة البحث.

وهذا ما أكده حنفي محمود مختار "هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة وعدد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي.¹

ومن خلال اعتمادنا على الدراسات السابقة والمشابهة في بناء منهجية الدراسة الحالية ومن خلال إتباعنا المنهج نفسه واختيارنا لنفس العينة تبين لنا انه يمكن تحقيق نفس النتائج وبهذا يمكن القول أن للألعاب المشابهة للمنافسة دور فعال في تنمية المهارات لدى لاعبي كرة اليد.

3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

في ما يخص الفرض الثاني الذي ينص على أن للألعاب المصغرة دور في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كره اليد .

¹ حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، ص 135-136.

-من خلال الاطلاع على الدراسة التطبيقية للدراسات السابقة لاحظنا أن نفس النتائج تتحقق في دراسة كل من فغول سمير وآخرون 2020 حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبية في مداومة السرعة وهذا ما يثبت وجود تحسن في صفة مداومة السرعة ودراسة لخضر 2012 توصله أيضا إلى أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أتى ايجابيا في تنمية القوة والسرعة حيث تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل وتزيد في مرحلتي الطفولة والمراهقة حيث أنها تصل إلى أقصاها في سن 30 سنة.¹ وتعتبر تحصل السرعة صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة² وبالتالي البرنامج المقترح للتمرينات المدمجة أعط أفضلية على البرنامج الاعتيادي.

3-3- مناقشة الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقيق نتائج الفروض والتي أثبتت أن للألعاب المشابهة للمنافسة دور فعال في تعليم المهارات الحركية واكتساب قدرات أساسية مثل التمرير والخداع الحركي الاستلام والاستقبال وأيضا من خلال القيام ببرنامج تدريبي تبين بعد إجراء وحدات تدريبية أدى إلى تحسن الجانب البدني والمهاري لدى لاعب كرة اليد.

ولقد لوحظ تحسن في نتائج لصالح النتائج البعدية وعلى ضوء هذا يتضح صحة الفرضية القائلة: الألعاب شبه الرياضية تساهم بشكل فعال في تطوير المهارات الأساسية وتحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة اليد.

4- الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال اطلاعنا على مختلف الدراسات المشابهة والسابقة وبعد تحليل النتائج ومناقشتها توصلنا إلى بعض النتائج:

- للألعاب المشابهة للمنافسة وسيلة فعالة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعب كرة اليد صنف (17-19).
- تعتمد الألعاب المشابهة للمنافسة على التكرار المستمر للتقنيات وهذا ما يؤدي إلى تطوير الجانب المهاري والتقني بشكل أسرع.

¹ الدكتور سعد حماد الحطي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، دار حجلة، 2013، ص25
² صبحي أحمد قبلاز.

- من خصائص الألعاب المشابهة للمنافسة التشويق والمتعة أثناء اللعب ما يدفع اللاعبين إلى ممارستها.
- الألعاب المشابهة للمنافسة تحسن الجانب البدني الرشاقة المرونة والسرعة والمداومة لتوفرها على عدد كبير من الحركات وامتيازها بعد الشعور بالملل وسرعة التعب أثناء التدريب البدني.
- الألعاب المشابهة للمنافسة تحقق جملة من الأهداف التقنية والبدنية التي يسعى إليها في أن واحد وفي اقل وقت ممكن.

خاتمة

تعد طريقة التدريب إحدى أهم الطرق التي أصبح يقول عليها كثيرا في مجال التدريب الرياضي، حيث شملت مختلف الأعمار وكلا الجنسين، وذلك بكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية، هذا ما تطلب من المدربين أن يعملوا على تكييف مجموعة من الألعاب المشابهة للمنافسة وتوجيهها إلى خدمة الأهداف المسطرة العامة والخاصة، سواء كانت هذه الأهداف تقنية أو بدنية، حسية حركية، عاطفية أو معرفية.

وإيماننا منا أن برامج الألعاب المشابهة للمنافسة المبنية على أسس علمية تساهم في تطوير قدرات اللاعب في جميع المجالات التقنية، البدنية، النفسية، الحركية، المعرفية، الإدراكية والحسية، وأنها قد تساعد أيضا على استبيان علاقاته مع محيطه والآخرين وتمكينه من إشباع حاجاته المختلفة، وتطوير قدراته ومهارته من خلال عوامل عدة كالخصائص التقنية والبدنية، هذه الأخيرة التي تمثل بالنسبة للاعب والمدرّب حجر الأساس الذي من خلاله يتم تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى في شكل من المتعة والسعادة وهذا ما يميز الحصص المبنية على الألعاب المصغرة دون غيرها من الحصص.

ومن هذا المنطلق كان الهدف من دراستنا هذا الموضوع هو معرفة تأثير الألعاب المشابهة للمنافسة في تطوير بعض الصفات كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع هو معرفة تأثير الألعاب المشابهة للمنافسة في تطوير بعض الصفات التقنية والبدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال (U17).

حيث توصلنا إلى:

أنه من خلال الدراسة التطبيقية التي قمنا بها تبين لنا وجود علاقة بين الألعاب المشابهة للمنافسة والصفات البدنية والتقنية لأن هذه الأخيرة تعتبر اللبنة الأساسية للاعب كرة اليد خاصة على مستوى هذا الصنف نظر: لما يحتاجه اللاعب في هذه المنافسات، كذلك فإن هذه المرحلة العمرية تسمح بسرعة استجابة اللاعب للتمرينات التقنية والبدنية ما يسمح بسرعة التقدم والتطور في الأداء خاصة إذا كانت هذه التمرينات التقنية والبدنية مبنية على الألعاب الرياضية المصغرة وفي الأخير نتمنى أن تكون دراستنا هي الانطلاقة الأولى لدراسات أخرى في مجال الألعاب المشابهة للمنافسة وعلاقتها بالصفات البدنية والتقنية لرياضة كرة اليد.

المراجع



اولا: المصادر.

1_ القرآن الكريم:

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1_الكتب:

1. إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، ط1، دار جبر للنشر والتوزيع، عمان2006..
2. أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي سنة 2003.
3. أحمد بسطوسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1996 .
4. احمد سعد جلال: الاختبارات والمقاييس النفسية، الدار الدولية للاستثمارات والثقافة، مصر، 2008.
5. أمر الله البساطي : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، مصر، 2001.
6. أمين أنور الخولي ،التربية الرياضية المدرسية ،الطبعة الثالثة ،1994.
7. بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 1996.
8. بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت، ط1، 2000م.
9. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
10. جبر لانجر يوف، دتيواندرت: كرة اليد الناشئين وتلاميذ المدرس، ط2، دار الفكر العربي، 1978.
11. جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط1، مصر، دار الرياضة للنشر والتوزيع ودار الوفاء لدنيا الطباعة 2015.
12. حامد عبد السلام زهران : علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، ط 4، علم الكتب، مصر، د.ت.
13. خالد حمودة، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية مصر .
14. خالد يوسف العمار: أبعديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.
15. خليفة الشبلي : الآلية في المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2011.

16. خليفة الشبلي: الألعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواد في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2016.
17. الدكتور سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، دار حجلة، 2013.
18. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر، ط1 2002.
19. ¹رغدة شريم: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2009.
20. زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: الوسيط في الألعاب الصغيرة، دار الوفاء، ط1، 2007.
21. سامي محمد ملحم: علم نفس النمو، ط2، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن، 2012.
22. صبحي قيلان: كرة اليد مهارات تدريب، تدريبات، إصابات، ط1، 2012، مكتب المجمع العربي للنشر والتوزيع عمان-الأردن.
23. صبحي قيلان: كرة اليد (مهارات- تدريب- تدريبات- إصابات) ط1-2012- مكتبة العربي للتوزيع والنشر.
24. صلاح الدين العمري: علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2001.
25. عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
26. عصام الدين متولي عبد الله: مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، دار الوفاء لندنيا للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2011.
27. ¹عصام فريد عبد العزيز محمد: المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين، ط1، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، الأردن، 2009.
28. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990.
29. علي عبد الواحد واقى، عوامل التربية، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة.
30. عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986.
31. عمار بوحش ومحمد الدينيات: منهاج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2002.

32. عمر أحمد همشري : **التنشئة الاجتماعية للطفل** ، ط2 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2013.
33. غزي صالح محمود، هشام ياسر حسن، كرة القدم والتدريب المهاري، عمان مجتمع عربي للتوزيع، ط1، 2012.
34. فاطمة عبد الصالح وآخرون: **التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية**، ط1، سنة 2011، جامعة بغداد .
35. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة: **أسس البحث العلمي**، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط2، مصر، 2002.
36. فرج، عنايات محمد حمد : **مناهج وطرق تدريس التربية البدنية**، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
37. ¹فؤاد بهي السيد:**الأسس النفسية للنمو**، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
38. قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990.
39. قاسم حسن حسين: **علم التدريب الرياضي**، دار الفكر، عمان، الأردن، 1998.
40. قاسم لزام صبر: **موضوعات في التعلم الحركي**، ط، ب، 2005 .
41. قاموس المنجد في اللغة والإعلام: دار الشروق، بيروت، لبنان، ط3، 1997.
42. كمال درويش: **الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد**، مركز الكتاب وأثر 1998.
43. كمال عبد الحميد، **المسار التطبيقي لكرة اليد**، دار الفكر العربي، 1997.
44. كمال عيد الحميد، محمد صبحي حسنين: **القياس في كرة اليد**، دار الفكر العربي، 1980.
45. كورث ماينل: **"التعلم الحركي"**، عبد علي نصيف: دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
46. مجدي احمد محمد عبد الله: **النمو النفسي بين السواء والمرض**، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، مصر، 2003.
47. مجلة الوحدة الرياضية، العدد 559-18 مارس، الجزائر.
48. محمد عبد الرحمان عدس : **تربية المراهقين** ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الأردن ، 2000.
49. محمد حسن علاوي : **سيكولوجية التدريب والمنافسة**، ط 7، دار المعارف، مصر، 1998.
50. محمد حسن علاوي ،علم النفس الرياضي ، ط 5 ، دار المعارف القاهرة، مصر، 1983 .

51. محمد سلامة، توفيق حداد: علم النفس الطفل، ط1، مسيرة التكوين والتربية، الجزائر، 1973.
52. محمد صبحي حساسين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، مصر، 2001.
53. محمد محمود الأفندي: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب، مصر، 1985.
54. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم ت، ب، ر، دار الفكر العربي-القاهرة، 2003.
55. مصطفى السايح محمد: تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014.
56. مصطفى حسين باهي وآخرون: البحث العلمي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، ط1، 2013.
57. مفتي إبراهيم حماد. طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها. دار الفكر العربي طبعة. 1 سنة 2000 .
58. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
59. مفتي إبراهيم حماد: طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، ط1، جامعة الحلوان، القاهرة، 1998.
60. مفتي إبراهيم حماد، فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
61. موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصة للنشر، الجزائر، ط2، 2004.
62. نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.
63. نوري حافظ: المراهقة، ط 2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، مصر، 1990.
64. هاشم ياسر حسن: تحمل الأداء للاعبين كرة القدم، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
65. وديع ياسين التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2012.

66. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.
67. يوسف قطامي: سيكولوجيا التعلم والتعليم الصفي، دار النشر والتوزيع، عمان، ط1، 1989.
68. يوسف محمد الزامل: اللياقة الرياضية، ط1، سنة 2011 مكتبة المجمع العربي للنشر عمان الأردن.

2- المجلات والمذكرات:

1. نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، جوان 1992.
2. يان فال وينكل وآخرون: التدريب المنقطع شديد الكثافة، مجلة رياضية متخصصة (مجلة المدرسين السعوديين)، الاتحاد السعودي لكرة القدم، السعودية، 2016.

3- المواقع الالكترونية:

1. <https://www.preparationphysique.football./Tableau-jeux-reduits>.

ثالثا: المراجع باللغة الاجنبية.

1. Allexander Dellal : Une saison de préparation physique en football, De Boeck 2013.
2. B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981.
3. Brochure , revue de conite, fédération, organisation 4eme CANSDEH. B.Algere 1986.
4. Eric bottym , entraînement a l' européenne, édition vigot , paris , 1981 .
5. GHOUAL Adda : L'apport De La Préparation Physique Intégrée A L'entraînement En Football Des Jeunes Footballeurs Algériens, Revue Scientifique Annuelle I.S.T.A.P.S N° 12 le 31 Décembre 2015.
6. Jurgen winck manuel d' entraînement édition vigot paris 1986.
7. LONGER Julien : Influence de l'Intermittent par Rapport aux Jeux Réduits chez des Jeunes Footballeurs Professionnels : Effets sur les Réponses Individuelles à l'Entraînement Aérobie - MASTER 2 Mouvement Sport Et Santé- Université Rennes 2 -2015/2016.
8. Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973.

الملاحق



المحور الأول: البيانات الشخصية

1- الجنس: ذكر أنثى

2- التجربة المهنية :

- أقل من 05 سنوات

- من 05 إلى 10 سنوات

- من 10 إلى 15 سنة

- 15 سنة فما فوق

3- نوع الشهادة المتحصل عليها:

ليسانس مربى

ماستر مستشار درجة أولى

دكتوراه درجة ثانية.

دبلوم آخر:

المحور الثاني: الألعاب المشابهة للمنافسة

4- تعريف الألعاب المشابهة للمنافسة:

.....

5- هل تستعين بالألعاب المشابهة للمنافسة ؟

نعم لا

إذا كانت إجابتك بنعم في أي مرحلة من الموسم تستعملها؟

مرحلة التحضير مرحلة المنافسة المرحلة الانتقالية طوال الموسم

6- هل تطبق الألعاب المشابهة للمنافسة في كل الحصة التدريبية؟

نعم لا

7- متى تستعمل الألعاب المشابهة للمنافسة؟

بداية الحصة وسط الحصة نهاية الحصة

لماذا:

8- ما هي الفترة الزمنية المناسبة للألعاب المشابهة للمنافسة؟

15' 30' 45'

9- ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب المشابهة للمنافسة بشكل كبير؟

الجانب المهاري الجانب البدني الجانب الخططي كل الجوانب

10- كيف ترى الألعاب المشابهة للمنافسة؟

تدريبية ترفيهية تعليمية شاملة

11- هل تعتمد على الألعاب المشابهة للمنافسة في مرحلة التسخينات؟

نعم لا

المحور الثالث : الجانب البدني.

12- ما هي الصفات التي تطورها الألعاب المشابهة للمنافسة؟

المداومة
القوة
السرعة
المرونة
الرشاقة

13- ما هي أشكال المداومة التي تطورها الألعاب المشابهة للمنافسة بشكل كبير؟

المداومة القاعدية السرعة الهوائية
القدرة الهوائية السرعة الهوائية القصوى
القدرة الهوائية القصوى

14- ما هي أشكال السرعة التي تطورها الألعاب المشابهة للمنافسة بشكل كبير؟

سرعة رد الفعل مداومة السرعة
سرعة الحركة السرعة الانتقالية

15- ما هي أشكال القوة التي تطورها الألعاب المشابهة للمنافسة بشكل كبير؟

- القوة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة
- مداومة القوة

16- ما هي أنواع الرشاقة التي تطورها الألعاب المشابهة للمنافسة؟

رشاقة عامة رشاقة خاصة

17- ما هي أنواع المرونة التي تطورها الألعاب المشابهة للمنافسة؟

مرونة إيجابية مرونة سلبية

المحور الرابع: الجانب المهاري.

18- هل تنمي الألعاب المشابهة للمنافسة تحمل الأداء المهاري للاعبين؟

بشكل كبير بشكل قليل

19- بصفتك مدرب كيف تنمي الجانب المهاري؟

بالطريقة الكلية الطريقة المجزئة طريقة GAG كلية مجزئة

20- هل الألعاب المشابهة للمنافسة تنمي جميع المهارات الأساسية؟

نعم لا

إذا كانت إجابتك بـ لا ما هي المهارات الأكثر تنمية؟

21- ما هي المهارات الأكثر استخداماً خلال الألعاب المشابهة للمنافسة؟

التسديد التمرير والاستقبال التنطيط

أخرى تذكر:

22- ما هي التشكيلات التي تستخدمها خلال التدريب بالألعاب المشابهة للمنافسة؟

2 ض 2

2 ض 1

3 ض 3

4 ض 4

5 ض 5

6 ض 6

23- كيف تتحكم في حمولة التدريب بالألعاب المشابهة للمنافسة؟

أبعاد الملعب

تفوق عددي

شروط اللعب

تحفيز اللاعبين

24- هل للألعاب المشابهة للمنافسة دور في تحسين مهارة التسديد؟

لا

نعم

25- هل للألعاب المشابهة للمنافسة دور في تحسين مهارة التمرير والاستقبال؟

لا

نعم

26- هل للألعاب المشابهة للمنافسة دور في تحسين مهارة التنطيط؟

لا

نعم

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة بحث موجهة لمدربي كرة اليد
بعنوان:

أهمية الألعاب المشابهة للمنافسة في تحسين الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة اليد
- دراسة ميدانية فرق ولايات جيجل - بجاية - سكيكدة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص : تدريب رياضي

ملاحظة:

مدرّبينا الكرام نوجه لكم الاستمارة ونطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل موضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، إن مساهمتكم هاته ستحظى بطابع الأمانة والسرية التامة ، شكرا على مساهمتكم ومساعدتكم.

ضع العلامة في الخانة المناسبة (X) .

الأستاذ المشرف:

بلفريطس ياسين

إعداد الطلبة:

زهرة حسام

عداوي إيمان

لعور هارون

السنة الجامعية: 2020/2019