

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية سرعة تنفيذ مهارة التنطيط لناشئي كرة اليد دراسة ميدانية لفرق ناشئي الرابطة الولائية لولاية سطيف- دمفتي عبد المنعم ، جامعة سطيف -2-

تاريخ القبول: 2019-03-09

تاريخ الإرسال: 2018-12-10

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة مع مراعاة أساليب التغيير والتنويع والتدرج في حمل التدريب ومعرفة أثره على تنمية سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين على 30 لاعبا ناشئا (13-15 سنة) من فرق رابطة ولاية سطيف لكرة اليد، خضعت العينة التجريبية إلى البرنامج المقترح لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا بينما طبق على العينة الضابطة البرنامج التقليدي وبنفس عدد الوحدات، و توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابيا على سرعة تنفيذ مهارة تنطيط الكرة. الكلمات الدالة: البرامج التدريبية، الألعاب الصغيرة، سرعة الأداء، مهارة التنطيط، كرة اليد، الناشئين

Résumé:

Cette étude a pour objectif de proposer un programme d'entraînement en utilisant des jeux réduits, tout en respectant la variabilité des contenus et la progression dans la dynamique de la charge, et définir son impact sur le développement de la vitesse d'exécution de drible. L'échantillon utilisé dans cette étude est composé de deux groupes homogènes de jeunes handballeurs affiliés à la ligue sétifienne de handball, âgés entre 13 et 15 ans. Les participants ont été répartis en deux groupes. Le programme proposé a été appliqué sur le groupe expérimental sur une durée de huit semaines à raison de trois séances par semaine, entre autre le groupe témoin suivait son programme initial. Nos résultats montrent que : Lors de la comparaison des résultats des post tests du groupe expérimental et témoin, on a constaté des différences significatives dans la plupart des tests pour le groupe expérimental.

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد التدريب في كرة اليد على مختلف طرق التدريب وذلك بهدف تنمية كافة الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية وحتى الجوانب النفسية والاجتماعية والذهنية، ومن هذه الطرق نجد طريقة التدريب باللعب فهي تعتبر جيدة في تدريب الناشئين فلا يمكن إهمالها والإعتماد على التدريبات النظامية فقط حيث "من الضروري استخدام أساس اللعب-المنافسة-التدريب، بشكل يتناسب مع المراحل السنية، ومستوى أداء وقدره اللاعبين" (فرنزيك وآخرون، 1982، ص37). ومن الواضح أن اللعب يختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى فهو يأخذ أنواعا وأشكال متعددة، ومن هذه الأشكال نجد الألعاب الصغيرة فهي إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التحمل وذلك لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة، (زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد، 2007ص27). كما تستخدم في تنمية جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية بشكل تروحي مناسب، ومن هذه الصفات نجد السرعة بجميع أنواعها، فهذه الأخيرة تعد أمرا أساسيا في ألعاب الكرة فقد أكد لنا بأن "التطور الحديث الذي امتازت به فعالية كرة اليد بالسرعة والقوة حيث أن فعالية كرة اليد الحديثة أصبحت تتحكم فيها السرعة بأنواعها والقوة والموصفات الجسمية بالدرجة الأساس". (أحمد سعيد أحمد، 2012، ص177). ولكن يجب التطرق إلى نقطة مهمة جدا حيث يجب وضع هذه الألعاب في البرامج التدريبية بعناية ووفقا لطرق التدريب المختلفة والتي تنمي جميع الصفات البدنية ومنها سرعة السرعة بجميع أنواعها، فلا توضع الألعاب الصغيرة بشكل عشوائي ودون أن نراعي تكرارها، بل يكون التكرار بالإعتماد على أساليب التغيير والتنويع والتدرج في حمل التدريب. فتغيير وتنويع هذه الألعاب يكون بطريقة مدروسة يتم الانتقال فيها من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وهكذا، من أجل تحقيق الاهداف المسطرة. حيث أن "تكرار الألعاب الصغيرة يهدف إلى تصحيح الأخطاء التي تقع أثناء الأداء"، إلا أن مواءمة التكرار دون مراعاة عوامل التغيير والتنويع والتدرج في حمل التدريب لا يحقق الفائدة المرجوة من الألعاب الصغيرة. (مصطفى السايح محمد، 2007، ص76).

وما لاحظناه في فرق ناشئ كرة اليد لرابطة ولاية سطيف أن معظم المدربين عند استخدامهم للألعاب الصغيرة يستعملون مجرد لعبة أو لعبتين في بداية الحصّة أو في نهايتها بدون مراعاة التكرارات وأساليب التغيير والتنويع والتدرج في حمل التدريب وبالتالي يقتصر دور الألعاب الصغيرة على الجانب التروحي فقط رغم أنها تنمي جميع الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية إذا استعملت وطبقت بالشكل الصحيح، وهذا يعتبر دافع للباحث من أجل توضيح كيف توضع الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية وكيف تطبق في الحصص التدريبية.

ومن هذا المنطلق قام الباحث باقتراح برنامج تدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة لتنمية سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في رياضة كرة اليد حيث يتم تطبيقه على فئة الناشئين أقل من 15 سنة، وفي هذا البرنامج سوف نراعي تكرار الالعاب الصغيرة معتمدين في ذلك على أساليب التغيير والتنويع والتدرج في حمل التدريب ومستخدمين في ذلك طرق التدريب المختلفة أي تكييف الألعاب الصغيرة حسب طرق التدريب، لذلك يطرح الباحث التساؤل التالي:

هل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة ينمي سرعة تنفيذ مهارة التنطيط لدى ناشئي كرة اليد؟

ومن هنا تسعى الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط؟

2- فروض البحث:

الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة ينمي سرعة تنفيذ مهارة التنطيط لدى ناشئي كرة اليد.

الفرضيات الفرعية:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح البعدي في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط.

1 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط.

3- أهداف البحث:

- ✓ تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة.
- ✓ تنمية سرعة تنفيذ مهارة التنطيط باستخدام الالعاب الصغيرة.
- ✓ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على سرعة تنفيذ مهارة التنطيط لناشئي كرة اليد.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث من جانبين هما: جانب علمي سيستفيد منه الطلبة الجامعيين والباحثين المدربين وذلك بتعزيز المكتبات الجزائرية ببحث جديد وتوضيح ماهية الالعاب الصغيرة وأهدافها وأنواعها وكيفية تطبيقها بالشكل الصحيح، وجانب عملي سيستفيد منه المدرب بشكل خاص وذلك بمعرفة كيفية تكرار الألعاب الصغيرة مستخدمين طرق التغيير والتنويع والتدرج في حمل التدريب، وكذلك سينتفع اللاعب

الناشئ في كرة اليد وبالتالي لا يتدرب فقط بالطرق النظامية، إضافة إلى استفادة الناشئ من الناحية البدنية والمهارية والنفسية... الخ، والتمتع بأساليب التشويق والمرح والترويح.

5- تحديد مصطلحات البحث:

5-1 التدريب باستخدام اللعب: هو طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص. والمدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بالشروط الخاصة التي تحقق الهدف الذي يريد تحقيقه سواء كان بدنيا أو مهاريا أو خططيا، ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي للمدرب حرية اختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين" (أمر الله أحمد البساطي، أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 97).

5-2 البرامج التدريبية: برامج التدريب الرياضي فهي تستخدم التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، ويتبع التدريب مبادئ، لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء في وضع البرامج التدريبية طويلة المدى (عامر فاخر شغاتي، 2013، ص 36).

5-3 الألعاب الصغيرة: تعد الألعاب الصغيرة إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التحمل وذلك لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة (زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد، 2007 ص 27).

والألعاب الصغيرة التي تنمي صفة السرعة هي عبارة عن تمرينات تنافسية تعتمد على تنفيذ مختلف الحركات المكونة للعبة سواء كانت حركة واحدة أو حركة متكررة أو حركات مركبة أو جملة حركية بسرعة من أجل تحقيق الفوز في جو مليء بالتشويق والمرح والسرور.

5-4 مهارة التنطيط: هي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص 48).

حيث يقوم اللاعب بدفع الكرة على الأرض بأصابع اليد المفتوحة لترتد إليه ثانية، على أن لا تحمل الكرة أو توجه في أي لحظة من لحظات التنطيط وضمان بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب. (أحمد مؤيد حسين العنزي، 2009، ص 218).

5-5 سرعة الأداء المهاري: هي سرعة انقباض المجموعات العضلية المشتركة في الحركة، وتتمثل سرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة، كما تظهر بوضوح في حركات ركل الكرة والتصويب واداء الحركات المركبة (عامر فاخر شغاتي، 2013، ص 36).

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

6-1 دراسة أحمد محمود زكي (1985م) بعنوان:

أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية

هدفت الدراسة إلى تحديد أثر استخدام الألعاب الصغيرة بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية على تحسن اللياقة البدنية، حيث طبق الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم اختيار هذه الأخيرة بطريقة عشوائية وبلغ عددها 35 تلميذ. وأسفرت هذه الدراسة على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الصغيرة.

6-2 دراسة فاطمة محمد عبد المقصود (1989م) بعنوان:

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على قيمة بعض المهارات الأساسية لكرة السلة هدفت الدراسة إلى وضع برنامج للألعاب الصغيرة بهدف تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة السلة (التمرير، الاستقبال، المحاربة، التصويب)، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قدرت بـ 60 تلميذة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الأول الإعدادي من مدرسة هدى شعراوي الإعدادية بنات بالدقي للعام الدراسي (1987-1988م)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما 30 تلميذة، وفي الأخير توصلت الباحثة إلى وجود فرق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

6-3 دراسة مصطفى حسين إبراهيم باهي (1989م) بعنوان:

تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج المسابقات والألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغت 140 طالب تم اختيارهم بالعينة العمدية من طلاب الكلية المتوسطة بالقصيم في العام الدراسي 1988م من الذين يدرسون مقرر الألعاب الصغيرة، حيث توصل الباحث إلى أن البرنامج المقترح في الألعاب الصغيرة أفضل من البرنامج المستخدم (التقليدي) فيما يتعلق بمستوى اللياقة البدنية.

6-4 دراسة أشرف فكري عبد العزيز راجح (1997م) بعنوان:

أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، وذلك باستخدام المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية بالإضافة إلى مجموعة ضابطة، وإدخال المتغير التجريبي على

المجموعة التجريبية، وتمثلت عينة البحث في 30 لاعبا من ناشئي كرة القدم تحت 12 سنة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة و عدد كل منهما 15، حيث أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-6 دراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009م) بعنوان:

أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم

الهدف من الدراسة هو معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر 14 سنة في كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث المتمثلة في 20 لاعب من حراس مرمى كرة القدم الأشبال بعمر 14 سنة من المركز التدريبي التطويري ببغداد، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي وأكدت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة حقق تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القفز العمودي، القوة المميزة بالسرعة، السرعة.

6-6 دراسة حسن عبد المنعم الشمري (2009م) بعنوان:

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض 100م للتلاميذ بعمر 11 سنة

وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية على عينة قوامها 24 تلميذ تم تقسيمهم بالتساوي، حيث استنتج الباحث صلاحية البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الصغيرة حيث ظهرت فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

7- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً على تصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة وتجريبية ذات القياس القبلي والبعدي.

8- مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث في ناشئي كرة اليد أقل من 15 سنة الذين ينشطون في الرابطة الولائية لولاية سطيف والبالغ عددهم 141 لاعب، مقسمين على 06 فرق، وقد شملت العينة 30 لاعبا مقسمين على فريقين كل فريق مكون من 15 لاعب، الفريق الأول والمتمثل في الترجي الرياضي السطايفي وهو المجموعة الضابطة أما المجموعة التجريبية فهو فريق وفاق سطيف. كما استخدم الباحث 12 لاعب من فريق نجوم كرة اليد بوقاعة كعينة للدراسة الاستطلاعية واستبعدها فيما بعد من الدراسة والأساسية، حيث بلغت نسبة العينة 21.28% من مجتمع البحث. وقد برهن الباحث على تجانس العينتين كما هو موضح في الجدولين 1 و 2:

الجدول (01) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبار الثاني لمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن العمر التدريبي الطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T test الجدولية
		س	ع	س	ع	
السن	السنة	14.00	0.75	14.46	0.64	2.05
		3.60	1.29	3.46	1.50	
الطول	سم	166.60	8.82	170.26	4.23	1.45
الوزن	كغ	58.78	13.22	59.60	12.68	0.172

عند $\alpha = 0.05$ ودرجة حرية 28

نلاحظ من الجدول (01) أن قيم "ت" المحسوبة في كل من السن والعمر التدريبي والطول والوزن والتي قدرت بـ (1.82، 0.26، 1.45، 0.172) على التوالي هي أقل من قيمة "ت" الجدولية، والمقدرة بـ (2.05)، أي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تجانس وتكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

تجانس وتكافؤ العينة في نتائج الاختبارات القبليّة:

الجدول (02) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبار الثاني لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة

الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
التنظيف مسافة 22م	5.18	0.31	5.06	0.14	1.355	2.05	غير دل إحصائيا
التنظيف المتعرج	11.16	1.22	11.39	0.94	0.592		غير دل إحصائيا
التنظيف في اتجاهات متعددة	8.41	0.75	8.47	0.74	0.231		غير دل إحصائيا

درجة الحرية = $\alpha / 28 = 0.05$

يتضح من الجدول (02) أن قيمة اختبار "ت" المحسوبة محصورة بين (0.231) كأدنى قيمة و(1.749) كأقصى قيمة وهي كلها أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ (2.05) وهذا عند درجة حرية (28) ومستوى الدلالة (0.05). أي أنه لا توجد فروق بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على متغيرات الدراسة في القياس القبلي، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

9 مجالات البحث:

المجال المكاني: لقد تم تطبيق جميع اختبارات قيد الدراسة القبليّة والبعدية في القاعة المتعددة الرياضات حي 1006 مسكن أما البرنامج التدريبي فطبق بملعب كرة اليد المحاذي للقاعة.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الميدانية وتطبيق البرنامج والاختبارات في الموسم الرياضي 2016/2017 في الفترة الواقعة ما بين (01-10-2016/2016-12-24).

10 أدوات البحث: وفي بحثنا هذا اعتمدنا على:

- الاستمارات: استمارة استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات قيد الدراسة، وفي البرنامج التدريبي المقترح.

- اختبارات قياس الطول والوزن واختبارات قياس السرعات قيد الدراسة.

11 الاختبارات قيد الدراسة:

أ - الاختبارات الانتروبومترية: اختبار الطول، اختبار الوزن.

ب- الاختبارات قيد الدراسة:

اختبار التنطيط لمسافة 22م في خط مستقيم: (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص48).

اختبار التنطيط في خط متعرج 30م: (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين،

2002، ص68).

اختبار التنطيط في اتجاهات متعددة: (ضياء الخياط، كريم عبد القاسم، 1998،

ص365).

12 الأسس العلمية لاختبارات الدراسة:

12-1 **صدق الاختبار:** قام الباحث بعرض الاختبارات على لجنة من المحكمين عدد أفرادها (05) محكمين من الدكاترة والمتخصصين في مجال تدريب الناشئين في رياضة كرة اليد، حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات والتي أجمع عليها (03) محكمين أو أكثر، مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل لجنة المحكمين.

12-2 **ثبات الاختبار:** ثبات الاختبار يعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبار، ولقد تم تطبيق الاختبار على 12 ناشئ من فريق نجوم كرة اليد بوقاعة حيث تم استبعادهم فيما بعد من عينة البحث وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني أسبوع واحد، وبعدها قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون ليبين نتائج الاختبارات وأظهرت النتائج الاحصائية أن هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات ونتائج الجدول رقم (03) توضح ذلك

الجدول (03) نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبارات قيد الدراسة

القيمة الجدولية	معامل الارتباط	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
0.576	0.83	0.82	4.66	0.51	5.05	ثانية	التنطيط لمسافة 22م
	0.92	1.54	10.91	1.72	11.24	ثانية	التنطيط لمسافة 30م متعرج
	0.71	1.17	7.46	1.01	7.99	ثانية	التنطيط في اتجاهات متعددة

$10 = \alpha = 0.05$ ودرجة حرية (ن-2) = 10

يتضح من الجدول (03) أن معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي يتراوح بين (0.71 و 0.92) وبالتالي فهو يقترب من +1 وهو أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (0.576) في جميع الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على أن هناك ارتباط قوي وثبات تلك الاختبارات.

12-3 موضوعية الاختبار: استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدم الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو وبناءا على هذا فإن الاختبارات المستخدمة تتميز بالموضوعية.

13 البرنامج التدريبي المقترح: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة لمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية لكل أسبوع للمجموعة التجريبية، أما أفراد المجموعة الضابطة فيتم تدريبهم بالطريقة التقليدية لنفس المدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا.

13-1 أهداف البرنامج التدريبي المقترح: هذا البرنامج يهدف بالدرجة الأولى إلى تنمية سرعة أداء مهارة التنطيط إضافة إلى أنواع السرعة الأخرى، حيث أن هذه السرعات تنمى في ظروف مشابهة لما يحدث في المباريات. كما يهدف بالدرجة الثانية إلى تنمية المهارات الأساسية وتحسين الأداء المهاري للعبة، اكتساب اللاعبين القدرة على القيام بالمهارات الأساسية وفق ظروف تشبه ما يحدث في المباريات.

13-2 محتوى البرنامج التدريبي المقترح: البرنامج التدريبي المقترح هو عبارة عن تمرينات بدنية وألعاب صغيرة بالكرة وبدون كرة حيث تمثلت في تدريبات الجري المختلفة وتغيير الاتجاه وتدريبات الجري بين الحواجز والعوائق، وتدريبات المهارات الأساسية بالكرة والمتمثلة في التمير والاستقبال والتنطيط والتصويب، وتدريبات التحكم في الكرة والسيطرة عليها وتدريبات سرعة تنفيذ المهارات قيد الدراسة.

14 الدراسة الأساسية: قام الباحث بإجراء القياسات القبلية والتي اشتملت على الاختبارات الانتروبومترية والاختبارات قيد الدراسة يوم 2016/10/22 ثم طبق البرنامج التدريبي ابتداءا من يوم 2016/10/25 إلى يوم 2016/12/17 وذلك بتطبيق

3 وحدات تدريبية أسبوعيا لمدة ثمانية أسابيع وبعد الانتهاء من البرنامج المقترح تم تطبيق الاختبارات البعدية قيد الدراسة يوم 2016/12/24.

15 الدراسة الإحصائية: اعتمد الباحث في تحليل البيانات واختبار صحة الفروض على: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار الدلالة "ت" ستيودنت لعينتين مستقلتين ولعينتين مرتبطتين، معامل الارتباط بيرسون.

16 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

1-16 عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط مسافة 22م:

الجدول (04): يوضح نتائج الاختبار القبالي والبعدى لعينتي البحث في اختبار التنطيط

22م

العينة	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الاحصائية
			س	ع	س	ع			
الضابطة	تدريب تقليدي	15	5.18	0.31	4.89	0.30	5.956	2.14	دالة احصائيا
التجريبية	الألعاب الصغيرة	15	5.06	0.14	4.88	0.17	4.814		دالة احصائيا

درجة الحرية = $14 = \alpha = 0.05$

التحليل: يوضح الجدول رقم (04) دلالة الفروق بين المتوسطات القبالية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بالنسبة لاختبار تنطيط الكرة مسافة 22م والذي يقيس سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في خط مستقيم للاعب الناشئ، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي هو (5.18) وفي الإختبار البعدي بلغت قيمته (4.89) حيث نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين وهذا ما تثبتته قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ (5.956) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ (2.14) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 14، كما نلاحظ من خلال نتائج المجموعة التجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي عند القياس القبلي تقدر بـ (5.06) ونلاحظ أن هناك تحسن في المتوسط بمقارنته بالقياس البعدي الذي بلغت قيمته (4.88) والذي يبرهن على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين هو قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ (4.814) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ (2.14) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 14.

الهناقشة: يظهر من خلال التحليل السالف الذكر لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين كون أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، كذلك من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، ومن هذا

المنطلق يمكننا أن نستخلص أن أفراد العينة الضابطة والتجريبية قد حققوا تطورا في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في خط مستقيم، ويرجع الباحث ذلك إلى أن كلا البرنامجين التقليدي والمقترح لهما أثر في تنمية سرعة التنطيط.

16-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط في شكل متعرج:

الجدول (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط المتعرج

الدالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		حجم العينة	الأسلوب المستخدم	العينة
			ع	س	ع	س			
غير دالة احصائيا	2.14	2.067	1.20	11.00	1.22	11.16	15	تدريب تقليدي	الضابطة
دالة احصائيا		9.867	0.91	10.07	0.94	11.39	15	باستخدام الألعاب الصغيرة	التجريبية

درجة الحرية = $\alpha / 14 = 0.05$

التحليل: يوضح الجدول رقم (05) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بالنسبة لاختبار تنطيط الكرة في شكل متعرج مسافة 30م والذي يقيس سرعة تنفيذ مهارة التنطيط المتعرج للاعب الناشئ، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي هو (11.16) وفي الإختبار البعدي بلغت قيمته (11.00) حيث ورغم أن هناك تحسن في قيمة المتوسط الحسابي إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين وهذا ما تثبتته قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ (2.067) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية تساوي 14، كما نلاحظ من خلال نتائج المجموعة التجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي عند القياس القبلي يقدر بـ (11.39) ونلاحظ أن هناك تحسن في المتوسط الحسابي للقياس البعدي الذي بلغت قيمته (10.07) كما أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ (9.867) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية تساوي 14، وهذا يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

المناقشة: يظهر من خلال التحليل السالف الذكر لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين كون أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية، كذلك من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، ومن هذا المنطلق يمكننا أن نستخلص أن أفراد العينة التجريبية قد حققوا تطورا في سرعة

تنفيذ مهارة التنطيط المتعرج ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة له أثر إيجابي في تنمية سرعة التنطيط المتعرج.

16-3 عرض ومناقشة نتائج اختبارات التنطيط في اتجاهات متعددة:

الجدول (06): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار التنطيط في اتجاهات متعددة

الدالة	ت	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		حجم العينة	الأسلوب المستخدم	العينة
			ح	س	ع	س			
غير دالة احصائيا	2.14	2.078	0.73	8.27	0.75	8.41	15	تدريب تقليدي	الضابطة
دالة احصائيا		6.085	0.52	7.73	0.74	8.47	15	باستخدام الألعاب الصغيرة	التجريبية

درجة الحرية = $\alpha / 14 = 0.05$

التحليل: يوضح الجدول رقم (06) دلالة الفروق بين المتوسطات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بالنسبة لاختبار تنطيط الكرة في اتجاهات متعددة والذي يقيس سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في مختلف الاتجاهات للاعب الناشئ، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي هو (8.41) وفي الإختبار البعدي بلغت قيمته (8.27) حيث ورغم أن هناك تحسن في قيمة المتوسط الحسابي إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين وهذا ما تثبتته قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ (2.078) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية تساوي 14، كما نلاحظ من خلال نتائج المجموعة التجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي عند القياس القبلي تقدر بـ (8.47) ونلاحظ أن هناك تحسن في المتوسط الحسابي للقياس البعدي الذي بلغت قيمته (7.73) كما أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ (6.085) هي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية تساوي 14، وهذا يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

المناقشة: يظهر من خلال التحليل السالف الذكر لنتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين كون أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية، كذلك من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، ومن هذا المنطلق يمكننا أن نستخلص أن أفراد العينة التجريبية قد حققوا تطورا في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في اتجاهات متعددة ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح

باستخدام الألعاب الصغيرة له أثر إيجابي في تنمية سرعة التنطيط في مختلف الاتجاهات.

17 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

1-17 عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط 22م:

الجدول (07): يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط 22م

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		اختبار التنطيط 22م
			ع	س	ع	س	
غير دالة احصائيا	2.05	0.207	0.17	4.88	0.30	4.89	
درجة الحرية = $\alpha / 28 = 0.05$							

التحليل: يلاحظ من خلال الجدول (07) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية يقدر بـ (4.88) أما قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة تقدر قيمته بـ (4.89)، ونلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (0.207) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ (2.05) عند درجة حرية (28) ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: انطلاقا من التحليل السابق يظهر جليا أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية ما يعني أن أفراد العينتين متكافئتين في اختبار التنطيط في خط مستقيم لمسافة 22م رغم أن كلا البرنامجين قد حققا تطورا في هذه الصفة، ويرجع الباحث ذلك إلى أن التدريبات على مهارة التنطيط في التدريبات أو أثناء المنافسة أو باستخدام الألعاب الصغيرة تؤدي إلى تنمية سرعة تنفيذها.

17-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط المتعرج:

الجدول (08): يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط المتعرج

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الاختبار المتعرج
			ع	س	ع	س	
دالة احصائيا	2.05	2.380	0.91	10.07	1.20	11.00	
درجة الحرية = $\alpha / 28 = 0.05$							

التحليل: يلاحظ من خلال الجدول (08) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية يقدر بـ (10.07) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر بـ (11.00)، إضافة إلى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (2.380) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ (2.05) عند درجة حرية (28) ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: انطلاقا من التحليل السابق يظهر جليا أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في اختبار التنطيط المتعرج، بل هما مختلفتين في المستوى من خلال التفوق الواضح لأفراد العينة التجريبية الذين يبدون أحسن وأفضل في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في خط متعرج من أفراد العينة الضابطة الأمر الذي يرجعه الباحث إلى فعالية المتغير التجريبي الذي خضعت لها العينة التجريبية، حيث تقول إلين وديع فرج: "ألعاب الكرات الصغيرة هي تلك الألعاب التي تستلزم تدريباً على التحكم في الكرة ويكون التمرين على التحكم بطرق مختلفة مثل إبعاد الكرة عن الآخرين، والمحاورة بالكرة حول أو فوق أشياء أو لاعبين آخرين، وتعتبر مهارة التحكم في الكرة مهمة في نجاح ومتعة اللعب".

3-17 عرض ومناقشة نتائج اختبارات التنطيط في اتجاهات متعددة:

الجدول رقم (09): يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في

اختبار التنطيط في اتجاهات متعددة

الاختبار	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع			
اختبار التنطيط في اتجاهات متعددة	8.27	0.73	7.73	0.52	2.329	2.05	دالة احصائية
درجة الحرية = $\alpha / 28 = 0.05$							

التحليل: يلاحظ من خلال الجدول (09) الذي يوضح أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية يقدر بـ (7.73) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر بـ (8.27)، إضافة إلى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (2.329) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ (2.05) عند درجة حرية (28) ومستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج: انطلاقا من التحليل السابق يظهر جليا أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في اختبار سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في اتجاهات متعددة، بل هما مختلفتين في المستوى من خلال التفوق الواضح لأفراد العينة التجريبية الذين يبدون أحسن وأفضل في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في خط متعرج من أفراد العينة الضابطة الأمر الذي يرجعه الباحث إلى فعالية المتغير التجريبي الذي خضعت لها العينة التجريبية. حيث تقول إلين وديع فرج: "ألعاب الكرات الصغيرة هي تلك الألعاب التي تستلزم تدريباً على التحكم في الكرة ويكون التمرين على التحكم بطرق مختلفة مثل إبعاد الكرة عن الآخرين، والمحاورة بالكرة حول أو فوق أشياء أو لاعبين آخرين، وتعتبر مهارة التحكم في الكرة مهمة في نجاح ومتعة اللعب". (إيلين وديع فرج، 1987،

ص330). كما تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصب لتطبيق وممارسة المهارات الحركية الأساسية ومهارات الاستخدام اليدوي مثل رمي ومسك وتنطيط الكرة.

18 مقابلة النتائج بالفرضيات:

1-18 مناقشة الفرضية الأولى:

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية ولصالح البعدى في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط ".
أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى من خلال الجداول (04) (05) (06) والخاصة بالقياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات التي تقيس السرعات قيد الدراسة ما بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى، حيث يلاحظ من خلال نتائج هذه الجداول تقدما واضحا ولموسا قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في كل من سرعة التنطيط في خط مستقيم وسرعة التنطيط في اتجاه متعرج وسرعة التنطيط في اتجاهات متعددة، ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية المتغير التجريبي حيث أن هناك مجموعة من الألعاب الصغيرة تعتمد على تنفيذ مختلف الحركات المكونة للعبة سواء كانت حركة واحدة أو حركة متكررة أو حركات مركبة أو جملة حركية بسرعة، بحيث يسابق الناشئ الزمن لتحقيق النجاح والفوز لفريقه في جو مليء بالتنشيق والمرح والسرور، "فاللعبة سلوك يتميز بالسرعة وخفة الحركة وذلك قد يرجع إلى كونه نشاط تلقائي لا قسر فيه" (ماريا بيرس، جنيفيف لاندو، 1996، ص12).

، ويكون "التأكيد على السرعة والمهارة في الألعاب الصغيرة بتحديد عدد لمسات الكرة للاعب وكذا عدد لمسات الكرة للفريق ككل أو تحديد عدد التمريرات للفريق ككل في زمن محدد. وعليه نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2-18 مناقشة الفرضية الثانية:

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية في سرعة تنفيذ مهارة التنطيط ".
أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية من خلال الجدولين (08) (09) الخاصين بالقياسين البعديين للعينتين في التنطيط المتعرج والتنطيط في اتجاهات متعددة أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات التي تقيس سرعة التنطيط سواء في خط متعرج أو في اتجاهات متعددة ما بين القياسين البعديين للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، حيث يلاحظ من خلال نتائج هذه الجدول تقدما واضحا ولموسا قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة، ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية المتغير التجريبي باستخدام الألعاب الصغيرة حيث تحتوي هذه الأخيرة على ألعاب تنمي مهارة التنطيط ولكي يحقق الناشئ الفوز في هذه الألعاب يعتمد على سرعة تنفيذ المهارة لكي يفوز على صديقه أو يسجل في مرمى الخصم أو يصل قبله إلى مكان معلوم حسب نوع اللعبة، فهذه الألعاب تسعى

إلى تنمية سرعة تنفيذ مهارة التنطيط في مختلف الاتجاهات الممكنة. وهذا التغير المستمر للأحداث أثناء اللعب قد يستلزم التحكم في الكرة جيدا وربما يكون هذا التحكم أثناء القيام بإحدى المهارات منها مهارة التنطيط. حيث تقول إلين وديع فرج: "ألعاب الكرات الصغيرة هي تلك الألعاب التي تستلزم تدريباً على التحكم في الكرة ويكون التمرين على التحكم بطرق مختلفة مثل إبعاد الكرة عن الآخرين، والمحاور بالكرة حول أو فوق أشياء أو لاعبين آخرين، وتعتبر مهارة التحكم في الكرة مهمة في نجاح ومتعة اللعب". كما تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصب لتطبيق وممارسة مهارات الاستخدام اليدوي مثل رمي ومسك وتنطيط الكرة".

أما بالنسبة لسرعة التنطيط في خط مستقيم لمسافة 22م كما يوضحه الجدول رقم (07)، فنلاحظ أن قيمة ت المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية أي أنه لا توجد دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للعينتين رغم أن كل من البرنامج التقليدي والبرنامج المقترح حققا تقدما في هذا الاختبار كما هو موضح في الجدول رقم (04)، ويرجع الباحث ذلك إلى أن التدريب على سرعة التنطيط في خط مستقيم سواء بالتمرينات البدنية أو بالألعاب الصغيرة لا يختلف كثيرا في تنميتها وتطويرها، كما أن التدريبات على مهارة التنطيط أثناء المنافسة أو باستخدام الألعاب الصغيرة أو باستخدام تمرينات عادية تؤدي إلى تنمية سرعة تنفيذها وهذا راجع إلى المواقف التي يتعرض لها الناشئ أثناء قيامه بهذه التدريبات والتي تستلزم سرعة تنفيذ مهارة التنطيط، ونحن نعلم أن اتقان هذه الأخيرة قد يغير نتيجة المباراة في أي لحظة. لذلك يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت بنسبة كبيرة.

19 الاستنتاجات: استنادا إلى النتائج التي قدمتها الدراسة يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة له أثر إيجابي وواضح في تنمية سرعة تنفيذ مهارة التنطيط.

وبالتالي فهو يوافق الدراسات التي استعملت البرامج التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة.

وهذا ما يوضح دور الألعاب الصغيرة في رياضة كرة اليد فهي لا تقتصر على الصفات البدنية فقط أو المهارات الأساسية بل تنمي كذلك الصفات التي لها علاقة بالمهارة مثل ما تم دراسته في بحثنا هذا ونقصد سرعة تنفيذ مهارة التنطيط.

20. التوصيات:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج هذه الدراسة ونتائج الدراسات والبحوث السابقة يقترح الباحث ما يلي:

ضرورة الاعتماد على طريقة التدريب باستخدام الألعاب الصغيرة للناشئين.

ضرورة إعطائها الوقت الكافي في الوحدة التدريبية.

مراعاة أشكال التغيير والتنوع والتدرج في حمل التدريب عند استخدامها في الوحدات التدريبية.

القيام بدراسات مستقبلية لإبراز دور الألعاب الصغيرة في تنمية الجوانب المختلفة كالجانب الخطي والنفسي والذهني.

21. المراجع

1. أحمد سعيد أحمد، أهمية تدريب السرعة في ألعاب الكرة، من وجهة نظر أساتذة الاختصاص، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد 4 العدد 1، جامعة تكريت العراق، 2012.
2. أحمد مؤيد حسين العنزي، التفاوت الإحصائي بين اختبائي الطبطبة المتعرجة والمستقيمة في قياس أداء مهارة الطبطبة بكرة اليد، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد 1، العدد 1، 2009.
3. أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
4. إيلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1987.
5. زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد، الوسيط في لألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2007.
6. ضياء الخياط، كريم عبد القاسم، كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
7. عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
8. فتحي أحمد هادي السقاف، التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، 2010.
9. فيرنر فيك وآخرون، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ط2، ترجمة: كمال عبد الحميد، دار المعارف، القاهرة، 1982.
10. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
11. كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة الجزء الثاني، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
12. مارييا بيرس، جنيفيف لاندو، اللعب ونمو الطفل، إعداد: عبد الرحمان سيد سليمان، شيخة يوسف الدريستي، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 1996.
13. مصطفى السايح محمد، موسوعة الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2007.