



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
 Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>


أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة أثناء التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد أشبال (12-15 سنة)

The effect of a proposed training program using small games on the development of speed during passing and reception of handball players cubs (12-15 years)

عبد المالك قراد (i) ، (*)

(i) جامعة العربي التبسي ، تبسة ، الجزائر .

تاريخ القبول: 20 / 08 / 2020

تاريخ المراجعة: 17 / 08 / 2020

تاريخ الاستقبال: 03 / 08 / 2020

الملخص

يهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة أثناء التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد أشبال (12-15 سنة)، والممثلين للفرق المدرسية في ولاية تبسة. حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي لعينة واحدة قصدية باختبارين قبلي وبعدي. وباستخدام 05 اختبارات (2 بدنية 3 مهارية)، وتوصلنا في الأخير إلى أن التدريب باستخدام الألعاب الصغيرة تساعد على تطوير السرعة أثناء التمرير والاستقبال في كرة اليد.

Abstract

Through this study, we aim to know the effect of a proposed training program using small games on speed development during passing and reception of handball players cubs (12-15 years), and representatives of school teams in the province of Tebessa. Where we relied on the experimental method for one intentional sample with two tests before and after, and using 05 tests (02 physical and 03 skills), finally, we concluded that training using small games helps to develop speed during handball passing and reception.

الكلمات المفتاحية

الألعاب الصغيرة؛
السرعة؛
التمرير والاستقبال؛
كرة اليد.

Keywords

Small games ;
Speed;
Passing and
receiving; Handball.

* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: abdelmalek.guerrad@univ-tebessa.dz (ع.م. قراد)

1. مقدمة

أما الاستقبال فهو لقف الكرة باليدين أو بإحداها على أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها (بطرس، 1999، ص 145)، ومن أجل تطوير وتنمية الصفات البدنية و المهارية، يعتمد المدربون على عدة طرائق من اجل الإعداد الشامل للرياضيين ومع مرور الوقت وتطور البحوث حول طرق جديدة تجعل من مردود اللاعبين عاليا في المنافسة والرفع من الحركات التي تتطلب تقنيات أساسية باستخدام السرعة (إبراهيم، 2004، ص 101).

وللوصول الى الانجاز الرياضي يتطلب وجود حلول وطرق مناسبة واكتشاف أساليب جديدة وحديثة في التدريب الرياضي، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة اللعب والتي تعد من أكثر الأساليب شيوعا في علم الطفولة (سعيد، 1999، ص 75)، مستخدمين في ذلك ما يعرف بالألعاب الصغيرة وهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة.

فاستخدام البرامج التدريبية الناجحة والفاعلة يراعى فيها الالمام بمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ومعرفة الخصائص ودراسة المراحل العمرية (علاوي، 1982، ص 14)، كما أن البرامج التي لا تحتوي على الألعاب الصغيرة تؤدي إلى الضيق والممل وعدم توفر عنصر المنافسة والتشويق بهذه البرامج التدريبية، مما يجعل اللاعبين يبتعدون عن التدريب، ويعود ذلك بالسلب على المستوى البدني و المهارى للاعبين.

بناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة لمعرفة: هل هناك تأثير لبرنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة على السرعة أثناء التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد أشبال؟

للإجابة على هذه الاشكالية افترضنا الفرضة العامة التالية:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من أنجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية النشء بناء متزنا وإعداده بصورة متكاملة، إذا أعدت لها البرامج المناسبة وفق إمكانيات وقدرات النشء وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة، وتعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب التي تأثرت بالعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي مما ساهم في رفع مستوى أداء اللاعبين بدنيا و مهاريا و خططيا. فكرة اليد تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم فهي تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم، بالإضافة إلى تنمية القدرة الحركية العامة، فتحسن من عناصر التوافق والدقة و الاتزان وسرعة رد الفعل. خاصة لدى فئة المراهقين التي تتميز بالتدرج في النمو والنضج (البهي، 1989، ص 275).

ونظراً لهذه الأهمية ركز المهتمون بمجال التدريب الرياضي على أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الرياضة خاصة من الناحية البدنية و المهارية، وهذا ما ميزها بتعدد وتنوع متطلباتها المهارية المطلوب تنفيذها حسب الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته البدنية والجسمية لأنها من العوامل التي تساعد الفريق علي تحقيق الفوز، حيث يؤكد (Thierry) على أن كرة اليد تتطلب حركات مختلفة مثل الجري السريع، القفز، التصويب... الخ (N.Thierry, 1988, p16)، وتعتبر السرعة من أهم الصفات المحددة لنجاح المهارات الحركية، خاصة في عملية التمرير والاستقبال؛ حيث تعرف بأنها كفاءة اللاعبين على أداء حركات معينة في أقصر وقت وجهد ممكن، أو انها قابلية العضلة في الاستجابة لتنفيذ حركة معينة في أقل زمن ممكن (السقاف، 2010، ص 90)، كما يعتبر التمرير والاستقبال من أهم مهارات كرة اليد، فالتمرير هو التنقل بالكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها، طبقا لطبيعة الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف في استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب، دون مخالفة لقواعد اللعبة ذاتها.

وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (علاوي، 1982، ص 14)

كرة اليد: هي رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب... الخ وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية، تمارس بستة لاعبين زائد حارس المرمى داخل ملعب محدد المقاييس، حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بنية محاولة استرجاع الكرة أو الدفاع عن المرمى، حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار احترام القانون العام، يعتبر الفريق المسجل لأكثر عدد من الأهداف هو الرابح في المباراة (N.Thierry, 1988, p16).

السرعة: هي عدد الحركات التي تؤدي في وحدة زمنية، كما يعرفها هارا Hara بأنها أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط (محمود، 2008، ص 148).

التمرير والاستقبال: التمرير هو أن تمرر الكرة الى الزميل بطريقة تمكنه من مسكها دون أن يفقد ايقاعية حركته ويمكنه أن يبدأ حركة أخرى دون تردد ، أما الاستقبال هو الخطوة الأولى التي ستؤثر على الفعاليات اللاحقة للاعب أثناء الهجوم، لذلك ولفرض نجاح الأداء يجب أن يكون هناك مسك محكم وصحيح للكرة في كل مستويات المباراة (محمود ع.، 2008، ص 52).

هناك العديد من الدراسات التي تناولت أهمية استخدام الألعاب الصغيرة منها دراسة نوح (2005) التي تطرقت إلى " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتیان". وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة على 16 لاعبا اختيرت بالطريقة العمدية، كما استخدم الباحث التصميم التجريبي على مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية. ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث في دراسته أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الصغيرة (محتوي البرنامج المقترح) والمجموعة الضابطة التي

أن البرنامج التدريبي باستخدام الالعب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية صفة السرعة ومهارة التمرير والاستقبال للاعبي كرة اليد أشبال.

هذه الفرضة العامة نتج منها فرضيات جزئية منها:

ان البرنامج التدريبي باستخدام الالعب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية صفة السرعة للاعبي كرة اليد أشبال. ان البرنامج التدريبي باستخدام الالعب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية مهارة التمرير والاستقبال للاعبي كرة اليد أشبال.

كما أن أهداف الدراسة تمثلت في:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية صفة القوة للاعبي كرة اليد أشبال.

تزويد العاملين في مجال التدريب الى توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب وتأثيرها على تنمية الصفات البدنية للاعبي كرة اليد.

التوضيح واثبات العلاقة الموجودة بين برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد

إثراء الرصيد العلمي حول موضوع دراستنا أو احدى متغيراتها من خلال ما ستضيفه دراستنا من نتائج.

معرفة مدى أهمية البرامج التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية الأعداد المهاري و البدني للاعبي لكرة اليد.

كذلك تكمن أهمية هذه الدراسة في مايلي:

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تدرس العلاقة بين الطرق التدريبية ومجال التربية البدنية والرياضية وتتجلى أهميتها في:

معرفة أهمية استخدام الألعاب الصغيرة خلال البرامج التدريبية ومدى فعاليتها على تنمية الصفات البدنية .

تأثير الألعاب صغيرة على المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد

هذه الدراسة تعمل على اثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى مدربي كرة اليد بصفة خاصة.

واستخدمنا في دراستنا هذه عدة مصطلحات نذكر

منها:

الألعاب الصغيرة : ويعرفها حسن علاوي بأنها

مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات

الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتسجيل النتائج والاستعانة بالخطوات المنهجية مثل استمارة استطلاع رأي الخبراء.

الصدق: هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي.

الثبات: قمنا بحسابه إحصائياً وهذا بحساب معامل الارتباط حيث كانت كما يلي، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14

جدول رقم (1): الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات)

الثبات	الصدق	الاختبارات البدنية والمهارية
0.99	0.99	السرعة 30 متراً في أقصر زمن ممكن
0.99	0.99	المحاورة الزجاجية
0.95	0.97	سرعة التمرير على الحائط
0.95	0.97	المناولة على مستطيل مرسوم على حائط
0.99	0.99	تمرير من الجري (ذهاب فقط) يمين يسار

منهج الدراسة

إن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث لحل المشكلة بالطرق العلمية والتجريبية سواء تم في العمل أو في قاعة الدرس مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو التغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطويعه أو بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية (ذنيبات، 1995، ص 89)، وهذا المنهج يتضح لنا جلياً من خلال الاختبارات البدنية والتقنية (المهارية) المقامة في هذا البحث ووصف جوانبه.

مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة هم لاعبي فرق كرة اليد الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12-15 سنة صنف أشبال. وبما أن العينة تعتبر من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد في التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وموثوق فيها، فإذا كانت فكرة البحث تعتبر بمثابة البذرة، فإن المنهج يعتبر بمثابة التربة والعينة تعتبر بمثابة السماد، لذلك إذا احسن الباحث اختيار التربة والسماد الملائمين للبذرة، فسوف ينمو البحث نمواً

استخدمت البرنامج التقليدي خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان .

كذلك هناك دراسة أخرى عبد المنعم (2013) بعنوان "وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيراتها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة اليد وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، حيث شملت عينة الدراسة على 20 لاعبا من فريق وفاق بلدية عين البنيان الجزائر العاصمة، مستخدماً في ذلك التصميم التجريبي على مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تدريبية وبعد تطبيق الوحدات التدريبية من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في دراسته هي أن الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لها أثراً إيجابياً للاختبارات البدنية والمهارية لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

2. الطريقة والإجراءات

الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في التجربة التي أردنا إجراؤها قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها اعداد ارضية جيدة للعمل وتحديد الاختبارات البدنية والتقنية (المهارية) المستخدمة في هذه الدراسة : توفير الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات إعداد الوثائق الادارية من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة داخل المؤسسة التربوية.

تم القيام بالتجربة على عينة تشمل 15 تلميذ من متوسطة الشهيد رايس محمد السعيد تبسة وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية كانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث وتم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت، وهو نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية والمهارية، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة وهي الصدق والثبات والموضوعية. حيث :

الموضوعية: استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة مع شرحها الجيد وذكر متطلبات كل

أدوات الدراسة

إن الأدوات التي يستعملها كل باحث في إنجاز بحثه تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث، والتي يسعى بها الباحث إلى كشف الحقيقة وفق الإشكال المطروح، بعدها قمنا باستخدام البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة طبقنا هذه البرنامج لمدة 08 أسابيع بمعدل 04 حصص تدريبية في الأسبوع أي ما يعادل 32 حصة تدريبية حيث قمنا باستخدام الألعاب الصغيرة أثناء الحصص التدريبية واختلفت هذه الألعاب باختلاف أهدافها فمنها ماهو بدني، مهاري أو بدني مهاري معتمدين في ذلك على استطلاع الخبراء والمحكمين بعد اختيار الألعاب التي تخدم دراستنا مراعين في ذلك الفروق الفردية بين أعضاء الفريق وكذلك المتطلبات التي تتطلبها لعبة كرة اليد سواء البدنية أو المهارية.

التصميم التجريبي

اعتمد الباحث على تصميم تجريبي على مجموعة واحدة وهي العينة التجريبية ذات القياس القبلي والبعدي، بعدها قمنا بإجراء الاختبار القبلي لقياس المتغير التابع لدى المجموعة قبل ادخال المتغير التابع بعدها قمنا بتعريض العينة التجريبية الى المتغير المستقل وهو البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة وبعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج تم اجراء الاختبار البعدي لقياس المتغير التابع ثم تحسب الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لمعرفة دلالة الفروق بين النتائج للعينة التجريبية.

الاختبارات

لقد اعتمدنا بشكل رئيسي على جمع البيانات في هذه الدراسة على الاختبارات وهذا بتجريب اختبارات بدنية وتقنية (مهارة)

الاختبارات البدنية

اختبار السرعة 30 متراً: الغرض من الاختبار هو قياس السرعة، يعتمد على الأدوات التالية: طريق الجري، ساعة إيقاف، تحديد خط الانطلاق والوصول. يؤدي من وضع الاستعداد المنخفض خلف البداية، حيث يقوم

سليما ويخرج ثمارا لها وزنها وقيمتها، وبشكل عام فان العينة نعرفها على أنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصل بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا(أحمد، 2009، ص،ص 67- 68)

و العينة المختارة في هذا البحث هي إحدى الفرق المدرسية لكرة اليد والمكون من 15 لاعب اختيرت بالطريقة القصدية والتي توافق المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة أي الأشبال.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل

هو كل العناصر التي يسعى الباحث الى تأكيد علاقتها بالظاهرة التي يدرسها وتأثيراتها في هذه والمتغير المستقل في بحثنا هو برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة.

المتغير التابع

هو كل المتغيرات التي تتجسد أو تتغير أو تختفي بسبب المتغيرات المستقلة و المتغير التابع في بحثنا هو السرعة أثناء التمرير والاستقبال في كرة اليد، باعتباره يتأثر بالبرنامج التدريبي.

مجالات الدراسة

المجال الزمني

بدأت الدراسة لهذا البحث بعد تحديد موضع الدراسة وهذا في بداية شهر سبتمبر 2018 . بالنسبة للاختبارات البدنية والتقنية و المهارية فكانت الاختبار وإعادة الاختبار، تم الاختبار الأول في 16 سبتمبر 2018 وأعيد بعد أسبوع في 23 سبتمبر 2018. الاختبار القبلي جرى هذا الاختبار بين 30 سبتمبر 2018 و 04 أكتوبر 2018. أما الاختبار البعدي فقد جرى ما بين 13 جانفي 2019 و 17 جانفي 2019.

المجال المكاني

جرت هذه الاختبارات بالملاعب الموجود بالمؤسسة التي تم فيها البحث (متوسطة الشهيد رايس محمد السعيد) تبسة.

تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة) (حسانين، 2002، ص 307)

اختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط:

الغرض من الاختبار قياس سرعة المناولة واستقبال الكرة، باستخدام كرة يد، حائط مستوى، ساعة إيقاف، صافرة، حيث يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد 3 متر بحيث لا يلامسه أثناء الاختبار. بإشارة بصرية يتابع المختبر مناولة الكرة إلى المستطيل واستقبالها مباشرة. تحتسب عدد المرات المستوفية بكل الشروط (الشمخي، 1999، ص 09).

اختبار التمرير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار:

الغرض من الاختبار هو قياس دقة التمرير من الجري و سرعة الجري، يعتمد على الأدوات التالية: 3 كرات يد، 3 شواخص، ساعة إيقاف. حيث يقف اللاعب عند خط البداية، وعند سماع اشارة البدء يجري اللاعب بسرعة في اتجاه المساعد(أ) ليلتقط الكرة من يده ويقوم بتمريرها الى الشاخص(1) ثم يجري في اتجاه المساعد(ب) ليلتقط الكرة ويقوم بتمريرها الى الشاخص (2) ثم يجري في اتجاه المساعد (ج) ويلتقط الكرة ويقوم بتمريرها الى الشاخص(3) ويستمر في الجري حتى يتخطى خط النهاية. بالنسبة التسجيل تحتسب الوقت لأقرب 10/1 ثانية (زيد، 2002، ص، ص 120 - 121).

اللاعب بالعدو بأقصى سرعة عند إعطاء إشارة البدء، ويتم تسجيل الزمن لأقرب 0.1 من الثانية (حسانين، 2002، ص 175).

اختبار المحاورة الزجراجية: الغرض من الاختبار

قياس السرعة بمصاحبة الكرة (سرعة التنطيط)، بالاعتماد على 6 أعلام أو أركان بارتفاع 1,5متر، ساعة إيقاف، كرة يد قانونية، صافرة. حيث يقف اللاعب على أحد جانبي العلم الأول ممسكا الكرة بيده وعند اعطاء اشارة الانطلاق يقوم بالجري مع تنطيط الكرة ذهاباً وإياباً بطريقة الجري المتعرج (الزجراجي) بين الأعلام مع ملاحظة ضرورة تبديل اليد المستخدمة في تنطيط الكرة عند الوصول إلى كل علم من الأعلام، ينتهي الاختبار بتجاوز اللاعب للعلم الأول.

يسجل الزمن بالثانية وهو الزمن الذي يقطع فيه اللاعب المسافة من العلم الأول حتى العودة إليه مرة أخرى (حسانين، 2002، ص 182).

الاختبارات المهارية

اختبار سرعة التمرير على الحائط: الغرض من الاختبار قياس سرعة التمرير على الحائط. باستخدام كرة يد، حائط مستوى، ساعة إيقاف، صافرة. حيث يقف المختبر على بعد 3 أمتار أو 4 أمتار من الحائط، يقوم المختبر بتمرير الكرة على الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد.

جدول رقم (2): ترتيب مكونات اللياقة البدنية الضرورية للاعب كرة اليد ودرجة أهميتها

م	المكون البدني	المكونات البدنية ومركباتها	درجة الأهمية بالدرجات
1	السرعة	السرعة الحركية للأداء	8.5
		سرعة العدو	8.1
		سرعة الاستجابة	2.0
2	القوة	القوة المميزة بالسرعة	9.5
		القوة (العامة)	6.4
		تحمل القوة	6.3
3	التحمل	تحمل الأداء	8.6
		تحمل السرعة	8.5
		التحمل العام	5.0
4	الرشاقة		8.3
5	الدقة		8.1
6	التوافق		7.7
7	المرونة		6.0
8	التوازن		5.7

المصدر (حسانين، 2002، ص 73)

(13,59) وانحراف معياري قدره (0,54) كما تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (12,50) وانحراف معياري قدره (0,51)، وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (4,739)، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت دالة إحصائياً وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

بالنسبة لاختبار التمير من الجري للعينة التجريبية، تحصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (20,59) وانحراف معياري قدره (0,54) كما تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (19,50) وانحراف معياري قدره (0,51)، وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (5,736)، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت دالة إحصائياً وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

المعالجة الإحصائية

إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل و التفسير، والمعالجة الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي الوسط الحسابي، الانحراف المعياري والذي يعتبر أهم مقاييس التشتت واختبار ت ستيودنت لعينة واحدة لقياس الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي (الحفيظ، 1988، ص 101)

3. النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم (03) وبعد مقارنة نتائجه أي نتائج الاختبار القبلي مع البعدي للسرعة 30 متراً للعينة التجريبية، تحصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (7,03) وانحراف معياري قدره (0,43). كما تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (5,95) وانحراف معياري قدره (0,44)، وقد بلغت قيمة "ت" الإحصائية المحسوبة عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (14) على قيمة تقدر بـ (6,750)، حيث من خلال مقارنتها مع "ت" الجدولية التي تبلغ (1,761) نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت دالة إحصائياً وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

بالنسبة لاختبار المحاورة الزجراجية، وبعد مقارنة نتائج الاختبار القبلي مع البعدي للعينة التجريبية، تحصلنا في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره

جدول رقم (3): عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للعينة التجريبية

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
اختبار جري سرعة 30 م						
الاختبار القبلي	15	7.03	0.43	6.750	1,761	دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	15	5.95	0.44			
اختبار المحاورة الزجراجية						
الاختبار القبلي	15	13.59	0.54	2.297	1,761	دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	15	12.5	0.51			
اختبار التمير من الجري (ذهاب فقط) لليمين واليسار						
الاختبار القبلي	15	20.59	0.54	5.736	1,761	دالة إحصائياً
الاختبار البعدي	15	19.50	0.51			

4. المناقشة

مناقشة نتائج الفرضة الأولى

من أجل التحقق من الفرضية الأولى والتي تفترض ان البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية صفة السرعة للاعبين كرة اليد أشبال فمن خلال النتائج السابقة التي توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية بالنسبة لاختبار السرعة واختبار المحاوره الزجراجية وهو وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين نجد أن العينه التجريبية حققت تحسن ملحوظ لكلا الاختبارين

فاذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينه بنسبة ملحوظة هذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية السرعة و التي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينه ومنه نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الأولى والتي تقول ان البرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية صفة السرعة للاعبين كرة اليد أشبال. ويرجع ذلك الى أن الألعاب الصغيرة تساعد على إزالة الملل والضيق الناتجة عن التمرينات التقليدية وزيادة نشر روح المرح والسرور و التنافس نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن الأداء البدني الذي يساعد على تنمية صفة السرعة للاعبين كرة اليد وهو ما يتفق مع العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة مفتي عبد المنعم 2013.

مناقشة نتائج الفرضة الثانية

من أجل التحقق من الفرضية الثانية والتي تفترض أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية مهارة التمرير والاستقبال للاعبين كرة اليد أشبال فمن خلال النتائج السابقة التي توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية بالنسبة لاختبار التمرير والمناولة مقابل الحائط واختبار التمرير من الجري وهو وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين نجد أن العينه التجريبية حققت تحسن ملحوظ لكل الاختبارات

المطبقة ، فاذا أخذنا بعين الاعتبار نجد أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تمكن من تحسين نتائج العينه التجريبية بنسبة ملحوظة وهذا ما يفسر لنا نجاح الألعاب الصغيرة في تنمية التمرير والاستقبال والتي تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد عند هذه العينه.

ومنه نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول ان البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا على تنمية مهارة التمرير والاستقبال و يرجع ذلك الى أن الألعاب الصغيرة تساعد على إزالة الملل والضيق وزيادة نشر روح المرح والسرور والتنافس الأمر الذي أدى الى تحسن الأداء في بعض المهارات الأساسية في كرة اليد والتي تساعد على تنمية الاعداد المهاري للاعبين كرة اليد. وهو ما يتفق مع دراسة العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة مفتي عبد المنعم 2013

5. خاتمة

ان الهدف من الدراسة هو معرفة أثر برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية سرعة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد أشبال استناداً الى ما تم استخلاصه من الدراسة النظرية والتطبيقية أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية صفة السرعة والتي تعتبر من ضمن المتطلبات الأساسية للاعبين كرة اليد ، كذلك البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى الى تنمية مهارة التمرير والاستقبال والتي تعتبر من ضمن المتطلبات الأساسية للاعبين كرة اليد. وقد اتفقت هذه الاستنتاجات و توافقت مع بعض دراسة مفتي عبد المنعم 2013.

الاقتراحات و التوصيات

استعمال الألعاب الصغيرة في برامج التدريب لتنمية الصفات البدنية في كرة اليد. استخدام النتائج المتوصل اليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات أخرى.

- (14) مفتي عبد المنعم. (2013). اقتراح وحدات تدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة. وتأثيراتها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة اليد. معهد التربية البدنية والرياضية. الجزائر: جامعة الجزائر 3.
- (15) مقدم عبد الحفيظ. (1988). الإحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- (16) منير جرجس إبراهيم. (2004). كرة اليد للجمع. مصر: دار الفكر العربي.
- (17) ياسر دبور. (1996). كرة اليد الحديثة. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- (18) N.Thierry. (1988). *Les fondements pédagogique et techniques du Hand-ball*. Paris: édition anphora.

الملاحق

ملحق (1): بعض الألعاب المستخدمة في البرنامج

الرقم	اسم اللعبة
01	التقاط الكرة من السلة ودحرجتها.
02	الكرة المتجولة داخل الحارة
03	كرة المطاردة
04	كرة البرج
05	الكرة المتجولة
06	حماية السلة الموجودة داخل الدائرة.
07	كرة الشعوب المعكوسة
08	التمريرات العشرة
09	تمرير الكرة عبر المنطقة المحرمة باتجاه المرمى.
10	حماية الدائرة وقطع الكرت.
11	التمرير والاستقبال على شكل منافسة صغيرة.
12	كرة التصويب
13	اصابة الهدف المتحرك.
14	الكرات فوق المقعد السويدي
15	كرة الصياد
16	نطط الكرة باستمرار وامسكنى
17	تمرير الكرة الزميل والجري بأقصى سرعة.
18	اتركو الملعب خاليا
19	الدائرة الممنوعة
20	الكرة المتحركة
21	تمرير الكرة الى الحارس

المصدر (دبور، 1996)

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

قراد، ع.م. (2020). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة أثناء التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد أشبال (12- 15 سنة). *مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع*، 3(2)، 23-31.

الاهتمام ببرامج التدريب ومحتوياتها و اجراءها المراحل السنوية الأخرى.

بصفة عامة يجب على المعنيين الاهتمام أكثر بمجال التدريب ومكوناته ومحتوياته وهذا لإعداد فرد اعداداً بدنيا و مهاريا وخططيا ونفسيا.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف أنه ليس لديه تضارب في المصالح.

المراجع

- (1) أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع.
- (2) بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. الاسكندرية: دار المعارف.
- (3) بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- (4) سامر يوسف الشمخي. (1999). تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية لكرة اليد. العراق: جامعة بابل .
- (5) عبدالوهاب غازي محمود. (2008). كرة اليد المبادئ التعليمية. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- (6) عمار بوحوش، محمد ذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- (7) فتحي أحمد هادي السقايف. (2010). التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد. الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.
- (8) فؤاد السيد البهي. (1989). الأسس النفسية للنمو للمربي الرياضي . مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (9) كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد. (2002). القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (10) كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2002). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (11) لؤي غانم الصميدغي، وضاح غانم سعيد. (1999). التربية البدنية والحركية لأطفال ما قبل المدرسة. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- (12) محمد حسن علاوي. (1982). موسوعة الألعاب الرياضية. مصر: دار المعارف.
- (13) محمد رمزي علي محمد نوح. (2005). تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان الدهلقة. مصر : جامعة الاسكندرية.