



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajssr.v6i1.2171>

أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الشبه الرياضية على تحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد، صنف أقل من 13 سنة.
دراسة ميدانية أجريت على فريق الحلم لكرة اليد بمدينة تيسمسيلت.

The effect of a proposed training program for semi-sports on improving speed and developing agility among handball players, class less than 13 years old.

A field study conducted on the dream team in Tissemsilt.

Houafi. faicel⁽¹⁾. Bouranan mustapha chrif⁽²⁾

حوافي فيصل⁽¹⁾* جامعة الجزائر 03، الجزائر، houafi.faicel@univ-alger3.dz

بورنان مصطفى شريف⁽²⁾ جامعة الجزائر 03، الجزائر، houafifaical 1@gmail.com

مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية. (الجزائر).

تاريخ الاستلام: 2021/10/02؛ تاريخ القبول: 2021/11/01؛ تاريخ النشر: 2022/06/30

ملخص: هدفت هذه الدراسة للتعرف على مدى نجاعة برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الشبه رياضية لتحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة، بلدية تيسمسيلت على النادي الرياضي فريق الحلم، أما العينة فتكونت من 24 لاعب من أصل 60 لاعب في المجتمع الأصلي، وإستعمل الباحث المنهج التجريبي، كما تم إستخدام الإختبارات البدنية في عملية قياس تحسن الصفتين البدنيتين السرعة والرشاقة، أما فيما يخص الأساليب الإحصائية فقمنا بإستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و"ت" ستودنت، وذلك من أجل تحليل النتائج الخاصة بالدراسة.
الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، الألعاب الشبه رياضية. السرعة والرشاقة، رياضة كرة اليد.

Abstract: This study aimed to identify the efficacy of a proposed training program with semi-sports games to improve speed and develop agility among handball players under 13 years old, in the municipality of Tissemsilt on the sports club, the dream team, and the sample consisted of 24 players out of 60 players in the original community. The researcher used the experimental method.

Keywords: Training program; semiautomatic games; Speed and agility; handball.

1. مقدمة وإشكالية الدراسة :

مما لا شك فيه أن عملية التدريب الرياضي الحديث في مجال كرة اليد هي عبارة عن عملية مقننة ومخطط لها قائمة على مجموعة من القواعد والأسس العلمية تهدف إلى الوصول بالناشئ إلى المستوى العالي للأداء المتكامل، حيث أن تقدم وتطور مستوى كرة اليد الملحوظ على الصعيد العالمي يعكس بوضوح تام وجوب التوجه نحو تلك الأساليب الحديثة والطرق الجديدة المستحدثة في التعامل مع لاعبي كرة اليد خلال مساهمهم الرياضي المتدرج لمراحلهم العمرية. "حيث أن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة إذا تسلحنا بالعلم والعمل الجاد، وإن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيطها الجيد للبرامج التدريبية وإختيار أفضل محتوى تدريبي هو ثروة قومية تنفع المجتمع ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى". (أحمد عودة عربي، 2005، صفحة 99).

وتعد الألعاب الشبه رياضية; وسيلة ناجعة في إثارة دوافع اللاعبين نحو تحقيق أهداف التعلم وما يحققه من غرض بدني وتكتيكي وتقني ونفسي ومعرفي معين بالإضافة إلى الجانب التنافس والتشويق الذي يجب أن تتميز به اللعبة لما لها من أهمية كبيرة في التدريب والتسلية، حيث عرفها: فرج إين وديع: "هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة الأداء وتحتاج إلى مهارات كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة". (وديع، إين فرج، 2007، صفحة 294)، وتعتبر السرعة في المجال الرياضي من الصفات البدنية الأساسية والهامة في التحسن والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة ككرة اليد والتي تعتمد على عنصر السرعة بأشكاله المختلفة فيما عدا أداء المهارات الخاصة والمختلفة، ومما سبق ذكره يتضح مدى إرتباط عنصر الرشاقة فقط كمكون أو خاصية بدنية حركية بل بإعتباره أحد عناصر اللياقة البدنية، وفي هذا ينظر بارو وماكجي: "بأن الرشاقة تشمل التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة وتصبح أكثر فعالية حينما تمزج بمستويات عالية من القوة العضلية والجهد والسرعة، وهي مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير إتجاهها على أن يكون ذلك بالدقة والسرعة". (علي أبو حسن جاموس، 2012، صفحة 39).

من خلال ما إتضح لنا نجد أن التدريب على صفتين البدنيتين السرعة والرشاقة في كرة اليد سواء كان بالكرة أو من دونها، يستخدم في إعداد اللاعبين إعداداً فيسيولوجياً بتكيف

أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والأداء المنشود خلال المنافسة، وكذلك إعداده مهارياً وتكتيكياً في أداء المهارات سواء كانت هجومية أو دفاعية، وتعد السرعة والرشاقة من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للاعب، لذلك نجد أن المدرب يواجه الألعاب من حيث إستعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو صعبة أو سهلة أو معقدة أو بسيطة حسب إختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية والمهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه الرياضية، ومن هذه المنطلقات يتبادر في أذهاننا طرح التساؤل الآتي:

2. التساؤل العام: معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية على تحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 13 سنة؟

1.2. التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية لصالح الاختبار البعدي في تطوير صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 13 سنة؟

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تستعمل البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية لصالح الاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 13 سنة؟

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريب المقترح بالألعاب الشبه رياضية والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تستعمل البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 13 سنة؟

3. فرضيات الدراسة:

1.3. الفرضية العامة: للبرنامج المقترح بالألعاب الشبه رياضية أثر على تحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

2.3. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية لصالح الاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 13 سنة.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية لصالح الاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة و صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 13 سنة.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية وبين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تستعمل الألعاب الشبه رياضية وذلك لصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 13 سنة.

4. أهداف البحث:

- إيضاح مختلف أنواع وأشكال الألعاب الشبه رياضية ومعرفة دورها في تحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة في كرة اليد.

- الفائدة الكبيرة للألعاب الشبه رياضية بالنسبة للفئة العمرية أقل من 13 سنة من جميع النواحي التدريبية سواء المعرفية أو النفسية أو المهارية أو الخططية أو البدنية.

- إقتراح برنامج تدريبي مقنن ومتنوع يحتوي على جملة مختارة من الألعاب الرياضية لا بأس بها.

- إقحام الألعاب الشبه رياضية كعنصر جديد في بناء وتجسيد الحصص التدريبية لما لها من أهمية خاصة في تحسين وتنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد خصوصا الناشئين.

5. أهمية الدراسة:

- إبراز الأهمية البالغة للمعرفة العلمية للألعاب الشبه رياضية وكيفية تطبيقها ميدانيا والفهم الجيد للصفتين البدنيتين السرعة والرشاقة بالنسبة للاعبي كرة اليد.

- معرفة ماهية الألعاب الشبه رياضية في مسار ناشئي كرة اليد.

- إزالة الغموض عن أسلوب تدريبي جديد في مجال التدريب الرياضي في ميدان كرة اليد من خلال ما حققته نتائج الدراسة.

- مواكبة الحدائة في التدريب الرياضي من خلال تجسيد المناهج والطرق والنظريات الجديدة.

- تسهيل مهمة المربي الرياضي في مجال كرة اليد في استخدام الألعاب الشبه رياضية أو التعديل عليها بما يلائم قدرات الناشئين في كرة اليد من أجل تحقيق أحسن مستوى ممكن.

- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية الرياضية بوجه عام ومجال التدريب بوجه خاص، للنهوض بقدرات المربين الرياضيين في مجال كرة اليد.

6. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.6. البرنامج التدريبي: إن البرامج التدريبية الحديثة تتميز عن غيرها من البرامج التقليدية كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية جميع الجوانب المتعلقة بالرياضي خاصة ما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية المستهدفة من خلال البرنامج الذي يبدو جليا في مدى تطور مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والفيزيولوجية، والنفسية وتطور الفريق من الناحية الخططية، حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة اليد أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومتربط وعلى علاقة

عضوية متاخمة، ويعرفه البيك علي وعماد الدين عباس: "على أنه هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". (أ.ع. نور الدين، 2004، صفحة 102).

1.1.6. ويعرفه الباحثان: بأنه خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمارينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وتشمل الأهداف والخبرات والأنشطة وأساليب التدريب والتقييم والتي تأتي في صورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة علمية ومنظمة، بهدف تنمية القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والمعرفية للاعب كرة اليد.

2.6. مفهوم الألعاب الشبه الرياضية: هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً وسهلة في الأداء ولا تحتاج إلى مهارة حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمربي وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين وإستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أداؤها بإستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات لا تحتاج إلى تنظيم متعدد ودقيق". (إلين وديع فرج، 2002، صفحة 26).

1.2.6. ويعرفه الباحثان: بأنه ألعاب صغيرة وبسيطة تدخل البهجة والسرور في نفسية اللاعبين وخاصة الناشئين وتحمل في جوهرها روح المنافسة كما تتميز بخاصية البساطة والسهولة في الأداء.

3.6. مفهوم السرعة:

1.3.6. لغة: تسارع وسرع إسراعاً بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر. (يوسف شكري فرحات، وأصيلا بديع يعقوب، 2006، صفحة 216).

2.3.6. إصطلاحاً: يقصد بسرعة الانتقال والقدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وغالباً ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري والسباحة وركوب الدرجات. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1994، صفحة 232).

3.3.6. ويعرفها الباحثان: هي قدرة اللاعب على التنقل في الملعب من نقطة إلى نقطة أخرى في أقل وقت ممكن ويتم التعبير عنها من خلال ترجمة الزمن المحصل في الأداء أو الإختبارات إلى درجات.

4.6. مفهوم الرشاقة: يعرفها كيرتين: "بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى او القدرة. (ك.ع.حسانين، 1978، صفحة 84).

1.4.6. ويعرفها الباحثان: هي القدرة على تغير أوضاع الجسم أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء.

5.6. مفهوم كرة اليد: هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها سبعة لاعبين، ستة لاعبين مع حارس المرمى، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز الهدف. (عبد السلام محمد الشناق، 2005، صفحة 374).

1.5.6. ويعرفها الباحثان: كرة اليد هي إحدى أكثر الرياضات شعبية في العالم، والتي تتكون من فريقين بحيث يحاول كل فريق إحراز أكبر عدد من النقاط عن طريق إدخال الكرة في مرمى خصمه والفوز بالمباراة.

7. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.7. دراسة جرادي إبراهيم: (سنة 2020)، تحت عنوان: تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة على تطوير التوازن الديناميكي لدى تلاميذ الطور الابتدائي (من 09 إلى 11 سنة)، وبعد جمع نتائج الدراسة وتحليلها إحصائيا توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة أثر إيجابا في تطوير التوازن الديناميكي لأفراد العينة التجريبية، وعليه تمت التوصية بضرورة إدراج برامج الألعاب المصغرة ضمن المنهاج التربوي. (جرادي إبراهيم، 2020).

2.7. دراسة شافع عامر: (سنة 2019)، تحت عنوان: تأثير التدريب التبادلي على صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر، والتي تم التوصل فيها إلى أن لطريقة التدريب التبادلي تأثير على صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة. (عامر، 2019).

3.7. دراسة شريط عادل: (سنة 2018): تحت عنوان: مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين تقنية المراوغة وتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة، والتي أظهرت نتائجها أن للألعاب المصغرة تأثير إيجابي على تطوير صفة الرشاقة وكذلك تحسين مهارة المراوغة. (عادل، 2018).

8. التعليق على الدراسات السابقة: من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة التي تمكنا كباحثين من الوصول إليها والتي اشتملت أغلبها على دراسات تجريبية بعدة أساليب للمتغيرات البدنية والفيزيولوجية والمهارية وأن معظمها أشارت إلى أهمية البرامج التدريبية العلمية المقننة من حيث البناء والتطبيق على أرض الواقع، ومن خلال تحليلنا للدراسات السابقة والمشابهة التي لدينا نجد أنه من حيث الهدف تنوع كل حسب الدراسة فمنها من إقترح ووضع البرامج التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والوظائف الفيزيولوجية ومنها من عمل على رفع مستوى المهارات العقلية والنفسية وتحسين الأداء المهاري أو الخططي، ومع أن هذه الدراسات إتفقت على موضوع واحد وهو وضع وإقترح برنامج تدريبي يشمل الألعاب الشبه الرياضية إلا أنها اختلفت من حيث مجال البحث في الموضوع وذلك من جهة عنوان الدراسة (أثر، أهمية، دور، الخاص بالألعاب الشبه الرياضية) وعينة الدراسة والبلد والمنطقة وأدوات جمع البيانات وطرق الإحصاء والتحليل، أما من حيث منهجية الدراسات فإن أغلب الدراسات إعتمدت على المنهج التجريبي، وبالنسبة لعينة الدراسة في جميع الدراسات السابقة والمشابهة والتي إعتمدت أغلبها على التجريب تراوحت ما بين 16 إلى 200 مبحوث، أما فيما يخص أدوات جمع البيانات ووسائلها فتنوعت الإختبارات والمقاييس وبطاقات الملاحظة والإستبانة المستخدمة في الدراسات السابقة والمشابهة تبعا لنوع الدراسة ومتغيرها، بحيث نجد أن بعض الدراسات قد تناولت الإختبارات الميدانية والبعض الآخر تناول بطاقة الملاحظة أو المقاييس والإستبانة، وكذلك اختلفت أدوات القياس المستخدمة من دراسة لأخرى، أما بالنسبة لطرق المعالجة الإحصائية فقد اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لكل دراسة على إحدى، إلا أنها في جوهرها إتفقت على إستخدام بعض الأساليب الإحصائية كالمتوسط الحسابي

والإنحراف المعياري وت. ستيودنت والإلتواء ومعامل الارتباط، ويرجع هذا إلى هدف الدراسة المنشود تحقيقه.

9. نقد الدراسات السابقة وأوجه الإستفادة منها: وقد استطاع الباحثان من خلال عرضها ومراجعتها لهذه الدراسات السابقة والمشابهة أن يسترشد إلى ما يلي:

- 1- توضيح الأسس والخلفية النظرية عن موضوع البحث المراد تنفيذه.
- 2- اختيار المنهج الملائم لطبيعة الدراسة وتحديد إجراءاته بدقة، بحيث إستخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه أكثر ملائمة لطبيعة الدراسة.
- 3- وسائل وطرق جمع البيانات المتعلقة بهذه الدراسة، بالإضافة إلى طريقة إختيار العينة وحجمها وأهم الاختبارات والمقاييس المستعملة في هذه الدراسة.
- 4- توجيه إهتمام الباحثين لأهم الإختبارات المناسبة لموضوع الدراسة.
- 5- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج البيانية للدراسة.
- 6- الإستفادة من نتائج هذه الدراسات السابقة والمشابهة في تفسير ومناقشة دراستنا.
- 7- ساهمت الدراسات السابقة والمشابهة في وضع الفرق والتساؤلات.
- 8- تحديد الإطار العام للدراسة وكذلك الخطوات المتبعة في إجراء هذه الأخيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية أو الإدارية.
10. الإجراءات الميدانية للدراسة:

1.10. المنهج العلمي المتبع: إعتامادا على الإشكالية التي قمنا بطرحها تم الإعتتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي والذي يعتبر من أهم المناهج المستخدمة في مجال التدريب الرياضي إذ يتميز هذا النوع من المناهج عن غيره في أن الباحث يلعب دورا فعالا في الموقف البحثي، والذي يتمثل في إجراء تغير مقصود في الموقف المشروط وفق شروط محددة وملاحظة التغير الذي ينتج عن هذه الشروط. (د. سعيد نزار سعيد، 2012، صفحة 93).

2.10. المجتمع البحثي: تكون المجتمع الأصلي للدراسة من 60 لاعب ينقسم إلى فريقين، بحيث تكونت عينة الدراسة من 24 لاعب بنسبة 40% وهذا ما يؤكد أن العينة كافية لدراستنا.

3.10. العينة البحثية للدراسة: يعرفها محمد مكي: "بأنها مجموعة من الأفراد يبين عليها الباحث عمله، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً". (مكي محمد، 1993، صفحة 69).

وفي دراستنا هذه تم إختيار العينة البحثية بالطريقة القصدية وعليه كان ما يلي:

أ- العينة التجريبية: يعرض عليها برنامج تدريب خاص.

ب- العينة الضابطة: تمارس تدريباتها بصفة عادية.

بحيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي فريق الحلم الأزرق (Blue Dream) لكرة اليد بتيسمسيلت صنف أقل من 13 سنة لأداء الإختبارات الواردة في البحث، بينما تمثلت العينة الضابطة في لاعبي فريق الحلم الأسود (Black Dream) بتيسمسيلت صنف أقل من 13 سنة وجاءت العينات على الشكل التالي:

1- العينة التجريبية: وشملت 12 لاعب من فريق الحلم الأزرق (Blue Dream) لكرة اليد بتيسمسيلت صنف أقل من 13 سنة أجريت عليهم الإختبارات القبلية بعدما خضعوا إلى برنامج التدريب المقترح وفي الأخير تم إجراء الإختبارات البعدية.

2- العينة الضابطة: واشتملت على 12 لاعب فريق الحلم الأسود (Black Dream) بتيسمسيلت صنف أقل من 13 سنة أجريت عليهم الإختبارات القبلية بعدها خضعوا إلى برنامج للتدريب العادي وفي الأخير تم إجراء الإختبارات البعدية.

4.10 ضبط متغيرات الدراسة:

1.4.10. المتغير المستقل: وهو الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في دراستنا هذه بالبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه الرياضية.

2.4.10. المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بمتغيرات أخرى وحدد في دراستنا هذه في صفتي السرعة والرشاقة في كرة اليد.

5.10. مجالات الدراسة:

1.5.10. المجال البشري: أجريت الدراسة على لاعبي فريق الحلم بتيسمسيلت لكرة اليد صنف أقل من 13 سنة والذين قدر عددهم بـ 24 لاعب مقسمين على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة.

2.5.10. المجال المكاني: أجري البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية والإختبارات المقترحة ومختلف الوحدات التدريبية على مستوى القاعة المتعددة الرياضات الشهيد دادون بن خيرة - عين اللورة بتيسمسيلت.

3.5.10. المجال الزماني: تم الشروع في الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان ذلك في أواخر شهر أكتوبر من سنة 2019م ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية أما بالنسبة للإختبارات فكانت كما يلي:

- الإختبارات القبليّة: قام الباحثان بإجراء الإختبارات القبليّة بتاريخ: 2019/12/20 للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

- الإختبارات البعديّة: تم إجراء عملية القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ: 2020/03/02 حيث تمت عملية القياس بنفس الإختبارات التي إستعملت في القياس القبلي وفي نفس الظروف وفي نفس التوقيت بحيث تم أخذ البيانات وتم نقلها لمعالجتها إحصائيا بعد أن إستوفت الشروط الضرورية.

- الدراسة الإستطلاعية: قبل القيام بعمليتنا التجريبية التي أردنا إجرائها قمنا بخطوات تمهيدية كان الغرض منها تحضير أرضية عمل جيدة وهذه الخطوات يمكن تلخيصها فيما يلي:

1- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات.

2- تحديد الإختبارات المناسبة لقياس السرعة وصفة الرشاقة.

3- توفير المستلزمات والوسائل لإجراء هذه الدراسة الميدانية.

حيث قمنا بالإختيار القصدي للعينة الخاصة بدراستنا كونها تتوفر على كل التسهيلات الإدارية والميدانية بحيث قمنا بتجربتنا الإستطلاعية على عينة تشمل 07 لاعبين من نفس مجتمع البحث وتم إستبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة للدراسة الإستطلاعية تطابق الشروط الموضوعية للعينة المدروسة كما تم إجراء الإختبار وإعادة الإختبار في نفس الوقت (العاشرة صباحا) وكان الهدف من إجراء التجربة الإستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للإختبارات (الأسس السيكمومترية) بحيث قام الباحثان بإجراء الإختبار الأول: 2019/12/06 وإعادة الإختبار كان في: 2019/12/14.

6.10. أدوات الدراسة: إعتد الباحثان لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذه الدراسة على الوسائل والعتاد الآتي:

1- ملعب القاعة المتعددة الرياضات.

2- صافرات وطباشير وميقاتي.

3- أقماع بلاستيكية وكرات اليد وقمصان.

4- أوراق تسجيل البيانات وأقلام الكتابة.

5- جهاز حاسوب.

7.10. الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

1.7.10. ثبات الإختبار: يقصد بثبات الإختبار بأنه: "مدى الدقة والإتقان أو الإتساق الذي يقيس به الإختبار الظاهرة التي وضع من أجلها". (محمد حسن علاوي ونصرالدين رضوان، 2008، صفحة 278)، وقد قمنا باستخدام طريقة الإختبار وإعادة الإختبار بفارق زمني قدره 08 أيام، إذ تم الإختبار في تاريخ: 2019/12/06 فيما تم إعادة الإختبار في تاريخ: 2019/12/14 على عينة متكونة من 07 لاعبين والتي تم إستيعادها لاحقا، ثم قام الباحثان بإستخراج معامل الإرتباط البسيط "بيرسون" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06.

2.7.10. صدق الاختبار: وهو "أن يقيس الإختبار الصفة أو السمة التي وضع من أجلها وإلا يقيس صفة بديلة أو مشابهة". (لازم كماش , رائد محمد، 2014، صفحة 96)، وقد تم التحقق من صدق الإختبارات من خلال عرض الإختبارات عن طريق التصميم على مجموعة من الخبراء على إنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله، فيما قمنا فضلا على ذلك بإيجاد الصدق الذاتي للإختبارات بالإعتماد على إثباتها، وقد تبين أن الإختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول أدناه.

3.7.10. موضوعية الاختبار: وهي: "عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب". (عبد الرحمان محمد عيساوي ، 2003 ، صفحة 332)، لذلك فإن الإختبارات المستعملة في هذه الدراسة سهلة وبسيطة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، بحيث أن عملية التسجيل تتم باستخدام وحدة الزمن (الثانية) وهذا تعد الاختبارات المستعملة ذات موضوعية جيدة.

4.7.10. عرض الاختبارات المستخدمة: من أجل توصلنا كباحثين إلى الإختبارات التي قمنا بإعتمادها في دراستنا هذه قمنا باستخدام أسلوب تحليل المحتوى للمصادر والمراجع المختلفة في مجال رياضة كرة اليد والتدريب الرياضي الحديث وأيضا البحوث والدراسات التي استهدفت الصفات البدنية من أجل إعداد مجموعة من الاختبارات هي كما يلي:

أ- إختبار عدو 30م من بداية متحركة:

1- الغرض من الاختبار: قياس صفة السرعة .

2- العتاد المستعمل: خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني 10م وبين الخط الثاني والثالث 30م.

3- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث، ويتم حساب زمن المختبر إبتداء من الخط الثاني وحتى وصوله إلى الخط الثالث 30م.

ب- إختبار الجري المتعرج:

1- الغرض من الاختبار: قياس صفة الرشاقة.

2- العتاد المستعمل: 05 أقماع – ميقاتي.

3- مواصفات الأداء: توضع الحواجز كما هو موضح بالشكل رقم (02) ووفقا للمقاييس الموضحة بالشكل بحيث يقف المختبر عند نقطة البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من نقطة البداية وفقا لخط السير بالشكل (02) إلى أن يصل إلى نقطة النهاية.

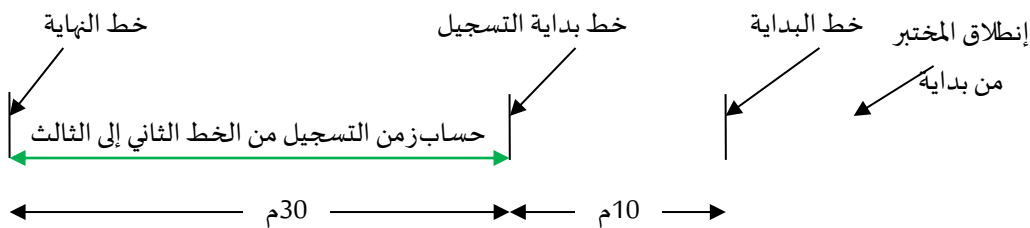
4- توجيهات:

أ- يجب إتباع خط السير الموضح بالشكل.

ب- إذا أخطأ المختبر في خط السير يجب وفق الاختبار وإعادته بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية.

ج- غير مسموح بلمس الحواجز أثناء الجري.

5- طريقة التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة طبقا لخط السير الموضوع إبتداء من إعلان إشارة البدء حتى الوصول إلى نقطة النهاية.



الشكل رقم (01): إختبار عدو 30م من بداية متحركة.

11. المعالجة أو الدراسة الإحصائية: للإجابة عن أسئلة دراستنا قمنا باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وإختبار "T" ستيودنت لعينتين منفصلتين متساويتين، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

12. عرض و تحليل نتائج الاختبارات:

1.12. عرض وتحليل نتائج اختبار صفة السرعة:

الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة 24
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	02.07	11.2	0.26	05.63	0.11	06.19	

جدول رقم (01): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لاختبار السرعة الانتقالية بدون كرة للعينتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة (0619) بانحراف معياري مقدر بـ (0.11)، أما المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية فكان (05.63) بانحراف معياري قدر بـ (0.26)، وكانت قيمة "T" المحسوبة (11.2) وهي أكبر من "T" الجدولية التي كانت (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا ما يوضحه الشكل رقم (03) الذي يبين الفرق بين

المتوسط الحسابي البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا من خلال نتائج الاختبارين والذي كان (0.56) لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية.

2.12. عرض وتحليل نتائج اختبار صفة الرشاقة:

الدلالة الاحصائية عند المستوى 0.05	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينه 24
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	02.07	05.5	00.33	07.47	00.44	08.02	

جدول رقم (02): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار صفة الرشاقة:

يتضح من الجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لاختبار الرشاقة للعينتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج المتوسط الحسابي البعدي للعينه الضابطة (08.02) بانحراف معياري (00.44) أما المتوسط الحسابي البعدي للعينه التجريبية فكان (07.47) بانحراف معياري (00.33) وكانت قيمة "T" المحسوبة (05.5) وهي أكبر من "T" الجدولية التي كانت (02.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا ما يوضحه الشكل رقم (06) الذي يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، أي وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية و هذا من خلال نتائج الاختبار البعدي للعينتين و الذي كان (00.69).

13- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.13. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي تنص على "وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية لصالح نتائج الاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة

الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة، وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية و الرشاقة و مهارة التصويب جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل الألعاب الشبه رياضية و لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة الانتقالية و مهارة التصويب و هذا ما يوضحه الجدول رقم (01) ص (11) والجدول رقم (04) والشكل رقم (04) ص (13-14) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الرشاقة للعينة الضابطة، ويمكن أن يرجع ذلك إلى أسباب عديدة منها عدم إتباع الأسس العلمية في بناء الوحدات التدريبية للتمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي، كما يمكن أن تكون هناك أسباب أخرى منها عدم إعطاء الراحة الكافية للاعبين، عدم استعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا و ذهنيا و التي تؤثر سلبا على أداء اللاعبين، الظروف والعوامل الجوية و غيرها من الأسباب التي يمكن أن تكون قد أثرت سلبا على تطوير صفة الرشاقة، أما فيما يخص صفة السرعة الانتقالية و مهارة التصويب فترجع الباحثان هذا التحسن والتطور الحاصل إلى استخدام تمارين رياضية مقترحة و مقننة تهدف إلى تطوير صفة السرعة الانتقالية ومهارة التصويب، كذلك هذا التطور يمكن أن يرجع إلى أسباب أخرى منها الفئة العمرية أقل من 13 سنة التي مهدت الفرصة لتحسين الصفات البدنية والمهارات الحركية، وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية لصالح الاختبار البعدي في تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة.

2.13. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية لصالح الاختبار البعدي في تطوير صفة السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التصويب لدى

لاعب كرة اليد صنف أقل من 13 سنة، وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التصويب جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية التي تستعمل الألعاب الشبه رياضية، وترجع الباحثان هذه الفروق إلى استخدام ألعاب شبه رياضية مقترحة ومقننة تهدف إلى تطوير صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة مع إتباع الأسس العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الشدة والحجم للألعاب المقترحة طيلة فترة التدريب و الذي ساهم بشكل كبير في تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة، وهذا التطور الحاصل يمكن أن يرجع إلى عوامل أخرى منها قابلية تحسن و تطور هاته الصفات في هذه المرحلة العمرية و ذلك لأن العلماء يعتبرون أن صفة السرعة الانتقالية والرشاقة تطور و تنمى طبقا للمستوى و كذلك المرحلة العمرية من 8 إلى 17 - 15 سنة." عادل تركي حسن و سلام جبار " 2009 حيث نجد أن اللاعبين في هذه الفئة العمرية يميلون بدرجة كبيرة إلى الألعاب النشطة المنظمة وكذلك اشتراكهم في هذه الألعاب عن طريق انضمامهم إلى العديد من الأندية والذي أشار إليها " سامي محمّد ملحم، كذلك ترجع الباحثان التطور الحاصل في أداء مهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية الألعاب الشبه رياضية الموجهة لتطوير و تنمية هذه المهارة بالإضافة إلى كون البرنامج التدريبي يتضمن ألعاب بدنية ومهارية، و قد تم التركيز على هذه المهارة في أكثر من وحدة تدريبية و ذلك لأهميتها للاعب كرة اليد و لارتباطها بالصفات البدنية السابقة الذكر و كذلك باعتبارها مهارة هجومية تهدف لخلق الفرص المناسبة لتسجيل أكبر عدد من أهداف الفريق المنافس، لذا كان التصويب هو المهارة الأساسية التي يعطها معظم المدربين وقتا أكثر من غيرها كما أشار إلى ذلك " كمال الدين درويش ". 2002، أما عند مقارنة نتائج دراستنا مع نتائج علمية قام بها عدة باحثون نجد أن نتائج دراستنا تتطابق مع نتائج دراسة "قطيش عبد المؤمن 2015 - 2014 " حيث تمثلت الدراسة في أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الطور الابتدائي 9 - 6 سنوات، والتي أكدت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتأثير برنامج الألعاب الصغيرة على تطوير التوافق والتوازن و لصالح الاختبار البعدي، و هذا ما أكدته " فاطمة الزهراء بوراس " في دراستها، أن الألعاب الصغيرة تؤثر إيجابا على العينة التجريبية في تحسين مستواهم البدني، كذلك دراسة " جولييان روبينيو "

2008 التي توصلت إلى أن الألعاب الشبه رياضية أدى إلى تحسين القوة للاعب في القفز العمودي.

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية و التي تنص على " وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية لصالح الاختبار البعدي في تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد أصاغر."

3.13. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

والتي تنص على " وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي لا تستعمل البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية و بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم الألعاب الشبه رياضية ا و لصالح المجموعة التجريبية في تطوير ا ر صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و مهارة التصويب مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد أصاغر", وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة ا و التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية و الرشاقة و دقة التصويب جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية و الرشاقة و دقة التصويب, و تعزو الباحثان هذا الفرقا الحاصل لصالح المجموعة التجريبية لكون الألعاب الشبه رياضية المقترحة مختلفة و مترابطة مع بعضها البعض في سلسلة من الحركات المتناسقة عند الأداء فضلا عن إعطاء هذه الألعاب في بداية الوحدة التدريبية مما ساعد على تطوير صفة السرعة الانتقالية ا و الرشاقة و دقة التصويب, و يمكن أن يكون هذا التطور راجع إلى أن اللاعبين في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى الاهتمام بالألعاب الجماعية كذلك الاهتمام بنجاح الفريق و إلى الألعاب الشبه رياضية و التي أشار إليها " سامي محمّد ملحم", كما أشار " كمال عبد الحميد و زينب فهي " 1978 أن الألعاب الشبه رياضية تنمي الرغبة في التدريب لتحسين مهارات اللاعبين الفنية و القدرات البدنية التي من خلالها يمكن

الوصول إلى تطوير مهارات و قدرات اللاعبين حسب الفئة العمرية, كما يمكن أن يرجع هذا التطور إلى اعتمادنا على الألعاب الشبه رياضية في تطوير الصفات البدنية و المهارية خلال مراحل نموه في هذه المرحلة العمرية التي تمهد لنا جميع الفرص المناسبة لتطوير استعداداته و إمكانياته و قدراته "وديع ياسين التكريتي". 2012, و تتوافق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة" إقبال 2007 "حيث يظهر مدى تأثير الألعاب الشبه الصغيرة في تطوير صفتي الرشاقة و التوازن لدى لاعبي التلاميذ بطيء التعلم، حيث أكدت نتائجها على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي لتلاميذ المجموعة باختبار الرشاقة و التوازن مما يؤكد أهمية الألعاب الصغيرة و دورها في تنمية هاذين الصنفين, كذلك تتشابه نتائج دراستنا مع دراسة" غراب أمير" و" كالي نصر الدين" التي أكدت نتائجه على أن اللعب الشبه رياض ي له دور إيجابي في تحسين السلوك الاجتماعي أثناء الحصة التدريبية و كذلك التحلي بالروح الرياضية أثناء المنافسات.

و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثالثة.

من خلال النتائج نتأكد أن طريقة التدريب بالألعاب الشبه رياضية تعد من أبرز مظاهر التدريب الرياض ي التي تجعل من تحقيق الأهداف سهلا و ميسورا حيث لها دور فعال في تطوير القدرات البدنية و المهارية بطريقة بسيطة و مريحة و التي تأخذ عدة أشكال حسب العمر.

14. الاستنتاجات:

بعد إجراء الدراسة النظرية و الدراسة الميدانية حول موضوع البحث و بعد تحليل النتائج و مناقشتها توصلنا إلى بعض النتائج:

- 1- طريقة الألعاب الشبه رياضية لها أثر على تحسين صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و مهارة دقة التصويب عند لاعبي كرة اليد 14 - 12 سنة
- 2- طريقة اللعب تزيد من حماس اللاعب كونها تكون تنافسية و عدم إحساس اللاعب بالتعب
- 3- تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني و القدرات البدنية.
- 4- اللعب الشبه رياضي من أهم الطرق التي تساعد على تحقيق جملة من الأهداف التي يسعى إليها في حصص التدريب الرياضي
- 5- اللعب نشاط طبيعي يدفع باللاعبين إلى ممارسة الأنشطة الرياضية و الميل إلى مزاولتها

15. الاقتراحات:

- 1- الاهتمام بالفئات الصغرى والناشئين في كرة اليد.
- 2- الإختيار الأمثل لطرق المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة الفئة العمرية.
- 3- الاهتمام بصفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و بتطويرها عند الفئات العمرية المختلفة
- 4- القيام ببحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة.
- 5- استخدام النتائج المتوصل إليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات أو بحوث أخرى.

خاتمة:

مما لا ريب فيه أن التدريب الرياضي في مجال كرة اليد قام بالمرور بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أحسن الطرق والمناهج التي من شأنها رقع من مستوى القدرات البدنية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لتجاوز المنافسات بهدف الوصول لأحسن النتائج, بحيث تعد الألعاب الشبه رياضية إحدى أهم الطرق التي أصبحت تستعمل بكثرة في المجال التدريبي لكرة اليد, والتي بدورها شملت كلا الجنسين ومختلف الأعمار, ومن خلال الدراية التي قمنا بها حاولنا إظهار مدى التأثير المهم الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تطوير صفتي السرعة والرشاقة لدى العبي كرة اليد صنف أقل من 13 سنة, فهذه المرحلة العمرية تعد مهمة جدا في تحسين صفة السرعة وتنمية صفة الرشاقة لدى ناشئ كرة اليد, ومن هنا يتبين الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية من خلال إعطاء الناشئ الفرصة لإخراج قدراته وبالتالي مساعدته على تحسين وتنمية الصفات البدنية لما لها من أهمية في صناعة اللاعب المثالي والتي قمنا بجعلها محور أساسي في دراستنا وذلك كم خلال إقترح برنامج تدريبي مناسب لتحسينها وتطويرها.

قائمة المصادر والمراجع:

- أ.ع. نور الدين. (2004). *المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج التدريبية (نظريات وتطبيقات)*. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- أحمد عودة عربي. (2005). *كرة اليد وعناصرها الأساسية*. بغداد، العراق: مكتبة إسلام للنشر والتوزيع.
- إلين وديع فرج. (2002). *خبرات في الألعاب للصغار والكبار*. الإسكندرية، مصر: دار المعارف للتوزيع والنشر.
- جرادي إبراهيم. (2020). *تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة على تطوير التوازن الديناميكي لدى تلاميذ الطور الابتدائي (11-09) سنة*. (المجلد 10). مستغانم، الجزائر: المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا الأنشطة البدنية والرياضة.
- د. سعيد نزار سعيد. (2012). *أثر التمارين لتطوير الإدراك الحسي الحركي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد*. (الأولى، المحرر) عمان، الأردن: دار غيداء للنشر.
- عبد الرحمان محمد عيساوي. (2003). *الإختبارات والمقاييس النفسية*. (الأولى، المحرر) الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- عبد السلام محمد الشناق. (2005). *رياضات الألعاب الجماعية*. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- علي أبو حسن جاموس. (2012). *المعجم الرياضي*. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر.
- ك.ع. حسنين. (1978). *اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية*. القاهرة، مصر: دار الفكر.
- لازم كماش، رائد محمد. (2014). *القياس في المجال التربوي الرياضي*. (الأولى، المحرر) الأردن، الأردن: دار دجلة.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (1994). *إختبارات الأداء الحركي*. (03، المحرر) القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي ونصرالدين رضوان. (2008). *القياس في التربية البدنية والرياضية*. (الأولى، المحرر) القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- مكي محمد. (1993). *محاضرات في علم النفس التربوي*. الجزائر العاصمة، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.