DOI prefix: 10.33170, 2025, Vol (18), Issue (4): 559-572

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The effect of various movement games (small games) to developing some elements of physical fitness of handball for ages (12-14) years

Ali Fakher Mahdi*

Ministry of Education. Dhi Qar Education Directorate,Iraq.

*Corresponding author: ali.fm@utq.edu.iq

Received: 18-05-2025 Publication: 28-08-2025

Abstract

In this research, we have addressed an important topic related to a method of training children, as dealing with age groups is considered a difficult task in terms of the nature of training and its importance at this stage, as it is considered the foundation of building for the athlete, and the more correct the beginnings are, the more work will be in the right direction. Development continues, but if the coach fails in the early stages of building the player, then the future of this player will be difficult, and the process of building the player will be difficult. Therefore, it depends on choosing diverse and multiple training methods that reach the player easily and through which he feels comfortable. Hard work is the most important thing in testing the training method and style. Choosing a method for training motor games is important for these jobs as it contains fun, competition, teamwork and love of the game. Likewise, our goals in this research were to prepare a group of movement games and to identify their impact, as well as the assumptions that the researcher made and the areas in which he worked. As for the third chapter: The field procedures were identical to solving the problem in terms of society and its sample. A sample was chosen that truly represents society, and we made it homogeneous and equivalent to start from one point. We also reviewed the most important sources and books on the subject, and we prepared the tools. Then we chose tests that were suitable for measuring the elements of physical fitness that we are trying to develop in the research. After choosing the tests, we conducted exploratory experiments to learn the scientific foundations of the test, to know all the requirements of the test, and to know how to apply the games. Then we conducted the pre-test and then applied the customized curriculum in the main section of the training curriculum.

Keywords: Various Movement Games, Fitness, Handball.

https://doi.org/10.33170/jocope.v16i7.3-23

تأثير العاب حركية متنوعة (العاب صغيرة) في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد للأعمار من (12 – 14) سنة

علي فاخر مهدي

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية ذي قار

ali.fm@utq.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/5/18 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

الملخص

تناولنا في هذا البحث موضوع مهم يخص اسلوب من اساليب تدريب الصغار حيث يعتبر التعامل مع الفئات العمرية من الاعمال الصعبة من حيث طبيعة التدريب واهميته في هذه المرحلة لأنه يعتبر اساس البناء للرياضي وكلما كانت البدايات صحيحة كلما كان العمل بالاتجاه الصحيح ويستمر التطوير اما اذا فشل المدرب في المراحل الاولى لبناء اللاعب فانه مستقبل هذا اللاعب سيكون صعب وعملية البناء للاعب تتوقف لذلك اختيار اساليب تدريبية متنوعة ومتعددة تصل الى اللاعب بسهولة ومن خلالها يشعر بالراحة والعمل الجاد هو اهم شي في اختبار الطريقة والاسلوب التدريبي واختيار اسلوب تدريب الالعاب الحركية يعد مهم لهذه الاعمال حيث يحتوي على المتعة والمنافسة والعمل الجماعي وحب اللعبة .

كذلك كانت اهدافنا في هذا البحث هو اعداد مجموعة العاب حركية والتعرف على تأثيرها وكذلك الافتراضات التي وضعها الباحث وحدد مجالاته التي عمل بها اما بخصوص الباب الثالث حيث الاجراءات الميدانية فكانت مطابقة لحل المشكلة من حيث المجتمع وعينته وتم اختيار عينة تمثل المجتمع تمثيل حقيقي واجرينا لها التجانس والتكافؤ للبدا من نقطة واحدة وكذلك اطلاعنا على اهم المصادر والكتب حول الموضوع و قمنا بتحضير الادوات بعدها اخترنا اختبارات تناسب قياس عناصر اللياقة البدنية التي هي التي نحاول تطويرها في البحث بعد اختيار الاختبارات اجرينا التجارب الاستطلاعية لمعرفة الاسس العلمية للاختبار ومعرفة كافة احتياجات الاختبار ومعرفة كيفية تطبيق الالعاب بعدها اجرينا الاختبار القبلي ثم طبقنا المنهج المخصص في القسم الرئيسي من منهاج التدريب ثم اجرينا الاختبار البعدي وحصلنا على النتائج التي من خلالها عرفنا مدى تأثير الالعاب الحركية على عناصر اللياقة البدنية اما الفصل الرابع حيث عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاختبارات وبعدا ناقشنا نتائج الاختبارات البعدية ودعمناها بمصادر معتبرة لتأكيد ما عملنا عليه.

الكلمات المفتاحية: العاب حركية متنوعة، اللياقة البدنية، كرة اليد.

1-المقدمة:

ان طبيعة العمل في المجال الرياضي بدأت منذ فترة ليست بالقصيرة بالتغيير حيث يعمل المختصون في التوصل لأفضل الأداء بأقل جهد وأقصر وقت حيث التطور الحاصل في المجال الرياضي أصبح مختلف لذلك نجد ان تغييرات تحدث بشكل مستمر وطفرات بالأداء بشكل سريعة وهذا انعكس على العمل، وفي مجال الالعاب الجماعية اختلفت طرق التدريب لمواكبة هذا التطور الحاصل كرة اليد من الالعاب التي تطورت بشكل كبير وأصبح لها متابعيها وانتشارها الواسع بين الالعاب الرياضية وبدا التدريب للاعبين بأعمار اقل من السابق وبأساليب متعددة.

ان استخدام اسلوب تدريبي يتم الاعتماد فيه على الالعاب الصغيرة يعد من الاساليب الاكثر نفعا للأعمار الصغيرة حيث هذه الاعمار تحتاج الى ممارسة هوايتها بالكرة أفضل من استخدام تمرينات بدنية او مهارية معقدة وان الالعاب الصغيرة تكون اهدافها أكثر خلال اللعبة الواحدة حيث نجد انها تطور الجانب البدني بالإضافة الى المهاري والنفسي لذلك ارتى الباحث الى استخدام العاب حركية متنوعة لتطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين الاشبال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 -14 سنة لما لها اهمية في تطوير هذه الفئة العمرية.

ان العمل في مجال تدريب كرة اليد يتطلب من المدربين استخدام عدة طرق واساليب تدريبية للوصول بمستوى اداء اللاعب نحو الافضل واستخلاص اكبر قدر ممكن من امكانية اللاعب وتطويرها ، كذلك العمل الفئات العمرية يتطلب جهد خاص وعمل منظم لانهم يمرون بفترة مهمة من خلالها يتم بناء اساس الاداء الحركي ، ومن خلال معرفة الباحث و انه مارس اللعبة لاحظ ان هنالك صعوبة في تدريبات هذه الفئة لذلك كانت هناك حاجة ماسة لاستخدام الالعاب الصغيرة في التدريب لما فيها من اداء يشمل على المنافسة و تطوير الجانب البدني بدون ملل كذلك وجود الجانب الترويحي وحب اللعبة والاستمرار بالتدريب بشكل اكبر .

ويهدف البحث الى:

1-اعداد العاب حركية متنوعة تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد

2- التعرف على تأثير هذه الالعاب على تطوير اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد.

2 – إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملائمه لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه وهم لاعبو المراكز التخصصية لكرة اليد التابعة للاتحاد المركزي للعبة بأعمار (12 – 14) سنة وهنالك مركزين في المحافظة وتم اختيار أحد المراكز لعدة اسباب منها سهولة التعامل والتواجد معهم وعوامل اخرى وكان عددهم (25) لاعب اخيار 20 لاعب منهم والباقين تم استبعادهم لأسباب متعددة وتم توزيع اللاعبين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 10 لاعبين لكل مجموعة.

- تجانس العينة:

ولبيان تجانس إفراد عينة البحث ثم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي الاختبار حيث استخدم الباحث معامل الالتواء لغرض التجانس حيث ظهر من خلال جدول (1) إن النسبة متجانسة.

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	167.5	3.33	165.5	0.047
2	الكتلة	كغم	54.72	4.011	52.5	0.82
3	العمر	سنة	13.166	0.79	13.2	0.58
4	العمر التدريبي	سنة	1.01	0.92	5	0.481

- التكافؤ:

قام الباحث بتكافؤ العينة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبلية في المجموعتين وذلك لأجل ضبط المتغيرات التي تغير بالتجربة كما في جدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي ضابطة		قبلي تجريبية		(ت) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
السرعة	متر	4.23	0.39	4.38	0.20	0.230	1.69	غير معنوي
القوة	متر	7.28	1.29	7.398	1.80	0.992	2.1	غير معنوي
الرشاقة	ثا	26.590	1.405	26.550	0.870	0.080	1.33	غير معنوي

يبين الجدول (2) أن قيم مستويات الدلالة كانت أعلى من مستوى دلالة (0.05) ولجميع متغيرات البحث، وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة الانترنت للمعلومات.
- الاستبانة للمعلومات.
- الاختبار والقياس.
- المقابلة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ملعب كرة يد قانوني.
- كرات يد حجم 1 وحجم 2
- حلقات بلاستك
- شواخص متعددة الاحجام والاشكال والألوان
- صافرة.
- شريط قياس.
- لوحات مرقمة قياس 60 * 60
- شريط لاصق.
- ميزان قياس الوزن.
- سلال متعددة الاحجام

2-4-1 أولاً: اختبار السرعة الانتقالية:

- **أسم الاختبار:** الجري لمسافة (20) م من البدء العالي.
- **الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية.
- **الادوات المستخدمة:** تحديد خط على ساحة أو ملعب طوله (20) م يحدد فيه خط بداية ونهاية، ساعة توقيت، صافرة، شواخص عدد (4) شريط قياس متري.

- **طريقة الاداء:**
- تحدد مسافة (20) م عن طريق شريط للبداية وشريط للنهاية.
- يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي.
-عند سماع الصافرة او اشارة البدء يبدأ المختبر الركض بأقصى سرعة والى أن يجتاز خط النهاية.
- **طريقة التسجيل:**

يتم التسجيل على وفق الخطوات الاتية:

- يحتسب للمختبر الزمن المستغرق للركض من خط البداية الى خط النهاية أي مسافة (20م).
- تعطى للمختبر محاولتان تؤخذ أفضلهما.

2-4-2 اختبار القوة العضلية:

اسم الاختبار: رمي كرة يد لأقصى مسافة.

الغرض من الاختبار: قياس قوة الرمي.

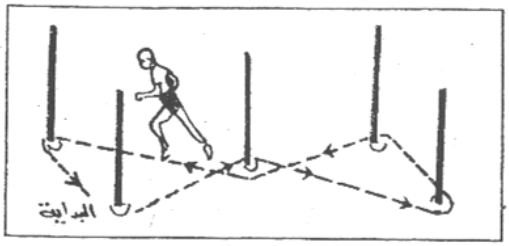
- **الأدوات المستخدمة:** ملعب كرة يد، قاعة داخلية، كرة طبية زنة (800غم)، شريط قياس، قطاع الرمي (يرسم قطاع للرمي يحدد في أوله خط يقوم اللاعب برمي الكرة من خلفه).
- **طريقة الإداء:** يقوم اللاعب من خلف خط الرمي برمي الكرة الى أقصى مسافة ممكنة.
- **الشروط:** لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل له أفضلها وللاعب أن يستخدم اليد المفضلة لديه في رمي الكرة.
- **طريقة التسجيل:** تحسب المسافة من خط الرمي حتى مكان مس الكرة للأرض (بالمتر).

2-4-3 اختبار قياس الرشاقة

- **اسم الاختبار: ركض الز كزاك**
- **الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة.
- **الأدوات:** قوائم عدد خمسة أو خمسة أقماع، ساعة توقيت، مستطيل طوله (10×16 قدما). تثبت أربعة قوائم عموديا" على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

مواصفات الأداء: يقف المختبر في نقطة البداية A (بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر جري الزكزاك على شكل (8) باللغة الإنكليزية ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد الدورات الثلاث.

- **شروط الاختبار:**
- يجب إتباع خط السير المحدد بالشكل (4) وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة.
- يجب عدم لمس القوائم في أثناء الركض.
- يجب أن يؤدي المختبر (3) دورات كاملة.
- يبدأ المختبر الركض من وضع الوقوف.
- **التسجيل:** يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدو



2-5 التجربة الاستطلاعية:

في يوم (1/5) تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين وعددهم (4) لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار لهم، ثم بعد 7أيام إعادة الاختبار والغرض من هذا الاجراء هو لمعرفة الاسس العلمية للاختبار وكذلك ضبط شدد التمرينات وتوقيتاتهن ومعرفة كافة الامور التحضيرية للاختبار القبلي.

2-6 الاختبار القبلي:

تم الاختبار القبلي في يوم 2024/1/10 على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتم اخذ النتائج لها.

2-7 التجربة الرئيسية:

- قام الباحث بإعداد العاب حركية خاصة ضمن إطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص مراعيا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية، وركز المنهج التدريبي على الشمول.
- تم مراعات هدف الالعاب مع العناصر التي سوف نجري عليها الاختبارات
- اتسمت الالعاب الحركية بطابع المنافسة والندية وتزيد الصعوبة وتنمية عناصر اللياقة البدنية
- تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث. اعتمد الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

2-8 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم 2024/4/1 على المجموعتين التجريبية والضابطة واخذ النتائج ومعالجتها إحصائيا.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss:

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة tالمحسوبة و(sig) ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
السرعة	ثا	4.23	0.39	4.28	0.32	1.855	0.088	غير معنوي
القوة	مرة	7.28	1.29	7.61	1.40	-2.250	0.47	غير معنوي
الرشاقة	ثا	26.590	1.405	25.91	0.96	1.49	0.54	غير معنوي

معنوي إذا كان مستوى الدلالة < (0.05).

الجدول (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة ألSig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات حيث كانت قيم السرعة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.23 والانحراف 0.39 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 4.28 وبانحراف 0.32 وقيمة t المحسوبة 0.855 وقيمة sig 0.88 اما قيمة اختبار القوة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 7.28 وبانحراف قيمته 1.29 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 7.61 وانحرافه المعياري 1.40 وكانت قيمة t 2.250 وقيمة sig 0.47 اما في اختبار الرشاقة الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 26.590 وبانحراف قيمته 1.405 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 25.91 وانحرافه المعياري 0.96 وكانت قيمة t 1.49 وقيمة sig 0.54 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أكبر من نسبة (0.05) مما يدل على عدم معنوية الفروق.

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة tالمحسوبة و(sig) ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
السرعة	ثا	4.38	0.20	3.26	0.16	5.950	0.000	معنوية
قوة	مرة	7.38	1.80	8.90	1.35	-8.106	0.000	معنوية
الرشاقة	ثا	26.550	0.870	24.71	0.67	6.24	0.000	معنوي

معنوي إذا كان مستوى الدلالة < (0.05).

الجدول (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة ألSig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم السرعة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.38 والانحراف 0.20 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 3.26 وبانحراف 0.16 وقيمة t المحسوبة 5.950و قيمة sig 0.00 اما قيمة اختبار القوة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 7.38 وبانحراف قيمته 1.80 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 8.90 وانحرافه المعياري 1.35 وكانت قيمة t 8.106 وقيمة sig 0.00 اما في اختبار الرشاقة الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 26.55 وبانحراف قيمته 0.870 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 24.71 وانحرافه المعياري 0.67 وكانت قيمة t 6.24 وقيمة sig 0.00 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أقل من نسبة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة tالمحسوبة و(sig) ونوع الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		(ت) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
السرعة	ثا	4.28	0.32	3.26	0.16	9.81	0.00	معنوي
قوة	مرة	7.61	1.40	8.90	1.35	8.69	0.00	معنوي
الرشاقة	ثا	25.91	0.96	24.71	0.67	4.32	0.00	معنوي

معنوي إذا كان مستوى الدلالة < (0.05).

الجدول (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة ألSig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين البعديين للمجمعتين الضابطة والتجريبية حيث كانت قيم السرعة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة 4.28 والانحراف 0.32 اما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 3.26 وبانحراف 0.16 وقيمة t المحسوبة 9.81 وقيمة sig 0.00 اما قيمة اختبار القوة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 7.61 وبانحراف قيمته 1.40 وفي الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 8.90 وانحرافه المعياري 1.35 وكانت قيمة t 8.69 وقيمة sig 0.00 اما في اختبار الرشاقة الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 25.91 وبانحراف قيمته 0.96 وفي الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 24.71 وانحرافه المعياري 0.67 وكانت قيمة t 4.32 وقيمة sig 0.00 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أقل من نسبة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

3-4 مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال الجدول (5) الذي من خلاله تم عرض النتائج الاختبار البعدي وتحليلها وجد ان هنالك تقدماً واضحاً لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البحث من حيث تطبيق الالعاب الحركية (الالعاب الصغيرة) التي ساعدت بتطوير عناصر اللياقة البدنية والتي من شانها التي تساعد في بناء اللاعب وتطويره بشكل ايجابي كما تستخدم العاب الحركة كوسيلة للتربية البدنية العامة للاعبين والشباب ، ويمكن أن تكون العاب الحركة منفردة (لشخص واحد) أو العاباً حركية جماعية تنظم في الأغلب من اللاعبين أنفسهم ، وتتميز بعنصر المنافسة كذلك بالتعاون والمساعدة المتبادلة للوصول إلى الهدف المطلوب ، وإنّ العاب الحركة ليست وسيلة فحسب بل هي طريقة للتربية البدنية أيضاً".

كما وتساعد الالعاب الحركية على تمتع اللاعب بحرية كاملة في اختيار بعض التحركات والخطط التي من خلالها يعمل على كسب اللعبة إذا كانت هنالك منافسة مع الزملاء حيث يكون تفكيره ابداعي "إذ تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإبداع يمكن تعلمه والتدرب عليه الأمر الذي يساعد على رفع مفهوم ذات اللاعب عن نفسه، وتعليمه مهارات التفكير العليا لإعداده لإنتاج عمل إبداعي.

يرى الباحث ان واجب المدرب هو اختيار الطريقة او الاسلوب المناسب في تطوير لاعبيه ويعمل جاهدا على اختيار الافضل لهم وبذلك يصل الى طريق صحيح في التدريب ويرى (عصام عبد الخالق، 1992) أنَّ طرائق التدريب وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد من خلال سلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب منه وتعرف طريقة التدريب بأنها نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف.

لذلك عند نتائج الاختبارات نجد ان قيم القوة ومن خلال مقارنة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مع الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة نجد ان هذا الالعاب الحركية قد ساعدت مجموعة البحث على تطور صفة القوة وهي من اهم الصفات البدنية لدى لاعب كرة اليد بالإضافة الى السرعة."وان تنمية هذين العنصرين يعد شرطا اساسيا لإبراز العناصر البدنية الضرورية للإنجاز في الرياضة التخصصي.

ذلك عمل الباحث ومن خلال الالعاب الى تطوير العناصر البدنية بأساليب محببة عند اللاعبين في هذه المرحلة "الأساليب يمكن ان تؤثر في سرعة التعلّم ودرجة الإشباع في التعلم، وإن الاستثمار الصحيح والمناسب للطريقة أو الأسلوب يعتمد على التطبيق السليم للخطوات والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت أثرها وقيمتها في المواقف التعليمية.

كذلك السرعة والقيم التي ظهرت لنا نجد انها قد تطورت بفعل ممارسة الالعاب وبالتأكيد هنالك عدة عوامل تؤثر على عنصر السرعة لكن هذه التمارين ساعدة في تطويره بشكل فعال وتعتبر السرعة عناصر اللياقة البدنية الاساسية للاعب كرة اليد و يحتاجها في اوقات كثيرة في اللعب كما يؤكده جميل قاسم واحمد خميس "ويحتاج لاعب الكره اليد الى عنصر السرعة وهي ضرورية في حال تحول اللعب من موقف دفاعي الى

موقف هجومي وبالعكس اي في اداء الحركات السريعة في الملعب وباتجاهات واوضاع مختلفة كالدفاع والهجوم فضلا عن سرعه الكره التي تحدد بسرعه اللاعب".

كذلك الرشاقة حيث هذه الصفة تطورت أيضا بفعل الالعاب الحركية الموضوعة وكانت نتائج الاختبارات لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وتساعد الرشاقة اللاعب اثناء تحركاته بالملعب واداء المهارات الاساسية وهذا ما يؤكده كمال الربضي "بأن لاعب كرة اليد يحتاج إلى رشاقة جيدة لكي يستطيع أن يدمج مهارات حركية عدة في إطار واحد.

لذلك يرى الباحث ان تطور الرشاقة يعد من ايجابيات هذه الالعاب حيث عملت الالعاب الحركية ومن خلال تنظيمها على تطور اللاعبين بدنيا بعيدا عن التمارين الروتينية و الالتزام بتطبيق حركات قد يواجهون بها صعوبة لكن التجأ الباحث الى عمل العاب صغيرة حماسية تنافسية و أن "مفهوم الالعاب هو مفهوم أكثر تطوراً من اللعب ،لكنه يقع في مكانة وسيطة بين اللعب والرياضة أو بين اللعب والالعاب الرسمية، فهو بذلك يشير الى العاب بسيطة التنظيم أو الالعاب الفولكلورية أو التمهيدية ، وقد وصفها بأنها ذات خصائص مميزة وأن لها حصائل أو نتائج تتقرر بالمهارة الحركية وبالخطط وباستغلال الفرص، وأن الشكل الأكثر تطوراً على المستوى الاجتماعي والثقافي وهو الرياضة ومنها بالطبع الالعاب الرسمية كالكرة الطائرة وكرة اليد، وكرة القدم ،والتنس، والريشة الطائرة. الخ، وقد وصفها بأنها ذات خصائص تميزها من الالعاب البسيطة لعل أهمها أنها ذات متطلبات تنظيمية لأداره منافسات اللعبة وأنها تعتمد على المنافسة بشكل واضح واساسي كما انها استعراض للعناصر البدنية والمعرفية وغيرها في سبيل تقرير الفائز.

لذلك ان العمل في تعليم الفئات العمرية بهذه الطريقة يساعد في تطوير ادائهم ورقي مستواهم البدني وبالتأكيد ان الجانب البدني له تأثير على المهاري وتطويره.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1- للألعاب الحركية المتنوعة الاثر الإيجابي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد

2- ان مقدار تطور بعض عناصر اللياقة البدنية في مجموعة البحث التي استخدم الالعاب كانت أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة.

4-2التوصيات:

1-استعمال للألعاب الحركية المتنوعة في تدريب الفئات العمرية وخاصة تطوير الجانب البدني.

2-تجربة استعمال للألعاب الحركية المتنوعة على الاداء المهاري ومعرفة النتائج.

المصادر

- احمد خميس وجميل قاسم: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011.
- أحمد عريبي عودة: التحليل والاختبار في كرة اليد، بغداد، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر،2004.
- أمين انور الخولي وجمال الدين الشافعي: ألعاب صغيرة ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي،2009.
- جميل قاسم محمد البدري: فسلجه علم الحركة والتدريب الرياضي بكره اليد، ط1، بغداد، مطبعه الشيماء ،2013.
- ريسان خريبط مجيد وسركيه ألكسندر فج بلييفسكي: العاب الحركة، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2000.
- سعيد عبد العزيز: المدخل إلى الإبداع، ط1، الأردن، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2006.
- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي – نظريات – تطبيقات، القاهرة، دار المعارف، 1992.
- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2004.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط 4، القاهرة، دار المعارف، 1987
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط5، القاهرة، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 2003.
- محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي – أصوله – مناهجه، القاهرة، عالم الكتب، 1983.
- وجيه محجوب: طرائق العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.

ملحق

نموذج لوحدة تدريبية يومية لأفراد المجموعة التجريبية

اليوم والتاريخ الهدف التدريبي وقت الوحدة التدريبية:			المكان: الشدة المطلوبة:				
ت	أقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية اليومية	الزمن لكل تمرين	التكرار	الراحة	الشدة المطلوبة
1	القسم التحضيري						
2	القسم الرئيسي الخاص بالباحث		– العاب تنمي العناصر البدنية: – عربون الصداقة. – تصويب كرة طبية في المربع (40×40). – العاب تنمي العناصر البدنية: – منافسات مستمرة العاب المطاردة. – رمي كرات طبية لاماكن محددة للأمام لمسافات متعددة نحو هدف بأشكال معينة.	15د. 20د.	8 8-6 8-6 6 6	20 ث 20ث 20ث 20ث	%85 %85 %60 %60