

تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لناشي كرة اليد

بحث تجريبي أجري على لاعبين كرة اليد (10-12 سنة) لبعض الفرق بولاية مستغانم

د.بن برنو عثمان أستاذ محاضر بمعهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

د. بن لكحل منصور أستاذ محاضر بمعهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

الملخص:

هدف من هذه الدراسة لتعرف على أثر الألعاب التمهيدية على بعض عناصر الأداء لناشي كرة اليد و فرضنا وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي الصفات و المهارات المدروسة لهذا الغرض اخترنا عينة عشوائية مكونة 30 ناشئا تم تقسمهم إلى مجموعتين أولى تجريبية و الثانية ضابطة. استخدمنا لهذا الغرض المنهج التجريبي. جرت هذه التجربة الموسم 2009 - 2010 . بعد جمع النتائج قمنا بتحليلها إحصائيا فوجدنا عند المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وجود فروق دالة إحصائية في الصفات البدنية المدروسة أما مهارات ما عدا الاختيار الدقة في التصويب و في المجموعة الضابطة فكانت غير دالة إحصائية في الصفات البدنية المدروسة و مهارة دقة التصويب في دالة في مهارة التنظيط و التمرير و الاستقبال. و خلوصة الدراسة إلى أهمية اللعب التمهيدية في تنمية عناصر الأداء البدني و المهاري المدروسة و عليه أوصنا بالإدراج هذه الألعاب ضمن البرامج التدريبية

كلمة مفتاحية : اللعب - عناصر الأداء البدني - عناصر الأداء المهاري - كرة اليد

* مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الإعداد المهاري والخططي لناشي كرة اليد من أهم العوامل التي لابد وأن تحظى بالعناية الكاملة في عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية لهذا القطاع، حيث أن إتقان المهارات الأساسية للعبة وأدائها بصورة آلية لم يعد هو الهدف والأساس في بناء الأداء الفني لدى الناشئين ، بل أن أداء تلك المهارات وفق الوضعية المتغيرة التي تفرضها مواقف اللعب في كرة اليد، والتي تتمثل في قدرة اللاعب على الاستخدام المتعدد للمهارة وبأشكال متغيرة وفق ظروف متباينة تخضع لمواقف لعب مختلفة يتحكم فيها موضع الزميل والمنافس والمساحة، وكذا اتجاه ومسار ومستوى ومدى سرعة وقوة الكرة هو الأساس في

تدريب الناشئين أي التدريب على الأداء المهاري بأوضاع للجسم وأسلوب وطريقة مغايرة للأداء المهاري التقليدي، والبعيد كل البعد عن ما تفرضه مواقف اللعب من متغيرات وضغوط تصعب وتقيّد من الأداء الحركي ودقة وحساسية الأداء المهاري، والذي يتمثل في شكل التدريبات المهارية للأداء الفردي الحر أو مع زميل أو مجموعة من تشكيلات لا يتوفر في بنائها عوامل الأداء الفني والخططي لطبيعة اللعبة.

ومن خلال عمل الباحث لسنوات طويلة في مجال التدريب والإشراف الفني على قطاع الناشئين في كرة اليد، وجد أنّ هناك قصورا لدى نسبة كبيرة من اللاعبين في تطبيق مهارات اللعبة من خلال الأداء التنافسي في الوقت الذي يمكن أن يكون مستوى الأداء المهاري لديهم من خلال التدريب متميزا بالدقة والتحكم. كما أنّ ومن واقع الإشراف والمتابعة لتنفيذ البرامج التدريبية على الأداء المهاري والخططي والبدني للناشئين بمعظم الأندية، وجد أنّ العناية بتلك النوعية التي تهدف إعداد الناشئ لاستخدام مهارات اللعبة بالكرة وبدونها في ظروف الأداء الجماعي ومواقفه المختلفة، لم تأخذ عامل التركيز والاهتمام في إعداد محتواها ومضمونها وهو ما يتمثل في تدريبات الألعاب التمهيدية والصغيرة للعبة.

حيث أنّ تلك الألعاب تعمل على تحسين سرعة اللاعب بالكرة وبدونها، وسرعة رد الفعل في مواقف الأداء التنافسي وكذا حسن التصرف في المواقف الخططية وأيضا الأداء الأمثل لمهارات اللعبة، هذا إلى جانب تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة كالتحمل والقدرة والرشاقة والدقة والتوافق، بالإضافة إلى اكتساب العادات الخططية السليمة.

من كل ما تقدم كانت محددات موضوع البحث نحو معرفة تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة اليد.

* أهمية البحث:

أنّ استخدام الألعاب التمهيدية والصغيرة في عملية التدريب يعد أحد عناصر زيادة الفاعلية للأداء لدى الناشئين، بالإضافة إلى التزامهم في تنفيذ التعليمات والشروط لتلك النوعية من التدريبات عن مثيلتها في البرامج التدريبية والتي تتسم بالرتابة والآلية. ويعد هذا البحث محكا لإظهار مدى تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى الأداء لدى ناشئ كرة اليد، وقد تعمد الباحث أثناء إعداد له برامج تلك الألعاب أن تتضمن المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد من خلال المواقف التنافسية والتي تتيح للناشئ استخدام قدراته الحركية بنفس الشكل والأسلوب، الذي يؤدي به المهارات بالكرة وبدونها خلال مباراة حقيقية.

* هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء المهاري، والخططي والبدني الأكثر ارتباطا بلعبة كرة اليد لدى الناشئين.

*** فروض البحث:**

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير برنامج التدريب المحتوى على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد، وذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد لدى ناشئ لصالح استخدام الألعاب التمهيدية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير برنامج التدريب المحتوى على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد، وذلك على مستوى الأداء المهاري والفني لدى ناشئ كرة اليد لصالح استخدام الألعاب التمهيدية.

*** الدراسات المرتبطة:**

- 1- دراسة (أشرف محمد علي جابر) 1987، عن مدى فاعلية التعلم المبرمج في تعليم مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم، إنتاج علمي يهدف لتحديد فاعلية التعلم المبرمج من خلال مزجها بالشرح والنموذج، وكذا تحديد أثر طريقة الشرح والنموذج ومقارنة التعلم الممزج بالشرح والنموذج بالطريقة التقليدية في تعليم مهارة ضرب الكرة بالرأس، وطبق البحث على عينة قوامها لاعبا ناشئا، تم تقسيمهم لثلاث مجموعات بمدرسة الكرة بنادي الزمالك تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدم التصميم التجريبي بثلاث مجموعات اثنتين تجريبيتين وواحدة ضابطة، وقد توصل الباحث إلى أن التعليم المبرمج يساعد الناشئين على تحسين وارتفاع مستوى أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس وعدم فاعلية الأسلوب الشائع (الشرح وأداء النموذج والتقسيم المستمر)، حيث أنها لا تكفي في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 2- بحث (عمر أبو المجد طلبة) 1977، بهدف التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري للاعبي كرة القدم، وطبق البحث على عينة من الناشئين المتقدمين لممارسة كرة القدم للمرحلة السنية (14 سنة) وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، حيث أظهرت النتائج أن درجة التحسن المهاري والبدني لدى أفراد المجموعة التجريبية في نهاية التجربة أفضل من مستوى التحسن المهاري والبدني لدى أفراد المجموعة الضابطة، وأن هناك علاقة بين المستوى البدني والمستوى المهاري للناشئين عينة البحث نتيجة التطبيق للبرنامج التدريبي المقترح.
- 3- دراسة (محمد علي محمود) 1986، بهدف معرفة التأثير لكل من البرنامج النمطي والبرنامج المقترح على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم على عينة من الناشئين قوامها خمسون لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وأظهرت النتائج أن التحسن المهاري والبدني لدى أفراد المجموعة التجريبية أفضل من أفراد المجموعة الضابطة ويعزى ذلك إلى أثر البرنامج المقترح.
- 4- بحث (ماك لوري Mcelery) 1939، عن المهارات الأساسية والصفات البدنية في كرة القدم مقارنة باللاعبين الآخرين، بغرض التعرف على الحالة المهارية والبدنية في كل منها، وذلك على عينة من

الطلاب واستخدم بعض الاختبارات المهارية منها: (ركلة الجراء- الركلة الركنية- ركلة المرمى- ضرب الكرة بالرأس- رمية التماس- الجري المتعرج)، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة بين المهارات الأساسية والمستوى البدني للطلاب، وأنّ هناك علاقة بين نتائج الاختبارات المهارية في الألعاب المختلفة.

* إجراءات البحث:

1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على تأثير المتغير التجريبي (الألعاب التمهيدية) على مستوى بعض عناصر الأداء المهاري والبدني لناشئ كرة اليد عينة البحث، وذلك باستخدام اختبار القبلي البعدي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بعد تحقيق أكبر قدر من تكافؤ المجموعتين من حيث فترة التدريب وعدد مرات التدريب الأسبوعي وتوقيت وزمن الوحدات التدريبية اليومية ومكان. كما أدخلت الألعاب التمهيدية على المجموعة التجريبية كمتغير تجريبي، في حين استمرت المجموعة الضابطة في التدريب باستخدام التدريبات المهارية والحركية المعتادة.

2- عينة البحث: احتوت عينة البحث على 30 ناشئاً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة اليد للمرحلة السنوية (10-12 سنة) بفرق ولاية مستغانم، تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائياً إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة (السن- الطول- الوزن -)

3- أدوات جمع البيانات: تم اختيار مجموعة الاختبارات التي تقيس أهم عناصر الأداء المهاري والبدني في كرة اليد والأكثر ارتباطاً بالأداء التنافسي للعبة، وقد تحدت تلك الاختبارات فيما يلي:

- اختبار السرعة
- اختبار التحمل
- اختبار الرشاقة
- اختبار التمرير و الاستقبال
- اختبار دقة التصويب
- اختبار تنطيط الكرة

وقد أجرى الباحث تجربة استطلاعية أولى على أداء تلك الاختبارات للوقوف على درجة ملائمة جوانب اختبار بها لعينة البحث، وقد قام الباحث باختبار المعاملات العلمية (الصدق/ الثبات) لمجموعة الاختبارات المستخدمة.

4- الخطوات الإجرائية للبحث:

أ- الإعداد للبرنامج التدريبي وفق الأسس التالية:

- مدة البرنامج ثلاث أشهر ومن 4-5 مرات أسبوعياً، متضمناً المتغير التجريبي (الألعاب التمهيدية) والتي تحوي تطوير أداء الناشئين من حيث سرعة الأداء المهاري والحركي، وكذا تغيير اتجاهات اللاعب بالكرة

ودقة الأداء الفني والتحكم والسيطرة، أي التركيز على الأداء المهاري والبدني والحركي من خلال مواقف لعب منظمة ومشروطة ومشاهدة اللعبة لكرة اليد من حيث القواعد وطبيعة وسير اللعب بشكل عام.

ب- ساعد الباحث في التطبيق الميداني مجموعة مؤهلة علميا من المدربين، وتم شرح أهداف البحث والبرنامج التدريبي لكل من المجموعتين، وكذا تحديد نوعية الألعاب التمهيدية وتنظيمها، وأيضا أساليب التقويم والتسجيل بالإضافة إلى إجراء عدة تجارب عملية لبعض الألعاب الموجهة وأساليب اختبار بهدف التدريب على التطبيق ودقة اختبار.

ج- تم إجراء اختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار قبلي يوم 10 نوفمبر 2009 م وبعدي 12 فبراير 2010 م خلال الموسم الرياضي 2009 م - 2010 م

5- المعالجة الإحصائية:

قام الباحث بتجميع البيانات ووضعها في صورة تسمح بمعالجتها إحصائيا، وقد استخدم المعاملات الإحصائية التالية:

أ. المتوسط الحسابي.

ب. الانحراف المعياري.

ج. اختبار (ت) لحساب قيمة الفروق بين المتوسطات واختبارات (القبلي والبعدي).

د. معامل الارتباط (ص) لحساب معامل الثبات والصدق... للاختبارات المهارية والحركية.

6- عرض النتائج ومناقشتها:

7- يعرض الباحث النتائج الإحصائية للبحث : للتعرف على الفروق في مستوى بعض عناصر الأداء المهاري والخططي والبدني لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وكذا بين كل من المجموعتين وفق الجداول التالية:

م	الاختبارات	اختبار القبلي		اختبار البعدي		قيمة (ت)	قيمة (ت) م جدولية	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	اختبار السرعة	10.76	2.54	13.24	2.43	0.60	2.78	غ دال
2	اختبار التحمل	28.74	3.53	3.86	3.75	0.18		غ دال
3	اختبار الرشاقة.	8.8	1.74	7.52	1.75	0.30		غ دال
4	اختبار التمرير و الاستقبال.	2.38	1.58	3.70	1.78	3.97	مستوى	دال
5	اختبار دقة في التصويب	2.56	1.86	3.84	1.39	0.90	0.05	غ دال
6	اختبار تنطيط بالكرة	22.68	6.35	23.58	6.98	6.06		دال

جدول (1) دلالة الفروق بين اختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات

يتضح من الجدول رقم (1) أنّ في اختبار السرعة لم يكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى قلة التدريبات ونوعيتها والتي تهدف تحسين السرعة الحركية ببرنامج المجموعة الضابطة، أمّا بالنسبة لاختبار التحمل فقد أظهرت النتائج أنّه ليس هناك فروقا دالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي، ويرى الباحث أنّ عدم تحقيق تحسن في هذا الاختبار يرجع إلى أنّ عنصر السرعة يحتاج لفترة زمنية أكبر من الفترة التي تمّ تحديدها للبرنامج، بالإضافة إلى أنّ السرعة مرتبطة بمدى التحسن في عنصر القوة الأمر الذي قد يكون البرنامج في حاجة للتركيز عليها.

وبخصوص اختبار الرشاقة، لم يتحقق فرقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي، ويعلل الباحث ذلك لعدم احتواء البرنامج على النوعية من التدريبات ذات المضمون والشكل الذي يساهم في تحسين قدرة الناشئين على التحرك أما عن اختبار التمرير والاستقبال فقد كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى أنّ تدريبات الأداء الفردي الحر إلى ومع زميل دون اعتراض لمهارة التمرير وتكرارها في البرنامج تحسن من مستوى توجيه الكرة نحو هدف لدى عينة البحث من الناشئين، وبالنسبة لاختبار دقة في التصويب لم يتحقق فرقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي، ويعلل الباحث عدم حدوث تطور في دقة التصويب إلى أنّ التركيز في تدريبات البرنامج يكون على الجوانب الفنية والقانونية.

أمّا عن اختبار تنطيط الكرة، فلم يكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي، ويشير الباحث أنّ ذلك بسبب أداء السيطرة على الكرة أثناء عملية التنطيط من خلال تدريبات لا تتضمن عناصر التحكم في الأداء كالمساحة ومكان المنافس.

م	الاختبارات	اختبار القبلي		اختبار البعدي		قيمة (ت)	قيمة (ت) م جدولية	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	اختبار السرعة	11.76	2.60	3.43	2.33	3.66	2.78 عند مستوى 0.05	دال
2	اختبار التحمل	27.74	3.93	0.36	3.85	1.58		دال
3	اختبار الرشاقة.	9.05	1.75	2.93	1.95	3.30		دال
4	اختبار التمرير و الاستقبال.	3.22	1.82	2.40	1.68	3.97		دال
5	اختبار دقة في التصويب	2.67	1.89	0.98	1.49	0.90		غ دال
6	اختبار تنطيط بالكرة	23.68	6.45	2.33	6.88	6.45		دال

جدول (2) دلالة الفروق بين اختبار القبلي واختبار البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات

يتضح من الجدول رقم (2) أنّ هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي في اختبار السرعة ، ، ويرجع الباحث ذلك إلى ما تتضمنه نوعية التدريبات للبرنامج من حيث دوافع سرعة الأداء الحركي من خلال الأداء التنافسي في مواقف اللعب الجماعية المشروطة.

وبالنسبة لاختبار التحمل، لم يحقق فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي، ويرى الباحث أنّ ذلك بسبب قلة فترة البرنامج، وكذا قلة التدريبات المنظمة من حيث تقنين الأحمال التي تنمي من السرعة وتحملها، وكذا ارتباط تحسين السرعة بالقوة العضلية، وبخصوص اختبار الرشاقة فقد كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي، ، ويرجع الباحث ذلك إلى أداء الجري بالكرة من خلال وضعية مختلفة للجسم وكذا مسارات واتجاهات متعددة، وحيز متغير لتدريبات البرنامج وما يتشابه مع مواقف اللعب، أمّا عن اختبار التمرير والاستقبال فقد كانت الفروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي لصالح اختبار البعدي، ويعلل الباحث ذلك إلى احتواء تدريبات البرنامج على زوايا التمرير المتعددة ، واستخدام نوع التمرير في الموقف المناسب في المساحة والمكان الملائم، وكذا التوقيت السليم ممّا ينتج عنه دقة في الأداء. وفيما يخص اختبار دقة في التصويب ، فلم يكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي، ويرى الباحث أنّ ذلك يرجع إلى قلة تكرار أداء التصويب من خلال الألعاب التي تحوي عملية التصويب ممّا قلل من تكثيف التدريب عليها.

أمّا اختبار تنطيط بالكرة ، فقد كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي للرجل اليمنى ولصالح اختبار البعدي،

م	الاختبارات	عينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة (ت) م	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	اختبار السرعة	1136	2.35	15.63	2.98	3.71	دال
2	اختبار التحمل	26.25	3.33	29.35	4.08	2.44	دال
3	اختبار الرشاقة.	9.08	1.25	9.24	1.35	0.709	غ دال
4	اختبار التمرير والاستقبال.	3.35	1.24	4.22	2.45	2.21	دال
5	اختبار دقة في التصويب	2.35	1.29	2.65	1.39	0.206	غ دال
6	اختبار تنطيط بالكرة	21.68	6.25	21.98	6.45	1.09	غ دال

جدول (3) دلالة الفروق بين اختبارات البعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية

يتضح من الجدول رقم (3) أنّ هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لاختبار السرعة، وذلك بين اختبار البعدي للمجموعة الضابطة واختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية،

ويرجع الباحث تلك الفروق إلى المتغير التجريبي (الألعاب التمهيدية)، حيث أنّها أفضل التدريبات التي تحسن سرعة الأداء المهاري والحركي ، وبالنسبة إلى اختبار التحمل فقد حقق فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار البعدي للمجموعة الضابطة واختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحث أنّ تلك الفروق ترجع إلى أنّ تدريبات برنامج المجموعة التجريبية والتي تتمثل في الألعاب التمهيدية تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة التحمل بصفة خاصة.

أما بخصوص اختبار الرشاقة، فقد كانت الفروق غير دالة إحصائية بين اختبار البعدي للمجموعة الضابطة واختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى إمكانية إعداد التدريبات العادية باستخدام الأدوات بما يتلاءم مع التحركات المتغيرة لجسم اللاعب بالكرة أثناء الأداء التنافسي، وهو في نفس الوقت ما توفره الألعاب التمهيدية من خلال مواقف اللعب وكذا الأداء المشروط والمنظم لتلك الألعاب.

وبالنسبة لاختبار التمرير و الاستقبال، فقد كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار البعدي للمجموعة التجريبية واختبار البعدي للمجموعة الضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، ويعمل الباحث ذلك بما تحتويه الألعاب التمهيدية من أداء مهارة التمرير للزميل المتحرك ما أمكن وبمسافات وزوايا تمرير متعددة ومن خلال مواقف المنافسين الدفاعية فرديا وجماعيا، ويؤكد ذلك (توم تالي Tom Tally) بقوله إنّ الألعاب التمهيدية وبالمجموعات الصغيرة يتعلم فيها الصغار التمريرات القصيرة الطويلة بالدقة المطلوبة للأداء الجماعي.

وعن اختبار دقة التصويب ، فلم يكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار البعدي للمجموعة الضابطة واختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى أنّ الألعاب التمهيدية تساهم في تحسن الأداء البدني لاستخدام المهارة وبدرجة أكبر عن الدقة لعناصرها الفنية، كما أنّ التدريبات المعتادة غالبا ما تركز على أسلوب الأداء والشروط القانونية والفنية ولمسافات أكثر من توجيهها إلى مكان محدد.

وفي اختبار تنطيط الكرة لم يحقق فروقا ذات دلالة إحصائية بين اختبار البعدي للمجموعة التجريبية واختبار البعدي ، ويوضح الباحث عدم تحقيق فروق لهذا الاختبار لأنّ تدريبات مهارة التعامل مع الكرة والتحكم يخضع لها الناشئون لكل من المجموعة التجريبية والضابطة بأسلوب متقارب من حيث التنفيذ وبمختلف أجزاء الوحدة التدريبية بالبرامج المحددة لمجال البحث.

* الاستنتاجات:

بناء على نتائج هذا البحث، وفي إطار تجربته أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- إنّ إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن محتوى الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة، وبما يتلائم مع المتغيرات والمواقف المتباينة في كرة البدن ضمن برنامج الإعداد المهاري والبدني للناشئين عينة البحث، يساهم

بإيجابية وفاعلية في تحسين العديد من عناصر الأداء من مثلتها من البرامج التي تقتصر على التدريبات المعتادة.

- 2- إن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية، وفق شروط الأداء المتنوع والمختلف، كالتغيير في التشكيلات واستخدام الأدوات والكرات والأهداف وقواعد اللعب وعدد المشاركين ومساحات اللعب ودرجة صعوبة التفكير وعدد المهارات المستخدمة، يدخل المتعة والإقبال والحماس لدى الناشئين وبما ينعكس على درجة التحسن في دقة وسرعة الأداء المهاري وزيادة الانتباه والتركيز، والتعاون والانسجام مع الزملاء وأخذ القرارات، وحرية التصرف من خلال اللعب الجماعي المنظم خططيا، وكذا تطوير العديد من العناصر البدنية كالسرعة، والرشاقة، والتوافق والدقة، والتحمل الخاص.
- 3- إن التركيز على استمرارية وتكرار أداء الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية والفترة بمعدلات التخطيط للبرنامج المقترح، يعد أحد العوامل الهامة في الارتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة بالدراسة.

* التوصيات:

- بناء على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث، وفي حدود عينة البحث يمكن التوصيات بما يلي:
- 1- ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين لما لها من أهمية في إدخال عامل المتعة والبهجة والسرور لديهم، ولتأثيرها تربويا تعليميا في عناصر الأداء المهاري والبدني في كرة اليد.
 - 2- مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة ومحددة وهادفة، بما يتواءم مع متطلبات الأداء لعناصر اللعبة مهاريا وبدنيا.
 - 3- التركيز على استخدام الألعاب التمهيدية بصورة مكثفة ومتوازنة، لتطوير وتحسن الأداء لكافة عناصر اللعبة مهاريا وبدنيا وذهنيا، وعدم الاقتصار على أدائها بهدف التهيئة أو الترويح وعدم السأم والملل بالوحدات التدريبية لبرامج الإعداد للناشئين.
 - 5- يجب إجراء دراسة مشاهجة على مراحل سنوية أخرى، وكذا إدخال عناصر أخرى للقياس خططيا مع زيادة العينة وأيضا إجراء دراسات مقارنة بين عينات بحثية بمواقع جغرافية مختلفة.

* المراجع:

- 1- أمين فوزي الخولي: كرة اليد، دار الفكر العربي، سنة 1991م القاهرة.
- 2- حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي. دار الحكمة للطباعة و النشر، سنة 1988م بغداد.
- 3- ريسان خريط مجي: (1991) النظريات العامة في التدريب الرياضي (من الطفولة إلى المراهقة، الطبعة الأولى، سنة 1991م، الأردن.
- 4- فؤاد توفيق السمرائي: المبادئ الأساسية لكرة اليد، سنة 1985م جامعة بغداد.
- 5- ياسر دبور: كرة اليد الحديثة منشأة المعارف بالإسكندرية، سنة 1997م مصر.
- 6- إبراهيم سلامة: (1980) الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، دار المعارف، مصر.
- 7- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: (1993) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي 904 ش عباس العقاد- مدينة نصر.
- 8- أشرف محمد علي جابر: (1987) دراسة مدى فاعلية التعليم المبرمج في تعليم مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم (جامعة حلوان) المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.
- 9- رفاعي مصطفى حسين: (1990) مقارنة أثر التعليم المبرمج والطريقة التقليدية على مستوى تعليم الأداء المهاري لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية (جامعة حلوان).
- 10- طارق عوض: (1997) تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم، كلية التربية الرياضية ببورسعيد (جامعة قناة السويس).
- 12- عمرو علي أبو المجد: (1977) أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين (جامعة حلوان).
- 15- مفتي إبراهيم حماد: (1996) التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهق، دار الفكر العربي 92 ش عباس العقاد- مدينة نصر، القاهرة.