

فاعلية استخدام الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (13-15) سنة

د. مقراني جمال جامعة مستغانم د. بن زيدان حسين جامعة مستغانم

د. بشير حسام جامعة سوق أهراس

الملخص الدراسة:

يهدف البحث إلى معرفة اثر استخدام الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى الناشئين في كرة اليد، حيث استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة. لان التدريبات في الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات. واجري البحث على عينة قوامها 15 لاعبا تمثل العينة التجريبية و15 لاعبا تمثل على العينة الضابطة. وطبقت مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية في كرة البد وبعد الحصول على نتائج القياسات القبليّة والبعدية. والمعالجة الإحصائية للنتائج الحام توصل الباحثون إلى: أن التدريبات على الملاعب المصغرة أدت إلى تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث لدى اللاعبين في لعبة كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: الملاعب المصغرة ، الصفات البدنية ، المهارات الأساسية ، كرة

اليد

The effect(s) of using small playgrounds fields in the development of some physical features and some essential skills among handball players (13-15) years

Summary of study:

This is ;in fact ;the purpose of this study or research so as to know the efficiency of training in small playgrounds _fields in developing some physical requirement and essential skills with young handball players. This can be applied through certain decision-making during the training and which resemble the real competitive situations where one player can face pression from the adverse team players and the movement within small spaces with or without the ball. for this reason ;some units have been set to suit the small playgrounds _fields so as to permit to players get fit and be ready for the competitive situations and ;therefore ;play freely and improve their performance which lead to good results and levels.

In this context: there have been applications of some tests on a specific sample of young handball players (15 academic players and experimental ones) by using pre-scoring and post-scoring scales. And after the study of the results and statistics; the two researchers deduced that training in small playgrounds _fields has good effects on the development of some physical features and some essential skills among young handball players.

Key words: Small playgrounds fields- physical features - skills - handball

مقدمة البحث:

تزايد الاهتمام العلمي في الآونة الأخيرة بعلم التدريب الرياضي نتيجة التنافس المحموم بين الأمم والشعوب والإيديولوجيات والأنظمة السياسية للوصول إلى المجد والشرف الأولي، حيث يهتم علم التدريب الرياضي باللاعب من جميع الجوانب، ويهدف إلى تطوير الأداء الرياضي للوصول إلى المستوى القمة. حيث أصبح التخطيط لتدريب الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، إذ أن التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي، النفسي، الاجتماعي أو التكنولوجي والتي أدت إلى تحسين تنفيذ العملية التدريبية.

ويرى منير جرجس (1994) أن كرة اليد من الألعاب التي تأثرت بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، مما ساهم في رفع مستوى أداء اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا وساعدهم في الوصول إلى أعلى مستوى للمنافسة العالمية، الأمر الذي يتطلب تخطيط علمي مدروس يهتم بتنمية وتطوير جميع العناصر المساهمة في رفع مستوى الأداء الفني، والتفوق بدنيا ومهاريا من خلال تطبيق الأساليب العلمية المختلفة لتحقيق الأهداف سواء كان ذلك في طريق اختيار اللاعبين أو في أسلوب تدريبهم وإعدادهم الإعداد المهاري والبدني المطلوب.

حيث أن البرامج التدريبية لها دور كبير في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى. حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة.

وهذا ما تأكد عن وينك (1986) Weineck حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة. وهذا ما يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب. (Jurgon

Weineck, 1986,p309)

ويذكر كل من علي فهمي ألبيك و طه إسماعيل وآخرون أن اللعب على الملاعب المصغرة أساس لاكتساب اللاعب العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة، حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمرير السريع المناسب، وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب، حيث أنها دائما ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني والتكتيكي. (علي فهمي البيك، 1992، ص140)، (طه إسماعيل وآخرون، 1993، ص123)

ومن كون الفئات الصغرى تحتاج الى الرعاية باستخدام افضل الوسائل والطرق لاعدادهم في جميع الجوانب جاء هذا البحث لدراسة فاعلية استخدام الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصعات البدنية والمهارات الاساسية في كرة اليد لدى الناشئين (13-15) سنة.

- مشكلة البحث: إن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المهاري والخططي. ويضيف حنفي محمود مختار أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء التدريب. وأن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل. كما أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد على تثبيت خطط اللعب الهجومية والدفاعية، كما يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء المهاري. (مفتي ابراهيم حماد، 1987، ص19)، (حنفي محمود مختار، ص177)

في حين يرى محمد كشك وأمر الله البساطي (2000) بأن التدريبات في الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة (محمد كشك، 2000، ص184). كما

أشارت دراسة محمد احمد خليل(2014) على أهمية تأثير تمارين خاصة بملعب مصغر واعتيادي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. وعليه فالتدريبات على الملاعب المصغرة هي إحدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية، فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعبء بدني ومنافسة حقيقية، كذلك فإن عدد أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيرا جدا مما يتيح تكرارات مؤثرة. ومن خلال طبيعة عمل الباحثين وخبرته في مجال تدريب الناشئين في لعبة كرة اليد، لمس بوضوح أن مدربي هذه الفئات لا يعيرون أهمية خاصة في أداء تدريبات متنوعة بتطبيق برامج تدريبية هادفة ومنتظمة متناسقة مع التدريبات المهارية الخاصة بلعبة كرة اليد. وكذلك قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب الناشئين ومنها استخدام اللعب على ملاعب مصغرة، ومشكلة البحث في الواقع ظهرت جليا من خلال المتابعة الميدانية في مجال التدريب على مستوى الفرق في كرة اليد للأشبال. وبعد الطرح السابق يتبلور الإشكال في هل استخدام التدريب في الملاعب المصغرة يؤثر ايجابيا في تحسين بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى عينة البحث؟.

-أهداف البحث:

- معرفة فاعلية استخدام التدريب في الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين في كرة اليد (13-15) سنة
- كشف الفروق الحاصلة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية قيد البحث لدى عينة البحث

- فرضيات البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية في الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرات اليد قيد البحث لصالح القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها التدريب في الملاعب المصغرة.

- العريف بمصطلحات البحث:

الملاعب المصغرة: هي ملاعب يتم تصغير أو تكبير مساحتها وفق أهداف مسطرة و متباينة بشروط محددة (عدد اللمسات والتصويب، زيادة ونقصان عدد اللاعبين، تعاقب زيادة الخصوم، زيادة عدد المرمى، التحول من الدفاع للهجوم .. الخ)

الصفات البدنية: أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة.

المهارات الأساسية: تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

الدراسات السابقة :

دراسة محمد احمد خليل(2014): تأثير تمارين خاصة بملعب مصغر واعتيادي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها لتلاميذ الصف السادس الابتدائي. تطرق الباحث إلى أهمية التعلم الحركي في تنشئة جيل جديد على أسس علمية متطورة، وإلى أهمية التحدد والارتقاء في درس الرياضة لتعلم المهارات بشكل صحيح ولأي لعبة ومنها لعبة كرة اليد من خلال توفير بيئة ملائمة للمتعلمين وخاصة المرحلة الابتدائية إذ تعتبر من المراحل الأساسية في تعلم المهارات، وتأتي أهمية البحث في استخدام الملعب المصغر والاعتيادي في تعلم المهارات الأساسية وبتطبيق التمارين الخاصة في درس الرياضة ولتحقيق عملية تعلم جيدة. استخدم الباحث المنهج التحريبي واتبع تصميم المجموعات المتكافئة، أما عينة البحث فكانت من تلاميذ المرحلة الابتدائية وعددهم خمسة وأربعون تلميذاً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة. تم العمل بالتجربة الرئيسة من 2013/10/29 إلى 2013/12/22 وبلغت مدتها ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين وبلغ مجموع الوحدات التعليمية ست عشرة وحدة، ومن النتائج التي توصل إليها: إن التمارين الخاصة المستخدمة في الدراسة الحالية أدت إلى تفاعل المتعلمين مع الفعالية وزادت من إقبالهم نحو الأداء مما انعكس بشكل إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

إن الملعب المصغر وصغر المسافات بين المتعلمين كان متناسبا مع قدرات المتعلمين البدنية والمهارية كونهم في المرحلة الأولى من مراحل التعلم وهي الاكتساب. إن الانتقال من الملعب المصغر إلى الاعتيادي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الثانية أدى إلى تطور المهارات قيد البحث وبمقدار أكبر لمهارة الطبطبة بالمقارنة مع المجموعة التجريبية الأولى في هذه المهارة.

دراسة عزة حسن صيام(2005) موضوعها: تأثير برنامج العاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة و الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت 11 سنة. هدفت إلى التعرف على أثر استخدام برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على تنمية بعض العناصر اللياقة البدنية الخاصة الكفاءة الوظيفية بلاعبات كرة اليد . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة شملت 40 مبتدئة تحت 11 سنة اختيرت عمديا وتم تصميم مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة ومن النتائج المتحصل عليها:

برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير أكثر ايجابية من البرنامج التقليدي على كل من بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة و الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد.

دراسة محمد زكي(2003) موضوعها: تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ. هدفت الدراسة إلى التعرف على استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ، واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي على عينة شملت 50 تلميذا اختيرت عمديا وتم تصميم مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة ومن النتائج المتحصل عليها: البرنامج المقترح بملاعب مصغرة له تأثير أكثر ايجابية على بعض الجوانب البدنية و المهارية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ.

دراسة محمود غريب(2001) موضوعها: تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهاري لناشئ كرة اليد. هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهاري لناشئ كرة اليد. واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي على عينة شملت 30 لاعبا اختيرت عمديا وتم تصميم مجموعة

تجريبية، ومجموعة ضابطة ومن النتائج المتحصل عليها: البرنامج المقترح له تأثير أكثر ايجابية من البرنامج التقليدي على كل من بعض عناصر اللياقة البدنية و المستوى المهاري لناشئ كرة اليد. دراسة كاليب وكتيس A. Katis & E. Kellis (2009) موضوعها: أثر ألعاب الملاعب الصغيرة على الأداء البدني لاعبي كرة القدم الشباب. هدفت الدراسة إلى فحص حركة تنفيذ الإجراءات خلال مباريات الصغيرة من جانب وأثر ألعاب الملاعب الصغيرة على قدرة التحمل الميدانية والمهارات الأساسية، وقد شملت الدراسة 34 لاعب كرة القدم الشباب تحت 13 سنة، حيث قام الباحثان بتطبيق برنامج باستخدام الأسلوب التنافسي واللعب وذلك في ملاعب صغيرة يتم التحكم بمساحتها وفقا للعدد اللاعبين المشاركين في الأداء. ومن النتائج المتحصل عليها: أن ألعاب الملاعب الصغيرة تطور اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في حالة وجود أعداد قليلة من اللاعبين.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قام به الباحثون من قراءات واستطلاع لنتائج الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع البحث، والتي كانت مرتبطة بمعرفة أثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للألعاب الجماعية وخاصة فئة الناشئين، بالإضافة إلى دراسات تناولت تأثير مساحات التدريب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية مثل دراسة محمد احمد (2014)، دراسة محمد زكي (2003)، ودراسة كاليب وكتيس Katis & Kellis (2009) وقد استفاد الباحثون من تحليل هذه الدراسات في اختيار المنهج المناسب وهو المنهج التجريبي والوسائل وأدوات المستخدمة في جمع البيانات وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد اللاعبين.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على 30 لاعبا اختيرت بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم من 13 إلى 15 سنة. فريقان من أشبال البطولة الجهوية الغربية لكرة اليد موزعين كما يلي :
مجموعة تجريبية تتكون من 15 لاعبا والتي طبقت عليها البرنامج المقترح ومجموعة ضابطة تتكون من 15 لاعبا.

مجالات البحث:

المجال البشري: شملت العينة الضابطة 15 لاعبا من فريق شباب مسرغين (وهران) والعينة التجريبية 15 لاعبا من فريق شباب وفاق عين تادل (مستغانم).

المجال المكاني: تم العمل بملاعب البلدية لكل ولاية فالجموعة الضابطة تتدرب بملاعب بلدية وهران والجموعة التجريبية تتدرب بملاعب عين تادل.

المجال الزمني: أجريت التجربة الميدانية الأساسية من يوم 27-09-2014 إلى يوم 27-11-2014.

أدوات البحث:

قام الباحثون باستخدام الوسائل التالية لجمع المعلومات والبيانات وهي كالأتي:

- المصادر والمراجع والبحوث المشاهدة

- اختبارات بدنية ومهارية

- الوسائل الإحصائية

الاختبارات البدنية:

1-جري 30 متر - 2- القفز العمودي من الثبات. -3- اختبار الجري المتعرج بين الشواخص

الاختبارات المهارية:

1- اختبار التمرير على الحائط -2- اختبار التنطيط المستمر 30م-3- اختبار التصويب على الأهداف

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار (T) ستيودنت، النسبة المئوية.

التجربة الاستطلاعية :

وكان الهدف من هذه التجربة اختبار فريق العمل وكذا إجراء الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث. وعليه استعان الباحثون بعدد من الزملاء من المدربين بالنوادي وذلك للمساعدة في إجراء الاختبارات البدنية والمهارية، بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوع. ولقد أجريت التجربة في الفترة ما بين 09/09/2014 إلى 16/09/2014، حيث تم التحقق من ثبات وصدق الاختبارات وموضوعيتها وجاءت النتائج كما يلي: جدول رقم (01) يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث.

الاختبارات	R الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
جري 30 متر.	0,62	14	0.05	0.68	0,82
القفز العمودي للأعلى				0.89	0,94
الجري بين الشواخص				0,95	0,97
اختبار التمرير على الحائط				0,80	0,89
التنطيط المستمر 30م				0,70	0,83
التصويب على الأهداف				0,83	0,91

يلاحظ من خلال القيم المدونة في الجدول (01) أن كل القيم المتحصل عليها بدت عالية، حيث كانت أدنى قيمة 0.68 وأعلى قيمة 0.95 وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ 0.62 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14. وهذا ما يوضح مدى الارتباط الحاصل بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يدل على مدى ثبات الاختبارات قيد البحث.

ومن أجل صدق الاختبارات المطبقة تم استخدام معامل الصدق والذي يحسب من الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وكانت النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم (01) حيث تراوحت القيم المحسوبة ما بين 0.82 و 0.97 وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية المقدرة بـ 0.62 عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=14 هذا ما يؤكد أن الاختبارات صادقة لما وضعت من أجله، وتتميز بدرجة صدق عالية.

التجربة الرئيسية:

- إعداد وتطبيق الوحدات التدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث بكرة اليد. ومن أجل ضمان مصداقية البحث قام الباحثون بإتباع أسلوب مبسط مستعملا الأسلوب العلمي الحديث في التدريب، حيث أعطيت 24 وحدة تدريبية، وحدتان لكل من الاختبارات القبليّة و البعدية حيث تمّ أولاً القيام بالاختبارات القبليّة، ثمّ تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية، وكانت العينة الضابطة تتدرب بالأسلوب التقليدي، وبعد انتهاء الوحدات المرهجة المتعلقة بالبحث تم إجراء الاختبارات البعدية لكل من العيّنتين في نفس الظروف.

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث

جدول رقم (02) يوضح التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة

باستخدام "T" ستيودنت

الاختبارات	درجة الحرية (2-ن)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
جري 30متر	28	0.05	2.06	1.45	غير دال
الوثب العمودي				0.48	غير دال
الجري بين الشواخص				1.17	غير دال
التنطيط المستمر 30م				1.89	غير دال
دقة التمرير والاستقبال				0.33	غير دال
التصويب على الاهداف				0.68	غير دال

يلاحظ من خلال القيم المدونة في الجدول (02) أن كل القيم المتحصل عليها والتي انحصرت بين 0.33 كأدنى قيمة و 1.89 كأعلى قيمة كلها أصغر من القيمة الجدولية المقدره ب 2.06

وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-ن) = 28. وهذا ما يوضح مدى التكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية الاختبارات قيد البحث.

عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للعينه الضابطة:

جدول رقم(03) يبين نتائج الاختبارات القبليه والبعدية للعينه الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
جري 30 متر	5,52	0,18	5,29	0,17	1,22	1,70	غير دال
القفز العمودي للأعلى	23,58	1,23	26,86	0,63	0,95		غير دال
الجري المتعرج بين الشواخص	9,48	0,39	9,30	1,50	1,06		غير دال
التنطيط المستمر 30م	05,72	1,44	05,65	1,08	1,72		دال
دقة التمرير والاستقبال	22,06	0,70	23,66	0,61	2,25		دال
التصويب على الاهداف	04,5	0,81	05,75	0,96	1,23		غير دال

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1) = 14 .

عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للعينه التجريبية:

جدول رقم(04) يبين نتائج الاختبارات القبليه والبعدية للعينه التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
جري 30 متر	5,82	0,18	5,32	0,18	3,57	1,70	دال
القفز العمودي للأعلى	25,4	4,25	32,06	2,34	3,45		دال
الجري المتعرج بين الشواخص	9,61	0,39	7,50	1,30	3,93		دال
التنطيط المستمر 30م	05,65	3,99	05,32	6,68	3,54		دال
دقة التمرير والاستقبال	22,20	1,74	24,60	1,59	3,61		دال
التصويب على الاهداف	04,5	5,09	06	2,12	3,65		دال

- عرض نتائج الاختبارات البعدية العينة الضابطة والتجريبية
جدول رقم (05) يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية
بإستخدام T ستودنت

الاختبارات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
جري 30 متر	28	0.05	2.06	1.78	غير دال
الوثب العمودي من الثبات				2.45	دال
الجري بين الشواخص				3.42	دال
التنطيط المستمر 30 متر				2.20	دال
دقة التمرير والاستقبال				2.55	دال
التصويب على الاهداف				2.59	دال

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا بأن قيمة T المحسوبة لكل الاختبارات أكبر من قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-ن=2) = 28 مما يؤكد وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدي ماعدا اختبار جري 30 متر .

مناقشة النتائج :

في اختبار الجري 30 متر لعينتي البحث يعزي الباحثون هذه الفروق إلى التحسن في مستوى صفة السرعة الذي عرفه أفراد العينة الضابطة جراء تطبيق البرنامج التقليدي عكس العينة التجريبية والتي احتوت الوحدات التدريبية المقترحة لها على تدريبات غالبا ما تكون في التحركات عبارة عن جري سريع، كما أن لوجود عدد كبير من الخصوم والزلاء في أماكن صغيرة مما يجبر اللاعب على تغيير مسار الجري وإيجاد المكان المناسب لاستلام الكرة أو التخلص من المراقبة وذلك من خلال العديد من التحركات السريعة في مختلف الاتجاهات.

أما في اختبار الوثب العمودي نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية يرجع الباحث ذلك إلى طبيعة التمارين المقترحة من حركات القفز المتنوعة والتي ساهمت في تنمية صفة القوة الانفجارية للساقين لدى أفراد العينة التجريبية، كما يرى محمد كاشك وأمر الله البساطي (2000) بأن تدريبات

الملاعب المصغرة يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء.

- في اختبار الجري بين الشواخص جاءت الفروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية من خلال الوحدات التدريبية والتي احتوت مجموعة من التمارين من جري سريع وتغيير مفاجئ في الاتجاه، ووجود عدد كبير من الخصوم والزلاء في أماكن صغيرة مما يجبر اللاعب على إيجاد المكان المناسب لاستلام الكرة أو التخلص من المراقبة وهذا ما اتفق مع دراسة محمد احمد خليل (2014) و دراسة كاليس وكتيس Katis and E Kellis (2009).

كما نلاحظ من الجدول رقم (04) للاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م واختبار دقة التمرير والاستقبال وكذا اختبار التصويب على الأهداف أن العينة التجريبية قد حققت أفضل النتائج مقارنة بالعينة الضابطة ويفسر ذلك جراء تطبيق التمارين المقترحة في ملاعب مصغرة مما يؤدي إلى تكرارات مؤثرة على المستوى المهاري وهذا ما اتفق مع دراسة محمد احمد خليل (2014) ودراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001).

ويرى الباحثون أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد اللاعبين على تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية حيث كلما صغرت مساحة الملعب كلما كان الأداء أصعب على اللاعب و يحتاج الى توافق عضلي عصبي وبالتالي تزيد سرعة و دقة الأداء. وهذا ما ظهر في الجدول رقم (05) حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما عدا اختبار جري 30م، حيث أن اغلب نتائج الاختبارات اتفقت مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة محمد احمد خليل (2014)، دراسة كاليس وكتيس Katis and E Kellis (2009) ودراسة محمود غريب (2001).

الاستنتاجات:

توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع اختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- توظيف التدريبات على الملاعب المصغرة له أثر إيجابي على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
- التدريبات على ملاعب مصغرة من الأساليب الفعالة في تنمية الصفات البدنية وتحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد.

التوصيات:

- توظيف التدريبات على الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير المتطلبات البدنية والمهارية قيد البحث.
- اختيار محتوى التمارين المقدمة على الملاعب المصغرة بما يتلاءم وطبيعة مساحة تلك الملاعب.
- استخدام البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- استخدام الملاعب المصغرة والانتقال بها إلى الملعب الاعتيادية للمتعلمين المبتدئين في كرة اليد.
- إجراء بحوث مشابهة وتطبيق متغيرات البحث على ملاعب مصغرة في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد وعلى فئة بنات وكذلك لأعمار مختلفة للذكور والإناث.

المصادر والمراجع:

- 1- احمد توفيق الوليلي. (1995). كرة اليد، تعلم، تدريب، تكتيك. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 2- احمد فاروق. (1999). اللياقة البدنية، اهميتها، تدريباتها. الاسكندرية: المركز الدولي الامريكى.
- 3- السيد عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 4- امر الله احمد البساطي. (1988). قواعد واسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 5- حنفي محمود مختار. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- 6- زكي محمد حسين. (2004). من اجل قدرة عضلية افضل. الاسكندرية: المكتبة المصرية للنشر.
- 7- طه اسماعيل واخرون. (1993). جماعية اللعب في كرة القدم. مصر: مطابع الاهرام التجارية.
- 8- علي فهمي البيك. (1992). اسس اعداد لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية. الاسكندرية: مطبعة التوني
- 9- كامل عارف ظاهر، سعد محسن اسماعيل. (بدون سنة). كرة اليد. جامعة بغداد: بيت الحكمة.
- 10- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2001). رباعية كرة اليد. مصر: مركز الكتاب للنشر
- 11- محمد احمد خليل. (2014). تأثير ترمينات خاصة بملعب مصغر واعتيادي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها لتلاميذ الصف السادس الابتدائي. رسالة ماجستير. العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الاساسية.
- 12- محمد كشك، امر الله البساطي. (2000). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم. مصر: دار الكتاب للنشر.

13-مفتي ابراهيم حماد. (1987). البرامج التدريبية المخططة في كرة القدم. مركز الكتاب

للنشر.

14-Claude bayer. (1995). *Handbal,l la formation du joueur*. Paris: Ed vigot.

.Paris: Ed vigot *Manuel d'entrainement* .(1986) .15-Jurgon Weineck

16-Sachse , Marcel (2011). *Teaching Mini Handball , A Lesson Guide*.