



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية**

**وبعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة**

**المتوسطة بعمر (١٣-١٣) سنة"**

**رسالة مقدمة**

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وهي جزء من  
متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التربية الرياضية

من قبل

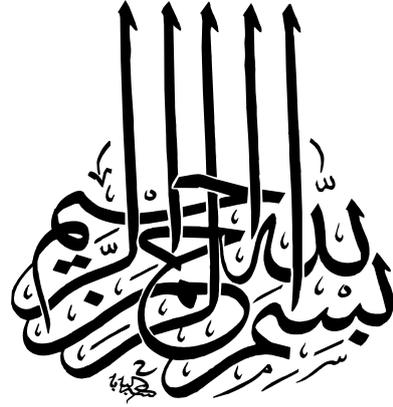
ضحى عبد الجبار محمد

بإشراف

أ.م. د ليث ابراهيم جاسم

٢٠١٥ م

١٤٣٦ هـ



﴿ وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يُعَلِّمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبُرِّ  
وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٌ فِي ظُلْمَةٍ  
الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٌ وَلَا يَابِسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴾ ٥٩

صدق الله العظيم

سورة الانعام - الآية ٥٩

## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة :

- " تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة "
- التي تقدمت بها ( ضحى عبد الجبار محمد ) تمت بإشرافي في جامعة ديالى -  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير .

التوقيع :

المشرف أ.م. د. ليث ابراهيم جاسم  
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
٢٠١٥ / /

بناءً على التوصيات و التعليمات المقررة نرشد هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع:

أ.م. د. ثائر رشيد  
معاون العميد للشؤون العلمية و الطلبة.  
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
٢٠١٥ / /

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد إن هذه الرسالة :  
" تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية وبعض القدرات  
البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر ( ١٢-١٣ ) سنة "

تم تقويمها لغوياً بإشرافي . بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء  
اللغوية و التعبيرات غير السليمة .....  
و لأجله وقعت .

التوقيع :  
الاسم :  
الجامعة :  
الكلية :  
اللقب العلمي :  
التاريخ :

## إقرار المقوم العلمي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :  
" تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية وبعض القدرات  
البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر ( ١٢-١٣ ) سنة "

المعدة من قبل الطالبة ( ضحى عبد الجبار محمد ) قد تمت مراجعتها من الناحية  
العلمية ، بحيث أصبحت بأسلوب خالٍ من الأخطاء و لأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أيمن حسين علي

الجامعة : بغداد

الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة

اللقب العلمي : استاذ

التاريخ : ٢٠١٥/ /

## إقرار المقوم الاحصائي

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :  
" تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية وبعض القدرات  
البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر ( ١٢-١٣ ) سنة "

المعدة من قبل الطالبة ( ضحى عبد الجبار محمد ) قد تمت مراجعتها من الناحية  
الاحصائية، إذ أصبحت بأسلوب خالٍ من الأخطاء و لأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم :

الجامعة :

الكلية :

اللقب العلمي :

التاريخ :

## إقرار لجنة المناقشة و التقويم

نشهد نحن لجنة المناقشة و التقويم إننا قد اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة :  
" تأثير تمارين كمررة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية وبعض القدرات  
البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر ( ١٢-١٣ ) سنة "

وناقشنا طالبة الماجستير ( ضحى عبد الجبار محمد ) في محتوياتها و في ماله  
علاقة بها وقد وجدنا إنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع:  
اللقب: أ.م. د  
الاسم: أياد حميد رشيد  
عضواً:

التوقيع:  
اللقب: أ.م. د  
الاسم: فخر الدين قاسم صالح  
عضواً:

التوقيع:  
اللقب: أ.د  
الاسم: عبد الوهاب غازي حمودي  
رئيساً:

صدقت الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى  
بجلسته المنعقدة  
بتاريخ / / ٢٠١٥ .

التوقيع :  
أ.د. ماجدة حميد كمش  
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة ديالى  
التاريخ : / / ٢٠١٥



الى وطني الجريح..... العراق العظيم.....

الى الذين ضحوا بدمائهم ... شهداء العراق....

الى من اثار لي سبيل الحياة بحبهما وعطفهما.....

وتعجز كل الكلمات عن الايفاء بحقهما.....

منبع التضحية والحنان ..... والدي ووالدتي طال الله بعمرهما.....

الى سدي في الحياة..... اخوتي واخواتي.....

اهدي جهدي المتواضع وفاء وعرفانا لهم

الباحثة

## اشكر والاعتراف

الحمد لله الذي هداني إلى جادة العلم والبحث وأغناني بفضلته وسخر لي جمعاً من الخيرين ممن كانت رفقتهم عوناً لي لإتمام هذا العمل ووفقتي لإنجاز هذا البحث. وفي ختام جهدي المتواضع لا يسعني سوى أن أتقدم ببعض كلمات الشكر والاعتراف إلى كل من أعانني في بحثي. أود أولاً أن أتوجه بشكري إلى جامعة ديالى - عمادة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية ممثلة بعميدتها (ماجدة حميد كمبش) ومعاون العميد للشؤون العلمية (ثائر رشيد مطر) لأتاحتهم لي فرصة إكمال الدراسة.

أتقدم بشكري الجزيل وامتناني البالغ إلى أستاذي الفاضل أ.م. د (ليث ابراهيم جاسم) شاكراً فضلته في تذليل المصاعب التي واجهت البحث بغزارة علمه الذي اشرف على الرسالة لما بذله من جهد متميز ودقة علمية من أجل أن تستوفي هذه الرسالة متطلباتها فجزاه الله خير الجزاء وأطال الله في عمره. وعرفاناً بالجميل أقدم شكري إلى أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جميعاً وخصوصاً، الأستاذ الدكتور (عبد الرحمن ناصر) والأستاذ المساعد الدكتور (كامل عبود) الأستاذ المساعد الدكتورة (بسمة نعيم) والأستاذ المساعد الدكتوراه ( فخر الدين قاسم) مساعد الدكتور (صفاء عبد الوهاب) والأستاذ مساعد الدكتور (عبد المنعم حسين) وحق علي أن اشكر السادة أعضاء لجنة المناقشة، والمقوم العلمي، والمقوم اللغوي و المقوم الاحصائي.

وأقدم بشكري الوافر وامتناني وتقديري العظيمين إلى زملاء الدراسة الذين جسدوا كل معالم الأخوة والصداقة واخصهم بالذكر منهم (غدير ستار عباس، عبد الستار محمد علي، نبراس منير، سلام سامي رشيد، دنيا محمد، تحسين شاغي، حيدر اياد، حيدر عزيز، مصطفى قاسم، اية طالب، رسل اياد، اياد محمد، محمد قاسم، محمد مسرهد، لهيب احمد، عمر) الذين كانوا خير الصحبة .

واقدم شكري الخاص الى (محمد احمد خليل) لتوفير الادوات الخاصة فله وافر شكري وامتناني وبكل سرور أقدم شكري واعتزازي لإدارة مدرسة متوسطة طارق بن زياد للبنين وجميع كادرها ولفريق العمل المساعد لجهودهم وتعاونهم المخلص وأتوجه بالشكر إلى مدرسي التربية الرياضية التي كان لهما الدور الكبير في نجاح هذا العمل وأتوجه بالشكر لعينة البحث للالتزام والانضباط في أثناء التجربة. وأتوجه بشكري واعتزازي إلى قسم الدراسات العليا ومكتبة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية وبالأخص (أستاذ محمد عباس والست رشا) فجزاءهم الله خير الجزاء.

وأقدم بشكري واعتزازي وحبني إلى عائلتي الغالية لجهدهم وصبرهم ووقوفهم معي طيلة مدة الدراسة مع دعائي للجميع بالتوفيق.

ضحى

## ملخص الرسالة باللغة العربية

"تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية و بعض القدرات البدنية  
والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة"

الباحث

ضحى عبد الجبار محمد فدعم

اشراف

أ.م. د ليث ابراهيم الغريري

م ٢٠١٥

هـ ١٤٣٧



اشتملت الرسالة على خمسة ابواب هي:-

### ١-الباب الاول: التعريف بالبحث.

تضمنت مقدمة البحث كرة اليد الحديثة وكرة اليد المصغرة وتمايرنها واثرها في تطوير الطاقة الحركية وأثر الرياضة المدرسية في تفعيل النشاط الرياضي تطوير القدرات البدنية والمهارية لما لها اثر كبير في الحفاظ على الصحة ، وان التمارين التي تكون بشكل العاب صغيرة تعمل على جذب المرحلة العمرية على الاداء بتشويق عالي ودون ملل وفاعلية كبيرة مما يشجع الطلاب على الاداء بشكل افضل . وان للمراحل العمرية خصائص معينة يجب الاخذ بالاعتبار قدراتهم البدنية وامكانياتهم المهارية ومدى القابلية الاداء بشكل سليم وسلس وبطريقة الترغيب باللعبة واستمالتهم الى الاداء بشكل مباشر لغرض التطوير و المتابعة وصولاً الى مراحل عليا ومتقدمة في الاداء. وتم تحديد الاهداف لتطوير الطاقة الحركية والقدرات البدنية المهارية للمرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة وذلك لأنه المرحلة العمرية لديها منهج متبع مسبق لتعلم المهارات كرة اليد وجاء المنهج الحالي لتطوير القدرات البدنية المهارية. وان اهمية الدراسة تكمن في اعداد تمارين كرة اليد المصغرة وتبيان تأثيرها في تطوير الطاقة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة.

اما مشكلة البحث فبرزت من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة ودروس التربية الرياضية في المدارس لا تتناسب مع المجال التنافسي المحترم لبناء قدرات الطلاب البدنية والرياضية في الدروس المنهجية. التي ادركت الشعوب المتقدمة اهميتها في زيادة العمر التدريبي لرياضيها من عناصر التفوق الرياضي وهو ما لم تحققه دروس التربية في بلدنا العزيز وذلك ما عدته الباحثة مشكلة بحثية حاولت تسليط الضوء عليها من خلال استخدام تمارين كرة اليد المصغرة التي ترى الباحثة انها فعالة من حيث الارتقاء بالطاقة الحركية للطلاب فضلاً عن رفع قابلياتهم البدنية لما تحتويه كرة اليد المصغرة في تمارينها من عناصر تتميز بالتشويق والمتعة بما يحفزها لتحاكي الاستخدام الامثل للدروس المنهجية في تطوير الطاقة الحركية والقدرات البدنية و المهارة لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة.

#### وكانت اهداف البحث كما يلي:-

١. اعداد تمارين لكرة اليد المصغرة لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة
٢. تعرف على تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة لطلاب الاول متوسط لمدرسة طارق بن زياد .
٣. تعرف على تأثير تمارين كرة اليد المصغرة على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارة لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة لطلاب الاول متوسط لمدرسة طارق بن زياد.

#### وكانت فروض البحث كما يلي:-

- ١- ان لتمرين كرة اليد المصغرة تأثيراً في تطوير الطاقة الحركية والقدرات البدنية والمهارة للطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة.
- ٢- توجد فروق معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات (القبليّة - البعدية) للمرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة لطلاب الاول متوسط لمتوسطة طارق بن زياد لعام (٢٠١٤-٢٠١٥)م.
- ٣- توجد فروق معنوية في الاختبارات (البعدية-البعدية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة لطلاب الاول متوسط لمتوسطة طارق بن زياد لعام (٢٠١٤-٢٠١٥)م.

## اما مجالات البحث فكانت:-

✚ المجال البشري/طلاب المرحلة المتوسطة الصف الاول متوسط لمدرسة طارق بن زياد للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥).

✚ المجال المكاني / ملعب/خارجي وساحة متوسطة طارق بن زياد .

✚ المجال الزمني /٩/٩/٢٠١٤ الى ٢٠/١/٢٠١٥م

### ٢- الباب الثاني:- تضمن هذا الباب.

احتوى على الدراسات النظرية والمشابهة اذ تضمن مفردات مختارة لتعزيز عنوان البحث، وتم التطرق الى التمرين وكرة اليد المصغرة من حيث اهميتها واهدافها والطاقة الحركية كما تطرق الى القدرات البدنية المهارات الاساسية وخصائص المرحلة العمرية لعمر (١٢-١٣) سنة.

### ٣- الباب الثالث:-

#### منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة المشكلة وقد تم اختيار العينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الصف الاول متوسط من متوسطة طارق بن زياد للبنين للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥) بواقع (٢٤) طالب لكل مجموعة ويعمر (١٢-١٣) سنة وتضمن الباب تكافؤ العينة البحث والاختبارات المستخدمة وتم توضيح التجربة الاستطلاعية والهدف من اجرائها والتطرق الى التمارين كرة اليد المصغرة وعدد الوحدات المستخدمة و تم توضيح الاختبارات القبليّة والبعديّة وطريقة المعالجات الاحصائية التي لها علاقة بعمل الباحثة

### الباب الرابع:-

في هذا الباب تم عرض نتائج البحث والتي تم الحصول عليها من خلال استخدام الوسائل الاحصائية برنامج (SPSS) وقد وضعت النتائج بجداول وتم مناقشتها بأسلوب علمي دقيق.

## الباب الخامس:-

١- ان لتمرين كرة اليد المصغرة أثراً فعالاً في تطوير الطاقة الحركية اذ ان لها الاثر الايجابي في تطوير الطاقة الحركية وكما عبرت عنها جميع النتائج المعنوية للاختبارات البعدية لعينة البحث.

٢- ان المنهج الذي اعتمد على تمارين كرة اليد المصغرة عمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث واتضح ذلك من خلال نتائج المعنوية للاختبارات البعدية .

٣- ان التطور الحاصل للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للساقين هي نتيجة اتباع العينة الضابطة الدروس المنهجية المتبعة عادةً.

٤- ان لكرة اليد المصغرة اهمية كبيرة في جذب الطلبة الى الاداء البدني المهارى وبشكل فعال في اخراج الطاقة الكامنة وبشكل مناسب ومتقن لما تحتويه من عامل الأثارة والتشويق.

**وفي ضوء ما تم الوصول اليه من استنتاجات توصي الباحثة بمايلي:-**

١- جعل المنهج المدرسي يحتوي على الفعالية كرة اليد المصغرة لتطوير الاداء البدني والمهارية للاعبين وصولاً الى المستويات العليا وبعمر مبكر.

٢- اعتماد التمارين المتبعة في تطوير القدرات البدنية وبشكل مباشر لمرحل عمرية اصغر من المرحلة العمرية للدراسة الحالية.

٤- جعل الدروس البدنية بمستوى ثلاثة دروس في الاسبوع لغرض تحسين الحالة الحركية والبدنية والصحية لطلاب المراحل المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة .

## قائمة المحتويات

<u>الصفحة</u>	<u>الموضوع</u>	<u>التسلسل</u>
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	اقرار المشرف	
٤	اقرار المقوم اللغوي	
٥	اقرار المقوم العلمي	
٦	اقرار المقوم الاحصائي	
٧	إقرار لجنة المناقشة و التقييم	
٨	الاهداء	
٩	الشكر والاعتزاز	
١٠	ملخص الرسالة باللغة العربية	
١٤	قائمة المحتويات	
١٤	<b><u>قائمة الجداول</u></b>	
٤٥	جدول (١) يبين القدرات البدنية	
٥٦	جدول (٢) مناقشة الدراسات المشابهة	
٥٤	جدول (٣) يبين خطوات تجربة البحث	
٥٨	جدول (٤) يبين استبانة الاهمية النسبية لكل اختبار	
٥٨	جدول (٥) يبين اختيار الخبراء للاختبارات البدنية والمهارية	
٧٢	جدول (٦) يبين تكافؤ العينة	
٧٨	جدول (٧) يبين الوسط الحسابي للاختبارات (القبلي-البعدي) للطاقة الحركية للمجموعة التجريبية	
٧٩	جدول (٨) يبين متوسط الفروق وانحرافات الفروق للطاقة الحركية للمجموعة التجريبية	
٨٠	جدول (٩) يبين الوسط الحسابي للاختبارات (القبلي-البعدي) للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية	
٨١	جدول (١٠) يبين متوسط الفروق وانحرافات الفروق للطاقة للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية	
٨٣	جدول (١١) يبين الوسط الحسابي للاختبارات (القبلي-البعدي) للطاقة الحركية للمجموعة الضابطة	
٨٤	جدول (١٢) يبين متوسط الفروق وانحرافات الفروق للطاقة الحركية للمجموعة الضابطة	
٨٥	جدول (١٣) يبين الوسط الحسابي للاختبارات (القبلي-البعدي) للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة	

٨٦	جدول (١٤) يبين متوسط الفروق وانحرافات الفروق للطاقة للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة
٨٨	جدول (١٥) يبين الوسط الحسابي وقيمة تاء المحتسبة للمجموعتين التجريبية ولضابطة للاختبارات (البعدي - البعدي)
١٥	<b>قائمة الأشكال</b>
٦١	الشكل (١) يوضح الطاقة الحركية خلال السرعة الانتقالية
٦٢	الشكل (٢) يوضح الطاقة الحركية خلال سرعة اداء الطبطبة
٦٣	الشكل (٣) يوضح الطاقة الحركية التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الامامية الخلفية الجانبية)
٦٤	الشكل (٤) يوضح اختبار رمي كرة طبية زنة (١ كغم) باليدين من فوق الذراعين من وضع الجلوس على كرسي
٦٤	الشكل (٥) يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات
٦٥	الشكل (٦) يوضح اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) في (١٠) ثا
٦٧	الشكل (٧) يوضح اختبار الركض المكوكي (٢٥×٨)
٦٨	الشكل (٨) يوضح اختبار قياس سرعة المناولة على الحائط لمسافة ٣م
٦٩	الشكل (٩) يوضح اختبار طبطبة الكرة المستمرة باتجاه متعرج من مسافة خمسة عشر متر ذهابا وايابا
٦٩	الشكل (١٠) اختبار التصويب على المرمى من مسافة ٦م
	<b>قائمة الملاحق</b>
١١٧	ملحق (١) الامر الاداري لإقرار اطار البحث
١١٨	ملحق (٢) كتاب تسهيل مهمة
١١٩	ملحق (٣) تسهيل مهمة
١٢٠	ملحق (٤) تايد من مدرسة طارق بن زياد
١٢١	ملحق (٥) استبانة تحديد الخبراء اهم القدرات البدنية
١٢٣	ملحق (٦) استبانة تحديد الخبراء لاختبارات البدنية والمهارية
١٢٥	ملحق (٧) استبانة ابداء رأي الخبراء في قياس الطاقة الحركية
١٢٦	ملحق (٨) فريق العمل المساعد
١٢٧	ملحق (٩) اسماء الاساتذة لتحديد اهم القدرات البدنية
١٢٨	ملحق (١٠) اسماء الخبراء ساهموا في تحديدهم الاختبارات البدنية والمهارية
١٢٩	ملحق (١١) اسماء الخبراء ساهموا في تحديد استخراج الطاقة الحركية
١٣٠	ملحق (١٢) اسماء الاساتذة الذين اجريت معهم المقابلات

الشخصية		
١٣١	ملحق (١٣) استمارات محاولات المختبرين	
١٣٤	ملحق (١٤) تمارين كرة اليد	
١٤٦	ملحق (١٥) الوحدات التدريبية لتطبيق تمارين كرة اليد المصغرة	
٢٤-١٩	<b>الباب الاول</b>	ت
٢٠	التعريف بالبحث	١
٢٠	المقدمة واهمية البحث.	١-١
٢١	مشكلة البحث.	٢-١
٢٣	اهداف البحث.	٣-١
٢٣	فرضيات البحث.	٤-١
٢٤	مجالات البحث.	٥-١
٢٤	المجال البشري.	١-٥-١
٢٤	المجال الزماني.	٢-٥-١
٢٤	المجال المكاني.	٣-٥-١
٢٤	تعريف المصطلحات.	٦-١
٥٢-٢٥	<b>الباب الثاني</b>	ت
٢٦	- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.	٢
٢٦	الدراسات النظرية.	١-٢
٢٦	التمرين.	١-١-٢
٢٩	كرة اليد المصغرة.	٢-١-٢
٣٠	اهداف كرة اليد المصغرة.	١-٢-١-٢
٣١	الجوانب القانونية لكرة اليد المصغرة.	٢-٢-١-٢
٣٣	المهارات الاساسية في كرة اليد المصغرة.	٣-٢-١-٢
٣٥	الطاقة الحركية.	٣-١-٢
٣٧	دافع اللعب للصغار.	١-٣-١-٢
٣٩	علاقة الطاقة الحركية والقدرات البدنية والمهارية.	٢-٣-١-٢
٣٩	القدرات البدنية	٤-١-٢
٤٣	خصائص المرحلة العمرية	٥-١-٢
٤٥	الدراسات المشابهة	٢-٢
٤٥	دراسة دراغون، ٢٠١٣	١-٢-٢
٤٧	دراسة اونغريانو واخرون ٢٠١١	٢-٢-٢
٤٨	دراسة ساس ماركوفاس وماركو فاس اكرستينا ٢٠١١	٣-٢-٢
٤٩	وديع ياسين التكريتي واخرون ٢٠١٣	٤-٢-٢
٥٠	مناقشة الدراسات السابقة	٣-٢

٥١	أوجه الفائدة من الدراسات المشابهة	
٧٥-٥٣	<u>الباب الثالث</u>	ت
٥٤	- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.	٣
٥٤	منهج البحث.	١-٣
٥٥	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٥٦	وسائل جمع المعلومات واجهزة وادوات البحث.	٣-٣
٥٧	اجراءات البحث الميدانية.	٤-٣
٥٧	تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث.	١-٤-٣
٥٩	الاختبارات الخاصة بالبحث.	٢-٤-٣
٧٠	التجربة الاستطلاعية.	٣-٤-٣
٧٠	الاختبارات القبليّة.	٤-٤-٣
٧٢	تكافؤ عينة البحث	٥-٤-٣
٧٢	تمارين كرة اليد المصغرة وتطبيقها على عينة البحث	٥-٤-٣
٧٥	الاختبارات البعدية.	٦-٤-٣
٧٥	الوسائل الاحصائية.	٥-٣
١٠٣-٧٦	<u>الباب الرابع</u>	
٧٧	. عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها.	-٤
٧٧	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبيّة و الضابطة وتحليلها ومناقشتها.	١-٤
٧٧	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبيّة وتحليلها ومناقشتها.	١-١-٤
٧٧	عرض نتائج الاختبار ( القبلي _ البعدي) للطاقة الحركية للمجموعة التجريبيّة وتحليلها	١-١-١-٤
٨٠	عرض نتائج الاختبارات القبلي بعدي للقرات البدنية للمجموعة التجريبيّة وتحليلها.	٢-١-١-٤
٨٣	عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها.	٢-١-٤
٨٣	عرض نتائج الاختبار ( القبلي _ بعدي) للطاقة الحركية للمجموعة الضابطة وتحليلها.	١-٢-١-٤
٨٥	عرض نتائج الاختبار ( القبلي _ البعدي) للقرات البدنية مهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها.	٢-٢-١-٤
٨٨	عرض نتائج الاختبارات (البعدي - البعدي) للمجموعتين التجريبيّة والضبطة وتحليلها.	٢-٤
٩٠	مناقشة نتائج الاختبارات .	٣-٤
٩٠	مناقشة اختبارات الطاقة الحركية.	١-٣-٤
٩٧	مناقشة اختبارات القرات البدنية والمهارية .	٢-٣-٤

١٠٧-١٠٤	<u>الباب الخامس</u>	ت
١٠٥	الاستنتاجات والتوصيات.	٥
١٠٥	الاستنتاجات.	١-٥
١٠٦	التوصيات.	٢-٥
١٠٨	<u>المصادر العربية والاجنبية</u>	
١١٦	<u>الملاحق</u>	
	<u>ملخص الرسالة باللغة الانكليزية</u>	

## الباب الاول

١- التعريف بالبحث.

١-١- المقدمة واهمية البحث.

١-٢- مشكلت البحث.

١-٣- اهداف البحث.

١-٤- فرضيات البحث.

١-٥- مجالات البحث.

١-٥-١- المجال البشري.

١-٥-٢- المجال الزماني.

١-٥-٣- المجال المكاني.

١-٦- تعريف المصطلحات.

## الباب الاول

### ١- تعريف البحث

#### ١- ١ مقدمة واهمية البحث:-

ان التطورات التي يشهدها العصر الحاضر من تقدم في مجالات العلوم جميعاً ومنها العلوم الرياضية التي تبقى حصيلتها التطورات القائمة في مختلف الالعاب الرياضية لجميع الاعمار والفئات. ومن هذه الالعاب لعبة كرة اليد والتي تعد احدى الفعاليات الرياضية المهمة والممتعة والتي تستقطب الافراد لما تحتوي من مميزات تتسم بالمتعة والتشويق واثارة دوافع الممارسين.

وللرياضة المدرسية فاعلية في استقطاب الطلبة كونها احدى الدروس المنهجية الرئيسة لممارسة هذه الفعالية. اذ ان " الرياضة المدرسية مفتاح اساسي لوصول الى المستوى الرياضي العالي لفعاليتها باستقطاب الطلبة (\*)"<sup>(١)</sup>. وكرة اليد المصغرة هي اللبنة الاولى لممارسة كرة اليد الاساسية كلعبة جماهيرية والتي تنسجم مع امكانيات الطلبة المرحلة المتوسطة وتحاكي مراحل التطور الحركي لديهم بما يعزز من الحيوية والمتعة المبتعات من ممارسة مثل هذه الالعاب ويحرر لممارسيها من الطلبة احد عوامل تطورها بما يعزز الصحة العامة او حتى انتظامهم في الميدان الرياضي.

ولاشك ان درس الرياضة في المدارس يطبق على اساس خطة الدرس التي غالباً ما تناولها المختصون والباحثون بالبحث والتمحيص بغية الوصول الى افضل النتائج التعليمية لأنه لا بد من هذا الدرس وتمارينه التطبيقية ان يعمل على رفع قابليات الطلبة

---

(1) Zapartidis , Sex Differences In The Motor Abilities Of Young Male And Female Handball Players, Biol. Sport Doi: 2011.pg170.

(\*) تم استبدال كلمة اللاعبين بالطلبة لملائمتها مع عينة ومشكلة الدراسة.

الحركية والبدنية والمهارية بحسب ما وضعها المعنيون في تخطيطهم لهذه الشريحة المهمة في المجتمع. إذ تعد مرحلة الطفولة من أكثر مراحل النشاطات البدنية والمهارية لتطور الكائن البشري رياضياً، فالأطفال في الحقيقة هم الذين يكونون القاعدة الرياضية الواسعة<sup>(١)</sup>. وعلى هذا يمكن ان تكون تمارين لكرة اليد المصغرة تعزز وترفع من مستواهم البدني والمهاري وهو أمر هام وأن القدرات البدنية بصورة عامة هي قدرة الفرد على اداء عمل معين بحيث يكون مهياً ومؤهلاً بدنياً لأداء عمل ذلك العمل<sup>(٢)</sup>. وهذا ما يدل على ان "القدرات البدنية القاعدة العريضة للوصول الى الاداء المهاري الجيد، اذا يتوقف مستوى أداء المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقات بالمهارة"<sup>(٣)</sup>. وتبرز اهمية البحث في اعداد تمارين كرة اليد المصغرة وتبيان تأثيرها في تطوير الطاقة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة.

### ١-٢ مشكلة البحث:-

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث للمناهج التدريبية للمدرسين والمختصين. للفئات العمرية المذكورة لاحظت الباحث هناك مشكلة قائمة ومرتبطة بالعملية التدريسية في تنمية وتطوير وتعزيز القدرات البدنية المهمة والاساسية اذ تنمو وتتطور بصورة عشوائية للأفراد بعمر (١٢-١٣) سنة اي بشكل غير هادف والتي تقترن بتنمية القدرات البدنية التي نعتمد عليها في اداء المهارات الفنية .

(١) محمد رضا ابراهيم المدامغة ومهدي كاظم علي السوداني؛ اسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة؛ ط١ .

بغداد: دار البيضاء للطباعة، ٢٠١٣، ص١٩

(٢) ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية، ط١، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠١٠، ص٤٥.

(٣) سردار حكيم محمد امين؛ تأثير التمارين التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد(رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، ٢٠١٤، ص٢٨).

ومما لاشك فيه ان الرياضة المدرسية هي الرافد الاساسي لتمثيل المنتخب والفرق الرياضية فضلا عن اهدافها التربوية والصحية للأفراد من خلال ممارسة شتى الالعب والفعاليات الرياضية وتبقى الدروس الرياضية ميداناً يتم فيه بناء وتطوير القدرات الحركية والبدنية وتطورها التي تشكل العمود الفقري للتفوق الرياضي. والذي يرتبط مباشرة بدوافع اللعب والتشويق ومن خلال متابعة الباحث واهتمامها بدروس التربية البدنية والذي يبنى بأسس علمية تساعد في تحقيق اهداف الدرس. لاحظت ان الاساليب والطرائق المستخدمة لم تعد تلبي التطور الحاصل في المجال التنافسي المحتدم لبناء قدرات الطلاب البدنية وتعزيز المهارات الرياضية في الدروس المنهجية. والتي ادركت الشعوب المتقدمة اهميتها في زيادة العمر التدريبي لرياضيها من عناصر التفوق الرياضي وهو ما لم تدركه دروس التربية في بلدنا العزيز وذلك ما عدتها الباحث مشكلة بحثية حاولت تسليط الضوء عليها من خلال استخدام تمارين كرة اليد المصغرة التي ترى الباحث انها فعالة من حيث الارتقاء بالطاقة الحركية للطلاب فضلاً عن رفع قابلياتهم البدنية لما تحتويه كرة اليد المصغرة في تمارينها من عناصر تتميز بالتشويق والمتعة بما يحفزها لتحاكي الاستخدام الامثل للدروس المنهجية في تطوير الطاقة الحركية والقدرات البدنية و المهارة لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣)سنة.

### ١-٣ اهداف البحث :-

١- اعداد تمارين لكرة اليد المصغرة لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة لطلاب الاول متوسط لمتوسطة طارق بن زياد لعام (٢٠١٤-٢٠١٥)م افراد عينة البحث.

٢- التعرف على تمارين كرة اليد المصغرة على تطوير الطاقة الحركية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة لطلاب الاول متوسط لمتوسطة طارق بن زياد لعام (٢٠١٤-٢٠١٥)م افرادعينة البحث.

٣- التعرف على تأثير تمارين كرة اليد المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة لطلاب الاول متوسط لمتوسطة طارق بن زياد لعام(٢٠١٤-٢٠١٥)م افراد عينة البحث.

#### **١ - ٤ فرضيات البحث :-**

- ١- ان لتمرين كرة اليد المصغرة تأثيراً في تطوير الطاقة الحركية والقدرات البدنية والمهارية للطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة.
- ٢- توجد فروق معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات (القبلية - البعدية) للمرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة لطلاب الاول متوسط لمتوسطة طارق بن زياد لعام(٢٠١٤-٢٠١٥)م.
- ٣- توجد فروق معنوية في الاختبارات (البعدية-البعدية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمرحلة المتوسطة بعمر (١٢-١٣) سنة لطلاب الاول متوسط لمتوسطة طارق بن زياد لعام(٢٠١٤-٢٠١٥)م.

#### **١-٥ مجالات البحث:-**

١-٥-١ المجال البشري/ طلاب الصف الاول متوسط للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥).

١-٥-٢ المجال المكاني /ملعب/خارجي وساحة مدرسة متوسطة طارق بن زياد .

١-٥-٣ المجال الزمني /٩/٩/٢٠١٤ الى ٢٢/٢/٢٠١٥

**١-٦ التعريف بالمصطلحات :-**

**كرة اليد المصغرة:-** وهي لعبة شيقة للمراحل العمرية الصغيرة بعمر (٨-١٢) سنوات فهي تزيد من كفاءة الناشئ الفطرية الموجودة في الافراد لما تتضمنه من متعة وقواعد مشابهة لقواعد لعبة كرة اليد للكبار حتى يتمكن الافراد من الانتقال اليها بعد سنوات قليلة وبصورة طبيعية. وهي فلسفه مضمونها هو اللعب بالكرة وتضع بحسابها غريزة اللعب اي تتضمن الفرح والسعادة والمعاشة وتحتوي على اساليب لتعليم منهجية الرياضة وهي لعبة تصلح للمدارس والاندية وللمهرجانات الرياضية والمعسكرات اي انها لعبة تجذب انتباه الطالب من خلال السرعة وجدية الاداء الى جانب تسجيل عدد كبير من الاهداف مما يشجعهم على اداء اللعبة ومزاولتها.<sup>(١)</sup>

**الطاقة الحركية :-** هي احد انواع الطاقة الميكانيكية التي " هي قابلية الجسم على انجاز شغل ميكانيكي وان الطاقة الحركية تعرف نصف كتلة الجسم مضروبة في مربع سرعته اي بحسب قانونها الحسابي والذي هو كما يأتي :-

$$\text{الطاقة الحركية} = \frac{٢}{١} \text{ الكتلة} \times \text{س}^٢ \text{ (٢)}$$

(١) اتحاد كرة اليد المصري لتدريب الصغار والناشئين (٢٠١٤) ...<http://www.g111g.com/vb/t95310...>

(٢) محمد جاسم محمد الخالدي ؛ اساسيات البايو ميكانيك، ط١. بغداد: شركة دار الاحمدي، ٢٠١٠، ص٨٤.

