معلومات البحث

أستلم: 3 شباط 2014
المراجعة: 5 أذار 2014
النشر: 1 نيسان 2014

هندرة الإعداد الفني باستعمال تمرينات خاصة لبعض المهارات الاساسيه لطلاب ألمرحله الثانية بكرة اليد

قاسم حسن كاظم ، رعد عبد الامير فنجان، ندى راضي كشاش
كلية التربيه الرياضية جامعة بابل، العراق

qhaisson@yahoo.com
raad_alfatlawi@yahoo.com
n.radi29@yahoo.com

الملخص

ان مستوى اللياقه البدنيه للرياضي في كافة جوانبه البدنية والنفسية لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله في اتقان المهارات الأساسية الحركية بشكل تام في اي نوع من انواع الأنشطة الرياضية حيث يتم من خلال تثبيت المهارات الأساسية الحركية وصقلها بالشكل الصحيح والذي يصل بالمتعلم الى مستوى الاداء المقبول الذي يتيح فرصه تطبيق هذه المهارات في ظروف مشابهه لظروف اللعبة . وكرة اليد من الالعاب الجماعيه التي تمتاز باحتوائها على مهارات تتطلب الاتقان الجيد في ادائها نظرا لما تمتاز به هذه اللعبه من ايقاع سريع . وهدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير هندرة الاداء الفني باستخدام وسائل محددة على مهارات المناولة والتصويب والطبطبه استمر المنهج لمدة تسعة أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع للمنهج المهاريا وقد اعتمد الباحثون المنهج التعليمي المستخدم أثناء المحاضرات في الكلية ولابد الإشارة الى إن المجموعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج المهاري ومن اجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعلم المهاري ، فأن كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية ، علمًا إن الوحدات التعليمية المهارية هو (18) وحدة تعليمية موزعة على ثلاث مهارات هي (المناولة ، الطبطبة ،التصويب) ، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة وبعد معالجة البيانات إحصائيا ومن خلال النتائج تم التوصل إلى عدة استنتاجات أهمها التمارين الخاصة المقترحة والمطبقة على عينة البحث أدت إلى تحسين المستوى المهاري لمتغيرات البحث حيث توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلى والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: الهندرة ، التمرينات الخاصه ، المهارا ت الاساسيه, الاداء الفني

ABSTRACT

The study aimed to identify the extent of the impact of re-engineering and technical performance by using specific methods on handling and shooting skills and dribble. Continued curriculum for nine weeks at the rate of two units elite educational week curriculum was adopted Researchers curriculum used during lectures at the college should be noted that the experimental group had taken the curriculum prepared by the researchers while the control group has taken the traditional approach taken by the college, and in order to achieve the same educational conditions in the units of learning skills, both groups had to learn together, knowing that the modules footwork is (18) and educational unit spread over three skills are (handling, clapotement, correction), and time module (90 minutes) After processing the data statistically and through the results have been reached several conclusions of the most important special exercises proposed and applied to the sample led to improve the skill level of the variables as search and found statistically significant differences between pre and post tests and in favor of the post test. There are significant differences between pretest and posttest for the post test variables under consideration in the experimental group. The need to exercise special attention to the quality and basic skills training and put them in a gradient of difficulty in terms of the composition to make them more interesting and similarity to what happens during the game.New research using a similar strategy and learn different games collectively or individually, and the other on different age groups. The use of special exercises to learn and develop the skills of other tactical and physical in handball.

Key words: Re-engineering, exercises special, skill basic, tactical.

1. المقدمة

أن التقدم العلمي والتقني الذي يشهده العالم في وقتنا الحاضر له الأثر الكبير في تطبيق الأسس العلمية والتكنولوجية الحديثة والتي تساهم في رفع المستوى العلمي بشكل عام والمستوى الرياضي بشكل خاص ، وظهر ذلك واضحاً في كثير من المهارات والفعاليات الرياضية التي شملها هذا التطور نتيجة تنافس دول العالم فيها ومنها لعبة كرة اليد والتي كانت ولازالت ليومنا هذا مجال استقطاب المشاهدين والممارسين والباحثان ين لما شهدته هذه اللعبة من تطور عالي على مستوى الأداء الفني ويعود الفضل في ذلك إلى هندرة الأساليب والطرق التعليمية في كثير من المهارات وخاصة مهارتي المناولة و التصويب والتي تعد من المهارات الاساسية وهي الحاسمة في احراز الفوز. تُعد الهندرة نموذجاً ضرورياً للتغيير التعليمي من أجل تحقيق الميزة التنافسية والمرونة للمهارات باستخدام الوسائل التعليمية في التعلم لدى مدربي ومدرسي لعبة كرة اليد وبسبب شعور المتعلم بالملل من ممارسة الدرس ، لذا اتجهت جهود العلماء والمختصين إلى إيجاد احدث الوسائل والطرق العلمية التي تقتصر الجهد والوقت للتطور وكلاً حسب اختصاصه ، ففي المجال الرياضي نلاحظ وصول الأداء إلى أعلى المستويات وفضل هذا يعود إلى الجهود المبذولة من قبل المختصين ، ولازالت الدراسات والبحوث قائمة من اجل تحقيق الأفضل وفي جميع الألعاب الرياضية . وكرة اليد من بين الألعاب التي ظهرت في الآونة الأخيرة بمستوى أداء يجذب إعجاب المشاهد لهذه اللعبة ، وهذا التطور في مستوى الأداء ومن جميع الجوانب الفنية والمهارية جاء عن طريق الاهتمام بجميع الجوانب التي تتعلق بالمتعلم والتي يمكن من خلالها التطور والرقي بمستوى الأداء لهذه اللعبة.

ولكون اغلب واهم المهارات الأساسية في كرة اليد من المهارات التي يصعب تعلم أدائها لدى المتعلمين ومنهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية والتي يتوجب عليهم تعلم جميع المهارات الأساسية في كرة اليد ومن بينها مهارات المناولة و التصويب والطبطبة التي تعد من المهارات الصعبة في كرة اليد والتي يتطلب تعلمها امتلاك قدرات وقابليات من الطالب لكي يتعلمها ويتقن أدائها . وهنا تبرز أهمية البحث من خلال الوصول إلى هندرة هذه المهارات وإمكانية تطويرهما لكي تساهم في تطور ورفع مستوى أداء هذه المهارات من قبل المتعلم وخصوصاً طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية. تتكون لعبة كرة اليد من مجموعة من المهارات الأساسية والتي يجب على الطلاب تعلمها وان تعلم هذه المهارات يتطلب هندرة الأداء الفني للمتعلم بشكل مستمر ومشاركة فعلية من قبل المدرس والطالب لغرض الوصول إلى تحقيق التعلم لهذه المهارات من خلال استخدام وسائل تعليمية محددة .

وتكمن مشكلة البحث في وجود ضعف في استخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بشكل عام ومهارات المناولة والتصويب والطبطبة بشكل خاص لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال هندرة الإعداد الفني لطلاب المرحلة الثانية من خلال استخدام هندرة المهارات الاساسيه باستخدام تمرينات خاصه محددة قد تساعد على تطوير هذه المهارات . هدف البحث التعرف على مدى تأثير هندرة الأداء الفني باستخدام وسائل محددة على مهارات المناولة والتصويب والطبطبة .

1. اجراءات البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

1.2 عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة ألثانيه في كلية التربية ألرياضيه في جامعة بابل مقسمين على (4) شعب وهي (أ,ب,ج,د) واشتملت عينة البحث على (40) طالب وهم شعبة (ب)تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد شعبة (أ) كونها تضم الطالبات و الطلاب الراسبين ولاعبي الأندية وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (والتي فيها جماعة تناظر الجماعة التي تجري عليها التجربة بقدر الإمكان من حيث أفرادها وصفاتهم لجميع الأحوال التجريبية ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة.

المجموعة الضابطة : تتعلم هذه المجموعة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال المنهج الاعتيادي الذي يدرس في الكلية.

المجموعة التجريبية : تتعلم هذه المجموعة المهارات نفسها من خلال نفس المنهاج ولكن يصاحبه منهج تمرينات خاصة بالمهارات الأساسية بكرة اليد.

2.1.2 تجانس العينة:

لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بيت أفراد العينة قام الباحثون بعملية تجانس لعينة البحث بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول , الوزن ,) وتحقق التجانس من خلال معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث (الطول , الوزن)

المتغيرات	س –	ع	معامل الالتواء
الطول	178	6.7	0.82
الوزن	66.3	4.87	0.75

2.2 تكافؤ العينة :

قام الباحثون بإيجاد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية المهارية.الغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في متغيرات البحث

جدول (3)

يبين تكافؤ عينة البحث في اختبارات المناوله والتصويب والطبطبه

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمةT المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
المناولة من مستوى الراس	عدد	18.66	1.54	19.66	1.4	1.80	0.08	غير معنوي
الطبطبة بين الشواخص	ثا	21.40	2.6	22	2	0.70	0.48	غيرمعنوي
التصويب من الارتكاز	درجة	1.50	0.52	1.40	0.51	0.42	0.67	غير معنوي

2 – 4 اختيار المهارات الأساسية والاختبارات المهارية :

أختار الباحثون المهارات الرئيسية التي هي ضمن المنهج المقرر للمرحلة الثانية لمادة كرة اليد وهذه المهارات هي (المناولة، الطبطبة ،التصويب)أما بالنسبة للاختبارات فقد اختار الباحثون الاختبارات التي وردت في أكثر من رسالة ماجستير أو دكتوراه والتي لهاصله بموضوع بحثه هذا وملائمة لعينة بحثه وتتوفر فيها المعاملات العلمية (الصدق الثبات ، الموضوعية) كما إنهاتحقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحثون في تعليم المهارات الأساسية التي اختيرت الاختبارات هي

الاختبار الأول:

المناولة من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط لمدة (30) ثانية ومن مسافة (3) م (1).

الغرض من الاختبار : قياس مهارة المناولة.

الأدوات :

1.حائط مستو مرسوم عليه شكل بيضوي 2 .كرة يد عدد (2). 3. شريط قياس. 4.ساعة توقيت. 5.شريط لاصق.

مواصفات الأداء : يقف اللاعب أمام خط مرسوم على الأرض يبعد مسافة (3) م عن الحائط ومع كلمة(ابدأ) يقوم اللاعب بمناولة الكرة من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط ولأكثر عدد من المرات خلال (30) ثانية.

طريقة التسجيل :تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة وتسلمها فقط .

الاختبار الثاني:

التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب(1) .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب.

الأدوات :

1.ملعب كرة يد. 2 .مربعات دقة تصويب (50×50) سم معلقة في الزوايا العليا للهدف. 3.كرات يد عدد (6).

مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط (7) أمتار والتصويب على مربعات دقة ا لتصويب من مستوى الرأس وعلى أن ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب بالتعاقب.

طريقة التسجيل :

يسجل المختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب.

الاختبار الثالث:

اختبار الطبطبة بين الشاخص لمسافة(15) م ذهاباً وإيابا بكرة اليد (2).

اسم الاختبار : طبطبة الكرة على شكل متعرج (15)م .

الهدف من الاختبار : قياس مستوى مهارة الطبطبة.

الأدوات اللازمة : شاخص عدد (5), ساعة توقيت,كرة يد.

مواصفات الأداء : تثبت خمسة شواخص على الأرض في خط مستقيم يبعد الأول عن خط البداية (3) م والمسافة بين الشواخص (3) م يقف اللاعب خلف خط البداية عند الإشارة باليد يقوم الطالب بتنطيط الكرة مع الجري عل شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وعودة حتى خط النهاية.

التسجيل :يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإيابا من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية.

2 .5 الاختبارات القبلية :

قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة أولا وفي اليوم التالي وفي نفس الوقت اجري الاختبار القبلي للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية وفي قاعة كلية التربية الرياضية – جامعة بابل حيث هيأ الباحثون مستلزمات الاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد وقام الباحثون بشرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب المتعلمين شروط الاختبارات.

2.6 المنهج التعليمي :

استمر المنهج لمدة تسعة أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع للمنهج المهاري وقد اعتمد الباحثون المنهج التعليمي المستخدم أثناء المحاضرات في الكلية ولابد الإشارة الى إن المجموعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج المهاري ومن اجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعلم المهاري ، فأن كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية ، علمًا إن الوحدات التعليمية المهارية هي (18) وحدة تعليمية موزعة على ثلاث مهارات هي (المناولة ، الطبطبة ،التصويب) ، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.

2 .7 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي حيث اجري اختبار المجموعة التجريبية في يوم (الأثنين) المصادف 17\ 2\2014 أما المجموعة الضابطة فتم اختبارها في يوم الأحد الموافق 23/ 2/ 2014 وقد اتبع نفس طريقة أداء الاختبارات القبلية وبنفس الشروط نفسها وتحت نفس الظروف المكانية والزمنية وباستخدام نفس الأدوات ومع توحيد فريق العمل المساعد في الاختبارين كليهما وتسلسل إجراء الاختبارات.

2.8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) واحتوت الوسائل الإحصائية التالية لمعالجة البيانات التي حصلت عليها من الاختبارات المستخدمة في البحث لغرض الحصول على النتائج النهائية:

•الوسط الحسابي. •الانحراف المعياري •معامل الالتواء. •اختبار (T) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد إجراء الخطوات الخاصة بتنفيذ الاختبارات استطاع الباحثون الحصول على الدرجات الخام للاختبارات ولغرض التعرف على معنوية الفروق والتأكد من اثر استخدام البرنامج التعليمي المطبق على المجموعة التجريبية في عينة البحث، تم وضع النتائج وللمجموعتين التجريبية والضابطة في جداول ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه. يبين الجدول (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية (المناولة,التصويب, الطبطبة) فقد بلغت قيمة الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي للاختبارات المهارية (المناولة, التصويب ,الطبطبة) للمجموعة التجريبية وعلى التوالي (21.40,1.53,18) وبانحراف معياري (1.06,0.91,1.5) وبمستوى دلاله (0.05) وهي اصغر من مستوى دلاله (0.05).

أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الأوساط (24, 17.40,4.46) بينما بلغت قيمة الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي للاختبارات المهارية (المناولة ,التصويب ,الطبطبة) للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (1.46,19.66 ,22) وبانحراف معياري (1.06,1.4, 2) أما قيمة الأوساط الحسابية في الاختبار االبعدي للاختبارات المهارية (المناولة , التصويب , الطبطبة)للمجموعة التجريبية وعلى التوالي (4.46,24 , 17.40) وبانحراف معياري (1.5 , 0.83, 2.61) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (46, 6.4, 31) عند درجة حرية(13) ومستوى دلالة (0.05)أماقيمة الأوساط الحسابية في الاختبار االبعدي للاختبارات المهارية (المناولة , التصويب , الطبطبة) للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (3.46,22.66 ,20) وبانحراف معياري(1.4 , 1.06, 2)

وبلغت قيمة(ت) المحتسبة (50.9, 5.3, 42) عند درجة حرية(13) ومستوى دلالة(0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

جدول(4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية (المناولة , التصويب , الطبطبة) للمجموعتين التجريبية و الضابطة

المجموعة	الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة(ت) المحتسبه	الدلالة
			سَ	± ع	سَ	± ع		
المجموعة التجريبية	المناولة	عدد	18	1.5	24	1.5	46	معنوي
	التصويب	درجة	1.53	0.91	4.46	0.83	6.4	معنوي
	الطبطبة	ثانية	21.40	1.06	17.40	2.61	31	معنوي
المجموعة الضابطة	المناولة	عدد	19.66	1.4	22.66	1.4	50.9	معنوي
	التصويب	درجة	1.46	1.06	3.46	1.06	5.3	معنوي
	الطبطبة	ثانية	22	2	20	2	42	معنوي

ن = 15 تحت درجة حرية (13) عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات للمهارات الأساسية المحددة بكرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لعينة البحث وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات للمهارات الأساسية المحددة بكرة اليد في الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة لعينة البحث. يعزو الباحثون أن أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى تأثير البرنامج التعليمي " إذ أن الهدف الذي تسعى إليه المناهج التعليمية من خلال الممارسة والتكرار لعملية التعلم هو تحسين مستوى الأداء كما أن أساس التعلم المهاري هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية التي تمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها "(1) وكذلك من خلال استخدام التمارين التي من شأنها تحسين الأداء الفني لان التمارين المساعدة تعد وسيلة تعليمية مهمة وذات تأثير فعال في اكتساب عملية تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد.

ويعد التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام التمرينات إلى استثارة اهتمام العينة ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين القدرات المهارية والمؤثرات العقلية التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج التعليمي وترابطها مع الأعصاب الحركية ،مما عمل على تطور وتحسن المتغيرات قيد البحث. أن البرنامج التعليمي المتبع (التقليدي) والذي احتوى على طرق وأساليب التعليم التي يتبعها معظم المدرسين ولكنهم لا يستفيدوا من التمرينات الخاصة الموجهة إلى تنمية القدرات المهارية بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية ،ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى .

جدول(5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار البعدي في الاختبارات المهارية (المناولة , التصويب , الطبطبة) للمجموعتين التجريبية و الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة	نوع الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع		
المناولة	عدد	24.66	1.5	22.66	1.49	3.60	معنوي
التصويب	درجة	4.46	0.83	3.46	1.06	2.8	معنوي
الطبطبة	ثا	17.68	2.77	19.85	1.99	2.4	معنوي

ن = 15 تحت درجة حرية (13) عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (5) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية (المناولة , التصويب , الطبطبة) فقد بلغت قيمة الأوساط الحسابية للاختبارات المهارية (المناولة , التصويب,الطبطبة)للمجموعة التجريبية وعلى التوالي (24.66 , 4.46 , 17.68) وبانحراف معياري (1.5 , 0.83 , 2.77) في حين بلغت قيمة الأوساط الحسابية للاختبارات المهارية (المناولة , التصويب ,الطبطبة) للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (22.66 . 3.46 19.85) وبانحراف معياري بلغ على التوالي (1.49, 1.06 , 1.99) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.4,2.8,3.60) عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث.

ويعزو الباحثون تلك الفروق في فرق الاختبارين البعديين بين المجموعتين التجريبية – الضابطة، وكذلك نسب التحسن الحادثة في المتغيرات قيد البحث (المناولة، التصويب ،الطبطبة) لصالح المجموعة التجريبية إلى الاتجاهات الحديثة في تعليم وتدريب الأداء المهاري باستخدام تمرينات خاصة لتنمية القدرات المهارية قيد البحث ومحاكاة التأثير الوظيفي وذلك لاختصار الإجراءات المطلوبة والمتبعة للوصول بالمتعلم إلى المستويات العالية من جهة وزيادة فعالية التدريب من جهة أخرى، ونظرا لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التمرينات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي إذ أن أختيار تمرينات خاصة والتدريب على الأداء الحركي الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة الحمل المناسب وتشكيل فترات الراحة البينية لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة وذلك على أن التدريبات الخاصة والمشابهة تؤدى رفع مستوى الأداء المهاري بفاعلية ، كما إنها تقوم بتعليم الطلاب على مواقف مختلفة قد يتعرضون لها أثناء المنافسات، وهذه فائدة التمرينات الخاصة عن التمارين التقليدية .

ويتفق الباحثون ان مع السيد عبدالمقصود (١٩٩٩م) "أن التمرينات النوعية والخاصة يكون بها تطابق ديناميكي ، بينها وبين الأداء المهاري وذلك من حيث مسارها والمسار الفن يللمهارة نفسها، ويؤدي ذلك إلى تطوير وتنمية الصفات الديناميكية للناحية الفنية مع ضرورة محاكاة المسار الزمني في بعض أجزاء الحركة على الأقل، والتمرينات النوعية تأخذ أشكالاً متعددة وذلك وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس ومنها أشكال تدريبية إعدادية لتعليم الناحية الفنية ،وكذلك تدريبات المحاكاة، وكذلك واجبات التثبيت للتكنيك الرياضي "(1).

4. الخاتمة

على وفق نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية, التمارين الخاصة المقترحة والمطبقة على عينة البحث أدت إلى تحسين المستوى المهاري لمتغيرات البحث حيث توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. تنمية الأداء الفني من خلال التمرينات الخاصة للمتغيرات المهارية يؤدى إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلى لأحجام التعلم المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التعليم. توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية. كما يوصي الباحثون بضرورة الاهتمام بنوعية التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباراة. إجراء بحوث أخرى مشابهة باستخدام استراتيجية تعلم مختلفة ولألعاب جماعية اوفردية أخرى وعلى فئات عمرية اخرى. استخدام التمرينات الخاصة لتعلم وتطوير مهارات أخرى خططية او بدنية في كرة اليد .

المصادر والمراجع

خليل إبراهيم الحديثي : تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة, أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد,2003.

السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الاساسية للعملية التدريبية)، مكتبة الحسناء ، القاهرة ١٩٩٩.

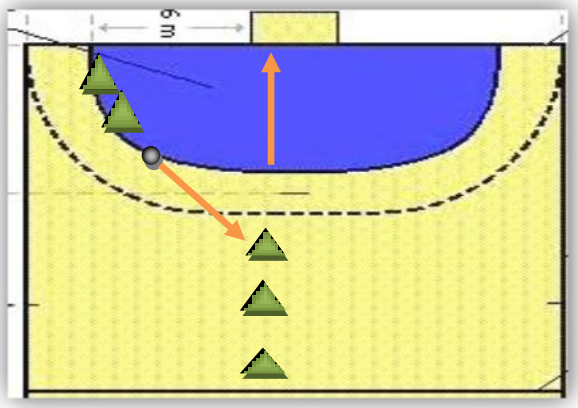
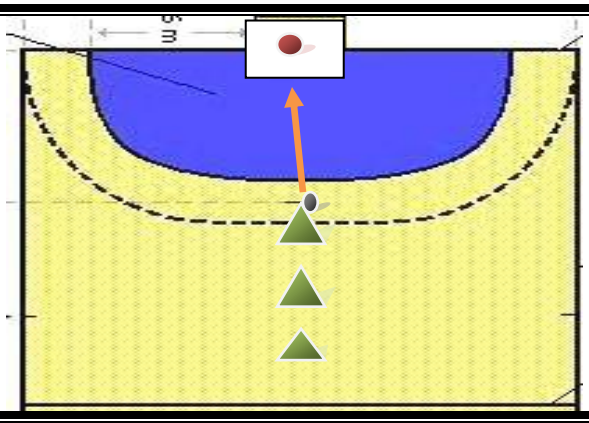
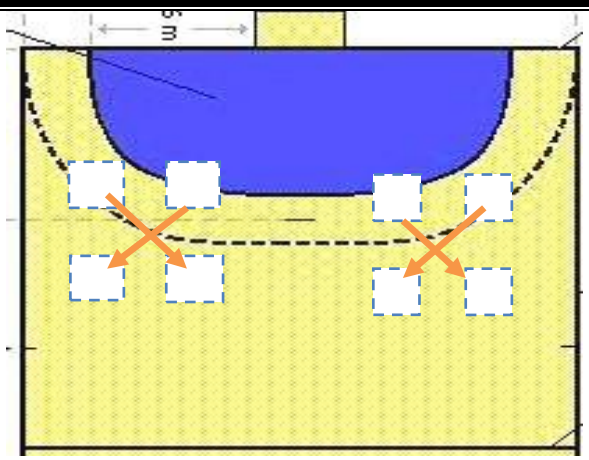
ضياء الخياط : كرة اليد , الموصل ,دار الكتب والطباعة ,2001

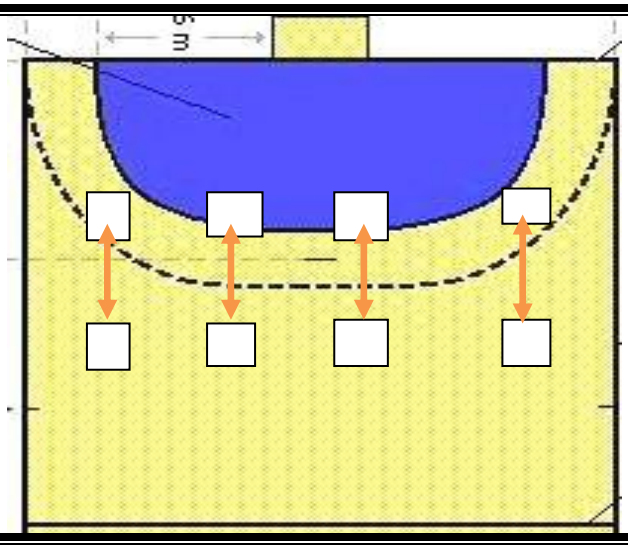
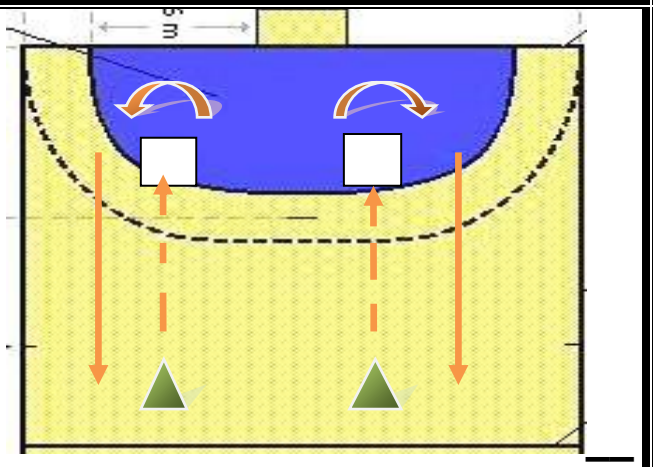
فارس محمود الخوخي : الانتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي واثره في تعمم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق ,2005..

قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية: (عمان دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.

محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ط1، ج1،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.

نموذج للتمرينات المستخدمه

	تفاصيل التمرين	الرسم
1	قيام المتعلمين بالوقوف خط واحد خلف خط ال 9م يستلم المتعلم الكرة من الجانب ويقوم بالتصويب من الارتكاز على المرمى ويذهب للوقوف بالجانب - يكرر كل متعلم التمرين عشر مرات ويتم قياس الزمن للمتعلمين.	
2	- قيام المتعلمين بالوقوف خلف خط 7م - يضع مربع على المرمى ويرسم بوسطه دائرة صغيرة ويصوب المتعلم على الدائرة من خط 7 م من الارتكاز - يكرر كل لاعب التمرير عشر مرات ويقاس الزمن للاعبين	
3	- سرعة التمرير من الداخل للخارج ثم اللف لاستقبال الكرة. - متعلمان واربع مربعات بين كل مربعين قائم في مكان يجعل حركة جري المتعلم مقوسة - يمثل المتعلم الداخلي مركز الظهير ويمثل المتعلم الخارجي مركز الجناح - الظهير يمرر الكرة الى الجناح من الداخل الى الخارج من داخل المربع ثم يلف ويجري بالكرة الى المربع الاول ليمرر الكرة الى الجناح مرة ثانية - الجناح يكرر نفس العمل - يكرر كل متعلم التمرير ١٠ مرات ويقاس الزمن - يكرر التمرين خمس مرات بين كل تمرين فترة راحة مدتها ضعف زمن اداء التمرين.	

4	سرعة التمرير للجانب والتقدم للامام - لاعبان واربع مربعات - يمرر كل لاعب الكرة للجانب ويجري للامام ليلمس المربع ثم يتقهقر ليلمس المربع الاصلي ويستقبل الكرة ويكرر التمرير للجانب والتحرك للامام . - يكرر كل لاعب التمرير عشر مرات ويقاس الزمن للاعبين. - يكرر التمرين خمس مرات بين كل تدريب فترة راحة مدتها ضعف زمن اداء التمرين.	
5	قيام المتعلمين بالطبطبة بالكرة والجري الى المربع والرجوع - متعلمان و مربعات عدد 2 - يقوم كل متعلم بالطبطبة للامام ثم يجري ليلمس المربع ثم يعود الى المربع الاصلي . - يكرر كل متعلم التمرير عشر مرات .	
6	يقف المتعلم خلف خط البداية عند الاشارة باليد يقوم المتعلم باستلام الكرة من المدرس والطبطبة بالكرة مع الجري على شكل مستقيم ثم التصويب على مربعات التصويب المعلقة بالمرمى . - يكرر كل متعلم التمرير عشر مرات .