

تأثير تمرينات خاصة باستعمال بعض الوسائل المساعدة في تدريب بعض المهارات الاساسية
في كرة اليد للمدارس التخصصية في محافظة البصرة

م.د. حيدر جاسم محمد الغالبي

العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Hydrj563@gmail.com

الملخص

ان استعمال التمرينات الخاصة بالوسائل (التعليمية التدريبية) المساعدة المطورة والتكنولوجيا الحديثة والتي تتماشى مع التطور الذي يشهد العالم في مجال التدريب والتعليم له اهمية كبيرة في تطوير المهارات الاساسية لكرة اليد لطلاب المبتدئين التعليم والتدريب في المدرسة التخصصية لكرة اليد في محافظة البصرة.

وجد الباحث هنالك خفق في تعلم وتدريب وقلة اهتمام في تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد في المدارس التخصصية من خلال خبرة الباحث كونه مدرباً ومدرس المادة (كرة اليد) وجد هناك ضعف وصعوبة اداء المهارات الاساسية بكرة اليد لذا ارتأى الباحث باستعمال الوسائل التعليمية المساعدة وكانت عينه البحث من لاعبين المدرسة التخصصية والبالغ عددهم (30) لاعبا للموسم (2020/2019) واجريت الاختبارات على قاعة مديرية التربية (النشاط الرياضي) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار (البعدي - القبلي) وتمثلت عينه البحث من لاعبا المدرسة التخصصية (20) لموسم (2020/2019) واجريت الاختبارات على قاعة مديرية التربية

(النشاط الرياضي) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار (البعدي - القبلي) وتمثلت عينه البحث (20) لاعبا من المدرسة التخصصية بواقع (8) اسابيع تم تطبيق المنهج وكانت الاستنتاجات ظهور تطور ايجابي للتمرينات الخاصة في اداء مهارتين التصويب من الاعلى والمناولة من مستوى الكتف بكرة اليد الذي اتبعه الباحث.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة ، الوسائل المساعدة ، المهارات الاساسية ، كرة اليد

The effect of special exercises using some Aids on training some basic skills in handball for specialized schools in Basra Governorate

Lect.Dr.. Haider Jassim Muhammad Al-Ghalibi

Iraq. Albasrah university. College of Physical Education and Sports Sciences

Hydrj563@gmail.com

Abstract

The use of exercises for the (educational training) methods of assistance developed and modern technology, which is in line with the development that the world is witnessing in the field of training and education, is of great importance in developing the basic skills of handball among junior students of education and training in the Specialized School of Handball in Basra Governorate.

The researcher found there was a failure in learning and training and a lack of interest in learning basic handball skills in specialized schools through the researcher's experience of being a trainer and teacher of the subject (handball). He found that there is weakness and difficulty in performing basic handball skills. Therefore, the researcher decided to use educational aids. The research sample consisted of the specialized school players, whose number (30) players for the season (2019/2020). The tests were conducted in the hall of the Directorate of Education (Sports Activity), and the sample was selected by the intentional method, where the researcher used the experimental by one group with the test (post-pre-test). The Specialized School (20) for the (2019/2020) season, and the tests were conducted in the Hall of the Education Directorate (Sports activity). The sample was chosen by the intentional method, where the researcher used the experimental method in the one-group method with the pre-test. The research sample consisted of (20) players from the specialized school by (8) weeks. The curriculum was applied. The researcher concluded that there was a positive development of special exercises in performing the two skills of shooting from the top and handling from shoulder level with the handball that the researcher followed.

Key words: special exercises, aids, basic skills, handball

ان التدريب والعمل في مجال لعبه كرة اليد يتوقف على عاملي الابداع والابتكار بوسائل تعليمية مساعدة جديدة وتحاكي واقع اللعبة والتي اهتم بها الباحث في مجال التربية الرياضية لما له من اهمية من اكتساب الفرد المهارات الاساسية والحركية الجديدة في اقل جهد ممكن

لذا ان العملية التدريبية التعليمية التي تنوعت طرائقه وتعددت اساليبه طيلة هذه السنوات في تقدم مستمر حيث تعد مهارات كرة اليد من الصعوبة تعليمها وتدريبها للاعبين المدارس التخصصية في محافظة البصرة اذا يحتاجون الكثير من الوقت والتكرار ويحتاجون الى وسائل تعليمية المساعدة لما لها الاثر الايجابي في سرعة التعلم والعملية التدريبية على المهارات الاساسية بكرة اليد .

تبرز اهمية البحث من خلال قيام الباحث اعداد تمرينات خاصة باستعمال الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة كونها تنسم بالإثارة والتشويق وتفاعل من قبل الفئات العمرية الصغيرة وبالخصوص لاعبي المبتدئين في المدارس التخصصية بكرة اليد في محافظة البصرة وتعتبر المهارات الاساسية بكرة اليد نوعا ما صعبة في بداية العملية التدريبية التعليمية وتحتاج الى تكرار كثير لا تقان وتثبيت المهارة لذلك لجئ الباحث الى استخدام مفاهيم واساليب حديثة باستعمال الوسائل المساعدة ووجد الباحث هنالك ضعف في اداء وقله اهتمام في تعلم المهارات الاساسية لكرة اليد ومن خلال خبرة الباحث كونه كان لاعبا ومدربا لكرة اليد ومدرس مادة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

لذا ارتأى الباحث استخدام الوسائل التدريبية التعليمية المساعدة في تعليم التدريب بعض المهارات الاساسية لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمه لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد والبالغ عددهم (30) لاعبا لعام (2020/2019) وتم اختيار (20) لاعبا بطريقة عمدية وخرج الباحث باختيار (10) لاعبا بالطريقة العشوائية حيث (3,33) من مجتمع.

جدول (1)

المنهج المتبع	عدد العينة	العينة	المجاميع
(30) د زمن الجانب التطبيقي للوحدة التدريبية (2) د شرح الوسيلة التعليمية (2) د تطبيق الوسائل المساعدة (3) د طريقة التمرينات الخاصة يصبح زمن التمرين الواحد (7)	(20)	المدرسة التخصصية بكرة اليد	المجموعة التجريبية (المجموعة الواحدة) تدريب مع تصحيح التصويب من الاعلى والمناولة بمستوى الكتف باستعمال الواقع الافتراضي

وكانت التجربة الاستطلاعية بواسطة الوسائل التعليمية المساعدة على العينة من (20) لاعبا من نفس مجتمع العينة وخارج عينة البحث بواقع وحدة تعليمية وبداءة يوم الاثنين المصادف 2019/4/1 وتام الساعة الثانية ظهرا تم اداء الاختبارات القبلية لتقييم اللاعبين وقام الباحث بتطبيق الخاصة على عينة البحث 2019/4/2 لغاية 2019/6/2 حيث كانت زمن تطبيق المنهج ثمان اسبوعا بواقع (24) وحدة .

3-1 عرض النتائج:

الفرق	ت المحسوبة	ف هـ	ف	البعدية		القبلية		المتغيرات
				ع	س	ع	س	
معنوي	39.00	100	3.90	0.240	0.65	0.26	1.73	التصويب
معنوي	29.57	1.30	3.85	0.360	5.42	0.20	1.55	المناوله

معنوية عند (0.05) عند درجة الحرية (9)

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال متابعة الجدول اعلاه وبما ان مستوى الدلالة الاحصائية (0.00) وهو اقل من (0.05) وهذا يدل على ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الواحدة للاختبارات (التصويب من فوق الراس - المناولة بمستوى الكتف).

ان الاسلوب الذي اتبعه الباحث هو التمرينات الخاصة باستعمال الوسائل التدريبية والتعليمية المساعدة في تدريب المهارات الاساسية بكرة اليد لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد للمجموعة التجريبي الواحدة كان ايجابيا وان استخدام التغذية الراجعة للتمرينات الخاصة اسهم وبشكل فعال في تطوير المهارات الاساسية ويذكر (الضمد ، 2000) "ان استخدام التغذية الراجعة عن الطريق الوسائل التعليمية تساعد على تثبيت الخبرة والمهارة لدى المتلقي كما انها تزيد من فعالية العملية التعليمية ويصبح دور المتعلم لكرة اليد ايجابيا"

(عبد الستار الضمد ، 2000 ، ص31)

يرى الباحث ان استعمال الوسائل المساعدة لاعبي هي تساعدهم على تنمية مهاراتهم وتقودهم على الحب والرغبة والاثارة والتشويق لتعلم المهارة.

وكما يذكر (رعد خماس ، حسين سبهان ، 2014)

(رعد خماس ، حسين سبهان ، 2014 ، ص25)

"يجب ان يكون تعريف الاطفال على الكرة والملعب عن طريق تعليمهم اساسيات والوقوف كل ما يتعلق بالمهارة".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- هنالك تأثير ايجابي للتمارين الخاصة باستعمال الوسائل التدريبية التعليمية المساعدة في اداء المهارة في العملية التدريبية .

2- تأثير ايجابي في التمرينات المعدة من قبل الباحث على لاعبي المدارس التخصصية .

3- فعالية واضحة في المجموعة الواحدة لتدريب لاعبي المدرسة التخصصية في الاختبارات البعدية .

4- ضروري اضافة الوسائل المساعدة في تمارين لاعبي المبتدئين في المدارس التخصصية

المصادر

- عبد الستار الضمد (2000) : فسيولوجيا العمليات في الرياضة , ط1 , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

- رعد خماس وآخرون :تأثير تمارينات خاصة باستخدام التصوير الفيديو ثلاثي الابعاد في تعلم مهارتي التمرير والارسال لكرة الطائرة , رسالة الماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية ، 2014 ،

ملحق (1)

التمرينات المستخدمة

التمرين الاول: وقوف اللاعبين على شكل صفوف واداء مسك الكرة التحسس بها واداء المهارة بدون تنفيذها وعمل تصور ذهني وافتراضي للمهارة لتكوين صورة اولية بعد اداء المدرب امامهم المهارة .

التمرين الثاني : وقوف اللاعبين على شكل قاطرتين كل لاعب يمك الكرة على خط (9) متر مع عمل مربعات داخل المرمى مع تحديد المهارة التصويب من فوق الراس ويحاول كل لاعب اداء هذا التمرين (60) تكرار خلال (7) دقيقة واعطاه راحة (30) ثانية ويجب اعطاه التغذية الراجعة وتصحيح مسار الحركة .

التمرين الثالث:

وقوف اللاعبين صفيين متقابلين بقدر مسافة (10) م بين كل الصفيين واداء المهارة (المناولة بمستوى الكتف) مع تأكيد وجود اعطاء (التغذية الراجعة البيئية) ويكون اداء هذه التمرين (36) تكرار خلال (4) دقيقة واعطاء فترة راحة (30) ثا وهنا يجب على المدرب تصحيح مستوى الكرة ومسكها وكيفية اداءها

التمرين الرابع:

وقوف اللاعبين امام حائط (مرسوم عليه دوائر متداخله) واعطائهم ايعاز بأداء مهارة التصويب من فوق الراس داخل الدوائر وعمل تغذية راجحه والإثارة والتشويش والإثارة بينهم لتحسين اداءهم كون اعمارهم صغيرة ويبعد اللاعب عن الحائط (4) م واداء كل لاعب (15) تكرار خلال (8) دقائق وراحه (30) ثا

التمرين الخامس:

وقوف اللاعبين في اجزاء نصف الملعب واداء (مهارة المناولة) مع الزميل من الحركة بين اللاعبين الذين يؤدون نفس التمرين مع مراعاة عدم ضرب كرة الزميل مع اعطاء تغذية راجحه بينيه لكل حركة اللاعبين ويكون زمن هذا التمرين زمن (10) د مع تكرار (5) مرات واعطاء راحة (30) ثا

التمرين السادس:

وقوف اللاعبين بشكل صف واحد وعمل المدرب وضع الكرات (5) في مربعات مرقمه واعطاء كل لاعب ايعاز مع رقم الكرة (داخل المربع المرقم) لتفيد التصويب من فوق الراس ويعطي كل لاعب تكررًا (10) مرات وراحه (3) ثا

التمرين السابع:

وقوف اللاعبين بصفين متقابلين الظهر مع استخدام الحبال المطاطية (2) متر واداء (التصويب من فوق الراس) بشكلها الصحيح ومن خلال التغذية الراجعة لتصحيح وضع الجسم والذراعين (تنفيذ بدون كره فقط بالحبال المطاطية) ويعطي زمن لهذا التمرين (3) دقيقة وتكرر (5) مرات وزمن الراحة (30) ثا

التمرين الثامن:

وقوف اللاعبين بصفين متقابلين للأداء (المناولة بمستوى الكتف) مع اعطاء امر بدخول كرة ثانيه واداء هذا التمرين لمدته (6) دقائق وتكرر (60) مناولة لكل لاعب واعطاء راحه (30) ثا ومراعاة تبديل مكان اللاعب مع كل تكرر وعلى المدرب اعطاء التغذية الراجعة البنينة لتصحيح وضع اللاعب وطريقة ادائه

ملاحظة: حول كل التمارين المعطاة للاعبين ادخال الوسائل التعليمية منها:

- 1- الحبال المطاطية .
- 2- الكرات الطبية (اوزان خفيفة).
- 3- رسم مربعات داخل الملعب لأداء المهارات .
- 4- التغذية الراجعة .
- 5- الكرات المعلقة بالمرمى .
- 6- الالعب الصغيرة المتعلقة بنفس المهارات قيد الدراسة .

ملحق (2) نماذج من الوحدات التدريبية التعليمية من (24) وحدة المستعملة في البحث

الملاحظات	التمرين	الادوات	الزمن	الوحدة
	الاحماء ومشاهدة المهارة		5 دقائق	القسم التحضيري
	وقوف اللاعبين صفين متقابلين بقدر مسافة (10) م بين كل الصفين واداء المهارة (المناولة بمستوى الكتف) مع تأكيد وجود اعطاء (التغذية الراجعة البيئية) ويكون اداء هذه التمرين (36) تكرار خلال (4) دقيقة واعطاء فترة راحه (30) ثانية وهنا يجب على المدرب تصحيح مستوى الكرة ومسكها وكيفية اداءها	كرات يد	4 دقائق	التمرين الاول
	وقوف اللاعبين امام حائط (مرسوم عليه دوائر متداخله) واعطائهم ايعاز باداء مهارة التصويب من فوق الراس داخل الدوائر وعمل تغذيه راجحه والاثارة والتشويش والاثارة بينهم لتحسين اداءهم كون اعمارهم صغيرة ويعد اللاعب عن الحائط (4) م واداء كل لاعب (15) تكرار خلال (8) دقائق وراحه (30) ثا	كرات	8 دقائق	التمرين الثاني
	وقوف اللاعبين بشكل صف واحد وعمل المدرب وضع الكرات (5) في مربعات مرقمه واعطاء كل لاعب ايعاز مع رقم الكره (داخل المربع المرقم) لتنفيذ التصويب من فوق الراس ويعطي كل لاعب تكرارا (10) مرات وراحه (3) ثا	5 كرات	10 دقائق	التمرين الثالث
	وقوف اللاعبين بصفين متقابلين الظهر مع استخدام الحبال المطاطية (2) متر واداء (التصويب من فوق الراس) بشكلها الصحيح ومن خلال التغذية الراجعة لتصحيح وضع الجسم والذراعين (تنفيذ بدون كره فقط بالحبال المطاطية) ويعطي زمن لهذا التمرين (3) دقيقة وتكرار (5) مرات وزمن الراحة (30) ثا	كرات	3 دقيقة	التمرين الرابع

الملاحظات	التمرين	الادوات	الزمن	الوحدة
	الاحماء ومشاهدة المهارة		5 دقائق	القسم التحضيرى
	وقوف اللاعبين في اجزاء نصف الملعب واداء (مهارة المناولة) مع الزميل من الحركة بين اللاعبين الذين يؤدون نفس التمرين مع مراعاة عدم ضرب كرة الزميل مع اعطاء تغذية راجحه بينيه لكل حركة اللاعبين ويكون زمن هذا التمرين زمن (10) د مع تكرار (5) مرات واعطاء راحه (30) ثا			التمرين الاول
	وقوف اللاعبين بصفين متقابلين للأداء (المناولة بمستوى الكتف) مع اعطاء امر بدخول كرة ثانيه واداء هذا التمرين لمدته (6) دقائق وتكرار (60) مناولة لكل لاعب واعطاء راحه (30) ثا ومراعاة تبديل مكان اللاعب مع كل تكرار وعلى المدرب اعطاء التغذية الراجعة البينية لتصحيح وضع اللاعب وطريقة اداءه			التمرين الثاني
	وقوف اللاعبين على شكل قاطرتين كل لاعب يمسك الكرة على خط (9) متر مع عمل مربعات داخل المرمى مع تحديد المهارة التصويب من فوق الراس ويحاول كل لاعب اداء هذا التمرين (60) تكرار خلال (7) دقيقة واعطاه راحة (30) ثانية ويجب اعطاه التغذية الراجعة وتصحيح مسار الحركة .			التمرين الثالث
	وقوف اللاعبين امام حائط (مرسوم عليه دوائر متداخله) واعطائهم ايعاز بأداء مهارة التصويب من فوق الراس داخل الدوائر وعمل تغذيه راجحه والإثارة والتشويش والإثارة بينهم لتحسين اداءهم كون اعمارهم صغيرة ويبعد اللاعب عن الحائط (4) م واداء كل لاعب (15) تكرار خلال (8) دقائق وراحه (30) ثا			التمرين الرابع