

تمرينات مهارية في مساحات محددة من الملعب واثرها في تطوير
بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

أ.م.د. عثمان عدنان البياتي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل

ملخص البحث العربي:

هدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام تمرينات مهارية بمساحات محددة لمعرفة تأثيرها على الأداء المهاري لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، شمل مجتمع البحث الإجمالي الطلاب (الصف الثاني) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل للعام الدراسي (2017 - 2018)، وعددهم (50) طالباً مقسمين إلى شعبتين، تكونت عينة البحث الكلية من (14) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث الكلي، أي ما يمثل 28% من إجمالي مجتمع البحث وتم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (7) طلاب لكل مجموعة، وتوصل الباحث الى النتائج التالية:

لقد حققت المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث (الطبطة، والتمرير والاستلام، والتهديف) ولمصلحة الاختبارات البعدية، ولم تحقق المجموعة الضابطة فروقاً معنوياً تتقني لمستوى المعنوية بين الاختبارين القبلي والبدي في المتغيرات قيد البحث، في حين حققت المجموعة التجريبية فروقاً معنوية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في الاختبارات البعدية.

الكلمات المفتاحية: مهارات اساسية، مساحات محددة، كرة اليد.

Skills exercises in specific areas of the stadium and its impact in the development of some basic skills handball students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul

researcher
Assait.Prof . Dr. Othman Adnan al-Bayati
Abstract

The research aims at:

The aim of the research was to uncover the effect of using skill exercises in specific areas to find out their effect on the skill performance of second stage students in the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences at Mosul University. The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research. And sports sciences at the University of Mosul for the academic year (2017 - 2018), and the number of (50) students divided into two divisions, the sample of the total research of (14) students were randomly selected from the total research community, or 28% of the total research community and were divided into Two groups of (7) students per m Group, and the researcher reached the following results: The experimental group achieved significant improvement in all the technical variables under study (Tabtabeh, Passing, Receiving, and scoring) and for the benefit of remote tests. The control group did not achieve significant differences in the level of morale between the pre and posttests in the variables under study. The control group in the variables under consideration in the remote tests.

Keywords: basic skills, specific areas, handball.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد تطورت لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظر لتعدد الطرق والأساليب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى اللعب المهاري نتيجة الابحاث في تدريب كرة اليد عامة والمبتدئين بصورة خاصة من خلال تركيزها على مبادئ علم التدريب الرياضي، حيث ان بناء قاعدة رياضية جيدة يتطلب تفاعل الجميع (الطالب والمدرس)، بالإضافة الى توافر الاجهزة والادوات التي تمكن الطالب من اتقان الأداء المهاري للمهارات الأساسية لكرة اليد وهذا يتطلب التكرار والتدريب المتواصل لأجل الوصول للأداء الأمثل . ان ما تقدم ذكره يتطلب التخطيط الصحيح والجهد الإضافي لتحقيقه عند تدريب الطلاب في مختلف الأنشطة الرياضية وضروري الوصول للتقدم بالحالة التدريبية للطلاب، ورياضة كرة اليد كأحد انواع الرياضات التي خضعت للأسس والمبادئ العلمية وبذلت الكثير من الجهود لأعداد وتهيئة الطلاب وفق اسس علمية صحيحة ورغد منتخبات الجامعة بهم، فضلا عن استخدام اساليب تربوية وعلمية ومهنية لإتقان مبادئ اللعبة من الجوانب التدريبية المختلفة (البدنية - المهارية - الخططي) ، وهذا من خلال استخدام تمارين مهارية بمساحات محددة واساليب لعب معينة بغية تطوير المهارات لتطوير قدرات الطلاب، إذ إن اللعب في مثل هذه المساحات يفرض على الطلاب متطلبات تشابه المتطلبات التي يحتاجها اللاعب في المباريات الرسمية مثل

سرعة اتخاذ القرار والتصرف الصحيح وضغط المنافس وغيرها كونهم يجيدون ممارسة لعبة كرة اليد بصورة جيدة.

ويعتقد بعض المدرسين إن هذه التمرينات ضرورية ويجب إن يعطيها المدرس بعناية إذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تمرينات تعمل على البناء المباشر لمستوى الطلاب، فضلا عن تطويرها للقدرات البدنية عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباريات فإن ال طالب يتعود للقيام بهذه الحركات ولا يتفاجأ بها في إنشاء المباراة مما يسبب له راحة نفسية واطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجب على الرغم من وجود ظروف مختلفة إنشاء المباريات، وهذا ما نسعى لتدريبه للطلاب ليتمكنوا من اتقان كافة الجوانب المتعلقة بلعبة كرة اليد (بدنيا ومهاريا).

ومن هنا جاءت فكرة البحث في تطوير المهارات الاساسية للطلاب من خلال تحديد مساحات اللعب واكتساب الاداء المطلوب لتحقيق الغاية التدريبية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-2 مشكلة البحث

تتعدد متطلبات النجاح والتفوق بالنسبة للطلاب بالدروس العملية والمتعلقة بالتمرينات المهارية في مادة كرة اليد، إذ يجب التطرق الى الجانب المهاري والتركيز عليه في الدروس العملية وضرورة تكرار الأداء، لكي نتمكن من ملاحظة ما يظهره الطالب من تغيرات في الأداء نتيجة التمرينات المهارية المركزة التي تعطى لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة الموصل ومن هنا برزت مشكلة البحث ويمكن اختصارها على شكل التساولين التاليين:

- ما هي التمرينات المهارية التي تعطى لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة الموصل.

- هل للتمرينات المهارية بمساحات محددة لها تأثيرا على الأداء المهاري لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة الموصل.

1-3 هدف البحث

1-3-1 الكشف عن اثر استخدام تمرينات مهارية بمساحات محددة لمعرفة تأثيرها على الأداء المهاري لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة الموصل.

1-4 فروض البحث

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية.

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الضابطة في المهارات الاساسية.

1-4-3 وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في المهارات الاساسية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الموصل للعام الدراسي (2017 - 2018).

1-5-2 المجال الزمني: ابتداءً من 2018/2/14 ولغاية 2018/4/25.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الموصل.

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 تمارين بمساحة محددة يعرفه الباحث : وهي تمارين تؤدي في مساحات محددة من ملعب كرة اليد لتمكين الطلاب من الاداء الجيد والمثالي الذي يمكنه من التحرك من بعدها في كامل الحدود القانونية ومناطق الملعب المختلفة.

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه

1-2-2 مجتمع البحث

أشتمل مجتمع البحث الكلي على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل للعام الدراسي (2017 - 2018)، والبالغ عددهم (45) طالباً موزعين على شعبتين دراسية.

2-2-2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (24) طالباً تم اختيارهم بطريقة عمدية من مجتمع البحث الكلي، ويمثلون نسبة (46,15%) من مجتمع البحث الكلي، وتم استبعاد (4) طلاب لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية و (6) طلاب للتجربة الاستطلاعية لتصبح العينة النهائية (14) طالباً قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (7) طلاب لكل مجموعة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات

- تحليل المحتوى. - المقابلة الشخصية.

- الاستبيان. - الاختبارات والقياس.

2-4 تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات الجسمية والمتغيرات التابع

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين وإجراء عملية التكافؤ لضبط المتغيرات الآتية:-
العمر (مقاساً بالسنة). - الطول (مقاساً لأقرب سنتيمتر). - الوزن (مقاساً لأقرب كغم).
- اختبارات المهارات الأساسية.

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية للتكافؤ في القياسات الجسمية والاختبارات للمهارات الأساسية

المعالم الإحصائية	وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	Sig	قيمة (ت)	النتيجة
-------------------	------	--------------------	------------------	-----	----------	---------

المتغيرات	القياس	س-	±ع	س-	±ع	المحسوبة	
العمر	سنة	21,286	0,756	20,86	0,899	0,574	غير معنوي
الطول	سم	156,26	3,147	155,71	1,799	0,140	غير معنوي
الوزن	كغم	63,57	3,505	62,85	3,648	0,817	غير معنوي
الطبطبة المتعرجة بين الشواخص 30م	الثانية	9,471	0,279	9,525	0,282	0,890	غير معنوي
المناولة والاستلام خلال 30 ثانية	تكرار	20,857	1,345	19,143	1,952	0,233	غير معنوي
التهدف القريب بالقفز (منطقة 6متر)	درجة	8,429	1,512	7,857	0,899	0,152	غير معنوي
التهدف البعيد بالقفز (منطقة 9متر)	درجة	9,000	0,817	8,143	0,899	0,539	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (12) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2,18)

2-5 الإجراءات الميدانية

2-5-1 المنهاج التدريبي المقترح

قام الباحث بتصميم منهاج تدريبي معتمداً على التكرار في الأداء وتم عرضه على بعض الخبراء المختصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة اليد لأخذ آرائهم في مدى صلاحية هذا المنهاج التدريبي من حيث الأداء داخل التقسيمات المقترحة وعدد التكرارات وكذلك فترات الراحة بين التمارين وبعد استحصال التعديلات اللازمة تم وضع المنهاج بصورته النهائية كما هو موضح في الملحق (2).

2-5-2 النقاط الرئيسية الخاصة بالمنهاج التدريبي

1- زمن دوام التكرار الواحد في التمرين تم تحديده وفق لكل تمرين من خلال التجارب الاستطلاعية للأداء.

2- الشدة هي مثالية في الأداء ومشابهة لحالة اللعب.

3- فترة الراحة بين التكرارات خاضعة إلى التجارب الاستطلاعية وحسب نوع التمرين المؤدى.

4- يشتمل البحث على دورتين متوسطتين، الدورة المتوسطة الواحدة تتكون من أربع دورات صغيرة.

5- الدورة الصغيرة الواحدة عبارة عن ثلاث وحدات تدريبية (الأثنين، الثلاثاء، الأربعاء).

2-5-3 التجارب الاستطلاعية

قام الباحث بعدد من التجارب الاستطلاعية والتي من شأنها الوقوف على أهم المعضلات والمشاكل التي ستواجه الطلاب أثناء تنفيذ التجربة وإمكانية التغلب عليها وتم إجراء تجربتين استطلاعية وكالتالي:

- التجربة الاستطلاعية الأولى : كانت هذه التجربة بتاريخ 18 / 2 / 2018 للتعرف على المعوقات والصعوبات عند تطبيق الاختبارات وتسلسلها عند إجرائها وإمكانية العمل على الطلاب وعدد التكرارات لكل تمرين وفترات الراحة وجميع التفاصيل الدقيقة الخاصة بإجراءات البحث.

- التجربة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ 19 / 2 / 2018 لمعرفة مدى ملائمة المساحات المحددة التي تم اختيارها ووضعها في التمارين المدرجة في المنهاج التدريبي من حيث قياساتها وتشكيل عدد ال طلاب داخل هذه التقسيمات والتي سيعمل بها على طول المنهاج وهي (المشابهة لحالة اللعب).

2-5-4 الاختبارات المهارية القبلية: تم إجراءها بتاريخ (2018/2/21).

2-5-5 تنفيذ المنهاج التدريبي

تم تنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ 2018 / 2 / 22 والانتهاؤه منه بتاريخ 2018 / 4 / 19 وعلى النحو الآتي:

- المجموعة التجريبية

طبق المنهاج التدريبي الذي يشمل تمارين مهارية داخل مساحات محددة من الملعب.

- المجموعة الضابطة

طبق المنهاج الدراسي الخاص بالمرحلة الثانية للعام الدراسي 2017-2018.

2-5-6 الاختبارات المهارية البعدية

بنفس الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية، أجريت الاختبارات جميعها تحت نفس الظروف والمتطلبات وذلك بتاريخ (2018 / 4 / 23).

2-6 المعالجات الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجات البيانات وإيجاد نتائج البحث. (عمر وآخرون، 2001)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات للمهارات الأساسية بكرة اليد.

3-1-1 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية
الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية بكرة اليد

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	*4,179	0,802	9,143	2,795	9,471	ثانية	الطبطة المتعرجة بين الشواخص 30م
معنوي	*12,021	2,134	25,714	1,345	20,857	تكرار	المناولة والاستلام خلال 30 ثانية
معنوي	*8,647	0,817	11,000	1,512	8,429	درجة	التهديف القريب بالقفز (منطقة 6متر)
معنوي	8,438	0,535	11,571	0,817	9,000	درجة	التهديف البعيد بالقفز (منطقة 9متر)

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (6)، قيمة (ت) الجدولية = 2,45

3-1-2 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات بكرة اليد

النتيجة	قيم (ت) المحسو	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		±ع	-س	±ع	-س		

الاختبارات						بة	
الطبطبة المتعرجة بين الشواخص 30م	ثانية	9,525	0,282	9,531	0,265	0,283	غير معنوي
المناولة والاستلام خلال 30 ثانية	تكرار	19,143	1,952	19,571	1,618	2,121	غير معنوي
التهديف القريب بالقفز (منطقة الـ 6متر)	درجة	7,857	0,899	8,286	1,113	2,121	غير معنوي
التهديف البعيد بالقفز (منطقة الـ 9متر)	درجة	8,143	0,899	8,429	0,976	1,549	غير معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (6)، قيمة (ت) الجدولية = 2,45

من خلال الجدولين (2 ، 3) أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة معنوية لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات قيد البحث، بالإضافة الى ذلك فان المجموعة الضابطة ايضا حصل لها تطورا وفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ولكن لم يرتقى لمستوى المعنوية لدى المجموعة التجريبية.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية المهارية

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية للمهارات الاساسية بكرة اليد

الاختبارات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		النتيجة
			س-	ع±	س-	ع±	
الطبطبة المتعرجة بين الشواخص 30م	ثانية	9,143	0,802	9,531	0,265	3,714	معنوي
المناولة والاستلام خلال 30 ثانية	تكرار	25,714	2,138	19,571	1,618	6,061	معنوي
التهديف القريب بالقفز (منطقة الـ 6متر)	درجة	11,000	0,817	8,286	1,113	5,203	معنوي
التهديف البعيد بالقفز (منطقة الـ 9متر)	درجة	11,571	0,534	8,429	0,976	7,473	معنوي

من خلال الجدول رقم (4) أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة معنوية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح الاختبار البعدى لدى المجموعة التجريبية، ان النتائج التي تم الحصول عليها وتحليلها يتبين أن هناك تطورا معنوياً في جميع المهارات الاساسية التي تناولها البحث ويعزو الباحث هذا التطور المعنوي إلى التأثيرات الايجابية الفعالة للتمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي المعد وفق ضوابط وأسس علمية صحيحة (الشدة العالية والمثالية في الأداء وتكرار التمرين لعدد من التكرارات

والمجموعات مع وجود فترات الراحة بين تكرار وآخر وبين مجموعة وأخرى) وخاصة عندما تكون هذه التمرينات مشابهة بشكل قريب لما يحدث من مواقف وظروف المباراة المختلفة ، والأمر الآخر الذي كان يصب في التطور الحاصل هو الزيادة المتدرجة في صعوبة التمارين من خلال تشكيل عدد الطلاب ضمن تقليل أو زيادة قياسات المساحة المحددة مع زيادة عدد التكرارات الأمر الذي أدى إلى حصول التطبع والتكيف الفسيولوجي ورفع المستوى المهاري للطلاب ، وهذا يتفق ورأي (كماش ، 2002) بأنه من أجل العمل على رفع مستوى اللاعبين لابد من وجود شرط رئيسي وهو زيادة متطلبات حمل التدريب كماً ونوعاً وهذا مما يؤدي إلى تكيف اللاعب لان مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً هو انعكاس للتكيف (كماش، 2002، 38)، كما ويعزو الباحث التطور الحاصل إلى حركة ال طلاب في هذه المساحات المحددة الصغيرة جراء الضغط المستمر من قبل الطلاب والتي تجبرهم على الحركة المستمرة طول فترة دوام التمرين من أجل خلق الفراغ واستغلاله أو استحداث الفراغ واحتلاله في اختيار الموقع المناسب للزميل لإمكانية تبادل الكرة بينهم لان تبادل الكرة بين اللاعبين ضمن الشروط المحددة في المساحات التدريبية المشار إليها في المنهاج التدريبي وتبادل المراكز وتحركات الطلاب الواعية والهادفة إلى إرباك الطلاب المنافسين لتشتيت انتباههم وتدفعهم إلى ارتكاب الأخطاء، والعكس بالنسبة للطلاب الزملاء الأمر الذي سيساعدهم في بناء الهجوم ونجاحه بفاعلية " لان تكرار التدريب على تبادل المراكز يؤدي إلى اتفاق فكري بين اللاعبين في تنفيذه وخاصة في مراحله المتقدمة " (حماد، 1994، 180) ويحصل اللاعب على الفائدة المرجوة من التمرين عندما يكون هذا العمل تحت الضغط الشديد.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- حققت المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع المهارات الأساسية قيد البحث (الطبطة، والتمرير والاستلام، والتهديف) ولمصلحة الاختبارات البعدية.
- لم تحقق المجموعة الضابطة فروقاً معنوياً يرتقي لمستوى المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث.
- حققت المجموعة التجريبية فروقاً معنوية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في الاختبارات البعدية.

4-2 التوصيات

- ضرورة احتواء المنهاج الدراسي على هذه التمرينات في المساحات المحددة وتبادل الكرة من خلال الشروط المحددة وبتشكيلات مختلفة لأعداد الطلاب وضمان الأداء الأمثل واجتيازهم المواقف التي تواجههم أثناء الأداء.
- ضرورة استخدام تمارين اللعب لما تتضمنه من حركة مستمرة واسهامها في تطوير المهارات الأساسية للطلاب وتطويرها كما أنها لا تخلو من الفوائد النفسية.

- ضرورة تطبيق المناهج التدريبية القائمة على الأسس العلمية الصحيحة في تطوير الجانبين البدني والمهاري للطلاب وتوافر الأجهزة والأدوات الملائمة لتحقيق ذلك.

- اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وفعالية رياضية اخرى.

المصادر العربية

1. حماد، مفتي إبراهيم (1994): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

2. عمر، محمد صبري وآخرون (2001): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط2، مصر.

3. كماش، يوسف لازم (2002) : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

الملحق (1)

آراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة اليد حول تحديد أهم المهارات الأساسية

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم " تدريبات مهارية في مساحات محددة من الملعب واثرها في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ".
تم تحديد أهم المهارات التي تخدم الطلاب من خلال إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة اليد يرجى بيان آرائكم في تحديد أهمها، وإضافة أي مهارة ترونها مناسبة ولم يتم إدراجها في النموذج الاستبيان.
شاكرين حسن تعاونكم ... مع التقدير .

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

تاريخ اللقب:

التاريخ:

التوقيع:

اختيار المهارات	المهارات الأساسية	التسلسل
()	مسك الكرة	(1)
()	استلام الكرة	(2)
()	الطبطة	(3)

(4)	المناولة	()
(5)	التهديف	()
(6)	الخداع	()
(7)		()
(8)		()

الملحق (2)

أنموذج استبيان

آراء المتخصصين حول تحديد التمارين المهارية والبرنامج التدريبي المقترح المختارة .

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم " تدريبات مهارية في مساحات محددة من الملعب واثرها في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة".
تم تحديد أهم التمارين للمهارات التي تخدم الطلاب من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة اليد يرجى بيان آرائكم في تحديد أهمها والاطلاع على البرنامج التدريبي وإضافة أي مهارة ترونها مناسبة ولم يتم إدراجها في انموذج الاستبيان وأي تعديلات ترونها مناسبة لنماذج البرنامج التدريبي المقترح .
شاكرين حسن تعاونكم ... مع التقدير

ملاحظة:

- يرجى التأشير بعلامة (✓) على كل تمرين مختار في الموقع المخصص له.

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

تاريخ اللقب:

التاريخ: