

الفصل الثاني

٢/٠ القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١/٢ الإطار النظري :

١/١/٢ لعبة كرة اليد .

٢/١/٢ المهارات الحركية الأساسية .

٣/١/٢ المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد .

٤/١/٢ المهارات الهجومية .

٥/١/٢ تمرير الكرة Passing the Ball .

٦/١/٢ التمريرة الكروية Over hand pass .

٧/١/٢ التحليل التشريحي لمهارة التمريرة الكروية .

٨/١/٢ التحليل الحركي لمهارة التمريرة الكروية .

٩/١/٢ العوامل التي تؤثر على التمريرة الكروية .

١٠/١/٢ التدريبات النوعية The Exercises Quality .

١١/١/٢ أهمية التدريبات النوعية Importance of Quality Training .

١٢/١/٢ أنواع التدريبات النوعية The Kind of Quality training .

١٣/١/٢ خصائص النمو لمرحلة ما قبل المراهقة (المراهقة المبكرة) ١٢-١٤ سنة .

٢/٢ الدراسات المرتبطة :

١/٢/٢ الدراسات العربية .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية .

٣/٢/٢ تحليل الدراسات المرتبطة .

٤/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة .

١/٢ الإطار النظري :

١/١/٢ لعبة كرة اليد :

تشير ريهام منصور (٢٠٠٥م) إلى أن العلم الحديث يسمى إلى تحقيق إنجاز جيد في المستويات الرياضية العالمية في مختلف الأنشطة الرياضية بشكل عام ، وفي رياضة كرة اليد بشكل خاص ، حيث يدفع بها إلى المستويات العالية التي لا يمكن أن تتم إلا من خلال الأعداد الشامل المتقن علمياً . (٢٧ : ٧)

يذكر منير جرجس (١٩٩٤م) أن لعبة كرة اليد تعتبر أحد أنواع الأنشطة الرياضية الهامة لما لها من أهمية كبرى في تنمية الجسم وترقية وظائفه الحيوية ، وهي من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وقد ساعد على انتشار لعبة كرة اليد أنها تتميز بنواحي متعددة منها سهولة تعليمها وتدريبها ، كما أنها تعتبر من الألعاب الرياضية المشوقة لكل من اللاعب والمتفرج ، بالإضافة إلى فائدتها في رفع اللياقة البدنية والصحية لمن يمارسها . (٨٥ : ٣)

ويذكر كلاً من وفاء كنامي (١٩٩٩م) وكمال درويش ومحمد حسانين (٢٠٠١م) أن انتشار لعبة كرة اليد يرجع إلى ما تتميز به من بساطة ومالها من تربوية وبدنية وعقلية لا يمكن تجاهلها . كما تعد لعبة كرة اليد من اللغات المحببة إلى نفوس الشباب لأن الصراع المستمر والمتبادل للحصول على الكرة يجذب كلاً من الجنسين إلى هذه اللعبة جذباً شديداً ، وتعتبر كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت إقبالا شديداً من مختلف الأعمار والأجناس فرغم عمرها القصير نسبياً إذا قورن بعمر الألعاب الأخرى . فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم . (٩٣ : ١٩) ، (٤٧ : ١٧)

يذكر محمد غازي (٢٠٠٢م) أن لعبة كرة اليد أحد الألعاب الجماعية التي تتسم بالفاعلية في الأداء وتساهم في تنمية الجسم لما تتطلبه من قدرات خلاقية من اللاعبين . (٦٠ : ٢)

ويشير كمال درويش وآخرون (١٩٩٩م) أن كرة اليد من الألعاب الجماعية المحببة التي احتلت مكاناً بارزاً في الدورات العالمية والأولمبية باعتبارها شكلاً من أشكال الأنشطة الرياضية المتميزة نظراً لتطورها الكبير الذي حدث لها لتصبح لعبة عالمية . وساهمت جمهورية مصر العربية في تحقيق هذه الإنجازات المتقدمة سواء على المستوى الإقليمي أو

القاري وكذلك في البطولات الأولمبية والعالمية ، الأمر الذي أدى إلى احتلالها مركزاً مرموقاً على خريطة كرة اليد العالمية ، وأصبح لزاماً على الخبراء والمتخصصين في كرة اليد تطوير الفكر العلمي للجوانب التطبيقية والمرتبطة بلعبة كرة اليد . (٤٦ : ٥)

ويرى خالد حموده (٢٠٠٠ م) وعماد عباس وممدحت محمود (٢٠٠٧ م) أن كرة اليد تتميز بالتغير الدائم والسريع لأحداثها ومواقفها المختلفة خلال المباراة وكذلك التغير السريع المستمر لطرق وخطط اللعب الدفاعية والهجومية وتتنوع مابين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف ويرجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة حيث أن لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه . (٢٥ : ٢) ، (٤١ : ١)

ويشير أشرف فتحي (١٩٩٦ م) وصاحب تطور كرة اليد وانتشارها تطورات أخرى شاملة بكل فنون اللعبة ومهاراتها وأقسامها المختلفة من دفاع وهجوم وحراسة مرمى بما في ذلك التعديلات الدائمة في الناحية القانونية حيث لا انفصال بين الجانب الفني والجانب القانوني . (١٥ : ٣)

٢/١/٢ المهارات الحركية الأساسية :

يشير شريف طه (١٩٩٥ م) نقلاً عن جلاهيو Gallahuo ، وميدورس Meadors أن المهارة تشير إلى الحركة أو عمل يهدف إلى أداء بعض النماذج الحركية (كالتمرير والتصويب) أو قد تكون خطية تتطلب أداء فعل أو مجموعة أفعال لتحقيق هدف واضح . (٢٩ : ١٨)

ويذكر وليامز طومسون Williams Thomson (١٩٨٠ م) ، وأحمد الوزير (١٩٩٣ م) أن أداء المهارة يجب أن يكون محكماً وله هدف ومستخدماً للتكنيك الصحيح والذي يسمح له بمواجهة أي موقف بثقة تماماً ، و الأداء المهاري هو القياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن أن يستند عليه في أداء اللاعب للمواقف ، كما أنه وسيلة للتعبير عن التعلم تعبيراً سلوكياً . (١١٨ : ٣٨٠) ، (٥ : ١٦)

ويذكر كلاً من منير جرجس (١٩٩٤ م) ، وكمال درويش وآخرون (١٩٩٨ م) أن المهارات الحركية الأساسية تعتبر من أهم أركان العملية التدريبية وأكثرها حساسية فهي عادة تأخذ الوقت الأطول على مدى فترات التدريب ، وطبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، (٨٥ : ٨٥) ، (٤٩ : ١٨)

ويؤكد محمد الوليلي (١٩٩٥م) إلى أن المهارات الحركية الأساسية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية في الوقت الراهن خاصة بالنسبة لمراحل إعداد الناشئين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد ، كما أن اللاعب غير المعد مهارياً لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته (٦٦ : ٢١)

ويذكر كلاً من وليامز طومسون Williams tgomson (١٩٨٠م) ، وسينج Singe (١٩٨٠م) أن المهارات الأساسية هي الحركات التي يتحتم على اللاعبين أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل نتائج مع الاقتصاد في المجهود ، لذلك يجب أن يجدها كل لاعب إيجاده تامة ، وذلك عن طريق التعاون بين أفراد الفريق الواحد ، ومن ثم فإن المهارات الأساسية في كرة اليد هي حجر الأساس في هذه الرياضة ، ويتوقف على إتقانها إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق لذا فإن أداء المهارة يجب أن يكون محكماً وله هدف مستخدماً للتكنيك الصحيح الذي يسمح بواجهة أي موقف بثقة تامة كما أنها تعني مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد يشتمل في مضمونه على معايير الحكم على مستوى الأداء في تلك المهارة (١١٨ : ٣٨) ، (١١٥ : ٣٠)

ويشير محمد الوليلي (٢٠٠٠م) أن إتقان المهارات الأساسية للعبة من أهم العوامل لتحقيق الفوز ، أي أن نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وأقل قدر ممكن من الأخطاء . (٦٨ : ١٠)

ويذكر محمد أبو عاصي (١٩٩٦م) أن اكتساب وإتقان المهارات الفردية عامل يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الفرد من الصفات البدنية والسمات الخلقية والإرادية فإنه لن يتحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الأساسية . (٥٦ : ١١)

ويوضح محمد أبو عاصي ومدحت قاسم (٢٠٠١م) أن لاعب كرة اليد يجب أن يعمل على إتقان مهارات اللعبة سواء الهجومية أو الدفاعية للارتفاع بمستواه المهاري حتى يستطيع في أي فترة من فترات اللعب أن يؤدي المهارات الهجومية والدفاعية بدرجة تساعد على تنفيذ التصور الخططي الهجومي والدفاعي له وللفريقه . (٥٧ : ٩١)

كما يشير هانز شتاين وإدجار فيدرهوف (١٩٨٦م) أن المهارات الأساسية هي الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية سواء مهارات هجومية أو دفاعية . (٩٠ : ٩)

بينما ذكر السيد سليمان (١٩٨١م) أن المهارات الأساسية هي مجموعة من المبادئ الهامة التي تسمح بحل واجبات المباراة ، وتعني بالمبدأ الهام نظام الحركة الذي يشمل الشكل والاتجاه الذي يستخدم في حل واجبات اللعب وعلى لاعب كرة اليد أن يمتلك ثروة من مهارات اللعب المتنوعة بمختلف أشكالها حتى يستطيع اختيار المهارة بالشكل المناسب للموقف وأدائها بالدقة والسرعة المطلوبة للتنفيذ في هذا الموقف ليس هذا فقط بل يجب أيضاً أن يمتلك القدرة على تنفيذ هذه المهارات المختارة بطريقة مؤثرة ودقيقة تحقق الهدف من استخدامها تحت مختلف الظروف التي يمكن أن تواجهه أثناء المباراة من تعب وضغوط نفسية وظروف خارجية يجب ألا تؤثر على أدائه للمهارة بصورة سلبية . (١٨ : ١٤)

ويشير هشام أنور (١٩٩٨م) إلى أن مستوى الأداء المهاري يعتبر مؤشر هام للتعرف على حالات اللاعبين والفريق ككل من حيث التغيرات الحادثة أو مقدار التقدم في أدائها ، الأمر الذي يتطلب من المدربين المتابعة خلال المباريات سواء ما يرتبط بأداء اللاعب أو الأداء الجماعي للفريق . (٩٢ : ٢٧-٢٨)

٢/١/٢ المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد :

يذكر عصام عبد الحميد (٢٠٠٢م) أن الهدف الأساسي من تعليم المهارات الأساسية هو أن يجيد اللاعب أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظروف من ظروف المباراة . (٣٦ : ٢٥)

ويشير أسامة رياض (١٩٩٩م) إلى أن اللياقة المهارية للاعب كرة اليد تعني مدى تكيف اللاعب مع ظروف مواقف اللعب المختلفة ، بمعنى الحصول على إنجاز حركي هادف وبطريقة اقتصادية . (١٤ : ٨٤)

يذكر مارزفي شادين Marzfy Schadien (١٩٩٦م) مدحت الشافعي (٢٠٠٣م) ، أن متطلبات الأداء المهاري في كرة اليد تتأثر إيجابياً بتنمية وتطوير وإعداد اللاعبين بدنياً ، ولعبة كرة اليد يجب أن يتمتع لاعبيها بلياقة بدنية تمكنهم من أداء الحركات المطلوبة سواء في الدفاع أو الهجوم .

ويشير كل من وتروس Trosse (١٩٩٩م) ، يونس وكرمبل krempel and yonath (٢٠٠٠م) إلى أن متطلبات الأداء المهارى فى كرة اليد تتطلب مستوى عالى من القوة المميزة بالسرعة والسرعة والتحمل . (١١٧ : ١٥٢) ، (١٠٣ : ٢٣٧)

كما يضيف كمال درويش وقصري مرسى وعماد الدين أبو زيد (٢٠٠٢م) بأن المتطلبات المهارية للاعبى كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني جميع التحركات الفردية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار من خلال التخطيط الجيد لبرنامج الإعداد المهارى . (٥٠ : ٤٧)

وقد اتفقت معظم المراجع العلمية في كرة اليد أمثال هانز شتاين وادجار فيدرهوف (١٩٨٦م) ، ومنير جرجس (١٩٩٤م) ، ومحمد الوليلي (١٩٩٥م) ، وياسر دبور (١٩٩٧م) ، كمال درويش وقصري مرسى وعماد الدين أبوزيد (٢٠٠٢م) أن المهارات الأساسية في كرة اليد هي :

أ- المهارات الهجومية وتشمل :

- المهارات الهجومية بالكرة : (التمرير والاستلام - التصويب - التنطيط - الخداع)
- المهارات هجومية بدون كرة : (وضع الاستعداد الهجومي - البدء - العدو - الجرى - التوقف - الخداع - الحجز)

ب- المهارات الدفاعية وتشمل :

- (وقفة الاستعداد - التحركات الدفاعية - المقابلة - التغطية - التسليم والتسلم - حائط الصد - التخلص من الحجز - تشتيت الكرة - جمع الكرات المرتدة)

ج- مهارات حارس المرمى وتشمل :

- ١- مهارات هجومية : (بداية لبعض الهجوم الخاطف - بداية أغلب الهجوم المنظم - إمكانيات الاشتراك في اللعب خلال الهجوم - تصويبة الرمية الجزائية)
- ٢- مهارات دفاعية : (وقفة الاستعداد - التحرك الدفاعي - الدفاع بالذراع - الدفاع بالذراعين - الدفاع بالقدم - الدفاع بالقدمين - الدفاع بالذراع والقدم - الدفاع بالجسم - الدفاع بالرأس - الدفاع بالوثب - الدفاع بالارتقاء - الخداع)

(٩٠ : ١١-١٢)، (٨٥ : ٨٨-٢٥٩)، (٦٦ : ٢٨-٣٠)، (٩٥ : ٢٤-٢٦)، (٥٠ : ٤٧-٤٩)

٢/١/٤ المهارات الهجومية :

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ أحد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال القيام بالهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم ، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي . (٤١ : ١)

ويذكر خالد حمودة وياسر دبور (١٩٩٥م) أن كرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية على العديد من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطي المباراة ، وبالتالي فإن أغلى فترات المباراة يكون اللعب فيها طول منطقة المرمى ويدور في وسط الملعب . (٧٣ : ٦٩)

ويشير كمال عبد الحميد ومحمد حسنين (١٩٨٠م) إلى أن الهدف الأساسي من إعداد لاعب كرة اليد كمهاجم فردي هو الوصول بأدائه للمهارات الهجومية الفردية إلى الأداء الأمثل للمهارات الهجومية الفردية بما يحقق الوصول به إلى المستويات العليا وبما يمكنه من تنفيذ المتطلبات الهجومية الفردية في جميع ظروف اللعب ، فمهما بلغ المستوى البدني والخططي والنفس وما إلى ذلك من متطلبات الأداء الأمثل للمهارات الهجومية الفردية ، لن تحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام لأداء الأمثل للمهارات الهجومية الفردية . (٤٨ : ٤٢)

ويذكر Sherill Claudine (١٩٩٨م) أن المهارات الهجومية تعتبر وسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية لارتباط كل مهارة بمجموعة من التغيرات التي تؤثر على أدائها أثناء توظيفها داخل إطار المنافسة بحيث يخرج الأداء المهاري في أشكال خطية فعالة تهدف إلى إحراز الأهداف إذا ما استغلت هذه المتغيرات بطريقة مناسبة في مواقف اللعب المختلفة .
(١١٤ : ٣)

ويذكر عماد الدين عباس ومدحت محمود (٢٠٠٧م) إن المهارات الهجومية من المهارات التي يستخدمها لاعبي الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم وهو تسجيل الأهداف خلال المواقف والعمليات الهجومية بهدف النظر عن مكان تواجد اللاعبين في الملعب . (٤١ : ١)

وفيما يلي المسح المرجعي للمهارات الهجومية لكرة اليد وأهم المراجع العلمية الخاصة بها :

[illegible]

[illegible]

ومن خلال المسح المرجعي للمهارات الهجومية في كرة اليد يتضح لنا أن استخدام التمريرة الكرابجية هي الأكثر استخداما وإنها من المهارات الهجومية الأساسية والأكثر استخداما إذا قورنت والتمريرات الأخرى وهذا ما أكدته دراسة أحمد السيد (٢٠٠٦ م) حيث أنها أشارت إلى أن التمريرة الكرابجية هي الأكثر استخداما أثناء المباراة ويمكن استخدامها في التصويب المفاجئ على المرمى فهي حجر الأساس للمهارات الهجومية في كرة اليد وأكد أيضا كلاً من كمال الدين درويش وقصري مرسى وعماد الدين عباس (٢٠٠٢ م) إلى أن المهارات الهجومية بالكرة في لعبة كرة اليد يمكن ترتيبها طبقاً لدرجة أهمية كل مهارة من مهارات كرة اليد كالآتي (مهارة التمرير - مهارة الاستقبال - التصويب - التخطيط - الخداع) فنجد أن التمرير يحتل المركز الأول في كرة اليد . (٧ : ١١٨) ، (٥٠ : ٥٧)

وتتناول الباحثة هنا التمريرة الكرابجية من الثبات والحركة نظراً لأهميتها في لعبة كرة اليد وارتباطها بموضوع البحث .

٥/١/٢ تمرير الكرة : Passing the Ball

تري محاسن عدنان (١٩٩٧ م) أن إجادة التمرير تمكن الفريق المهاجم من الوصول بالكرة إلى أقرب مكان من الهدف فيسهل إصابته بالإضافة إلى أن القدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمرير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم أطول وقت من المباراة . (٣٧ : ٥٥)

ويشير Fobek (١٩٩٧) ، عماد عباس ومحدث محمود (٢٠٠٧ م) إلى أن نجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بأداء التمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة لتأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضه للقطع أو التشتيت ، والتمريرات السريعة الدقيقة تعتبر مؤشر وانعكاساً لمستوى الإعداد المهاري للفريق الذي يتضح من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريقة التمريرة بمساعدة حركات الخداع ، وأنها تدل على الاستيعاب الخططي للاعب المستحوذ على الكرة الذي يتضح من خلال حسن اختياره التمريرة الصحيحة والتوقيت الصحيح والدقيق . (٩٩ : ١٢) ، (٤١ : ٢٢)

كما أكدت نتائج الدراسات التي أجريت للتعرف على مدى تأثير قدرة الفريق على الاحتفاظ بالكرة أثناء المباراة دلت على أن الفريق الذي يحتفظ بالكرة أطول وقت من المباراة بواسطة التمرير يستطيع أن يحقق النصر على تلك الفرق التي تفتقد إلى إتقان هذه المهارة الهجومية . (٣٠ : ١١١)

وأشار في هذا الصدد خالد حموده وياسر دبور (١٩٩٥ م) أن اللعب الحديث لكرة اليد يتطلب من اللاعب الدقة المتناهية في تمريراته بالإضافة على سرعتها وذلك لتأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضه للقطع من قبل الخصم ، لذا فإن التمريرات السريعة والدقيقة ضرورية جداً في اللعب الحديث لكرة اليد وخاصة إذا ما استخدمت في الوقت المناسب (٧٣ : ٨٦)

ويشير كلاً من خالد حموده وياسر دبور (١٩٩٥ م) ، ومنير جرجس (٢٠٠٤ م) أن سرعة التمرير أثناء المباراة تتوقف على عدة عوامل أهمها قدرة الزميل على الاستلام وسرعته واتجاهه ، فاللاعب الذي لا تؤهله قدراته المهارية على استلام الكرة من اتجاهات ومسافات معينة يجب على الممرر أن يتجنب تمرير الكرة إليه من هذه الاتجاهات والمسافات حتى يضمن بذلك سلامة تمريراته ، لذلك تدل التمريرات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق ، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظراً لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب . (٧٣ : ٨٦) ، (٨٦ : ٩٩)

ويذكر منير جرجس (٢٠٠٤ م) أن التمريرات تعتبر مقياساً للدلالة على ما يلي :

- (١) درجة مستوى الأعداد المهاري الذي ينضج من خلال إتقان مختلف أنواع التمريرات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريق التمريرة بمساعدة حركات الخداع .
- (٢) الاستيعاب الخططي للاعب الحائز على الكرة الذي ينضج من خلال حسن اختياره التمريرة الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب .
- (٣) الاستيعاب الخططي للزميل المستقبل الذي يتضح من خلال حسن احتلاله للمكان المناسب لاستقبال التمريرة . (٨٦ : ١٠٠)

٦/١/٢ تمريرة الكراباجية : Over Hand Pass

وأشارت نتائج دراسة أحمد القط (٢٠٠٦ م) أن أكثر المهارات الهجومية استخداماً والأكثر فاعلية هي التمريرة الكراباجية والأكثر استخداماً وشيوعاً وهي من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد وتعد المحور الأساسي لنقل الكرة بين اللاعبين في أفضل وضع للتصويب أو أفضل حالة لبناء وإتمام العملية الهجومية وهذا ما أكدته مدحت قاسم (٢٠٠٤ م) ، (٧ : ١١٨) ، (٧٩ : ٣٦)

يذكر كلاً من محمد الوليلي (١٩٩٤ م) ، خالد حموده ، ياسر دبور (١٩٩٥ م) أن التمريرة الكبراجية هي أساس التمرير في كرة اليد والأكثر شيوعاً واستخداماً ، لسهولة تحويل هذه المهارة إلى تصويب مفاجئ وأيضاً يكثر استخدام هذه التمريرة عند بدء تنظيم الهجمات . (٥٠ : ٦٥) ، (٧٣ : ٩٠)

وتشير دراسة كلاً من شريف طه (١٩٩٥ م) ، أحمد القط (٢٠٠٦ م) إلى أن التمريرة الكبراجية هي الأكثر فاعلية في لعبة كرة اليد إذا قورنت بالتمريرات الأخرى المرتدة أو الصدرية أو البندولية ، وتمتاز بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة ، كما أنها تساهم في ترتيب الفرق على مراكز متقدمة وهو الأكثر استخداماً لدى الفرق وهو أكثر الأنواع تكراراً نسبة مئوية قدرها ٥,٧٦٪ من مجموع تكرارات التمرير. (٢٧ : ٧٩) ، (٧ : ١١٨)

وتؤكد دراسة مصطفى محمود (٢٠٠٢ م) أن التمريرة الكبراجية سجلت أعلى نسبة مئوية في بعض المباريات ويشير أن التمريرة الكبراجية من أهم المهارات الهجومية في كرة اليد . (٨٢ : ٩٨)

ويشير منير جرجس (٢٠٠٤ م) إلى الأسس التي يجب مراعاتها أثناء أداء التمرير:

(١) يجب أن تصل الكرة من أقصر طرفين إلى المكان المراد توصيلها إليه والحدة والسرعة في التمريرات تكسب الفريق لاعب وتقوده إلى تنفيذ خطته كما تقوده إلى النصر .

(٢) يجب التدريب على توافق النظر والتمرير والاستلام فعن طريق التوافق يتوقع اللاعب المستلم عملية التمرير نفسها .

(٣) يجب على اللاعب السيطرة على الكرة بقدر الإمكان باليد الرامية وذلك للتأمين على التمريرة وإدخال أي تغير على اتجاه الكرة حسب مواقف اللعب .

(٤) يجب أن يكون اللاعب على مقربة من استلام الكرة والتحكم في السرعة وتوقع أماكن اللاعبين قبل تمرير الكرة لأحدهم .

(٥) اللاعب الحائز على الكرة هو المسئول الأول والأخير عن نجاح التمرير فهو الذي يحدد التوقيت والاتجاه وارتفاع ودقة التمريرة . (٨٦ : ٤٤)

ويشير كلا من عماد الدين عباس ومدحت محمد (٢٠٠٧ م) إلى أن التمريرة الكبراجية أكثر أنواع التمرير استخداماً في كرة اليد وتؤدي هذه التمريرة بيد واحدة ،

وتستمد حدثها من ثني الساعد بالنظر في اتجاه العضد ومن الممكن أداء هذا النوع من التمرير بخطوة ارتكاز ومن الجري وله عدة أساليب هي :

- التمريرة الكرابجية من مستوى الرأس .
 - التمريرة الكرابجية من مستوى الكتف .
 - التمريرة الكرابجية من مستوى الحوض .
- (٤١ : ٢٢)

وترى الباحثة أن التمريرة الكرابجية هي أكثر أنواع التمريرات إستخداماً في المباريات وبصفة خاصة من مستوى الكتف ، ومن أهم المهارات بالإشتراك مع الإستلام وتلعب دوراً بارزاً في تقدم وتطور الفرق وتحقيق النتائج الجيدة في المباريات .

٢/١/٢ التحليل التشريحي لمهارة التمريرة الكرابجية :

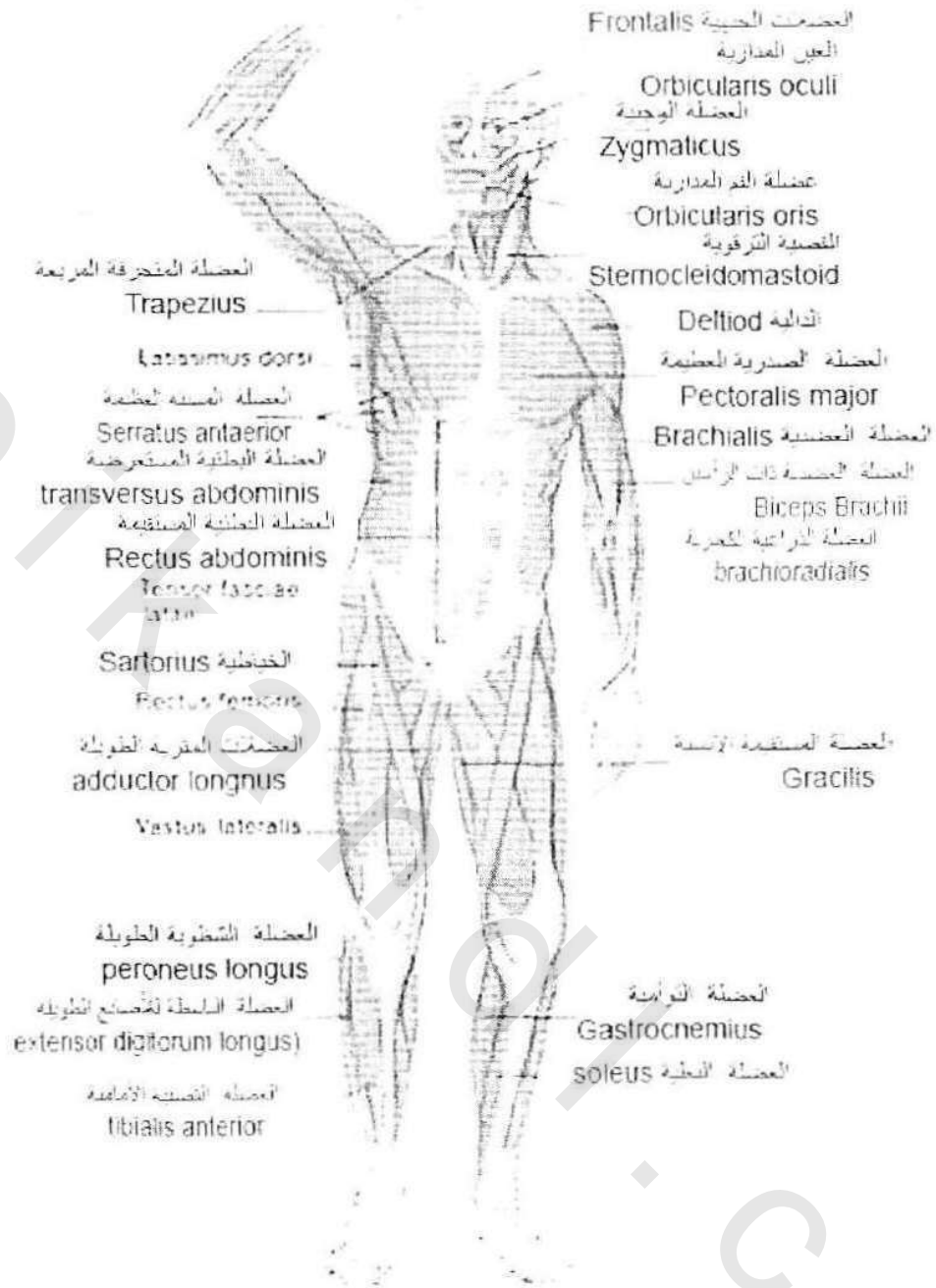
عضلات الطرف العلوى	عضلات الطرف السفلى
(١) المرحلة الأولى : المرحلة التمهيدية 	
عضلات مفصل الكتف ١- القبض (العضلات الأساسية): - العضلة الشظية القصيرة . - العضلة القصبية الأمامية . - العضلات المساعدة : - الباسطة للأصابع الطويلة ٢- تدوير القدم للداخل : - العضلة القصبية الخلفية . - العضلة الشظية الطويلة .	عضلات مفصل الكتف ١- القبض (العضلات الأساسية): - العضلة الدالية الجزء الأمامى. - العضلات المساعدة : ٢- البسط - العضلة الصدرية العظمى . ٣- التقريب : - العضلة الظهرية العظمى . - العضلة المدمجة الكبرى . ٤- التباعد (العضلات الأساسية):

عضلات الطرف السفلى	عضلات الطرف العلوى
- العضلة الشظية القصيرة . ١- القبض (العضلات الأساسية) : - العضلة ذات الرأسين الفخذية . - العضلة نصف وتريه . - العضلة نصف غشائية . العضلات المساعدة : - العضلة الخياطية . - العضلة المأبضية . - العضلة التوأمية الساقية . - العضلة الرقيقة .	- العضلة الدالية الجزء الأوسط . - العضلة فوق الشوكية . العضلات المساعدة : - العضلة الدالية الجزء الأمامى والخلفى . - العضلة المسننة . - العضلة المنشارية . ٤- التدوير للخارج (العضلات الأساسية) : - العضلة تحت الشوكية . - العضلة المستديرة الصغرى . العضلات المساعدة : - العضلة الدالية الجزء الخلفى .
١- القبض (العضلات الأساسية) : - العضلة البسواسية العظمى . - العضلة الحرقفية . العضلات المساعدة : - العضلة المستقيمة الفخذية . - العضلة الخياطية . ٢- البسط : - العضلة الآلية العظمى . - العضلة ذات الرأسين الفخذية . - العضلة نصف غشائية . - العضلة نصف وتريه .	١- القبض (العضلات الأساسية) : - العضلة ذات الرأسين العضدية . العضلات المساعدة : العضلة الكعبرية عضلات مفصل الزنبد والكعبرة ١- الكب (العضلات الأساسية) : - العضلة الكابة المستديرة . - العضلة الكابة المربعة . العضلات المساعدة : العضلة القابضة للرسغ الكعبرية . ١- البسط (العضلات الأساسية) : - العضلة المادة للرسغ .

عضلات الطرف السفلى	عضلات الطرف العلوى
٣- التباعد : - العضلة الآلية المتوسطة . - العضلة الآلية الصغرى .	- العضلة المادة للرسغ الكعبرى القصير العضلات المساعدة : - العضلة المادة للرسغ الزندى. عضلات العمود الفقرى - العضلة الصدرية العظمى . - العضلة المنشارية . - العضلة المائلة الوحشية . - العضلة المربعة . - العضلة المعينية الكبرى . - العضلة المعينية الصغرى - العضلة العريضة الظهرية .
(٢) المرحلة الثانية : المرحلة الأساسية : 	
١- البسط (العضلات الأساسية) : - العضلة التوأمية الساقية . - العضلة الأخمصية . العضلات المساعدة : - العضلة القصبية الخلفية . - العضلة الشظية الطويلة . - العضلة الشظية القصيرة . عضلات مفصل القدم	١- البسط (العضلات الأساسية) : - العضلة العريضة الظهرية . - العضلة المستديرة العظيمة . - العضلة الدالية الجزء الخلفى . العضلات المساعدة : - العضلة المستديرة الصغرى . - العضلة ذات الثلاث رؤوس - الرأس الطويل . عضلات مفصل الكتف

عضلات الطرف السفلى	عضلات الطرف العلوى
٢- زيادة البسط : - العضلة التوأمية . - العضلة الشظية الطويلة . - العضلة الأخمصية . - العضلة القابضة للإبهام الطويل . - وتر الكيس .	٢- التدوير للداخل (العضلات الأساسية) : - العضلة أمام اللوح . - العضلة الصدرية العظمى . - العضلة العريضة الظهرية . - العضلة المستديرة العظمى . العضلات المساعدة :
١- القبض (العضلات الأساسية) : - العضلة ذات الرأسين الفخذية . - العضلة نصف غشائية . - العضلة نصف وترية . عضلات مفصل الفخذ العضلات المساعدة : - العضلة الخياطية . - العضلة المأبضية . - العضلة الواسعة الإنسية . - العضلة الواسعة الوحشية . - العضلة الواسعة الوسطى .	- العضلة الدالية الجزء الأمامى . - الصفاق القطنى الظهرى . ١- البسط (العضلات الأساسية) : - العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية . العضلات المساعدة : - العضلة المرفقية . عضلات مفصل الرسغ ١- الكب : - العضلة الكابة المستديرة . - العضلة الكابة المربعة . - العضلة القابضة للرسغ الكعبرية .
١- القبض : - العضلة البسواسية العظمى . - العضلة الحرقفية . - العضلة المستقيمة الفخذية . ٢- البسط : - العضلة الآلية العظمى . - العضلة ذات الرأسين الفخذية . - العضلة نصف غشائية . - العضلة نصف وترية .	١- البسط : - العضلة المادة للرسغ الزندية . - العضلة المادة للرسغ الكعبرية . عضلات مفصل الرسغ

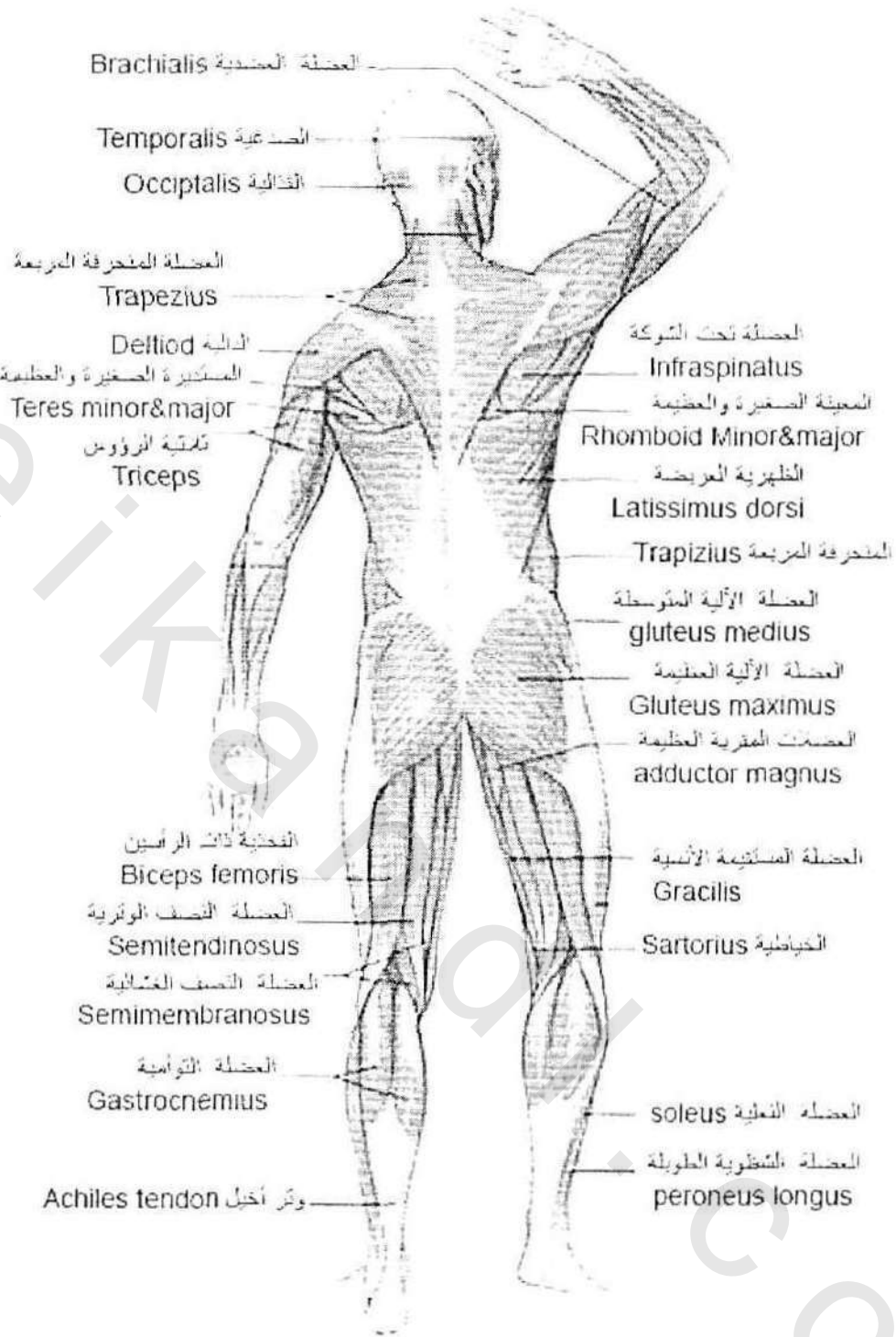
عضلات الطرف العلوى	عضلات الطرف السفلى
(٤) المرحلة الثالثة : المرحلة النهائية :	
	
ذكرت العضلات العاملة فى المرحلة النهائية بالمرحلة الإعدادية والمرحلة الأساسية مع إختلاف المدى الحركى فلا تعمل بعض العضلات ويعمل بعضها بصورة أقوى .	



شكل (٢-١)

التحليل التشرحي لأهم العضلات العاملة الأمامية أثناء

أداء مهارة التمريرة الكرواجية في كرة اليد



شكل (٢-٢)

التحليل التشرحي لأهم العضلات العاملة الخلفية أثناء

أداء مهارة التمريرة الكرواجية في كرة اليد

٨/١/٢ التحليل الحركي لمهارة التمريرة الكروية :

أولا : من حيث السير الهندسي :

- أ- حركة الكرة : هي حركة متنقلة منحنية وتكون في الأساس حركة متنقلة مستقيمة ولكن بتأثير الجاذبية الأرضية تغير مسارها .
- ب- حركة الجسم : هي حركات متنقلة مستقيمة نتيجة للحركات الدائرية في زوايا أو أقواس من الأطراف .

ثانيا : من حيث التكوين الأساسي للحركة :

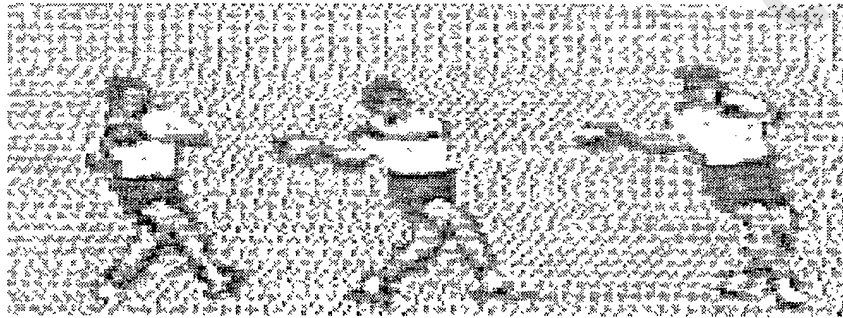
مهارة التمريرة الكروية من المهارات ذات الحركة الوحيدة فهي تؤدي لحركة واحدة فقط ولها بداية واضحة ونهاية واضحة لذلك تسمى بالحركة المغلقة . (٤١ : ٢٧)

ثالثا : تحليل المهارة إلى مراحل :

نقسم مهارة التمريرة الكروية إلى ثلاث مراحل :

- أ- المرحلة التمهيديّة
- ب- المرحلة الأساسية
- ج- المرحلة النهائية

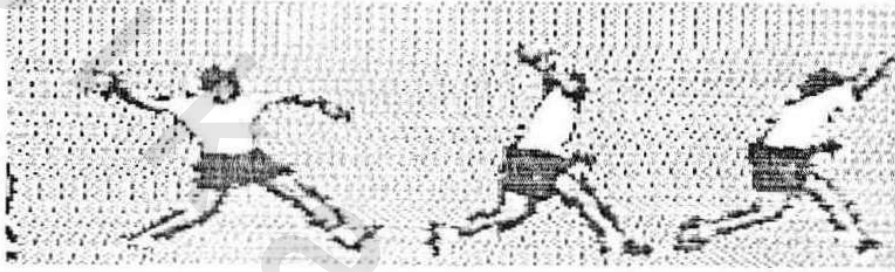
أولا : المرحلة التمهيديّة :



- تؤدي بأن ينقل اللاعب الكرة باليدين معا حتى مستوى الكتف وتكون القدم اليسرى أماما بالنسبة للاعب الأيمن والكرة تصبح في اليد اليمنى .
- يراعى في حركة الذراع للخلف أن يكون هناك دوران بسيط في الجذع للخلف .

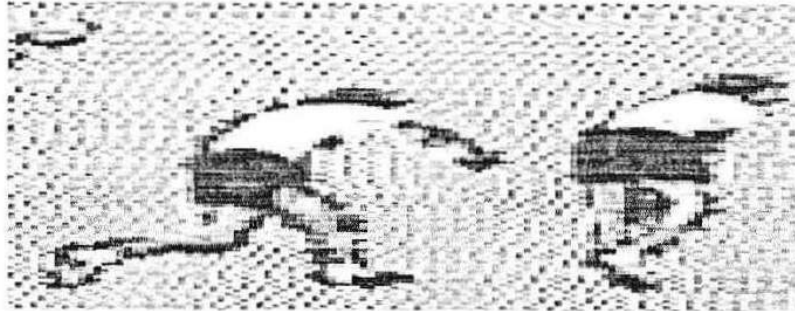
- تمسك الكرة بالأصابع وثنى مرفق اليد بحيث تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى .
 - ويكون الكتف المخالف للذراع الحاملة للكرة أماماً .
 - يراعى أن يشكل العضد والساعد زاوية قائمة ، والعضد مع الجذع زاوية قائمة ودوران الجذع بحيث يكون محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض .
- (٢٣ : ١٤٤-١٤٥)

ثانياً : المرحلة الأساسية :



- يتم الأداء بتوجيه الرسغ الحامل للكرة للأمام ورجوع المرفق للخلف قليلاً مع تقدم الساعد للأمام قليلاً أيضاً .
- يتم لف الكتفين للأمام .
- تعتمد حدة التمريرة الكرواجية على الدوران القوي والسريع للجذع .
- يراعى تشابه الحركة كاملة للذراع مع حركة (الكرواج) ولذا سميت الكرواجية .
- يراعى تقدم القدم الخلفية (اليمنى) للأمام في نفس التمريرة .

ثالثاً : المرحلة النهائية :



- تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب اليسر لجسم اللاعب .
- نقل القدم اليمنى أماماً لكي تلمس الأرض لإيقاف الجسم .

- متابعة النظر نحو الكرة .
- نثي أعلى الجذع في المرحلة النهائية للرمي ناحية الأمام قليلاً .

(٦٧ : ٣٣-٣٥)

٩/١/٢ العوامل التي تؤثر على التمريرة الكرواجية :

- أ- زاوية الرمي : فإن الزاوية المثلى ٤٥ ؛ حيث أنها محصلة كلاً من القوة الأفقية والرأسية حيث أثناء التمريرة الكرواجية تصل الكرة إلى اللاعب المستقبل في نفس مستوى انطلاقها .
- ب- نقطة الانطلاق : يتم تمرير الكرة واستلامها في مستوى واحد من سطح الأرض فتكون الزاوية المثلى هي ٤٥ ويتوقف ارتفاع مكان نقطة الانطلاق على نوع الأداء وقوة دفع اللاعب للأرض عند أداء الرمي وقدرة اللاعب ومركز ثقل الجسم .
- ج- سرعة انطلاق الأداء : حيث أن سرعة أداء التمريرة الكرواجية تظهر مدى أهمية المرحلة الإعدادية وانسيابية الربط بينهما وبين المرحلة الأساسية .
- د- مقاومة الهواء : تعتمد مقاومة الهواء على سرعة الكرة .
- هـ- الجاذبية الأرضية : تعمل الجاذبية الأرضية على تقليل سرعة الكرة وجذبها لأسفل .
- و- معامل الاحتكاك : يزيد معامل الاحتكاك في الملاعب المدكوكة عنه في الملاعب الخضراء وكذلك يتأثر بنوع الحذاء . (٣٨ : ٣١)

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة أن التمريرة الكرواجية من الجري هي أكثر الأنواع استخداماً وشيوعاً في كرة اليد وأنه من خلال الاهتمام بتدريب تلك المهارة بأساليب متنوعة يمكن الارتقاء بالمستوى ومن ثم تنمية التصويب على المرمى من خلال زيادة لف الجذع ثم التصويب المفاجئ ولكن هناك بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند أداء التمريرة الكرواجية .

- بقاء الكرة فترة وجيزة في يد اللاعب .

- الزاوية القائمة بين العضد والساعد ، والعضد والجذع .
- مراعاة أن يكون الكتف المخالف للذراع الرامي للأمام في المرحلة الإعدادية .
- الحركة الكرابجية للذراع مع نظر الرسغ في مرحلة الرمي .

١٠/١/٢ التدريبات النوعية The Exercises Quality :

يذكر مانييه Mannie (١٩٩٩م) أن التدريب الجيد يجنب أثار التدريب على وتيرة واحدة وبذا تجنب بناء هضبة وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور الأداء وذلك من خلال التغيير في استخدام شكل المهارات مع الاجتهاد في أن يكون أسلوب الأداء هو الأداء الأمثل وهذا يتيح الفرصة لإمكان أداء القدرة العالية بنفس الأسلوب الذي يتم فيه الأداءات المهارية الرياضية . (١٠٨ : ٧١)

يشير فايد على (١٩٩٧م) أن التدريبات النوعية هي أحد أنواع التدريبات البدنية حيث أنها تنقسم من حيث أغراضها إلى تمرينات غرضية عامة - تمرينات غرضية خاصة (نوعية) - تمرينات المسابقات ، والتدريبات النوعية تعتبر عاملاً مساعداً للارتقاء بالمستوى الحركي أو المهارى الخاص . (٤٣ : ٤٢ ، ٤٤)

يذكر حازم حسن (٢٠٠٥م) أن التدريبات المشابهة هي التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي . (٢٤ : ٥)

ويعرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٠م) أنها الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة ، والمسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشكيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات . (٣٧ : ٥)

ويذكر مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢م) أن التدريب النوعي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تتشابه في التركيب الديناميكي مع الأداء المهاري . (٨٧ : ٢٢)

ويشير حازم حسن (٢٠٠٥م) أن التدريبات النوعية هي أكثر تخصصية لأن التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط على حدا والتدريبات النوعية هي لكل مهارة على حدها ويضيف أن استخدام التدريبات النوعية يمكن أن يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارة الحركية . (٢٤ : ١٢٤)

ويذكر كلاً محمد بريقع (١٩٩٠م) ، ومهاب عبد الرزاق (٢٠٠٢م) أن استخدام التدريبات النوعية تحتاج إلى مجهود عالي لدى القائمين بعملية التدريب ، وضرورة تصميم التدريبات النوعية وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات والتعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة في المهارة واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهاري . (٦٩ : ٩٨) ، (٨٧ : ٢٣)

ويشير كلاً من محمد شحاته (١٩٨٧م) ، ومهاب عبد الرزاق (٢٠٠٢م) ، حازم حسن (٢٠٠٥م) أن تمارينات هذا النوع هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات داخل الأداء المهاري ، وتعتبر هذه التمارينات بمثابة تمارينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات ، وتستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية ، حيث تتشابه هذه التمارينات النوعية مع الأداء الفني للمهارة ويجب أن تؤدي تحت شروط معينة وهي :

- (١) أن تحتوي هذه التمارينات على تركيب الجزء الرئيسي للمهارة الحركية .
- (٢) أن تكون أسهل من التمرين ذاته مع مرونة تقنين تصنيعها .
- (٣) يتوقف تكرار التمرين على قدرة الممارس .
- (٤) تصميم وتنفيذ التدريبات النوعية للعضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة المراد تنميتها .
- (٥) البدء بالتدريبات البسيطة ومنها إلى الصعبة .
- (٦) يجب مراعاة الفروق الفردية عن تكرار التمرين .

(٥٨ : ٣٩٤) ، (٨٧ : ٢٢) ، (٢٤ : ١٢٢ ، ١٢٣)

١١/١/٢ ماهية التدريبات النوعية : Importance of Quality Training

إنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمارين التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهاري باستخدام المجموعات العضلية العاملة مع المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني ، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمارينات المشابهة لطبيعة الأداء . (٩١ : ٧)

ويذكر نبيل الشورجي (٢٠٠٠م) أن هذا النوع من التدريب يعد أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي وأن تطبيقه يؤدي لحدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفاعلية الكثير من الأنشطة الرياضية في الآونة الأخيرة . (٨٨ : ٦٩)

تشير Ellen Kighboumand Kathariney (١٩٨٥م) ، أحمد بيومي (٢٠٠٤م) أن التمرينات المشابهة والمطابقة للأداء تعطي فرصة لنجاح وتحسين المهارة ويفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات متشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية ، كما أنها تهدف لإعداد وتنمية المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات (١٠٠ : ٣٠٠) ، (٩١ : ٢)

وهناك اتجاهات حديثة تشير الى أهمية التدريبات التي تتشابه فيها المسار الزمني في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة في الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة . (١٠٧ : ١٣٨)

ويشير كل من أحمد إبراهيم (١٩٩١م) وياسر دحروج (٢٠٠٠م) ، وحازم حسن (٢٠٠٥م) أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية حيث تتشابه هذه التدريبات مع الأداء الفني، واستخدامها يؤدي إلى زيادة فاعلية العملية التدريبية من خلال البرامج التدريبية. (١٤٨ : ٦) ، (٩٤ : ٣١) ، (٢٤ : ١٢٢)

ويرى كلاً من Ray (١٩٦٩م) ومحمد شحاته (١٩٩٧م) أن التدريب بتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة وعلى المدرب أن يراعى عند اختيار التمرينات أن تشابهه في تكوينها الحركي مع حركات المهارة . (١١٣ : ١٦٦) ، (٥٩ : ٣٨)

يذكر طلحة حسين (١٩٩٣م) أن التدريبات النوعية لها أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري . (٢١٠ : ٣٣)

ويتفق كل من أحمد إبراهيم (١٩٩١م) ، صلاح عسران (١٩٩٢م) ، محمد شحاته (١٩٩٧م) ، محمد سعد (١٩٩٩م) ، ونبيل الشورجي (٢٠٠٠م) ، مهذب عبد الرازق (٢٠٠٢م) أن التدريبات النوعية تؤدي لتطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري . (١٤٨ : ٦) ، (٣١ : ٢٧) ، (٥٩ : ٣٨) ، (٧٤ : ١٦٥) ، (٨٨ : ٦٩) ، (٨٧ : ٢٣) .

١٢/١/٢ أنواع التدريبات النوعية The Kind of Quality training:

يذكر محمد السعيد (٢٠٠٣ م) أن التدريبات النوعية تعتبر من الوسائل التي تستخدم في التدريب والتعليم وذلك إذا تم اختيارها بعناية على أن تكون متشابهة في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس . (٦٢ : ١٢)

ويتفق كلا من يوسف عرابي (١٩٩٨ م) وأحمد السيد (٢٠٠٧ م) إلى أنه يمكن تقسيم التدريبات النوعية إلى :

تمرينات نوعية خاصة بنائية : هي التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من الصفات .

تمرينات نوعية خاصة تمهيدية : هي التمرينات التي تستخدم بغرض الأعداد والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي تستمد من أشكال المهارات وأجزائها وهي تستخدم في المقام الأول التكنيك الحركي. (٩٦ : ١٣)، (٨ : ١٣)

وتتفق الباحثة مع الدراسات أو المراجع التي تناولت التدريبات النوعية كدراسة طلحة حسام الدين (١٩٩٣ م) ، نبيل الشوربجي (٢٠٠٠ م) ، ياسر دحروج (٢٠٠٠ م) ، مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢ م) ، أحمد بيومي (٢٠٠٤ م) وحازم حسن (٢٠٠٥ م) حيث أكدوا أن استخدام التدريبات النوعية يؤدي لتحسين واضح في الأداء المهاري ، كما ترى أن هذا النوع من التدريب هو الوسيلة الأساسية خلال فترة الإعداد البدني الخاص لأنه يعطى للاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية باستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة كما أن التدريب النوعي يساعد اللاعب على تصحيح المسار الحركي للأداء الحركي المطلوب فهي تمرينات تمهيدية أو مساعدة بهدف تنمية مستوى الأداء المهاري .

(٣٣:٣١)،(٨٨:٧٠)،(٩٤:٣١)،(٨٧:٢٢)،(٨:١٣)،(٢٤:١٢٢)

١٣/١/٢ خصائص النمو لمرحلة ما قبل المراهقة (المراهقة المبكرة) ١٢-١٤ سنة :

أولاً : أهم الخصائص الجسمية لمرحلة المراهقة المبكرة ١٢-١٤ سنة :

- (١) طفرة فى نمو الطول والوزن للجنسين ويصاحب ذلك إتساع الكتفين ومحيط الأطراف وزيادة طول الجذع وطول الساقين .
- (٢) تبدأ فترة المراهقة لدى البنات مبكراً عن البنين بحوالى سنة أو سنتين .
- (٣) يتميز البنون بإتساع الكتفين بينما تتميز البنات بنمو أكثر فى عظام الحوض .
- (٤) تسبق البنات البنين فى النمو العظمى ، إذا يبلغ أقصى سرعته بين ١١-١٤ سنة عند البنات ، ويبلغ أقصى سرعته بين ١٣,٥-١٤,٥ سنة عند البنين .
- (٥) زيادة ملحوظة فى القوة البدنية وأنسجة العضلات للبنين فى حين أن البنات تنمو لديهن أنسجة دهنية بصورة أكبر .
- (٦) توجد بعض المشكلان المرتبطة بالعيوب القوامية نتيجة لعدم التوازن والتناسق فى نمو أجزاء الجسم .
- (٧) يتأخر النمو العضلى عن النمو العظمى الطولى ، ولذلك يشعر المراهق ببعض آلام النمو الجسمى لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية المتطورة .

(٣ : ٦٧-٧١)

ثانياً : أهم خصائص القدرات الحركية والبدنية لمرحلة المراهقة المبكرة ١٢-١٤ سنة :

- (١) حدوث اضطراب وارتباك فى حركات الجسم .
- (٢) الافتقار الى الرشاقة .
- (٣) الزيادة المفرطة فى الحركات وعدم الاقتصاد الحركى .
- (٤) عدم قدرة المراهق على أداء حركات تتميز بالدقة والتوازن .
- (٥) تفوق البنين عن البنات فى القوة العضلية بصفة عامة وفى القدرات البدنية بصفة عامة حيث تبلغ زيادة القوة العضلية عند البنين عن البنات حوالى ٥ كجم .
- (٦) وجود اختلاف فى معدلات نمو القدرات البدنية خاصة فى تلك المرحلة .
- (٧) ومن أهم ما يميز الطفل فى هذه المرحلة سرعة إستيعاب الحركات الجديدة وتعلمها .

- (٨) تتميز حركات الطفل فى هذه المرحلة بالتوقيت والانسىابية وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين والقدمين .
- (٩) ترتبط سمات الشجاعة والجرأة والفاعلية والحماس بالنواحي الحركية للطفل وخاصة فى حالة قيامه ببعض الواجبات الحركية .
- (١٠) تطور النمو الحادث فى الجهاز العصبى المركزى وخاصة بالنسبة لقشرة المخ وذلك يساعد الطفل على حسن الإستفادة من المرات الحركية السابق تعليمها .
- (١٣ : ١١٧)

ثالثاً : أهم خصائص النمو النفسى فى مرحلة المراهقة المبكرة ١٢-١٤ سنة :

- (١) زيادة القدرة على تركيز الإنتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل الإشارة والتشويق .
- (٢) نمو قدرة الطفل على التخيل حيث لا يعتمد على الصورة البصرية فقط بل يعتمد على الألفاظ .
- (٣) نمو القدرة على التذكر وتتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ويكون لديه القدرة على إستدعاء خبرات سبق تعلمها .
- (٤) زيادة القدرة على إكتساب المعلومات والمهارات والإستنتاج مما يسهل عملية إستيعاب المهارات الحركية الجديدة .
- (٥) نمو التفكير بمعنى الإتيان بأفكار جديدة غير معروفة .
- (٦) الإبتكار والإبداع بصورة واضحة .
- (٧) ظهور فروق فردية واضحة فى النمو العقلى - المعرفى نظراً لأن النمو العقلى قد يكون اكتمل نضجه فى نهاية هذه المرحلة .

رابعاً : أهم خصائص النمو الإجتماعى - الإنفعالى لمرحلة المراهقة المبكرة (١٢-١٤ سنة) :

- (١) الإهتمام بالمظهر الشخصى وأن يبدو أنيقاً وسيماً .
- (٢) يمتاز بحب المغامرات والمخاطرة مما يدفعه للإقبال الشديد على أنشطة المعسكرات والرحلات والكشافة .
- (٣) تتميز إنفعالات المراهق بالشدة وعدم الإستقرار والتقلب .
- (٤) زيادة حاجة المراهق الى التقدير الإجتماعى والإعتراف به كشخص له قيمة .
- (٥) نمو الذكاء الإجتماعى وتقدير الظروف الإجتماعية للزملاء والأصدقاء .

٢/٢ الدراسات المرتبطة :

١/٢ الدراسات العربية :

(أ) دراسات مرتبطة بوضع برامج تدريبية في لعبة كرة اليد :

نتائج الدراسة	منهج الدراسة	عينة الدراسة	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	م
- تنمية السرعة والقوة لمستوى الأداء الحركي لمهارة التمريض الكرياجية في الهجوم الخاطف للمجموعة التجريبية .	المنهج التجريبي .	٦٩ طالبة من طالبات الكلية بالفرقة الثانية .	الوقوف على مدى أهمية التدريب بغرض تنمية القوة والسرعة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمريض الكرياجية لكرة اليد .	أثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمريض الكرياجية في الهجوم الخاطف في كرة اليد من خلال اللعب.	عفاف محمد حسن خطاب (١٩٧٧م) (٣٨)	-١
- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح الى تحسين واضح في المستوى البدني والمهاري للمجموعة التجريبية .	المنهج التجريبي .	٦٠ لاعب من ناشئي نادي دمياط لكرة اليد.	التعرف على تأثير البرنامج المقترح للإرتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد تحت ١٦ سنة.	أثر برنامج تدريبي مقترح للإرتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد تحت ١٦ سنة .	جلال كمال على سالم (١٩٩٢م) (٢١)	-٢

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	عينة الدراسة	منهج الدراسة	نتائج الدراسة
٣-	أشرف فتحى عبد المحسن (١٩٩٧م) (١٥)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد للمبتدئين .	وضع برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره على مستوى أداء المهارات الأساسية .	٤١ مبتدئ من نادى الزمالك .	المنهج التجريبي .	- ارتفاع نسبة التحسن فى المستوى المهارى للمجموعة الضابطة عن المجموعة التجريبية.
٤-	محمد أشرف محمد كامل (١٩٩٩م) (٦١)	أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الأداء المهارية المركبة على مستوى الإتجاز لنادى كرة اليد .	الإرتقاء بمستوى الإتجاز لنادى كرة اليد عن طريق تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح .	لاعبة نادى سبورتنج	الوصفي بالأسلوب المسحى	- تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نتائج قياسات الإختبارات المهارية المركبة .
٥-	ريهام منصور رشاد حلو (٢٠٠٥م) (٢٧)	تأثير برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالمدافع المرتد السريع لنادى كرة اليد .	تصميم برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالمدافع المرتد السريع لنادى كرة اليد.	٢١ لاعبة من فريق كرة اليد لنادى سبورتنج الباطنية الشاويمة بشبين من المرحلة السنية ١٤-١٦ سنة .	التجريبي	- البرنامج التدريبي أدى الى الإرتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث . - الإرتقاء بالهجوم الخاطف .

نتائج الدراسة	منهج الدراسة	عينة الدراسة	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	م
١- أظهر البرنامج المقترح تحسن ذو دلالة معنوية في مستوى بعض الاستجابات البدنية والمهارية والفسيوولوجية والأنثروبومترية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.	المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .	٢٤٠ ناشئ كرة يد بنادى طنط الرياضى تحت ١٢ سنة .	يهدف البحث الى " تصميم برنامج تدريبى معدل وفقاً للقياسات متكررة لناشئ كرة اليد التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المعدل على تنمية : أ- الإستجابات البدنية لناشئ كرة اليد . ب- الإستجابات الفسيولوجية لناشئ كرة اليد . ج- الإستجابات الأنثروبومترية لناشئ كرة اليد . د- الإستجابات المهارية لناشئ كرة اليد .	الإستجابات الفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية لبرنامج تدريبى معدل وفقاً لقياسات متكررة لناشئ كرة اليد	أحمد محمد زكى حبيب الله (٢٠٠٦م) (٩)	٦-
٢- أظهر البرنامج المقترح تغير بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى كسل الإستجابات البدنية والمهارية والفسيوولوجية والأنثروبومترية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية فيما عدا الإستجابات المهارية كان التحسن لصالح المجموعة الضابطة فى القياس البنى الأول.						

نتائج الدراسة	منهج	الدراسة	عينة	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
- أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية المركبة . - التدريب على مواقف اللعب الفعلية وتحسين مستوى الأداء .	التجريبى	١٦ لاعب من ناشئ كرة اليد .	تصميم برنامج تدريبي مركب باستخدام الانتقال للتعرف على : - تأثير البرنامج التدريبى المركب فى مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة . - تأثير البرنامج التدريبى المركب فى مستوى بعض الأداءات الهجومية .	برنامج تدريبي مركب وتأثيره فى مستوى بعض القدرات البدنية الهجومية والأداءات الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد	أحمد محمد زكى حسب الله ، ومجدى عبد النبى محمد (٢٠٠٧) (١٠)	٧-
- الوصول لـ ١٤ جملة مهارية مركبة كأساس لوضع البرنامج التدريبى . - الوصول لـ ٧ اختبارات لأداء مهارة مركبة. - حدوث تأثير إيجابى على المستوى الأداء البدنى والمهارى .	الوصفى بالأسلوب المسحى - التجريبى للمجموعة الواحدة	١٦ ناشئ من لاعبي المشروع القومى للعمالقة والموهوبين بكفر الشيخ مواليد ٩٠/٨٨	تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات الماركية المركبة الهجومية لناشئ كرة اليد .	برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشئ كرة اليد.	مجدى عبد النبى محمد على (٢٠٠٧) (٥٤)	٨-

نتائج الدراسة	منهج الدراسة	عينة الدراسة	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	م
- تنمية الإدراك الحس-حركى لتحسين مستوى الأداء المهارى لنادى كرة اليد . - صلاحية الاختبارات المقترحة فى تجربة البحث لتقويم مكونات الإدراك الحس-حركى لنادى كرة اليد . - زيادة معدلات التقدم الحادث لتأثير برنامج تدريبات للقياس البعدى .	المنهج التجريبي	٤٠ نادى من كرة اليد المسجلين بالإتحاد المصرى لكرة اليد .	وضع تدريبات لبعض مكونات الإدراك الحس-حركى لمعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهارى لنادى كرة اليد .	تأثير برنامج تدريبات لبعض مكونات الإدراك الحس-حركى على مستوى الأداء المهارى لنادى كرة اليد .	صاحب الشحات البهنسى (٢٠٠٨) (٣٠)	-٩-

(ب) دراسات مرتبطة بالمجالات الأخرى :

نتائج الدراسة	منهج الدراسة	عينة الدراسة	هدف الدراسة	تأثير استخدام	اسم الباحث
- أثبتت الدراسة أن القدرات الحركية والمهارات باستخدام التمرينات المشابهة لطبيعة المسار الحركي وعمل لعضلة تضمن تطوير وتحسين مستوى أداء مهارتي نظر ودفع الكرة في هوكي الميدان . - التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي على الناحية البدنية والمهارية فسي هوكي الميدان .	الممنهج التجريبي .	٤٣ طالبة من طالبات الفرق الرابعة بكلية التربية الرياضية الرياضية جامعة الزقازيق .	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان ، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوي القدرات البدنية قيد البحث .	تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتي الدفع والنظر في هوكي الميدان .	١٠- رندا شوقي حسن (٢٠٠٢م) (٣٦)
- الوصول لأهم المتغيرات الكمية الخطية والزاوية التي تحكم المهارة قيد البحث .	الممنهج التجريبي .	٢ لاعبا دوليا	التحليل الكيفي للتعرف على أهم العضلات العاملة	التحليل الكيفي والكمي لمهارة الإرسال الساحق	١١- مسرورة احمد فضل خليفة (٢٠٠٥م) (٨١)

نتائج الدراسة	منهج الدراسة	عينة الدراسة	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
- الوصول لأهم العضلات الأساسية للمهارة قيد البحث . - الوصول لأساس علمى يمكن الاعتماد عليه بوضع تمرينات نوعية للمهارة قيد البحث .		فقومى المصري للكرة الطائرة .	للمهارة قيد البحث ، التحليل الكمي للتعرف على الخصائص الكينماتيكية للمهارة قيد البحث ، وضع أساس للتدريب النوعي للمهارة قيد البحث .	بالوثب كأساس للتدريب النوعي فى الكرة الطائرة.	
- أدى البرنامج الى تطور الحركات الأساسية لمهارة الوثب الطويل . - يؤدى البرنامج لتنمية التوافق الفعلى العصبى والتوازن . - تحسين مستوى أداء مهارة الوثب الطويل .	المنهج التجريبي .	٤٧ طالبة من مراحل تعليم الأساسى - ٢٥ طالبة من المرحلة الابتدائية من	تصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل بمراحل التعليم الأساسى للتعرف على تأثير	تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإيرك الحس حركى على مستوى أداء مهارة الوثب	١٢- أحمد محمود على شهادة (٢٠٠٦م) (١١)

نتائج الدراسة	منهج الدراسة	عينة الدراسة	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
- ساهم البرنامج التدريبي في تنمية بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد البحث . - أدى البرنامج المقترح الى تحسين واضح في أداء المهارة قيد البحث .	المنهج التجريبي .	٤٠ طالبة من كلية التربية الرياضية بالجامعة الثالث .	تصميم برنامج تدريبيات النوعية للتعرف على بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة ، تحسين مستوى أداء المهارة قيد البحث .	تأثير برنامج تدريبيات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة على الأمامية على اليايين على حصان القفز .	١٣ - أمل محمد زكريا محمد نصر (٢٠٠٧ م) (٢٠)
		١٢-٦ سنة - ٢٢ طالبة من المرحلة الإعدادية من السن ١١-١٥ سنة .	التمرينات النوعية على مستوى أداء هارة الوثب الطويل لمراحل التطعيم الأساسية .	الطويل .	

نتائج الدراسة	منهج الدراسة	عينة الدراسة	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	م
- تطوير وتحسين المستوى الرقمي لمتسابقى ١٠,٠٠٠ م مشى للاعبين الثلاث . - البرنامج له دور فعال وإيجابى فى تقنين وتنظيم السرعة على مدار مراحل السباق .	المنهج التجريبي .	لاعبى المنتخب المصرى لسباق المشى حيث اشتملت العينة على ٣ لاعبين .	تصميم برنامج تدريبي نوعى فى ضوء بعض المتغيرات الكيميائية لخطوة المشى ، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعى المقترح على بعض المتغيرات الكيميائية لمتسابقى سابقى .	تأثير برنامج تدريبي نوعى فى ضوء بعض المتغيرات الكيميائية على تحسين المستوى الرقمى لمتسابقى الرقمى (١٠٠٠٠ م مشى .	محمد السعيد مجاهد شحاته (٢٠٠٧م) (٦٣)	١٤-

نتائج الدراسة	منهج الدراسة	عينة الدراسة	معرفة أثر طرق التدريب السوفيتي والغربي على اكتساب مهارات الجباز	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	تأثير طرق التدريب السوفيتي المستخدم للتدريبات النوعية وطرق التدريب الغربي على اكتساب مهارات الجباز	اسم الباحث
كانت النتائج لصالح المجموعة المستخدمة طرق التدريب السوفيتي المستخدم للتدريبات النوعية عن طريق التدريب الغربي	التجريبي	١٤ لاعبة جباز من سن ٧,٥ سنوات	معرفة أثر طرق التدريب السوفيتي والغربي على اكتساب مهارات الجباز	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	تأثير طرق التدريب السوفيتي المستخدم للتدريبات النوعية وطرق التدريب الغربي على اكتساب مهارات الجباز	١٥- جلوب ، هوب Golbyu & Hope (١٩٩١) (١٠٢)
أظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة الثانية التي استخدمت تمرينات الانتقال وتدريبات البليو مترك على المجموعة الأولى التي استخدمت تدريبات الانتقال	التجريبي	١٤ لاعب استخدمت المجموعة الأعلى تمرينات الانتقال والثانية تمرينات الانتقال بالإضافة لتدريبات البليو مترك	المقارنة بين تمرينات وتدريبات الانتقال بالإضافة إلى تدريبات البليو مترك	المقارنة بين تمرينات وتدريبات الانتقال بالإضافة إلى تدريبات البليو مترك	مقدار التغيرات لتمرينات تدريب الانتقال والوثب العمودي واستخدام هذه التمرينات بالإضافة إلى تدريبات البليو مترك	تدريب الانتقال والوثب العمودي واستخدام هذه التمرينات بالإضافة إلى تدريبات البليو مترك	١٦- كامر Kamer Morrow (١٩٩٣) (١٠٥)

نتائج الدراسة	منهج الدراسة	عينة الدراسة	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	م
وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للاختبارات المستخدمة قيد البحث .	التجريبي	٤٠ لاعبة تحت ١٧ سنة	التعرف على أثر البرنامج الموضوع على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد	تأثير برنامج تدريبي على أداء بعض مهارات اليد لدى لاعبات الفريق الأوكراني للناشئين	Bukhtig (١٩٩٦) (٩٧)	١٧ - بوكيتي
وجود تحسين في المجموعات التجريبية دون الضابطة في منحنى القدرة والوثب العمودي ولم توجد فروق معنوية لنفس المجموعة	التجريبي	٢٨ لاعبة من الجامعات	المقارنة بين برامج تدريب بليووميتري مختلف للوثب العميق ، وتدريب الأثقال	تأثير برنامج تدريبي بليووميتري متغير على القدرة والوثب العمودي	Holcamn et al (١٩٩٦) (١٠٤)	١٨ - هولكامب وآخرون
- مساهمة التدريبات النوعية المستخدمة في تحسين الأداء الفني . - فوز لاعبي الجماز الصيني في دورة الألعاب الأولمبية السادسة والعشرون	التجريبي	عينة من الفريق القومي الصيني للجماز رجال	معرفة تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء الفريق القومي للجماز في الصين	التدريبات النوعية للاعب الجماز في الصين للفريق القومي	أكساو وآخرون (١٩٩٨) Xiqd (١١٩)	١٩ -

النتائج الرئيسية الدراسة المنهج عينة الدراسة هدف الدراسة عنوان الدراسة اسم الباحث	كان من أهم النتائج أن التدريب على زيادة الحركة الأمامية والخلفية وعمل على انخفاض الجرعة من الشمال إلى اليمين لتفقرات	التجربي ١٤ طفل صم من الفصل التعليمي المتكامل التعرف على تأثير التدريبات النوعية على التساوي الحركي والتأثير للتأخرات الصم	Callier (١٩٩٨) (٩٨)	٢٠ - كاتير وآخرون
--	---	--	---------------------------------------	--------------------------

٢/٢/٢ تحليل الدراسات المرتبطة :

تشير الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث الحالى والتي اهتمت بدراسة التدريبات النوعية وعلاقتها بالأداء المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية قد أوضحت أن هناك علاقة إيجابية تربط بين التدريب النوعى ومستوى الأداء المهارى ، واتضح أيضاً من خلال عرض الدراسات والبحوث السابقة التى أمكن للباحثة التوصل إليها أنها أجريت فى الفترة الزمنية (١٩٩٧ م) إلى (٢٠٠٨ م) وقد بلغ عددها (٢٠) عشرون دراسة ، حيث بلغ عدد الدراسات العربية (١٤) أربعة عشر دراسة ، وبلغ عدد الدراسات الأجنبية (٦) ستة دراسات أجنبية ، وتشير نتائج تحليل الدراسات السابقة إلى ما يلى :

أهداف الدراسات السابقة :

تنوعت أهداف الدراسات وفقاً للهدف العام لكل دراسة فهناك دراسات استهدفت دراسة أثر التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهارى مثل دراسة أمل نصر (٢٠٠٧ م) (٢٠) ، محمد مجاهد (٢٠٠٧ م) ، أحمد شهده (٢٠٠٦ م) (١١) ، مروة فضل (٢٠٠٥ م) (٨١) ، راندا شوقى (٢٠٠٢ م) (٢٦) ، كالير (١٩٩٨ م) (٩٨) ، اكسابو (١٩٩٨ م) (١١٩) ، كامرمور (١٩٩٣ م) (١٠٥) ، جلوب وهوب (١٩٩١ م) (١٠٢) .

وهناك دراسات تهدف الى دراسة أثر البرامج التدريبية على المستوى المهارى لكرة اليد كدراسة صاحب البهنسى (٢٠٠٨ م) (٣٠) ، مجدى عبد النبى (٢٠٠٧ م) (٥٢) ، أحمد زكى ، مجدى عبد النبى (٢٠٠٧ م) (١٠) ، أحمد زكى (٢٠٠٦ م) (٩) ، ريهام منصور (٢٠٠٥ م) (٢٧) ، جلال كمال (١٩٩٢ م) (٢١) ، محمد أشرف (١٩٩٩ م) (٦١) ، أشرف فتحى (١٩٩٧ م) (١٥) ، هولكمب (١٩٩٦ م) (١٠٤) ، بوكيتى (١٩٩٦ م) (٩٧) .

وهناك دراسات تهدف الى تحديد العضلات العاملة فى الأداء المهارى لوضع التدريبات المناسبة للعمل العضلى كدراسة عفاف خطابى (١٩٧٧ م) (٣٨) .

بالنسبة للمنهج المستخدم :

تنوعت الدراسات السابقة فيما بينها من حيث استخدام المنهج ما بين المنهج التجريبي ، كدراسات صاحب البهنسي (٢٠٠٨م) (٣٠) ، أحمد زكى ، مجدى عبد النبى (٢٠٠٧م) (١٠) احمد زكى (٢٠٠٦م) (٩) ، ريهام منصور (٢٠٠٥ م) (٢٧) ، أشرف عبد المحسن (١٩٩٧م) (١٥) ، جلال سالم (١٩٩٢ م) (٢١) ، عفاف خطاب (١٩٧٧م) (٣٨) ، أمل زكريا (٢٠٠٧ م) (٢٠) ، محمد السعيد (٢٠٠٧ م) (٦٣) ، أحمد شهنه (٢٠٠٦ م) (١١) ، مروة فضل (٢٠٠٥ م) (٨١) ، راندا حسن (٢٠٠٢ م) (٢٦) ، كالير وآخرون (١٩٩٨ م) (٩٨) ، إكساو وآخرون (١٩٩٨ م) (١١٩) ، هولكلنب (١٩٩٦ م) (١٠٤) ، بوكيتى (١٩٩٦ م) (٩٧) ، كامر مور (١٩٩٣ م) (١٠٥) ، جولب ، هوب (١٩٩١ م) (١٠٢) ومن حيث استخدام المنهج الوصفى بالطريقة المسحية كدراسات مجدى عبد النبى (٢٠٠٧ م) (٥٤) ، محمد أشرف (١٩٩٩ م) (٦١) .

بالنسبة للعينة :

تراوحت العينة فى الدراسات فيما بين (٢) ، (٦٩) ، واختلفت نوعية العينة ما بين تلاميذ وطلاب الجامعة ، وناشئين فى الألعاب المختلفة ولاعبى المنتخب .

بالنسبة لوسائل جمع البيانات :

اختلفت وسائل جمع البيانات فى الدراسات السابقة طبقاً للهدف من كل دراسة ، فاستخدمت معظم الدراسات السابقة اختبارات متنوعة ومتعددة للمتغيرات البدنية المهارية والخطية .

بالنسبة للمعالجات الإحصائية :

اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة كل دراسة على حده إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابى - الوسيط - الإنحراف المعيارى - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار T) ، ويرجع ذلك الى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

بالنسبة للنتائج :

وكانت أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسات السابقة كدراسة أمل نصر (٢٠٠٧م) ، أحمد شهده (٢٠٠٦م) ، مروة فضل (٢٠٠٥م) ، رندا شوقى (٢٠٠٢م) ، كالير وآخرون (١٩٩٨م) ، إكساو وآخرون (١٩٩٨م) :

- (١) أن التدريبات النوعية لها أفضل الأثر على تحسين الصفات البدنية .
- (٢) أن التدريبات النوعية أحد مستحدثات علم التدريب الرياضى .
- (٣) استخدام التدريبات النوعية يؤدى لحدوث طفرة كبيرة فى مستوى الأداء المهارى .

٤/٢/٢ مدى استفادة الباحثة من الدراسات السابقة :

فى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة استفادت الباحثة مما يلى :

- (١) معرفة المشكلات التى واجهت الباحثين فى الدراسات السابقة وذلك لمحاولة تجنبها قدر الإمكان.
- (٢) وضع أهداف وفروض الدراسة .
- (٣) تحديد المنهج المستخدم فى البحث.
- (٤) تحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- (٥) تحديد العمل العضلى للمهارة قيد البحث لوضع التدريبات النوعية المناسبة التى تخدم المسار الحركى.
- (٦) التعرف على أنسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها فى البحث.
- (٧) الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة فى مناقشة نتائج الدراسة الحالية .