وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المثنى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمرينات بدنية مهارية في تطوير بعض القدرات البيوحركية والأداء المهاري الهجومي للاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار(١٥ – ١٦) سنة

رسالة تقدم بها الطالب :

عمار ناصر كاظم

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ . م. د. أحمد كريم لطيف

١٤٤٤ هـ ٢٠٢٣ م

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

وَيَسۡـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنۡ أَمۡرِ
رَبِّي وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلۡعِلۡمِ إِلَّا قَلِيلٗا ٨٥

صَدَقَ ٱللَّهُ ٱلۡعَظِيمُ

سورة الاسراء / الآية (٨٥)

إقرار المشرف

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير تمرينات بدنية مهارية في تطوير بعض القدرات البيوحركية والأداء المهاري الهجومي للاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار(١٥-١٦) سنة"

التي اعدت من قبل طالب الماجستير **(عمار ناصر كاظم)** كانت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ. م. د. احمد كريم لطيف

المشرف

جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / /٢٠٢٣

أ. م. د. رياض حسن صالح

معاون العميد للشؤون العلمية

جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / /٢٠٢٣

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير تمرينات بدنية مهارية في تطوير بعض القدرات البيوحركية والأداء المهاري الهجومي للاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار(١٥-١٦) سنة "

راجعتها من الناحية اللغوية وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

م . د. حمد عدل ناصر

جامعة المثنى / كلية التربية الاساسية

/ / ٢٠٢٣ م

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير تمرينات بدنية مهارية في تطوير بعض القدرات البيوحركية والأداء المهاري الهجومي للاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار(١٥-١٦) سنة "

قد راجعتها احصائياً وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء الاحصائية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

أ. م . د. كاظم يحيى عبد الحسين

جامعة المثنى / كلية الادارة والاقتصاد

/ / ٢٠٢٣ م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

الدراسات العليا

نقر أننا اعضاء لجنة مناقشة الطالب : **عمار ناصر كاظم**

قسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي تم اجراؤها من قبل الطالب والتي تم اقرارها في المناقشة من قبلنا فهي جديرة بدرجة ..... في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة وعليه وقعنا .

ت	الاسم واللقب العلمي	التوقيع	الصفة
١	**أ.د حكمت عادل عزيز**		**رئيساً**
٢	**أ.م.د كامل مليوخ حسين**		**عضواً**
٣	**أ.م.د ثامر رحيم حسين**		**عضواً**
٤	**أ. م. د. أحمد كريم لطيف**		**عضواً ومشرفاً**

صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة– جامعة المثنى

بجلسته المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٣

أ. د. حيدر بلاش جبر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

التاريخ : / /٢٠٢٣

الاهداء

إلى سيد المرسلين محمد (ص) وآل بيته الطيبين الطاهرين ..... **(عليهم السلام)**

إلى من اشتاقت لهم أنفسنا وهم تحت التراب شهداء بلدي الحبيب العراق روحي فداه....**بلد الأنبياء والمرسلين**

إلى من سهرت بالدعاء من اجلي وحملتني وهناً على وهن ورأيت النور في أحضانها....**أمي الحبيبة**

إلى العيون التي بكت فرحا والأنامل التي تجرحت صبرا من اجل اجتناء الورد .... **أبي الغالي**

إلى من زودتني بالحب والأمل والجهد والعمل ..... **زوجتي الغالية**

إلى فرحة قلبي في هذه الدنيا وأملي وسعادتي وسندي ما دمت حياً اولادي ... **كرار وجنى**

إلى من أحاطوني بحبهم وتقديرهم بلا مقابل ..... **أخوتي وأخواتي**

إلى من زودوني بعلمهم وأناروا طريقي للعلم والمعرفة ..... **أساتذتي الأفاضل**

والى كل من يقلب صفحات هذا البحث ...

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

عمار

شكر وعرفان

(واشكروا نعمت الله إن كنتم إياه تعبدون) ، الحمد لله رب العالمين على ما أنعم وأتم وأكرم من جزيل الكرم وسابغ النعم والعطاء التي أنعم علينا ومنها نعمة الإيمان والصحة والعافية لإنجاز هذا العمل ، ونسجد له إجلالا وإكبارا مادامت أرواحنا تعانق الحياة بوجودها، والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين أبي القاسم محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه المنتجين . وإن كان لي ان اشكر بعد الله سبحانه أحدا على كرمه وتوجيهاته فهو أستاذي الفاضل الدكتور (أحمد كريم لطيف) بقبول الإشراف على الرسالة مما تقدم بها نحو الأفضل وذلك كله بفضل ما منحني من غزارة علمه وسماحة نفسه ورحابة صدره وطيبه قلبه ، وكان نعم الأستاذ ناصحا وموجها ومرشدا فجزاه الله عني خير الجزاء ووهبه الصحة والعافية وأعانه على كلمه الحق وأدام علمه ذخرا فله مني كل التقدير والشكر والاحترام .

وأتقدم بعظيم شكري وامتناني وعرفانا بالجميل الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة بالسيد العميد (أ.د حيدر بلاش جبر) ، والسيدين معاوني العميد (أ.م.د رياض حسن صالح ، أ.م.د خالد عودة) ،كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى أساتذتي الذين أفاضوا عليَ بعلمهم في السنة التحضيرية وأخص منهم (أ.داسعد طارق ، أ.م.دكامل مليوخ ، أ.د. اوراس نعمة ، أ.د حبيب شاكر ، ، أ.م.د. سعد جاسم ،ا.د اياد عبد الرحمن ،.ا.د حسن هادي شروم ،ا.م.د محمد ضياء) .

كذلك يدعوني واجب العرفان والوفاء الجميل ان أتقدم بالشكر والامتنان إلى موظفي قسم الدراسات العليا المتمثلة الدكتور (ذوالفقار علي) ، لتسهيل كل متطلبات الدراسة فجزاهم الله عني كل خير .

ومهما بحثت في قاموس الكلمات ونثرت من عبارات لم ولن أجد الكلمات التي تؤدي حقه ، (ا.د.اوراس نعمة وا.دحبيب شاكر) ، لما قدما من توجيهات ورعاية أخوية فأسأل الباري عز وجل أن يمن عليهم بدوام الصحة والعافية والعطاء.

وتعجز الكلمات عن وصف الشكر والتقدير والامتنان لكل زملائي طلاب الدراسات العليا وكل الذين كان لهم الدور الكبير في تذليل العقبات التي رافقت البحث متمنياً لهم دوام الموفقية والنجاح في حياتهم العلمية والعملية . كما وأتقدم بوافر الامتنان الى (الاساتذة وزير كاظم والاستاذ وحيد بدر ود.ثامر ارحيم) ، مدير ومشرف ومدرب المدرسة التخصصية بكرة اليد في المثنى ، لما قدموة لي من العون والمشورة العلمية والعملية ، طوال فترة التجربة الميدانية فجزاهم الله ووفقهم لكل خير .

واختم كلماتي ولعل الكلمات لا تكفي ولا توفي حق من جعل من بيته منارة لجميع من قصده سواء بمعلومة او استفسار او توضيح على حساب راحته ولم يعتذر لاحد في يوم من الايام فالشكر والتقدير قليل جدا بحقه (الدكتور احمد علي صادق) واتمنى له كل التوفيق ان شاء الله .

عمار

مستخلص الرسالة

" تأثير تمرينات بدنية مهارية في تطوير بعض القدرات البيوحركية والأداء المهاري الهجومي للاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار(١٥-١٦) سنة "

الباحث المشرف

عمار ناصر كاظم أ. م. د. احمد كريم لطيف

١٤٤٤هـ ٢٠٢٣ م

تمثلت مشكلة البحث الحالي في وجود ضعف في مستوى القدرات البيو حركية وعدم تأدية الواجبات البدنية والحركية بالشكل المطلوب في التدريبات والمباريات ويرافق هذا الضعف هبوط في مستوى الاداء المهاري الهجومي لدى لاعبي المدرسة التخصصية بأعمار(١٥-١٦)سنة .يهدف البحث الى أعداد تمرينات (البدنية -المهارية) وتطبيقها على لاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد ومعرفة تأثير البرنامج في تطوير بعض القدرات البيوحركية بكرة اليد والاداء المهاري الهجومي .

ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحث بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ، اما مجتمع البحث فتمثل المدرسة التخصصية لكرة اليد و البالغ عددهم (١٩) لاعب ، وبالطريقة العشوائية اختير من هذا المجتمع (١٦) لاعباً ، تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة و اخرى تجريبية.

ثم قام الباحث بتحديد المتغيرات البيوحركية والتي تمثلت بـ (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، التوازن، التوافق، الرشاقة) اما متغيرات الاداء المهاري بكرة اليد فتمثلت بـ (المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام ، المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الطبطبة ، المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع).

ثم قام الباحث بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بأجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث ، وبعد ذلك باشر بتطبيق التدريبات البدنية المهارية على عينة المجموعة التجريبية ولمدة (١٠) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ، إذ طبقت التدريبات يوم (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع وبهذا فأن عدد الوحدات الكلية بلغت (٣٠) وحدة تدريبية.وبعد الانتهاء من تطبيق التدريبات البدنية المهارية المعدة باشر الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث ، وبعد الحصول على النتائج استعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (spss) لغرض تحليل البيانات وعليه توصل الباحث الى ان التدريبات البدنية المهارية المعدة لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد ، وكذلك تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولجميع المتغيرات .

ثبت المحتويات

المبحث	الموضوع	الصفحة
	العنوان	١
	الآية القرآنية	٢
	إقرار المشرف	٣
	إقرار المقوم اللغوي	٤
	إقرار المقوم الاحصائي	٥
	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	٦
	الإهداء	٧
	شكر وثناء	٨
	مستخلص الرسالة باللغة العربية	٩
	ثبت المحتويات	١٠
	ثبت الجداول	١٥
	ثبت الاشكال	١٦
	ثبت الملاحق	١٧
	الفصل الاول	
١-	**التعريف بالبحث**	**١٩ – ٢١**
١-١	مقدمة البحث وأهميته	١٩
١-٢	مشكلة البحث	٢٠
١-٣	أهداف البحث	٢٠
١-٤	فروض البحث	٢١
١-٥	مجالات البحث	٢١
١-٥-١	المجال البشري	٢١
١-٥-٢	المجال الزماني	٢١
١-٥-٣	المجال المكاني	٢١

	الفصل الثاني	
٢-	**الدراسات النظرية والدراسات السابقة**	**٢٣ – ٥٠**
٢-١	الدراسات النظرية	٢٣
٢-١-١	التمرينات البدنية	٢٣
٢-١-١-١	مفهوم التمرينات البدنية	٢٣
٢-١-١-٢	اهمية التمرينات :	٢٤
٢-١-١-٣	شروط وضع التمرينات :	٢٤
٢-١-١-٤	اهداف التمرينات	٢٥
٢-١-٢	التمرينات المهارية	٢٥
٢-١-٣	القدرات البيوحركية	٢٦
٢-١-٣-١	أثر التدريب الرياضي في القدرات البيوحركية:	٢٨
٢-١-٣-٢	انواع القدرات البيوحركية	٢٨
٢-١-٣-٢-١	القدرة الانفجارية :	٢٨
٢-١-٣-٢-٢	القوة المميزة بالسرعة	٣٠
٢-١-٣-٢-٣	تحمل الاداء الهجومي	٣١
٢-١-٣-٢-٤	التوازن الحركي	٣٢
٢-١-٣-٣-٥	الرشاقة	٣٣
٢-١-٣-٣-٦	التوافق	٣٥
٢-١-٧	المهارات الاساسية بكرة اليد	٣٧
٢-١-٧-١	المناولة	٣٨
٢-١-٧-٢	الاستلام :	٤٠
٢-١-٧-٣	الطبطبة	٤٠
٢-١-٧-٤	التصويب والخداع	٤٣
٢-٢	الدراسات السابقة :	٤٦
٢-٢-١	مراجعة الدراسات السابقة	٤٦
٢-٢-٢	مناقشة الدراسات السابقة:	٤٩
٢-٢-٣	أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة	٥٠

	الفصل الثالث	
٣-	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٥٢ – ٧٠
٣-١	منهج البحث	٥٢
٣-٢	مجتمع البحث وعينته :	٥٢
٣-٣	أدوات البحث والاجهزة المستعملة :	٥٣
٣-٣-١	وسائل جمع البيانات :	٥٣
٣-٣-٢	الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٥٣
٣-٤	اجراءات البحث	٥٤
٣-٤-١	تحديد متغيرات البحث واختباراتها	٥٤
٣-٤-٢	تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات	٥٤
٣-٥	توصيف اختبارات البحث	٥٥
٣-٥-١	توصيف اختبارات القدرات البيوحركية	٥٥
٣-٥-٢	توصيف اختبارات الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد	٦٠
٣-٦	التجربة الاستطلاعية	٦٣
٣-٧	الأسس العلمية لنتائج الاختبارات	٦٤
٣-٧-١	صدق نتائج الاختبار :	٦٤
٣-٧-٢	ثبات نتائج الاختبار:	٦٤
٣-٧-٣	موضوعية نتائج الاختبار:	٦٤
٣-٨	التجربة الرئيسية	٦٥
٣-٨-١	الاختبارات القبلية	٦٥
٣-٨-٢	التجانس والتكافؤ	٦٦
٣-٨-٣	التمرينات البدنية – المهارية	٦٨
٣-٨-٤	الاختبار البعدي :	٦٩
٣-٩	الوسائل الإحصائية :	٦٩

	الفصل الرابع	
٤-	**عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**	٧١ ـ ٨٥
٤-١	وصف توزيع نتائج عينة البحث :	٧١
٤-٢	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	٧٢
٤-٢-١	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البيوحركية للمجموعة الضابطة وتحليلها	٧٢
٤-٢-٢	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات المركبة بكرة اليد للمجموعة الضابطة وتحليلها	٧٣
٤-٣	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٧٤
٤-٣-١	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البيوحركية للمجموعة التجريبية وتحليلها	٧٤
٤-٣-٢	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاداء المهاري الهجومي بكرة اليد للمجموعة التجريبية وتحليلها	٧٥
٤-٤	مناقشة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدي	٧٦
٤-٥	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها	٧٩
٤-٥-١	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البيوحركية في الاختبارات البعدية وتحليلها	٧٩
٤-٥-٢	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للاداء المهاري الهجومي في الاختبارات البعدية وتحليلها	٨٠
٤-٥-٣	مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية	٨١

	الفصل الخامس	
٥-	**الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات**	٨٧
٥-١	الاستنتاجات	٨٧
٥-٢	التوصيات والمقترحات	٨٧
	المراجع والمصادر	٨٩ – ٩٣
اولاً-	المصادر العربية	٨٩
ثانياً-	المصادر الاجنبية	٩٣
	الملاحق	٩٥ – ١١٦
	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	B
	العنوان باللغة الانكليزية	A

ثبت الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	جوانب الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة	٤٩
٢	الاسس العلمية لنتائج للاختبارات	٦٥
٣	تجانس عينة البحث	٦٦
٤	التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	٦٧
٥	اختبار (Shapiro–Wilk) ومستوى الدلالة لتوزيع بيانات مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة	٧١
٦	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البيوحركية للمجموعة الضابطة	٧٢
٧	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء المهاري الهجوكي بكرة اليد للمجموعة الضابطة	٧٣
٨	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البيوحركية للمجموعة التجريبية	٧٤
٩	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاداء المهاري الهجومي للمجموعة التجريبية	٧٥
١٠	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البيوحركية للاختبارات البعدية	٧٩
١١	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاداءالمهاري الهجومي بكرة اليد للاختبارات البعدية	٨٠

ثبت الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١	التداخل بين القدرات البيوحركية	٢٧
٢	التصميم التجريبي لمجموعات البحث	٥٢
٣	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	٥٥
٤	اختبار التوازن الحركي	٥٦
٥	اختبار الدوائر المرقمة للتوافق	٥٧
٦	اختبار التوافق	٥٨
٧	الجري المتعرج على شكل 8	٥٩
٨	**اختبار المؤشر لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام**	٦٠
٩	اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الطبطبة	٦١
١٠	اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	٦٢

ثبت الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
١	أسماء السادة المختصين الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم	٩٥
٢	أسماء فريق العمل المساعد	٩٦
٣	التمرينات المعدة من قبل الباحث	٩٧
٤	خطة تطبيق التمرينات المعدة	١١٠
٥	صور لعينة البحث عند الاختبارات	١١٥

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ أهداف البحث

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

١-٥-٢ المجال الزماني

١-٥-٣ المجال المكاني

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

شهدت لعبة كرة اليد انتشاراً واسعاً في جميع انحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي اظهره اللاعبين في المنافسات والبطولات الدولية والاوربية لما يملكونه من قدرات بيوحركية ومهارية وخططية ،انجذب لها أغلب المتتبعين والمهتمين باللعبة، ومازالت لعبة كرة اليد كسائر أغلب الألعاب الفرقية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وامكانيات اللاعبين وان اسلوب كرة اليد في السنوات الاخيرة أتجهه الى اللعب السريع وبذلك يتطلب عملاً بدنياً مهارياً كبيراً ، حيث تعد من الالعاب التي تحتاج الى هذا النوع من التدريبات التي تساهم في تطوير القدرات البيو حركية والاداء المهاري لأهميتها الكبيرة اثناء اللعب وأداء حيث تحظى التدريبات البدنية باهتمام كبير عند تصميم المناهج التدريبية الى جانب الاعداد المهاري والخططي والنفسي باعتبارها تشكل اهدافاً كبيرة في الاستعداد والتهيؤ للأعداد الشامل للألعاب الرياضية عامة وكرة اليد خاصة بغية تكاملها عند اللاعب وتهيئته الى مرحلة المنافسات نظرا لما لهذه اللعبة من خصوصية تختلف عن باقي الالعاب اذ ان اللاعب فيها لديه مهام وواجبات مستمرة وبدون توقف تارة دفاعية و أخرى هجومية وبشكل فعال طيلة اوقات المباراة، ان المهارات الفنية الخاصة في لعبة كرة اليد متعددة ومتفرعة فمنها الرئيسة ومنها الثانوية وان هذه المهارات لها اهمية خاصة اثناء الاداء المهاري الهجومي الذي يعد الركن الاساسي في وصول الفريق الى تحقيق الانجاز يعتبر الأداء المهاري القاعدة الأساسية لكل لعبة رياضية سواء كان هذا الأداء المهاري دفاعياً أو هجومياً . ولعبة كرة اليد من الرياضات السريعة بالنسبة لتغيير الأداء؛ مما يحتاج هذا الشيء من المنافس القيام بسرعة رد الفعل، والأداء المهاري يعمل على مساعدة اللاعب على تطبيق واجباته الهجومية، كما أن المهارات في هذه اللعبة عديدة ومتنوعة ومتطورة وتعمل جميعها في مساعدة الفريق على تسجيل الأهداف في مرمى الفريق الآخر، ويستعمل اللاعبون مهارات حركية مختلفة أثناء اللعب. حيث ان تطور الاداء المهاري الهجومي للاعبين والفريق اثناء المباريات يتطلب قدرات بدنية عالية لتنفيذ الهجوم الصحيح وربط مهارات (التصويب والتسليم والاستلام والطبطبة والخداع)مع بعضها البعض وتنفيذها بشكل سريع وسهل .ولكي تتم التحركات والمهارات الهجومية بالشكل الامثل فهي تحتاج تطور كبير في القدرات البيوحركية لدى الاعبين الصغار والكبار .

واهم القدرات البيوحركية التي يحتاجها اللاعب (التوافق والسرعة الحركية والتوازن والقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وتعد التمرينات البدنية والمهارية عاملا مهما في تطوير تلك التمرينات اذ ماتم اختيارها بشكل علمي وفق امكانيات واعمار وقدرات الاعبين. وان لعبة كرة اليد تحتاج لتلك القدرات العالية

لكي تبقي الاعبين في المباراة حيث نحتاج القدرة على السرعة والقوة في اداء الترددات السريعة وانقباضات عضلية قوية وسريعة وايضا تغير الاتجاه والتوقف السريع والخداع لابد من وجود القدرة على الرشاقة والتوافق وعند التصويب والقفز والسقوط نحتاج الى القدرة على التوازن الحركي لذالك جميع القدرات البيوحركية لها تأثير على لاعبين كرة اليد وتساعد في تطور المستوى والاداء في المباريات.

ومن هنا تكن اهمية البحث رفع مستوى القدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد من خلال الاستعانة بتمرينات بدنية مهارية ، من اجل الوصول الى المستويات العليا .

١-٢ مشكلة البحث

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتطلب من لاعبيها امتلاكهم مواصفات بدنية وحركية ومهارية خاصة ، ونتيجة للتغيرات الحاصلة في اللعبة والذي أدى إلى سرعة إيقاع اللعب الهجومي ، وأصبح الاعتماد على الهجوم السريع ،التصويب البعيد بدرجة كبيرة مما يتطلب من اللاعبين امتلاكهم قدرات بيوحركية عالية المستوى لغرض الأداء بكفاءة عالية ولآخر دقيقة من المباراة . ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب كرة يد سابق ومدرب في المدرسة التخصصية . لاحظ وجود هبوط في مستوى بعض القدرات البيو حركية والاداء المهاري الهجومي للاعبين اثناء الوحدات التدريبية وايضا من خلال متابعة المباريات الودية للفريق. وبسبب هذا الضعف قد يؤثر على مجريات المباراة وكذاك نتيجتها.

وعليه تكمن مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤلات الآتية :

- هل للتدريبات (البدنية –المهارية) تأثير على القدرات البيوحركية للاعبين المدرسة التخصصية باعمار ١٥-١٦سنة؟
- هل للتدريبات (البدنية –المهارية) تأثير على الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد للاعبين المدرسة التخصصية باعمار ١٥-١٦سنة؟

١-٣ اهداف البحث

١- أعداد تمرينات (البدنية -المهارية) وتطبيقها على لاعبو المدرسة التخصصية بكرة اليد .

٢- التعرف على تأثير تمرينات (البدنية -المهارية) في تطوير بعض القدرات البيوحركية بكرة اليد

٣- التعرف على تأثير تمرينات (البدنية -المهارية) في تطوير الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد.

١-٤ فروض البحث

١-للتمرينات البدنية-المهارية تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البيوحركية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد.

٢-للتمرينات البدنية-المهارية تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري الهجومي للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ **المجال البشري** : لاعبو المدرسة التخصصية لكرة اليد في المثنى بأعمار ١٥-١٦سنة.

١-٥-٢ **المجال الزماني** : للفترة من ٢٠٢٢/١١/١٤م ولغاية ١/ ٥/ ٢٠٢٣ م .

١-٥-٣ **المجال المكاني** : القاعات الرياضية المغلقة في محافظة المثنى.

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التمرينات البدنية

٢-١-١-١ مفهوم التمرينات البدنية

٢-١-١-٢ اهمية التمرينات :

٢-١-١-٣ شروط وضع التمرينات :

٢-١-١-٤ اهداف التمرينات

٢-١-٢ التمرينات المهارية

٢-١-٣ القدرات البيوحركية

٢-١-٣-١ أثر التدريب الرياضي في القدرات البيوحركية:

٢-١-٣-٢ انواع القدرات البيوحركية

٢-١-٣-٢-١ القدرة الانفجارية :

٢-١-٣-٢-٢ القوة المميزة بالسرعة

٢-١-٣-٢-٣ تحمل الاداء :

٢-١-٣-٢-٤ التوازن الحركي

٢-١-٣-٣-٥ الرشاقة

٢-١-٣-٣-٦ التوافق

٢-١-٧ المهارات الاساسية بكرة اليد

٢-١-٧-١ المناولة

٢-١-٧-٢ الاستلام :

٢-١-٧-٣ الطبطبة

٢-١-٧-٤ التصويب والخداع

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ مراجعة الدراسات السابقة

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة:

٢-٢-٣ أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التمرينات البدنية

٢-١-١-١ مفهوم التمرينات البدنية

" تعددت الآراء حول مفهوم التمرين البدني، ما أدى الى تعدد التعريفات له وذلك لان كل صاحب رأي او تعريف ينظر أليه من خلال منظوره، أو لما يريد أن يصار إليه وليس هناك استغراب من منطوق هذا المفهوم . اذ ان هذه الاختلافات جاءت نظراُ لتعدد الأغراض التي تحقق هذه المادة لذا فالتمرين البدني هو حركة تشغل الجسم وتنمي مقدرته وفق قواعد خاصة و تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول الى مستوى عالي من الأداء أو العمل في مجالات الحياة المختلفة."[١]

اولاً- التمرينات العامة

"ان التمرينات العامة او الإعدادية تعرف بأنها تلك التمرينات التي تؤخذ من الألعاب الأخرى او تمرينات الجمناستك سواء كانت بالا جهزه او بدونها بحيث لاتحتوي على عناصر حركات الفعالية او اللعبة الخاصة . ونتيجة الرغبة في تحقيق المستويات العالية بصورة سريعة وبوقت مبكر. [٢]

ثانياً- التمرينات الخاصة

"من اجل رفع المستوى الرياضي يجب أن تستعمل وسائل متعددة ومنها التمرينات الجسمية التي تأتي بالدرجة الأولى" [٣] ولأهمية التمرينات للبدن والصحة بصورة عامة في المجتمع وبصورة خاصة في المجال الرياضي أخذت بذلك وضعا مميزا بين الأنشطة الرياضية المختلفة .فالتمرينات البدنية هي كل الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ ،والأسس التربوية، والعلمية بغرض تشكيل مستوى وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة "[٤] .

---

١ نبيلة خليفة، ليلى زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات. مصر ، دار الفكر العربي، 1989، ص343

٢ عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين:مبادى علم التدريب الرياضي،بغداد،مطبعة التعليم العالي ،1987،ص87

٣ هارة:اصول التدريب(ترجمة) عبد علي نصيف :ط2:الموصل:مطبعة التعليم العالي،1990،ص88

٤ بسطويسي احمد بسطويسي وعباس احمد السامرائي:طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ،بغداد ،مديرية مطبعة الجامعة ،1984،ص136

"ان التمرينات الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تاكتيكي او تكنيكي وربطه ببناء نوعية الخلف والصفات النفسية للمنافسة .آن جدوى التمارين الخاصة قبل كل شي هي أنها بوساطتها يتم تغير عناصر الحمل قياسا يميزه حمل المنافسة الخاص[١]" .

وهي أيضا عبارة عن تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية ،ولذلك فهي تأخذ جزءا من شكل المهارة الرياضية .

" لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياطا بل هي وسيلة فعالة ذات شروط مؤثرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية وبذلك توثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات" [٢]

٢ –١– ١–٢ اهمية التمرينات :

للتمرين اهمية كبرى في الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري ان كان للمبتدئين أو المستويات العليا ، اذ تكمن اهمية التمرين في انه[٣] :–

١. رفع مستوى اللياقة البدنية .
٢. قيمته التربوية لتعويد المتعلم على النظام والدقة في العمل .
٣. الاحتفاظ بصحة القوام واصلاح العيوب والتشوهات .
٤. يمكن ممارسته لجميع مراحل النمو سواء من ناحيتي الجنس والسن .
٥. تكمن اهمية التمرين في الاعداد البدني العام والخاص لجميع الانشطة الحركية.
٦. يعد من اكثر الانشطة الحركية والاقل تعرضا للإصابة من الالعاب الاخرى .

٢ – ١– ١–٣ شروط وضع التمرينات :

هناك شروط لابد من توافرها في التمرينات وهي [٤]:

١. ان تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل على الجسم.
٢. ان يكون ترتيب التمرينات متدرجاً من البسيط الى المعقد.
٣. ان تعمل التمرينات على زيادة مرونة المفاصل والعضلات واصلاح الجسم بما يتناسب والنمو الطبيعي.
٤. تحقق التمرينات الصفات الحميدة مثل الارادة والمثابرة.

---

١ هاره: المصدر السابق ،1980،ص88

٢ عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين:المصدر السابق،1987،ص87

(4) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، (بغداد ، وزارة التربية ، ٢٠٠٠) ص ١٦٨

(2) ليلى زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982) ص 256 .

٢ – ١ – ١–٤ اهداف التمرينات :

تتمركز اهداف التمرين بالاتي [١]:_

١. ثبات شكل الحركة، وذلك من خلال مسارها وزمنها ولا يوجد ثبات مطلق للحركة .
٢. توسيع عناصر الادراك الحسي للاعب او المتعلم .
٣. ربط اجزاء المهارة للتوصيل الى الاداء الكلي لها .
٤. ربط المهارات فيما بينها .
٥. وسيلة للراحة .
٦. الوصول الى الالية (الاوتوماتيكية) .
٧. وسيلة من الوسائل التي يتعلم المتعلم من خلالها الارادة .

٢ – ١ – ٢ التمرينات المهارية :

تعددت الآراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد اغراضه فقد عرف التمرين بانه " أصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي ومجموع التمارين تكون الوحدة التدريبية " [٢].

والتمرين ايضا " هو اداء معلوم الزمن، والتكرار، ولا تحدث عملية التعلم الا من خلال التمرين وهو الذي يؤدي الى تطوير المهارة وبدونه لا يوجد تعلم" [٣] .

والتمرين "هو أداء أو إنجاز أو واجب معين بصورة متكررة لغرض اكتساب المهارة بصورة تامة ، وكذلك هو كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الجوانب الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (الأداء المهاري) للاعب أو المتعلم ، وفي تعريف آخر للتمرين هو عبارة عن حركات عدة أو تكرار أداء حركي يؤدى بغرض معين تحت اسس علمية (فسيولوجية _ تشريحية _ تربوية ....الخ) " [٤].

---

(١) ناهدة عبد زيد ؛ المصدر السابق ، 2008 ، ص 121 .
(٢) ناهده عبد زيد ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٨ ، ص ١١٧ .
(٣) قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط٢: (بغداد ، دار البراق للطباعة والنشر ، ٢٠١٢) ص ١١١.
(٤) ناهدة عبد زيد ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٨ ، ص ١١٧ .

٢-١-٣ القدرات البيوحركية : [١]

كل شخص لديه المقدرة على التكيف بالعيش في اي نمط من انماط الحياة يمكن ان تقول انه يتمتع باللياقة لهذة البيئه ، والتكيف يكون واضحا عند الرياضيين بشكل كبير لأنه يتدرب لمسابقات مختارة ، ولكن ممن تتكون اللياقة البدنية ؟

في قانون الخصوصيه يوجد تحديد للاستجابة الطبيعية لشدة التدريب ، وهذة الاستجابة المحددة سوف تميل للتاكيد على واحدة او اكثر من القدرات التي تشكل مكونات اللياقة البدنية ، وان القدرات الاساسية وهي (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق) التي سوف تستجيب الى التدريب وستؤثر بكيفية تحريك الجسم لذلك اطلق عليها اسم القدرات البيوحركية .

ولذا يمكن تعريفها على انها تلك القدرات الاساسية ذات الاستجابات المحددة لعملية التدريب التي تشكل الياقة البدنية وهي تؤثر بكيفية تحريك الجسم.

ويذكر (Tudar O.Bompa 2006) " تحتوي اغلب النشاطات البدنية عناصر القوة والسرعة والتحمل ومعدل الحركة (المرونة) فالتمرينات للتغلب على المقاومة هي تمرينات القوة العضلية وتمرينات السرعة الحركية وزيادة التردد لها ، واما تمرينات ذات المسافة الطويلة فهي تمرينات التحمل والمطاولة وان الوصول الى اقصى ما امكن لمعدل الحركة ينتج في تمرينات المرونة اما التمرينات المركبة والمعقدة تعرف بتمرينات التوافق .

ويختلف الرياضيون في موهبتهم لتنفيذ هذه التمرينات ، والموهبة هي اكثرها ميزات وراثية كالسرعة والقوة والتحمل التي تلعب دورا هاماً في الوصول الى المستويات العالية بالانجاز ،وتعرف بالقدرات الحركية الوراثية الساندة ولذلك سميت بالقدرات البيوحركية (Biomtor Abiliteis) وتعني كلمة (Bio) البادئة الحيوية اي توضيح للأهمية البيولوجية ، و كلمة (Motor) تعني الحركة ، وكلمة (Abiliteis) تعني القدرات"[٢] .

ويذكر محمد رضا نقلا عن (بومبا ١٩٩٩) ان القدرات البيوحركية فيما بينها بشكل كبير وتعتمد على مجالها الكمي اذ ان اعظم مستويات اشتراك السرعة ، المطاولة ، القوة في اداء تمرين معين يفيد عمل هذا التمرين وتقيم المتطلبات النوعية لهذا التمرين[١] .

---

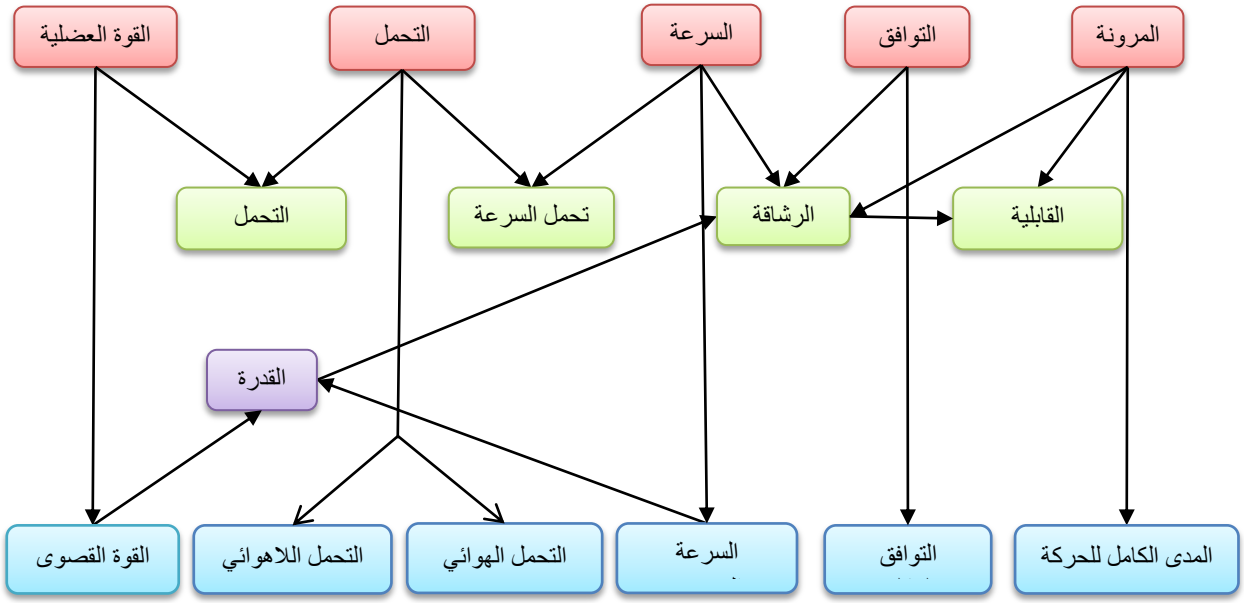
(1) **IAAF" introduction to coaching Theory , WWW.Back to coachr . Org s homeage , 2015**

) Tudar O . Bompa , (2006) : strength,Muacular , Endurnce and Power in Sport , Sit with latest Training info for Coaches and Self – coached athletes p.55.

(٢) محمد رضا المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : ط1 ، بغداد ، 2008 ، ص542 .

والفهم الأفضل لهذه العلاقات يساعدنا على فهم القدرة والتحمل العضلي ويساعدنا بتخطيط كذالك تدريب القوة الخاصة للرياضيين ، فإشراك القوة والتحمل يولد التحمل العضلي وهو القابلية لأداء التكرارات الكثيرة ضد المقاومة المقررة ،ولمدة طويلة ، في حين تكون القدرة الانفجارية هي القابلية لأداء حركات انفجارية باقصر زمن ممكن ، وتنتج من إدماج القوة العالية مع السرعة ،ان الصفات البدنية لها اصول بايلوجية حركية مرتبطة بالأداء الحركي [١]. أما الرشاقة، فهي نتاج اشتراك معقد من السرعة والتوافق والمرونة والقدرة والتوضيح العملي لها بالجمناستك والمصارعة وكرة القدم الأمريكية والكرة الطائرة ،والتنس، وكرة الطاولة، وكرة اليد، والملاكمة والغطس والتزحلق ، وعندما تشترك الرشاقة والمرونة فان النتيجة هي القابلية الحركية ، فضلا عن القابلية لتغطية مساحة اللعب بسرعة وبتوقيت وتوافق جيدان[٢].

" من المعلوم ان لكل تمرين نمط حركي معين يتحدد بنوع القابلية البيوحركية عند الأّداء فعندما يزيد الرياضي من السرعة والتردد في تمرين معين يقال هذا الرياضي يؤدي تمرين السرعة اما اذا زاد ذلك الرياضي من التكرار او المسافة فيقال يؤدي تمرين المطاولة اما اذا قام الرياضي بأُداء حركات عالية التعقيد فيعرف عنده بالتوافق ومن النادر جدا يؤدي الرياضي تمرين تسوده قابلية بيوحركية واحدة " [٣]



الشكل (١)

يوضح التداخل بين القدرات البيوحركية

(1) Bompa O.T (2004) :Strength, Muscular Endurance and Powrer in sports , complete speed training

(2) – IAAF –" Introduction to coaching theory"،Bio motor Abilities .

(3) –Tudar O. Bompa , (1999) , Theory and Methodology of Training . United States : Human Kinetics .

٢-١-٣-١ أثر التدريب الرياضي في القدرات البيوحركية: [١]

يجب ان يكون التطوير الخاص للقدرات البيوحركية منهجيا ، وان التطوير السائد للقابلية يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر في القدرات الأخرى ، ويعتمد الى مدى بعيد على التشابه بين الطرائق الموظفة وخصوصية اللعبة ، لذلك فتطوير القدرة البيوحركية السائدة يجب ان يكون ايجابيا ونادرا ما يكون سلبياً .

في رياضات السرعة تكون القدرة هي المصدر الكبير لتطوير السرعة ، ولاعبو كرة اليد السريعون يمتلكون قوة كبيرة وحركات أطراف سريعة وبتردد عالٍ ،وتكون كل هذه ممكنة عندما تنقبض العضلات القوية بسرعة وقوة .

ويرى الباحث ان مصطلح القدرات البيوحركية الذي استخدم حديثاً والذي يمزج بين الصفات البدنية والقدرات البدنية والقدرات الحركية ، ان مجمل مهارات الألعاب الرياضية ومنها مهارات كرة اليد لا تتم إلا من خلال المزج بين تلك القدرات وان تنمية تلك القدرات بشكل مناسب يمكن اللاعب من تأدية المهارات الرياضية بشكل جيد وبمستوىٍ عالٍ لكافة الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة اليد بشكل خاص .

يحتاج لاعب كرة اليد الى القدرات البيوحركية العالية المستوى لتمكنه من أداء المهارات بأفضل صورة ، وعلى اللاعبين والمدربين العمل للتركيز على تطوير تلك القدرات البيوحركية، من اجل بناء أساس بدني جيد يعتمد عليه للوصول الى الأداء الأفضل للمهارات .

٢-١-٣-٢ انواع القدرات البيوحركية

٢-١-٣-٢-١ القدرة الانفجارية :

تعد القدرة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد فهي مزيج من القوة والسرعة في آن واحد التي تتطلب من اللاعب القدرة في مزجها خدمة لمهارة حركية ، لذلك فهي تمثل مقدرة لاعب كرة اليد على أداء جهد بدني يمتاز بالقوة القصوى وبالسرعة القصوى ، ولوقت ليس بالبعيد كانت اغلب المصادر والمراجع العربية لا تميز بين القدرة الانفجارية كقدرة ،والقوة المميزة بالسرعة كقدرة أيضا لكونهما متشابهتين من حيث بذل أقصى قوة وبأسرع وقت او اقل زمن ، إلا إن هناك من صنفهما في ذلك الوقت على أساس إنهما قدرتان وليست قدرة واحدة ، فالقدرة الانفجارية كما عرفها (Cratty) بأنها " القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل منفجر واحد".[٢] ويؤكد (بسطويسي احمد) على إن القدرة الانفجارية تعني " أعلى قوة ديناميكية يمكن إن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة ، إذ إن في بعض المراجع العلمية لا يفرقون بين القدرة (القوة الانفجارية) والقدرة (القوة المميزة بالسرعة) أي إن القدرتين هما عبارة عن

---

(1) قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم، ط١ ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ٢٠٠٩ ،ص٤٦ .

2- Cratty B. J. : Movement Behavior and Motor Learning , Philadelphia , 1975, p 212.

قوة × سرعة ، لكن القدرة الانفجارية تظهر أثناء ما تتميز به بأعلى قوة وأعلى سرعة ممكنتين لمرة واحدة ، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية " .[١]

وللقدرة الانفجارية أهمية كبيرة في كرة اليد إذ تعد واحدة من أهم عناصر الأعداد الخاص لأن اللاعب يستخدمها في مواقف اللعب المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية ، فلاعب كرة اليد يجب أن يمتلك القدرة على الانطلاق السريع والقفز عالياً والرمي وهذه المظاهر الحركية من أهم مظاهر القدرة الانفجارية.

وأشار (سعد محسن إسماعيل) بان القدرة الانفجارية لها دور مهم في لعبة كرة اليد ونراها واضحة من أثناء أداء اللاعب أو الفريق لمهارات هذه اللعبة ، وتظهر أهميتهما من خلال قيام اللاعب بالآتي: [٢]

١- حركات الدفاع الانفجارية السريعة.
٢- الانطلاق للحصول على كرة مشتركة.
٣- الهجوم السريع في لحظة الانطلاق.
٤- استلام الكرة العالية لحظة القفز.
٥- المناولة القوية البعيدة والمناولة من لحظة القفز.
٦- أنواع التصويب جميعها من لحظة الارتكاز.
٧- أنواع التصويب جميعها من القفز أماماً، عالياً.
٨- أنواع التصويب جميعها من السقوط.
٩- أنواع التصويب جميعها من الطيران.

ومن خلال ما تقدم يمكن القول أن هذه القدرة لها أهمية كبيرة جداً خاصةً وأنها تظهر في مهارات حركية ذات أهمية عالية في متطلبات لعبة كرة اليد أهمها التصويب بأنواعه ولما له من دور كبير في حسم نتيجة المباراة لذا وجب على المدرب أن يعمل على تنمية هذه القدرة وتطويرها في صالح تحقيق الفوز والانجاز ، معتمدا في ذلك الاستخدام الدوري للقياس والاختبار الذي يمد المدرب بدالة عن مستوى حالة التدريب للاعب كرة اليد في القدرات المتنوعة ومنها القدرة الانفجارية التي يمكن قياسها بسهولة عن طريق مجموعة من الاختبارات ذات العلاقة ، حيث يؤكد (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان) ، إن من السهولة قياس القدرة العضلية (القدرة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة) عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة من حيث أنها تمثل النتاج الحركي التوافقي بين أقصى قوة وأقصى سرعة . [٣]

---

(١) بسطويسي احمد :بسطويس : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص115 .

(٢) سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦، ص٤٢.

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢، ص ٨٠.

٢-١-٣-٢-٢ القوة المميزة بالسرعة:

قد تكون قدرة القوة المميزة بالسرعة هي الغالبة في المتطلبات البدنية الخاصة في لعبة كرة اليد لما تتميز به اللعبة من أداء مهارات بدرجة عالية من القوة والسرعة ولفترات ليست بالقصيرة وبمساحة لعب كبيرة نسبيا ، ومثلما هو معروف إن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة التي تمكن لاعب كرة اليد من أداء حركات متكررة كالركض السريع القوي وخاصة في مرحلة التعجيل، الايجابي أو ،السلبي وحركات الكبح والخداع والوثب والرمي والمناولات المستمرة وغيرها من الأداء الفني للعبة ، التي يجب على المدرب الإلمام بها وتنميتها لدى لاعبيه لأهميتها البارزة في المتطلبات البدنية للعبة ، فهي تمثل " المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة " [١] ، على إنها " قوة اقل من القصوى في سرعة اقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون مدُد انتظار لتجميع القوة ". [٢]

وقد أشار (محمد حسن علاوي) الى أهمية القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعب من خلال " ان حركة اللاعب في الملعب مثل انتقاله من مكان الى آخر بسرعة لتنفيذ هجمة او الانتقال السريع لقطع كرة من الخصم او الانتقال لتغيير موقع اللاعب فإنها تدل على بذل قوة سريعة ، كذلك في أداء حركات متكررة تؤدى بسرعة وقوة عاليتين والتي يحتاج فيها القوة لمرات متعددة وبزمن قصير" [٣] ، لذلك فأن تنمية القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد وبصورة خاصة القوة المميزة بالسرعة مطلب رئيسء لأداء الحركات القوية السريعة المتكررة من خلال الأداء الفني بشقيه الدفاعي والهجومي ، وخاصة تكرار الهجوم السريع والتصويب على مرمى الفريق الخصم ، ودوره في حسم المباراة والذي يتطلب ذلك كله تطوير هذه القدرة البدنية الخاصة ، حيث أكد (السيد عبد المقصود) انه " يحتاج لاعب كرة اليد إلى سرعة القوة عند أدائه الهجوم الخاطف (كقوة عدو) ، وكلما ارتفع مستوى اللاعب كلما ارتفعت معه مستويات قدرات سرعة القوة المختلفة " . [٤]

---

(١) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط – تطبيق – قيادة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998، ص 127.

(٢) ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٧، ص ٢٥٦.

(٣) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٠، ص١١٠.

(٤) السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي– تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص١٣١.

٢-١-٣-٢-٣ تحمل الاداء المهاري :

التحمل هو كفاءة الفرد في التغلب على التعب ويحدث التعب نتيجة هبوط كفاءة اللاعب واجهزته الحيوية والوظيفية مثل الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي ، كذلك من خلال التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات من قلة الاوكسجين في العضلات وتجميع حامض اللاكتيك مما يؤثر على الممرات العصبية داخل العضلات وتحمل الاداء هو كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاصة بنوع النشاط الممارس اثناء المنافسة دون هبوط في انتاجيته وفعالية ادائة على طول فترة المنافسة وينمي التحمل العام من خلال الاستمرار في اداء التمرين مع الاحتفاظ بمعدل النبض من ١٤٠-١٦٠ ن/د ، ويتم في بداية فترة الاعداد الاولى ولمدة اربع اسابيع في مقطوعات تدريبية مناسبة بين كل تدريبية فاصل ٤٨ ساعة . [١]

فمستوى الاداء في كرة اليد يتاثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية ، الا ان العوامل الفسيولوجية تاتي في مقدمة تلك العوامل للتاثير على مستوى الاداء البدني وبالتالي المهاري والخططي بكرة اليد ، حيث يرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بالاحمال التدريبية ، وعمليات التكيف المختلفة لاجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب ؛ والاستمرار في الاداء طوال زمن المباراة بكفاءة دون هبوط مستوى الاداء ؛ بالاضافة الى قدرة اللاعب على اصدار الاشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للاداء سواء اكان البدني ام المهاري ام الخططي [٢].

ويعرف (مفتي ابراهيم ،٢٠٠١) نحمل الاداء بانه " المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الاداء . ومن امثلة تكرار اداء المهارات في كافة الرياضيات" [٣]

---

[١] ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، الا سكندرية ، منشاة المعارف ، ١٩٩٦، ص ٢٤٤.

[٢] كمال درويش واخرون:الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات-تطبيقات ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ط 1، 1998، ص46.

[٣] مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ،القاهرة ،دار الفكر العربي ، ط2، 2001، ص 148.

٢-١-٣-٢-٤ التوازن الحركي

يعّرف التوازن بأنة "قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية".[١] ويعّرف التوازن بأنة ايضاً "القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزائه في الاوضاع المختلفة له"،[٢] ويعرف (خاطر البيك) التوازن "مقدرة الفرد على الاحتفاظ بجسمه او اجزاءه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الاجهزة والانظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية".[٣] من بين التعريفات الخاصة بالتوازن يتضح ان التوازن هو ان يمتلك الفرد القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات او الحركة لذلك فهو يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية فالتوازن يتطلب القدرة على الاحساس بالمكان، والابعاد، وسلامة الجهازين العصبي والعضلي لما لهما من دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم ، فالحركة التي يقوم بها الانسان من مشي وجري ووثب تتوقف على مدى سيطرة الفرد على اجهزته وتشير (ناهدة عبد زيد) الى ان هناك شكلين للتوازن هما: [٤]

- **التوازن الثابت** : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ على بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات مثل الوقوف على قدم واحدة واتخاذ وضع الميزان .
- **التوازن الحركي** : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في اثناء اداء حركي معين مثل المشي على عارضة التوازن والمصارعة .

وهناك عوامل تحدد درجة التوازن: [٥]

١ مركز ثقل الجسم .

٢ الجاذبية الارضية .

٣ قاعدة الارتكاز .

ويضيف (كمال درويش) الى ذلك ان هناك عوامل فسيولوجية وعوامل نفسية تؤثر في عملية الاتزان[٦].

---

(١) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص٤١٧ .

(٢) قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص٩٥ .

(٣) كمال درويش واخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، ط١ ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٣٣ .

(٤) ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، ط١ ،النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة ، ٢٠٠٨ ، ص٨٠ .

(٥) محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨١ ، ص٢٦٢ .

(٦) كمال درويش واخرون : المصدر السابق نفسه ، ص٣٣٨

٢-١-٣-٣-٥ الرشاقة

وهي احدى القدرات البيوحركية التي تلعب دوراً كبيراً في الانشطة الرياضية وتعد الرشاقة قابلية ذات طبيعة مركبة لارتباطها ببعض القدرات البيوحركية الاخرى "وهي تسهم بقدر كبير في اكتساب فن الاداء الحركي واتقانه وكلما زادت رشاقة الرياضي تحسن مستوى ادائه".(١)

وأشار كل من كمال درويش واخرون نقلاً عن (جونسون ونلسون) "انه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة ، لأنها تتضمن في رأي كثير من الباحثين مكونات القدرة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية، والقدرة العضلية، والتحكم، والتوافق".(٢)

وتعني الرشاقة "المقدرة على تغير الاتجاه على الارض والاوضاع في الهواء بسرعة ودقة وتوقيت سليم".(٣)

وهناك عوامل مؤثرة في الرشاقة منها: (٤)

١ التوافق الحركي .

٢ القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية .

٣ اثر التدريب وتكراره .

٤ العمر والجنس .

٥ الوزن وشكل الجسم .

٦ التعب .

ويرى الباحث انه من خلال الرشاقة يستطيع الرياضي تحديد وضع جسمه بالمكان نسبة للأشياء الاخرى او المتحركة (حركة الخصم وحركة الكرة وحركة الزميل).

---

(١) قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ، ص١٥٥ .

(٢) كمال درويش واخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٣٣ .

(٣) مفتي ابراهيم حماد : اللياقة البدنية ، ط١ ، مصر، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ ، ص٣٢ .

(٤) وجيه محجوب : المصدر السابق ، ص٨٥ .

وتقسم الرشاقة الى: [١]

- **الرشاقة العامة :** وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .
- **الرشاقة الخاصة :** وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع خصائص التركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

ويشير (زاتسيورسكي) ان هناك ثلاثة معايير تحدد الرشاقة هي: [٢]

- صعوبة التوافق في الأداء الحركي

لما كانت الرشاقة مرتبطة بأداء المهارات الأساسية فهي بذلك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات التوافقية فعلى سبيل المثال عندما تتطلب اداء التصويب البعيد تكنيك من حيث القفز عالياً أقصى ما يمكن وفتل الجذع في الهواء وسحب الذراع للخلف فنجد ان الاداء في هذه المهارة في غاية الصعوبة خصوصاً وجود الدفاع وحائط الصد وايضا يضاف الى ذلك حارس المرمى فهذا يتطلب توافر التوافق الحركي بين الادراك البصري للاعب مع وجود هذه الصعوبات .

- دقة الاداء: ويقصد بها دقة الاداء الحركي بمعنى ان تتناسب الحركة ذاتها من حيث الزمان والفراغ والقوة من الغرض المحدد لها .
- زمن الاستيعاب او زمن الاداء : وهذا المعيار الثالث من المعايير الخاصة بالرشاقة ، ويقصد به الزمن الذي استغرق في اتقان الاداء الى درجة الدقة المطلوبة ، او اقل زمن ممكن من لحظة تغير الموقف الى اللحظة التي يبدأ فيها الفرد بالاستجابة ، والمقصود هنا التوقع .

ويرى الباحث ان خفة ورشاقة الاداء في كرة اليد تظهر اكثر لدى اللاعبين الذين يمتازون بأداء مميز من الناحية المهارية وهي حركة الجسم مع الاطراف في سرعة تجاوز وفاعلية ، وتظهر في ثني الجذع مع تغير ذراع التصويب بيمين أو يسار المدافع عند الوقوع على الارض بعد تعامل عنيف معه من منافس لديه الوعي لتلافي الاصابة وسرعة النهوض لاستئناف اللعب .

ويرى الباحث أن رشاقة لاعب كرة اليد تظهر في سرعة وتوافق ودقة ادائه للمهارة بالكرة ثم البدء بالركض مرة اخرى واستمرار وتتابع الاداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومواقف اللعب المختلفة.

---

(١) خليل حميد محمد : تأثير أساليب التنافس في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠ ، ص٥١ .

(٢) كمال الدين درويش واخرون : الدفاع بكرة اليد ، القاهرة ، مركز الكاتب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٣٣٢ .

٢-١-٣-٣-٦ التوافق:

يعد التوافق من العوامل التي لها تأثيرا كبيرً وفاعلً، وذو أهمية كبيرة للفرد في حياته العامة وفي أي نشاط رياضي بصفة خاصة ، أما بالنسبة للاعبي كرة اليد فيجب أن يتمتع بنسبة عالية من هذه القدرة ، لأنها تعد أحدى القدرات البيو حركية المهمة للاعبي كرة اليد بسبب السرعة العالية للمثير الذي هو تمرير الكرة الى الزميل والتصويب على المرمى والقطع في الخداع أثناء عملية الهجوم كل هذا يحتاج لتوافق سريع بين العين ،والدماغ ،وأيضا بين الدماغ، وباقي أعضاء الجسم من اجل الأداء الحركي السريع وإذا كان هذا النظام لا يعمل بالشكل الأمثل فإن لاعب كرة اليد لا يستطيع أداء اغلب مهارات ، " لذا يتطلب التعاون بين العضلات المختلفة التي تؤدي العمل سواءاً كانت عضلات عاملة ، او عضلات مقابلة ، او عضلات مساعدة ، او عضلات مثبتة ، أي ان الفرد الذي يمتلك توافقاً جيداً هو الفرد القادر على تجنيد العضلات اللازمة في التوقيت المناسب ، وبالقوة الكافية لأداء الحركات المطلوبة في تتابع سلس وتوقيت سليم "[١].

ويعرف التوافق بأنه " عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة على الجسم ويختلف باختلاف الفعل الحركي والتجارب السابقة لدى الأفراد"[٢].

وعرّفه (ساري أحمد واخرون) عن (مسنجر) "هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في أداء واجب حركي معين ، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية، ذات جهد فعّال لإنجاز ذلك الواجب الحركي"[٣] .

اما (عصام عبد الخالق) فقد عرفها على أنه :" قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد" [٤].

---

(1) حلمي حسين : اللياقة البدنية مكوناتها – العوامل المؤثرة فيها – اختباراتها ، قطر ، دار المتنبي ، ١٩٨٥ ، ص١٣١.

(2) وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ،بغداد، مكتب العادل للنشر والطباعة،٢٠٠٠،ص٥٧

(3) ساري احمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ،عمان :دار وائل للنشر،٢٠٠١،ص٥١.

(4) عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي ، ط6 ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،1999 ،ص16.

إن كل حركة رياضية تتطلب تحقيق واجب حركي معين ولهذا الغرض يتطلب جملة من الواجبات المختلفة الصعوبة. وهذه الصعوبة تحددها عوامل عدة منها توافق الأداء الحركي للمهارة لذا فعند تعلم أي مهارة رياضية يتطلب تنمية مكونات العناصر البدنية الخاصة والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة ،والرشاقة ،وغيرها ، قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقًا للهدف من خلال بناء الصفات البدنية لذا فان تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وان عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الافراد نتيجة اختلاف القدرات البيو حركية بين المتعلمين ويشير (نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي محمود) الى ان التوافق يقسم الى:[١]

١- **التوافق العام** : كما في اداء المهارات الاساسية كالمشي والركض والتسلق.

٢- **التوافق الخاص** : وهو يرتبط بطبيعة النشاط الممارس مثل مهارة التصويب بكرة اليد او حركات الخداع.

٣- **توافق الأطراف** : ويظهر في الاعمال التي تتطلب توافقاً للقدمين او اليدين

- توافق القدمين – العينين توافق الذراعين – العينين

مما تقدم يتضح أن الجهاز العصبي هو المسيطر على التوافق العضلي العصبي وان القلق والاضطراب النفسي يؤثران في حركات اللاعب لذا يجب أن يتميز لاعبو كرة اليد بالتوافق الحركي وبالانسيابية والدقة العالية، لأنه من العناصر الهامة التي تلعب دوراً في إتقان العديد من المهارات وتحسين أدائه في كافة التحركات للرجلين أو اليدين وكذلك انسجام حركات الجسم اثناء اداء مهارة التصويبات المختلفة

(1) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط ٢ ، جامعة البصرة ، العراق ، دار الكتب للطباعة . والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص57.

٢-١-٧ المهارات الاساسية بكرة اليد

تنقسم المهارات الأساسية في كرة اليد إلى قسمين رئيسين هما[١]:

أولا" : مهارات دفاعية .

ثانيا" : مهارات هجومية .

وتنقسم المهارات الهجومية بدورها إلى قسمين أيضا" هما :

* المهارات الهجومية بدون كرة وتشمل :

١- البدء والتوقف
٢- التحرك للجانب والخلف .
٣- الجري مع تغيير الاتجاه أو تغيير السرعة .
٤- الوثب والطيران .
٥- السقوط .
٦- الهبوط .
٧- الخداع بالجسم .
٨- الحجز .

* المهارات الهجومية بالكرة : ويتفق كل من كمال عارف وسعد محسن[٢] وحامد مصطفى احمد[٣] وضياء الخياط وعبد الكريم قاسم[٤] ومنير جرجس[٥] وضياء الخياط ونوفل الحيالي[٦] على أنها تشمل:

١- مسك الكرة .
٢- استلام الكرة .
٣- تمرير الكرة .
٤- طبطبة الكرة .
٥- التصويب .
٦- الخداع .

اما المهارات الدفاعية يقصد بالمهارات الدفاعية كافة الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم ،والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف، وبالتالي الحصول على الكرة وإعادة السيطرة عليها، بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة .

وقد قسم منير جرجس (٢٠٠٤) المهارات الدفاعية إلى :

١-**وضع الاستعداد الدفاعي** : يجب ان تتميز الوقفة الدفاعية للاعب المدافع بالقدرة على سرعة التحرك لمختلف الاتجاهات أي دون تقاطع القدمين في لحظة ما مع حرية حركة الذراعين .

٢- **تحركات المدافع** : يقوم الفريق بسرعة العودة لأماكنهم الدفاعية عقب نجاح الفريق المنافس في حيازة الكرة وفي تلك الحالة يجب مراعاة الأسس الخططية الآتية:

٣-**قطع وتشتيت الكرة:** يعد قطع وتشتيت الكرة من النواحي الدفاعية ضد تمرير الكرة واستقبالها.

٤-**إعاقة التصويبات:** يجب على المدافع عدم الاندفاع بسرعة الاستجابة في طريق التصويب لمحاولة إعاقة الكرة إلا في اللحظة الحقيقية التي تؤدى عندها التصويبة وهذا يتطلب بطبيعة الحال تمتع المدافع بالقدرة على صدق التوقع لحركات المهاجم.

٥-**الدفاع ضد طبطبة الكرة** : لا تسنح للمدافع فرصة تشتيت الكرة أثناء قيام المهاجم بطبطبتها الا في لحظة ارتداد الكرة من الأرض،وهي اللحظة التي تكون الكرة فيها معلقة في الهواء وتعد مشتركة بين المنافسين والتي يفقد فيها المهاجم السيطرة عليها.

٢-١-٧-١ المناولة (*)

تعد مهارة المناولة من أهم المهارات في لعبة كرة اليد ، وعن طريقها يمكن الوصول الى هدف المنافس ، فهي لا تقل أهمية عن عملية التصويب ، ويمكن الوصول الى هدف الخصم مرات عديدة اذا ما أحسن اللاعبون مناولة الكرة ، على عكس الفريق الذي لا يجيد مناولتها ، فان فرصة الوصول الى الهدف تكون قليلة ، وعليه يمكن أحداث ثغرات كثيرة بين صفوف المدافعين من خلال المناولة الجيدة وهذا ما يعكس كثرة الأهداف.(١)

وتترابط مهارتا تسلم الكرة ومناولتها الواحدة بالاخرى معاً ما يجعل أمر التفريق بينهما صعباً وعلى اللاعب المناول ان يتذكر دائماً ان المناولة الجيدة هي التي يمكن ان يتسلمها الزميل بسهولة وذلك من أجل توصيل الكرة بأسرع وقت وأدق ما يمكن وحماية الكرة بابعادها عن مجال هجوم اللاعبين المنافسين.

تهدف المناولة إلى نقل الكرة من المكان المناسب بسرعة وبدقة لغرض التصويب على المرمى هذا لأنّ الفريق الجيد هو الذي ينقل الكرة بسرعة بين لاعبيه ، لذا يتوجب على اللاعب المهاجم أنْ تكون مناولته الهجومية سريعة ومركزة ومسبوقة بعملية التمويه لإنجاحها.

وفضلاً عمّا تقدم "ان نجاح المناولة سواء قصيرة كانت أو طويلة لا يعتمد على سرعتها أو دقتها فحسب بل على وضعية اللاعب الممر وقدرته في رؤية زملائه وكذلك على قدرته على توقع حركات اللاعبين من كلا الفريقين ولذا فان الكرة في المناولة الناجحة يجب ان تنتقل الى المكان الذي سيصل إليه الزميل بعد انطلاق الكرة".(٢)

ويؤكد فتحي أحمد هادي (٢٠١٠م) " ان المناولة من أهم تقنيات رياضة كرة اليد ، ويعادل في أهميتها التصويب الى الهدف ، وعلى الرغم من ان التصويب هو اساس رياضة كرة اليد ، فاننا نجد ان الفريق الذي لا يجيد أو لا يحسن افراده التصويب لا يمكن كسب المباراة وقد يكون السبب الرئيس هوأن افراد الفريق لا يجيدون المناولة " (٣).

(*) ذكرت بعض المصادر تسمية مهارة التمرير والبعض الاخر مهارة المناولة وتم توحيد التسمية بـ(مهارة المناولة).

(١) أحمد عريبي عودة ؛ **كرة اليد وعناصرها الاساسية** . مالطا : شركة الجا ، ١٩٩٨، ص٣٨.

(1) Budgetchell. Physical fitness , Away Lol, Jonn willy and sons, ine, 1976, p.60.

(٣) فتحي احمد هادي ، المصدر السابق ، ٢٠١٠م ، ص٤٣ .

٢-١-٤-١-١ انواع المناولات

لقد قسم الباحثون المناولات على انواع الا ان (Hattig) فقد قسمها بحسب اسمائها: [١]

١- المناولة السوطية :

أ- المناولة السوطية من فوق الرأس .

ب-المناولة السوطية من مستوى الرأس وتشمل :-

- من الارتكاز .
- من الركض.

ج- المناولة السوطية من مستوى الحوض .

٢- مناولة الدفاع للجانب.

٣- المناولة المرتدة .

٤- المناولة من القفز.

٥- المناولة الرسغية وتشمل :

أ- من خلف الرأس .

ب- من خلف الظهر.

ج- الى الخلف.

في حين قسمها (جيرد لانجهوف ، نيو اندرت)[٢]

١-المناولة الضاربة (الكرباجية).

٢- المناولة المرجعية (البندولية).

٢- المناولة الضاغطة (الصدرية).

---

(١) Hattig, Fritz and peter. Hand ball . FRG : Falken-ven Lay 1979. p91.

(٢) جيرد لانجهوف ، نيو اندرت ؛ كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٤) ص١٣٤.

٢-١-٧-٢ الاستلام :

يعد الاستلام إحدى المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد ، وله الدور الكبير في نجاح الهجوم من خلال السيطرة الواضحة على الكرة وعدم فقدانها للفريق الأخر باستخدام اليدين معاٍ وأحيانا باليد الواحدة ، فهي مهارة لبداية ونتيجة للمناولة ومهارات هجومية مركبة أخرى بين لاعبي كرة اليد الواجب إتقانها بأنواعها وعلى المدرب تنميتها ، من حيث سرعة وارتفاع ووضعية الكرة للاستلام وحالة اللاعب المستلم بصورة تخدم الواجب الحركي ، ويؤكد (ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي ، ٢٠٠١) " ان إتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف وغالبا ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتكب لاعبوه اقل عدد من الأخطاء عند استلام الكرة ". [١]

٢-١-٧-٣ الطبطبة

هي "توافق عضلي عصبي بين اعضاء الجسم جميعها وتؤدى باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب أو توتر شريطة ان تستعمل في الظرف المناسب والمكان المناسب لكي لا تكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق"[٢].

"وكذلك لا تختلف الطبطبة في كرة اليد عن الطبطبة في كرة السلة الا انها اصعب منها نوعاً ما وذلك لصغر حجم الكرة اليد . أما من الناحية التكتيكية فهي واحدة حيث لا تحمل الكرة أو توجه في أية لحظة من لحظات الطبطبة ".[٣]

وطبقاً لقانون اللعبة فانه يسمح للاعب سواء في حالة الوقوف أو الركض بـ [٤]:-

أ- طب الكرة مرة واحدة ثم مسكها ثانية بيد واحدة أو باليدين.

ب- طب الكرة باستمرار بيد واحدة (الطبطبة) أو دحرجة الكرة على الارض باستمرار بيد واحدة ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة أو باليدين. حالما تمسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة أو باليدين فيجب ان تلعب خلال (٣) ثوان أو بعد اخذ ما لا يزيد عن (٣) خطوات أو حملها لمدة لا تزيد عن (٣) ثوان.

---

(١) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي : المصدر السابق ، ص١٩.

(٢) كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل ؛ **كرة اليد** . الموصل: مطبعة دار الحكمة ، ١٩٨٩م، ص١١٣.

(٣) حسن عبد جواد ؛ **كرة اليد ، ط٣ .** بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٧٧ ، ص٤٧.

(٤) الاتحاد الدولي لكرة اليد ؛ **القانون الدولي بكرة اليد** . بغداد : (ترجمة) سعد محسن ، شركة البياتي للطباعة ، ٢٠١٤ ، ص٣١.

ت- دحرجة الكرة على الارض باستمرار بيد واحدة ، ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة لمجر مسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة أو باليدين فيجب ان تلعب خلال (٣) توان أو بعد اخذ ما لا يزيد على ثلاث خطوات.

ويضيف منير جرجس (٢٠٠٤م) " ان طبطبة الكرة تؤدى في حالة عدم القدرة على المناولة لزميل مراقب وذلك لتجديد مدة الثلاث ثوانٍ أو الثلاث خطوات ، ويؤكد ايضاً في هذه المهارة ان تتم طبطبة الكرة بيد واحدة واساساً تكون الحركة من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه ومرونته وتدفع الكرة باليد المفتوحة الى الارض اماماً مع مراعاة ان تكون سلاميات الاصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الارض ، وبها نضغط على الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها الى الارض مرة ثانية وذلك اماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة ويجب ان تكون الكرة دائمة الحركة بين ارض الملعب ويد اللاعب على ان يكون النظر دائماً الى الامام ".[١]

ويؤكد ضياء الخياط ونوفل الحيالي (٢٠٠١م) "ان الطبطبة من المهارات الهجومية المهمة وخصوصاً بعد تطور الدفاع وانطلاقه للأمام ؛ اذ أصبح التخلص من الدفاع عن طريق الطبطبة شيئاً لابد منه كذلك استخدام الطبطبة في بعض حركات الدفاع".[٢]

ويتفق الباحث مع ضياء الخياط ونوفل الحيالي على أهمية الطبطبة ، حيث ان سرعة ايقاع اللعب الحديث في كرة اليد يتوجب على اللاعب استخدام حلول فردية في الكثير من المواقف ولمرات عدة وعلى طول أوقات المباراة مما يتطلب امتلاكه العناصر الضرورية المهارية والبدنية كافة للتغلب على مثل هكذا مواقف والاحتفاظ بالكرة وعدم اضاعتها.

ويضيف عبد الفتاح عبد الله (١٩٩٣م) الى طبطبة الكرة بأنها مهارة اساسية الا ان لها مواقف محددة للاستخدام للمراحل العمرية الصغيرة وطبقاً للقوانين الاستثنائية الموضوعة من الاتحاد المصري بكرة اليد في حالتين فقط عند خداع اللاعب المدافع من اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة وعند عبور جسم المدافع فيقوم بالطبطة لمرة واحدة ثم التمرير ، أو التصويب وذلك على وفق موقف اللعب ، والحالة الثانية

---

(١) منير جرجس ؛ **مصدر سابق** ، ص١٣٨.

(٢) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي ؛ **كرة اليد** . الموصل : جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١م ، ص٣٧٧.

عند انفراد لاعب مهاجم بحارس المرمى من مسافة طويلة وخالية من أي لاعبين امامه سواء مهاجمين أو مدافعين فيقوم اللاعب بطبطة الكرة لكسب مسافة للتصويب على المرمى.[١]

ويضيف أحمد عريبي عودة (٢٠٠٥م) " هي من المهارات المهمة في كرة اليد اذا أحسن استغلالها ومن الممكن ان يكون العكس اذا لم تستخدم في مكانها ، وتستخدم الطبطبة عندما لا تجد أي زميل في مكان مناسب تناول اليه الكرة كذلك عندما تنفرد بحارس المرمى وليس امامنا الا الهدف".[٢]

" ومن أجل تغيير الاتجاه بسرعة ولأجل الحماية الأفضل للكرة يقوم اللاعب بخفض مركز ثقله بواسطة ثني الركبتين وتدوير الجذع بتجاه الكرة يتم خفض الطبطبة".[٣]

كما يفضل ان تبقى الكرة قريبة من الجسم وتحت مستواه ، وزيادة عدد الارتدادات وعند الانعطاف يفضل ان تضرب الكرة للاسفل بكل خطوة باستخدام الذراع البعيد عن الخصر.

وبهذا الشكل يتمكن المهاجم من تغطية الكرة من خلال وضع جسمه بين الكرة والمدافع ، لذلك فإن الطبطبة الواطئة تكون مناسبة جداً عندما يكون المهاجم قريبًا من الخصم ، فضلاً عن كون الطبطبة عنصراً فنياً ومن المهارات الاساسية للهجوم فإنها ترتبط بكل جزء من اجزاء الهجوم من المسك والمناولة وغلق الدفاع والخداع والتصويب ، لذلك فإن استمرار نظام الهجوم لا يكون ممكناً بدون الطبطبة.

" ان طبطبة الكرة في اثناء الحركة وبسرعات مختلفة يمكن ان تكون في أي جزء من اجزاء الهجوم في مدة الهجوم العكسي ، للتقدم بسرعة أو في المرحلة التنظيمية للهجوم لتكوين كفاية الهجوم كما يمكن للاعب استخدام أساليب مختلفة من الطبطبة بالاعتماد على سرعة تقدمه وموقعه بالنسبة للمدافعين".[٤]

---

(١) عبد الفتاح محمد عبد الله ؛ **القوانين الاستثنائية لكرة اليد والنظام الشامل لتعلم المبتدئين والمبتدءات** . القاهرة : الاتحاد المصري لكرة اليد ، اكتوبر ، ١٩٩٣م ، ص٥.

(٢) احمد عريبي عودة ؛ **كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط٢**. بغداد : مكتبة دار السلام، ٢٠٠٥ ، ص٣٩.

(٣) عبد الوهاب غازي حمودي ؛ **كرة اليد مالها وما عليها – المبادئ التعلمية والتدريبية** . بغداد : مطبعة العمران ، ٢٠٠٨ ، ص٧٥.

(٤) عبد الوهاب غازي حمودي (٢٠٠٨) ؛ **المصدر السابق** ، ص٧٦.

٢-١-٧-٤ التصويب والخداع

تعد كرة اليد من الالعاب السريعة جداً "سواء في مناولة الكرة أو تصويبها وبما ان عدد الأهداف هو الحد الفاصل في حسم المباراة ، وجب على الفرق اعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تنفرد بها عن باقي المهارات الاساسية"[١]

للتصويب أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية . "فهي مهارة تمثل الحد الفاصل بين الفوز والخسارة والحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية التي استخدمت لوصول اللاعب الى وضع التصويب ، فاذا فشل في احراز هدف فإن تلك الجهود جميعها تذهب سدى ، فضلاً عن فقدان الفريق للكرة وتحويله من وضع الهجوم الى الدفاع"[٢]

ويقول (اياد حميد) ان التصويب هو مهارة حركية اساسية بكرة اليد وهو الحركة النهائية للجهود كافة المهارية والخططية التي استخدمت لوصول اللاعب الى وضع التصويب" كما يعد التصويب الهدف الاساسي للمباراة في كرة اليد وان كل الخطط التي يقوم بها الفريق تصبح عديمة الفائدة اذا لم يستطع اصابة هدف الخصم لتحقيق الفوز "وكذلك انه" التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها"[٣].

وأتفاقاً مع الرأي السابق يؤكد (كمال عبد الحميد محمد علاوي) نقلاً عن (هانز جرن شتاين واوجار فيورهوف) ان التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات الفريق جميعها ويشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة لذا يجب ان يؤدي بأقصى ما يمكن من تركيز وبأقوى قوة وأقصى جهد.[٤]

ويذكر ضياء الخياط ونوفل الحيالي (٢٠٠١م) " تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية في لعبة كرة اليد بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب وعلى الرغم من تعدد انواع التصويب الا ان الغرض واحد هو ادخال الكرة بنجاح الى داخل الهدف[٥].

ويتأثر التصويب بعوامل عدة أهمها: [١]

---

(١) كمال الدين عبد الرحمن درويش (واخرون) ؛ **القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات – تطبيقات ، ط١** . القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م ، ص٧١.

(٢) كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل ؛ **كرة اليد** . بغداد : جامعة بغداد ، دار الحكمة، ١٩٨٩، ص١٢٥.

(٣) اياد حميد رشيد ؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ١٩٩٧ ص٩.

(٤) هاني جرين شتاين وادجار فيدرهوف ؛ **كرة اليد ، ط٥**. القاهرة : (ترجمة) كمال عبد الحميد ومحمد حسن علاوي ، دار المعارف ، ١٩٨٦م ، ص٢١.

(٥) ضياء الخياط ونوفل الحيالي ؛ **المصدر السابق**، ص٤٠.

أ-زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه اكثر.

ب- مسافة التصويب : وكلما قصرت مسافة التصويب ساعد ذلك على دقة نجاح التصويب.

جـ- التوجيه كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا أو المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى صعب عليه صدها ويسهم رسغ اليد بدرجة كبيرة في حسن توجيه الكرة.

د- السرعة : كلما كانت التهيئة سريعة كان التصويب أكثر نجاحاً.

وتقسم التصويب على اربعةٌ انواع رئيسة وتصنف كما يأتي:- [٢]

أ-تبعاً لمكان المصوب :

ب- تبعاً لحركة المصوب:

ج- تبعاً لمسار الكرة :

د- تبعاً لموضوع الذراع الرامية:

ويؤكد كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل ان انواع التصويب كثيرة وهي[٣]:

اولاً : التصويب السوطية . وتتم بطرائق عدة هي :

١-من فوق الرأس وتتم بطريقتين هما :

أ- بخطوة ارتكاز.

ب- مع اخذ ثلاث خطوات.

٢- من مستوى الرأس.

٣- من مستوى الحوض أو الركبة.

---

(٢) ضياء الخياط ونوفل الحيالي ؛ **المصدر السابق** ، ص٤٠-٤١.

(٣) كمال عارف محسن وسعد اسماعيل ؛ **كرة اليد** . الموصل : مطبعة دار الحكمة ، ١٩٨٩م ، ص١٢٣.

ثانياً : التصويب من القفز . ويتم من :

١-القفز عالياً.

٢- القفز أماماً.

ثالثاً : التصويب من السقوط . ويتم من :

١-السقوط الامامي .

٢- السقوط الجانبي . ويتم من :

أ-السقوط عكس ذراع الرمي.

ب- السقوط ناحية ذراع الرمي.

رابعاً : التصويب الخلفي .

خامساً : التصويب الخاص . وتم بأشكال عدة هي :

١-التصويبة القوسية (اللوب) وتتم بطريقتين هما :

أ-من القفز اماماً.

ب- من السقوط الامامي أو الجانبي.

٢- التصويب من الزاوية.

٣- التصويب من الطيران.

ويتفق الباحث بان جميع أنواع التصويب هي مهمة بالنسبة للاعب وخاصة اللاعب المتقدم مع التأكيد على التدريب المستمر للأنواع المهمة من التصويب وكثيرة الاستخدام اثناء اللعب مثل التصويب من القفز أو التصويب من الثبات لأداء رمية ٧م .

الخداع :

يعرف الخداع على انه "عملية تمويه لإخفاء القسم الرئيس من الحركة والغرض منه تكوين استجابات خاطئة عند المدافع ، فغالبا ما يؤدي الخداع في القسم التحضيري من الحركة او السلسلة الحركية من خلال التصرف بإطالة او تقصير المجال الزماني او المسار الحركي للجسم او أجزائه باتجاه معاكس للقسم الرئيس من الحركة.

ويعد الخداع من المهارات الهجومية الحركية المهمة في كرة اليد وتستخدم كوسيلة فعالة للتخلص من إعاقة المنافس ولذا كلما أتقن اللاعب حركات خداع متعددة مختلفة واستخدمها بصورة ذكية كلما استطاع مفاجأة منافسه والتغلب عليه.

وقد ذكر كمال عارف وسعد محسن (١٩٨٩) تقسيما للخداع هو:

اولاً:الخداع بدون كرة ويشمل:

١- الخداع بتغيير سرعة الركض.

٢- الخداع بتغيير اتجاه الجسم.

٣- الخداع البسيط.

٤- الخداع المركب.

ثانياً:الخداع بالكرة ويشمل:

١- الخداع البسيط.

٢- الخداع المركب.

٣- الخداع الزوجي.

٤- خداع المظلة.

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ مراجعة الدراسات السابقة

اولاً- دراسة خماس كريم خماس الفضلي (٢٠١٤)

((تاثير تمرينات (بدنية مهارية)في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد))

هدف الدراسة

١- إعداد تمرينات (بدنية مهارية) لتطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد.

٢- التعرف على تأثير تمرينات (بدنية مهارية) في تطوير القوة الانفجارية لناشئين كرة اليد.

٣-التعرف على تأثير تمرينات (بدنية مهارية) في تطوير بعض المهارات الاساسية لناشئين كرة اليد.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لذا قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئة نادي ديالى بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠١٣-٢٠١٤) والبالغ عددهم (١٦ لاعبًا) بأعمار (١٤-١٦) سنة والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات لاتحاد العراق المركزي لكرة اليد للموسم المذكور ويمثلون نسبة (١٠%) من مجمع الاصل البالغ (١٦٠) لاعباً يمثلون (١٠) اندية في العراق لفئة الناشئين

وقد توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات اهمها

١- ظهور تطور معنوي في صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين نتيجة التمرينات البدنية المهارية وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث ناشئين .

٢- ظهور تطور معنوي في بعض المهارات الأساسية قيد البحث نتيجة التمرينات البدنية المهارية وبشكل إيجابي وقد اظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث ناشئين .

٣-التنظيم الجيد للتمرينات (البدنية – المهارية) المستخدمة في البحث كان لها أثر إيجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين .

٤-الوقت الذي استغرقه المنهج كان كافيًا لحدوث تطور في (صفة القوة الانفجارية) والمهارية .

٥- إنّ لتطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين أثّرا ايجابيًا على المهارات الأساسية بكرة اليد

٦- استخدام الأدوات المساعدة في اثناء تطبيق التمرينات البدنية . المهارية ساعد على تطوير متغيرات البحث .

٧- التدرج في استخدام التمرينات أسهم بشكل ايجابي في تطور المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

ثانياً- دراسة سعدون عبد الرضا فرحان ٢٠٠٥

(تاثير بعض التمرينات البدنية والمهارية الخاصة لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد)

هدف الدراسة

١. تحديد مجموعة اختبارات بدنية مهاريه لاختبار مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد.
٢. وضع منهج تدريبي بإستخدام تمرينات بدنية و مهاريه خاصة لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد.
٣. التعرف على تأثير التمرينات البد نية و المهارية الخاصة في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد.
٤. التعرف على نوع العلاقة ما بين استلام الكرة بيد واحدة و دقة التصويب لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بنادي ديالى للمتقدمين والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً ونادي الكوفة البالغ عددهم (١٥) لاعباً . ثم اخذ عينة من نادي ديالى بواقع (٤) لاعبين للتجربة الأستطلاعية واستبعاد لاعب واحد بسبب عدم حضوره للتمرينات و الاختبارات البعدية ، ثم وزعت العينة عشوائياً ، بواقع المجموعة التجريبية (١٥) لاعباً ، المجموعة الضابطة (١٥) لاعباً . المجموعة الأستطلاعية (٤) لاعباً .

وعليه بلغ مجموع عينة البحث (٣٤) لاعباً يمثلون نادي ديالى الرياضي ونادي الكوفة الرياضي وهم يكونون نسبة ١٤,٢٨٥ % من مجتمع الاصل البالغ(٢١٠) لاعباً يمثلون (١٤) نادي لاندية القطر للدرجة الممتازة .

وقد توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات اهمها

١-إن مهارة الاستلام بيد واحدة رغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة من استخدامها في زيادة سرعة الأداء وخلق ثغره في صفوف دفاع الخصم .

٢- إن للتمرينات البدنية والمهارية المقترحة تأثير كبير في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وذلك من خلال التنوع في المنهج التدريبي.

٣-التطبيق العلمي لمفردات المنهج التدريبي يساعد على تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة .

٤-استلام الكرة بيد واحدة من المناولة القصيرة أفضل وأكثر دقة من المناولة الطويلة.

٥-لا توجد علاقة ارتباط بين استلام الكرة بيد واحدة مع دقة التصويب.

٦-نتيجة التحليل تبين ان نسبة استخدام مهارة الاستلام بيد واحدة في قطرنا اقل من نسبة استخدامها في باقي الأقطار الأخرى.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة:

عند النظر إلى الدراسات السابقة ، نجد أن هناك جانبا من الاتفاق والاختلاف بين هذه الدراسات وعلى النحو الاتي:

- تنوعت الدراسات السابقة من اذ الأهداف، وعلى الرغم من اختلاف أهداف البحث الحالي عن الدراسات السابقة إلا أن نقطة الاتفاق الجوهرية تتمثل في :

جدول (١)

اوجة التشابة والاختلاف بين الدراسات

الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	المتغير المستقل والتابع	أهم الاستنتاجات	أوجه التشابه	اوجة الاختلاف
١- سعدون عبد الرضا	لاعبو الدرجة الممتازة لنادي ديالى ونادي الكوفة بكرة اليد	التجريبي	٢٤	المستقل (تمارين بدنية مهارية) التابع (مهارة الاستلام بيد واحدة وعلاقتها بدقة التصويب	ان للتمرينات المقترحة التي طبقها تأثيرًا كبيرًا في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وذلك من خلال التنوع في المنهج التدربي.	١-المنهج التجريبي . ٢-المتغير المستقل .	١-المتغير التابع ٢-العينة ٣-عدد الوحدات
٢- خماس كريم خماس	لاعبو نادي ديالى بكرة اليد / ناشئين	التجريبي	٢٤	المستقل(تمارين بدنية مهارية) التابع (بعض المهارات الاساسية بكرة اليد)	ان تطور القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين لها اثر ايجابي على المهارات الاساسية بكرة اليد	١-المنهج التجريبي .٢-المتغير المستقل.	١-المتغير التابع ٢-العينة ٣-عدد الوحدات
٣- عمار ناصر كاظم	لاعبو المركز التخصصي لكرة اليد المثنى	التجريبي	٣٠	المستقل (تمرينات بدنية – مهارية) التابع القدرات البيو حركية والمهارات المركبة بكرة اليد	ان التدريبات المقترحة التي طبقت لها تاثير ايجابي في تطوير القدرات البيو حركية والمهارات المركبة بكرة اليد	١-المنهج التجريبي ٢-المتغير المستقل	١-المتغير التابع ٢-عدد الوحدات التدريبية ٣-العينة اعمار الاعبين

٢-٢-٣ أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات الآنفة الذكر، تمكن الباحث من تأشير جوانب الاختلاف والاتفاق في بعض إجراءاتها التي قد تبتعد أو تلتقى بها مع الدراسة الحالية، و في ضوئها يمكن الاشارة إلى بعض الاستنتاجات والمؤشرات التي أفادت في إجراء البحث الحالي وهي:

١. صياغة اهداف البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم .
٢. الإطار النظري .
٣. اختيار المنهج المناسب.
٤. تحديد عدد المتغيرات التي يمكن وضعها في الدراسة الحالية .
٥. الاطلاع على الاساليب في تحليل وتفسير نتائج الدراسة الحالية .
٦. تجاوز السلبيات التي واجهت الدراسات المذكورة آنفاً .
٧. اختيار التصميم التجريبي ، والوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.

الفصل الثالث

٣- **منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

٣-١ منهج البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

٣-٣ الوسائل وألادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات :

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

٣-٤ اجراءات البحث

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات

٣-٥ توصيف اختبارات البحث

٣-٥-١ توصيف اختبارات القدرات البيوحركية

٣-٥-٢ توصيف اختبارات الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

٣-٧ الأسس العلمية لنتائج الاختبارات

٣-٧-١ صدق نتائج الاختبار :

٣-٧-٢ ثبات نتائج الاختبار:

٣-٧-٣ موضوعية نتائج الاختبار:

٣-٨ التجربة الرئيسية

٣-٨-١ الاختبارات القبلية

٣-٨-٢ التجانس والتكافؤ

٣-٨-٣ التمرينات البدنية – المهارية

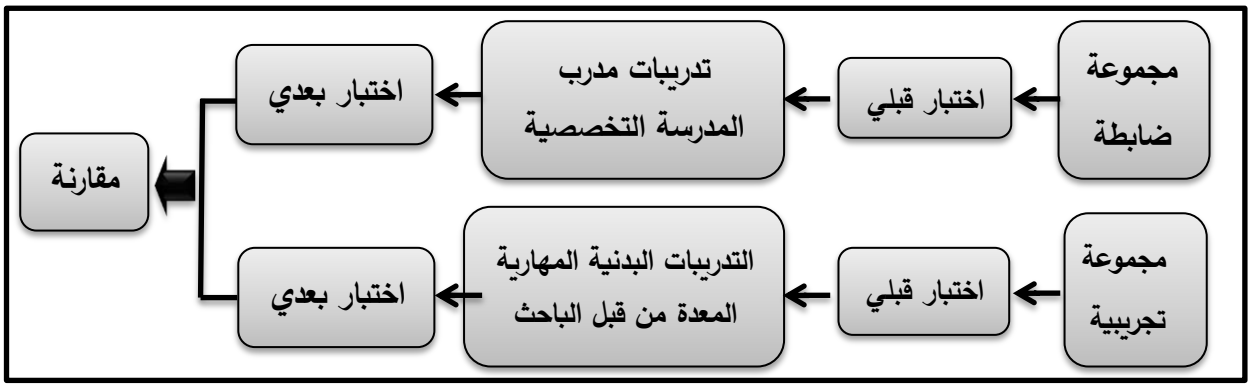
٣-٨-٤ الاختبار البعدي :

٣-٩ الوسائل الاحصائية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

"يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير واحد ،أو أكثر يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي[١] ، ولكون طبيعة البحث تحتاج معرفة تأثير (معين) لذا استعان الباحث المنهج التجريبي وبتصميم (المجموعتين المتكافئتين) الضابطة والتجريبية والشكل (٢) يوضح ذلك



شكل (٢)

يوضح التصميم التجريبي لمجموعات البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع بحثة المتمثل بلاعبي المركز التخصصي لكرة اليد الاعمار(١٥-١٦)سنة في محافظة المثنى و البالغ عددهم (١٩) لاعباً ، أما عينة البحث " فهي عبارة عن مجموعة من المفردات مأخوذة من مجتمع ما، إذ يمكن التنبؤ بخواص هذا المجتمع في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة "[٢] ، وبالطريقة العشوائية اختير من هذا المجتمع (١٦) لاعباً لان الثلاثة لاعبين المتبقين هم حراس مرمى، تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة و اخرى تجريبية ولكل مجموعة (٨) لاعبين .

١- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية الرياضية ، ط١ ، عمان ، دار المسرة للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٠،ص ٢٥٩.

٢- وجيه محجوب .طرائق البحث العلمي ومناهجه .ط2 . بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر . 1993. ص179 .

٣ – ٣ الوسائل والأدوات البحث والاجهزة المستخدمة :

المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت ، كأدوات ، أو بيانات ، أو عينات ، أو اجهزه ، ولهذا فأنه استعمل العديد منها بغية الوصول الى ذلك :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات :

- المصادروالمراجع العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- استمارة تسجيل .
- المقابلات الشخصية

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

- ادوات مكتبية .
- مجال للرمي والركض .
- شريط قياس . النشاء صيني
- كرة طبية وزنها (٣) و(١) كغم .
- دوائر ملونة عدد (٨). نصف القطر ٥٠سم
- ارقام ملونة عدد (٨) .
- كرة تنس عدد (٢٠) .
- كرة يد عدد (٢٠).
- مربعات للدقة ابعاد (٦٠ × ٦٠) سم .
- حائط صد (٢م ارتفاع ، عرض ٣ متر) .
- شواخص عدد ١٥.
- شريط ملون .
- ملعب كرة يد
- اطواق دائرية نصف القطر ٥٠ سم
- سلم ارضي (٢) طولة ٥م
- صندوق خشبي (٣)
- ساعة توقيت . صينية المنشا
- حاسبة الكترونية نوع (LENOVO) .صينية المنشأ

٣-٤ اجراءات البحث

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية على عدد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ، ورأي السيد المشرف تم الاتفاق على متغيرات البحث التي نحتاجها في البحث الحالي :

اولاً- القدرات البيوحركية

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- القوة الانفجارية للذراعان.
- التوازن .
- التوافق بين الرجل والعين .
- التوافق بين الايد والعين .
- الرشاقة .

ثانياً – مهارات الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات

قام الباحث بالاطلاع على عدد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ، ورأي السيد المشرف تم الاتفاق على الاختبارات التي تقيس المتغيرات وكانت كالاتي :

اولاً- اختبارات القدرات الحركية

- اختبار الحجل المستمر بالقدمين لمسافة ٢٥م (لقياس القوة المميزة بالسرعة) .
- دفع الكرة الطبية (لقياس القوة الانفجارية) .
- اختبار الانتقال فوق العلامات (لقياس التوازن الحركي) .
- اختبار الدوائر المرقمة (لقياس التوافق بين العين والرجل) .
- اختبار رمي الكرات واستقبالها (لقياس التوافق بين العين واليد)
- اختبار الجري المتعرج على شكل ∞ (لقياس الرشاقة) .

ثانياً – اختبارات الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

- اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام .
- اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط .
- اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع .

٣-٥ توصيف اختبارات البحث

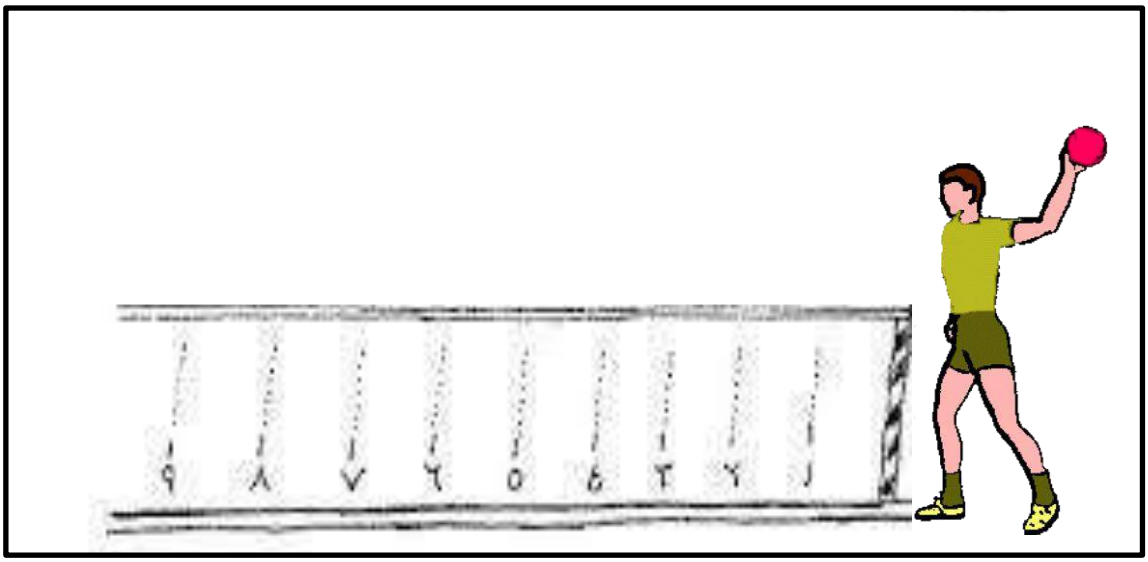
٣-٥-١ توصيف اختبارات القدرات البيوحركية

اولاً- اختبار الحجل المستمر بالقدمين لمسافة ٢٥م [١]

- **الغرض من الاختبار** : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- **الأدوات والإمكانيات** : مجال للركض ، ساعة توقيت ، شريط قياس
- **أجراء الاختبار** :الحجل المستمر بالقدمين معاً لمسافة ٢٥م .
- **التسجيل** :يحسب اقل زمن للمختبر و لأقرب ٠.٠١ ثانية .

ثانياً - دفع الكرة الطبية[٢]:

- **الغرض** من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع المميزة.
- **الأدوات:** شريط قياس، كرة طبية وزنها (3) كغم ، مجال رمي خالي من العوائق، شريط قياس.
- **مواصفات الأداء:** يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجها موضع الرمي، ويحمل الكرة باليد المفضلة ، ثم يقوم بثني الركبتين، ومرجحة الذراع، والرمي للأمام لأبعد مسافة.
- **شروط الاختبار** : لكل مختبر ثلاثة محاولات وتسجل أفضل محاولة
- ***التسجيل:*** تحسب المسافة لأقرب (1) سم من حافة الرمي إلى أقرب أثر للكرة من حافة الدائرة.



شكل (٣)

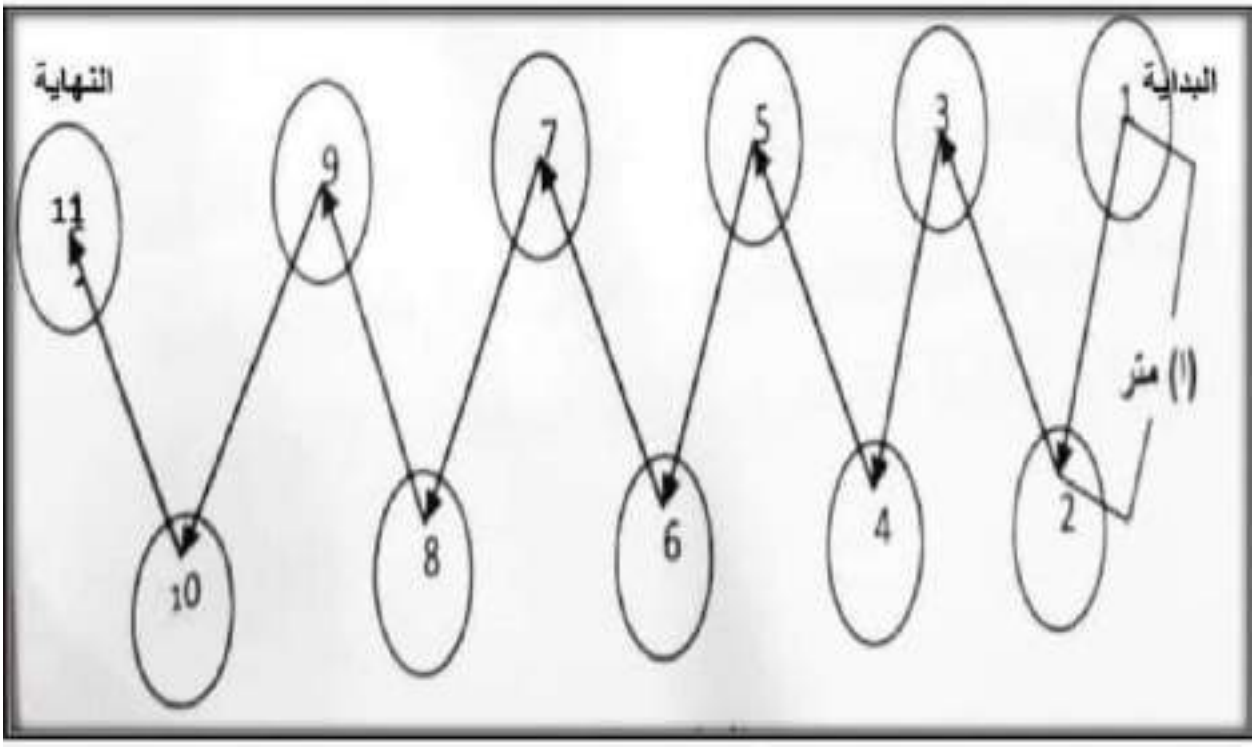
يوضح اختبار القوة الانفجارية للذراعين

١- عبد الخالق محمد عبد الخالق ، ب ط ، كلية التربية الرياضية \ جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠٠٧م

٢- علي سلمان عبد الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، بدنية – حركية – مهارية، بغداد، مكتب النور، 2013، ص47

ثالثاً- اختبار الانتقال فوق العلامات[1]:

- **الغرض من الاختبار: قياس التوازن الحركي.**
- **الادوات المستعملة :** ساعه ايقاف، شريط قياس، يرسم على الارض (١١)علامة .
- **وصف الاداء :** يقف اللاعب على خط البداية بالقدم اليمنى، ثم يقفز للتوقف على العلامة(١) بمشط القدم اليسرى (مع ملاحظة تغطية العلامة داخل الدائرة بالقدم) ، ويحاول الثبات لمدة(٣)ثانية على هذا الوضع ثم يقوم بالوثب بشكل فردي الى العلامة (٢) ليقف على مشط القدم اليمني وهكذا الى ان يصل الى العلامة الاخيرة بالأسلوب نفسه في كل وثبة كما في الشكل (٢) .
- **التسجيل :** ووحده القياس هي الثانية.



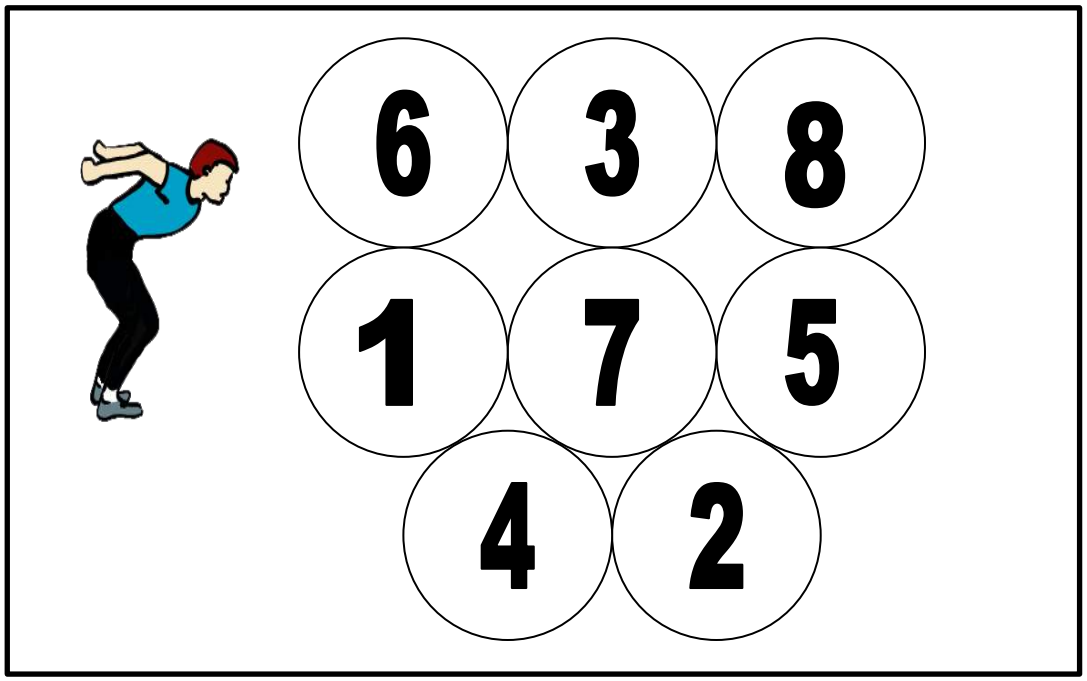
الشكل (٤)

يوضح اختبار التوازن الحركي

([1]) ناهدة عبد زيد الدليمي: التربية البدنية ، ط1 ، عمان ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،2019 ،ص56.

رابعاً- اختبار الدوائر المرقمة[١]

- **الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين الرجلين والعين**
- **الأدوات المستعملة :** دوائر ملونة عدد (٨) - ارقام ملونة من (١-٨) - شريط لاصق - ساعة توقيت - استمارة تسجيل - قلم .
- **مواصفات الاختبار:** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (٢) ثم الى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) حتى الدائرة رقم (٨) يتم ذلك بأقصى سرعه .
- **التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



شكل(٥)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة للتوافق

(١) محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة، دارالفكرالعربي ،1995،ص416

خامساً: اختبار رمي الكرات واستقبالها [١].

- **الهدف من الاختبار:** قياس التوافق بين العينين والذراعين.
- **الادوات:** ٢٠ كرة تنس، حائط له ارتداد خط يرسم على بعد ٥م من الحائط.
- **موصفات الاداء:** يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الاتي:

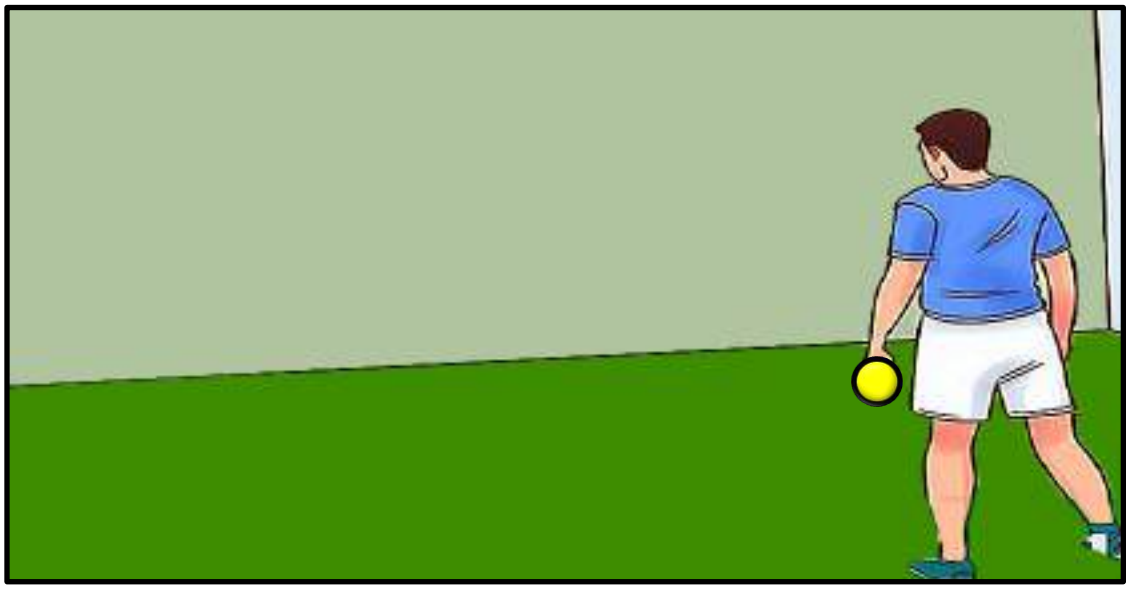
– رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها .

– رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها .

– رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

– رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

- **التسجيل:** لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي ان الدرجة النهائية (٢٠) درجة .



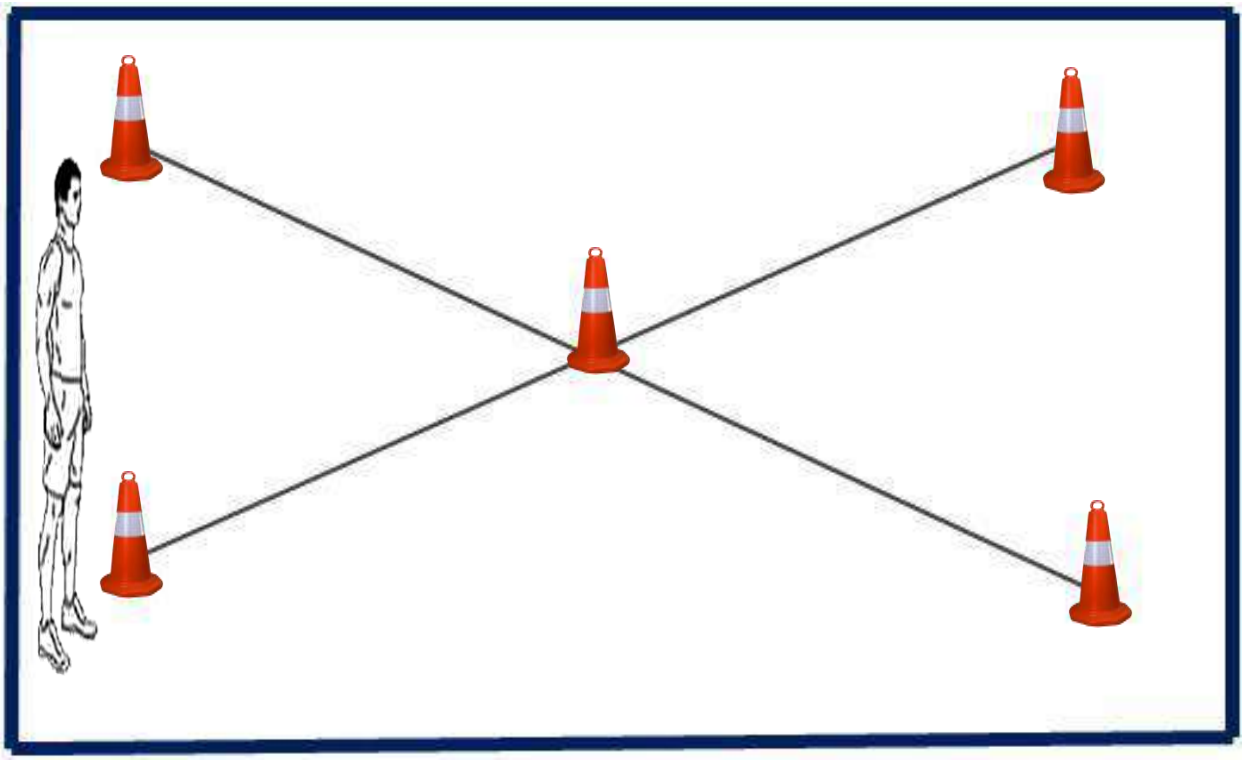
شكل (٦)

يوضح اختبار التوافق

[١]- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

سادساً – اختبار الجري المتعرج على شكل 8[١]

- **الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة
- **الأدوات:** أرض مستوية، شواخص مخروطية، شريط قياس، شريط ملون، ساعة إيقاف.
- **مواصفات الأداء:** يرسم مستطيل على الأرض (5 × 3) متر، تثبت أربع قوائم (شواخص) عمودية على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل. يقف اللاعب بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، وعند إشارة البدء يجري اللاعب على شكل (8) ويؤديه ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث.
- **التسجيل:** يحسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لقطع الدورات الثلاث.



شكل (٧)

الجري المتعرج على شكل 8

١- علي سلمان عبد الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، بدنية – حركية – مهارية، بغداد، مكتب النور، 2013، ص47

٣-٥-٢ توصيف اختبارات الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

اولاً- اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام [١]:

- **الغرض من الاختبار** : قياس سرعة اداء التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام . دقة تصويب
- **الأدوات:** كرة يدعدد ٥، مربعات (٦٠×٦٠) في زوايا المرمى، حائط صد بارتفاع ١٥٠سم و٣م عرض
- **طريقـة الاداء** : يقف اللاعب المصوب (أ) عند الركن المحصور بين خط الجانب وخط منتصف الملعب وبجواره كرات يد عدد ٥، يقف اللاعب (ب) في المنطقة المحصورة بين التقاء خط ال٩ م بخط الجانب ، يقوم اللاعب المصوب (أ) بالتمرير الى اللاعب (ب) ويجرى في اتجاه الصد ليستلم الكرة ثانية منه ويأخذ ثلاث خطوات او اقل للتصويب بالوثب عالياً من اعلى حائط الصد وعلى احدى الزوايا الأربع للمرمى ، ويكرر ذلك الى ان تنتهي الكرات الخمسة .
- **شروط الاختبار:** عدم اخذ اكثر من ٣ خطوات التصويب بعد الاستلام من اعلى حائط الصد في احدى الزاويا الأربع للمرمى
- **التسجيل** : يحتسب زمن الاداء منذ إشارة البدء الى لحظة خروج آخر كرة من يد اللاعب
  - تحتسب نقطة عند دخول الكرة أي زاوية من الزوايا الأربع .
  - تحتسب صفراً للتصويب خارج المربع او المصوبة في حائط الصد .
  - لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك فيها اللاعب اكثر من ثلاث خطوات .
  - يتم استخراج درجة الاداء بواسطة قانون (فتس المعدل)[٢] والذي ينص:

الاداء المهاري= درجة الدقة/ الزمن

الشكل (٨) يوضح **اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام**

---

١ - كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي : كرة اليد الحديثة ، ط ا مصر مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٩،

٢- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق .ط2، بغداد ،مطبعة الكلمة الطيبة، 2010م ، ص45.

ثانياً- اختبار المؤشر الاداء المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الطبطبة [١]

- **اسم الاختبار** : التصويب بالوثب عالياً بعد الطبطبة.
- **الغرض من الاختبار** : سرعة اداء التصويب بالوثب عاليا بعد تنطيط ، دقة التصويب
- **الأدوات المستعملة** :٥ كرات يد ، حائط صد بارتفاع ١٥٠ سم وبعرض ٣ متر ، بالإضافة الى ٤ مربعات دقة التصويب (٦٠ × ٦٠ سم) في زوايا المرمى ، ساعة ، ساعة ايقاف
- **طريقة الأداء** :يقف اللاعب المصوب وظهره الى حائط الصد الموجود على خط ال٦م كما توجدعلى نقطة منتصف الملعب كرات يدعدد ٥ ، عند اشارة البدء يجرى اللاعب المنتصف ليأخذ كرة يد ، ويقوم بالتنطيط ثم يأخذ ثلاث خطوات قبل حائط الصد ويقوم بالوثب عاليا و التصويب على أحد الزوايا الأربع في المرمى ، ثم يكرر ذلك حتى تنتهي الكرات الخمس .
- **شروط الاختبار** : عدم أخذ اكثر من ٣ خطوات عند التصويب بالوثب عاليا عدم إجراء خطأ قانوني في الطبطبة التصويب من أعلى حائط الصد دون الارتطام به .
- **التسجيل** : يحتسب زمن الأداء في لحظة اعطاء إشارة البدء الى لحظة خروج آخر كرة من يد الاعب

- تحتسب نقطة عند دخول الكرة أي زاوية من الزوايا الأربع
- يحتسب صفراً للتصويبية خارج المربع أو المصوبة في حائط الصد.
- لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك فيها اللاعب اكثر من ثلاث خطوات إذا تكرر خطأ في التنطيط
- يتم استخراج درجة الاداء بواسطة قانون (فتس المعدل)[٢] والذي ينص على:

الاداء المهاري= درجة الدقة/ الزمن

الشكل(٩)

يوضح اختبار المؤشر المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الطبطبة

١- كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي ،المصدر السابق . ص ٨٩-٩٠

٢- يعرب خيون: مصدر سبق ذكره ، ص45.

ثالثاً- اختبار المؤشر الاداء المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع [١]

- **الغرض من الاختبار** : سرعة اداء التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع ، دقة التصويب
- **الأدوات المستعملة** : عدد ٥ كرات يد ، ٤ مربعات (٦٠ × ٦٠ سم) في زوايا المرمى ، حائط صد بارتفاع ١٥٠سم وبعرض ٣ متر ، شاخص. علم.
- **طريقة الاداء** : توضع الكرات الخمس على بعد ٢م من خط ٩م في مواجهة المرمى، يقف اللاعب المصوب بجوار الكرات الخمس ، يواجه اللاعب على بعد ١م من الكرات علم او شاخص، يقوم اللاعب بعمل خداع للخارج بالطعن ، ثم يأخذ ثلاث خطوات او اقل للتصويب بالوثب عالياً من اعلى حائط الصد وعلى احمد الزوايا الأربعة للمرمى ، يكرر ذلك الى ان تنتهي الكرات الخمس .
- **شروط الاختبار** :-عدم اخذ اكثر من ٣ خطوات .-التصويب من اعلى حائط الصد في احد الزاويا الأربعة للمرمى .-ضرورة عمل خداع قبل التصويب.
- **التسجيل** :-يحتسب زمن الاداء منذ إشارة البدء الى لحظة خروج آخر كرة من يد اللاعب.
  - تحتسب نقطة عند دخول الكرة أي زاوية من الزوايا الأربع
  - تحتسب صفراً للتصويب خارج المربع او المصوبة في حائط الصد .
  - لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات
  - يتم استخراج درجة الاداء بواسطة قانون (فتس المعدل)[٢] والذي ينص:

الاداء المهاري= درجة الدقة/ الزمن

الشكل (١٠)
يوضح اختبار المؤشر الاداء المهاري لدقة التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع

١- كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين ، المصدر السابق ، ص 88

٢- يعرب خيون: مصدر سبق ذكره ، ص45.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على (٤) من لاعبي المركز التخصصي لكرة اليد ١٥-١٦ سنة ، إذ طبقت هذه التجربة يوم الخميس المصادف ٢٤/ ١١ / ٢٠٢٢م في القاعة الرياضية المغلقة عند الساعة الثالثة عصراً ، إذ تم اختبار اللاعبين للقدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد .

ان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية على عدة نقاط منها.

- التأكد من صلاحية الاختبارات وأمكانية تطبيقها على العينة المنتخبة ومدى أستجابتها لتنفيذ الاختبارات.
- تأشير الأخطاء والمعوقات من أجل تجاوزها .
- تدريب أعضاء فريق العمل المساعد [*] بالقيام باجراء تنفيذ الاختبارات ، وأتقانهم من صحة الاختبارات وتدوين النتائج بما يضمن نجاح العملية التعليمية .
- مدى توافر الإمكانات المطلوبة من حيث مناسبة الأماكن المحددة لإجراء الاختبارات عليها، فضلاً عن توافر الأدوات المناسبة للاختبارات.
- والتعرف على الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- إيجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة من حيث الثبات والصدق والموضوعية .

ثم قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الاحد المصادف ٢٧/ ١١/٢٠٢٢م ولغاية ٢٩/ ١١/٢٠٢٢ في القاعة الرياضية المغلقة عند الساعة الثالثة عصراً ، إذ تم تطبيق تمرينات المعدة من قبل الباحث جميعها ، و ان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية هي :

- استخراج الشدة القصوى لكل تمرين من التمرينات المستعملة .
- من اجل معرفة مدى ملائمة التمرينات للاعبين .
- معرفة زمن كل تمرين .
- الوقوف على الصعوبات عند أداء التمرينات وإيجاد حل لها .
- معرفة مدة الراحة المناسبة للقيام بالتكرارات .
- التأكد من توفر الادوات اللازمة للتمرينات .
- معرفة عدد التمرينات التي ستطبق خلال الوحدة التدريبية الواحدة .
- التأكد من مدى صلاحية ارضية الملعب الذي ستجرى علية التمرينات

---

* ملحق (٢) ، ص ٩٧ .

٣-٧ الأسس العلمية لنتائج الاختبارات

٣-٧-١ صدق نتائج الاختبار :

يقصد به أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه .أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه.[١] ، لحساب معاملات صدق الاختبارات استعان الباحث الصدق التجريبي ، ويُحسب هذا النوع من الصدق من خلال ايجاد معامل ارتباط الاختبار بمحك خارجي أو داخلي، حيث أن ارتباط درجة الاختبار بمحك داخلي أو خارجي يعد مؤشر لصدق ذلك الاختبار، وحيث لم يتوفر لدى الباحث محك خارجي مناسب لجأ إلى الدرجة الكلية للاختبار كونه أفضل محك في حساب هذه العلاقة ، وعليه اعتمد الباحث معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارات الفرعية، والدرجة الكلية للاختبار في حساب معامل الصدق ، والجدول (٢) يبين ذلك.

٣-٧-٢ ثبات نتائج الاختبار:

يقصد بالثابت " ان يعطي الاختبار نفس النتائج أو نتائج مقاربة إذا ما اعيد أكثر من مره على نفس المجموعة وفي نفس الظروف "[٢]. إذ تم حساب ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار) و لهذا قام الباحث بإعادة الاختبارات يوم الخميس المصادف ١/١٢ /٢٠٢٢ م على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وتحت الظروف والسياق نفسه ، وتم استخراج معامل الثبات بين الاختبارين بوساطة قانون معامل الارتباط (بيرسون) كما مبين في الجداول (٢)

٣-٧-٣ موضوعية نتائج الاختبار:

يقصد بالموضوعية "استقلال النتائج عن الحكم الذاتي" و عدم تأثر نتائج الاختبارات بتغير المحكمين)(١) "إذ تم اخذ الموضوعية للاختبارات بوجود اثنين من المحكمين*، إذ استخراج معامل الارتباط لبيرسون لنتائجهما وخرجت النتائج ذات موضوعية عالية للمحكمين ،كما مبين في جدول (٢)

جدول (٢)

١-محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية .دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف.٢٠١٠.ص٧٢

٢- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم ، ط3: القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والطباعة، ٢٠٠٥، ص ١٤٥.

٣- زكريا محمد الظاهر ؛ مبادىء القياس والتقويم في التربية: (عمان ، مكتبة دار الثقافية ، ١٩٩١) ص٢١.

* **أسماء المحكمين**

١. احمد علي صادق – طالب دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٢. عادل جبار –ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

الاسس العلمية لنتائج للاختبارات

المتغيرات		معامل الصدق		معامل الثبات		معامل الموضوعية	
		قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة
اختبار القدرات البيوحركية	القوة المميزة بالسرعة	0.844	0.000	0.928	0.000	0.999	0.000
	القوة الانفجارية	0.890	0.000	0.953	0.000	0.999	0.000
	الرشاقة	0.905	0.000	0.936	0.000	0.998	0.000
	التوازن	0.872	0.000	0.957	0.000	0.998	0.000
	التوافق بين الرجل والعين	0.881	0.000	0.966	0.000	0.998	0.000
	التوافق بين اليد والعين	0.829	0.000	0.939	0.000	0.997	0.000
اختبار الاداء الهجومي	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام	0.842	0.000	0.895	0.000	0.999	0.000
	التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	0.859	0.000	0.905	0.000	0.999	0.000
	التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط	0.890	0.000	0.926	0.000	0.999	0.000

بين الجدول (٢) ان قيم مستوى الدلالة لمعامل الارتباط بيرسون جاءت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني معنوية الارتباطات مما يدل على تمتع الاختبارات بالأسس العلمية من(صدق ، ثبات ، موضوعية)

٣-٨ اجراءات البحث الميدانية (التجربة الرئيسية)

٣-٨-١ الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات وذلك بعد تهيئة مستلزمات البحث وأدواته وفريق العمل المساعد ، اذ طبقت الاختبارات على (١٢) لاعباً ، وقد تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية والمطبقة على (٤) لاعبين ، وبهذا اصبح العدد (١٦) لاعباً، إذ طبقت الاختبارات في القاعة المغلقة لمركز الموهبة عند الساعة الثالثة عصراً ، وفق التسلسل الآتي :

- يوم الثلاثاء ٦/ ١٢ / ٢٠٢٢ م بالنسبة لأختبار القدرات البيوحركية .
- يوم الاربعاء ٧ / ١٢/ ٢٠٢٢ م بالنسبة لأختبار الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد.

وقد ثبت الباحث جميع المتغيرات المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ .

٣-٨-٢ التجانس والتكافؤ

و من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى الطلاب والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة في المتغيرات المبحوثة ، التي تعد مؤثرة في التجربة لابد أن يتم ضبطها ولهذا أجرى الباحث التجانس والتكافؤ و الجدولين (١) و (٢) يبين ذلك

جدول (٣)

تجانس عينة البحث

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة LEVEN	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	ع	سَ	ع			
اختبار القدرات البيوحركية	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	18.266	1.159	18.189	1.212	0.011	0.918	متجانس
	القوة الانفجارية	متر	5.450	1.119	5.216	1.050	0.011	0.918	متجانس
	التوازن الحركي	ثانية	42.733	1.540	42.764	1.610	0.033	0.859	متجانس
	الرشاقة	ثانية	14.711	1.205	14.768	1.145	0.060	0.810	متجانس
	توافق الرجل مع العين	ثانية	6.461	1.139	6.501	1.117	0.006	0.940	متجانس
	توافق اليد مع العين	درجة	10.025	1.456	10.375	1.408	0.106	0.749	متجانس
اختبار الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام	درجة \ ثانية	0.0358	0.011	0.0357	0.011	0.009	0.926	متجانس
	التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط	درجة \ ثانية	0.0411	0.007	0.0437	0.001	2.654	0.126	متجانس
	التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	درجة \ ثانية	0.0666	0.011	0.0715	0.004	0.932	0.351	متجانس

يبين الجدول (٣) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (Leven) قد جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على وجود تجانس بين افراد العينة لكل مجموعة .

جدول (٤)

التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	ع	سَ	ع			
اختبار القدرات البيوحركية	قوة المميزة بالسرعة	ثانية	18.266	1.159	18.189	1.212	0.131	0.898	غير معنوي
	القوة الانفجارية	متر	5.450	1.119	5.216	1.050	0.431	0.673	غير معنوي
	التوازن الحركي	ثانية	42.733	1.540	42.764	1.610	0.040	0.969	غير معنوي
	الرشاقة	ثانية	14.711	1.205	14.768	1.145	0.096	0.925	غير معنوي
	توافق الرجل مع العين	ثانية	6.461	1.139	6.501	1.117	0.071	0.944	غير معنوي
	توافق اليد مع العين	درجة	10.025	1.456	10.375	1.408	0.489	0.633	غير معنوي
اختبار الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام	درجة \ ثانية	0.0358	0.011	0.0357	0.011	0.011	0.992	غير معنوي
	التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط	درجة \ ثانية	0.0411	0.007	0.0437	0.001	0.956	0.355	غير معنوي
	التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	درجة \ ثانية	0.0666	0.011	0.0715	0.004	1.109	0.286	غير معنوي

يبين الجدول (٤) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة ، جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

٣-٨-٣ (التمرينات البدنية المهارية)

بدء تطبيق تدريبات الباحث خلال الوحدة التدريبية وفي جزء من القسم الرئيسي فقط في يوم الاحد الموافق (٢٠٢٢\١٢\١١) وقد انتهت تدريبات الباحث يوم الخميس المصادف ٢٠٢٣\٢\١٦ الساعة الرابعة عصرا في قاعة مركز الموهبة في السماوة وقد ضمن الباحث عند وضع تدريباته بما يلي :

- بلغت مدة تطبيق التدريبات (البدنية – المهارية) (١٠) أسابيع
- عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات متمثلة بأيام(الاحد والثلاثاء والخميس)
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (٣٠) وحدة
- استعان الباحث بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري عند تقنين الشدة .
- تراوحت الشدة المستعانة في عند وضع التدريبات من (٨٥ % – ١٠٠ %) .
- استعان الباحث بالتموج (٢ : ١) عند وضع الشدة التدريبية .
- تتراوح زمن تنفيذ تدريبات الباحث ما بين(٢٧-٦٠) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية علما ان تمرينات التوافق والرشاقة. تعطى في بداية القسم الرئيسي وتمرينات تحمل القوى تعطى في نهاية القسم الرئيسي
- تم تحديد الشدة في التمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن(ثا)
- عدد التمرينات البدنية-المهارية المستخدمة (٢٥)

٣-٨-٤ الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج المعد من قبل الباحث ، باشر الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية على عينة البحث والبالغ عددها (١٦) لاعباً ، إذ وفر الباحث قدر الامكان الظروف نفسها من حيث المكان ، والزمان ، والادوات ، والفريق المساعد كما في الاختبار القبلي ، إذ طبقت الاختبارات في القاعة المغلقة لمركز الموهبة عند الساعة الثالثة عصراً ، وفق التسلسل الآتي :

- يوم الاحد ١٩ /٢/ ٢٠٢٣ م بالنسبة لاختبار القدرات البيوحركية.
- يوم الاثنين ٢٠ /٢/ ٢٠٢٣ م بالنسبة للاختبارات المهارات المركبة بكرة اليد .

٣ – ٩ الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS 27) للمعالجة الإحصائية وكذلك وبرنامج (EXCEL) .

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. قيمة اختبار LEVENE .
٤. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
٥. قيمة Shapiro–wilk .
٦. قيمة (t) للعينات المترابطة .
٧. قيمة (t) للعينات المستقلة .

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ وصف توزيع نتائج عينة البحث :

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البيوحركية للمجموعة الضابطة وتحليلها

٤-٢-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء المهاري بكرة اليد للمجموعة الضابطة وتحليلها

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البيوحركية للمجموعة التجريبية وتحليلها

٤-٣-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاداء المهاري بكرة اليد للمجموعة التجريبية وتحليلها

٤-٤ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

٤-٥ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

٤-٥-١ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البيوحركية في الاختبارات البعدية وتحليلها

٤-٥-٢ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارات الاداء المهاري بكرة اليد في الاختبارات البعدية وتحليلها

٤-٥-٣ مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ وصف توزيع نتائج عينة البحث :

جدول (٥)

اختبار (**Shapiro-Wilk**) ومستوى الدلالة لتوزيع بيانات مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة

المتغيرات		المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية	
		القيمة الاحصائية	مستوى الدلالة	القيمة الاحصائية	مستوى الدلالة	القيمة الاحصائية	مستوى الدلالة	القيمة الاحصائية	مستوى الدلالة
اختبار القدرات البيوحركية	القوة المميزة بالسرعة	0.877	0.176	0.870	0.152	0.887	0.221	0.860	0.121
	القوة الانفجارية	0.945	0.701	0.926	0.550	0.884	0.208	0.962	0.835
	التوازن الحركي	0.895	0.262	0.887	0.220	0.911	0.359	0.962	0.835
	الرشاقة	0.856	0.109	0.960	0.820	0.900	0.286	0.915	0.387
	توافق الرجل مع العين	0.892	0.402	0.917	0.486	0.868	0.330	0.915	0.473
	توافق الرجل مع العين	0.929	0.505	0.938	0.592	0.934	0.557	0.910	0.357
اختبار الاداء المهاري الهجومي	التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام	0.896	0.263	0.870	0.149	0.874	0.241	0.970	0.926
	التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط	0.884	0.207	0.914	0.384	0.836	0.146	0.963	0.844
	التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	0.921	0.438	0.947	0.681	0.983	0.966	0.908	0.421

تبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم الدلالة الناتجة من اختبار (**Shapiro-Wilk**) لنتائج عينة البحث في جميع المتغيرات جاءت اكبر من قيمة نسبة الخطأ. (0.05) ، وهذا يعني ان القيم تخضع للتوزيع الاعتدالي وبهذا يتحقق شرط استعمال (t) للمقارنة بين المتوسطات .

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البيوحركية للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (٦)

الأوساط الحسابية ،والانحرافات المعيارية ،وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البيوحركية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
القوة المميزة بالسرعة	ثانية	18.266	1.159	17.183	0.854	3.981	0.005	معنوي
القوة الانفجارية للذراع	متر	5.450	1.119	6.325	0.977	3.759	0.007	معنوي
التوازن الحركي	ثانية	42.733	1.540	38.494	1.354	5.811	0.000	معنوي
الرشاقة	ثانية	14.711	1.205	13.421	0.696	2.757	0.028	معنوي
توافق الرجل مع العين	ثانية	6.461	1.139	5.861	1.010	5.172	0.001	معنوي
توافق اليد مع العين	درجة	10.025	1.456	12.25	1.165	4.266	0.001	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة للقدرات البيوحركية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، القوة الانفجارية للذراع المفضلة ، التوازن الحركي ، توافق العين مع الرجل ، توافق العين مع الذراع ، الرشاقة) ، جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (7) ، وهذا يعني وجود فروقً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

٤-٢-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارات الاداء الهجومي بكرة اليد للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات المركبة بكرة اليد للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام	درجة \ ثانية	0.0358	0.0117	0.0506	0.0100	3.565	0.009	معنوي
التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط	درجة \ ثانية	0.0411	0.0077	0.0533	0.0106	2.818	0.026	معنوي
التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	درجة \ ثانية	0.0666	0.0115	0.0913	0.0163	3.736	0.007	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لمهارات الاداء الهجومي بكرة اليد (التصويب بالوثب عالياً بعد التمرير و الاستلام ، التصويب بالوثب عالياً بعد التنطيط ، التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع ، تحمل الاداء الدفاعي والهجومي بكرة اليد) جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (7) ، وهذا يعني وجود فروقٍ بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البيوحركية للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (٨)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البيوحركية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
القوة المميزة بالسرعة	ثانية	18.189	1.212	15.263	0.750	7.082	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للذراع	متر	5.216	1.050	7.566	0.608	6.714	0.000	معنوي
التوازن الحركي	ثانية	42.764	1.610	36.358	1.202	8.300	0.000	معنوي
الرشاقة	ثانية	14.768	1.145	12.023	0.403	7.611	0.000	معنوي
توافق الرجل مع العين	ثانية	6.501	1.117	4.731	0.963	9.048	0.000	معنوي
توافق اليد مع العين	درجة	10.375	1.408	14.538	1.054	6.690	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة للقدرات البيوحركية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، القوة الانفجارية للذراع المفضلة ، التوازن الحركي ، توافق العين مع الرجل ، توافق العين مع الذراع ، الرشاقة)، جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (7) ، وهذا يعني وجود فروقً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية .

٤-٣-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارات الاداء الهجومي بكرة اليد للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (٩)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات المركبة بكرة اليد للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام	درجة \ ثانية	0.0357	0.0118	0.0714	0.0184	4.060	0.005	معنوي
التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط	درجة \ ثانية	0.0437	0.0017	0.0741	0.0196	4.379	0.003	معنوي
التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	درجة \ ثانية	0.0715	0.0048	0.1344	0.0350	4.815	0.002	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لمهارات الاداء الهجومي بكرة اليد (التصويب بالوثب عالياً بعد التمرير و الاستلام ، التصويب بالوثب عالياً بعد التنطيط ، التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع) جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (7) ، وهذا يعني وجود فروقٍ بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية .

٤-٤ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة (٦)و(٧)(٨)و(٩)يتضح ان هناك تطور للقدرات البيوحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الذي وضعه المدرب والذي يحتوي على اداء المهارات الهجومية التي تتسم بالقفز والركض والحركات المختلفة بتكرارات كثيرة وأثناء التدريب واللعب يصحبه بالتأكيد تطور ملحوظ لأغلب عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القدرات الحركية. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الاداء المهاري الهجومي ، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبأشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة"[١].

وأظهرت النتائج أيضا أن هنالك تطوراً للقدرات البيوحركية للمجموعة التجريبية. ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى تأثير تمرينات الباحث والتي تم تطبيقها بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنويع والتشويق مقاربة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات الحركية وهذا ما أكده (قاسم حسن) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة"[٢]. بالاضافة إلى ذلك فان التمرينات أسهمت في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين التي تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكنيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة "[٣]. ويرى الباحث ان التمرينات التي اعدت اشتملت على تدريبات للقوة تكون موجه على تقوية المجاميع العضلية التي تكون مهمة في الفعالية الرياضية بشكل خاص. فهي تخدم تطوير احد أنواع القوة. ويؤكد أيضا أن للتمرينات الخاصة التي ترتبط أشكالها الحركية بنوع اللعبة وتتصف بكون المقاومة فيها أعلى من متطلبات المنافسة"[١]

---

(١) سعد محسن اسماعيل . تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996، ص 98

(٢) قاسم حسن حسين . المصدر السابق ، ص 280

(٣) هارا أصول التدريب الرياضي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط2 . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 90

(٤) هاره: أصول التدريب الرياضي: (ترجمة) عبد علي نصيف: المصدر السابق، ص90.

وهذا ينطبق على مانفذه اللاعبون (المجموعة التجريبية) من تمرينات بدنية ومهارية التي تتضمن العمل بشكل قصوي في تطوير القدرة الانفجارية حيث كانت إشكال هذه التمرينات مرتبطة ارتباطا وثيقا بالمهارات الهجومية بكرة اليد ، اذ تضمنت هذه التمرينات عدة عوامل أهمها ان يكون بداية كل تمرين تشتمل على تمارين بدنية تخص تطوير احد متطلبات اللعبة من القدرات البيوحركية وتنتهي بإحدى المهارات الهجومية والمهمة بكرة اليد ليكون التمرين فعال وذات جدوى عالية.

ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة بالمهارات والاداء المهاري الهجومي الى تأثير المنهج الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الاساسية كان لها الدور الواضح في هذا التطور وأكده أيضاً (حنفي محمود) " يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت وآلية الأداء الفني العالي[١].

وهناك افضلية للمجموعة التجريبية في تطور المهارات الاساسية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور القدرات الحركية والتي بدورها أدت الى تطور المهارات الهجومية للاعبين بكرة اليد وتشير المصادر" ان الذي يتمتع بمستوى من القدرات الحركية سوف يساعد ذلك على تطوير المهارات الاساسية"[٢].

ان لأهمية القدرات البيوحركية أشار اليها مكرم السعدون " ان امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات الحركية يساعد على ممارسة الكثير من الانشطة الرياضية بنجاح القدرات الحركية لتشارك في تطوير والارتقاء بمهارات الاداء المهاري الهجومي "[٣].

من اجل الوصول الى مستوى عال من الاداء يتحتم على اللاعب ان يمتلك قدرات بيوحركية عالية وذلك من اجل مواجهة متطلبات اللعب وخاصة في المباراة التي تستغرق مدة طويلة اذ تساعد " القدرات الحركية العالية على استثمار قدرات اللاعب المهارية والخططية وبالاتجاه الصحيح "[٤].

---

(١) حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 54

(٢) قاسم لزام . المصدر السابق ، ص 92

(٣) مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل – العدد 2 مجلد 1 ، 2002 ، ص 23

(٤) وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشيء التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات– جامعة بغداد. 2003 ، ص 11

بالإضافة إلى ذلك ان التطور الحاصل لدى اللاعبين بكرة اليد من حيث الاداء المهاري الهجومي يعتمد على عدة مبادئ أساسية تتأثر وتؤثر في مستوى المهاري للاعبين وهذه المبادئ المهمة هي القدرات البيوحركية التي كان لها الدور الأساس في تقوية عامل الإرادة للاعب وهذا ما جاء من خلال إحدى المصادر التي تبين أهمية القدرات الحركية " إذ تعد القدرات الحركية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الأعداد البدني والمهاري ومستوى الإنجاز ضمن الأنشطة الرياضية المختلفة "[١].

وكذلك " إن ارتفاع القدرات البيوحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية إذ يؤدي إلى زيادة وتطوير عامل الإرادة لديه بشكل يجعله قادر على التحرك داخل الملعب"[٢].

بالإضافة إلى أهمية القدرات الحركية فإنها تؤثر على قابلية السيطرة الحركية من أجل الوصول إلى تحقيق الواجبات التي يطمح اللاعب الوصول إليها إذ " تعد القدرات البيوحركية ضمان لقابلية السيطرة الكاملة والسريعة للحل الناجح للواجبات الحركية المعينة"[٣].

---

(١) رائد عبد الأمير . المصدر السابق . ص 28

(٢) رائد عبد الأمير . المصدر السابق . ص 28

(٣) كورت ماينل . التعلم الحركي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط2 .الموصل : مديرية الكتب للطباعة ، 1987 ، ص 30

٤-٥ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

٤-٥-١ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البيوحركية في الاختبارات البعدية وتحليلها

جدول (١٠)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البيوحركية للاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
القوة المميزة بالسرعة	ثانية	17.183	0.854	15.263	0.750	4.778	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للذراع	متر	6.325	0.977	7.566	0.608	3.052	0.009	معنوي
التوازن الحركي	ثانية	38.494	1.354	36.358	1.202	3.338	0.005	معنوي
الرشاقة	ثانية	13.421	0.696	12.023	0.403	4.919	0.000	معنوي
توافق الرجل مع العين	ثانية	5.861	1.010	4.731	0.963	2.290	0.038	معنوي
توافق اليد مع العين	درجة	12.25	1.165	14.538	1.054	4.118	0.001	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة للقدرات البيوحركية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، القوة الانفجارية للذراع المفضلة ، التوازن الحركي ، توافق العين مع الرجل ، توافق العين مع الذراع ، الرشاقة) ، جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (14) ، وهذا يعني وجود فروقٍ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث بالاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٥-٢ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للأداء المهاري الهجومي بكرة اليد في الاختبارات البعدية وتحليلها

جدول (١١)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات المركبة بكرة اليد للاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام	درجة \ ثانية	0.0506	0.0100	0.0714	0.0184	2.805	0.014	معنوي
التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط	درجة \ ثانية	0.0533	0.0106	0.0741	0.0196	2.642	0.019	معنوي
التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	درجة \ ثانية	0.0913	0.0163	0.1344	0.0350	3.165	0.007	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة للأداء المهاري الهجومي بكرة اليد (التصويب بالوثب عالياً بعد التمرير و الاستلام ، التصويب بالوثب عالياً بعد التنطيط ، التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع) ، جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (14) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث بالاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٥-٣ مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

ومن خلال عرض ،وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لاختبار (التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام) في جدول (١٠)و(١١) لتبين أن هناك فروقًا حاصلة لعينة البحث . ويعزو الباحث هذه الفروق الى فاعلية مفردات التمرينات البدنية المهارية المعدة من قبل الباحث والمطبقة على مفراد العينة التجريبية وعلى طول فترة الـ(١٠) أسابيع وفاعلية اللاعبين ورغبتهم في تنفيذ مفردات هذا المنهج والالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة من مدربهم في تنفيذ هذه المفردات بفاعلية وبانتظام كذلك فأن احتواء المنهج على تمرينات تتميز بكونها مركبة الاداء بحيث يكون تنفيذ كل تمرين عبارة عن تمرين بدني يخص القابليات البيوحركية ومهاري لتطوير المهارات الاداء الهجومي وكذلك تميزت تدريبات الباحث بالإعادة والتكرار ؛ إذ إنّ التكرار على أداء المهارة وبشكل صحيح سوف يؤدي الى اتقانها والى تطور في الجانب البدني بالجزء القائم بالتكرار، كذلك فإن التمرين المستمر على أداء المهاري سوف يجعل اللاعبين يؤدون المهارة بعيداً عن الأخطاء من خلال زيادة التكرارت في الوحدة التدريبية مما أدى الى تطور مهارة (التسليم والاستلام والتصويب) لدى أفراد عينة البحث ، حيث ان "التدريب يحتاج الى التكرار والتنويع فالتكرار يرسخ الأداء التقني والمهاري لدى اللاعب"[١]. استخدام تمارين في الوحدة التدريبية التي تؤكد على جانب التوافق العضلي العصبي ، (وقوف اللاعبين وأمامهم سلم أرضي يبعد مسافه ٢ م، يؤدي اللاعب المناولة للاعب الواقف على اليمين ، ثم يؤدي القفز بين مربعات السلم ، و استلام الكرة من الزميل وثم التصويب بالقفز عاليا على المرمى)، لأن مهارة (التسليم والاستلام والتصويب) تحتاج الى توافق عضلي عصبي عاليين فضلاً عن التناسق الحركي بين الكرة وحركة جسم اللاعب ، وهذا يتفق مع ما ذكره قاسم حسن حسين "يجب التركيز على تدريب التوافق الحركي والترابط الحركي ووضعه في برامج التدريب ان استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على إطار المسار الحركي والزماني المثالي"[٢] .

هذا وقد تم الحرص على تغيير طريقة تنفيذ التمرينات المستخدمة من أجل كسر الملل وبث روح المرح والتشويق " إنّ استخدام واحد للتدريب دون تغير يمكن أنْ يدعو الى شعور الرياضي بالملل ، وقد يتسبب بنسب في عدم حدوث تقدم بعد ذلك في مستوى القوة العضلية".[٣]هذا وقد حرص الباحث على توفير

---

(١) فتحي احمد هادي السقاف ؛ **التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد** . الاسكندرية : مؤة حورس الدولية للنشر ، ٢٠١٠، ص١٤٩.

(٢) قاسم حسن حسين ؛ **الفسيولوجية ومبادئها وتطبقاتها في المجال الراضي** . الموصل : مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ ، ص٤٧.

(٣) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ **استراتيجيات طرائق واساليب التدرب الرياضي : ط١** . بغداد : مكتب النور لطباعة ، ٢٠١٠) ص١٩٥.

عنصر المنافسة بين أفراد عينة البحث في تنفيذ تلك الواجبات على أحسن وجه بحيث كانت اكثر التمارين جماعية وليست فردية وكذلك بوجود مدافعين لكي تكون التدريبات محاكاة لواقع المباريات ، لقد أشار كثير من العلماء والباحثين الى أهمية عنصر المنافسة ومدى مساهمتها في تطوير مهارات وقدرات الفرد لأي لعبة ؛ اذ يرى (برونال) أنَّ المنافسة "توفير عنصر المنافسة، في الوحدة التدريبية سوف يزيد من دافعية اللاعبين"[١]

ومن خلال عرض وتحليل لنتائج الاختبارات البعدية لاختبار (التصويب بالوثب عاليا بعد التنطيط) تبين ان هناك فروقً في الاختبارات القبلية والبعدية ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى فاعلية التمرينات البدنية المهارية التي وضعها الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفق الاطار المرجعي النظري للبحث على وفق بعض الخبراء المختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث العينة الرئيسية طوال فترة التدريبات الموضعه من قبل الباحث الذي اعتمد في تطبيقة على التكرارات والتدريب الفتري المرتفع وكذلك بطريقة اللعب التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإعطاء الاستراحات المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية. وهذا ما يراه موفق اسعد (٢٠١١) " ليس المقصود بمبدأ التكرار هو تكرار التمرين الواحد ، بل يقصد به أيضا عدد أيام التمرين في الأسبوع ، والتكرارات في اليوم الواحد وكذلك تكرارات فترات الراحة" [٢].

أن عملية إتقان المهارات الهجومية ومنها (الطبطبة والتصويب) هي عملية تعتمد على القدرات البدنية التي بنيت في مرحلة قبل مرحلة الاعداد المهاري ولكن التمارين البدنية المهارية التي احتواها المنهج التدريبي للباحث هي خليط بين القدرات البدنية والاداء المهاري وهي تمارين ممزوجة بالنشاط البدني والمهارة المراد تنفيذها وقد اعتمد المنهج على التنوع في التمارين من أجل كسر الملل وهذا ما ذكره كمال درويش "بأن التنوع بالتمرين يجدد النشاط للعب والدافعية لاستمرارية الأداء ، كما يمنحه فرصة مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة"[٣].

وعليه يجب التأكيد على إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية وذلك من خلال أداء التمارين بشكل ايجابي والتزام اللاعبين في تنفيذ مفردات المنهج ايضاً مما أسهم في تطوير هذه المهارات واتقانها مقارنة بأدائهم مع ادائهم في الاختبارات البعدية . ويتفق هذا مع ما جاء به حسين عبد الكريم (٢٠٠٦) "بأن اعادة التمرن عدة

---

(1) Brownie ; An instruction – Technolgy , (media & sons York, USA, 1980) p.132.

(٢) موفق اسعد محمود ؛ **اساسيات التدريب الرياضي** . دمشق : دار العراب للدراسات والنشر والترجمة ، ٢٠١١، ص٤٨.

(٣) كمال درويش وآخرون ؛ **الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد – نظريات – تطبيقات ، ط٣** . القاهرة: مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٨، ص٢٢.

مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل أحسن"[١]. ويرى الباحث أنّ استخدام أدوات مساعدة من كرات طبية مختلفة الأوزان ومناولات من مسافات وأماكن مختلفة ،وتمارين الاسناد الامامي ، وغيرها من الأدوات، والتمارين في تنفيذ الواجبات الخاصة بالتمارين التطبيقية لهذه المهارات سوف تخلق نوعًا من الاثارة والتشويق والمرح،التي تعتبر نموذجاً لتطوير الاداء المهاري الهجومي ، ومنها مهارة (الطبطبة والتصويب والتسليم والاستلام)، فضلاً عن عمل هذه الادوات على اختزال وقت لتطوير مع اضافة قدرات للدقة الحركية المطلوبة للمهارة ، وانّ التمارين بأدوات هي "مجموعة من التمرينات تؤدى باستخدام الأدوات على اختلاف انواعها واشكالها مثل (الأطواق – الكرات الطبية مختلفة الأوزان ... الخ"[٢].

وفضلاً عن ذلك فإنَّ التدريب المستمر على الاداء المهاري الهجومي وفق الصيغ العلمية المبرمجة لمفردات المنهج يؤدي الغرض المطلوب منه عندما يستند هذا الأجراء الى ظروف تدريبية ثابتة وباستخدام أدوات وأجهزة تسهم في رفع مستوى التشويق للوصول الى غرض التمارين بوقت أسرع مع المحافظة على الأداء المهاري ضمن المسارات الصحيحة للأداء الفني لكل مهارة من المهارات المبحوثة وصولاً الى تثبيت الأداء الفني الجيد ، ولكي تسهم مستقبلاً بتغير وإمكانية تغير هذه الظروف والتدرج بصعوبتها وارتباطها بنسب معينة من الصفات البدنية التي تساهم في تطويرها ووصولها الى التكامل الفني والدقة في الاداء . حيث يؤكد عبد الوهاب غازي (١٩٩٨) "بأن التمرينات الصحيحة السريعة تدل على مستوى أداء الفريق والمناولة الدقيقة وفي الوقت المناسب يجعل الكرة في أغلب الأحيان وكأنها لاعب (ثامن) في الفريق نظراً الى أن الكرة تطير وتتحرك بسرعة تفوق أي لاعب"[٣].

ومن خلال عرض وتحليل الاختبارات البعدية لاختبار (التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع) تبين ان هناك فروقًا ظاهرة وواضحة للقارئ ويعزو الباحث هذا التطور الى التمارين البدنية المهارية المستخدمة في الوحدة التدريبية حيث تم استخدام تمارين بكرات طبية مختلفة الاوزان وغيرها من التمارين أدت الى تكامل بناء المجاميع العضلية وتطوير واضح للقابليات البيوحركية التي تسهم بشكل مباشر في نجاح الاداء فضلاً عن احتوائه على التمارين المهارية الهجومية ، التي تتميز بالحركة في تنفيذها بشكل يقرب من متطلبات لعبة كرة اليد ما أسهم في تطوير (القدرات بيوحركية) وانعكس على زيادة قوة التصويب لأفراد العينة ؛

---

(١) حسين عبد الكريم علاوي ؛ أثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الهجومية لحظة الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي كرة اليد ، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٦) ص٤٦.

(٢) عامر فاخر شغاتي ؛ **علم التدريب الرياضي : نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا** . عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ، ص٢٨٥.

(٣) عبد الوهاب غازي ، أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨) ، ص١٠٩.

لذا فان التطور الحاصل في اختبار (التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع) يمكن إرجاعه الى نجاح التمارين البدنية المهارية باستخدام كرات طبية بأوزان مختلفة وكذلك التصويب على أهداف بقياسات مختلفة وأماكن مختلفة معلقة داخل الهدف أو مرسومة على الجدار.

حيث تعتبر دقة التصويب من العوامل الرئيسية لنجاح التصويب .،أذ تعني أن يتمكن لاعب كرة اليد من توجيه الكرة الى المكان الصحيح داخل مرمى المنافس وتسجيل هدف "والدقة عنصر رئيسي وهام لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تنميتها"[١] .

أن زيادة التأكيد على التمارين التي تطور عضلات الذراعين والرجلين في الوحد التدريبية مع عدم إهمال باقي عضلات الجسم له دور في عملية زيادة الدقة في التصويب وهنا يتفق الباحث مع (محمد جمال الدين) اذ يؤكد أن "التدريب المركزّ للقدرة العضلية للرجلين والذراعين يؤدي الى ارتفاع مستوى دقة التصويب في كرة اليد"[٢].

وبما أن تدريبات الباحث احتوت على تمارين تطبيقية علمية تم تنفيذها من قبل اللاعبين خلال أزمنة الوحدات التدريبية بشدة مختلفة مبرمجة فضلاً عن أن المهارات المركبة تحتاج الى قدرات بدنية خاصة لتنفيذ مثل هذه المهارة والتي تتميز بالقوة والسرعة فضلاً عن عامل الدقة الذي يعتبر العامل الحاسم بتسجيل إصابة في مرمى الخصم ؛ ولان فاعلية الأداء المهاري يجب أن تتوج بأصابة المرمى بدقة عالية والتي تحتاج الى تركيز عالٍ فضلاً عن توافقات عضلية عصبية متناسقة لأداء مثل هكذا مهارات بنجاح وفعالية وان تنفيذ هذه المهارات من خلال التشويق الذي تخلقه للاعبين في عند تأدية الواجبات المتعددة في أثناء تنفيذ التمارين التطبيقية وإبعاد اللاعبين عن الملل الذي ينتج عن التمارين المتكررة. وهذا يتفق مع ما ذكره وجيه محجوب "اذ يلعب الاعجاب بالحركة والدافع لها دورًا كبيرًا في عملية تعلم المهارة واتقانها"[٣].

أنّ أداء التمرينات البدنية المهارية الممزوجة بالمهارات الحركية للعبة بمقدار من القوة ينعكس بالضرورة على ألترابط الوثيق لمفردات المهارة التي تحتاجها هذه الصفات بصورة خاصة وتخلق الترابط القوي الدقيق فيما بينهما عند تنفيذ الواجبات تحت ظروف المنافسة الرياضية ، وان أكثر هذه المهارات التي تحتاج الى ترابط وثيق هي مهارة التصويب وذلك من خلال خلق التوافقات الحركية أثناء أدائها بالتكرارات المناسبة

---

(١) محمد خالد محمد ؛ **الهجوم في كرة اليد** . القاهرة : مجموعة الديب ، ١٩٩٥ ، ص١١٩.

(٢) محمد جمال الدين محمد حمادة ؛ أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣) ، ص١٥٥.

(٣) وجيه محجوب ؛ **علم الحركة ، التعلم الحركي** . الموصل : جامعة الموصل ، ١٩٨٥ ، ص٨٧.

. ومن هنا ظهرت هذه الفروق في هذه المهارة التي تعتبر الركن الأساسي لمجمل المهارات الهجومية بلعبة كرة اليد وهي ممكن ان تؤدى بشكل مباشر لحظة الاستحواذ على الكرة ، أو تكون نهاية مجمل الحركات التي يقوم بها المهاجمون للوصول الى مرمى الخصم لتسجيل إصابة في الهدف ، والتي تحتاج من اللاعبين حسن ترتيب القدرات البيوحركية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، القوة الانفجارية للذراع المفضلة ، التوازن الحركي ، توافق العين مع الرجل ، توافق العين مع الذراع ، الرشاقة) أثناء الأداء المهاري المطلوب وحسن توجيه الكرة لمسافة ليست بالقصيرة ، وهذا يتفق مع ما ذكره حنفي محمود مختار "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أنْ تكون عضلاته قوية حتى يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت الضغط فالقوة تساعده في التغلب على الخصم من جهة ومن جهة أخرى يستطيع ان يؤدي المهارة المطلوبة"[١].

---

(١) حنفي محمود مختار ؛ **المدير الفني بكرة القدم** . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨، ص٩٤.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

تتحدد استنتاجات معظم البحوث التجريبية بنتائجها ، كونها (البحوث التجريبية) محددة بمتغيرات مستقلة يراد دراسة تأثيرها في متغيرات تابعة معينة . وهذه الاستنتاجات هي :

١. ان التدريبات البدنية المهارية المعدة من قبل الباحث لها دور فعال في تطوير القدرات البيوحركية (القوة المميزة بالسرعة ، والقوة الانفجارية ، والتوازن ، والتوافق بين الرجل والعين ، والتوافق بين الايد والعين ، والرشاقة) .وان التدريبات البدنية المهارية لها تاثير في تطوير اللأداء المهاري الهجومي للاعبين المدرسة التخصصية ١٥-١٦ سنة بكرة اليد .
٢. إنّ تطور القدرات البيو حركية لدى الاعبين كان لها أثرُ ايجابيّ على الاداء المهاري الهجومي بكرة اليد.
٣. هناك تطور في الاداء المهاري الهجومي للاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد للمجموعة الضابطة ، ولكن بنسبه بسيطة بالمقارنة مع نتائج المجموعة التجريبية.
٤. ان مدة المتغير المستقل ، المتمثلة بعدد الوحدات التدريبية ، كانت مناسبة في خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور مجموعة البحث التجريبية للقابليات البيوحركية وهي (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية، التوافق ، الرشاقة ، تحمل الاداء) .

٥-٢ التوصيات

في اطار الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يعتمدُ الباحث مجموعةً من التوصيات:

١. الاعتماد بشكل كبير على التمرينات البدنية –المهارية في التمرينات لعمر ١٥-١٦ سنة.
٢. الاهتمام بتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة لكونها نوعًا مهمًا من أنواع القوة العضلية ، ولها تأثير مباشر في الاداء المهاري الهجومي.
٣. ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القدرات البدنية بما يتلاءم ومستوى تطورهم ، وربطها بشكل ينسجم مع متطلبات موقف اللعب.
٤. استخدام التمرينات (البدنية–المهارية) على متغيرات بدنية – مهارية أخرى ولفئات أخرى.

المراجع والمصادر

- **المراجع**

  - القرآن الكريم

- **المصادر**

أولاً- المصادر العربية

- الاء عبد الرزاق عبد الكريم : اثر تمرينات مهارية بالتدريب الدائري والمحطات في تطوير بعض المتغيرات للجهازين الدوري والتنفسي والتحمل الخاص والمهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بابل – كلية التربية الرياضية ، غير منشورة ، 2019،
- الاتحاد الدولي لكرة اليد ؛ القانون الدولي بكرة اليد . بغداد : (ترجمة) سعد محسن ، شركة البياتي للطباعة ، ٢٠١٤ .
- احمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط٢. بغداد : مكتبة دار السلام، ٢٠٠٥.
- اياد حميد رشيد ؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ١٩٩٧ ٩.
- بسطويسي احمد :بسطويس : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- بسطويسي احمد بسطويسي وعباس احمد السامرائي:طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ،بغداد ،مديرية مطبعة الجامعة ،1984.
- جيرد لانجهوف ، نيو اندرت ؛ كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٤).
- حسن عبد جواد ؛ كرة اليد ، ط٣ . بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٧٧.
- حسين عبد الكريم علاوي ؛ أثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الهجومية لحظة الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي كرة اليد ، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٦).
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدرب الرياضي : ط١ . بغداد : مكتب النور لطباعة ، ٢٠١٠).
- حلمي حسين : اللياقة البدنية مكوناتها – العوامل المؤثرة فيها – اختباراتها ، قطر ، دار المتنبي ، ١٩٨٥ .
- حنفي محمود مختار ؛ المدير الفني بكرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨.

- خليل حميد محمد : تأثير أساليب التنافس في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠ .
- ساري احمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ،عمان :دار وائل للنشر،٢٠٠١.
- سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦.
- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي ؛ كرة اليد . الموصل : جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، م٢٠٠١.
- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي : نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا . عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ .
- عبد الفتاح محمد عبد الله ؛ القوانين الاستثنائية لكرة اليد والنظام الشامل لتعلم المبتدئين والمبتدءات . القاهرة : الاتحاد المصري لكرة اليد ، اكتوبر ، ١٩٩٣م.
- عبد الوهاب غازي ، أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربة الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨).
- عبد الوهاب غازي حمودي ؛ كرة اليد مالها وما عليها – المبادئ التعلمية والتدريبية . بغداد : مطبعة العمران ، ٢٠٠٨ .
- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين:مبادى علم التدريب الرياضي،بغداد،مطبعة التعليم العالي ،1987.
- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي ، ط6 ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،1999 .
- علي ستار عبد الامير ، تأثير الاسلوبين المنضم والعشوائي في تطوير بيعض القدرات الحركية واشكال التصويب وخفز قلق الاداء الحركي للاشبال لكرة اليد ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة بابل ٣٨-٣٧-٢٠١٣.
- عمرو عبد الفتاح حسين : أساسيات كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠١١ .
- فتحي احمد هادي السقاف ؛ التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد . الاسكندرية : مؤة حورس الدولية للنشر ، ٢٠١٠.

- قاسم حسن حسين ؛ الفسيولوجية ومبادئها وتطبقاتها في المجال الراضي . الموصل : مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١.
- قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم، ط١ ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ٢٠٠٩ .
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط٢: (بغداد ، دار البراق للطباعة والنشر ، ٢٠١٢) .
- كمال الدين درويش واخرون : الدفاع بكرة اليد ، القاهرة ، مركز الكاتب للنشر ، ١٩٩٩.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش (واخرون) ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات – تطبيقات ، ط١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
- كمال درويش واخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، ط١ ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- كمال درويش وآخرون ؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد – نظريات – تطبيقات ، ط٣ . القاهرة: مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٨.
- كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل ؛ كرة اليد . بغداد : جامعة بغداد ، دار الحكمة، ١٩٨٩.
- كمال عارف محسن وسعد اسماعيل ؛ كرة اليد . الموصل : مطبعة دار الحكمة ، ١٩٨٩م .
- ليلى زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982) .
- محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨١.
- محمد جمال الدين محمد حمادة ؛ أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣).
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٠.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢.
- محمد خالد محمد ؛ الهجوم في كرة اليد . القاهرة : مجموعة الديب ، ١٩٩٥ .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط – تطبيق – قيادة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998، .

- مفتي ابراهيم حماد : اللياقة البدنية ، ط١ ، مصر، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤.
- موفق اسعد محمود ؛ اساسيات التدريب الرياضي . دمشق : دار العراب للدراسات والنشر والترجمة ، ٢٠١١.
- ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، ط١ ،النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة ، ٢٠٠٨.
- نبيلة خليفة، ليلى زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات. مصر ، دار الفكر العربي، 1989.
- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط ٢ ، جامعة البصرة ، العراق ، دار الكتب للطباعة . والنشر ، ٢٠٠٠.
- هارة:اصول التدريب(ترجمة) عبد علي نصيف :ط2:الموصل:مطبعة التعليم العالي،1990.
- هاني جرين شتاين وادجار فيدرهوف ؛ كرة اليد ، ط٥. القاهرة : (ترجمة) كمال عبد الحميد ومحمد حسن علاوي ، دار المعارف ، ١٩٨٦م.
- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، (بغداد ، وزارة التربية ، ٢٠٠٠) .
- وجيه محجوب ؛ علم الحركة ، التعلم الحركي . الموصل : جامعة الموصل ، ١٩٨٥
- وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ،بغداد، مكتب العادل للنشر والطباعة،٢٠٠٠،
- ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٧.

ثانياً- المصادر الأجنبية

- IAAF" introduction to coaching Theory , WWW.Back to coachr . Org s homeage , 2015
- Cratty B. J. : Movement Behavior and Motor Learning , Philadelphia , 1975.
- Hattig, Fritz and peter. Hand ball . FRG : Falken-ven Lay 1979. Budgetchell. Physical fitness , Away Lol, Jonn willy and sons, ine, 1976.
- Brownie ; An instruction – Technolgy , (media & sons York, USA, 1980)

الملاحق

ملحق رقم (١)

أسماء السادة المختصين الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل	تاريخ المقابلة	الغاية من المقابلة
١	أ.د جمال صبري فرج	التدريب الرياضي – كرة سلة	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١٠\٢٦	استشارة على متغيرات البحث البيوحركية
٢	أ.د حيدر بلاش	التدريب الرياضي	جامعة المثنى \ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١٠\٢٢	استشارة متغيرات البحث البيوحركية
٣	أ.د سهيل جاسم المسلماوي	التدريب الرياضي – كرة طائرة	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١٠\٢٦	استشارة في اجرائات البحث
٣	أ. د حيدر غازي الشمري	التدريب الرياضي – كرة يد	جامعة مستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١٠\١٨	لتحديد متغيرات البحث واختيار الاختبارات الملائمة
٤	أ . د احمد خميس السوداني	التدريب الرياضي – كرة يد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١٠\١٩	لتحديد متغيرات البحث واختيار الاختبارات الملائمة
٥	أ. د فاضل كردي شلاكة	علم نفس الرياضي – كرة يد	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١١\١١	لتحديد متغيرات البحث واختيار الاختبارات الملائمة
٦	أ.د. حردان عزيز سلمان	اختبارات وقياس كرة يد	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١١\٦	اختيار اختبارات الاداء المهاري الهجومي
٧	أ. د محمد حمزة	علم نفس – كرة يد	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١١\١٧	اختيار اختبارات الاداء المهاري الهجومي
٩	أ. د قاسم حسن البديري	التدريب الرياضي– كرة يد	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١١\١١	اختيار اختبارات الاداء المهاري الهجومي
١٠	أ.م.د دنيا صباح	اختبارات وقياس كرة يد	جامعة المثنى \ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١١\١٣	استشارة عن الوسائل والاساليب الاحصائية المستخدمة في البحث
١١	أ.م.د ثامر رحيم	تعلم– كرة يد	جامعة المثنى \ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٠٢٢\١١\١٥	استشارة عن اختيار نوع العينة واختيار الت مرينات المناسبة

ملحق رقم (٢)

أسماء فريق العمل المساعد

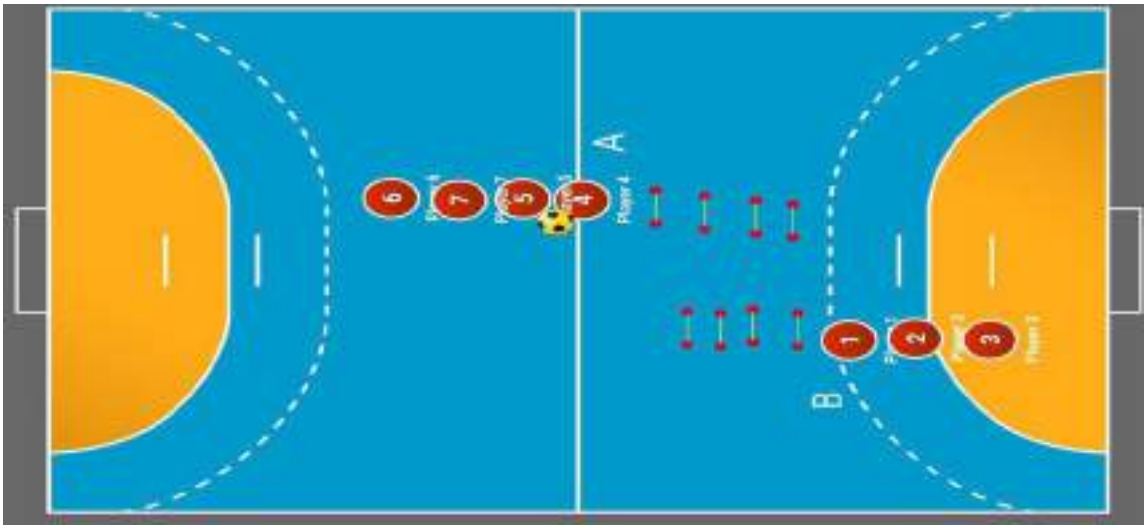
ت	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
1	احمد علي صادق	جامعة المثنى	دكتوراه تربية الرياضية
2	مسلم عقيل محمد	تربية المثنى	ماجستير تربية رياضية
٣	مهند هاشم عبد	جامعة المثنى	ماجستير تربية رياضية
4	كرار حمد	جامعة المثنى	ماجستير تربية رياضية
5	وزير كاظم وزير	مركز موهبة المثنى	ماجستير تربية رياضية

ملحق (٣)

التشكيلات والتمارين المعدة من قبل الباحث

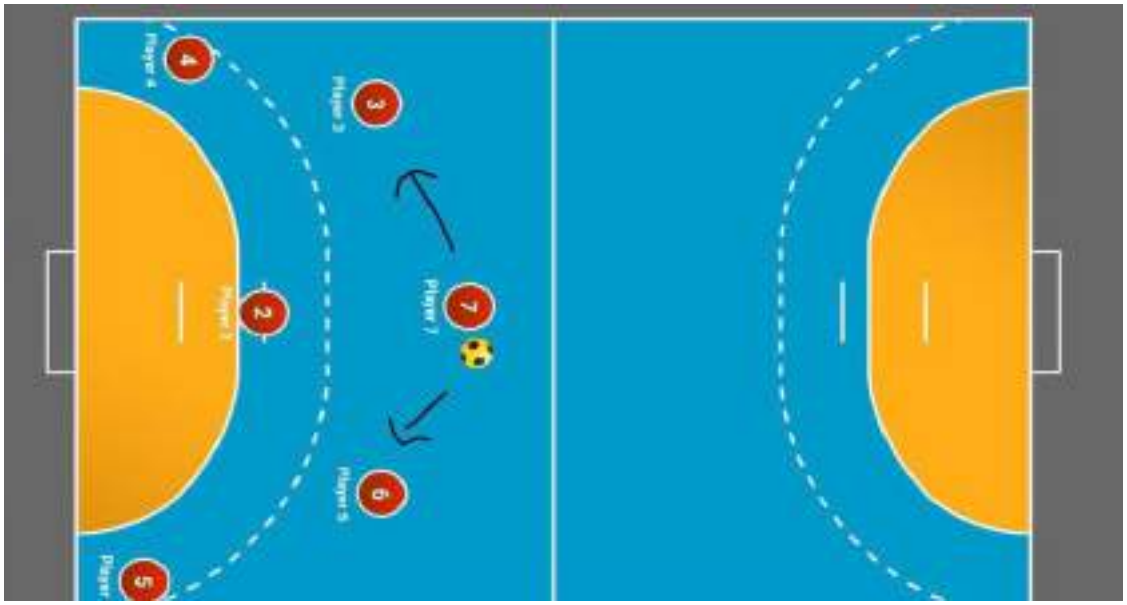
التمرين الاول

تمارين لمهارة المناولة والاستلام وقوف اللاعبين على شكل مجموعتين، واللاعب (أ) بيده الكرة ، ويحاول القفز فوق الموانع ليصل إلى نهايته ، ومناولة الزميل في الجهة المقابلة، والذي يحاول استلام الكرة بعد أداء القفز فوق الموانع أيضاً، ويتم تبديل الأماكن .



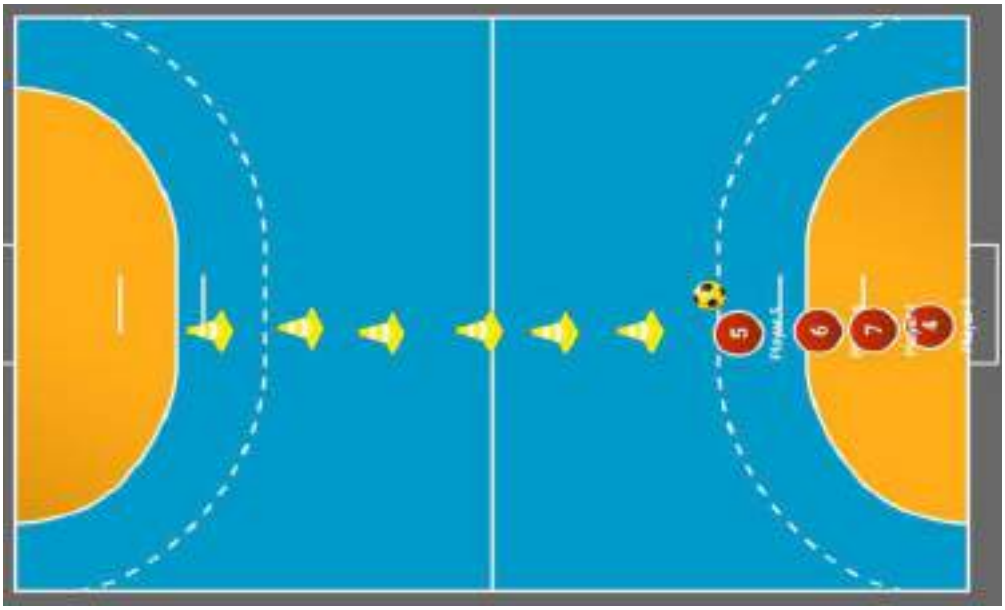
التمرين الثاني

وقوف اللاعبين ليؤدوا مهارة المناولة والاستلام بالشكل الفعلي للمباراة ،وكل لاعب يودي المناولة يقوم بعدة واحدة من وضع الاستناد الامامي وبشكل سريع وتبديل المراكز فيما بينهم



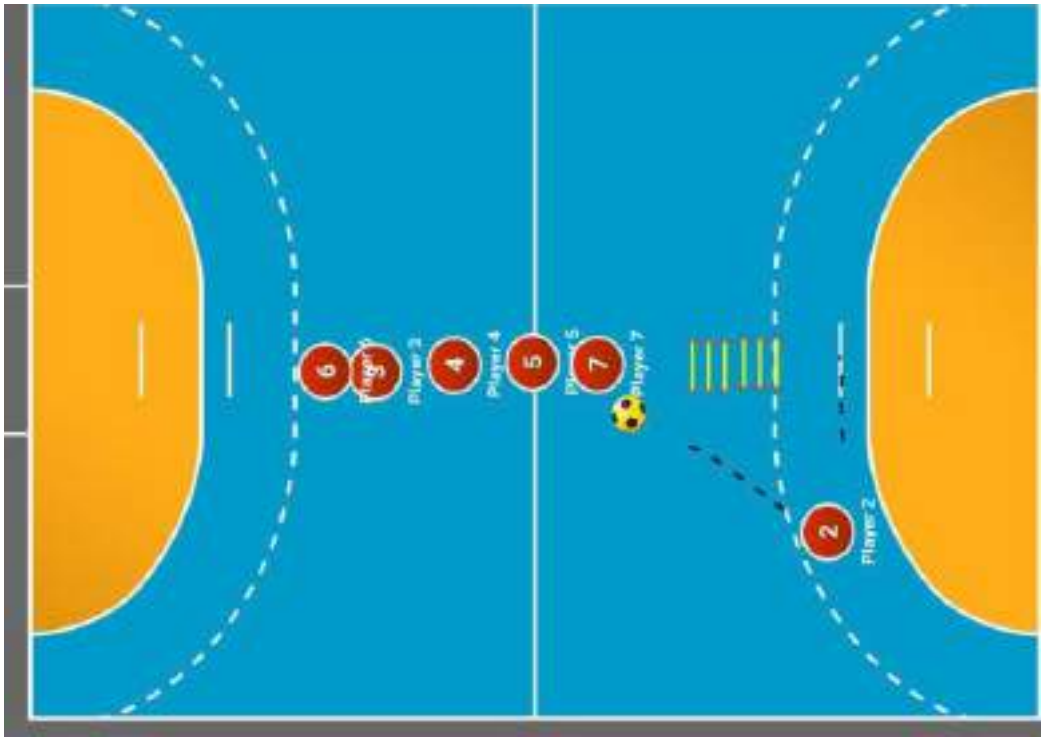
التمرين الثالث

وقوف اللاعبين على شكل خط مستقيم ووضع ٦شواخص أمامهم، لأداء مهارة الطبطبة العالية ذهاباً ، والرجوع طبطبة واطئة ، وتكون المسافة بين شاخص و أخر (٢م)



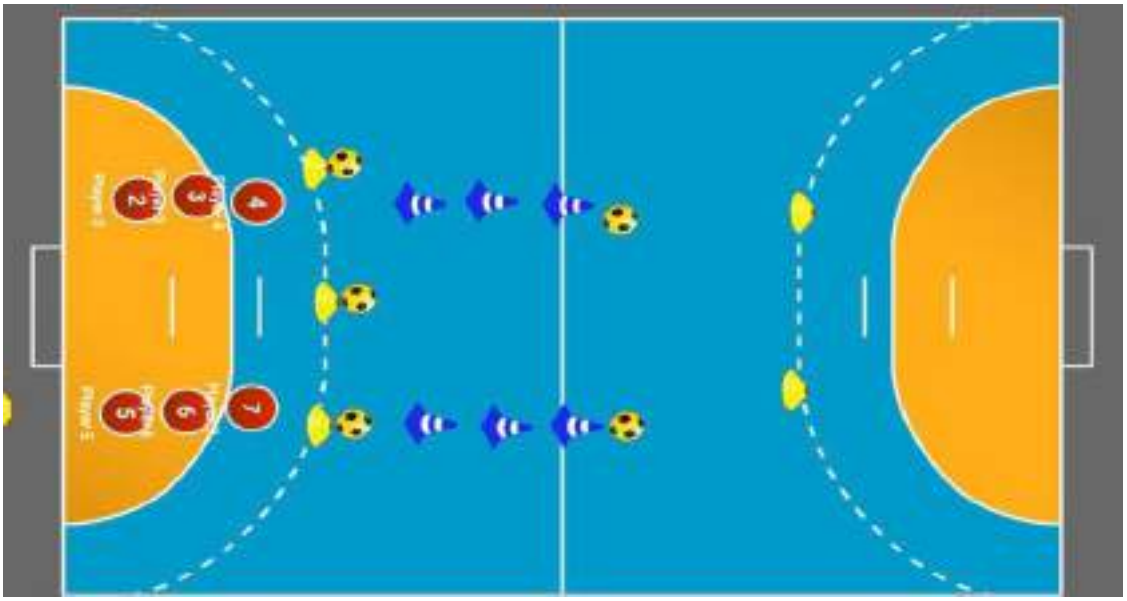
التمرين الرابع

وقوف اللاعبين وأمامهم سلم أرضي يبعد مسافه ٢ م، يؤدي اللاعب الطبطبة ، والمناولة للاعب الواقف على اليمين ، ثم يؤدي القفز بين الشواخص ، و استلام الكرة من الزميل والعودة إلى الخلف



التمرين الخامس

وقوف اللاعبين على شكل مجموعتين على خط ٦م وأمامهم ثلاث صناديق خشبية فوقهما كرات طبية يحاول اللاعب تكرار لمس أحد الكرات وبالتعاقب للجهتين إلى حين سماع صفارة المدرب ليبدأ (الزكزاك) بين الشواخص، ثم استلام الكرة الموجودة بعد الشواخص، ليؤدي الطبطبة ثم التصويب من فوق الصندوق الخشبي الموجود على خط ٩ م

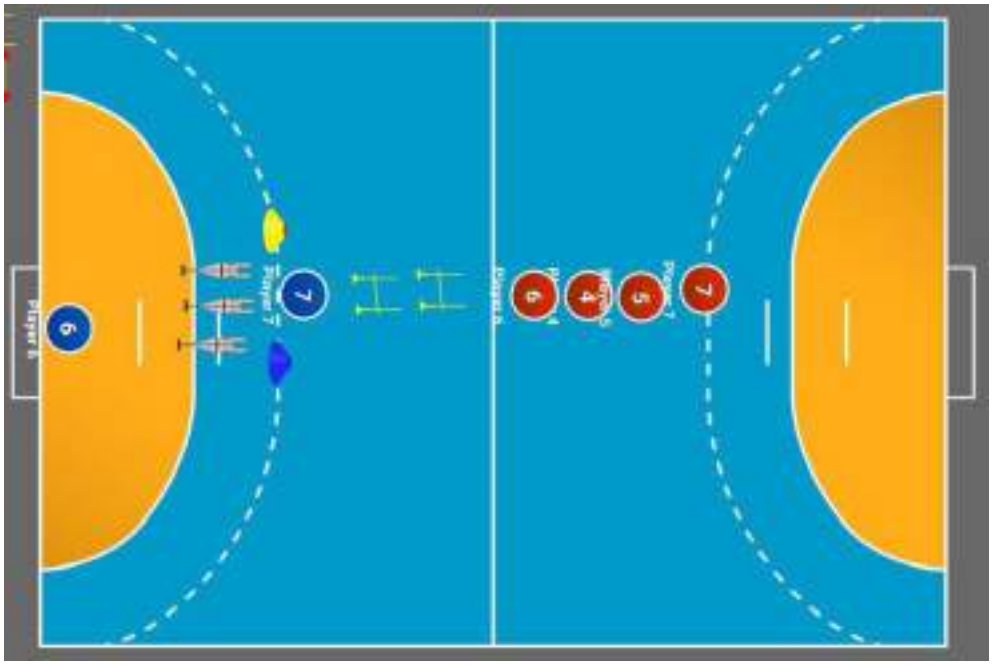


التمرين السادس

لاعبين متقابلين مع أحدهما كرة ، يمرر اللاعب الأول الكرة إلى زميلة من الحركة برفع الركبتين عاليا ، يستلم الزميل الكرة يمررها مرة أخرى للاعب نفسه ، ليقوم بعملية خداع أمام الشاخص على خط ٩ م ، والتصويب على المرمى، والرجوع إلى المكان

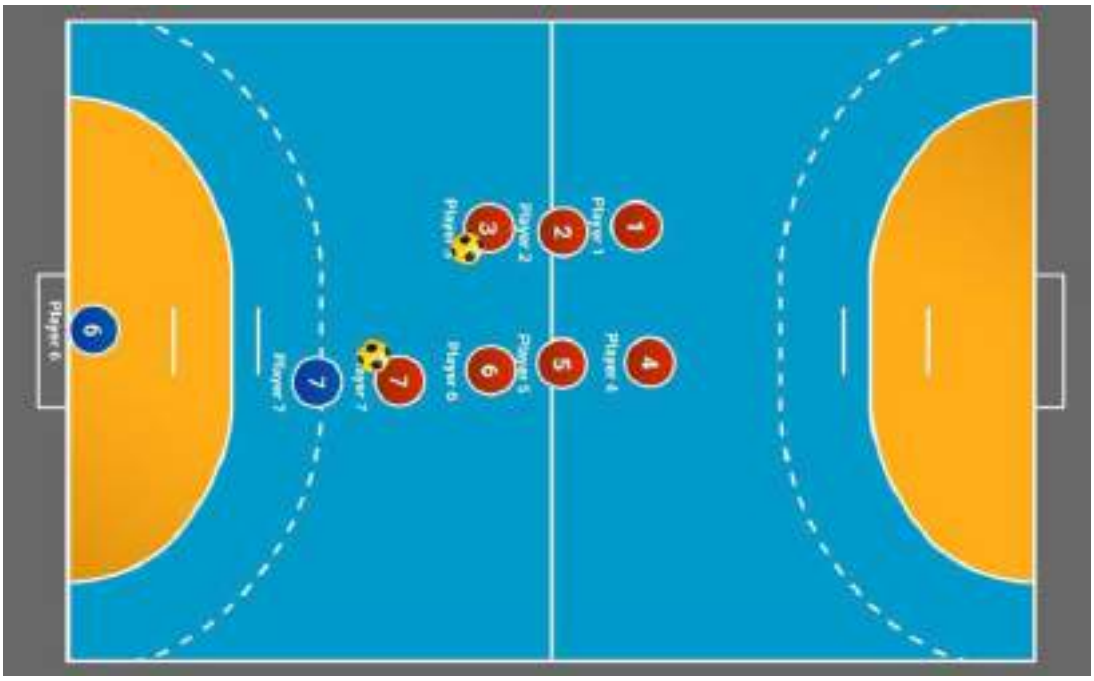
التمرين السابع

وقوف اللاعب أمام الموانع ؛ إذ يودي حركات قفز فوق الحواجز الموجودة امامه ، ثم يعمل خداع للاعب والتحرك على لون الشاخص الذي يحدده المدرب ، ليتحرك باتجاه وثم التصويب من فوق حائط الصد الثابت



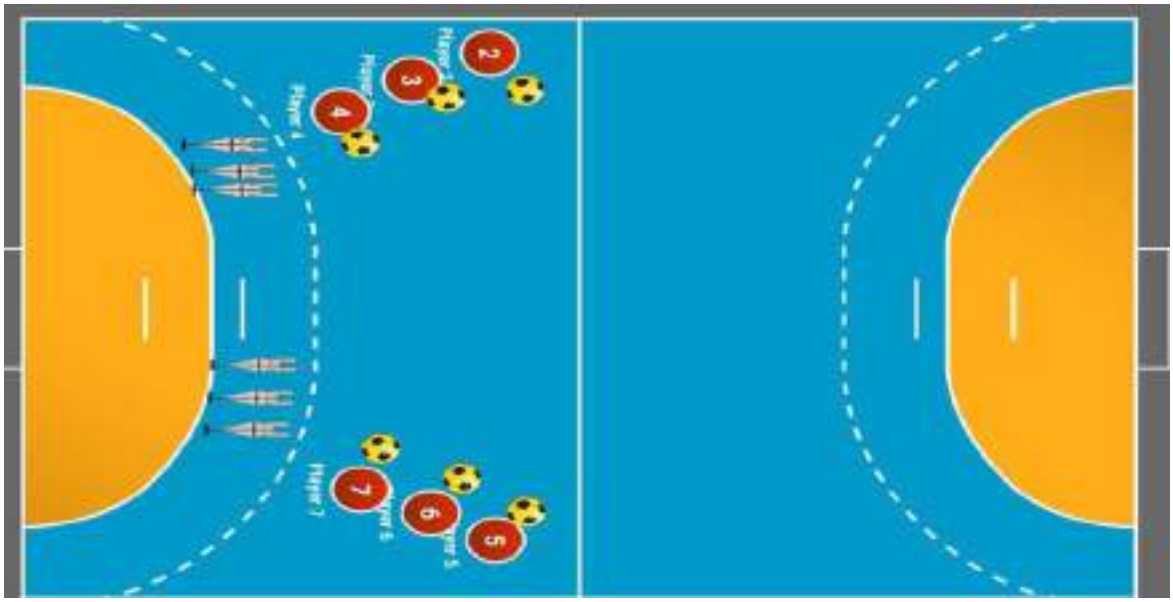
التمرين الثامن

يقسم الاعبين الى مجموعتين ا، ب مع وجود لاعب مدافع امام المجموعة ب يقوم الاعب الاول من المجموعة ا بتمرير الكرة الى الاعب ب ليستلم الكرة ويعمل ثلاثة خطوات ويموة بالتصويب من مستوى الكتف في الخطوة الاخيرة الا انه بعد حركة المدافع المخدوع يقوم بالطبطبة والدخول نحو منطقة الستة بالقفز والتصويب



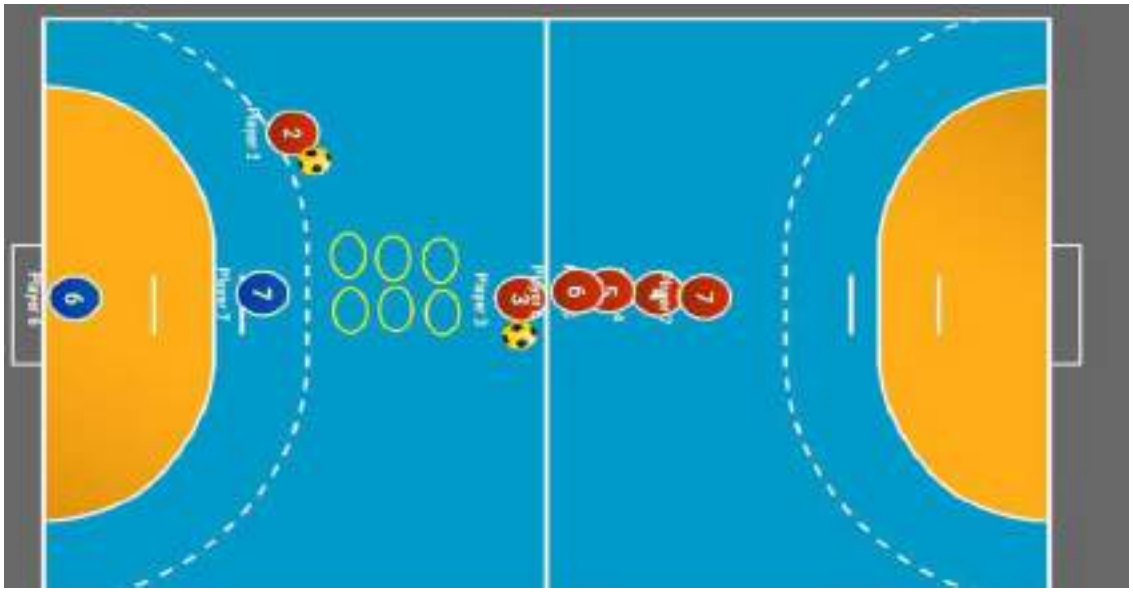
التمرين التاسع

يقسم الاعبين الى مجموعتين المجموعة أ تقف في مركز الساعد اليمين والمجموعة ب تقف في مركز الساعد اليسار مع كل الاعب كرة ، عند اشارة المدرب يقوم الاعب الاول في كل مجموع بعمل نصف دبني خمس مرات وثم عمل طبة واحدة والتصويب بالقفز من فوق حائط الصد الثابت على المربعات الموجودة في زوايا المرمى



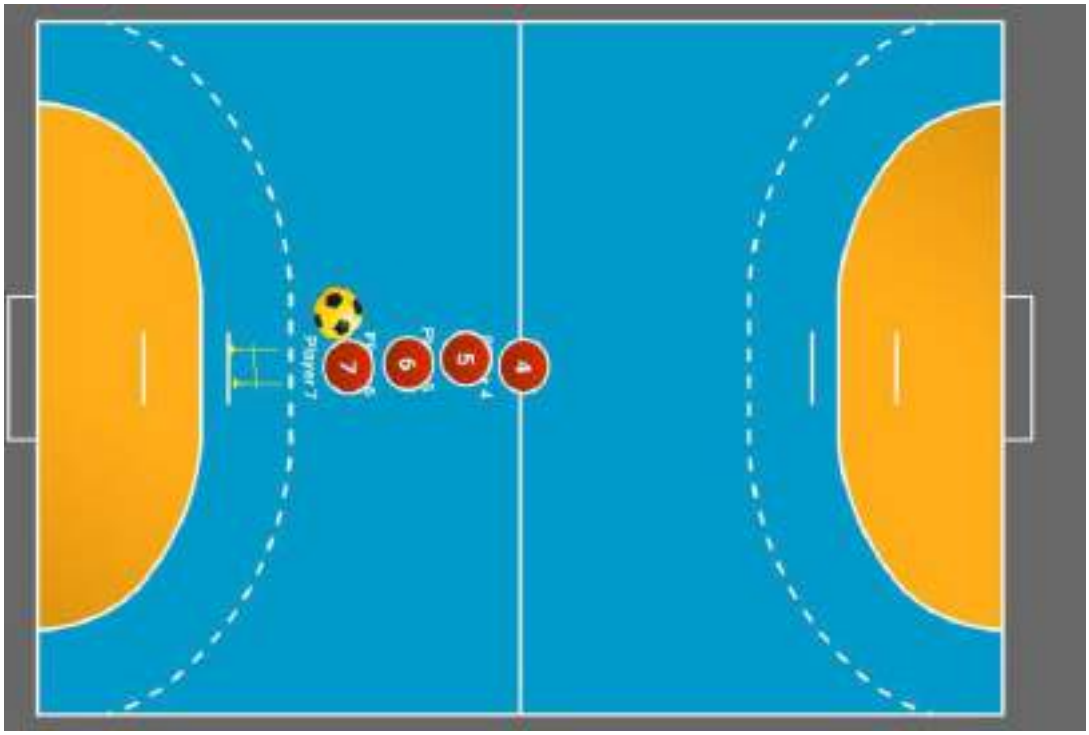
التمرين العاشر

يقف الاعبين امام منطقة التسعة ٥على بعد امتار منها وتوضع امامهم ست دوائر مرسومة على الارض ولاعب مدافع على منطقة التسعة ولاعب ممرر على جهة اليمين حيث يقوم الاعب الاول بعمل قفزات جانبية على الدوائر وثم استلام الكرة من الاعب الممر وعمل خداع سريع للاعب المدافع وثم التصويب على المرمى



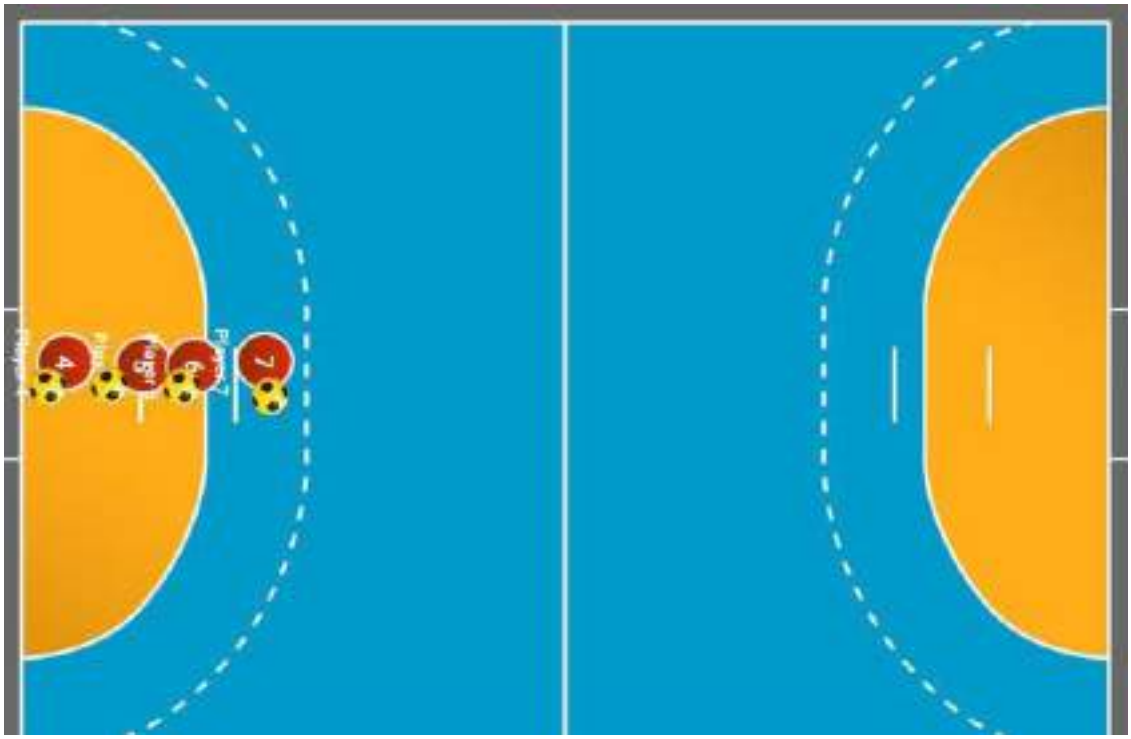
التمرين الحادي عشر

الارتقاء ثم التصويب من فوق المصطبة بالكرة الطبية زنة ١كغم



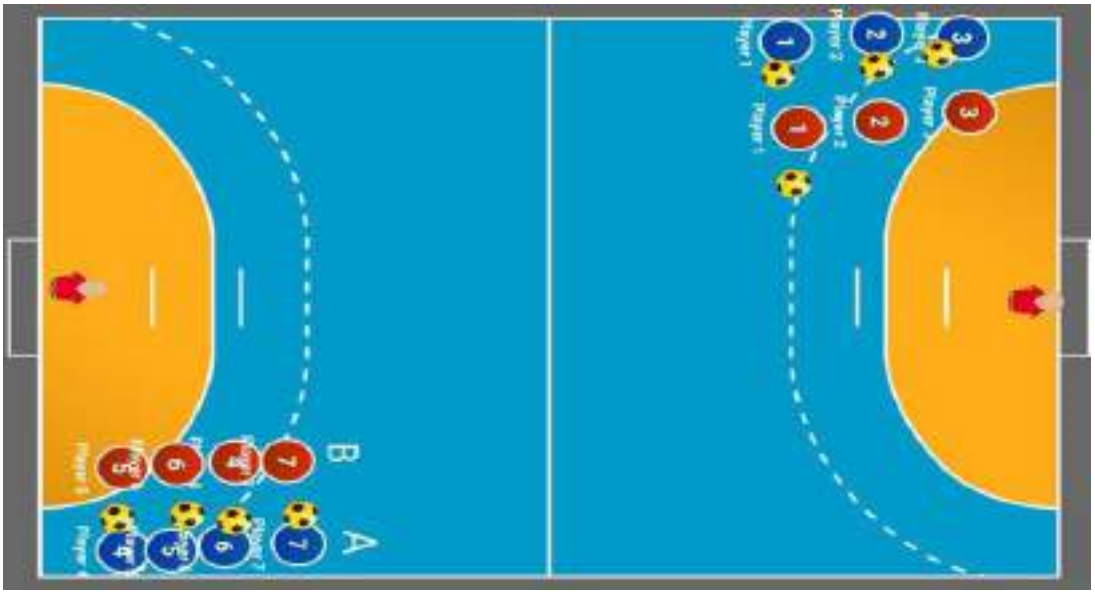
التمرين الحادي عشر

حمل الكرة الطبية وزن ٥ كيلو والجري ٢٠ م ثم ترك الكرة الطبية والرجوع الى البداية هرولة خفيفة



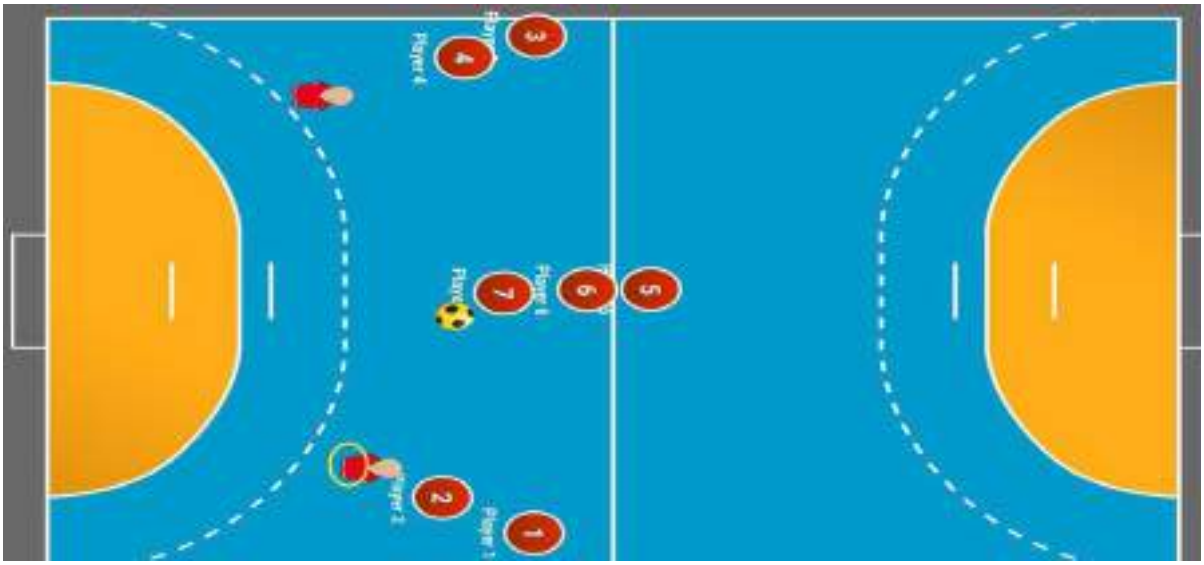
تمرين الثالث عشر

يقوم لاعبو المجموعة A بطبطبة الكرة المستمر ومحاولة التصويب على المرمى من خط الـ ٩ م ، بينما يحاول لاعبو المجموعة B بملاحقة اللاعب في أثناء عملية التنطيط ومحاولة منعه من التصويب واحراز هدف ومجموعتان أيضاً على الجهة الأخرى من الملعب .



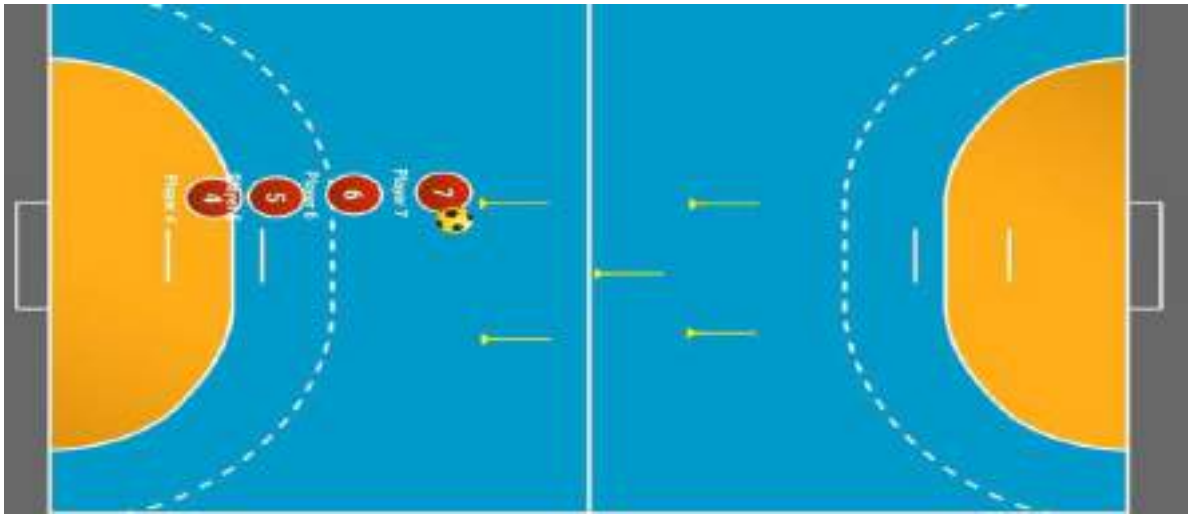
تمرين الرابع عشر

ثلاث مجاميع في مراكز الساعدين ولاعب وسط خلفي، الكرات مع مجموعة اللاعب الوسط الخلفي، يبدأ التمرين بحركة اللاعب الوسط للأمام والتمرير إلى الساعد الأيمن الذي يتحرك للأمام وبصورة سريعة يمرر إلى الساعد الأيسر الذي يقوم بعمل تردات حركية بلرجلين سريعة داخل الطوق ثم يتحرك للأمام ويستلم الكرة ويصوب نحو المرمى



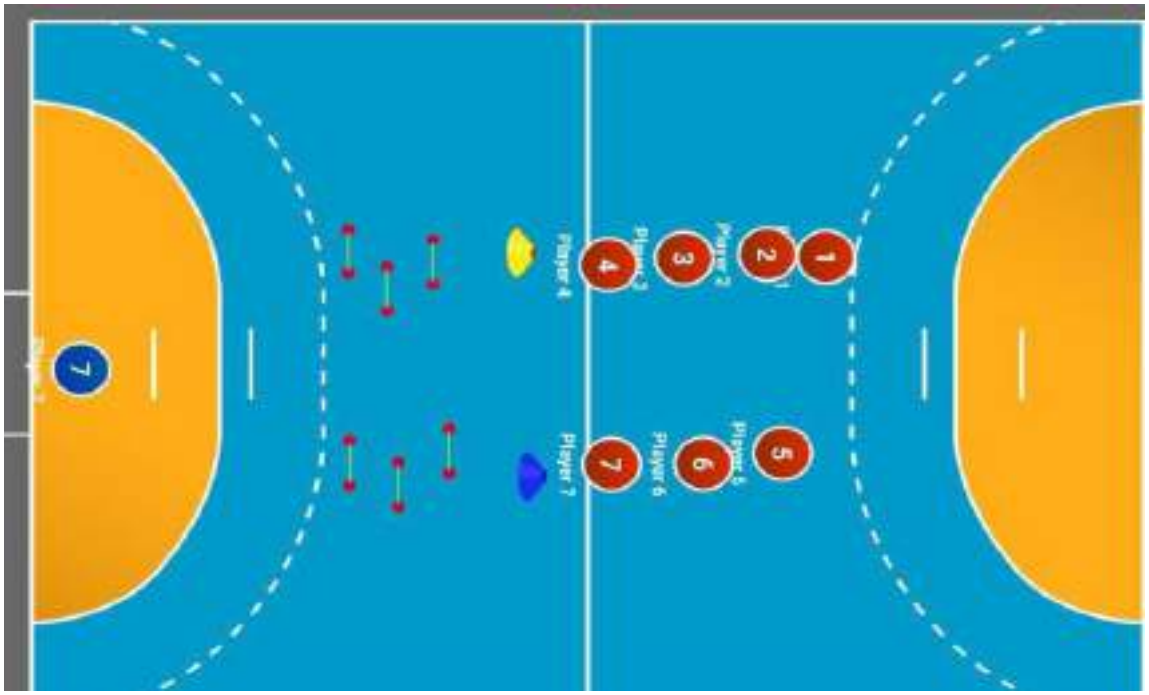
تمرين الخامس عشر

توضع خمس شواخص في مستطيل طولة ٤م وتثبت في اركانه الشواخص وواحد في المنتصف عند اشارة المدرب حيث يقوم الاعب بالجري المتعرج والطبطبة السريعة بين الشواخص على شكل رقم ٨ والانتهاء من عند الشاخص الاول بعد ثلاث دورات سريعة



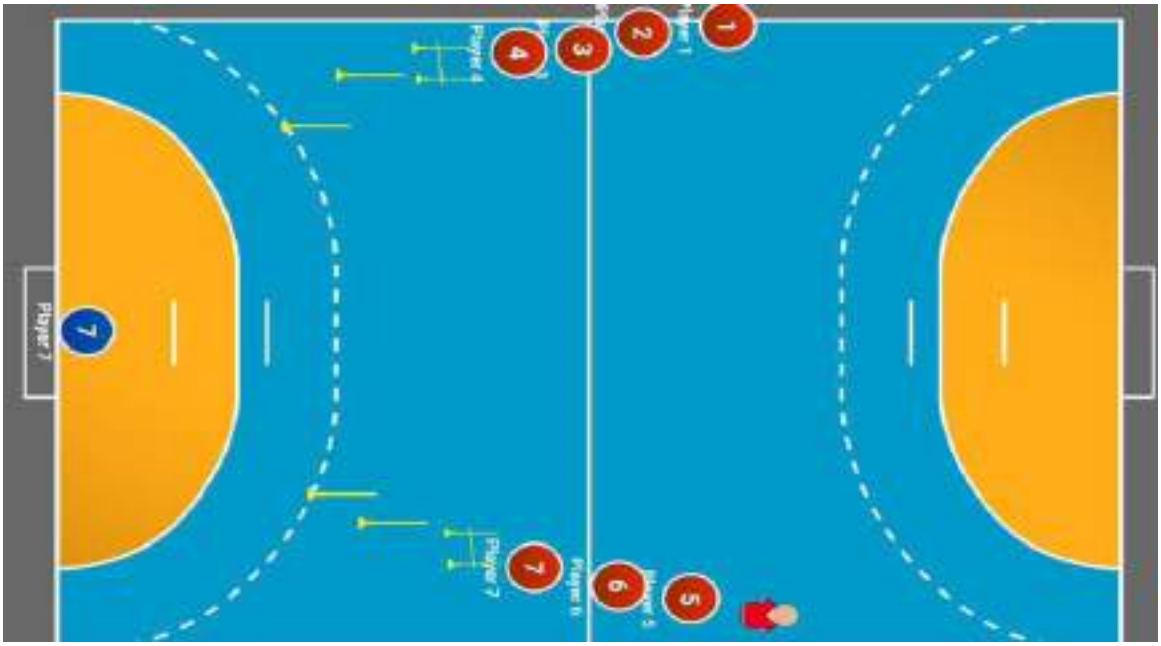
تمرين السادس عشر

ينقسم الاعبين الى مجموعتين والوقوف بالقرب من خط المنتصف يقوم الاعب الاول في كل مجموعة من وضع الاستناد الامامي عمل ١٠ عدات ومن ثم يأخذ الكرة الموجودة على الارض ويقوم بعمل طبة واحدة ثم القفز على المانع وعمل خداع جانبي ومن ثم التصويب على المرمى



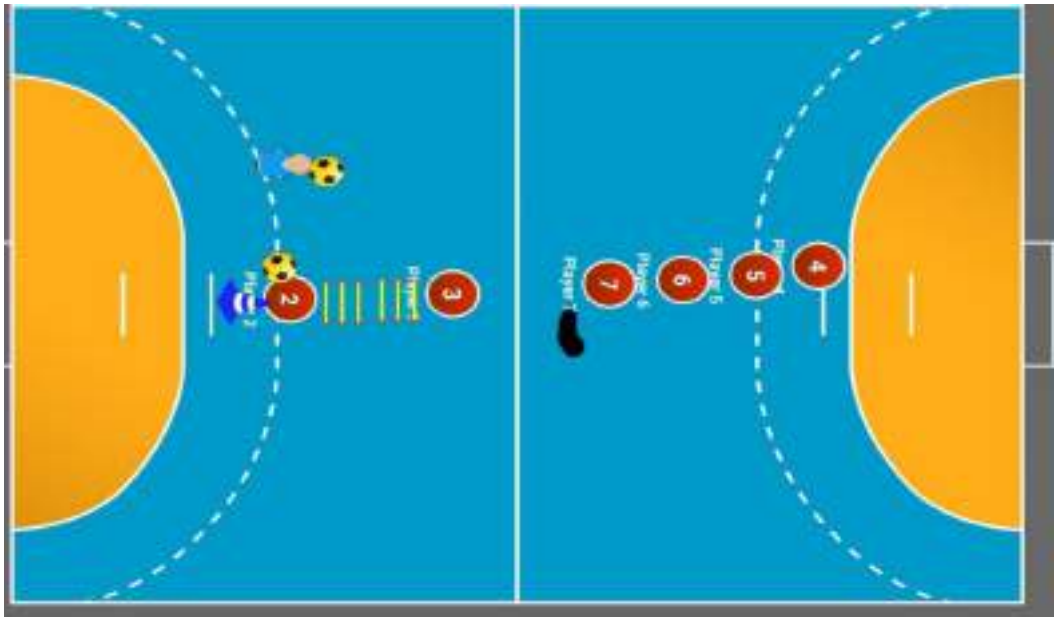
تمرين السابع عشر

ينقسم الاعبين الى مجوعتين تقف المجموعة الاولى على مركز الساعد اليمين والمجموعة الثانية على الساعد اليسار حيث يقوم الاعب الاول من كل مجوعة الصعود على المصطبة ثم النزول على الارض وعمل خداع مباشر على الشاخص الاول ثم طبة واحدة ومن ثم خداع ثاني وبعدها التصويب بالقفز على الهدف



تمرين الثامن عشر

يقف اللاعب على نقطة مرسومة في منتصف الملعب امام المرمى وامامه السلم الارضي عند اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بسرعة حتى الوصول الى السلم ومن ثم يقوم برفع الركبة داخل المربعات للسلم الارضي وعند الانتهاء يقوم اللاعب باستلام الكرة من المدرب او المساعد ويقوم بعملية الخداع البسيط والتهديف على المرمى ومن ثم العودة السريعة الى نقطة البداية وتكرار العمل دون توقف حتى انتهاء الوقت المحدد .



تمرين التاسع عشر

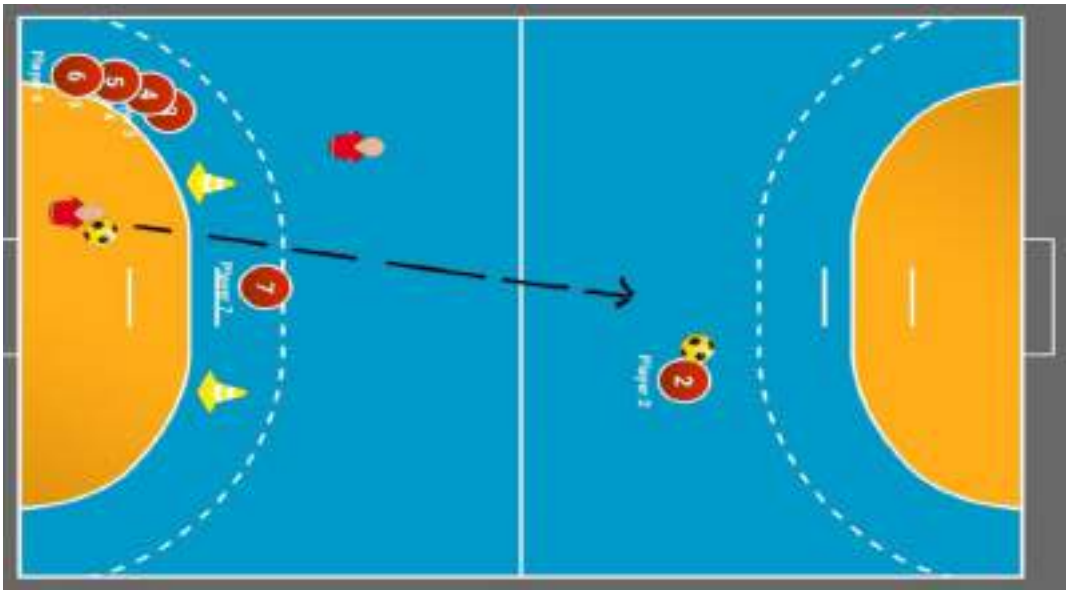
يقف اللاعب على بعد ٦ م من خط المنتصف ويبعد مسافة (٥م) من الخط الجانبي ، وعند سماع اشارة البدا يقوم بأخذ الكرة من الارض ومن ثم يقوم بطبطة الكرة والانطلاق الى خط ال٩ امتار اذ يقوم بالتصويب على الهدف ، بعدها يعود لأخذ الكرة الثانية التي تبعد مسافة ٦ م من خط المنتصف و ٥ م من الكرة الاولى ويقوم بالطبطبة والانطلاق نحو الهدف للتصويب من خط الـ ٩ م ، ثم يعود لأخذ الكرة الثالثة التي تبعد مسافة ٦ م من خط المنتصف و٥ م من الخط الجانبي لكي يقوم بنفس الاداء التصويب على الهدف ويكرر العمل نفسه حتى انتهاء الوقت .

تمرين العشرين

يقف اللاعب قرب نهاية لخط الـ (٦ م) في الجانب الايمن من الملعب ، عند البدء يقوم اللاعب بعمل تحركات دفاعية للجانب وعبور حواجز عدد (٣) بارتفاع (٥٠ سم) والمسافة بين الحواجز (٦٠ سم) واستلام الكرة من المدرب ومناولتها ، وعند انهاء المناولة يقوم اللاعب بالتحرك الى الجانب وعبور الحواجز وتكرار العمل باستلام الكرة ومناولتها مع المدرب حتى الوصول خط الـ (٧م) ، وبعدها الرجوع بالعكس حتى الوصول الى نقطة البدء حتى نهاية الوقت

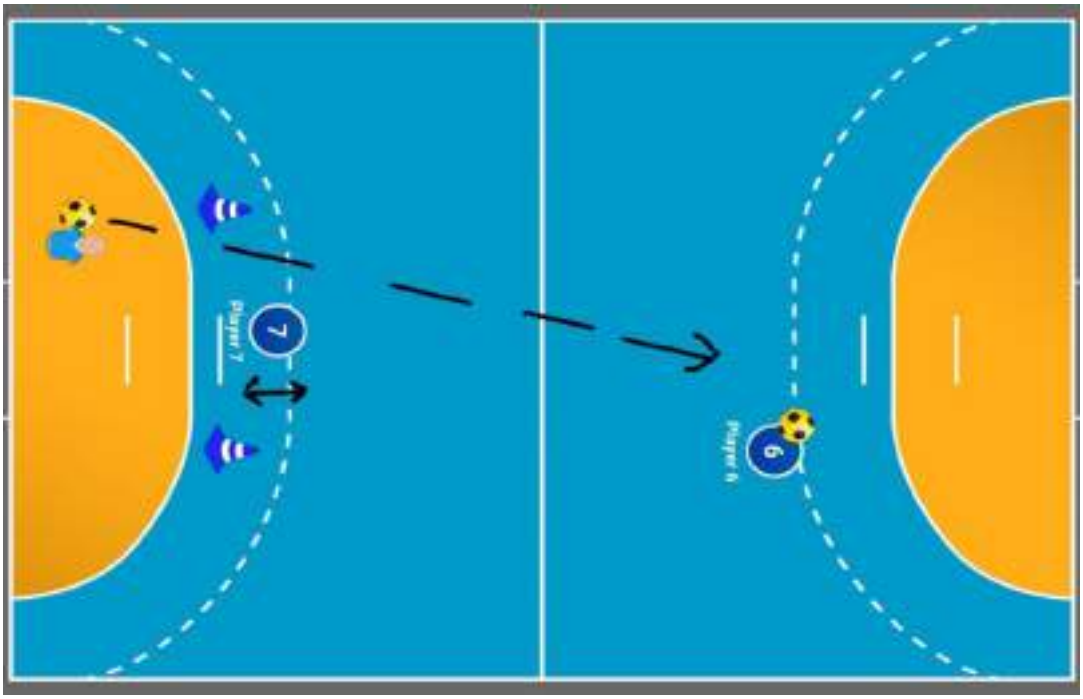
تمرين الحادي و العشرين

وقوف الاعب بين شاخصين امام منطقة ال ٦م حيث يقوم بالتحرك الدفاعي امام خلف وثم عمل حائط صد بالقفز ثم الهجوم السريع بعد الصافرة والتصويب على المرمى



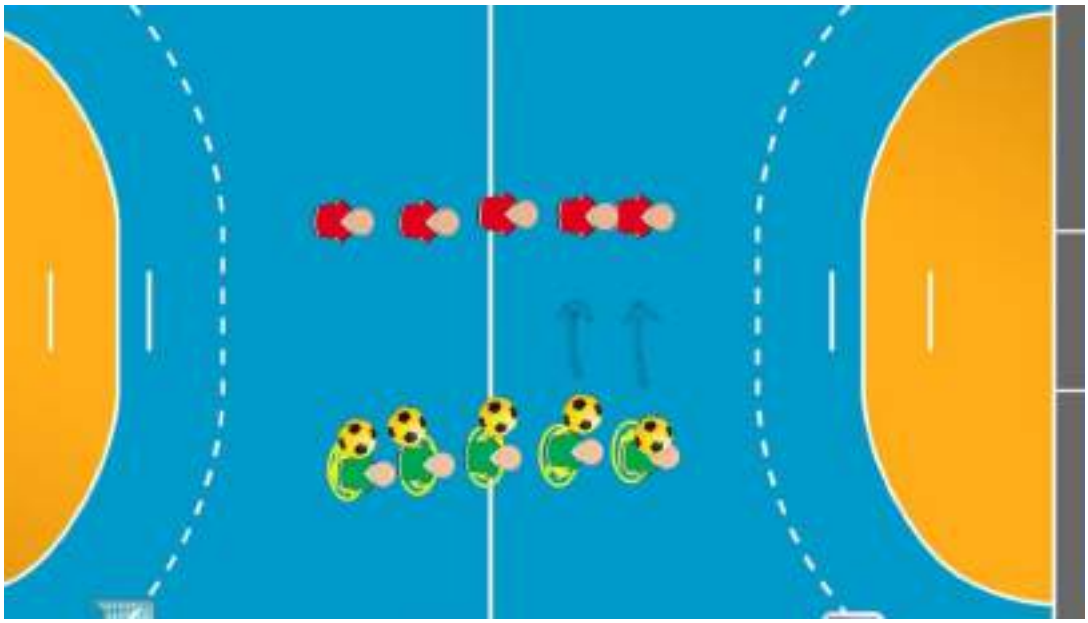
تمرين الثاني و العشرين

وقوف الاعب بين شاخصين امام منطقة ال ٦م حيث يقوم بالتحرك الدفاعي امام خلف وثم عمل حائط صد بالقفز ثم الهجوم السريع بعد الصافرة والتصويب على المرمى



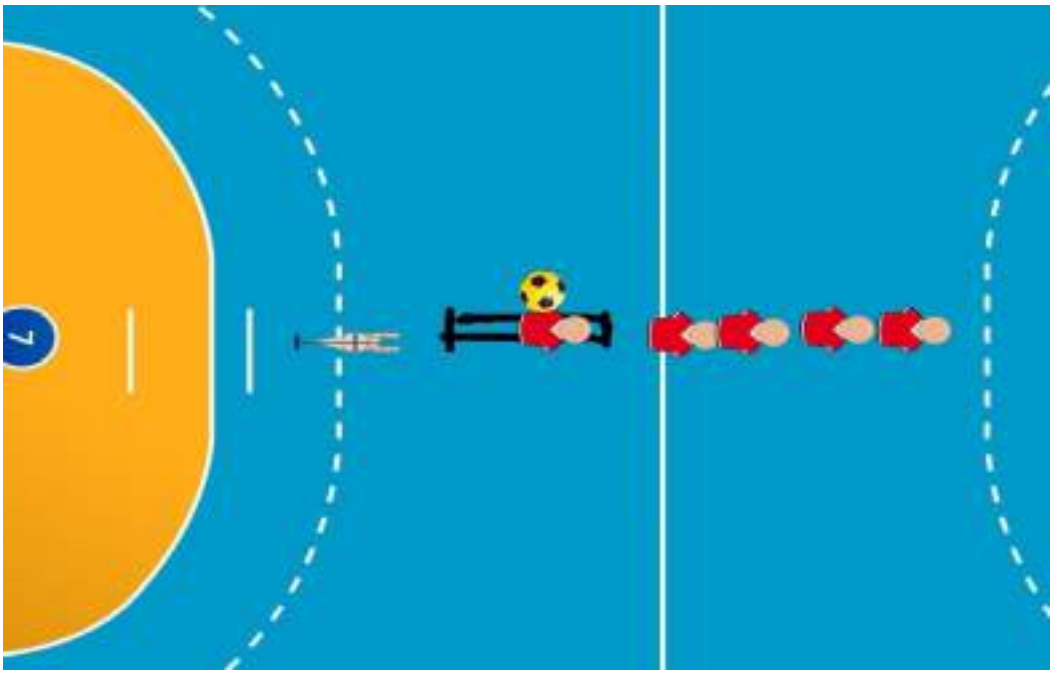
تمرين الثالث و العشرين

يقف كل لاعب امام الزميل الاخر الذي يكون واقف على بساط مرن حيث يقوم الاعب بعمل تمرين التسليم والاستلام مع الزميل من القفزات بقدم واحدة على البساط



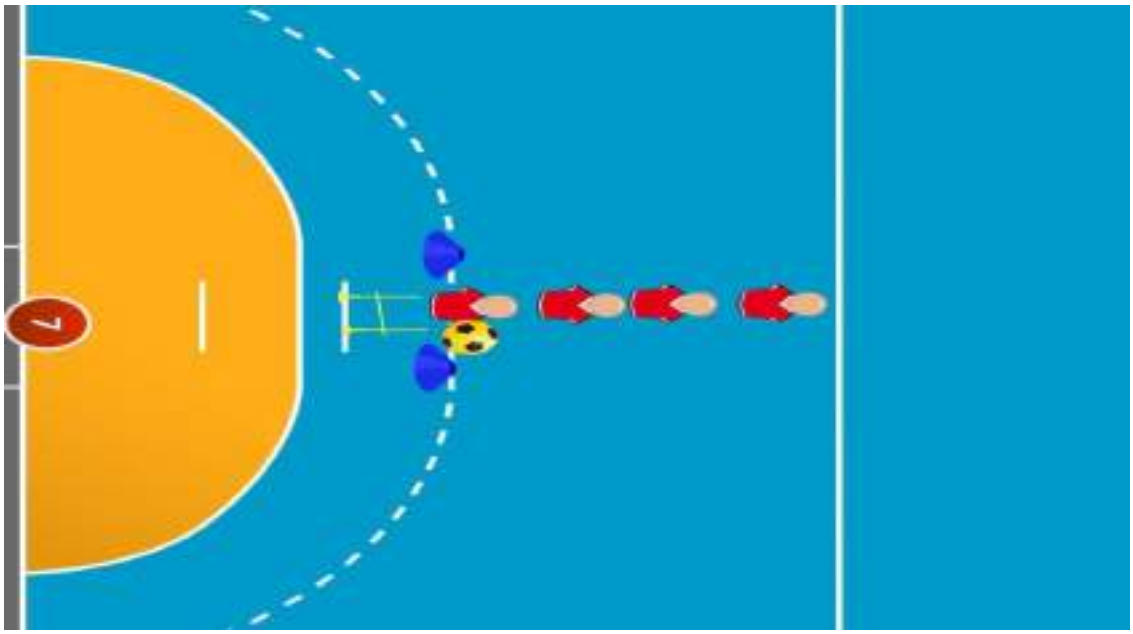
تمرين الرابع و العشرين

يقوم الاعب بالجري بالكرة من منتصف الملعب ثم الصعود على المسطبة وعمل الطبطبة العالية من فوق المصطبة على الارض تم النزول منها وعمل خداع سريع ثم التصويب على المربعات الموجودة على المرمى



تمرين الخامس و العشرين

يقف الاعبين امام منطقة (٩) م وكل لاعب يحمل كرة يكون امام الاعبين القطع الاسفنجية الملونة على يسار الاعب وعلى يمينة حيث يقوم بالقفز جانب مرة يسار ومرة يمين ثم يقوم بالقفز المانع الموجود امامة ثم التصويب المباشر على المرمى



ملحق (٤)

خطة تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث

الاسبوع الاول

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ : ١١-١٣-٢٠٢٢\١٢\١٥ زمن التمرينات :٣٠ دقيقة

الاحد المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- تمرين رقم ١	٨٠%	٢ دقيقة x ٣	١دقيقة	٢دقيقة	٩ د	
٢- تمرين رقم ٣	٩٠%	٣ دقيقة x ٣	١دقيقة	٢دقيقة	١٢د	
٣- تمرين رقم ٤	٨٥%	٢ دقيقة x ٣	١دقيقة	٢دقيقة	٩د	

الاسبوع الثاني

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ : ١٨-٢٠-٢٢\١٢\٢٠٢٢ زمن التمرينات :٣٠دقيقة

الاحد المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- تمرين رقم ٢	٨٥%	٢ دقيقة x ٣	١دقيقة	٢دقيقة	٩د	
٢- تمرين رقم ٦	٩٠%	٣ دقيقة x ٣	١دقيقة	٢دقيقة	١٢د	
٣- تمرين رقم ٥	٨٥%	٢ دقيقة x ٣	١دقيقة	٢دقيقة	٩د	

الاسبوع الثالث

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ : ٢٥-٢٧-٢٩\١٢\٢٠٢٢ زمن التمرينات :٣٠دقيقة

الاحد المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- تمرين رقم ٨	٨٥%	٢ دقيقة x ٣	١دقيقة	٢دقيقة	٩د	
٢- تمرين رقم ١٠	٩٠%	٣ دقيقة x ٣	١دقيقة	٢دقيقة	١٢د	
٣- تمرين رقم ٩	٨٠%	٢ دقيقة x ٣	١دقيقة	٢دقيقة	٩د	

الاسبوع الرابع

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ :٢-٣-٥ \١١\٢٠٢٣ زمن التمرينات :٣٠ دقيقة

الاثنين المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والاداء الهجومي بكرة اليد بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		زمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- تمرين رقم ١٤	٩٠%	٣ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢ دقيقة	٩.٣٠د	
٢- تمرين رقم ١٥	٩٥%	٤ دقيقة x ٢	٢ دقيقة	٢ دقيقة	١٢د	
٣- تمرين رقم ١٦	٨٥%	٣ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢ دقيقة	٩.٣د	

الاسبوع الخامس

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ : ٨-١٠-٢٠٢٣\١١\١٢ زمن التمرينات :٢٩دقيقة

الاحد المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرينات	
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- تمرين رقم ١٨	٨٥%	٣ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢ دقيقة	٩.٣٠د	
٢- تمرين رقم ١٢	٩٠%	٣ دقيقة x ٢	٢ دقيقة	٢ دقيقة	١٢د	
٣- تمرين رقم ١١	٨٠%	٣ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢ دقيقة	٩.٣٠	

الاسبوع السادس

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ : ١٥-١٧-٢٠٢٣\١١\١٩ زمن التمرينات :٣٥.دقيقة

الاحد المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- تمرين رقم ٢٠	٩٠%	٤ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢دقيقة	١١.٣٠د	
٢- تمرين رقم ١٧	٩٥%	٤ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢دقيقة	١١.٣٠د	
٣- تمرين رقم ١٩	٨٥%	٤ دقيقة x ٢	٢دقيقة	٢دقيقة	١٢د	

الاسبوع السابع

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ : ٢٢-٢٤-٢٦\١\٢٠٢٣ زمن التمرينات :٤٠ دقيقة

الاحد المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الملاحظات	الملاحظات
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- تمرين رقم ٢٣	٩٠%	٥ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢ دقيقة	١٣.٣٠د	
٢- تمرين رقم ١٣	٩٥%	٥ دقيقة x ٢	١ دقيقة	٢ دقيقة	١٣د	
٣- تمرين رقم ٧	٩٠%	٥ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢ دقيقة	١٣.٣٠	

الاسبوع الثامن

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ : ٢٩-٣١-٢ ٢١-١\٢٠٢٣ زمن التمرينات :٤٠ دقيقة

الاحد المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- تمرين رقم ٢٤	٨٥%	٥ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢ دقيقة	١٣.٣٠د	
٢- تمرين رقم ٢١	٩٠%	٥ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢ دقيقة	١٣.٣٠د	
٣- تمرين رقم ٢٢	٨٠%	٥ دقيقة x ٢	١,٣٠ دقيقة	٢ دقيقة	١٣.٣٠د	

الاسبوع التاسع

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ : ٥-٧-٢٠٢٣\٢\٩ زمن التمرينات :٤٨ دقيقة

الاحد المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والاداء المهاري الهجومي بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- ٢٣	٨٥%	٦ دقيقة x ٢	٢ دقيقة	٢ دقيقة		
٢- ١٦	٩٥%	٦ دقيقة x ٢	٢ دقيقة	٢ دقيقة		
٣- ١٧	٩٠%	٦ دقيقة x ٢	٢دقيقة	٢ دقيقة		

الاسبوع العاشر

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة اليد

اليوم والتاريخ : ١٢-١٤-٢٠٢٣\٢\١٦ زمن التمرينات :٦٠ دقيقة

الاحد المكان: القاعة الرياضية المغلقة

الثلاثاء

الخميس

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القدرات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة اليد

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			بين التمرينات	بين المجاميع		
١- ١٠	٨٥%	٨ دقيقة x ٢	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٢٠د	
٢- ١٤	٩٥%	٨ دقيقة x ٢	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٢٠د	
٣- ٢٥	٩٠%	٨ دقيقة x ٢	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٢٠د	

ملحق (٥)

صور لعينة البحث

The effect of skillful physical exercises on the development of some bio kinetic abilities and performance The offensive skills of the Specialized School handball players for ages (15-16) years

Researcher | Supervisor

Ammar Naser Kadhim | **Assist .prof.Dr. Ahmed Kareem Latef**

2023 A.D | 1444 A.M

The problem of the current research is that there is a weakness in the level of biokinetic abilities and the failure to perform physical and motor duties as required in training and matches, and this weakness is accompanied by a drop in the level of performance The offensive skill of the players of the specialized school at the ages of (15-16) years. The research aims to prepare Skillful physical exercises) and their application to the players of the Specialized School for the year of handball and knowing the effect of this study The program in developing some bio- kinetic abilities in handball and offensive skill performance. To achieve this goal, the researcher used the experimental approach to design the two equal groups. As for the research community, it represents the Specialized School of Handball, whose number is (19) players,and randomly selected from this community (16) players, who were divided into two control groups and the other experimental. Then the researcher identified the bio-kinetic variables, which were represented by (the power characteristic of speed, explosive power, balance, compatibility, agility). As for the skillful performance variables in handball, it was represented by (the skill index of the accuracy of shooting by jumping high after passing and receiving, the skill index of the accuracy of shooting by jumping high after dribbling , the skill index of the accuracy of shooting by jumping high after deception).Then the researcher applied the pre-tests on the research sample, and after obtaining the results, the researcher carried out homogeneity and equivalence between the two research groups. The exercises are on (Sunday, Tuesday, Thursday) of each week, and thus the total number of units reached (30) training units. After completing the application of the prepared skillful physical exercises, the researcher proceeded to apply the post-tests to the players of the research sample.After obtaining the results, the researcher used the statistical program (spss) for the purpose of analyzing the data, and accordingly, the researcher concluded that the prepared skillful physical exercises have a positive effect on the development of bio kinetic capabilities and offensive skill performance in handball, as well as the experimental group outperformed the control group in the posttests and for all variables.

Ministry of Higher Education and Scientific Research
Al-Muthanna University
College of Physical Education and sport sciences

The effect of skillful physical exercises on the development of some bio kinetic abilities and performance The offensive skills of the Specialized School handball players for ages (15-16) years

A Thesis Submitted to the Council of Physical Education and Sport Sciences college– University of AL- Muthanna as partial of the requirement for Master's degree in Physical Education and Sport Sciences

By
Ammar Naser Kadhim

Supervisor
Assist. Prof. Dr .Ahmed Kareem Latef

2023 A.D **1444 A.M**