



تأثير تمارين خاصة في بعض القدرات الحركية و تعلم مهاراتي المناولة والتصويب للاعبي
كرة اليد (12-14) سنة

*The effect of special exercises on some motor abilities and
learning the skills of handling and correction for handball
players (12-14) years*

م.د احمد قحطان نجم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة تكريت

ahmad_ka@tu.edu.iq

Ahmed Qahtan najim Dr.

Faculty of Physical Education and Sports Sciences

University of Tikrit

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، القدرات الحركية ، مهاراتي المناولة
والتصويب بكرة اليد.

Keywords: *special exercises, motor abilities, my handling and
shooting skills with handball*

ملخص البحث

حددت مشكلة البحث في ضعف الاهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلّة الوسائل
التدريبية المستخدمة من المدربين بما يتناسب واهميتها في تعلم المهارات الهجومية
لدى لاعبي بكرة اليد. وهدف البحث الى:

- اعداد تمارين خاصة في بعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة اليد.
- معرفة تأثير التمارين الخاصة في بعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة اليد.
- معرفة تأثير بعض القدرات الحركية في تعلم مهاراتي المناولة والتصويب لدى
لاعبي كرة اليد .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، اما عينة البحث فشملت لاعبي المدرسة التخصصية للموهبة الرياضية في ديالى بأعمار (12 - 14) سنة والبالغ عددهم (10) لاعبا. وأعد الباحث اختبارات القدرات الحركية ومهارتي المناولة والتصويب اللازمة وقد أجرى التجارب الاستطلاعية للتحقق من معاملاتها العلمية، ثم قام بأجراء الاختبارات القبلية تبعها معالجة تجريبية للمجموعة التجريبية تضمنت تنفيذ التمرينات الخاصة لفترة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية ومعالجة البيانات إحصائيا باستخدام المعاملات الإحصائية ومن خلال النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها:

- 1- للبرنامج التدريبي من قبل المدرب تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الهجومية لاعبي كرة اليد.
 - 2- للتمرينات الخاصة تأثير أفضل لتطوير القدرات الحركية لدى لاعبي كرة اليد.
- وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها:
- 1- الاهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين بالأعمار (12-14 سنة).
 - 2- استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين بالأعمار (12-14 سنة).

Abstract;

The research problem was identified in the lack of interest in training motor abilities and the lack of training methods used by coaches in proportion to their importance in learning offensive skills among handball players. The aim of the research is to:

Preparing special exercises for some movement abilities of handball players.

-Knowing the effect of special exercises on some motor abilities of handball players.

-Knowing the effect of some motor abilities on learning the skills of handling and correction among handball players.

The researcher used the experimental approach to suit its suitability to the nature of the problem, as for the research sample, it included the players of the Specialized School for Sports Giftedness in Diyala, aged (12-14) years, totaling (10) players. The researcher prepared tests of movement capabilities, handling and correction skills necessary, and

he conducted exploratory experiments to verify their scientific transactions Then he performed the pre-tests, followed by an experimental treatment for the experimental group that included the implementation of special exercises for a period of (8) weeks at a rate of (3) units per week, after which the post-tests were performed and the data were processed statistically using statistical transactions.

-1The training program by the coach has a positive effect on developing the motor abilities and performance of the offensive skills of handball players.

-2Special exercises have a better effect on developing the motor abilities of handball players.

The researcher recommended several recommendations, the most important of which are:

- 1Interest in developing the motor abilities of players (12-14 years.)
- 2Using special exercises to develop the movement capabilities of players (12-14 years.)

1- المقدمة.

ان مستوى الاداء للاعبين هو نتاج التعلم من خلال المواهب الرياضية ، خلال التخطيط المبني على اسس علمية للتعلم والتدريب الرياضي . ان وصول اللاعب لقدرات حركية عالية تمكنه من الاداء الجيد للحركات الرياضية خلال التدريب او المنافسة. ومن بين الفعاليات الرياضية التي حظيت بنصيب من التطور لعبة كرة اليد التي تعد من الألعاب الفرعية التي يتطلب من اللاعبين أن يكونوا في مستوى عال من الأداء ، حتى يتم تحقيق الإنجازات وخاصة عند امتلاك اللاعبين لقدرات حركية جيدة . ومن أجل تطوير القدرات الحركية لابد من دراسة ما يتمتع به اللاعبين بالأعمار (12-14) سنة لإمكانات حركية جيدة تتماشى مع متطلبات أداء المهارات. وتعتبر التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية والتي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي للاعبين فهي بالإضافة إلى تطوير الصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري. وتكمن أهمية البحث تطوير للقدرات الحركية بمستوى يدعم تعلم المهارات لدى لاعبي كرة اليد من خلال استخدام وسائل تدريبية مؤثرة ((التمرينات الخاصة)) ، سيما وإن الهدف للتعلم في هذه المرحلة هو تعلم واكتساب المهارات الاساسية وأداؤها بمستوى عالي من التوافق والإتقان والذي يتناسب مع



الفئة العمرية. لذلك لاحظ الباحث ضعفاً في الاهتمام للقدرات الحركية وقلة الوسائل المستخدمة منها التمارين الخاصة من قبل المدربين بما يتناسب وأهميتها في تعلم أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد. عليه ارتأى الباحث استخدام تمارين خاصة للقدرات الحركية ومعرفة تأثير تلك التمارين في تعلم المهارات الأساسية (الهجومية) بكرة اليد، لتكون وسائل تعليمية يستخدمها المدربون. وعلية هدف البحث في اعداد تمارين خاصة للقدرات الحركية ومعرفة تأثير التمارين الخاصة في بعض القدرات الحركية وبالتالي تأثيرها في تعلم المهارات الهجومية لدى اللاعبين بالأعمار (12-14سنة).

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته وطبيعة مشكلة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي "الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة.

شكل (1)

يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
تجريبية	- قدرات حركية	التمارين الخاصة	- قدرات حركية
	- مهارات أساسية	لتطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية	- مهارات أساسية
	- مهارات أساسية		



2-2 عينة البحث.

ان اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع لكونها" الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او الانموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله (محجوب؛2000؛164). وعليه فقد جاء اختيار الباحث لعينة بحثه من المدرسة التخصصية للموهبة الرياضية (ديالى) حيث بلغ مجتمع الاصل (16) لاعبا بعمر (12-14) سنة في حين تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبا ويمثلون نسبة (62%) بعد ان تم استبعاد (4) حراس مرمى و(2) لاعب مصاب حيث بلغت المجموعة التجريبية (10) لاعبين.

3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- 1- ملعب كرة يد قانوني .
- 2- كرات يد قانونية حجم (2) عدد (10) .
- 3- كرات طبية عدد (4) .
- 4- كرات تنس عدد(10) .
- 5- ساعة إيقاف .
- 6- شريط لاصق وشريط قياس .
- 7- قوائم بارتفاع (30سم)
- 8- مربعات حديد معلقة على المرمى (50×50سم) .

4-2 اجراءات البحث الميدانية.

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث.

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات المقننة من المصادر ذات العلاقة بمتغيرات البحث وكانت على قسمين اختبارات القدرات الحركية واختبارات مهارتي

المناوله والتصويب، وكما يأتي:

اولا- اختبارات القدرات الحركية:

- 1- اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو : (الحكيم،2004،122)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة طوله (4.75 م) وعرضه (3م) ، ساعة ايقاف ، خمسة قوائم لا يقل طوله عن (30سم).

الاداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند اعطائه الاشارة في البدء يقوم بالركض المتعرج بين القوائم الخمسة والعودة الى البداية.

حساب الدرجة : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية.

2- اختبارالركض المتعدد الجهات : (حسنين،1995،146)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : اربع كرات طبية ، كرسي ، ساعة ايقاف .

الاداء : توضع الكرات في نهايات المسافات على شكل (+) ويكون الكرسي في المنتصف ويبعد 3 م عن الكرات من كل الجهات والمسافة بين البداية واول كرة طبية هي 1 م ، وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالركض من خط البداية متبعا خط السير حتى يتجاوز خط النهاية من عند نقطة البداية .

حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية للنهاية.

3- رمي واستقبال الكرات على الجدار: (الحكيم،2004،149)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين والذراع .

الادوات : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد 5 متر من الحائط .

الاداء : يقف المختبر امام الحائط خلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الاتي :

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية على الحائط باليد اليمنى على ان يستقبل الكرة بنفس اليد بعد ارتدادها .
- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية على الحائط باليد اليسرى على ان يستقبل الكرة بنفس اليد بعد ارتدادها .

• رمي كرة التنس خمس مرات متتالية على الحائط باليد اليمنى على ان يستقبل الكرة باليد اليسرى بعد ارتدادها.

• **حساب الدرجات** : لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للمختبر والدرجة النهائية من (15) درجة.

4- **اختبار الدوائر المرقمة** : (حسنين،1995،415)

• **الغرض من الاختبار** : قياس التوافق (الرجلين والعينين)
• **الادوات** : ساعة ايقاف ، يرسم على الارض (8) دوائر مرقمة على ان يكون قطر الدائرة (60) سم وترقم من (1- 8).

• **الاداء** : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند اشارة البدء يقوم بالقفز الى الدائرة (2) والى الدائرة (3) تباعاً الى الدائرة (8) .

• **حساب الدرجات** : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر الثمانية .

5- **اختبار التوازن** : (عبدالحاميد وحسنين،1980،181)

• **الغرض من الاختبار** : قياس التوازن الثابت.
• **الادوات** : ساعة ايقاف
• **الاداء**: يخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ويفضل ان تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الحرة على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم باخذ وضع التخصر اثناء التطبيق.

• **حساب الدرجة**: يسجل الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع الرجل عن الارض حتى ارتكاب الخطأ أو فقدان التوازن .

ثانيا- **اختبارات المهارات الاساسية** :-

❖ **اختبارات مهارة التصويب**:

1- **اختبار التصويب من مستوى الرأس من الارتكاز على مربعات دقة التصويب**

(يوسف،2004،183)

• **الغرض من الاختبار** : قياس مهارة التصويب .



- **الادوات :** ملعب كرة اليد ، مربعات دقة التصويب 50×50 سم معلقان في الزوايا العليا للهدف ، كرات يد عدد (6) حجم (2) .
 - **الاداء :** يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين او ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط ال (7) امتار والتصويب على مربعات دقة التصويب من مستوى الرأس وعلى ان ترسل (3) كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب بالتعاقب .
 - **حساب الدرجات :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب .
- 2- التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب :**
(يوسف،2004،187)

- **الغرض من الاختبار :** قياس مهارة التصويب
 - **الادوات :** ملعب كرة اليد ، مربعات دقة التصويب 50×50 سم معلقان في الزوايا العليا للهدف ، كرات يد عدد (6) حجم (2) .
 - **الاداء :** يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين او ثلاث خطوات ثم القفز من على خط ال (9) امتار والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عاليا وعلى ان ترسل (3) كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب بالتعاقب .
 - **حساب الدرجات :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب .
- 3- التصويب من السقوط الامامي على مربعات دقة التصويب :** (عبدالحميد وحسنين،1980،179)

- **الغرض من الاختبار :** قياس مهارة التصويب .
- **الادوات :** ملعب كرة اليد ، مربعات دقة التصويب 50×50 سم معلقان في الزوايا العليا للهدف ، كرات يد عدد (6) حجم (2) .
- يقوم اللاعب بالوقوف امام خط ال (6) متر بحيث يكون المرمى خلف المختبر ووجهة امام لاعب اخر يقف امامه بمناولة الكرة اليه حيث يقوم بالدوران لمواجهة المرمى والميلان للداخل والتصويب على مربعات دقة التصويب والسقوط



على الارض وعلى ان ترسل (3) كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب بالتعاقب .

• **حساب الدرجات :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب .

❖ **اختبارات مهارة المناولة:**

1- **المناولة السوطية من مستوى الرأس من الارتكاز :** (عبدالحميد وحسين، 1980، 183)

- **الغرض من الاختبار :** قياس مهارة المناولة
- **الادوات :** ملعب كرة يد كامل القياسات ، يرسم داخل الملعب مربع 4×4 متر في احد نصفي الملعب على الارض ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى والموازي له على بعد 10م ومن خط المنتصف وبعد كل من الضلعين الاخرين الموازيين لخط الجانب 8م ، كرات يد عدد (5) حجم (2) .
- **الاداء :** يستحوذ اللاعب الكرة وهو داخل المربع على الكرات ال(5) ويوجهها الواحدة بعد الاخرى في المرمى المقابل مستخدما في ذلك خطوات المشي او الركض وان يكون ملامس للأرض لحظة خروج الكرة من يده .
- **حساب الدرجات :** تحسب عدد الرميات التي تدخل فيها الكرة المرمى مقذوفه وليست متدرجة بشرط دخولها مباشرة .

2- **مناولة الدفع للجانب على حائط مستو لمدة 30 ثانية ومن مسافة 2متر:** (عبدالحميد وحسين، 1980، 179)

- **الغرض من الاختبار :** قياس مهارة المناولة .
- **الادوات :** حائط مستو ، كرة يد حجم (2) ، شريط لاصق، ساعة توقيت ، شريط قياس .
- **الاداء :** يقف اللاعب وبشكل جانبي امام خط مرسوم على الارض يبعد مسافة (2) م عن الحائط ومع كلمة (ابدأ)يقوم اللاعب بمناولة الكرة من الجانب على الحائط ولأكثر عدد من المرات خلال (30) ثانية .

• **حساب الدرجات :** تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة وتسلمها فقط.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية،

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات حيث تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" (المندلوي واخرون؛ 1989؛ 107) .
اذ تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من غير عينة البحث بأعمار (12-14) سنة واجريت التجربة في تمام الساعة (4) عصرا في يومي الجمعة والسبت بتاريخ (1 - 2019/11/2) لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية وكان الهدف منها:

1. التأكد من كفاءة الاجهزة والادوات
2. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية
3. كفاية فريق العمل المساعد
4. مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث
5. معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيتها مستقبلا

وتم في هذه التجربة تعديل اختبار (الركض المتعدد الجهات) وكانت المسافة (4.5 م) واصبحت المسافة (3 م) حتى تتناسب مع امكانية الفئة العمرية وقام الباحث بإعادة اجراء التجربة الاستطلاعية بعد مرور (7 ايام) في تمام الساعة (4) عصرا من يومي الثلاثاء والاربعاء اي بتاريخ (14 - 2020/1/15)
واجريت التجربة على نفس الافراد وتحت نفس الظروف وتم من خلالها اعادة تطبيق الاختبارات للقدرات الحركية والمهارات الاساسية وكان الهدف منها استخراج المعاملات العلمية للاختبارات والمتمثلة بـ(معامل الثبات ومعامل الموضوعية).
وكذلك قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات الخاصة في الساعة

السادسة عصرا بتاريخ (2020/1/25) على عينة البحث وكان عددهم (4) لاعبين والغرض من هذه التجربة هي:

- معرفة الزمن المخصص للتمرينات الخاصة
- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيتها مستقبلاً
- معرفة عدد التكرارات لكل تمرين
- معرفة فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والدورات

2-4-3 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة في الساعة الرابعة عصرا في القاعة المغلقة للالعاب الرياضية في محافظة ديالى يوم الاربعاء والخميس الموافقين (6-2019/11/7) على افراد عينة البحث البالغ عددها (10) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية .

2-4-4 التجربة الرئيسيّة:

اعد الباحث تمارين خاصة بالقدرات الحركية والمهارات الاساسية الهجومية بعد تحليل المصادر بواقع (30) تمرين لكل من تمارين القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق، التوازن) وتمارين المهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد (التصويب ، المناولة) (ملحق 2) حيث بدأ تنفيذ التمارين يوم الاحد الموافق (2019/11/10) بواقع (3) وحدات تعليمية في الاسبوع واستمرت لغاية الخميس الموافق (2019/12/19) وعلى قاعة المدرسة التخصصية بواقع (18) وحدة تعليمية (ملحق 1) وتضمن زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

2-4-5 الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة بعد اكمال مدة التمرينات لعينة البحث في يوم السبت والاحد (2019/12/22-21) وجرت هذه الاختبارات في نفس الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبليّة.

2-5 الوسائل الاحصائيّة :

- 1- النسبة المئوية
- 2- معامل الارتباط

- 3- الوسيط
- 4- الانحراف الربيعي
- 5- معامل الاختلاف
- 6- اختبار ولكوكسن
- 3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج القدرات الحركية ومناقشتها

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدى			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	صفر	10	6.67	0.5	7.5	9.09	1	11	ثا	ركض زكزاك بطريقة بارو	1
معنوي		1	10	7.69	1	13	7.5	1.5	20	ثا	الركض المتعدد الجهات	2

1-1-3 عرض نتائج التوافق :

جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوافق

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدى			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	صفر	10	8.33	1	12	35.7	2.5	7	عدد	رمي	1



الدوائر المرقمة	الكرات على الجدار واستقبالها	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
معنوي	صفر	10	8.33	0.75	9	12.0	1.75	14.	5	7											

3-1-2 عرض نتائج التوازن :

جدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن

ت	المعالم الاحصائية للاختبار	الاختبار القبلي			الاختبار البعدى			الدلالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	
1	الانتقال فوق العلامات	درجة	5	0.75	15	8	1	معنوي
2	الوقوف على مشط القدم	ثا	10	1.5	25	17	0.5	معنوي

3-1-2 مناقشة نتائج القدرات الحركية

من خلال ما عرض للجدول يتضح ان هناك تطور للقدرات الحركية للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث تطور المجموعة الى تاثير التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث حيث ساهمت هذه التمرينات في تطور القدرات الحركية لدى اللاعبين بكرة اليد وأداء التمرينات الخاصة بشكل مرتب ومنظم ومؤثرة وفترات راحة كافية حيث تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة إلى طبيعة القدرات الحركية وهذا ما أكده (قاسم حسن حسين) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة"(حسين)؛

1998؛280) وإلى ذلك فان التمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير في تطوير عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة لأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون مماثلة أو قريبة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة (هارا؛1990؛90). واعتبرت القدرات صفات تتعلق بالناحية الجسمية للانسان وتسير هذه القدرات وفق ديناميكية التطور والنمو بحسب المراحل العمرية لذا فإن " القدرات الحركية هي قدرات اوصفات مكتسبة من المحيط ويكون الممارس لها اساساً لتطورها بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية" (محبوب،2002، 77) حيث تعد احد الركائز الاساسية التي يتوقف عليها الاعداد المهاري في الالعاب المختلفة فان العلاقة بين القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري واختلافها تبعاً لنوع النشاط او الفعالية الرياضية الممارسة. على ان امتلاك الفرد لمستوى عالي من القدرات الحركية يدل على ان الفرد لديه درجة عالية من القدرة على الممارسة الرياضية بنجاح اذ تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض هذه القدرات كما يمكن لهذه القدرات ان تتطور من خلال التمرين والتدريب والممارسة .

3-2 عرض نتائج المهارات الاساسية ومناقشتها.

3-2-1 عرض نتائج مهارة التصويب:

جدول (4)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة

ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات مهارة التصويب

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف	معامل الاختلاف				
1	التصويب من الارتكاز من مستوى الراس	عدد الاهداف	2	0.75	37.5	5	0.5	10	10	صفر	8	معنوي

معنوي	صفر	10	10	0.5	5	75	1.5	2	عدد التصويب من القفز عاليا	2
معنوي	1	10	15	0.75	5	6.25	1.25	2	عدد السقوط للامام	3

من الجدول (4) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (2) بانحراف ربيعي (0.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للمجموعة جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال الملاحظة لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين ولييان هذه الفروق استخدم الباحث (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة عددها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار (مهارة التصويب من القفز عاليا) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (2) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال الملاحظة نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولييان هذه الفروق استخدم الباحث (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة عددها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار (مهارة التصويب من السقوط للامام) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (2) بانحراف ربيعي (1.25)، وبعد اجراء الاختبار للمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال الملاحظة لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولييان هذه الفروق استخدم الباحث (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت

قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (1)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة عددها (10) وعند مستوى دلالة (0.05) اذن هنالك فروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-2-2 عرض النتائج لمهارة المناولة.

جدول (5)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات مهارة المناولة

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن	حجم العينة	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
			معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الانحراف الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الانحراف الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	2.5	10	10	0.5	5	66.6	1	1.5	عدد المناولات	2	المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز
معنوي	8	10	4.28	0.75	17.5	23.0	1.5	6.5	عدد المناولات	3	مناولة الدفع للجانب

من الجدول (5) والذي يظهر اختبار (المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (1.5) بانحراف ربيعي (1)، وبعد اجراء الاختبار للمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال الملاحظة لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان هذه الفروق استخدم الباحث (اختبار ولكوكسن) ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة عددها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار (مهارة مناولة الدفع للجانب) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (6.5) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار للمجموعة نفسها جاء الوسيط (17.5)

وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال الملاحظة لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان هذه الفروق استخدم الباحث (اختبار ولكوكسن) ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة عددها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-2-2 مناقشة نتائج المهارات الاساسية

مما تقدم من عرض للجداول يتضح تطور المهارات الاساسية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور القدرات الحركية والتي بدورها أدت الى تطور المهارات الاساسية للاعبين الاشبال بكرة اليد وتشير المصادر " ان الذي يتمتع بمستوى من القدرات الحركية سوف يساعد ذلك على تطوير المهارات الاساسية " (لزام ؛ 2005 ؛ 92). ان لاهمية القدرات الحركية " امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات الحركية يساعد على ممارسة الكثير من الانشطة الرياضية بنجاح القدرات الحركية لتشارك في تطوير والارتقاء بالمهارات الحركية " (السعدون ؛ 2002؛ 23) من اجل الوصول الى مستوى عال من الاداء يتحتم على اللاعب ان يمتلك قدرات حركية عالية وذلك من اجل مواجهة متغيرات اللعب وخاصة في المباراة التي تستغرق مدة طويلة اذ تساعد " القدرات الحركية العالية على استثمار قدرات اللاعب المهارية والخطية وبالالاتجاه الصحيح " (عباس ؛ 2003؛ 11). بالإضافة إلى ذلك ان التطور الحاصل لدى اللاعبين بالاعمار (12-14) بكرة اليد من حيث الأداء المهاري الذي يعتمد على مبادئ أساسية تتأثر وتؤثر في الاداء الرياضي وهذه المبادئ المهمة هي القدرات الحركية التي كان لها الدور الأساس في 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 " وكذلك إن ارتفاع القدرات الحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية

والمعنوية إذ يؤدي إلى زيادة وتطوير عامل الأرادة لديه بشكل يجعله قادر على التحرك داخل الملعب" (الامير؛ 200 ؛ 28).

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ان التمرينات الخاصة بتأثير أفضل على عينة البحث في تطوير القدرات الحركية من خلال الفروق المعنوية لنتائج البحث لدى لاعبي كرة اليد وبالتالي تأثير افضل في أداء المهارات الأساسية (الهجومية) بكرة اليد . وبناءً على ذلك اوصى الباحث الاهتمام في تطوير القدرات الحركية باستخدام تمارين خاصة مبنية على اسس علمية لتلك القدرات يسبق او يرافق تمارين تطوير المهارات الاساسية بكرة اليد خصوصاً في المراحل الاولية للتعليم والتدريب كما اوصى الباحث اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين الخاصة والقدرات الحركية ومعرفة تأثيرها في المهارات الاخرى.

المصادر

- قاسم المنديلاوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد: دار الحكمة، 1989
- وجيه محبوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: دار الكتب والوثائق، 2000
- مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد 2 المجلد 1 ، 2002
- سامي محمد ملحم. القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . ط3. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005
- قاسم لزوم صبر. موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، 2005
- قاسم لزوم صبر. موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، 2005

- قاسم حسن حسين. أسس التدريب الرياضي .ط1. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998
- رائد عبد الأمير.نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات. جامعة بابل - كلية التربية الرياضية. 2007.
- وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشئي التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد. 2003.
- علي سلوم الحكيم. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية: الطيف للطباعة، 2004.
- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي، 1995
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي عبد الحميد. القياس في كرة اليد. القاهرة : مطابع روز اليوسف ، 1980
- سامر يوسف. تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد والتصريف الحركي . أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2004

(ملحق 1)

- الوحدة التعليمية : الهدف التربوي : تنمية روح المنافسة
والتشويق
اليوم والتاريخ :
تمارين (1- 2- 3- 4- 5)
عدد اللاعبين : 10 لاعبين
- الهدف التربوي : تنمية روح المنافسة
زمن الوحدة : 90 دقيقة
الهدف التعليمي : ان يؤدي اللاعبون

الاشكال
والملاحظات

الفعاليات او المهارات

اقسام الوحدة الوقت



الترحيب بلاعبين وتوضيح اهمية البرنامج المعد من قبل الباحث واهمية الالتزام بالحضور وتطبيق البرنامج	د15	اولاً: القسم التحضيرى 1- الحضور 2- التمارين التحضيرية العامة والخاصة
الوقوف - الهرولة الخفيفة - الهرولة مع تدوير الذراعين اماماً / خلفاً بالتعاقب - الهرولة مع رفع الساقين الى الامام -الهرولة والانحناء مع مس الارض من الجانبين يمين ويسار- والوقوف واجراء تمارين الاحماء بما يخدم التمارين المطبقة في القسم الرئيسي وحسب ورقة الفعاليات .	د2 د13	
التأكيد على اداء تمارين الاحماء بالشكل الصحيح		
- اعطاء التغذية الراجعة للاعبين من خلال تصحيح الاخطاء اثناء الاداء - التأكيد على روح التشويق والمنافسة واداء التمارين بصورة صحيحة	د70 د10 د60	ثانياً: القسم الرئيسي 1- النشاط التعليمي - الجزء النظري - الجزء العملي والتطبيقي
شرح اداء تمارين (1- 2) وكيفية تطبيقها مع التأكيد على ادائها بالسرعة الممكنة شرح اداء تمارين رمي الكرة للاعلى واستلامها بعد ارتدادها من الارض شرح اداء تمارين الدقة (3-4-5) وكيفية تطبيقها مع التأكيد على ادائها بالدقة الممكنة تطبيق تمارين مناولة واستلام الكرة من الزميل من الارتكاز على قدم واحدة		
الوقوف ،هرولة خفيفة مع اداء تمارين التهدة والتنفس	د5	ثالثاً : القسم الختامي



(ملحق 2)

ت	التمرين	الرسم
1	- تمرين للتوافق (عين وذراع) مناولة الكرات الملونة (احمر- اصفر-ازرق-اخضر- ابيض) على صناديق بنفس العدد والالوان المسافة بينهما 5 م	
2	- تمرين للتوازن الركض فوق عارضة طولها 5م وعرضها 15 سم وارتفاعها 30 سم	
3	- تمرين للرشاقة الركض المرتد 3 م × 3 م	
4	- تمرين للتوافق (عين ورجل) الركض فوق السلم المتعرج طولها 5م ومقسم الى 5 تعرجات بالتساوي	



	<p>- تمرين للمرونة الحركية استلام ومناولة كرة يد لمسافات قصيرة 5 م 3 مرات وطويلة 15 م 3 مرات بالتتابع</p>	<p>5</p>
	<p>- تمرين للتوافق (عين وذراع) مناولة الكرات الملونة كرات يد عدد 6 مرقمة (1- 2-3-4-5-6) ترمي على لوحة تحمل نفس الارقام ومثبته على حائط</p>	<p>6</p>
	<p>- تمرين للتوافق (عين ورجل) رمي كرة يد للاعلى واستلامها للامام بعد ارتدادها من الارض وبعدها يحاول ضربها للاسفل واستلامها</p>	<p>7</p>
	<p>- تمرين للتوازن القفز فوق صناديق عدد 5 بارتفاع 30 سم مثبتة بالارض</p>	<p>8</p>



	<p>والمسافة بين صندوق واخر 50 سم بشكل مستقيم</p>
	<p>9</p> <p>- تمرين للرشاقة يبدأ اللاعب بالركض لمسافة 5 م ويحاول قفز المانع وارتفاعه 35 سم وبعد مسافة 2 م يحاول العبور من اسفل العارضة الذي ارتفاعها 1م والرجوع بالعكس مع ملاحظة تغيير جسم اللاعب اثناء العبور للعارضة (يسار - يمين)</p>
	<p>1</p> <p>0</p> <p>- تمرين للمرونة الحركية استلام ومناولة كرة يد لمسافات قصيرة 5 م 3 مرات وطويلة 15 م 3 مرات بالتتابع</p>



ت	التمرين	الرسم
11	- تمرين للتوافق (عين وذراع) لمس بقعة الضوء يوجه الضوء على لوحة مربعة الشكل 1م مثبتة على حائط ومقسمة الى 6 مربعات بالتساوي ويحاول اللاعب وضع يده على مكان الضوء	
12	- تمرين للتوافق (عين ورجل) اجتياز الموانع عدد 5 بارتفاع 30 سم والمسافة بين مانع واخر 50 سم	
13	- تمرين للتوازن القفز فوق صناديق عدد 5 مثبتة بالارض بشكل متعرج وارتفاعها 30 سم والمسافة بين مانع واخر 50 سم	
14	- تمرين للرشاقة الركض بشكل متعرج بين ثلاث شواخص والمسافة بين واحد واخر 1 م وبعدها عبور المانع الذي ارتفاعه 35سم وبعدها خطوتين يحاول العبور اسفل العارضة الذي	



ارتفاعها 1 م ويحاول
الركض بشكل متعرج بين
شاخصين ثم يعود بالعكس
(يسار - يمين)

