



دراسة علمية في مجال البحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

تطور القدرات الحركية باستخدام تمرينات خاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد

بحث مقدم الى

مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية

من قبل

نبيل كاظم هريبد الجبوري

اشراف

أ.م.د أحمد يوسف الشمخي

جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

أ.د بيان علي الخافاني

جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

2008 م

1429 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ

مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا))

صدق الله العلي العظيم
الكهف الآية (30)

Development of motor abilities using special exercises and their effect of some basic skills for juniors in handball

A thesis

**Submitted to the council of the college of physical education
in partial fulfillment of the requirements of the degree of
master in physical education**

Submitted by

Nabil kahdem hreabed

Supervised by

Prof. dr. Bayan Ali Al- khagani

Assist prof. dr. Ahmed Yosif

Babylon 2008

Abstract

Handball is one of the team sports which requires of the players a high performance level in order to achieve the best results. The importance of the research lies in developing the motor abilities to a level that supports the basic skill of juniors and develops them through special exercises.

The problem of the research lies in the weak interest in training of motor abilities, and the shortage of the training equipment used by trainers in proportion of the importance of these skills.

The goals of the study are.

- using special exercises to develop motor abilities of juniors in handball.
- finding out the effect of developing motor abilities on the performance of some basic skills of juniors in handball.

The researcher used the experimental method (the equivalent group design) for its appropriateness for the problem of the research. The sample included juniors (age 13-14 years), and the number was (20) players from AL-Qasim sports club.

The researcher prepared motor abilities test and required basic skills. He also conducted pioneer tests to verify their scientific function. Pre-tests were conducted for the experimental group, then the special exercises were implemented for (8) weeks, three units a week. Post-tests were implemented and test results processed statistically.

The researcher arrived at a number of results, the most important of which are.

- the training program followed by the trainer has a positive effect on developing motor abilities and the performance of basic skills for juniors in handball.
- Special exercises have a better influence on developing motor abilities for juniors in handball.

The researcher recommends the following.

- Taking care of developing motor abilities of juniors in handball.
- using special exercises in developing motor abilities.

(مستخلص الرسالة باللغة العربية)

تطور القدرات الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بتمرينات خاصة للأشبال بكرة اليد

الباحث : نبيل كاظم هريبد

المشرف

المشرف

أ.م.د احمد يوسف الشمخي

أ.د بيان علي الخاقاني

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الرياضية الفرعية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الاداء حتى يتم تحقيق افضل الانجازات. وتحددت مشكلة البحث في ضعف الاهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلة الوسائل التدريبية المستخدمة من المدربين بما يتناسب واهميتها في تطور اداء المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد. وهدفت الدراسة الى:

- اعداد تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
 - معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
 - معرفة تأثير تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة المتكافئة) لملائته لطبيعة المشكلة، اما عينة البحث فشملت اللاعبين الأشبال باعمار (13 - 14) سنة والبالغ عددهم (20) لاعبا يمثلون نادي القاسم الرياضي. وأعد الباحث أختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية اللازمة وقد أجرى عدة تجارب استطلاعية للتحقق من معاملات العلمية، ثم قام بأجراء الأختبارات القبليّة تبعها معالجة تجريبية للمجموعة التجريبية تضمنت تنفيذ التمرينات الخاصة لفترة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وبعدها تم إجراء الأختبارات البعدية ومعالجة البيانات أحصائياً باستخدام الأحصاء اللامعلمي وأهمها أختبار ولكوكسن، أختبار مان ويتني. ومن خلال النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها:

- 1- للبرنامج التدريبي من قبل المدرب تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى الأشبال في كرة اليد.
- 2- للتمرينات الخاصة تأثير أفضل في تطوير القدرات الحركية لدى الأشبال في كرة اليد. وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها:
- 1- الأهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين الأشبال في كرة اليد.
- 2- استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية لدى الأشبال في كرة اليد.

(اقرار المشرفين)

نشهد بأن اعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :-
 ((تطور القدرات الحركية باستخدام تمارين خاصة وتأثيرها في اداء بعض المهارات
 الاساسية للاشبال بكرة اليد)) .
 التي قدمها (نبيل كاظم هرييد) قد تمّ تحت اشرافنا في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل وهي
 جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع
 أ . م . د . احمد يوسف متعب
 (المشرف)
 / / 2008 م

التوقيع
 أ . د . بيان علي الخاقاني
 (المشرف)
 / / 2008 م

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشد هذه الرسالة للمناقشة

م.د علي عبد الحسن حسين
 معاون العميد لشؤون الدراسات العليا
 كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
 / / 2008 م

(اقرار المقوم اللغوي)

اشهد بأنني قد قومت هذه الرسالة الموسومة :-
 ((تطور القدرات الحركية باستخدام تمارين خاصة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الاساسية
 للاشبال بكرة اليد)) .
 تقويمها تقويماً لغوياً إذ انها كتبت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء والتعبيرات اللغوية غير
 الصحيحة ولاجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : صباح عطوي عبود
 اللقب العلمي : استاذ مساعد
 مكان العمل : كلية التربية – جامعة بابل

(أقرار لجنة المناقشة والتقويم)

نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد اننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ : ((تطور القدرات الحركية باستخدام تمارين خاصة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الاساسية للاشبال بكرة اليد)) وقد ناقشنا الطالب (نبيل كاظم هريبد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد انها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع :

أ.م.د عبد الجبار شنين
 عضواً

التوقيع :

أ.م.د جمال صبري
 عضواً

التوقيع
 أ.د محمود داود الربيعي
 رئيساً

صدق هذه الرسالة مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل بجلسته المرقمة () المنعقدة بتاريخ / / 2008 م

أ . د . بيان علي عبد علي الخاقاني
 عميد كلية التربية الرياضية
 جامعة بابل

الاهداء

الى

من وهبني الحياة وأحاطني برعايته
 وحثني على طريق الأرتقاء.....

والدي

من حملتني وهناً ووضعني وهناً
 ورأيت نور الحياة وأنا في أحضانها
 وبيكي قلبها لحزني
 وتدمع عيناها لفرحتي

والدتي

رفاق عمري وسندي في الحياة

اخوتي

أهديهم هذه الثمرة امتناناً

نبيل

شكر وتقدير

الحمد لله الذي دعانا للعلم والايمان وهدانا بالقرآن ، والصلاة والسلام على سيد الخلق الداعي الى دعوة الحق محمد واله الطيبين الطاهرين ، وبعد شكر الله على توفيقه ، وعرفاناً بالجميل لا يسعني الا ان اتقدم بخالص شكري وتقديري الى الاستاذين المشرفين الدكتور بيان علي الخاقاني والاستاذ المساعد الدكتور احمد يوسف متعب لما بذلاه من جهد وعناية وفقهما الله لما يحب ويرضى انه سميع الدعاء ، واقدم الشكر والامنتان، الى استاذي الدكتور محمد الياسري فلا املك لك الا الدعاء بالصحة والعافية واسأل الله جلّت قدرته ان يوفقه ويسدد خطاه .
ويطيب للباحث أن يتقدم بكلمة عرفان للجميل وعميق الأمتنان وجل التقدير لما قدمه الدكتور سامر يوسف من مساعدات قيمة وتوجيهات علمية فجزاه الله خير الجزاء واثابه خير الثواب.

ويود الباحث ان يتقدم بكلمة شكر وتقدير لأساتذتي الاستاذ الدكتور مازن عبد الهادي والدكتور جمال صبري والدكتور علي عبد الحسن لما قدموه من مشورات واءاء قيمة عززت البحث فجزاهم الله خير الجزاء واثابهم خير الثواب.

واتقدم بوافر شكري وتقديري الى عمادة كلية التربية الرياضية – جامعة بابل التي احتضنتني لاكمال دراستي الاولية والماجستير فجزى الله الجميع عني خير الجزاء ولا بد من تقديم واجب العرفان بالجميل الى اساتذتي (الدكتور محمود داود سلمان ، الدكتور ياسين علوان، الدكتور عامر سعيد ، الدكتور رائد فائق ، الدكتور بسام سامي داود ، الدكتور عادل تركي ، الدكتورة ناهدة عبد زيد ، الدكتور رزاق نايف ، الدكتور توفيق عبد الخالق) .

كذلك يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى جميع الخبراء والمختصين الذين ابدوا ملاحظاتهم وآراءهم العلمية القيمة فجزاهم الله خير الجزاء.

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى المقوم اللغوي الدكتور صباح عطوي والمقوم العلمي الدكتور حسام محمد فجزاهم الله خير الجزاء.

ولا يفوتني ان اشكر عينة البحث ومدرّبهم الاستاذ غانم محمد الخيكاني وادارة ثانوية القاسم للمساعدة وطول صبرهم.

ويود الباحث كذلك ان يقدم شكره وتقديره الى فريق العمل المساعد وهم (قاسم حميد ، قاسم حسن ، حيدر حامد ، عماد صباح ، خالد شاكر ، حسين علي).

ويود الباحث ان يقدم الشكر والتقدير الى الاساتذة محمد نعمة، رائد عبد الامير، ميثم صالح، حسين عبد الامير لما قدموه من مساعدة والى موظفات مكتبة كلية التربية الرياضية – جامعة بابل السيدة بشرى والانسه افراح ببالغ شكري وتقديري للمساعدة المستمرة والتعاون اللامحدود ، والى زملاء الدراسة، أتقدم بشكري وتقديري فقد كنتم دافعاً وسبباً في خلق المنافسة وفق الله الجميع لما يحب ويرضى

واخيراً (عائلتي) من كانت لي خير عون وفقهم الله جميعاً انه نعم المولى ونعم النصير

والحمد لله رب العالمين

نبيل

(مستخلص الرسالة باللغة العربية)

تطور القدرات الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بتمرينات خاصة للأشبال بكرة اليد

الباحث : نبيل كاظم هريبد

المشرف

المشرف

أ.م.د احمد يوسف الشمخي

أ.د بيان علي الخاقاني

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الالعب الرياضية الفرعية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الاداء حتى يتم تحقيق افضل الانجازات. وتحدت مشكلة البحث في ضعف الاهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلّة الوسائل التدريبية المستخدمة من المدربين بما يتناسب واهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد. وهدفت الدراسة الى:

- اعداد تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- معرفة تأثير تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد .

استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة المتكافئة) لملائته لطبيعة المشكلة، اما عينة البحث فشملت اللاعبين الأشبال باعمار (13 - 14) سنة والبالغ عددهم (

20) لاعبا يمثلون نادي القاسم الرياضي. وأعد الباحث أختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية اللازمة وقد أجرى عدة تجارب استطلاعية للتحقق من معاملات العلمية، ثم قام بأجراء الأختبارات القبليّة تبعها معالجة تجريبية للمجموعة التجريبية تضمنت تنفيذ التمرينات الخاصة لفترة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وبعدها تم إجراء الأختبارات البعدية ومعالجة البيانات أحصائياً باستخدام الأحصاء اللامعلمي وأهمها أختبار ولكوكسن، أختبار مان ويتي. ومن خلال النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها:

1- للبرنامج التدريبي من قبل المدرب تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى الأشبال في كرة اليد.

2- للتمرينات الخاصة تأثير أفضل في تطوير القدرات الحركية لدى الأشبال في كرة اليد. وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها:

1- الاهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين الأشبال في كرة اليد.

2- استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية لدى الأشبال في كرة اليد.

المحتويات

الصفحة	التسلسل	العنوان
1	1	العنوان
2	2	الاية القرآنية
3	3	اقرار المشرفين
4	4	اقرار المقوم اللغوي
5	5	اقرار لجنة المناقشة والتقييم
6	6	الاهداء
7	7	الشكر والتقدير
9	8	مستخلص الرسالة باللغة العربية
10	9	المحتويات
14	10	الجداول
16	11	الأشكال
الباب الاول		
19	1-1	مقدمة البحث واهميته
20	2-1	مشكلة البحث
20	3-1	اهداف البحث
20	4-1	فرضا البحث
20	5-1	مجالات البحث
20	1-5-1	المجال البشري
20	2-5-1	المجال المكاني
20	3-5-1	المجال الزماني
الباب الثاني		
23	2-	الدراسات النظرية والمشابهة
23	1-2	الدراسات النظرية
23	1-1-2	التمرينات الخاصة
23	2-1-2	مفهوم القدرات الحركية
24	1-2-1-2	مكونات القدرات الحركية
24	1-1-2-1-2	التوافق

25	الرشاقة	2-1-2-1-2
26	التوازن	3-1-2-1-2
27	المرونة الحركية	4-1-2-1-2
28	المهارات الاساسية في كرة اليد	3-1-2
29	التصويب	1-3-1-2
30	التصويب من الأرتكاز من مستوى الراس	1-1-3-1-2
30	التصويب من القفز عاليا	2-1-3-1-2
31	التصويب من السقوط الامامي	3-1-3-1-2
31	المناوله	2-3-1-2
33	المناوله السوطية من فوق الراس	1-2-3-1-2
33	المناوله السوطية من مستوى الراس من الارتكاز	2-2-3-1-2
33	مناوله الدفع للجانب	3-2-3-1-2
34	التحركات الدفاعية	4-1-2
34	حائط الصد	5-1-2
35	الدراسات المشابهة	2-2
35	دراسة احمد عبد الزهرة	1-2-2
35	مناقشة الدراسة المشابهة	2-2-2
35	اهم ما يميز الدراسة الحالية	3-2-2
الباب الثالث		
38	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-3
38	منهج البحث	1-3
38	مجتمع البحث	2-3
38	عينة البحث	3-3
38	اجراءات تكافؤ العينة	1-3-3
40	الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	4-3
40	الوسائل البحثية	1-4-3
40	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	2-4-3
41	اجراءات البحث الميدانية	5-3
41	تحديد اختبارات القدرات الحركية	1-5-3
43	تحديد اشكال المهارات الاساسية	2-5-3
44	تحديد اختبارات لاشكال المهارات الاساسية	3-5-3
45	التجارب الاستطلاعية	4-5-3
46	الاسس العلمية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية	5-5-3
47	صدق الاختبار	1-5-5-3
47	ثبات الاختبار	2-5-5-3
48	الموضوعية	3-5-5-3
49	الاختبارات القبلية	6-5-3
50	توصيف الأختبارات	6-3
66	التمرينات الخاصة	7-3
71	الاختبارات البعدية	8-3
71	الوسائل الاحصائية	9-3

الباب الرابع		
74	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
74	عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها	1-4
74	عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها	1-1-4
74	عرض نتائج اختبارات الرشاقة وتحليلها	1-1-1-4
77	عرض نتائج اختبارات التوافق وتحليلها	2-1-1-4
80	عرض نتائج اختبارات التوازن وتحليلها	3-1-1-4
83	عرض نتائج اختبارات المرونة الحركية وتحليلها	4-1-1-4
87	مناقشة نتائج القدرات الحركية	2-1-4
88	عرض نتائج اشكال المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها	2-4
88	عرض نتائج اشكال المهارات الاساسية وتحليلها	1-2-4
88	عرض نتائج مهارة التصويب وتحليلها	1-1-2-4
91	عرض نتائج مهارة المناولة وتحليلها	2-1-2-4
95	عرض نتائج مهارتي التحركات الدفاعية وحائط الصد وتحليلهما	3-1-2-4
99	مناقشة نتائج المهارات الاساسية	2-2-4

الباب الخامس		
103	الاستنتاجات والتوصيات	-5
103	الاستنتاجات	1-5
103	التوصيات	2-5
104	المصادر والمراجع العربية والاجنبية	
108	الملاحق	
126	Abstract	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية

الجدول

الصفحة	العنوان	ت
38	يبين التصميم التجريبي لعينة البحث	1
39	يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات القبليية	2
42	يبين الاهمية النسبية والنسبة المئوية لاختبارات القدرات الحركية	3
43	يبين الاهمية النسبية والنسبة المئوية لاشكال المهارات الاساسية	4
45	يبين الاهمية النسبية والنسبة المئوية لاختبارات الاشكال للمهارات الاساسية	5
48	يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات القدرات الحركية	6
49	يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات المهارات الاساسية	7
74	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة الضابطة لاختبارات الرشاقة	8
75	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة التجريبية لاختبارات الرشاقة	9
76	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة مان ويتني للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات الرشاقة	10
77	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة الضابطة لاختبارات التوافق	11
78	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق	12

الصفحة	العنوان	ت
79	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة مان ويتني للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات التوافق	13
80	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة الضابطة لاختبارات التوازن	14
81	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة التجريبية لاختبارات التوازن	15
82	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة مان ويتني للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات التوازن	16
83	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة الضابطة لاختبارات المرونة الحركية	17
84	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة التجريبية لاختبارات المرونة الحركية	18
85	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة مان ويتني للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات المرونة الحركية	19
88	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة الضابطة لاختبارات مهارة التصويب	20
89	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة التجريبية لاختبارات مهارة التصويب	21
90	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة مان ويتني للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات مهارة التصويب	22
91	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة الضابطة لاختبارات مهارة المناولة	23
93	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة التجريبية لاختبارات مهارة المناولة	24
94	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة مان ويتني للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات مهارة المناولة	25
95	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة الضابطة لاختبارات مهارتي التحركات الدفاعية وحائط الصد	26
96	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن للمجموعة التجريبية لاختبارات مهارتي التحركات الدفاعية وحائط الصد	27
97	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة مان ويتني للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات مهارتي التحركات الدفاعية وحائط الصد	28

الأشكال

الصفحة	العنوان	ت
50	الشكل الأول	1
51	الشكل الثاني	2

52	الشكل الثالث	3
53	الشكل الرابع	4
54	الشكل الخامس	5
55	الشكل السادس	6
56	الشكل السابع	7
57	الشكل الثامن	8
58	الشكل التاسع	9
59	الشكل العاشر	10
60	الشكل الحادي عشر	11
61	الشكل الثاني عشر	12
62	الشكل الثالث عشر	13
63	الشكل الرابع عشر	14
64	الشكل الخامس عشر	15
65	الشكل السادس عشر	16
86	الشكل السابع عشر	17
98	الشكل الثامن عشر	18

الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
109	الملحق الأول	1
111	الملحق الثاني	2
112	الملحق الثالث	3
114	الملحق الرابع	4
115	الملحق الخامس	5
117	الملحق السادس	6
118	الملحق السابع	7
121	الملحق الثامن	8
122	الملحق التاسع	9

الأساسيات

- 1- التعريف بالبحث
- 1-1 مقدمة البحث واهميته
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 اهداف البحث
- 4-1 فرضا البحث
- 5-1 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري
- 2-5-1 المجال المكاني

1-5-3 المجال الزمني

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان مستوى الاداء العالي للاعبين المتميزين هو نتاج جاء من خلال استثمار المواهب الرياضية عبر التخطيط المبني على الاسس العلمية للتدريب الرياضي وان وصول اللاعب يتطلب ان يكون ذا قدرات حركية عالية تمكنه من الاداء الجيد لجميع الحركات الرياضية خلال التدريب او المنافسة الرياضية.

ويهدف التدريب الرياضي إلى التهيئة المنظمة للرياضيين وصولاً بقدراتهم إلى المستويات العليا. ولأجل تحقيق تلك الأهداف لابد من وضع مفردات المناهج التدريبية وفق أسس علمية تتناسب وقدرات اللاعبين.

ومن بين الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب التطور لعبة كرة اليد التي تعد واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الأداء الفردي والجماعي حتى يتم تحقيق أفضل الإنجازات وخاصة عند امتلاك اللاعبين قدرات حركية جيدة ومن أجل تطوير القدرات الحركية لابد من دراسة ما يتمتع به الأشبال من امكانيات حركية ملائمة تتفق مع متطلبات أداء المهارات الأساسية بكرة اليد .

وتعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي للاعبين فهي بالاضافة إلى تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي.

وتكمن أهمية البحث في تطوير القدرات الحركية بمستوى يدعم تطوير المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد وتحسينها من خلال استخدام وسائل تدريبية فعالة (التمرينات الخاصة) ، سيما وإن الهدف الأول للتدريب في هذه المرحلة هو اكتساب المهارات وأداؤها بمستوى من التوافق والإتقان يتناسب مع المرحلة العمرية.

2-1 مشكلة البحث

لمراحل التدريب الرياضي الأولى أهمية كبيرة لأنها تشكل الأساس المتين لمراحل التدريب اللاحقة . ويعد الأعداد المهاري واحداً من أهم أهداف التدريب في سنوات التدريب الأولى حيث يشكل اكتساب المهارات الأساسية والوصول بأدائها إلى مستويات متقدمة من الأتقان هدف التدريب ويتطلب ذلك مستوى عال من القدرات الحركية والتي تصل إلى مراحل متقدمة من النضج والتطور في هذه المرحلة العمرية.

ومن خلال كون الباحث لاعباً ومدرّباً لاحظ ضعفاً في الأهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلة الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين بما يتناسب واهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد . لذا ارتأى الباحث استخدام تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية ومعرفة تأثير تطور هذه القدرات في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون .

3-1 أهداف البحث

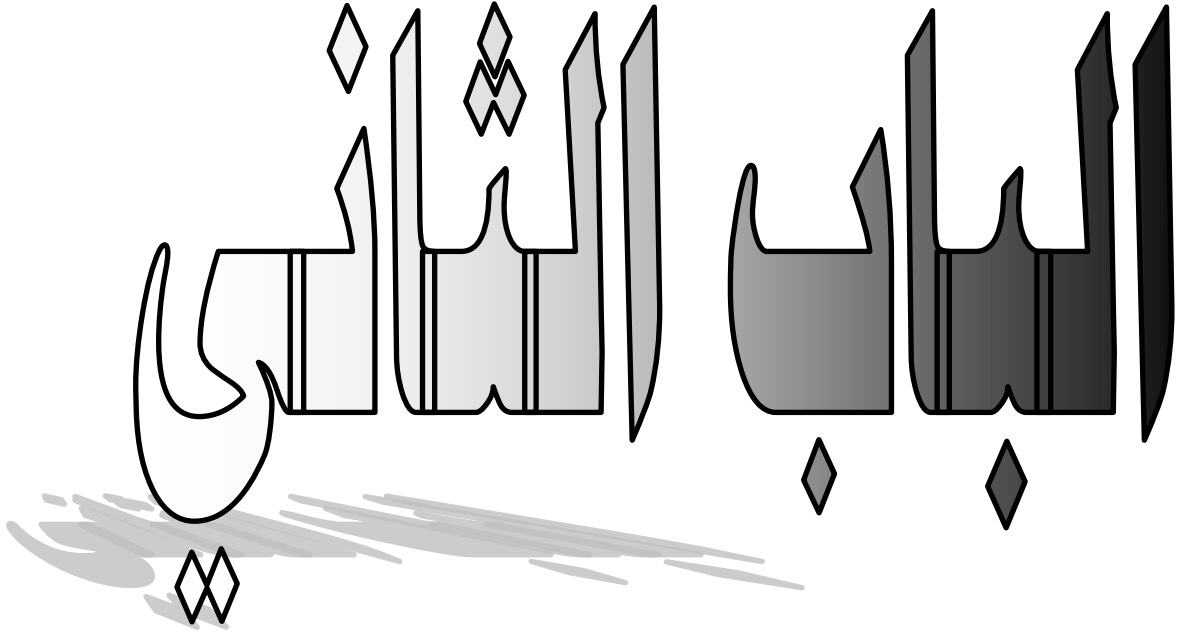
- استخدام تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- معرفة تأثير تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد .

4-1 فرضا البحث

- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- لتطور القدرات الحركية تأثير ايجابي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو فريق الأشبال بكرة اليد في نادي القاسم الرياضي.
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2007/4/15 ولغاية 2007 / 9 / 20
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب كرة اليد في ثانوية القاسم للبنين.



الدراسات النظرية والمشابهة	-2
الدراسات النظرية	1-2
التمرينات الخاصة	1-1-2
مفهوم القدرات الحركية	2-1-2
مكونات القدرات الحركية	1-2-1-2
التوافق	1-1-2-1-2
الرشاقة	2-1-2-1-2
التوازن	3-1-2-1-2
المرونة الحركية	4-1-2-1-2
المهارات الاساسية في كرة اليد	3-1-2
التصويب	1-3-1-2

التصويب من الأرتكاز من مستوى الراس	1-1-3-1-2
التصويب من القفز عاليا	2-1-3-1-2
التصويب من السقوط الامامي	3-1-3-1-2
المناوله	2-3-1-2
المناوله السوطية من فوق الراس	1-2-3-1-2
المناوله السوطية من مستوى الراس من الارتكاز	2-2-3-1-2
مناوله الدفع للجانب	3-2-3-1-2
التحركات الدفاعية	4-1-2
حائط الصد	5-1-2
الدراسات المشابهة	2-2
دراسة احمد عبد الزهرة	1-2-2
مناقشة الدراسة المشابهة	2-2-2
اهم ما يميز الدراسة الحالية	3-2-2

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات الخاصة

" وهي التمارين التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة" (1)

تتكون التمرينات الخاصة من عناصر المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي وتدل على تطوير الصفات البدنية وجزء معين من عضلات الجسم وتخص فعالية معينة وتشمل حركات تشبه الفعالية. ويطلق على التمرينات الخاصة اذا احتوت على عنصر او عدة عناصر من الفعالية مماثلة للحركة او مقاربه لها ((اتجاه الحركة وقوة الحركة)) والتي تعمل فيها العضلات وفق حركات السباقات(2).

اما فائدة التمرينات الخاصة فتكمن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها اكثر من التمرينات الاخرى. لذا يجب عدم النظر اليها بكونها احتياطاً بل هي وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في الفترة التحضيرية لمختلف الالعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات(3).

2-1-2 مفهوم القدرات الحركية

يعرف ((جونسون ونيلسون)) القدرات الحركية بأنها " الأستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عالياً من التخصيص في السباقات والالعاب" (4). ويشير ((قاسم لزام)) نقلاً عن هارا إلى استخدام مصطلح القدرات الحركية " للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين" (5). ويعرفها ((وجيه محجوب)) بانها " القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب

(1) هارا . أصول التدريب . ترجمة عبد علي نصيف . ط2 . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 88
(2) قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة . ط1 . عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 280
(3) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين . ميادئ علم التدريب الرياضي . بغداد: مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص 87
(4) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج 2 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 318
(5) قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، 2005 ، ص 90

والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية⁽¹⁾.. وبالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم القدرات الحركية " يتمثل بالوصول بالأداء إلى شكل ديناميكي حركي كما إنها أيضاً ما يمكن أن يطلق عليه عمل حركي معلوم ومدرب عليه"⁽²⁾.

2-1-1-2 مكونات القدرات الحركية

اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات الحركية ونظراً لأهمية هذه القدرات في المجال الرياضي فقد حظيت باهتمام الباحثين. ويشير ((قاسم لزام عبد الله اللامي)) إلى أن مكونات القدرات الحركية تشمل على: التوافق والتوازن والأنسيابية والرشاقة⁽³⁾. ويرى ((وجيه محجوب)) أنها المرونة والرشاقة والتوازن والمهارة

ويشير ((محمد عبد الغني عثمان)) نقلاً عن ماينل الى تحديد مكونات القدرات الحركية حيث تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات⁽⁴⁾ هي: مجموعة حركات الثبات المتزن، مجموعة حركات التنقل أو الانتقال، مجموعات الحركات المتمسمة بالسيطرة والتحكم.

وتشير دراسة مراجع المدرسة الغربية والتي تتمثل في كل من الولايات المتحدة الأمريكية والمانيا الغربية سابقاً إلى أن القدرات الحركية يمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات رئيسة متداخلة تمثل وجهة نظر المتخصصين⁽⁵⁾:

1. المجموعة الأولى: قدرات الأتزان وتقسّم إلى الأتزان الثابت والأتزان المتحرك.
2. المجموعة الثانية: قدرات التحرك والتي تركز على شكل الجسم في الفراغ الخارجي والقدرة على تغيير وضعه.
3. المجموعة الثالثة: قدرات التحكم والسيطرة ويقصد بالتحكم الحركي العام اعطاء قوة لأداء مثل حركات الرمي والضرب والركل والتمرير وكذلك السيطرة على القوة الناجمة عن أداة مندفعة كما هو الحال في مهارة اللقف والاستلام وإيقاف الكرة.

ويتفق الباحث مع (احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان) على أن القدرات الحركية تشتمل على ((التوافق ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة الحركية)) وهي قدرات مترابطة من حيث مستواها وعوامل تطورها.

2-1-1-2 التوافق:

يعد التوافق من مكونات القدرات الحركية وله أهمية في الأنشطة الرياضية التي يتطلب ادائها حركة أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد ويعرف التوافق بأنه " قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وبدقة وانسيابية في انموذج لأداء حركي واحد"⁽⁶⁾. ويعرف أيضاً بأنه " قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالأنسيابية وحسن الأداء"⁽⁷⁾. ويعرف الباحث التوافق هو القدرة على الاداء وفقاً لاكثر من برنامج حركي في آن واحد وبشكل منظم ومرتب. ويشير نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي إلى ان التوافق يقسم الى⁽⁸⁾:

- التوافق العام : كما في اداء المهارات الاساسية كالمشي والركض والتسلق.
- التوافق الخاص : وهو يرتبط بطبيعة النشاط الممارس مثل الدرجة ثم الركل في كرة القدم او القفز ثم الرمي بكرة اليد.

(1) ووجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: دار الكتب والوثائق، 2000 ، ص 57

(2) كمال درويش. المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 2003 ، ص 29

(3) قاسم لزام صبر . المصدر السابق. ص 90

(4) محمد عبد الغني عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط1. الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987 ، ص 66

(5) احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان . الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الأبتدائية . ط1. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 ، ص 90

(6) عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات . ط5 . الإسكندرية: دار المعارف، 1999 ، ص 269

(7) محمد صبحي حسنين. التقييم والقياس في التربية البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي، 1995 ، ص 389

(8) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي. التعلم الحركي . ط2. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ، ص 57

- توافق الاطراف : ويظهر في الاعمال التي تتطلب توافقاً للقدمين او اليدين او كلاهما معاً مثل المباراة.
- ويقسم اكرم محمد صبحي ونجاح شلش لتوافق إلى نوعين (1):
- توافق القدمين والعينين.
- توافق الذراعين والعينين.

2-1-2-1-2 الرشاقة:

للرشاقة تعريفات كثيرة حيث تعد من أهم مكونات القدرات الحركية " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة" (2). وعرفها (ابراهيم سلامة) بأنها تعني " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم" (3). ويعرف الباحث الرشاقة بانها صفة جامعة لكل الصفات تعكس بقية القدرات الحركية ويتصف الاداء فيها بالانسيابية واتقان عالٍ مع القدرة على اداء حركي باوضاع واشكال مختلفة بسرعة واتجاهات متعددة

وتبرز أهمية الرشاقة بالنسبة للاعب في الدفاع والهجوم في كرة اليد ترجع في أنها تسهم في اكتساب المهارات الحركية واتقانها حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات التوافقية للاعب وكذلك تسهم في تميز اللاعب بالدقة عند اداء الحركات المطلوبة في اثناء الدفاع بمعنى أن تتناسب الحركة من حيث الزمان والفراغ والقوة مع الفرص المحددة لها. هنالك عوامل مؤثرة في الرشاقة منها(4):

1. التوافق الحركي.
2. القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية.
3. أثر التدريب وتكراره.
4. العمر والجنس.
5. الوزن وشكل الجسم.
6. التعب.

2-1-2-1-3 التوازن:

يقصد به " القدرة على الأتزان من أوضاع الثبات أو الحركة" (5). أما التوازن الحركي فهو " المقدرة التي تسمح للفرد بالتوازن أثناء اداء حركي معين كما هو الحال عندما يتطلب من الفرد المشي على عارضة التوازن" (6). ويتضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة للجسم مع قوة جاذبية الأرض والقدرة على عمل تكيف انسيابي للتغيرات في القوة ويحتفظ التوازن بواسطة الجهاز العضلي العصبي الذي يستقبل المعلومات المتعلقة بوضع الفرد في المكان حيث تستقبل القنوات نصف الدائرية في الأذن والمستقبلات الحسية في العضلات معلومات تجعل الفرد دائماً على علم بخصوص وضعه(7). كما "يقوم المخيخ الموجود في الدماغ

(1) اكرم محمد صبحي ومازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركي . ط1 . العراق : مطبعة دار الوان للطباعة والنشر ، 2006 ، ص52

(2) مهند حسين وأحمد ابراهيم. مبادئ التدريب الرياضي. ط1. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2005 ، ص 340

(3) ابراهيم سلامة. المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . الاسكندرية: مركز التدريب الرياضي، 2000، ص 158

(4) وجيه محجوب (وأخرون). المصدر السابق . ص 57

(5) صلاح سلمان. التمرينات والتمرينات المصورة . القاهرة: دار الفكر العربي، 1996 ، ص 31

(6) أحمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان. المصدر السابق . ص175

(7) ايلين وديع فرج. خبرات في الألعاب للصغار والكبار . الاسكندرية: منشأة المعارف، 1987، ص 204

بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ الحركات وإدامة التوازن اثناء الحركة⁽¹⁾. والتوازن مهم جدا في كرة اليد ونلاحظ ذلك في وقفة الاستعداد والتحركات الدفاعية والتصويب. وهناك نوعان من التوازن هما⁽²⁾:

- 1- التوازن الثابت: مثل الوقوف على قدم واحدة واتخاذ وضع الميزان.
 - 2- التوازن الحركي: كما في المصارعة والمشية على عارضة التوازن.
- وهناك عوامل تحدد درجة التوازن وهي⁽³⁾:
- 1- مركز ثقل الجسم.
 - 2- الجاذبية الارضية.
 - 3- قاعدة الارتكاز.

2-1-2-1-4 المرونة الحركية:

وهي احد مكونات القدرات الحركية المهمة وتعد من الركائز الاساسية التي يعتمد عليها اللاعب. وعرفها وجيه محجوب بانها " توافق وارتداد الجسم عند الهبوط بعد فترة الطيران كذلك توقف وارتداد بعض الاشياء كمطاطية الكرة"⁽⁴⁾. اما (قاسم حسن حسين 1998) فقد عرف المرونة الحركية بانها " وجود حركة مرجعية مستمرة ولها ارتداد متواصل كالوثب إذا كان في المكان باستمرار رمي الكرة ولقفها"⁽⁵⁾. وقد عرفها (محمد ابراهيم) "هي الحركة الناتجة عن تأثير كمية التحرك لأحد العضلتين القابضة أو الباسطة أو كليهما معاً"⁽⁶⁾.

ويرى الباحث بان المرونة الحركية هي القدرة على اظهار القوة أو امتصاصها باستخدام الجسم أو اجزاء منه بشكل انسيابي وبمدى زمني مناسب ومتطلبات الأداء الحركي. وهذا يؤكد (وجيه محجوب) ان المرونة الحركية تعني عملية انتقال قوة الاداة تتمثل في الانشطة التي تتحرك منها الاداة بعيدا عن الجسم كالرمي والركل وضرب الكرة والتمرير، اما استقبال القوة القادمة من اداة فيتطلب ان يكون الجسم واجزائه المختلفة في وضع يتمكن من ايقاف الاداة المتحركة في اتجاه الجسم أو تخفيف سرعتها⁽⁷⁾. وهناك امثلة للمرونة الحركية في كرة اليد تظهر بشكل واضح في السقوط والمناولة والاستقبال والتصويب.

ومن العوامل المؤثرة على المرونة الحركية هي⁽⁸⁾:

1. مرونة العضلة وأوتارها وقابلية اطالتها.
2. مرونة الاربطة الساندة للمفاصل العاملة.
3. الشكل البناء والتضخم العضلي.
4. قوة العضلات العاملة.
5. مقدرة الجهاز العصبي على منع المقاومة.
6. مستوى الاجادة التكنيكية لحركة أو مجموعة حركات.
7. البيئة الداخلية والخارجية للرياضي.
8. الملابس الغير مناسبة.

(1) محمد حيوي حماس. العقل والدماع . بغداد: بيت الحكمة، 2002، ص 22

(2) علي سلوم جواد. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية، الطيف للطباعة والنشر، 2004، ص 13

(3) محمد ابراهيم شحاته. دليل الجميز الحديث . القاهرة: دار المعارف، 1981، ص 262

(4) وجيه محجوب. علم الحركة . الموصل: دار الكتب للطباعة، 1989، ص 90

(5) قاسم حسن حسين. أسس التدريب الرياضي . ط1. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998، ص 591

(6) محمد ابراهيم شحاته. اساسيات التدريب الرياضي. الاسكندرية: المكتبة المصرية، 2006، ص 299

(7) وجيه محجوب. المصدر السابق. 1989، ص 89

(8) محمد ابراهيم شحاته. المصدر السابق . ص 300

3-1-2 المهارات الأساسية في كرة اليد:

المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة وعلى اتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه وكرة اليد كأى لعبة من هذه الالعاب لها مبادئها او مهارتها الاساسية والتي تعد بمثابة العمود الفقري لها والركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز لأي فريق لذلك فان القدرة على الاتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب حيث عرفها كل من هانز جيرد شتاين أو جارفيدر هوف بانها "كل الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع اتباع القواعد القانونية للعبة"⁽¹⁾. والمهارات الاساسية تعد من العوامل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعب فهي " كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تطلبها اللعبة لغرض الوصول الى النتائج الايجابية والاقتصادية في المجهود وتاخر حالة التعب"⁽²⁾. وتنقسم المهارات الاساسية في كرة اليد الى⁽³⁾:

1- المهارات الهجومية 2- المهارات الدفاعية

كذلك يمكن تقسيم المهارات طبقا لطبيعة الاداء المهاري في كرة اليد الى⁽⁴⁾:

1. المهارات الهجومية وتشمل:

أ / المهارات الهجومية بدون كرة. ب/ المهارات الهجومية بالكرة.

2. المهارات الدفاعية وتشمل:

أ / المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة.

ب/ المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه الكرة.

وسيقوم الباحث بشرح وتوضيح المهارات التي تضمنتها الدراسة وهي كما يلي:

أولاً: المهارات الهجومية وهي:

1. التصويب وأهم اشكاله:

أ / التصويب من الأرتكاز من مستوى الراس

ب/ التصويب من القفز عالياً.

ج/ التصويب من السقوط للامام.

2. المناولة واشكالها:

أ / المناولة السوطية من فوق مستوى الراس.

ب/ المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز.

ج / مناولة الدفع للجانب.

ثانياً: المهارات الدفاعية وهي:

1. التحركات الدفاعية المتنوعة. 2. حائط الصد.

3-1-2-1 التصويب:

وهي من المهارات الهجومية التي تتوقف عليها نتيجة المباراة والفريق الفائز هو الذي ينجح بالتسجيل في مرمى الفريق المنافس بعدد اكثر من الاهداف لان غرض مباراة كرة اليد هو تسجيل الاهداف. ويرى ((منير جرجيس)) ان " مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة بل ان المهارات الاساسية والخطط الهجومية بالوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى

(1) محمد توفيق الوليلي. كرة اليد (تعلم - تدريب - تكنيك). ط1. الكويت: مطبعة السلام، 1989، ص 28

(2) سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة، تعلم ، تدريب ، تحكيم. ط1. ليبيا: منشورات السابع من ابريل، 1997، ص 29 - 30

(3) محمد توفيق الوليلي. المصدر السابق. ص 28

(4) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي. كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2001، ص 13

إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف"⁽¹⁾. " ولغرض تحقيق الفوز بتسجيل أكبر عدد من الأهداف الناجحة في مرمى المنافس يجب على كل لاعب أن يتقن أكبر عدد من أنواع التصويب ويجب استخدام هذه الأنواع من مختلف الزوايا"⁽²⁾. ولغرض تنفيذ عملية التصويب لابد من مراعاة بعض العوامل التي تؤثر فيها وهي كماياتي"⁽³⁾:

1. زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه أكبر.
2. المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة الهدف.
3. التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة لحارس المرمى صعب صدها ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة.
4. قوة التصويب: كلما كانت التصويبية قوية ودقيقة صعب صدها من حارس المرمى.

" ان مهارة التصويب تمثل حصيلة الاداء الفني والخططي الفردي او الجماعي والفرقي فهو يمثل مهارة انهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات وتصرفات خطية ومهما تعددت انواعه وطرائق ادائه فانها تؤدي غرضاً واحداً وهو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى"⁽⁴⁾.

هناك عدة تصنيفات للتصويب ويتفق الباحث مع راي كمال عارف وسعد محسن حيث صنفا التصويب الى⁽⁵⁾:

- التصويب من الثبات.
- التصويب من الارتكاز من مستويات متعددة
- التصويب من القفز عالياً.
- التصويب من القفز للامام.
- التصويب من الركض.
- التصويب من السقوط للامام.
- التصويب من السقوط للجانب.
- التصويب من الطيران.

1-1-3-1-2 التصويب من الارتكاز من مستوى الراس.

ان اداء هذا النوع يؤكد وضع الجسم وخصوصا وضع الرجلين اذ يجب ان تكون متقدمة واحدة على الاخرى والرجل الامامية يجب ان تكون معاكسة للذراع الرامية وتسمى برجل الارتكاز وفي هذه اللحظة يلف الجذع الى جهة اليمين وتدفع الكرة بواسطة الذراع الرامية وبمساعدة الذراع الحرة الى الخلف الى حين وصولها الى مستوى الكتف وبعدها يحاول اللاعب المصوب نقل ثقل الجسم للامام باتجاه قدم الارتكاز مع لف الجذع للامام مما يساعد على زيادة قوة التصويب والمحافظة على توازن الجسم للاعب⁽⁶⁾.

(1) منير جرجيس ابراهيم. كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري . القاهرة: دار الفكر العربي، 2004، ص 106

(2) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال. كرة اليد . الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 30

(3) احمد عربي عوده . كرة اليد وعناصرها الاساسية . ط1. طرابلس: ادارة المطبوعات والنشر، 1998، ص 41

(4) احمد يوسف متعب. تأثير انواع من التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية . جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية، العدد2، المجلد1، 2002، ص 79

(5) كمال عارف وسعد محسن. كرة اليد . جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص 88

(6) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي. المصدر السابق. ص 42

ان هذا النوع من التصويب يمكن ان يؤدي من الثابت أو الحركة وهو مشابه الى حد كبير لعملية المناولة من فوق مستوى الكتف من ناحية الاداء الحركي وطريقة التنفيذ النهائي. الا ان الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة اكبر مما هو عليه في المناولة

2-1-3-1-2 التصويب من القفز عالياً:

ويمكن اداء هذا التصويب بان يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة باخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض في الهواء ويلف الجذع الى جهة اليمين مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الاعلى ويصوب اللاعب عند وصوله الى اعلى نقطة مستغلا محصلة القوى الناتجة عن دفع الارض ولف الجذع في الهواء بالاضافة الى مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته ثم يهبط اللاعب على نفس القدم التي ارتقى منها(1). ان استخدام هذا النوع عادة من المهاجمين الخلفيين للتصويب من المناطق البعيدة والموجهة للهدف على الاكثر وغالبا ما يلجأ المهاجم الى هذا التصويب نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البيئية بالاضافة الى قوة المدافعين في التصدي للمهاجم مما يضطر المهاجم القفز للاعلى لاستغلال الثغرة فوق الدفاع.

3-1-3-1-2 التصويب من السقوط الامامي:

ان اداء هذا النوع من التصويب يتم بعد استلام اللاعب المهاجم للكرة والمحافظة عليها باليدين امام الصدر والى جهة الذراع الرامية قليلا بعدها يحاول ثني الركبتين تمهيدا للسقوط وفي الوقت الذي تبدأ فيه حركة سقوط الجسم للامام يقوم اللاعب بسحب الكرة الى الخلف ايضا بالذراع الرامية مع ارجاع كتف الذراع الرامية الى الخلف لغرض التصويب وبعدها يتم استقبال الارض اما بالاستناد على الذراع الحرة او بالدحرجة على كتف الذراع الرامية(2).

ان هذا النوع من التصويب من الانواع المهمة والضرورية لجميع لاعبي كرة اليد وخصوصا لاعبي الدائرة وعلى الرغم من اهمية هذا النوع من التصويب الا ان التطور الحاصل في التكنيك الدفاعي من حيث قوة الدفاع وتماسكه جعل كثرة استعمال هذا النوع من التصويب امرا صعبا على اعضاء الفريق المهاجم.

2-3-1-2 المناولة:

" مهارة تفيد الربط بين اللاعب وزملائه المهاجمين بوساطة الكرة"(3). وتعرف ايضا بانها "ايصال الكرة الى الزميل في اللحظة والمكان المناسبين لتحقيق اصابة في هدف الخصم"(4). وان مناولة الكرة هو العامل المشترك الاعظم في جميع التكوينات الهجومية التي تتم في اثناء التدريب وكذلك في اثناء المباراة والمناولة من المهارات الهجومية الاساسية المهمة المكونة للعبة كرة اليد وهي اداة العمل الهجومي وبوساطة المناولة يمكن الوصول الى هدف المنافس، والمناولة الجيدة تلعب دورا مهما للوصول الى هدف المنافس مرات عديدة من خلال حسن المناولة بين اللاعبين الذي يمكن احداث الكثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الاهداف(5).

" وتسهم المناولة في نقل الكرة الى احسن الاماكن المناسبة للتصويب على الهدف وتدل المناولات السريعة الصحيحة على مستوى المهاري للفريق والمناولة الدقيقة في الوقت المناسب جعل الكرة وكأنها لا لعب ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق اسرع

(1) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي. نفس المصدر السابق. ص 43

(2) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي. نفس المصدر السابق. ص 45

(3) محمد توفيق الوليلي. المصدر السابق. ص 37

(4) فواد توفيق السامرائي. المبادئ الاساسية لكرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص 64

(5) احمد عريبي عودة. المصدر السابق. ص 35

لاعب¹. ولاداء المناولة هنالك بعض المتغيرات التي يتطلبها الاداء الفني والخططي في المباريات ويمكن تحديدها بما يأتي(2):

1. المناولة القوية: كما في المناولة الى الزميل لتصعب اعاقته بوساطة المدافع كما هي الحالة عند المناولة لمهاجمي الدائرة.
2. مسافة المناولة: المناولة قصيرة المدى تستخدم لمهاجم الدائرة او اللاعب المجاور اما المناولة طويلة المدى فتستخدم عند محاولة تغيير المناولة من جانب لآخر وفي الهجوم السريع.
3. اتجاه المناولة: المناولة اماما أو خلفا او المتقاطعة او الطولية مع ملاحظة الابتعاد عن المناولة المتقاطعة البطيئة في المنطقة الدفاعية.
4. ارتفاع المناولة: تؤدي المناولة غالبا في مستوى الراس وفي بعض الاحيان يمكن ان تكون المناولة على شكل قوس او مرتدة من الارض خلال المدافعين.
5. توقيت المناولة: المناولة السريعة لاجهاد المنافسين اما المناولة البطيئة فتتم لكسب المزيد من الوقت.

هنالك عدة تصنيفات للمناولات حسب رأي الخبراء ويتفق الباحث مع رأي كمال عارف وسعد محسن وهي(3):

أولاً: المناولة السوطية وتؤدي كما يأتي:

- المناولة السوطية من فوق الراس
- المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة
- المناولة السوطية من مستوى الراس وتؤدي من الارتكاز والركض

ثانياً: مناولة الدفع للجانب

ثالثاً: المناولة من القفز

رابعاً: المناولة المرتدة

خامساً: المناولة الرسغية وتقسّم الى:

- من خلف الراس
- من خلف الظهر
- الى الخلف

2-3-1-2 المناولة السوطية من فوق الرأس

ويتم أداء هذه الرمية حيث يقدم اللاعب الأيمن القدم اليسرى ويسحب الكرة باليد في اقصر طريق إلى مستوى كتف الذراع الرامية المنثنية مع رفع الكرة بمستوى الرأس تقريبا بحيث يشكل العضد والساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق ثم تمتد الذراع الرامية عاليا ويتم رمي الكرة حيث يرتكز اللاعب على القدم اليسرى وتمتد الذراع الرامية اماما مع التركيز على مفصل الرسغ والاصابع في توجيه الكرة وهي آخر ما يلامسها(4).

وتعد من المناولات الاساسية في كرة اليد والمستخدمه في اكثر الحالات خلال اللعب وتستعمل للمسافات المتوسطة والطويلة وكذلك تستخدم عند التصويب وسميت بهذا الاسم لان ادائها يشبه حركة الضرب بالسوط.

2-2-3-1-2 المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز

ويتم نقل الكرة اولا باليدين الى الجانب ثم بيد واحدة وذلك من امام الصدر والى جانب الجسم ثم الى الخلف والى الاعلى بمستوى الراس ونلاحظ الانثناء في مفصل المرفق

(1) منير جرجيس ابراهيم. المصدر السابق. 2004. ص 99

(2) سامر يوسف. بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة اليد. رسالة ماجستير، جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية، 1999، ص 45

(3) كمال عارف وسعد محسن. المصدر السابق، ص 88

(4) كمال عارف وسعد محسن. المصدر السابق. ص 87

بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريبا. اما الرجلين فان اللاعب الايمن يقدم اليسرى اماما مع الدوران الواضح للجذع الى جهة الذراع الرامية وتتم حركة الرمي الاساسية بدفع الكرة باليد الرامية بمستوى الراس تقريبا⁽¹⁾. وهي تستخدم عند مناولة الكرة لمسافات بعيدة وهي تشبه التصويب من الارتكاز من مستوى الراس.

2-3-1-2-3-1-2 مناولة الدفع للجانب

ويلاحظ عند أدائها انها تتم بعد استلام اللاعب الكرة والسيطرة عليها بليدين لنقل الكرة الى اليد المستخدمة ويمسكها بيد واحدة ثم يقوم بحركة المرجحة للذراع الحاملة للكرة الى الاسفل وامام الجسم الى الجانب مع قلب الكف لتواجه الكرة الزميل ثم تدفع الكرة بمفصل الرسغ على ان يكون مستوى الرمية بمستوى الحزام تقريبا ثم تواصل الذراع الرامية حركتها الى الجانب مع انتقال ارتكاز الجسم على القدم اليسرى بعد ان كان على القدم اليمنى خلال المناولة وهذه الرمية تعتمد بالدرجة الاولى على حركة الرسغ لليد واصابعها⁽²⁾.

ويمكن اداء هذه المناولة عند تمكن اللاعب من السيطرة على الكرة بيد واحدة وتعد هذه المناولة من المناولات السريعة التي تستخدم للمسافات القصيرة وكذلك في نقل الكرة باتجاه عرضي من جانب إلى الجانب الآخر للملعب. ويستخدمها اللاعبون المهاجمون غالبا عند تبادل نقل الكرة فيما بينهم قرب خط الرمية الحرة للمنافس وتعد من المناولات الصعبة في كرة اليد لضعف العضلات والاربطة المحيطة بمفصل الرسغ ولصغر مجال الحركة لانها تحتاج الى توافق حركي جيد.

2-3-1-2-3-1-2 المهارات الدفاعية:

2-3-1-2-3-1-2 التحركات الدفاعية:

وهي من المهارات الدفاعية المهمة والاساسية للاعب المدافع " والتحركات الدفاعية هي عبارة عن تحركات هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة وتهدف الى منع المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع اما ان تكون للامام او للجانب او للخلف او لأحد الاتجاهات المشتقة بميل سواء لليمين او لليسار"⁽³⁾. "والتحركات الدفاعية لا تؤدي منفصلة عن بعضها بل تحدث متداخلة للموقف التنافسي الذي يرتبط بطبيعة العمل الخططي الهجومي"⁽⁴⁾.

2-3-3-1-2 حائط الصد

وهو من المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد ويتمثل الاداء الحركي لهذه المهارة حيث تكون الاصابع مضمومة والذراعان ممدودتين ومفتوحتين قليلا حتى لا تسمح بمرور الكرة بينهما. وعلى المدافع ان يضع في اعتباره هروب المهاجم بالكرة منه لحمايتها أو ابعاد الكرة خلف الراس كما يحدث بالنسبة للاعب المهاجم من الاجنحة من الممكن للمدافع ان يجبر المهاجم على اخذ خطوات جانبية للخارج وان يغلق المنطقة امامه عن طريق الضم او التجمع مع الزملاء لاجلاق المنطقة. وتكمن اهمية حائط الصد في وجود انواع عديدة من التصويبات القريبة والبعيدة كالتصويب من اعلى او اسفل او الوسط او من خلال الرميات الحرة ويعد التوقيت الصحيح وسرعة الحركة من العوامل التي تؤدي للوضع السليم للذراعين والجسم .

2-2 الدراسات المشابهة

(1) كمال عارف وسعد محسن. نفس المصدر السابق. ص 89

(2) كمال عارف وسعد محسن. المصدر السابق. ص 95

(3) كمال درويش (وآخرون). الدفاع في كرة اليد. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 22

(4) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي. المصدر السابق. ص 55

1-2-2 احمد عبد الزهرة عبد الله (2002)⁽¹⁾

تأثير تمارين خاصة في تعلم المراحل الصعبة لبعض انواع مهارة التصويب بكرة اليد - اهداف الدراسة:

- التعرف على اثر هذه التمارين الخاصة للتغلب على المراحل الصعبة لبعض انواع مهارة التصويب في كرة اليد لطلاب الصف الثاني - جامعة القادسية /كلية التربية الرياضية
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة
- عينة البحث: طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية والبالغ عددهم 28 طالباً وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية
- اهم الاستنتاجات:

* للتمرينات الخاصة دور فعال لمساهمتها في التغلب على المراحل الصعبة لمهارة التصويب في كرة اليد

* التمارينات الخاصة كانت عاملاً رئيسياً في تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم المراحل الصعبة للمهارة وادائها بالمستوى الافضل

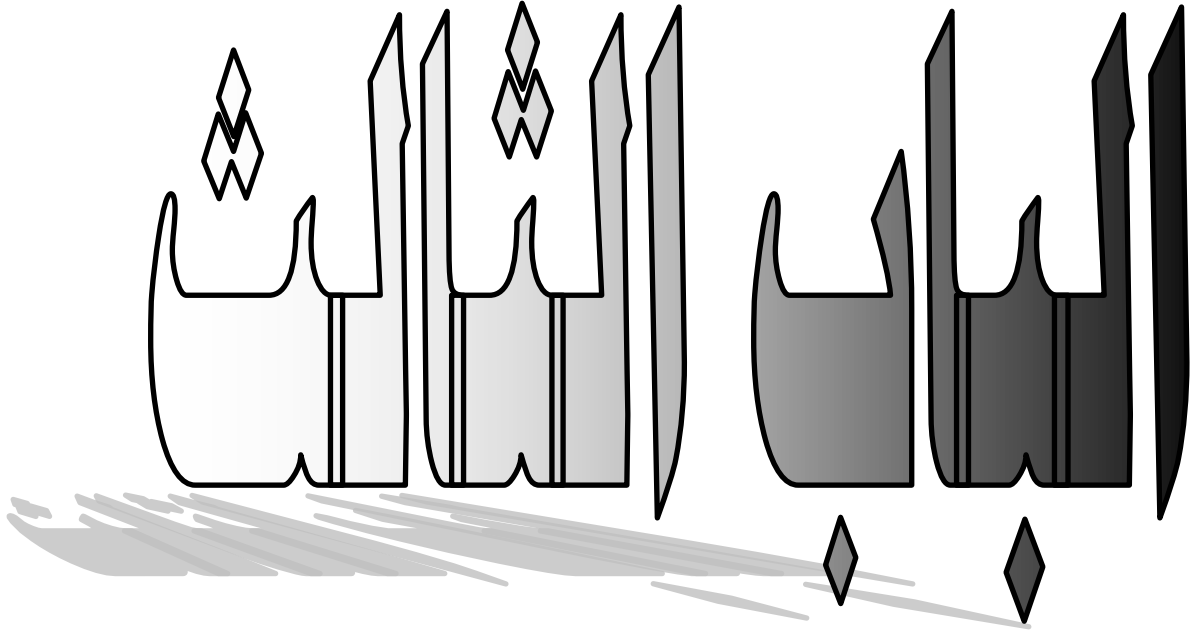
3-2-2 مناقشة الدراسة المشابهة

- 1- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة (احمد عبد الزهرة) باستخدام التمارين الخاصة ، ومع دراسة (احمد عبد الزهرة) في نوع اللعبة وهي كرة اليد
- 2- تختلف الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة من حيث حجم العينة فعينة حجم الدراسة بلغت (20) لاعبا من فئة الاشبال باعمار (13 - 14) سنة يمثلون نادي القاسم في حين دراسة (احمد عبد الزهرة) بلغت العينة (28) طالبا من طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

4-2-2 اهم ما يميز الدراسة الحالية

- تعمل على تطوير القدرات الحركية للاشبال بكرة اليد
- تميزت هذه الدراسة بكونها الاولى في كرة اليد كان الغرض منها ايجاد وسائل تدريبية فعالة لتطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية لفئة الاشبال

(1) احمد عبد الزهرة. تأثير تمارين خاصة في تعلم المراحل الصعبة لبعض انواع مهارة التصويب بكرة اليد. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، 2002



الباب الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-3
منهج البحث	1-3
مجتمع البحث	2-3
عينة البحث	3-3
اجراءات تكافؤ العينة	1-3-3
الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	4-3
الوسائل البحثية	1-4-3
الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	2-4-3
اجراءات البحث الميدانية	5-3
تحديد اختبارات القدرات الحركية	1-5-3

تحديد اشكال المهارات الاساسية	2-5-3
تحديد اختبارات لاشكال المهارات الاساسية	3-5-3
التجارب الاستطلاعية	4-5-3
الاسس العلمية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية	5-5-3
صدق الاختبار	1-5-5-3
ثبات الاختبار	2-5-5-3
الموضوعية	3-5-5-3
الاختبارات القبلية	6-5-3
توصيف الأختبارات	6-3
التمرينات الخاصة	7-3
الاختبارات البعدية	8-3
الوسائل الاحصائية	9-3

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

هو الطريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق اهدافه مستندا على جملة من القواعد والاسس لعل اهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة المطروحة⁽¹⁾. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي "الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة".

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
تجريبية	- قدرات حركية - مهارات اساسية	- التمرينات الخاصة لتطوير القدرات الحركية والمنهج الاعتيادي	- قدرات حركية - مهارات اساسية
ضابطة	- قدرات حركية - مهارات اساسية	- المنهج الاعتيادي	- قدرات حركية - مهارات اساسية

2-3 مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من اللاعبين الاشبال في نادي القاسم الرياضي والبالغ عددهم (30) لاعبا وباعمار (13 - 14) سنة.

3-3 عينة البحث

ان اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع الماخوذه منه العينة وطبيعة مشكلة البحث لانها " ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله"⁽²⁾. وعليه فقد جاء اختيار الباحث لعينة بحثه بالطريقة العشوائية البسيطة حيث اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي القاسم والبالغ عددهم (20) لاعبا وهذه العينة تمثل نسبة مئوية

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص 232
(2) وجيه محبوب (وأخرون). طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 106

مقدارها (66.67%) وهي نسبة مناسبة تمثل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا. وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين الاولى ضابطة وبعدها (10) لاعبين والثانية تجريبية وبعدها (10) لاعبين أيضا.

3-3-1 اجراءات تكافؤ العينة

من اجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث فيما بينهما عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع القدرات الحركية والمهارات الاساسية وكذلك الطول والوزن وتطبيق الاسلوب الاحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح لنا ان قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية والبالغه (23) لعينة حجمها (20) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى ان الفروق ما بين المجموعتين غير معنوي في هذه الاختبارات وهذا يؤكد تكافؤ كلتا المجموعتين قبل اجراء التجربة الميدانية. وكما موضح بالجدول (2).

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

ت	المعالم الاحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان وتني الجدولية	الدلالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف		
1	ركض زكراك بطريفة بارو	12	0.75	6.25	11	1	9.09	38	غير معنوي
2	الركض المتعدد الجهات	19	1	5.26	20	1.5	7.5	45	غير معنوي
3	رمي الكرات على الجدار واستقبالها	7.5	2.5	33.33	7	2.5	35.71	36.5	غير معنوي
4	الدوائر المرقمة	15	1.5	10	14.5	1.75	12.07	47.5	غير معنوي
5	الانتقال فوق العلامات	4.5	0.75	38.89	5	0.75	15	38	غير معنوي
6	الوقوف على مشط القدم	10	1.75	17.5	6	1.5	25	67	غير معنوي
7	الفز من المصطبة 60 سم	4.5	0.75	16.67	3.5	1.25	35.71	30.5	غير معنوي
8	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	4.5	0.75	16.67	4	1.5	37.5	54	غير معنوي
9	التصويب من الارتكاز من مستوى الراس	2	2.5	125	2	0.75	37.5	47.5	غير معنوي
10	التصويب من الفز عالي	2	1.5	75	2	1.5	75	62	غير معنوي
11	التصويب من السقوط للامام	2	1.25	62.5	2	1.25	6.25	33	غير معنوي
12	المناوله السوطية من فوق مستوى الراس	9	1.75	19.44	9	3.5	38.89	28	غير معنوي
13	المناوله السوطية من مستوى الراس من الارتكاز	2	2.5	125	1.5	1	66.67	45	غير معنوي
14	مناولة الدفع للجانب	7	1.5	21.42	6.5	1.5	23.08	37.5	غير معنوي
15	التحركات الدفاعية المتنوعة	15	3.5	23.33	14.5	1.75	12.17	36	غير معنوي
16	هائط الصد باتجاهين	6	2.5	41.67	6	0.75	12.5	42.5	غير معنوي
17	الطول	130	7.5	5.77	127	6.5	5.12	29	غير معنوي
18	الوزن	30	4.75	15.83	28	4.5	16.07	58	غير معنوي

4-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

1-4-3 الوسائل البحثية

- المصادر والمراجع العربية
- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية)
- الاستبانة
- الملاحظة والتجريب
- الخبراء والمختصون
- الاختبارات الموضوعية

2-4-3 الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث

- ساحة كرة يد قانونية
- مرمى كرة يد قانوني
- مربعات دقة تصويب (50 × 50 سم) مصنوعة من الحديد عدد(2) صناعة محلية
- كرات يد للاشبال عددها (20)عادية وملونة صنع محلي
- كرات تنس عددها (10)
- ساعة توقيت عدد (2) الكترونية نوع (hanhart) المانية الصنع
- شريط لاصق طوله (20)م
- حائط مستو
- شريط قياس معدني طوله (5 م)
- شواخص خشب عددها (5)
- لوحة خشب مربعة الشكل طولها (1 م)
- صناديق ارتفاع (60) سم عددها (2)
- موانع عددها (5)بارتفاع(30_35سم) مصنوعة من الحديد والخشب
- سلال مصنوعة من الحبال
- ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع
- سلة بلاستيك لحفظ الكرات عددها (6)
- مصاطب خشب طول (5) أمتار وبارتفاع(30سم) عددها (2)

5-3 اجراءات البحث الميدانية

1-5-3 تحديد اختبارات القدرات الحركية

لغرض تحديد اهم الاختبارات للقدرات الحركية للاشبال بكرة اليد قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات البالغ عددها (16) اختبارا وتم عرضها باستمارة استبيان (ملحق 1) على الخبراء والبالغ عددهم (7) خبراء (ملحق 2) وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم استبعاد الاختبارات والتي حصلت على اهمية نسبية اقل من (40) وحسب رأي الخبراء على اقل من نسبة مئوية (57 %). وقد ترشحت(8) اختبارات للقدرات الحركية والجدول (3) يبين ذلك اذ تم استخراج قيمة الاهمية النسبية من خلال جمع نصف القيمة القصوى لاتفاق الخبراء مع نصف القيمة القصوى للاهمية الموجود ضمن استمارة الاستطلاع اما قيمة

النسبة المئوية فهي قسمة قيمة الاهمية النسبية على القيمة القصوى للاتفاق ، ويمكن توضيح ذلك بما يأتي (1):

$$\text{- القيمة القصوى للاتفاق} = \text{عدد الخبراء} \times \text{القيمة القصوى للاهمية}$$

$$70 = 10 \times 7 =$$

$$\text{- نصف القيمة القصوى للاتفاق} = \frac{70}{2} = 35 =$$

$$\text{- نصف القيمة للاهمية النسبية} = \frac{10}{2} = 5 =$$

$$\text{- الحد الأدنى لقيمة الاهمية النسبية} = 35 + 5 = 40 =$$

$$\text{- النسبة المئوية} = \frac{40}{70} \times 100 = 57\%$$

جدول (3)

يبين الاهمية النسبية والنسبة المئوية للاختبارات المرشحة للتطبيق وحسب رأي (7) خبراء

الاختبار	النسبة المئوية	الاهمية النسبية	وحدة القياس	الاختبارات	ت	القدرات الحركية	ت
X	%48.5	34	ثا	الركض المتعرج لفليشمان (بتغيير اوضاع الجسم)	1	الرشاقة	1
✓	%82.8	58	ثا	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)	2		
✓	%61.4	43	ثا	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	3		
X	%44.2	31	ثا	الركض حول الدائرة (بتغيير الاتجاه)	4		
✓	%84.2	59	عدد	رمي كرات التنس على جدار يبعد 3م ولمدة 30 ثا واستقبالها (توافق عين وذراع)	1	المرونة	2
X	%40	28	ثا	الاشكال الهندسية (توافق عين وذراع)	2		
✓	%91.4	64	ثا	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)	3		
X	%50	35	عدد	نط الحبل 20 ثا (توافق عين ورجل)	4		
X	%55.7	39		باس للتوازن الحركي (القفز على الدوائر) توازن متحرك	1	التوازن	3
✓	%87.1	61		الانتقال فوق العلامات (11) علامة	2		

(1) رائد عبد الأمير. نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية - جامعة بابل . 2007. ص 65

				بشكل متعرج لمسافة 10 م (توازن متحرك)			
X	%54.2	38	عدد	الوقوف على قدم واحدة مع قتل الجذع للجانبين (10 ثا) توازن ثابت	3	المرونة الحركية	4
✓	%68.5	48	ثا	الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	4		
X	%34.2	24	عدد	لمس المستطيلات الاربعة (10 ثا)	1		
X	%41.4	29	عدد	اللمس السفلي والجانبى (10 ثا)	2		
✓	%71.4	50	درجة	القفز من مسطبة بارتفاع (60 سم) امتصاص صدمة السقوط	3		
✓	%64.2	45	درجة	من الوقوف والسقوط واستقبال الارض بالذراعين	4		

3-5-2 تحديد اشكال المهارات الاساسية

لغرض تحديد اهم الاشكال للمهارات الاساسية بكرة اليد للاشبال قام الباحث بترشيح مجموعة من الاشكال للمهارات الاساسية والبالغ عددها (27) شكلا حيث تم عرضها باستمارة استبيان (ملحق 3) على الخبراء والمختصين (ر ملحق 4) والبالغ عددهم (5) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاشكال والتي حصلت على اهمية نسبية اقل من (30) ونسبة مئوية (60%) والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

يبين الاهمية النسبية والنسبة المئوية لاشكال المهارات الاساسية

الاختبار المستبعد	النسبة المئوية	الاهمية النسبية	وحدة القياس	الاشكال	ت	المهارات	ت
X	%32	16	عدد الاهداف	التصويب من الثبات	1	التصويب	1
✓	%90	45	عدد الاهداف	التصويب من الارتكاز من مستوى الراس	2		
X	%38	19	عدد الاهداف	التصويب من الارتكاز من فوق الراس	3		
X	%44	22	عدد الاهداف	التصويب من الارتكاز من مستوى الكتف	4		
X	%30	15	عدد الاهداف	التصويب من مستوى الحوض والركبة	5		
X	%32	16	عدد الاهداف	التصويب من الركض	6		
X	%34	17	عدد الاهداف	التصويب من القفز للامام	7		
✓	%88	44	عدد الاهداف	التصويب من القفز للاعلى	8		
✓	%78	39	عدد الاهداف	التصويب من السقوط للامام	9		
X	%36	18	عدد الاهداف	التصويب من السقوط للجانب	10		
X	%42	21	عدد الاهداف	التصويب من الطيران	11		

ت	المهارات	ت	الاشكال	وحدة القياس	الاهمية النسبية	النسبة المئوية	الاختبار المستبعد
	المناولة	2	1	عدد المناولات	36	%72	✓
			2	عدد المناولات	42	%84	✓
			3	عدد المناولات	26	%52	X
			4	عدد المناولات	15	%30	X
			5	عدد المناولات	43	%86	✓
			6	عدد المناولات	19	%38	X
			7	عدد المناولات	22	%44	X
			8	عدد المناولات	20	%40	X
			9	عدد المناولات	18	%36	X
			10	عدد المناولات	28	%56	X
	التحركات الدفاعية	3	1	درجة	23	%46	X
			2	درجة	24	%48	X
			3	درجة	16	%32	X
			4	درجة	43	%86	✓
	حائط الصد	4	1	درجة	21	%42	X
			2	درجة	44	%88	✓

3-5-3 تحديد الاختبارات لاشكال المهارات الاساسية

لغرض تحديد اهم الاختبارات لاشكال المهارات الاساسية المدروسة للاشبال بكرة اليد فقد قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات لكل شكل من الاشكال والبالغ عددها (14) اختبارا حيث تم عرضها باستمارة استبيان (ملحق 5) على الخبراء والمختصين (ملحق 6) والبالغ عددهم (3) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على اهمية نسبية اقل من (20) واقل من نسبة مئوية مقدارها (66.6%) وكما موضح بالجدول (5)

جدول (5)

يبين الاهمية النسبية والنسبة المئوية لاختبارات اشكال المهارات الاساسية

ت	المهارات	ت	الاشكال	وحدة القياس	الاهمية النسبية	النسبة المئوية	الاختبار المستبعد
	التصويب	1	1	عدد الأهداف	27	%90	✓
			2	عدد الأهداف	15	%50	X
			3	عدد الأهداف	29	%96.6	✓
			4	عدد الأهداف	10	%33.3	X

✓	%83.3	25	عدد الاهداف	التصويب من السقوط الامامي على مربعات دقة التصويب (50 × 50)	5		
X	%56.6	17	عدد الاهداف	التصويب من السقوط الامامي على مربعات متداخلة مقاسا بالدرجات	6		
			وحدة القياس	الاشكال	ت	المهارات	ت
✓	%86.6	26	عدد المناولات	اداء المناولة السوطية من مستوى الراس باتجاه الهدف ببعد 30 م عنه	1	المناولة	2
X	%63.3	19	عدد المناولات	المناولة السوطية من مستوى الراس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا	2		
✓	%73.3	22	عدد المناولات	المناولة السوطية من مستوى الراس على شكل بيضوي ببعد 3م لمدة 30 ثا	3		
X	%40	12	عدد المناولات	المناولة السوطية من فوق الراس على شكل مستطيل مرسوم على الحائط 20ثا لمسافة 5م	4		
✓	%100	30	عدد المناولات	مناولة الدفع للجانب على حائط لمدة 30 ثا ولمسافة 2 م	5		
✓	%76.6	23	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة	1	التحركات الدفاعية	3
X	%50	15	درجة	التحركات الدفاعية بميل مع تغيير الاتجاه	2		
✓	%86.6	26	درجة	حائط الصد باتجاهين	1	حائط الصد	4

3-4-5 التجارب 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"⁽¹⁾. اذ تم القيام بالتجارب الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) لاعبين من غير عينة البحث باعمار (13-14) سنة واجريت التجربة في تمام الساعة (6) عصرا في يومي الاثنين والثلاثاء بتاريخ (14- 2007/5/15) في ساحة ثانوية القاسم للبنين 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 تلافيها مستقبلاً
- وتم في هذه التجربة تعديل اختبار (الركض المتعدد الجهات) وكانت المسافة (4.5 م) واصبحت المسافة (3 م) حتى تتناسب مع امكانية الفئة العمرية
- قام الباحث باعادة اجراء التجارب الاستطلاعية بعد مرور (7 ايام) في تمام الساعة (6) عصرا من يومي الثلاثاء والاربعاء اي بتاريخ (22 - 2007/5/23) في ساحة ثانوية القاسم للبنين واجريت التجارب 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 باجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات الخاصة في الساعة السادسة عصرا بتاريخ (2007/5/25) في ساحة ثانوية القاسم للبنين على عينة البحث وكان عددهم (8) لاعبين والغرض من هذه التجربة هي:
- معرفة الزمن المخصص للتمرينات الخاصة
 - معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلاً

(1) قاسم المندلاوي (وأخرون). الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية . بغداد: دار الحكمة، 1989 ، ص 107

- معرفة عدد التكرارات لكل تمرين
- معرفة فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والدورات

3-5-5-5 الاسس العلمية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية

لكي يحقق الاختبار الهدف والغرض الذي وضع من اجله بل لكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه ويجب ان تتوافر به شروط ومواصفات اهمها المعاملات العلمية للاختبار (صدق - ثبات - موضوعية) في النتائج وهي من القضايا التي تواجه بناء ادوات القياس بشكل عام. ويرى (سامي ملحم ، 2005) "لا يمكن تلافي الاخطاء في اي قياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل هذه الاخطاء الحتمية الى ادنى قدر ممكن اذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل اجراء التجربة الرئيسية من خلال تجريبيها على عينة استطلاعية من المختبرين"⁽¹⁾.

3-5-5-3 1- صدق الاختبار

الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله"⁽²⁾. وبعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب ان يتصف بها الاختبار الجيد ويشير مفهومه إلى " جودة الاختبار كاداة لقياس ما وضع اصلا لقياسه"⁽³⁾.

فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن ان يؤدي وظيفته ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية والمهارات الاساسية قام الباحث بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى والذي غالبا ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا ام لا"⁽⁴⁾.

3-5-5-3 2- ثبات الاختبار

من اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية لابد من تطبيق مبدا الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة"⁽⁵⁾. وكذلك يعد ثبات الاختبار " القيمة المعبرة على مدى دقة الاختبار في استخراج نتائج ثابتة اذا كرر الاختبار اكثر من مرة على العينة نفسها ليعطي نتائج متقاربة"⁽⁶⁾. ويتم ذلك في ظروف مشابهة وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ) طريقة الاختبار (واعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الاول والثاني (7) ايام ويوضح ابراهيم سلامة " ان طريقة اعادة الاختبار من اكثر الطرق بساطة كما تتميز بالتحديد الفاصل للتماسك لان الخطا المرتبط بالقياس ولحسن الحظ يكون دائما اكثر وضوحا عندما تكون هناك فترة ما بين تنفيذ الاختبارين من يوم الى اكثر"⁽⁷⁾. وقد قام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الاحصائية (ت) لمعنوية الارتباط وقد توصل الباحث الى ان الاختبارات للقدرات الحركية والمهارات الاساسية تتمتع بمعنوية عالية وذلك لان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغ مقدارها (1,94) وبدرجة حرية (7) مما يدل ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما موضح بالجدول (6 و 7).

3-5-5-3 3- الموضوعية

(1) سامي محمد ملحم. القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . ط3. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005، ص 246

(2) يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 ، ص 149

(3) زكريا الظاهر (وأخرون) مبادئ القياس والتقويم في التربية . عمان: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 1998 ، ص 132

(4) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 2000 ، ص 258

(5) نادر فهمي الزويد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص 145

(6) امين انور الخولي. التربية الرياضية، دليل معلم الفصل وطالب التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص 227

(7) ابراهيم احمد سلامة. المصدر السابق . ص 57

تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"⁽¹⁾. أي ان الاختبار غير خاضع للتقديرات الذاتية ومن اجل استخراج قيم الموضوعية لا بد من الاستعانة بموضوعية الاختبار والذي يشير الى " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"⁽²⁾. ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية والمهارات الاساسية. واستخدم الباحث معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الاول والحكم الثاني)^(*) وقد اظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وانها ذات دلالة معنوية لان قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,94) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7). كما مبين بالجدول (6 و 7) .

جدول (6)

يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات القدرات الحركية

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	ت المحسوبة	الدلالة الموضوعية
1	ركض زكزاك بطريقة بارو	ثا	0.77	2.95	معنوي	0.87	4.32	معنوي
2	الركض المتعدد الجهات	ثا	0.82	3.51	معنوي	0.85	3.95	معنوي
3	رمي الكرات على الجدار واستقبالها	عدد	0.73	2.61	معنوي	0.91	5.38	معنوي
4	الدوائر المرقمة	ثا	0.85	3.95	معنوي	0.84	3.79	معنوي
5	الانتقال فوق العلامات	درجة	0.80	3.27	معنوي	0.92	5.75	معنوي
6	الوقوف على مشط القدم	ثا	0.82	3.51	معنوي	0.86	4.13	معنوي
7	القفز من المصطبة (60 سم)	درجة	0.79	3.16	معنوي	0.91	5.38	معنوي
8	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	درجة	0.75	2.78	معنوي	0.88	4.54	معنوي

جدول (7)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية للمهارات الاساسية

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	ت المحسوبة	الدلالة الموضوعية
1	التصويب من الارتكاز من مستوى الراس	عدد الاهداف	0.85	3.95	معنوي	0.92	5.75	معنوي
2	التصويب من القفز عاليا	عدد الاهداف	0.81	3.38	معنوي	0.88	4.54	معنوي
3	التصويب من السقوط للامام	عدد الاهداف	0.82	3.51	معنوي	0.91	5.38	معنوي
4	المناوله السوطية من مستوى الراس	عدد المناولات	0.79	3.16	معنوي	0.85	3.95	معنوي
5	المناوله السوطية من فوق مستوى الراس	عدد المناولات	0.89	4.48	معنوي	0.87	4.32	معنوي
6	مناوله الدفع للجانب	عدد المناولات	0.87	4.32	معنوي	0.93	6.20	معنوي
7	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	0.80	3.27	معنوي	0.91	5.38	معنوي

(1) ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169

(2) مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1995، ص 64

* أ.د. مازن عبد الهادي ، تعلم حركي ، جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
* أ.م.د. سامر يوسف ، تعلم حركي – كرة يد ، جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
* م.م. قاسم حسن ، تعلم حركي – كرة يد ، جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
* م.م. قاسم حميد ، علم نفس – كرة قدم ، مدرس في المديرية العامة لتربية بابل

8	حائط الصد باتجاهين	درجة	0.84	3.79	معنوي	0.91	5.38	معنوي
---	--------------------	------	------	------	-------	------	------	-------

6-5-3 الاختبارات القبلية

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية في الساعة السادسة عصرا في ساحة ثانوية القاسم للبنين في يوم الخميس والجمعة الموافقين (2007/5/27-26) على افراد عينة البحث البالغ عددها (20) لاعبا مقسمين الى مجموعتين متكافئتين المجموعة الاولى ضابطة والثانية تجريبية.

6-3 توصيف الاختبارات

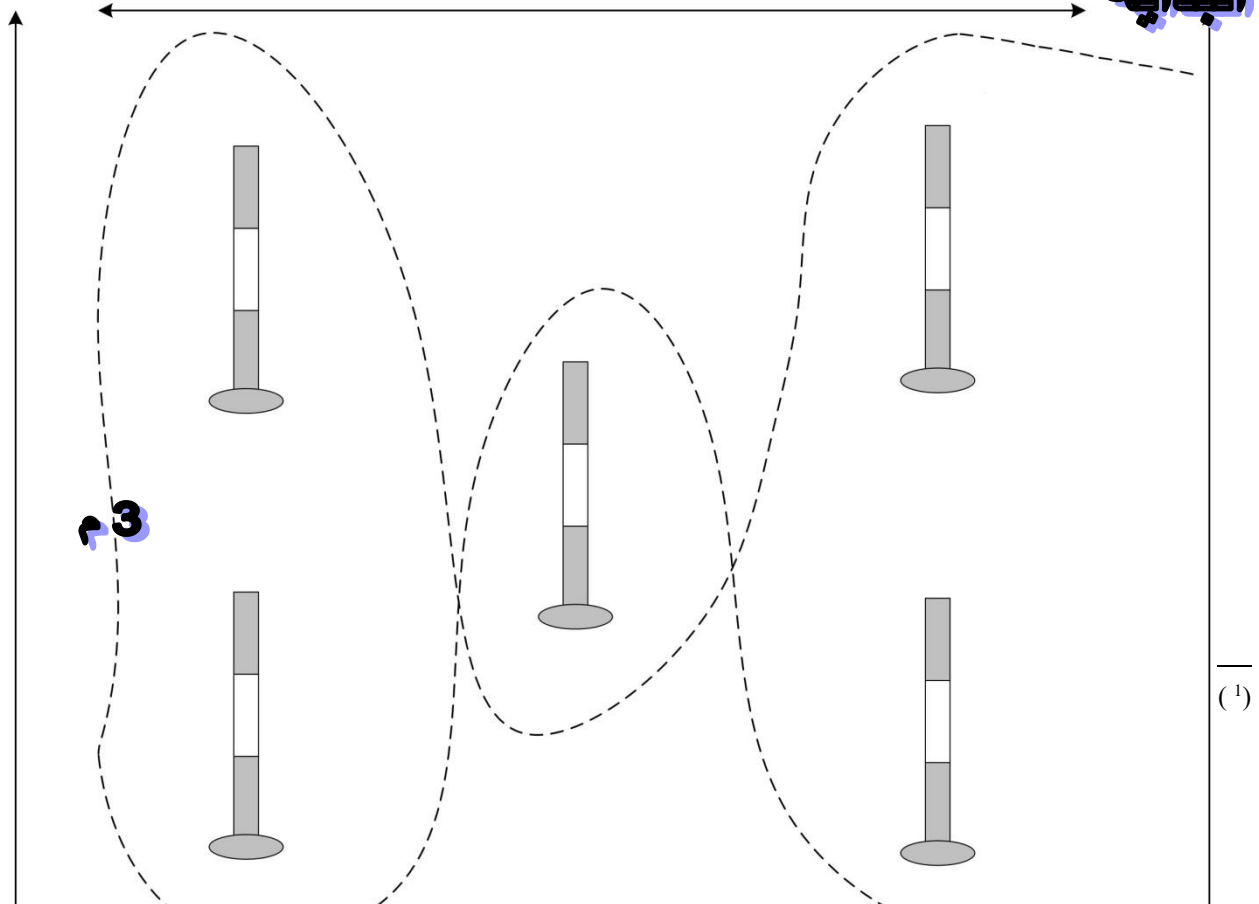
1- اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة طوله (4.75م) وعرضه (3م) ، ساعة ايقاف ، خمسة قوائم لا يقل طوله عن (30سم) كما في الشكل (1).
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.

4.75 م

البداية



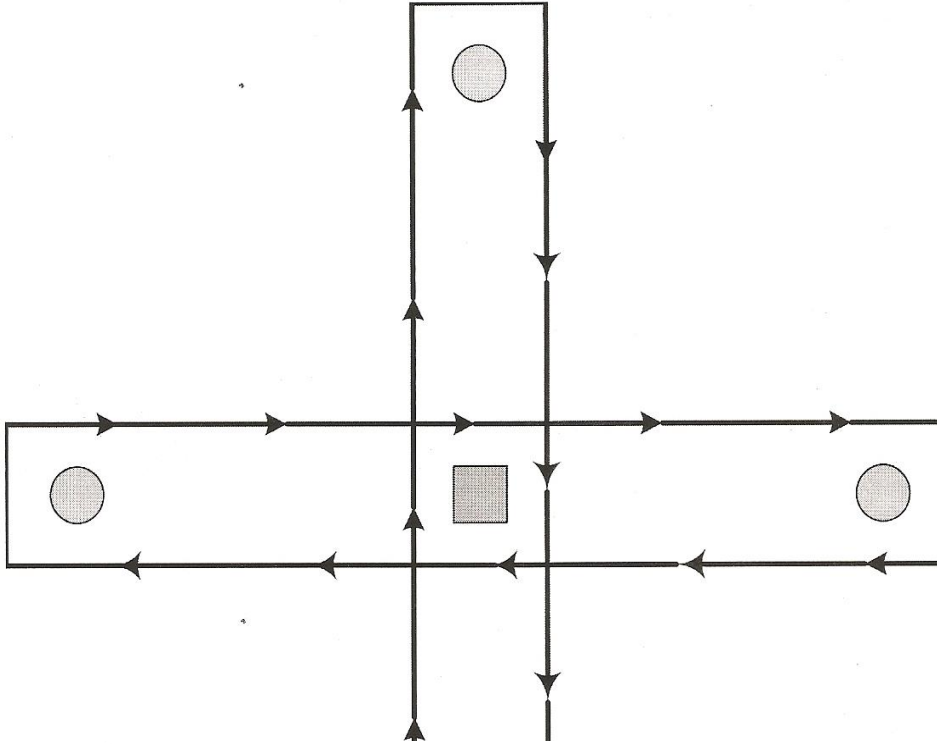
شكل (1)

٢- الركن المتعدد الجهات^(١)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : اربع كرات طبية ، كرسي ، ساعة إيقاف.

الاداء: توضع الكرات في نهايات المسافات على شكل علامة (+) ويكون الكرسي في المنتصف ويبعد ٣ م عن الكرات من كل الجهات والمسافة بين البداية واول كرة طبية هي ١ م ، وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالركض من عند خط البداية متبعاً خط السير حتى يتجاوز خط النهاية من عند نقطة البداية.
حساب الدرجة: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية.

٣- رمي واستقبال الكرات على الجدار^(١)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والذراع

الادوات : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد ٥ م من الحائط.

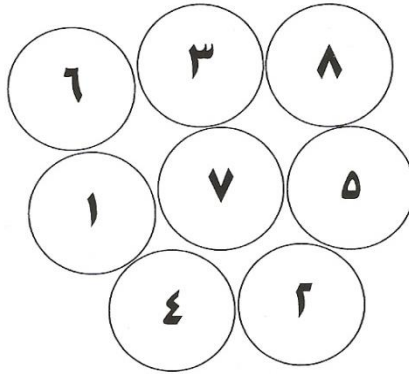
الاداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

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

شكل (3)

٤- اختبار الدوائر المرقمة^(١)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق (الرجلين والعينين).
 الادوات : ساعة ايقاف ، يرسم على الارض ٨ دوائر على ان يكون قطر كل منها ٦٠ سم وترقم الدوائر من ١ - ٨ .
 الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة ١ وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب تبعا الى الدائرة ٢ ثم الى ٣ ... حتى الدائرة ٨ .
 حساب الدرجة: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر الثمانية.



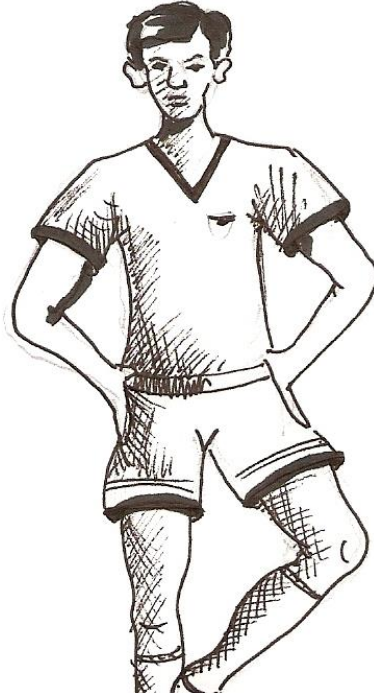
شكل (4)

5- اختبار الوقوف على مشط القدم⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت.

الادوات : ساعة إيقاف

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 .



٦- اختبار الانتقال فوق العلامات^(١)

الغرض من الاختبار : قياس التوازن اثناء الحركة وبعدها

الادوات : ساعة إيقاف ، شريط قياس ، ١١ علامة .

الاداء: يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف من الوقوف على العلامة ١ بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب الى العلامة ٢ ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا الى ان يصل الى العلامة الاخيرة بنفس الاسلوب في كل وثبة.

حساب الدرجة: يسجل للمختبر ١٠ درجات عن كل محاولة وثب وثبات .

شكل (6)

7- اختبار القفز من مصطبة بارتفاع 60 سم

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الادوات : مصطبة خشب بارتفاع 60 سم وطول 1 م وعرض 30 سم ، بساط ، كاميرا فيديو.

مواصفات الاداء :

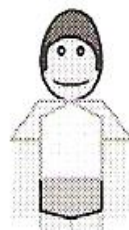
من الوقوف فوق المصطبة يقوم المختبر بالقفز الى البساط الموضوع على الارض والهبوط على كلا القدمين بوقت واحد والثبات بهذا الوضع.

شروط الاداء :

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها.
- لا تحسب المحاولة عند استقبال الارض باحدى القدمين او ملاسة الارض باجزاء اخرى من الجسم.

التقويم :

- تم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء المرفقة والدرجة النهائية من (10) درجات.



شكل (7)

8- اختبار السقوط واستقبال الارض بالذراعين من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الادوات : بساط ، كاميرا فيديو.

مواصفات الاداء :

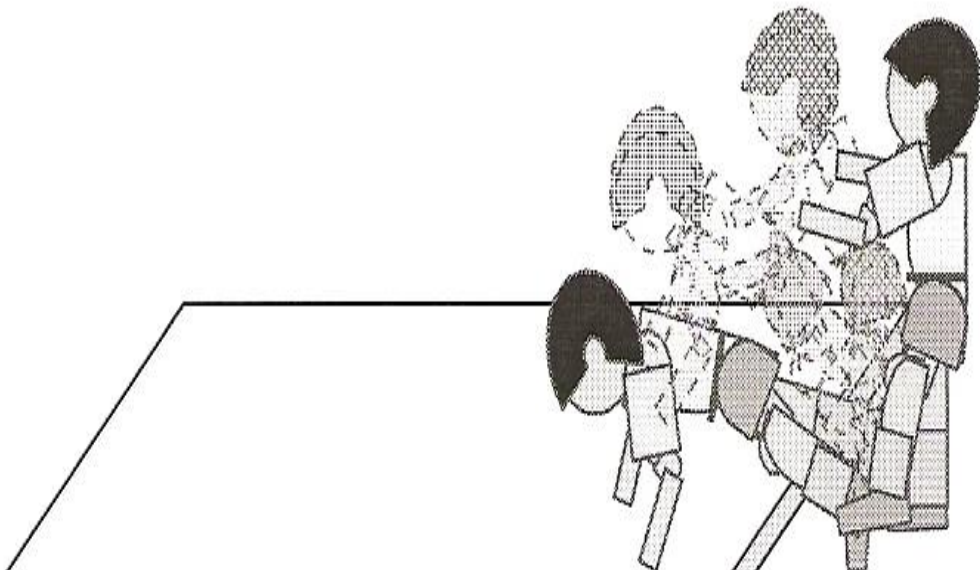
من الوقوف سقوط الجسم الى الامام واستقبال الارض بالذراعين على البساط.

شروط الاداء :

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها.
- لا يجوز ملامسة الارض باي جزء من الجسم عدا الذراعين.
- استقبال الارض بكلتا الذراعين في نفس الوقت.

التقويم :

- تم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء المرفقة والدرجة النهائية من (10) درجات.



توصيف اختبارات المهارات الاساسية

الاختبار الاول:

- التصويب من الارتكاز من مستوى الراس على مربعات دقة التصويب⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب

شكل (9)¹

الاختبار الثاني:

التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب

الادوات :

١- ملعب كرة يد

٢- مربعات دقة التصويب ٥٠ سم × ٥٠ سم معلقان في الزوايا العليا للهدف

٣- كرات يد للاشبال عدد ٦

مواصفات الاداء: يقوم اللاعب بالاداء من خطوتين او ثلاث خطوات ثم القفز من على خط

ال ٩ م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عاليا وعلى ان ترسل ثلاث

كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب

التقويم: يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل

كامل في مربعات دقة التصويب

شكل (10)¹

الاختبار الثالث:

التصويب من السقوط الامامي على مربعات دقة التصويب⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب

الادوات :

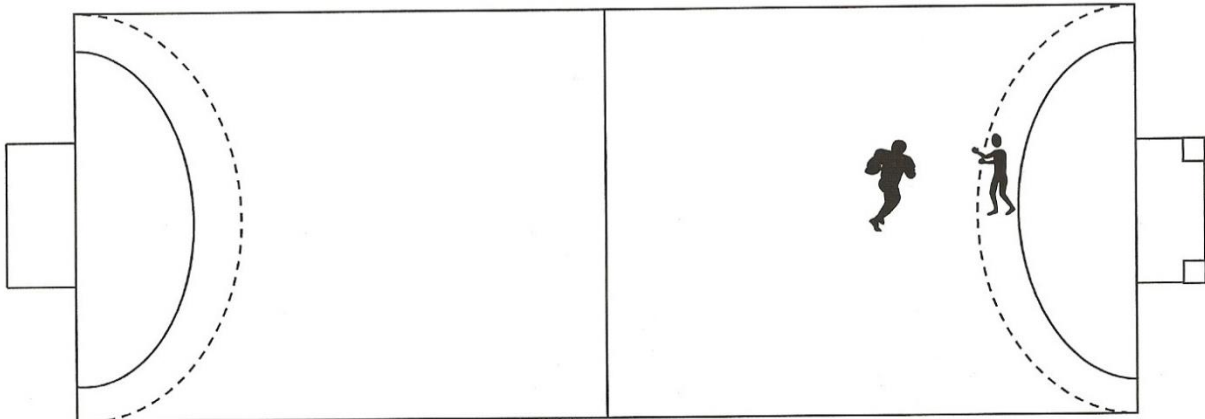
١-ملعب كرة يد

٢-مربعات دقة التصويب ٥٠ سم × ٥٠ سم معلقان في الزوايا العليا للهدف

٣-كرات يد للاشبال عدد ٦

مواصفات الاداء: يقوم اللاعب بالوقوف امام خط ال ٦ م بحيث يكون المرمى خلف اللاعب المختبر ووجهه باتجاه زميل له يقف امامه ليقوم بمناولة الكرة اليه حيث يقوم بالاستدارة لمواجهة المرمى والميلان والتصويب على مربعات دقة التصويب والسقوط على الارض وعلى ان ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب

التقويم: يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب



شكل (11)¹

الاختبار الرابع:

المناولة السوطية من مستوى فوق الراس على شكل بيضوي مرسوم على حائط لمدة ٣٠ ثا
ومن مسافة ٣ م^(١)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة المناولة

الادوات :

١- حائط مستو مرسوم عليه شكل بيضوي

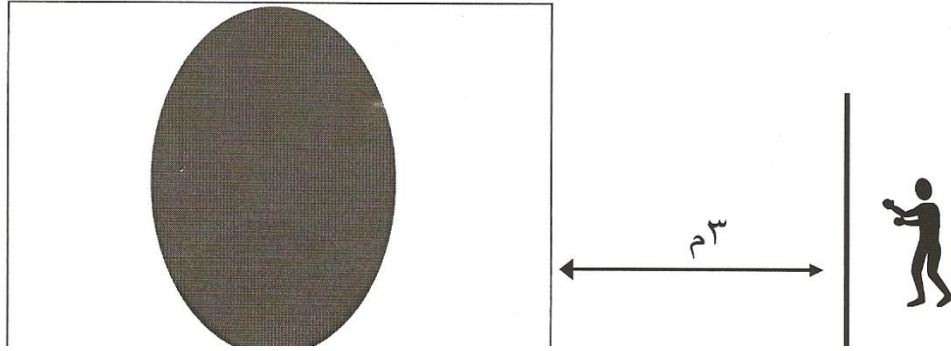
٢- كرة يد للاشبال عدد ١

٣- شريط قياس

٤- ساعة توقيت

٥- شريط لاسق

مواصفات الاداء: يقف اللاعب امام خط مرسوم على الارض يبعد مسافة ٣ م عن الحائط
ومع كلمة (ابدا) يقوم اللاعب بمناولة الكرة من مستوى فوق الراس على شكل بيضوي
مرسوم على الحائط ولاكثر عدد من المرات خلال ٣٠ ثا
التقويم: تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة وتسلمها فقط



الاختبار الخامس:

المناولة السوطية من مستوى الراس باتجاه الهدف من مربع يبعد ٣٠ م عن الهدف^(١)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة المناولة

الادوات :

١- ملعب كرة اليد كامل الطول ٢٠ م × ٤٠ م ، يرسم داخل الملعب مربع ٤ م × ٤ م في اي

من نصفي الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى والموازي له على بعد

١٠ م ، ومن خط المنتصف وبعد كل من الضلعين الاخرين الموازيين لخط الجانب ٨ م

٢- كرة يد للاشبال عدد ٥

مواصفات الاداء: يستحوذ اللاعب وهو داخل المربع على الكرات الخمس ويوجهها الواحدة

تلو الاخرى في المرمى المقابل مستخدما في ذلك خطوات من المشي او الركض وان يكون

ملامس للارض لحظة خروج الكرة من يده

التقويم: تحسب عدد الرميات التي تدخل فيها الكرة المرمى مقذوفة وليست مدحرجة وبشرط

شكل (13)¹

الاختبار السادس:

مناولة الدفع للجانب على حائط مستو لمدة ٣٠ ثا ومن مسافة ٢ م^(١)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة المناولة

الادوات :

١- حائط مستو

٢- كرة يد للاشبال عدد ١

٣- شريط قياس

٤- ساعة توقيت

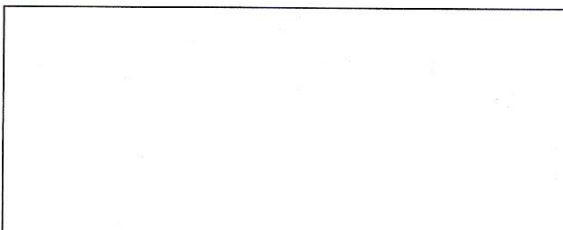
٥- شريط لاسق

مواصفات الاداء: يقف اللاعب وبشكل جانبي امام خط مرسوم على الارض يبعد مسافة ٢

م عن الحائط ومع كلمة (ابدا) يقوم اللاعب بمناولة الكرة من الجانب على الحائط ولاكثر

عدد من المرات خلال ٣٠ ثا

التقويم: تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة وتسلمها فقط



شكل (14)¹

الاختبار السابع:

التحركات الدفاعية المتنوعة⁽¹⁾

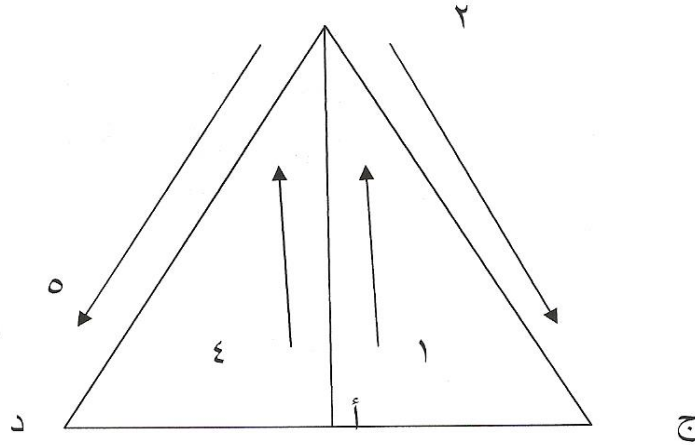
الغرض من الاختبار : قياس مهارة التحركات الدفاعية

الادوات :

شريط لاسق فقط لرسم الشكل (١) في ساحة اللعب

مواصفات الاداء: عند البدء يقوم اللاعب بالتحرك من النقطة (أ) الى النقطة (ب) من خلال اداء المقابلة الدفاعية. ثم التحرك من النقطة (ب) الى النقطة (ج) من خلال التحرك الى الخلف بميل ثم من (ج) الى (أ) عن طريق التحرك الجانبي ثم يكرر نفس الاداء في الانتقال من (أ) الى (ب) الى (د) ثم الى (أ) ويستمر اللاعب بتكرار الاداء الى الحد المطلوب (٣٠ثا)

التقويم: تحسب درجة لكل علامة ب



الاختبار الثامن:

حائط الصد باتجاهين⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس مهارة حائط الصد

الادوات:

عارضتان بارتفاع ٢ م مثبتة بالارض ويتدلى منها حبل طوله ٥٠ سم معلقة فيه كرة من كل جهة في منطقة ٩ م

الاداء : يقف المختبر في منطقة الـ ٦ م ويحاول التحرك للامام ليصل لمنطقة الـ ٩ م ويحاول القفز للاعلى وملامسة الكرة باليدين ويعود للخلف الى منطقة الـ ٦ م ويكرر هذا الاداء

شكل (16)

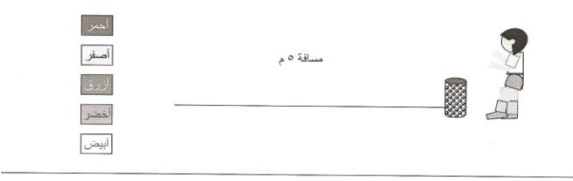
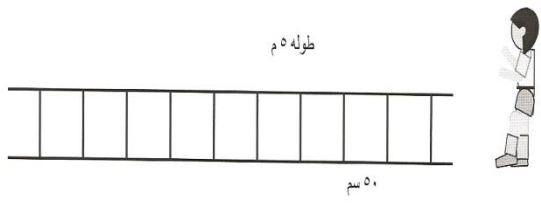
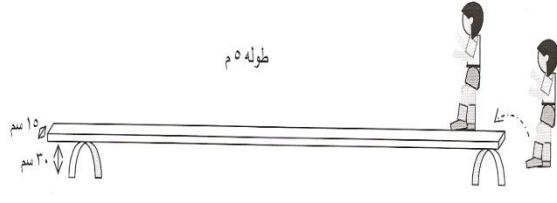
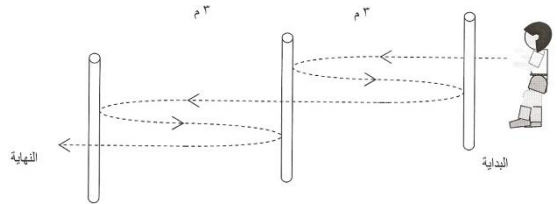
7-3 التمرينات الخاصة

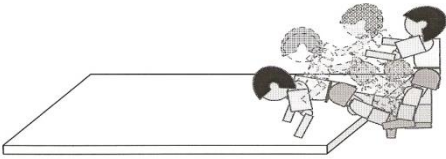
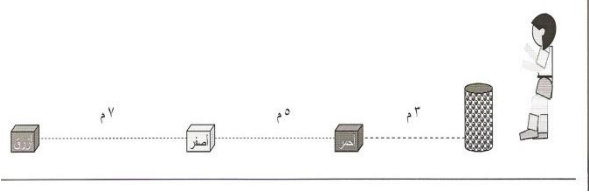
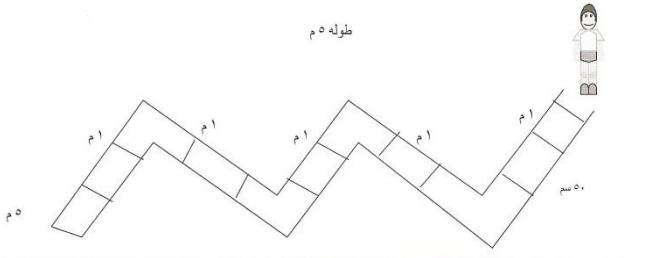
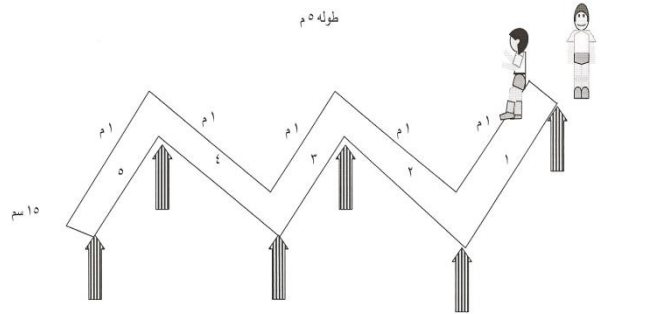
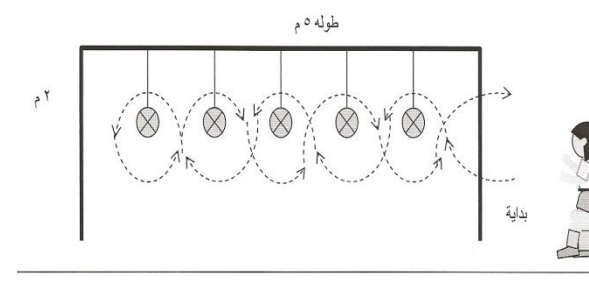
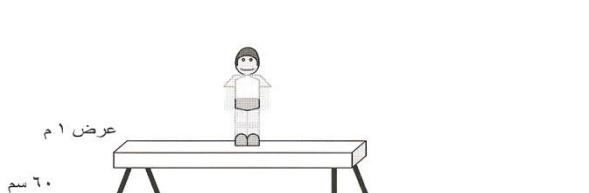
بدا تنفيذ هذه التمرينات الخاصة للاشبال بكرة اليد (13-14) سنة في يوم السبت الموافق (2007/5/28) الساعة السادسة عصرا في ساحة ثانوية القاسم للبنين وهذه التمرينات تعطى في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية وعلى ما يأتي:

- مدة التمرينات الخاصة : (8) اسابيع
 - عدد الوحدات في الاسبوع : (3) وحدات
 - عدد الوحدات الكلية للتمرينات : (24) وحدة
 - شدة التمرينات (الاداء بالسرعة الممكنة)
 - طريقة التدريب (فترتي مرتفع الشدة بأسلوب التنظيم الدائري)
 - زمن التمرينات للاسبوعين الاول والثاني بلغ (55) دقيقة
 - زمن جالتمرينات للاسبوعين الثالث والرابع بلغ (75) دقيقة
 - زمن التمرينات للاسبوعين الخامس والسادس بلغ (81) دقيقة
 - زمن التمرينات للاسبوعين السابع والثامن بلغ (90) دقيقة
 - اما الحجم الكلي للتمرينات الخاصة فقد بلغ (301) دقيقة
- لقد قام المدرب في تنفيذ المنهج التدريبي لاداء وحدة تدريبية تطويرية تبعتها وحدات تثبتية ولمدة اسبوعين.

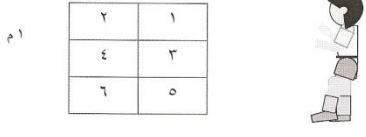
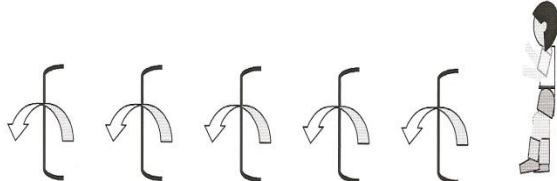
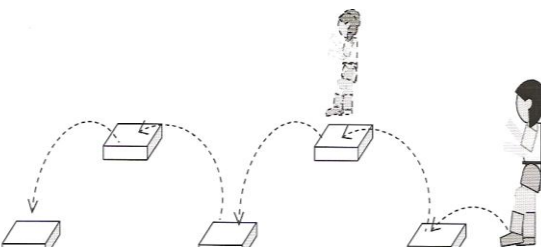
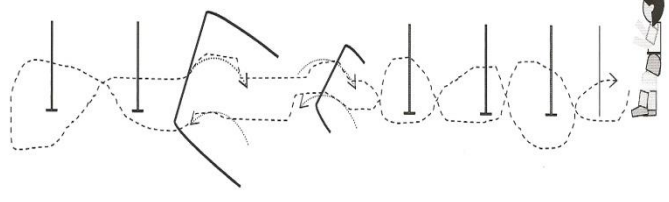
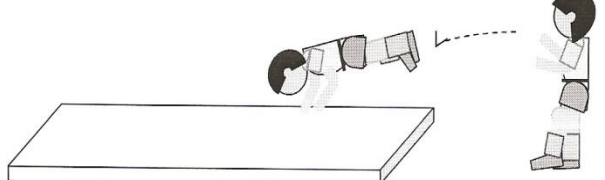
استخدم المدرب الراحة بين التكرارات وبين المحطات وكانت الراحة سلبية (راحة تامة).

3-7-1 قائمة بالتمارين الخاصة:

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 للتوافق (عين ورجل) الركض فوق سلم طوله 5 م ومقسم الى 10 مربعات متساوية	
3	- تمرين للتوازن الركض فوق عارضة طولها 5م وعرضها 15 سم وارتفاعها 30 سم	
4	- تمرين للرشاقة الركض المرتد 3م x 3م	

	<p>5 - تمرين للمرونة الحركية من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين على بساط سقوط الجسم للامام</p>	5
<p>الرسم</p>	<p>التمرين</p>	ت
	<p>6 - تمرين للتوافق (عين وذراع) مناولة الكرات الملونة مناولة 3 كرات يد للصناديق بالوان (احمر- اصفر- ازرق) وبابعد مختلفة (3 م - 5 م - 7 م)</p>	6
	<p>7 - تمرين للتوافق (عين ورجل) الركض فوق السلم المتعرج طوله 5م ومقسم الى 5 تعرجات بالتساوي</p>	7
	<p>8 - تمرين للتوازن الركض فوق مصطبة متعرجة طولها 5 م وعرضها 15سم وارتفاعها 30سم مقسمة الى 5 تعرجات بالتساوي</p>	8
	<p>9 - تمرين للرشاقة الركض اسفل العارضة طولها 5م وتتدلى منها كرات يد معلقة 5 كرات يحاول اللاعب تحريك الكرات اثناء قيامه بالركض ثم الرجوع دون ان تلمس الكرات أي جزء من جسمه</p>	9
	<p>10 - تمرين للمرونة الحركية السقوط من مصطبة ارتفاعها 60 سم وطولها 1م وعرضها 30 سم الى البساط الموضوع على الارض والهبوط على</p>	10

		كلا القدمين بوقت واحد والثبات في هذا الوضع	
الرسم	التمرين	ت	
	<p>11</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>12</p> <p>- تمرين للتوافق (عين ورجل) رمي كرة يد للاعلى واستلامها للإمام بعد ارتدادها من الأرض وبعدها يحاول ضربها للأسفل واستلامها</p>		
	<p>13</p> <p>- تمرين للتوازن القفز فوق صناديق عدد 5 بارتفاع 30 سم مثبته بالأرض والمسافة بين صندوق وآخر 50 سم بشكل مستقيم</p>		
	<p>14</p> <p>- تمرين للرشاقة يبدأ اللاعب بالركض لمسافة 5 م ويحاول قفز المانع وارتفاعه 35 سم وبعد مسافة 2 م يحاول العبور من أسفل العارضة الذي ارتفاعها 1م والرجوع بالعكس مع ملاحظة تغيير جسم اللاعب أثناء العبور للعارضة (يسار - يمين)</p>		
	<p>15</p> <p>- تمرين للمرونة الحركية استلام ومناولة كرة يد لمسافات قصيرة 5 م 3 مرات وطويلة 15 م 3 مرات بالتتابع</p>		

الرسم	التمرين	ت
	<p>16 - تمرين للتوافق (عين وذراع) لمس بقعة الضوء بوجه الضوء على لوحة مربعة الشكل 1م مثبتة على حائط ومقسمة الى 6 مربعات بالتساوي ويحاول اللاعب وضع يده على مكان الضوء</p>	
	<p>17 - تمرين للتوافق (عين ورجل) اجتياز الموانع عدد 5 بارتفاع 30 سم والمسافة بين مانع واخر 50 سم</p>	
	<p>18 - تمرين للتوازن القفز فوق صناديق عدد 5 مثبتة بالأرض بشكل متعرج وارتفاعها 30 سم والمسافة بين مانع واخر 50 سم</p>	
	<p>19 - 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)</p>	
	<p>20 - تمرين للمرونة الحركية قيام اللاعب بحركة الدايف (الغطس)</p>	

3 - 8 الاختبارات البعدية

قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال مدة التمرينات الخاصة لعينة البحث في يوم الاحد والاثنين (2007/7/30-29) وجرت هذه الاختبارات مقارنة للظروف والاحوال التي جرت فيها الاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الاحصائية:

- 1/ النسبة المئوية (1)

$$\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100 = \text{النسبة المئوية}$$
- 6 مج ف
- 2/ معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) $1 - \frac{6}{n(n-1)}$
- 3/ الوسيط

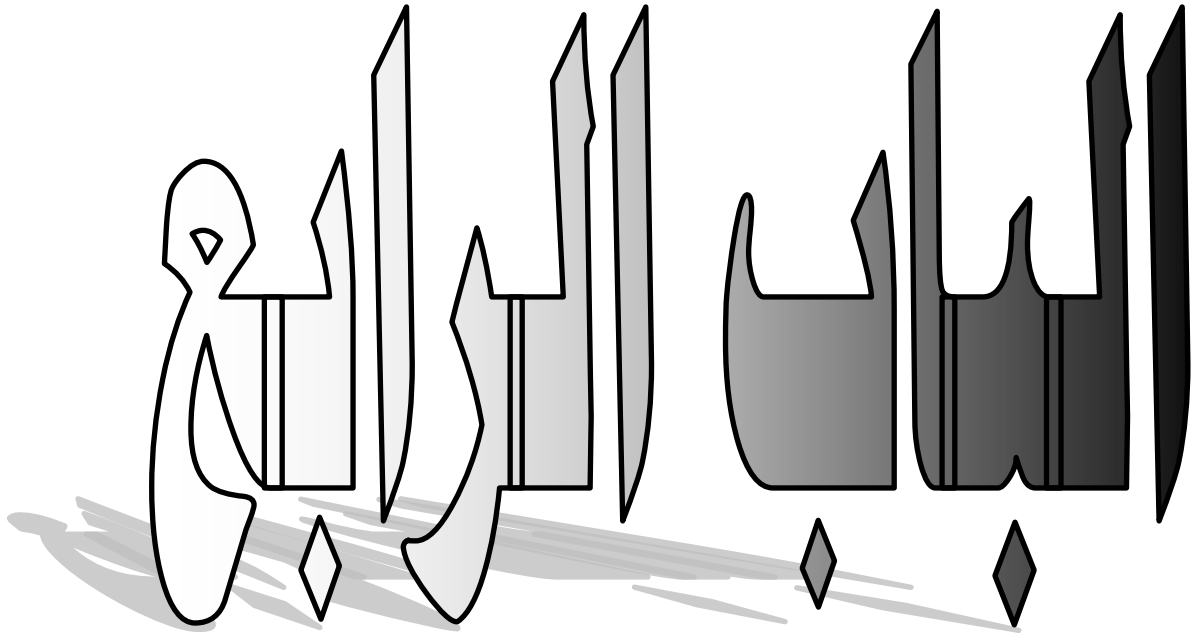
$$\frac{n}{2} - 1, \frac{n}{2} + 1$$
- 4/ الانحراف الربيعي

$$\frac{\text{قيمة الربيع الاعلى} - \text{قيمة الربيع الادنى}}{2}$$
- 5/ معامل الاختلاف (2)

$$100 \times \frac{\text{الانحراف الربيعي}}{\text{الوسيط}}$$
- 6/ اختبار ولكوكسن (فرق الرتب)
- 7/ اختبار مان ويتني

(1) محمد جاسم الباسري ومروان عبد المجيد. الإساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 108 - 167 - 203 - 145

(2) محمد نصر الدين رضوان. الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003، ص 128 - 303 - 259



الباب الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها	1-4
عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها	1-1-4
عرض نتائج اختبارات الرشاقة وتحليلها	1-1-1-4
عرض نتائج اختبارات التوافق وتحليلها	2-1-1-4
عرض نتائج اختبارات التوازن وتحليلها	3-1-1-4
عرض نتائج اختبارات المرونة الحركية وتحليلها	4-1-1-4
مناقشة نتائج القدرات الحركية	2-1-4
عرض نتائج اشكال المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها	2-4
عرض نتائج اشكال المهارات الاساسية وتحليلها	1-2-4
عرض نتائج مهارة التصويب وتحليلها	1-1-2-4

عرض نتائج مهارة المناولة وتحليلها	2-1-2-4
عرض نتائج مهارتي التحركات الدفاعية وحائط الصد وتحليلها	3-1-2-4
مناقشة نتائج المهارات الاساسية	2-2-4

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا توصل الباحث الى عدد من النتائج التي ارتأى عرضها على شكل جداول.

1-4 عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها

1-1-4 عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها

1-1-1-4 عرض نتائج اختبارات الرشاقة وتحليلها

جدول (8)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة « للمجموعة الضابطة »

ت	المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	ركض زكراك بطريقة بارو	12	0.75	6.25	9	0.5	5.56	10	صفر	8	معنوي
2	الركض المتعدد الجهات	19	1	5.26	15.5	0.5	3.22	10	4		معنوي

يبين الجدول (8) السابق المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي (الوسيط ، الانحراف الربيعي ، معامل الاختلاف) لاختبارات الرشاقة للاعبين الاشبال بكرة اليد، والتي خضعت لها افراد المجموعة الضابطة. اذ جاءت قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (ركض الزكراك بطريقة بارو) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (12) ثانية بانحراف ربيعي (0.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللجموعة نفسها جاء الوسيط (9) ثانية وبانحراف ربيعي (0.5).

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين.

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، وبما "ان القيمة المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية دل ذلك على وجود فروق معنوية بين درجات القياس في المرتين"⁽¹⁾. اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (الركض المتعدد الجهات) ففي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (19) ثانية بانحراف ربيعي (1)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (15.5) ثانية وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (4)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (9)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعة التجريبية))

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	
1	ركض زكزاك بطريقة بارو	ثا	11	1	9.09	7.5	0.5	6.67	معنوي
2	السرركض المتعدد الجهات	ثا	20	1.5	7.5	13	1	7.69	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (9) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (ركض الزكزاك بطريقة بارو) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (11) ثانية بانحراف ربيعي (1)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (7.5) ثانية وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (الركض المتعدد الجهات) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (20) ثانية بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (13) ثانية وبانحراف ربيعي (1).

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (1)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (10)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

ت	المعامل الاحصائية		المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			حجم العينة	قيمة مان ويتني المحسوبة	قيمة مان ويتني الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	ركض زكراك بطريفة بارو	ثا	9	0.5	5.56	7.5	0.5	6.67	20	7	معنوي	
2	السرکض المتعدد الجهات	ثا	15.5	0.5	3.23	13	1	7.69	20	صفر	معنوي	

من خلال الاطلاع على الجدول (10) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (ركض الزكراك بطريفة بارو) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) نرى أن الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط فيه (9) ثانية بانحراف ربيعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسيط (7.5) ثانية وبانحراف ربيعي (0.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكنتا المجموعتين يرى ان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (7) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية. اما اختبار (الركض المتعدد الجهات) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسيط (15.5) ثانية بانحراف ربيعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسيط (13) ثانية وبانحراف ربيعي (1) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكنتا المجموعتين يرى ان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1-1-2 عرض نتائج التوافق وتحليلها

جدول (11)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوافق ((للمجموعة الضابطة))

ت	المعامل الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
3	رمسي الكرات علىي الجدار واستقبالها	عدد	7.5	2.5	33.33	9	0.75	8.33	10	2	معنوي	
4	السدوائر المرقمة	ثا	15	1.5	10	10	0.5	5	10	صفر	معنوي	

من خلال الاطلاع على الجدول (11) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (رمي الكرات على الجدار واستقبالها) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (7.5) بانحراف ربيعي (2.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (9) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين.

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (الدوائر المرقمة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (15) ثانية بانحراف ربعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (10) ثانية وبانحراف ربعي (0.5).

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين.

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (12)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوافق ((للمجموعة التجريبية))

ت	المعامل الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف			
1	رمسي الكرات على الجدار واستقبالها	عدد	7	2.5	35.71	12	1	8.33	10	صفر	معنوي
2	الدوائر المرقمة	ثا	14.5	1.75	12.07	9	0.75	8.33	10	صفر	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (12) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (رمي الكرات على الجدار واستقبالها) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (7) بانحراف ربعي (2.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (12) وبانحراف ربعي (1). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (الدوائر المرقمة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (14.5) ثانية بانحراف ربعي (1.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (9) ثانية وبانحراف ربعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما

قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.
من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية كما في جدول (13)

جدول (13)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوافق ((للمجموعتين الضابطة والتجريبية))

الدالة الاحصائية	قيمة مان ويتني الجدولية	قيمة مان ويتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية	
				معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات
معنوي	23	صفر	20	8.33	1	12	8.33	0.75	9	عدد	رمسي الكرات على الجدار واستقبالها
معنوي		صفر	20	8.33	0.75	9	5	0.5	10	ثا	الدوائر المرقمة

من خلال الاطلاع على الجدول (13) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (رمي الكرات على الجدار واستقبالها) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (9) بانحراف ربيعي (0.75)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (12) وبانحراف ربيعي (1) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وبقاً بينهما. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (الدوائر المرقمة) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (10) ثانية بانحراف ربيعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (9) ثانية وبانحراف ربيعي (0.75) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وبقاً بينهما. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1-1-3 عرض نتائج التوازن وتحليلها

جدول (14)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن ((للمجموعة الضابطة))

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية	
				معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات

معنوي	8	1	10	10.71	0.75	7	38.89	1.75	4.5	درجة	الانتقال فوق العلامات	5
معنوي		1.5	10	5.88	1	9.5	17.5	1.75	6	ثا	الوقف على مشط القدم	6

من خلال الاطلاع على الجدول (14) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الانتقال فوق العلامات) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (4.5) بانحراف ربيعي (1.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (7) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (1)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (الوقوف على مشط القدم) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (6) ثانية بانحراف ربيعي (1.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5،9) ثانية وبانحراف ربيعي (1). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (1.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (15)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن ((للمجموعة التجريبية))

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	3	10	12.5	1	8	15	0.75	5	درجة	الانتقال فوق العلامات	1
معنوي		1.5	10	5.26	0.5	17	25	1.5	10	ثا	الوقف على مشط القدم	2

من خلال الاطلاع على الجدول (15) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الانتقال فوق العلامات) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (5) بانحراف ربيعي (0.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (1). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبيان حقيقة هذه

الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (الوقوف على مشط القدم) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (10) ثانية بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (17) ثانية وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (1.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال مقارنة النتائج للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية كما في الجدول (16)

جدول (16)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

ت	المعالم الاحصائية	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان ونسي المحسوبة	قيمة مان ونسي الجدولية	الدالة الاحصائية
		الوسط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف			
1	الانتقال فسوق العلامات	7	0.75	10.71	8	1	12.5	20	صفر	معنوي
2	الوقوف على مشط القدم	9.5	1	14.29	18	0.5	5.26	20	5	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (16) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الانتقال فوق العلامات) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (7) بانحراف ربيعي (0.75)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (1) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (الوقوف على مشط القدم) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (9.5) ثانية بانحراف ربيعي (1)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (18) ثانية وبانحراف ربيعي (0.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (5) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1-1-4 عرض نتائج المرونة الحركية وتحليلها

جدول (17)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة الضابطة))

ت	المعامل الاحصائية	الاختبار القبلي			الاختبار البعدى			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
5	الفقر من المصطبة 60 سم	درجة	4.5	0.75	16.67	6.5	0.5	7.69	2	10	معنوي
6	مسن الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	درجة	4.5	0.75	16.67	5	0.5	10	3	10	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (17) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الفقر من المصطبة (60 سم) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (4.5) بانحراف ربيعي (0.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدى للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (6.5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدى، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى.

اما اختبار (من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (4.5) بانحراف ربيعي (0.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدى للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدى، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى.

جدول (18)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة التجريبية))

ت	المعامل الاحصائية	الاختبار القبلي			الاختبار البعدى			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	الفقر من المصطبة 60 سم	درجة	3.5	1.25	35.71	8	0.5	6.26	صفر	10	معنوي

معنوي	صفر	10	9.37	0.75	8	37.5	1.5	4	درجة	مسكن الوقوف واستقبال الأرض بالذراعين	2
-------	-----	----	------	------	---	------	-----	---	------	--	---

من خلال الاطلاع على الجدول (18) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (القفز من المصطبة (60 سم) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (3.5) بانحراف ربيعي (1.25)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (4) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

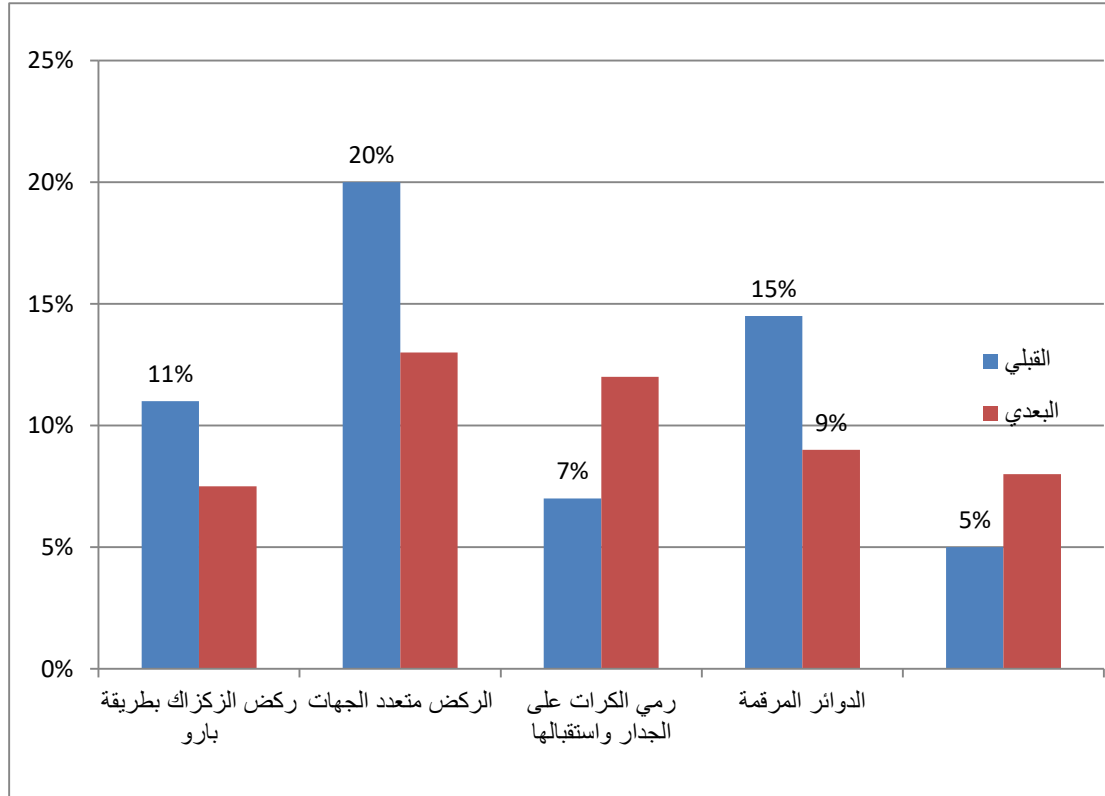
جدول (19)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

ت	المعامل الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			حجم العينة	قيمة مان ويتني المحسوبة	قيمة مان ويتني الجدولية	الدالة الاحصائية
			الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	القفز من المصطبة 60 سم	درجة	6.5	0.5	7.69	8	0.5	6.25	20	2	معنوي	
2	مسكن الوقوف واستقبال الأرض بالذراعين	درجة	5	0.5	10	8	0.75	9.37	20	3	معنوي	

من خلال الاطلاع على الجدول (19) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (القفز من المصطبة (60 سم)) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (6.5) بانحراف ربيعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (0.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وبقوة بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث

الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (2) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية. اما اختبار (من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (5) بانحراف ربيعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (0.75) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكنتا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (3) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.



4-1-2 مناقشة نتائج القدرات الحركية

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور للقدرات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالاضافة 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 الانجاز، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة"⁽²⁾.

واظهرت النتائج ايضا هنالك فروق معنوية وفضلية للمجموعة التجريبية في تطور القدرات الحركية. ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث حيث ساهمت هذه التمرينات في تطور القدرات الحركية لدى اللاعبين الاشبال بكرة اليد وتم أداء التمرينات الخاصة بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة 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"⁽³⁾.

بالاضافة إلى ذلك فان التمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير 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 الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة "⁽⁴⁾.

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

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

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

2-4 عرض نتائج المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها

1-2-4 عرض النتائج لأشكال المهارات الاساسية وتحليلها

1-1-2-4 عرض نتائج مهارة التصويب وتحليلها

جدول (20)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات مهارة التصويب « للمجموعة الضابطة »

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	التصويب من الارتكاز من مستوى الراس	عدد الأهداف	2	2.5	125	3	0.5	16.67	10	3	معنوي	
2	التصويب من القفز عاليا	عدد الأهداف	2	1.5	75	4	0.5	12.5	10	2.5	معنوي	
3	التصويب من السقوط للامام	عدد الأهداف	2	1.25	62.5	3	0.5	16.67	10	صفر	معنوي	

من خلال الاطلاع على الجدول (20) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (2) بانحراف ربيعي (2.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (3) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية 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 للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (4) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية 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 البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (3) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (21)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات مهارة التصويب « للمجموعة التجريبية »

الدلالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	صفر	10	10	0.5	5	37.5	0.75	2	عدد الاهداف	التصويب من الارتكاز من مستوى الراس	1
معنوي		صفر	10	10	0.5	5	75	1.5	2	عدد الاهداف	التصويب من القفز عاليا	2
معنوي		1	10	15	0.75	5	6.25	1.25	2	عدد الاهداف	التصويب من السقوط للامام	3

من خلال الاطلاع على الجدول (21) 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 للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية 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 للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية 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 البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (1)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية للمهارات الاساسية كما في الجدول (22)

جدول (22)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات مهارة التصويب (المجموعة الضابطة والتجريبية)

الدلالة الاحصائية	قيمة مان ويتني الجدولية	قيمة مان ويتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	23	8.5	20	10	0.5	5	16.67	0.5	3	عدد الاهداف	التصويب من	1

										الارتكاز من مستوى الراس	الاهداف
معنوي	صفر	20	30	1.5	5	12.5	0.5	4	عدد الاهداف	التصويب من القفز عاليا	2
معنوي	صفر	20	15	0.75	5	0.67	0.5	3	عدد الاهداف	التصويب من السقوط للامام	3

من خلال الاطلاع على الجدول (22) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (3) بانحراف ربيعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (8.5) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (مهارة التصويب من القفز عاليا) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (4) بانحراف ربيعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (1.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (مهارة التصويب من السقوط للامام) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (3) بانحراف ربيعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.75) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-1-2- عرض وتحليل النتائج لمهارة المناولة

جدول (23)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات مهارة المناولة « للمجموعة الضابطة »

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	المناولة السوطية من فوق مستوى الراس	عدد المنوات	9	1.75	19.44	13	1.5	11.54	10	صفر	معنوي	
2	المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز	عدد المنوات	2	2.5	125	3	1.5	50	10	3.5	معنوي	
3	منولة السدفع للجانب	عدد المنوات	7	1.5	21.42	8	0.75	9.37	10	3	معنوي	

من خلال الاطلاع على الجدول (23) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة المناولة السوطية من فوق الراس) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9) بانحراف ربيعي (1.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (13) وبانحراف ربيعي (1.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (2) بانحراف ربيعي (2.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (3) وبانحراف ربيعي (1.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة مناولة الدفع للجانب) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (7) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (24)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات مهارة المناولة ((للمجموعة التجريبية))

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	المناولة السوطية من فوق مستوى الراس	عدد المرات	9	3.5	37.89	20	1.5	7.5	10	صفر	معنوي	
2	المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز	عدد المرات	1.5	1	66.67	5	0.5	10	10	2.5	معنوي	
3	مناولة الدفع	عدد المرات	6.5	1.5	23.08	17.5	0.75	4.28	10	صفر	معنوي	

من خلال الاطلاع على الجدول (24) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة المناولة السوطية من فوق الراس) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9) بانحراف ربيعي (3.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (20) وبانحراف ربيعي (1.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (1.5) بانحراف ربيعي (1)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية 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 البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (17.5) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية للمهارات الاساسية كما في الجدول (25)

جدول (25)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات مهارة المناولة (المجموعة الضابطة والتجريبية)

ت	المعالم الاحصائية	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان ويتني الجدولية	الذاتة الاحصائية
		وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	المناولة السوطية من فوق مستوى الراس	عدد المناولات	13	1.5	11.54	20	1.5	7.5	محتوي
2	المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز	عدد المناولات	3	1.5	50	5	0.5	10	محتوي
3	مناولة الدفع للجانب	عدد المناولات	8	0.75	9.37	17.5	0.75	4.28	محتوي

من خلال الاطلاع على الجدول (25) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة المناولة السوطية من فوق الراس) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (13) بانحراف ربيعي (1.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (20) وبانحراف ربيعي (1.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة

مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (مهارة المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (3) بانحراف ربيعي (1.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وبقاً بينهما. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (15.5) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (مهارة مناولة الدفع للجانب) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (8) بانحراف ربيعي (0.75)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (17.5) وبانحراف ربيعي (0.75) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وبقاً بينهما. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-1-3 عرض وتحليل نتائج مهارتي التحركات الدفاعية وحائط الصد

جدول (26)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات مهارتي التحركات الدفاعية وحائط الصد « للمجموعة الضابطة »

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	15	3.5	23.33	15.5	1.75	11.29	10	1	8	معنوي
2	حائط الصد باتجاهين	درجة	6	2.5	41.67	8	0.5	6.25	10	2		معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (26) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (15) بانحراف ربيعي (3.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (15.5) وبانحراف ربيعي (1.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (1)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة حائط الصد باتجاهين) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (6) بانحراف ربيعي (2.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات

المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (27)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات مهارتي التحركات الدفاعية وحائط الصد ((للمجموعة التجريبية))

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	3	10	8.33	1.5	18	12.07	1.75	14.5	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة	1
معنوي		صفر	10	4.35	0.5	11.5	12.5	0.75	6	درجة	حائط الصد باتجاهين	2

من خلال الاطلاع على الجدول (27) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (14.5) بانحراف ربيعي (1.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (18) وبانحراف ربيعي (1.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة حائط الصد باتجاهين) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (6) بانحراف ربيعي (0.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (11.5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (27) يظهر بشكل واضح أثر التدريب والتطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية في تطور المهارات الاساسية للاعبين الاشبال بكرة اليد. من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية للمهارات الاساسية كما في الجدول (28)

جدول (28)

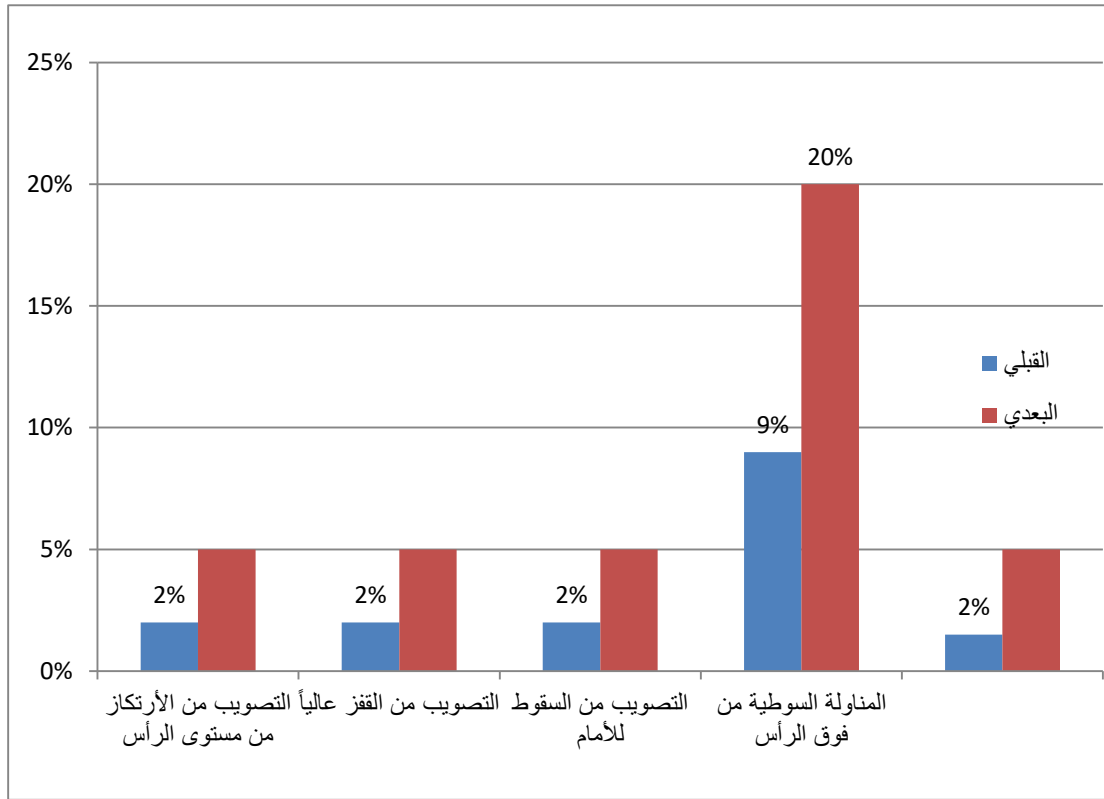
يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات مهارتي التحركات الدفاعية وحائط الصد للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

الدالة الاحصائية	قيمة مان ويتني الجدولية	قيمة مان ويتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	23	12	20	8.33	1.5	18	11.29	1.75	15.5	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة	1

2	حائظ الصد باتجاهين	درجة	8	0.5	6.25	11.5	0.5	4.35	20	2.5	معنوي
---	-----------------------	------	---	-----	------	------	-----	------	----	-----	-------

من خلال الاطلاع على الجدول (28) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة التمرينات الدفاعية المتنوعة) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (15.5) بانحراف ربعي (1.75)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (18) وبانحراف ربعي (1.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلتا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (12) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (مهارة حائط الصد باتجاهين) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (8) بانحراف ربعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (11.5) وبانحراف ربعي (0.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلتا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (2.5) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (23) لعينة حجمها (20) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.



4-2-2 مناقشة نتائج المهارات الأساسية

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور في المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالاضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الأساسية 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(5).

وهناك افضلية للمجموعة التجريبية في تطور المهارات الأساسية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور القدرات الحركية والتي بدورها أدت الى تطور المهارات الأساسية للاعبين الاشبال بكرة اليد وتشير المصادر " ان الذي يتمتع بمستوى من القدرات الحركية سوف يساعد ذلك على تطوير المهارات الأساسية"(6).

ان لاهمية القدرات الحركية 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 بالمهارات الحركية "(7).

من اجل الوصول الى مستوى عال من الاداء يتحتم على اللاعب ان يمتلك قدرات حركية عالية وذلك من اجل مواجهة متطلبات اللعب وخاصة في المباراة التي تستغرق مدة طويلة اذ تساعد " القدرات الحركية العالية على استثمار قدرات اللاعب المهارية والخطئية وبالالاتجاه الصحيح "(8).

بالاضافة إلى ذلك ان التطور الحاصل لدى الأشبال بكرة اليد من حيث الأداء المهاري الذي يعتمد على عدة مبادئ أساسية تتأثر وتؤثر في الأنجاز الرياضي وهذه المبادئ المهمة هي القدرات الحركية 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 الأنجاز ضمن الأنشطة الرياضية المختلفة "(9).

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"(10).

بالاضافة إلى أهمية القدرات الحركية فإنها تؤثر على قابلية السيطرة الحركية من أجل الوصول إلى تحقيق الواجبات التي يطمح اللاعب الوصول إليها إذ " تعد القدرات الحركية ضمان لقابلية السيطرة الكاملة والسريعة للحل الناجح للواجبات الحركية المعينة"(11).

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

(6) قاسم لزام . المصدر السابق ، ص 92

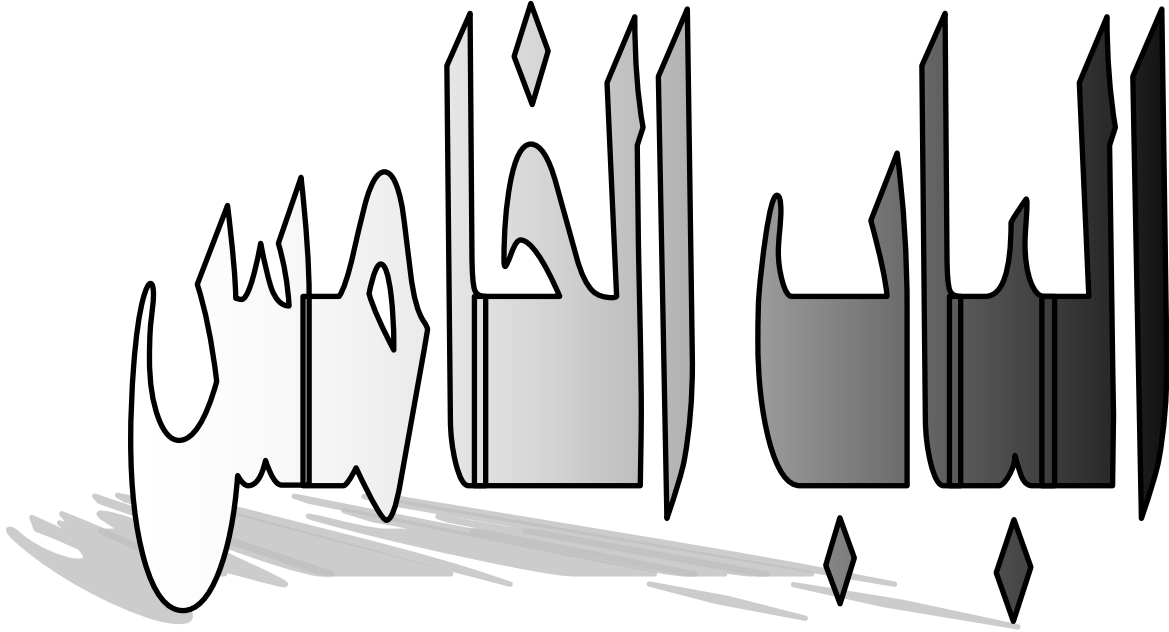
(7) مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الأساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد 2 مجلد 1 ، 2002 ، ص 23

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

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

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

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



الباب الخامس

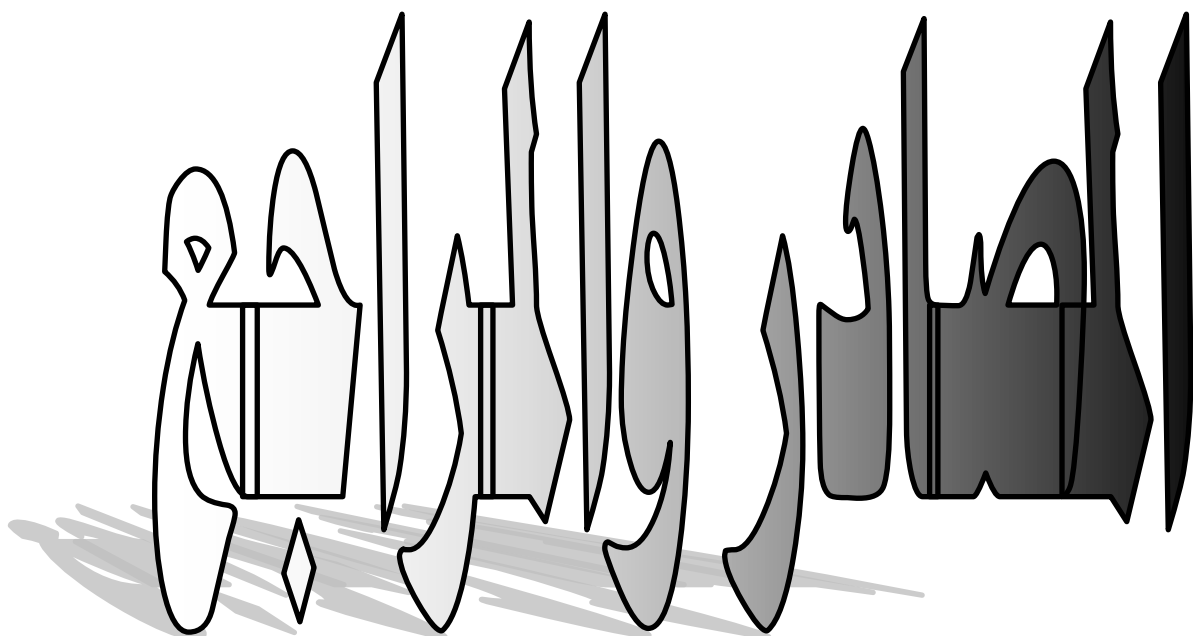
الاستنتاجات والتوصيات	-5
الاستنتاجات	1-5
التوصيات	2-5

5- الاستنتاجات والتوصيات 1-5 الاستنتاجات

- من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة كانت اهم الاستنتاجات هي:
1. للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال بكرة اليد.
 2. للتمرينات الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الاشبال بكرة اليد.
 3. لتطور القدرات الحركية تأثير افضل للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

2-5 التوصيات

- من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بـ :
1. الأهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الاشبال بكرة اليد.
 2. استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية للاعبين الاشبال بكرة اليد.
 3. الأهتمام في تطوير القدرات الحركية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة اليد.
 4. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين الخاصة والقدرات الحركية ومعرفة تأثيرها في المهارات الاخرى.

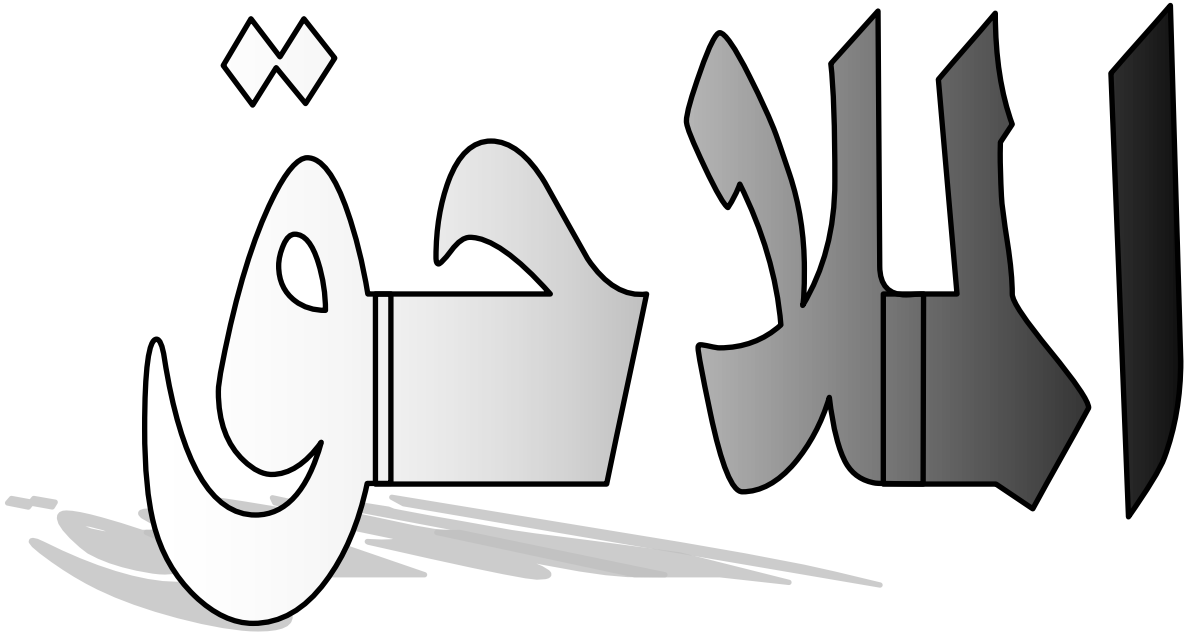


المصادر والمراجع

- القرآن الكريم *
- ابراهيم سلامة. المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . الاسكندرية: مركز التدريب الرياضي، 2000 *
- أحمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان. الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية. ط1. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، 1990 *
- احمد عبد الزهرة. تأثير تمرينات خاصة في تعلم المراحل الصعبة لبعض انواع مهارة التصويب بكرة اليد. جامعة القادسية – كلية التربية الرياضية، 2002 *
- احمد عريبي عودة . كرة اليد وعناصرها الاساسية . ط1. طرابلس: ادارة المطبوعات والنشر، 1998 *
- احمد يوسف متعب. تأثير انواع من التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية . جامعة بابل/ التربية الرياضية، العدد2، المجلد 1، 2002 *
- احمد يوسف متعب. تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب في لعبة كرة اليد. جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، 2003 *
- امين انور الخولي. التربية الرياضية، دليل معلم الفصل وطالب التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي، 1998 *
- ايلين وديح فرج. خبرات في الألعاب للصغار والكبار . الاسكندرية: منشأة المعارف، 1987 *
- حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 *
- رائد عبد الأمير. نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات. جامعة بابل – كلية التربية الرياضية. 2007 *
- زكريا الظاهر (وأخرون) مبادئ القياس والتقويم في التربية . عمان: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 1998 *
- سامر يوسف. بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير، جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية، 1999 *
- سامر يوسف. تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد والتصرف الحركي . أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2004 *
- سامي محمد ملحم. القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . ط3. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005 *
- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة، تعلم ، تدريب ، تحكيم . ط1. ليبيا: منشورات السابع من ابريل، 1997 *
- سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996 *
- صلاح سلمان. التمرينات والتمرينات المصورة . القاهرة: دار الفكر العربي، 1996 *

- * ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال. كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988
- * ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي. كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2001
- * عبد الله اللامي. اساسيات التعلم الحركي. ط1. الديوانية: مجموعة مؤيد الفنية، 2006
- * عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987
- * عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات. ط5. الإسكندرية: دار المعارف، 1999
- * علي سلوم جواد. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. جامعة القادسية، الطيف للطباعة والنشر، 2004
- * فؤاد توفيق السامرائي. المبادئ الاساسية لكرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1987
- * قاسم المندلاوي (وأخرون). الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية. بغداد: دار الحكمة، 1989
- * قاسم حسن حسين. أسس التدريب الرياضي. ط1. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998
- * قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة. ط1. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998
- * قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي. العراق: مطبعة التعليم العالي، 2005
- * كمال درويش (وأخرون). الدفاع في كرة اليد. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999
- * كمال درويش. المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2003
- * كمال عارف وسعد محسن. كرة اليد. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1989
- * كمال عبد الحميد ومحمد صبحي عبد الحميد. القياس في كرة اليد. القاهرة: مطابع روز اليوسف، 1980
- * كورت مانيل. التعلم الحركي. ترجمة عبد علي نصيف. ط2. الموصل: مديرية الكتب للطباعة، 1987
- * ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001
- * محمد ابراهيم شحاته. دليل الجميز الحديث. القاهرة: دار المعارف، 1981
- * محمد ابراهيم شحاته. اساسيات التدريب الرياضي. الاسكندرية: المكتبة المصرية، 2006
- * محمد توفيق الوليلي. كرة اليد تعلم – تدريب – تكنيك. ط1. الكويت: مطبعة السلام، 1989
- * محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001
- * محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999
- * محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2000
- * محمد حياوي حماش. العقل والدماغ. بغداد: بيت الحكمة، 2002

- * محمد صبحي حسنين. التقويم والقياس في التربية البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي، 1995
- * محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج 2 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003
- * محمد عبد الغني عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط1 . الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987
- * محمد نصر الدين رضوان . الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003
- * مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1995
- * مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الأساسية بمستوى الأداء لبعض مهارات كرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل – العدد 2 المجلد 1 ، 2002
- * منير جرجيس ابراهيم. كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري . القاهرة: دار الفكر العربي، 2004
- * مهند حسين وأحمد ابراهيم. مبادئ التدريب الرياضي. ط1. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2005
- * نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005
- * نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي. التعلم الحركي . ط2. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000
- * وجيه محجوب (وآخرون). طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية . بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988
- * وجيه محجوب. علم الحركة . الموصل: دار الكتب للطباعة ، 1989
- * وجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: دار الكتب والوثائق، 2000
- * وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشيء التنس الأرضي. كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد. 2003
- * وليد خالد حمادي . تأثير استخدام التمرينات الخاصة المقترحة لتطوير مرحلة التعجيل في انجاز ركض 100م. جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية ، 2000
- * يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد: مكتب الصخرة ، 2002
- * يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002



بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (1)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم اختبارات القدرات الحركية
الأستاذ.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تطور القدرات الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بتمرينات خاصة للأشبال بكرة اليد) وبأعمار (13 – 14) سنة . ويضع الباحث أمامكم مجموعة من الاختبارات لكل قدرة من القدرات المرشحة ، ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية ، أرجو من حضرتكم بيان الأهمية النسبية لكل اختبار بوضع علامة (✓) أمام الدرجة التي ترونها مناسبة للاختبار .

ولكم الشكر والتقدير

التوقيع :
الاسم :
اللقب العلمي :
الاختصاص :
التاريخ :

طالب الماجستير
نبيل كاظم هريبد

الأهمية النسبية											الاختبارات	ت	القدرات الحركية
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0			
											الركض المتعرج لفليشمان 5م	1	الرشاقة بتغيير
											ركض زكزاك بارو طول 4.75 وعرض 3م	2	أوضاع الجسم
											الركض المتعدد الجهات المسافة لكل جهة 4.5	1	الرشاقة بتغيير
											الركض حول الدائرة قطرها 5م	2	الاتجاه
											رمي واستقبال الكرات (التنس) على جدار بعد 3م لمدة 30 ثا	1	التوافق عين
											الأشكال الهندسية 5 اشكال	2	وذراع
											الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر	1	التوافق عين
											القفز الارتدادي للأعلى (نط الحبل) 20 ثا	2	ورجل
											باس للتوازن الحركي (القفز على الدوائر)	1	التوازن
											الانتقال فوق العلامات 11 علامة بشكل متعرج لمسافة 10م	2	المتحرك
											الوقوف على قدم واحدة مع قتل الجذع للجانبين 10 ثا	1	التوازن الثابت
											الوقوف على مشط القدم	2	
											لمس المستطيلات الأربعة 10 ثا	1	المرونة
											اللمس السفلي والجانب	2	الحركية
											القفز من مصطبة بارتفاع 60 سم (امتصاص صدمة السقوط)	1	

										السقوط واستقبال الأرض بالذراعين من وضع الوقوف	2	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحث بشأن تحديد اختبارات القدرات الحركية
والقابهم العلمية ومجالات تخصصهم وأماكن عملهم

مكان العمل	الاختصاص	الأسم	اللقب العلمي	ت
جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية	تدريب	محمد عبد الرضا	أ.د	1
جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية	تطور حركي	يعرب خيون	أ.د	2
جامعة بابل – كلية التربية الرياضية	تعلم حركي	مازن عبد الهادي	أ.د	3
جامعة القادسية – كلية التربية الرياضية	تدريب	عبد الله اللامي	أ.د	4
جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية	تدريب	عبد الوهاب غازي	أ.م.د	5
جامعة القادسية – كلية التربية الرياضية	تدريب	عادل تركي	أ.د	6
جامعة بابل – كلية التربية الرياضية	تدريب	جمال صبري	أ.م.د	7

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (3)

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم اشكال المهارات الاساسية
الأستاذ.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تطور القدرات الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بتمرينات خاصة للأشبال بكرة اليد) وبأعمار (13 – 14) سنة . ويضع الباحث أمامكم مجموعة من اشكال المهارات المرشحة ، ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية ، أرجو من حضرتكم بيان الأهمية النسبية لكل شكل من الاشكال بوضع علامة (✓) أمام الدرجة التي ترونها مناسبة لشكل المهارة .
ولكم الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

طالب الماجستير

نبيل كاظم هريبد

الأهمية النسبية										الاشكال	ت	المهارات		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				0	
												1	التصويب من الثبات	التصويب
												2	التصويب من الأرتكاز ومن مستوى الرأس	
												3	التصويب من الأرتكاز ومن مستوى الكتف	
												4	التصويب من مستوى فوق الرأس	

										التصويب من السقوط الأمامي	5		
										التصويب من مستوى الحوض والركبية	6		
										التصويب من الركض	7		
										التصويب من السقوط للجانب	8		
										التصويب القفز عالياً	9		
										التصويب القفز للأمام	10		
										التصويب الطيران	11		
										المناولة السوطية من فوق الرأس	1	المناولة	
										المناولة الدفع للجانب	2		
										المناولة المرتدة	3		
										المناولة من القفز	4		
										المناولة الرسغية من خلف الرأس	5		
										المناولة الرسغية من خلف الظهر	6		
										المناولة الرسغية الى الخلف	7		
										المناولة السوطية من مستوى الرأس من الارتكاز	8		
										المناولة السوطية من مستوى الرأس من الركض	9		
										المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبية	10		
										التحرك للأمام	1	تحركات دفاعية	
										التحرك للخلف	2		
										التحرك للجانب	3		
										التحركات المتنوعة	4		
										باتجاه واحد	1	حائط الصد	
										باتجاهين	2		

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (4)

يبين أسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحث بشأن تحديد اشكال المهارات الاساسية والقابهم العلمية ومجالات تخصصهم وأماكن عملهم

مكان العمل	الاختصاص	الأسم	اللقب العلمي	ت
جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية	تدريب – كرة يد	سعد محسن اسماعيل	أ.د	1
جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية	اختبارات – كرة يد	محمود العكيلي	أ.م.د	2
جامعة بابل – كلية التربية الرياضية	تعلم حركي – كرة يد	سامر يوسف متعب	أ.م.د	3
جامعة القادسية – كلية التربية الرياضية	تدريب – كرة يد	اثير عبد الله	م.د	4
جامعة القادسية – كلية التربية الرياضية	فسلجة – كرة يد	احمد عبد الزهرة	م.د	5

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (5)

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم اختبارات لاشكال المهارات الاساسية
الأستاذ.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تطور القدرات الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بتمرينات خاصة للأشبال بكرة اليد) وبأعمار (13 – 14) سنة . ويضع الباحث أمامكم مجموعة من اختبارات لأشكال المهارات المرشحة ، ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية ، أرجو من حضرتكم بيان الأهمية النسبية لكل اختبار من الاختبارات بوضع علامة (✓) أمام الدرجة التي ترونها مناسبة لشكل الاختبار .
ولكم الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

طالب الماجستير
نبيل كاظم هريبد

الأهمية النسبية										الاختبارات	ت	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			0
											التصويب من الأرتكاز ومن مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب	1
											التصويب من الثبات من مستوى الرأس على مستطيلات	2
											التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	3
											التصويب من القفز عالياً على مرمى مقسم الى 5 دوائر	4
											التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	5
											التصويب من السقوط الأمامي على مربعات متداخلة مقاسة بالدرجات	6
											اداء المناولة السوطية من مستوى الرأس باتجاه الهدف من مربع يبعد 30م عن الهدف	7
											اداء المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط لمدة 30 ثا ومسافة 3م	8
											اداء المناولة السوطية من فوق مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط لمدة	9

											30 ثا ومسافة 3م	
											اداء المناولة السوطية من فوق مستوى الراس على شكل مستطيل مرسوم على الحائط لمدة 20 ثا ومسافة 4م	10
											مناولة الدفع للجانب على حائط مستو لمدة 30 ثا ومسافة 3م	11
											اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	12
											اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة بميل	13
											اختبار حائط الصد في اتجاهين	14

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (6)

يبين أسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحث بشأن تحديد الاختبارات لاشكال المهارات
الاساسية والقابهم العلمية ومجالات تخصصهم وأماكن عملهم

ت	اللقب العلمي	الأسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د	سامر يوسف	تعلم حركي - كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
2	م.د	اثير عبد الله	تدريب - كرة يد	جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية
3	م.د	احمد عبد الزهرة	فسلجة - كرة يد	جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم
ملحق (7)

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد اختبارات المرونة الحركية
الأستاذ.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تطور القدرات الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بتمرينات خاصة للأشبال بكرة اليد) وبأعمار (13 – 14) سنة . ولغرض تصميم اختبار لقياس المرونة الحركية، يضع الباحث أمامكم اختبارين مقترحين. راجيا منكم تقويم مكونات الاختبارين واستمارة تقويم الاداء علما بان الدرجة النهائية هي (10) درجات. ولكم الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

طالب الماجستير
نبيل كاظم هريبد

الاختبار الاول

القفز من مصطبة بارتفاع 60 سم ، لامتناس صدمة السقوط.
الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الادوات : مصطبة خشب بارتفاع 60 سم وطول 1 م وعرض 30 سم ، بساط ،
كاميرا فيديو.

مواصفات الاداء :

من الوقوف فوق المصطبة يقوم المختبر بالقفز الى البساط الموضوع على الارض
والهبوط على كلا القدمين بوقت واحد.

شروط الاداء :

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها.
- لا تحسب المحاولة عند استقبال الارض باحدى القدمين او ملاسة الارض
باجزاء اخرى من الجسم.

التقويم :

- يتم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء
المرفقة والدرجة النهائية من (10) درجات.
استمارة اختبار

الدرجة	اداء الاختبار	ت
	الشكل الاولي لمفاصل الجسم عند بدء الحركة	1
	حركة المفاصل واجزاء الجسم اثناء الاداء (السقوط)	2
	الشكل النهائي لمفاصل الجسم بعد السقوط مباشرة	3
	المجموع	

الاختبار الثاني

السقوط لاستقبال الارض باليدين من وضع الوقوف.
الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الادوات : بساط ، كاميرا فيديو.

مواصفات الاداء :

من الوقوف سقوط الجسم الى الامام واستقبال الارض باليدين على البساط.
شروط الاداء :

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها.
- لا يجوز ملامسة الارض باي جزء من الجسم عدا باليدين.
- استقبال الارض بكتلتا باليدين في نفس الوقت.

التقويم :

- يتم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء المرفقة والدرجة النهائية من (10) درجات.
- استمارة اختبار

الدرجة	اداء الاختبار	ت
	الشكل الاولي لمفاصل الجسم عند بدء الحركة	1
	حركة المفاصل واجزاء الجسم اثناء الاداء (السقوط)	2
	الشكل النهائي لمفاصل الجسم بعد السقوط مباشرة	3
		المجموع

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (8)

يبين أسماء الخبراء الذين أعتد بهم الباحث بشأن تحديد اختبارات المرونة الحركية والقابهم العلمية ومجالات تخصصهم وأماكن عملهم

مكان العمل	الاختصاص	الأسم	اللقب العلمي	ت
جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	اختبارات وقياس	محمد جاسم الياسري	أ.د	1
جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	تعلم حركي	مازن عبد الهادي	أ.د	2
جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	تعلم حركي	ناهدة عبد زيد	أ.م.د	3
جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	تعلم حركي	سامر يوسف	أ.م.د	4

ملحق (9)

نموذج وحدة تدريبية للاسبوعين (1 - 2)

الوحدة التدريبية : الاولى زمن الوحدة : 55 دقيقة
 طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة باسلوب التنظيم الدائري المكان / ث القاسم للبينين
 عدد اللاعبين : 10 الهدف / تطوير القدرات الحركية
 التاريخ 2007 / 5 / 28
 عدد المحطات / 5

الراحة بين كل دورة	الراحة بين المحطات	الراحة بين التكرارات	عدد الدورات	عدد التكرارات لكل محطة	زمن التكرار	الشدة	التمارين المستخدمة	زمن القسم	اقسام الوحدة التدريبية
							- حضور اللاعبين وتهيئة الاجهزة والادوات - هرولة اعتيادية - هرولة بتحريك الذراعين والرجلين	5 د 10 د	* احماء عام
							- تمارين تمطية - تمارين الاحماء بالكرات	10 د	* احماء خاص
60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للتوافق (عين وذراع) مناولة الكرات الملوثة (احمر- اصفر-ازرق- اخضر-ابيض) على صناديق بنفس العدد والالوان المسافة بينهما 5 م	25 د	القسم الرئيسي
60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للتوافق (عين ورجل) الركض فوق سلم طوله 5 م ومقسم الى 10 مربعات متساوية		

60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للتوازن الركض فوق عارضة طولها 5م وعرضها 15سم وارتفاعها 30سم		
60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للرشاقة الركض المرتد 3م × 3 م		
60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للمرونة الحركية من الوقوف واستقبال الارض باليدين على بساط سقوط الجسم للامام		
							- اعطاء التوجيهات والتوضيحات للاعبين	5 د	القسم الختامي

الوحدة التدريبية : الثانية
 زمن اوحدة : 75 دقيقة
 طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة باسلوب التنظيم الدائري
 عدد اللاعبين : 10
 نموذج وحدة تدريبية للاسبوعين (3 - 4)
 التاريخ 2007 / 6 / 11
 المكان / ث القاسم للبنين
 عدد المحطات / 5

اقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن التكرار	عدد التكرارات لكل محطة	عدد الدورات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المحطات	الراحة بين كل دورة
المقدمة	5 د	- حضور اللاعبين وتهيئة الاجهزة والادوات							
* احماء عام	10 د	- هرولة اعتيادية - هرولة بتحريك الذراعين والرجلين							
* احماء خاص	10 د	- تمارين تمطية - تمارين الاحماء بالكرات							
القسم الرئيسي	45 د	- تمرين للتوافق (عين وذراع) مناولة الكرات الملونة مناولة 3 كرات يد للزميل بالوان (احمر- اصفر- ازرق) وبابعاد مختلفة (3 م -5م-7 م)	الاداء	12 ثا	3	3	40 ثا	50 ثا	80 ثا
		- تمرين للتوافق (عين ورجل) الركض فوق السلم المتعرج طوله 5م ومقسم الى 5 تعرجات بالتساوي	الاداء	12 ثا	3	3	40 ثا	50 ثا	80 ثا
		- تمرين للتوازن الركض فوق مصطبة متعرجة طولها 5 م وعرضها 15سم وارتفاعها 30 سم مقسمة الى 5 تعرجات بالتساوي	الاداء	12 ثا	3	3	40 ثا	50 ثا	80 ثا
		- تمرين للرشاقة الركض اسفل العارضة طولها 5م وتتدلى منها كرات يد معلقة 5 كرات يحاول اللاعب تحريك الكرات اثناء قيامه بالركض ثم الرجوع دون ان تلمس الكرات أي جزء من جسمه	الاداء	12 ثا	3	3	40 ثا	50 ثا	80 ثا
		- تمرين للمرونة الحركية السقوط من مصطبة ارتفاعها 60سم وطولها 1م وعرضها 30سم الى البساط الموضوع على الارض والهبوط على كلا القدمين بوقت واحد	الاداء	12 ثا	3	3	40 ثا	50 ثا	80 ثا
القسم الختامي	5 د	- اعطاء التوجيهات والتوضيحات للاعبين							

الوحدة التدريبية : الثالثة
 زمن الوحدة : 81 دقيقة
 نموذج وحدة تدريبية للاسبوعين (5 - 6)
 التاريخ 2007 / 6 / 25

عدد اللاعبين : 10 طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة بأسلوب التنظيم الدائري المكان / ث القاسم للبين
الهدف / تطوير القدرات الحركية عدد المحطات / 5

الراحة بين كل دورة	الراحة بين المحطات	الراحة بين التكرارات	عدد الدورات	عدد التكرارات لكل محطة	زمن التكرار	الشدة	التمارين المستخدمة	زمن القسم	اقسام الوحدة التدريبية
							- حضور اللاعبين وتهيئة الاجهزة والادوات - هرولة اعتيادية - هرولة بتحرك الذراعين والرجلين - تمارين تمطية - تمارين الاحماء بالكرات	د 5 د 10 د 10	المقدمة * احماء عام * احماء خاص
80 ثا	50 ثا	50 ثا	3	3	13 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للتوافق (عين وذراع) مناولة الكرات الملونة كرات يد عدد 6 مرقمة (1-2-3-4-5-6) ترمى على لوحة تحمل نفس الارقام ومثبتة على حائط	د 51	القسم الرئيسي
80 ثا	50 ثا	50 ثا	3	3	13 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للتوافق (عين ورجل) رمي كرة يد للاعلى واستلامها للامام بعد ارتدادها من الارض وبعدها يحاول ضربها للاسفل واستلامها		
80 ثا	50 ثا	50 ثا	3	3	13 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للتوازن القفز فوق صناديق عدد 5 بارتفاع 30سم مثبته بالارض والمسافة بين صندوق واخر 50سم بشكل مستقيم		
80 ثا	50 ثا	50 ثا	3	3	13 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للرشاقة يبدأ اللاعب بالركض لمسافة 5م ويحاول قفز المانع وارتفاعه 35سم وبعد مسافة 2م يحاول العبور من اسفل العارضة الذي ارتفاعها 1م والرجوع بالعكس مع ملاحظة تغيير جسم اللاعب اثناء العبور للعارضة (يسار - يمين)		
80 ثا	50 ثا	50 ثا	3	3	13 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للمرونة الحركية استلام ومناولة كرة اليد لمسافات قصيرة 5م 3 مرات وطويلة 15م 3 مرات بالتتابع		
							- اعطاء التوجيهات والتوضيحات للاعبين	د 5	القسم الختامي

نموذج وحدة تدريبية للاسبوعين (7 - 8)

التاريخ 2007 / 7 / 9

زمن الوحدة : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الرابعة

