

فاعلية تمارين خاصة في تطور بعض القدرات الحركية و أداء بعض المهارات الأساسية لاعمار 14-13 سنة بكرة اليد

م. د. محمد كاظم صالح

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد، التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد، والتعرف على تأثير تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة المتكافئة) لملائمته لطبيعة المشكلة، اما عينة البحث فشملت اللاعبين باعمار (13 - 14) سنة والبالغ عددهم (20) لاعبا يمثلون (لاعي مركز الموهبة لكرة اليد ديالى) . توصل الباحث إلى عدة أستنتاجات أهمها ان للتمارين الخاصة تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى لاعبي باعمار 14-13 سنة في كرة اليد. وأوصى الباحث بعدة توصيات أهمها ضرورة الأهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين العينة في كرة اليد، كذلك أستخدام التمارين الخاصة في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبي العينة في كرة اليد.

Abstract

The effect of special exercises in developing some motor abilities and the performance some basic skills in handball for 13-14 year players

By

Dr. Muhammad Kazem Saleh

The study aimed to prepare special exercises to developing some motor abilities and the performance some basic skills in handball for 13-14 year players, to identify the effect of special exercises on the development of the motor abilities the performance some basic skills in handball for 13-14 year players. The researcher used the experimental approach (equal group design) because it suits the nature of the problem. The research sample included players aged (13-14) years, numbering (20) players representing (players of the Diyala Handball Talent Center). The researcher reached several conclusions, the most important of which is that special exercises have a positive effect on developing some motor abilities and the performance some basic skills in handball for 13-14 year players. The researcher recommended several recommendations, the most important of which is the need to pay attention to developing the motor abilities of the handball players, as well as using special exercises to develop the motor abilities of the handball players.

- التعريف بالبحث

1- 1 مقدمة البحث وأهميته: إن مستوى الاداء العالي للاعبين هو نتاج خلال استثمار المواهب الرياضية عبر التخطيط المبني على الاسس العلمية للتدريب الرياضي وإن وصول اللاعب الى القمة يتطلب منه امتلاك قدرات حركية عالية تمكنه من الاداء الجيد لجميع الحركات الرياضية خلال التدريب او المنافسة. 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 الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب التطور لعبة كرة اليد التي تعد 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 من امكانات حركية ملائمة تتفق مع متطلبات أداء المهارات الأساسية بكرة اليد. وكما تعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي لدى اللاعبين 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 باعمار 13-14 سنة بكرة اليد خلال استخدام ((التمرينات الخاصة)) ، وإن الهدف من التدريب لهذه المرحلة هو أداء المهارات بمستوى من التوافق والإتقان يتناسب مع المرحلة العمرية.

1-2 مشكلة البحث: . كون الباحث لاعباً ومدرباً لاحظ ضعفاً في الأهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلّة الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين بما يتناسب وأهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لدى افراد العينة بكرة اليد . لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحركية ومعرفة تأثير تطور هذه القدرات في اداء المهارات الأساسية بكرة اليد لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون .

1-3 أهداف البحث

- استخدام 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 .

1-4 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

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو فريق الأشبال بكرة اليد (مركز الموهبة لكرة اليد ديالى) .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2022/7/15 ولغاية 2023 / 1 / 20

1-5-3 المجال المكاني : قاعة المرجوم على سلام ديالى.

منهجية البحث وإجراءاته 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 (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 1999 : 232) استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي "الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية".

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 مقارنة - مهارات اساسية

23- مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من اللاعبين الاشبال في (مركز الموهبة الرياضية ديالى) والبالغ عددهم (30) لاعبا. وان اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع المسحوبة منه العينة وطبيعة مشكلة البحث لانها " ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله". (وجيه محجوب وآخرون، 1988: 106) وعليه فقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث اشتملت عينة البحث على لاعبي (مدرسة الموهبة الرياضية كرة اليد ديالى) والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وبعدهم (10) لاعبين و تجريبية وعددهم (10) لاعبين أيضا.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

3-3-1 الوسائل

المصادر والمراجع العربية

- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية)
- الاستبانة والملاحظة والتجريب
- الخبراء والمختصون
- الاختبارات
- 2-3-3 الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث
- ساحة كرة يد قانونية ومرمى كرة يد قانوني
- مربعات دقة تصويب (50 × 50 سم) مصنوعة من الحديد عدد(2) صناعة محلية
- كرات يد 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 وارتفاع (30سم) عددها (2)

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد القدرات الحركية : من اجل تحديد اهم القدرات الحركية قام الباحث بترشيح مجموعة من القدرات الحركية وتم عرضها على الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات وتم تحديد القدرات الحركية (الرشاقة،التوافق،التوازن،المرونة المركبة)

3-4-2 تحديد اختبارات القدرات الحركية: لغرض تحديد اهم الاختبارات للقدرات الحركية بكرة اليد للاشبال قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات البالغ عددها (16) وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم استبعاد (%). وقد ترشحت (8) اختبارات للقدرات الحركية .

1- اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو (علي سلوم الحكيم. 2004، 122)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

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

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

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

2- اختبار الوقوف على مشط القدم (علي سلوم الحكيم. 2004، 122)

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 التوا

3- 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.

4- اختبار السقوط واستقبال الأرض بالذراعين من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الأدوات : بساط ، كاميرا فيديو.

مواصفات الأداء :

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

شروط الأداء :

يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب أفضلها .

لا يجوز ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم عدا الذراعين.

استقبال الأرض بكلتا الذراعين في نفس الوقت.

التقويم :

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

درجات.

5-3 تحديد المهارات المستخدمة في البحث : جرى تحديد مهارات الكرة اليد في البحث على وفق مفردات مادة

الكرة اليد المنهجية المقررة لذا جرى اختيار المهارات قيد البحث لكونها من ضمن المنهج ، وهذه المهارات هي :

1-الطبطبة من مستوى الحوض

2-المناولة من مستوى الراس

3-التصويب من الثبات

2-5-3 الاختبارات مهارية :بعد عرض الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد البحث على السادة الخبراء من ذوي الخبرة

والاختصاص وتم أخذ آرائهم حول مدى صلاحيتها واختيار الملائم منها. وفي ضوء الآراء تم اختيار الاختبار الذي حصل

على أكثر عدد من التكرارات

*مواصفات الاختبارات قيد البحث:

اولاً: اختبار مهارة المناولة بمستوى الراس لضياء قاسم الخياط ونوفل محمد الحياي ، 2003، 494.

· الغرض من الاختبار : قياس مهارة المناولة بمستوى الراس

· الأدوات : 1. جداران متعامدان،

2. كرة يد حجم (3) عدد (1)،

3. استمارة تسجيل .

· إجراءات الاختبار : يجري الاختبار في جدار عدد (2) وباستخدام كرات يد قانونية واستبانة تسجيل ، يرسم على الجدار

دائرتان قطر الواحدة (30) سم وترتفع عن الأرض (1.40) سم ، خط يبعد (3) م عن جدار مستوي .

· مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل دائرة قطرها (1م) وتبعد (3م) عن جدارين متعامدين حاملا الكرة، ثم يقوم بعد

سماع أيعاز أبدء من قبل القائم بالاختبار بمناولة الكرة نحو الدائرة الأولى المرسومة على الجدار واستلامها ثم يقوم

بالمحاولة نفسها على الجدار الثاني، يستمر الأداء لخمس محاولات وتحتسب المحاولة الواحدة عند أداء المختبر للمناولة

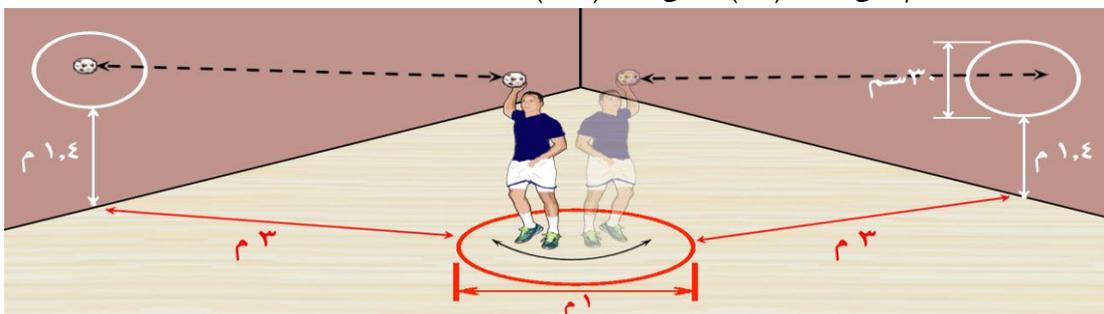
على الدائرتين.

· التسجيل : تحتسب الدرجات كالاتي :

تحتسب كل مناولة واستلام صحيحة على الجدار إذا كانت الكرة داخل الدائرة وتمنح (2) نقطتين لكل دائرة ، وبذلك

يمكن أن يحصل المختبر على (4) نقاط في كل محاولة إذا كان أداءه صحيحا .

- تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت المناولة غير صحيحة .
- تحتسب عدد المناولات الصحيحة خلال (5) محاولات .
- الدرجة الكلية للاختبار/على درجة (20) وادنى درجة(صفر)



شكل (1) يوضح اختبار قياس لمهارة المناولة من مستوى الراس

ثانياً: الطبطبة المتعرجة

اسم الاختبار : الطبطبة المتعرجة بين الشواخص لمسافة 30م .(علي سلمان عبد الطرقي ، 2013 ، 333) .

الهدف من الاختبار : قياس اداء مهارة الطبطبة .

الادوات :

- 1.كرات يد عدد (5) ،
2. ساعة توقيت ،
3. شريط لاصق ،
- 4.شريط قياس ،
- 5.صافرة ،
- 6.شواخص عدد (5) .

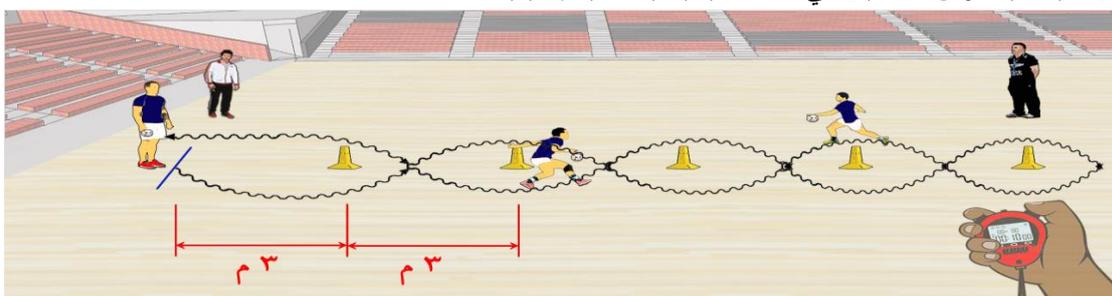
مواصفات الاداء :

تثبيت خمسة شواخص عمودية على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخصين (3م) ويرسم للبداية خط يبعد (3م) من الشاخص الاول.

يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يقوم بالطبطبة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً .

يقوم اللاعب بالجري ذهاباً واياباً وباستمرار وبحسب الوقت المحدد .

التسجيل : يحسب الزمن المسجل في اداء الطبطبة بالذهاب والاياب .



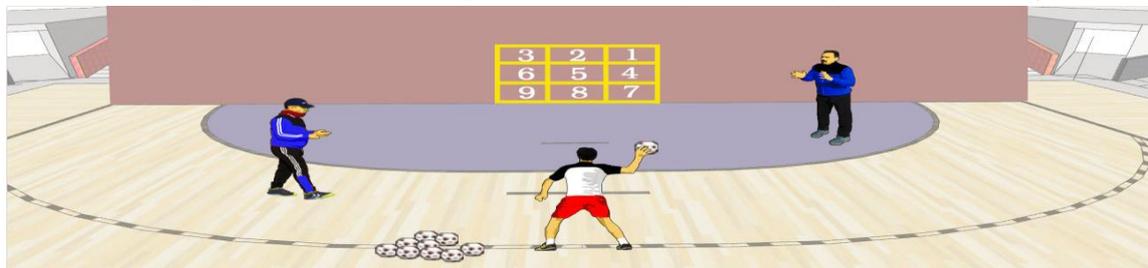
الشكل (2) اختبار اداء مهارة الطبطبة بين الشواخص

(3) اختبار دقة التصويب (ضياء الخياط-نوفل محمد الحياي 2003: 485) .

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بكرة اليد .

مواصفات الاداء: رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي وعلى شكل قائمتين وعارضة (2 X 3م) إذ يكون الشكل الذي يمثل القائمتين ملامساً للارض (خط تلاقي الحائط وارضية الملعب) ، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب بكرة اليد الى (9) مستطيلات كما في الشكل (3) ويرسم خط على الارض يبعد (9) أمتار عن هذا الشكل. حيث يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط الـ (9) متر بخطوة ارتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1 ، 3 ، 7 ، 9) التي تمثل زوايا المرمى الاربعة والتي تبلغ ابعادها (60×100سم) ينال الدرجة النهائية وهي اربع درجات . واذا أصابت الكرة المستطيلات (2 و 8) التي تمثل المنطقة فوق راس الحارس وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم أيضاً ينال ثلاث درجات . واذا أصابت الكرة المستطيلات (4 و 6) التي تمثل منطقة ذراعي حارس المرمى والتي ابعادها (80×100) سم ينال درجتين . اما اذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط -رقم خمسة - والذي يمثل صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (80×100) سم فينال درجة واحدة . واذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً .

يؤدي كل طالب بعد إتمام الاحماء اللازم عشر محاولات وعلى ذلك تكون النهاية العظمى للاختبار .



الشكل (36) اختبار قياس دقة التصويب

3-6 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة باختبارات القدرات الحركية: عمد الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات

القدرات الحركية والمتكونة من (10) لاعبين، ، حيث تم تنفيذها في يوم الاثنين الموافق 2022/10/28 .

3-7 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية: عمد الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات

المختارة والمتكونة من (10) لاعب، ، أجرى تنفيذ التجربة الاستطلاعية لهذه الاختبارات يوم الاثنين الموافق 1/

2022/11 لغرض التعرف على ما يأتي :

1. العوامل والمعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ الإختبارات والعمل على إيجاد الحلول لها .
2. مدى ملاءمة التمرينات لمستوى العينة .
3. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة عند تنفيذ الإختبارات.
4. تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات.
5. كيفية توضيح الإختبارات وعرضها ، ومعرفة مدى تفهم وأستجابة أفراد العينة لتعليمات وتنفيذ الاختبارات وخطواتها
6. الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات .
7. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة .

وكذلك قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات الخاصة في الساعة السادسة عصرا بتاريخ (2022/11/2) في

ساحة () على عينة البحث وكان عددهم (8) لاعبين والغرض من هذه التجربة هي:

- معرفة الزمن المخصص للتمرينات الخاصة
- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيتها مستقبلاً

▪ معرفة عدد التكرارات لكل تمرين ومعرفة فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والدورات

8-3الاسس العلمية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية

1-8-3صدق الاختبار:الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (يوسف لازم كماش، 2002 : 149) ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية والمهارات الاساسية قام الباحث بعرض 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" (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2000 : 258)

8-3-23 ثبات الاختبار: " وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ(طريقة الاختبار واعادة الاختبار)وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة"نادر فهيمي الزيود وهشام عامر عليان،2005: 145) وقام الباحث باستخراج 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).

3-8-3الموضوعية:تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية".(ليلي السيد فرجات، 2001: 169) 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)^(54*) 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 (2 و 3) .

جدول (2) 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	الوقف على مشط القدم	ثا	0.82	3.51	معنوي	0.86	4.13	معنوي
3	القفز من المصطبة (60 سم)	درجة	0.79	3.16	معنوي	0.91	5.38	معنوي

*54 أ.د. ، تدريب ، جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* أ.م.د. ، تدريب - كرة يد ، جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* م.م. جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* م. م ، جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

معنوي	4.54	0.88	معنوي	2.78	0.75	درجة	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	4
-------	------	------	-------	------	------	------	------------------------------------	---

جدول (3) يبين معامل الثبات و الموضوعية للمهارات الاساسية

الدلالة الموضوعية	ت المحسوبة	معامل الموضوعية	الدلالة الاحصائية	ت المحسوبة	معامل الثبات	درجة القياس	الاختبارات	ت
معنوي	5.75	0.92	معنوي	3.95	0.85	عدد الاهداف	التصويب من الارتكاز من مستوى الراس	1
معنوي	3.95	0.85	معنوي	3.16	0.79	عدد المناولات	المناولة السوطية من مستوى الراس	2
معنوي	4.32	0.87	معنوي	4.48	0.89	عدد الطبطات	الطبطة المتعرجة بين الشواخص لمسافة 30م	3

9-3 تكافؤ العينة: من اجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع القدرات الحركية والمهارات الاساسية بتطبيق الاسلوب الاحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح ان قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية وبالغته (23) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى ان الفروق ما بين المجموعتين غير معنوي في هذه الاختبارات وهذا يؤكد تكافؤ كلتا المجموعتين. وكما موضح بالجدول (4).

جدول (4) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

الدلالة الاحصائية	قيمة مان وتني الجدولية	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية الاختبارات	ت
			معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط		
غير معنوي	23	38	9.09	1	11	6.25	0.75	12	ركض زكزاك بطريفة بارو	1
غير معنوي		67	25	1.5	6	17.5	1.75	10	الوقوف على مشط القدم	2
غير معنوي		30.5	35.71	1.25	3.5	16.67	0.75	4.5	القفز من المصطبة 60 سم	3
غير معنوي		54	37.5	1.5	4	16.67	0.75	4.5	من الوقوف واستقبال الارض	4

							بالذراعين	
غير معنوي	0.178	1.372	0.910	10.750	0.933	11.150	الطبقة	9
غير معنوي	0.545	0.611	1.164	8.250	0.887	8.450	المناولة	10
غير معنوي	0.199	1.307	1.585	22.250	2.080	23.700	التصويب	11

10-13 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في الساعة السادسة عصرا في ساحة () في يوم الاربعاء والخميس الموافق (2022/9/26-25) على افراد عينة البحث البالغ عددها (20) لاعبا مقسمين الى مجموعتين متكافئتين المجموعة الاولى ضابطة والثانية تجريبية.

3-7 التمرينات الخاصة: بدأ تنفيذ هذه التمرينات الخاصة للاشبال بكرة اليد (13-14) سنة في يوم الاحد الموافق (2022/9/29) الساعة التاسعة صباحا في ساحة () 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

وقد قام المدرب في تنفيذ المنهج التدريبي لاداء وحدة تدريبية تطويرية تبعثها وحدات تثبتية ولمدة اسبوعين. واستخدم المدرب الراحة بين التكرارات وبين المحطات وكانت الراحة سلبية (راحة تامة)

11 - 3 الاختبارات البعديّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات البعديّة بعد اكمال مدة التمرينات الخاصة لعينة البحث في يوم الاحد والاثنين (2023/1/30-29) وجرت هذه الاختبارات مقارنة للظروف والاحوال التي جرت فيها الاختبارات القبليّة.

12-3 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS.

1-4 عرض نتائج اختبارات الرشاقة وتحليلها.

جدول (5) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة

ودلالاتها 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	رخص زكراك	12	0.75	6.25	9	0.5	5.56	10	صفر	8	معنوي

												بطريقة بارو
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------

جدول (6) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((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	صفر	10	6.67	0.5	7.5	9.09	1	11	ثا	ركض زكزاك بطريقة بارو	1

جدول (7) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

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	7	20	6.67	0.5	7.5	5.56	0.5	9	ثا	ركض زكزاك بطريقة بارو	1

جدول (8) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

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	1.5	10	5.88	1	9:5	17.5	1.75	6	ثا	الوقف على مشط القدم	1

جدول (9) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن ((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	1.5	10	5.26	0.5	17	25	1.5	10	ثا	الوقف على مشط القدم	1

جدول (10) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

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	5	20	5.26	0.5	18	14.29	1	9.5	ثا	الوقف على مشط القدم	1

2- 1-4 عرض نتائج المرونة الحركية وتحليلها

جدول (11) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة الضابطة))

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		2	10	7.69	0.5	6.5	16.67	0.75	4.5	درجة	القفز من المصطبة 60 سم	5
معنوي	8	3	10	10	0.5	5	16.67	0.75	4.5	درجة	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	6

جدول (12) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((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		صفر	10	6.26	0.5	8	35.71	1.25	3.5	درجة	القفز من المصطبة 60 سم	1
معنوي	8	صفر	10	9.37	0.75	8	37.5	1.5	4	درجة	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	2

جدول (13) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

الدلالة الاحصائية	قيمة مان وتني الجدولية	قيمة مان وتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلا ف	الانحرا ف الربيع ي	الوسيط	معامل الاختلا ف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي		2	20	6.25	0.5	8	7.69	0.5	6.5	درجة	القفز من المصطبة 60 سم	1
معنوي	23	3	20	9.37	0.75	8	10	0.5	5	درجة	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	2

2-1-4 مناقشة نتائج القدرات الحركية

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول السابق يتضح ان هناك تطور للقدرات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى تاثير المنهاج 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 البينية المؤثرة وياشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة". (سعد محسن اسماعيل .: 1996، 98) وظهرت النتائج ايضا هنالك فروق معنوية وافضلية للمجموعة التجريبية في تطور القدرات الحركية. ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تاثير التمرينات الخاصة التي اعددها 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 أكدته (قاسم حسن) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة" (قاسم حسن حسين . 1996، 280). بالاضافة

إلى ذلك فإن التمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو ماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين الخاصة تخدم توجيهه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة ". (هارا . ، 1990 : 90)

4-2 عرض نتائج المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى ومناقشتها .

جدول (14) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطأ في متغيرات البحث. بين أفراد المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		س - ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
الطبطبة	0.933	11.150	1.046	7.600	3.550	1.276	12.439	0.000	معنوي
المناوله	0.887	8.450	1.357	16.500	8.050	1.572	22.902	0.000	معنوي
التصويب	1.971	23.900	1.905	32.950	-9.050	2.188	21.965	0.000	معنوي

تبين من خلال الجدول (9) بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات للمتغيرات قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية . وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية قد تطورت بصورة جيدة من خلال استخدام التمرينات الخاصة والذي تمت باسلوب منطقي ومتسلسل في تطوير المهارات والمعتمدة على المعلومات المكتسبة والسابقة حيث إن وضوح الأهداف وتنفيذها بطريقة سلوكية ذات مغزى وفاعلية في التطبيق، "وشياح الأسلوب السليم في التعليم والتدريب عن طريق الشرح والعرض، وأساليبه، والتدريبات على المهارة، وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة وغيرها تزيد من واقعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع" (ظافر هاشم إسماعيل، ، 2002،102). . وللدور الحيوي الذي عمد به الباحث الذي هيا جوا حيويا وملائما من خلال اختيار التمرينات المهارية و تنوعها وتنظيمها وتدرجها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد وملائمتها للفئة العمرية والذي كان لها الدور في المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث التجريبية اذ يشير ((schmid and lea 2005 لقد اصبح من الضروري جدولة التمرين وتنظيمه بما يناسب ويخدم العملية التعليمية عند تعلم المهارات الأساسية وتحسين القدرات العقلية من خلال عملية زيادة التكرارات وتجنب الاخطاء التي من الممكن ان تؤثر في مستوى الاداء للفرد وانعكاسه على باقي افراد العينة : and lea) (schmid 2005،:330) وان التطور الذي يحصل في اداء المهارات الأساسية لا يأتي صدفة او بصورة عشوائية ما لم يكن هنالك تقييد للمناهج التعليمية بصورة منظمة وفعالة وان تكن هذه المناهج مستندة في صياغتها ووضعها على الاسس العلمية الصحيحة في تكوينها وتنفيذها للوصول الى التطور المهاري والى الاهداف التي وضعت من اجلها " (ظافر هاشم إسماعيل، ، 2002،102). والتمرينات المهارية في الوحدات التعليمية والذي كانت فعالة في احداث تقدم واضح في تعلم المهارات قيدالبحث فضلا عن ذلك تشابه قسم كبير منها المواقف وحالات اللعب مما ادى الى سعيهم في تعلم المهارات المختارة فعند وضع برنامج تعليمي يحتوي على تمارينات معينة يجب ان تكون تلك التمرينات ملائمة لمستوى الطالب ويراعى فيها الحالات التي تكون مشابهة لحالات اللعب الحقيقي مع الكرة بوجود منافس فعال قريب

1-2-4 عرض نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي ومناقشتها. الجدول (15) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطأ في متغيرات البحث. لدى طلاب الصف الثاني متوسط بين افراد المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي البعدي.

المتغيرات	الاختبار القبلي ضابطة		الاختبار البعدي ضابطة				قيمة t المحسوبة	نسبة خطأ الإحصائية
	س	ع	س-ف	ع	س	ع		
الطبخية	10.750	0.910	1.100	1.424	9.650	1.804	2.728	0.013
المناوله	8.250	2.447	6.150	1.095	14.400	1.461	18.827	0.000
التصويب	23.900	1.164	2.600	2.212	26.500	2.349	4.951	0.000

.. ويعزو الباحث سبب معنوية الفروق لافراد مجموعة البحث الضابطة الى الانتظام والاستمرار في تطبيق وحدات المنهاج المتبع وممارسة التمرينات التي تحتويها الوحدات التدريبية وكذلك الافادة من الوقت المخصص للجزء الرئيسي بقسمه التطبيقي والمتضمن تطبيق التمرينات المهارية والذي يقوم الاعبين خلاله بتطبيق التمرينات الخاصة بالمهارات المتعلمة " اذ لا يمكن تأدية المهارة الا من خلال الممارسة الفعلية للأداء المهاري والمهارة لا تأتي عن طريق اداء قليل وانما تأتي عن طريق اداء متكرر مقروناً بالتعلم " (وجيه محجوب ونزار الطالب ، 1987، 28). وكذلك يعزو الباحث سبب معنوية الفروق للاعبين المجموعة الضابطة الى تاثير الوحدات التدريبية اذ نجد تاثير تلك الوحدات كان فاعلا في احداث مستوى واضح في المتغيرات قيدالبحث اذ يؤكد الباحث ان تعرض افراد المجموعة الضابطة للخبرات التدريبية ضمن المنهاج المتبع ساعدة على معنوية الفروق وان الاستجابات الحركية التي تضم في الوحدات التدريبية ضمن المنهاج المتبع والتي كانت تشمل زيادة في الحافز لاجل تحقيق استجابة اثناء تنفيذ التمرينات المهارية اذ ان " زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في المواقف كما ان المواقف التعليمية وتكرارها تنتج معدلات اعلى للحافز " (محمد عباس سعيد: 2016، 91).

2-2-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجوعتين الضابطة والتجريبية جدول(16) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطأ في متغيرات البحث. لدى طلاب الصف الثاني متوسط بين افراد المجموعة لضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية

المتغيرات	المجموعات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	نسبة خطأ الإحصائية
الطبخية	المجموعة التجريبية	20	7.600	1.046	5.187	0.000
	المجموعة الضابطة	20	9.650	1.424		
المناوله	المجموعة التجريبية	20	16.500	1.357	5.385	0.000
	المجموعة الضابطة	20	14.400	1.095		
التصويب	المجموعة التجريبية	20	32.950	1.905	5.217	0.000

معنوي		2.212	26.500	20	المجموعة الضابطة
-------	--	-------	--------	----	------------------

34- مناقشة نتائج المهارات الأساسية لكرة اليد

على ضوء هذه النتائج ، تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث ، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة والتي أسهمت إسهاماً كبيراً في زيادة كم المعلومات والمعارف التي تم تحصيلها من قبل اللاعب حيث أنه تم تنظيم المعلومات بصورة منطقية متسلسلة من العام إلى الخاص مما أدى إلى زيادة استيعاب اللاعبين ويرى الباحث إلى أن اللاعب في هذه المرحلة يكون لديه حب للممارسة والتدريب من أجل اكتساب المهارات قيد البحث ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حامد عبدالسلام زهران (حامد عبدالسلام زهران 1975:53) من أن اللاعب في هذه المرحلة العمرية تزداد قدرته على السرعة في اكتساب المعلومات و القراءة ويستطيع الطالب بقدر الامكان الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة. كما تم الخروج عن التقليدية المألوفة في تنظيم محتوى مادة كرة اليد وكذلك في أسلوب التدريس حيث رتبت مفاهيم المهارات قيد البحث بصورة منظمة ومرتجة و مترابطة من خلال نموذج ورسوم توضيحية مما سهل على الطلاب إمكانية أداء واتقان المهارات. ، ويعزو الباحث سبب معنوية الفروق للمجموعة التجريبية في اختبار المتغيرات قيد البحث و يعزو الباحث إلى استجابة اللاعبين لكافة التعليمات خلال الوحدات التدريبية كانت تمثل أهم الوسائل الفاعلة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الأهداف وقد أشار (نزار الطالب ، كامل الويس) " أن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله وأن العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل فيجب على المدرب أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه " (نزار الطالب ، كامل الويس ، 2000 : 120). ويرى الباحث أن من أسباب هذا التطور هو التداخل أي بمعنى التنوع من خلال التغيرات المستمرة في التمرينات مهارية ، التي تجعل من الطالب أكثر قدرة على التكيف لمتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في مستوى الأداء فالتنوع يجدد نشاط الطالب ومن ثم هناك الحافز للاستمرار في الأداء من أجل مواجهة مواقف اللعب المتغيرة ، إذ يؤكد (عدنان جواد) " على ضرورة إدخال عنصر التنوع في الدرس " (عدنان جواد (وآخرون) ، 1989 ، 197). ، وإن التمرينات الخاصة كانت تتميز بالتدرج والتنوع و التي تم إدخالها في الجزء الرئيسي للمجموعة التجريبية طبقت بأسلوب متدرج من السهل إلى الصعب من ناحية الدقة والأداء إذ تساعد على تطوير وتحسين متغيرات البحث (أن تنوع الممارسة يساعد المتعلم على تكوين مخرجات حركية مختلفة مما يحسن من أداء المتعلم لجميع الأشكال مهارية وبالتالي سوف يعمل على تطوير البرنامج الحركي العام) (وسام صلاح عبد الحسين ، 2008، 68). وأن للتمرينات مهارية التي طبقت قد أفادت العملية التدريبية من خلال التقدم الحاصل في عملية التعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك لان التوافق العضلي العصبي من أهم الأسباب التي تسرع عملية التعلم للمهارات الأساسية ، إذ يرى الباحث أنه من الطبيعي أن يحدث تقدم في تطوير المهارات " من الظواهر الطبيعية لعملية التدريب هو لا بد أن يكون هناك تطويراً في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم وفقاً لانموذج التعلم المتبع ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه حين ترسيخ وثبات الأداء " (ظافر هاشم إسماعيل ، 2002 ، 102).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال بكرة اليد.
2. للتمرينات الخاصة بتأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الأشبال بكرة اليد.
3. لتطور القدرات الحركية تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

25- التوصيات

1. الأهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الأشبال بكرة اليد.
2. استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية للاعبين الأشبال 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

- (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 1999
- (² حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 ،
- (³ سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996،
- (⁴ علي سلوم الحكيم. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية: الطيف للطباعة، 2004،
- (⁵ ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169
- (⁶ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 2000 ،
- (⁷ مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد 2 مجلد 1 ، 2002 ،
- (⁸ نادر فهمي الزويد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005،
- (⁹ هارا . أصول التدريب الرياضي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط2 . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 90
- (¹⁰ وجيه محجوب (وآخرون). طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية . بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988،
- (¹¹ وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشيء التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد. 2003 ،
12. يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 ،
- (¹3) سامر يوسف . تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد والتصريف الحركي . أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، 2004 ،

¹ (4) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . القياس في كرة اليد . القاهرة : مطابع روز اليوسف ، 1980 ، ص 181

(15) ظافر هاشم إسماعيل، الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلّم والتطور عن طريق الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة النفس: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002)

16. خليل ابراهيم سلمان الحديثي ؛ تأثير استخدام اسلوب التعلم التوافقي بطريقة التدريس الدائري في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003)

¹⁷ (7) وجيه محجوب ونزار الطالب ؛ التحليل الحركي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987)

¹⁸ حامد عبدالسلام زهران : علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة ، الطبعة الثالثة ، عالم الكتب ، القاهرة (1975) .

¹⁹ نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ،

²⁰ ((عدنان جواد (وآخرون) : المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية ، البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، .

²¹ -وسام صلاح عبد الحسين:تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين

الريشة الطائرة، رسالة ماجستير ،جامعة بابل،2008،

22 -ظافر هاشم إسماعيل ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية

لبيئة تعليم التنس : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) ،

schmid (and lea : motor control and leameng.il.human kintics, 2005,