

فاعلية تمارينات خاصة في تطور بعض القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لأعمار 13-14 سنة بكرة اليد

م. د. محمد كاظم صالح

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى معرفة تأثير التمارينات الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد، ومعرفة تأثير التمارينات الخاصة في تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة المتكافئة) لملائمته لطبيعة المشكلة، أما عينة البحث فشملت اللاعبين بأعمار (13 - 14 سنة) والبالغ عددهم (20) لاعباً يمثلون (لاعب مركز الموهبة لكرة اليد ديالى). توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها أن للتمارين الخاصة تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى لاعبي بأعمار 13-14 سنة في كرة اليد، وأن للتمارين الخاصة تأثير أفضل في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبي بأعمار 13-14 سنة في كرة اليد. وقد أوصى البحث بالأهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين العينة في كرة اليد، واستخدام التمارينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبي العينة في كرة اليد.

Abstract

The effectiveness of special exercises in the development of some motor abilities and the performance of basic skills for ages 13-14 years in handball

By

Dr. Muhammed Kazem Saleh

The aim of the research is to know the effect of special exercises in the development of motor abilities of handball cubs, and to know the effect of special exercises on the development of motor abilities in the performance of some basic skills for ages 13-14 years in handball. The researcher used the experimental approach (equal group design) due to its suitability to the nature of the problem, while the research sample included players aged (13-14) years, whose number was (20) players representing (players of the talent center for handball, Diyala). The researcher reached several conclusions, the most important of which is that special exercises have a positive effect on the development of motor abilities and the performance of basic skills among players aged 13-14 years in handball, and that special exercises have a better effect on developing motor abilities among players aged 13-14 years in handball. The research recommended interest in developing the motor abilities of the sample players in handball, and the use of special exercises in developing the motor abilities of the sample players in handball.

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث وأهميته: إن مستوى الأداء 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 بالإضافة 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 للتدريب لهذه المرحلة هو أداء المهارات بمستوى من التوافق والإتقان يتناسب مع المرحلة العمرية.

2-1 مشكلة البحث: . كون الباحث لاعباً ومدرّباً لاحظ ضعفاً في الاهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلة 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 تاثير تطور هذه القدرات في اداء المهارات الأساسية بكرة اليد لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون .

3-1 أهداف البحث

- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية في أداء 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

5-1مجالات البحث

1-5-1المجال البشري : لاعبو مركز الموهبة التخصصية بكرة اليد باعمار (13-14 سنة) .

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

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

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3منهج 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 والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية " .

جدول (1)يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

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

اساسية	الاعتيادي	مقارنة
ضابطة	المنهج الاعتيادي	قدرات مقارنة
اساسية		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 محبوب (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 وبعده (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
- 3-3-2 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)

4-3 إجراءات البحث الميدانية

4-3-1 تحديد القدرات الحركية : من أجل تحديد اهم القدرات الحركية قام الباحث بترشيح مجموعة من القدرات الحركية وتم عرضها على الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات وتفرغ 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 وتفرغ 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 الإشارة 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 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.

3-5 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-الطبطة من مستوى الحوض

2 -المناولة من مستوى الراس

3 -التصويب من الثبات

2-3-5 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)ضياء 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 :

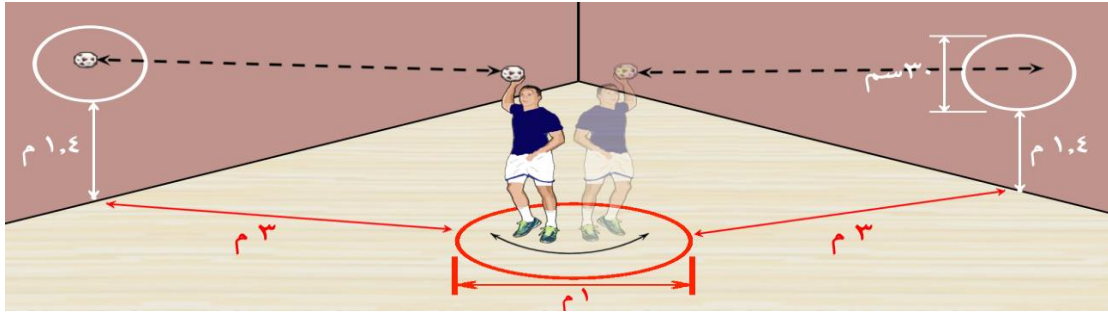
☐ تحتسب كل مناولة واستلام صحيحة على الجدار إذا كانت الكرة داخل الدائرة وتمنح (2) نقطتين لكل دائرة ، وبذلك

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

☐ تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت المناولة غير صحيحة .

☐ تحتسب عدد المناولات الصحيحة خلال (5) محاولات .

☐ الدرجة الكلية للاختبار/اعلى 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) .

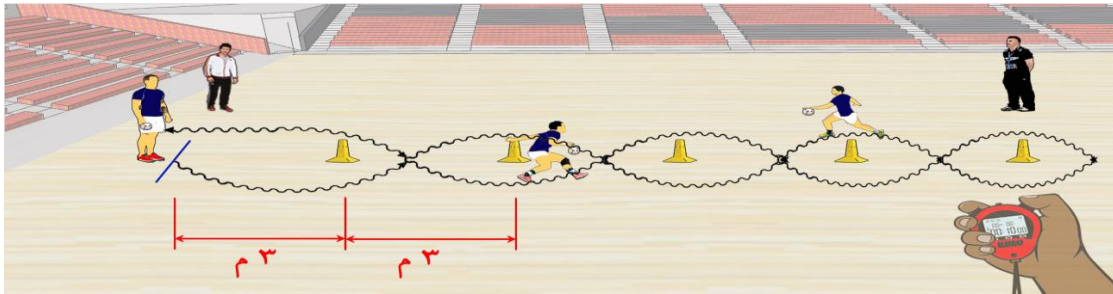
مواصفات الاداء :

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 الحياي2003: 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 ملاسماً للارض (خط تلاقي الحائط وارضية الملعب) ، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب بكرة اليد الى(9)

مستطيلات كما في الشكل (3) ويرسم خط على الأرض 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 الأربع والتي تبلغ أبعادها (60×100سم) ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات . وإذا أصابت الكرة المستطيلات (2 و 8) التي تمثل المنطقة فوق رأس الحارس وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم أيضاً ينال ثلاث درجات . وإذا أصابت الكرة المستطيلات (4 و 6) التي تمثل منطقة ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (80×100) سم ينال درجتين . أما إذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط -رقم خمسة - والذي يمثل صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (80×100) سم فينال درجة واحدة . وإذا 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 28/10/2022 .

7-3 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 1/11/2022 لغرض التعرف على ما يأتي :

1. العوامل والمعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات والعمل على إيجاد الحلول لها .
2. مدى ملائمة التمرينات لمستوى العينة .
3. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة عند تنفيذ الاختبارات.
4. تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات.
5. كيفية توضيح الاختبارات وعرضها ، ومعرفة مدى تفهم واستجابة 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 (2/11/2022) 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 تلفيها مستقبلاً
- معرفة عدد التكرارات لكل تمرين ومعرفة فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والدورات

8-3 الاسس العلمية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية

1-8-3 صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله" (يوسف لازم كماش، 2002 : 149) ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية والمهارات الأساسية قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى والذي غالباً ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقيق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً أم لا" (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2000 : 258)

8-23 ثبات الاختبار: " وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" تادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان، 2005: 145) وقام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الاحصائية (ت) لمعنوية الارتباط وقد توصل الباحث الى ان الاختبارات للقدرات الحركية والمهارات الأساسية 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).

3-8-3 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية". (إيلي السيد فرحات، 2001: 169) ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية والمهارات الأساسية. واستخدم الباحث معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني) (158*) 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	الوقوف على مشط القدم	ثا	0.82	3.51	معنوي	0.86	4.13	معنوي
3	الفز من المصطبة (60 سم)	درجة	0.79	3.16	معنوي	0.91	5.38	معنوي
4	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	درجة	0.75	2.78	معنوي	0.88	4.54	معنوي

* 158 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

جدول (3) يبين معامل الثبات و 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	المناولة السوطية من مستوى الراس	عدد المناولات	0.79	3.16	معنوي	0.85	3.95	معنوي
3	الطبطبة المتعرجة بين الشواخص لمسافة 30م	عدد الطبطبات	0.89	4.48	معنوي	0.87	4.32	معنوي

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 والبالغه (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

ت	المعالم الاحصائية	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	الدلالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربعي	معامل الاختلاف			
1	ركض زكزاك بطريفة بارو	12	0.75	6.25	11	1	9.09	38	23	غير معنوي
2	الوقوف على مشط القدم	10	1.75	17.5	6	1.5	25	67		غير معنوي
3	القفز من المصطبة 60 سم	4.5	0.75	16.67	3.5	1.25	35.71	30.5		غير معنوي
4	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	4.5	0.75	16.67	4	1.5	37.5	54		غير معنوي
9	الطبطبة	11.150	0.933	10.750	0.910	1.372	0.178	غير معنوي		

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

10-3 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

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	ركض زكراك بطريقة	12	0.75	6.25	9	0.5	5.56	10	صفر	8	معنوي

											بارو
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------

جدول (6) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعة التجريبية))

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدالة الاحصائية	
	الوسيط	الانحراف الربعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربعي	معامل الاختلاف					
ركض زكزاك بطريقة بارو	ثا	11	1	9.09	7.5	0.5	6.67	10	صفر	8	معنوي

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

ت	المعالم الاحصائية		المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			حجم العينة	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربعي	معامل الاختلاف				
1	ركض زكزاك بطريقة بارو	ثا	9	0.5	5.56	7.5	0.5	6.67	20	7	23	معنوي

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

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربعي	معامل الاختلاف				
1	الوقف على مشط القدم	ثا	6	1.75	17.5	9.5	1	5.88	10	1.5	8	معنوي
2	الوقف	ثا	10	1.5	25	17	0.5	5.26	10	1.5	8	معنوي

											على مشط القدم
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------------------

جدول (9) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

الدالة الاحصائية	الاحصائية	قيمة مان وتني الجدولية	قيمة مان وتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية	
					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

2-1-4 عرض نتائج المرونة الحركية وتحليلها

جدول (10) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة الضابطة))

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

جدول (11) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((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	6.26	0.5	8	35.71	1.25	3.5	درجة	القفز من المصطبة 60 سم	1

2	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	درجة	4	1.5	37.5	8	0.75	9.37	10	صفر	معنوي
---	------------------------------------	------	---	-----	------	---	------	------	----	-----	-------

جدول (12) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

الدالة الاحصائية	قيمة مان ويتني الجدولية	قيمة مان ويتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية	
				معامل الاختلاف	الانحراف ف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات
معنوي	23	2	20	6.25	0.5	8	7.69	0.5	6.5	درجة	القفز المصطبة 60 سم
معنوي		3	20	9.37	0.75	8	10	0.5	5	درجة	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين

2-1-4 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 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 وبإشراف 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 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 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 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 ". (هارا . ، 1990 : 90)

2-4 عرض نتائج المهارات الاساسية بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها

بين جدول (14) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبا الخطا في متغيرات البحث. بين افراد المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي البعدي .

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

تبين معطيات الجدول أعلاه أنَّ الوسط الحسابي لمجموعة البحث التجريبية في اختبار القبلي لمهارة الطبطبة كان (11.150) وانحراف معياري (0.933) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كانت (7.600) وانحراف معياري (1.046) ، أي توجد فروقاً ذات دلالة معنوية لمهارة الطبطبة بين افراد المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي. في حين كان الوسط الحسابي لمهارة المناولة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (8.450) وانحراف معياري (0.887) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمهارة (16.500) وانحراف معياري (1.357) وأنَّ نسبة خطئها (0.000) أي توجد هنالك فروق ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بين افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. و ان الوسط الحسابي لمهارة التصويب في الاختبار القبلي لمجموعة البحث التجريبية (22.700) وانحراف معياري (1.380) وأنَّ نسبة خطئها (0.064) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمهارة (30.0 50) وانحراف معياري (2.089) وأنَّ نسبة خطئها (0.000) أي توجد هنالك فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب بين افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار متوسط حسابي الفرق لاختبار الطبطبة قد بلغ (3.550) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.276) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (12.439) وان نسبة خطئها قبلت (0.000) اما اختبار المناولة فقد بلغ متوسط حسابي الفرق (8.050) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.572) وان قيمة (t) المحسوبة بلغت (22.902) وان نسبة خطئها قبلت (0.0000) وان متوسط حسابي الفرق لاختبار التصويب قد بلغ (7.350) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.496) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (21.965) وان نسبة خطئها قبلت (0.000) وقد تبين من خلال الجدول (9) بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات للمتغيرات قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية . وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية قد تطورت بصورة جيدة من خلال استخدام التمرينات الخاصة والذي تمت باسلوب منتظمي ومتسلسل في تطوير المهارات والمعتمدة على المعلومات المكتسبة والسابقة حيث إنَّ 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، ، 102، 2002). وللدور الحيوي الذي عمد به الباحث الذي هيا جوا حيويًا وملائمًا 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 الاساسية

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 : 2005,330) (schmid) وان التطور الذي يحصل في اداء المهارات الاساسية 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 تكونها وتنفيذها للوصول الى التطور المهاري والى الاهداف التي وضعت من اجلها " (ظافر هاشم إسماعيل، ، 102، 2002). والتمرينات المهارية في الوحدات التعليمية والذي كانت فعالة في احداث تقدم واضح في تعلم المهارات قيد البحث فضلا عن ذلك تشابه قسم كبير منها المواقف وحالات اللعب مما ادى الى سعيهم في تعلم المهارات المختارة فعند وضع برنامج تعليمي يحتوي على تمرينات 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 وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي .

الجدول (15) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطا 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	نسبة خطأ	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع	س-ف	ع ف			
الطبطة	10.750	0.910	9.650	1.424	1.100	1.804	2.728	0.013	معنوي
المناولة	8.250	2.447	14.400	1.095	6.150	1.461	18.827	0.000	معنوي
التصويب	23.900	1.164	26.500	2.212	2.600	2.349	4.951	0.000	معنوي

تبين معطيات الجدول أعلاه . أَوْن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار القبلي لمهارة الطبطة كان (10.750) وانحراف معياري (0.910) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كانت (9.650) وانحراف معياري (1.424) أي توجد فروق ذات دلالة معنوية لمهارة الطبطة بين افراد المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي. في حين كان الوسط الحسابي لمهارة المناولة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (8.250) وانحراف معياري (1.164)) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمهارة (14.400) وانحراف معياري (1.095) وأن نسبة خطئها (00.00) أي توجد هنالك فروق ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بين افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وان الوسط الحسابي لمهارة التصويب في الاختبار القبلي لمجموعة البحث الضابطة (23.900) وانحراف معياري (2.447)) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمهارة (26.500) وانحراف معياري (2.212) وأن نسبة خطئنا (0.000) أي توجد هنالك فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب بين افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول (10) الذي يبين ان متوسط حسابي الفرق لاختبار الطبطة قد بلغ (1.100) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.804) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (2.728) (وان نسبة الخطا فبلغت (0.013) اما اختبار المناولة فقد بلغ متوسط حسابي الفرق (6.150) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.461) وان قيمة (t) المحسوبة بلغت (18.827)) وان نسبة الخطا فبلغت (0.000) وان متوسط حسابي الفرق لاختبار التصويب قد بلغ (2.600) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (2.349) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت

(4.951) وان نسبة خطاها فبلغت (0000) والشكل (8) يبين ذلك. 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 لاعبين 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 تأثير الوحدات التدريبية اذ نجد تأثير تلك الوحدات كان فاعلا في احداث مستوى واضح في المتغيرات قيد البحث 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 لا جل 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 ونسبة 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 الخطأ	النسبة الاحصائية
الطبطبة	المجموعة التجريبية	20	7.600	1.046	5.187	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	20	9.650	1.424			معنوي
المناوله	المجموعة التجريبية	20	16.500	1.357	5.385	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	20	14.400	1.095			معنوي
التصويب	المجموعة التجريبية	20	32.950	1.905	5.217	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	20	26.500	2.212			معنوي

تبين معطيات الجدول أعلاه أنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في لاختبار البعدي لمهارة الطبطبة كان (7.600) وانحراف معياري (1.046) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعد كانت (9.650) وانحراف معياري (1.424) وان القيمة التائية المحسوبة كانت (5.187) ونسبة الخطأ (0.000) أي توجد فروق ذات دلالة معنوية في لمهارة الطبطبة من الاسفل بين افراد المجوعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي. و أنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في لاختبار البعدي لمهارة المناولة كان (16.500) وانحراف معياري (1.357) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعد كانت (14.400) وانحراف معياري (1.095) وان القيمة التائية المحسوبة كانت (5.385) ونسبة الخطأ (0.000) أي توجد فروقاً ذات دلالة معنوية

في لمهارة المناولة بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي. و أنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار البعدي لمهارة التصويب كان (30.050) وانحراف معياري (2.089) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعد كانت (26.500) وانحراف معياري (2.212) وان القيمة التائية المحسوبة كانت (5.217) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (0.000) أي توجد فروقاً ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

34- مناقشة نتائج المهارات الاساسية بكرة 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 اسهمت 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 اجل 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 ومتراصة من خلال نموذج ورسوم توضيحية مما سهل على الطلاب إمكانية اداء 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 المهارية ، 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 بالتردد 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 المهارية وبالتالي سوف يعمل على تطوير البرنامج الحركي العام)¹ وسام صلاح عبد الحسين (2008،68). وأن للتمرينات المهارية 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 تطورا في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم وفقا لانموذج التعلم المتبع ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء " (ظافر هاشم إسماعيل ، 2002 ، 102) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. للتمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث تأثير إيجابي 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 الأشبال بكرة اليد.
3. للتمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

25- التوصيات

1. الاهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الأشبال بكرة اليد.
2. استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية للاعبين الأشبال بكرة اليد.
3. الاهتمام في تطوير القدرات الحركية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة اليد.
4. إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين الخاصة والقدرات الحركية ومعرفة تأثيرها في المهارات الأخرى.

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 تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا 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 الأساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد 2 مجلد 1 ، 2002 ،
- (⁸) (نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقييم 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 الجسمانية لناشئي 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 ،

⁽¹⁾ 3) 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 ،

⁽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 التعلم 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)

⁽¹⁾ 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,

ملحق (1)

نموذج وحدة تدريبية

الوحدة التدريبية : زمن الوحدة : 55 دقيقة التاريخ

الاولى 2022 / 9 / 28

عدد اللاعبين : 10 طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة بأسلوب التنظيم الدائري المكان / -

الهدف / تطوير القدرات الحركية عدد

المحطات / 5

اقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم م	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	10 د	* احماء خاص
							- تمارين تمطية - تمارين الاحماء بالكرات		
60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للتوافق (عين وذراع) مناولة الكرات الملونة (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