

# تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد

طيف ابراهيم

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

## الملخص :

اشتمل البحث على خمس أبواب ، تطرقت الباحثة في الباب الأول إلى أهمية البحث التي اتضحت في إيجاد أفضل الوسائل المستخدمة في تطوير ودفع عجلة هذه اللعبة في قطرنا إلى الأمام، وعليه فقد اهتمت الباحثة بأعداد وسيلة مساعدة لتطوير المناولة الطويلة لما لها من أهمية كبيرة في سرعة الهجوم والحصول على الأهداف.

وتطرقت الباحثة في الباب الثاني الى محورين اساسيين ، الجانب النظري الذي اشتمل على المنهج التدريبي - مفهومه و الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة و أهميتها ودورها في التربية الرياضية وتطرقت الى المهارات في المجال الرياضي و المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وأهم المناولات وأنواعها ، والمحور الثاني الدراسات المرتبطة.

أما الباب الثالث فتضمن منهجية البحث وأجراءاته الميدانية، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي نادي الكرخ الرياضي بلعبة كرة اليد ، حيث وقع الاختيار على 24 لاعبا من فئة الناشئين (أعمارهم تتراوح بين 14-16 سنة) وتم تقسيمهم الى مجموعتين بطريقة القرعة الى تجريبية وضابطة بواقع 12 لاعب لكل منها. وتم إجراء الاختبارات القبلية ، ومن ثم تم تطبيق المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعيا ، وتم ضبط المتغيرات أثناء تنفيذ التجربة، ومن ثم تم إجراء الاختبارات البعدية.

أما الباب الرابع فقد اشتمل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات لعينة البحث. أما الباب الخامس فقد اشتمل على أهم الاستنتاجات والتوصيات.

1- إن لمفردات المنهج التدريبي المستخدم بواسطة بعض التطبيقات على وفق الوسيلة المستخدمة بالبحث . لها تأثير ايجابي في تطوير مهارة المناولة الطويلة بلعبة كرة اليد وبهذا تحقق هدف وفكرة هذا البحث من خلال الإجراءات التي قامت بها الباحثة.

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
طيفع ابراهيم

2- إن المرونة في تطبيق مفردات المنهج بالإضافة إلى التكرارات المبرمجة في حدود المنهج ساهمة برفع مستوى المناولة الطويلة قيد البحث.

أما أهم التوصيات كانت كما يأتي:

1- استخدام التنوع بمفردات التمارين التطبيقية عن طريق الأجهزة والأدوات وخاصة في المراحل الأولية للتعلم تساهم بتسهيل مهمة المدرب في تسريع عملية التعلم والتطوير لها من خلال اختزال الوقت والجهد المبذول .

2- اعتماد نتائج هذا البحث بالتركيز على مفردات المنهج التدريبي المقترح في تدريب فرق الناشئين للمهارات الأساسية.

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث.

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

نرى الآن إن التقدم والتطور المذهل الذي شهدته الألعاب الرياضية في العالم قد فاق التصور، وإن هذه الأسس والنظريات العلمية التي استطاعت بها بعض الدول أن تصل بالرياضيين إلى قدرات وحدود كانت في الماضي القريب ضرباً من ضروب الخيال، ما هو إلا نتيجة إبداعات العقول البشرية مربين ومدربين وعلماء وأساتذة وخبراء تطبق وتمارس وفق مبادئ علمية وتربوية والتي تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى تحقيق أحسن الانجازات الرياضية في لعبة أو فعالية رياضية معينة وذلك بالتأثير المخطط والمنظم على قدرة انجاز الرياضي وعلى سعة استعداده ( readiness ) واستيعابه ( capacity ) .

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معاً، وهذه المتعة التي تحققها اللعبة للجميع أوجب على المهتمين بها مواكبة كل ما هو جديد كي يتم الاستفادة منه في رفد هذه اللعبة لتوازي التطور الذي حصلت عليه من شعبية من خلال زيادة عدد المشاهدين والممارسين في البطولات الاولمبية والدولية بالإضافة إلى المباريات والبطولات المحلية التابعة لكل اتحاد محلي في دول العالم كافة، إذ أن زيادة عدد الدول المرتبطة بالاتحاد الدولي للعبة كل عام، هو خير دليل على ما ذكر . وتأتي أهمية البحث والولوج لفكرة تنفيذ مثل هكذا تجارب في ميدان الاختصاص، قد تجلت من خلال إيجاد أفضل الوسائل المستخدمة في تطوير ودفع عجلة هذه اللعبة في قطرنا إلى الأمام، وعليه فقد اهتمت الباحثة بأعداد وسيلة مساعدة لتطوير المناولة الطويلة لما لها من أهمية كبيرة في سرعة الهجوم والحصول على الأهداف .

## 1-2 مشكلة البحث:

نحن نعرف بان لكل بحث مشكلة ومشكلة بحثنا هذا هو التعرف على دور استخدام الوسيلة المساعدة في عمل العملية التدريبية وما هي فائدتها المرجوة عند التطبيق هل هي موضوعية ومنطقية أم لا ؟  
هل هي تساهم في تطوير ورفع مستوى مهارة المناولة الطويلة إذا تم استخدامها بشكل مباشر على شكل بناء مجموعة تمارين تطبيقية ؟  
هل تعمل على اختزال وقت التدريب واختصاره بشكل مباشر لتطوير هذه المهارة ؟

وعليه فان هذه المجموعة من الأسئلة التي دفعت الباحثة بالإضافة إلى خبرة الباحث والمشاهدات المتكررة لمناهج تدريبية خاصة ببعض المدرسين وافتقارها إلى الاستخدامات الخاصة بوسائل المساعدة بالإضافة إلى فقر المراكز و الأندية والمؤسسات لهذه الأدوات كل ذلك دفع الباحثة العمل على تصميم وتنفيذ هذه الوسيلة لتتلاءم مع بعض المهارات الأساسية الأكثر استخداماً باللعبة والعمل على رفق اللعبة بأنواع جديدة من الأدوات لتساهم ولو بشكل يسير بتحرك ودفع العجلة إلى الإمام خدمة متواضعة للعبة ولحركة البحث العلمي في قطرنا .

## 1-3 أهداف البحث

1. تصميم وتنفيذ وسيلة مساعدة لتطوير المناولة الطويلة بلعبة كرة اليد لدى اللاعبين .
2. أعداد ووضع مفردات منهج تدريبي باستخدام الوسيلة المساعدة لتطوير المناولة الطويلة بكرة اليد لدى اللاعبين .
3. معرفة مدى تأثير المنهج المستخدم بواسطة الوسيلة المساعدة في تطوير المناولة الطويلة بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

## 1-4 فروض البحث :

1. لمفردات المنهج التدريبي المستخدم بواسطة الوسيلة المساعدة تأثير ايجابي لتطوير المناولة الطويلة بلعبة كرة اليد .
2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
طيفع ابراهيم

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

## 5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري:- عينة من لاعبي كرة اليد (فئة الناشئين) بأعمار (14-16) سنة .

2-5-1 المجال الزمني :-المدة الواقعة من 2014/2/19 ولغاية 2014/5/4

3-5-1 المجال المكاني :- القاعة الداخلية المغلقة في نادي الكرخ الرياضي في بغداد.

## الباب الثاني

## 2- الدراسات النظرية والدراسات والمشابهة:-

### 1-2 الدراسات النظرية:-

### 1-2-2 المنهج التدريبي - مفهومه:-

لا يوجد عمل بدون منهج خاص به وعند تنفيذ الأعمال على ضوء المناهج الموضوعية تتحقق الأهداف الموضوعية على ضوء الخطوات المتبعة بالمنهج. ويعد المنهج التدريبي احد الدعائم الرئيسية التي تركز عليها مجمل العملية التدريبية، إذ هو ركيزة إلى جانب مجموعة من الركائز، وهي " المدرب واللاعب والإدارة " و من خلاله يمكن الحصول على أفضل النتائج وتحقيق الانجازات المنشودة.

ويعرف المنهج بأنه " الطريق الواضح"(11: 58) ويعرفه عبد الحميد بأنه " عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ إمكانيات تحقيق هذه الخطة " (8: 18) ويعرفه سليمان حسن بأنه "النظام الذي يمكن إتباعه في علاج موضوع معين أو حل مشكلة علمية" (5 : 15) . وعليه يتضح لنا أن أهميه إعداد المنهج التدريبي تكمن بوصفه الأساس المتين لمجمل العملية التدريبية البنائية التي تساهم في رفع وتحسين مستوى وقدرات وقابليات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية والصحية، وفي مختلف الألعاب الرياضية الفرقية منها والفردية والذي يعمل على الوصول بالرياضي إلى مستوى الإنجاز.

### 2-1-2 الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة:-

أن مفهوم الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة هو ليس بالجديد في مجال التعليم والتدريب، فهو يعني مجموعة الأدوات والأجهزة والمواد التعليمية التي يستخدمها المعلم

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
طيفع ابراهيم

والمدرّب للمتعلمين والمتدربين في المواقف التعليمية والتدريبية لتسهيل عملية التعليم داخل إطار التدريب.

أي أنها الوسيلة التي تضم تركيبة كلاً من المادة التعليمية و الآلة أو الجهاز الذي يتم من خلاله عرض هذه المادة وفنيات العمل، والتي من خلالها يتم ربط المادة التعليمية بالجهاز، بحيث يمكن تصميم وإنتاج واستخدام الوسيلة والأداة التعليمية ضمن إطار التدريب بشكل فعال.

ويمكن تصنيف الأدوات والوسائل المساعدة على ضوء الأسس التي أعتمدها الباحثون والمختصون في مجال تصنيف واستخدام الأدوات والوسائل المساعدة في مجمل عملية التعلم والتعليم وكثير من الباحثين يضيفون الأدوات والوسائل المساعدة في ضوء النقاط الآتية:- (15: 50)

أولاً:- تصنف الأدوات والوسائل المساعدة من حيث الحواس التي تعتمد عليها.  
ويتمثل هذا التصنيف بالآتي:-

أ. "وسائل بصرية" وهي تلك الوسائل التي تعتمد على حاسة البصر عند المتعلم في إطار التدريب ومن أمثلتها، الصورة والأفلام الثابتة والرسومات والشرائح والتقافيات.  
ب. "وسائل سمعية" وهي تلك الوسائل التي تعتمد على حاسة السمع عند المتعلم ومن أمثلتها، التسجيلات الصوتية ، الإذاعة المدرسية، الإذاعة المسموعة الصوتية وغيرها من الإجراءات السمعية.

ج. "وسائل سمعية بصرية" وهي تلك الوسائل التي تعتمد على حاستي السمع والبصر معاً ومن أمثلتها ، التلفزيون التعليمي ، والأفلام التعليمية الناطقة.  
ثانياً :- تصنيف الوسائل من حيث عدد المستفيدين.

ويتمثل هذا التصنيف في الوسائل الآتية :-

أ. "وسائل فردية" وهي تلك الوسائل التي تستخدم بواسطة الفرد نفسه مثل، المايكرو سكوب، والصور والرسومات وفك وتركيب النماذج الصغيرة.  
ب. "وسائل جماعية" وهي تلك الوسائل التعليمية التي تستخدم لمجموعة من الطلبة أو اللاعبين في مكان محدد وفي أوقات (أزمنة) مختلفة مثل "معمل اللغات، الأفلام التعليمية، الدائرة التلفزيونية.

ج. "وسائل جماهيرية" وهي تلك الوسائل التي تستخدم لمجموعة من الطلاب في أماكن مختلفة وفي وقت واحد (في الوقت ذاته). مثل التلفزيون التعليمي.

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
طيفع ابراهيم

**ثالثاً:- تصنيف الوسائل من حيث أسلوب العرض.**

ويتمثل هذا التصنيف في الوسائل الآتية:-

أ. وسائل تعرض من خلال أجهزة ، مثل الأفلام التعليمية، الشرائح الشفافة، والشفافيات والتسجيلات الصوتية.

ب. وسائل تعرض بذاتها، مثل ( الأشياء، العينات، النماذج واللوحات التعليمية) الخ.

رابعاً:- تصنيف الوسائل من حيث إمكانية الحصول عليها.

أ. وسائل جاهزة، مثل الأفلام التعليمية، والبرامج التلفزيونية، والتسجيلات التعليمية والخرائط التي تنتجها الشركات.

ب. وسائل مصنعة من قبل المعلم أو المتعلمين مثل ، اللوحات، والرسوم البيانية والشرائح والخرائط والأجهزة المنتجة محلياً.

**خامساً:- تصنيف الوسائل من حيث طبيعة الخبرة.**

صنف ادجار ديل (15 : 51) \_ Edgar Dale " الوسائل التعليمية في شكل مخروط اسماء مخروط الخبرة (Cone of Experience) وفيه رتب الوسائل بدءاً بالخبرات المحسة الهادئة المباشرة في قاعدة المخروط، وانتهاء بالرموز اللفظية في قمته، ومروراً بمجموعة من الخبرات التي تكون اقرب للمحة كلما كانت قريبة للقاعدة، ونأخذ بالتدريج نحو القمة .

**1-2-1-2 أهمية ودور الوسائل التعليمية المساعدة في التربية الرياضية:-**

أن للوسائل التعليمية المساعدة الدور البارز في النقاط التالية:- ( 9 : 55-56 )

1. تسهيل عملية التعليم والتعلم.

2. استثارة دوافع الفرد نحو التعلم.

3. التشويق.

4. اختصار الوقت ودقة التنفيذ.

5. المساعدة على التركيز.

6. الإدراك السليم للحركة.

7. تكوين الاتجاهات الايجابية.

8. مراعاة الفروق الفردية.

وتذكر (عايدة البياتي عام 1992). وتضيف بأنها توفر الأتي ( 6 : 10 ) :-

1. تساعد على تعلم الشكل الصحيح للحركة.

2. تجعل المتعلم أكثر تركيز على المهارات المراد تعلمها.

تأثير منهم تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
طيفع ابراهيم

3. تعمل على الإسراع بعملية التعلم أي أنها ذات تأثير ايجابي وفاعلي في زمن العملية التعليمية.

4. تأثير ايجابي في مواصفات الأداء الحركي " التكنيك" والذي ينتج أساسا من خلال التطوير الحركي.

5. تساعد على التغلب على عامل الخوف عند الحركات الجديدة.

6. تساعد المعلم على التنويع واستثارة المتعلمين لتحسين الأداء الحركي الأفضل.

## 2-1-3 المهارات في المجال الرياضي:-

إن المهارة عصب الأداء وجوهره في أي رياضة كانت وإنجازها يعتمد على الأداء البدني ويبنى عليها الأعداد الخططي والنفسي والذهني لذا تعرف المهارة على أنها "الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد المنافسة". ( 20 : 150 )

أو على أنها "القدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا بأقصى درجة ممكنة من الثقة وبحد أدنى من الهدر في الزمن والطاقة". ( 18 : 481 )

أما من وجهة نظر "التعلم الحركي فان المهارة تعني الثبات في الحركة واليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة بشكل ناجح". ( 21 : 96 )

إن المتخصصين بالتربية الرياضية يستخدمون مصطلح المهارة كصفة دلالة على طبيعية الأداء الحركي، وهي مكتسبة ، كلما أتقن اللاعب هذه الصفة كان أدائه الحركي ماهراً، ولتوضيح مفهوم المهارة بمجال الرياضي نذكر بعض التعريفات الخاصة بها.

يعرفها يعرب خيون "بأنها مهمة أو عمل يعكس فاعلية عالية في الأداء". ( 24 : 19 ) ويعرفها وجيه محجوب وآخرون بأنها "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون والمهارة نظام تخصصي تنقلص فيه العضلات بسبب حافز عصبي مستمر أو متقطع". ( 22 : 59 ) وكذلك تعني المهارة "القدرة على إحداث نتائج محددة مسبقا بأقصى قدر من الثقة واقل قدرة من الجهد والوقت" ( 25 : 7 ).

## 2-1-4 المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد:-

تعد لعبة كرة اليد نشاطا رياضيا يعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة للتقدم ، سواء كان ذلك على مستوى اللاعبين أو الفريق ، وفي هذا الخصوص نقول أن نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر وإتقان اللاعبين المهارات الأساسية ، وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة في مناخ يحيطه الإخلاص والرغبة الحقيقية. (27)

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
طيفع ابراهيم

إن " الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان أمر هام، ذلك لأن المهارات الأساسية لكرة اليد "تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق، لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز، ذلك لأن التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمرا هاما (12 : 13) .

في جميع الفعاليات الرياضية سواء أكانت فرقية أم فردية فإن لها مهارات أساسية في الهجوم أو الدفاع فإذا استطاع هذا الفريق من إتقان هذه المهارات تمكنه من تقديم أفضل المستويات وتحقيق أفضل النتائج.

"والمهارات الحركية الأساسية للعبة هي العامود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية في الوقت الراهن الخاص بالنسبة لمرحلة إعداد الناشئين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد كما أن اللاعب الغير معد مهاريا لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته".  
(17: 28) .

"إن للمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة إذ تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية على أساس أن المهارات بتدريباتها التطبيقية وأساليبها المختلفة يمكن أن تحقق في حد ذاتها كل من الأعداد البدني وخطط اللعب". (10 : 3)  
وكذلك تعني المهارة " القدرة على إحداث نتائج محددة مسبقا بأقصى قدر من الثقة واقل قدرة من الجهد والوقت". (25 : 7)

في حين يعرف ( مفتي إبراهيم 1998) المهارة الرياضية "بأنها ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس وهي عصب الأداء وجوهره في أية رياضة يعتمد عليها الإعداد البدني وبنى عليها الإعداد الخططي و النفسي والذهني". (20 : 180)

إن " الإعداد البدني وخطط اللعب لا قيمة لها بدون مهارات فاللاعب المعد بدنيا ومستواه اقل مهاريا لا يمكن استغلال إمكانياته سواء من حيث القوة أم المطاولة أم السرعة بدون سيطرة على الكرة خلال حركته كما أن اللاعب غير المتمكن مهاريا تعد خطط اللعب بالنسبة إليه حلما يصعب تحقيقه فليست هناك خطط لعب بدون إتقان مهاري".  
(19 : 63)



تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
طيفع ابراهيم

"إن لعبة كرة اليد هي كباقي الألعاب الفرقية لها مهاراتها الأساسية الخاصة بها وقد تطرقت العديد من المصادر العربية والأجنبية بصدد تحديد هذه المهارات، إذ صنف (شتاين وفيدروف 1983) المهارات الأساسية إلى "التقاط الكرة، الاستلام، التمير، التصويب". (26 : 7)

" في حين صنفها (كمال عارف 1989) إلى "الاستلام و أنواعه، التمير و أنواعه، التصويب و أنواعه". (13 : 35)

كما عرفها ( حازم علوان 1990) بأنها "جميع الحركات الهجومية الهادفة والاقتصادية التي يؤديها اللاعب بشكل قانوني في المواقف المتعددة. التي تطلبها لعبة كرة اليد وذلك للوصول إلى أحسن النتائج". (2 : 39)

إن للمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة إذ تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج (المناهج) التدريبية على أساس أن "المهارات بتدريباتها التطبيقية وأساليبها المختلفة يمكن أن تحقق في حد ذاتها كل من الإعداد البدني وخطط اللعب.  
تقسيم المهارات الأساسية إلى". (12 : 13)

- المهارات الهجومية.

- المهارات الدفاعية.

ومن خلال طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد، سوف تصنف المهارات طبقاً لطبيعة أدائها في أثناء المباراة وعلى النحو الآتي  
المهارات الهجومية

أولاً- المهارات الهجومية بدون كرة.

1-الحجز. 2- الخداع. 3- الانطلاق الخاطف. 4- القطع.

ثانياً- المهارات الهجومية بالكرة.

1- مسك الكرة 2- استلام الكرة 3- تمرير الكرة 4- تنطيط

5- الخداع 6- التصويب

وقد صنف كل من (كمال وعارف سعد محسن 1989) (14 : 60) و (محمد خالد وياسر محمد 1995) (16 : 84) و (ياسر محمد 1996) (23 : 25) المهارات الأساسية إلى:-

1-مسك الكرة 2- استقبال الكرة 3-الطبطة 4- مناولة الكرة

5- التصويب 6- الخداع

## 2-1-4 المناولة

### 1- المناولة السوطية من فوق الرأس: - ( 14 : 88-89)

تعتبر من المناولات الأساسية بكرة اليد، والمستخدمة في اغلب حالات اللعب وخاصة للمسافات المتوسطة والطويلة، ويتم أداء الرمية بتقديم القدم اليسرى وتحبس الكرة باليدين في اقصر طريق إلى مستوى الكتف للذراع الرامية، ويقوم اللاعب بإرجاع الذراع الرامية والكتف إلى الخلف مع رفع الكرة بمستوى الرأس بحيث يشكل العضد والساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق وكذلك العضد مع الساعد ثم يستمر اللاعب بسحب الكرة للخلف مع تقوس في الظهر والكرة إلى الأعلى ثم يبدأ الرمي بحركة مشابهة لضرب السوط.

### 2- المناولة السوطية من مستوى الرأس: -

#### أ- من الارتكاز

تتميز هذه المناولة بقوة كبيرة أثناء الرمي إذ في بداية الحركة تكون الكرة مواجهة للأرض ثم تقلب للأعلى بحركة انسيابية وبلا زوايا ثم نلاحظ انثناء في مفصل المرفق بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة وكذلك العضد مع الجذع، إما الرجلان فتتقدم اليسرى أمام ويراعى دورانها للداخل قليلا مع دوران الجذع وتتم الحركة للرمي بدفع الكرة باليد الرامية وتوجيه من الرسغ بمستوى الرأس تقريبا.

#### ب- من الركض

تؤدي هذه المناولة بنقل الكرة من اليدين إلى ارتفاع مستوى الرأس تقريبا ثم تمسك الكرة بيد واحدة ثم ترجع الذراع الرامية مع الكتف للخلف حيث تكون القدم اليمنى أماما وعندما يصل اللاعب إلى وضع الرمي تكون القدم اليسرى أماما بعدم ارتكازها وخلال ذلك يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة وتوجيه الكرة من قبل الرسغ وأصابع اليد.

### 3- المناولة من القفز:

في هذه المناولة يكون القفز إلى أعلى ما يمكن والاندفاع إلى الأمام خلال القفز، ويقوم اللاعب بالمناولة وعندما يكون في أعلى نقطة، ويحتاج اللاعب للاستقرار والموازنة خلال القفز لذا عليه أن يفتح ساقيه وينشر ذراعه غير الرامية.

### 2-2-1 دراسة جمال شكري نسيم ( 1996 ) (1)

#### (اثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعليم مهارة التصويب بكرة السلة )

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعليم مهارة التصويب بكرة السلة كما هدفت الدراسة أيضا التعرف على اثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في دقة التصويب بكرة السلة وتكونت عينة البحث من شعبتين بواقع (20) طالبا

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
طيفع ابراهيم

لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، تم إجراء التكافؤ في المتغيرات ( العمر، الطول، الوزن، ومستوى التحصيل بكرة السلة وبعض عناصر اللياقة البدنية) المؤثرة في تعلم مهارة التصويب، ويبدو أن استخدام الباحث للمنهج التدريبي، قد أسفر عن نتائج اتضحت في وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري الخاصة لمهارات ( التصويب من الثبات باليدين من أمام الصدر، والتصويب من القفز، وفي اختبارات دقة التصويب الخاصة التصويب الأمامي والتصويب غير المباشر والتصويب من الثبات من مناطق متعددة والتصويب من القفز من مناطق متعددة) ولصالح المجموعة التجريبية.

### الباب الثالث

#### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

##### 3-1 منهج البحث:-

اعتمدت الباحثة منهج البحث التجريبي كونه يتلاءم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها. واستخدمت الباحثة تصميم المجموعتين.

##### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي نادي الكرخ الرياضي بلعبة كرة اليد ، حيث وقع الاختيار على 24 لاعبا من فئة الناشئين (أعمارهم تتراوح بين 14-16 سنة) وتم تقسيمهم الى مجموعتين بطريقة القرعة الى تجريبية وضابطة بواقع 12 لاعب لكل منها.

##### 3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

إن أهم الإجراءات الميدانية التطبيقية أن تجد الباحثة الأدوات وان تكون هذه الأدوات ملائمة للبحث وان تستخدم بطريقة جيدة ومناسبة وقد استعانت الباحثة بالأدوات والأجهزة الآتية:

- 1- الملاحظة والتجريب.
- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 4- الاختبارات والمقاييس الخاصة.
- 5- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
طيفع ابراهيم

6- كرات يد قانونية عدد 15 كرة.

10- ملعب كرة يد قانوني وصالح للتدريب.

11- جهاز لقياس الوزن والطول.

12- صفارات عدد(2).

13- شواخص بلاستيكية للتدريب.

14- كرات طبية مختلفة الأوزان.

15- حاسبة يدوية نوع(كاسيو) يابانية الصنع.

16- جهاز حاسوب للمعالجات الإحصائية والبيانات الخاصة بالبحث.

17- الأدوات المساعدة المستخدمة.

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 اختبارات البحث :

أن استخدام الأسلوب التجريبي في البحث غالبا ما يتطلب العمل فيه مجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات المطلوب دراستها ، لذلك على الباحثة أن تتوجه نحو العمل الصحيح بما يخدم بحثها. واتجهت إلى اختيار اختبارات البحث بالاتفاق مع الأساتذة من ذوي الاختصاص في التدريب. (28)

#### الاختبار الأول: (12 : 530-531)

أسم الاختبار :- اختبار دقة المناولة الطويلة من الحركة

هدف الاختبار :- قياس قابلية اللاعب الحركية والمهارية

طريقة الأداء :- يقف المختبر وبيده الكرة الأولى خلف خط البدء المرسوم على الأرض بطول (5) أمتار وعلى بعد 12 متراً من الجدار الذي يكون موازياً له . أن وقوف المختبر يكون بمسافة مناسبة عن الخط تسمح له بأجراء الطبطبة واخذ الخطوات السريعة (حركة اللعب) كحركة تمهيدية للقيام بتمرير الكرة الأولى بدقة وقوة إلى المربعات المرسومة على الحائط بطريقة يحاول فيها بذل ما بوسعه لكي ترتد الكرة من المربعات إلى الخلف وإلى أقصى حد ممكن ضمن المنطقة المخططة. ويكرر هذا العمل مع الكرات الباقية التسعة الموضوعة على الأرض.

الأدوات والإمكانات :- عشرة كرات يد قانونية، وجدار أملس قوي مرسوم عليه ثلاثة مربعات متحدة المركز نقطة تبعد عن الأرض ثلاثة أمتار . المربع الأول طول ضلعه متر واحد والثاني متران والثالث 3 أمتار. الأرض بين المختبر والجدار مقسمة بخطوط

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
طيفع ابراهيم

موازية للجدار وكل جزء او خط يبعد 50 سم عن الآخر ويحمل قيمة اختباريه ملائمة  
لبعد الجزء عن المربعات فأعلى قيمة تكون لأبعد جزء عن المربعات.

### الاختبار الثاني: (12 : 527)

أسم الاختبار :- اختبار التمرير الطويل من 25م

هدف الاختبار :- قياس مهارة المناولة الطويلة ودقتها.

طريقة الأداء:- يقف اللاعب داخل مربع (4×4) أمتار مرسوم في أي من منتصف المربع، ويكون ضلع المربع البعيد عن المرمى المواجه لعملية الرمي والموازي له على بعد (5) أمتار من خط المنتصف وبعد كل من الضلعين الآخرين الموازيين لخط الجانب ( 8 ) أمتار وتوضع داخل المربع خمس كرات يد قانونية، يستحوذ المختبر وهو داخل

المربع على الكرات الخمس ليوجهها الواحدة بعد الأخرى إلى المرمى المقابل.

الأدوات والإمكانات :- ملعب كرة يد ( 20×40 ) متراً ، خمسة كرات يد قانونية.

### 8-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية يوم الأربعاء بتاريخ 19 / 2 / 2014 على عينة مكونة من (6) لاعبين من لاعبي نادي الكرخ الرياضي بلعبة كرة اليد، قبل قيام الباحثة ببحثها بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته ، وقامت بتطبيق الاختبارات التي وضعتها هادفة من ورائها ما يلي: التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم. وكذلك التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها . والتعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات . وملاحظة مدى استجابة المختبرين لأداء الاختبار. وملاحظة مدى ملائمة كادر العمل المساعد. (29) . والتعرف على مدى ملائمة الاختبارات .

### 8-3 الاختبارات القبليّة للبحث:-

لقد قامت الباحثة بتهيئة الأدوات والكادر المساعد والعينات لأجراء الاختبارات القبليّة المستخدمة بالبحث.

ولقد تم إجراء هذه الاختبارات بتاريخ 5- 6 / 3 / 2014 في يومي (الأربعاء والخميس) في القاعة المغلقة في نادي الكرخ الرياضي وللمجموعتين.

وقد راعت الباحثة قدر المستطاع القيام بالشرح وتوضيح تفاصيل تنفيذ الاختبارات وطريقة أدائها من قبل المختبرين وتهيئة الكادر المساعد وقيامهم بتثبيت الظروف المتعلقة بكل اختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ، وذلك من أجل توافر الظروف ومراعاتها عند إجراء الاختبارات البعدية.

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
طيفع ابراهيم

### المنهج التدريبي المقترح

يتضمن المنهج التدريبي المقترح على مفردات تطبيقية أعدت من قبل الباحثة لتساهم هذه المفردات بتطوير الصفات البدنية الخاصة المرافقة لمهارة المناولة الطويلة بكرة اليد بالإضافة إلى التمارين التطبيقية المهارية لمهمة الأعداد الفني ( المهارى ) عن طريق استخدام بعض الوسائل المساعدة المقترحة والتي قامت بتصميمها وتنفيذها الباحثة بنفسها وتم تحديد مجموعة تمارين تطبيقية على ضوء هذه الأداة (الشخص البشري) ليتم تنفيذها من قبل اللاعبين في الفترة المختارة من مكونات الوحدة التدريبية اليومية الخاصة باللاعبين وهي جزء من مكونات الجزء الرئيسي وهي من مكون التمرينات البدنية الخاصة والتمارين المهارية التطبيقية، وترك باقي أجزاء ومكونات الوحدة التدريبية للمدرب المختص ليكمل مفردات منهجه الخاص بإعداد الفريق لمرحلة الأعداد الثانية وهي مرحلة الأعداد المهارى.

وقد احتوى المنهج التدريبي المقترح على ( 24 ) وحدة تدريبية وقد تم تنفيذها على عينة البحث التجريبية الرئيسية، وتركت المجموعة الضابطة دون تعرضها إلى المتغير المستقل الخاص بالمجموعة التجريبية، ويتم التدريب للمجموعتين كل حسب وقته المخصص في الوحدة التدريبية اليومية من ضمن منهج المجموعتين . وتم التنفيذ لهذه الوحدات من تاريخ 2014/3/9 ولغاية 2014/5/1 وبمعدل (3 وحدات في الأسبوع الواحد) .

### 3-7 الاختبارات البعدية للبحث:-

لقد قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة في يومي (السبت)، (الأحد) بتاريخ 3 - 4 / 5 / 2014 في نفس مكان إجراء الاختبارات القبليّة ، وهي القاعة المغلقة في نادي الكرخ الرياضي وقد تم اعتماد إجراءات التنفيذ على نفس الكادر المساعد الأولي والذي قام بإجراء الاختبارات القبليّة وعليه فقد تم اعتماد نفس الإجراءات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وتهيئة كافة الظروف المحيطة بالاختبارات، لأجل تلافي المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج الاختبارات البعدية لدى أفراد عينة البحث.

### 3-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:-

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الملائمة لحل وتحصيل بيانات بحثها هذا عن طريق الاعتماد على الحقيبة الإحصائية وهي ( SPSS ) وللقوانين التالية:-

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار T – Test

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
 طيفع ابراهيم

## الباب الرابع

### 4- عرض وتحليل ومناقشة :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة المناولة الطويلة من الحركة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية.

#### جدول (1)

يوضح لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة وقيمة ( T ) المحتسبة والجدولية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة المناولة الطويلة

ت	الاختبارات المجموعة	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة *
		س	ع	ن1	س	ع	ن2			
1	المجموعة التجريبية	38.4	5.12	12	41.0	5.25	12	6.84	1.796	معنوي
2	المجموعة الضابطة	33.8	6.75	12	33.47	6.65	12	0.76	1.796	غير معنوي
3	*	مستوى الدلالة عند درجة حرية ن - 1 = 11 وباحتمالية خطأ 0.05								

يتضح من الجدول رقم (1) أعلاه نتائج الاختبار الأول - اختبار دقة المناولة الطويلة من الحركة.

فقد أظهرت النتائج وجود فرقاً معنوياً ولصالح أفراد المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة على ضوء المعالجات الإحصائية وقد بلغت قيمة ( 6.84 ) وهي قيمة اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.796) عند درجة حرية ن - 1 = 11 وباحتمالية خطأ مقبولة ومصدر ثقة ( 0.05 ) من جدول الدلالة لقيمة (T) وهذا إن دلّ على شيء فهو يدلّ بأنّ هذه الفروق قد جاءت فروق منطقية وموضوعية للنتائج التي حصل عليها أفراد هذه المجموعة مقارنة بأقرانهم أفراد المجموعة الضابطة ومقارنة بنتائجهم البعدية في متغيرات الدراسة ومنها اختبار دقة المناولة الطويلة من الحركة.

أما نتائج هذا الاختبار لأفراد المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية في اختبار دقة المناولة الطويلة من الحركة، حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة قيمة بمقدار ( 0.76 ) وهي قيمة اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.796) عند درجة حرية ن - 1 = 11 وباحتمالية خطأ مقبولة وبنقطة ( 0.05 ) من مشاهدة جدول الدلالة لقيمة (T) وهي أيضاً تعتبر نتيجة منطقية لنتائج

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
 طيفع ابراهيم

أفراد هذه المجموعة الذي اعتمدتها الباحثة كمجموعة ضبط فقط بدون أن تتعرض إلى متغيرات الدراسة عدا الاختبارات القبلية والبعدية لهم أسوةً باللعبين أفراد المجموعة التجريبية وذلك لأصل المقارنة بين النتائج، وإنما هي تركت لتدرب على وفق المنهج التقليدي المعد لهم من قبل مدربهم، اعتمدت الباحثة على مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ليتسنى لنا معرفة معنوية الفروق ما بينهم في هذا الاختبار الأول .

## جدول ( 2 )

يوضح لنا الأوساط الحسابية وقيمة الانحرافات المعيارية وقيمة ( T ) المحتسبة والجدولية في الاختبارات البعدية ما بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة المناولة الطويلة من الحركة

ت	المجموعة الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة *
		سـ	ع+	سـ	ع+			
1	الاختبار البعدي بعدي	41.0	5.25	33.47	6.65	3.33	2.228	معنوي
2	*	مستوى الدلالة عند درجة حرية ن - 2 = 10 وباحتمالية خطأ 0.05						

يتضح لنا من خلال الجدول رقم ( 2 ) نتائج الاختبار اختبار دقة المناولة الطويلة من الحركة، بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البعدية ، فقد أتضح لنا من خلال المعالجات الإحصائية لنتائج هذا الاختبار في قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

فقد أظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مقارنة قيمة ( T ) المحتسبة التي بلغت بمقدار ( 3.33 ) وهي قيمة اكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2.228 ) عند إجراء المقارنة ما بين القيمتين وعند درجة حرية ن - 2 = 10 وباحتمالية خطأ ( 0.05 ) وظهر الفرق لصالح أفراد المجموعة التجريبية والتي كان متغير الدراسة التجريبية يطبق عليهم طول فترة تنفيذ مفردات المنهج المقترح.

**\*المناقشة:-**

من خلال عرض وتحليل الجدولين رقم (1) و (2) فقد أتضح لنا من خلال الجدول رقم (2) بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية فيما بين الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لأغراض المقارنة فيما بينهم في هذه الاختبارات وظهرت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية . وتعزو الباحثة ذلك إلى عدة أمور هي :-



تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
طيفع ابراهيم

- أ- يوجد متغير مستقل لأفراد هذه المجموعة.
  - ب- توجد تمارين تطبيقية باستخدام الأداة المساعدة.
  - ج- تنظيم التمارين التطبيقية على وفق الأسس العلمية المعتمدة بالمصادر.
  - د- التشويق في مجمل والوحدات التدريبية لتنفيذ الواجبات الخاصة بالتمارين.
- الاستمرارية والحافز في تنفيذ الواجبات خلال الوحدات التدريبية.
- وهذه الأمور بمجملها تؤثر بشكل مباشر على ايجابية العمل وإمكانية التفوق بالنتائج على أقرانهم أفراد مجموعة الضبط.
- بالإضافة إلى ذلك فإن مهارة دقة المناولة الطويلة من الحركة نفذت بشكل يتناسب وقدرات هؤلاء اللاعبين عن طريق شدد وتكرارات وراحات التمرينات التطبيقية على وفق الأداة المعدة لهذا الغرض التي ساهمت بسرعة تطوير هذه المهارة وتحسين دقة هذه المهارة التي تركز عليها مهارات الهجوم السريع الفردي والجماعي الذي يعتبران ركنان أساسيان في لعبة كرة اليد من ناحية الهجوم بكرة اليد.
- تري الباحثة أن التمارين التي تهتم بالذراعين لكون الذراعين تعدان محور حركة لاعب كرة اليد وتمرارين التوجيه ودقة التصويب للمناولات الطويلة لعبت الدور البارز في نتائج هذا الاختبار إذ يرى لا فائدة من فريق يمتلك لاعبو إمكانية إيصال وتمرير الكرة إلى الزميل في المكان المناسب بدون دقة توجيه لهذه المهارة ولمسافات طويلة، "وذلك لكون التمرير إحدى المهارات التي لأثقل أهمية عن التصويب والتي يستخدمها لاعب كرة اليد كوسيلة الربط مع الزملاء سواء التمريرات القصيرة أو الطويلة فان ملاحظة دقة إتقان هذه المهارات الحركية أيضا يتطلب ويتوقف عليها فرص الوصول إلى المناطق الأقرب والأكثر خطورة على هدف الخصم ومن ثم تسجيل الإصابات على مرمى الخصم"
- (4 : 65) .

وان دقة توجيه تلك التمريرات دون انخفاض مستوى أدائها يشكل احد العوامل المهمة التي ترجح كفة فريق على فريق آخر، لذلك اعتمدت الباحثة على تصميم أداة تخدم هذه المهارة وبوضع تمارين تطبيقية على وفق هذه الأداة ليساهم في تطوير هذه المهارة المهمة .

إما سبب عدم ظهور مثل هذه الفروق لدى أفراد المجموعة الضابطة فهي تعبير حقيقي لما يمتلكه هؤلاء اللاعبين من قدرات تتناسب وانجازهم في نتائج الاختبارات البعيدة التي سجلها بالإضافة فأنهم لم يتعرضوا إلى مفردات المتغير المستقل قيد الدراسة ولم يحتوي منهجهم أجهزة وأدوات بمستوى انجاز الأدوات المستخدمة في المنهج المتبع

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
 طيفع ابراهيم

من قبل أفراد المجموعة التجريبية واعتمدت الباحثة على أفراد هذه المجموعة لأجل الضبط وكانت النتيجة لصالح أفراد المجموعة التجريبية مجموعة المتغير المستقل الذي نفذه أفراد هذه المجموعة.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التمرير الطويل من 25 متراً للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة.

### جدول (3)

يبين لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة وقيمة ( T ) المحتسبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التمرير الطويل من 25 متراً.

ت	الاختبارات المجموعة	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة *
		س	ع	ن1	س	ع	ن2			
1	المجموعة التجريبية	2.49	0.92	12	3.75	1.19	12	11.45	1.796	معنوي
2	المجموعة الضابطة	2.6	1.08	12	2.47	0.88	12	0.41	1.796	غير معنوي
3	*	مستوى الدلالة عند درجة حرية ن - 1 = 11 وباحتمالية خطأ 0.05								

يتضح من الجدول رقم (3) أعلاه نتائج اختبار التمرير الطويل من 25 متراً . فقد أظهرت النتائج وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بنتائج نفس المجموعة بالاختبارات القبلية حيث بلغت قيم (T) المحتسبة بمقدار ( 11.45 ) وهي قيمة اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.796) عند درجة حرية ن - 1 = 11 وباحتمالية خطأ ومصدر ثقة معنوية بقيمة ( 0.05 ) من خلال جدول مستوى الدلالة لقيمة (T) ، وهذا يدل على أن أفراد هذه المجموعة قد جاءت نتائجهم منطقية للجهد المبذول من قبلهم وتطورهم الملموس من خلال تنفيذهم الواجبات المناطة بهم من خلال التمرينات التطبيقية بالمنهج التدريبي المعد.

إما نتائج هذا الاختبار لأفراد المجموعة الضابطة، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة مقارنة بالاختبارات القبلية لأفراد هذه المجموعة باختبار التمرير الطويل من 25 متراً ، حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة بمقدار ( 0.41 ) وهي قيمة اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة قيمة بمقدار (1.796) عند درجة حرية ن - 1 = 11 وباحتمالية خطأ مقبولة ودرجة ثقة ( 0.05 ) ومن خلال الكشف عنها في جدول الدلالة لقيمة (T) .

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
طيفع ابراهيم

وهذه تعتبر نتيجة منطقية لمتطلبات أفراد هذه المجموعة مطلوب منها أن تتدرب بعدد الوحدات التدريبية اليومية المشابهة للتجريبية ولكن تقتصر إلى مفردات المتغير المستقل الذي اعتمده أفراد المجموعة التجريبية وذلك لأجل ضبط المتغيرات المبحوثة من خلال الباحث نفسه.

ولكي يتم لنا ويتسنى التقييم الموضوعي بمستوى هذه الفروقات عن طريق معرفة الضبط للمتغيرات المبحوثة اعتمدت الباحثة على إجراءات المقارنة بين الاختبارات البعدية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات اختبار التمرير الطويل من 25 متراً لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### جدول (4)

يوضح لنا الوسط الحسابي وقيمة الانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة وقيمة (T) الجدولية في الاختبارات البعدية والبعدية ما بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التمرير الطويل من 25 متراً

ت	المجموعة الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة *
		سـ	ع+	سـ	ع+			
1	الاختبار البعدي بعدي	3.75	1.19	2.47	0.88	3.28	2.228	معنوي
2	*	مستوى الدلالة عند درجة حرية ن - 2 = 10 وباحتمالية خطأ 0.05						

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه رقم ( 4 ) نتائج اختبار المناولة الطويلة من 25 متراً.

فقد أظهرت النتائج وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية مقارنة بين المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في اختبار التمرير الطويل من 25 متراً.

حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة قيمة بمقدار ( 3.28 ) وهي قيمة اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.228) عند درجة حرية ن - 2 = 10 وباحتمالية خطأ مقبولة ومستوى ثقة ( 0.05 ) عند الكشف عنها في جدول مستوى الدلالة لقيمة (T) .

\*المناقشة:-

عند مناقشة نتائج بحثنا هذا ارتكزنا بالمناقشات على أساس الإطار المرجعي النظري الذي بينت إجراءات البحث عليه ومنها إطار مفردات الاختبارات والقياس ومفردات المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بالإضافة إلى أهمية ودور الوسائل والأدوات والأجهزة من عملية تسريع التطور في مجال التدريب الرياضي والمناهج التدريبية المعدة على أساسها.

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
طيفه ابراهيم

ومن خلال عرض الجدولين رقم (3) و (4) يمكن أن ننظر إلى الفروقات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة مقارنة بقيمة (T) الجدولية فهي اكبر منها وهذا دليل على وجود هذه الفروقات المنطقية التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية مقارنة نتائجهم البعدية مع نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ايضاً ظهر ذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذه نتيجة كما ذكرنا وتوصلنا سابقاً لمنطقية النتائج لظروف المتغير الذي أتبعه الباحث من تطبيق وتنفيذ مفردات المنهج التدريبي المقترح على وفق بعض الأجهزة التي قام الباحث بتصميمها وتنفيذها في هذه التجربة الميدانية التطبيقية على مدار فترة تنفيذ المنهج التدريبي المتبع. وان مهارة التمرير الطويل لمسافات مختلفة ومنها مسافة 25 متراً وهي مسافة الاختبار فكانت النتائج ايجابية في الاختبارات البعدية ، وهذا انعكاس للتمارين التي نفذها اللاعبون من خلال تطبيق هذه التمارين بواسطة دقة الأجهزة المستخدمة بهذا الغرض. إن مهارة التمرير الطويل ودقة التوجيه لمسافة 25 متراً من المهارات الصعبة في الهجوم السريع لأنها تمتاز بمسارات حركية خاصة تركز على دقة التوجيه وقدرة التوافقات العضلية العصبية في نوعية الأداء لمثل هذه المهارة التي أيضاً تحتاج من اللاعب حسن ترتيب القدرات البدنية الخاصة من قوة وسرعة وقابلية كبح هذه القوة أثناء الأداء المهاري المطلوب وحسن التوجيه للكرة لمسافة ليست بالقصيرة. وهذا يتفق مع ما ذكر بأنه " يجب التركيز في التدريب على التوافق الحركي والترابط الحركي ووضعه في برامج التدريب، إنَّ استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي إلى التعود على إطار المسار الحركي والزمني المثالي." (3 : 94) . إنَّ التمرينات المهارية عززت أمكانية الأداء بشكل متقن كون أن الإحساس بالتوقيت والزمن " يأتي عن طريق نمو القدرات الإدراكية الحركية التي تتضمن تأسيس وتقييس الحس الخيالي من خلال الحركة وهذه تتضمن نمو وتنقية وتركيب مكاني وزماني إذ أن الحركات كلها تحدث في مكان وتتضمن عنصر الوقت ونمو هذه التراكيب هو أساس الأداء." (7 : 26)

إما سبب عدم ظهور هذه الفروقات لأفراد المجموعة الضابطة فهي نتيجة منطقية لخلو منهجهم من مفردات الاستخدامات للأجهزة والأدوات المساعدة مما انعكس على نتائجهم البعدية وجاءت الفروق غير ذي دلالة إحصائية في الاختبار قيد البحث.

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات

- في حدود نتائج البحث والمعالجات الإحصائية التي قامت بها الباحثة وتعليلاً لهذه النتائج اعتمدت الباحثة على مجموعة من الاستنتاجات وهي كالآتي :-
1. إن لمفردات المنهج التدريبي المستخدم بواسطة بعض التطبيقات على وفق الوسيلة المستخدمة بالبحث . لها تأثير ايجابي في تطوير مهارة المناولة الطويلة بلعبة كرة اليد وبهذا تحقق هدف وفكرة هذا البحث من خلال الإجراءات التي قامت بها الباحثة.
  2. فاعلية الوسيلة المستخدمة في التطبيق العملي للمنهج التدريبي المستخدم ساهمت في تطوير واختزال وقت تطوير مهارة المناولة الطويلة قيد البحث.
  3. إن المرونة في تطبيق مفردات المنهج بالإضافة إلى التكرارات المبرمجة في حدود المنهج ساهمة برفع مستوى المناولة الطويلة قيد البحث.
  4. عامل التشويق والإثارة من الأمور التي رافقت التمارين التطبيقية المنفذة بواسطة استخدام الوسيلة التعليمية التي اعتمدتها الباحثة في بحثه هذا.

#### 5-2 التوصيات

1. استخدام التنوع بمفردات التمارين التطبيقية عن طريق الأجهزة والأدوات وخاصة في المراحل الأولية للتعلم تساهم بتسهيل مهمة المدرب في تسريع عملية التعلم والتطوير لها من خلال اختزال الوقت والجهد المبذول .
2. اعتماد نتائج هذا البحث بالتركيز على مفردات المنهج التدريبي المقترح في تدريب فرق الناشئين للمهارات الأساسية.
3. إجراء بحوث على عينات ومناهج تدريبية وأساليب تدريبية أخرى في تطوير مهارات لم تتطرق إليها الباحثة.

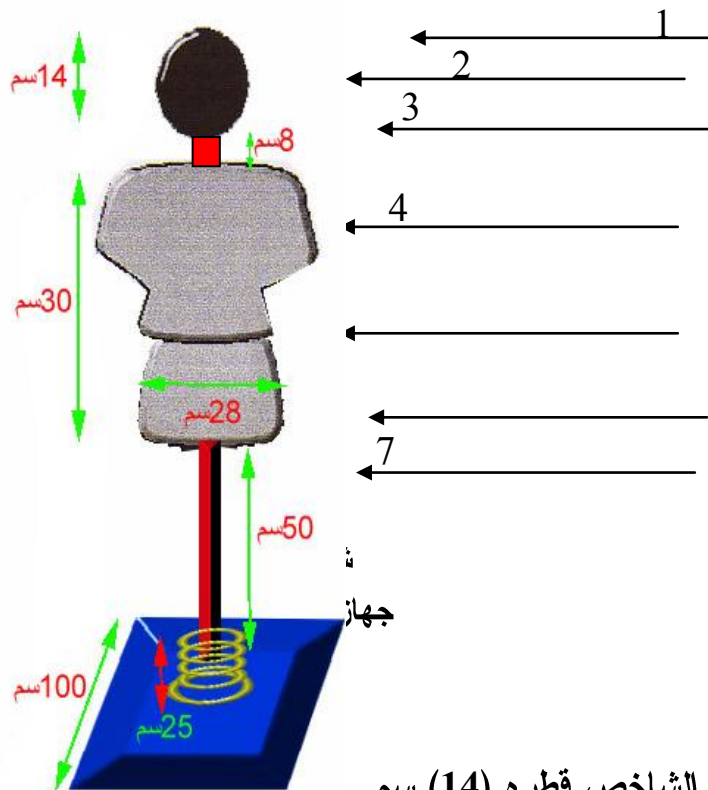
## المصادر

- 1- جمال شكري نسيم ؛ اثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعليم مهارة التصويب بكرة السلة : ( رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، 1996 )
- 2- حازم علوان؛ إيجاد درجات معيارية للمهارات الأساسية في كرة اليد: (رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية جامعة بغداد،1990)
- 3- حنفي محمود مختار ؛ المدير الفني بكرة القدم : ( مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998)

- تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
طيفه ابراهيم
- 4- سامر عزيز محسن البطاوي؛ منهج تدريبي مقترح واثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد ، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2004)
  - 5- سليمان علي حسن ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي : (الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1983)
  - 6- عايدة علي حسين البياتي؛ اثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستيك التي للنساء : ( أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
  - 7- عبد الوهاب غازي حمودي؛ اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخطئية : ( اطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998).
  - 8- عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: ( مصر، مركز الكتاب للنشر، 1996).
  - 9- عبد الحميد شرف؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية: ( مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000).
  - 10- علي تركي؛ محاضرات الدورة التدريبية باشراف الاتحاد الدولي لكرة اليد، دبي: 1989.
  - 11- علي بن هداية وآخرون؛ القاموس الجديد، ط5: ( تونس، الشركة التونسية للتوزيع، 1985).
  - 12- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ كرة اليد: ( الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).
  - 13- كمال عارف ظاهر ؛كرة اليد: (جامعة الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة، 1989.
  - 14- كمال عارف وسعد محسن؛كرة اليد ( وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد، 1989).
  - 15- محمد السيد علي ؛ تكنولوجيا التعليم الوسائل التعليمية : ( القاهرة، دار الفكر العربي ، 2002)
  - 16- محمد خالد عبد القادرياسر محمد؛ الهجوم في كرة اليد: ( القاهرة: مجموعة الدب، 1995).
  - 17- محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد، تعلم، التدريب، تكتيك: ( الكويت شركة مطابع السلام ، 1989).
  - 18- محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق : ( القاهرة؛ دار الفكر العربي، 1995.
  - 19- منير جرجس ابراهيم؛ كرة اليد للجميع : ( القاهرة، مطابع دار الشعب، 1982).
  - 20- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
  - 21- وجيه محبوب؛ علم الحركة: ( الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
  - 22- وجيه محبوب واخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : ( بغداد، مكتب العدل للطباعة والنشر، 2000).
  - 23- ياسر محمد حسن؛ كرة اليد الحديثة: ( الإسكندرية، منشأة المعارف، 1996) .
  - 24- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : ( بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002).
  - 25- Robb.D maragrate. The dunamies of motor skilla question; prentice hill. Englewood cliffs new jersey.1979.
  - 26- stein Gerty and hanz fedehoff; Handball: (Benin/sportverlag1983
  - 27- **RELATION BETWEEN GROUND REACTION FORCES AND THROWING PERFORMANCE TOWARDS KNOWN AND UNKNOWN VISUAL TARGET IN TEAM HANDBALL**  
Authors: Ioannis A. Bayios --- Konstandinos D. Boudolos  
Journal: Inquiries in Sport & Physical Education ISSN: 17903041 Year: 2005 Volume:  
3Issue: 3 Pages: 283-291 Provider: Hellenic Academy of Physical Education-- DOAJPublisher: Hellenic Academy of Physical Education
  - 28- الخبراء  
أ.د. صريح عبد الكريم ، أ.د. شاكر الشيلخي ، أ.د. نوال العبيدي ، أ.م.د. نهاد محمد علوان .
  - 29- فريق العمل المساعد تكون من : عامر علي نافع (مدرّب كرة يد في المدرسة التخصصية ) ، عبد الوهاب محمود (مدرّب كرة يد في المدرسة التخصصية ) ، زينب قحطان ( طالبة دكتوراه ) ، ايمان عبد الحسين (طالبة دكتوراه).

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....  
 طيفع ابراهيم

## ملاحق



- 1- رأس الشاخص قطره (14) سم
- 2- عمود تثبيت الرأس في جسم الشاخص (4) سم.
- 3- منطقة صدر الشاخص ويبلغ طوله (54) سم.
- 4- منطقة حوض الشاخص ويبلغ طوله (22) سم وعرضه (28) سم .
- 5- عمود تثبيت ويبلغ طوله (50) سم ويثبت في الاعلى في جسم الشاخص ومن الاسفل بالنابض.
- 6- نابض يبلغ ارتفاعه (25) سم يسمح لجسم الشاخص بالحركة عند التصويب على الجسم.
- 7- قاعدة تثبيت قوية مربعة الشكل طول كل ضلع فيه (10) سم.

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
 طيفع ابراهيم

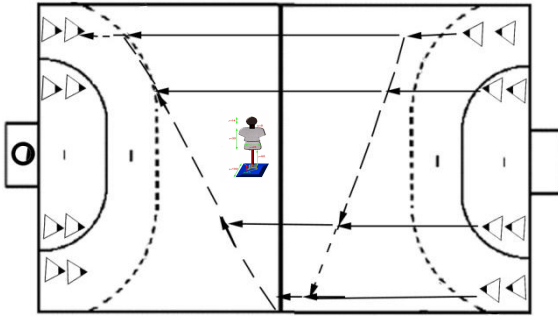
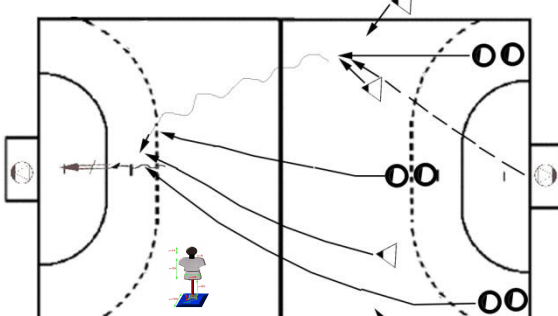
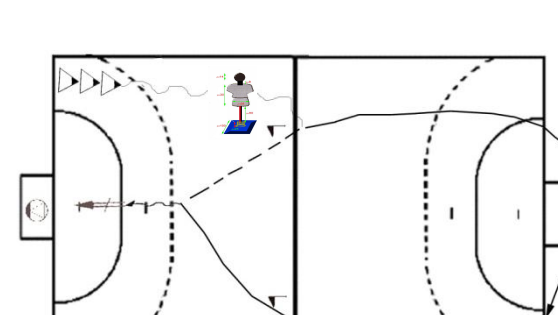
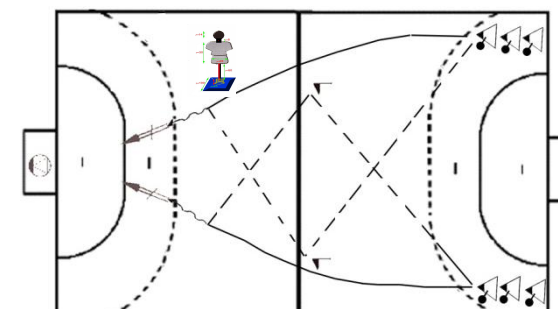
### بعض التمارين المهارية المستخدمة في المنهج

	<p>1 يقوم لاعب الوسط بتمرير الكرة إلى حارس المرمى ثم يتحول بعدها إلى مدافع- في نفس اللحظة يقوم الجناحان بالاندفاع نحو منتصف الملعب - حارس المرمى يمرر الكرة عند منتصف الملعب يقوم العداء المستقبل بتمرير الكرة لزميله في الجانب الآخر من الملعب يحاول المدافع قطع الكرة.</p>
	<p>2 يشكل التدريب من ثلاث مجموعات - اثنان في الأجنحة والثالثة في الوسط وكل لاعب فيها معه كرة - يمرر لاعب الوسط الكرة الى حارس المرمى وفي نفس اللحظة يقوم العداء بالاندفاع نحو منتصف الملعب يمرر حارس المرمى الكرة بسرعة لأحد العدائين عند منتصف الملعب- يقوم الأخير بإرجاع الكرة للخلف للاعب الوسط الذي يجري باتزان خلف العدائين وبحيث لا يسبقهما يمرر لاعب الوسط العداء في الجانب الآخر الذي يقوم بالتصويب - يقوم بالدفاع ضدهم اثنان من اللاعبين بعد منتصف الملعب.</p>
	<p>3 يتشكل المهاجمون في أربع مجموعات - مجموعتان في الوسط- ومجموعتان في الأجنحة - ويقوم بالدفاع ثلاثة لاعبين- يمرر احد لاعبي الوسط الكرة الى حارس المرمى وفي نفس اللحظة يقوم الجناحان بالعدو نحو وسط الملعب - يقوم حارس المرمى بالتمرير بسرعة الى احد الجناحين - يمرر الجناح الكرة الى احد لاعبي الوسط اللذان يجريان باتزان خلف الأجنحة - يمرر المستقبل الأيسر الى لاعب الوسط الاخر الذي يمررها بدوره الى الجناح في الجانب الاخر من الملعب كل هذه التمريرات لابد ان تتم بسرعة فائقة مع تقادي قطعها من المدافعين.</p>
	<p>4 يستخدم التمرير الطويل كنوع من الخطط الهجومية لمساعدة لانهاء الهجمات الخاطفة المرتدة وكذلك يجب التدريب على التمريرات الطويلة واتقانها وكذلك استلام هذه الكرات والتدريب والشكل يبين كيفية الاستفادة من التدريب على التمريرات الطويلة واستلامها وكذلك للتدريب على التصويب من خارج دائرة التسعة ويلاحظ ان السرعة يجب ان تزداد كلما اقترب اللاعب من نهاية التدريب ويؤدي التدريب بوجود حارس مرمى.</p>
	<p>5 للتدريب على الهجوم الخاطف الجماعي يقسم اللاعبون الى مجموعات خارج خطي المرمى كل مجموعة اربع لاعبين ويستحسن ان يوضع لاعبو</p>



تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد .....

طيفع ابراهيم

	<p>خط الظهر في الوسط والجناحان ومتوسط الهجوم في الاطراف يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم وهم يتقدمون للامام بسرعة بثلاث تمريرات في النصف الاول ثم تمريرة طويلة من الجناح للجناح الاخر المتقدم بسرعة للامام حيث يستقبلها ويمررها لاول لاعب في المجموعة الاخرى وهكذا ثم من الممكن ان تقوم كل مجموعة ومعها كرة بالتمرير والاستلام ثم التصويب اخر التدريب على المرمى بدل التمرير ويمكن تغيير اماكن اللاعبين من الوسط للاطراف.</p>	
	<p>6 يبدأ التدريب بخروج الكرة من حارس المرمى للاعب الجناح الذي يعاونه في الهجوم الخاطف مهاجمان اخران يدافع ضد المهاجمين الثلاثة مدافعان يجري متوسط الهجوم ويجري معه المدافع الثاني بينما يجري المدافع الاول مع المهاجم الاول الذي استلم الكرة والذي يمررها طويلة للمهاجم الثالث المسرع والذي يصل دائرة التسعة حيث يسلم الكرة ويصوب على المرمى تبدأ مجموعات مهاجمة اخرى ومجموعة مافعة بنفس التشكيل السابق.</p>	
	<p>7 مجموعتان من اللاعبين تقف متقابلة بميل بطول الملعب احدها بكرات ورايتان عند خط منتصف الملعب قرب خطي الجانبي يقوم اللاعب بتنطيط الكرة حتى المنتصف ليمرر خلف الراية الى اللاعب الاخر من المجموعة المقابلة الذي جرى في نفس الوقت في اتجاه عكسي على الجانب الاخر من الملعب ليستقبل الكرة ويصوب عند خط الرمية الحرة على حارس المرمى استقبال الكرة هنا على جانب الذراع يمكن التقدم بالتدريب بتغيير مكان المجموعتين لاستقبال الكرة على جانب الذراع الايسر.</p>	
	<p>8 مجموعتان من اللاعبين في الجانب المجاور للملعب ولاعب ثابت وراية عند منتصف الملعب يراعى ان تتأخر مجموعة عن الثانية برهة حتى لا يستقبل حارس المرمى كرتين معاً ولكن على التوالي.</p>	

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
 طيفع ابراهيم

### بعض التمارين البدنية المستخدمة بالمنهج

ت	التمرين
1	تمرينات الاستناد الأمامي بعدد (5) + تمارين بطن بعدد (5) + تمارين قفز بعدد (5) + تمارين ظهر بعدد (5) ... وهذا التمرين يزداد العدد عندما يتقدم المدرب بعدد الوحدات التدريبية وخلق التكيفات والحد الأدنى لهذا التمرين هو (5) مرات والحد الأعلى لفئة الناشئين هو (15) مرة.
2	الضغط استناد أمامي بواسطة مساعدة الزميل يكرر التمرين بعدد (8) مرات في كل تكرار من التكرارات المطلوبة.
3	الضغط والسحب للبطن نصف بطن بعدد (10) مرات ويكرر التمرين حسب طلب المدرب بإيعاز منه.
4	الركض مع حمل الزميل لمسافة (15) متر ثم التبديل مع الزميل ويكرر التمرين حسب طلب المدرب بإيعاز منه.
5	حمل رجلين الزميل مع تقدم الزميل بالمشي بالذراعين لمسافة (15) متراً ثم يكرر التمرين بطلب من المدرب وبإيعاز منه.
6	القفز على الرجلين بالمكان لعدد (15) مرة ويكرر التمرين حسب طلب المدرب وبإيعاز منه.
7	قفزات متتالية بالرجلين معاً لمسافة (15) مرة ويكرر التمرين حسب طلب المدرب وبإيعاز منه.
8	قفزات على أحد الرجلين لمسافة (10) أمتار ثم يتم التبديل على الرجل الأخرى لمسافة (10) أمتار أيضاً، ويكرر التمرين حسب طلب المدرب وبإيعاز منه.
9	القفز على أحد جانبي المصطبة وبتكرار (20) قفزة بالرجلين مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسار، ويكرر التمرين بطلب من المدرب وبإيعاز منه.
10	القفز على المصطبة بالقدمين معاً وعلى جانبي المصطبة يمين + يسار وبتكرار (20) مرة ويكرر التمرين بطلب من المدرب وبإيعاز منه.
11	الركض مع القفز على عدة حواجز بعدد (5) حواجز لمسافة (20) متراً والعودة إلى نقطة الانطلاق للقفز، ويكرر التمرين بطلب من المدرب وبإيعاز منه.
12	رمي كرة طبية مع الزميل وتكون الكرة بوزن (3) كغم ويكرر التمرين بعدد (10) رميات في كل تكرار، ويكرر التمرين بطلب من المدرب وبإيعاز منه.
13	الركض مع حمل كرتين بوزن كل واحدة (3) كغم لمسافة (20) متراً ثم ترك الكرات والعودة إلى نقطة الانطلاق لتكرار التمرين من قبل الزميل وعلى شكل مجاميع، ويكرر التمرين بطلب من المدرب وبإيعاز منه.
14	رمي كرة طبية كل لاعب أمام لاعب ولمسافة (3) أمتار ويكون وزن الكرة (3) كغم ويكرر التمرين بطلب من المدرب وبإيعاز منه.
15	رمي كرة طبية للزميل من الأسفل ثم من الأعلى لمسافة (3) متر ويكون وزن الكرة (3) كغم، ويكرر التمرين بطلب من المدرب وبإيعاز منه.

تأثير منهج تدريبي مقترح بمصاحبة وسيلة تعليمية لتطوير المناولة الطويلة في لعبة كرة اليد.....  
 طيفع ابراهيم

### وحدة واحدة من المنهج المستخدم

أقسام الوحدة	الزمن	أرقام التمرينات المستخدمة	الشدة للتمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الملاحظات
القسم التحضيري	10د	تمارين إحماء عام					
	10د	تمارين إحماء خاص					
القسم الرئيسي	10د	تمارين بدنية عامة	60%	2	30ثا	1د	يكرر التمرين على شكل مجاميع
	15د	تمارين بدنية خاصة تمرين رقم (1) ، (2) ، (7) ، (8)	60%	2	30ثا	1د	يكرر التمرين على شكل مجاميع
	10د	تمارين مهارية تمرين رقم (2 ، 6 ، 7)	62%	2	30ثا	1د	تؤدي التمارين على شكل مجاميع
	10د	تمارين مهارية تمرين رقم (4 ، 5 ، 8)	65%	2	30ثا	1د	
	10د	تمارين مهارية تمرين رقم (2 ، 1 ، 3)	65%	2	30ثا	1د	
	10د	تمارين مهارية حرة لتطوير المناولة والاستلام					
القسم الختامي		تمارين تهدئة واسترخاء					العودة إلى النبض الطبيعي 70 - 72 ن/د

## Abstract

A search on the five-door, touched a researcher at the first door to the importance of research, which became apparent in finding the best methods used in developing and advancing this game in Qtrna forward, and it has focused on the researcher numbers as an aid to the development of handling long as they have a great importance in the attack speed and get goals.

Turning researcher in Part II to the two main axes, the theoretical side, which included a training curriculum - concept and tools and teaching aids to help and their importance and role in the Physical Education and touched on the skills in the field of sports and basic skills in the game of handball and the most important Almanaulac types, and the second axis related studies .

The third chapter guarantees the research methodology and procedures of the field, as the researcher used the experimental method, the selected sample Find the way intentional, a group of players the club Karkh sports game of handball, where the chosen 24 players from the junior class (ages ranging from 14-16 years old) were divided into two groups in a way to draw experimental and control rate of 12 players each. Tribal tests were conducted, and then been applied to the training curriculum for (8) weeks by (3) units per week, were seized during the execution of the experiment variables, and then tests were carried out a posteriori.

Part IV has been included on the display, analyze and discuss the results of tests of a sample search.

The fifth section was included on the main conclusions and recommendations.

1 The vocabulary training curriculum used by some applications, according to the means used to search. Have a positive effect on the development of the skill of handling long game of handball and thus achieve the goal and the idea of this research through actions carried out by the researcher.

2 The flexibility in the application of the vocabulary of the curriculum in addition to the frequencies programmed in contribution limits approach to raise the level of handling long under discussion.

The main recommendations were as follows:

1- use diversification vocabulary practical exercises by hardware and tools, especially in the initial stages of learning contribute to facilitate the task of the coach in accelerating the process of learning and development through the reduction of its time and effort.

(2) Approve the results of this research to focus on vocabulary training curriculum proposed in the training of junior teams of basic skills.