

نسبة مساهمة بعض القدرات الحركية بدقة أداء مهارتي المناولة و التصويب للاعبي كرة اليد

استلام البحث ٢٠٢٢/٨/٢١

افسه ر دارا محمد

ا.م.د نأوات احمد فقي محمد

جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قبول البحث ٢٠٢٢/٨/٢٨

Afsar.mohammed@univsul.edu.iq

ملخص البحث

وتعد القدرات الحركية من العناصر المهمة والأساسية للاعبي الكرة اليد إذ كلما مستوى اللاعب من الناحية البدنية كلما زادت قدرته على مستواه المهاري فضلا عن مساعدته على المهارات المتقدمة والمعقدة بسرعة، يعتقد الباحث إن ضعف القدرات الحركية لدى لاعبي الكرة اليد يؤدي إلى ضعف أداء المهاري والخططي كما أن القدرات الحركية هي اساس التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة، كما يحتاج الى هذه القدرات لكي يستطيع أداء المهارات المختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة، وهدفت الدراسة الى التعرف على نوع العلاقة بين بعض القدرات الحركية بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد وكذلك التعرف على نسبة مساهمة بين القدرات الحركية بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات الارتباطية كونه المنهج الملائم لحل المشكلة وتحقيق الأهداف والفروض وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي السليمانية الرياضي للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٧) لاعبا، وقد استعمل الباحث الأدوات والأجهزة التي لها علاقة مباشرة بالبحث. أجرت الباحث تجربة استطلاعية على عينة صغيرة من خارج نطاق عينة البحث واستنتج الباحث بان هنالك نسبة مساهمة متفاوتة للقدرات الحركية في دقة المناولة والتصويب، واوصى الباحث بضرورة إعطاء المدربين الوقت الكافي من الوحدة التدريبية للتدريب على القدرات الحركية الخاصة.

الكلمات المفتاحية (نسبة المساهمة - القدرات الحركية - دقة الاداء - المناولة - التصويب - كرة اليد)

The percentage of the contribution of some motor abilities to the accuracy of the performance of the handling and shooting skills of handball players

Dr. Awat Ahmad Faqe Mohammad
University of Sulaymaniyah

Afsar Dara mohammed
University of Sulaymaniyah

Abstract

The motor abilities are one of the important and basic elements for handball players. The more the player improves physically, the greater his ability to improve his skill level becomes. They help players to learn advanced and complex skills quickly. Weak motor abilities of handball players lead to poor technical and tactical performance Motor abilities are the basis on which the player can move on the field quickly to reach the ball, and he also needs these abilities in order to be able to perform the different skills in their wide range and in their different directions. The study aims to identify the type of relationship between some motor abilities and the accuracy of the performance of the handling and shooting skills of handball players, as well as to identify the percentage of contribution between the motor abilities of the performance accuracy of the handling and shooting skills of handball players. The descriptive approach in the manner of studying the correlational relations is use because it greatly fits the problem of the research. The research community is identified in a deliberate way, represented by the players of the Sulaymaniyah Sports Club for the season 2020-2021, numbered (17) players. Tools and devices directly related to the research are used.

Key words (contribution percentage - motor abilities - performance accuracy - handling - shooting - handball)

١- المقدمة :

أسهمت العلوم التطبيقية في تطوير المستويات الرياضية للألعاب المختلفة تطورا ملحوظا لاسيما في البطولات الاولمبية والدولية، ونتيجة لهذا التطور بدأت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للعملية التعليمية والتدريبية، وبدأ التنافس يشتد بين هذه الدول لابتكار الوسائل العلمية الحديثة واجراء الدراسات والابحاث والاهتمام بالعوامل الاساسية التي تدخل في تنفيذ أداء المهارى كاختيار الوسائل التدريبية الحديثة والاهتمام بالجوانب البدنية الخاصة باللعبة فضلا عن العوامل النفسية والميكانيكية. كما ان عملية وربط وتحليل زوايا اجزاء الجسم والقدرات الحركية حول الفرق وعدد اللاعبين ومستوياتهم ومقارنة بين الفرد وبينه أو بين الفرد ورفيقته وباستخدام احدث الاجهزة والوسائل العلمية المتطورة فضلاً عن التقنيات الحديثة التي تسهم في تطبيق نتائج البحوث الميدانية والمختبرية مما سهل مهمة الباحثين والمدربين في اختيار آلية علمية تتسم بالدقة والموضوعية للقياس والتقويم وتوجيه أداء الفني للمهارات الرياضية الذي يتم بتحليل المهارات تحليلا دقيقا عن طريق مقارنة الحقائق التحليلية بمعايير معينة التي افترضتها بعض الالعاب ومنها لعبة كرة اليد قياسا بالالعاب الاخرى، لاسيما في حالة التصويب والمناولة كونها الهدف الاساسي والاهم الذي مازال الباحثون يسلكون طرائق متعددة لتطويرها، ليتماشى هذا مع الاتجاهات الجديدة في تدريب كرة اليد في القرن الحادي والعشرين الذي يشمل دراسة أداء الفردي للاعب في جميع المراكز وتحليل أداء الفريق ككل. كرة اليد لها المبادئ الاساسية المتعددة، التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرائق التدريب لكونها فعالية مركبة تعتمد على جهود مجموعة أفراد ويتوقف النجاح فيها على التعاون المستمر بين المجهودات والتي يعتمد مدى فعاليتها على الإتقان الصحيح لعدد المهارات الممارسة أثناء التدريبات والمنافسات والتي نسميها المبادئ الاساسية للعبة، منها المهارات والهجومية وتحتوي الأخيرة على أنواع كثيرة من المهارات والتصويبات المختلفة والتي تنفذ من قبل اللاعب وحسب التوزيعات المعروفة للعبة كرة اليد في توزيع المراكز للاعبين. ومن هنا تكمن اهمية البحث حول نسبة مساهمة بين القدرات الحركية ودقة أداء مهارتي المناولة والتصويب ومدى تداخل بينهما وذلك من خلال التحليل والاختبارات على لاعبي كرة اليد. ومن خلال خبرة الباحث والسيد المشرف مباريات الكرة اليد للشباب على المستوى المحلي يتبين لنا أنه هناك قدرات الحركية جب أن يتميز بها لاعبي الكرة اليد، وأنه لكل مهارة مواصفاتها الخاصة والتي يجب توفرها في اللاعب، وعليه رأى الباحث أنه لا بد من دراسة العلاقة الموجودة بين القدرات الحركية ودقة المهارات الهجومية ومعرفة أهم القدرات الحركية المساهمة في هذا أداء مهارتي التصويب والمناولة، مع الأخذ بعين الاعتبار متطلبات كل مهارة على حدا. التعرف على نوع العلاقة بين بعض القدرات الحركية بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد.

٢- الغرض من الدراسة :

التعرف على نسبة مساهمة بين القدرات الحركية بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد. هناك علاقة ارتباط معنوي العلاقة بين بعض القدرات الحركية بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد. هناك المساهمة بين بعض القدرات الحركية بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد.

٣- الطريقة والإجراءات وتشمل :

٣-١ العينة : تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي السليمانية الرياضي للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٧) لاعبا، وتكونت عينة البحث من (١٢) لاعبا، حيث تم أبعاد (٥) لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية، لذا بلغت نسبة عينة البحث (٧٥%) من مجتمع الاصل.

٣-٢ تصميم الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات الارتباطية كونه المنهج الملائم لحل المشكلة وتحقيق الأهداف والفروض.

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

بعد إقرار البحث من قبل اللجنة المناقشة اطار البحث وبالتعاون مع السيد المشرف، فضلا إلى جمع آراء العلماء من خلال بعض المصادر والمراجع، ولغرض تحديد القدرات، وقد وضع الباحث هذه القدرات الحركية في استبيان وبعدها عرض هذه الاستبيانات على مجموعة من المختصين (ملحق ١) لتحديد اهم القدرات الحركية وتم اختيار التي وقع عليها الاختيار حيث على الباحث ان يحصل على نسبة الاتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين.

٣-٣-١ نسبة اتفاق الخبراء حول اختبار (القدرات الحركية)

جدول (١١)

يبين نسبة اتفاق الخبراء حول اختبار القدرات الحركية

ت	القدرات الحركية	نسب الاتفاق
١	الرشاقة	١٠٠
٢	التوازن	٩٠
٣	التوافق	١٠٠

٣-٤ الاختبارات المستخدمة :**٣-٤-١ الاختبار الركض على عارضة التوازن : (١٨٥،٥)**

- الغرض من الاختبار :- قياس الموازنة المتحركة.
- الأدوات :- عارضة توازن و ساعة توقيت.
- وصف الأداء :- يبدأ المختبر من إحدى نهايتي العارضة ثم محاولة الركض وينتهي عند اجتياز المختبر نهاية العارضة عند العودة.
- التسجيل :- يعطى المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأقل وقتا.

٣-٤-٢ اختبار الدوائر المرقمة : (٣٢٩،٦)

- الهدف من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجلين.
- الادوات :- ساعة إيقاف، يرسم ثمان دوائر على الارض قطر كل منها (60سم).
- وصف الاداء :- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2)، ثم الى الدائرة رقم (3)، ثم الى الدائرة رقم (4) ثم.....حتى الدائرة رقم (8)، يتم ذلك بأقصى سرعة.
- طريقة التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ثمان دوائر.

٣-٤-٣ الاختبار الرشاقة : (٣،١)

- الهدف من الاختبار :- قياس الرشاقة.
- الادوات المستخدمة :- ساحة ، ساعة إيقاف، اقماع عدده٥، شريط قياس.
- وصف الاداء :- رسم نقطه البداية يوضع القمع الاول عليها ثم يرسم خط المستقيم بطول (٥)م ثم يوضع القمع الثاني ثم يوضع القمع الثالث على مسافه (٢.٥)م من الجانب اليمين نهاية الخط الاول، ويوضع القمع الرابع على جهة اليسار بمسافه (٢.٥)م في الجهة المقابلة ويوضع القمع الخامس مقابل القمع الاول في نهاية الخط الاول.
- طريقه الاداء :- يقف اللاعب بالبداية عند القمع الاول (١) وبعد سماع الإشارة لنطلق ليقطع مسافه (٥)م الى القمع الثاني في (a)، ثم يركض ثم يركض جانبا الى جهة اليمين ليقطع مسافه (٢.٥)م الى القمع الثالث في (b)، ثم يركض سريعا الى القمع الثالث في (c) يقطع مسافه (٥)م، خلف من مسافه (٢.٥)م أي ليصل الى القمع في (a)، ثم ينطلق خلف كذلك مسافه (٥)م ليصل الى القمع الخامس النهائية.
- طريقة التسجيل :- يحتسب زمن أداء من خط البداية لغاية خط النهاية بالثانية واجزائها.

٣-٤-٤ الاختبار دقة التصويب : (٣٥،٣)

- الادوات :- لوحتان مربعتان ابعادهما (٦٠×٦٠) سم معلقتان في ركني مرمى كرة اليد العلويتين مواصفات.
- الاداء :- التصويب على الهدف المربع الشكل (٦٠×٦٠)سم المعلق في الزوايا العليا من الهدف ويقوم كل لاعب بأداء (٥تصويبات) اثنان في الجهة اليمنى واثنان في الجهة اليسرى و التصويب الخامسة في اي مربع يختاره اللاعب ويكون اداء هذه ال(٥التصويبات) بأخذ خطوة واحدة من القفز ومن مسافة (٩)م.
- التقويم :- تحتسب الدرجات من (١٠) ويكون تقسيم الدرجة كالآتي:

- ١- اذا دخلت الكرة الهدف المعلق يعطى (أربع درجات).
 - ٢- اذا اصابت الكرة الضلعان الداخلي للهدف المعلق يعطى (درجة واحدة) للاعب.
 - ٣- اذا لم تدخل الكرة الهدف المعلق ولم تصب اضلاعه يعطى (صفر) للاعب.
- ٣-٤-٥ سرعة التمرير والاستلام على الحائط لمسافة (٣)امتر : (٤٩٢،٤)**

- الهدف من الاختبار :- قياس سرعة التمرير والاستلام.
- الادوات :- كرة يد، ساعة إيقاف، حائط مستو.
- مواصفات الاداء :- يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد (٣) امتر بحيث لا يلامسه خلال ادائه للاختبار، يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد.
- التقويم :- تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال (٣٠) ثانية.

٣-٥ التجربة الرئيسية :

- بعد التأكد من سلامة جميع الإجراءات المنفذة وصحتها بما فيها المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات المبحوثة، قام البحث بالتطبيق العملي والميداني للاختبارات على لاعبي عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي السليمانية بكرة اليد للشباب وتم تطبيق الاختبارات بالشكل التالي:
- اختبارات القدرات الحركية يوم (السبت) المصادف (٢٠٢٢/٣/٥).

- اختبارات المهارة يوم (الاحد) المصادف (٢٠٢٢/٣/٦).

١-٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

١-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القدرات الحركية والمناولة والتصويب بكرة اليد

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء المتغيرات القدرات الحركية في مهارة التصويب

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اكبر قيمة	اقل قيمة	المتغيرات	ت
-1.686	0.25467	5.5275	5.76	4.92	اختبار التوازن	١
-1.257	0.5143	7.237	7.63	6.34	اختبار التوافق لرجلين	٢
0.699	0.35244	8.0517	8.69	7.58	اختبار الرشاقة	٣
-0.354	0.83485	1.1667	2.00	0.00	الدقة	٤

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء المتغيرات القدرات الحركية في مهارة المناولة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اكبر قيمة	اقل قيمة	المتغيرات	ت
-1.686	0.2546	5.5275	5.76	4.92	اختبار التوازن	١
-1.257	0.5143	7.237	7.63	6.34	اختبار التوافق لرجلين	٢
0.699	0.3524	8.0517	8.69	7.58	اختبار الرشاقة	٣
-1.328	2.229	26.666	30.00	21.00	الدقة	٤

يبين الجداول أرقام (١)، (٢)، قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات القدرات الحركية والمهارة المناولة والتصويب، وقد أشارت النتائج الى أن جميع قيم المتوسطات الحسابية قد فاقت انحرافاتها المعيارية.

٢-١-٤ عرض وتحليل نتائج الارتباط البسيط للاختبارات القدرات الحركية والمناولة والتصويب بكرة اليد

جدول (٣)

يبين معاملات الارتباطات البينية لمتغيرات البحث

قيمة الاحتمالية	قيمة الارتباط	المتغيرات	المهارة
0.246	-0.220	اختبار التوازن	التهدف
0.022	-0.587	اختبار التوافق لرجلين	
0.169	-0.304	اختبار الرشاقة	
0.131	-0.352	اختبار التوازن	المناولة
0.244	-0.222	اختبار التوافق لرجلين	
0.006	-0.696	اختبار الرشاقة	

يبين الجدول (٣) معاملات الارتباط البسيط بين المتغيرات القدرات الحركية لمهارة التهدف واختبار دقة التهدف ولمهارة المناولة واختبار دقة المناولة في كرة اليد، وقد اتضح من الجدول وجود علاقات ارتباطية بين بعض المتغيرات القدرات الحركية ودقة التهدف والمناولة في كرة اليد.

٣-١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة التصويب

جدول (٤)

يبين نسبة مساهمة المتغيرات القدرات الحركية التصويب

ت	المتغيرات	قيمة الارتباط	معامل التحديد	نسبة المساهمة	تغاير معامل التحديد	قيمة ف المحسوبة	درجات الحرية	قيمة الاحتمالية
1	اختبار التوافق لرجلين	0.587	0.345	0.280	0.345	5.270	1	0.045
2	اختبار التوافق لرجلين اختبار التوازن	0.733	0.538	0.435	0.193	5.234	1	0.031
3	اختبار التوافق لرجلين اختبار التوازن اختبار الرشاقة	0.744	0.553	0.385	0.015	3.299	1	0.079

يبين الجدول (٤) نسب مساهمة المتغيرات في التصويب مرتبة بحسب أهمية نسبتها، ويلاحظ من الجدول بان اختبار التوافق قد ساهمت بنسبة (0.184) في مهارة المناولة وكانت هذه النسبة دالة عند مستوى (٠.٠٥) اذ كانت تساوي (٠.٠٤٥)، عند اضافة التوازن وهي النسبة دالة عند مستوى (٠.٠٥) اذ كانت تساوي (٠.٠٣١) في النموذج الثاني والتي يمكن الاعتماد عليها من ضمن هذه المتغيرات. من خلال ما تم ملاحظته من عرض وتحليل لنتائج نسبة المساهمة في المتغيرات المبحوثة، اذ اظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية وعالية بين المتغيرين المناولة والتوافق واما المتغير الرشاقة جميعها كانت غير دالة ويبدو ان هناك عمل متكامل من خلال اجتماع جميع المتغيرات معا.

وهذا يدل على نسبة المساهمة التوافق الرجلين على أداء دقة التصويب، إذ يتطلب التصويب تنسيق في الجوانب العصبية والعظمية بين حركات الذراعين والرجلين، باعتبار التصويب الحد الفاصل بالفوز والخسارة، لذا يتطلب التناسق والترابط بين اجزاء الجسم المختلفة. كما ان مهارة التصويب بشكل عام، تحتاج الى التوافق والتصور العالي والناجح للأداء حيث ان المسارات الحركية التي تحدد مهارات التهديف بكرة السلة كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها ومنها التهديف من منطقة الرمية الحرة. ويرى الباحث أن القدرات البدنية هي العمود الفقري والقاعدة الحقيقية التي تجعل اللاعب يصل بأدائه إلى أعلى المستويات، حيث أنها تساهم بدرجة كبيرة في أداء المهارات الهجومية، لأنها تعتمد على مدى قدرة اللاعب على أداء جميع مراحلها الفنية بكفاءة عالية، لذا يجب الاهتمام بتنمية هذه القدرات البدنية المهمة من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين، " أن اللاعب لا يستطيع إتقان العديد من المهارات الحركية في حالة افتقاره إلى مكون من مكونات القدرات البدنية، مما يؤدي إلى تدني مستواه الاداء المهاري بصفة عامة". (٣١٥،٢).

٤-١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة المناولة

جدول (٥)

يبين نسبة مساهمة المتغيرات القدرات الحركية المناولة

ت	المتغيرات	قيمة الارتباط	معامل التحديد	نسبة المساهمة	تغاير معامل التحديد	قيمة ف المحسوبة	درجات الحرية	قيمة الاحتمالية
1	اختبار الرشاقة	0.696	0.484	0.433	0.484	9.384	1	0.012
2	اختبار الرشاقة اختبار التوازن	0.716	0.513	0.404	0.029	4.734	1	0.039
3	اختبار الرشاقة اختبار التوازن اختبار التوافق لرجلين	0.752	0.566	0.403	0.053	3.480	1	0.070

يبين الجدول (٥) نسب مساهمة القدرات الحركية والمناولة مرتبة بحسب أهمية نسبتها، ويلاحظ من الجدول بان اختبار الرشاقة قد ساهمت بنسبة (٨٤٠.4) في مهارة المناولة وكانت هذه النسبة دالة عند مستوى (٠.٠٥) اذ كانت تساوي (٠.٠١٢)، وتزداد نسبة مساهمة لتصل (١٣0.5) عند اضافة التوازن وهي النسبة دالة عند مستوى (٠.٠٥) اذ كانت تساوي (٠.٠٣٩) في النموذج الثاني والتي يمكن الاعتماد عليها من ضمن هذه المتغيرات. من خلال ما تم ملاحظته من عرض وتحليل لنتائج نسبة المساهمة في المتغيرات المبحوثة، اذ اظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية وعالية بين المتغيرين المناولة والرشاقة. ويعزو الباحث هذا الارتباط الى أن الرشاقة يساهم ايجابيا وبشكل كبير وفعال في مستوى أداء مهارة المناولة، ذلك ان الرشاقة تعد احد واهم عنصر من عناصر ومكونات اللياقة البدنية الاساسية والرئيسة لدى لاعبي كرة اليد، باعتبارها صفة مركبة تضم وترتبط بأكثر من صفة (بدنية و حركية) وتدخل في أداء جميع المهارات الحركية الاساسية الهجومية الدفاعية، اذ يجب الاهتمام بها وتنميتها وتطويرها في مراحل عمرية مبكرة ضمن التمرينات العامة والخاصة لمرحلة الاعداد العام والخاص للاعبين كرة اليد كما تعد الرشاقة من القدرات البدنية والحركية المهمة في مختلف الألعاب التي تحتاج إلى سرعة ودقة في أداء والتغيير السريع في موضع الجسم أو أجزائه وكرة اليد إحدى الألعاب التي تحتاج إلى إيجاد توافق بين السرعة والدقة بشكل كبير وبين الركض السريع والمناولة بالكرة في كثير من الأحيان وخاصة في الهجوم. ويذكر (مفتي ابراهيم حماد) " بأن الرشاقة تسهم بقدر كبير جدا في اكتساب واتقان المهارات الحركية الاساسية " (٦٥،٧) كما يشير هاره "طوال القامة وذوي الأجسام الرشيقه هم انسب شكلا" لكرة اليد (٣٣،٨ - ٣٤).

كما اظهرت نتائج الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية قوية بين المناولة والتوازن على ضوء هذه النتيجة تبين لنا كلما كانت اللاعب يتمتع بقدرات التوازن جيدة انعكس على الايجاب المهارة المناولة في كرة اليد، لان مهارة المناولة والاستلام من مهارات الهجومية المهمة التي على لاعبي خط الخلفي والامامي اتقانها بشكل جيد هذا يتطلب من القدرات البدنية خاصة تساعد على سيطرة على الكرات اثناء المناولات في حالات الهجوم، وعليه يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عند إعداد اللاعبين وأن لا يكون هناك انفصال بين

الإعداد البدني والمهارى بل يجب تنمية القدرات البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة " أن الحاجة للقدرات البدنية هامة وكبيرة لتكامل الأداء المهارى " (٦، ٣٢٩).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- امكن التعريف على بعض نسبة المساهمة في مستوى دقة المناولة والتصويب والقدرات الحركية لدى عينة البحث.
- ٢- توجد علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين متغيرات القدرات الحركية المناولة والتصويب لدى عينة البحث.
- ٣- من خلال التحليل المنطقي لمتغيرات القدرات الحركية اثناء المناولة امكن التوصل الى :
 - اختبار الرشاقة.
- ٤- من خلال التحليل المنطقي لمتغيرات القدرات الحركية اثناء التصويب امكن التوصل الى:
 - اختبار التوافق لرجلين.

٢-٥ التوصيات :

- على ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات فيوصي بالآتي:
- ١- ضرورة إعطاء المدربين الوقت الكافي من الوحدة التدريبية للتدريب على القدرات الحركية الخاصة.
 - ٢- ضرورة الاهتمام بتمارين التوافق و دقة أداء مهارة التصويب للاعبى الكرة اليد.
 - ٣- ضرورة الاهتمام بتمارين الرشاقة والتوافق في تحسين أداء المهارة المناولة.
 - ٤- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لمعرفة نسبة مساهمة القدرات الحركية الاخرى في المناولة والتصويب.
 - ٥- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لمعرفة نسبة مساهمة القدرات الحركية في الالعاب الرياضية الاخرى.

المصادر العربية و الأجنبية

1. Rodrigo Ramirez-Campillo Javier Sanchez-Sanchez :Specific Changes in Young Soccer Player's Fitness After Traditional Bilateral vs. Unilateral Combined Strength and Plyometric Training.2018.p3.
٢. أحمد حسن زكي ؛ نسب مساهمة بعض القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية في عدد من المهارات الهجومية بكرة اليد، مجلة الراافدين، لعلوم الرياضة، المجلد 18، العدد9، العراق، 2012، ص3١٥.
٣. سعد محسن وايمان حسين ؛ التدريب بواسطة الادوات المساعدة واثرا على دقة التصويب بكرة اليد، بحث منشور، العدد الخامس ، مجلة كلية التربية الرياضية (١٩٩٣) ص٣٥.
٤. ضياء خياط ونوفل محمد الخيالي ؛ كرة اليد (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١) ص٤٩٢.
٥. علي سليمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية (بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٣) ص١٨٥.
٦. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، مركز - الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧، ص٣٢٩.
٧. مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ص٦٥.
٨. هاره ؛ أصول التدريب، (ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد، ١٩٧٥) ص٣٣-٣٤.