

(أثر تمرينات نوعية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد)

م. رؤى عباس اسبود

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ruaa.abbas@qu.edu.iq

م. د بشير محمد فرحان

مديرية تربية القادسية bshyr2126@gmail.com

الملخص

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب ذات الانتشار الواسع لما تحتويه من مهارات عديدة منها هجومية وأخرى دفاعية إذ إن هذه المهارات تحتاج الى العديد من القدرات البدنية الحركية لكي يتمكن اللاعب من تنفيذ الواجبات المطلوبة منه . فقد تجلت مشكلة البحث في التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد، وهدف البحث الى اعداد تمرينات نوعية لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد للطلّابات والتعرف على تأثيرها، وافترض الباحثان ان للتمرينات النوعية تأثيراً ايجابياً لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة. طبق البحث على مجموعة من طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية والبالغ عددهم (12) طالبة للعام الدراسي (2022/2023)، اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبعدها تم مجانسة ومكافئة المجموعات والبدء بخط شروع واحد للتمرينات النوعية ومن ثم الحصول على مجموعة من البيانات تم معالجتها احصائياً والتعرف على ما تعنيه، وقد استنتج الباحثان انه كان للتمرينات النوعية دور فعال في تطوير التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد، وايضاً وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير التوافق الحركي والتصويب من القفز عالياً بكرة اليد بشكل جيد وهو مناسب لهذه الفئة من الأعمار.

كلمات مفتاحية : تمرينات نوعية ، توافق حركي ، كرة اليد.

The Effect Of Qualitative Exercises On Developing Motor Coordination And Shooting Skill From Jumping High In Handball

Ro'ia Abbas Asyoid

Al-Qadisiyah University - College of Physical Education and Sports Sciences

ruaa.abbas@qu.edu.iq

Dr. Bashir Mohamed Farhan

Al-Qadisiyah Education Directorate bshyr2126@gmail.com

The handball game is one of the widely spread games because it contains many skills, including defensive and offensive ones, as these skills require many physical and motor capabilities in order for the player to be able to carry out the duties required of him. The research problem was manifested in the kinetic compatibility between the eye and the arm and the shooting skill of jumping high in handball. Research is under study. The research was applied to a group of students of the second stage / College of Physical Education and Sports Sciences at the University

of Al-Qadisiyah, whose number is (12) students for the academic year(2022/2023), as they were divided into two groups in a random manner, and then the groups were homogenized and rewarded and started with one starting line for specific exercises, and then a set of data was obtained. Treated statistically and get to know what it means, the researchers concluded that the specific exercises had an effective role in developing motor coordination between the eye and the arm and the shooting skill from jumping high in handball, and also saved effort and time for the coach and the player in developing motor coordination and shooting from jumping high in handball well. It is suitable for this age group.

Keywords: Quality exercises, movement compatibility, handball

1-التعريف بالبحث :

1-1-مقدمة البحث وأهميته:

تعد العملية التعليمية من اهم العمليات التي تؤدي دوراً مهماً و اساسياً في تعليم واثقان الاداء المهاري وفق أسس علمية متطورة ويقاس هذا التقدم بمدى المعرفة ومن هذه العمليات التي اخذت دوراً متميزاً في هذا التطور هو التعلم الحركي الذي يعد من العلوم المهمة التي تساهم في تعليم المهارات وفق أساليب مختلفة ومتنوعة على المتعلم اتقان أجزاء المهارة من خلال التمرينات التي تؤثر تأثيراً مباشراً في هذه العملية لتحقيق الاهداف المرجوة التي تسعى إليه العملية التعليمية. فالتعلم بالحركة من الامور التي اولها الباحثان اهتماما في موضوع التربية البدنية لانه ذو اهمية في تعليم واكساب الفرد مهارات حركية جديدة باقل جهد ممكن ، اذ ان التعلم الحركي هو جزء مهم من التعلم وقد تنوعت طرائقه وتعددت اساليبه على مدى سنوات. حيث تعد كرة اليد واحدة من الألعاب ذات الانتشار الواسع لما تحتويه من مهارات عديدة منها دفاعية وأخرى هجومية إذ إن هذه المهارات تحتاج الى العديد من القدرات البدنية الحركية لكي يتمكن اللاعب من تنفيذ الواجبات المطلوبة منه. ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في أثر تمرينات نوعية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب في كرة اليد للطلّابات.

1-2مشكلة البحث :

فمن خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية والاستشارات مع ذوي الخبرة والاختصاص والتشاور معهم ، تحددت مشكلة البحث بضعف التوافق الحركي بين العين والذراع للطلّابات المرحلة الثانية كونهم غير ممارسات للفعالية سابقاً، وهذا ما يؤثر فعلاً على مهارة التصويب وبالتالي عدم نجاح أدائهم للمهارة. ومن المعروف بديها انه كلما كان هناك توافقاً حركياً عالياً ما بين العين والذراع كلما نجحت الطالبة في التصويب في كرة اليد ، لا سيما أهمية هذه المهارة فهي النتيجة الحتمية للتخطيط البدني والحركي والفني والخططي والنفسي التي يسعى اليها الجميع ، لذلك ارتأى الباحثان بوضع تمرينات نوعية باستخدام تمرينات نوعية لتطوير التوافق الحركي وبالتالي النجاح في أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على :

1- اعداد تمرينات نوعية لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تطور التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4-1 فروض البحث :

3- يوجد اثر التمرينات النوعية في تطور التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

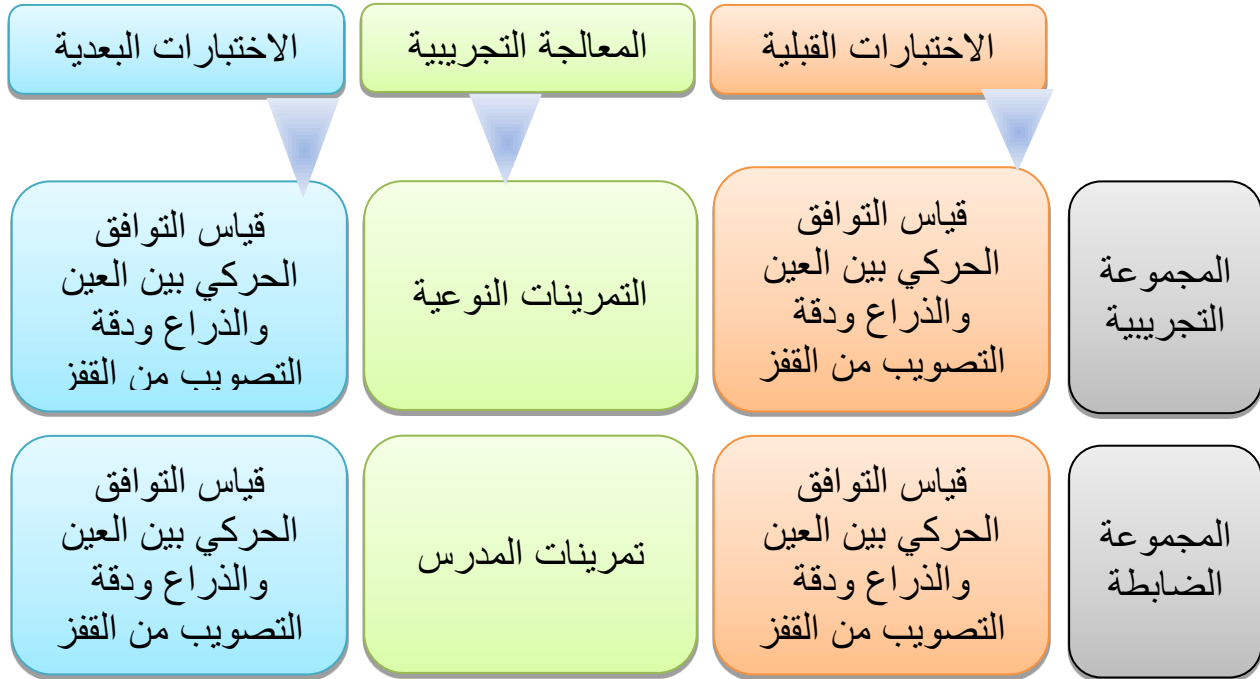
2-5-1 المجال الزمني : الفترة من الخميس 2022/10/20 ولغاية الثلاثاء 2023/1/10.

3-5-1 المجال المكاني : ملعب كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث: قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملائمته لمشكلة البحث وكما مبين في الجدول (1):

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث



3-2- مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحثان مجتمع البحث والمتمثل طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية للعام الدراسي (2022/2023) ، وتم اختيار عينة منهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (12) طالبة، تم تقسيمهن بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين الضابطة بواقع (6) ست طالبات ، والتجريبية بواقع (6) ست طالبات أيضاً .

3-2-1 التجانس كوقبل البدء بتنفيذ التمرينات النوعية لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد قام الباحثان بأجراء عملية التجانس في المتغيرات التي قد تؤثر في تطور متغيرات الدراسة لدى الطالبات ، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في (متغيرات الطول ، الوزن ، العمر)

المتغيرات	المعالم الإحصائية	س-	+ ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر	16.91	1.79	16.00	0.10	
الطول	1.79	0.11	1.33	0.19	
الوزن	73.16	3.62	72.00	0.25	

3-3-3 أدوات جمع البيانات والوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة :

ادوات جمع البيانات

1. المصادر العلمية
2. الملاحظة
3. الاختبار والقياس

الاجهزة والادوات المستخدمة

1. ملعب كرة يد قانوني عدد (1).
2. كرات يد قانونية عدد (12).
3. شريط قياس عدد (1).
4. جهاز حاسوب نوع (Dell) (5040) عدد (1).
5. كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع.
6. شريط لاصق ذا لون احمر عرض 2.5 سم.
7. ميزان طبي صيني المنشأ.
8. قرطاسية.

4-3 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اختيار الاختبارات المستعملة في البحث

قام الباحثان باختيار الاختبارات المستعملة في البحث بمساعدة الخبراء وعرضها على عدد من المختصين في مجال التعلم الحركي وكرة اليد.

3-4-1-1 اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع (1: 149)

الاسم: ضرب الكرة بالجدار واستقبالها مرة اخرى.

الهدف: معرفة مدى توافق حركي بين العين والذراع.



شكل (1)

الاحتياجات : كرات ، جدار ، يحدد بالرسم يبعد عنه خمس امتار كما في الشكل رقم (1).

مواصفات الأداء : يقف المُختَبَر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض ويبدأ بالأداء .

- يرمي الكرة 5 مرات بصورة مستمرة بالذراع اليميني و يستقبل الكرة المرتدة مرة أخرى بنفس اليد.

- يرمي كرة التنس 5 مرات باستمرار وبالذراع اليسرى على أن يستقبلها مرة أخرى بعد عودتها بنفس اليد.

- يرمي كرة 5 مرات مستمرة بيده اليمنى على أن يستقبلها بيده اليسرى بعد عودتها .

التسجيل : النجاح بالأداء بصورة صحيحة نحتسب له درجة ، أي أن الدرجة النهائية هي (15) درجة .

3-4-2 اختبار التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب (2: 176)

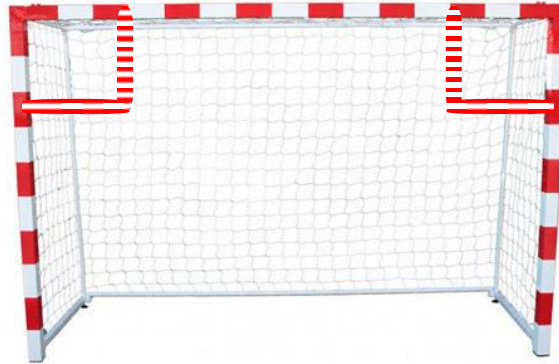
الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز عالياً.

الادوات : ملعب ، يرسم مربع دقة التصويب 50×50توضع بزاوية اعلى الهدف ، كرة عدد ستة.

مواصفات الأداء : يبدأ اللاعب بأداء خطوتين ثم يقفز من اختبار التوافق الحركي بين العين

منطقة (9) م وتصويبها على مربع الدقة التصويب بالقفز عالي ويؤدي 5 محاولات وبالتعاقب.

التسجيل : يسجل العدد الناجح للتصويب ، ولكل محاولة نقطتان وكما موضح في الشكل (1)



شكل (2)

يوضح اختبار التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2022/10/16 على عينة من (4) طالبات

خارج عينة البحث من نفس مجتمع الدراسة لعدة اغراض منها :

- التأكد من ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.

- الوقوف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد وتدريبه على كيفية إجراء الاختبارات وتقويمها.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

3-4-3 الاختبارات القبليّة:

قبل البدء بأجراء الاختبارات القبليّة لقياس التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً ، قام الباحثان بتنظيم العينة وتوزيعها على توقيتات الدروس وتسجيل أسمائهم وفق المجاميع وتمّ إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الثلاثاء المصادف 2022/10/18، قام الباحثان بشرح الاختبارات الحركية والمهارية وعرضها من قبل الباحثان وأداء الطالبات لها ، تم إجراء الاختبارات القبليّة لكلا المجموعتين.

3-4-4 التكافؤ في متغيرات البحث: للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير التوافق والتصويب قيد البحث ينظر الجدول (3).

الجدول (3)

يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي في متغيرات البحث

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
التوافق الحركي بين العين والذراع	6,33	1,86	6,83	1,72	1,97	غير معنوي
مهارة التصويب من القفز عالياً	4,35	1,89	4,73	1,93	1,92	غير معنوي

* قيمة (t) الجدولية (2,179) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05).

3-4-5 تنفيذ التمرينات النوعية : وبعد إجراء الاختبارات القبليّة لمجاميع البحث.

- عدد الوحدات التدريبيّة الكلية (12) وحدات.
 - عدد الوحدات في الأسبوع وحدتان (الثلاثاء والخميس).
 - زمن الوحدة (45) دقيقة.
 - زمن القسم الرئيسي (35) دقيقة.
- 3-4-6 الاختبارات البعديّة : تم إجراء اختبارات بعديّة للتوافق والتصويب يوم الثلاثاء المصادف 2023/1/10 وكلا المجموعتين .
- 3-5 الوسائل الإحصائية : استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الاصدار الخامس والعشرون لاستخراج الوسائل الإحصائية التالية:
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (كا²).
 - (t.test) للعينات المتناظرة.

- (t.test) للعينات المستقلة.

- الارتباط البسيط بيرسون.

- المنوال.

- معامل الالتواء.

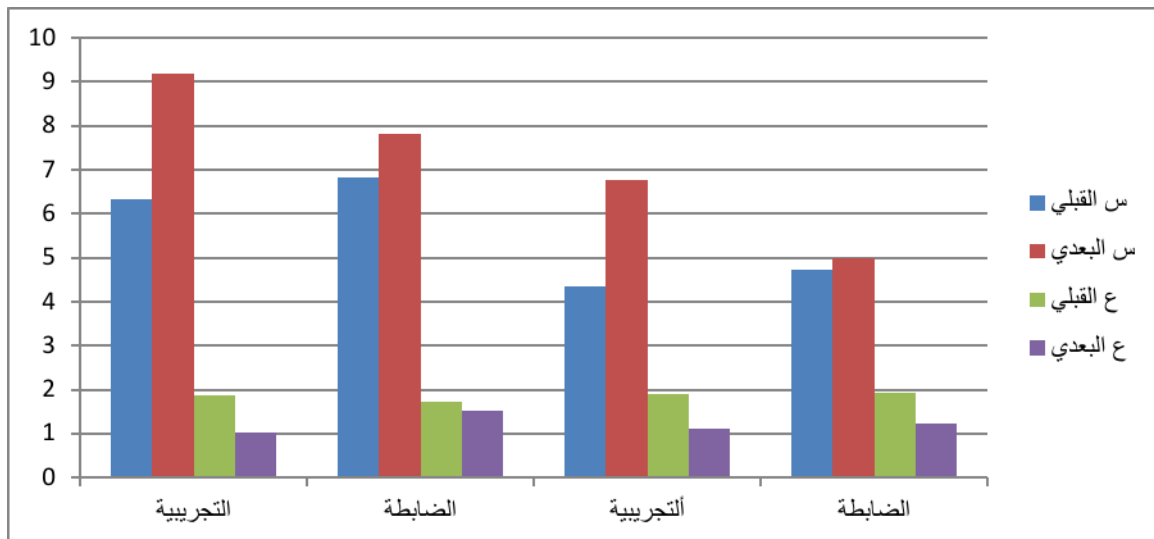
4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-4 عرض نتائج التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها

الجدول (4) يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي والبعدى في متغيرات البحث

الدالة	قيمة (t) المحسوبة	القياس القبلي		القياس البعدى		المجموعة	
		س±	س-	س±	س-		
معنوي	4.23	1.02	9.18	1.86	6.33	التجريبية	التوافق الحركي بين العين والذراع
معنوي	3.42	1.53	7.83	1.72	6.83	الضابطة	
معنوي	3.16	1.11	6.76	1.89	4.35	التجريبية	مهارة التصويب من القفز عالياً
معنوي	3.01	1.23	4.98	1.93	4.73	الضابطة	

*قيمة (t) الجدولية (1.196) تحت درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05).



التوافق الحركي

التصويب من القفز

من الجدول (4) حققت المجموعة التجريبية في التوافق الحركي بين العين والذراع وسط حسابي (6.33) وانحراف (1.86) في القبلي في حين بلغ وسط (9.18) وانحراف (1.02) في اختبار بعدي ولتعرف على الفرق بينهما ، استخدم الباحثان (t) لتعرف من دلالة الفرق بين الاختبارين وقد

بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.23) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.196) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. وقد حققت المجموعة الضابطة في التوافق الحركي بين العين والذراع وسط حسابي (6.83) بانحراف (1.72) في القبلي والوسط البعدي (7.83) وبانحراف (1.53) في البعدي ولمعرفة الفرق بين اوساط حسابية بين الاختبارين لهذه المجموعة، تم الاعتماد على (أختبار تي) للتأكد من دلالة فروق و بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.42) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.196) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

اما ما حققتته مجموعة التجريب للتصويب من القفز عالياً من وسط حسابي (4.35) وانحرافه (1.89) في القبلي و بلغ وسطه (6.76) وانحراف (1.11) في الأختبار البعدي وللتعرف على الفروق بين الاوساط بين الاختبارين للمجموعة، استخدم الباحث أختبار (T) للتعرف من دلالة فروق وقد ظهرت قيمة (t) المحسوبة (3.16) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.196) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

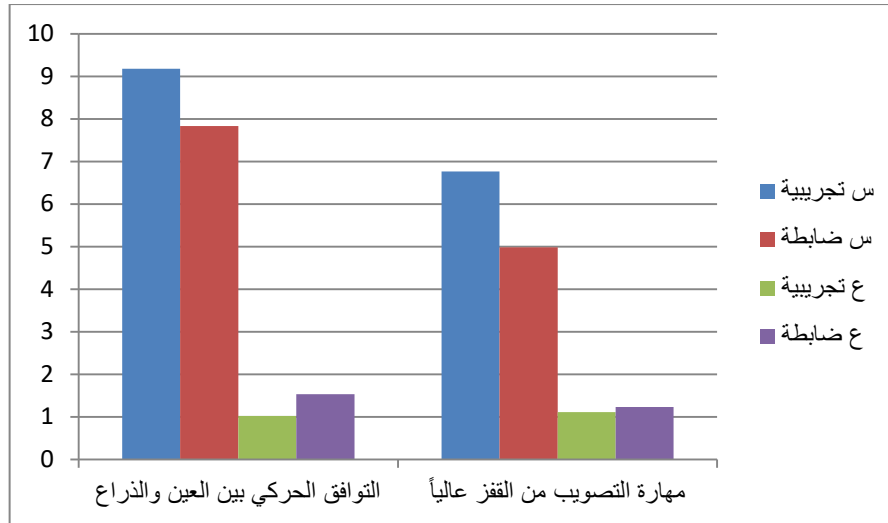
وقد حققت المجموعة التجريبية لمهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد وسط حسابي (4.73) وبانحراف معياري (1.93) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (4.98) وبانحراف معياري (1.23) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.01) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.196) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

بما ان الباحثان لاحظا ان هناك فرقاً معنوياً في متغيرات البحث حتى في المجموعة الضابطة لذا ذهبوا باتجاه معرفة فيما اذا كان للتمرينات النوعية التي استخدم الباحثان والمطبقة على طالبات المجموعة التجريبية اثر يختلف عن المجموعة الضابطة فكانت النتائج كما في الجدول (5).

الجدول (5)

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي في متغيرات البحث

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	س ⁻	س [±]	س ⁻	س [±]		
التوافق الحركي بين العين والذراع	9.18	1.02	7.83	1.53	3,24	غير معنوي
مهارة التصويب من القفز عالياً	6.76	1.11	4.98	1.23	2,92	غير معنوي
* قيمة (t) الجدولية (2.179) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05).						



من خلال الجدول (5) نلاحظ ان قيمة (t) المحسوبة في كلا المتغيرين هي اكبر من الجدولية وهذا ما يدل على ان هناك فرقاً معنوياً لصالح المجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة النتائج : من خلال ما تم عرضه من النتائج في الجدولين (4 . 5) يتبين بأن مقدار الفرق كان واضحاً وجيداً للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات التوافق الحركي ومهارة التصويب عالياً في كرة اليد ، إذ تبين لنا بأن هناك تحسناً في مقدار نتائج التوافق بينهما وبين مهارة التصويب من القفز عالياً في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ولكن بمقدار متباين بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية ، وتعزو الباحثان ذلك الفرق في المجموعة التجريبية لاستخدام (التمرينات النوعية) والتي كانت جديد بالنسبة لعينة البحث اذ كان له الاثر في تطوير نتائج متغيرات البحث لما لها من الأهمية في ذلك كما في دراسة (حسام غالب عبد الحسين) (7: 132) حيث تطورت نتائج المجموعتين التجريبيتين لديه ويعزو سبب ذلك الى استخدام الوسائط المتعددة في منهجه التعليمي.

وتؤكد الباحثان ان هذه الفئة العمرية تميل الى التدريب متنوع البيئات وإدخال العديد من الأساليب التدريبية والأدوات التي تزيد من الاثارة والتشويق واثارة رغبات اللاعب وهذا ما وجداه عند اجراء بحثها على عينة في كرة اليد.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي توصل اليه الباحثان من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحثان ما يأتي

1. كان للوسائل المساعدة التي استخدمتها الباحثان كوسيلة مساعدة دور فعال في تطوير التوافق الحركي بين العين والذراع.
2. كان للوسائل المساعدة التي استخدمتها الباحثان كوسيلة مساعدة دور فعال في تطوير التصويب بالقفز عالياً.

3. استخدام التمرينات وفر الجهد والوقت للمدرس والطالب في تطوير متغيرات البحث بشكل جيد .
4. استخدام التمرينات النوعية اثر ايجابي في تفاعل الطالبات أثناء التمرين وحضورهم.
5. أن للتمرينات النوعية تأثير كبير في تطور عينة البحث في المتغيرات التي تم دراستها بكرة اليد.

2-5 التوصيات:

1. ضرورة استخدام الوسائل المساعدة لتطوير توافق حركي ومهارة التهديف بالقفز عالياً.
2. ضرورة استخدام الوسائل المساعدة خلال العملية التعليمية والتدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى المتعلم .
3. ضرورة الاستخدام الأمثل للأجهزة والأدوات لضمان الاستفادة منها في عملية التدريب الرياضي.
4. يفضل ان يلجأ المربي الرياضي الى استخدام التمرينات النوعية والتي لها الأثر الجيد في تطوير المهارات الرياضية.
5. يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات المتعلم وقدراته.
6. ضرورة إجراء اختبارات وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما لها من دور مهم وأساسي في عملية التعلم والتدريب لغرض تصنيفهم.
7. إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة كرة اليد وعلى الألعاب الأخرى.

المصادر :-

- ❖ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، جامعة القادسية ، 2004.
- ❖ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، القاهرة، مطابع روز اليوسف، 1980.
- ❖ يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.
- ❖ زكريا الظاهر (وآخرون) : مبادئ القياس والتقويم في التربية . عمان: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 1998.
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.
- ❖ نزار الطالب ومحمود السامرائي : ألمعاملات ألعلميه بين أأنظريه والتطبيق ،ألقاهرة، دار الكتاب للنشر، 1999.
- ❖ حسام غالب عبد الحسين: (تأثير أسلوب التنافس المقارن والجماعي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية لاشبال بكرة أليد)، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.