

اثر استخدام تمارينات مصاحبة للاداء في تطوير بعض مهارات الاساسية و القدرات البدنية في كرة

اليد للناشئين

علي فاخر مهدي

المديرية العامة لتربية ذي قار

ali.fm@utq.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/8/25

تاريخ استلام البحث 2025/4/11

الملخص

تناولنا في هذا البحث عن استخدام تمارينات مصاحبة للاداء لتطوير بعض من مهارات كرة اليد للناشئين وبعض الصفات البدنية من خلال تطبيق التمارينات حيث شمل الفصل الاول التعريف بالبحث من خلال المقدمة والاهمية وتناولنا فيها التطور الحاصل للعبة كرة اليد وكيفية مواكبة التطور من خلال استخدام اساليب تدريبية متنوعة للوصول الى الأداء الأفضل كذلك اهمية استخدام هذه الأساليب وايضا الأهداف والفروض والمجالات .

اما الفصل الثالث حيث الاجراءات الميدانية للبحث من خلال استخدام المنهجية الملائمة للبحث واهم الادوات والاختبارات ومعرفة الاسس العلمية للاختبارات واجراء التجربة الاستطلاعية وتطبيق التمارين وفق اسس علمية بمساعدة المصادر والمراجع واجراء الاختبارات البعدية ومعالجتها إحصائيا ثم في الفصل الرابع تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي حصلنا عليها .

حيث تم استنتاج ما يأتي : لتمرينات المصاحبة للاداء أثر ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية بكرة اليد

الكلمات المفتاحية : تمارينات مصاحبة للاداء , مهارات الاساسية , القدرات البدنية , كرة

اليد

The Effect of Using Training Exercises in Developing Some Basic Skills and Physical Abilities in Junior Handball

Ali Fakher Mahdi

General Directorate of Education in Dhi Qar

ali.fm@utq.edu.iq

Research Received: April 11, 2025, Research Published: August 25, 2025

Abstract

This research addresses the use of training exercises in conjunction with the training tool to develop some handball skills and physical attributes for juniors through the application of the exercises. The first chapter includes an introduction to the research and its importance. It also discusses the development of handball and how to keep pace with this development through the use of various training methods to achieve optimal performance. It also highlights the importance of using these methods, as well as the objectives, hypotheses, and scope. The third chapter covers the field research procedures, using the appropriate research methodology, the most important tools and tests, and understanding the scientific foundations of testing. The exploratory experiment was conducted, and the exercises were applied according to scientific principles with the help of sources and references. The post-tests were then conducted and statistically processed. The fourth chapter then presented, analyzed, and discussed the results obtained. The following conclusions were reached: The exercises accompanying the tool have a positive effect on developing some physical attributes and basic handball skills.

Keywords: exercises accompanying the tool, basic skills, physical abilities, handball

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

إن التطورات العلمية والتكنولوجية الحديثة التي يشهدها العالم في مجالات الرياضة قد فرضت آفاقاً جديدة في كافة الأسس والاتجاهات العلمية ومنها علوم الرياضة كالتدريب الرياضي التي تشهد تطوراً واسعاً يقوم على أسس ونظريات حديثة ، فإن دراسة الصفات البدنية و المهارات في كرة اليد وتطويرها باستعمال الاساليب التدريبية والادوات الفنية الحديثة في مجال التدريب الحديث والتي تعمل على تنمية العضلات العاملة في أداء مهارات كرة اليد، وإنفاق طاقة أقل في أداء الواجب اذ تلعب الصفات البدنية دوراً هاماً في الأداء الفني و المهارات الاساسية التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء الفني ، حيث تؤدي ضعف الجانب البدني غير كافي إلى صعوبة وبطء في أداء بعض المهارات

ان التمرينات التي تكون مصاحبة للاداء والتي تشمل مهارية وبدنية لها أهمية كبيرة والتي بدورها تركز على العضلات الأكثر خصوصية والمستخدمه في النشاط التخصصي ، ان تطوير الجانب البدني والمهاري والوصول إلى الحد الأقصى من المتطلبات الضرورية للوصول إلى الإنجاز العالي ، حيث أن طبيعة أداء المهارات في لعبة كرة اليد تتطلب اداء بشكل سريع و دقة عالية وبقوة مناسبة تتناسب مع مواقف اللعب . ومن هنا جاءت أهمية البحث باستعمال تمرينات مصاحبة للاداء لتطوير الجانب المهاري و البدني الذي من شأنه يؤدي الى تطور مستوى اللاعب والوصول به الى الاداء الامثل وذلك باستعمال تمرينات تكون بدنية ومهارية مرتبطة بالاداء

1-2 مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة اليد من الأنشطة التي تتطلب استخدام الصفات البدنية المهارية على مستويات مختلفة ، حيث تؤدي هذه الصفات دوراً كبيراً حيث كلما ازداد قدرة اللاعب كلما استطاع اخراج مستوى كبير من الاداء. ومن خلال الملاحظة الميدانية للباحث للمناهج التدريبية المعدة من قبل بعض المدربين في اندية محافظة ذي قار وكون الباحث لاعب كرة يد لاحظ الباحث هنالك حاجة لتدريب الجانب البدني مع الجانب المهاري خاصتا مع الفئات العمرية يجب ان تكون الاداة مصاحبة للتمرينات لاكثر فترة ممكنة ويوجد بعض الاراء تقول ان التدريب في هذا العمر يركز على الجانب المهاري لكن مانلاحظه الان ومن خلال التطور الحاصل نجد ان لعبة كرة اليد تحتاج الى تطوير الجانب البدني بشكل كبير وان الخلط بين التمارين في الجانب البدني والمهاري يكون مهم جدا كون ان اللعبة تحتاج في المباريات اداء المهارات وفق ضغط بدني من المنافس من خلالها تحقيق ما

تطمح إليه العملية التدريبية. لذلك وجد الباحث ان هنالك ضرورة لاستخدام هذه التمرينات ومعرفة تأثيرها .

3-1 اهداف البحث :

1. اعداد تمرينات مصاحبة للاداء بدنية ومهارية لتطوير بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة اليد
2. التعرف على تأثير تمرينات في تطوير الجانب البدني و المهارات الاساسية.

4-1 فرضا البحث:

يفترض الباحث ان:

1. يوجد تأثير ايجابي للتمرينات المصاحبة للاداء في تطوير بعض المهارات الاساسية
3. توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة ذي قار لكرة اليد الناشئين.
- 2-5-1 المجال الزمني: من 1 / 6 / 2024 ولغاية 25 / 9 / 2024
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة منتدى شباب النصر .

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1- منهج البحث :

إن اختيار المنهج المناسب يعتمد على طبيعة المشكلة إذ نحاول إن نختار أفضل الطرق للحل وان أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة كما يعتبر البحث التجريبي متغيراً معتمداً ومضبوطاً للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها .

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لحل مشكلته .

3-2- مجتمع البحث وعينه :

يعد تحديد العينة من الأمور المهمة في البحث العلمي , لذلك حدد الباحثان مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم اندية محافظة ذي قار تحت سن 17 عام للموسم الرياضي 2024 البالغ عددهم (62) لاعباً وتم اختيار عينة التجربة البحث بطريقة القرعة وهم لاعبي نادي تشرين

وعدددهم 24 لاعب وتم اخذ العينة (20) منهم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) (وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة من مجاميع البحث، إما المستبعدين كان بسبب عدم الالتزام من البعض وإدخال الآخرين في التجربة الاستطلاعية.

3-3- تجانس العينة :

ولبيان تجانس أفراد عينة البحث تم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي الاختبار حيث استخدم الباحثان معامل الالتواء لغرض التجانس حيث ظهر من خلال جدول رقم (2) إن النسبة متجانسة .

جدول رقم (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	متغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	174,5	4,56	175,5	0,036
2	الكتلة	كغم	67,72	4,061	69,5	0,902
3	العمر	سنة	15,166	0,852	16	0,581
4	العمر التدريبي	سنة	2,833	0,92	5	0,522

3-4- التكافؤ :

قام الباحث بتكافؤ العينة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبلية في المجموعتين وذلك لأجل ضبط المتغيرات التي تغير بالتجربة كما في جدول رقم (3) .

جدول رقم (2) يوضح تكافؤ العينة في متغيرات البحث

ت	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	القبلي للضابطة		القبلي للتجريبية		T محتسبة	sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	مهارة التصويب	مرة	4.2	1.87	4.5	1.88	0.87	0.43	غير معنوي
2	مهارة المناولة	مرة	2.3	1.68	2.12	1.64	0.59	0.34	غير معنوي
3	اختبار القوة الممير السرعة للرجلين	متر	5.5	0.78	5.41	0.91	1.45	0.18	غير معنوي

4	رمي الكرة الطبية	متر	26,22	2,609	27,65	1,87	0,545	0,59	غير معنوي
---	---------------------	-----	-------	-------	-------	------	-------	------	-----------

3-5- وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

3-5-1- وسائل جمع المعلومات :

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2- شبكة الانترنت للمعلومات .
- 3- الاستبانة للمعلومات .
- 4- الاختبار والقياس .
- 5- المقابلة .

3-5-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- ملعب كرة يد قانوني .
- 2- كرات يد
- 3- كرات طبية
- 4- شواخص متعددة
- 5- صافرة .
- 6- شريط قياس .
- 7- شريط لاصق .
- 8- ميزان قياس الوزن .

3-6- إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1- اختبار دقة التصويب من الثبات :

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الثبات

الادوات : 8 كرات يد (4) مربعات قياس 40 * 40 سم موزعة على اركان المرمى وصف الاداء:

- يقف اللاعب خلف خط رميه السبعه متر ممسكا بالكره
- عند اعطاء الاشاره يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى 1 ثم 2 ثم 3 ثم 4
- يكرر الاداء مره اخرى

القواعد والتسجيل :

- يراعي ثبات احدى قدمي اللاعب وعدم تحريكها في اثناء اداء الرمي.
- تلعب الكرة خلال ثلاث ثواني من بدء سماع الاشاره
- التوجيه والتسجيل
- تحتسب درجه لكل تصويبه داخل المربع المخصص
- يحتسب صفر للتصويب اذا ارتكب اللاعب مخالفه قانونيه مثل تحريك قدمه الثاني او عدم التصويب خلال ثلاث ثواني من سماع الاشاره

3-6-2- اختبار المناولة الطويلة :

الهدف من الاختبار: قياس دقه مهاره المناوله الطويله

الادوات : ملعب كره يد قانوني قياس 40×20 خمس كرات قانونيه

وصف الاداء: يقف اللاعب داخل مربع 4×4 مرسوم من اي نصفي الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من المرمى المواجه لعمليه الرمي والموازي له على بعد 5 متر من خط المنتصف توضع داخل المربع خمس كراتيه قانونيه يستحوذ المختبر وهو داخل المربع على الكرات الخمس لوجهها الواحد بعد الاخرى الى المرمى المقابل.

شروط الاختبار:

- يسمح للاعب باخذ ثلاث خطوات من المشي او الركض قبل عمليه رمي الكرة الى المرمى المواجه له على ان يكون ملامسا للارض لحظه خروج الكرة من يده
- لا يسمح للمختبر بالخروج خارج حدود المربع لحظه خروج الكرة من يده
- يسمح للمختبر بمحاولتين للتجربه قبل بدء الاختبار
- التوجيه والتسجيل:

- تحتسب عدد الرميات التي تدخل فيها الكرة المرمى مقذوفه فقط وليست مدحرجه على الارض او مرتده من داخل منطقه المرمى

- عدد الكرات التي تدخل المرمى مباشره تشكل درجه اللاعب النهائيه

3-6-3 اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزه بالسرعة للرجل اليمين واليسار.
- الأدوات اللازمة : منطقة مستوية، شريط قياس، صافرة.
- وصف الأداء : يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم أداء عملية الحجل عليها ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

- الشروط :
- - يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات .
- - سرعة في الأداء.
- - تؤخذ القياسات لأقرب سم.
- - تعطى محاولتان لكل رجل وتتخذ نتيجة أفضلهما .
- التوجيه والتسجيل : تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل إليها بعد الحجلة الثالثة ولكل رجل على حدة.

اختبار رمي كرة طبية زنة 800 غم :

- هدف الاختبار : قياس القدرة الانفجارية للذراع الرامية.
- الأدوات المستخدمة : فضاء مستوٍ ، كرة طبية وزن (800 غم) ، شريط قياس.
- مواصفات الأداء : يحدد في بداية قطاع الرمي خط يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية بأقصى قوة ولأبعد مسافة.
- شروط الاختبار :
- - يكون القياس عمودياً من مكان سقوط الكرة وخط الرمي.
- - يستخدم اللاعب اليد المفضلة في رمي الكرة.
- التسجيل :
- - تحتسب المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطبية.
- - للاعب ثلاث محاولات تحتسب له أفضلها.

3-6-3- التجربة الاستطلاعية :

في يوم (1 / 6) تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين وعددهم (4) لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار لهم ، ثم بعد 7 أيام إعادة الاختبار والغرض من هذا الاجراء هو لمعرفة الاسس العلمية للاختبار وكذلك ضبط شدد التمرينات وتوقيتاتهن ومعرفة كافة الامور التحضيرية للاختبار القبلي .

3-6-4- الاختبار القبلي :

تم الاختبار القبلي في يوم 2024/6/10 على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتم اخذ النتائج لها .

3-7- التجربة الرئيسية :

- قام الباحث بإعداد تمارين متعددة يكون في أغلبها الكرة موجودة ضمن إطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص مراعى الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية , وركز المنهج التدريبي على الشمول .
- تم تطبيق التمارين على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث .
- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة .

3-7-1- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدي في يوم 2024/8/15 على المجموعتين التجريبية والضابطة واخذ النتائج ومعالجتها إحصائيا .

3-8- الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية .
- T.test .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (3)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	الاختبارات المستخدمة	وحدة لقياس	القبلي ظابطة		بعدي ظابطة		T لمحتسبة	sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	مهارة التصويب	مرة	1.87	4.2	2.3	4.9	1,85	0,44	غير معنوي

2	مهارة المناولة	مرة	2.3	1.68	2.8	1.23	2.11	0.31	غير معنوي
3	ختبار القوة المميزة للسرعة للرجلين	متر	5.5	0.78	6	0.96	2.05	0.26	غير معنوي
4	رمي الكرة الطبية	متر	26,22	1,808	27,87	2,997	2,23	0.34	غير معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $(0,05) >$.

الجدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفه نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات حيث كانت قيم التصويب الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.2 والانحراف 1.87 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 4.9 وبانحراف 2.3 وقيمة t المحسوبة 1.85 و قيمة sig 0.44 اما قيمة مهارة المناولة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 2.3 وبانحراف قيمته 1.68 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 2.8 وانحرافه المعياري 1.23 وكانت قيمة t 2.11 وقيمة sig 0.31 اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 5.5 وبانحراف قيمته 0.78 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 6 وانحرافه المعياري 0.96 وكانت قيمة t 2.05 وقيمة sig 0.26 وفي اختبار رمي الكرة الطبية الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 26.22 وبانحراف قيمته 1.808 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 27.87 وانحرافه المعياري 2.23 وكانت قيمة t 2.23 وقيمة sig 0.34 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أكبر من نسبة (0,05) مما يدل على عدم معنوية الفروق.

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (4)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة

للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	الاختبارات المستخدمة	وحدة لقياس	القبلي تجريبية		بعدي للتجريبية		T المحتسبة	sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	مهارة التصويب	مرة	4.5	1.88	6.9	1.01	6.25	0,001	معنوي
2	مهارة المناولة	مرة	2.12	1.64	4.3	1.65	4.58	0,00	معنوي
3	ختبار القوة المميزة	متر	5.41	0.91	8.1	0.71	8.23	0.00	معنوي

								بالسرعة للرجلين	
معنوي	0,000	9,765	2,14	29,22	1,87	27,65	متر	رمي الكرة الطبية	4

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $> (0,05)$.

الجدول رقم (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفه نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم التصويب الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.5 والانحراف 1.88 أما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 6.9 وبانحراف 1.01 وقيمة t المحسوبة 6.25 و قيمة sig 0.001 اما قيمة مهارة المناولة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 2.12 وبانحراف قيمته 1.64 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 4.3 وانحرافه المعياري 1.65 وكانت قيمة t 4.58 وقيمة sig 0.00 اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 5.41 وبانحراف قيمته 0.91 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 8.1 وانحرافه المعياري 0.71 وكانت قيمة t 8.23 وقيمة sig 0.00 وفي اختبار رمي الكرة الطبية الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 26.65 وبانحراف قيمته 1.87 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 29.22 وانحرافه المعياري 2.14 وكانت قيمة t 9.765 وقيمة sig 0.000 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أقل من نسبة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (5)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة

للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

ت	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	بعدي للضابطة		بعدي للتجريبية		T محتسبة	sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	مهارة التصويب	مرة	4.9	2.3	6.9	1,01	6.57	0.00	معنوي
2	مهارة المناولة	مرة	2.8	1.23	4.3	1.65	4.98	0.00	معنوي
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	6	0.96	8.1	0.71	3.46	0.00	معنوي

4	رمي الكرة الطبية	متر	27,87	2,997	29,22	2,14	7,222	0,000	معنوي
---	---------------------	-----	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $(0,05) >$.

الجدول رقم (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفه نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة حيث كانت قيم التصويب الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة 4.9 والانحراف 2.3 اما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 6.9 وبانحراف 1.01 وقيمة t المحسوبة 6.57 و قيمة sig 0.00 اما قيمة مهارة المناولة في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 2.8 وبانحراف قيمته 1.23 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 4.3 وانحرافه المعياري 1.65 وكانت قيمة t 4.98 وقيمة sig 0.00 اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 6 وبانحراف قيمته 0.96 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 8.1 وانحرافه المعياري 0.71 وكانت قيمة t 3.46 وقيمة sig 0.00 وفي اختبار رمي الكرة الطبية الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 27.87 وبانحراف قيمته 2.99 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 29.22 وانحرافه المعياري 2.14 وكانت قيمة t 7.22 وقيمة sig 0.000 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أقل من نسبة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

2-4 مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول رقم (5) الذي من خلاله تم عرض النتائج الاختبار البعدي وتحليلها وجد ان هنالك تقدماً واضحاً لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها تمرينات البحث التي ساعدت بتطوير الأداء الهجومي حيث يرى الباحث ان التمرينات ساعدت على تطوير الأداء بشكل واضح بالرغم من التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب والمنهج المستخدم من قبل المدرب إلا اننا نشاهد ان تأثير التمرينات المستخدم بالبحث قد ساهم بشكل أفضل وهذا ما شاهدناه فيرى الباحث ان التطور الذي حصل للتصويب هو بفضل التمارين المستخدمة كذلك طريقة ادائها ويؤكد (1988Dirix) على " أن استخدام تمارين الرمي المشابهة للمنافسة بتكرارات مقننة بشكل دقيق ضمن إطار منهج تدريبي معد بصيغة علمية، يسهم في تطوير وتقوية العضلات العاملة في الرمي والتصويب عن طريق تنشيط وتحشيد اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية السريعة والشد وتحسين العضلات المساعدة للانقباض." حيث يعتبر التصويب من المهارات المهمة التي تتوج الفريق بهدف يعتبر ثمرة ادائه للهجمة وأكد (محمد توفيق الوليلي) بأنه " تعد كل المبادئ الأولية والألعاب والخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا هي لم

تتوج في النهاية بإصابة الهدف " لذلك يعتبر مهم جدا ومن جانب معنوي أيضا حيث يعتبرها الكثير من المهتمين انها تزيد من متعة لعبة كرة اليد اذا كان في أدائها القوة والسرعة " مهارة التصويب هي التتويج النهائي لتكوينات اللعب فضلاً عن أن هذه المهارة يعشقها الكل من اللاعب والمشاهد وتتجز بهما أكثر من المهارات الأخرى ذلك تعتبر التمارين ساعدت في تطوير هذه المهارة بشكل كبير مقارنة بالمجموعة الأخرى. ويشير كل من (كمال عارف وسعد محسن إسماعيل 1989) في توضيحهما لمهارة التصويب " بما أن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد آخر أمكننا أن نعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة " لذلك ان تطوير التصويب يساعدنا على نجاح الكثير من العمليات الهجومية وهذا ما عملت عليه التمارين في بحثنا وساعدتنا على تطوير التطوير في التصويب .

كذلك هناك تطور واضح لمهارة المناولة حيث م ان اغلب المناولات تكون بعد اداء حركات معينة وبذل جهد بدني وان الأداء المهارى يعتمد على الاعداد البدني، ولا سيما القوة بأنواعها إذ إن " تطوير القوة العضلية يؤدي إلى تطور صفة حركية في الوقت نفسه". حيث تحتاج المناولة الى قوة وسرعة وكذلك الاستلام في الحركة يحتاج الى ان اللاعب المستلم عنده القدرة على التركيز العالي وكلما زادت لياقة اللاعب زاد تركيزه وثقة بالنفس عالية ومشاركة أوسع والمناولة في اهميتها لاتقل شئنا عن باقي المهارات بل تأتي في مقدمتها وذلك لكون" التمرير إحدى المهارات التي لاتقل أهمية عن التصويب والتي يستخدمها لاعب كرة اليد كوسيلة الربط مع الزملاء سواء التمريرات القصيرة او الطويلة فان ملاحظة دقة إتقان هذه المهارات الحركية ايضاً يتطلب ويتوقف عليها فرص الوصول إلى المناطق الأقرب والأكثر خطورة على هدف المنافس ومن ثم تسجيل الإصابات على مرمى المنافس ومن خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ ان المجموعة التجريبية قد تطوره بشكل افضل من الضابطة ويعزو الباحث ان هذا التطور جاء نتيجة استخدام التمارين التي استخدمت بالبحث التي كان لها التأثير الايجابي وزادت من نسبة نجاح التمرير .

اما التطور الحاصل في القوة المميزة للسرعة للرجلين ظهر واضحا ويرى الباحث ان التمارين الموضوعية من قبله لها التأثير في هذا التطور وتعد القوة المميزة للسرعة من اهم الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب فهي تعد عامل اساسي في عملية الدفاع والتحركات الدفاعية وكذلك في عملية الهجوم واداء الحركات الخداعية والاختراق ومحاولة تجاوز المنافس حيث تم التركيز في التدريب على تطوير هذه الصفة وهذا ما أكدته (طلحة حسام الدين (وآخرون) ، 1997) بأنه "شدة الحمل وفترة دوامه والحجم الكلي للتدريب هي مكونات أساسية في وضع أي منهاج تدريبي مهما اختلفت أهدافه ، فهي تمثل دوات منهاج في تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب سواء كان ذلك من الناحية البدنية أو الناحية المهارية لذلك تم اختيار وتطوير هذه الصفة لاهميتها الكبيرة في لعبة كرة اليد ولأجل وصول اللاعب لمرحلة متقدمة يساعد الفريق على نجاح مهامه وتطور قدراته

اختبار رمي الكرة الطبية حيث يعتبر هذا الاختبار هو مقياس للقوة الانفجارية للذراع وهذا ما نحتاجه أثناء أداء مهارة المناولة وكذلك في عملية التصويب وتعد القوة الانفجارية من الصفات البدنية المهمة لدى لاعبي كرة اليد ما أكدته (محمد حسن علاوي ، 1994) إلى أن لاعب كرة اليد يحتاج إلى التدريب على صفة القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين لكي يستطيع التصويب بشكل قوي وسريع ودقيق وان التطور الحاصل الذي شاهدناه من خلال الارقام التي ظهرت في الاختبار نرى ان هناك تطور جيد لدى لاعبي المجموعة التجريبية ويعزى هذا التطور الى نوعية التمارين الموضوعة وسلوب تطبيقها وربطها مع الاداء المهاري للاعبين وهذا ما عمل عليه الباحث حيث ان التمرين باستخدام الاداة مع تطوير الجانب البدني مع المهاري يساعد على انتاج اداء مشابه لاداء اللعب وهذا مايطمح اليه المدربين .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- ❖ من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم استنتاج ما يأتي :
- ❖ لتمرينات المصاحبة للاداة أثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد
- ❖ ان مقدار تطور بعض المهارات الاساسية في المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات البدنية المهارية كانت اكبر مقارنة بالمجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات :

- ❖ في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث الى:
- ❖ استعمال تمرينات مصاحبة للاداة بشكل متكرر ومركز لما لها من اثر كبير في تطوير بعض المهارات الاساسية .
- ❖ استعمال التمرينات البدنية المهارية مصاحبة للاداة على مهارات اخرى من مهارات كرة اليد.

المصادر

- احمد خميس وجميل قاسم : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، بيروت ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، 2011 ، ص272 .
- سامر عزيز محسن البطاوي: منهج تدريبي مقترح واثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ،

2004

- صريح عبد الكريم الفضلي :تطبيق البايوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2 ، دار الكتب والوثائق، بغداد ، 2009
- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القوة ، القدرة ، تحمل القوة ، المرونة ، ط1: القاهرة ، مركز الكتاب ، 1997
- كمال عارف وسعد محسن إسماعيل:كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ,1989.
- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، ج 3 : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، ط1, بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978.
- محمد توفيق الدليلي :كرة اليد ، تعليم – تدريب – تكنيك ، القاهرة ، 1994.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي : القاهرة ، دار المعارف ، 1994
- محمد لبيب ومحمد منير : البحث التربوي – أصوله – مناهجه ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1983.
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- منير جرجيس : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- وجيه محجوب : طرائق العلمي ومناهجه ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993.
- Dirix,a(and, thers) : The Olympic Book of sport medicine , London, Black well seientpieic, publication, 1988,