



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



Some Specific Motor Abilities and Their Relationship to the Accuracy of the 7-meter Throw in Handball

Hassan Bahaa Al-Din Sadiq, Prof. Dr. Maad Maneh Alawi

Iraq. University of Kirkuk. College of Physical Education and Sports Sciences

Spom22010@uokirkuk.edu.iq

Maad.a.bio73@uokirkuk.edu.iq

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

This study aimed to identify the relationship between certain motor abilities and the accuracy of the 7-meter throw in handball among the research sample.

The research sample consisted of seven young players. The descriptive method using correlational approaches was employed to achieve the research objective. The researchers used tests, measurements, a review of sources and previous studies, and the internet as data collection methods. The researchers used the mean, standard deviation, and Pearson's simple correlation coefficient as statistical analyses in their research. They concluded that exceeding the player's actual static balance during a 7-meter handball shot negatively impacts ball direction and consequently, inaccurate hitting of the target. Furthermore, they found that balance and coordination are crucial for accurate 7-meter shot accuracy. The research results revealed a relative weakness in the accuracy of the 7-meter handball shot among the study participants, stemming from a clear deficiency in motor skills, particularly balance and coordination. The researchers recommended:

Emphasis on developing specific motor skills, especially balance and coordination, and incorporating exercises for these skills into training programs due to their importance in achieving optimal accuracy in the 7-meter handball shot.

Keywords: Specific Motor Skills, 7-meter Shot, Handball

بعض القدرات الحركية الخاصة وعلاقتها بدقة رمية (7) م بكرة اليد

حسن بهاء الدين صادق ، أ.د. معد مانع علاوي

العراق. جامعة كركوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Spom22010@uokirkuk.edu.iq

Maad.a.bio73@uokirkuk.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية ودقة رمية 7امتار بكرة اليد لدى عينة البحث.

تكونت عينة البحث من (7) لاعبين من فئة الشباب وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لتحقيق هدف البحث، واستخدم الباحثان الاختبارات والقياس ومراجعة المصادر والدراسات السابقة وشبكة المعلومات العالمية وسائل لجمع البيانات.

استخدم الباحثان (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط ، بيرسون) كمعالجات احصائية في البحث واستنتج الباحثان الى ان زيادة التوازن الثابت للاعب عن الحاجة الفعلية له اثناء التصويب في رمية 7م بكرة اليد يؤثر سلبا على توجيه الكرة ومن ثم عدم اصابة الهدف بدقة، وان قدرتي التوازن الحركي والتوافق الحركي لهما اهمية ودور عالي في دقة تصويب رمية 7م وتبين من نتائج البحث وجود ضعف نسبي في دقة التصويب لرمية 7م بكرة اليد لدى عينة البحث والنتائج من الضعف الواضح في القدرات الحركية وخصوصا التوازن الحركي والتوافق الحركي واوصى الباحثان على:

التأكيد على تطوير القدرات الحركية الخاصة وخصوصا قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتضمين البرامج التدريبية لتمارين هاتين القدرتين لما لهما من اهمية في تحقيق أفضل دقة تصويب لرمية 7م بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: القدرات الحركية الخاصة، رمية (7) م، كرة اليد

1-المقدمة:

ان التطور العلمي والتكنولوجي والحاصل في عصرنا هذا هو حصيلة عمل سنوات طويلة جدا من قبل العلماء والباحثين والذين كان لهم الأثر الأكبر في تذليل الكثير من الصعوبات والمشاكل التي واجهت الإنسان بل ان هذا التسابق الكبير بين الدول وفي مختلف المجالات يزداد يوماً بعد يوم، وكان المجال الرياضي أحد أهم هذه المجالات التي أخذت نصيبها من التطور والتقدم العلمي وفي جميع الأنشطة والفعاليات الرياضية ، اذ أن التطور في هذا المجال جاء نتيجة للبحوث والدراسات المبنية على الأسس العلمية الدقيقة التي قام بها الباحثون والخبراء في ميدان التربية الرياضية فضلاً عن ارتباط التربية الرياضية بالعلوم الأخرى كالتدريب والفلسفة وعلم النفس وغيرها .

ومن بين الألعاب الجماعية التي حظيت باهتمام واسع تأتي لعبة كرة اليد، لما تتميز به من سرعة الأداء، وتنوع المواقف الهجومية والدفاعية، واحتوائها على مهارات أساسية تتطلب مستوى عال من الإعداد البدني والحركي والمهاري والخططي للاعبين، وتعد مهارة التصويب أهم هذه المهارات إذ تمثل الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف وتحقيق الفوز، لذلك فإن إتقان ادائها المهاري ودقتها تمثل محوراً رئيسياً لنجاح الأداء العام للفريق.

ويبرز من بين أنواع التصويب في كرة اليد التصويب من رمية الجزء (7 أمتار)، الذي يُعد موقفاً حاسماً وحساساً لكونه خالياً من أي عائق مباشر، مما يتطلب دقة عالية في التنفيذ وقدرة على التحكم بالحركة وتكامل بين القدرات البدنية والحركية والعقلية والمهارية للاعب (الشريف، 2010،31)، إذ يرتبط نجاح الأداء بمدى التوافق الحركي بين الجهازين العصبي والعضلي وكذلك بقدرة اللاعب على الحفاظ على التوازن وجعل مركز الثقل ضمن قاعدة الارتكاز أثناء التنفيذ.

(حسين، 2016،63)

وانطلاقاً من أهمية الربط بين الجانب العلمي والجانب العملي في الرياضة، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على بعض القدرات الحركية الخاصة للاعبين ودورها المباشر في دقة أداء مهارة التصويب من 7 أمتار في كرة اليد والوقوف على مدى العلاقة بينهما من اجل وضعها امام القائمين على عملية الاعداد والتدريب وكذلك اللاعبين للارتقاء بالمستوى الفني للمهارة والذي ينعكس ايجابا على النتائج في البطولات.

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب في الدوري العراقي الممتاز بكرة اليد ومشاركته في العديد من المباريات والبطولات، لاحظ أن أداء رمية الجزء (7م) يختلف بشكل واضح بين اللاعبين رغم تشابه ظروف التعلم والتدريب والعوامل الأخرى كفريق مما ينعكس سلباً على أداء الفريق أثناء المباراة ومن ثم نتيجة المباراة، ويعزو الباحثان سبب هذا الضعف الى قلة الاهتمام ببعض القدرات

الحركية الخاصة وافتقار الوحدات التدريبية الى بعض التمرينات الخاصة بتطوير هذه القدرات ومنها التوازن والتوافق الحركي، وهذا مما لاشك فيه يعد مشكلة بحاجة الى الوقوف عليها من قبل الباحث لوضعها امام انظار المهتمين بهذا الشأن.

ويهدف البحث الى:

- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية ودقة رمية 7متر بكرة اليد لدى عينة البحث.

2-2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكونت عينة البحث من (7) سبعة لاعبين من نادي التعاون الرياضي فئة الشباب في فعالية كرة اليد من اصل (12) اثنا عشر لاعبا حيث شكلت العينة نسبة 58% من مجتمع البحث والجدول (1) يبين بعض مواصفات عينة البحث والتجانس لها.

جدول (1) يبين بعض مواصفات وتجانس عينة البحث

ت	الطول(سم)	الكتلة(كغم)	العمر(سنة)	العمر التدريبي(سنة)
1	187	82	19	4
2	172	65	18	5
3	181	81	19	4
4	177	65	18	4
5	179	61	18	5
6	184	74	18	4
7	184	78	18	3
الوسط الحسابي	180.57	72.29	18.29	4.14
الانحراف المعياري	5.06	8.56	0.49	0.69
معامل الاختلاف	2.80	11.84	2.67	16.66

من الجدول (1) تبين وجود تجانس في مواصفات العينة فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد التجانس عالياً ، وإذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة .
(التكريتي والعبدي، 1999، 161)

2-3 اختبارات المستخدمة في البحث:

(شابا وعبدالهادي، 2017، 75)

2-3-1 اختبار التوازن الحركي:

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على التوازن الحركي.

الادوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس معدني (5) متر، شواخص عدد (5) بارتفاع (30) سم، علامتين لاصقتين عمى الأرض قطر كل منيا (10) سم، صافرة، أوراق وأقلام للتسجيل.
- اجراءات الاختبار

- المسافة بين العلامتين عمى الأرض (100) سم، ويتم وضع شاخص واحد ينصفها على مسافة (50) سم.

- وضع شاخصين موزعة للأمام والخلف وتتوسط العلامة الأولى بينهما علماً إن المسافة بين الشاخص والعلامة (60) سم.

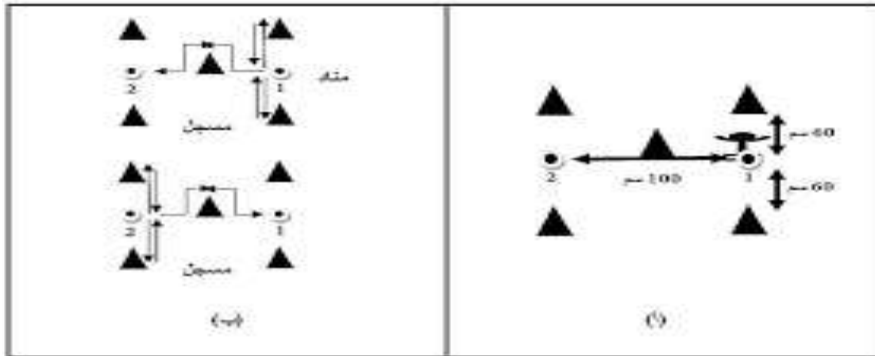
مواصفات الاداء:

يقف المختبر على العلامة الدائرية الأولى والذراعين للجانب مع مراعاة قدم اليمين تكون على العلامة والأخرى بجانبها من الداخل، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم المختبر برفع قدم اليسار التي لا تمس العلامة على الأرض بهدف مس الشاخص للأمام والعودة للمس الشاخص للخلف والعودة دون مس الأرض، ومن ثم ثني الرجل الثابتة لقدم اليمين والقفز والنزول على قدم اليسار فوق العلامة الدائرية الثانية وتأدية مس الشاخص للأمام والعودة للمس الشاخص للخلف دون مس الأرض، ويستمر حتى يخطأ المختبر من خلال مس القدم الحرة للأرض.

شروط الاختبار:

- ثبات قدم اليمين عمى العلامة الأولى مع عدم ثني الركبة عند مس قدم اليسار الحرة للشاخصين في الأمام والخلف، وثبات قدم اليسار عمى العلامة الثانية مع عدم ثني الركبة عند مس قدم اليمين الحرة للشاخصين في الأمام والخلف - ثني ركبة رجل اليمين فقط عند القفز باتجاه العلامة الدائرية الثانية، وثني ركبة رجل اليسار فقط عند القفز باتجاه العلامة الدائرية الأولى.

- ينتهي الاختبار بمجرد مس القدم الحرة للأرض.
 - ينتهي الاختبار بمجرد مس أي من القدمين عند القفز باتجاه الدائرتين الأولى والثانية للشاخص الموجود بينهما.
 - ينتهي الاختبار عند النزول عمى القدم غير الصحيحة عند القفز باتجاه الدائرتين الأولى والثانية.
 - إعطاء محاولة واحدة عمى سبيل التجربة.
 - إعطاء محاولتين لتنفيذ متطلبات الاختبار ويتم اعتماد المحاولة الأفضل.
- التسجيل:**
- نقطة لكل مس للشاخص سواء كان للامام أو للخلف بالقدم الحرة ومن الجهتين.
 - نقطتين لكل تحول صحيح عبر القفز باتجاه العلامتين الدائرتين، ولا تسجل أي نقطة في حالة النزول خارج العلامتين.
 - تسجيل مجموع النقاط لأفضل محاولة من المحاولتين، والشكل (1) يوضح اختبار التوازن الحركي.



الشكل (1) يوضح اختبار التوازن الحركي

2-3-2 اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار (Ellison,2015,95)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على التوافق بين العين-الذراع.
الادوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس معدني (5) متر، ساعة توقيت، كرات تنس عدد(20)، أوراق وأقلام للتسجيل.

مواصفات الاداء: يقف المختبر على بعد 2م عن الجدار توضع بالقرب من المختبر كرات التنس يحمل المختبر كرة واحدة في اليد المفضلة بعد اعطاء اشارة البدء يقوم برمي الكرة على الحائط ثم التقاطها باليد الاخرى، ثم يقوم برمي الكرة باليد التي تم التقاط الكرة بها ويقوم بالتقاطها باليد الاخرى وهكذا يستمر بالأداء لمدة 30 ثانية.

التسجيل: تحسب عدد الكرات التي تم التقاطها وفي حالة سقوط الكرة يأخذ المختبر كرة اخرى ويستمر بالأداء، تعطى محاولتين للمختبر بينهما راحة 30 ثا ويحسب معدل المحاولتين، والشكل (2) يوضح اختبار التوافق الحركي.



الشكل (2) يوضح اختبار التوافق الحركي

2-3-3 اختبار الوقوف على مشط القدم: (شابا وعبد الهادي، 2017، 74-75)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على التوازن الثابت.

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت، ارض مستوية، أوراق وأقلام للتسجيل.

مواصفات الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ويفضل أن تكون قدم رجل الارتكاز، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الاخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط. وعند إعطاء الاشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الارض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الارض.

التسجيل:

-يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الارض حتى ارتكاب بعض أخطاء الاداء وفقد التوازن والشكل (3) يوضح اختبار التوازن الثابت.



الشكل (3) يوضح اختبار التوازن الثابت

2-3-4 اختبار التصويب من الثبات (رمية م7م) (الخياط والحيالي، 2001، 106-107)

الهدف من الاختبار: قياس دقة رمية م7 في كرة اليد من الثبات
الادوات والاجهزة المستخدمة: ملعب كرة اليد قانوني-مرمى كرة يد-آلة تصوير رقمية عدد(2)، صافرة، ساعة توقيت، كرات يد عدد(8).

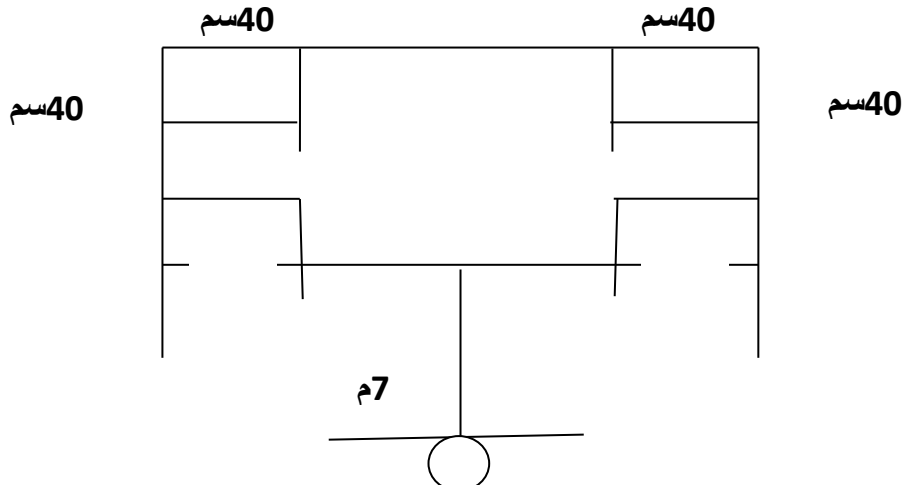
وصف اداء الاختبار: يتم تقسيم الهدف الى اربع مربعات في كل زاوية مربع قياس (40*40سم) يقوم اللاعب برمي(8) ثمان كرات يبدأ بعد سماع الصافرة بالتصويب الى المربع الأول (الزاوية العليا اليمنى) ومن ثم الكرة الثانية الى المربع في الزاوية العليا اليسرى والكرة الثالثة الى الزاوية السفلى اليمنى ومن ثم الكرة الرابعة الى الزاوية السفلى اليسرى ومن ثم الكرات الاربعة الثانية.

شروط الاختبار:

- على اللاعب تصويب الكرة بعد سماع الصافرة.
- يمنح اللاعب محاولتان وتحسب المحاولة الأفضل.
- تعتبر المحاولة فاشلة عند التصويب من القفز ويجب بقاء أحد القدمين ملاسمة للأرض.

طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان عند دخول الكرة داخل المربع.
- تعطى للمختبر درجة واحدة عند لمس الإطار الخارجي للمربع وتعطى (صفر) درجة عند عدم اصابة المربع.
- اعلى درجة للاختبار(16) درجة واول درجة(صفر) والشكل(4) يوضح اختبار التصويب من الثبات في كرة اليد.



الشكل (4) يوضح اختبار التصويب من الثبات م7م

2-4 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية ادناه من قبل الباحث من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS)

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.

3- عرض النتائج ومناقشتها

الجدول (2) يبين قيم الارتباط بين القدرات الحركية ودقة تصويب رمية 7م

ت	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
1	التوازن الثابت	ثانية	9.91	4.14	-0.85*	0.02
2	التوازن الحركي	نقطة	16.43	2.51	0.43	0.33
3	التوافق الحركي	نقطة	14.14	1.35	0.70	0.08
4	دقة التصويب	درجة	11.43	1.51	/	/

معنوي عندما يكون مستوى الدلالة اقل او يساوي (0.05)

من الجدول (2) دلت نتائج البحث على وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين التوازن الثابت للاعب ودقة تصويب رمية 7م في كرة اليد اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.85) وعند احتمالية نسبة الخطأ (0.02) وهي اقل من احتمالية نسبة خطأ (0.05) ويعزو الباحثان السبب الى ان زيادة التوازن الثابت للجسم يؤدي الى جمود وصلابة وقلة حركة وبعض الشد العضلي الزائد وخصوصا في الذراع والكتفين فضلا عن ان التوازن المبالغ فيه يؤدي الى تحديد عملية النقل الحركي من الاطراف السفلى الى الاطراف العليا للجسم والذي سيؤثر سلبا على التحكم بتوجيه الكرة الى الهدف.

ومن الجدول (2) دلت نتائج البحث على وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين التوازن الحركي والتوافق الحركي للاعب ودقة تصويب رمية 7م في كرة اليد ولكنها غير معنوية إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.43) و(0.70) وعند احتمالية نسبة الخطأ (0.33) و(0.08) على التوالي وهي اعلى من احتمالية نسبة خطأ (0.05).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-ان زيادة التوازن الثابت للاعب عن الحاجة الفعلية له اثناء التصويب في رمية 7م بكرة اليد يؤثر سلبا على توجيه الكرة ومن ثم عدم اصابة الهدف بدقة.
- 2-ظهور علاقة ارتباط ايجابية بين التوازن الحركي ودقة تصويب رمية 7م بكرة اليد لدى عينة البحث وهذا مؤشر على اهمية التوازن الحركي في هذه المهارة.
- 3-اظهرت نتائج البحث و اشارت الى اهمية ودور التوافق الحركي للعين والذراع الضاربة في دقة تصويب رمية 7م بكرة اليد من خلال قيمة الارتباط العالية.
- 4-وجود ضعف نسبي في دقة التصويب لرمية 7م بكرة اليد لدى عينة البحث والنتائج من الضعف الواضح في القدرات الحركية وخصوصا التوازن الحركي والتوافق الحركي.

4-2 التوصيات:

- 1-التاكيد على تطوير القدرات الحركية الخاصة وخصوصا قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتضمين البرامج التدريبية لتمرينات هاتين القدرتين لما لهما من اهمية في تحقيق أفضل دقة تصويب لرمية 7م بكرة اليد.
- 2-اجراء بحوث علمية مشابهة لهذه الدراسة على قدرات حركية اخرى وانواع التصويب الاخرى بكرة اليد.

المصادر

- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، محمد حسن (1999): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، العراق.
- اسماعيل، هادي حسن (2017): تأثير تمرينات القوة الخاصة (المقترحة) وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية على الاداء المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة كويا، كلية التربية الرياضية، السليمانية، العراق.
- العساف، خالد (2014): مبادئ كرة اليد وأساليب تدريبها، دار المسيرة، عمان.
- الحجامي، حسين مناتي ساجت (2011): القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد4، المجلد4، جامعة كربلاء، العراق.
- الخياط والحياي، ضياء ونوفل محمد (2001): كرة اليد، جامعة الموصل.
- حسن، عادل تركي (2011): مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، العراق.
- شابا، سامي يوسف وعبد الهادي، مهند عبد الستار (2017): تصميم وتقنين اختبار للتوازن لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة التربية الرياضية، مجلد التاسع وعشرون، العدد الثاني، جامعة الموصل.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (2001): اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عمر، حسين وعبد رحمن، اياد (2011): البايوميكانيك في الحركات الرياضية، ط1، مطبعة النجف الاشرف، العراق.

- Allawi,M,Khalaf,N&Omar,Z(2023): SOME BIOKINETIC VARIABLES OF THE MOVEMENT OF THE FEET OF THE WEIGHTLIFTER DURING THE DESCENDING PHASE UNDER THE BARBELL IN THE LIFT TO THE CHEST SECTION AND ITS RELATIONSHIP TO ACHIEVEMENT IN THE CLEAN AND JERK LIFT, REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE Vol. 18 n°
- Ellison,P.H(2015):EYE–HAND Coordination;AN Exploration of Measurement and different Training Methods Using the SVT.phD thesis submitted to edge Hill University.