

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير القدرات الحركية باستخدام تمرينات ديناميكية خاصة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

بحث مقدم الى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في علوم الرياضة

من قبل

علاء حسين بادي

اشراف

د. جعفر شعيل

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

ان مستوى الاداء العالي للاعبين المتميزين هو نتاج جاء من خلال استثمار المواهب الرياضية عبر التخطيط المبني على الاسس العلمية للتدريب الرياضي وان وصول اللاعب يتطلب ان يكون ذا قدرات حركية عالية تمكنه من الاداء الجيد لجميع الحركات الرياضية خلال التدريب او المنافسة الرياضية.

ومن بين الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب التطور لعبة كرة اليد التي تعد واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الأداء الفردي والجماعي حتى يتم تحقيق أفضل الإنجازات وخاصة عند امتلاك اللاعبين قدرات حركية جيدة ومن أجل تطوير القدرات الحركية لابد من دراسة ما يتمتع به الأشبال من امكانات حركية ملائمة تتفق مع متطلبات أداء المهارات الأساسية بكرة اليد . وتعد التمرينات الديناميكية الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي للاعبين فهي بالاضافة إلى تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي.

وتكمن أهمية البحث في تطوير القدرات الحركية بمستوى يدعم تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد وتحسينها من خلال استخدام التمرينات الديناميكية الخاصة ، سيما وإن الهدف الأول للتدريب في هذه المرحلة هو اكتساب المهارات وأدائها بمستوى من التوافق والإتقان.

٢-١ مشكلة البحث

يعد الأعداد المهاري واحداً من الاهداف التدريبية المهمة حيث يشكل اكتساب فن المهارات والوصول بأدائها إلى مستويات متقدمة من الإتقان هدف التدريب ويتطلب ذلك مستوى عال من القدرات الحركية والتي تصل إلى مراحل متقدمة من النضج والتطور في هذه المرحلة العمرية.

٢

ومن خلال كون الباحث لاعباً ومتابعاً لاحظ قلة الاهتمام بتدريب القدرات الحركية وفق التمرينات الديناميكية الخاصة من قبل المدربين بما يتناسب وأهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لدى بكرة اليد . لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات ديناميكية خاصة لتطوير القدرات الحركية ومعرفة تأثير تطور هذه القدرات في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون .

٣-١ أهداف البحث

- اعداد التمرينات الديناميكية الخاصة لتطوير القدرات الحركية لدى لاعبي كرة اليد .
- التعرف على تأثير التمرينات الديناميكية الخاصة في تطور القدرات الحركية للاعبي كرة اليد .
- التعرف على مدى تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

٤-١ فرضا البحث

- للتمرينات الديناميكية الخاصة تأثير ايجابي في تطور القدرات الحركية لدى لاعبي كرة اليد .

- لتطور القدرات الحركية تأثير ايجابي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة القادسية بكرة اليد.

٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ١٤ / ٤ / ٢٠١٧ ولغاية ١٦ / ٤ / ٢٠١٧

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ لدراسات النظرية

٢-١-١ - التمرينات الخاصة

٢-١-٢ - مفهوم القدرات الحركية

٢-١-٣ - مكونات القدرات الحركية

٢-١-٤ - المهارات الأساسية في كرة اليد

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التمرينات الخاصة

" وهي التمارين التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة "(١)

تتكون التمرينات الخاصة من عناصر المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي وتدل على تطوير الصفات البدنية وجزء معين من عضلات الجسم وتخص فعالية معينة وتشمل حركات تشبه الفعالية. ويطلق على التمرينات الخاصة اذا احتوت على عنصر او عدة عناصر من الفعالية مماثلة للحركة او مقاربه لها ((اتجاه الحركة وقوة الحركة)) والتي تعمل فيها العضلات وفق حركات السباقات(١).

اما فائدة التمرينات الخاصة فتكمن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها اكثر من التمرينات الاخرى. لذا يجب عدم النظر اليها بكونها احتياطاً بل هي

(١) هارا . أصول التدريب . ترجمة عبدعلي نصيف . ط٢ . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٨٨
(٢) قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة . ط١ . عمان : دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٢٨٠

وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في الفترة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمارين السباقات^(١).

٢-١-٢ مفهوم القدرات الحركية

يعرف ((جونسون ونيلسون)) القدرات الحركية بأنها " الأستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عالياً من التخصيص في السباقات والألعاب"^(٢). ويشير ((قاسم لزام)) نقلاً عن هارا إلى استخدام مصطلح القدرات الحركية " للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين"^(٣). ويعرفها ((وجيه محجوب)) بأنها " القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية"^(٤). وبالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم القدرات الحركية " يتمثل بالوصول بالأداء إلى شكل ديناميكي حركي كما إنها أيضاً ما يمكن أن يطلق عليه عمل حركي معلوم ومدرب عليه"^(٥).

٢-١-٢-١ مكونات القدرات الحركية

اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات الحركية ونظراً لأهمية هذه القدرات في المجال الرياضي فقد حظيت باهتمام الباحثين. ويشير ((قاسم لزام عبد الله اللامي)) إلى أن مكونات القدرات الحركية تشمل على : التوافق والتوازن والأنسيابية والرشاقة^(٦). ويرى ((وجيه محجوب)) أنها المرونة والرشاقة والتوازن والمهارة ويشير ((محمد عبد الغني عثمان)) نقلاً عن ماينل الى تحديد مكونات القدرات الحركية حيث تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات^(٧) هي: مجموعة حركات الثبات المترن، مجموعة حركات التنقل أو الأنتقال، مجموعات الحركات المتمسة بالسيطرة والتحكم.

وتشير دراسة مراجع المدرسة الغربية والتي تتمثل في كل من الولايات المتحدة الأمريكية والمانيا الغربية سابقاً إلى أن القدرات الحركية يمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات رئيسية متداخلة تمثل وجهة نظر المتخصصين^(٨):

١. المجموعة الأولى: قدرات الأتزان وتقسّم إلى الأتزان الثابت والأتزان المتحرك.

٢. المجموعة الثانية: قدرات التحرك والتي تركز على شكل الجسم في الفراغ الخارجي والقدرة

على تغيير وضعه.

(١) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. ميادئ علم التدريب الرياضي . بغداد: مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧، ص ٨٧
(٢) محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج ٢ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٣١٨
(٣) قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي . العراق : مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٥ ، ص ٩٠
(٤) ووجيه محجوب (وأخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي . بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠، ص ٥٧
(٥) كمال درويش. المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٩
(٦) قاسم لزام صبر . المصدر السابق. ص ٩٠
(٧) محمد عبد الغني عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط١. الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧ ، ص ٦٦
(٨) احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان . الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية
ط١. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ ، ص ٩٠

٣. المجموعة الثالثة: قدرات التحكم والسيطرة ويقصد بالتحكم الحركي العام اعطاء قوة لأداء مثل حركات الرمي والضرب والركل والتمرير وكذلك السيطرة على القوة الناجمة عن أداة مندفعة كما هو الحال في مهارة اللقف والاستلام وإيقاف الكرة.

ويتفق الباحث مع (احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان) على أن القدرات الحركية تشتمل على ((التوافق ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة الحركية)) وهي قدرات مترابطة من حيث مستواها وعوامل تطورها.

٢-١-٣ المهارات الأساسية في كرة اليد:

المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة وعلى إتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه وكرة اليد كأى لعبة من هذه الالاعاب لها مبادئها او مهارتها الاساسية والتي تعد بمثابة العمود الفقري لها والركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز لأي فريق لذلك فان القدرة على الاتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب حيث عرفها كل من هانز جيرد شتاين أو جارفيدرهوف بانها "كل الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع اتباع القواعد القانونية للعبة"^(١). والمهارات الاساسية تعد من العوامل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعب فهي " كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تطلبها اللعبة لغرض الوصول الى النتائج الايجابية والاقتصادية في المجهود وتاخر حالة التعب"^(٢). وتنقسم المهارات الاساسية في كرة اليد الى^(٣):

١- المهارات الهجومية ٢- المهارات الدفاعية

كذلك يمكن تقسيم المهارات طبقا لطبيعة الاداء المهاري في كرة اليد الى^(٤):

١. المهارات الهجومية وتشمل:

أ / المهارات الهجومية بدون كرة. ب/ المهارات الهجومية بالكرة.

٢. المهارات الدفاعية وتشمل:

أ / المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة.

ب/ المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه الكرة.

وسيقوم الباحث بشرح وتوضيح المهارات التي تضمنتها الدراسة وهي كما يلي:

أولاً: المهارات الهجومية وهي:

١. التصويب وأهم اشكاله:

(١) محمد توفيق الوليلي. كرة اليد (تعلم - تدريب - تكنيك). ط١. الكويت: مطبعة السلام، ١٩٨٩، ص ٢٨

(٢) سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة، تعلم ، تدريب ، تحكيم. ط١. ليبيا: منشورات السابع من ابريل، ١٩٩٧، ص ٢٩ - ٣٠

(٣) محمد توفيق الوليلي. المصدر السابق. ص ٢٨

(٤) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي. كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص ١٣

أ / التصويب من الأرتكاز من مستوى الراس
ب/ التصويب من القفز عاليا.
ج/ التصويب من السقوط للامام.
٢. المناولة واشكالها:

أ / المناولة السوطية من فوق مستوى الراس.
ب/ المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز.
ج / مناولة الدفع للجانب.
ثانيا: المهارات الدفاعية وهي:
١. التحركات الدفاعية المتنوعة. ٢. حائط الصد.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

٣-١ - منهج البحث

٣-٢ - مجتمع وعينة البحث

٣-٣ - الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في جمع البيانات

٣-٤ - اجراءات البحث الميدانية

٣-٥ - التجربة الاستطلاعية

٣-٦ - الاختبارات القبليّة

٣-٧ التمريبات الخاصة

٣-٨ - الاختبارات البعدية

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

هو الطريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق أهدافه مستندا على جملة من القواعد والاسس لعل أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة المطروحة^(١). حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي "الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة".

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

يتكون مجتمع البحث من اللاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة اليد والبالغ عددهم (١٢).

ان اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع المأخوذة منه العينة وطبيعة مشكلة البحث لانها " ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله"^(١). وعليه فقد جاء اختيار الباحث لعينة بحثه بالطريقة العشوائية البسيطة حيث اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب جامعة القادسية والبالغ عددهم (١٢) لاعبا وهذه العينة تمثل

(١) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٢٣٢

(١) وجيه محجوب (وآخرون). طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية . بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨، ص ١٠٦

نسبة مئوية مقدارها (١٠٠ %) وهي نسبة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً. وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين الاولى ضابطة وبعدها (٦) لاعبين والثانية تجريبية وبعدها (٦) لاعبين أيضاً.

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

٣-٣-١ الوسائل البحثية

▪ المصادر والمراجع العربية

▪ الانترنت (شبكة المعلومات الدولية)

▪ الملاحظة والتجريب

▪ الخبراء والمختصون

▪ الاختبارات الموضوعية

٣-٣-٢ الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث

▪ ساحة كرة يد قانونية

▪ مرمى كرة يد قانوني

▪ مربعات دقة تصويب (٥٠ × ٥٠ سم) .

▪ كرات يد عددها (١٠) عادية وملونة صنع محلي

▪ ساعة توقيت عدد (٢) الكترونية نوع (hanhart) المانية الصنع

▪ شريط لاصق طوله (٢٠) م

▪ شريط قياس معدني طوله (٥ م)

▪ شواخص عددها (٥)

▪ صناديق ارتفاع (٦٠) سم عددها (٢)

▪ موانع عددها (٥) بارتفاع (٣٠_٣٥) سم

▪ ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع

▪ مصاطب خشب طول (٥) أمتار وبارتفاع (٣٠سم) عددها (٢)

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وتشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات حيث تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف

بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا^(١)، اذ تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٨) لاعبين من غير عينة البحث واجريت التجربة في تمام الساعة (١٠) صباحا في تاريخ (١٤ - ٢٠١٧/٢/١٥) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية

وكان الهدف منها:

١. التأكد من كفاءة الاجهزة والادوات
٢. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية
٣. كفاية فريق العمل المساعد*
٤. مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث
٥. معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلا

٣-٤-٢ الاختبارات القبليّة

قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة في الساعة العاشرة صباحا في القاعة المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الموافق (٢٦-٢٧/٢/٢٠١٧) على افراد عينة البحث البالغ عددها (١٢) لاعبا مقسمين الى مجموعتين متكافئتين المجموعة الاولى ضابطة والثانية تجريبية.

٣-٥ توصيف الاختبارات

١- اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو^(٢)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة طوله (4.75م) وعرضه

(٣م) ، ساعة ايقاف ، خمسة قوائم لا يقل طوله عن (٣٠سم) كما في الشكل (١).

الاداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند اعطائه

الاشارة في البدء يقوم بالركض المتعرج بين القوائم الخمسة والعودة الى البداية.

حساب الدرجة : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية.

4.75 م

البداية

(١) قاسم المنديلاوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية . بغداد: دار الحكمة، ١٩٨٩، ص ١٠٧
(٢) علي سلوم الحكيم. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية: الطيف للطباعة، ٢٠٠٤، ص ١٢٢



٧- اختبار القفز من مصطبة بارتفاع ٦٠ سم

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الادوات : مصطبة خشب بارتفاع ٦٠ سم وطول ١ م وعرض ٣٠ سم ، بساط ، كاميرا فيديو .

مواصفات الاداء :

من الوقوف فوق المصطبة يقوم المختبر بالقفز الى البساط الموضوع على الارض والهبوط على كلا القدمين بوقت واحد والثبات بهذا الوضع.

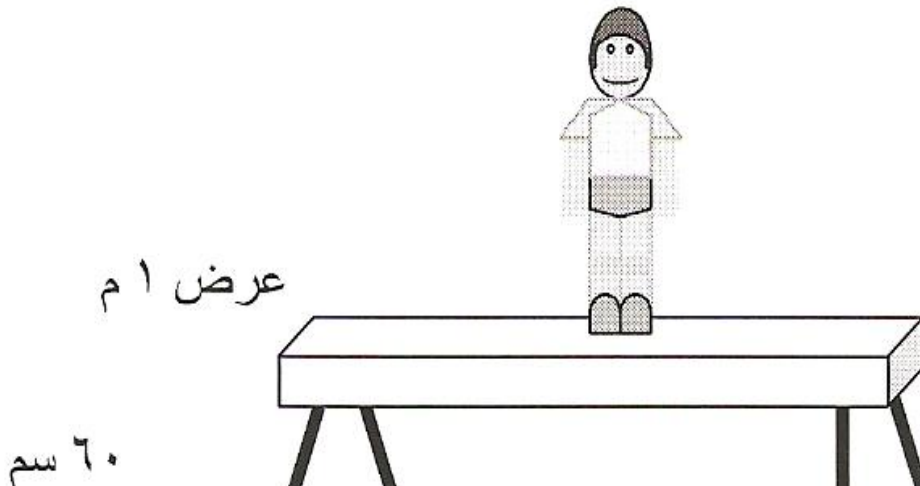
شروط الاداء :

➤ يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها.

➤ لا تحسب المحاولة عند استقبال الارض باحدى القدمين او ملاسة الارض باجزاء اخرى من الجسم.

التقويم :

➤ تم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء المرفقة والدرجة النهائية من (١٠) درجات.



شكل (٧)

٨- اختبار السقوط واستقبال الارض بالذراعين من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الادوات : بساط ، كاميرا فيديو.

مواصفات الاداء :

من الوقوف سقوط الجسم الى الامام واستقبال الارض بالذراعين على البساط.

شروط الاداء :

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها.
- لا يجوز ملامسة الارض باي جزء من الجسم عدا الذراعين.
- استقبال الارض بكلتا الذراعين في نفس الوقت.

التقويم :

- تم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء المرفقة والدرجة النهائية من (١٠) درجات.

شكل (٨)

توصيف اختبارات المهارات الاساسية

الاختبار الاول:

التصويب من الارتكاز من مستوى الراس على مربعات دقة التصويب^(١)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب

الادوات :

١-ملعب كرة يد

٢-مربعات دقة التصويب ٥٠ سم × ٥٠ سم معلقان في الزوايا العليا للهدف

٣-كرات يد للاشبال عدد ٦

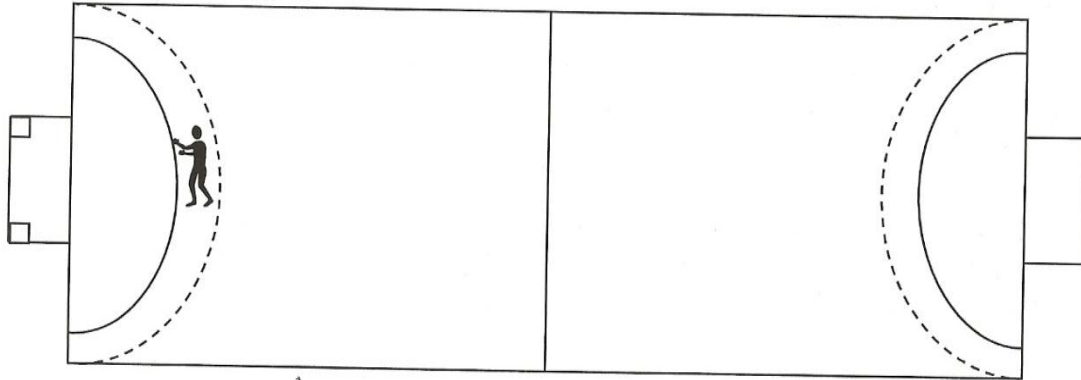
مواصفات الاداء: يقوم اللاعب بالاداء من خطوتين او ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط

الـ ٧ م والتصويب على مربعات دقة التصويب من مستوى الراس وعلى ان ترسل ثلاث

كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب

التقويم: يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل

كامل في مربعات دقة التصويب.



شكل (١٠)١

شكل (١١)'

شكل (١٢)

شكل (١٣)^١

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حساين . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٨

شكل (١٤)'

٣-٦ التمرينات الخاصة

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . مصدر سبق ذكره ، ص ١١٥

بدا تنفيذ هذه التمرينات الديناميكية الخاصة بكرة اليد في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٧/٢/٢٨) الساعة العاشرة صباحا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهذه التمرينات تعطى في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية وعلى ما يأتي:

- مدة التمرينات الخاصة : (٨) اسابيع
- عدد الوحدات في الاسبوع : (٣) وحدات
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات : (٢٤) وحدة
- شدة التمرينات (الاداء بالسرعة الممكنة)
- طريقة التدريب (فترتي مرتفع الشدة باسلوب التنظيم الدائري)
- زمن التمرينات للاسبوعين الاول والثاني بلغ (٥٥) دقيقة
- زمن التمرينات للاسبوعين الثالث والرابع بلغ (٧٥) دقيقة
- زمن التمرينات للاسبوعين الخامس والسادس بلغ (٨١) دقيقة
- زمن التمرينات للاسبوعين السابع والثامن بلغ (٩٠) دقيقة
- اما الحجم الكلي للتمرينات الخاصة فقد بلغ (٣٠١) دقيقة

لقد قام المدرب في تنفيذ المنهج التدريبي لاداء وحدة تدريبية تطويرية تبعتها وحدات تثبتية ولمدة اسبوعين. استخدم المدرب الراحة بين التكرارات وبين المحطات وكانت الراحة سلبية (راحة تامة).

قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال مدة التمرينات الخاصة لعينة البحث في يوم الاحد والاثنين (٩-١٠/٤/٢٠١٧) وجرت هذه الاختبارات مقارنة للظروف والاحوال التي جرت فيها الاختبارات القبلية.

٣-٩ الوسائل الاحصائية:

١/ النسبة المئوية^(١) الجزء

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

الكل

٦ مج ف

٢/ معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) ١ - —

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

٣/ الوسيط

$$\text{الوسيط} = \begin{cases} \frac{N+1}{2} & \text{عندما } N \text{ عدد فردي} \\ \frac{N}{2} + \frac{N+1}{2} & \text{عندما } N \text{ عدد زوجي} \end{cases}$$

٤/ الانحراف الربيعي

قيمة الربيع الاعلى - قيمة الربيع الادنى

٢

٥/ معامل الاختلاف^(٢) الانحراف الربيعي

$$\text{معامل الاختلاف} = \frac{\text{الانحراف الربيعي}}{\text{الوسيط}} \times 100$$

الوسيط

٦/ اختبار ولكوكسن (فرق الرتب)

٧/ اختبار مان ويتني

(١) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١، ص ١٠٨ - ١٦٧ - ٢٠٣ - ١٤٥
(٢) محمد نصر الدين رضوان. الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. ط ١. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص ١٢٨ - ٣٠٣ - ٢٥٩

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض نتائج المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها

٤-٢ - عرض النتائج لاشكال المهارات الاساسية وتحليلها

٤-٣ - عرض نتائج مهارة التصويب وتحليلها

٤-٥ - مناقشة النتائج والمهارات الاساسية

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا توصل الباحث الى عدد من النتائج التي

ارتأى عرضها على شكل جداول.

١-٤ عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها

١-١-٤ عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها

١-١-١-٤ عرض نتائج اختبارات الرشاقة وتحليلها

جدول (٨)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة « للمجموعة الضابطة »

يبين الجدول (٨) السابق المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي (الوسيط ، الانحراف الربيعي ، معامل الاختلاف) لاختبارات الرشاقة للاعبين الاشبال بكرة اليد، والتي خضعت لها افراد المجموعة الضابطة. اذ جاءت قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (ركض الزكراك بطريقة بارو) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (١٢) ثانية بانحراف ربيعي (0.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٩) ثانية وبانحراف ربيعي (0.5).

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين.

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، وبما ان القيمة المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية دل ذلك على وجود فروق معنوية بين درجات القياس في المرتين^(١). اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (الركض المتعدد الجهات) ففي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (١٩) ثانية بانحراف ربيعي (١)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (15.5) ثانية وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (٤)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (٩)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعة التجريبية))

من خلال الاطلاع على الجدول (٩) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (ركض الزكزاك بطريقة بارو) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (١١) ثانية بانحراف ربيعي (1)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (7.5) ثانية وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (الركض المتعدد الجهات) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢٠) ثانية بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (13) ثانية وبانحراف ربيعي (1).

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (1)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-١-٢ عرض نتائج المرونة الحركية وتحليلها

جدول (١٧)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة الضابطة))

| ت | المعالم الاحصائية | | الاختبار القبلي | | | الاختبار البعدي | | | وحدة القياس | الاختبارات |
|---|-------------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|-------------|------------------------------------|
| | معامل الاختلاف | الانحراف الربيعي | الوسيط | معامل الاختلاف | الانحراف الربيعي | الوسيط | معامل الاختلاف | الانحراف الربيعي | | |
| ٥ | 16.67 | 0.75 | 6.5 | 7.69 | 0.5 | ١٠ | ٢ | 4.5 | درجة | القفز من المصطبة ٦٠ سم |
| ٦ | 16.67 | 0.75 | ٥ | 10 | 0.5 | ١٠ | ٣ | 4.5 | درجة | من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين |

من خلال الاطلاع على الجدول (١٧) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (القفز من المصطبة (٦٠ سم) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (4.5) بانحراف ربيعي (0.75)، اما في الاختبار البعدي فبلغت قيمتها (6.5) وبانحراف ربيعي (0.5). حيث يوجد بين الاختبارين للقبلي وللبعدي ولصالح البعدي من خلال استخدام الاختبار اللامعلمي.

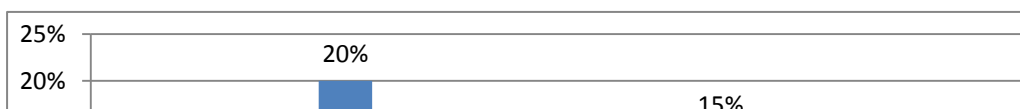
ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (4.5) بانحراف ربيعي (0.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (١٨)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة التجريبية)) من خلال الاطلاع على الجدول (١٨) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (القفز من المصطبة (٦٠ سم) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (3.5) بانحراف ربيعي (1.25)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (4) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار



بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

الشكل يوضح الأختلاف بين الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

٤-١-٢ مناقشة نتائج القدرات الحركية

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور للقدرات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالاضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القدرات الحركية. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والترجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة"^(١). ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث حيث ساهمت هذه التمرينات في تطور القدرات الحركية لدى اللاعبين بكرة اليد وتم أداء التمرينات الخاصة بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات الحركية .

بالاضافة إلى ذلك فان التمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة"^(٢).

(١) سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦، ص ٩٨
(٢) هارا . أصول التدريب الرياضي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط٢ . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٩٠

٤-٢ عرض نتائج المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١ عرض النتائج لأشكال المهارات الاساسية وتحليلها

٤-٢-١-١ عرض نتائج مهارة التصويب وتحليلها

جدول (٢٠)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات مهارة التصويب « للمجموعة الضابطة »

| الدالة الاحصائية | قيمة ولكوكسن الجدولية | قيمة ولكوكسن المحسوبة | حجم العينة | الاختبار البعدي | | | الاختبار القبلي | | | المعالم الاحصائية | | ت |
|------------------|-----------------------|-----------------------|------------|-----------------|------------------|--------|-----------------|------------------|--------|-------------------|------------------------------------|---|
| | | | | معامل الاختلاف | الانحراف الربيعي | الوسيط | معامل الاختلاف | الانحراف الربيعي | الوسيط | وحدة القياس | الاختبارات | |
| معنوي | ٨ | 3 | ١٠ | 16.67 | 0.5 | ٣ | 125 | 2.5 | ٢ | عدد الاهداف | التصويب من الارتكاز من مستوى الراس | ١ |
| معنوي | | 2.5 | ١٠ | 12.5 | 0.5 | ٤ | ٧٥ | 1.5 | ٢ | عدد الاهداف | التصويب من القفز عاليا | ٢ |
| معنوي | | صفر | ١٠ | 16.67 | 0.5 | ٣ | 62.5 | 1.25 | ٢ | عدد الاهداف | التصويب من السقوط للامام | ٣ |

من خلال الاطلاع على الجدول (٢٠) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢) بانحراف ربيعي (2.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (3) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة التصويب من القفز عاليا) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (4) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة التصويب من السقوط للامام) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢) بانحراف ربيعي (1.25)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (3) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة

فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (٢١)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات مهارة التصويب ((للمجموعة التجريبية))

| ت | المعالم الاحصائية | | الاختبار القبلي | | | الاختبار البعدي | | | الدالة الاحصائية |
|---|------------------------------------|-------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------|------------------|
| | الاختبارات | وحدة القياس | الوسيط | الانحراف الربيعي | معامل الاختلاف | الانحراف الربيعي | معامل الاختلاف | حجم العينة | |
| ١ | التصويب من الارتكاز من مستوى الراس | عدد الاهداف | ٢ | 0.75 | 37.5 | ٥ | 0.5 | ١٠ | معنوي |
| ٢ | التصويب من القفز عاليا | عدد الاهداف | ٢ | 1.5 | 75 | ٥ | 0.5 | ١٠ | معنوي |
| ٣ | التصويب من السقوط للامام | عدد الاهداف | ٢ | 1.25 | 6.25 | ٥ | 0.75 | ١٥ | معنوي |

من خلال الاطلاع على الجدول (٢١) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢) بانحراف ربيعي (0.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٥) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة التصويب من القفز عاليا) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (٥) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة التصويب من السقوط للامام) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢) بانحراف ربيعي (1.25)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (١)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية للمهارات الاساسية كما في الجدول (٢٢)

٤-٢-١-٢ عرض وتحليل النتائج لمهارة المناولة

جدول (٢٣)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات مهارة المناولة « للمجموعة الضابطة »

| الدالة الاحصائية | قيمة ولكوكسن الجدولية | قيمة ولكوكسن المحسوبة | حجم العينة | الاختبار البعدي | | | الاختبار القبلي | | | المعالم الاحصائية | | ت |
|------------------|-----------------------|-----------------------|------------|-----------------|------------------|--------|-----------------|------------------|--------|-------------------|---|---|
| | | | | معامل الاختلاف | الانحراف الربيعي | الوسيط | معامل الاختلاف | الانحراف الربيعي | الوسيط | وحدة القياس | الاختبارات | |
| معنوي | ٨ | صفر | ١٠ | 11.54 | 1.5 | ١٣ | 19.44 | 1.75 | ٩ | عدد المناولات | المناولة السوطية من فوق مستوى الراس | ١ |
| معنوي | | 3.5 | ١٠ | 50 | 1.5 | ٣ | 125 | 2.5 | ٢ | عدد المناولات | المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز | ٢ |
| معنوي | | ٣ | ١٠ | 9.37 | 0.75 | ٨ | 21.42 | 1.5 | ٧ | عدد المناولات | منولة الدفع للجانب | ٣ |

من خلال الاطلاع على الجدول (٢٣) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة المناولة السوطية من فوق الراس) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9) بانحراف ربيعي (1.75)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (13) وبانحراف ربيعي (1.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (٢) بانحراف ربيعي (2.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (3) وبانحراف ربيعي (1.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق

ما بين الاختبارين. ولييان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (مهارة مناولة الدفع للجانب) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (7) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولييان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (٢٤)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات مهارة المناولة « للمجموعة التجريبية »

من خلال الاطلاع على الجدول (٢٤) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة المناولة السوطية من فوق الراس) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9) بانحراف ربيعي (3.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (20) وبانحراف ربيعي (1.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولييان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (8) لعينة حجمها (10) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (1.5) بانحراف ربيعي (1)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5) وبانحراف ربيعي (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولييان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2.5)، أما

قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

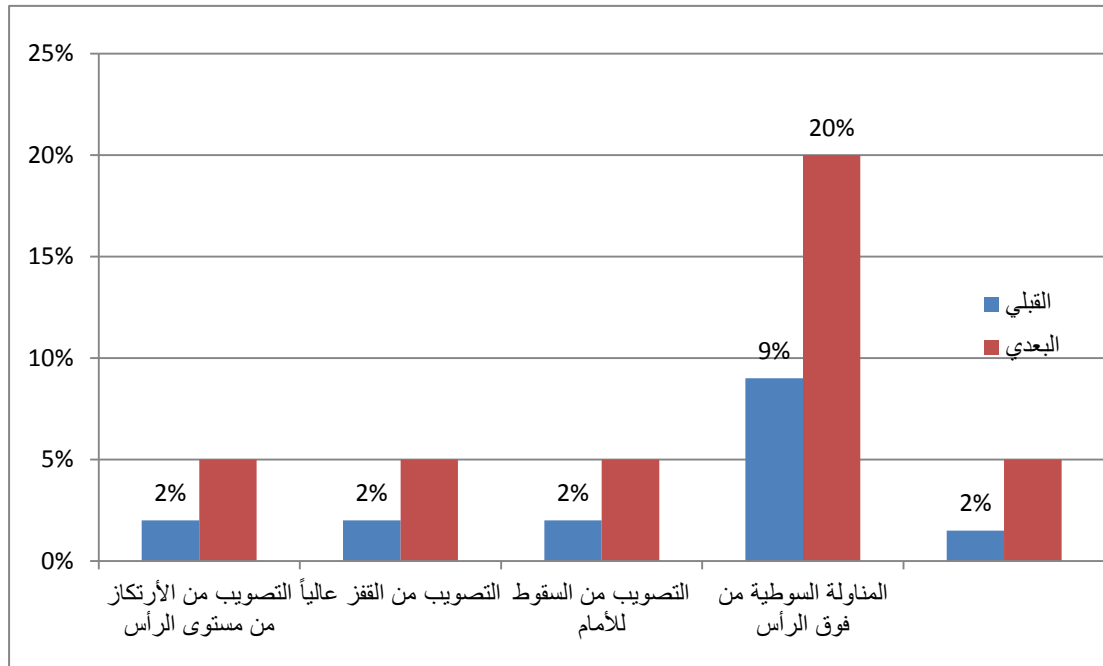
اما اختبار (مهارة مناولة الدفع للجانب) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (6.5) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد اجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (17.5) وبانحراف ربيعي (0.75). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) لعينة حجمها (١٠) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية للمهارات الاساسية كما في الجدول (٢٥)

من خلال الاطلاع على الجدول (٢٥) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (مهارة المناولة السوطية من فوق الراس) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (١٣) بانحراف ربيعي (1.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (20) وبانحراف ربيعي (1.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وبقاً بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (٢٣) لعينة حجمها (٢٠) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (مهارة المناولة السوطية من مستوى الراس من الارتكاز) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٣) بانحراف ربيعي (1.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (٥) وبانحراف ربيعي (0.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وبقاً بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (15.5) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (٢٣) لعينة حجمها (٢٠) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (مهارة مناولة الدفع للجانب) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٨) بانحراف ربيعي (0.75)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (17.5) وبانحراف ربيعي (0.75) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وبقاً بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (٢٣) لعينة حجمها

(٢٠) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل (١٨)

يوضح الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المهارات الاساسية

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور في المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تاثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالاضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الاساسية كان لها الدور الواضح في هذا التطور وأكدته أيضاً (حنفي محمود) " يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت وآلية الأداء الفني العالي^(١).

وهناك افضلية للمجموعة التجريبية في تطور المهارات الاساسية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور القدرات الحركية والتي بدورها أدت الى تطور المهارات الاساسية للاعبين الاشبال بكرة اليد وتشير المصادر " ان الذي يتمتع بمستوى من القدرات الحركية سوف يساعد ذلك على تطوير المهارات الاساسية"^(١).

(١) حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٥٤
(١) قاسم لزوم . المصدر السابق ، ص ٩٢

ان لاهمية القدرات الحركية أشار اليها مكرم السعدون " ان امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات الحركية يساعد على ممارسة الكثير من الانشطة الرياضية بنجاح القدرات الحركية لتشارك في تطوير والارتقاء بالمهارات الحركية "(١).

من اجل الوصول الى مستوى عال من الاداء يتحتم على اللاعب ان يمتلك قدرات حركية عالية وذلك من اجل مواجهة متطلبات اللعب وخاصة في المباراة التي تستغرق مدة طويلة اذ تساعد " القدرات الحركية العالية على استثمار قدرات اللاعب المهارية والخطية وبالالاتجاه الصحيح "(٢).

بالاضافة إلى ذلك ان التطور الحاصل لدى الأشبال بكرة اليد من حيث الأداء المهاري الذي يعتمد على عدة مبادئ أساسية تتأثر وتؤثر في الأنجاز الرياضي وهذه المبادئ المهمة هي القدرات الحركية التي كان لها الدور الأساس في تقوية عامل الإرادة للاعب وهذا ما جاء من خلال إحدى المصادر التي تبين أهمية القدرات الحركية " إذ تعد القدرات الحركية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الأعداد البدني والمهاري ومستوى الأنجاز ضمن الأنشطة الرياضية المختلفة "(٣).

وكذلك " إن ارتفاع القدرات الحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية إذ يؤدي إلى زيادة وتطوير عامل الأرادة لديه بشكل يجعله قادر على التحرك داخل الملعب "(٤).

بالاضافة إلى أهمية القدرات الحركية فإنها تؤثر على قابلية السيطرة الحركية من أجل الوصول إلى تحقيق الواجبات التي يطمح اللاعب الوصول إليها إذ " تعد القدرات الحركية ضمان لقابلية السيطرة الكاملة والسريعة للحل الناجح للواجبات الحركية المعينة"(٥).

(١) مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل – العدد ٢ مجلد ١، ٢٠٠٢، ص ٢٣

(٢) وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشيء التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد. ٢٠٠٣، ص ١١

(٣) راند عبد الأمير . المصدر السابق . ص ٢٨

(٤) راند عبد الأمير . المصدر السابق . ص ٢٨

(٥) كورت ماينل . التعلم الحركي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط٢ . الموصل : مديرية الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ ، ص ٣٠

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات

٥-٢- التوصيات

المصادر

المصادر العربية

المصادر الاجنبية

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة كانت اهم الاستنتاجات هي:
١. للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال بكرة اليد.
 ٢. للتمرينات الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الاشبال بكرة اليد.
 ٣. لتطور القدرات الحركية تأثير افضل للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

٢-٥ التوصيات

- من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بـ :
١. الأهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الاشبال بكرة اليد.
 ٢. استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية للاعبين الاشبال بكرة اليد.
 ٣. الأهتمام في تطوير القدرات الحركية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة اليد.
 ٤. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين الخاصة والقدرات الحركية ومعرفة تأثيرها في المهارات الاخرى.

المصادر

١. احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان . الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية . ط١ . الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ .
٢. حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
٣. سامر يوسف . تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهاراتي المناولة والتصويب في كرة اليد والتصرف الحركي . أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ .
٤. سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة، تعلم ، تدريب ، تحكيم . ط١ . ليبيا: منشورات السابع من ابريل، ١٩٩٧ ،
٥. سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . أطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦ .
٦. ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي . كرة اليد . الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١ .
٧. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد: مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
٨. علي سلوم الحكيم . الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية: الطيف للطباعة، ٢٠٠٤ .
٩. قاسم المندلأوي (وآخرون) . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد: دار الحكمة، ١٩٨٩ ،
١٠. قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة . ط١ . عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٩٨ .
١١. قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٥ .
١٢. كمال درويش . المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع . ط١ . القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣ .
١٣. كورت ماينل . التعلم الحركي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط٢ . الموصل : مديرية الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ .
١٤. محمد توفيق الوليلي . كرة اليد (تعلم – تدريب – تكنيك) . ط١ . الكويت: مطبعة السلام، ١٩٨٩ .

١٥. محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١
١٦. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩
١٧. محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج ٢. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٣
١٨. محمد عبد الغني عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط ١. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٨٧
١٩. محمد نصر الدين رضوان. الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. ط ١. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٣
٢٠. مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد ٢ مجلد ١، ٢٠٠٢
٢١. هارا. أصول التدريب. ترجمة عبدعلي نصيف. ط ٢. الموصل: مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠،
٢٢. هارا. أصول التدريب الرياضي. ترجمة (عبد علي نصيف). ط ٢. الموصل: مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠
٢٣. وجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠
٢٤. وجيه محجوب (وآخرون). طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨
٢٥. وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشئي التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد. ٢٠٠٣

الملحقات

٣-٦-١ قائمة بالتمريبات الخاصة: