



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تمارين توافقية حس حركية وتطوير بعض القدرات**

**البدنية لبعض المهارات الأساسية لكرة اليد للطالبات**

تقدم به الطالبة

**فرقان جواد كاظم**

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

**إشراف**

**أ.د. علي مهدي هادي**

2023 م

1445 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كَذَلِكَ أَرْسَلْنَاكَ فِي أُمَّةٍ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهَا أُمَمٌ لَتَتْلُو  
عَلَيْهِمَ الَّذِي أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ وَهُمْ يَكْفُرُونَ بِالرَّحْمَنِ قُلْ  
هُوَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ مَتَابِ

اللَّهُ  
صَدَقَ  
العظيم

سورة الرعد الآية (30)

## الأهداء

إلى الحبيب الذي صلى عليه (الله) عز وجل . . . . .

إلى أول من أدى الصلاة وعلمها . . . . . وفاءً.

إلى سيدنا (محمد) صل الله عليه وسلم واله بن عبد الله الهادي البشير . . . . . اقتداءً.

إلى بلدي العراق . . . . . ستبقى عظيماً.

إلى من أوصى الله بهما . . . . . أبي وأمي عرفاناً بالجميل.

إلى أحبائي: أخوتي وأخواتي . . . . . اعتزازاً.

إلى كل من علمني وساندني وشجعني . . . . . تقديراً.

إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي المتواضع .

## الباحثة



## شكر وثناء

الحمدُ لله الذي تنزّه عن النظير والعديل، وأنعم على عباده بقبول القليل، وتكرّم عليهم بإعطاء الجزيل، نصب للعقل على وجوده أوضح دليل، وأصلي وأسلم على نبيه المصطفى خاتم الانبياء النبيل، وعلى إله وصحبه أجمعين.

وأتقدم بالشكر والعرفان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة بعميدها الدكتور أ. د أحمد عبد الامير شبر لما أبدوه من تعاون وتسهيلات طيلة سنوات الدراسة.

بعد أن منّ الله عزّ وجلّ علينا بإتمام هذا البحث، فمن الواجب على الاعتراف بالجميل، وأن أتقدم بالشكر والامتنان إلى المشرف أ. د. علي مهدي هادي لما بذله من جهد وعناء وما سخره لي من إمكانيات في إنجاز هذا البحث بالمتابعة والملاحظات العلمية فجزاه الله عني خير الجزاء وأن يمنّ عليه بالصحة والسلامة.

وأتقدم بخالص شكري إلى أفراد عائلتي لجهودهم وصبرهم ومساندتهم ودعائهم لي.

وختامًا واعترافًا للجميع ، اللهم لا تحرمني بقلة و شكري إن نسيت أحدًا في نكري ، قال تعالى: ﴿لَا تَوَاخِذُنِي بِمَا نَسِيتُ وَلَا تُرْهِقْنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرًا﴾ سورة الكهف الاية (73)

فريقنا جوارح  
٢٠٢٣

## المحتويات

المبحث	العنوان	رقم الصفحة
	العنوان	أ
	الاية القرآنية	ب
	الإهداء	ت
	الشكر والثناء	ث
	قائمة المحتويات	ج
1	الباب الاول: التعريف بالبحث	
1	المقدمة وأهمية البحث	1
1-1	التعريف بالبحث	1
2-1	مشكلة البحث	2
3-1	أهداف البحث	3
4-1	فرض البحث	3
5-1	مجالات البحث	4
2	الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة	
1-1-2	التمرينات	5
2-1-2	التمرينات التوافقية	6
3-1-2	تمرينات الادراك حس حركية	7
4-1-2	القدرات البدنية	7
5-1-2	كرة اليد	9
2-2	لدراسات المشابهة	10
1-2-2	دراسة انتظار جمعة الخزاعي 2002	10

	<b>3- الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية:</b>	<b>3</b>
11	منهج البحث:	1-3
11	عينة البحث	2-3
12	الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث	3-3
13	عينة التجربة الاستطلاعية	4-3
13	عينة البحث الاساسية	5-3
13	التجانس والتكافؤ	6-3
13	إجراءات البحث الميدانية	7-3
13	الاختبار القبلي	1-7-3
14	المنهج التعليمي	2-7-3
14	الاختبارات البعدية	3-7-3
14	الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث	8-3
15	اختبارات المهارات الاساسية	9-3
16	اختبار الصفات البدنية	10-3
17	الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث	11-3

	<b>الباب الرابع : عرض النتائج وتحميلها ومناقشتها</b>	<b>4</b>
<b>17</b>	عرض النتائج وتحليل ومناقشة النتائج :	4
<b>17</b>	عرض وتحليل النتائج:	1-4
<b>17</b>	عرض نتائج وتحليل اختبار مهارة الطبطة	1-1-4
<b>18</b>	عرض نتائج وتحليل نتائج التمرير والاستلام	2-1-4
<b>18</b>	عرض نتائج وتحليل اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3-1-4
<b>19</b>	عرض نتائج وتحليل اختبار السرعة الانتقالية	4-1-4
<b>20</b>	مناقشة النتائج	2-4
<b>20</b>	مناقشة نتائج الاختبارات المهارية	1-2-4
<b>21</b>	مناقشة نتائج الصفات البدنية	2-2-4
	<b>الاستنتاجات والتوصيات</b>	<b>5</b>
<b>23</b>	الاستنتاجات	1-5
<b>23</b>	التوصيات	2-5
<b>24</b>	<b>المصادر والمراجع</b>	

## فهرست الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
11	يبين مجتمع البحث	1
17	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ( الطبطة ( ثانية)	2
18	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية (التمرير والاستلام) (ثانية)	3
18	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ( القوة المميزة بالسرعة للذراعين ) (العدد)	4
19	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ( السرعة الانتقالية ) (الثانية)	5

# الباب الاول

## الباب الاول

1-1- التعريف البحث

1-2- المقدمة وأهمية البحث

1-3- مشكلة البحث

1-4- أهداف البحث

1-5- مجالات البحث

### 1- المقدمة وأهمية البحث:-

#### 1-1-التعريف بالبحث :

هو مجموعه من الاجراءات النظامية التي ينتهجها الباحث أو الدارس من اجل التعرف على جميع الجوانب المتعلقة بموضوع أو اشكالية علمية والهدف النهائي هو حل تلك المشكلة والهدف من البحث ،تتمثل فيما بأمل الباحث في تحقيق في ختام البحث قد يكون الهدف الاساسي هو التعرف على مسببات تلك المشكلة وطريقة علاجها، حيث ان أهمية البحث العلمي نتعرف على كثير من المعلومات التي تساعده في التمييز عن اقرانه من الباحثين العلميين ، كما أنه وسيله لتبوء المكانة العلمية والاكاديمية بالإضافة الى تزايد الفرص في الحصول على عمل بمبلغ مالي وفقا لتخصص البحث ، حيث ان المجتمع تطور في أولويات البحث العلمي ، وفي بداية أجزاء البحث العلمي يجب على الدارس ان يتطرق لمشكلة محدده وواضحة، وترى الباحثة أنه يمكن أن يقوم بتفصيلها ودراستها ومن ثم حلها ، وفي بعض الاحيان تكون تلك المشكلة نتائج لتجارب الباحث في العمل بشكل عام ويمكن ان تكون تلك المشكلة متعلقة بمجال البحث حتى يستطيع أن يبدع خلال البحث العلمي .

أن التطور السريع في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح أفاقا جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة اليد للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات وتطويرها وللتواصل الى تحقيق أفضل النتائج الجيدة ، ولعبة كرة اليد واحدة من تطورات اللعب الاساسية الحديثة ، هي

أسلوب لعب جديد وتمتلك عنصر اثاره وتشويق أكثر للجمهور ، ويرغب في مشاهدتها الكبار والصغار لما تمتع به هذه اللعبة من قدرات حركية واحداث ومواقف تعمل على اثاره وتشويق الجميع نحو المشاهدة والممارسة،

وتأتي أهمية البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات وبأتباع الأسلوب العلمي والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل الى الصعب و أدخل عامل التشويق والاثارة من خلال التمرينات المشابهة للعب ، لذا يحتاج لاعب اليد أداء حركي عالي وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغيير المكان والمحافظة على الاداء نفسة بدقة عالية وحسن الاداء .

### 2-1 مشكلة البحث:-

من تجربة الباحثة كوني طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة من خلال مشاهدة الطالبات أثناء الدرس وجود تذبذب في مستوى التوافق في القدرات الحركية التوافقية في لعبة كرة اليد أثناء اداء بعض التمارين الرياضية وبعض القدرات البدنية ، لذا ارتأت الباحثة التطوير لتمرينات بدنية واداء التوافق الحركي وبعض القدرات البدنية .

### 1-3 هدف البحث:-

- 1- أعداد تمارين الادراك الحس حركي المكاني لعينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير التمارين الحس حركية في تحسين مستوى اداء السرعة الحركية الخاصة لدى حراس المرمى الناشئين .
- 3- التعرف على تأثير تمارينات توافقية حس حركية لتطوير بعض القدرات البدنية بلعبة كرة اليد للطالبات .

### 1-4 فرض البحث:-

- 1- للتمرينات تأثير ايجابي في تطوير القدرات التوافقية الحس حركية لتطوير بعض القدرات البدنية لكرة اليد للطالبات .

1- 5 مجالات البحث :

1- 5-1 المجال البشري :-

طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية للعام

الدراسي 2022-2023 .

1- 5-2 المجال المكاني :-

قاعة الالعب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

1- 5-3 المجال الزماني :-

الفترة من / 24 / 1 - 2023 / 2 / 4 / 2023

# الباب الثاني

## الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات :-

2-1-2 التمرينات التوافقية

2-1-3 تمرينات الادراك الحس حركي

2-1-4 القدرات البدنية

2-1-5 كرة اليد

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة انتظار جمعة الخزاعي 2002

## 2- الدارسات النظرية والدارسات المشابهة

### 2-1 الدارسات النظرية:

#### 2-1-1- التمرينات :

تعد الآراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد اعراضه فقد عرف التمرين بأنه اصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي ومجموعه التمارين تكون الوحدة التدريبية والتمرين ايضا ،"اداء معلوم الزمن والتكرار ولا تحدث عملية التعلم الا من خلال التمرين وهو الذي يؤدي الى تطوير المهارة وبدونه لا يوجد تعلم والتمرين هو اداء أو انجاز أو واجب معين بصورة متكررة لغرض اكتساب مهارة بصورة تامه وكذلك هو كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم بصورة تامه ، وكذلك هو كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الجوانب الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (الاداء الفني ) للاعب أو المتعلم ، وفي تعريف اخر للتمرين هو عبارة عن حركات عده أو تكرار اداء حركي يؤدي بغرض معين تحت اسس علمية (فسيولوجية وتشريحية وتربوية)"<sup>(1)</sup> ، يعد التمرين ذا اهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة ،وتعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد اغراضه فقد عرف بأنه اصغر مكون في الوحدة التعليمية أو التدريبية ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج وبالتالي يتكون المنهج ،تقسم التمرينات من حيث اغراضها الاساسية العامة غرض بنائي عن طريق اكساب الجسم القدرة والمرونة العامة ، غرض تعليمي حركي عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي ،

تمرينات ذات الهدف الخاص هي التمرينات التي تهدف لتطوير المهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة الرياضية ،تمرينات المنافسة يهدف هذا النوع من التمرينات الى

<sup>(1)</sup> ناهدة عبد زيد الدليمي : اساسيات في التعلم الحركي ، عمان ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ،2016، ص123.

الوصول باللاعب الى اعلى المستوى من القدرة على الاداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية (1) .

### 2-1-2 التمرينات التوافقية (2) :

هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهازين العصبي والعقلي اذا لم يتم التنسيق الجيد بين عمل الجهازين العصبي والعقلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه بالتوافق العصبي العقلي، وعندها يشعر الفرد على الاداء بشكل جيد ويتطلب استخدام التمارين التوافقية ادوات أو من دون ادوات وان هذه التمارين غرضها الاساسي هو التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومتزن ولكل جزء من اجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن اختيار منها والتنوع فيها بينما ما هو سهل يصلح للمبتدئين ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدربين وغرضه النمو الشامل للجسم والعقل من اجل ترقية الارتباط العصبي العقلي وتشير بعض الدراسات الى انه كلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء.

<sup>(1)</sup> وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته ، دار الكتب العمية ، 2014 ، ص 84.

<sup>(2)</sup> (www.jjasj.com) لمصدر الانترنت -مجلة تركية ، الموقع

### 2-1-3- تمرينات الادراك حس حركية<sup>(1)</sup>:

الادراك الحس حركي له اهمية في مجال التربية الرياضية بشكل عام ولعبة كرة اليد من خلال احساس حارس المرمى بحركة اجزاء جسمه ومدى سيطرته على تغير وضع الجسم وفقا لما يتطلبه الواجب الحركي وان عملية الادراك حس حركي هو شعور الفرد بأوضاع اجزاء الجسم اثناء الحركة اراديا كما يعرف الادراك الحس حركي عبارة عن انعكاس الاشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدنا بصورة مباشرة في الفرد والتي تحدث نتيجة انشاء عصبية مطابقة في المخ وبين الادراك الحس حركي على اساس فسيولوجي أو هو عبارة عن مثيرات عصبية في اعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية نتيجة الى اجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة كما عرف ان الادراك انقباض أو ادراك موقف الجسم وحركة اجزائه الناشئة من احساس العضلات والاورتار والمفاصل وخلاف ذلك من الخلايا ويمر الادراك الحس حركي بأطوار مختلفة عدة اذ يبدأ بالنظرة الكلية الاجمالية بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل المواقف وادراك العناصر المكونة له.

### 2-1-4- القدرات البدنية :

#### 1-سرعة رد الفعل<sup>(2)</sup>:

هي قدرة اللاعب أو المتعلم على اداء حركات متباينة من نوع واحج وبأقصى زمن ممكن ومن وجهة النظر الفسيولوجية يعني السرعة الاستجابات العقلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالة الانتقاض العقلي وحالة الاستطالة العقلية وتختلف السرعة في الحركات الثنائية والثلاثية فالحركات الثنائية تحتاج الى سرعة اكبر وتؤدي بصورة اسرع من الحركات الثلاثية ، وهذا بسبب تداخل واندماج اقسام الحركة الثلاث مع بعضها في الحركات الثنائية لذا تحتاج هذه الحركات الى اقصى زمن أو مدة زمنية الانجاز الواجب الحركي هي النوع الذي

<sup>(1)</sup> المصدر الانترنت ،مجلة تركية : مصدر سبق نكرة.<sup>1</sup>

<sup>(2)</sup> ناهدة عبد زيد الدليمي : مصدر سبق نكرة 2016،ص75.

يمر فية الزمن بين بدء حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة لهذا المثير مثل سرعة البدء في فعالية الركض والغطس الى الماء وسرعة تقادي لكمه من المنافس .

### 2- سرعة الاستجابة (1):

ان الزيادة في عدد المثيرات يؤدي الى زيادة في زمن رد الفعل واذ ما استطاع الرياضي في تحديد مثير معين قل زمن رد الفعل ان العلاقة المتبادلة بين عدد المثيرات والاستجابة وزمن رد الفعل حيث انه كلما زاد عدد المثيرات كلما تأخر زمن رد الفعل ان العلاقة التي تربط الحافز بالاستجابة تؤثر كثيرا في زمن رد الفعل واتخاذ القرار فكلما كان الحافز مرتبطا ومحددا ومعروفا من قبل الرياضي نتيجة التكرار والممارسة والثبات في الاداء قل زمن رد الفعل اما اذا كان الموقف المطلوب جديد ( حافز جديد ) ولم يتم التعرف عليه جيدا ولم يتدرب عليه الرياضي كلما تأخر زمن رد الفعل .

### 3- الرشاقة :

ان مفهوم الرشاقة وفقا لآراء الخبراء والباحثين والسبب في ذلك يعود الى طبيعة الحركة نظرا الى ارتباطها بالقدرات الحركية من الناحية والمهارية لداء الحركي من ناحية اخرى والرشاقة تعبير جامع لكل الصفات الحركية وترجمتها الحرفية تعني الخفة البراعة والدقة الحركية ، أو تعني الدقة الحركية تطابق الخطة مع النتيجة وهذه صفة من صفات الرشاقة التي هي ايضا صفة مهمة جدا تجمع الصفات الحركية كلها ، كما تعرف الرشاقة بانها القدرة على اداء المهارات أو الحركات بشكل جيد دقيق وعالي مع السيطرة الكاملة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الحركي الصعب ، ان الرشاقة بكونها تتضمن

<sup>(1)</sup> وسام صلاح عبد الحسين ،وماهر يوسف : مصدر سبق ذكره 2014، ص76.

صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم التوافق<sup>(1)</sup>، تعني الرشاقة في منظور التعلم الحركي القدرة على التحكم والتغيير في حركة الجسم ان هذا التغيير والتلاعب يعني ان الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي يعملان سويا في استثارة بعض المجاميع العضلية وكبح عمل مجاميع عضلية اخرى من اجل تغيير اتجاه الحركة<sup>(2)</sup>.

### 2-1-5- كرة اليد :

كرة اليد هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها للاعبين وحارس مرمى يمرر للاعبون الكرة فيها بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم الاحراز هدف وتتألف مباريات كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من التسجيل اكبر عدد من الاهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز وعادة تقام مباريات كرة اليد في صالات داخلية مخصصه اما عن عدد مرات احراز الاهداف في كرة اليد فمن حق كل فريق احراز 20 هدف على الاقل وفقا لقانون كرة اليد الدولية فأن مباراة كرة اليد تتكون من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة مع استراحة لمدة 10 دقيقة تتخلل الشوطين واذا انتهت اللعبة بالتعادل فسيؤدي ذلك الى احتساب وقت اضافي يتكون من شوطين كل منهما مدته 5 دقائق مع مهلة مدتها دقيقة واحدة<sup>(3)</sup>.

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي : اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994، ص 216.

<sup>(2)</sup> يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، الكلمة الطبية ، 2010 ، ص 23 .

<sup>(3)</sup> WWW. Ar.m.w.wikiedia.org المصدر الانترنت ، مجلة معلومات عامة، الموقع<sup>3</sup>

## 2-2- الدراسات المشابهة :

### 2-2-1 دراسة انتظار جمعة الخزاعي 2002 (1) .

العنوان / مفهوم الذات وعلاقة بالأداء الفني للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد .  
أهداف الدراسة /

1- التعرف على درجة مفهوم الذات والاداء الفني لدى لاعبي اندية الدرجة الممتاز بكرة اليد في العراق .

2- التعرف على الفروقات في ابعاد مفهوم الذات والاداء الفني لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة .

عينة الدراسة / بلغت عينة البحث (50) لاعبا من لاعبي الخط الخلفي لندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للموسم 2001-2002 وقد تضمنت سبعة اندية هي (الكرخ - ديالى - الكوفة - الشرطة - صلاح الدين - الفتوة )  
أهم الاستنتاجات :-

1- كانت جميع الفروق عشوائية في نتائج تحليل التباين (f) بين ابعاد مفهوم الذات الاربعة الذات الجسمية والاداء الحركي الذات الاجتماعية الذات العقلية والانفعالية الذات النفسية ( الرضا عن النفس ).

2- كانت نتائج معاملات الارتباط ذات علاقة معنوية بين مفهوم الذات والاداء الفني بكرة اليد لدى اندية (ديالى - الكرخ )

3- كانت نتائج معاملات الارتباط ذات دلالة عشوائية بين مفهوم الذات والاداء الفني بكرة اليد لدى (صلاح الدين - الكوفة ).

1) www.uababylon .edu.iq المصدر الانترنت ،الموقع (1)

دراسة انتظار جمعة الخزاعي (2002) رسالة ماجستير

# الباب الثالث

## الباب الثالث

3- منهج البحث واجزائه

1-3 منهج البحث .

2-3 عينة البحث .

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث .

4-3 عينة التجربة الاستطلاعية .

5-3 عينه البحث الاساسية .

6-3 التجانس والتكافؤ .

7-3 إجراءات البحث الميدانية

1-7-3 الاختبار القبلي .

2-7-3 المنهج التعليمي .

3-7-3 الاختبارات البعدية . .

8-3 الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث

9-3 اختبارات المهارات الاساسية

10-3 اختبار الصفات البدنية

11-3 الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث .

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار قبلي وبعدي نظر لملائتهما وطبيعة الدراسة الحالية،

#### 3-2 عينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على طالبات جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (46)

#### جدول (1)

يبين مجتمع البحث

التسلسل	اسم المرحلة	عدد الطالبات
1	شعبة أ	24
2	شعبة ب	22
المجموع		46

بعد تحديد ملامح مجتمع البحث لجأت الباحثة الى اختبار عينه مناسبة منه تمهيدا للتطبيق البحث عليها لذا أختارت الباحثة عينة وكان اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ( القرعة ).

### 3-3- الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث :-

لكي تتمكن الباحثة من انجاز بحثها على اتم وجه لابد لها من ان تستعين بأدوات ووسائل تساعد في اكمال عملها وهي .

#### 1-الوسائل البحثية وتتضمن :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- شبكة الانترنت .
- مشاهده مباريات ووحدات تدريبية .
- استمارة استطلاع
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

#### 2- الادوات والاجهزة المستعملة في البحث :-

- جهاز حاسوب نوع (HD) عدد (1) .
- حاسبة الكترونية عدد (1) .
- قرطاسية وادوات مكتبية .
- كرات عدد (3) .
- شواخص بلاستيكية (15).
- صافرة عدد (1) .
- طباشير الى تقسيم الملعب.
- اشرطة لاصقة.
- شريط قياس .
- ملعب كرة يد.

### 3-4- عينة التجربة الاستطلاعية :-

تكونت عينة البحث الاولى الاستطلاعية من ( 3 ) طالبة من شعبة (أ-ب) واختيروا عشوائياً وذلك في يوم الاحد المصادف ( 2023/1/22 ) الساعة (10) صباحاً .

### 3-5- عينة البحث الاساسية :-

اشتملت عينة البحث الاساسية على (21) في جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة وتم اختيارهم بالقرعة العشوائية .

### 3-6- التجانس والتكافؤ :-

اجري التجانس والتكافؤ الافراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة للمهارات الاساسية والقدرات البدنية وبهذا كانت افراد عينة البحث متجانسين ومتكافئين لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث وتلافي كل المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث لأجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي وذلك بأخذ المتغيرات الواردة في البحث وعلية تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً.

### 3-7 - إجراءات البحث الميدانية :-

#### 3-7-1- الاختبار القبلي :-

اجريت الباحثة الاختبارات القبلي للبحث (2023/1/24) الموافق يوم الثلاثاء .

### 3-7-2- المنهج التعليمي

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة قامت الباحثة بتطبيق المنهج المعد على عينة البحث بتاريخ (2023/ 2/1) الموافق يوم (الاربعاء ) بواقع وحدة تعليمية في الاسبوع الواحد للتمرينات التعليمية (كرة اليد ) اعدت الباحثة الوحدات التعليمية الخاصة بتطبيق المنهج التعليمي متبعا خطوات المنهج التعليمي المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد راعت الباحثة مستوى الطالبات ، وراعه الباحثة عدد الوحدات التعليمية المقررة وتوقيتات الدرس بواقع (8 وحدات ) تعليمية موزعة على (8 اسابيع ) .

### 3-7-3- الاختبارات البعدية :-

اجريت الباحثة الاختبارات البعدية بتاريخ ( 2023/4/2) الموافق يوم الاحد الساعة ( 10 ) صباحاً لعينة البحث لغرض تقسيم الاداء لصفات البدنية واداء المهارات الاساسية لكرة اليد على ملاعب وساحات جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 3-8- الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث :-

- استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية لمعالجة البيانات واستعملت في المواضيع الاتية
- 1-الوسط الحسابي .
  - 2- الانحراف المعياري .
  - 3- اختيار مربع (كأ) .
  - 4 -النسبة المئوية .

3-9- اختبارات المهارات الاساسية :-

1- التمرين على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة (1)

- الهدف من الاختبار / قياس سرعة التمرير والاستقبال
- الادوات / كرة يد ، ساعة ايقاف
- طريقة الاداء / يقف اللاعبون موزعين ابتداء من احد خطي الجانب الى خط الجانب الى خط الجانب الاخر على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة يتم تبادل تمرير الكرة من لاعب الى اخر (ذهابا وعودة) الى ان يتم اللاعبون عشرين دوره ذهابا وايابا بالكرة .
- التسجيل / يحسب الزمن المسجل للعشرين دورة .

2- اختبار الطبطبة لمسافة (30) متر (2)

- الهدف من الاختبار / قياس سرعة ركض اللاعب بالطبطبة
- الادوات والامكانات / ملعب داخلي لكرة اليد ساعة توقيت ، مسافة محدد (30) متر
- اجراء الاختبار / يقف اللاعب خلف خط البداية ، وهو يمسك بالكرة متخذا وضع البداية العاليي مواجهها خط ، وعند سماع اشارة البدء يبدأ الركض مع الطبطبة بأقصى سرعة الى ان يتجاوز خط النهاية .
- طريقة التسجيل / يسجل اللاعب الوقت المستغرق من الخطة اشارة البدء وحتى الوصول الى خط النهاية بالثانية واجزائها العشرية .

<sup>1</sup> مشرق عزيز طنيش اللامي: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الاعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية في كرة اليد للشباب لمنطقة الفرات الاوسط، جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،  
<sup>2</sup> مشرق عزيز طنيش اللامي: مصدر سبق ذكره.

3-10- اختبار الصفات البدنية :-

1- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (1)

- من وضع الانبطاح المائل / ثني ومد الذراعين (أقصى عدد في 15 ثا).
- الغرض من الاختبار / قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .
- الادوات / ملعب كرة اليد ، ساعة توقيت ، صافرة لإعطاء اشارة البداية والنهاية .
- وصف الاداء / من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين اقصى عدد ممكن في (15ثا) .

• الشروط /

- 1- اخذ الجسم الوضع (الانبطاح المائل) الجيد .
- 2- يراعي ملامسة الصدر للأرض اثناء ثني الذراعين ثم مدها كاملاً .

• ادارة الاختبار /

- 1- مسجل / يقوم بالنداء على الاسماء وتسجيل عدد مرات اداء الاختبار .
- 2- مؤقت / يقوم بالتوقيت وملاحظة صحة اداء الاختبار .
- 3- حساب الدرجات / تسجل للمختبر عدد مرات اداء الثني والمد خلال 15 ثا .

2- اختبار العدو لمسافة 30 متر من البدء العالي (2)

الغرض من الاختبار / قياس سرعة الانتقال .

الادوات / ساعة ايقاف .

التخطيط / يرسم خطان متوازيان .

<sup>1</sup> مشرق عزيز طنيش اللامي: مصدر سبق ذكره.

<sup>2</sup> مشرق عزيز طنيش اللامي: مصدر سبق ذكره .

طريقة الاداء / يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي.

عند اعطاء اشارة البدء يعدو اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطين وحتى يتخطى خط النهاية .

التسجيل / وحدة قياس ( الزمن ) يحسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى يتخطى خط النهاية .

### 3-11- الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث :-

استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية لمعالجة البيانات واستعملت في المواضيع الاتية

1-الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- اختيار مربع (كأ) .

4 -النسبة المئوية .

# الباب الرابع

## الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل النتائج

4-1-1- عرض نتائج وتحليل اختبار مهارة الطبطبة

4-1-2- عرض نتائج وتحليل نتائج التمرير والاستلام

4-1-3- عرض نتائج وتحليل اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

4-1-4- عرض نتائج وتحليل اختبار السرعة الانتقالية

4-2 - مناقشة النتائج

4-2-1 -مناقشة نتائج الاختبارات المهاري

4-2-2 -مناقشة نتائج الصفات البدنية

4- عرض النتائج وتحليل ومناقشة النتائج :

1-4 عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض نتائج وتحليل اختبار مهارة الطبطبة :

جدول رقم (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

للمجموعتين الضابطة والتجريبية ( الطبطبة ) (ثانية)

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قميه (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
المجموع التجريبية	11.141	0.7789	9.24	0.72	7.128	2.718	معنوي
المجموعة الضابطة	11.625	0.935	11.218	0.744	1.604		عشوائي

\* عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 11

يبين الجدول (2) نتائج القبلي والبعدي لاختبار الطبطبة ( قياس سرعة ركض اللاعبة بالطبطبة ) للمجموعتين ويتضح فيه ان المجموعة التجريبية كانت قيم (ت) المحسوبة لها والبالغة (7.128) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.718) بمستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (11) ، ما يعني أن الاوساط الحسابية البعدية قد تفوقت بالزيادة على الاوساط الحسابية القبلي ، واما المجموعة الضابطة فكانت قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (1.604) اقل من القيمة الجدولية مما يدل على ان الفروق كانت عشوائية .

#### 4-1-2 عرض نتائج وتحليل نتائج التمرير والاستلام

##### جدول رقم (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية (التمرير والاستلام) (ثانية)

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
	س	ع	س	ع	
المجموع التجريبية	1.55	0.015	1.25	0.028	%24
المجموعة الضابطة	1.60	0.24	1.53	0.27	%5.185

يبين جدول (3) نتائج القبلية والبعدي لاختبار التمرير و الاستلام (استلام وتسليم الكرة على خط الستة امتار) للمجموعتين ويتضح فيه ان نسبة التطور للمجموعة تطورت ، ما يعني ان الاوساط الحسابية البعدي قد تفوقت بالزيادة على الاوساط الحسابية القبلية .

#### 4-1-3- عرض نتائج وتحليل اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

##### جدول رقم (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ( القوة المميزة بالسرعة للذراعين ) (العدد)

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قمية (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
المجموع التجريبية	10.833	1.87	14.833	1.696	7.659	2.718	معنوي
المجموعة الضابطة	10.916	1.443	11.75	1.35	3.079		معنوي

\* عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 11

يبين جدول (4) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (ثني ومد الذراعين خلال 10 ثوان) للمجموعتين ويتضح فيه قيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين (7.659 ، 3.079) كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.718) بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11) ، ما يعني ان الاوساط الحسابية البعدي قد تفوقت بالزيادة على الاوساط الحسابية القبلية ، وان تأثير الحجوم المختلفة بدا متساويا وان المجموعة الضابطة قد تطورت هي الاخرى .

#### 4-1-4- عرض نتائج وتحليل اختبار السرعة الانتقالية

جدول رقم (5)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية (السرعة الانتقالية) (الثانية)

المستوى الدلالة	قميه (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.718	10.602	0.175	3.31	0.140	3.76	المجموع التجريبية
عشوائي		0.00041	0.181	3.730	0.149	3.73	المجموعة الضابطة

\* عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 11

يبين الجدول (5) نتائج القبلية والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية (ركض 30 متر من البدء العالي) ويتضح ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية والبالغة (10.602) كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.718) بمستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (11) مما يدل على وجود تحسن في الصفة في القياس البعدي ، والضابطة فقد كانت

قيمتها (ت) المحسوبة لها والبالغة (0.00041) اقل من الجدولية وهو يدل على عدم وجود تحسن في القياس البعدي .

#### 2-4 - مناقشة النتائج :

#### 1-2-4 - مناقشة نتائج الاختبارات المهارية :

##### • مناقشة اختبار الطبطبة لمسافة (30) متر

ان التطور على المجموعة في مهارة الطبطبة وتعزو الباحثة سبب ذلك الى تأثير المنهج المعد في زيادة حجم الاعداد الخططي ويتطلب من اللاعبين السيطرة على الكرة والخداع أو الطبطبة الواحدة على الارض وقد زاد تكرار ذلك على السيطرة على هذه المهارة وهذا ما اكده بسطويسي احمد بالقول "أن التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحمل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" (1)

##### • مناقشة نتائج التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة

ان ظهور تطور واضح على المجموعة تعزو الباحثة السبب في ذلك ان اداء التمرير والاستلام يكون من الحركة بحيث تؤدي اللاعبه المهارة بالجري وكذلك من خلال التصرف الصحيح لتمرير والاستلام وتتعرف اللاعبه الى تحركات صعبة وخاصة وهو ما مطلوب نتيجة خلال الاداء الخططي داخل الساحة بحدوث ثغرات في فريق المدافع وهذا ما اشار اليه محمد توفيق الوليلي حيث قال ان "التمرير والاستلام مهارتان متلازمتان رغم ان كلاهما مهارة منفصلة قائمة بذاتها الا ان التمرير مهارة اساسية بالنسبة لخطط اللعب واتمام العملية الهجومية ولذا يجب اتمام تعليم التمريرات المختلفة والمستخدمة خلال

<sup>1</sup> ( بسطويسي احمد، عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، 1984،

المنافسات بالإضافة لدقة الاداء من خلال الحركة بل والحركة السريعة المتماثلة مع طبيعة الاداء وتعني الدقة في التمرير ومتابعة الحركة لعدم فقد الكرة<sup>(1)</sup> وان عدد التكرارات التي تؤديها اللاعبه ضمن الوحدة التدريبية التي تتطلب سرعة الاداء التي تحدد بزمن حسب طبيعية الوحدة التدريبية وكذلك دقة الاداء لان اللاعبه خلال المنهج المعد وخلال الوحدة التدريبية سوف تعمل بأكثر من اتجاه مثلا البدء باستلام الكرة وبعد ذلك الخداع ومن ثم المناولة ونهاية الامر التصويب وكل هذه الواجبات التي تؤديها اللاعبه ومدى نجاحه تعتمد بالدرجة الاساس على التمرير والاستلام فاذا افقدت اللاعبه اخر المهارتين فسوف تفقد الانجاز وتكون الحركة بطيئة جداً.

### 4-2-2- مناقشة نتائج الصفات البدنية :

#### • مناقشة نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

وترى الباحثة ان سبب ذلك يرجع الى ان جميع المهارات المستخدمة في لعبة كرة اليد تؤدي باليد ويفضل اداء هذه المهارة بسرعه ، نادرة التطبيق خداع واخرى لاستثمار ثغرة لدى الفريق الخصم وفي الاكثر ان تطبيق المهارات يتطلب قوة مناسبة لكي ينجح ، يجب توفر عنصري القوة والسرعة ، لان الخطة الموضوعه تتطلب سرعة تنفيذ فان الباحث يرى ان توفر مقدار كاف ومناسب من التوافق بين الاعدادين البدني والمهاري ويمكن تحقيقه من الخطة الموضوعه اذا ما تم تكرارها بحسب المبادي الاساسية يتطلب بعض التعديلات كزيادة نسبة الاعداد الخططي لمساعدة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالقوة المميزة بالسرعة ضمن نطاق المهارة المستخدمة .

<sup>1</sup> ( محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، تعليم -تدريب - تكنيك ، الكويت ،شركة مطابع السلام ،1989،ص49-50.

• مناقشة نتائج اختبار العدو لمسافة (30) متر في البدء العالي .

اظهرت نتائج المطاولة اللاوكسجينية تطور مما يدل على المنهج المعد قد حقق الهدف في هذا الجانب ولاسيما ان لاعب كرة اليد يعتمد على النظام اللاهوائي لتحرير الطاقة خلال المباراة عند اداء المهارات الهجومية والدفاعية وذلك لتنمية المطاولة اللاوكسجينية لمواجهة التعب الناتج في الاداء ، ما اكده كمال درويش وآخرون بالقول "يعتمد اللاعب على العمل اللاهوائي أي في الحصول على الطاقة اللازمة لأداء الحركات القوية السريعة التي تتطلب ظروف اللعب مثل التمرير ، والتصويب بأنواعه ، وحركات الوثب اثناء الهجوم أو الدفاع ، كذلك العدو السريع للدفاع بالإضافة الى اداء العمل العقلي بأقصى وقوة سرعة وفي مواجهة التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك بالعضلة (التحمل اللاهوائي)"<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> كمال درويش وآخرون: اساس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد -نظريات تطبيقات ،مركز الكتاب للنشر ، 1998، ص46.

# الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

## الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

- 1- حدوث تطور واضح للمجموعة للصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة للقوى المميزة بالسرعة للذراعين والمطاولة اللاهوائية .
- 2- حدوث تطور واضح للمجموعة للصفات البدنية والمطاولة اللاهوائية للأركاض والمسافات القصيرة .
- 3- حدوث تطور واضح للمجموعة للمهارات الأساسية لسرعه ركض اللاعبه بالطبقة .
- 4- حدوث تطور واضح وملحوظ للمهارات الأساسية للاعبة أثناء سرعة التمرير والاستقبال .

### 2-5 التوصيات

- 1- التأكيد على الاعداد الخططي لماله من اهمية في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية .
- 2- التأكيد على اجراء الاختبارات بشكل دوري لغرض تقويم المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة من الناحيتين الصفات البدنية و المهارات الأساسية .

# المصادر والمراجع

المصادر العربية:

- 1- ناهدة عبد زيد الدليمي : اساسيات في التعلم الحركي ، عمان ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، 2016.
- 2- وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته ، دار الكتب العمية ، 2014 .
- 3- المصدر - الانترنت مجلة ،تركي ،الموقع، [www.iasj.com](http://www.iasj.com) .
- 4- محمد حسن علاوي : اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- 5- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، الكلمة الطيبة ، 2010 .
- 6- المصدر الانترنت ، مجلة معلومات عامة، الموقع [WWW. Ar.m.w.wikidedia.org](http://WWW.Ar.m.w.wikidedia.org) .
- 7- المصدر الانترنت ،الموقع [www.uababylon.edu.iq](http://www.uababylon.edu.iq) .