

تأثير تدريبات خاصة باستخدام كرة التوازن في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. دزياد طارق زيدان

zaid.t.al1968@uomosul.edu.iq

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة, كرة التوازن, كرة اليد.

ملخص البحث

هدف البحث الى:

التعرف على أثر استخدام تمرينات خاصة بكرة التوازن في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

واقترض الباحث:

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث, وأجري البحث على عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل (المرحلة الرابعة), وتألفت عينة البحث من (30) طالباً اختيروا بالطريقة العمدية, وتم توزيعهم عشوائياً عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة, وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة, ونفذت التجربة الرئيسية في المدة من (19 / 12 / 2021) ولغاية (10 / 2 / 2022).

وبعد انتهاء إجراءات البحث استنتج الباحث ما يأتي:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في مهارتي (التمرير والاستلام والتهديف) لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل.

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث أوصى العاملين في مجال رياضة كرة اليد من باحثين ومدرسين ولاعبين بما يأتي:

- إجراء التقويم الدوري للطلاب خلال الموسم الدراسي لإعطاء صورة ونتائج عن مستوى الطلاب ومدى التطور الحاصل لديهم.

- الاستفادة من المنهاج التدريبي في تدريب الفئات العمرية في المؤسسات الرياضية التي تعني بلعبة كرة اليد.

The effect of special exercises using the balance ball on some basic handball skills for students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Lec. Dr Zeyad Tariq Zaydan

Keywords: special training, balance ball, handball.

The aim of the research is to:

- Identifying the effect of using special balance ball exercises on some basic handball skills for students of the College of Physical Education and Sports Sciences.

- Revealing the significance of the differences between the experimental and control groups in some basic skills among students of the College of Physical Education and Sports Sciences.

• The researcher assumed:

- There are significant differences between the pre and post tests of the experimental group in some basic handball skills in favor of the post test and in favor of the experimental group.

- There are significant differences between the post tests in some basic handball skills between the experimental and control groups and in favor of the experimental group.

• Research Methodology and Field Procedures:

The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and the research was conducted on a sample of students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Mosul (the fourth stage). With (15) students per group, the main experiment was implemented in the period from (12/19/2021) to (10/2/ 2022).

• After completing the research procedures, the researcher concluded the following:

- There are significant differences between the pre and post tests of the experimental group and in favor of the post test in the two skills (passing, receiving and scoring) among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul.

- There are significant differences between the experimental and control groups in the post-test in favor of the experimental group among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul.

• In light of the conclusions reached by the researcher, the researchers, coaches and players recommended to workers in the field of handball the following:

- Conducting the periodic evaluation of students during the academic season to give a picture and results of the level of students and the extent of their development.

- Benefiting from the training curriculum in training age groups in sports institutions that are concerned with the game of handball.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تُدرس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتضم العديد من المتغيرات المهارية والبدنية والجسمية، وبما أن الحركة من أهم وظائف أعضاء الإنسان، فالحركة التي يقوم بها اللاعب من مشي أو جري تتوقف على مدى سيطرته على أجهزته العصبية والعضلية بما يحقق الحفاظ على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه، والتوازن عنصر أساسي ومهم من العناصر المكونة للأداء الحركي، وبما أن لعبة كرة اليد تتطلب أداء حركي عالٍ ومنخفض، والدقة في التهديف، والتمرير، والاستلام، والتسليم، من هنا تبلورت فكرة البحث بضرورة استخدام كرة التوازن لتنفيذ بعض الحركات التي تكون مشابهة للأداء الحركي للمهارة للوقوف على مدى تحقيق التوازن والدقة في الحركة والأداء، وإنفاذ الأداء للمهارات الأساسية بشكل سليم وتحقيق التفوق على المنافس.

ومن خلال الدروس العملية لمادة كرة اليد التي تُعطى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تُسهم في الكشف عن القدرات المهارية للطلاب، التي تعد واحداً من أغراض الاختبارات والمقاييس، جاءت أهمية البحث في ضرورة استخدام تمارين خاصة باستخدام كرة التوازن في بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-1 مشكلة البحث:

إن المهارات الأساسية في أي لعبة رياضية ومنها كرة اليد تُعد عصب اللعبة، وبدون إتقانها لا يستطيع الطالب أدائها وممارستها، لذا كان من الضروري وفي أثناء ملاحظة الباحث لهذه المشكلة التي تكمن في دقة التهديف، والتمرير، وكيفية تنفيذ الطلاب لهذه المهارات في درس التربية البدنية لمادة كرة اليد، فضلاً عن كون الطالب في مرحلة التعلم ومن ثم الإتقان رأى الباحث أنه من الضرورة استخدام تمارين خاصة بكرة التوازن في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لغرض إتقانها، مما حدا بالباحث دراسة هذه المشكلة وطرح التساؤل الآتي:

- هل استخدام تمارين خاصة بكرة التوازن في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يؤدي الى تطويرها ومن ثم إتقانها؟

3-1 هدفاً للبحث:

1-3-1 التعرف على أثر استخدام تمارين خاصة بكرة التوازن في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-3-1 الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في بعض المهارات الأساسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرضيتا البحث:

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيية في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبيية.

2-4-1 توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديية في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين المجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.
2-5-1 المجال الزماني: المدة من 12 / 12 / 2021 ولغاية 13 / 2 / 2021.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للألعاب الفرقة.
2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

1-2 الإطار النظري:

1-1-2 التوازن:

التوازن صفة لا يمكن الاستغناء عنها في الألعاب الرياضية التي تتميز بوجود تلامس مباشر بين لاعبي الفريقين المتنافسين, ولا يمكن للاعب أن يؤدي أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن فضلاً عن ارتباطها بدقة الأداء المهاري, وقدرة اللاعب على التوازن من خلال المباريات, فإذا فقد اللاعب التوازن أو الدقة فإنه لن يتمكن من السيطرة على حركات جسمه.

2-1-2 كرة التوازن (Balance ball):

جاءت فكرة كرة التوازن (BELLE BOOM) أو نصف الكرة (BOSU BALL) في الستينات من القرن الماضي من قبل طبيب سويسري الغرض منها هو الاستعانة بها في العلاج الطبيعي كونها وسيلة فعالة في بناء العضلات وتطوير المرونة, والرشاقة, والتوازن وتستخدم للقيام بتدريبات متنوعة سواءً البدنية منها أو المهارية. فضلاً عن استخدامها لزيادة شدة التمرين, والشكل (1) يوضح كرات التوازن المستخدمة في البحث.



الشكل (1)

كرات التوازن المستخدمة في البحث

3-1-2 دور التوازن في الحركات الرياضية:

يُعد التوازن مهماً في المجال الرياضي إذ يحصل فيه اللاعب على فاعلية أفضل لأداء الحركات المتعاقبة, فإذا كانت وقفة للاعب متوازنة فإنه سيتمكن من المحافظة على وضعه وإكمال واجبه الحركي للوصول إلى الهدف.

ويتحتم على اللاعب أن يكون في وضع التوازن لكي يُسمح له بسرعة الاستجابة, ومواصلة التنافس, على العكس عندما يكون اللاعب غير متوازن, وبالتالي لن يتمكن من الأداء المهاري بدقة للمهارات الأساسية بكرة اليد.

فالمهارة هي عصب الأداء وجوهرها في الرياضات كافة وانجازها يعتمد على الإعداد البدني وبيئتها عليها الإعداد الخططي، والنفسي، والذهني لذا تُعرف المهارة على أنها "الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد المنافس" (حماد، 1998، 180).

2-1-4 المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد:

للمهارات الأساسية في لعبة كرة اليد أهمية كبيرة لأنه من خلالها يتم تنفيذ خطط اللعب وبالتالي تحقيق الأهداف، لذا فالمهارات الأساسية هي الركيزة القوية التي تُبنى عليها اللعبة كما توصف بأنها الحجر الأساس لها، لذا يجب إتقانها بالشكل الأمثل، ونتيجة لأهميتها فإنها تتال الوقت الأطول في التدريب، فضلاً عن إتباع الخطوات الصحيحة في التعلم والتدرج بالأحمال التدريبية من أجل الوصول بها إلى مرحلة الآلية في تنفيذها.

وتقسم المهارات الأساسية في كرة اليد الى:

أولاً: المهارات الهجومية (Offensive Skills):

يبدأ الهجوم في كرة اليد باستحواذ أحد لاعبي الفريق على الكرة في أثناء العمل الدفاعي لتبدأ عملية الهجوم سواءً الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم، وتعتمد طبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواءً بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات في أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتتنوع ما بين الركض السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.

تشمل المهارات الهجومية:

أ. مناولة الكرة (Ball Handling):

تُمثل المناولة في كرة اليد أيسر وأسهل السبل لنقل الكرة من مكان إلى آخر باللاعب، فالفريق الذي يجيد أفراده المناولة السريعة المتقنة يُعد من الفرق التي يصعب التغلب عليها حتى إذا كان الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة. ويُرشد البعض إلى أن المناولة تُسهم في نقل الكرة إلى أنسب الأماكن المتاحة للتصويب على الهدف، وتشير المناولات السريعة الصحيحة الى مستوى الفريق، فالمناولة الدقيقة في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب تامن في الفريق، نظراً لأن الكرة في الهواء وفي أثناء المناولة تفوق سرعتها أسرع لاعب، ويجب مراعاة المناولات بين أفراد الفريق كونها ترمي في النهاية إلى أقصر طريق للتصويب نحو الهدف، ولأداء المناولة هناك بعض المتغيرات التي يتطلبها الأداء الفني والخططي في المباريات يمكن تحديدها بـ (التمرير القوي، ومسافة التمرير، واتجاه التمرير، وارتفاع التمرير، وتوقيت التمرير).

ب- استقبال الكرة (Receiving the ball):

يشير استقبال الكرة الى الاستحواذ والسيطرة عليها بعيداً عن منال المنافس، وتتم باستخدام اليدين معاً دائماً حتى في المستويات العليا للاعبين، ويُعد استقبال الكرة من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد "إذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواءً أكان ذلك من الثبات أم الحركة أم القفز، كما إن إتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف، وغالباً ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتكب لاعبه أقل عدد من الأخطاء عند استلام الكرة"، وينقسم استقبال الكرة في كرة اليد حسب حالة الكرة إلى (لقف الكرة، وإيقاف الكرة، والتقاط الكرة).

ج- التصويب (Shooting):

يُعد التصويب من المهارات الأساسية المهمة التي تحسم الموقف في المباريات إن الغرض من مباراة كرة اليد هو إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد وافر من الأهداف، لذا فإن مهارة التصويب هي الحد الفاصل بين الفوز والخسارة، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف، فضلاً عن أن مهارة التصويب هي مهارة الإنهاء، ففي لحظة التصويب يتم إنهاء سلسلة الأداء الفني، والخططي، والاستثارة النفسية المرافقة لذلك، ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة.

د- الخداع (Deception):

يعرف الخداع بأنه "عملية تمويه لإخفاء القسم الرئيس من الحركة، والغرض منه تكوين استجابات خاطئة عند المدافع، فغالباً ما يؤدي الخداع في القسم التحضيري من الحركة أو الجملة الحركية من خلال التصرف بإطالة أو تقصير المجال الزمني أو المسار الحركي للجسم أو أجزائه باتجاه معاكس للقسم الرئيس من الحركة، ويعد الخداع من المهارات الهجومية الحركية المهمة في كرة اليد وتستخدم كوسيلة فعالة للتخلص من إعاقة المنافس فكلما أتقن اللاعب حركات خداع متعددة ومختلفة واستخدمها بصورة ذكية كلما استطاع مفاجأة منافسه والتغلب عليه"

(الخياط والحيالي، 2001، 75-150)، وقد ذكر (عارف وإسماعيل، 1989) تقسيماً للخداع والذي يتمثل بـ (الخداع بدون كرة، والخداع بالكرة).

هـ- الطبطبة (Dribble):

نشهد في كثير من الأحيان أن اللاعبين يلجئون إلى طبطبة الكرة على الأرض مرة أو مرتين على الأقل قبل الشروع في أداء أي مهارة هجومية في كرة اليد، إذ تعد الطبطبة من المهارات الهجومية ذات الفعالية في المباراة، فلا يمكن أن تُنكر أهميتها وأهميتها إتقانها، وقد صنف (الولي، 1989) الطبطبة إلى عدة أنواع والتمثلة بـ (الطبطبة في خط مستقيم، والطبطبة في خط متعرج بين المدافعين، والطبطبة مع حركات الخداع والتصويب والتمرير).

ثانياً: المهارات الدفاعية (Defensive Skills):

تُعرف المهارات الدفاعية بأنها كافة الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم، والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف، وبالتالي الحصول على الكرة وإعادة السيطرة عليها، بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة، ويعد الدفاع في كرة اليد "الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعا ومن ثم يصبح الفريق المدافع مهاجماً، وقد قسم (جرجيس، 2004) المهارات الدفاعية إلى:

أ. وضع الاستعداد الدفاعي (Defensive standby).

ب. تحركات المدافع (Defender's moves).

ج. قطع وتشنيت الكرة (Cut and deflect the ball).

د. إعاقة التصويبات (Blocking shots).

هـ. الدفاع ضد طبطبة الكرة (Defense against the ball dribble).

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة جابر وحمزة (2014):

أثر تمارين خاصة باستخدام جهاز لتطوير التوازن ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب

• هدفت الدراسة الى:

- إعداد تمارين خاصة باستخدام جهاز لتطوير التوازن للاعبين كرة القدم الشباب.

- التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام الجهاز في تطوير التوازن ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة.
- تمثل مجتمع البحث بلاعبين الشباب نادي المحاويل بكرة القدم بأعمار (17-18) سنة والبالغ عددهم (33) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة.
- من خلال النتائج توصل الباحث الى أن أداء التمارين باستخدام جهاز التوازن أدت الى تطوير قدرة التوازن وانعكس هذا التطور على أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- وفي ضوء ذلك استنتج الباحث ضرورة استخدام جهاز التوازن وذلك لدوره الكبير في التوازن ودقة الأداء لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

تألف مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة الموصل، (المرحلة الرابعة) للسنة الدراسية (2021-2022)، والبالغ عددهم (217) طالباً، وقد طبق الباحث التجربة على عينة البحث والبالغ عددها (30) طالباً بنسبة بلغت (13,82%) من مجتمع البحث، إذ تم تقسيمهم عشوائياً بالقرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) طالباً لكل مجموعة، فضلاً عن (6) طلاب أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية عليهم.

3-3 التجانس والتكافؤ:

1-3-3 تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والوزن) ومهاتري التمرير الاستلام، والتهديف باستخدام (Levene's Test)، ويرمز له (L - T) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

قيم (Levene's Test) ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة في القياسات والمهارات الأساسية في التجانس لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	L - T	(Sig)	الدلالة
العمر	(سنة)	0,68	0,51	غير معنوية
الطول	(سم)	0,19	0,72	غير معنوية
الوزن	(كغم)	0,33	0,44	غير معنوية
التمرير والاستلام	تكرار	0,27	0,65	غير معنوية
التهديف	درجة	0,42	0,83	غير معنوية

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

يتبين من خلال الجدول (1) أن مستوى الاحتمالية لمتغيرات البحث اقتربت بين (0,44 – 0,83), وهي أكبر من مستوى المعنوية (0,05), مما يدل على تجانس عينة البحث.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية التي تم اعتمادها في البحث الجدول (2).

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة للتكافؤ في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

الدلالة	(Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية التمرير والاستلام
			ع+	س-	ع+	س-		
غير معنوية	0,55	1,58	0,45	21,10	0,43	21,12	تكرار	التمرير والاستلام
غير معنوية	0,69	1,27	0,86	12,90	0,64	13,20	درجة	التهديف

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

يتبين لنا من خلال الجدول (2) أن قيم مستوى الاحتمالية للمهارات الأساسية قيد البحث كانت على التوالي (0,55 – 0,69), وكلاهما أكبر من مستوى المعنوية (0,05), مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة, مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المهارات الأساسية قيد البحث.

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات في البحث:

(ميزان طبي لقياس الوزن, وشريط قياس, وشواخص, وكرات يد, كرات التوازن لتنفيذ تمارين التوازن, أهداف كرة يد, ساعات توقيت, صافرة, المقابلات الشخصية, استمارات بيان الرأي, المصادر العلمية العربية والأجنبية).

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من الطلاب والبالغ عددهم (6) لاعبين للتدريبات التي تضمنها المنهاج التدريبي، فضلاً عن الاختبارات التي تم اعتمادها, وأجريت التجربة بتاريخ 2021/12/12 وكان الهدف منها:
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

- التأكد من ملائمة التدريبات والاختبارات ومدى تفهماها من قبل عينة البحث.
- معرفة المعوقات التي قد تلاقي الباحث في أثناء أداء الاختبارات.
- معرفة عدد التهديفيات التي من المحتمل إصابة الهدف في الوقت المخصص لتنفيذ الاختبارات.
- وقد أسفرت نتائج التجربة عن صلاحية الأدوات المستخدمة وملائمة الاختبارات وتفهم العينة لها.

3-5-2 الاختبارات المهارية

- اختبارات التمرير: التوافق وسرعة التمرير على الحائط خلال (30) ثانية.
- اختبار التصويب: اختبار قوة التصويب القريب بالقفز أماماً.

3-5-3 الإجراءات الميدانية

بعد تحليل محتوى المصادر, والبحوث, والدراسات العلمية تم تصميم التدريبات الخاصة بالبحث, قام الباحث بتطبيق كافة الاختبارات القبلية المهارية وتم تنفيذ تلك التدريبات على المجموعة التجريبية بتاريخ (2021 /12/19 ولغاية 2022/2/10) وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التدريبات وهي:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالأحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم, ثم القيام بأجراء الاحماء الخاص للعضلات المشاركة في الأداء ضمن الوحدة التدريبية.
- تم تطبيق التدريبات المقترحة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة, والتي طبقت في القسم الرئيس للوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبية.
- طبقت التمارين لمدة (8) أسابيع (دورات صغرى).
- طبقت التمارين في دورتين متوسطتين, وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة متوسطة, حيث كان تموج حركة الحمل في الدورات المتوسطة (3: 1).
- تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الاسبوع, أي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة.
- تم تحديد زمن الاداء لكل تمرين من التدريبات المقترحة من خلال التجربة الاستطلاعية وذلك عن طريق قياس زمن اداء كل تمرين.
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تطبيق التدريبات.
- تم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت, والثلاثاء, والخميس) من كل اسبوع.
- إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء العضلات.

3-5-4 التجربة النهائية:

قام فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات النهائية بتاريخ 2022/2/13 وتم الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً.

3 - 6 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية في البحث من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (Spss) بوساطة الحاسبة الآلية من نوع (DELL), وتم حساب كل من (الوسط الحسابي, والانحراف المعياري, واختبار (T) للعينات المرتبطة, واختبار (T) للعينات المستقلة, اختبار (كوهين دي) لإيجاد حجم الأثر

للعينات المرتبطة (Cohen's d Test), اختبار (مربع ايتا) لإيجاد حجم الأثر للعينات المستقلة (Eta Squared Test).

(أمين, 2007, 158-170)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي وإجراء الاختبارات البعدية قام الباحث باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجدول إحصائية من أجل التحقق من أهداف بحثه واختبار فروضه وعلى النحو الآتي:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المهارات الأساسية بكرة اليد القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة وحجم الأثر (Cohen's d) ومقياسه لاختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	(Sig)	الدلالة	حجم الأثر	المقياس*
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]					
التمرير والاستلام	تكرار	21,12	0,71	24,32	0,43	6,52	0,00	معنوية	3,19	كبير
التهديف	درجة	13,20	0,64	14,70	0,55	7,37	0,00	معنوية	2,20	كبير

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0,05)$

* مقياس (Cohen's d) (0,2) صغير, (0,5) متوسط, (0,8) كبير.

تبيين من خلال عرض نتائج الجدول (3) ما يأتي :

قيمة مستوى الاحتمالية للمهارات الأساسية (التمرير والاستلام, والتهديف) قد صارت الى (0,00), وكلتيهما أصغر من مستوى المعنوية (0,05), مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي, وأظهر مقياس حجم الأثر (Cohen's d) عن (3,19) للتمرير والاستلام, و(2,20) للتهديف وهما يشيران الى حجم أثر كبير ولمصلحة الاختبار البعدي.

ويُنسب الباحث السبب في تلك النتيجة الى أن أفراد المجموعة التجريبية خضعوا لبرنامج مقنن اعتماداً على تدريبات باستخدام كرة التوازن ساهمت في تطوير المتغيرات المهارية قيد البحث، إضافة الى فاعلية تلك التدريبات التي أدت الى تطوير المهارات لدى الطلاب, وأن هذه المهارات تحتاج الى امتلاك الطالب قدرًا من المؤهلات تمكنه من أداء هذه المهارات الصعبة وهذا ما أكده (الجنابي, 1998) " أن امتلاك الفرد

لمستوى عال من المؤهلات يساعد على ممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية بنجاح" (الجنابي، 1998، 67).

4 - 2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المهارات الأساسية بكرة اليد القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة لاختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الدلالة	(Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			±ع	-س	±ع	-س		
غير معنوية	0,51	7,12	0,40	21,85	0,46	21,10	تكرار	التمرير والاستلام
غير معنوية	0,26	9,34	0,58	13,05	0,64	12,90	درجة	التهديف

تبين من خلال عرض نتائج الجدول (4) ما يأتي:

قيمة مستوى الاحتمالية للتمرير والاستلام بلغت (0,51) وللتهديف (0,26) وكلاهما أكبر من مستوى المعنوية (0,05)، مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة بالمهارات الأساسية بكرة اليد ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (Sig) والدلالة وحجم الأثر (Eta Squared) ومقياسه للمهارات الأساسية بكرة اليد البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المقياس	حجم الأثر	الدلالة	(Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
					±ع	-س	±ع	-س		
كبير	0,36	معنوية	0,00	4,60	0,40	21,85	0,43	24,32	تكرار	التمرير والاستلام
كبير	0,81	معنوية	0,00	3,77	58'0	13,05	0,55	14,70	درجة	التهديف

معنوي عند مستوى معنوية $0.05 \geq$

* مقياس (Eta squared) (0,01) صغير، (0,06) متوسط، (0,14) كبير.

تبين من خلال عرض نتائج الجدول (5) ما يأتي :

قيمة مستوى الاحتمالية للتمرير والاستلام، والتهديف ارتقت الى (0,00)، وهما أصغر من مستوى المعنوية (0,05) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين لكننا المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية، وأبان مقياس حجم الأثر (Eta Squared) لكل من التمرير والاستلام، والتهديف عن قيمة صارت الى (0,36) و (0,81)، على التوالي، وهما تشير ان الى حجم الأثر الكبير ولمصلحة المجموعة التجريبية.

من خلال ما تقدم يظهر أن تطوراً قد حصل في المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة التجريبية ويُرجع الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التدريبات التي طبقتها عينة البحث، فضلاً عن استمرار وانتظام الطلاب على مواكبة التدريبات وتكرارها باستخدام كرة التوازن مما أضاف تشويقاً وإثارة للتدريبات كونها إضافة جديدة للطلاب لم يتعودوا على تنفيذها بهذه الأداة والأسلوب، ومن أجل ضبط الأداء على أفضل وجه في الوحدات التدريبية، الذي كان له الدور الواضح في هذا التطور، ويدعم ذلك (مختار، 1989) "يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت وآلية الأداء الفني العالي" (مختار، 1989، 34).

وأوردَ (الخياط والحيالي، 2001) "أن التدريب لكي ينمي الجانب المهاري يجب أن يكون مشابهاً للمسار الحركي للعبة التخصصية وأن يتم تحت ظروف مبسطة وسهلة ومن ثم التدرج بزيادة الصعوبة التدريبية" (الخياط والحيالي، 2008، 79)، وهذا ما سعى إليه الباحث الى عمله من خلال تحقيق أهداف التدريبات المُنفذة ومن ثم تحقيق أهداف البحث.

وتأكيداً لما أتى على ذكره فمن الضروري أن تكون تدريبات بأجهزة ووسائل مساعدة لكي يتمكنوا من ضبط الأداء وهذا ينسجم مع (Van، 2002) الذي يحتم على لاعب كرة اليد تطوير قدراته المهارية بالتدريب على أجهزة أكثر فائدة للرياضيين بالمقارنة مع التدريبات التقليدية لذلك يتم تشجيع المدربين على استخدام تلك الوسائل والأجهزة المساعدة في التدريب. (van, 2002, 108)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في مهارتي (التمرير والاستلام والتهديف) لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل.

2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

- إجراء التقويم الدوري للطلاب خلال الموسم الدراسي لإعطاء صورة ونتائج عن مستوى الطلاب ومدى التطور الحاصل لديهم.

- الاستفادة من المنهاج التدريبي في تدريب الفئات العمرية في المؤسسات الرياضية التي تعني بلعبة كرة اليد.

المصادر العربية والاجنبية

اولا: المصادر العربية

- 1- أحمد، محمد شهاب (2009): "تأثير استخدام كرات مختلفة الأحجم والأوزان على تعلم دقة التهديف السلمي في كرة السلة"، العدد (56)، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية.
 - 2- أمين، أسامة ربيع (2007): "التحليل الإحصائي باستخدام (SPSS)", ج1, ط1, مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة.
 - 3- جرجيس، منير (2004): "كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري)", دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
 - 4- حمزة، أحمد عبد الأمير وجابر، ضياء (2014): "أثر تمرينات خاصة باستخدام جهاز لتطوير التوازن ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب", بحث منشور، مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية، المجلد 1، العدد 2، جامعة المثنى.
 - 5- الجنابي، عبد الجبار (1998): "تحليل العلاقة بين خصائص منحني القوة - الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية ودقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
 - 6- حماد، مفتي إبراهيم (1998): "التدريبات الرياضية للجنسين"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ط1، مصر.
 - 7- الخياط، ضياء قاسم والحيالي، نوفل محمد محمود (2001): "كرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
 - 8- عارف، كمال وإسماعيل، سعد محسن (1989): "كرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
 - 9- عبد الجبار، إسماعيل وآخران (2011): "أثر استخدام كرات مختلفة الأوزان والأحجام على دقة التمرير والتصويب للاعبين كرة القدم الناشئين"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (17)، العدد (57)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
 - 10- مختار، حنفي محمود (1989): "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الكويت.
 - 11- الولي، محمد توفيق (1989): "كرة اليد (تعلم، تدريب، تكنيك)", شركة مطابع السلام للطباعة والنشر، الكويت.
- (2002): 12 - van Muijen A.E., Joris H.J.J., Kemper H.C.G. & van Ingen Schema "The Effect of handball training the weighted balls on the throwing velocity of novice handball players", Physical Education and Sport Science Aristotle University of Thessaloniki, Greec, p.4.

القسم	محتوى الوحدة التدريبية									
	الزمن (دقيقة)	فترة الراحة بين (ثانية)			عدد المجميع	عدد التكرارات	فترة دوام التمرين (ثانية)	الشدة	التمرين المنفذ	نوع النشاط الممارس
الإعدادي	(15)	إحماء عام لتهيئة جميع عضلات الجسم. إحماء خاص لهيئة المجاميع العضلية العاملة.-								
الرئيسي	زمن العمل الكلي للتمرين (ثانية)	التمارين	المجميع	التكرارات	عدد المجميع	عدد التكرارات	فترة دوام التمرين (ثانية)	الشدة	التمرين المنفذ	نوع النشاط الممارس
	(4230) ثانية	120	90	45	2	4	60	شدة اللعب أو المنافسة شدة مثالية	التمرير والاستلام على الحائط من خلال الوقوف على كرة التوازن	مهاري
	(70,30) دقيقة	120	90	45	2	4	60	شدة اللعب أو المنافسة شدة مثالية	التصويب من الوقوف على كرة التوازن باتجاه المربعات لتطوير دقة التهديف.	
	930	---	90	45	2	4	60	شدة اللعب أو المنافسة شدة مثالية	التصويب من الحركة من مسافة مختلفة (م6,م7,م9) من خلال استخدام كرة التوازن	
الختامي	(5) دقائق	تمارين تهدئة واسترخاء (مشي - هرولة خفيفة) لعودة الرياضي الى الوضع الطبيعي أو شبه الطبيعي								