

تأثير بعض التمارين البدنية والمهارية لتعلم مهارة استلام الكرة بيد واحدة للاعب الارتكاز وعلاقتها في عملية التصويب للاعب  
المدرسة التخصصية في محافظة المثنى بكرة اليد

ا.م.د. ثامر ارحيم حسين م.م. قائد عبدالله جابر م.م. علي محمود جبار

[sp.gaed.abdalah@mu.edu.iq](mailto:sp.gaed.abdalah@mu.edu.iq) [ali.moahmood@mu.edu.iq](mailto:ali.moahmood@mu.edu.iq) [thamer.alamery@mu.edu.iq](mailto:thamer.alamery@mu.edu.iq)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

University of Al-Muthanna / College of Physical Education and Sports Science

#### مستخلص البحث :

وتكمن أهمية البحث في كيفية معالجة قلة استخدام هذه المهارة من خلال وضع منهج تدريبي فيه مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية الخاصة لتطوير تلك المهارة لأن التدريب على أية مهارة يجب أن يحضراً باهتمام جميع المدربين للوصول بالرياضي إلى المستوى الجيد لكي يستطيع أن يؤدي الواجبات المطلوبة منه أثناء سير المباراة. ومن هنا يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار تدريب مهارة استلام الكرة بيد واحدة خلال المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وخصوصاً لاعبي ( الارتكاز ) بصورة مستمرة خلال الوحدات التدريبية اليومية. أما مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثون الميدانية كونها مدربان في المدرسة التخصصية ومتابعاته المستمرة وتحليلهم للعديد من المباريات المحلية والدولية لاحظ أن هناك ضعف وقلة في استخدام مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي الارتكاز في المدرسة التخصصية في محافظة المثنى بكرة اليد مما ينعكس سلباً على مجمل الأداء في كرة اليد. أما أهداف البحث هي تحديد مجموعة اختبارات بدنية مهارية لاختبار مهارة الاستلام بيد واحدة ووضع منهج تدريبي باستخدام تمرينات بدنية ومهارية خاصة لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة والتعرف على تأثير التمرينات البدنية والمهارية الخاصة في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة والتعرف على نوع العلاقة ما بين استلام الكرة بيد واحدة ودقة التصويب لدى لاعبي الارتكاز

أما فروض البحث توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث كافة وكذلك توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وكذلك توجد علاقة ارتباط طردية دلالة إحصائية لمهارة الاستلام بيد واحدة ومهارة دقة التصويب بكرة اليد. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لأن يتناسب مع طبيعة إجراءات البحث وعينة البحث فقد حدد الباحثون مجتمع البحث من اللاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (١٥-١٩) سنة في محافظة المثنى والبالغ عددهم (٣٥) لاعب بعد استبعاد لاعب (١) لعدم الالتزام وتحديد (٤) لاعبين كعينة استطلاعية و(١٥) لاعب لكل مجموعة ضابطة وتجريبية وقد استنتج الباحثون إن مهارة الاستلام بيد واحدة للاعب الارتكاز رغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة من استخدامها في زيادة سرعة الأداء وإن للتمرينات البدنية والمهارية المقترحة تأثير كبير في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة للاعب الارتكاز وذلك من خلال التنوع في المنهج التدريبي وإن استلام الكرة بيد واحدة لدى لاعبي الارتكاز من المناولة القصيرة أفضل وأكثر دقة من المناولة الطويلة وإن لا توجد علاقة ارتباط بين استلام الكرة بيد واحدة ودقة التصويب ونتيجة التحليل تبين أن نسبة استخدام مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي المدرسة التخصصية أقل من نسبة استخدامها في باقي الأقطار الأخرى.

### ١- **Research Summary:**

٢- The importance of the research lies in how to address the lack of use of this skill by developing a training curriculum in which a group of physical and skill exercises are specific for the development of that skill, because training on any skill must attract the attention of all coaches to reach the athlete to a good level so that he can perform the duties required of him during The course of the match. Hence, consideration must be given to training the skill of receiving the ball with one hand during the training curriculum prepared by the coach, especially the players (the pivot) on an ongoing basis during the daily training units As for the problem of the research through the field experience of the two researchers, being coaches in the Specialized School and his continuous follow-up and analysis of many local and international matches, he noticed that there is weakness and lack in the use of the skill of receiving with one hand in the players of the focal point in the Specialized School in Al-Muthanna Governorate in handball, which is reflected negatively On the overall performance in handball. The objectives of the research are to identify a group of physical tests skills to test the skill of receiving with one hand and put A training curriculum using physical exercises and special skills to develop the skill of receiving with one hand and identifying the impact of physical and skillful exercises on developing the skill of receiving with one hand and identifying the type of relationship between receiving the ball with one hand and the accuracy of shooting for pivot players

٣- As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the pre and post tests of the experimental and control groups and in favor of the post test for all research variables. There are also statistically significant differences between the post test of the experimental and control groups and in favor of the experimental group. There is also a statistically significant positive correlation for the skill of receiving with one hand. And the skill of accurate aiming with handball As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the pre and post tests of the experimental and control groups and in favor of the post test for all research variables. There are also statistically significant differences between the post test of the experimental and control groups and in favor of the experimental group. There is also a statistically significant positive correlation for the skill of receiving with one hand. And the skill of accurate aiming with handball.

٤- The researchers used the experimental approach to be commensurate with the nature of the research procedures and the research sample. The researchers identified the research community of the players of the Specialized School of Handball at the ages of (١٩-١٥) years in Al-Muthanna Governorate, and they numbered (٣٥) players after excluding player (١) for non-compliance and specifying (٤) Two players as a reconnaissance sample and (١٥) players for each control and experimental group The researchers concluded that the skill of receiving with one hand for the pivot

players, despite its difficulty, can be developed and used to increase the speed of performance and create a gap in the ranks of the opponent's defense. Receiving the ball with one hand for the focal players from short handling is better and more accurate than long handling, and that there is no correlation between receiving the ball with one hand with the accuracy of shooting. The rest of the other countries.

#### ١ - أهمية البحث :

إن التطور الذي حدث في التقنيات و الاداء الفني للعبة كرة اليد عالمياً أوجب تبني مهارات لم يكن من السهل استخدامها في السابق إلا إن التطور في التدريب أوجد واقعاً حقيقياً يتمثل في وصول اللاعبين إلى الاستخدام الأمثل لكل الفرص والإمكانيات المتاحة لهم، لذلك أصبح التدريب على مهارات خاصة جداً واجباً لا يمكن تجاهله. تعد المهارات الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها أي لعبة ومنها لعبة كرة اليد. ومهارة استلام الكرة بيد واحدة وهي إحدى المهارات الهجومية التي تتم في أوضاع مختلفة سواء كان ذلك بالإرتكاز أو بالطيران واستلام الكرة بيد واحدة والتحكم بها في حالات الهجوم أو أعمال الدفاع أصبح ضرورة يجب أن تحظى بالاهتمام اللازم. لما لها من تأثير كبير على فعالية الفريق في الدفاع أو الهجوم. من المعروف أن مهارة الاستلام الكرة بيد واحد للاعب الارتكاز هي إحدى المهارات الهجومية في كرة اليد والتي تحتاج إلى تدريب متواصل للوصول إلى الشكل الأمثل لتطبيق المهارة فضلاً إلى ذلك إتقان المهارة يجب أن يخضع إلى محك الأداء أو المنافسة الرياضية التي تتميز بنوع الظرف الذي تؤدي به المهارة، و زيادة الضغط النفسي والعصبي المرافق لأداء تلك المهارة الخاصة إلا أن مهارة الاستلام بيد واحدة هي النوع الأصعب أدائياً ضمن نوعي الاستلام، والتي تشمل استلام الكرة بكلتا اليدين و استلام الكرة بيد واحدة. إن مهارة الاستلام بيد واحدة وإن كانت أقل شيوعاً واستعمالاً من الاستلام باليدين إلا أنها غاية في الأهمية لما تفرضه مواقف اللعب من تصرف أي بأقصى سرعة وباقل زمن ممكن لاستغلال ثغرة معينة، أو لخلق فرصة للزميل، أو لاستلام كرة بعيدة عن أمكانية استلامها بكلتا اليدين. كل ذلك يحتم على اللاعب الارتكاز أن تكون له الإمكانية و المهارة لاستلام الكرة بيد واحدة الأمر الذي يزيد من الحاجة إلى التدريب على هذا النوع من الاستلام، لأنها ومن خلال مجمل الأداء ترتبط بباقي أنواع المهارات كالمناولة و الطبطبة و الخداع و التصويب. و لقد برزت أهمية البحث في كيفية معالجة قلة استخدام هذه المهارة من خلال وضع منهج تدريبي فيه مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية الخاصة لتطوير تلك المهارة لأن التدريب على أية مهارة يجب أن يحضاً باهتمام جميع المدربين للوصول بالرياضي إلى المستوى الجيد لكي يستطيع أن يؤدي الواجبات المطلوبة منه أثناء سير المباراة. ومن هنا يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار تدريب مهارة استلام الكرة بيد واحدة خلال المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وخصوصاً لاعبي ( الارتكاز ) بصورة مستمرة خلال الوحدات التدريبية اليومية.

#### ٢-١ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثون الميدانية كونهما مدربين في المدرسة التخصصية و متابعتهم المستمرة وتحليلهم للعديد من المباريات المحلية و الدولية لاحظنا أن هناك ضعف و قلة في استخدام مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي الارتكاز في المدرسة التخصصية في محافظة المثنى بكرة اليد مما ينعكس سلباً على مجمل الأداء في كرة اليد. اما نسبة استخدام هذه المهارة يكون كبير بالنسبة للفرق العالمية حيث تكون لها تاثير ايجابي في تغيير نتيجة المباراة وكما مبين في تحليل المباريات التي قام بها الباحثون للاندية الاوروبية و الدول العالمية مثل روسيا ، السويد ، المانيا ، كرواتيا و الدنمارك ، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة بوضع تمرينات مقترحة لتطوير هذه المهارة.

المجلد (١) العدد (٣)

٣-١ أهداف البحث :

١. وضع منهج تدريبي باستخدام تمرينات بدنية و مهاريه خاصة لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي الارتكاز المدرسة التخصصية في محافظة المثنى بكرة اليد.
٢. التعرف على تأثير التمرينات البدنية و المهارية الخاصة في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي الارتكاز المدرسة التخصصية في محافظة المثنى بكرة اليد.
٣. التعرف على نوع العلاقة ما بين استلام الكرة بيد واحدة و دقة التصويب لدى لاعبي الارتكاز المدرسة التخصصية في محافظة المثنى بكرة اليد.

٤-١ فرضا البحث :

٢. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث كافة.
٣. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لمهارة الاستلام بيد واحدة للاعبين الارتكاز.
٤. توجد علاقة ارتباط طردية دلالة إحصائية لمهارة الاستلام بيد واحدة و مهارة دقة التصويب بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي المدرسة التخصصية في محافظة المثنى بكرة اليد.

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٥ / ٣ / ٢٠٢٣ ولغاية ١٥ / ٦ / ٢٠٢٣.

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة للألعاب الرياضية للمدرسة التخصصية في محافظة المثنى .

١- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لأن يتناسب مع طبيعة إجراءات البحث ويعد اختيار المنهج الملائم من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث ويتوقف اختيار المنهج على طبيعة المشكلة المراد دراستها والهدف المطلوب تحقيقه اذ ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من اجل الوصول الى الحقيقة والكشف عنها للوصول الى نتيجة معينة.

٢-٣ عينة البحث :

حدد الباحثون مجتمع البحث من اللاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (١٥—١٩) سنة في محافظة المثنى والبالغ عددهم (٣٥) لاعب بعد استبعاد لاعب (١) لعدم الالتزام وتحديد (٤) لاعبين كعينة استطلاعية و(١٥) لاعب لكل مجموعة ضابطة وتجريبية .

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

١- شريط قياس : شواخص : عدد (١٠) كرات : عدد (١٥) . كرات طبية : عدد (١٠) . مواضع : عدد (٨) . استمارة تسجيل . ملعب كرة يد . ائقال . بوزن (٢٥) كغم . حبال : عدد (١٥) . مساطب : عدد (٤) . الحاسبة الالكترونية ( الكمبيوتر ) hp لايتوب .

ساعة توقيت : DIAMOND

## ٣-٤ وسائل جمع المعلومات :

استمارة استبيان لترشيح مجموعة اختبارات تخص البحث

استمارة استبيان للتمرينات البدنية والمهارية

المقابلات الشخصية

## ٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

إن " الاستبيان هو وسيلة لجمع المعلومات عن مشكلة ما " بعد إطلاع الباحثون على المصادر والمراجع للعديد من الكتب والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث لتحديد الاختبارات المتعلقة بالبحث لم يجد أي اختبار عدا اختبار "دقة التصويب" . إذ ربط بمهارة الاستلام بيد واحدة . لهذا قام الباحثون بتحديد مجموعة اختبارات عرضت من خلال استمارة استبيان \* على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد و علم التدريب للاستفادة من آرائهم ولتحديد النسبة المئوية لكل اختبار ، و عليه فقد تم اختيار نسبة اتفاق ٨٠% فما فوق لأنه " للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات " ، وتحديد اختبار واحد لكل مهارة من مهارات الاستلام بيد واحدة وبذلك يصبح عدد الاختبارات النهائية (٣) ثلاث اختبارات فضلاً عن اختبار دقة التصويب وهي التي سوف يتم إجراء التجارب الاستطلاعية عليها وتحديد الأسس العلمية والجدول ( ٢ ) يوضح ذلك .

## جدول ( ٢ )

يوضح النسبة المئوية للاختبارات التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء .

ت	نوع المهارة	اسم الاختبار	التكرار	النسبة المئوية	الملاحظات
١	مهارة استلام الكرة بيد واحدة من الحركة	استلام الكرة بيد واحدة من الحركة اختبار رقم ١	٤	٨٠%	تم استخدام النسبة المئوية من خلال استخراج نسبة اتفاق (٥) خمس خبراء
		استلام الكرة بيد واحدة من الحركة اختبار رقم ٢	١	٢٠%	
		استلام الكرة بيد واحدة من الحركة اختبار رقم ٣	٠	%	
٢	مهارة استلام الكرة بيد واحدة من القفز	استلام الكرة بيد واحدة من القفز اختبار رقم ١	٠	%	تم استخدام النسبة المئوية من خلال استخراج نسبة اتفاق (٥) خمس خبراء
		استلام الكرة بيد واحدة من القفز اختبار رقم ٢	٥	١٠٠%	
٣	مهارة استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة	استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة اختبار رقم ١	٠	%	تم استخدام النسبة المئوية من خلال استخراج نسبة اتفاق (٥) خمس خبراء
		استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة اختبار رقم ٢	٤	٨٠%	
		استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة اختبار رقم ٣	١	٢٠%	

**الاختبار الأول :** استلام الكرة بيد واحدة من الحركة في كرة اليد . **هدف الاختبار :** قياس مهارة الاستلام بيد واحدة من الحركة بكرة

اليدي . **الأدوات المستخدمة :** كرات يد عدد ( ١٠ ) ، شواخص عدد ( ٢ ) ، شريط قياس .

**طريقة الأداء :** نضع شاخصان المسافة بينهما ( ٦ ) أمتار . و يقف اللاعب المنفذ في منتصف المسافة بينهما بحيث يبعد عن

الشواخص ( أ ) ثلاثة أمتار و عن الشواخص ( ب ) ثلاثة أمتار ، و يقف الممرر للكرة أمام اللاعب المنفذ و يبعد عنه ثلاثة أمتار أيضاً

ومعه مجموعة من الكرات . ثم يبدأ الاختبار بتحريك اللاعب إلى الشواخص ( أ ) و يستلم المناولة من المدرب بيد واحدة و يعيدها إليه ثم

التحرك إلى الشواخص ( ب ) ليستلم المناولة من المدرب أيضاً بيد واحدة و يعيدها إلى المدرب . وهكذا إلى أن يتم أكمال عشرة

محاولات ، خمس محاولات إلى جهة اليمين و خمس محاولات إلى جهة اليسار .

**شروط الاختبار :** - يجب أن يكون الاستلام للكرة بيد واحدة بصورة صحيحة و السيطرة عليها . - يجب أن يكون التحرك من الشاخص ( أ ) إلى الشاخص ( ب ) مروراً بنقطة البدء بدون توقف .  
**التسجيل :** تحسب عدد المحاولات الناجحة و الفاشلة لعشرة محاولات بحيث تكون خمسة إلى جهة اليمين و خمسة إلى جهة اليسار لاستلام الكرة بيد واحدة خلال مدة ( ٢٥ ) ثانية بكرة اليد .

**الاختبار الثاني :** استلام الكرة بيد واحدة من القفز بكرة اليد .

**هدف الاختبار :** قياس مهارة الاستلام بيد واحدة من القفز في كرة اليد .

**الأدوات المستخدمة :** كرات يد عدد ( ١٠ ) ، موانع ثلاثة بارتفاعات على التوالي ( ٣٠ ، ٤٠ ، ٥٠ ) سم شريط قياس .

**طريقة الأداء :** يقف اللاعب المنفذ خلف الموانع الموضوعة بارتفاعات ( ٣٠ ، ٤٠ ، ٥٠ ) سم والمسافة بين كل مانع و آخر ( ٨٠ ) سم . ويقف المدرب في مكان يبعد ( ٣ ) أمتار عن المانع الثالث . يبدأ الاختبار بقيام اللاعب المنفذ بالقفز من فوق المانع ، الأول و الثاني و الثالث لاستلام الكرة الممررة إليه من قبل المدرب بيد واحدة ثم أعادتها إليه و الرجوع لأداء المحاولة الثانية و هكذا إلى أن يتم إنجاز المحاولات العشرة .

**شروط الاختبار :** - القفز إلى الأعلى من بين المانع بكلتا القدمين . - عدم التوقف أثناء القفز و النزول من بين الموانع . - السيطرة الصحيحة على الكرة أثناء استلامها بيد واحدة .

**التسجيل :** يحسب عدد المحاولات الناجحة و الفاشلة لعشرة محاولات لاستلام الكرة بيد واحدة خلال مدة ( ٥٠ ) ثانية بكرة اليد .

**الاختبار الثالث :** استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة في كرة اليد .

**هدف الاختبار :** قياس مهارة الاستلام بيد واحدة من المناولة المرتدة بكرة اليد .

**الأدوات المستخدمة :** كرات يد عدد ( ١٠ ) ، شريط ، شواخص عدد ( ٢ ) .

**طريقة الأداء :** يقف اللاعب وسط المسافة بين شاخصين ( أ ، ب ) بحيث يبعد عن كل شاخص بمسافة ( ٣ ) أمتار ويقف أمامه ممرر للكرة و يبعد عنه مسافة ( ٣ ) أمتار و مع الممرر مجموعة من الكرات . يبدأ الاختبار بتحريك اللاعب من موقعه إلى الشاخص ( أ ) ليستلم المناولة المرتدة الممررة من قبل المدرب بيد واحدة ، ثم العودة إلى الشاخص ( ب ) ليستلم المناولة المرتدة الأخرى من قبل المدرب و بيد واحدة أيضاً . و هكذا يتم العودة من جديد إلى الشاخص ( أ ) لإعادة تكرار استلام الكرة و لعشرة محاولات .  
**شروط الاختبار :** - أن تصل الكرة إلى المستلم بصورة صحيحة و مضبوطة . - يكون الاستلام باليد المنفذة للأداء لدى اللاعب . - عدم التوقف أثناء أدائه للمناولة تلو الأخرى .

**التسجيل :** تحسب عدد المحاولات الناجحة و الفاشلة لاستلام الكرة و بيد واحدة من المحاولات العشرة بحيث تكون خمسة إلى جهة اليمين و خمسة إلى جهة اليسار خلال مدة ٢٥ ثانية بكرة اليد .

**الاختبار الرابع :** " اختبار دقة التصويب "

هدف الاختبار " قياس دقة التصويب من استلام الكرة بيد واحدة

**الأدوات المستخدمة :** نصف ملعب كرة يد ، قانوني التخطيط بالنسبة لمنطقة المرمى و به مرمى واحد، كرات عدد ( ٦ ) ( ويفضل وجود

احتياطي ) ، شاخص واحد ( شاخص احتياط ) ، مربعات عدد ( ٤ ) لدقة التصويب أبعاد كل منهما ( ٤٠ × ٤٠ ) سنتيمتر **طريقة**

**الأداء :** تثبت المربعات الأربعة ( ٤٠ × ٤٠ ) سم في زوايا المرمى العليا والسفلى بحيث يكون اثنان فوق و اثنان تحت ، ويقف اللاعب

المنفذ في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة في منطقة ( ٦ ) أمتار بحيث يصوب الكرات الواحدة تلو الأخرى إلى داخل المربعات العليا

و السفلى . يتم تصويب ثلاث كرات إلى أي من الزاويتين العلويتين أو كليهما ، وثلاث كرات أخرى إلى أي من الزاويتين السفليتين أو

كلاهما بعد أن يستلم الكرة بيد واحدة من المدرب ( الممرر ) الذي يكون على مسافة ثلاثة أمتار من اللاعب المنفذ . **التسجيل :** تحسب عدد

الرميات التي تمر فيها الكرة من المربعات العليا والسفلي ( وهي ستة كرات) ثلاثة إلى الجهة العليا وثلاثة إلى الجهة السفلى من المرمى .  
٦-٣ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بتجربة استطلاعية أولى يوم الأربعاء المصادف ٢٢ / ٣ / ٢٠٢٣ على أربعة لاعبين من لاعبي المدرسة التخصصية وذلك لتأكد من الآتي :- سلامة وصلاحية الأجهزة المستخدمة . قدرة الكادر المساعد وإمكانيته في أدراك خطوات البحث . إمكانية العينة على أداء الإجراءات المطلوبة فيها . معرفة المدة الزمنية لإجراء الاختبارات . تجاوز الأخطاء والمعوقات . واستخراج الاسس العلمية وهي " الصدق و الثبات و الموضوعية "  
٧-٣ الأسس العلمية للاختبارات :

لجأ الباحثون إلى إجراء الاختبارات وأعادتها بعد سبعة ايام من الاختبار الاول التالي للتحقق من ثبات الاختبارات وإيجاد معامل الثبات، "أذ يمكن الحصول على معامل الثبات للاختبارات بحساب معامل الارتباط بين الدرجات أو الأرقام التي حصل عليها أفراد العينة في المرة الأولى لأداء الاختبارات وبين نتائج الاختبار نفسه عند تطبيقه في المرة الثانية على العينة نفسها". ولإيجاد معامل الصدق استخرجنا الصدق الذاتي ، فضلاً عن ذلك صدق المحتوى الذي حصلنا عليه من أخذ آراء الخبراء . أما الموضوعية وإيجاد معاملها فقد خصص الباحثون حكيم لتسجيل نتائج الاختبارات عند أعادتها ، واشترط أن يكون أحدهما بعيداً عن الآخر في أثناء إجراء القياس عليه إذ أن "معامل الارتباط بين تقدير المحكم الأول والمحكم الثاني هو معامل موضوعية الاختبار".

### جدول ( ٣ )

جدول يوضح معامل الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات مهارة الاستلام بيد واحدة

ت	الاختبارات	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
١	اختبار استلام الكرة بيد واحدة من الحركة	%٨٧	%٩٣	%٩٠
٢	اختبار استلام الكرة بيد واحدة من القفز	%٩١	%٩٥	%٩٣
٣	اختبار استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة	%٨٩	%٩٤	%٩٠

### ٣ - ٩ الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث(المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) يومي السبت المصادف ٢٥ / ٣ / ٢٠٢٣ في تمام الساعة الرابعة بعد الظهر للمجموعة التجريبية في قاعة المدرسة التخصصية في محافظة المثنى و الاثنين المصادف ٢٧ / ٣ / ٢٠٢٣ في تمام الساعة الرابعة بعد الظهر للمجموعة الضابطة في قاعة المدرسة التخصصية في محافظة المثنى. وقبل إجراء الاختبارات قام الباحثون بشرح وعرض وتوضيح طريقة تنفيذ الاختبارات ،وقد راعى قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث ( الزمان ، و المكان ، و الأدوات المستخدمة ، وطريقة التنفيذ ، و فريق العمل ) ، وذلك من أجل العمل على توافرها في الاختبارات البعيدة .  
٣-١٠ التجربة الرئيسية: قام الباحث بعرض مجموعة من التمرينات البدنية و المهارية على مجموعة من الخبراء و المختصين في مجال كرة اليد لتحديد المناسب منها لتطوير مهارة الاستلام بيد واحدة وتم الاتفاق على هذه المجموعة من التمرينات وفيما يأتي بعض الإيضاحات حول المنهج التدريبي المقترح حيث ان مدة التجربة بالأشهر : شهران . عدد الوحدات التدريبية : ٢٤ وحدة. زمن الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة . مدة التمرينات المقترحة في الوحدة : (٢٠-٣٠)دقيقة من زمن الجزء الرئيسي . أيام التدريب للمجموعة التجريبية : (الأحد ) ( الثلاثاء ) ( الخميس ) . أيام التدريب للمجموعة الضابطة : ( السبت ) ( الاثنين ) ( الأربعاء ) . ام الباحثون بإجراء التجربة في يوم الأحد المصادف ٢٠١٣/٤/٢ ولغاية يوم الخميس المصادف ٢٠٢٣/٦/١ .

٣- ١١ الاختبارات البعدية : قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة يومي الاحد والاثنين المصادفين ٤-٢٠٢٣/٦/٥ وقد راعى الباحثون قدر الإمكان تهيئة الظروف التي قام بها في الاختبارات القبلية نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة .

٣-١٢ استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية spss لاستخراج المعاملات الاحصائية

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها عبر اختيار (مان وتني) و (ولوكسن) للعينتين التجريبية والضابطة لإيجاد معنوية الفروق بينهما عبر الاختبارات اللامعلمية .

جدول ( ٥ )

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من الحركة ومن القفز ومن المناولة المرتدة باستخدام اختبار ولوكسن .

الدالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	اصغر قيمة ل(و)	المجموعة الضابطة			الاختبارات	ت
			ن٢	و(-)	و(+)		
معنوي	٢٥	١٤,٥	١٥	١٤,٥	٩٠,٥	اختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من الحركة في كرة اليد .	١
		١٠	١٥	١٠	٥٦	اختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من القفز في كرة اليد .	٢
		٥,٥	١٥	٥,٥	٨٥,٥	اختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة في كرة اليد .	٣

يتضح من الجدول ( ٥ ) أن قيمة ( و ) المحتسبة بلغت ( ١٤,٥ ) لإستلام الكرة بيد واحدة من الحركة و ( ١٠ ) لإستلام الكرة بيد واحدة من القفز و ( ٥,٥ ) لإستلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة ، وبالكشف عن قيمة ( و ) الجدولية بمستوى الدلالة ( ٠,٠٥ ) بلغت ( ٢٥ ) وبما أن قيمة ( و ) المحتسبة لاختبارات استلام الكرة بيد واحدة هي اصغر من قيمة ( و ) الجدولية ، وعليه يتضح لنا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ، مما يحقق الفرض الثاني من فروض البحث . ويرى الباحثون أن استلام الكرة بيد واحدة يمكن أدائه في جميع الحالات ولكن بدرجة صعوبة حسب المستوى الذي تسير فيه الكرة . وكلما كانت الكرة المستقبلية من الزميل بسرعة قليلة كلما تمت السيطرة عليها بشكل أفضل . ومن هنا فإن التدريب على استلام الكرة بيد واحدة للاعب الارتكاز من لاعبي الخط الأمامي يكون أفضل من استلام الكرة لدى لاعبي الخط الخلفي لان الكرة التي تصل إليهم تكون اقل سرعة . وهذا لا يعني إن لاعبي الخط الخلفي لا يمكن تدريبهم على هذا النوع من الاستلام لأنه شيء مهم حيث يعطى للاعب الفرصة بسرعة أداء الواجب التالي بعد استلامه للكرة بيد واحدة من خلال التصويب على الهدف أو التميرير إلى زميل يقف في مكان خالي من المراقبة .



٤ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار مهارة الاستلام الكرة بيد واحدة من الحركة و من القفز ومن المناولة المرتدة باستخدام اختبار (ولكوسن) .

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية			قيمة ل(و) اصغر	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		ن	و(-)	و(+)			
١	اختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من الحركة في كرة اليد .	١٥	٩,٥	٩٥,٥	٩,٥	معنوي	
٢	اختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من القفز في كرة اليد .	١٥	٥,٥	٨٥,٥	٥,٥		
٣	اختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة في كرة اليد .	١٥	١	١٠٤	١		

يتضح من الجدول ( ٦ ) ان اصغر قيمة ل ( و ) المحتسبة هي ( ٩,٥ ) لمهارة استلام الكرة بيد واحدة من الحركة و ( ٥,٥ ) لمهارة استلام الكرة بيد واحدة من القفز و ( ١ ) لمهارة استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة وبالكشف عن قيمة ( و ) الجدولية عن مستوى الدلالة ( ٠,٠٥ ) للاختبار ذي النهاية الواحدة هي ( ٢٥ ) . ولما كانت قيمة ( و ) المحتسبة هي اصغر من قيمة ( و ) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا يحقق الغرض الثاني للبحث . ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة بكرة اليد على مدى تأثر التمرينات البدنية والمهارية الخاصة في المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض "حيث أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دوراً فعال جداً أثناء فترة الاعداد الخاص " . وذات تأثير فعال عند ربط استخدامها بتمرينات المنافسة . "وكذلك يجب أن لا ينظر إلى التمرينات الخاصة على كونها احتياطي بل هي وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والمهارية " .

جدول ( ٧ ) عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارات الاستلام بيد واحدة الثلاثة

باستخدام اختبار مان وتني .

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	اصغر قيمة ل (ي)	قيمة (ي) المعدلة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
١	اختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من الحركة .	١٧٩	٤٦	٤٦	٢,٧٥٩-	معنوي	
٢	اختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من القفز .	١٧٥,٥	٤٩,٥	٤٩,٥	٢,٦١٤-		
٣	اختبار مهارة استلام الكرة بيد واحدة من المناولة المرتدة .	٢٠٢	٢٣	٢٣	٣,٧١٣-		

يتضح لنا من الجدول ( ٧ ) أن قيمة (ي) المعدلة المحتسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (مان وتني) للعينات المستقلة لإختبار مهارات الاستلام الثلاثة بيد واحدة بلغت من الحركة هي (-٢,٧٥٩) ومن القفز (-٢,٦١٤) ومن المناولة المرتدة (-٣,٧١٣) وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية من تقاطع (ن ١) العامودي و (ن ٢) الأفقي هي ( $\pm 1,96$ ). وبما ان اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة هي اكبر من قيمة (ي) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وبهذا تحقق الفرض الأول والثالث ويعزو الباحث سبب هذا الفرق في اختبارات استلام الكرة الثلاثة بيد واحدة إلى فعالية التمرينات البدنية المهارية المستخدمة في المنهج التدريبي .

٤-٤ قيمة العلاقة بين مهارات الاستلام بيد واحدة مع دقة التصويب للمجموعة الضابطة / الاختبار البعدي . جدول ( ٨ )

يوضح قيمة العلاقة بين مهارات الاستلام بيد واحدة مع دقة التصويب للمجموعة

الضابطة / الاختبار البعدي .

(٨)

ت	المهارات	قيمة (ر) المحتسبة
١	مهارة الاستلام بيد واحدة من الحركة مع دقة التصويب .	-٠,٠٣
٢	مهارة الاستلام بيد واحدة من القفز مع دقة التصويب .	-٠,٠٥
٣	مهارة الاستلام بيد واحدة من المناولة المرتدة مع دقة التصويب .	٠,٤٢

يوضح الجدول ( ٨ ) العلاقة بين مهارات الاستلام بيد واحدة مع دقة التصويب للمجموعة الضابطة حيث كانت (ر) المحتسبة هي لمهارة الاستلام بيد واحدة من الحركة مع دقة التصويب (-٠,٠٣) ولمهارة الاستلام بيد واحدة من القفز مع دقة التصويب (-٠,٠٥) ولمهارة الاستلام بيد واحدة من المناولة المرتدة مع دقة التصويب هي (٠,٤٢) "تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥ - ٢ = ١٣) = ٠,٥١. مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط بين دقة التصويب واستلام الكرة بيد واحدة وهذا يحقق الفرض الرابع. والجدير بالذكر أن استلام الكرة بيد واحدة يحتاج إلى تركيز معين ، إذ أن "التركيز مهم جداً للألعاب كافة ويؤثر على مجال التحرك والمناورة سواء كان للاعب أو الكرة أو الاثنين معاً. أن دقة التصويب تحتاج أيضاً إلى تركيز وهو الأصعب " ويمكن أن نعزي ذلك إلى حقيقة موضوعية وهي أن مدى الانتباه يتسع خلال عملية التصويب مما يجعل من الصعب أن يكون المرمى وحده هو بؤرة الاهتمام " بالنسبة للاعب وكذلك نهاية الكرة يجب أن تكون لصالحه وإذا فقدت فأنها تتحول إلى فرصة ضائعة قد تحسم لصالح اللاعب الخصم وعليه فلا توجد علاقة ارتباط بين استلام الكرة بيد واحدة مع دقة

٣-٥ قيمة العلاقة بين مهارات الاستلام بيد واحدة مع دقة التصويب

للمجموعة التجريبية / الاختبار البعدي .

جدول (٩) يوضح قيمة العلاقة بين مهارات الاستلام بيد واحدة مع دقة التصويب

للمجموعة التجريبية / الاختبار البعدي .

ت	المهارات	قيمة (ر) المحتسبة
١	مهارة الاستلام بيد واحدة من الحركة مع دقة التصويب .	٠,٠٢
٢	مهارة الاستلام بيد واحدة من القفز مع دقة التصويب .	٠,٤٩
٣	مهارة الاستلام بيد واحدة من المناولة المرتدة مع دقة التصويب .	-٠,٠٧

يوضح الجدول ( ٩ ) العلاقة بين مهارات الاستلام بيد واحدة مع دقة التصويب للمجموعة التجريبية حيث كانت (ر) المحتسبة هي لمهارة الاستلام بيد واحدة من الحركة مع دقة التصويب ( ٠,٠٢ ) ولمهارة الاستلام بيد واحدة من القفز مع دقة التصويب ( ٠,٤٩ ) ولمهارة الاستلام بيد واحدة من المناولة المرتدة مع دقة التصويب هي ( - ٠,٠٧ ) "تحت مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) ودرجة حرية ( ١٥ - ٢ = ١٣ ) = ٠.٥١" مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط بين دقة التصويب ومهارة الاستلام بيد واحدة وهذا يحقق الفرض الرابع . ويعزو الباحثون سبب عدم وجود علاقة ارتباط بين مهارة الاستلام بيد واحدة مع دقة التصويب إلى صعوبة التركيز على استلام الكرة بيد واحدة ودقة التصويب في آن واحد " لسهولة فقدان الكرة ولأن هذا النوع من الاستلام يتطلب إحساس ظاهري بالكرة كما يتطلب تقدير جيد ودقيق لشدة واتجاه مسار الكرة " . فضلاً عن ذلك ضرورة تقدير قوة الكرة و صحة توقع خط طيرانها" . كما إن التصويب يحتاج إلى تركيز أيضاً بسبب وجود الخصم وحارس المرمى اللذان يجعلان تشتيت تفكير اللاعب بين استلام الكرة بيد واحدة ودقة التصويب إذ يكون لكل حالة حساب معين يعتمد على قوة ذكاء اللاعب وسرعة رد فعله .

#### ٥-الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- إن مهارة الاستلام بيد واحدة للاعبين الارتكاز رغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة من استخدامها في زيادة سرعة الأداء .
- ٢- إن للتمرينات البدنية والمهارية المقترحة تأثير كبير في تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة للاعبين الارتكاز وذلك من خلال التنوع في المنهج التدريبي.
- ٣- التطبيق العلمي لمفردات المنهج التدريبي يساعد على تطوير مهارة الاستلام بيد واحدة للاعبين الارتكاز .
- ٤- استلام الكرة بيد واحدة لدى لاعبي الارتكاز من المناولة القصيرة أفضل وأكثر دقة من المناولة الطويلة.
- ٥- لا توجد علاقة ارتباط بين استلام الكرة بيد واحدة مع دقة التصويب.
- ٦- نتيجة التحليل تبين ان نسبة استخدام مهارة الاستلام بيد واحدة لدى لاعبين المدرسة التخصصية اقل من نسبة استخدامها في باقي الأقطار الأخرى.

##### ٥-٢-التوصيات :

- ٥- الابتداء المبكر في التدريب لهذه المهارة .
- ٢- التأكيد على تدريب مهارة الاستلام بيد واحدة بشكل مستمر في الوحدة التدريبية اليومية .
- ٣- عند اختيار اللاعبين يجب مراعاة القياسات الجسمانية بصورة عامة وكف اليد بصورة خاصة للاعبين الارتكاز.

## المصادر :

- احمد عريبي عوده؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط١، طرابلس، جامعة الفاتح، ١٩٩٨ .
- أمر الله احمد البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها، الإسكندرية المعارف، ١٩٩٨ .
- ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- ضياء الخياط-نوفل محمد الحياي؛ كرة اليد: جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، ط٤، مصر: دار المعارف، ١٩٨١ .
- علي محمود مطاوع؛ دراسات في التعلم الحركي: القاهرة، دار المعارف ١٩٧٨ .
- فؤاد توفيق السامرائي؛ المبادئ الأساسية لكرة اليد:، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٧ .
- فيصل ناجي عبد الجبار؛ تطوير القابلية البدنية في عمر المدرسي، مطبعة التعليم العالي في الموصل، ١٩٨٩ .
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون؛ الدفاع في كرة اليد :، القاهرة مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط١: القاهرة مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢ .
- كمال جميل الريضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط١، الجامعة الأردنية: دار الطباعة والنشر، ٢٠٠٠-٢٠٠١ .
- كمال عارف ظاهر وسعد محسن إسماعيل؛ كرة اليد، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩ .
- كمال عبد الحميد -زينب فهمي ؛ كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس : ط٢، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٨ .
- كمال عبد الحميد -محمد صبحي حسانين ؛ رباعية كرة اليد، الجزء الثاني ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢ .
- كمال عبد الحميد- محمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠ .
- كورت مانيل -ترجمة عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٧ .