

بعض القدرات البدنية وعلاقتها بدقة التصويب البعيد من القفز عاليا بكرة اليد بكرة اليد

م.م زين العابدين علي راجي خضير^(١)

١- المديرية العامة للتربية في محافظة ذي قار / قسم تربية سوق الشيوخ

zai089931@gmail.com :

مستخلص البحث

اشتمل البحث على ما يأتي :

الفصل الأول : إن كافة النظريات العلمية الحديثة المرتبطة بعلم التدريب الرياضي تؤكد على أهمية علم التدريب الرياضي في تحقيق أركان التفوق الرياضي والوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، ومن المعروف أن الإعداد البدني المتكامل يكون مؤلفاً من جميع الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها لاعبي كرة اليد كصفة السرعة الانتقالية القسوى ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقوة الانفجارية ، ومطاولة القوة ، ومطاولة السرعة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى وتعد القدرات الحركية مهمة جداً للاعبين في الدفاع والهجوم في كرة اليد إذ أنها تسهم في اكتساب المهارات الحركية واتقنها حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات التوافقية للاعب لكرة اليد من الألعاب التي تتوفر فيها عوامل المتعة والإثارة وتحتوي هذه اللعبة على عدة مهارات حركية ومهارة التهديد واحدة من أهم تلك المهارات والتي من خلالها يتمكن الفريق من احراز الاهداف وتكمن أهمية البحث من خلال اجراء اختبارات ميدانية واستخراج قيم كمية للصفات الحركية ومهارة التهديد بكرة اليد لمعرفة مدى العلاقة بين هذه الصفات ومستوى أداء اللاعبين عند أداء مهارة التهديد بكرة اليد حيث بعدها تطرق الى مشكلة البحث الحقيقية التي لاحظها الباحث من خلال حضوره لبعض الوحدات التدريبية بكرة اليد للاعبين نادي الفرات الرياضي ثم تطرق الباحث الى اهداف البحث وهي :

١- التعرف قيم الصفات الحركية لدى لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد.

٢- التعرف على مستوى أداء مهارة التصويب البعيد من القفز عاليا لدى لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد
اما الفروض فكانت:

١- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض الصفات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب البعيد من القفز عاليا لدى لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد.
ثم تطرق الباحث الى منهج البحث الذي كان منهجاً وصفيّاً ، أما عينة البحث فتضم لاعبي نادي الفرات الرياضي، والبالغ عددهم ١٤ لاعبا ، وتم تطبيق الاختبار على العينة ، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة النتائج لغرض عرضها وتحليلها بعدها قام الباحث بعرض نتائج الاختبارات ، وتحليلها إحصائياً ، وتبويبها في مجموعة من الجداول ، وتم مناقشة النتائج مناقشة علمية مدعمة بالمصادر العلمية فضلاً عن رأي الباحث ، من خلال الاجراءات المتبعة في البحث توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات و التوصيات اهمها :

١- تمتع عينة البحث بمقادير جيدة في الاختبار مستوى أداء مهارة التصويب البعيد من القفز عاليا بكرة اليد.

٢- ظهرت ومن خلال النتائج علاقة ارتباط معنوية بين بعض الصفات الحركية ومستوى أداء مهارة التصويب البعيد من القفز عاليا بكرة اليد.

اما اهم التوصيات:

١- ضرورة اهتمام مدربي ولاعبين كرة اليد بمختلف عناصر اللياقة البدنية وبفاعلية في المناهج التدريبية.

٢- التأكيد على إجراء الاختبارات الحركية والمهارية بشكل مستمر لدى لاعبي فرق كرة اليد في الأندية.

Summary of the research

The research included the following:

Chapter One: All modern scientific theories related to the science of sports training emphasize the importance of the science of sports training in achieving the pillars of sports excellence and bringing the player to the highest sports levels. It is known that comprehensive physical preparation is composed of all the physical and motor qualities that handball players need, such as speed, Maximum transition, strength characterized by speed, explosive power, force extension, speed range and other physical characteristics. Motor abilities are very important for players in defense and attack in handball, as they contribute to the acquisition and mastery of motor skills, as they are closely linked to the handball player's coordination abilities. It is one of the games in which there are factors of fun and excitement. This game contains several motor skills, and the scoring skill is one of the most important of these skills, through which the team is able to score goals. The importance of the research lies in conducting field tests and extracting quantitative values for the motor characteristics and scoring skill with handball to know the extent of the relationship. Between these characteristics and the level of players' performance when performing the handball scoring skill, he then touched on the real research problem that the researcher observed through his attendance at some handball training units for Al-Furat Sports Club players. Then the researcher touched on the research objectives, which are:

- ١- Identifying the values of motor characteristics of Al-Furat Sports Club handball players.
- ٢- Identifying the level of performance of the long-shot skill of jumping high among the players of the Al-Furat Sports Club in handball

As for the assumptions, they were:

- ١- There is a statistically significant correlation between some motor characteristics and the accuracy of performing the long-shot skill of jumping high among Al-Furat Sports Club handball players.

Then the researcher touched on the research methodology, which was a descriptive approach. As for the research sample, it included Al-Furat Sports Club players, who numbered ١٤ players. The test was applied to the sample, and the SPSS statistical bag was used to process the results for the purpose of presenting and analyzing them. After that, the researcher presented the results of the tests and analyzed them statistically. They were classified into a group of tables, and the results were discussed scientifically, supported by scientific sources as well as the researcher's opinion. Through the procedures followed in the research, the researcher reached a set of conclusions and recommendations, the most important of which are:

- ١- The research sample had good scores in testing the level of performance of the long-range shooting skill of jumping high with handball.

٢- The results showed a significant correlation between some motor characteristics and the level of performance of the long-shooting skill of jumping high with handball.

As for the most important recommendations:

١- The need for handball coaches and players to pay attention to the various elements of physical fitness effectively in training curricula.

٢- Emphasis on conducting motor and skill tests on an ongoing basis for handball team players in clubs.

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

إن كافة النظريات العلمية الحديثة المرتبطة بعلم التدريب الرياضي تؤكد على أهمية علم التدريب الرياضي في تحقيق أركان التفوق الرياضي والوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، ويتم ذلك من خلال الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي ، لذلك ينبغي على المدرب الرياضي البحث باستمرار على أفضل السبل والوسائل العلمية الرصينة للارتقاء بالأداء الرياضي وبخاصة الجانب البدني وما له من تأثيرات ايجابية فعالة على الجوانب الأخرى ، ومن المعروف أن الإعداد البدني المتكامل يكون مؤلفاً من جميع الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها لاعبي كرة اليد كصفة السرعة الانتقالية القصوى ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقوة الانفجارية ، ومطاولة القوة ، ومطاولة السرعة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى .

وتعد الصفات الحركية مهمة جداً للاعبين في الدفاع والهجوم في كرة اليد إذ تساهم في اكتساب المهارات الحركية واتقنها حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة التوافقية للاعب وكذلك تساهم في تميز اللاعب بالدقة عند الأداء

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتوفر فيها عوامل المتعة والإثارة لذا فإنها لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية على مستوى العالم ، وتعتمد هذه اللعبة على الإعداد البدني بشكل كبير كجزء أساسي من العملية التدريبية إذ بدون الإعداد البدني لا يتمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية الخاصة باللعبة فضلاً عن أداء الواجبات الخطئية وبحسب ما تتطلبه ظروف المباراة وتحتوى هذه اللعبة على عدة مهارات حركية ومهارة التهديف واحدة من أهم تلك المهارات والتي من خلالها يتمكن الفريق من احراز الاهداف في مرمى الفريق المنافس وبالتالي الفوز بالشوط والمباراة

وتكمن أهمية البحث من خلال اجراء اختبارات ميدانية واستخراج قيم كمية للصفات الحركية ومهارة التهديف بكرة اليد لمعرفة مدى العلاقة بين هذه الصفات ومستوى أداء اللاعبين عند أداء مهارة التهديف بكرة اليد

٢-١ مشكلة البحث

تعد لعبة الكرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بتعدد مهاراتها الحركية الأساسية وهذه المهارات تتخذ الترابط والتسلسل سمة غالبية لها، وتعد القدرات الحركية من أهم الوسائل التي تعمل على توظيف المهارات الفردية والخطئية لدى لاعبي كرة اليد وان أي ضعف في أي قدرة حركية يؤدي إلى ضعف ملموس وواضح في الأداء المهاري للمهارات الحركية في كرة اليد لاسيما مهارة التهديف ومن خلال ملاحظة الباحث للوحدات التدريبية للاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد وجد ان هناك ضعفا في أداء التصويب البعيد من القفز عاليا الامر الذي حدا بالباحث دراسة هذه المشكلة ووضع بعض الحلول التي من شأنها ان ترتقي بمستوى أداء هذه المهارة بشكل خاص ولعبة كرة اليد بشكل عام .

١-٣ أهداف البحث :

- ١- التعرف على قيم الصفات الحركية لدى لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد.
- ٢- التعرف على مستوى أداء مهارة التصويب البعيد من القفز عاليا لدى لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد
- ٣- إيجاد العلاقة بين بعض الصفات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب البعيد من القفز عاليا لدى لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد.

١-٤ فرض البحث :

- ١- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض الصفات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب البعيد من القفز عاليا لدى لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الفرات الرياضي بكرة اليد للموسم (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠٢٣/٨/١ ولغاية ٢٠٢٣/١١/٢٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية لنادي سوق الشيوخ الرياضي.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

ان لكل بحث منهجية خاصة وان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهجية البحث، من هنا قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية وذلك لأنه انطبقت المنهج التي تحقق الوصول إلى أهداف البحث، إذ يوضح المنهج الوصفي "واقع الحوادث وتقرير وقائعها الحاضرة بالتحليل والتقييم من اجل استنباط الاستنتاجات المهمة لتصحيح هذا الواقع أو تحديثه أو استحداث معرفة جديدة" (احمد زيدان حمدان ١٩٨٩، ص ٨٠).

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

"إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها" (ريسان مجيد خريبط ١٩٨٨، ص ٤١) ومن هنا تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بلاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد والبالغ عددهم (١٤) لاعبا للموسم الرياضي (٢٠١٩/٢٠٢٠) .

اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية و عددهم (١٠) لاعبين وهم يمثلون ما نسبته (٧١.٤٢%) من مجتمع الأصل، وقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة وتم معالجتها إحصائيا لغرض التأكيد من تجانس العينة في تلك المتغيرات واستخدم الباحث معامل الالتواء بيرسون، والجدول (١) يبين ذلك علما أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات انحصرت بين ± 3 وعليه " تعد العينة موزعة توزيعا طبيعيا إذ كلما انحصرت قيمة معامل الالتواء بين ± 3 كانت العينة متجانسة" (وديع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي ١٩٩٩، ص ١٧٨)

جدول (١)

بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء لعينة لبحث

القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
الكتلة (كغم)	٧٩.٦٦	١.٦٣	٠.٨٤	٠.٣٨٣
العمر التدريبي (سنة)	١٣.٣٣	٠.٨١	٠.٨٤	٠.٨٥٧
الطول الكلي (سم)	١٩٠.٣٣	١.٢١	٠.٨٤	٠.٠٧٥

٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المساعدة :

استعان الباحث بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية :-

- (١) المقابلة الشخصية.
- (٢) الاستبانة.
- (٣) الملاحظة.
- (٤) الاختبار والقياس .
- (٥) ملعب كرة اليد.
- (٦) كرات عدد(٥).
- (٧) شريط قياس.
- (٨) طباشير ملونة
- (٩) ساعة توقيت عدد

٤-٢ الاختبارات المتعلقة بالبحث :

١-٤-٢ اختبار الركض المكوكي :

(محمد صبحي حسانين ١٩٧٨، ص ١٢)

الغرض من الاختبار / قياس الرشاقة

الأدوات / ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة ، ساعة إيقاف .

مواصفات الاداء / يقف المختبر خلف خط البداية للملعب ، وعند سماع اشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف (٩ م) باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط الـ ٣ م الموجود في نصف الملعب الذي بدأ منه الجري ليلمسه باليد اليمنى (٣ م) ، ثم يستدير ليجري اتجاه خط الـ ٣ م الموجود في النصف الثاني من الملعب (٦ م) حيث يلمسه باليد اليمنى ايضاً ، ثم يستدير ليتجه الى خط المنتصف (٣ م) ليلمسه باليد اليمنى ، ثم يستدير ليجري اتجاه خط النهاية (٩ م) ليتجاوزه بكلتا القدمين .

الشروط / ١- يجب اتباع خط السير .

٢- اذا اخطأ المختبر من خط السير يعاد الاختبار بعد ان يحصل على الراحة الكافية .

٣- يجب لمس الخطوط في كل مره باليد اليمنى، ويجب تجاوز خط النهاية بكلتا القدمين .

التسجيل / يسجل المختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير الموضوع ابتداءً من إعلان البدء حتى تجاوزه لخط النهاية .

٢-٤-٢ اختبار التوافق :

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة (محمد صبحي حسانين ، ١٩٨٧ ، ص ١٤٩-١٥٠)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجلين

الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (٦٠) سم . ترقيم الدوائر كما موضح بالشكل .

موصفات الدوائر : يقف المختبر داخل الدائرة (١) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) حتى الدائرة رقم (٨) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرق في الانتقال عبر الثماني دوائر .

٥-٢ الاختبارات المهارية

استخدم الباحث اختبار ادائي لمهارة التهديف الجانبي من القفز حيث يقوم اللاعب بأداء مهارة التهديف من الجانب وتم وضع مقيمين اثنين لتقييم أداء اللاعب بواسطة استمارة وضعت لهذا الغرض حيث يكون تقييم اللاعب من ١٠ درجات حيث يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات على المرمى بعد ذلك يتم استخراج الوسط الحسابي بين درجات المقيمين

٣-٥-١ اختبار دقة التصويب من مسافة (٩م) بكرة اليد (ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي ٢٠٠١م ، ص ٥٢١)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز .

الأدوات : ملعب كرة يد ومرمى كرة يد قانوني، خمسة كرات يد قانونية، مربعات الدقة بقياس ٥٠ سم × ٥٠ سم (عدد اثنين) يعلقان في الزاويتين العلويتين للمرمى .

مواصفات الأداء: يتم تصويب الكرة من منطقة تقع على زاوية قائمة مع منتصف المرمى تبعد عنه بمقدار تسعة أمتار على أن يسبق التصويب أخذ خطوة واحدة على ألا يجتاز المختبر المنطقة المحددة ثم القفز والتصويب محاولاً إدخال الكرة داخل المربعات، ويكون التصويب مرة على المربع الأيمن ومرة على المربع الأيسر .

التسجيل: تعطى للمختبر خمس محاولات تحتسب كل كرة تدخل المربع المعلق في المرمى إصابة وتسجل له عدد مرات الإصابة الصحيحة للمربعين من مجموع المحاولات الخمس، (المحاولة الخامسة تكون اختيارية من قبل المختبر نحو إحدى المربعين)

٦-٢ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٦ على عينة عددها (٤) لاعبين يمثلون نادي الفرات الرياضي من خارج عينة البحث الرئيسية، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:-

- ١- التعرف على مدى تفهم واستيعاب اللاعبين للاختبارات البدنية والمهارية.
- ٢- التعرف على العوامل والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات.
- ٣- تنظيم عمل الفريق المساعد، وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات .
- ٤- التعرف على الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات البدنية و المهارية.

٦-٣ التجربة الرئيسية :

تم إجراء اختبار الميداني في بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ في القاعة الرياضية المغلقة في نادي سوق الشيوخ الرياضي على العينة الأساسية وعددهم (١٠) لاعبين، حيث تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث

٧-٣ الوسائل الإحصائية:

استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية:

تم معالة البيانات من خلال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss

- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء
- الخطأ المعياري
- مربع كاي
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

المعنوية	مستوى الدلالة	r	مهارة التهديف		وحدة القياس		المتغير ت	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٨٧	١٢,٨	٦٧,٩	٠,٥٣	١١,٣٩	ثا	١
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٩			٠,٩١	١١,٢١	ثا	٢

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات بعض الصفات الحركية ومهارة التهديف

جدول (٢)

يبين نتائج اختبارات بعض الصفات الحركية ومستوى أداء مهارة التهديف

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال الجدول رقم (٢) تبين الآتي: -

- الرشاقة: بلغت قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير (١١,٣٩) وبانحراف معياري مقداره (٠,٥٣) اما قيمة الوسط الحسابي ومهارة التصويب البعيد من القفز عالياً بلغ (٦٧,٩) وبانحراف معياري (١٢,٨) اما قيمة الارتباط فقد بلغت (٠,٨٦٧)، وبمستوى دلالة (٠,٠٠٠) من خلال ما تقدم نرى أن هناك علاقة ارتباط معنوية ظهرت بين متغير الرشاقة ومهارة التصويب البعيد من القفز عالياً بكرة اليد.

- التوافق: بلغت قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير (١١,٢١) وبانحراف معياري مقداره (٠,٩١) اما قيمة الوسط الحسابي ومهارة التصويب البعيد من القفز عالياً بلغ (٦٧,٩) وبانحراف معياري (١٢,٨) اما قيمة الارتباط فقد بلغت (٠,٧٩٨)، وبمستوى دلالة (٠,٠٠٠)، من خلال ما تقدم نرى أن هناك علاقة ارتباط معنوية ظهرت بين متغير الرشاقة ومهارة التصويب البعيد من القفز عالياً بكرة اليد.

ومن خلال النتائج المعروضة بالجدول (٢) اتضح انه هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرات الحركية في الاختبارات البدنية والمهارية ومهارة التصويب البعيد من القفز عاليا بكرة اليد. ان سبب هذه العلاقة الى مهارات كرة اليد بشكل عام ومهارة التهديف بشكل خاص تحتاج الى عنصر الرشاقة لما تحتويه من تنوع في الحركات ومن تغير في الاتجاه واستخدام الخداع في أوقات مختلفة من عمليات الهجوم وبالتالي فان الرشاقة تعد عاملاً مهماً للاعب كرة اليد، وهذا ما جاء به (الين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري ٢٠٠٢) "ان التدريب على الرشاقة يكسب اللاعب المقدرة على انسيابية الحركة والتوافق والتوازن والإحساس السليم بالاتجاهات والإبعاد والقدره على الاسترخاء، وكلها أسس ضرورية لإعداد لاعب تنس الطاولة "

اما بالنسبة للتوافق يرى الباحث ان سبب العلاقة بين متغير التوافق ومهارة التصويب البعيد من القفز عاليا بكرة اليد يعود الى إمكانية عمل الجهاز العصبي لتنفيذ العمل الحركي إذ إن لاعب كرة اليد وخصوصا في مهارة التهديف يحتاج إلى توافق الحركات التي تؤدي بين العين والذراعين والرجلين وبأوقات متعددة وغير محددة وبمثيرات غير معروفة وهنا يتطلب تركيزاً عالياً جداً من قبل الجهاز العصبي المركزي واستجابات سريعة جداً ولا تنفذ وتؤدي كل هذه الواجبات دون توافق عال ولجميع أجزاء النظام الحركي لذا يتوجب السيطرة على هذه الحركات والتوافق فيما بينها وإدماجها وكما يذكر (وجيه محجوب ٢٠٠٢) إن التوافق هو "أهمية التمارين تكمن في تشغيل اكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية القدرات الحركية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق " (وجيه محجوب ٢٠٠٢، ص ٢٤).

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- تمتع عينة البحث بمقادير جيدة في اختبارات الصفات الحركية.
- ٢- تمتع عينة البحث بمقادير جيدة في الاختبار مستوى أداء مهارة التصويب البعيد من القفز عاليا بكرة اليد.
- ٣- ظهرت ومن خلال النتائج علاقة ارتباط معنوية بين بعض الصفات الحركية ومستوى أداء مهارة التصويب البعيد من القفز عاليا بكرة اليد.

٤-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة اهتمام مدربي ولاعبين كرة اليد بمختلف عناصر اللياقة البدنية وبفاعلية في المناهج التدريبية.
- ٢- التأكيد على إجراء الاختبارات الحركية والمهارية بشكل مستمر لدى لاعبي فرق كرة اليد في الأندية.
- ٣- القيام بأجراء دراسات مشابهة لقدرات حركية أخرى مع مهارات أخرى في كرة اليد.
- ٤- القيام بأجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى وبفئات عمرية ولمختلف الجنسين في قدرات بدنية أخرى مع مهارات أخرى في كرة اليد.

المصادر

- احمد زيدان حمدان: البحث العلمي كنظام ، عمان، دار الفكر العربي، ١٩٨٩.
- ريسان مجيد خريبط: مناهج البحث في التربية الرياضية، الموصل، مطابع جامعات الموصل، ١٩٨٨.
- وديع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٨.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١ م.
- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢.

ملحق (١)

(نموذج استمارة استبيان التي وزعت على الخبراء و المختصين)

رأي الخبراء والمتخصصين حول تحديد الأنسب من القدرات الحركية التي تخدم متطلبات البحث الموسوم بـ (بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة التصويب البعيد من القفز عاليًا بكرة اليد لدى لاعبي نادي الفرات الرياضي بكرة اليد).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب بما يتلائم مع اجراءات البحث.

مع فائق الاحترام والتقدير ..

ملاحظة: يرجى وضع علامة (✓) أمام الاختبار الأنسب للقدرات الحركية .

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

التوقيع :

الباحث

ت	القدرات الحركية	يصلح	لا يصلح
١	الرشاقة		
٢	المرونة		
٣	التوافق		
٤	القوة المميزة بالسرعة للذراعين		