

أثر تمارين نوعية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطلاب أعباءة الءبوانفة للبنفن

استلام البءء: ٢٠٢٦/١/١٨

قبول البءء: ٢٠٢٦/٢/١٠

م.م رففف مؤفء هاءف

آامعة القاءسة - كلية التربية بناء

Rafif.moayed@qu.edu.iq

ملءص البءء

اءء لعبة كرة الءء واءءة من الألعاب اءاء الاءاءار الواسع لمااءوءفه من مهاراء عاءةة منها دفاعفة وأآرى هآومفة إء إن هءه المهاراء اءاءآ إلى العاء من القاءراء البءنفة الهركفة لكف فأمكن اللاعب من اءنففء الواآباء المطلوبة منه، فقد آآلآ مشكلة البءء وآوء ضعف فف اءوافق الهركف بفف العفن والذراع ومهارة اءصوبف من القفز عالفاً فف كرة الءء، وهاءف البءء إلى إءاءاء اءمرفناء نففة لاءوفر اءوافق الهركف ومهارة اءصوبف من القفز عالفاً فف كرة الءء للطلاب والاءرف على آأأفرها، آطبف البءء على مآموعة من طلاب إءاءاءة الءبوانفة والبالغ عاءهم (١٢) طالباً، وقد اساءآآب الباءآة انه كان للاءمرفناء النففة اور فعال فف اءوفر اءوافق الهركف بفف العفن والذراع ومهارة اءصوبف من القفز عالفاً فف كرة الءء.

الكلمات المفتاءفة: اءوافق الهركف، اءصوبف من القفز عالفاً فف كرة الءء.

The effect of specific exercises on developing motor coordination and high-jump shooting skills in handball for Al-Diwaniyah Preparatory School for Boys

Asst. Lecturer Rafif Moayed Hatef

Al-Qadisiyah University / College of
Education for Women

Abstract

Handball is a widely popular sport due to its diverse skills, encompassing both defensive and offensive techniques. These skills require a range of physical and motor abilities for players to perform their required tasks. The research problem identified was a weakness in handball handball's eye-arm coordination and jump shooting skills. The study aimed to develop specific exercises to improve handball students' eye-arm coordination and jump shooting skills, and to determine their effectiveness. The research was conducted with a group of (12) students from Al-Diwaniyah Preparatory School. The researcher concluded that the specific exercises played a significant role in developing eye-arm coordination and jump shooting skills in handball.

Keywords: Motor coordination, shooting from a high jump in handball

١ - المقءمة.

اءء العملية اءلعفمفة من أهم العمليات الاءف أوري اوراً مهمأ وأساسفا فف اءلعف وإآقان الأاءاء المهارف وفق أسس علمفة مءطورة وبقاس هاء اءآقم بماء المعرفة ومن هءه العمليات الاءف آأآت اوراً مءمفزاناً فف هاء اءطور هو اءلعف الهركف الاءف فء من العلوم المهمة الاءف آساهم فف اءلعف المهاراء وفق أسالف مآآلفة ومآنوعة على المءلعف إآقان أآزاء المهارة من آلال اءمرفناء الاءف آؤآر آأأفرأ مباءرة فف هءه العملية لاءآقفق الأهداف المرجوة الاءف آسعى إلىه العملية اءلعفمفة. فالاءلعف الهركف اءء العلوم الاءف اهأمآ بها الباءآة وإن فف مآال التربية الرفاضة لأهمفآه فف اءلعف واآآساب الفراء لمهاراءه الهركفة الآءفة بأقل آءء ممكن، إء أن اءلعف الهركف هو آآء مهم من اءلعف وقد آنوعآ طراءقه واءءءآ أسالففه طفلة هءه السناوا.

اءوافق الهركف "آرآفب وآبوف عاء أشفاء، وهاء الأرآفب فآآلف من علم إلى آآر، أف اءوففق بفف أآزاء الهركة الاءف فآكون منها الأاء إءا كانآ حركة وآفءة أو بففها وبفب حركاء آآرى إءا كانآ حركاء مآكررة أو سلسلة حركة، ومآال على آلك طرق السباحة وآاصة عاء اءوففق بفب حركاء الذراعفن والرآفلن أو فف السلسلة الهركفة فف الآناسآك (١: ٧٢). آفآ اءء كرة الءء واءءة من الألعاب اءاء الاءاءار الواسع لمااءوءفه من مهاراء عاءةة منها دفاعفة وأآرى هآومفة إء إن هءه المهاراء اءاءآ إلى العاء من القاءراء البءنفة الهركفة لكف فأمكن اللاعب من اءنففء الواآباء المطلوبة منه. ومن هنا آمكن أهمفة البءء والآآة إلىه فف أآر اءمرفناء نففة فف اءوفر اءوافق الهركف ومهارة اءصوبف فف كرة الءء للطلاب.

٢ - الغرض من الاءراسة:

فمن آلال اءلاع الباءآة على العاء من المصاءر العلمفة والاساءآاراء مع ذوف الآبرة والآآصاص والآشاور معهم آاءآآ مشكلة البءء بضعف اءوافق الهركف بفف العفن والذراع للطلاب وهاء ما فؤآر فعلاً على مهارة اءصوبف وبالآالف بضعف نآآآهم فف المبارفاء الاءف فآوضونها. ومن المءروف لاءفها انه كلما كان هناك اءوافقاً حركياً عالفاً ما بفب العفن والذراع كلما آآح الطالب

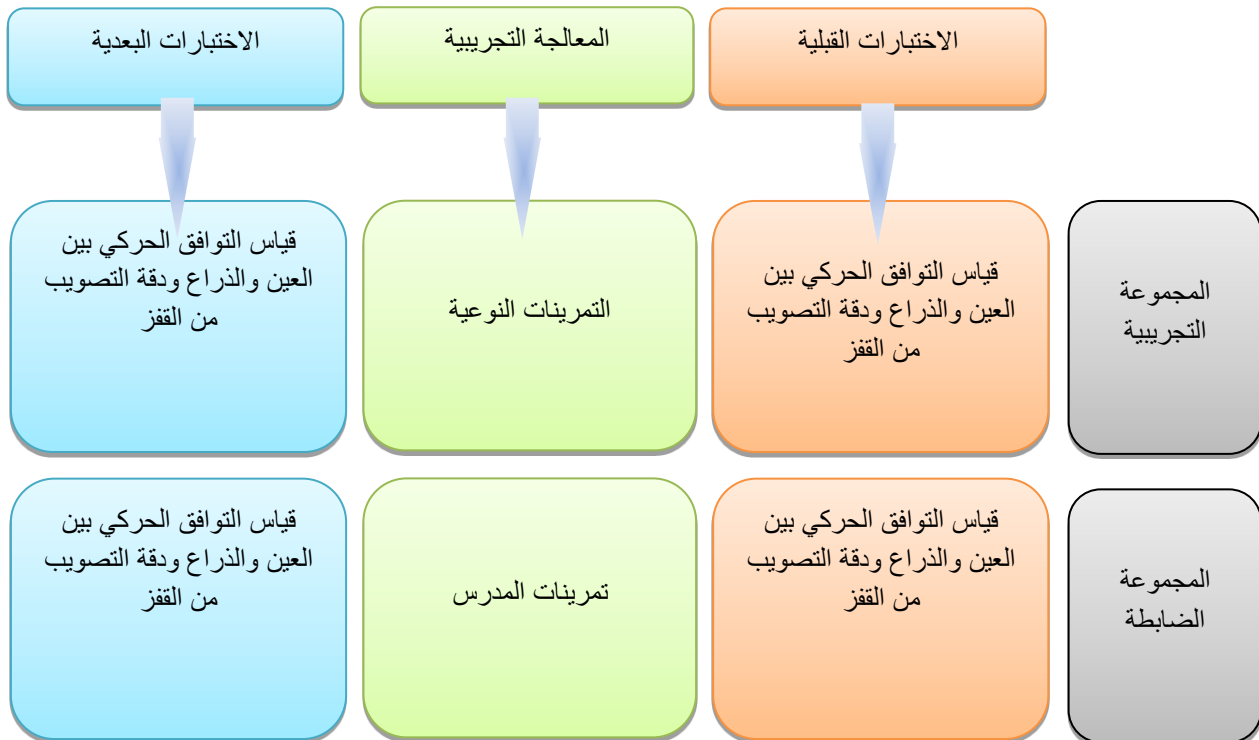
في التصويب في كرة اليد , لاسيما أهمية هذه المهارة فهي النتيجة الحتمية للتخطيط البدني والحركي والفني والخططي والنفسي التي يسعى إليها الجميع , ولطالما هي ما يسعى لها الفريق لتتويج جملته الحركية لذلك ارتأت الباحثة بوضع تمرينات نوعية استخدمتها لتطوير التوافق الحركي وبالتالي مهارة التصويب في كرة اليد.

٣- الطريقة والإجراءات البحثية

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملائمته لمشكلة البحث وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

يبين التصميم التجريبي للبحث



٣-١ مجتمع وعينة البحث

حدد مجتمع البحث طلاب إعدادية الديوانية لسنة (٢٠٢٤-٢٠٢٥) بأعمار ١٦-١٨ سنة وأختير عينة البحث مجموعة من الطلاب بعدد (١٢) طالباً ، تم تقسيمهم بطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين الضابطة بواقع (٦) ستة لاعبين ، والتجريبية بواقع (٦) ستة لاعبين أيضاً .

٣-٢ اختبارات البحث: قامت الباحثة باختيار الاختبارات المستعملة في البحث وعرضها على عدد من المختصين في مجال التعلم الحركي وكرة اليد* ملحق (١)

٣-٢-١ اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع (٢:١٤٩)

اسم الاختبار: رمي واستقبال الكرات على الجدار.

غرض الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العين والذراع.

الأدوات المستعملة: كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد (٥) أمتار من الحائط كما في الشكل رقم (١).

مواصفات الأداء : يقف المُختَبَرُ أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض ويبدأ بالأداء .
 - رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المُختَبَرُ الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.
 - رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المُختَبَرُ الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.
 - رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها المختبر بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
 التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، أي أن الدرجة النهائية هي (١٥) درجة .

٣-٢-٢ اختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب (٣:١١٥)
 الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز عالياً.
 الأدوات : ملعب كرة يد، مربعات دقة التصويب (٥٠×٥٠) معلقة بالزوايا العليا للهدف وكرات يد عددها (٦).

مواصفات الأداء : يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم القفز من على منطقة (٩) م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عالياً وعلى أن ترسل خمس كرات إلى مربعات دقة التصويب وبالتعاقب.
 التسجيل : يسجل المختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة من مربعات دقة التصويب، ولكل محاولة نقطتان وكما موضح في الشكل (٢)



شكل (١)

اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع



شكل (٢)

يوضح اختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب

٣-٣ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٥ على عينة من (٤) طلاب من نفس مجتمع الدراسة لعدة أغراض منها :
 التأكد من ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.
 الوقوف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
 تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
 معرفة كفاءة فريق العمل المساعد وتدريبه على كيفية إجراء الاختبارات وتقويمها.
 التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٣-٤ الاختبارات القبليّة:

قبل البدء بأجراء الاختبارات القبليّة لقياس التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً ، قامت الباحثة بتنظيم العينة وتوزيعها على توقيتات الوحدة وتسجيل أسمائهم وفق المجاميع وتم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الثلاثاء المصادف ١٩ / ١٠ / ٢٠٢٥ ، قامت الباحثة بالتعاون مع مدرس التربية الرياضية في المدرسة بشرح الاختبارات الحركية والمهارية وعرضها من قبل الباحثة والمدرس وأداء الطلاب لها ، تم إجراء الاختبارات القبليّة لكلا المجموعتين.

٣-٥ التجربة الرئيسية: أجريت التجربة الرئيسية من تاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢١. وتمثلت بالاختبارات القبليّة، المنهج التعليمي ملحق (٢)، الاختبارات البعديّة.

٣-٦ الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبارات البعديّة للتوافق الحركي والتصويب من القفز عاليًا بكرة اليد يوم الأحد المصادف ٢٨/١٢/٢٠٢٥ ولكلا المجموعتين.

٤- عرض ومناقشة النتائج ٤-١ عرض نتائج التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عاليًا في كرة اليد لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها كما مبين في الجدول (٢):

الجدول (٢)

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات البحث

المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	س-	ع±	س-	ع±		
التوافق الحركي بين العين والذراع	٦,٣٣	١,٨٦	٩,١٨	١,٠٢	٤,٢٣	معنوي
	٦,٨٣	١,٧٢	٧,٨٣	١,٥٣	٣,٤٢	معنوي
مهارة التصويب من القفز عاليًا	٤,٣٥	١,٨٩	٦,٧٦	١,١١	٣,١٦	معنوي
	٤,٧٣	١,٩٣	٤,٩٨	١,٢٣	٣,٠١	معنوي

قيمة (t) الجدولية (٢,٢٣) تحت درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

من الجدول (٢) حققت المجموعة التجريبية في التوافق الحركي بين العين والذراع وسط حسابي (٦,٣٣) وانحراف معياري (١,٨٦) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٩,١٨) وانحراف معياري (١,٠٢) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٢٣) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٣) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وقد حققت المجموعة الضابطة في التوافق الحركي بين العين والذراع وسط حسابي (٦,٨٣) وانحراف معياري (١,٧٢) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٧,٨٣) وانحراف معياري (١,٥٣) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٤٢) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٣) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

أما ما حققته المجموعة التجريبية لمهارة التصويب من القفز عاليًا في كرة اليد من وسط حسابي (٤,٣٥) وانحراف معياري (١,٨٩) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٦,٧٦) وانحراف معياري (١,١١) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,١٦) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٣) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. وقد حققت المجموعة التجريبية لمهارة التصويب من القفز عاليًا في كرة اليد وسط حسابي (٤,٧٣) وانحراف معياري (١,٩٣) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٤,٩٨) وانحراف معياري (١,٢٣) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٠١) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٣) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. بما أن الباحثة لاحظت أن هناك فرقاً معنوياً في متغيرات البحث حتى في المجموعة الضابطة لذا ذهبت باتجاه معرفة فيما إذا كان للتمرينات النوعية التي استخدمتها الباحثة والمطبقة على لاعبي المجموعة التجريبية أثر يختلف عن المجموعة الضابطة فكانت النتائج كما في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي في متغيرات البحث

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	س-	ع±	س-	ع±		
التوافق الحركي بين العين والذراع	٩,١٨	١,٠٢	٧,٨٣	١,٥٣	٣,٢٤	غير معنوي
مهارة التصويب من القفز عاليًا	٦,٧٦	١,١١	٤,٩٨	١,٢٣	٢,٩٢	غير معنوي

* قيمة (t) الجدولية (٢,١٧٩) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

من خلال الجدول (٣) نلاحظ ان قيمة (t) المحسوبة في كلا المتغيرين هي اكبر من الجدولية وهذا ما يدل على ان هناك فرقاً معنوياً لصالح المجموعة التجريبية.

٤ - مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه من النتائج في الجدولين (٢-٣) يتبين بأن مقدار الفرق كان واضحاً وجيداً للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات التوافق الحركي ومهارة التصويب عالياً في كرة اليد ، إذ تبين لنا بأن هناك تحسناً في مقدار نتائج التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ولكن بمقدار متباين بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية , وتعزو الباحثة ذلك الفرق في المجموعة التجريبية لاستخدام (التمرينات النوعية) والتي كانت جديد بالنسبة لعينة البحث إذ كان له الأثر في تطوير نتائج متغيرات البحث لما لها من الأهمية في ذلك كما في دراسة (حسام غالب عبد الحسين) (٤: ١٤٣). حيث تطورت نتائج المجموعتين التجريبيتين لديه ويعزو سبب ذلك إلى استخدام الوسائط المتعددة في منهجه التعليمي.

وتؤكد الباحثة ان هذه الفئة العمرية تميل إلى التدريب متنوع البيئات وإدخال العديد من الأساليب التدريبية والأدوات التي تزيد من الإثارة والتشويق وإثارة رغبات اللاعب وهذا ما وجدته عند إجراء بحثها على عينة في كرة اليد.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتجت الباحثة ما يأتي :

كان للوسائل المساعدة التي استخدمتها الباحثة دور فعال في تطوير التوافق الحركي بين العين والذراع و تطوير التصويب من القفز عالياً.

وفرت التمرينات النوعية الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير متغيرات البحث بشكل جيد وهو مناسب لهذه الفئة من الأعمار .

استخدام التمرينات النوعية اثر ايجابي في تفاعل اللاعبين أثناء التمرين وحضورهم.

أن للتمرينات النوعية تأثير كبير في تطور عينة البحث في المتغيرات التي تم دراستها بكرة اليد.

٦ - المصادر :

1. Hussam Ghaleb Abdul Hussein: (The Impact of Comparative and Group Competition Methods Using Multimedia on Developing the Performance of Some Basic Skills in Junior Handball Players), University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences, 2018.
2. Kamal Abdul Hamid and Muhammad Subhi Hassanin: Measurement in Handball, Cairo, Rose El Youssef Press, 1980.
3. Muhammad Hassan Alawi and Muhammad Nasr El Din Radwan: Measurement in Physical Education and Sports Psychology, Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, 2000.
4. Nizar Al Talib and Mahmoud Al Samarrai: Scientific Transactions Between Theory and Application, Cairo, The Book Center for Publishing, 1999.
5. Hossam Ghalib Abdul Hussein, (The Effect of Comparative and Group Competitive Styles Using Multimedia on Developing the Performance of Some Basic Skills of Handball Cubs), University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences 2018 .
6. Kamal Abdul Hamid & Mohammed Sobhi Hassanein, Measurement in Handball, Cairo, Rose El-Youssef Press, 1980.
7. Mohammed Hassan Allawi & Mohammed Nasr El-Din Radwan, Measurement in Physical Education and Sport Psychology, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000 .
8. Nizar Al-Talib & Mahmoud Al-Samarrai, Scientific Transactions between Theory and Practice, Cairo, Book Center for Publishing, 1999 .

٧- التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات توصي بما يأتي:

ضرورة استخدام الوسائل المساعدة لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد.

ضرورة الاستخدام الأمثل للأجهزة والأدوات لضمان الاستفادة منها في عملية التدريب الرياضي.

يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات المتعلم وقدراته.

إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة كرة اليد وعلى الألعاب الأخرى.

ملحق ١

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي	تعلم حركي / كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
٢	أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد	فسيولوجيا اللياقة البدنية	كلية التربية الأساسية / جامعة المستنصرية
٤	أ.د. عقيل يحيى الاعرجي	تعلم حركي	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الحمدانية
٥	أ.د. ياس مجيد دهش	علم نفس الرياضي	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
٧	أ.د. فاضل كردي شلاكة	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

ملحق (١)

انموذج لوحدة تدريبية

الاسبوع : الرابع اليوم : الخميس التاريخ : 6/3/2021 الوحدة : الثانية

عدد اللاعبين : 6 الشدة : 85 %

الملاحظات	الراحة	المجموعة	التكرار	الزمن	الشدة	التمرينات
المجموعة	التكرار					
45	10	2	4	20	90	تمرين التصويب من القفز للأعلى : يقسم اللاعبون إلى مجموعتين يقفون خلف خط التسعة أمتار وبحوزة كل منهم كرة ، يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول من المجموعة (أ) بأخذ ثلاث خطوات ويقفز للأعلى ويصوب إلى أحد زوايا الهدف الخالي من حارس المرمى ، نفس العمل يكرر للمجموعة (ب) والرجوع كل لاعب إلى الجهة الأخرى .
60	20	2	5	25	95	تمرين التصويب من فوق المصطبة : يقف اللاعبون خلف خط التسعة أمتار ، وبحوزة كل منهم كرة يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول من المجموعة بأخذ ثلاث خطوات ويقفز للأعلى وهو في الهواء بعد اجتيازه المصطبة ويصوب إلى أحد زوايا المرمى وكذلك اللاعب الثاني .
45	10	2	3	30	85	تمرين التصويب من فوق لاعب مدافع : يقف اللاعبون خلف خط التسعة أمتار ، وبحوزة كل لاعب كرة يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول من الفريق بأخذ ثلاث خطوات ويقفز للأعلى من فوق اللاعب المدافع ويصوب الكرة نحو المرمى ويكرر اللاعب التالي نفس الأداء .
45	10	2	3	20	85	تتنافس المجموعة (1) مع المجموعة (2) في أداء مهارة التصويب على الحائط لمدة (30ثا) ومن مسافة (5م) حيث يؤدي الطلاب في المجموعتين المهارة في الوقت نفسه مع التأكيد على الأداء الصحيح وبعد الانتهاء تحسب نتائج ل مجموعة وتُقارن بالمجموعة المنافسة معها وتسجل في بطاقة المجموعة
45	10	2	3	20	95	تقف المجموعتان المتنافستان على هيئة صفين متقابلين على أن يقف لاعب أمام لاعب تكون المسافة بينهما 6م يفصل بينهما خط أي تكون المسافة بين اللاعب والخط 3م تقوم كل مجموعة بالتحرك سوياً لأداء مهارة حائط الصد ول10مرات متتالية يحسب أقل زمن لكل مجموعة