

تمرينات التوافق الحركي المصاحب للوحدات التدريبية وتأثيرها في تطوير فن ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للناشئين

م.م/ فريدون محمود أمين
العراق / جامعة السليمانية

أ.م.د/ كزال كاكه حمه سعيد
العراق / جامعة السليمانية

الملخص

يهدف البحث الحالي الى :-

- التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي المصاحب للوحدات التدريبية في تطوير فن ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للناشئين .
- التعرف على تأثير التمرينات المعدة من قبل المدرب في تطوير فن ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للناشئين .
- التعرف على الفروقات في تأثير تمرينات التوافق الحركي والتمرينات المعدة في تطوير فن ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لدى عينة البحث .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما التجريبية والثانية الضابطة لملائمته مع طبيعة البحث ، استعان الباحثان بعدد من الاجهزة والادوات ووسائل لجمع المعلومات، وبعد تحديد الاختبارين لقياس دقة المهارتين (المناولة والتصويب) وتحديد الدرجة القياس فن الاداء، ثم الاجراء التجارب الاستطلاعية للتمرينات التوافق وذلك بعد اعداده ، والتجربة الاستطلاعية للاختبارات (الدقة وفن الاداء) ، تم اجريت القياس القبلي للمهارتين ومن ثم تطبيق الوحدات التدريبية والتي تضمن مع تمرينات المدرب تمرينات التوافق الحركي ومن ثم القيام بتنفيذ الاختبار البعدي ، وتم معالجة البيانات من خلال نظام الحقيبة الالكترونية الاحصائية (spss) .

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :-

- اثبتت بأن تمرينات التوافق الحركي المصاحب للوحدات التدريبية أثرت ايجابياً في تطوير فن الاداء للمهارتين المناولة والتصويب .
- أثبتت بأن تمرينات المتبعة للمدرب أثرت ايجابياً في فن الاداء لمهارة التصويب لعينة البحث .
- أثبتت بأن تمرينات التوافق الحركي المصاحب للوحدات التدريبية أثرت ايجابياً في تطوير دقة المهارتين المناولة والتصويب لعينة البحث .
- أثبتت بأن تمرينات المتبعة للمدرب أثرت ايجابياً في تطوير دقة المناولة والتصويب لعينة البحث .
- تفوقت مجموعة التي مارست تمرينات التوافق على مجموعة التمرينات المتبعة للمدرب تأثيرها في فن اداء ودقة المهارتين المبحوثتين .

التعريف بالبحث

١ - مقدمة البحث وأهميته:

إن من أهم الأمور التي يسعى اليها المدربون عند تعليم أية مهارة الوصول باللاعب الى مستوى عال من أداء المهارة وتنفيذها من خلال استخدام الطريقة المناسبة التي من شأنها ان ترقى باللاعب الى المستوى المطلوب والذي يطمح اليه المدرب ، وهناك طرق واساليب عديدة من خلالها يمكن استخدامه والوصول للاعب الى المستوى المطلوب ، فمن خلال تحديد التمارين المناسبة التي تتفق مع امكانيات اللاعبين وبشكل علمي يتناسب مع المهارة المراد تعلمها وتطويرها فإنه من الممكن الوصول الى تعلم أفضل .

وتعد كرة اليد من الالعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها الحركية فضلاً عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالانجاز الحركي مرتبطة بما تقدمه الحركة السابقة من نوعية اداء متميزة لخدمة الحركة اللاحقة . وهذه الحالة تفرض علينا الاهتمام بنوعية الاداء الحركي من خلال استخدام تمرينات توافقية مختلفة ضمن الوحدات التدريبية لتطوير ذلك الاداء الغرض منه النمو الشامل للجسم والعقل من اجل ترقية الارتباط العصبي والعضلي ، إذ يمكن تعريف التوافق بأنه "قابلية الرياضي على تطبيق المهارات والحركات المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال بما يتناسب مع الهدف المطلوب تحقيقه" . إن الاداء الفني هو "اقتصادي الحركة اي القيام بالحركة بأسلوب هادف واقتصادي للوصول الى مستوى رياضي عال من مراعاة قانون تلك اللعبة في اثناء القيام بالحركة إذ يكون له تأثير في الاداء " (كاتب، ١٩٨٧ : ٢١) . إن الدقة تعد عاملاً أساسياً ومهماً في اغلب المهارات الحركية

المكونة للفعاليات الرياضية المختلفة، إذ أن عدد كبيراً من مهارات الالعاب الرياضية المختلفة (ومنها الجماعية) تعتمد على الدقة في احراز النقطة أو اصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز ، والدقة تعني " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين . وتعتبر مهارتي المناولة والتصويب بأنواعها المختلفة تعد من المهارات الاساسية الهجومية الضرورية في لعبة كرة اليد لمرحلة الناشئين إذ يجب على القائمين بالعملية التدريبية الاهتمام والعمل على اداء تحسين اداء المهارتين لما لهما من أهمية كبيرة في الاداء المهاري من خلال استخدام وسائل تدريبية وتقنيات حديثة .

انطلاقاً مما تقدم تكمن أهمية البحث في اعداد التمرينات التوافق الحركي واستخدامه داخل الوحدات التدريبية مع مرحلة الناشئين ومعرفة مدى تأثيره على تطوير فن ودقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد ومعرفة الفروق بين عينة اخرى (الضابطة) والتي تستخدم معهم التمرينات المتبعة للمدرب دون تمرينات التوافق الحركي في تطوير فن ودقة المهارتين .

٢ - مشكلة البحث:

أن العملية التدريبية لمرحلة الناشئين للاعب والفعاليات الرياضية تتطلب الاهتمام بالعدد من المتطلبات الضرورية التي لها علاقة وطيدة بالاداء المهاري ودقتها ومن ثم تحسينها وتطويرها وتثبيتها لدى اللاعبين منها التوافق الحركي حيث إنه " توجيه الاداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الاجهزة العضوية ولا سيما الجهاز الحركي ، اي الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله " (حسين ، ١٩٩٩ : ٢٨) ، ومن

٤- فروض البحث:

افتراض الباحثان ما يأتي :-

- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فن ودقة مهارتي المناولة والتصويب للاعبى كرة اليد من ١٤-١٥ سنة .
- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فن ودقة مهارتي المناولة والتصويب للاعبى كرة اليد من ١٤-١٥ سنة .
- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فن ودقة مهارتي المناولة والتصويب للاعبى كرة اليد من ١٤-١٥ سنة .

٥- مجالات البحث:

- المجال البشري : عدد من اللاعبين الناشئين بكرة اليد لنادي السليمانية الرياضي .
- المجال الزماني : لمدة من ١٥ / ١١ / ٢٠١٧ ولغاية ٣٠ / ١ / ٢٠١٨ .
- المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي السليمانية الرياضي .

الدراسات النظرية :

١- التمرين :

إنّ التمرين هو الصفة الفنية التي تتميز بها الوحدة التعليمية فمن خلالها يمكن قياس مقدار التعلم وتطور الأداء فضلاً عن أنه يكسب الجمال والإنسيابية إلى جانب إكتساب مهارات لم يسبق تعلمها فضلاً عن الفنية منها ، وهناك عوامل أساسية عدة تؤثر في التمرين إذا

خلال المتابعة الميدانية للباحثان وحضورهم في الوحدات التدريبية لفرق الناشئين لكرة اليد في مركز محافظة السليمانية ، لاحظا بأن تلك الوحدات تفتقر للتمرينات التوافق الحركي وقلة استخدامه، والذي يمكن أن يؤثر ايجابياً في فن الاداء ودقة المهارات الاساسية بصورة عامة ومهارتي المناولة والتصويب بصورة خاصة ، لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذا الموضوع ومن خلال تطبيق تمارين التوافق الحركي بحيث يمكن التعرف :-

- هل ان تأثير استخدام تمارين التوافق في فن الاداء ودقة مهارتي المناولة والتصويب لدى الناشئين بكرة اليد وهل هناك فروقات بين استخدام تمارين التوافق وعدم استخدامها في فن الاداء ودقة مهارتي المناولة والتصويب لدى عينة لاعبي كرة اليد قيد البحث ؟

٣- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى :-

- التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي المصاحب للوحدات التدريبية في مستوى أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للناشئين .
- التعرف على تأثير التمرينات المعدة من قبل المدرب في مستوى أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للناشئين .
- التعرف على الفروقات في تأثير تمرينات التوافق الحركي والتمرينات المعدة في تطوير مستوى أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لدى عينة البحث .

وهناك شروط عدة لابد من توافرها في التمرينات هي : (علي و محمد ، ٢٠٠٩ : ١٢٦)

- ان تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل في الجسم ويتم ترتيبها من البسيط إلى المعقد .

- وتعمل على زيادة مرونة المفاصل والعضلات وإصلاح الجسم بما يتناسب والنمو الطبيعي إلى جانب تنمية السمات الإرادية .

٣- التوافق الحركي :

يمكن تعريف التوافق بأنه (قابلية الرياضي على تطبيق المهارات والحركات المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال بما يتناسب مع الهدف المطلوب تحقيقه) ، فمعنى التوافق الحركي هو ترتيب الجهد المبذول وتنظيمه للكائن الحي طبقاً للهدف .

ويختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه ، ففي الفلسفة معناه توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي أو توافق الأنسجة العضلية .

ويقصد كذلك بالتوافق الحركي قدرة الرياضي على سرعة الأداء مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، حيث يرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط ، وتعتمد الكثير من الأنشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية " (عبدالفتاح ،

اتفقت عليها معظم الآراء وهي : (الدليمي ، ٢٠٠٢ : ٤٥)

* التعليمات والإرشادات ، العرض والنموذج ، الدوافع والحث ، أداء المتعلم – التغذية الراجعة إلى جانب الحالات الإجتماعية والبيئية .

وتعرف التمرينات "بأنها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل الجسم وبنائه وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة " (خطاب ، ١٩٨٢ : ٢٣) . وللتمرين مجموعة من المبادئ الأساسية التي يجب الإهتمام بها من لدن العاملين في المجال الرياضي ، وهي كمية التمرين التي تشمل الإعداد والتهيؤ للتمرين أي عدد تكرار التمرين ، أما نوعية التمرين فهي أداء أفضل مهارة ممكنة بغية أداء أفضل تمرين يحقق المهارة المطلوبة للرياضي (محجوب ، ٢٠٠١ : ٤٠) .

٢- أهمية التمرين :

للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وللإعداد المهاري سواء كان للمبتدئين ام للمتقدمين أم للمستويات العليا والوصول إلى التوافق الآلى ، بما تتميز بها من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنياً ومهارياً وبما تتناسب مع ذلك النشاط وكذلك تكمن أهمية التمرين في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات (الإحماء) مع تحسين المهارات السابقة (محسن والمولي ، ١٩٩٩ : ٢٠٩) إلى جانب سرعة اختيار الاستجابة المناسبة للاستشارات المختلفة والتي يرى تأثيرها مباشرة .

١٩٩٧ : ٢٠٥) ، حيث ان اللاعب الذي يمتلك توافقاً جيداً يكون لديه القدرة على اداء المهارة بصورة جيدة ، بل ويستطيع انجاز مهام التدريب بسرعة اكبر ايضاً .

٤- انواع التوافق :

يتفق العديد من المختصين على تقسيم التوافق الى الانواع التالية (سيرجي ، ٢٠١٠ : ٩٦) :

١- التوافق العام : هي الحركات التي تختلف في

تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس ، والتي يستطيع بها الرياضي دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبياقاع حركي سليم .

٢- التوافق الخاص : هي الحركات التي لا تختلف في

تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الرياضي دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبياقاع حركي سليم .

٣- التوافق الاطراف : هي الحركات التي يستطيع بها

الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع او الذراعين مع الرجل او الرجلين ، عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبياقاع حركي سليم .

٤- التوافق الجسم ككل : هي الحركات التي يستطيع

بها الرياضي دمج مجموعة عضلات اجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبياقاع حركي سليم .

٥- التوافق الذراعين مع حاسة البصر : هي

الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع او الذراعين عندما تعمل

معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبياقاع حركي سليم .

٦- التوافق الرجلين مع حاسة البصر : هي الحركات

التي يستطيع فيها الرياضي دمج مجموعة عضلات الرجل او الرجلين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبياقاع حركي سليم .

٥- وظائف التوافق الحركي

١- توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي ، اي الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الاتية بعد انتهاء العمل الحركي او خلاله .

٢- أداء مسار الحركات طبقاً لمنهج موضوع ، وتوقع النتائج بين ما يجب ان يحصل وما حصل فعلاً ، أي بين النتيجة والهدف .

٣- مقارنة نتائج الاستعلامات جول ما يجب ان يتم مع الهدف الموضوع مسبقاً ومنهج التصرف الحركي.

٤- التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة الى العضلات . (حسين ، ١٩٩٩ : ٢٨)

٦- الدقة :

تعد الدقة عاملاً أساسياً ومهماً في أغلب المهارات الحركية المكونة للفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ أن عدداً كبيراً من مهارات الألعاب الرياضية الجماعية مثل كرة اليد ، وكرة القدم ، وكرة الطائرة ، وكرة السلة تعتمد على الدقة في إحراز نقطة أو إصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز ، ويشير مروان عبد المجيد عن لارسون ويوكم إلى أن الدقة تعني " قدرة الفرد على

جراء عنصر (التكنيك) وليس من جراء اللياقة البدنية فقط . (حسين ، ١٩٨٥ : ٢٣٥) .

٨- المناولة

وتعرف بانها مهارة تنفيذ في الربط بين اللاعب وزملائه المهاجمين بوساطة الكرة ، وبوساطة المناولة يمكن الوصول إلى هدف المنافس والمناولة الجيدة لا تقل عن عملية التصويب والفريق الجيد الذي أفراده يجيدون المناولة بالكرة يستطيعون الوصول إلى مرمى المنافس مرات عديدة وتسجيل الأهداف عكس الفريق الذي لا يجيد فريقه أداء المناولة .

وأن اللعب الحديث لكرة اليد يتطلب من اللاعب الدقة المتناهية في تمريراته فضلاً عن سرعتها وذلك لتأمين وصول الكرة إلى المكان قبل أن تكون عرضة للقطع ، لذا فإن التمريرات القصيرة ولا سيما السريعة والدقيقة ضرورية جداً في اللعب الحديث لكرة اليد ، وأن نجاح التمريرات سواء أكانت قصيرة أو طويلة لا يعتمد على سرعتها ودقتها فقط بل على وضعية اللاعب المناول وقدرته في رؤية زملائه وكذلك قدرته على توقع جركات اللاعبين من كلا الفريقين ، ويرى الباحثان أن عدم استخدام مهارة المناولة بالشكل الصحيح يؤدي إلى نتائج عكسية ضمن حدود الأداء الفريق والزيادة في الأخطاء .

وهي أهم المهارات في لعبة كرة اليد ، وعن طريقها يمكن الوصول إلى هدف المنافس ، فهي لا تقل أهمية عن عملية التصويب ، ويمكن الوصول إلى هدف الخصم مرات عديدة إذا ما أحسن اللاعبون مناولة الكرة، على عكس الفريق الذي لا يجيد مناولتها ، فإن فرصة الوصول إلى الهدف تكون قليلة ، وعليه يمكن أحداث ثغرات كثيرة بين صفوف المدافعين من خلال

السيطرة على حركته الإرادية نحو هدف معين " (عبدالمجيد ، ٢٠٠١ : ٢٤٧) .

وهي القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وإن توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي ، ويجب أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه حتى تؤدي الحركة في الإتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف . (سلوم ، ٢٠٠٤ : ١٥١)

ومن هنا المنطلق فإن الدقة تعد من الأسس المهمة لتعلم المهارات الحركية الرياضية وإتقانها بصورة عامة والمهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بصورة خاصة ، إذ أن لاعب كرة اليد يحتاج إلى الدقة في معظم حالات اللعب ، والحركات التي يقوم بها ولا سيما في أثناء الهجوم نحتاج إلى الدقة وخاصة أثناء المناولة والتصويب على هدف الفريق الخصم .

٧- الأداء الفني :

يذكر Shteler : أن الأداء الفني لا يبقى ثابتاً فهو يتجدد باستمرار ويتكيف حسب المواقف الحركية ، وهو يصاحب حركة التقدم في الرياضة ، وهذا يعني أن أي تقدم علمي أو تقني يحصل في المجال الرياضي فإنه سيدفع المختصين إلى تطوير وسائلهم وأدواتهم الفنية من أجل رفع مستوى الأداء الفني للاعبين . (. shteler : 15 : 1982)

وانسجاماً مع هذا المنظور فإنه يعطي للأداء الفني دوراً رئيساً في تقديم المستويات الجيدة إذ يرى "أن المستوى الجيد في كثير من الألعاب الرياضية يتحدد من

المناولة الجيدة وهذا ما يعكس كثرة الأهداف (عودة ، ١٩٩٨ : ٢٧) .

وحيث إنّ الهدف من استخدام هذه المهارة هو نقل الكرة بصورة سريعة وبدقة لكي يتم استغلالها كطريق قصير للوصول إلى الهدف " وإنّ استخدام المناولات السريعة بين المتعلمين على مختلف أشكالها يخلق حالة من التنافس الحركي المهاري الجماعي بين أعضاء الفريق الواحد عبر الاتقان العالي في إيصال الكرة الى الزميل في الزمان والمكان المناسبين (النداوي ، ٢٠٠٣ : ٣٥) .

٩- التصويب :

أنّ التصويب يعد احدى المهارات الهجومية المهمة ذات التأثير الفعال في إرباك دفاعات المنافس ، ولأهميته يمكن الاعتماد على المهارة الأساسية الأولى التي عن طريقها يمكن للفريق ان يحقق الفوز في المباراة .

ويرى (هانز شتاين وفيدر هوف ، ١٩٧٠ : ٢٥) أنّ غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف . والفريق الجيد هو الذي ينجح في إصابة مرمى المنافس بعدد أكثر من الأهداف . ويقول (حسن عبد الجواد ١٩٧٧) إنّ الهدف من اجادة المبادئ الأساسية السابقة (مسك ، تمرير ، الطبطبة ، حركات القدمين) هو إتاحة الفرصة لأحد لاعبي الفريق للوصول إلى مركز يسهل عليه التصويب رغم تعدد أنواعه له هدف أو غرض واحد وواضح هو إصابة هدف الخصم بطريقة القانونية ، وينصح بعض المعلمين والمدربين عند التدريب على استعمال هذه المهارة وتعليمها بالشكل المتكامل والمتقن وبظروف شبيهه بالمباراة لأهميتها في تحقيق الفوز ، ويجب على كل لاعب أن

يتقن أكبر نوع من أنواع التصويب وإستخدامها من مختلف الزوايا من أجل تسجيل أكثر الأهداف . (حسن عبد الجواد ، ١٩٧٧ : ٥٢)

ويعد التصويب من أهم مهارات اللعبة ويشكل برمته خلاصة الجهد الذي يبذله الفريق بأكمله لتحقيق إنجاز ، وترتكز هذه المهارات على قدرة اللاعب على توظيف قدراته الحركية بشكل يتناسب والنوع المستخدم في التصويب (الوليلي ، ١٩٩٤ : ١٠٢)، وقد أكد ذلك (سعد محسن ١٩٩٦) بقوله "يتوقف النجاح في إحراز هدف على إختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب من المداعب وحارس المرمى " . (التركي والشاكر ، ١٩٩٨ : ٦٠)

وإنّ عملية التصويب ترتبط بإمكانية اللاعب وقابليته المهارية والبدنية والنفسية والتوقع الدقيق لحركة ما في الهدف لفريق الخصم ، ويذكر (الشمخي ، ١٩٩٩ : ١٥) بأنّ مهارة التصويب مهارة الإنهاء ، ففي لحظة التصويب يتم إنهاء سلسلة من الأداء الفني والخططي والاستثارة النفسية المرافقة لذلك ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة " (البديري ، ٢٠٠٦ : ٩)

كما أكد (علاوي ، ١٩٧٨) على " أنّ النجاح يعطي إمكانية السعي لتحسين المستوى والمثابرة مع الاستعداد لنيل الجهود " (علاوي ، ١٩٧٨ : ٢٣٠) .

دراسة (م.م. نصر خالد عبدالرزاق الكيلاني ، ٢٠١١) تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

أهداف البحث :

والاخرى تجريبية والتي تشكل ٥٠ % من مجتمع البحث الاصيلي .

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (احدهما التجريبية والثانية الضابطة) لملائته مع طبيعة البحث.

مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد فئة الناشئين بأعمار (١٤ - ١٥) سنوات والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً ، تم تحديد المجتمع بالطريقة العمدية كون :

- تعاون ادارة النادي والفريق والمدرّب مع الباحث .
- توفير القاعة الداخلية لضمان تطبيق المنهجين والاختبارات .

وتم اختيار عينة البحث من المجتمع بالطريقة العشوائية المنتظمة لتشكيل مجموعتين البحثية (مجموعة تجريبية والضابطة) بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة اي بلغت عينة البحث (٢٠) لاعباً وبلغ عينة التجربة الاستطلاعية (٤) لاعبين وتم استبعاد (٢) لاعبين للمجموعة التجريبية (التوافق) وذلك لعدم التزامهم بتطبيق الاختبارات البعدية بذلك اصبحت العدد النهائي للعينة (١٨) لاعباً . كما موضح في الجدول المرقم(١).

- وضع تمارين توافقية لتطوير مستوى الأداء لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية .
- تأثير التمرينات على مستوى بعض المهارات الاساسية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الاداء لبعض المهارات .
- تأثير التمرينات على مستوى بعض المهارات الاساسية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الاداء لبعض مهارات كرة اليد .
- التعرف على نسب التطور للقدرات التوافقية ومستوى الاداء لبعض المهارات بكرة اليد .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث ومشكلته .

عينة البحث :

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار ، للعام الدراسي ٢٠١٠ - ٢٠١١ والبالغ عددهم ٨٠ طالب ، وتم اختيار عينة البحث من (٤٠) طالب من نفس المرحلة وقسموا إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية احداها ضابطة

الجدول (١)

يبين العدد الكلي للمجتمع والجموعتين واعدادهم والمستبعدون وعينة

التجربة الاستطلاعية والعدد المتبقي

العدد المتبقي (النهائي)	التجربة الاستطلاعية	المستبعد	العدد	الجامع	العدد الكلي	اسم النادي
٨		٢	١٠	المجموعة التجريبية		نادي السليمانية
١٠	٤	-	١٠	المجموعة الضابطة	٣٤	الرياضي

- حائط مستوي .

- ساعة توقيت نوع casio عدد (٢) .

- وسائل جمع المعلومات:

استعان الباحثان بالوسائل الآتية لجمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

- الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة .

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- رأي الخبراء والمختصين .

- المقابلات الشخصية .

- الاختبار المهارية .

- التصميم التجريبي:

يعرف التصميم التجريبي بـ " الاستراتيجية التي

يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل

أو المتغيرات التي يمكن ان تؤثر في هذه المعلومات "

(ابراهيم ، ٢٠٠٢ : ٩٩) .

استخدم الباحثان التصميم التجريبي (مجموعتين

احدهما تجريبية ومجموعة ضابطة) ذات

الاختبار القبلي والبعدي كما موضح في الشكل المرقم

(١) .

أما بالنسبة لمفردات التمارين داخل الوحدات
التطويرية لكل مجموعة من مجموعتي البحث كانت
كالآتي :-

- المجموعة التجريبية / تمرينات التوافقية .

- المجموعة الضابطة / التمرينات المتبعة
للمدرب .

الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

- الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

استخدم الباحث الاجهزة والادوات الآتية :-

- ملعب كرة اليد قانوني .

- حاسبة الكترونية علمية يدوية .

- جهاز الحاسوب الالي نوع (DELL) صنع صيني.

- اقرص الليزرية (CD) .

- كاميرا التصوير ياباني الصنع (Sony -m7) .

- شريط فيديو لتسجيل المهارتين نوع sony عدد

(٦) .

- حامل الثلاثي .

- شريط القياس معدني .

- مربعات قياس (٦٠ سم × ٦٠ سم) عدد (٢) .

الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

رقم المجموعة	المجموعة	القبلي	المنهج المستخدم	البعدي
١	تجريبية	(مستوى الأداء) المهارة	تمرينات التوافقية	(مستوى الأداء) المهارة
٢	ضابطة	(مستوى الأداء) المهارة	تمرينات المتبعة للمدرب (تقليدي)	(مستوى الأداء) المهارة

الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث

قام الباحثان باستخدام الاختبارات لغرض قياس الادراك المحيطي والقانوني ومهاتري المناولة والتصويب بكرة اليد وللمجموعتين .

- الاختبارات لمستوى الاداء المهاري :

بعد ان تم تحديد مهاتري (المناولة والتصويب) من قبل لجنة تثبيت الاطار هما مهاتري قيد البحث ولمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل (التمرينات التوافقية) لمجموعتي البحث على المهاترين تم قياسهما بنوعين من الاختبارات :-

- البناء الظاهري للحركة (اقسام المهارة) .

- الاختبارات المقننة .

- تقييم الاداء (مستوى الاداء) :

من اجل تقييم الاداء المهاترين المبحوثتين (المناولة والتصويب) قام الباحثان بالاجراءات الآتية:-

- تم اعداد استمارة استبيان وتم توزيعها على المخصيين^(١) في مجال (التعلم الحركي وكرة اليد).

- تم تحديد الدرجة الكلية لكل المهارة بـ (١٠) درجات وبحسب النسبة المئوية لاتفاق آراء المخصيين على وفق أهمية كل قسم من اقسام المهارة والجدول (٢) يبين ذلك ، وعلى ضوء ذلك اعد الباحثان استمارة تقويم الاداء للمهاترين واعتمد عليها في تقويمات الحركة لعينة البحث .

١- أ.م.د. اوات احمد فقي : كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية .
 ٢- أ.م.د. سعيد نزار سعيد : كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين .
 ٣- أ.م.د. هانا جلال فتح : كلية التربية الرياضية جامعة كويه .
 ٤- أ.م.د. زانا محمد محمد صالح : كلية التربية الرياضية جامعة كويه .
 ٥- أ.م.د. شيلاان حسين محمد : كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية .

*المختصون هم :-
 ١- أ.د. ياسين عمر محمد : كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية .
 ٢- أ.م.د. آراز محمد نوري : كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية .

الجدول (٢)

يبين النسبة المئوية لاتفاق المتخصصين على توزيع درجة

كل قسم من اقسام المهارتين المبحوثتين

نسبة الاتفاق الكلية %	عدد المختصين ونسب الاتفاق						اقسام المهارة				المهارتين المبحوثتين
	الختامي		الرئيسي		التحضيري		درجة	درجة	درجة	درجة	
	%	عدد	%	عدد	%	عدد	نهائي	ختامي	رئيسي	تحضيري	
٨٥,٣٣	١٠٠	٧	١٠٠	٧	٧٨,٥	٦	١٠	٢	٥	٣	المناولة
٨٣,٣٣	٧٨,٥	٦	٧٨,٥	٦	١٠٠	٧	١٠	٢	٥	٣	التصويب

- تحديد الاختبارات المهارية :

قام الباحثان بحصر الشامل للمصادر والمراجع التي تناولت الاختبارات بصورة عامة والمهارات الاساسية للعبة بصورة خاصة بغية الاختبار الملائم للمهارتين وعلى نفس الفئة العمرية والتدريبية ، تم تحديد اختبارين وكالاتي :-

١- اختبار التمرير على الحائط خلال ٣٠ ثا . (متعب ٢٠٠٤ : ٦٨)

٢- اختبار التصويب من مسافة (٧) أمتار . (متعب ٢٠٠٤ : ٧١)

- اعداد تمارينات التوافق الحركي والادراك الحس

- حركي .

قام الباحثان بحصر الشامل للمصادر والمراجع والدراسات التي تناولت موضوع التوافق الحركي اضافة الى شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) بهدف الاستطلاع وجمع التمارينات للمتغير ، لاحظ بأن التمارينات المتوفرة لن يكفي بغرض المنشود لذا قام الباحثان بالاستفادة من تلك التمارينات قام بأعداد عدد من التمارينات للتوافق وعرضهما على عدد من المختصين في مجال اللعبة والتعلم الحركي^(٣) يهدف

* المختصون هم ما تم ذكرهم سابقاً

وتم احتساب درجة كل لاعب من قبل أربعة مقومين مختصين^(٢) في مجال (كرة اليد) ، إذ يقوم كل مقوم بتقييم اداء اللاعب عن طريق الملاحظة العلمية.

- تصوير الفيديو :

من اجل معرفة الاداء المهاري للمناولة والتصويب استخدم الباحثان التصوير الفيديوي، إذ تم تصوير المهارتين ذلك اثناء تطبيق الاختبارين المقنين باستخدام كاميرا نوع (Sony - m 7) يابانية الصنع ، إذ كانت مثبتة على بعد بحيث تكون حركة اللاعب مرئية أمام عدسة التصوير بغرض تصوير الاداء ، وجرى الباحثان الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين.

اجرى تصوير كل لاعب مرتين لاداء مهارتين (المناولة والتصويب) وتسجيلها على شريط فيديو ثم تحويلها الى اقرص (CD) الليزرية بغرض تقويمها لمجموعتي البحث ، وكانت اقسام درجة كل اللاعب بحذف اعلى واقل درجة اعطاها المقومون وقسمت الدرجات الوسطيين على (٢) للحصول على الدرجة النهائية لكل لاعب .

* - السادة المقومين هم :

- أ . م . د . اران محمد نوري - جامعة السليمانية .

- أ . م . د . اوات احمد فقي - جامعة السليمانية .

- أ . م . د . هانا جلال - جامعة كويه .

- م . زانا ابراهيم علي - جامعة السليمانية .

اجراءات البحث

- الوحدات التعريفية

قبل تطبيق الاختبارات القبلية للمتغيرات البحث ، قام الباحثان بتطبيق وحدتين تعريفيتين للتمرينات التوافق الحركي على أفراد عينة البحث (مجموعة التجريبية) ذلك بحضور مطبق التمرينات (٤*) المصادف ٢٠١٧/١١/١٣ الساعة الرابعة عصراً وفي قاعة نادي السليمانية الرياضية . إذ تم شرح الفقرات المستخدمة في البحث داخل الوحدة التعريفية وللمجموعة .

- الاختبارات القبلية

بعد تهيئة جميع مستلزمات واجراءات الأولية للاختبارات والتجربة الاستطلاعية وعملية التكافؤ و الوحدات التعريفية ، قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث ولمجموعتي البحث في قاعة نادي السليمانية الرياضي والمصادف ٢٠١٧ / ١١ / ١٣ لقياس الاداء (مستوى وفن اداء) المهاري .

- تطبيق المنهجين التطويريين للتوافق والمتبعة للمدرب .

بعد ان تم اعداد وبناء التمرينات التوافق الحركي استناداً على المصادر والمراجع والدراسات المشابهة، تم وضع مفردات التطبيق على شكل منهج تطويري للمجموعتين التجريبتين وبواقع (٢٠) وحدة تطويرية لكل من المجموعتين والتي استغرقت (١٠) أسابيع أي بواقع وحدتين في الاسبوع وكالاتي :

4 * قام السيد (أ.م.د. اوات احمد فقي) بتطبيق مفردات

الوحدات التدريبية للمجموعتين البحث .

** فريق العمل المساعد هم :

- د.كان بختيار : كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية .

- م . زانا ابراهيم علي : كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية .

أخذ آرائهم ، وعند قيام باعداد تلك التمرينات راع الباحثان سهولة وصعوبة التمرينات وملائمة لعمر ومستوى العينة ومدة التمرين وفترات الراحة ، حيث يتم تطبيق التمرينات والتي وزعت على (٢٠) وحدة تطويرية في القسم الرئيسي وبالتحديد الجزء التطبيقي لمدة (٢٠) دقيقة من التوافق. والذي يستغرق مدة الوحدة بكاملها (٨٠) دقيقة وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع .

التجارب الاستطلاعية :

- التجربة الاستطلاعية للمستوى والاداء المهاري

بعد ان تم تحديد الاختبارات المقننة لقياس مهارتي (المنولة والتصويب) وتهيئة الاجهزة والادوات لقياس وتصوير اداء المهارتين لعينة البحث ، قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة لتلك الغرض على عينة (٤) لاعباً من مجتمع البحث في القاعة الخاصة لنادي السليمانية الرياضي ذلك يوم بتاريخ المصادف ٢٦ / ٩ / ٢٠١٧ الساعة الرابعة عصراً وبحضور الباحثان وكانت الهدف من التجربة الاستطلاعية : -

- التعرف على المعوقات والسلبيات التي قد تواجه الباحث .

- مدى سهولة وفهم الاختبارات (الاداء المهاري) لدى العينة .

- سلامة الاجهزة والادوات لعملية التصوير .

- ضمان اجراء عملية التصوير للاداء اثناء تطبيق الاختبارات مهارية .

- تدريب للفريق العمل (**) والقائم بعملية التصوير .

- الوصول الى البدائل اللازمة قبل التجربة الرئيسية.

- الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات للتوافق للمجموعة التجريبية والتمرينات المتبعة للمدرب على المجموعة الضابطة ، قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات (مستوى الاداء والاداء المهاري) وللمجموعتي البحث في قاعة نادي السليمانية الرياضي بتاريخ ٢٠١٨/٢/٤ إذ حاول الباحثان قدر الامكان توفير نفس ظروف المكانية والمناخية واستخدام نفس الاجهزة والادوات .

- الوسائل والمعالجات الاحصائية :

استخدام الباحث الحقيبة الاحصائية الالكترونية (spss) وبالاستعانة بالوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .
- الصدق الذاتي .
- اختبار t – test للعينات المستقلة .
- اختبار t-test للعينات الغير المستقلة .

- المجموعة التجريبية الاولى (التوافق الحركي) :-

- القسم الاعدادي / مدته ١٥ دقيقة يتضمن :
 - تهيئة الادوات وترديد التحية ٣ دقائق
 - الاحماء العام ٦ دقائق
 - الاحماء الخاص ٦ دقائق
- القسم الرئيسي / مدته ٧٠ دقيقة يتضمن :-

• الجزء التعليمي ١٠ دقيقة

تم شرح مفردات الوحدة بكاملها واعطاء صورة اولية للتمارين التطبيقية عامة (تمارين مدرب) وتمارين خاصة (التوافق الحركي) .

• الجزء التطبيقي ٦٠ دقيقة يضمن :

- تطبيق تمارين عامة ١٥ دقيقة
- تطبيق تمارين الخاص (التوافق الحركي) ٢٠ دقيقة .

- اللعب محاولة التركيز على الحالات والقانونية التي اعطيت للعبة ١٠ دقيقة .

- القسم الختامي / مدته ٥ دقائق يتضمن الاسترخاء والانصراف .

- المجموعة الضابطة (التمرينات المعدة من قبل المدرب) :-

يقوم افراد هذه المجموعة التمرينات المتبعة للمدرب في النشاط التطبيقي .

٤ - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

١- عرض نتائج تأثير تمرينات التوافق في تطوير مستوى اداء (فن الاداء) لمهارتي المناولة والتصويب للمجموعة التجريبية ومناقشتها

جدول (٣)

المؤشرات الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لفن الاداء لاختبارات المجموعة التجريبية

اختبارات المهارات الحركية الاساسية	وحدة القياس	الاختبار	س -	ع +	س - للفروق	ع للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال
المناولة		قبلي	٤,٢	٠,٧٨٩	- ١,١	٠,٧٣٨	- ٤,٧١٤	٠,٠٠١
		بعدي	٥,٣	٠,٦٧٥				
التصويب		قبلي	٤,١	٠,٧٣٨	- ١,٢	١,٠٣٣	- ٣,٦٧٤	٠,٠٠٥
		بعدي	٥,٣	٠,٨٢٣				

ان فاعلية التمارين التوافقية تأتي من كون المهارتين المناولة والتصويب (تؤديان من خلال عمل العين واليد ، وان أي قصور أو خلل في صفة التوافق بين عمل العين واليد سيؤدي حتماً الى تنفيذ المهارة بشكل سييء ومن ثم ضياع الكرة ، " أن الضعف في التوافق بين هذه الأجزاء يعد من الموضوعات الهامة التي قد تكون نتيجة الى ضعف الإحساس الحركي أو بطيء درجة الترابط ما بين الجهازين العصبي والعضلي " (الخولي وراتب ، ١٩٨٣ : ٢١٧) .

ويرى الباحثان ان ممارسة التمارين التوافقية المصاحبة للمهارات الحركية الخاصة بالمناولة والتصويب من خلال التكرار في التمرين ادى الى تطوير المهارات الادراكية بالمحيط انطلاقاً من ان الادراك عبارة عن " قدرة الفرد في إدارة المعلومات التي تأتي له من خلال الحواس ، وعملية تشغيل المعلومات ورد الفعل ضوء السلوك الحركي الظاهري " (الخولي وآخرون ، ١٩٩٩ : ١٩٩٩) . وهذا يدل على وجود صفة التوافق من خلال القدرة التوافقية الجيدة للمتعلم ما بين أدائه للمهارة وإحساسه بالمحيط الخارجي وتوقعه بمواقف اللعب المختلفة وقدرته على التوازن وتحديد حركة زميله داخل الملعب بواسطة حاسة النظر والعضلات المشتركة في الأداء الحركي أي اننا " يمكن ملاحظة أهمية التوافق العصبي العضلي من خلال ملاحظة قدرة اللاعب على التوازن والارتكاز وتنظيم الأفعال الحركية داخل الساحة ومن خلال تحديد المكان الملائم لحركة اللاعب داخل الساحة " (الوتر ، ١٩٩٧ : ١١٤) .

يتضح من الجدول (٣) ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي لكون قيمة الاحتمال أقل من (٠,٠٥) ، ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الذين نفذوا برنامج التمرينات التوافقية فضلاً عن المعرفة القانونية .

ويعزو الباحثان هذا التطور الى ان البرنامج المقترح اسهم من خلال معطياته التوافقية في اكساب اللاعبين خبرات مهارية في تطوير الادراك المحيطي ومستوى واداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للناشئين إذ اتيح لهم الفرصة في الممارسة للتمارين التوافقية في الوحدات التدريبية العملية والميدانية الذي ينعكس أيجاباً على الاداء المهاري وهذا يؤدي الى التكيف وسرعة الاستجابة للاداء المهاري مما أدى الى تطوير مهارتي المناولة والتصويب ، ويعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة كالرشاقة والتوازن والسرعة والمرونة (حسانين ، ١٩٩٥ : ٤٠٩) .

وأنتظاً من إن التوافق هو " قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة احادية الانسيابية ذات جهد فعال لأخذ ذلك الواجب الحركي " (قطب والصميدعي ، ١٩٨٥ : ٦٧) ، لذى يرى الباحثان ان اللاعبين قد تمكنوا من الاتقان النسبي للواجبات الحركية لمهارتي المناولة والتصويب ، وهذا ما انعكس على بقية القدرات الادراكية .

٢- عرض نتائج تأثير التمرينات المتبعة للمدرب في تطوير مستوى واداء (فن الاداء) مهارتي المناولة والتصويب للمجموعة الضابطة ومناقشتها

جدول (٤)

المؤشرات الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لفن الاداء ولاختبارات المجموعة الضابطة

اختبارات المهارات الحركية الاساسية	وحدة القياس	الاختبار	س -	+ ع -	س -	ع للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال
المناولة	درجة	قبلي	٣,٥	٠,٧٠٧	- ٠,٦	٠,٦٩٩	- ٢,٧١٤	٠,٠٢٤
		بعدي	٤,١	٠,٥٦٨				
التصويب	درجة	قبلي	٣,٧	٠,٦٧٥	- ٠,٩	٠,٨٧٦	- ٣,٢٥	٠,٠١
		بعدي	٤,٦	٠,٥١٦				

بشكل نسبي اقل عن المجموعتين التجريبتين ، ويعزو الباحثان ذلك لسببين اولهما يخص احدى بديهيات التعلم وهي ان كل تعلم وتكرار لمستوى خام او خبرات جديدة يحدث تطوراً في مستوى المهارة او العمليات العقلية او النفسية ، وثانيهما ان مدرس المادة لا بد له من ان يمارس اثناء تعليمة العمليات العقلية ومنها ما يخص الادراك المحيطي ولكن بشكل عشوائي غير مقتن يخضع لنوعية التمارين التي يعطيها في الوحدة التعليمية او الدرس .

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات الادراك المحيطي كافة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية لكون قيمة الاحتمال اقل من (٠,٠٥) ، وهذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات لاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبارات مهارتي المناولة والتصويب ومتغيرات الادراك المحيطي كافة للمجموعة الضابطة . من خلال ما تقدم نجد ان التطور قد حدث للاختبار البعدي عن القبلي لدى مجموعة مدرس المادة ولكن

٣- عرض نتائج تأثير تمرينات التوافق في تطوير الدقة لمهارتي المناولة والتصويب للمجموعة التجريبية ومناقشتها

جدول (٥)

المؤشرات الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لاختباري

دقة المناولة والتصويب للمجموعة التجريبية

اختبارات المهارات الحركية الاساسية	وحدة القياس	الاختبار	س -	+ ع -	س -	ع للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال
المناولة	عدد المرات	قبلي	١٩,٨	١,٣١٧	- ٣,٢	١,٤٧٦	- ٦,٨٥٧	٠,٠٠٠
		بعدي	٢٣	١,١٦٥				
التصويب	عدد المرات	قبلي	٣,١	٠,٧٣٨	- ١,٥	١,٠٨٠	- ٤,٣٩٢	٠,٠٠٢
		بعدي	٤,٦	٠,٦٩٩				

ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الذين نفذوا برنامج التمارين التوافقية فضلاً عن المعرفة القانونية .

يتضح من الجدول (٥) بأن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين (القبلي والبعدي) لكون قيمة الاحتمال أقل من (٠,٠٥) ،

٤- عرض نتائج تأثير التمرينات المتبعة للمدرب في تطوير الدقة لمهاري المناولة والتصويب للمجموعة الضابطة ومناقشتها

جدول (٦)

المؤشرات الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لاختباري

دقة المناولة والتصويب للمجموعة الضابطة

اختبارات المهارات الحركية الاساسية	وحدة القياس	الاختبار	س ⁻	ع ⁺	س ⁻ للفروق	ع للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال
المناولة	عدد المرات	قبلي	١٩,١	١,١٠١	- ٢,٩	١,٥٩٥	- ٥,٧٤٩	٠,٠٠٠
	عدد المرات	بعدي	٢٢	١,١٥٥				
التصويب	عدد المرات	قبلي	٣	٠,٦٦٧	- ١,٥	٠,٧٠٧	- ٦,٧٠٨	٠,٠٠٠
	عدد المرات	بعدي	٤,٥	٠,٨٥٠				

تمارين توافقية وتمارين للادراك الحس - حركي فضلاً عن تمارين المدرب .

التي اسهمت في اكساب اللاعبين خبرات وسلوكيات مهارية جديدة ادت الى رفع مستوياتهم في مهارتي المناولة والتصويب مما ادى الى تحقيق اللاعبين درجات مرتفعة للاختبار البعدي عن القبلي في الاختبارات المهارية المستخدمة ، إذ إن " تعلم المهارة عن طريق الممارسة يتطلب التدريب المنظم عن طريق ادائها وفقاً لخطوات تعليمية بسيطة ثم الانتقال التدريجي في زيادة سرعة وقوة الاداء للمهارة " (شلس ومحمود ، ٢٠٠٠ : ١٣١) .

يتضح من الجدول (٦) بأن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين (القبلي والبعدي) لكون قيمة الاحتمال أقل من (٠,٠٥) ، ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة الذين نفذوا برنامج المدرب فضلاً عن المعرفة القانونية .

من خلال ما تقدم من نتائج يتضح الفرق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثان ذلك للبرامج المتنوعة بشكل منظم والتي تلقاها اللاعبين ما بين

٥- عرض وتحليل نتائج الفروق للاختبارين البعديين بين المجموعتين لفن الأداء للمناولة والتصويب ومناقشتها

الجدول (٧)

المؤشرات الاحصائية للاختبارين البعديين لفن الأداء مهارتي المناولة والتصويب للمجموعتين

المتغير	مجموعة	الاختبار	س -	+ - ع	س - للفروق	ع للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال
المناولة	التجريبية	بعدي	٥,٣	٠,٦٧٥	١,٢	٠,٠٠٧	٣,٤٢٥	٠,٠٠٠
	الضابطة	بعدي	٤,١	٠,٥٦٨				معنوي
التصويب	التجريبية	بعدي	٥,٣	٠,٨٢٣	٠,٧	٠,٢٠٧	٣,٧٢١	٠,٠٠٠
	الضابطة	بعدي	٤,٦	٠,٥١٦				معنوي

درجات للاختبارين البعديين ولمصلحة المجموعة التجريبية في فن أداء مهارة المناولة وايضاً الفرق بين المجموعتين معنوية في فن الاداء لمهارة التصويب .

يتضح من الجدول (٧) ان قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين من قيمة (ت) لكون قيمة الاحتمال اصغر من (٠,٠٥) وهذا يعني فرقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط

٦- عرض وتحليل نتائج الفروق للاختبارين البعديين بين المجموعتين لدقة مهارتي المناولة والتصويب ومناقشتها

الجدول (٨)

المؤشرات الاحصائية للاختبارين البعديين لدقة مهارتي المناولة والتصويب للمجموعتين

المتغير	مجموعة	الاختبار	س -	+ - ع	س - للفروق	ع للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال
المناولة	التجريبية	بعدي	٢٣	١,١٦٥	١,٠٠	٠,٠١٠	٤,٣١١	٠,٠٠٠
	الضابطة	بعدي	٢٢	١,١٥٥				معنوي
التصويب	التجريبية	بعدي	٤,٦	٠,٦٩٩	٠,١	٠,٢٤٩	١,٨٢٢	٠,٠٧
	الضابطة	بعدي	٤,٥	٠,٨٥٠				غير معنوي

من خلال ما تقدم من نتائج لمتغيرات الاداء المهاري والدقة نجد ما يأتي :-

تجدد نتائج الاداء المهاري إذ جاءت الفروق المعنوية مطابقة لاختبارات المهارة بتفوق المجموعة التجريبية والتي تعرضت لتمارين التوافق حركي ، على المجموعة الضابطة ان اهم ما يميز الاداء الحركي لمهارة المناولة والتصويب إذ انها تتطلب التوافق

يتضح من الجدول (٨) ان قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين اكبر من قيمة (ت) لكون قيمة الاحتمال اصغر من (٠,٠٥) وهذا يعني فرقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات للاختبارين البعديين ولمصلحة المجموعة التجريبية في دقة مهارة المناولة ، في حين كانت الفرق غير معنوي بين المجموعتين في اختبار التصويب .

" على ان مهارة التصويب تعد من المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح " (الخياط والحيالي ، ٢٠٠١ : ٤٠)، وإن استخدام اللاعبين لقوة قصوى غير محسوبة بشكل جيد يؤدي الى فشل دقة أداء المهارة (رجب ، ١٩٩٩ : ٥٨) ، وعليه فان التمارين ركزت على التطوير عن طريق التكرارات التي تعتمد على تحفيز أداء العمليات العقلية فالحركات المتتابة المؤداة بأسلوب صحيح تأتي بواسطة إشارات عصبية صحيحة تصل الى الجهاز العصبي المركزي في وقت مناسب.

من خلال هذه النتائج نجد ان المجموعة التجريبية التي تلقت تمارين التوافق قد تفوقت على المجموعة الضابطة ، ويرى الباحثان ان لهذه التمارين من الفاعلية التي يمكن أن تؤثر على الاداء من خلال مجموعة التمارين والتي يدل على قدرة الفرد على إدماج انواع من الحركات في قالب واحد ينعكس على الانسيابية وحسن الاداء للحركات الرياضية (حسانين ، ١٩٩٥ : ٤٠٥) ، ومنها مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد واللتان تحتاجان لعدد من المتغيرات الخاصة كما ان تطبيق تمارين التوافق في بداية الوحدة التعليمية معناه احتفاض الطالب بمستويات عليا من قوة التركيز مما يؤثر ايجاباً على المتعلم.

" أن صفة التوافق تتوقف على مدى الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العصبي والعضلي من حيث رد فعل الاشارة العصبية الصادرة اليها بدقة وتوافق تأمين " (التكريتي ومحمد علي ، ١٩٨٦ : ١٢) ، أن " التوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحاسة النظر لأهمية هذه الحاسة في رسم الأحداثيات داخل

العصبي مما يستوجب تحكماً كاملاً في الجهاز العضلي والعصبي (عبدالحميد ، وحسانين ، ١٩٨٠ : ٦٠) ، أما فيما يخص تفوق المجموعة الثانية التي تتعرض للتمارين التوافقية على المجموعة الضابطة ، فإن الباحثان يود الاشارة الى التداخل ما بين الادراك الحس - حركي والتوافق ، إذ ان للتوافق " علاقة مع بعض المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والتوازن والإحساس العصبي العضلي (عبدالخالق ، ١٩٩٢ : ١٣٧) .

وعلى هذا الاساس فإن تمارين التوافق التي تم التركيز عليها في البرنامج المتبع وتم حجبها عن المجموعة الضابطة ادت الى هذا الترتيب من حيث جودة التعلم . ويرى الباحثان ان تفوق المجموعة التجريبية التي تلقت تمارين التوافق الحركي الاختبارات المهارية وكذلك في الأداء المهاري لمهارتي المناولة والتصويب، يأتي من ما يتميز به الاداء الماهر من الادراك الحس - عضلي والتوافق ومقاومة المشتتات اي زيادة الانتباه والدافعية العالية نحو التميز والتفوق والاتقان . (مراد وسليمان ، ٢٠٠٢ : ٨٣)

ان التمرينات شملت تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المقترنة بالمشيرات الحسية المرتبطة بعناصر الإدراك الحسي - الحركي قيد الدراسة مثل المشيرات البصرية للمساعدة على تطوير الإحساس البصري والإحساس العضلي الحركي (احمد ، ١٩٩٢ : ١١٦) ، إذ يمكن استخدام المشيرات البصرية والتدريب المنتظم والمستمر للمساعدة على تطوير الإحساس العضلي - الحركي ، وهذا بالطبع حدث عن طريق الربط بين المهارة والعنصر البدني ، إذ أننا لا يمكن ان نفصل عملياً أداء المهارة عن خواصها الحركية من عناصر بدنية وعقلية وغير ذلك (نزار ، ٢٠٠٩ : ١١٥) .

- أثبتت بأن تمارين المتبعة للمدرب أثرت ايجابياً في فن الاداء لمهارة التصويب لعينة البحث .

- أثبتت بأن تمارين التوافق الحركي المصاحب للوحدات التدريبية أثرت ايجابياً في تطوير دقة المهارتين المناولة والتصويب لعينة البحث .

- أثبتت بأن تمارين المتبعة للمدرب أثرت ايجابياً في تطوير دقة المناولة والتصويب لعينة البحث .

- تفوقت المجموعة التجريبية التي مارست تمارين التوافق على مجموعة التمارين المتبعة الضابطة للمدرب تأثيرها في فن ودقة اداء المهارتين المبحوثتين .

٢- التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بما يأتي :-

- ضرورة تعميم نتائج الدراسة على عينة البحث وهم لاعبي ناشئين نادي السليمانية بكرة اليد من ١٤ - ١٥ سنة .

- ضرورة استخدام تمارين التوافق الحركي ضمن الوحدات التدريبية لفرق الناشئين بصورة عامة ولفرق كرة اليد بصورة خاصة .

- التأكد على أهمية تمارين التوافق الحركي في الدورات التدريبية وحث المدربين على استخدامه في الوحدات التدريبية ضمن الجزء المخصص للأداء المهاري .

- اجراء الاختبارات الدورية للمهارتين لمناولة والتصويب بصورة خاصة وبقية المهارات بصورة عامة .

- اجراء بحوث ودراسات على بقية المهارات الاساسية وعلى الفئات العمرية الاخرى .

الساحة ووصف الحركات فيها " (قطب والصميدعي، ١٩٨٥ : ١٣٧) .

" ان هنالك علاقة ايجابية بين التوافق وسرعة رد الفعل " . (التكريتي ومحمد علي ، ١٩٨٦ : ١٢٧) .

ان المتعلم الذي يمتلك مهارة جيدة في المناولة او التصويب لا بد من امتلاكه التوافق العالي في عمل الجهازين العصبي والعضلي عن طريق الإيقاع الانسيابي لنقل النبضة العصبية من الليفة العصبية وبتوقيت عالي الى الليفة العضلية المنفذة للحركة لأداء المهارة بشكل متقن ، ويعد التوافق بين العين واليد والقدم أكثر العوامل أهمية بالنسبة للأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هنالك انتقالاً للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فان جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء أكانت حركات عادية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدراً من التوافق بين الجهازين المذكورين، وهذا ما يؤدي بالنتيجة الى التطوير النسبي إن انخفاض نتائج المجموعة الضابطة التي اعتمدت منهاج المدرب عن المجموعة التجريبية يعزوه الباحثان الى النمط المتبع من قبل القائم بعملية التعليم الذي عادة ما يعتمد على تكرارات الأداء للمهارات في ضوء تمارين متنوعة تتناول المهارات بشكل أساسي ، والنواحي الأخرى كالتدريبات العقلية كشكل ثانوي غير مقصود وغير مقنن .

الاستنتاجات والتوصيات :

١ - الاستنتاجات:

بعد معالجة البيانات احصائياً توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :-

- اثبتت بأن تمارين التوافق الحركي المصاحب للوحدات التدريبية أثرت ايجابياً في تطوير فن الاداء للمهارتين المناولة والتصويب .

المصادر

٩. الدليمي ، ناهدة عبد الزيد ؛ تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق بالكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢) .
١٠. الخولي ، امين انور وراتب ، اسامة كامل ؛ التربية الحركية : (دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٣) .
١١. الخولي ، امين وآخرون ؛ المعرفة الرياضية ، ط١ : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩) .
١٢. الخياط ، ضياء قاسم والحيالي ، نوفل محمد محمود ؛ كرة اليد : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١) .
١٣. رجب ، وليد خالد ؛ العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩) .
١٤. قطب ، سعد محمد والصميدعي ، لؤي غانم ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٥) .
١٥. سلمو ، علي ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ٢٠٠٤) .
١٦. سيرجي ، بوليفسكي ، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه ؛ التدريبات البدنية ، ط ١ : (الاسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، ٢٠١٠) .
١٧. شلس ، نجاح مهدي ومحمود ، اكرم محمد ؛ التعلم الحركي ، ط٢ : (دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠) .

١. ابراهيم ، مروان عبدالحميد ؛ التربية الرياضية للاعاقبة البصرية ، ط ١ : (دار الفكر للثقافة النشر ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠٢) .
٢. اسماعيل ، سعد محسن ؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦) .
٣. التكريتي ، وديع ياسين وآخرون ؛ الاعداد البدني النساء : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل ، ١٩٨٦) .
٤. حسانين ، محمد صبحي ؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس – بدني – مهاري – معرفي – نفسي – تحليلي ، ط١ : (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٥) .
٥. حسين ، قاسم حسن ؛ فعاليات الوثب والقفز ، ط ١ : (الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) .
٦. حسين ، قاسم حسن ؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٥) .
٧. خطاب ، عطيات محمد ؛ التمرينات للبنات ، ط٢ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٢) .
٨. البديري ، قاسم حسن كاظم ؛ اثر استخدام اسلوب التمرين الثابت والمتغير في تعلم مهارة المناولة ونقل اثرها الى مهارة التصويب لدى اللاعبين الاشبالي بكرة اليد : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٦) .

١٨. محسن ، ثامر والمولي ، موفق مجيد ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر لطباعة ، ١٩٩٩) .

١٩. علي ، وليد وعدا الله ومحمد ، قصي حازم ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩) .

٢٠. عبدالفتاح ، ابو العلا احمد ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .

٢١. علاوي ، محمد حسن ؛ علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي : دار المعارف للنشر ، القاهرة ، ١٩٧٩ .

٢٢. متعب ، سامر يوسف ؛ تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركي في تعلم مهاراتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للاشبالي : (اطروحه دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) .

٢٣. الشمخي ، سامر يوسف ؛ بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة اليد : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ١٩٩٩ .

٢٤. الكيلاني ، نصر خالد عبدالرزاق ؛ تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد : جامعة الانبار ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١ .

٢٥. الندوي ، عمار درويش امين ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية

٢٦. الوتار ، ناظم شاكر ؛ التوافق العصبي العضلي وعلاقته بدقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة : بحث منشور ، مجلة علوم الرافدين ، المجلد ٣ ، العدد ٥ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٧ .

٢٧. الكاتب ، عقيل ؛ الكرة الطائرة التنكيك والتكتيك الفردي : مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .

٢٨. السامرائي ، فؤاد توفيق ؛ المبادئ الاساسية بكرة اليد : دار الكتب والنشر ، الموصل ، ١٩٨٧ .

٢٩. الوليلي ، محمد توفيق ؛ كرة اليد - تعليم - تدريب - تكنيك : القاهرة ، شركة مطابع السلام ، ١٩٩٤ .

٣٠. نزار ، سعيد نزار ؛ أثر تمارينات لتطوير الادراك الحس - حركي وبعض مظاهر الانتباه في اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد : اطروحه دكتوراه ، كلية التربية الاساس - جامعة السليمانية ، ٢٠٠٩ .

٣١. محجوب ، وجيه ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : دار وائل للنشر ، عمان ، الاردن ٢٠٠١ .

٣٢. هاره ؛ اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف: بغداد ، العراق ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٥ .

33. Shteler P.R ؛ "Water ball" : physical Education pres Moscow . Russion . 1982 .

Abstract

**Effect of loco-motor coordination exercise in the training session
on improving accuracy of passing and handball
shot drills for youth players**

Aim of the study

- To identify the effect of loco-motor coordination exercise associated with the training units in improving the accuracy of passing and handball shot drills for youth players.
- To identify the effect of the exercises prepared by the coach to improve the accuracy of passing and handball shot drills for youth players.
- To identify the differences in the effect of loco-motor coordination exercise and exercises that prepared by the coach improving the accuracy of passing and handball shot drills for youth players.

Method

The experimental method were used and separating the players to (experimental and control) groups. so. which is for its suitability with the nature of the study. We used a number of procedure. tools and to collect the data.

After determining the pre and post tests to measure the accuracy of (passing and shooting)drills. then the measurement of (accuracy and performance). was carried out the pre-test measurement of the skills and then applied training unit which included manger program and loco-motor coordination exercise then carry out the post-test. moreover. The data of the study was analysed by the SPSS program.

Conclusion

- The study demonstrated that the exercises of loco-motor coordination associated with the training units have positively affected the improvement of the performance ability of the skills.
- The study demonstrated the exercisesthat followed by the loco-motor coordination positively influenced on the performance of the skill.

- The study demonstrated the exercises that followed by the loco-motor coordination positively affected the development skill accuracy of passing and shooting drills.
- The study proved that the exercises followed by the coach positively affected the development of the accuracy skill accuracy of passing and shooting drills.
- The group that practiced the exercises on the loco-motor coordination exercises were influence on both drills performance compared with the manager program training.