نسب مساهمة بعض المتغيرات البدنية في اختبار التمرير بدقة وسرعة بكرة اليد

م. م احمد عبد المطلب محمد فتحي نايف محمد الياس

الملخص

يهدف البحث الى :

- التعرف على نسب مساهمة بعض المتغيرات البدنية و اختبار التمرير بدقة وسرعة بكرة اليد.
- ايجاد معادلات التنبؤ لاختبار التمرير بدقة وسرعة بكرة اليد بالاستناد الى بعض المتغيرات البدنية .
- التعرف على مصفوفة الارتباطات بين المتغيرات البدنية واختبار التمرير بدقة وسرعة .

وقد تناول الإطار النظري التمرير بكرة اليد والمتغيرات البدنية فضلاً عن الدراسات المشابهة ، وتحقيقاً لأهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب ألارتباطي فيما تكونت عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة جامعة الموصل للعام الدراسي 2013- 2014 ، بواقع (75) طالباً ، وقد تم إجراء تجربتين استطلاعيتين للتأكد من الشروط العلمية للاختبار ، وتم استخدام ،الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، المنوال ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط البسيط ، معامل الانحدار المتعدد بطريقة (Enter) و (Stepwise) ، كوسائل إحصائية .

اما اهم نتائج البحث فقد تمثلت بما يأتي :

- ان اهم المتغيرات المساهمة في مهارة التمرير بدقة وسرعة من متغيرات اللياقة البدنية كانت القوة الانفجارية والمطاولة العضلية للذراعين .
- تم التوصل الى معادلة تنبؤ الناتجة عن متغيرات اللياقة البدنية في التمرير بدقة وسرعة بطريقة (Enter) .
- تم التوصل الى معادلتين تنبؤ الناتجة عن متغيرات اللياقة البدنية في التمرير بدقة وسرعة بطريقة (Stepwise) .

passing test with accuracy and speed in handball
the researchers

Ahmed Abdulmutalim Mohamed ***Fathi Nayef Mohamed Elias***

1st IPESSD-CONFERENCE

Abstract

- *The aim of the research:*
- *Identification of the percentages of the contribution of some physical variables and the passing test with accuracy and speed in handball.*
- *Find prediction equations of passing test with accuracy and speed in handball based on some physical variables.*
- *Identify the matrix of correlations between physical variables passing test with accuracy and speed in handball. The theoretical frame has dealt handball passing and physical variables as well as similar studies,*
- *In order to achieve the objectives of the research, the researchers used the descriptive approach in the associative method. The research sample consisted of students from the*

Faculty of Physical Education and sport sciences, the fourth stage, Mosul University for the academic year 2013-2014, 75 students, Two experiment were conducted to achieve the scientific conditions of the test, The arithmetic mean, standard deviation, Mode, torsion coefficient, simple correlation coefficient, multiple regression coefficient (Enter) and (Stepwise) were used as statistical means.

- *The main results of the research were as follows:*
- *The most important variables contributing to the skill of passing with accuracy and speed of the physical fitness variables was the explosive force and muscle Stretch of the arms.*
- *A prediction equation resulting from the physical fitness variables was achieved in the passing with accuracy and speed using (Enter) way.*
- *Two prediction equations resulting from the physical fitness variables were obtained in the passing with accuracy and speed using (Stepwise) way.*

1- المقدمة :

مما لاشك فيه أن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال ، وان التقويم في التربية الرياضية يتم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس ، لذا تتوقف دقة وسلامة عملية التقويم على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة .

وكرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي تتطلب من ممارسيها صفات بدنية خاصة لكي تمكنهم من أداء مختلف الحركات والمهارات الخاصة بهذه اللعبة ، ويعد التمرير من أهم المهارات في لعبة كرة اليد ، فالتمرير يهدف إلى نقل الكرة إلى أفضل الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف . (أبو زيد، والشافعي ، 2007، 20)

وتعد مهارة التمرير من أيسر وأسهل السبل لنقل الكرة من مكان لأخر بالملعب فالفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب التغلب عليها، ولعناصر اللياقة البدنية الدور المؤثر والمهم في فاعلية الأداء المهاري ، فكلما تحسنت صفات القوة والسرعة والمطاولة والمرونة نصل إلى مستوى مهاري جيد. (حسين وأحمد ،1979، 203)

كما ان هناك علاقة قوية بين المهارات الحركية الرياضية لكرة اليد واللياقة البدنية،فأداء المهارات يتطلب قدرات بدنية لإنجازها، فالواقع العملي يشير إلى أنه لاتخلو مهارة من مكون بدني أو أكثر. (إسماعيل وحسانين ، 2001، 57)

وبناءً على ما سبق تبرز اهمية البحث في تفسير التكامل بين عناصر اللياقة البدنية ودورها في اداء المهارات الاساسية اذ نجد ان الارتفاع في مستوى الاداء البدني سوف يصب في الاداء المهاري وإتقان فنون اللعبة المرتبطة بالمهارات الأساسية بكرة اليد.

تلعب المهارات الهجومية الدور الكبير في معظم الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد لما لها اهمية كبيرة في إيجاد الحلول المناسبة لتحقيق الفوز إذ يعد التمرير هو احد هذه الحلول الهجومية لما له من تأثير فعال

في تغير نتيجة المباراة ، اذ ان نجاح التمريرة سواء قصيرة كانت أم طويلة لايعتمد على سرعتها ودقتها فحسب بل على عدد من المتغيرات البدنية ومدى اهمية هذه المتغيرات في تامين وصول الكرة الى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضة للقطع أو التشتيت من قبل لاعبي الفريق الخصم ، فمن هنا برزت مشكلة البحث في مدى اسهام بعض المتغيرات البدنية في نجاح دقة وسرعة التمرير بكرة اليد .

اهداف البحث :

1. التعرف على نسب مساهمة بعض المتغيرات البدنية في اختبار التمرير بدقة وسرعة بكرة اليد.
2. ايجاد معادلات التنبؤ لاختبار التمرير بدقة وسرعة بكرة اليد بدلالة بعض المتغيرات البدنية .
3. التعرف على مصفوفة الارتباطات بين المتغيرات البدنية واختبار التمرير بدقة وسرعة .

2-1 منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب ألارتباطي وذلك لملائمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة جامعة الموصل للعام الدراسي 2013- 2014 ، البالغ عددهم (164) طالب وطالبة ، أما عينة البحث فقد بلغ حجمها (75) طالباً ، فضلاً عن استبعاد الطالبات ويمثل هذا العدد نسبة (45%) من مجتمع البحث .

2-3 أدوات البحث : تم استخدام الاستبيان والاختبارات كأدوات للبحث وكما يأتي :

2-3-1 الاستبيان :

قام الباحثان بالمسح لعدد من المصادر والبحوث العلمية المختصة بكرة اليد واستخلص الباحث من ذلك عناصر اللياقة البدنية واختباراتها الملائمة ، كما تم تحديد مهارة التمرير واختبارها موضوع الدراسة ، حيث تم عرضها على المتخصصين الملحق رقم (2) ، للإطلاع عليها وإبداء الرأي الملحق رقم (1) ، وبعد جمع استمارات الاستبيان اعتمد الباحث على عناصر اللياقة البدنية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (25%) ، " إذ إن المكونات التي تحصل على نسبة اتفاق تقل عن (25%) لاتشكل أهمية جوهرية للظاهرة المدروسة " وكما مبين في الجدول رقم (1) و (2). (علاوي ورضوان، 2008، 262)

الجدول رقم (1)

نسب اتفاق أراء السادة المتخصصين لمهارة التمرير واختبارها

المهارات الاساسية	اسم الاختبار	عدد المتخصصين	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
التمرير	التمرير بدقة وسرعة	8	8	%100

الجدول رقم (2)

نسب اتفاق أراء السادة المتخصصين لعناصر اللياقة البدنية واختباراتها

عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	عدد المتخصصين	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
القوة الانفجارية	رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة	8	8	%100
القوة المميزة بالسرعة	ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10) ثوان	8	8	%100
المطاولة العضلية	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب	8	7	%87
المرونة	مرونة مفصل الكتفين	8	7	%87
التوافق	رمي واستقبال الكرات على الحائط	8	6	%75

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- شريط قياس (50) متر .
- كرة طبية زنة (800) غرام .
- كرات يد قانونية عدد (4) .
- كرات تنس عدد (6) .
- ساعات توقيت عدد (2) .
- طباشير .

2-5 التجربتان الاستطلاعيتان :

"تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري"(محمود ،2003، 38) ، فقد قام الباحثان بأجراء بعض التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد الملحق رقم -3- وقد كان لكل تجربة هدف يختلف عن التجربة الأخرى وكما يأتي :

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من (15) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية ، اختيروا أفرادها بالطريقة العشوائية بتاريخ 2014 /2/16 وهدفت هذه التجربة إلى مايأتي ، (تحديد المدة الزمنية التي ستستغرقها الاختبارات بصورة عامة ،التعرف على مدى صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات ، تعرف فريق العمل المساعد الملحق رقم -3- على مواصفات الاختبارات وطريقة أدائها ، مدى استجابة الطلاب وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم) .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه التجربة على عينة مؤلفة من (15) طالب ((عينة التجربة الاستطلاعية الأولى نفسها)) وكان الهدف من هذه التجربة :

- أيجاد معامل الثبات والحصول على صدق الاختبارات من خلال الصدق الذاتي بإيجاد الجذر التربيعي للثبات ، وقد أعتمد الباحثان على طريقة ((الاختبار وإعادة الاختبار)) وتم اعتماد درجة الارتباط (0.70) فما فوق لمعامل الثبات ، وقد أجريت هذه التجربة بتاريخ 23 /2/ 2014 ، والجدول رقم (3) يبين الوصف الاحصائي لمعامل الثبات والصدق الذاتي حيث اتضح ان المتغيرات المرشحة قد حققت معاملات ثبات مناسبة .

الجدول رقم (3)

معامل الثبات والصدق الذاتي لمهارة التمرير ومتغيرات اللياقة البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	القياس الاول		القياس الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
		سَ	±ع	سَ	±ع		
التمرير بدقة وسرعة	درجة	22.33	1.68	21.67	1.45	0.81	0.90
ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10) ثوان	تكرار	10.20	0.86	9.80	0.68	0.81	0.90
رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة	متر	24.35	1.37	23.98	0.81	0.83	0.91
ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب	تكرار	24.93	2.02	24.53	2.23	0.80	0.89
رمي واستقبال الكرات على الحائط	درجة	15.27	1.58	14.80	1.01	0.79	0.88
مرونة مفصل الكتفين	درجة	61.11	3.47	61.02	4.25	0.76	0.87

2-6 التجربة الرئيسية :

بعد أن أكدت التجربتان الاستطلاعيتان الأولى والثانية صلاحية الاختبارات الـ(6) من خلال أيجاد المعاملات العلمية وملائمة الاختبارات لعينة البحث ، قام الباحثان بالتطبيق النهائي للاختبارات للفترة من 2014/3/2 ولغاية 2014/3/17، مراعياً بذلك توزيع الاختبارات وفقاً للتسلسل المنطقي .

2-7 الوسائل الاحصائية :

تم معالجة البيانات الاحصائية باستخدام حزمة البرامج الاحصائية (spss) وتضمنت الوسائل :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .

- النسبة المئوية .
- الانحدار المتعدد بطريقتي الـ (Enter) و(Stepwise) .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 الوصف الاحصائي و معاملات الارتباطات :

بعد ان قام الباحثان باستحصال البيانات الخام قاما بالمعالجات الإحصائية لاستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط والجدول رقم (4) و(5) يبينان ذلك.

الجدول رقم (4)

الوصف الإحصائي لمهارة التمرير ومتغيرات اللياقة البدنية

اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التمرير بدقة وسرعة	درجة	22.62	1.56	0.25-
ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10) ثوان	تكرار	10.43	0.59	0.73
رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة	متر	24.94	1.36	0.11
ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب	تكرار	25.03	1.98	0.02
رمي واستقبال الكرات على الحائط	درجة	15.37	1.06	0.35
مرونة مفصل الكتفين	درجة	61.51	4.76	0.24-

يتبين من الجدول رقم (3) ان قيم معامل الالتواء كانت محصورة مابين (±1) وهذا مايؤكد على تجانس افراد العينة من حيث مهارة التمرير ومتغيرات اللياقة البدنية .

الجدول رقم (5)

يبين مصفوفة معامل الارتباط بين مهارة التمرير ومتغيرات اللياقة البدنية

	التمرير بدقة وسرعة	ثني ومد الذراعين (شناو)من وضع الاستناد الامامي في (10) ثوان	رمي كرة طبية زنة (800) غرام لابعد مسافة	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب	رمي واستقبال الكرات على الحائط	مرونة مفصل الكتفين
التمرير بدقة وسرعة	1					
ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10) ثوان	0.18	1				
رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة	0.48	0.21	1			
ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب	0.40	0.02	0.03	1		

1st IPESSD-CONFERENCE

رمي واستقبال الكرات على الحائط	0.04-	0.04-	0.05-	0.24	1	
مرونة مفصل الكتفين	0.02	0.09	0.06	0.16-	0.15	1

*معنوي عند نسبة خطاء ≤ 0.05 ، ودرجة حرية 58 ، قيمة (ر) الجدولية = 0.26 ، يتبين من الجدول رقم (5) وجود ارتباط معنوي بين التمرير بدقة وسرعة وكل من رمي كرة طبية زنة (800) غرام لابعد مسافة و ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى التعب .

3-2 تحليل الانحدار

3-2-1 تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الـ (Enter) .

الجدول رقم (6)

انحدار مهارة التمرير على متغيرات اللياقة البدنية بطريقة الـ (Enter)

المتغيرات	المقدار الثابت	معاملات الانحدار	نسبة المساهمة	ف المحسوبة	الاحتمالية
ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10) ثوان	0.774	0.199	40.1	7.242	0.00
رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة		0.503			
ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب		0.339			
رمي واستقبال الكرات على الحائط		0.191-			
مرونة مفصل الكتفين		0.027			

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الـ (Enter) لمعرفة نسبة مساهمة متغيرات اللياقة البدنية في مهارة التمرير بدقة وسرعة وقد تبين من خلال الجدول (6) ان نسبة مساهمة هذه المتغيرات بلغت (40.1) ومن خلال معرفة قيمة (ف) المحتسبة تبين لنا بأنها معنوية وذلك لان قيمة الاحتمالية بلغت (0.00) ويمكن كتابة معادلة التنبؤ لهذه المتغيرات كما يأتي :

التمرير بدقة وسرعة = 0.774+ (0.199× ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10) ثوان) +(0.503× رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة)+(0.339× ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب)+(-0.191× رمي واستقبال الكرات على الحائط)+(0.027× مرونة مفصل الكتفين)

3-2-2 تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الـ (Stepwise) .

الجدول رقم (7)

انحدار مهارة التمرير على متغيرات اللياقة البدنية بطريقة الـ (Stepwise)

المتغيرات	المقدار الثابت	معاملات الانحدار	نسبة المساهمة	ف المحسوبة	الاحتمالية
رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة	8.925	0.549	22.9	17.206	0.00
رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة	1.645	0.536	22.9	17.220	0.01
ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب		0.303	37.7		

وللتعرف على المتغيرات ذات المساهمة المعنوية تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الـ (Stepwise) وقد تبين من خلال الجدول رقم (7) ان متغيرا رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة و ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب كانت نسبة مساهمتهما معنوية اذ ان احتمالية قيمة (ف) بلغت (0.00) و (0.01) وبلغت نسبة مساهمتهما (22.9) و (37.7) ويمكن كتابة معادلة التنبؤ لهذه المتغيرات كما يأتي :

المعادلة رقم (1) : **التمرير بدقة وسرعة** = 8.925+(549× رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة) .

المعادلة رقم (2): **التمرير بدقة وسرعة** = 1.645+(536× رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة)+(0.303× ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب) .

3-3 مناقشة النتائج :

من خلال العرض يتبين ان عنصر القوة الانفجارية للذراعين والمتمثلة باختبار رمي كرة طبية زنة (800) غرام لأبعد مسافة كانت مساهمتها معنوية في مهارة التمرير والمتمثلة باختبار التمرير بدقة وسرعة وبلغت هذه النسبة (22.9) ، ويعزو الباحث ذلك الى ان اداء هذه المهارة تحتاج الى هذه القوة التي تساعد على رمي الكرة اذ تعد القوة الانفجارية المتمثلة بالقدرة العضلية للذراعين مهمة جداً في مهارة التمرير اذ ان اداء هذه المهارة من مسافات بعيدة أو قصيرة يحتاج الى تنمية قوة عضلات الكتف والذراعين وذلك لان الاستثمار الأمثل للقوة سوف يزيد من القوة التي ترسل بها الكرة إلى الزميل ومن ثم ستؤدي إلى زيادة احتمال نجاح التمريرة قبل ان تكون عرضة للقطع أو التشتيت ، لذلك فان تطوير دقة التمرير يجب أن يكون مرتبطاً

بتطوير القوة للمجاميع العضلية الرئيسية العاملة في أثناء التمرير وربطها بالصفات الحركية الرئيسة الأخرى تحت شروط المحافظة على شكل الحركة .

وعلى الرغم من القيمة المعنوية لمعادلة التنبؤ إلا اننا وكما اشرنا سابقاً الى نسبة انخفاض هذه المعادلة فانه لايمكن التعويل عليها لأغراض الوثوق بالمعادلة والتي تحقق نسبة مساهمة اكبر من 25% ، اذ ان نسبة المساهمة 25% فاقل يعد تباين لايؤثر في الظاهرة المدروسة وبشكل فعال .

وبدخول صفة المطاولة العضلية لعضلات الذراعين زادت نسبة المساهمة مع مهارة التمرير اذ بلغت (37.7) ، ويعزو الباحث الى ان الجهد الذي يقوم به لاعب كرة اليد طوال فترة المباراة لايمكن التغلب عليه إلا من خلال توفر صفة المطاولة العضلية فضلاً عن أمكانية اللاعب على الاستمرار بأداء مهارة التمرير والمهارات الأخرى بكفاءة عالية من بداية المباراة وحتى نهايتها دون هبوط في المستوى ، إذ إن نجاح أداء مهارة التمرير بدقة ولأكثر من مرة يعتمد على المطاولة العضلية للذراعين وذلك لكثرة استخدامها في لعبة كرة اليد .

وفي دراسة تحليلية أجرائها (إبراهيم عبده) نقلاً عن (درويش ،2002) حول أهم الجوانب الفنية المؤثرة على نتيجة المباراة بكرة اليد ، وجد أن عدد التمريرات خلال مباريات أحد البطولات قد بلغ (6657) تمريرة ، وهذا يؤكد على أهمية تأثير تنمية المطاولة العضلية للذراعين وبشكل كبير على أداء مهارة التمرير وبنجاح. (درويش وآخران،2002، 287)

كما يؤكد (الشيخو) على حاجة لاعب كرة اليد إلى صفة مطاولة القوة العضلية التي تمكنه من اللعب بصورة جيدة طوال مدة المباراة والتي تساعده على أداء المهارات الأساسية بكفاءة عالية . (الشيخو،1989، 40)

4- الخاتمة:

ان اهم المتغيرات المساهمة في مهارة التمرير من متغيرات اللياقة البدنية كانت القوة الانفجارية والمطاولة العضلية للذراعين وقد حققت معادلة التنبؤ الخاصة بهذين المتغيرين النسبة المطلوبة لاعتمادها اذ بلغت نسبة مساهمتهما (37.7) .تم التوصل الى معادلة تنبؤ الناتجة عن متغيرات اللياقة البدنية في التمرير بدقة وسرعة بطريقة (Enter)، تم التوصل الى معادلتين تنبؤ الناتجة عن متغيرات اللياقة البدنية في التمرير بدقة وسرعة بطريقة (Stepwise) .

المصادر

- أبو زيد ، عماد الدين عباس (2005) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات – تطبيقات ، ط1، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- أبو زيد ، عماد الدين عباس والشافعي ، مدحت محمود عبد العال (2007) : تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم – تدريب ، ط1.

- إسماعيل ، كمال عبد الحميد وحسانين ، محمد صبحي (2001) : رباعية كرة اليد الحديثة ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- بسطويسي ، أحمد (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- البيك ، علي فهمي (1992) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم – والألعاب الجماعية ، مطبعة التوني ، الإسكندرية .
- ألجبالي ، عويس (2000) : التدريب الرياضي – النظرية والتطبيق ، ط1، دار G .M.S للنشر، جامعة حلوان، مصر.
- حسانين ، محمد صبحي وعبد المنعم ، حمدي (1997) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، ط1 ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة .
- الحكيم ، علي سلوم (2004) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية .
- حسن ، سليمان علي وآخران (1983) : المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- حسن ، شهاب احمد وإبراهيم ، ضياء زكي (2012) : نسب مساهمة بعض القياسات الجسمية ومكونات اللياقة البدنية في عدد من المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب معهد التربية الرياضية في عقرة ، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 18، العدد 59 لسنة 2012 جامعة الموصل ، الموصل .
- حسين ، قاسم حسن واحمد ، احمد سعيد (1979) : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة علاء ، بغداد .
- حمودة ، خالد وسالم ، جلال كمال (2008) : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، ط1.
- خاطر، احمد محمد والبيك ، علي فهمي (1979) : القياس في المجال الرياضي ، ط2، مطابع السفير ، الاسكندرية .
- الدرعة ، شاكر فرهود (1999) : تأثير تدريبات البليومتري على تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين للاعبي كرة اليد ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد (17) ، جامعة الإسكندرية
- درويش ، كمال الدين عبد الرحمن وآخران (2002) : القياس والتقويم وتحصيل المباراة في كرة اليد نظريات – تطبيقات ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- الربيعي ، نجاح سلمان (2000) : تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

- الشاروك ، نبيل محمد عبدالله (2000) : تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبي كرة السلة ، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- شحاته ، محمد إبراهيم وبريقع ، محمد جابر (1995) : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. منشأة المعارف، الإسكندرية.
- شوكت ، ضياء منير (2000) : علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- الشيخو ، خالد فيصل حامد (1989) : تقويم حالات التهديف القريب والبعيد لبطولة صدام الدولية بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- عبد الحميد ، كمال وحسانين ، محمد صبحي (1980) : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عبدالفتاح ، أبو العلا أحمد وسيد ، أحمد نصرالدين (2003) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (2008) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- عثمان ، محمد (1990) : موسوعة ألعاب القوى تكتيك – تدريب – تعليم – تحكيم ، الطبعة الأولى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- محمد ، إلهام عبد الرحمن (1997) : فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة طائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد (12) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- المندلاوي ، قاسم حسن ، ومحمود عبد الله الشاطي (1987) : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل .
- محمود ، بيداء كميلان (2003) : مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفي لأعمار (9-12) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- محجوب ، وجيه واخرون (2000) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، مطبعة وزارة التربية ، بغداد
- الوزان ، سعد باسم جميل إسماعيل (2005) : الاتساق لعوامل اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الاساسية للناشئين بكرة اليد ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية.

الملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

أنموذج استبيان

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة وبعد...

في النية إجراء البحث الموسوم **(نسب مساهمة بعض المتغيرات البدنية في اختبار التمرير بدقة وسرعة بكرة اليد)** . ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص يرجى بيان رأيكم في مدى صلاحية وشمول الاختبار مع الشكر والتقدير لجهودكم العلمية.

. اسم الخبير الثلاثي :

. الجامعة و الكلية :

. اللقب العلمي :

. التوقيع :

. التاريخ :

المهارات الاساسية	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح
التمرير	التمرير بدقة وسرعة		

1st IPESSD-CONFERENCE

اسم الاختبار : اختبار التمرير بدقة وسرعة.

الأدوات اللازمة : كرة يد ، ساعة توقيت ، جدار أملس يرسم عليه مربع ارتفاعه عن الأرض (2) م وطول ضلعه (0.5) م .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد (3) متر من المربع المرسوم على الحائط وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالتمرير إلى المربع ولمدة (30) ثانية لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة الدقة في التمرير إلى داخل المربع .

التسجيل : تحتسب درجة واحدة لكل تمريرة بداخل المربع أو على احد أضلاعه ويمنح صفراً إذا كانت الكرة خارج المربع .

(الوزان ، 2005، 124)

عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح
القوة الانفجارية	رمي كرة طبية زنة (800) غم لأبعد مسافة		

اسم الاختبار: اختبار رمي كرة طبية زنة (800) غم لأبعد مسافة .

الأدوات اللازمة : كرة بحجم كرة اليد القانونية بوزن 800 غم ،شريط قياس ،ملعب كرة يد .

مواصفات الأداء :يبدأ المختبر بأخذ خطوات اقتراب وحتى خط البداية يقوم برمي الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة .

التسجيل :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .
- تحتسب للمختبر أحسن محاولة بالمتر من خط البداية وحتى موضع لمس الكرة الأرض .

(حسن، وآخران، 1983، 376)

عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح
القوة المميزة بالسرعة	اختبار ثني ومد الذارعين من وضع الانبطاح المائل (10) ثوان		

1st IPESSD-CONFERENCE

اسم ألاختبار : اختبار ثني ومد الذارعين من وضع الانبطاح المائل (10) ثوان .

الأدوات اللازمة : صافرة ، أرض مستوية .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس للأسفل أو للأعلى وعند سماع أشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين ويقوم المختبر بتكرار هذا الأداء لمدة (10) ثوان بدون توقف .

التسجيل : تحتسب عدد المرات التي يؤديها المختبر خلال (10) ثواني .

(الحكيم ،101،2004)

عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح
المطاولة العضلية	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب		

اسم ألاختبار : اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب.

الأدوات ألمستخدمة : صافرة ، أرض مستوية.

طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح مواجها للأرض مع مراعاة أن يكون الجسم ممدوداً والذراعان مثنية والمسافة بين الكتفين باتساع الصدر ويراعى أن تلامس الأرض كفي اليدين ومشط القدمين فقط وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بثني ومد الذراعين ويقوم بتكرار هذا الأداء لأكثر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.

التسجيل : يتم حساب جميع التكرارات الصحيحة في ثني الذراعين ومدهما.

(شحاتة ، وبريقع ،68،1995-69)

عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح
المرونة	اختبار مرونة مفصل الكتفين		

اسم الاختبار : اختبار مرونة مفصل الكتفين .

الأدوات اللازمة : قائم مقسم إلى وحدات لكل منها (ا سم) ويثبت عمودياً على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض ويسهل تحريكها لأعلى ولأسفل .

مواصفات الأداء : يقاس طول الذراع للمختبر وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي حتى السطح العلوي والقائم أثناء قيام المختبر بالقبض عليه ،بحيث تكون الذراعان ملامستين للأرض والقائم ملامس للأرض أمام المختبر ويلاحظ أن يكون امتداد الذراعين باتساع الكتفين.

- يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على القائم ويقوم برفعه للأعلى لأقصى ما يمكن مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامساً للأرض وامتداد المرفقين و الرسغين .

التسجيل: تقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة ويقاس أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة، ويضرب هذا الرقم في 100 ويقسم الناتج على طول الذراع .

(أبو زيد ،2005 ،409-410)

عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح
التوافق	اختبار رمي واستقبال الكرات على الحائط		

اسم الاختبار : اختبار رمي واستقبال الكرات على الحائط .

الأدوات اللازمة : حائط له ارتداد ، خمس كرات تنس، خط للرمي يبعد خمس أمتار عن الحائط.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط الرمي ومواجهاً للحائط ، يقوم برمي الكرات واستقبالها تبعا للأسلوب التالي :-

- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد .
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد .
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى .
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى.

الشروط :

- يجب رمي الكرة إلى الحائط مباشرة واستقبالها قبل أن تسقط على الأرض .
- غير مسموح بمحاولات إضافية .
- يجب إتباع الشروط المحددة من حيث اليد الرامية واليد المستقبلة .

التسجيل : تحتسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة ،أي الدرجة النهائية من عشرين درجة . (إسماعيل، وحسانين ،2001،115،116)

1st IPESSD-CONFERENCE

الملحق رقم (2)

السادة ذوو الخبرة والاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة اليد الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لإبداء الرأي حول مدى صلاحية وشمول المهارات وعناصر اللياقة البدنية فضلاً عن تحديد اختباراتها

أسماء السادة الخبراء	التخصص العلمي	اللقب العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة
د. هاشم احمد سليمان	قياس وتقويم	أستاذ	التربية الرياضية	جامعة الموصل
د. مكي محمود حسين	قياس وتقويم	أستاذ	التربية الرياضية	جامعة الموصل
د. عبد الكريم قاسم غزال	قياس وتقويم	أستاذ	التربية الرياضية	جامعة الموصل
د. محمد خليل محمد	بايو ميكانيك	أستاذ	التربية الرياضية	جامعة الموصل
د. سبهان محمود الزهيري	قياس وتقويم	أستاذ مساعد	التربية الرياضية	جامعة الموصل
د. غيداء سالم عزيز	قياس وتقويم	أستاذ مساعد	التربية الرياضية	جامعة الموصل
د. سعد باسم جميل	قياس وتقويم	أستاذ مساعد	التربية الرياضية	جامعة الموصل
د. عثمان عدنان البياتي	علم تدريب	مدرس	التربية الرياضية	جامعة الموصل

الملحق رقم (3)

فريق العمل المساعد

الاسم	التخصص	اسم الكلية	اسم الجامعة
محمد رسلان جاجان	طالب	التربية الرياضية	الموصل
ايهان حسين صالح	طالب	التربية الرياضية	الموصل
لقمان عدنان يونس	طالب	التربية الرياضية	الموصل

1st IPESSD-CONFERENCE