

## تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة

أ.م. د ليث ابراهيم جاسم  
طالبة الماجستير - ضحى عبد الجبار محمد  
جامعة ديالى كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

[duhajabar3@gmail.com](mailto:duhajabar3@gmail.com)

[Lvdegde@Yahoo.com](mailto:Lvdegde@Yahoo.com)

الكلمات المفتاحية: تمارين كرة اليد المصغرة، القدرات البدنية، القدرات المهارية.

### ملخص البحث

تعد كرة اليد المصغرة وتمارينها من الفعاليات والانشطة المحببة للصغار ولها في نفس الوقت الاثر الفعال في تطوير القدرات البدنية والمهارية التي تعتمد عليها في اداء المهارات الفنية. ومما لا شك فيها ان الرياضة المدرسية هي الرافد الاساسي لتمثيل المنتخب والفرق الرياضية فضلا عن أهدافها التربوية والصحية للأفراد من خلال ممارسة شتى الالعاب والفعاليات الرياضية وتبقى الدروس الرياضية ميداناً يتم فيه بناء القدرات الحركية والبدنية وتطويرها والتي تشكل العمود الفقري للتفوق الرياضي. والذي يرتبط مباشرة بدوافع اللعب والتشويق ومن خلال متابعة الباحثين واهتمامهما بدروس التربية البدنية والرياضية والذي يبني بأسس علمية تساعد في تحقيق اهداف الدرس الحديثة وكرة اليد المصغرة وتمارينها واثرها في تطوير القدرات البدنية ودور الرياضة المدرسية في تفعيل النشاط الرياضي في تطوير القدرات البدنية المهارية لما لها اثر كبير في الحفاظ على الصحة ، وان التمارين التي تكون بشكل العاب صغيرة تعمل على جذب المرحلة العمرية على الاداء بتشويق عالٍ ودون ملل وفاعلية كبيرة مما يشجع الافراد على الاداء بشكل افضل. وتم تحديد الاهداف في اعداد تمارين بكرة اليد المصغرة لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة. وتعرف تأثير تمارين كرة اليد المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة. لتطويرها وذلك لأن المرحلة العمرية لديها منهج متبع مسبق لتعلم المهارات كرة اليد وجاء المنهج الحالي لتطوير القدرات البدنية المهارية. وان اهمية الدراسة تكمن في اعداد تمارين كرة اليد المصغرة وتبيان تأثيرها في تطوير القدرات البدنية المهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة. ولقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية، وكان عدد الافراد المجموعة 24 طالب وقد تم استخدام تمارين كرة اليد واختبارات القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى، وتحمل السرعة مرتبطة بمهارات المناولة والطبطة والتصويب. وتم معالجة النتائج باتباع نظام SPSS واستنتج الباحثان وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة

ما يدل على ان المنهج الذي اعتمد على تمارين كرة اليد المصغرة عمل على تطوير القدرات البدنية المهارية لعينة البحث واتضح ذلك من خلال النتائج المعنوية للاختبارات البعدية. ان التطور في القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للساقين هي نتيجة اتباع عينة تمارين كرة اليد المصغرة التي اثبتت أهمية كبيرة في جذب اللاعبين على الاداء البدني المهارى وبشكل فعال ومناسب ومتقن لما تحتويه من عامل الأثارة والتشويق. اما اهم ما يوصى به هو جعل المنهج المدرسي يحتوي على فعالية كرة اليد المصغرة لتطوير الاداء البدني والمهارى للاعبين وصولا الى المستويات العليا. واعتماد التمارين المتبعة في تطوير القدرات البدنية وبشكل مباشر لمرحل عمرية اصغر من المرحلة العمرية للدراسة الحالية. جعل الدروس البدنية بمستوى ثلاثة دروس في الاسبوع لغرض تحسين الحالة الحركية والبدنية والصحية لطلاب المراحل المتوسط.

***"the impact of the exercises of mini handball in developing some students' physical abilities and skills of the intermediate stage aged( 12 - 13 ) years old"***

***asst. prof. laeth abraham jasam (ph.d) duha abd- aljabar muhammad***

***keyword: exercises – minor handball – physical abilities and skills***

***abstract***

*the mini handball and its exercises are considered ones of the lovely activities and events for the young and they had , the same time, an effective impact in developing the physical abilities and skills that are depended on the performing of the artistic skills. it was doubtless that the school sport is the main source of representing the national and other sport teams, in addition to their healthy and educational goals for individuals through practicing different sport games and activities. the sport lessons are still the field of building and developing the motor and physical abilities that constitute the backbone of sport proficiency . this is related directly with the playing and enthusiasm motives. throughout the researchers' observation and interest in the lessons of physical and sport education that are based on scientific foundations helping in carrying out the objectives of the lesson. the modern mini handball and its exercises had an impact in developing the physical abilities and the role of school sport in activating the sport activity in developing the physical abilities and skills because of its large effect in keeping the health. the exercises that are in the form of small games that are used to attract the individuals of this aged stage to perform them eagerly, without boring and effectively and encouraged the students to perform it in the best form. the objectives were*

determined in preparing the exercises of the mini handball for the intermediate school students aged (12 - 13) years old and to know the effect of the exercises of mini handball on some physical abilities and skills for these students for the development because this aged stage learned the skills of handball according to an old approach and the current approach was intended to develop the physical abilities and skills. the importance of this study was in the preparation of the exercises of the mini handball and explaining their effect on developing the students' physical abilities and skills of the intermediate stage aged (12 - 13) years old .the researchers used the empirical method for the experimental group that included (24) students .they used the exercises of handball and the tests of the burst for the hands and legs and bearing the speed related to the skills of ball handling, dribble and shooting. the results were processed by the statistical system spss. they showed differences between the pre- and post- tests which indicated that the method depended on the exercises of the mini handball had an effect on developing the physical abilities and skills of the study sample and this appeared through the significant results of the post tests . also the significant results showed that the development in the burst power of the arms and the power that was recognized by its speed of the legs was because the sample followed the exercises. the mini handball had an large importance in attracting the players to do the physical and skill performance effectively ,properly ,and professionally because it had the exciting and enthusiasm factor. the important recommendations were: the school curriculum that include the activity of mini handball for developing the players' physical and skill performance must be used to arrive to the high levels. the exercises followed should be used in developing physical abilities directly for aged stages that are younger this aged stage of the present study. the physical lessons should be (3) lessens per a week in order to improve the motor, healthy, and physical case of the students in the intermediate stages.

## 1- المقدمة:

هناك العديد من الفعاليات والالعاب الرياضية التي يمكن ان تناسب جميع الاعمار والفئات ومن هذه الالعاب كرة اليد والتي تعد إحدى الفعاليات الرياضية المهمة والممتعة والتي تستقطب الافراد لما تحتويه من مميزات تتسم بالمتعة والتشويق واثارة دوافع الممارسين. وكرة اليد المصغرة هي اللبنة الاولى لممارسة كرة اليد الاساسية كلعبة جماهيرية والتي تتسجم مع امكانيات طلبة المرحلة المتوسطة وتحاكي مراحل التطور الحركي لديهم بما يعزز من الحيوية والمتعة المبتغات من ممارسة مثل هذه الالعاب وتطورها بما يعزز الصحة العامة او حتى انتظامهم في الميدان الرياضي. وللرياضة المدرسية فاعلية في استقطاب الطالبة كونها احد الدروس المنهجية والمحبة والرئيسة لممارسة هذه الفعالية. ولاشك ان درس الرياضة في المدارس يطبق على اساس خطة الدرس التي غالباً ما تناولها المختصون والباحثون بالبحث والتمحيص بغية الوصول الى افضل النتائج التعليمية لأنه لا بد من هذا الدرس وتمارينه التطبيقية ان يعمل على رفع قابليات الطلبة الحركية والبدنية والمهارية بحسب ما وضعها المعنيون في تخطيطهم لهذه الشريحة المهمة في المجتمع. بحيث "تعد مرحلة الطفولة من اكثر مراحل النشاطات البدنية والمهارية لتطور الكائن البشري رياضياً، فالأطفال في الحقيقة هم الذين يكونون القاعدة الرياضية الواسعة (كاظم: 2013: 19) .

ان "القدرات البدنية القاعدة العريضة للوصول الى الاداء المهاري الجيد، اذا يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة" (محمد: 2014: 28). وتبرز أهمية البحث في اعداد تمارين كرة اليد المصغرة وتبيان تأثيرها وبعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة. اذ ان هذه المرحلة من اكثر مراحل النشاط البدني أهمية هذا من جهة ومن جهة اخرى ان الالعاب والفعاليات الرياضية تعتمد بالدرجة الاولى على حركة الرياضيين بشكل فعال جدا لأداء المهارات الفنية... وعلى هذا الاساس على المعنين في المدارس والمدربين في النوادي ان يهتموا بالمناهج التعليمية والتدريبية المناسبة لدوافعهم وقدراتهم الكامنة وافضل الطرائق والوسائل التعليمية والتدريبية اللازمة والمناسبة لزيادة القدرات الرياضية الكامنة لهؤلاء الاطفال من أجل التفوق وتحسين مستوى انجازاتهم في المستقبل (ابراهيم، السوداني: 2013: 19).

ويشير محجوب (2000) أن القدرات البدنية هي " صفات تتعلق بالناحية الجسمية للإنسان وتكون مورثة منذ ولادته، ويمكن لهذه الصفات ان تتطور من خلال التمرين والتدريب، وتعمل على رفع مستوى الاداء المهاري، ويمكن ان تدمج هذه الصفات مع بعضها" (محجوب واخرون: 2000: 77). وان تطوير القدرات (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) ومدى

اهمية تأثير التمارين على تطويرها وتعد من اهم الصفات البدنية التي تعتمد عليها الفعاليات الرياضية المختلفة. وان اهداف البحث كانت اعداد تمارين لكرة اليد المصغرة لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة. وتعرف تأثير تمارين كرة اليد المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة. أما فرضية البحث هي ان لتمرين كرة اليد المصغرة تأثيراً في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة.

## 2- اجراءات البحث:

### 2-1 منهج البحث:

ان اجراءات البحث المستخدمة سواء في جمع البيانات او تحليلها وأستخلاص النتائج يتوقف على طبيعة البحث ونوعه أذ ان اختيار المنهج الملائم للبحث بالمشكلة وتحقيق الهدف من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث. "أذ ان المنهج هو أتباع خطوات منطقيه معينه في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة" (عليان 2000: 53). وان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة. ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

### 2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الاول متوسط لمدرسة طارق بن زياد للبنين وكانت العينة تتكون من 24 طالب والجدول (1) يبين تجانس العينة.

### جدول(1) يبين تجانس العينة البحث

متغيرات البحث	الوسائل الاحصائية	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	143	145	5.51	1.088-	
الوزن	كغم	40.75	40.50	6.91	0.108	
القوة الانفجارية للذراعين	م	3.52	3.50	0.712	0.084	
القوة الانفجارية للساقين	سم	148.22	150.00	17.39	0.307-	
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدة	5.97	6.00	1.39	0.006-	
القوة المميزة بالسرعة للساقين	م	6.30	6.000	1.07	0.841	
تحمل السرعة	ثا	1.34	1.22	0.33	1.090	
المناولة	عدة	12.75	14.00	3.24	1.157-	
الطبطة	ثا	15.27	15.50	2.60	0.265-	
التصويب	عدة	0.35	0.00	0.52	2.019	

ان قيمة معامل الالتواء جاءت ضمن ( $3 \pm$ ) ما دل على حالة اعتدال افراد العينة

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات البحث:

المصادر العربية والاجنبية-المقابلات الشخصية-الملاحظة الذاتية-استمارات تسجيل الاختبارات-شبكة المعلومات العلمية الانترنت -فريق العمل المساعد (\*)- الوسائل الاحصائي- حاسبة يدوية نوع(CASLO)- حاسبة الكترونية نوع(HP)- ساعات توقيت عدد(4)- جهاز قياس الوزن الميزان - ملعب كرة يد مصغرة كرات يد مصغرة عدد(20) حجم (صفر)- كرات يد اساسية عدد(5)- كرات طبية عدد(10) زنة 1كغم، صافرات عدد (4) نوع (OK)- شواخص بأنواع مختلفة و شريط قياس بطول(40م)اصباغ دهنية حمراء للتخطيط في الاختبارات وشريط لاصق. للتخطيط في الاختبارات والتمارين الاجهزة الادوات كراسي عدد(2). استخدمه في التمارين والاختبارات-اقلام واوراق وطباشير. لوضع العلامات ورسم الخطوط اطواق عدد(6). حبل استخدم في الاختبارات-مربعات خشبية قياس(40×40) عدد(4) استخدمت في الاختبارات.

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من اجل ان يكون الاختبار الذي يتم اختياره يخضع للشروط العلمية وان يكون يقيس الصفة المرادة أكثر من غيره، فقد قام الباحثان بعد الاطلاع على المصادر العلمية التي تتعلق بالموضوع قاما باختيار عدد من الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث وذلك لكون كلاهما ذوي الاختصاص في مجال اللعبة والتدريب وقام باختيار الانسب للبحث.

### 2-4-2 الاختبارات الخاصة بالبحث:

### 2-4-2-1 اختبارات القدرات البدنية:

تم اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية تصل الى ثلاثة اختبارات لكل قدرة بدنية وبحسب الهدف وبما ان الاطراف العليا والسفلى كلتيهما تشتركان في العبة لذلك اعتمد اختبارات للأطراف العليا والسفلى لقدرتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وذلك بختيار اختبارين أحدهما للاطراف العليا والآخر للأطراف السفلى من قبل الخبراء.

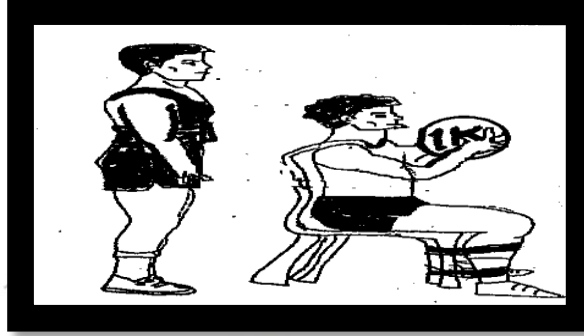
### اولاً: اختبارات القوة الانفجارية:

الاختبار الاول: اختبار رمي كرة طبية زنة (1كغم) باليدين من فوق الذراعين من وضع الجلوس على كرسي (الراشدي: 2013: 79).

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

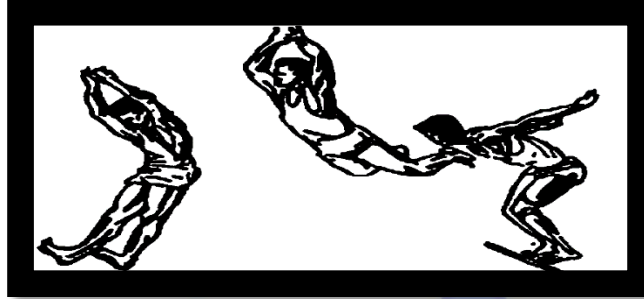
\* ( فريق العمل : علاء عذاب / مدرس تربية رياضية / وزارة التربية. علي / مدرب / مدرس تربية رياضة /مدرّب في النشاط الرياضي. عبد الستار محمد علي/ طالب ماجستير. غدير ستار عباس/طالبة ماجستير. دنيا محمد فاضل/طالبة ماجستير. نبراس منير /طالب ماجستير. سلام سامي /طالب ماجستير. تحسين مشاغي /طالب ماجستير.

الادوات: حبل صغير، كرات طبية زنة 1كغم، كرسي، شريط قياس.  
تعليمات الاختبار: تعطى للمختبر ثلاث محاولات مثالية وتعطى محاولة مستقلة للتدريب.  
التسجيل: تسجل المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة على الارض، درجة المختبر هي درجة احسن محاولة من المحاولات الثلاث. كما في الشكل الاتي :



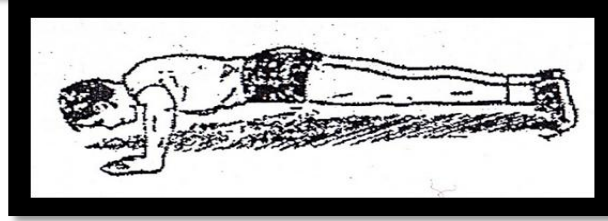
الشكل (1)

الاختبار الثاني: اختبار الوثب الطويل من الثبات (شلتش وعبد الله:2007: 44)  
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.  
الادوات المستخدمة: أرض مستوية، شريط قياس.  
التسجيل: يمنح المختبر محاولتين يتم تسجيل أفضلهما. كما في الشكل الاتي:



الشكل (2)

ثانياً: اختبارات القوة المميزة بالسرعة.  
الاختبار الاول: اختبار ثني الذراعين ومدّها (شناو) في (10) ثا (الشيباني: 2011: 86).  
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.  
الادوات والاجهزة: زميل لحساب عدد مرات الثني والمد، ساعة إيقاف.  
التسجيل: تسجيل عدد مرات الثني والمد في 10 ثانية مؤثرة للقوة المميزة بالسرعة للذراع. كما في الشكل الاتي:



الشكل (3)

الاختبار الثاني: اختبار ست جولات لا كبر مسافة لكل رجل على حدة (شلش وعبد الله: 2007: 45).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الادوات المستخدمة: شريط قياس، أرض ملعب بحدود 20-25 م.

التسجيل: جمع ما قطعه المختبر بالرجل اليمنى واليسرى لا قرب 10 سم.

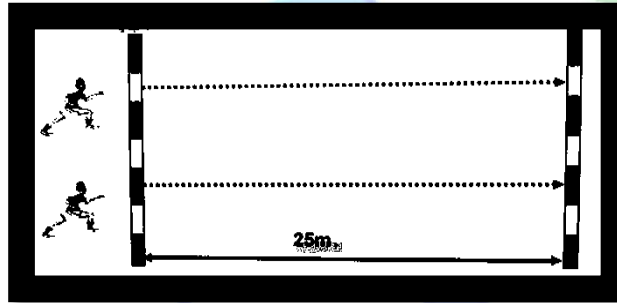
2-2-4-2 اختبار تحمل السرعة:

اولا: اختبار الركض المكوي (8×25) (الراشدي: 2007: 44)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الادوات: شريط قياس متري، ساعة إيقاف، صافرة، أرض مستوية بطول 25 م.

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في انهاء المسافة بالثانية. كما في الشكل الاتي:



الشكل (4)

3-2-2-4 الاختبارات المهارية:

اعتمد الباحثان على اختبارات تقيس الاداء المهاري للعبة والتي تظهر في كرة اليد المصغرة وبعد عرضها على الخبراء على وفق اهداف البحث كانت الاختبارات هي.

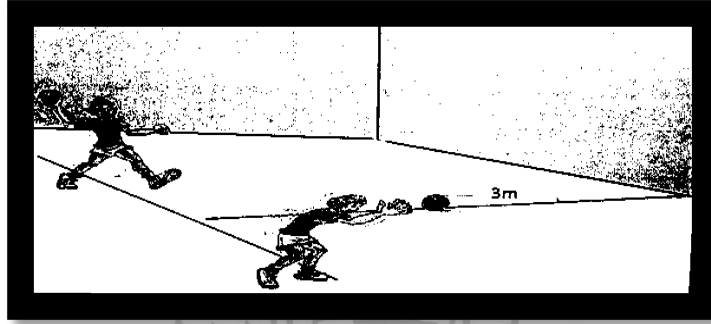
الاختبار الاول: اختبار قياس سرعة المناولة على الحائط لمسافة 3م (الراشدي: 2014: 83).

الغرض من الاختبار: -قياس توافق وسرعة المناولة على الحائط.

الادوات: كرة يد، جدار، ساعة توقيت.



طريقة التسجيل: تحتسب عدد التمريرات في الزمن المحدد بحسب عدد مرات استلام الكرة كما في الشكل الاتي.



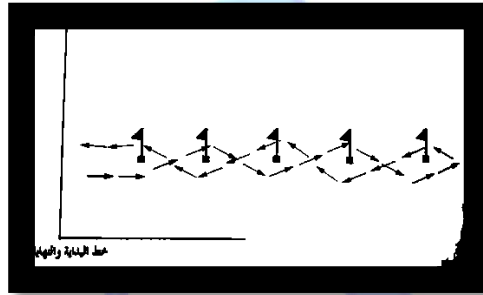
الشكل (5)

الاختبار الثاني: اختبار طبطة الكرة المستمرة باتجاه متعرج من مسافة خمسة عشر متر ذهابا وايابا (خليل: 2014: 88).

الغرض من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطة .

الادوات: ساعة توقيت، كرة يد، شواخص عدد(5).

التسجيل: يقوم اللاعب بالطبطة مع الركض بين الشواخص ذهابا وايابا ويسجل الزمن الاقرب للثانية. كما في الشكل الاتي:



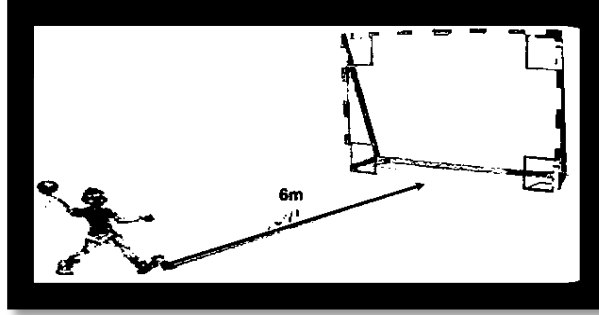
الشكل (6)

الاختبار الثالث: اختبار التصويب على المرمى من مسافة 6م (الراشدي: 2014: 89).

الفرض من الاختبار: اختبار دقة التصويب من الثبات.

الادوات : 6 كرات يد، 4 مربع دقة التصويب 40×40سم.

التسجيل: تحسب عدد مرات الكرات التي تمر فيها من المربعات العليا او السفلى. وكما في الشكل الاتي:



الشكل (7)

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

لغرض التأكد من ان مجريات البحث ستكون كما اعد لها الباحثان اجريت التجربة الاستطلاعية لاستطلاع ومعرفة عدت امور قبيل الاختبارات القبلية عن الموقع والعينة وفريق العمل المساعد. ونقصد بالتجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة مسحية .اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته" (عقيل: 55:1995). لذا اجري الباحثان تجربة الاستطلاعية اولية في يوم الاثنين المصادف 2014/11/10 على (10) طلاب تم اختيارهم عشوائياً. من الشعب الاخرى وتم استبعادهم في التجربة الميدانية والغرض من التجربة الاستطلاعية هو ما يأتي:

- ✚ تكوين فكرة عن كيفية استقبال الافراد للتمرينات والاختبارات.
  - ✚ معرفة وتجاوز الاخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات القبلية والبعدية.
  - ✚ معرفة حجم فريق العمال المساعد وعدادهم والتأكد من صلاحية الادوات المستخدمة.
  - ✚ التأكد من ملائمة الاختبارات وتنفيذها.
  - ✚ تقويم التمرينات.
- وفي ضوء التجربة الاستطلاعية نفذ فريق العمل المساعد الاختبارات.

### 3-4-4 الاختبارات القبلية:

بعد تحديد عينة البحث مجموعة تجريبية الواحدة ، تم القيام باختبارات القبلية لعينة البحث للمجموعة التجريبية المتمثلة بشعبة (ذ) صف الاول متوسط يوم الاثنين بتاريخ 11/10/2014 في تمام الساعة التاسعة والنصف صباحاً في ساحة وملعب كرة اليد المصغرة لمتوسطة طارق بن زياد ،واستمرت الاختبارات ليومين على التوالي حيث كانت بالتتابع (اختبارات البدنية ،الاختبارات المهارية) وقد اخذ في عين الاعتبار تثبيت الظروف المكانية والزمانية الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها بمساعدة فريق العمل المساعد علما ان الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد ، واتبع الباحثان الخطوات الاتية:-

- ✚ تثبيت مواقع اداء الاختبارات وتسلسلها من قبل الباحثين وفريق العمل المساعد.

شرح الاختبارات لأفراد عينة البحث.

مراعات التسلسل والاسس العلمية في اجراء الاختبارات من اجل ضمان دقة النتائج

وعزل عامل التعب والارياك عند اجراء الاختبارات. وكانت الاختبارات بحسب التسلسل الاتي:

■ اختبارات القدرات البدنية: القوة الانفجارية. القوة المميزة بالسرعة. تحمل السرعة على التوالي.

■ الاختبارات المهارية: اختبار المناولة، اختبار الطبطبة، اختبار التصويب على التوالي. وكانت إجراءات الاختبارات المجموعة التجريبية بعد اعطاء فرصة كافية لأفراد العينة البحث بالأحماء وقد استخدم الباحثان نظام المجاميع في اجراء الاختبارات وكل لاعب بحسب دوره في المجموعة والمدة الراحة هي فترة انتظاره الاداء الاختبار الاخر بعد الاختبار الاول وتم تسجيل النتائج حسب الشروط والاسس المحددة لكل اختبار.

## 2-5 المنهج التجريبي وتطبيقها على عينة البحث:

تم تطبيق تمارين كرة اليد المصغرة المقترحة على عينة البحث التجريبية ابتداءً من يوم الموافق 2014/11/15 وبواقع (3) دروس في الاسبوع الواحد لمدة اسبوعاً حيث كان تطبيق التمارين من قبل الافراد في وحدة الدرس الواحدة يبدئ بأجراء عملية الاحماء ضمن الوقت المحدد للدرس اذ كان وقت الدرس (45د) اذ كان وقت كل قسم كالتالي للقسم التحظيري (7د) القسم الرئيسي (33د) القسم الختامي (5د) التهيؤ بشكل جيد وضمن مبدئ التدرج بصعوبة التمارين. وكان عدد التمارين (24) تمارينات. اذ اعتمدت التمارين وراعت المرحلة العمرية واجرية جميع التمارين بطابع المنافسة والتشويق بين التلاميذ اذ ان.

1. الادوات المستخدمة بالتمارين: استخدم الباحثان عدة ادوات مساعدة واساليب لمنافسة لغرض التشويق والاثارة بين الافراد وبث روح التنافس والجذب للعبة.

ومن الأدوات (الاطواق - الشواخص بارتفاعات مختلفة \_ الاهداف \_ كرات يد مصغرة - كرات يد اساسية-اهداف كرة يد مصغرة -وملعب كرة يد اساسية وملعب كرة يد مصغرة - ساحة لعب)

2. اعتمدت الباحثة بتمارينها على مبدئ التدرج من السهل الى الصعب مع مراعات المرحلة العمرية ومدى قابلية الافراد على اداء التمارين البدنية المهارية لكرة اليد المصغرة من غير ملل.

3. مراعات الوقت المناسب لكل تمرين مع ضمان التكرار المناسب لكل فرد وبما يسمح له وقت الدرس المتاح. مع مراعات ان تكون تمارين التحمل نهاية الدرس.

4. التأكيد على جعل التمرين واعطائه بطريقة لعبة تنافسية بين فريقين او بين الافراد بطريقة للعبة صغيرة مناسبة مع المرحلة العمرية للأفراد مع كسب المتعة والدافعية على انجاز التمرين بطريقة سهلة وسلسة بدون ملل وبطريقة تحفيزية على انجاز العمل بأفضل ما يكون.

#### 2-6 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحثان في الساعة لتاسعة صباحاً وبتاريخ 2015/1/20 من يوم الثلاثاء لأجراء الاختبارات البعدية بنفس ظروف ومتطلبات وتسلل الاختبارات القبلية، وبعد الانتهاء من إجراء الاختبارات والحصول على نتائج الاختبارات تم معالجتها إحصائياً.

#### 2-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

#### 3- عرض نتائج البحث:

#### 3-1 عرض نتائج البحث:

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات (القبلي، بعدي) للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية.

الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		الوسائل الإحصائية	المتغيرات
ع±	س <sup>-</sup>	ع±	س <sup>-</sup>		
0.76	5.66	0.607	3.57		القوة الانفجارية للذراعين
13.16	189.16	19.65	144.16		القوة الانفجارية للساقين
1.51	8.41	1.14	6.43		القوة المميزة بالسرعة للذراعين
26.37	13.52	24.81	11.08		القوة المميزة بالسرعة للساقين
0.27	0.59	0.31	1.03		تحمل السرعة
2.95	19.16	3.60	12.37		المناوله
1.01	12.08	2.23	14.16		الطبطة
1.35	3.54	0.58	0.41		التصويب

من الجدول (2) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات (القبلي، بعدي) القدرات البدنية للمجموعة التجريبية. اذ كان الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين القبلي (3.57) في حين بلغ (5.66) للاختبار البعدي. هذا وكان الانحراف المعياري للاختبار القبلي (0.607) في حين بلغ (13.16) في الاختبار البعدي. اما اختبار القوة الانفجارية للساقين فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (144.16) في حين بلغ (189.16) للاختبار

البعدي. هذا وكان الانحراف المعياري للاختبار القبلي (19.65) في حين بلغ (13.16) في الاختبار البعدي. اما اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.12) في حين بلغ (8.41) للاختبار البعدي. هذا وكان الانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.48) في حين بلغ (1.51). اما اختبار القوة المميزة بالسرعة للساقين فكان الوسط الحسابي (6.34) للقبلي في حين بلغ (9.06) للاختبار البعدي هذا وكان الانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.14) في حين بلغ (1.002) للاختبار البعدي. اما اختبار تحمل السرعة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.03) في حين بلغ (0.09) وكان الانحراف المعياري للاختبار القبلي (0.13) في حين بلغ (0.27) للاختبار البعدي. من الجدول (3) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات (القبلي، بعدي) للمهارات للمجموعة التجريبية. اذ كان الوسط الحسابي لاختبار المناولة للاختبار القبلي (12.37) في حين بلغ (19.16) للاختبار البعدي. هذا وكان الانحراف المعياري للاختبار القبلي (3.60) في حين بلغ (2.95) في الاختبار البعدي. اما اختبار الطبطبة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.16) في حين بلغ (12.08) للاختبار البعدي. هذا وكان الانحراف المعياري للاختبار القبلي (2.23) في حين بلغ (1.01) في الاختبار البعدي. اما اختبار التصويب فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (0.41) في حين بلغ (3.54) للاختبار البعدي. هذا وكان الانحراف المعياري للاختبار القبلي (0.58) في حين بلغ (1.35) اما في الجدول (4) فيبين لنا متوسط الفروق انحراف للفروق مع دلالة الفروق وكما يلي.

الجدول (3) يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق عن الوسط وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات (القبلي. بعدي) للقدرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	س ع	± ع ف	(ت) المحسوبة	نسبة خطأ	الدلالة
القوة الانفجارية للذراعين	م	2.08	0.94	10.89	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للساقين	سم	45.00	20.10	10.97	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدة	2.62	1.30	9.89	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للساقين	م	2.44	1.85	6.47	0.000	معنوي
تحمل السرعة	ثا	0.44	0.085	25.88	0.000	معنوي
المناولة	عدة	6.79	4.07	8.18	0.000	معنوي
الطبطبة	ثا	3.20	2.10	7.47	0.000	معنوي
التصويب	عدة	3.25	0.98	16.25	0.000	معنوي

من الجدول (3) الذي يبين الوسط الحسابي للفروق وانحراف الفروق عن الوسط وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات (القبلي. بعدي) للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية. ومن خلال معالجة الباحثة للبيانات احصائياً باستخدام اختبار (t-test) للعينات المترابطة وتحت مستوى خطأ (0.95) يتبين لنا ان متوسط الفروق للاختبارات القبليية. بعدي في القوة الانفجارية للذراعين (2.08) وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.94) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (10.89) وكانت نسبة الخطأ (0.000) اي اقل من 0.05 بما يعني توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما متوسط الفروق للاختبارات القبليية. بعدي في القوة الانفجارية للساقين فبلغ (45.00) وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (20.10) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (10.97) وكانت نسبة الخطأ (0.000) اي اقل من (0.05) بما يعني توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما متوسط الفروق للاختبارات القبليية. بعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (2.62) وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.30) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (9.89) وكانت نسبة الخطأ (0.000) اي اقل من (0.05) بما يعني توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما متوسط الفروق للاختبارات القبليية بعدي في القوة المميزة بالسرعة للساقين فبلغ (2.44) وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.85) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (6.47) وكانت نسبة الخطأ (0.000) اي اقل من (0.05) اي توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما متوسط الفروق للاختبار القبلي. بعدي لا اختبار التحمل فبلغ (0.44) وقد بلغ الانحراف الفروق عن الوسط الحسابي (0.085) اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (25.88) وكانت نسبة الخطأ (0.000) اي اقل من (0.05) اي توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي اما ان متوسط الفروق للاختبارات القبليية. بعدي في اختبار المناولة (6.79) وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (4.07) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (8.18) وكانت نسبة الخطأ (0.000) اي اقل من 0.05 بما يعني توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما متوسط الفروق للاختبارات القبليية. بعدي في اختبار الطبطبة فبلغت (3.20) وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي 2.10 اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (7.47) وكانت نسبة الخطأ (0.000) اي اقل من (0.05) بما يعني توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما متوسط الفروق للاختبارات القبليية. بعدي في اختبار التصويب فبلغ (3.25) وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.98) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (16.25) وكانت نسبة الخطأ (0.000) اي اقل من (0.05) بما يعني توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

## 3-2 مناقشة الاختبارات:

بعد عرض بيانات الاختبارات ونتائجها الخاصة بالقدرات البدنية مهارية وتحليلها ظهر لنا ان النتائج دلت على تأثير تمارين كرة اليد المصغرة على هذه المتغيرات البحثية. فيما يتعلق باختبارات القوة الانفجارية للذراعين والساقين في نتائج الاختبارات (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية، كانت نتائج الاختبارات (القبلي-بعدي) للمجموعة التجريبية للقوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للساقين معنوية. ولصالح الاختبار البعدي ما يشير الى تفوق النتائج التجريبية بعد الخضوع للتمارين كرة اليد المصغرة لتطوير القوة الانفجارية ، ويعزو الباحثان ذلك لان المرحلة العمرية الي يمر بها التلاميذ هي مرحلة تطور القوة للذراعين بشكل نسبي وهذا ما اشار اليه زبيرايو ونيكولد " اذا ذكر " ان الاولاد في عمر الثاني عشر تكون القدرات البدنية عالية للأطراف العليا والسفلى وبصورة نسبية تفضل البنات التي يتمتعن بقدرات حركية ومهارية افضل (ZAPARTIDIS AND NIKOLAIOD:2011:171) .ومن خلال العلاقة بين زمن اداء التمرين وفترة الراحة البينية وبأداء ينسجم مع اختبارات القوة الانفجارية المتمثلة بدفع كرة طبية بالذراعين والوثب للأمام التي تخضع له المجموعة التجريبية وتمارين مشابهة لهذه الاختبارات بطريقة سلسة وممتعة تتناسب مع اعمار العينة بعيدا عن الملل من التكرار في الاداء ان التمرينات اعتمدت على الاطالة والتقصير لمدى العضلات والقفز ويشير ان التمرينات تعتمد على مطاطية العضلات لا كسابها طاقة حركية عالية من خلال تزويدها بتزواج اعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القوة الانفجارية). ويشير " السهيل" وان رمي كرة واداء القفز يمكن ان تكون ادوات مفيدة في تدريبات القوة ويمكن ان تشكل اهمية اكبر لزيادة سرعة القاء اللاعبين لكرة اليد(السهيل واخرون: 2013:166). ان تمارينات الركض والقفز والرمي واستعمالها بطريقة موجهة أسهم في تطوير القوة الانفجارية. وتتفق الباحثة مع ما يشير اليه "عباس" يذكر ان "التمارين بطريقة التشويق والاثارة تجعل التلاميذ لا يشعرون بالملل بل يسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في اداء هذه القدرات وتطويرها"( الصالح:2000: 191) . اما ما يخص القوة المميزة بالسرعة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للذراعين والساقين في نتائج الاختبارات كانت نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية في القوة المميزة للذراعين والساقين معنوية وفي الاختبارات لصالح الاختبار البعدي. مما يعني ان التمارين ناجحة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والساقين للمجموعة التجريبية. وتعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات الاساسية والضرورية في لعبة كرة اليد اذ يشير "ريسان" الى انها" قدرة رياضية في التغلب على مقاومات بانقباض عضلي سريع"(مجيد : 1995 : 549). ان القوة المميز بالسرعة مهمة للاعبين كرة اليد للذراعين والساقين ونلاحظ ان هناك فروقا معنوية في الاختبارات البعدية وهذا يعني نجاح المنهج في

تطوير القوة المميزة بالسرعة ولصالح المجموعة التجريبية .فيما يتعلق باختبارات تحمل السرعة في نتائج الاختبارات (القبلي -البعدي) للمجموعة التجريبية كانت النتائج معنوية في الاختبارات (قبلي -بعدي) للمجموعة التجريبية.. ترى الباحثة ان سبب التطور ووجود الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي يعود الى نجاح المنهج المستخدم اذ اختوت التمارين على تمارين تحمل السرعة وتم ادائها وتكرارها بشكل منظم . ان استخدام المجموعة التجريبية لتمرين كرة اليد حققت ايجابية معتمدة على حقيقة اساسية وهي ان المنافسة والمتعة بطريقة سهلة افضل الاساليب لتطوير المهارات فضلا عن انها اسلوب أمثل للتربية الجماعية ويرجح الباحثان سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية نتيجة ان التمرينات هي حركات محببة الى نفس اللاعبين وبسيطة يستطيعون ادائها بسهولة فضلا عن عوامل التشويق والتشجيع والترغيب والمنافسة وان هذه المرحلة يفضلون حركات المشي والرمي والركض والقفز . وان التطور الحاصل في مهارة المناولة يعود الى نسبة التكرارات لتمرين المناولة المستخدمة اذ كان لها الدور الفعال لتطوير المهارة واكسابهم اياها ويشير " محمد توفيق " ان المناولة من المهارات الاكثر استخداما بلعبة كرة اليد " ( الوليلي : 1989 : 28).ويرى الباحثان ان مهارة المناولة مهارة تبعث على المتعة والاثارة بحد ذاتها لا انها مهارة تعتمد نقل الكرة والتفاعل بين اعضاء الفريق الواحد وها اذ اتفقت مع "مفتي ابراهيم" اذ عرف مهارة المناولة على انها "عملية توصيل الكرة من فرد الى اخر في الفريق الواحد من الثبات او الحركة" (حماد: 2000: 228). واهتمت التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطور الاداء المهاري للاعبين فضلاً عن القدرات البدنية، وذلك لأنه تحقق النتيجة المطلوبة ويشير "سردار" ان الجانب البدني هو الذي يساعد اللاعب على الاداء المهاري الجيد وان الذي يجيد لاعبيه اداء المهارات هو الفريق الذي يستطيع الفوز بالمباراة" (محمد: 2014: 80). ويمكن القول ان التطور الحاصل في القدرات البدنية ادى الى تطور المهارات ويشير "محمد حسن" الى انه" القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي من اداء مختلف المهارات الحركية وكان الحجر الاساس لوصول الفرد الى اعلى المستويات الرياضية" (علاوي: 1999: 25). اما ما يخص مهارة الطبطبة والتطور الحاصل للطلاب فيها نتيجة التمارين التي كانت بطابع التنافس والسرعة في الاداء اذ اتاح للطلاب المتعة والفرصة بالأداء ويقدر كبير من التوافق مع الاداء المهاري السليم وياقل فترة زمنية بطابع التنافس مع الاخر ويشير احمد خميس وجميل " الى انه المهارة التي يمكن استغلالها وبشكل سليم هي مهارة الطبطبة تكون طريق النجاح في حين لم تستغل بطريقة جيدة يكون العكس" (خميس، قاسم : 2011 : 113). وهذا ما يتفق معه الباحثان اذ ان مهارة الطبطبة مهارة مهمة لانتقال الفرد بخطوات اكثر من ثلاثة اضافات الى الانتقال من موقع الى اخر فهي موازية



باهميتها لمهارة المناولة . ويرى الباحثان ان لأوزان كرة اليد المصغرة وحجمها يعطي الشعور بالثقة فضلاً عن الاحساس بالسيطرة خلال الاداء وهذا ما يساعد على نجاح الاداء وتطوره . اما في اختبار مهارة التصويب فقد كانت النتيجة معنوية للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلي- بعدي ( وان هذه المهارة تحتاج الى تكرارات كثيرة وان التمرينات قد احتوت على تلك التكرارات ويتفق الباحثان مع ما يشير اليه " سردار " الى ان مهارة التصويب ودقة ادائها بشكل ناجح تأتي عن طريق خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية وهذا اهم ما ركزت عليه التمرينات" (محمد: 2014: 83). ويتفق الباحثان مع ما يذكره سردار مهارة التصويب وان التركيز على المرمى بشكل فعال يكون أحد اسباب الاتقان للمهارة مع التكرار للأداء وان لتطور المهارات يتأثر بعوامل عديدة منها تكرار التمرين مع التنافس والتدرج بالصعوبة وعامل التشويق والاثارة ويشير "وجيه محجوب" إلى انه" كل تطور للمهارات يكون بسبب عوامل عديدة وهي التكرار والادراك والمقارنة العقلية والتجربة والخطأ للحركات السابقة فضلاً عن عامل التشويق والاثارة والممارسة والتدرج من السهل الى الصعب" (محجوب: 2002: 13) .

#### 4- الخاتمة :

من خلال ما تم عرضه من النتائج وبعد مناقشة نتائج كل اختبار تم التوصل الى ان المنهج الذي اعتمد على تمارين كرة اليد المصغرة عمل على تطوير القدرات البدنية المهارية لعينة البحث واتضح ذلك من خلال النتائج المعنوية للاختبارات البعدية . ان المرونة في تنفيذ التمارين وتطبيقها كان لها الاثر الفعال في رفع الاداء البدني والمهاري لعينة البحث وان للتدرج والتكرار لا داء تمارين كرة اليد المصغرة اثراً كبيراً في تطوير القدرات البدنية للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة للمجموعة التجريبية . ان التطور الحاصل للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للساقين هي نتيجة اتباع العينة الضابطة الدروس المنهجية المتبعة عادةً. أن لكرة اليد المصغرة اهمية كبيرة في جذب اللاعبين على الاداء البدني المهاري وبشكل فعال في اخراج الطاقة الكامنة وبشكل مناسب ومنتقن لما تحتويه من عامل الأثارة والتشويق. وجعل المنهج المدرسي يحتوي على الفعالية كرة اليد المصغرة لتطوير الاداء البدني والمهاري للاعبين وصولاً الى المستويات العليا. واعتماد التمارين المتبعة في تطوير القدرات البدنية وبشكل مباشر لمرحل عمرية اصغر من المرحلة العمرية للدراسة الحالية. جعل الدروس البدنية بمستوى ثلاثة دروس في الاسبوع لغرض تحسين الحالة الحركية والبدنية والصحية لطلاب المراحل المتوسطة. إجراء بحوث على قدرات بدنية مهارية اخرى ولمرحلة عمرية اخرى وتطبيقه على فئات عمرية اقل. استخدام نفس المنهج لتطوير المهارات الهجومية للعبة كرة اليد المصغرة.

### المصادر والمراجع:

- ابراهيم ؛ محمد رضا ومهدي كاظم علي السوداني ، أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة ط1. بغداد: دار الضياء للطباعة، 2013.
- الوليلي؛ محمد توفيق ؛ كرة اليد تعلم تدريب تكنيك ط1 ، الكويت : مطبعة دار السلام .1989.
- الراشدي؛ عمر رشيد حسين ؛ بناء معايير محكية المرجع لبعض القدرات البدنية و المهارية مؤشراً لاختيار الاشبال بعمر ( 13-14) سنة بكرة اليد في محافظة ديالى. (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2013)
- الشيباني؛ ضياء ثامر مطر ، اثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب ،مجلة القادسية المجلد 11، العدد 2013.
- شلش ؛ فلاح جعاز وايد محمد عبد الله؛ الصفات البدنية لتلاميذ الدارس الحكومية والاهلية ممن هم بعمر (10-12) سنة في مدينة مكلا اليمنية ، المؤتمر العلمي السادس عشر واقسام التربية الرياضية بالعراق ن بابل : 2007.
- سهيل ؛ محمد وآخرون ؛ العلاقة بين الكرة رمي كرة طبية في الاختبارات القوة الانفجارية في اداء رمي كرة يد بسرعة للاعبين فريق كرة اليد ، (علم النفس والتربية البدنية والطب الحيوي المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقصر سعيد ، تونس:2013
- حماد ؛ مفتي ابراهيم ؛ طرق التدريس العاب الكرت وتطبيقها في مرحلتين الابتدائية والاعدادية. ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ،2000.
- حسين ؛ مصطفى جواد ، اثر تمرينات تنافسية بكرة مختلفة (المحيطات والاوزان ) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، (رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى ، 2013) .
- خليل ؛ محمد أحمد ؛ تأثير تمرينات خاصة مصغرة واعتيادية فيتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها لتلاميذ الصف السادس الابتدائي. (رسالة ماجستير ،كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى،2014.
- عباس احمد صالح : طرق تدريس التربية الرياضية .ج2، ط2، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر،2000.
- خميس ؛ احمد وجميل قاسم ؛ موسوعة كرة اليد العالمية بغداد:2011.
- عقيل حسين عقيل؛ فلسفة مناهج البحث العلمي ،ط1. طرابلس:1995.

- علاوي؛ محمد حسن ؛ علم التدريب الرياضي ط1. مصر: دار المعارف ،1999.
- محمد ؛ سردار حكيم ، تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد،(رسالة ماجستير، التربية الرياضية ،/جامعة ديالى ،2014.
- محجوب ؛ وجيه واخرون، نظرية التعلم والتطور الحركي ط1. بغداد: مطبعة التعليم العالي، 2000 .
- مجيد ؛ ريسان خريبط ، تطبيقات علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي . بغداد : نور التحضير الطباعي ،1995.
- **ZAPARTIDIS AND NIKOLAIOD, SEX DIFFERENCES IN THE MOTOR ABIL ITIES YOUNGMALE AND FEMAHANDBALL PLAYERS :BIO SPORT, VOL,28, NO 3 . 2011 .**

