

The Impact of PNF Strength Training Exercises on the Development of Some Basic Skills in Handball

Ali Fakher Mahdi¹

Аннотация: In this research, we examined the use of a training method to develop some handball skills for youth by applying exercises based on the PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) stretching technique. The first chapter introduced the research, discussing its significance and the evolution of handball, highlighting how to keep pace with developments through diverse training methods for optimal performance. We also addressed the importance of these methods, as well as the goals, hypotheses, and fields of study.

The second chapter focused on explaining the PNF stretching technique, while the third chapter detailed the research's field procedures using an appropriate methodology, key tools, tests, and the scientific foundations of the tests. It included conducting a pilot study and applying exercises based on scientific principles with the aid of sources and references, followed by post-tests and statistical analysis.

In the fourth chapter, we presented, analyzed, and discussed the results obtained. Finally, in the fifth chapter, we reached conclusions and recommendations, highlighting that PNF stretching exercises have a positive effect on developing some basic handball skills. The recommendations suggest utilizing PNF stretching exercises due to their significant impact on skill development.

Keywords: PNF Strength Training Exercises- Development- Handball.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطورات العلمية والتكنولوجية الحديثة التي يشهدها العالم في مجالات الرياضة قد فرضت آفاقاً جديدة في كافة الأسس والاتجاهات العلمية ومنها علوم الرياضة كالتدريب الرياضي التي تشهد تطوراً واسعاً يقوم على أسس ونظريات حديثة ، فإن دراسة المهارات في كرة اليد وتطويرها باستعمال الاساليب التدريبية والادوات الفنية الحديثة في مجال التدريب الحديث فتدريبات القوة بالأطالة اللامركزية (والتي تعمل على تنمية العضلات العاملة في أداء مهارات كرة اليد، وإنفاق طاقة أقل في أداء الواجب اذ تلعب صفتي القوة P.N.F) والمرونة دوراً هاماً في الأداء الفني من في المهارات الاساسية التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء الفني ، حيث تؤدي المرونة الغير كافية إلى صعوبة وبطء في أداء بعض المهارات ،

(لها أهمية كبيرة والتي بدورها تركز على العضلات الأكثر خصوصية والمستخدمة في النشاط التخصصي p.n.f ان تمرينات الإطالة) ، ان تطوير القوة والمرونة والوصول إلى الحد الأقصى من المتطلبات الضرورية للوصول إلى الإنجاز العالي ، حيث أن طبيعة أداء المهارات في لعبة كرة اليد تتطلب اداء بشكل سريع و دقة عالية وبقوة مناسبة تتناسب مع مواقف اللعب . ومن هنا جاءت أهمية البحث باستعمال اسلوب تدريبي لتطوير الجانب المهاري التي من شأنها تؤدي الى مستوى اللاعب والوصول به الى الاداء الامثل وذلك باستعمال تمرينات القوة بالإطالة اللامركزية

2-1 مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة اليد من الأنشطة التي تتطلب استخدام القوة على مستويات مختلفة ، حيث تؤدي المرونة دوراً كبيراً حيث كلما ازدادت مرونة اللاعب كلما استطاع اخراج مستوى كبير من القوة. ومن خلال الملاحظة الميدانية للباحث للمناهج التدريبية المعدة من قبل في (P.N.F) بعض المدربين في اندية محافظة ذي قار وكون الباحث لاعب كرة يد لاحظ عدم استخدام تمارين الإطالة اللامركزية الوحدات التدريبية ، وكذلك الفصل بين تمرينات القوة وتمرينات الإطالة وعدم المزج بينها للحصول على اسلوب تدريبي لتطوير القوة

¹ General Directorate of Education of Dhi Qar



والمديات الحركية في عمل العضلات والمفاصل عند أداء المهارات من خلالها تحقيق ما تطمح إليه العملية التدريبية. لذلك وجد الباحث ان هنالك ضرورة لاستخدام هذا الاسلوب ومعرفة تأثيره

3-1 اهداف البحث :

1. اعداد ترمينات القوة بالاطالة اللامركزية (p.n.f) لتطوير بعض المهارات الأساسية بكره اليد
2. التعرف على تأثير ترمينات القوة بالاطالة اللامركزية (p.n.f) في المهارات الاساسية.

4-1 فرضا البحث:

يفترض الباحث ان:

1. يوجد تأثير ايجابي لتمرينات القوة بالاطالة اللامركزية (p.n.f) في تطوير بعض المهارات الاساسية
3. توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة ذي قار لكرة اليد الناشئين.

2-5-1 المجال الزماني : من 1 / 6 / 2023 ولغاية 25 / 11 / 2023.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة منتدى شباب النصر .

الفصل الثاني

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 (P.N.F) مفهوم التسهيلات العصبية :

يقصد بها هي مجمل تبادل الانقباضات العضلية الثابتة مع اطالات سلبية وذلك من خلال سلسلة من الحركات المحددة، و ترمينات تكنيك متقدم يؤدي إلى الاسراع من الاستجابة P.N.F تعتمد على الحركات الطبيعية والتطور الحركي⁽²⁾، ويعد P.N.F الاستطالة العصبية العضلية وذلك من خلال استثارة المستقبلات الحسية وينتج عن ذلك تثبيط او تسهيل للعضلات يمكنها من اداء مدى حركي دوراً مهماً في العضلة او المجموعة العضلية المتعبة بعد الانقباض اللامركزي ثم P.N.F اوسع في حالة تعبها، تلعب تمارين الاستطالة بعد ذلك يلي إطالة نفس العضلة وعادة ما يتم ذلك مع مقاومة المدرب او الزميل وتشتمل هذه التمارين على التغيير بين الانبساط والانقباض لكل من العضلات العاملة والعضلات المقابلة، يؤدي إلى حدوث استجابات عصبية تثبط انقباض العضلة المطالة ويؤدي ذلك الى انخفاض المقاومة وزيادة المدى الحركي عند اطالة العضلة التي تؤدي إلى زيادة القوة العضلية المطلوبة للانقباض المركزي واللامركزي للعضلات العاملة ، والعمل العضلي يعتمد على عدد معين من الخلايا العصبية ومنها المستقبلات الحسية وللمستقبلات خصائص مميزة منها (الاثارة ، الكبح ، المقاومة، الحث ، الاشعاعية، الانعكاسات او الافعال المنعكسة)، والمستقبلات الحسية تعمل على زيادة قابلية الخلية العصبية للاستثارة ويكون من خلال تقليل حد الاستثارة للخلية العصبية و تصبح استجابتها أسرع لأي مثير مهما كانت شدته ، اذ تعمل على تجنيد وحدات حركية أكثر ومن ناحية اخرى فإن عملية الكبح تعمل على تقليل قابلية الخلية العصبية للاستثارة وذلك من خلال رفع حدة الاستثارة، والوظيفتين السابقتين هي وظائف متضادة إلا انه لا يمكن الفصل بينهما في عمل المستقبلات الحسية فالاسلوب الذي يستعمل في زيادة الإثارة في العضلات المحركة الاساسية يجب ان يعمل على زيادة الكبح للعضلات المضادة او المعاكسة⁽³⁾.

3 – منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3-1 منهج البحث :

إن اختيار المنهج المناسب يعتمد على طبيعة المشكلة إذ نحاول إن نختار أفضل الطرق للحل وان أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة⁴ كما يعتبر البحث التجريبي متغيراً معتمداً ومضبوطاً للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها⁵.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لحل مشكلته .

2-3-2 مجتمع البحث وعينته :

(صريح عبد الكريم الفضلي :تطبيق البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2 ، دار الكتب والوثائق، بغداد ، 2009 ، ص183 .
(فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي :اتجاهات حديثة في التدريب التحمل القوة الاطالة التهذنة ، مكتب النور بغداد ، ، 2011، ص143-147.
وجيه محبوب : طرائق العلمي ومناهجه ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص33 .
محمد لبيب ومحمد منير : البحث التربوي – أصوله – مناهجه ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1983 ، ص102 .
5.



يعد تحديد العينة من الأمور المهمة في البحث العلمي , لذلك حدد الباحثان مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم اندية محافظة ذي قار بأعمار (15-17) سنة للموسم الرياضي 2024 البالغ عددهم (62) لاعباً وتم اختيار عينة التجربة البحث بطريقة القرعة (20) وهم لاعبي نادي تشرين تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة من مجاميع البحث , إما المستبعدين كان بسبب عدم الالتزام من البعض وإدخال الآخرين في التجربة الاستطلاعية .

3-3- تجانس العينة :

ولبيان تجانس أفراد عينة البحث تم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي الاختبار حيث استخدم الباحثان معامل الالتواء لغرض التجانس حيث ظهر من خلال جدول رقم (2) إن النسبة متجانسة .

جدول رقم (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	171,5	4,566	175,5	0,036
2	الكتلة	كغم	64,72	4,062	68,5	0,902
3	العمر	سنة	15,166	0,857	18	0,581
4	العمر التدريبي	سنة	2,833	0,901	4	0,522

3-4- التكافؤ :

(للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبلية في المجموعتين وذلك لأجل ضبط T.test قام الباحث بتكافؤ العينة باستخدام اختبار) المتغيرات التي تغير بالتجربة كما في جدول رقم (3) .

جدول رقم (2) يوضح تكافؤ العينة في متغيرات البحث

ت	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	القبلي للضابطة		القبلي للتجريبية		T المحتسبة	sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	مهارة التصويب	مرة	1.87	4.2	1.89	4.3	0,87	0,45	غير معنوي
2	مهارة المناولة	مرة	1.68	2.3	1.66	2.2	0,59	0,33	غير معنوي

3-5- وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

3-5-1- وسائل جمع المعلومات :

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2- شبكة الانترنت للمعلومات .
- 3- الاستبانة للمعلومات .
- 4- الاختبار والقياس .
- 5- المقابلة .

3-5-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- ملعب كرة يد قانوني .
- 2- كرات يد
- 3- صافرة .
- 4- شريط قياس .
- 5- شريط لاصق .
- 6- ميزان قياس الوزن .

3-6- إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1- اختبار دقة التصويب من الثبات⁶ :

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الثبات

6. احمد خميس وجميل قاسم : موسوعة كرة اليد العالمية , ط1 , بيروت , مؤسسة الصفاء للطبوعات , 2011 , ص272 .



الادوات : 8 كرات يد (4) مربعات قياس 40 * 40 سم موزعة على اركان المرمى

وصف الاداء:

- يقف اللاعب خلف خط رميه السبعه متر ممسكا بالكره
- عند اعطاء الاشاره يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى 1 ثم 2 ثم 3 ثم 4
- يكرر الاداء مره اخرى

القواعد والتسجيل :

- يراعي ثبات احدى قدمي اللاعب وعدم تحريكها في اثناء اداء الرمي.
- تلعب الكره خلال ثلاث ثواني من بدء سماع الاشاره
- التوجيه والتسجيل
- تحتسب درجه لكل تصويبه داخل المربع المخصص
- يحتسب صفر للتصويب اذا ارتكب اللاعب مخالفه قانونيه مثل تحريك قدمه الثاني او عدم التصويب خلال ثلاث ثواني من سماع الاشاره

3-6-2- اختبار المناولة الطويلة 7 :

الهدف من الاختبار: قياس دقه مهاره المناوله الطويله

الادوات :

ملعب كره يد قانوني قياس 40 × 20 خمس كرات قانونيه

وصف الاداء:

يقف اللاعب داخل مربع 4 × 4 مرسوم من اي نصفي الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من المرمى المواجه لعمليه الرمي والموازي له على بعد 5 متر من خط المنتصف توضع داخل المربع خمس كراتيه قانونيه يستحوذ المختبر وهو داخل المربع على الكرات الخمس لوجهها الواحده بعد الاخرى الى المرمى المقابل.

شروط الاختبار:

- يسمح للاعب باخذ ثلاث خطوات من المشي او الركض قبل عمليه رمي الكره الى المرمى المواجه له على ان يكون ملامسا للارض لحظه خروج الكره من يده
- لا يسمح للمختبر بالخروج خارج حدود المربع لحظه خروج الكره من يده
- يسمح للمختبر بمحاولتين للتجربه قبل بدء الاختبار
- التوجيه والتسجيل:
 - تحتسب عدد الرميات التي تدخل فيها الكره المرمى مقدوفه فقط وليست مدرجه على الارض او مرتده من داخل منطقه المرمى
 - عدد الكرات التي تدخل المرمى مباشره تشكل درجه اللاعب النهائيه

3-6-2- التجارب الاستطلاعية :

الأسس العلمية للاستطلاع :

● الثبات :

طبق الاختبار ثم أعيد بعد سبعة أيام وتم إيجاد معامل الارتباط " الذي يعطي نفس النتيجة إذا أعطي الاختبار أكثر من مرة لنفس العينة وتحت نفس الظروف "8, والذي على أثره توصل الباحثان إلى ثبات الاختبار بعد إن كانت النتيجة (0,95) وهذا الرقم يعتبر معامل ارتباط جيد .

● الموضوعية :

ولإيجاد موضوعية الملاحظة " عادة ما تستخدم طريقة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أو تسجيلات معوقين " (1) .

3-6-3- التجربة الاستطلاعية :

7. احمد خميس وجميل قاسم : موسوعة كرة اليد العالمية , ط1 , بيروت , مؤسسة الصفاء للطبوعات , 2011 , ص269 .

مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999 , ص28⁸



في يوم (1/20) تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين نادي النصر الرياضي وعددهم (6) لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار لهم , ثم بعد 7 أيام إعادة الاختبار .

3-6-4- الاختبار القبلي :

تم الاختبار القبلي في يوم 2024/1/27 على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتم اخذ النتائج لها .

3-7-7- التجربة الرئيسية :

○ قام الباحث بإعداد تمارين خاصة ضمن إطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص مراعى الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية , وركز المنهج التدريبي على الشمول .

○ تم تطبيق الاختبار في يوم الأربعاء المصادف 2024/2/1 ولغاية يوم 2024/4/20 على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث .

اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة .

3-7-1- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم 2024/4/22 على المجموعتين التجريبية والضابطة واخذ النتائج ومعالجتها إحصائيا .

3-8- الواسل الإحصائية :

spss استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية .
- T.test .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (3)

(ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي sig المحسوبة و) (يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة والبعدي

ت	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	القبلي		بعدي		T المحسوبة	sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	مهارة التصويب	مرة	1.87	4.2	2.3	4.9	1,88	0,45	غير معنوي
2	مهارة المناولة	مرة	1.68	2.3	1.23	2.8	2.1	0,33	غير معنوي

ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة Sig المحسوبة وقيمة التجدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات حيث كانت قيم التصويب الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.2 والانحراف 0.45 اما قيمة مهارة sig المحسوبة 1.88 وقيمة t 1.87 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 4.9 وانحراف 2.3 وقيمة المناولة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 2.3 وانحراف قيمته 1.68 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 2.8 وانحرافه 2.1 sig 0.33 وقيمة t المعياري 1.23 وكانت قيمة

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها



جدول (4)

(ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للـsig المحسوبة و) (تبيين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة والبعدي

ت	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	القبلي تجريبية		البعدي للتجريبية		T المحسوبة	sig	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	مهارة التصويب	مرة	4.3	1.89	6.8	1	6.25	0,001	معنوي
2	مهارة المناولة	مرة	2.3	1.66	4.1	1.66	4.58	0,00	معنوي

ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة Sig المحسوبة وقيمة الـt الجدول رقم (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم التصويب الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 0.001 اما sig المحسوبة 6.25 و قيمة 4.3t والانحراف 1.89 أما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 6.8 وبانحراف 1 وقيمة قيمة مهارة المناولة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 2.3 وبانحراف قيمته 1.66 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 4.1 وقيمة 4.58sig0.00 وقيمة t وانحرافه المعياري 1.66 وكانت قيمة

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (5)

(ونوع الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار sig المحسوبة و) (تبيين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة البعدي

ت	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	البعدي للضابطة		البعدي للتجريبية		T المحسوبة	sig	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	مهارة التصويب	مرة	4.9	2.3	6.8	1	6.57	0.00	معنوي
2	مهارة المناولة	مرة	2.8	1.23	4.1	1.66	4.98	0.00	معنوي

ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة Sig المحسوبة وقيمة الـt الجدول رقم (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة حيث كانت قيم التصويب الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة 4.9 والانحراف 2.3 اما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 6.8 وقيمة 0.00 اما قيمة مهارة المناولة في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 2.8 وقيمة 6.57 وقيمة t وبانحراف 1 وقيمة 4.58sig0.00 وقيمة t وبانحراف قيمته 1.23 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 4.1 وانحرافه المعياري 1.66 وكانت قيمة

2-4 مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

○ من خلال الجدول رقم (5) الذي من خلاله تم عرض النتائج الاختبار البعدي وتحليلها وجد ان هنالك تقدماً واضحاً لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها تمارينات البحث التي ساعدت بتطوير الأداء الهجومي حيث يرى الباحث ان التمارينات ساعدت على تطوير الأداء بشكل واضح بالرغم من التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب والمنهج المستخدم من قبل المدرب إلا أننا نشاهد ان تأثير التمارينات المستخدم بالبحث قد ساهم بشكل أفضل هذا ما شاهدناه فيرى الباحث ان التطور الذي حصل للتصويب هو بفضل التمارين المستخدمة كذلك طريقة ادائها ويؤكد (Dirix 1988) على " أن استخدام تمارين الرمي المشابهة للمنافسة بتكرارات مقننة بشكل دقيق ضمن إطار منهج تدريبي معد بصيغة علمية، يسهم في تطوير وتقوية العضلات العاملة في الرمي والتصويب عن طريق تنشيط وتحشيد اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية السريعة والشد وتحسين العضلات المساعدة للانقباض."⁹ حيث يعتبر التصويب من المهارات المهمة التي تتوج الفريق بهدف يعتبر ثمرة ادائه للهجمة وأكد (محمد توفيق الوليلي) بأنه " تعد كل المبادئ الأولية والألعاب والخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف"⁹ لذلك يعتبر مهم جدا ومن جانب معنوي أيضا حيث يعتبرها الكثير من المهتمين انها تزيد من متعة لعبة كرة اليد اذا كان في أدائها القوة والسرعة " مهارة التصويب هي التتويج النهائي لتكوينات اللعب فضلاً عن أن هذه المهارة يعشقها الكل كل من اللاعب والمشاهد وتنجز بهما أكثر من المهارات الأخرى "¹⁰ لذلك تعتبر التمارين ساعدت في تطوير هذه المهارة بشكل كبير مقارنة بالمجموعة الأخرى. ويشير كل من (كمال عارف وسعد محسن إسماعيل 1989) في توضيحهما لمهارة التصويب " بما أن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد آخر أمكننا أن نعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين

⁽⁴⁾Dirix,a(and, thers) : The Olympic Book of sport medicine , London, Black well seientpieic, publication, 1988, pp190-191.

⁹ محمد توفيق الدليلي :كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك) ، القاهرة ، 1994 ، ص 102 .

¹⁰ منير جرجيس :كرة اليد للجميع ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 81 .



الفوز والخسارة¹¹ لذلك ان تطوير التصويب يساعدنا على نجاح الكثير من العمليات الهجومية وهذا ما عملت عليه التمارين في بحثنا وساعدتنا على تطوير التطوير في التصويب .

○ كذلك هناك تطور واضح لمهارة المناولة حيث م ان اغلب المناولات تكون بعد اداء حركات معينة وبذل جهد بدني وان الأداء المهاري يعتمد على الاعداد البدني، ولا سيما القوة بأنواعها إذ إن " تطوير القوة العضلية يؤدي إلى تطور صفة حركية في الوقت نفسه"¹². حيث تحتاج المناولة الى قوة وسرعة وكذلك الاستلام في الحركة يحتاج الى ان اللاعب المستلم عنده القدرة على التركيز العالي وكلما زادت لياقة اللاعب زاد تركيزه وثقة بالنفس عالية ومشاركة أوسع والمناولة في أهميتها لاتقل شئنا عن باقي المهارات بل تأتي في مقدمتها وذلك لكون " التمرير أحدى المهارات التي لاتقل أهمية عن التصويب والتي يستخدمها لاعب كرة اليد كوسيلة الربط مع زملاء سواء التمريرات القصيرة او الطويلة فان ملاحظة دقة إتقان هذه المهارات الحركية ايضاً يتطلب ويتوقف عليها فرص الوصول إلى المناطق الأقرب والأكثر خطورة على هدف المنافس ومن ثم تسجيل الإصابات على مرمى المنافس"¹³ومن خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ ان المجموعة التجريبية قد تطوره بشكل افضل من الضابطة ويعزو الباحث ان هذا التطور جاء نتيجة استخدام التمارين التي استخدمت بالبحث التي كان لها التأثير الايجابي وزادت من نسبة نجاح التمرير .

5- الاستنتاجات، والتوصيات

1 الاستنتاجات:-5

من خلال، عرض النتائج وتحليلها، ومناقشتها تم استنتاج، ما يأتي :

- لتمرنات القوة بالاطالة، اللامركزية (p.n.f) أثرا إيجابيا في تطوير، بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
- ان مقدار تطور، بعض المهارات الأساسية في المجموعة، التجريبية التي استخدمت، تمرينات الاطالة (p.n.f) كانت اكبر، مقارنة، بالمجموعة الضابطة.

2-5، التوصيات :

في ضوء، الاستنتاجات يوصي، الباحث الى:

- استعمال تمرينات، القوة بالاطالة اللامركزية (p.n.f) لما لها من اثر، كبير في تطوير بعض، المهارات الأساسية .
- استعمال، التمرينات القوة بالاطالة اللامركزية (p.n.f) على مهارة اخرى، من مهارات كرة اليد.
- اجراء دراسات، وبحوث أخرى باستعمال، تمرينات القوة بالاطالة اللامركزية (p.n.f) على مهارات، واختصاص اخرى.

المصادر

- احمد خميس وجميل قاسم : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط 1 ، بيروت ، مؤسسة الصفاء للطبوعات ، 2011 ، ص 272 .
- سامر عزيز محسن البطاوي: منهج تدريبي مقترح واثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2004
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيق البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي ، ط 2 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2009
- كمال عارف وسعد محسن إسماعيل: كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1989.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة ، ط 1 ، بغداد ، الدار العربية للطباعة ، 1978.
- محمد توفيق الدليلي : كرة اليد ، تعليم - تدريب - تكنيك ، القاهرة ، 1994.
- محمد لبيب ومحمد منير : البحث التربوي - أصوله - مناهجه ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1983.
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- منير جرجيس : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- وجيه محجوب : طرائق العلمي ومناهجه ، ط 2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993.
- Dirix,a (and, thers) : The Olympic Book of sport medicine , London, Black well seientpieic, publication, 1988,

11 كمال عارف وسعد محسن إسماعيل: كرة اليد: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1989) ص 83.

12 عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، ط 1 (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978) ص 240.

13 سامر عزيز محسن البطاوي: منهج تدريبي مقترح واثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2004، ص 65.

