



جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم الدراسات العليا

تأثير تمارينات بدنية - مهاريّة خاصة على بعض الصفات البدنية و دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد

مقدم من قبل

تماضر عبد المنعم عبد الحسين

2010 م

1432 هـ

ملخص البحث

نظرا للتطور الذي شهدته لعبة كرة اليد وأتساع قاعدتها في اغلب بلدان العالم زادت الحاجة الى البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالاداء لتشخيصها وعلاجها وان نجاح اللاعب في ادائه للمهارات الاساسية الهجومية ومنها التصويب بانواعه يتوقف على تنمية القدرات البدنية والمهارية . اما مشكلة البحث فهي وضع منهاج تدريبي لتنمية القدرات البدنية - المهارية الخاصة بلاعبي الخط الخلفي فئة الناشئين ومعرفة مدى تأثير هذا المنهج على دقة التصويت من القفز عاليا بكرة اليد لدى عينة البحث وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة في حين اختيرت العينة بالطريقة البعدية وشملت عينه من لاعبي نادي الكرخ الرياضي ناشئين اعمار (14-16) سنة في كرة اليد وبعد اجراء الاختبارات القبليية طبق المنهج التدريبي لمدة ثمان اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وزمن الوحدة التدريبية (20-35 دقيقة) وبعد الانتهاء من الاختبارات البعدية تمت معالجة البيانات وفق البرنامج الاحصائي (SPSS) ثم تحليلها بجداول توضيحية ومناقشتها بأسلوب علمي لتحقيق اهداف البحث وفروضة التي تكمن في التأثير الايجابي للمنهج التدريبي على دقة التصويب من خلال الفروق المعنوية في الاختبارات القبليية عنها في البعدية .

ومن استنتاجات وتوصيات البحث هو حصول تحسين واضح في القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث من خلال تطوير صفة القوة الانفجارية للرجلين والذراع الرامية والقوة المميزة بالسرعة والتي ظهرت في التطوير الايجابي بالدقة للمهارة للاختبارات البعدية لدى عينة البحث ، اما اهم التوصيات يجب التأكيد على استخدام المنهج التدريبي المتضمن تمارين بدنية مهارية خاصة في تطوير القدرات البدنية والمهارية . ومن ثم دورة في تطوير دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

Research Abstract

The development which has attached the handball game , extended its base in often of world states , is increased of need to research and searching to solve the problems which related with the performance for diagnosing and treating , the success of player in performing the offensive fundamental skills ,one of them shooting with all kinds which stopped on developing the skill corporal abilities . The research problem is how to put the training program to develop the skill corporal abilities for the late line youth faction , knowing how the program would effected on the accuracy of shooting by high jumping of handball at the research sample , the experimental program has used for its suitability for the study nature , at other side the sample has chosen by the post way containing sample from Al-karkh club players youth (14-16)ages in handball , after procedure the pretests according to the training program (20-35) min. , after finishing the posttests the data are treated according to statistical program (SPSS)then analysis with illustrator tables and discussion with scientific type to achieve the research aims and exactions which existed on the positive effect of training program on the shooting accuracy through incorporeal differences in pretests and posttests

Conclusion and recommendation of research , to obtain clear improvement on skill and corporal abilities for research sample through developing the legs and shooin hands explosion power adjective , the distinguished power by speed which appeared in positive developing by the posttests accuracy of skill for research sample , the most important of recommendation should emphasized by using the training program containing corporal and skill exercises for developing the skill and corporal abilities . Then its role to develop the shooting accuracy high jumping of handball.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

ونظرا للتطور الذي شهدته لعبة كرة اليد واتساع قاعدتها في اغلب بلدان العالم فقد زادت الحاجة الى البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالاداء لتشخيصها وعلاجها . كونها من الالعاب التي تمتاز بالاداء الحركي المتغير ما بين الركض بكرة وبدون كرة الى الانطلاق السريع والتوقف المفاجئ للهروب من الرقابة واستلام الكرة للتصويب على المرمى وغيرها من مواقف اللعب المتعدد من دفع ووثب وطيوان والتي توظف من قبل اللاعب اثناء الواجب الخططي لتحقيق الهدف الاساس وهو التصويب لتسجيل هدف في مرمى الخصم .

وان نجاح اللاعب في ادائه للمهارات الاساسية الهجومية ومنها التصويب بأنواعه لا يتوقف على تنمية القدرات والقابلية البدنية والمهارية الخاصة التي تكسب اللاعب القوة العضلية والتي تؤدي بدورها الى انتاج القوة الانفجارية والسريعة ، فضلا عن تطوير دقة التصويب ومن هنا جاءت اهمية البحث باستخدام تمارين بدنية - مهارية خاصة ومعرفة تأثيرها في تطوير وتحسين القوة الانفجارية للرجلين واليدين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبالتالي تطوير سرعة ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .

1-2 مشكلة البحث :

يعتبر التصويب بكرة اليد المهارة الاكثر اهمية في مجموع المهارات الاساسية لهذه اللعبة، باعتبارها التتويج النهائي لجهود اللاعبين في جميع تحركاتهم وهي مهارة الحسم في المنافسات الرياضية ، ولطالما شغلت هذه المهارة بالباحثين في الاعوام الماضية على اجراء الدراسات والابحاث لتطوير هذه المهارة ووضع الحلول المناسبة لكل معوقات الاداء الفني الدقيق بها من وجهة النظر التدريبية وعن طريق معايشة الباحثة التدريبية والتدريسية لسنوات طويلة وملاحظتها الميدانية لفرق كرة اليد وخاصة الناشئين منهم وبالاخص لاعبي الخط الخلفي يعانون من ضعف القدرات البدنية والمهارية الخاصة والضرورية لدقة التصويب بما يتعذر عليهم تحقيق مستويات جديدة بالتصويب من القفز عاليا لذلك جاءت الدراسة لالقاء الضوء باتجاه تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وتمارين مهارية في تطوير دقة التصويب من القفز عاليا .

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى وضع تمارينات بدنية - مهارية خاصة لتطوير دقة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي عينة البحث الناشئين بأعمار (14-16) سنة بكرة اليد .
التعرف على تأثير التمارينات البدنية - المهارية على تطوير بعض الصفات البدنية ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .

1-4 فرضيات البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض الصفات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين بكرة اليد .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في دقة التصويب بالقفز عاليا لدى عينة البحث فئة الناشئين بكرة اليد .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

عينة من لاعبي نادي الكرخ الرياضي بواقع (6 لاعبين) والمتمثل بلاعبي الخط الخلفي فئة الناشئين اعمار (14-16) سنة وللموسم الماضي (2009-2010)م .

1-5-2 المجال الزمني

المدة الزمنية الواقعة بين (2010/3/22) ولغاية (2010/5/15) .

1-5-3 المجال المكاني

قاعة نادي الكرخ الرياضي في بغداد - المركز التدريبي في الكرخ والمعتمد من قبل الاتحاد العراقي بكرة اليد .

2- الدراسات النظرية

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 ماهية التمارين البدنية - المهارية الخاصة

هي مجموعة تمارين بدنية مترابطة مع شكل الحركة الخاص بالمهارة تهدف الى تطوير وتحسين الاداء التكنيكي في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية ومن ثم فهي خدمة الجانب المهاري⁽¹⁾.

وقد عرفتھا (ليلي زهران) بانھا الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيبية الاداء الحركي من قوة وسرعة⁽²⁾.

وعليه فان التمارين البدنية المهارية هي تمارين تستخدم تبعا للمهارة المؤداة وتعمل على تطوير حالة التدريب خلال الفترة التحضيرية وفترة المنافسات وصولا الى افضل المستويات .

¹ - عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ، ص 21 .

² - ليلي زهران ، الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية : (جامعة حلوان ، دار الفكر العربي) ص 4 .

2-1-2 التصويب من القفز عاليا في لعبة كرة اليد :

يعد التصويب من القفز من اكثر انواع التصويب استعمالا في لعبة كرة اليد ، ويستخدم هذا النوع من التصويب عادة من قبل المهاجمين الخلفيين للتصويب من المناطق البعيدة والمواجهة للهدف على الاكثر ، وغالبا ما يلجأ المهاجم الى هذا التصويب نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البيينة بالاضافة الى قوة المدافعين في التصدي للمهاجم مما يظهر اللاعب المهاجم القفز للاعلى لاستغلال الثغرة ضد الدفاع .

2-1-3 دقة التصويب

تعد الدقة من العوامل الفعالة والمهمة في اغلب الانشطة الرياضية ومن الاسس المهمة لتعلم واتقان المهارات الحركية الرياضية بصورة عامة والمهارات الاساسية في لعبة كرة اليد، ودقة الاداء هو اجزاء الحركة في الزمان والمكان المحدد بتناسق وضبط الاجزاء الدقيقة لها⁽¹⁾. ويذكر (عبد علي نصيف) بان الدقة هي القابلية على التوافق العصبي الحركي واهم معايير الدقة هي⁽²⁾:

1- السيطرة على التوافق الحركي الصعب .

2- قابلية التعود .

3- زمن التعلم او زمن الانتقال .

2-1-4 الصفات البدنية الخاصة

ان التصويب من القفز عاليا لا يتحقق الا من خلال توافر عناصر اللياقة البدنية ، حيث ان نجاح الهجوم يكون هو العامل الاساسي في تقنين قدرات الفريق من الناحية المهارية والخطية وتعتبر كأختيار لفترة التدريب السابقة للاعبين⁽³⁾.

واهم المتطلبات البدنية في مهارة التصويب من القفز عاليا هي :

1- القوة المميزة بالسرعة :

تلعب القوة المميزة بالسرعة دورا مهما لمكونات الاعداد البدني وهي مزيج من صفتي القوة والسرعة ، وهي تعني قدرة الجهاز العصبي على انتاج قوة سريعة الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد⁽¹⁾.

¹ - المندلاوي قاسم ومحمود عبد الله الشاطي ؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية ، (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، لسنة 1978) ، ص70.

² - مانيل كورت ؛ التعلم الحركي ، ترجمة علي عبد نصيف ، (موصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، لسنة 1980) ، ص118.

³ - ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) ، ص85 .

وعرفها (سعد محسن) على انها (قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة البلوغ بالحركة الى اعلى تردد ممكن)⁽²⁾.

ومن خلال ما ذكر عن القوة المميزة بالسرعة ترى الباحثة بانها (اقصى قوة باعلى سرعة وبتناسق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي للاعب بالوصول الى اعلى مستوى في الاداء والانجاز الامثل لتحقيق هدف اللعبة الاساسي المتمثل في التهديف بمرمي الخصم) .

2- القوة الانفجارية :

أ- القوة المميزة بالسرعة

ب- القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين

وهي تأتي من (ان معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لاحداث القدرة المنجزة من اجل تحقيق الاداء الافضل)⁽³⁾.

اما (قاسم حسن حسين) فقد عرفها بانها (القابلية التي تصل اليها القوة باقصى زمن ممكن)⁽⁴⁾. ويعرفها تايلر (Taylor) (بانها تتكون من السرعة والقوة وتبلغ ذروتها بحركات انفجارية سريعة ضد مقاومة)⁽⁵⁾.

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة سعد محسن اسماعيل، 1996 والتي عنوانها (تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد) هدفت الدراسة إلى:

▪ تعرف الفروقات بين الأساليب التدريبية المختلفة في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (قوة القفز العمودي من الثبات).

1 - محمد رضا ابراهيم ، التطبيق الميداني : النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مطبعة دار الكتب للنشر ، (1999) ، ص98.

2 - سعد محسن اسماعيل ، تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996) ، ص24 .

3 - محمد رضا ابراهيم ، التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط (بغداد ، مطبعة دار الكتب والوثائق ، 2008) ، ص620.

4 - قاسم حسن حسين ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ، ص111.

5 - Taylor A.W. , the scientific Aspects of sport training , Lolion Charcks C. Thomas publisher , p.147.

- تعرف الفروقات بين الأساليب بين المجاميع الثلاثة في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وأثرها في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد.
- شملت الدراسة على (24) لاعب ناشئ وزعوا بالطريقة العشوائية إلى ثلاثة مجاميع تجريبية بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة ، وبعد تطبيق المنهاج التدريبي الذي استمر مدة (4) أشهر استطاع الباحث التوصل إلى عدد من النتائج منها:
- ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية عالية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجاميع الثلاثة في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (قوة العمود الفقري من الثبات).
- ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية عالية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجاميع الثلاثة في دقة التصويب.
- عدم وجود فروق معنوية بين الأساليب التدريبية الثلاثة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختيارين القبلي والبعدي باعتباره اقرب المناهج وأكثرها صلاحية لتحقيق اهداف البحث وفروضه (1).

3-2 عينة البحث :

تم اختيار العينة بطريقة عمدية ، وهم (6) لاعبين يمثلون الخط الخلفي لنادي الكرخ الرياضي ناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (2009-2010م) .
ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة تم تجانس عينة البحث بواسطة معامل الالتواء كما موضحة في جدول (1) وقد اظهرت النتائج تجانس العينة عن طريق انخفاض قيمة معامل الالتواء عن $(1 \pm)$ وهو ما يدل على توزيعها اعتداليا عن طريق قريبها من التوزيع الطبيعي (2).

جدول (1) يبين تجانس العينة في مقاسات الطول والوزن والعمر

البيانات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
----------	---------------	-------------------	--------	----------------

¹ - محمود عنان ، قراءات في البحث العلمي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) ، ص84-85 .

² - السيد محمد خيرى ، الاحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، ط4 ، (القاهرة ، دار النهضة ، 1970) ، ص195.

				المتغيرات
0.06	1.5	16.27	1.55	الطول (متر)
0.106	48.95	9.96	49.63	الوزن (كغم)
0.30	1.05	2.70	1.06	العمر التدريبي (سنة)

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات:

- اعتمدت الباحثة في جمع البيانات على ما يأتي:-
- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- الملاحظة والتجريب.
- المقابلة الشخصية (*).
- القياسات والاختبارات.
- استمارة جمع البيانات.
- المنهج التدريبي.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء لصلاحية التمارين البدنية - المهامية الخاصة وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية بكرة اليد.
- فريق العمل المساعد.

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعة توقيت إلكترونية نوع (Rido).
- حاسبة يدوية نوع (Canon).
- ميزان طبي لقياس الوزن نوع (Hivinh).
- كاميرا فيديو عدد (1) نوع (sony) حامل ثلاثي.
- شريط فيديو عدد (1) نوع National.
- جهاز فيديو عدد (1) نوع National.
- جهاز حاسبة عدد (1) نوع (Acre) صيني المنشأ يعمل بنظام (Windows XP).
- شريط فيديو مع أقراص ليزرية (CD).
- شريط قياس الطول م.

(*) أنظر الملحق رقم (1)

- ملعب كرة يد وفيه مرمى كرة يد عدد (2).
- كرات يد قانونية عدد (6).
- صافرة عدد (1).
- مقياس الرسم (1م).
- كرات طبية زنة (800غم) (1كغم) (2كغم).
- مصطبات للقفز .
- شواخص عدد (5) .
- طباشير.
- مربعات حديدية لغرض قياس دقة التصويب قياس 60×60 سم.
- شريط لاصق بعرض (5 سم) لتحديد مجال حركة اللاعب.

3-4 خطوات البحث الميداني :

3-4-1 استعانت الباحثة بالمصادر العلمية لتحديد الاختبارات الضرورية لقياس بعض القدرات المرتبطة بالظاهرة المراد قياسها وبناءا على ذلك اختارت الباحثة مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة والاختبار المهاري لتكون مؤشر لقياس التطور عن طريقها في المنهج التجريبي وقد استندت الباحثة في وضعها للاختبارات على خبرتها وعلى اراء بعض السادة الخبراء في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وكرة اليد (*). والجدول ادناه يوضح الاختبارات والغرض والمصادر التي توجد فيها .

جدول (2)

يوضح الاختبارات المختارة والغرض منها والمصادر التي توجد فيها

ت	اسم الاختبار	وحدة	الغرض منه قياس	اسم المصدر للاختبار
---	--------------	------	----------------	---------------------

* ملحق رقم (1) .

		القياس		
1	محمد صبحي حسانين ⁽¹⁾	القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين	سم	القفز العمودي من الثبات
2	كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ⁽²⁾	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	م	رمي كرة طبية زنة 800 غم اقصى مسافة
3	قاسم حسن حسنين وبسطويسي احمد ⁽³⁾	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	ثا	الحجل اقصى في 10 ثا
4	ضياء الخياط ونوفل محمد الحالي ⁽⁴⁾	اختبار دقة مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد	درجة	اختبار التصويب من القفز من 9م

3-4-2 الاختبارات القبلية :

اجرت الباحثة الاختبارات البدنية القبلية على عينة البحث لاعبي الخط الخلفي ناشئين اعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (6) لاعبين في يوم الخميس (2010/3/18) في تمام الساعة الثالثة والنصف ظهرا على قاعة كرة اليد في نادي الكرخ الرياضية ، بعد انتهاء الاحماء اعطت شرحا موجزا عن كيفية اداء الاختبارات البدنية واختبار المهارة المختارة وقد اعطي 10 دقائق راحة بين اختيار واخر وبعد الانتهاء من القياسات والاختبارات البدنية اعطت الباحثة راحة مدتها (15 دقيقة) بعدها تم اختبار المهارة (دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد ، وقد تم الاداء على وفق شروط الاختبار ولجميع المحاولات اذ تم اعطاء (3) محاولات للتصويب على المرمى واختبار افضلهما . وقد تم الحصول على البيانات الضرورية والتي عن طريقها يمكن للباحثة التوصل الى مواطن الضعف والخلل في الاداء للاعبين ووضع الحلول لها عن طريق منهج تدريبي باستخدام تمارين بدنية - مهارية معدة وقد تمت الاجراءات وفقا لهذا الغرض .

3-4-3 المنهج التدريبي

تم اعداد وتنظيم منهج تدريبي باستخدام تمرينات بدنية - مهارية خاصة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالقفز عاليا بناء على خبرة الباحثة وبعض المصادر المختصة وقد عرض المنهج على عدد من الخبراء لزيادة رصانتها العلمية . وقد راعت الباحثة التدرج في الحمل التدريبي . كما ان حرص اللاعبين على التدريب وعدم التغيب الاثر الاكبر في تطور الصفات الخاصة لديهم .

¹ - محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج2 ، ط1 : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1995) ، ص396.

² - كمال عبد الحمدي ومحمد صبحي حسانين ، القياس في كرة اليد ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) ، ص280.

³ - قاسم حسن حسنين وبسطويسي احمد ، التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية ، (بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979) ، ص154.

⁴ - ضياء الخياط ونوفل محمد الحالي ، كرة اليد ، (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001) ، ص508.

تم تنفيذ المنهج التدريبي بمدة (8) اسابيع ابتداء من 2010/3/22 وحتى 2010/5/15 وبمعدل (3) وحدات تدريبية وبزمن يتراوح من (20-35) دقيقة وقد شمل الاعداد الخاص من الجزء الرئيسي فقط في الوحدات التدريبية .

3-5 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث والبالغ عددهم (6) لاعبين في يوم الاثنين المصادف 17/5/2010 وفي تمام الساعة الثالثة والنصف ظهراً، وذلك بعد الانتهاء من مدة التطبيق الميداني لوحدات المنهاج لتدريبي، وقد حرصت الباحثة على الالتزام لتهيئة الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القلبية من حيث الملاك المساعد والمكان والزمان وكافة الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ مفردات الاختبارات والتصوير الفيديوي لاختبار المهارة المختارة.

3 - 6 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة:

- 1- معامل الالتواء .
- 2- الوسط الحسابي .
- 3- الانحراف المعياري .
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسن)
- 5- اختبار (ت) (t - test) لوسطين مترابطين وللعينات الصغيرة.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال التصوير الفيديوي وإجراء الاختبارات القلبية وتنفيذ الوحدات التدريبية ، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية والتصوير الفيديوي البعدي لعينة البحث ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً بغية الوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق الفرضيات.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية لبعض الصفات البدنية لعينة البحث فئة الناشئين ومناقشتها.

من أجل التعرف على مدى التحسن الذي طرأ على بعض القدرات البدنية الخاصة بعد تطبيق المنهاج التدريبي ، تم عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية على شكل جداول وأشكال بيانية بوصفها أداة توضيحية للبحث تعزز فيها الأدلة العلمية وتمنحها القوة ، وهذا ما نلاحظه في الجدول (3) الذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لعينة البحث.

ولغرض اختبار الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض الصفات البدنية ودقة التصويب من القفز عالياً لدى عينة البحث فئة الناشئين بكرة اليد)

لاحظت الباحثة من خلال النتائج التي عرضها الجدول (3) الآتي:-

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القدرات البدنية لعينة فئة الناشئين

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) *		البعدي		القبلي		وحدة القياس	البيانات الاختبارات	ت
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س			
معنوية	2.57	11.22	3.07	37.32	2.10	23.80	سم	الوثب العمودي من الثبات	1
معنوية		17.20	1.06	19.72	0.88	14.98	متر	رمي كرة طبية زنة 800 غم أقصى مسافة	2
معنوية		11.81	2.98	44.80	1.42	36.51	متر	الحجل أقصى مسافة في 10 ثا	3

* ملاحظة: قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (5) واحتمال (0.05) = 2.57

1.1.4 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات ومناقشتها

أظهرت النتائج المبينة في الجدول (3) والشكل (3) أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات الذي يمثل القوة

الانفجارية لعضلات الرجلين ، وقد أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة البالغة (11.22) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.57) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على أن تطور ذا دلالة معنوية قد حدث في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، ولصالح الاختبار البعدي (37.32) مقارنة بالاختبار القبلي (23.80) ، مما يؤكد الأثر الفعال للتمرينات البدنية المتنوعة والخاصة بتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين التي اعتمدت تمرينات الوثب إلى الأعلى والأمام بالإضافة إلى تمرينات القفز إلى المصاطب أو الهبوط (تمارين بلايومترك) لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، ويتفق هذا مع آراء العديد من خبراء التدريب الرياضي الذين يرون في استخدام تمرينات البلايومترك أسلوباً تدريبياً مهماً لتنمية القوة الانفجارية. (1)(2)(3)

ويتفق ذلك أيضاً مع ما أشار إليه (أبو العلا أحمد ومحمد حسن علاوي) من أنه (تناسب فترة الانقباض العضلي تناسباً عكسياً مع القوة ، فكلما قلت فترة الانقباض العضلي زادت القوة)⁽⁴⁾. ويرى (مفتي ابراهيم) أنه كلما قصرت مدة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية وكان معدل الانقباض أعلى.⁽⁵⁾

4. 1. 2. عرض وتحليل نتائج رمي كرة طبية زنة 800 غم أقصى مسافة

ومناقشتها

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول رقم (3) والشكل رقم (3) أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح البعدي في اختبار رمي كرة طبية زنة (800) غم أقصى مسافة الذي يمثل القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (قوة الرمي) ، وقد أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة البالغة (17.20) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.57) عند درجة حرية (5) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، الأمر الذي يدل على أن تطور ذا دلالة معنوية قد حدث في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، ولصالح الاختبار البعدي ، مما يؤكد الأثر

(1) بسطويسي احمد ، مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص121.

(2) Schiffer Jurgenen : Select and annotated bibliography new studies in athlaties vollo , No.3 , September , 1995 , 69.

(3) أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، (مصر ، دار الفكر العربي ، 1993) ، ص116 .

(4) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، ومحمد حسن علاوي، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) ، ص124.

(5) مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط ، تطبيق، قيادة، ط1،(عمان،دار الفكر العربي للطباعة والنشر،1998)،ص138.

الفعال للتمرينات البدنية المستخدمة في المنهاج التدريبي والخاصة بتنمية المجموعات العضلية التي تسهم في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا ، والتي أعدت بشكل علمي دقيق من حيث استخدام الشدة ، وعدد التكرارات ، ومدة العمل ، وفترات الراحة البينية ، ومراعاة التدرج في الأوزان والفروق الفردية بين أفراد العينة ، كي تحدث تأثيراً ايجابياً في العضلات العاملة في الرمي.

وتعزو الباحثة سبب هذا التطور إلى أن التمارين التي طبقها أفراد العينة والتي أثبتت فاعليتها في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين عن طريق النتائج التي حصلت عليها ، إذ تم استخدام (كرات طيبة بأوزان مختلفة) وبمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة ، فضلاً عن جميع التمارين التي تمت على وفق الأسس الميكانيكية الصحيحة من خلال التدرج في أداء الحركات من الثبات ومن الحركة ، ومن ثم القفز وبذراع واحدة وبالذراعين معاً ، اخذين بعين الاعتبار التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي وهدفه وباستخدام المجاميع العضلية المشاركة في عملية الرمي مما أدى إلى زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية ممزوجة بالقوة والسرعة في الأداء الحركي.

كذلك أخذت الباحثة بعين المراعاة التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي وهدفه ، وهذا ما أكده (عبد العزيز النمر ، وفرحان الخطيب) من إن أهم مميزات القوة الانفجارية أن يزيد من الأداء الحركي ، بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى نشاط حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة.⁽¹⁾ وبذلك يمكن القول أن التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي أسهمت في تطوير القوة الانفجارية للذراعين ، وهذا التطور يظهره الشكل (3) والذي يوضح التحسن اذلي طراً على قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي والبالغ (19.72) مقارنة بالاختبار القبلي والبالغ (14.98) لعينة البحث فئة النائشين بكرة اليد .

3. 1. 4 عرض وتحليل نتائج اختبار الحجل أقصى مسافة في 10 ثا ومناقشتها

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول رقم (3) والشكل رقم (3) أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح البعدي في اختبار الحجل أقصى مسافة في 10 ثا الذي يمثل

(1) عبد العزيز النمر وفرحان الخطيب ، تدريب الأثقال:تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،1996) ، ص114.

القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، وقد أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة البالغة (11.81) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.57) عند درجة حرية (5) ، وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن تطور ذا دلالة معنوية قد حدث في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، وهذا التطور الذي ظهر بشكل واضح من خلال تحسن قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي (44.80) مقارنة بالاختبار القبلي (36.51) ، مما يؤكد الأثر الفعال للتمرينات البدنية المستخدمة في المنهاج التدريبي والخاصة بتنمية المجاميع العضلية التي تسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين باستخدام تمارين متنوعة (قفز عمودي وقفز عميق) ، والذي يركز على أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية من أجل زيادة في مطاطية العضلات والحصول على أكبر طاقة حركية ممكنة عن طريق الدفع القوي والسريع ضد مقاومة الجاذبية الأرضية ، ويرجع هذا التحسن كذلك إلى الأسلوب التدريبي والتمارين المتنوعة ضمن مفردات المنهج التدريبي ، ويتوافق ذلك مع ما ذكره (مفتي ابراهيم) من (إن الطرائق والأساليب التدريبية المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة هي طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة).⁽¹⁾ وإن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بالأداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ، ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات ، وتحسن مستوى التوزيع الديناميكي للأداء الحركي).⁽²⁾

وترى الباحثة أن هذا التطور في صفة القوة المميزة بالسرعة ناتج عن التطور الحاصل في صفة القوة ، وهذا يأتي متوافق مع ما أكده (قاسم حسن حسين) من إن أحد الطرائق الأساسية في تنمية القوة المميزة بالسرعة يتم عبر تنمية القوة.⁽³⁾ وإن التناسق داخل العضلات وبينها يساعد في زيادة سرعة الحركة (القدرة) ، فعندما يكون عمل العضلات متناسقاً تتحدد بذلك جهودها للتغلب على المقاومة الخارجية وبسرعة أكبر.⁽⁴⁾ مما أدى إلى تحسن مسافة الحجل الأفقية في الاختبار البعدي .

(1) مفتي ابراهيم ، مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 144.

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية ، ط1 (مدينة النصر، دار الفكر العربي، 1997)، ص 133.

(3) قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، (عمان، دار الفكر العربي، 1998)، ص 84-87.

(4) ريسان خريبط ، تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1997)، ص 526.

4.1.4 عرض وتحليل نتائج دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد ومناقشتها

الجدول (6)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية*	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	البيانات الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوية	2.57	9.21	0.75	4.52	0.81	1.60	درجة	دقة التصويب بالقفز عالياً

• الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.57

تبين المعطيات المعروضة في الجدول (6) والشكل (6) أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التصويب من القفز عالياً. فقد أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة البالغة (9.21) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.57) عند درجة حرية (5) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على إن تطور ذا دلالة معنوية عالية قد حدث في مهارة دقة التصويب من القفز ، مما يؤكد الأثر الإيجابي والفعال للمناهج التدريبية من تمارين البلايومترك المختلفة والمتنوعة ، فضلاً عن تمارين الدقة وباشكال مختلفة والتي تخللت وحدات المنهاج التدريبي ، والتي أدت إلى تطور القوة السريعة والانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، وذلك من خلال زيادة عدد التكرارات وأداء التمارين بمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة بحيث تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري في الوقت نفسه. وإن التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي ، والتي طبقت على عينة البحث تميل إلى تطوير كل المتغيرات ذات العلاقة بأداء المهارة من خلال تنظيم عمل المجاميع العضلية باتجاه الواجب الحركي .

كما إن التدريب المركز للقوة العضلية والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين يؤدي إلى تطور مستوى التصويب ودقته في كرة اليد. (1) (2)

(1) وداد كاظم الزهيري ، استخدام بعض وسائل تدريبية مقترحة لتدريب القدرات الخاصة بالأداء لمرحلة النهوض وفق بعض المؤشرات البيوكيميائية للتصويب من القفز عالياً ، بحث منشور في (مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد 12 لسنة 2010) ، ص 168 .

(2) محمد جمال محي الدين محمد حمادة ، أثر تنمية القوة العضلية على مهارة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1987 ، ص 155 .

وهذا ما أكده (عبد علي نصيف) عن (ماينيل) بأن الدقة في التصويب تعني القابلية على التوافق العصبي الحركي ، وأهم معايير الدقة هي السيطرة على التوافق الحركي العصبي، وقابلية التعود ، وزمن التعلم أو زمن الانتقال⁽¹⁾. وهذا يدل على مدى العلاقة بين مكون الدقة والتوافق ومدى ما تتطلبه دقة التصويب بكرة اليد من كفاية عالية من الجهاز العصبي المركزي. وبذلك فإن دقة التصويب تظهر مستوى التصويب الجيد للاعب ، فضلاً عن تحقيق متطلبات التدريب للمهارة. إذ تزداد قيم الدقة بالتصويب بزيادة أشكال التمارين وشدتها والدقة في أدائها وحسب حركات التدريب للاعب من المدرب ، إن التدريب على مهارة التصويب بهدف الارتقاء بمستوى الدقة وصولاً لتحقيق الأهداف الناجحة يقع على عاتق المدرب اختيار وانتقاء التمرينات التي عن طريقها يتم تطوير المجاميع العضلية العاملة في أثناء التصويب. وعليه فإن مدى التطور في الدقة يظهر بوضوح من خلال الشكل (6) والذي يوضح التحسن الذي طرأ على متغير دقة التصويب بالقفز عالياً لدى عينة البحث ناشئين إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي (1.60) مقارنة بالاختبار البعدي والبالغ (4.52) . إن تكرار الأداء والتأكيد على تصحيح الأخطاء من الأمور المهمة في التدريب ، وقد تم الاستعانة بهذا الأسلوب استناداً إلى الآراء التي أكدت صحة استخدامه ، ومنها ما ذكره (عادل فوزي) بقوله: "إن أفضل أساليب التدريب في الكرة إرشاد المتعلم إلى الأخطاء وتصحيحها له مع تكرار الأداء الصحيح ليتقدم بالمستوى المهاري.⁽²⁾

ويضيف (أحمد خاطر وآخرون) إن الإرشاد والتوجيه للأخطاء خلال الموقف التدريبي يعملان على تصحيح استجابات الفرد مما يساعد على سرعة التعلم واتقان المهارة.⁽³⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

(1) عبد علي نصيف ، مصدر سابق ذكره ، 1980 ، ص 118.

(2) عادل فوزي ، أثر المعرفة الفورية للأخطاء على الأداء المهاري في كرة اليد ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الاسكندرية ، 1988 ، ص 68.

(3) احمد خاطر وآخرون ، دراسة في تعلم الحركة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1978 ، ص 63.

5-1 الاستنتاجات

- ❖ ظهر تطوراً واضحاً في صفة القوة الانفجارية للرجلين والذراع الرامية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وهذا ما اظهرته النتائج المعنوية (لقوة الوثب العمودي ، ورمي كرة طيبة زنة 800 غم، والحمل القصي مسافة في 10 ثانية) لدى عينة البحث فئة الناشئين في الاختبارات البعيدة .
- ❖ ظهور تطور ايجابي بالدقة في مهارة (التصويب بالقفز عالياً) بكرة اليد لدى عينة البحث من فئة الناشئين ولصالح الاختبارات البعيدة.

5-2 التوصيات

- ❖ التأكيد على استخدام المنهج التدريبي المتضمن تمارين بدنية - مهارية خاصة ، وهذا يتناغم مع ما أظهرته النتائج من تطور لعينة البحث في تطوير القدرات البدنية والمهارية، ومن ثم دوره في تطوير دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد.
- ❖ ضرورة الاهتمام بمهارة التصويب من القفز عالياً بوصفها من أهم وأصعب المهارات الهجومية ، فضلاً عن إنها تخلف توافق أكثر لدى اللاعب من خلال زيادة الدقة أثناء التصويب.

قائمة المصادر العربية والاجنبية

1. احمد خاطر واخرون ، دراسة في تعلم الحركة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1987 .
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي : الاسس الفسيولوجية ، ط1، (مدينة النصر ، دار الفكر العربي ، 1997) .
3. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) .
4. المندلوي قاسم ومحمود عبد الله الشاطي ، التدريب الرياضي والارقام القياسية ، (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) .
5. السيد محمد خيرى ، الاحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط4 ، (القاهرة، دار النهضة ، 1970) .
6. بسطويسي احمد ، أسس ونظريات الحركة ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996) .
7. ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد حسنين علاوي ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993) .
8. ريسان خريبط ، تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997) .
9. ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايى ، كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001) .
10. عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، ط ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
11. علي تركي مصلح ، محاضرات الدورة التدريبية الدولية باشراف الاتحاد العراقي المركزي بكرة اليد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
12. عبد العزيز النمر وفرحان الخطيب ، تدريب الانتقال ، تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996) .
13. عادل فوزي ، اثر المعرفة الفورية للاخطاء على الاداء في كرة اليد ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث

- التربية الرياضية ، (الاسكندرية ، 1988) .
- 14 قاسم حسن حسين وايمان شاكر ، طرق البحث العلمي في التحليل الحركي، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998) .
- 15 قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في الاعمال المختلفة ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- 16 قاسم حسن حسين ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) .
- 17 قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد ، التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية ، (بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979) .
- 18 كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، القياس في كرة اليد ، (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1980) .
- 19 ليلي زهران ، الاسس العلمية للتمرينات الفنية ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي .
- 20 محمود عنان ، قراءات في البحث العلمي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2004) .
- 21 مانيل كورت ، التعليم الحركي ، (ترجمة) علي عبد نصيف ، موصل مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1980 .
- 22 مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث : تخطيط ، تطبيق ، قيادة ، ط1، (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998) .
- 23 محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج2 ، ط1 ، (مصر، دار الفكر العربي ، 1995) .
- 24 وداد كاظم الزهيري ، استخدام بعض وسائل تدريبية مقترحة لتدريب القدرات الخاصة بالاداء لمرحلة النهوض وفق بعض المؤشرات البيوكينماتيكية للتصويب من القفز عاليا ، بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد 12 لسنة 2010.

المصادر الاجنبية

1. Taylor . A . W. The scientific Aspects of sport training lilino charles C. Thomas publisher , p.147.
2. Schiffer Jurgen : Selected and Annotated bibliography . New Studiesin athlaties vollo , No.3 September . 1995 . 69.

الملاحق

ملحق رقم (1)

قائمة باسماء الخبراء الذين اجريت معهم مقابلات شخصية

ت	الأسماء	الاختصاص	اللقب العلمي / الكلية/الجامعة
1	د. نوال العبيدي	تدريب - كرة يد	استاذ دكتور - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد
2	د. عابدة علي حسين	تعلم حركي - جمناستك	استاذ دكتور - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد
3	د. صبري مجيد بنانة	تدريب - ساحة	استاذ دكتور - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
4	د. معد سلمان	فسلجة - تدريب	استاذ مساعد دكتور - كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
5	د. مصطفى حسن	تدريب - مباراة	استاذ مساعد دكتور - كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
6	د. احلام صادق	بايوميكانيك - ساحة	استاذ مساعد دكتور - كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
7	د. مواهب حميد	تعلم - سباحة	استاذ مساعد دكتور - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد