

## نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

م. مظفر أنور أمين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين

استلام البحث: ٢٠١٤/٩/٧

قبول النشر: ٢٠١٤/١٠/٣٠

## ملخص البحث

## هدفاً للبحث:

\* التعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

\* معرفة نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث ، أما المجتمع وعينة البحث فقد استلمت من لاعبي نادي أربيل الرياضي بكرة اليد، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تم إجراء التجربة الأساسية المكونة من عدد من الاختبارات البدنية المكونة من القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، ومطاولة السرعة ومطاولة القوة ، أما الاختبارات المهارية فقد تكونت المناولة والاستلام من مسافة ٣م ، واختبار المناولة السوطية من مستوى الرأس ، واختبار المناولة على حدود خارجية لخط الرمية الحرة ، الطبطبة في اتجاه متعوج ، اختبار التقوية السوطية من مستوى الرجل ، اختبار الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب على المرمى وبعد أخذ رأي الخبراء والمختصين في مجال اللعبة والاختبارات والقياسات ثم اختبار (الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت) ، ورمي الكرة الطبية بيد واحدة من الحركة ٢كغم ، واختبار ركض ١٥٠م واختبار ثني ومد الذراعين حتي التعب، أما الاختبارات المهارية فقد تم اختبار ما يلي:

(اختبار المناولة والاستلام من مسافة ٣م) أو اختبار المناولة السوطية من مستوى الرأس واختبار التصويب السوطية من مستوى الرأس، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية استنتج الباحث ما يلي:

١- هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ورمي الكرة الطبية بيد واحدة من الحركة ٢كغم وبين اختبار المناولة والاستلام من مسافة ٣م ، و بين اختبار المناولة السوطية من مستوى الرأس واختبار ركض ١٥٠م ، واختبار ثني ومد الذراعين حتى التعب ، وهناك علاقة ارتباط غير معنوية بين اختبار التصويب السوطية من مستوى الرأس وبكل من رمي الكرة الطبية بيد واحدة من الحركة ٢كغم والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، ويسهم اختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ورمي الكرة الطبية بيد واحدة من الحركة بنسبة مختلفة في أداء مهارة (المناولة والاستلام من مسافة ٣م ، واختبار التصويب السوطية من مستوى الرأس).

## Abstract

## Percentage contribution of some elements of fitness in the performance of some Basic skills reel Hand

Lecturer : Mudaffar Anwar Amin

Find a target:

\* Identify the relationship of some elements of fitness in the performance of some of the basic skills of hand roller.

\* Determine the proportion of the contribution of some elements of fitness in the performance of some of the basic skills of hand roller.

Vredita Search:

\* There is a significant relationship between some elements of fitness to perform some of the basic skills of hand roller.

\* Contribute some elements of fitness by different in the performance of some basic skills reel hand.

Use researcher descriptive approach for suitability with the nature of the research problem, the society and the research sample was received from the players club Arbil sports reel hand, and after the experiment reconnaissance was conducted basic experience, consisting of a number of physical tests, consisting of the explosive power of the muscles of the legs, the explosive power of the muscles of the arms , and Mtaulp speed and Mtaulp force, while tests of skill consisted Almnadh and DOORSTEP from a distance of 15:00, and test handling whipworms from the level of the head, and test handling on the external borders line throws free, dribble in the direction of Mtauajj, Test Relay whipworms from the level of the man, Test deception simple body then Shooting on goal and after taking the opinion of experts and specialists in the field of game and tests and measurements and then test (vertical jump of persistence (for Sargent), and throw the medicine ball with one hand movement 2 kg, and test ran 150

meters and test bending and extending your arms until fatigue, while the tests of skill has been test what follows:

(Test and Cash Handling distance from 15:00) or whipworms Test handling of the level of the head and whipworms Test correction of the level of the head, and after the use of statistical methods researcher concluded the following:

1-There is a significant correlation between the strength of the muscles of the arms explosiveness and throw the ball with one hand and medical traffic between 2 kg and test handling and DOORSTEP distance of 15:00.and between test whipworms handling of the level of the head and ran a test of 150 m, and the drape test and extend your arms until fatigue. and There is a significant correlation between test whipworms correction of the level of the head and throw the ball with all of the medical However, one of the movement 2 kg explosiveness and strength to the muscles of the arms. And Test -power explosiveness contributes to arm muscles and throw Medical However, one of the movement by a different skill in the performance of (Cash Handling, from a distance of 15:00, and whipworms Test correction of the head

بعض عناصر اللياقة البدنية بالأداء المهاري بغية التوصل إلى نتائج علمية دقيقة يخدم لعبة كرة اليد في المنطقة.

### ٢-١ مشكلة البحث:

إن لعبة كرة اليد بعد واحدة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية، إذ يلعب المتغيرات البدنية دوراً مؤثراً وهاماً في تنمية وتطوير مستوى الأداء المهار من خلال توجيه عملية التدريب والارتقاء بمستوى اللاعب، فاللاعب ذو الكفاءة العالية يستطيع أن يقوم بالعديد من المتطلبات المهارية والخطوية طوال المباراة وبكفاءة عالية، لذا فإن التعرف على نسبة إسهام بعض عناصر اللياقة البدنية بالأداء المهاري من الأمور الهامة التي تعطي مجالاً أوسع للمدربين للتركيز على المتغيرات البدنية التي يفيد اللاعبين وتساعد في الوصول إلى مستوى الأداء العالي.

من هنا جاءت مشكلة البحث إذ يأمل الباحث من خلال دراسته هذه الوصول إلى نتائج موضوعية ودقيقة في اختيار وانتقاء اللاعبين على وفق مواصفاتهم البدنية والمهارية التي يمكن ان تسهم في الارتقاء بلاعبي كرة اليد نحو الأفضل . لذا ارتأى الباحث القيام بدراسة لإيجاد طريقة علمية بالاعتماد على نسبة إسهام المتغيرات البدنية من أجل النهوض بالأداء المهاري للاعبين في المستقبل الأمر الذي سيوفر الجهد الذي يبذله المدربين للوصول للاعبين إلى المستويات العليا.

### ٣-١ هدفاً للبحث:

-التعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

-معرفة نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

### ٤-١ فرضتيا للبحث:

-هناك علاقات ارتباط معنوية بين بعض عناصر اللياقة البدنية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

- يسهم بعض عناصر اللياقة البدنية بنسبة مختلفة في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

### ٥-١ مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبو نادي أربيل الرياضي فئة المتقدمين في لعبة كرة اليد.

المجال الزمني : ٢٠١٠/٣/١ ولغاية ٢٠١٠/٤/٢٠ .

المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي أربيل الرياضي .

### ١-التعريف بالبحث :

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن عنصر التكنولوجيا يتميز بالتنافس الشديد بين دول العالم المختلفة وذلك لتحقيق المزيد من التطور في كافة المجالات ومنها مجال التربية الرياضية ، ولذلك اهتم العلماء على اختلاف تخصصاتهم بدراسة العوامل المؤثرة على أداء الفرد سواءاً كانت هذه العوامل جسمية أو بدنية أو وظيفية أو نفسية أو ميكانيكية من أجل توضيح العلاقة المتداخلة بين هذه العوامل ومدى ارتباطها بهدف الوصول إلى تعليمات يمكن عن طريقها توجيه عملية التدريب من أجل تحسين مستوى الأداء الحركي، لتحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية العالية التي نلاحظها اليوم ، ويكشف لنا تطور القياس في التربية الرياضية انه كان يسير جنباً إلى جنب مع التقدم الذي حدث في اساليب البحث العلمي كما ظهر انه ملازم للتطورات التي حدثت للتربية الرياضية والتي وصلت بها في النهاية إلى مكانتها المهمة فقد ظهرت اختبارات بدنية وحركية مقننة واجهزة وادوات الكترونية حديثة للقياس وكادت ان تخفي الاختبارات الاجتهادية والتقديرية ، وتستخدم الاختبارات ايضا في المجال الرياضي لقياس العديد من القدرات العامة والخاصة والتحصيل وكذلك قياس القدرات والجوانب النفسية كالميول والاتجاهات بالإضافة إلى التقويم والتوجيه حيث ان تحقيق المستويات العالية يتطلب الانتقاء الجيد فان الحاجة لاستخدام نتائج الاختبارات مهمة حيث انها تعطي دلالات ايجابية عن الحالة العامة للفرد سواء الوظيفية او الحركية او البدنية او المهارية او النفسية (١).

إذ يتوقف النهوض بمستوى اللاعبين في الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد على عناصر اللياقة البدنية للاعب لما لها من أهمية كبرى في الأداء المهاري كونها أهم العوامل التي تحدد المهارة في الأداء وتلعب دوراً هاماً في عملية التدريب وصعوبة الوصول إلى المستويات العليا.

لذا فإن عملية ربط عناصر اللياقة البدنية بالأداء المهاري من الأمور المهمة من أجل الوصول إلى المستوى المطلوب.

وبما أن كرة اليد من ألعاب جماعية تتنوع فيها المهارات الحركية لذلك تبرز الحاجة إلى توفير بطاريات اختبار خاصة بها ، ومن هنا تكتسب هذه الدراسة أهميتها في تحديد مدى مساهمة

(١) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية : ( مركز

الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠١) ص ٤٩.

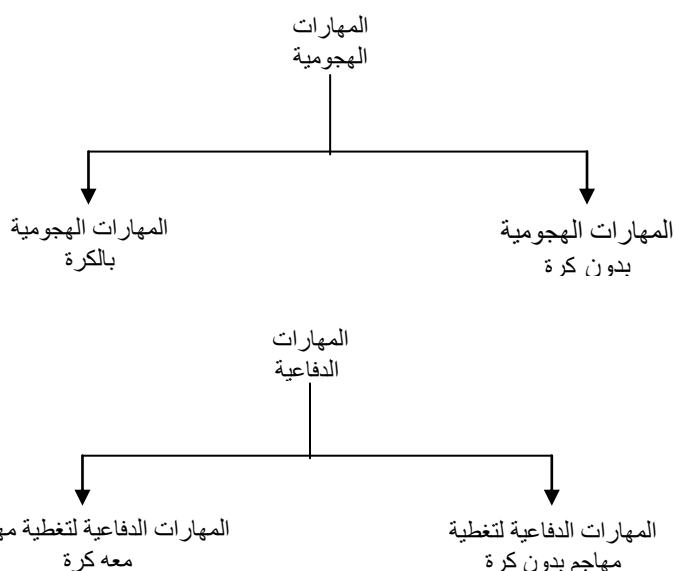
## ٦-١ تحديد المصطلحات :

## ١-٦-١ التكنولوجيا التعليم :

أصبحت كرة اليد اليوم من الألعاب المهمة الرئيسية التي تمارس في جميع الأوساط الرياضية وفي جميع المراحل الدراسية في مدارس العالم المتقدمة، لذا أصبحت ضرورة أن تأخذ حيزاً مهماً من المصادر العلمية التي تهتم بتوضيح وتعليم أساسياتها<sup>(١)</sup>.

كرة اليد تحتوى على مهارات متعددة وقد تطرق العديد من المراجع والمصادر بشكل دقيق، وقد حاول الخبراء تصنيفها كل حسب رأيه، ولقد تباينت آراء الخبراء والمنظرين من حيث التسميات والتقسيمات، ويذكر (سليمان وآخرون ١٩٨٣)<sup>(٢)</sup> و(كمال وسعد ١٩٨٩)<sup>(٣)</sup> المهارات بشكل عام.

وقد يقسمها (الخياط وعزال ١٩٨٨)<sup>(٤)</sup> و(إبراهيم، ١٩٩٠)<sup>(٥)</sup> إلى التقسيم بشكل أكثر تفصيلاً من خلال تصنيف المهارات الهجومية بالكرة وبدونها فضلاً عن التفصيل في المواقف الدفاعية ومن خلال طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد تصنف المهارات طبقاً لطبيعة أدائها على النحو الآتي<sup>(٦)</sup> :



## ٢-الدراسات النظرية :

## ١-٢ اللياقة البدنية :

إن اللياقة البدنية تعرف بأنها قدرة أجهزة الجسم ولاسيما الجهاز الدوري والتنفسي العضلي والهيكل على العمل عند المستوى المثالي.

## ٢-٢ مكونات اللياقة البدنية في كرة اليد :

يرى (كمال وآخرون، ١٩٩٩) إن اللياقة البدنية الضرورية للاعب كرة اليد تتمثل في الآتي:-

١-المطاولة.

٢-القوة.

٣-السرعة.

٤-المرونة.

٥-الرشاقة<sup>(٧)</sup>.

## ٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

## ١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (العلاقات الارتباطية) الملائمة لطبيعة مشكلة البحث ، والمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة مثلما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كمياً<sup>(٨)</sup>.

## ٢-٣ عينة البحث:

اختبار عينة بحثه من لاعبي نادي أربيل الرياضي في لعبة كرة اليد والبالغ عددهم (١٢) وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

## ٣-٣ أدوات البحث وأجهزته :

## ١-٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

\*المصادر العربية والأجنبية .

\*الاختبارات والقياس .

\*استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية.

\*استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية.

\*شريط لاصق.

\*أقلام رصاص.

\*صافرة

\*شواخص.

## ٢-٣-٣ الأجهزة المستعملة في البحث :

\*ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (٢).

\*حاسبة الكترونية نوع (Casio).

(١) حامد مصطفى حمد، استخدام المجمعات التعليمية والمراجعة الذاتية في تعلم بعض مهارات كرة اليد وأثرهما في نواتج التعلم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٦)، ص٣٧.

(٢) سليمان على حسن وآخرون: المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد:(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٣)، ص٥.

(٣) كمال عارف ظاهر وسعد تحسين إسماعيل: كرة اليد: (الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩)، ص٥٦ .

(٤) ضياء قاسم الخياط و عبدالكريم قاسم : كرة اليد: (الموصل، مديرية دار الكتب، ١٩٨٨)، ص٧٦ .

(٥) منير جرجيس إبراهيم : كرة اليد للجميع: (الإسكندرية، مطبعة الانتصار، ١٩٩٠)، ص٤٢ .

(٦) ضياء قاسم الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد:(جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، ٢٠٠١) ص١٣.

(٧) أبو العلا أحمد عبدالفتاح وأحمد نصرالدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣، ص١٢.

(٨) محمد حسن علاوى .اسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة، ١٩٩٩ ، ص١٤٠ .

## ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

## ٣-٤-١ تحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المهارية :

حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية كما موضح في ملحق (٢٠١) تم عرض استمارة الاستطلاع تلك على الأساتذة والخبراء والمختصين في اختصاصات (علم التدريب الرياضي، والاختبارات والقياسات، وكرة اليد) وبناء على نتائج رأي الخبراء تم قبول المتغيرات التي حصلت على نسبة إنفاق (٧٥%) فما فوق ، اذ يشير (بنيامين بلوم واخرون، ١٩٨٣) "انه على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (٧٥%) فاكثُر من اراء الخبراء" (١)، كما هو موضح في الجدول رقم (٢، ١).

## جدول (١)

يبين نسبة اتفاق الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق	قبول
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	م	٧	٨٧%	مقبول
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	م	٨	١٠٠%	مقبول
مطاوله السرعة	نا	٧	٨٧%	مقبول
مطاوله القوة	نا	٦	٥٧%	مقبول

## جدول (٢)

يبين نسبة اتفاق الخبراء حول الاختبارات المهارية المرشحة

للمهارات الأساسية بكرة اليد

ويتبين من نتائج هذا الاستبيان تحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة اليد على وفق الترتيب الآتي:

## أولاً: عناصر اللياقة البدنية :

المهارات	الاختبارات المرشحة	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق	قبول
استقبال الكرة	* المناولة والاستلام من مسافة (٣م)	٨	١٠٠%	مقبول
المناولة	* المناولة السوطية من مستوى الرأس	٧	٨٧%	مقبول
	* المناولة على حدود خارجية لخط رمية الحرة	٤	٥٠%	غير مقبول
الطبطة	* الطبطة في اتجاه متعرج	٦	٧٥%	مقبول
التصويب	* التصويب السوطية من مستوى الرأس	٧	٨٧%	مقبول
الخداع	* الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب على المرمى	٣	٣٧%	غير مقبول

١- مطاوله السرعة.

٢- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

٣- القوة الانفجارية للذراع الرامية.

## ثانياً: الاختبارات المهارية :

١- إختبار المناولة والاستلام من مسافة (٣م).

٢- طبطة مستمرة في اتجاه متعرج.

من أجل تحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المهارية التي يمتاز بها لاعبو لعبة كرة اليد، وبعد الاطلاع على المراجع العلمية توصل الباحث إلى إعداد استمارة استطلاع لإراء الخبراء

## ٣-٥ اختبارات عناصر اللياقة البدنية :

يعد تحديد عناصر اللياقة البدنية وبعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية وأخذ آراء الخبراء والمختصين(\*) ثم تحديد الاختبارات المناسبة لكل عنصر:-

## ٣-٥-١ اختبار (ركض ٤٠ ثا) :

- الغرض من الاختبار: قياس مطاوله السرعة

- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة اليد مقسماً بالأمتار من (صفر - ٤٠م) ، ساعة توقيف ، صافرة .

- طريقة الأداء : البداية من الوضع العالي ، إذ يقف اللاعب وقدميه كلتاهما خلف خط البداية (الخط النهائي لملعب كرة اليد) وبعد كلمة استعد من الحكم يعطي الإيعاز للاعب بالانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية الملعب الأخرى ، ثم العودة بالطريقة نفسها إلى نقطة البداية وهكذا ذهاباً وإياباً حتى نهاية المدة الزمنية بـ (٤٠ ثا)

- شوط الأداء : يجب أن يلامس اللاعب الخط النهائي بإحدى قدميه في أثناء الذهاب والإياب.

- التسجيل : تحسين المسافة التي يقطعها اللاعب خلال الوقت إلى أقرب متر اجتازه اللاعب(٢).

## ٣-٥-٢ اختبار الوثب الطويل من الثبات :

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- الأدوات : شريط قياس.

- طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البدء مباشرة ثم يأخذ وضع البدء بحيث لا تلمس القدم خط البداية ، وعند الإشارة يبدأ اللاعب بالوثب أماماً إلى أبعد مسافة ممكنة.

## - الشروط :

\* لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل له افضلها.

\* تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى مكان نهاية القدم اللاعب الخلفية.

\* يجب عدم استخدام أي اقتراب قبل الوثب.

- التسجيل : تسجيل المسافة التي يثبتها اللاعب بالسنتيمترات(٣).

بالسنتيمترات(٣).

## ٣-٥-٣ اختبار رمي الكرة الطبية زن ٨٠٠ غم :

(\*) يتكون السادة الخبراء من:

١-د.نوري ابراهيم الشوك- كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .

٢-د.هاشم احمد سليمان- كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل .

٣- أ.د. ثائر داود- كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .

(١) نبيل محمد عبد الله ؛ دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة حسب مراكزهم: (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل، ١٩٩٠) ص٣٩.

(٢) ضياء قاسم الخياط وعبدالكريم: (١٩٨٨) المصدر السابق، ص ٣٨٠ .

(٣) ضياء قاسم الخياط وعبدالكريم: (١٩٨٨) المصدر السابق، ص ٣٨٠ .

(١) بنيامين بلوم واخرون : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٣ ، ص ٨١ .

#### ٤-١ عرض النتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية :

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية

الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	بعض عناصر اللياقة البدنية
١,٦٤	١٣,٢٢	القوة الانفجارية للذراعين
٤,٨٢	١٧٤,٨٢	مطاوله السرعة
١,٨٣	٣٤,٣١	القوة الانفجارية للرجلين

#### ٤-٢ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد :

دول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الانحرافات المعياري	الوسط الحسابي	بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
٢,٨٠	١٥,٠٨	المناولة والاستلام من مسافة (٣م)
٠,٧٥	١٣,٣١	اختبار المناولة السوطية م مستوى الرأس
٢,٢٨	١٦,٧٤	التصويب السوطي من مستوى الرأس
٠,٧٥	١٣,١٣	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج

#### ٤-٣ عرض نتائج علاقة الارتباط بين بعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المهارية.

جدول (٥)

يبين علاقة الارتباط بين بعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المهارية

مطاوله السرعة	قوة انفجارية ذراعين	قوة انفجارية رجلين	المتغيرات البدنية المتغيرات المهارية
٠,٣٣	٠,٤٢	٠,٤٣	استقبال الكرة
٠,٤٦	٠,٤٧	٠,٥٤	المناولة السوطية
٠,٣١	٠,٥٦	٠,٤٤	الطبطة في اتجاه متعرج
٠,٣٢	٠,٤٣	٠,٤٢	التصويب السوطي

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية .  
- الأدوات المستخدمة: كرة طبية بحجم ٨٠٠ غم ، شريط قياس .  
- طريقة الأداء : يبدأ اللاعب بأداء ثلاث خطوات تقريبية إلى أن يصل إلى خط البداية ومن ثم يقوم اللاعب برمي الكرة بأقصى قوة لأبعد مسافة ويعطي اللاعب ثلاث محاولات وتحتسب له أفضل محاولة.

- التسجيل : يتم تسجيل أفضل محاولة اللاعب وتقاس شريط قياس بالمتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة للأرض<sup>(١)</sup>.

#### ٣-٦ الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحث في تحديد الاختبارات المهارية على آراء الخبراء والمختصين (\*) في مجال الاختبارات والقياسات واللعبه وعلى المصادر في تقسيم مناطق الاستقبال بحسب درجة صعوبتها.

أولاً : اختبار المناولة والاستلام على حائط من مسافة (٣م) :

- الهدف من الاختبار : قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط .

- الأدوات المستخدمة : كرة اليد ، وساعة توقيت ، وحائط مستوي.

- طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (٣ أمتار) من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط واستمرار المناولة لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (٣٠ ثانية).

- التسجيل : تحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة) .

#### ثالثاً : الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج :

- الهدف من الاختبار: قياس مستوى الطبطة .

- الأدوات : عشرة شواخص ، كرة اليد ، ساعة التوقيت ، بورك .

- طريقة الأداء : يثبت عشرة شواخص على الأرض وفي خط مستقيم ، المسافة بين كل اثنين منها (٢) متر ويرسم خطط للبداية وآخر للنهاية وعلى بعد (٢متر) من الشاخص الأول ، ويقف اللاعب خلف خطي البداية وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بطبطة الكرة مع الجري في اتجاه متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً حتى تخطي خط النهاية .

- التسجيل : يحسب الزمن من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية، فيكون اللاعب قد قطع مساحة (٤٠م) (٢٠متر) ذهاباً، ٢٠ متر (إياباً) (٣) .

#### ٤-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

(١) ضياء قاسم الخياط وعبدالكريم: (١٩٨٨) المصدر السابق، ص ٣٨٠ .

(\*) يتكون السادة الخبراء من:

أم.د.إياد محمد شيت-كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

أم.د.حامد مصطفى-كلية التربية الأساسية/جامعة صلاح الدين.

(٢) ضياء قاسم الخياط وعبدالكريم: (١٩٨٨) المصدر السابق نفسه، ص ٣٨٠ .

(٣) ضياء قاسم الخياط وعبدالكريم: (١٩٨٨) المصدر السابق نفسه، ص ٣٨٠ .

#### ٤-٤ عرض النتائج نسبة المساهمة للمتغيرات البدنية بالمتغيرات المهارية : أولاً: استقبال الكرة :

## جدول (٦)

يبين نسبة المساهمة للمتغيرات البدنية بمتغير استقبال الكرة

المتغيرات المستعملة	الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة ف محسوبة	الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
قوة انفجارية الرجلين	٠.٤٣	%١٠.٤٣	٤.٥٦	٠.٠٠١	معنوي
قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين	٠.٤٧	%١٢.٥٥	٥.٦٧	٠.٠٠٣	معنوي
قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة	٠.٤٥	%١١.٣٣	٤.٨٨	٠.٠٠٤	معنوي

\*معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥)

دراسة نسبة المساهمة لجميع المتغيرات القوة الانفجارية للرجلين، ومطاولة السرعة) بطريقة كل المتغيرات بلغت نسبة المساهمة الكلية (١٠,٤٣%) وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٤.٥٦) وهو أصغر من القيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$  وكذلك بلغت نسبة مساهمة قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة بلغت نسبة المساهمة الكلية (١١,٣٣%) وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٤.٨٨) وهو أصغر من القيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$ .

نلاحظ من جدول (٦) الذي يمثل نسبة المساهمة ومعامل الارتباط (للقوة الانفجارية للرجلين، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين، قوة انفجارية رجلين + قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة) نجد ما يأتي، جاء متغيرين قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين كأهم متغير إذ بلغت نسبة المساهمة (١٢,٥٥%) وهو أعلى نسبة مساهمة وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٥,٦٧) وهو قيمة معنوية لأنها أصغر من قيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$ ، في حين بلغ نسبة مساهمة كل من وقد توقفت هذه الطريقة عن استخلاص متغيرتان وعند

## ثانياً: المناولة السوطية :

## جدول (٧)

يبين نسبة المساهمة للمتغيرات البدنية بمتغير المناولة السوطية

المتغيرات المستعملة	الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة ف محسوبة	الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
قوة انفجارية رجلين	٠.٥٦	%١٥.٤٣	٦.٧٧	٠.٠٠٢	معنوي
قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين	٠.٤٤	%١٤.٥٥	٤.١١	٠.٠٠٣	معنوي
قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة	٠.٣٣	%٩.٣٥	٤.٤٤	٠.٠٠٦	معنوي

\*معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥)

نلاحظ من جدول (٧) الذي يمثل نسبة المساهمة ومعامل الارتباط (للقوة الانفجارية للرجلين، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين، قوة انفجارية رجلين + قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة) نجد ما يأتي، جاء متغيرين قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين كأهم متغير إذ بلغت نسبة المساهمة (١٥,٤٣%) وهو أعلى نسبة مساهمة وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٦.٧٧) وهو قيمة معنوية لأنها أصغر من القيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$  وقد توقفت هذه الطريقة عن استخلاص متغيرين وعند

دراسة نسبة المساهمة لجميع المتغيرات قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة) بطريقة كل المتغيرات بلغت نسبة المساهمة الكلية (١٤,٥٥%) وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٤.١١) وهو أصغر من القيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$  وكذلك بلغت نسبة مساهمة قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة بلغت نسبة المساهمة الكلية

## ثالثاً : الطبطة المتعرج :

## جدول (٨)

يبين نسبة المساهمة للمتغيرات البدنية بمتغير الطبطة المتعرج

المتغيرات المستعملة	الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة ف محسوبة	الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
قوة انفجارية رجلين	٠.٣١	%٩.٩٤	٣.٨٨	٠.٠٠٣	معنوي
قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين	٠.٤١	%١١.٥٥	٣.٩١	٠.٠٠٣	معنوي
قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة	٠.٣٩	%١١.٣٣	٤.٢١	٠.٠٠٤	معنوي

\*معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥)

نلاحظ من جدول (٨) الذي يمثل نسبة المساهمة ومعامل الارتباط (للقوة الانفجارية للرجلين ، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين ، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة) نجد ما يأتي ، جاء متغيرين قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين كأهم متغير إذ بلغت نسبة المساهمة (١١,٥٥%) وهو أعلى نسبة مساهمة وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣.٩١) وهو قيمة معنوية لأنها أصغر من قيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$  ، وقد توقفت هذه الطريقة عن استخلاص متغيرين وعند دراسة نسبة المساهمة لجميع

المتغيرات قوة انفجارية رجلين ، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة) نجد ما يأتي ، جاء متغيرين قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين كأهم متغير إذ بلغت نسبة المساهمة (١١,٥٥%) وهو أعلى نسبة مساهمة وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣.٩١) وهو قيمة معنوية لأنها أصغر من قيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$  ، وقد توقفت هذه الطريقة عن استخلاص متغيرين وعند دراسة نسبة المساهمة لجميع

## رابعاً: التصويب السوطي :

## جدول (٩)

يبين نسبة المساهمة للمتغيرات البدنية بمتغير التصويب السوطي

المتغيرات المستعملة	الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة ف محسوبة	الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
قوة انفجارية رجلين	٠.٤٢	%١١.٥٧	٥.٧٧	٠.٠٠٠	معنوي
قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين	٠.٥٠	%١٣.٥٥	٤.١١	٠.٠٠١	معنوي
قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين+ مطاولة سرعة	٠.٣٨	%٩.٣٣	٣.٩٩	٠.٠٠٦	معنوي

\*معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥)

## ٤-٦ مناقشة نتائج المساهمة للمتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين القوة الانفجارية للرجلين ، ومطاولة السرعة ، في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد :

من خلال ما تقدم نلاحظ ان مطاولة السرعة والقوة الانفجارية للرجلين أكثر الدلائل المساهمة آراء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد و يؤكد (ضياء وعبد الكريم ، ١٩٨٨) ان نتيجة الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وشيكاً لنتيجة الصفات الحركية ، إذ يعتمد الأداء في لعبة اللياقة البدنية للاعب فلن يستطيع لاعب كرة اليد إتقان مهارات التصويب من القفز في حالة افتقاره لصفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين الذي يساعد على القفز عالياً لأقصى ما يمكن<sup>(١)</sup>.

نلاحظ من جدول (٩) الذي يمثل نسبة المساهمة ومعامل الارتباط (للقوة الانفجارية للرجلين ، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين ، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة) نجد ما يأتي، جاء متغيرين قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين كأهم متغير إذ بلغت نسبة المساهمة (١٣,٥٥%) وهو أعلى نسبة مساهمة وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٤.١١) وهو قيمة معنوية لأنها أصغر من قيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$  ، وقد توقفت هذه الطريقة عن استخلاص متغيرتان وعند دراسة نسبة المساهمة لجميع المتغيرات قوة انفجارية رجلين ، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة) بطريقتي كل المتغيرات بلغت نسبة المساهمة الكلية (١١,٥٧%) وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٥.٧٧) وهو أصغر من القيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$  وكذلك بلغت نسبة مساهمة قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة بلغت نسبة المساهمة الكلية (٩,٣٣%) وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣.٩٩) وهو أصغر من القيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ  $\geq ٠,٠٥$ .

(١) ضياء قاسم الخياط و عبدالكريم: (١٩٨٨) المصدر السابق، ص ٣٨٠.

٢- ساهمت القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بنسبة (١٥.٤٣%) في كفاءة الأداء المهارات الأساسية المتمثلة المناولة السوطية من مستوى الرأس وبقيمة معنوية، كما وايضا ساهمت كل من قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين ، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة بنسب (١٤.٥٥%) و(٩.٣٥%).

٣- ساهمت قوة انفجارية ذراعين ، قوة انفجارية رجلين بنسبة (١١.٥٥%) في كفاءة اداء المهارات الأساسية المتمثلة الطبطة المتعرجة وبقيمة معنوية، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين ، كما وايضا ساهمت كل من قوة انفجارية رجلين، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة بنسب (١١.٣٣%) و(٩.٩٤%).

٤- ساهمت قوة انفجارية ذراعين ، قوة انفجارية رجلين بنسبة (١٣.٥٥%) في كفاءة اداء المهارات الأساسية المتمثلة التصويب السوطي وبقيمة معنوية، قوة انفجارية رجلين+ ، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة بنسب (١١.٥٧%) و(٩.٣٣%).

#### ٥-٢ التوصيات :

من خلال ما توصل إليه الباحث في إجراء التحليل والمناقشة والاستنتاجات يوصي بالآتي:

١- ضرورة التأكيد على المدربين في العمل على استخدام تمارين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة ، ومطاولة السرعة ومطاولة القوة في مناهجهم التدريس للاعبين كرة اليد.

٢- العمل على تنمية وتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين الذي من شأنه تعزيز الأداء الخططي وتقويته.

٣- إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة تتضمن متغيرات أقرب لم يتناولها الباحث وجوانب العلم الأخرى.

ويؤكد (عبدالفتاح ورضوان، ١٩٩٧) على " أن الطول ذو أهمية بالغة في العديد من الأنشطة الرياضية سواء كان الطول الكلي أو طول بعض أطراف الجسم ، كطول الذراعين أو الرجلين ، كما أن تناسب طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في اكتساب الفرد التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية".<sup>(١)</sup>

كما ويعزو الباحث عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين عناصر اللياقة البدنية أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وذلك لأنه لم يعط الاهتمام الكافي من قبل المدرب بتلك العناصر من أجل الوصول إلى حالة التطور أو التحسن لدى أفراد عند البحث ولقد أكد (أحمد، ١٩٩٨) على المدربين تطوير عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد من خلال التركيز على تطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداماً في اللعبة<sup>(٢)</sup>.

ولهذا جاء التأكيد على معرفة مستوى للياقة البدنية من خلال قياسها وتحديد مستوياتها لأنها تعد من الأمور الأساسية التي يجب التركيز عليها على أساس إنها المؤثر الحقيقي لمعرفة درجات التطور خلال مراحل التدريب المستمر<sup>(٣)</sup>.

ولهذا فإن الفعاليات الرياضية تتباين فيما بينها من حيث اعتبارها على عناصر اللياقة البدنية وذلك على وفق ما تتطلبه تلك الفعالية من قدرات بدنية ، ومهارية وخطية تتميز عن غيرها من الفعاليات من خلال استخدامها واعتمادها في التدريب على أساليب خاصة بها كما ان من بين أهم العوامل التي يعتمد عليها في تطوير المهارات الحركية هو تطوير الصفات البدنية ، ولهذا فبدون مستويات عالية جداً للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري<sup>(٤)</sup> ، وعليه يجب خلق حالة من التوازن في عملية تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية الضرورية الخاصة بلعبة كرة اليد .

#### ٥-١ الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

١- ساهمت القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين بالدرجة الاولى بنسبة (١٢.٥٥%) في كفاءة اداء المهارات الأساسية المتمثلة باستقبال الكرة وبقيمة معنوية، كما وساهمت ايضا كل من قوة انفجارية رجلين ، قوة انفجارية رجلين+ قوة انفجارية ذراعين + مطاولة سرعة بنسب (١١.٣٣%) و(١٠.٤٣%).

(١) عبدالفتاح ورضوان : اختبارات الاداء الحركي:(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ، ص٣٢٤ .

(٢) أحمد عربي عودة : كرة اليد وعناصر الأساسية، ط١: (طرابلس، منشورات جامع الفاتح، ١٩٨٨) ص٢٠٨ .

(٣) أنير صبري و عقيل الكاتب : التدريب الدائري الحديث: (بغداد، مطبعة علاء، ١٩٨٠) ص١٨ .

(٤) مفتي إبراهيم صاد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياد،

ط١: (القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٨) ص٢١١ .



## المصادر

## ملحق (١)

جامعة صلاح الدين/ أربيل  
كلية التربية الرياضية  
استمارة الاستبيان  
آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات البدنية في  
لعبة كرة اليد  
الأستاذ الفاضل.....المحترم  
يروم الباحث إجراء بحث الموسوم (نسبة مساهمة بعض  
عناصر اللياقة البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة  
اليد) على عينة من لاعبي نادي أربيل الرياضي بكرة اليد.  
الملاحظات:  
ضع إشارة (صح) أمام الاختبارات التي ترونها مناسبة للعبة  
المذكورة.  
بالإمكان إبداء أي ملاحظة مناسبة لم يذكرها الباحث.  
الباحث  
التوقيع:  
اسم الخبير:  
الاختصاص:  
مكان العمل:

## مع الشكر والتقدير

الإشارة	الاختبارات المرشحة	القدرات البدنية
١	*الوثب العريض من الثبات *الوثب العمودي من الثبات (سارجنت)	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
٢	*رمي الكرة الطبية من الجلوس ٢كغم *رمي الكرة الطبية بيد واحدة من الحركة ٢كغم	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
٣	*من بداية عالية ركض ١٥٠كغم *من بداية عالية ركض ٢٠٠م	مطاولة السرعة
٤	*ثني ومد الذراعين حتى التعب *التعلق بثني الذراعين حتى اللعب	مطاولة القوة

الملاحظة:

- ❖ أبو العلا أحمد عبدالفتاح وأحمد نصرالدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
- ❖ أحمد عربي عودة : كرة اليد وعناصر الأساسية ، ط١: (طرابلس ، منشورات جامع الفاتح، ١٩٨٨) .
- ❖ أنير صبري و عقيل الكاتب : التدريب الدائري الحديث : (بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٨٠) .
- ❖ بنيامين بلوم واخرون : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٣ . حامد مصطفى حمد : استخدام المجمعات التعليمية والمراجعة الذاتية في تعلم بعض مهارات كرة اليد وأثرهما في نواتج التعلم: (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ٢٠٠٦) .
- ❖ سليمان علي حسن وآخرون : المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٣) .
- ❖ ضياء قاسم الخياط وعبدالكريم قاسم : كرة اليد: (الموصل ، مديرية دار الكتب، ١٩٨٨) .
- ❖ ضياء قاسم الخياط ونوفل محمد الحياي : كرة اليد : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١) .
- ❖ كمال عارف ظاهر وسعد تحسين إسماعيل: كرة اليد: (الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩) .
- ❖ محمد حسن علاوى .اسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ❖ ليلي السيد فرحات : القياس واختبار في التربية الرياضية : (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠١) .
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج١: (القاهرة، دار الفكر العرب، ١٩٨٧) .
- ❖ مفتي إبراهيم صاد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق ، ط١: (القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٨) .
- ❖ منير جرجيس إبراهيم : كرة اليد للجميع: (الإسكندرية ، مطبعة الانتصار، ١٩٩٠) .
- ❖ نبيل محمد عبد الله : دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة حسب مراكزهم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ١٩٩٠) .

## ملحق (٢)

جامعة صلاح الدين  
كلية التربية الرياضية  
استمارة الاستبيان

آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات المهارية في لعبة كرة اليد  
أستاذ الفاضل.....المحترم

النية إجراء البحث الموسوم (نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد) .  
على عينة من لاعبي نادي أربيل الرياضي بكرة اليد، وبما أنكم من ذوي الخبرة والاختصاص حرص الباحث على إبداء مساعدتكم  
لبحث من خلال ترشيح أهم الاختبارات المهارية في لعبة كرة اليد بالإمكان إبداء أية ملاحظة ترونها مناسبة لم يذكرها الباحث.  
مع التقدير

التوقيع:

اسم الخبير:

الاختصاص:

مكان العمل:

اللقب العلمي:

الباحث

الإشارة	الاختبار المرشحة	المهارات الأساسية	
	*المناوله والإستلام من مسافة (٣م) *المناوله السوطية من مستوى الرأس	استقبال الكرة	١
	*المناوله السوطية من مستوى الرأس *المناوله على حدود خارجية لخط رمية الحرة	المناوله	٢
	*الطبطبة في اتجاه متعرج	الطبطبة	٣
	*التصويب السوطية من مستوى الرأس	التصويب	٤
	*الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب على المرمى	الخداع	٥

ملاحظة: