

تأثير التمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لبعض انواع التصويب بكرة اليد
م . حيدر غازي عزيز

Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

ا.م.د. حيدر شاكر مزهر

Drhaider409@gmail.com

الكلمات المفتاحية: التمرينات الخاصة ، المتغيرات البايو ميكانيكية ، انواع التصويب .

اشتمل الباب الاول من البحث على مقدمة بسيطة حول كرة اليد ومشكلة البحث واهداف البحث ومنها(التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لبعض انواع التصويب بلعبة كرة اليد) وايضا فروض البحث منها (هناك فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي لبعض انواع التصويب بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي) كما اشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب من لاعبي كرة اليد المتقدمين نادي الجيش الرياضي بكرة اليد والباب الثاني اشتمل على الاجراءات الميدانية للبحث والباب الثالث اشتمل على المعالجات الاحصائية قيد البحث والباب الرابع اشتمل على الاستنتاجات منها (للتمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية تأثير ايجابي في تطور بعض انواع التصويب للمتقدمين بكرة اليد) والتوصيات منها (الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير بعض انواع التصويب للمتقدمين بكرة اليد).

Effect of exercise on the indication of some biomechanical variables for
some types of correction handball

The teacher: Haidar Ghazi Aziz

Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

Dr. Haidar shaker mezher

Drhaider409@gmail.com

The first part of the research included a simple introduction about handball and the problem of research and research objectives, including (the identification of the effect of the exercises in terms of some of the biomechanical variables of some types of correction of the handball game) and also the research hypotheses (there are significant differences in the pre - The research sample included 16 players from the advanced handball players, the Army sports club, handball, and the second section included the field procedures for the research. The third section included the statistical treatments under consideration, and the fourth section included the stenta Data, including (for exercises specific in terms of some variables Albayumkanikih a positive influence in the development of some types of correction for applicants handball) and recommendations of them (rely on research to identify vocabulary exercises specific in terms of some variables Albayumkanikih in the development of some types of correction applicants hand reel results).

١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة والاهمية :

يعد العراق واحدا من البلدان التي تسعى للتطور العلمي في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث ان تطور الفعاليات واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري للبلد عليه وجب الجهد لتحقيق افضل مستوى يضمن التقدم للرياضة في القطر ، ولعبة كرة اليد واحدة من تلك الالعب الرياضية الجماعية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانه واسعة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات متعددة هجومية ودفاعية ، ينبغي على اللاعبين تعلمها واداءها بشكل متقن في المباريات ، وشهدت الالعب الجماعية تطورا كبيرا في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، وكرة اليد واحدة من الالعب الجماعية التي شملها هذا التطور وبدأت تستأثر باهتمام العديد من المتابعين والباحثين نظراً لما تتميز به من اثاره وقوة وسرعة في الاداء البدني والمهاري.

وتعد لعبة كرة اليد من الالعب الفرقية التي تتطلب شأنها شأن الالعب الرياضية الأخرى التنوع في أساليب التدريب و التي من شأنها أن ترتقي بمستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية لهذه اللعبة وخاصة مهارة التصويب بكل أنواعها كونها الهدف الرئيس الذي يعتبر الحصلة النهائية لجميع المهارات الهجومية وهو الحد الفاصل بين الفوز والخسارة في المباريات ، وبعبارة أخرى إن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمانية المناسبة سوف يتعرض إلى مشاكل عديدة أثناء أداءه المهاري خلال فترة تدريجه في المستويات الرياضية العالية وبالتالي يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله زميله الذي يمتاز بقياسات جسمانية تؤهله لأداء المهارات المكلف بها بنفس الوقت ويؤكد كثير من الباحثين على وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية

وهنا تكمن اهمية هذه الدراسة في استخدام بعض المتغيرات البايوميكانيكية في التمرينات الخاصة محاولتا من الباحث في تطوير بعض انواع التصويب للعبة كرة اليد وتزويد المدربين والباحثين بانسب الطرائق العلمية لأيجاد افضل الطرق والسبل في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري للوصول لأفضل انجاز رياضي و اعتمادا على ما تذكره المصادر من ان المتغيرات البايوميكانيكية تؤثر بشكل كبير باداء المهارات الحركية.

١-٢ مشكلة البحث :

ان عملية تطوير اللاعب تحتاج اعدادا متوازيا ومتكاملا من جميع النواحي . وذلك عن طريق استخدام افضل الاساليب التدريبية للتنبؤ بالمراكز الجيدة ، لبعض المتغيرات البايوميكانيكية دورا هاما في المجالات اللعب ، ولكون الباحث هو كابتن منتخب العراق السابق ومدرب منتخب شباب العراق ونادي الجيش حاليا ومن خلال المشاهدة لبطولة اوربا وكاس العالم الاخيرة التي اقيمت في دولة قطر حيث ان الاحصائيات الاخيرة التي تم توثيقها في الدقيقة الواحدة من المباراة تم سجل (٣) اهداف وهذا يدل على مدى السرعة والانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالعكس مما اثر ايجابا على عملية التصويب لدى الفرق المتنافسة لدى ارتأى الباحث الى وضع تمرينات خاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لبعض انواع التصويب بكرة اليد.

١-٣ اهداف البحث :

- ١- التعرف على مستوى بعض انواع التصويب بكرة اليد.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لبعض انواع التصويب بلعبة كرة اليد .

١-٤ فروض البحث :

- ١- هناك تأثير التمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لبعض انواع التصويب بكرة اليد .
- ٢- هناك فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي لبعض انواع التصويب بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : اشتملت عينة البحث على مجموعة من لاعبي كرة اليد للمتقدمين قوامها (٢٠) لاعبا من نادي الجيش الرياضي .

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ١-١٢-٢٠١٧ الى ١-٢-٢٠١٨

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية لنادي وسام المجد الرياضي .

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

وبما ان طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث استخدام المنهج المناسب، لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو " تغيير متعمد ومضبوط للشرط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها " . (١٠ : ٥٩)

٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار الباحث لعينة بحثه بالطريقة العمدية وهي " تلك العينة التي يستفيد الباحث بأختيارها ليعمم نتائج هذه العينة على الكل " (١٠ : ٥٩)، وتم أختيار العينة من قبل الباحث لنظام المجموعه الواحده وتمثلت عينة البحث من لاعبي نادي الجيش للمتقدمين بكرة اليد وعددهم (١٦) لاعب

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والمقاييس.
- الملاحظة والتجريب.
- الاستمارة .
- الاستبانة .

٢-٣-٢ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة اليد قانوني.
- كرات يد قانونية عدد (١٠).
- كرات طبية وزن (٦٠٠ غرم) عدد ٦.
- صافرة عدد (٣) نوع فوكس.
- ساعة توقيت نوع (CASEO) عددها ٣ صنع ياباني المنشأ.
- شريط قياس بطول ٣٠م.
- اقراص (CD) عدد (١٠).
- شريط لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدھا.
- شواخص مختلفة عدد (٢٠).
- سلم ارضي عدد (٤) بطول (٤.٢٠) متر وعرض (٥٠) سم.
- موانع مختلفة الاحجام عدد (٣٠) بارتفاعات مختلفة (١٠-٢٠-٣٠) سم.
- حبال قفز ملونة عدد (٦).
- آلة تصوير فيديو عدد (٢) الاولى نوع SONY ياباني المنشأ، والثانية نوع SAMSUNG صيني المنشأ.
- جهاز حاسوب لابتوب نوع Dell عدد (١).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ بعض اختبارات التصويب بكرة اليد:

٢-٤-١-١ اختبار التصويب من الثبات. (٢:٢٧٢)

اسم الاختبار: اختبار التصويب من الثبات

الهدف من الاختبار: دقة التصويب من الثبات.

الأدوات: (٨) كرات يد ، (٤) مربعات كل منها ٤٠×٤٠ سم .

وصف الأداء:

١- يقف اللاعب خلف خط رمية (٧) أمتار ممسكاً بالكرة كما في الشكل (١).

٢- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالتصويب على المربع (١) ثم (٢) ثم (٣) ثم (٤).

٣- يكرر الأداء مرة أخرى.

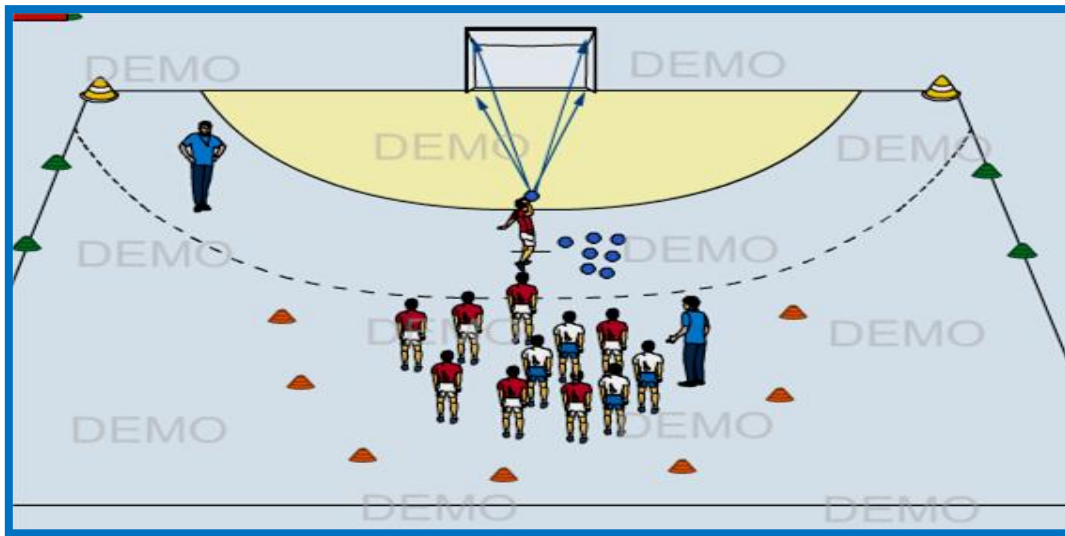
القواعد: . يراعى ثبات إحدى قدمي اللاعب وعدم تحريكها في أثناء أداء الرمية.

. تلعب الكرة خلال ثلاث ثوان من بدء سماع الإشارة.

التوجيه والتسجيل: . تحتسب درجة لكل تصويبة داخل المربع المخصص . . يحتسب

صفر للتصويبة إذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمه الثابتة أو عدم التصويب

خلال (٣ ثوان) من سماع الإشارة.



الشكل (١) يوضح اداء اختبار التصويب من الثبات

٢-١-٤-٢ اختبار التصويب من القفز أماماً. (٦:١٧٦)

اسم الاختبار: التصويب من القفز أماماً.

الأدوات: (ملعب كرة يد، كرات يد قانونية عدد ٦، مربعان (٦٠ × ٦٠ سم) معلقان في المرمى).
طريقة الأداء: يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى وتبعد منه بمقدار ١٠م للذكور و٩م للإناث، على أن يسبق التصويب إعداد بالجري بإيقاع ثنائي وثلاثي مع ملاحظة أن يتم التصويب على هدفين محددين موضوعين في الزاويتين العلويتين للمرمى بحيث تبلغ أبعادهما (٦٠ × ٦٠ سم) كما في الشكل (٢).

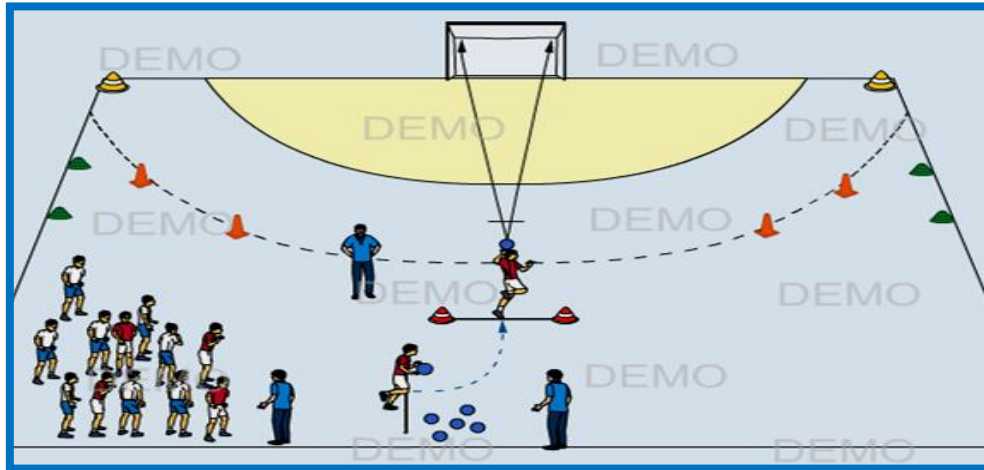
الشروط: - لا يجوز تخطي النقطة المحدودة للتصويب .

- يكون التصويب مرة على الهدف الأيمن ومرة على الهدف الأيسر.

- يكون التصويب من القفز أماماً.

- لكل لاعب ٣ محاولات (على كل هدف معلق في المرمى).

التسجيل: يعد التصويب صحيحاً عندما تصيب الهدف أو إذا اصطدمت بحدوده أي يحتسب مجموع الكرات التي تصيب الهدف و حدوده من مجموع ٦ محاولات.



الشكل (٢) يوضح اداء اختبار التصويب من القفز أماماً

٢-١-٤-٣ اختبار دقة التصويب من القفز عالياً (٣:٥٠٨)

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من القفز عالياً.

الأدوات: (١٢) كرة يد، جهاز قفز عالٍ بارتفاع (١٥٠سم) وتكون المسافة بين القائمين (٢م)، ستارة من القماش أو السلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (٤) فتحات كل منها (٤٠×٤٠سم) تمثل الزوايا الأربع للمرمى، جهاز القفز يوضع على خط الـ ٦ متر وان بداية الحركة على بعد (١١) متر من المرمى.

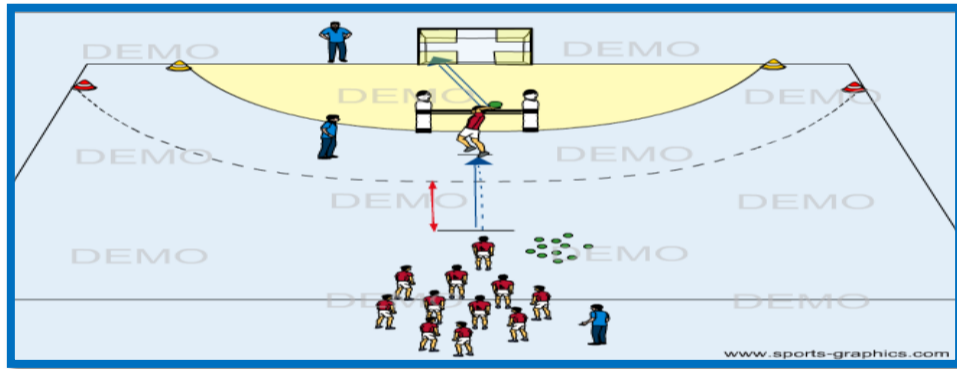
طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام قائم جهاز القفز مباشرة ممسكاً بالكرة، يبدأ اللاعب في أخذ من (٢-٣) خطوات ثم يؤدي التصويب من القفز عالياً إلى المربع (١) ثم إلى (٢) ثم إلى (٣) ثم إلى (٤). يكرر الأداء (٣) مرات أي يصب (١٢) كرة ثلاث منها إلى كل مربع من المربعات الأربعة كما في الشكل (٣).

القواعد: عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات.

التسجيل: تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة.

. تحتسب صفراً للتصويبة خارج المربع.

. لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.



الشكل (٣) يوضح اداء اختبار التصويب من القفز عالياً

٢-٥ التجربة الاستطلاعية.

وهي عبارة عن اختبارات يقوم بها الباحث على عينة تكون خارج عينة البحث الاصلية ومشابهة لها وتعني " دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته " (٧٩:٧٠) وذلك للتعرف على .

١- التحقق من دقة وسلامة الاجهزة والادوات المستخدمة.

٢- مدى ملائمة ومناسبة الاختبارات للعينة وترتيب ادائها والتعرف على الصعوبات التي تواجه العينة والباحث اثناء التطبيق.

٣- حساب الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المختلفة عند تطبيقها للاستفادة من ذلك عند اجراء التجربة الاساسية للبحث.

١- تدريب كادر العمل المساعد ملحق (١) على كيفية تطبيق الاختبارات وكيفية تسجيل الدرجات.

٢- مراعاة سلامة المتعلمين عند اداء الاختبارات.

٢-٧ اجراءات التجربة الرئيسية:

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة واجراء المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة اخرى والتي تهدف الى الاستعداد للدخول في اجواء التجربة الرئيسية للبحث اذ قام الباحث باعداد التمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين كرة اليد والتي بلغ عددها (١٥) تمرين ملحق (٢) وتضمنت مجموعة من التمارين اذ ان تطبيق تلك التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم قام الباحث بتحديد يوم وموعد اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث.

٢-٤-١ الاختبارات القبلية لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عيني البحث التجريبية والضابطة لبعض انواع التصويب بتاريخ (٢٠١٧/٩/١٨) في قاعة نادي وسام المجد الرياضية ، للوقوف على المستوى الحقيقي للعينة قبل اجراء التمرينات الخاصة بدلالة المتغيرات البايوميكانيكية ، فضلا عن ذلك قام الباحث بتوضيح طريقة اداء الاختبارات للعينة وتسجيل نتائج الاختبارات القبلية بشكل تام للمحاولة في ضبطها عند اجراء الاختبارات البعدية .

٢-٤-٢ تطبيق التمرينات الخاصة بدلالة المتغيرات البايوميكانيكية بكرة اليد:

تم تطبيق التمرينات الخاصة بدلالة المتغيرات البايوميكانيكية في يوم الاثنين المصادف ١٠/٢/٢٠١٧م ولغاية يوم الاحد الموافق ٣١/١٢/٢٠١٧ على عينة البحث وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة المدرب المساعد للفريق، وطبقت التمرينات ضمن (٢٤) وحده تدريبيه لمرحلة المنافسات بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع الواحد ايام (الاثنين ، الاربعاء) اي استمر لمدة ثلاثة اشهر ، وتم تنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحث بأساليب متنوعة ومتغيرة بشكل مستمر، وكانت حصة التمرينات الخاصة لتطوير التحولات الدفاعية الهجومية وبعض انواع التصويب بكرة اليد من (٣٠ - ٣٥) دقيقة وبنسبة (٥٠ %) من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ملحق (٣)، اما الوقت المتبقي من مجموع القسم الرئيسي هو خاص بمتغيرات خاصة بالمدرّب ، أعتمد الباحث طريقة التدريب الفكري (مرتفع الشدة) وطريقة التدريب (التكراري) في تطوير التحولات الدفاعية الهجومية وبعض انواع التصويب بكرة اليد ، وتم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة والتي تمثلت في التمرينات الخاصة المستخدمة ، وتم قياس معدل النبض القصوى للعينة (٢٢٠ ض / د) وكذلك تم قياس اقصى معدل للنّبض اثناء الراحة (٧٦ ض / د) ، حرص الباحث على وصول النبض الى مستوى (١٢٠-١٣٠) ض/د قبل البدء بالاداء لكي يسمح للاعبين بالعودة الى الحالة الطبيعية (نبض الاحماء) وانخفاض مستوى التعب ، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى البدني والقابليات المهارية والخطية.

تم اعتماد حساب الشدة بطريقة كارفونين (٩:٢٧)

الشدة المطلوبة للتمرين = احتياطي النبض × النسبة المئوية لمعدل النبض للشدة المطلوبة + اقصى معدل للنّبض اثناء الراحة

٢-٤-٣ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بدلالة المتغيرات البايوميكانيكية لتطوير بعض انواع التصويب بكرة اليد خلال (٢٤) وحدة تدريبيه ، قام الباحث بأعداده تطبيق الاختبارات في يوم الاثنين الموافق (٢٠١٨/١/١) لبعض انواع التصويب بكرة اليد، وعلى قاعة وسام المجد وحرص الباحث على توفير نفس الظروف وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية.

٢-٥ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية في الحقيبة الاحصائية (spss) المناسبة لمعالجة النتائج

التي تخدم البحث، وفيما يلي ذكرها:

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض نتائج الاختبارات لبعض انواع التصويب القبلية والبعدي لافراد عينة البحث وتحليلها:

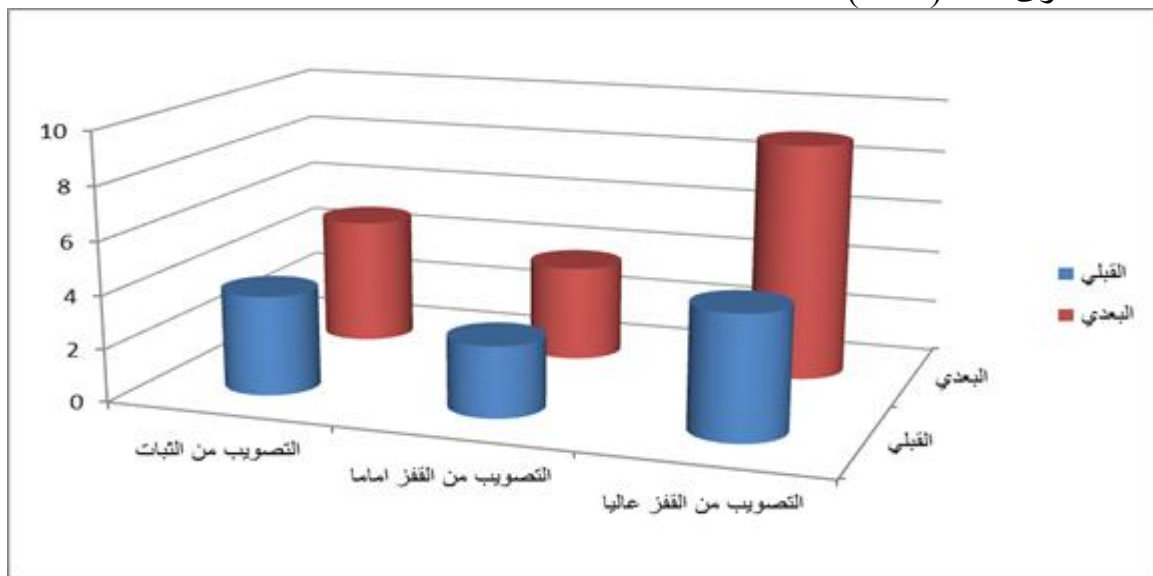
لغرض معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج بعض انواع التصويب ، لافراد عينة البحث ، قام الباحث باستخدام اختبار (t.test) للعينات المترابطة ، وكما مبين في الجدول (١)

الجدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة مستوى دلالة (sig) بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في التحولات الدفاعية الهجومية وبعض انواع التصويب بكرة اليد

المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى دلالة (sig)	الدلالة
	ع	س	ع	س			
التصويب من الثبات	٣,٧٥	٠,٧٧	٤,٨١	٠,٧٥	٤	٠,٠٠١	معنوي
التصويب من القفز اماما	٢,٦٨	٠,٨٧	٣,٦٢	١,١٤	٣,٠٣	٠,٠٠٨	معنوي
التصويب من القفز عاليا	٤,٦٢	١,٤٠	٨,٩٣	١,٣٠	٥,٤٠	٠,٠٠٣	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)



شكل (١)

يبين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى دلالة (sig) للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي في بعض انواع التصويب ، فقد بلغ الاختبار القبلي للتصويب من الثبات وسط حسابي قدره (٣,٧٥) وبانحراف معياري (٠,٧٧) في حين بلغ للاختبار البعدي الوسط الحسابي (٤,٨١) وبانحراف معياري (٠,٧٥) ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ،اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٤) اما مستوى دلالة (sig) فبلغت قيمته (٠,٠٠١) مقارنة بمستوى الدلالة (٠,٠٥).

كذلك اختبار التصويب من القفز اماما فقد بلغ الاختبار القبلي وسط حسابي قدره (٢,٦٨) وبانحراف معياري (٠,٨٧) في حين بلغ للاختبار البعدي الوسط الحسابي (٣,٦٢) وبانحراف معياري (١,١٤) ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه

المجموعة ،اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٠٣) اما مستوى دلالة (sig) فبلغت قيمته (٠,٠٠٨) مقارنة بمستوى الدلالة (٠,٠٥). كذلك اختبار التصويب من القفز عليا فقد بلغ الاختبار القبلي وسط حسابي قدره (٤,٦٢) وبانحراف معياري (١,٤٠) في حين بلغ للاختبار البعدي الوسط الحسابي (٨,٩٣) وبانحراف معياري (١,٣٠) ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ،اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,٤٠) اما مستوى دلالة (sig) فبلغت قيمته (٠,٠٠٣) مقارنة بمستوى الدلالة (٠,٠٥).

٣-٤-١ مناقشة نتائج الاختبارات لبعض أنواع التصويب القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:
تبين المعطيات المعروضة في الجدول (١) والشكل (١) أن هناك فرقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات بعض أنواع التصويب ، وهذا يدل على أن تطور ذا دلالة معنوية عالية قد حدث في بعض أنواع التصويب ، مما يؤكد الأثر الإيجابي والفعال للتمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية المستخدمة من قبل الباحث المختلفة والمتنوعة ، فضلاً عن تمرينات الدقة وبأشكال مختلفة والتي تخللت الوحدات التدريبية ، والتي أدت إلى تطور القوة السريعة والانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، وذلك من خلال زيادة عدد التكرارات وأداء التمرينات بمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة بحيث تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري في الوقت نفسه. وإن التمرينات التي استخدمت ، 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" (١٦٨: ١١) (١٥٥: ٨). وهذا ما أكدته (عبد علي نصيف) عن (ماينل) 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 (١١٨: ٥). 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 بعض أنواع التصويب تظهر مستوى اللاعب الجيد ، فضلاً عن تحقيق متطلبات التدريب للمهارة. إذ تزداد قيم الدقة بالتصويب بزيادة أشكال التمارين وشدها والدقة في أدائها وطبيعة تطبيقها ، 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.

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 كرة اليد هي إرشاد المتعلم إلى الأخطاء وتصحيحها له مع تكرار الأداء الصحيح ليتقدم بالمستوى المهاري. (٦٨: ٤)

وبضيف (أحمد خاطر وآخرون) إن الإرشاد والتوجيه للأخطاء خلال الموقف التدريبي يعملان على تصحيح استجابات الفرد مما يساعد على سرعة أداء المهارة. (٦٣: ١)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١- الاستنتاجات :

١- للتمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية تأثير إيجابي في تطور

بعض أنواع التصويب للمتقدمين بكرة اليد.

٢- إن تقنين حمل التدريب المتمثل بعدد الجرعات التدريبية و تموجات الحمل الموضوعية

بشكل علمي كان مناسباً في خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور بعض أنواع التصويب

للمتقدمين بكرة اليد.

٢-٤ التوصيات :

- ١- الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير بعض انواع التصويب للمتقدمين بكرة اليد.
- ٢- التأكيد على ضرورة الربط بين التمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية بعض انواع التصويب للمتقدمين بكرة اليد.
- ٣- التأكيد على تنوع التمرينات الخاصة بدلالة بعض المتغيرات البايوميكانيكية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة لما لها من تأثير على تطور مستوى اللعب.
- ٤- إجراء دراسات وبحوث أخرى لفئات عمرية مبكرة لبناء قاعدة واسعة من القدرات لدى اللاعبين الناشئين والشباب والمتقدمين في مرحلة الإعداد الأولية لهم.

المصادر

- ١- احمد خاطر وآخرون ، دراسة في تعلم الحركة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٧٨ .
- ٢- جمال قاسم محمد و احمد خميس ؛ موسوعة كرة اليد العالمية ، ط١ ، دار الكتاب العربي ، بغداد ، سنة ٢٠١١ .
- ٣- ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ كرة اليد ، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١).
- ٤- عادل فوزي ، أثر المعرفة الفورية للأخطاء على الأداء المهاري في كرة اليد ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الاسكندرية ، ١٩٨٨ .
- ٥- عبد علي نصيف وقاسم حسن (ترجمة) ؛ تدريب القوة : بغداد: الدار العربية للطباعة، ١٩٧٨ .
- ٦- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة اليد ، (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠) .
- ٧- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج ١ : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية ، ١٩٨٤) .
- ٨- 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 ، ١٩٨٧ .
- ٩- نوال مهدي العبيدي (واخرون) . التدريب الرياضي، ب ط ، بغداد، دار الارقام للطباعة ، ٢٠٠٩ .
- ١٠- نوري أبراهيم الشوك، دوافع الكيسي، دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، سنة ٢٠٠٤ .
- ١١- وداد كاظم الزهيري ، استخدام بعض وسائل تدريبية مقترحة لتدريب القدرات الخاصة بالأداء لمرحلة النهوض وفق بعض المؤشرات البيوميكانيكية للتصويب من القفز عالياً ، بحث منشور في (مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد ١٢ لسنة ٢٠١٠) .
- ١٢-

ملحق (١)

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	ا.م.د حردان عزيز سلمان	اختبار وقياس كرة يد	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	السيد وسام فاضل شعلان	مدرب	مدرب منتخب العراق بكرة اليد

ملحق (٢)
التمرينات الخاصة

١- الوقوف على خط (٦م) بلاعبين والمسافة بينهما (١م) يقوم احد اللاعبين بالخروج الى خط (٩م) ثم الرجوع للتغطية كما في الشكل .

١- زمن ١٠ ثا

٢- الوقوف على خط (٦م) المسافة بين اللاعبين (١م) يقوم احد اللاعبين بالحركة الى الجانب والثاني يقوم بالتغطية كما في الشكل

- زمن ١٠ ثا.

٣- الوقوف على خط (٦م) ب ٣ لاعبين والتحرك اللاعب الوسط الى خط الامام واللاعبين في الجانب تغطية الى الداخل ثم الرجوع الى الجانب لفترة (١٠ ثا) ثم الانطلاق الى اتجاه يحدده المدرب كما في الشكل

- زمن ١٠ ثا

٤- وضع موانع صغيرة بأرتفاع (٣٠ سم) على خط (٦ م) يقوم اللاعبون بالقفز على الموانع الاربعة لكل لاعب ثم الانطلاق مباشرة للامام المسافة (١٠ م) كما في الشكل

- زمن ١٠ ثا.

٥- يقف لاعبان على خط الجناح ثم يقوم بالخروج والرجوع مابين خطي (٦ م) و (٩ م) ثم الوصول الى المنتصف والانطلاق الى الامام كما في الشكل

- زمن ١٠ ثا

٧- الوقوف ثلاث لاعبين بين (٦ و ٩) م ثم التحرك على شكل ثمانية بالانكليزي خلال (١٠ ثا) ثم الانطلاق ثم التحرك على شكل ثمانية بالانكليزي خلال (١٠) ثواني ثم الانطلاق بعد الصافرة للامام كما في الشكل بالتقاطع .

-زمن ١٥ ثا

٨- التحرك للدفاع بلاعبين الخروج والرجوع لمدة (١٠ ثا) بين خطي (٦ و ٩) م ثم الانطلاق للامام واستلام كرة من الحارس والهجوم بتمرير الكرة بين اللاعبين وصولاً الى اقرب نقطة ممكن التصويب منها على مرمى الخصم كما في الشكل .

٩- القفز على موانع عددها (٤) داخل ال(٦م) ثم الانطلاق من ال (٦م) الى ال(٩م)

ثم تغيير الاتجاه بالعكس كما في الشكل

١٠- القفز بتبادل الرجلين على خط (٦م) من الزاوية () ثم الالتقاء امام خط ال(٧م)

والانطلاق الى الامام لمسافة (٢٠م) كما في الشكل .

١١- القفز والنزول من على مصطبة داخل (٦م) وصولاً الى منطقة ال(٧م) ثم

الانطلاق بأقصى سرعة الى خط المنتصف كما في الشكل .

- زمن ١٠ ثا .

١٢- التحرك الى الجانب لاستلام كرة طبية زنة (٢كغم) ثم الرجوع للتغطية لمدة

((١٠ ثا) وبعدها الانطلاق الى الامام بالتقاطع لمسافة (١٥ م) كما في الشكل .

- زمن ١٥ ثا .

١٣- الوقوف للدفاع بطريقة ٣،٢،١ واداء حركات التردد السريع لمدة (١٠ ثا)

الانطلاق بأقصى سرعة الى المنتصف مع مراعاة اخذ الاماكن الصحيحة للهجوم

السريع كما في الشكل .

١٤- الخروج والرجوع للتغطية ب ٤ لاعبين الى خط (٩م) لمدة (١٠ ثا) ثم الانطلاق

الى المنتصف بأقصى سرعة مع مراعاة اخذ الاماكن الصحيحة للهجوم السريع .

- زمن ١٥ ثا .

- مسافة ١٥ م .

١٥- الوقوف للدفاع بطريقة (٣،٣) بوجود مهاجم دائرة لاعب واحد فقط للتحرك بين

المدافعين لمدة (١٠ ثا) والتركيز على التغطية بين المدافعين مع لاعب الدائرة ثم

الانطلاق بأقصى سرعة الى المنتصف والتركيز على اخذ الاماكن الصحيحة للهجوم

السريع كما في الشكل .

- زمن ١٥ ثا .

- مسافة ١٥ م .

لحق (٣)
نموذج الوحدة التدريبية
مرحلة المنافسات

شدة الوحدة التدريبية: من ٨٠ % الى

الشهر: الاول / الاسبوع: الاول
٩٠ %

الزمن الكلي للوحدة التدريبية: ٩٠ د

الوحدة التدريبية: الثانية
المكان: نادي وسام المجد الرياضي
عدد اللاعبين: ٢٠ لاعب

الملاحظات	الوقت الكلي للراحة والعمل	الوقت الكلي للعمل د/ثا	الوقت الكلي للراحة د/ثا	الراحة بين التمارين د/ثا	الراحة بين التكرارات د/ثا	تكرار التمرين	زمن التمرين د/ثا	الوسائل المستخدمة في الوحدة التدريبية	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على المواجهة الصحيحة عند الخروج للدفاع والرجوع الصحيح مع الانطلاق بأقصى سرعة	٦/٣٠	٤٤/٣٠	٢ د	١ د	٣٠ ثا	٣	١.٣٠ د	التمرينات الخاصة	القسم الرئيسي ٣٥ د
التمرين رقم (٥)									
التأكيد على الالتزام بالمسافة بين المدافعين والتقاطع الصحيح عند الانطلاق	١٠ د	٦ د	٣ د	٢ د	١ د	٣	٢ د	تمرين رقم (٧)	
التأكيد على التغطية الصحيحة للاعب الدائرة والانتقال المنظم للهجوم	٦/٣٠ د	٤٤/٣٠ د	٢ د	١ د	١ د	٣	١/٣٠ د	تمرين رقم (١٥)	
التأكيد على التمرير الصحيح وعدم الاحتفاض بالكرة وتمريرها بأقصى سرعة	٦ د	٤ د	٢ د	١ د	١ د	٢	٢ د	تمرين رقم (٢)	
التأكيد على التمرير السريع والتقاطع الصحيح والتصويب المركز والسريع	٦ د	٤ د	٢ د	١ د	١ د	٢ د	٢ د	تمرين رقم (٩)	