

تأثير التدريب المتوازي لتطوير استخدام الذراع المعاكسة على قوة ودقة التصويب بكرة اليد

أ.د. حسام محمد جابر
أ.م.د. كامل شنين مناحي
أ.م.د. ضرغام عبد السالم نعمه
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

ويعد التدريب الرياضي الدور الكبير في تطوير الاداء المهاري من خلال الوحدات التدريبية المكثفة التي تعمل على صقل الاداء والارتقاء بمستوى اللاعب سواء كان بالجانب المهاري أو الخططي وهدفت الدراسة الى :
1 - التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الأسلوب المتوازي باستخدام الذراع المعاكسة في تطوير القوة والدقة في التصويب لدى عينة البحث .

2 - التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للدقة والقوة لدى عينة البحث .
شملت عينة البحث بعض طلاب المرحلة الثانية للعام الدراسي (2015 - 2016) و البالغ عددهم (23) طالباً وتشكل نسبتهم (16.78%) من المجتمع الأصلي ، أجرى الاختبار القبلي يوم الاحد المصادف 2016 /2/28 م ، تم تطبيق التمارين على عينة البحث وبواقع وحدتين تدريبيّة في الأسبوع خلال الدرس وبدء تطبيق التجربة البحثية بتاريخ 2016 / 3 / 1 ولغاية 2016 / 3 / 30 م حيث بلغت فترة ممارسة التمارين ضمن الوحدات التدريبية أربعة أسابيع ، أجرى الاختبار البعدي يوم الاحد المصادف 2016 / 4 / 3 م على عينة البحث ، استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) إصدار (19) لاستخراج نتائج البحث .

تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- وجود فروق معنوية لاختبار الدقة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث .
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لاختبار القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة أما أهم التوصيات هي :
1- استخدام تدريبات تعمل على تطوير الدقة في التصويب والتي تعتبر من ضروريات الأداء المهاري .
2- استخدام الإثقال التي تعمل على ناتج القوة للذراع المعاكسة وخاصة في مهارة التصويب .

Abstract

The impact of parallel training to develop the use of the opposite arm Force and accuracy shooting Hand ball

Dr. Assistant Professor
Hussaim Mohammed

Dr. Assistant Profes

Kamil Shenein Munahi

Prof.Dr

Dhurgham A.AL-Salaam aljadaan

Sports training is a great role in the development of performance skills through intensive training modules that work on fine-tuning performance and raise the level of the player whether or tactical skill aspect and study aimed to :

1 - To determine the effect of the training program using the parallel method using the opposite arm in the development of the power and accuracy of the correction to the research sample.

2 - Understand the differences between the results of the tests tribal and dimensional accuracy and power of the research sample.

The research sample included some of the second phase of students for the academic year (2015 - 2016) and totaling 23 students constitute percentage (16.78%) of the original society, the pre-test conducted on Sunday, which falls 28/02/2016 AD, has been doing exercises on a sample search and by two units of training a week during the lesson and the start of the application of research experience on 01.03.2016 until 30.03.2016 m where the exercise within the training modules amounted to four weeks, post-test conducted on Sunday, which falls 3/4/2016 m on research sample , the researchers used the bag statistical (SPSS) Issuance (19) to extract the search results.

It was reached the following conclusions:

1. The existence of significant differences to test the accuracy of pre and post tests in a sample search.

2. There were no statistically significant differences for a test of strength between the pre and post tests in a sample

The main recommendations are:

1. the use of drills working on the development of precision in the correction, which is one of the necessities of performance skills.

2. Use of overload that operate on the output power of the opposite arm, especially in the skill of correction.

التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

تطورت لعبة كرة اليد كثيرا وخاصة في السنوات الأخيرة ويظهر ذلك التطور من خلال المستويات

الفنية العالية التي لعبت بها الفرق في البطولات العالمية وان هذا التطور لم ياتي من فراغ وانما جاء نتيجة

التجارب العلمية والاجتهادات للخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي واللعبة.

ويعد التدريب الرياضي الدور الكبير في تطوير الاداء المهاري من خلال الوحدات التدريبية المكثفة التي تعمل

على صقل الاداء والارتقاء بمستوى اللاعب سواء كان بالجانب المهاري أو الخططي ومن الامور التي يعنى

بها التدريب هو عنصر الدقة والقوة الذي يعدان من العناصر المهمة في كرة اليد التي تعتبر بمثابة الدعامة

الاساسية في اللعبة والتي من خلالها يتم تسجيل الاهداف من أجل التفوق على الفريق المقابل بالاضافة الى أن

اللعبة تعتمد على عدد الاهداف المسجلة في مرمى كل من الفريقين لذا كلما كان عدد الاهداف أكثر على

الفريق المنافس كلما كانت النتيجة لصالح الفريق الذي أحرز أكثر عدد ممكن من الاهداف من خلال أصابة مرمى الفريق المنافس بالاضافة الى عنصر القوة الذي يعد مهم جداً لما له من أهمية كبيرة من خلال التصويب الذي يحول اللاعب القوة عن طريق عملية النقل الحركي من الاطراف السفلى الى الذراع ومن ثم الاداة المتمثلة بالكرة فكلما كانت الكرة سريعة كلما كان ناتج القوة أكبر من خلال استخدام عضلات الجسم يرافقها الانتقال الحركي بشكل أنسيابي خلال مفاصل الجسم ، لذا أرتأى الباحثون الى دراسة تطوير مهارة التصويب بأستخدام الذراع المعاكسة لتطوير عنصر القوة والدقة في التصويب .

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثون العلمية التدريبية والبحوث والدراسات لاحظا عدم تركيز اللاعبين على الذراع المعاكسة خلال التصويب أو الأداء المهاري وقليلة الاستخدام خلال المباراة وهذا نتيجة عدم تفعيل دور الذراع خلال الوحدات التدريبية والتأكد على الأداء الخططي والذي يعتبر مفتاح لحل التكتيك لكثير من الفرق المنافسة وكيفية التغلب عليها وعدم إعطاء دور للذراع المعاكسة والمحاولة في أبدأء أو تفعيل دورها خلال المباراة وتطويرها من خلال التمارين ، لذا ارتأى الباحث الخوض في تجربة التدريب المتوازي لتطوير الذراع المعاكسة بأستخدام تمارين مشابهة للتمارين التي تستخدم بها الذراع الرامية إلا أنه بتكرار أكثر خلال الدرس لمعرفة التأثير على قدرة العينة على أداء التمارين بأستخدام وتطوير قوة ودقة الذراع المعاكسة لمهارة التصويب بالقفز بكرة اليد .

1-3 أهداف البحث

- 1 - التعرف على مدى تأثير استخدام الأسلوب المتوازي للذراع المعاكسة في تطوير القوة والدقة في التصويب لدى عينة البحث .
- 2 - التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للدقة والقوة لدى عينة البحث .

1-5 مجالات البحث

1. 5. 1 المجال البشري: بعض طلاب المرحلة الثانية للعام الدراسي 2015 . 2016 م .
1. 5. 2 المجال أزماني: 5 / 1 / 2016 م ولغاية 3 / 4 / 2016 م
1. 5. 3 المجال المكاني: ملعب كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 التدريب المتوازي

يرى علماء التدريب الرياضي في التدريب المتوازي أراء كثيرة فمنهم من يرى أنه يجب المساواة والتوازي في تطوير الصفات البدنية وخاصة في مراحل الإعداد العام على أساس التنمية الشاملة المتزنة لجميع مكونات الإعداد البدني ، أما الرأي الآخر فيقول يجب أن يشمل التدريب جميع أجزاء البدن حتى تكون التنمية شاملة في جميع أجزاء الجسم ويكون الجسم متهيئاً لاستقبال المثيرات والاستجابة لها كوحدة متكاملة ففي التدريب على

المهارات مثلاً وخاصة في الألعاب التي تستخدم فيها أدوات كفعاليات الرمي والعاب المضرب والتجذيف والألعاب الجماعية وخاصة التي تتحتم على الرياضي استخدام أحد الذراعين أو الرجلين كما في كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة كجزء رئيسي لتنفيذ الأداء المهاري فلاعب كرة اليد يستخدم إحدى ذراعيه في أداء بعض المهارات الأساسية كما في المناولة أو الطبطبة أو التصويب وحسب مكونات الطبيعة البشرية فمنهم من يستخدم الذراع الأيمن ومنهم يستخدم الذراع الأيسر في أداء المهارات الأساسية الأمر الذي يجعل أداءه محدوداً إذا ما أستمروا على هذا الأمر وغير قابل للتطور ومواكبة الأداء الفني المتطور للعبة الأمر الذي دعا المدربين ومنذ فترة طويلة في إتباع طرق و وسائل تدريبية تمكن اللاعب من استخدام الذراعين بنفس الكفاءة مع الأخذ بعين الاعتبار الطبيعة البشرية للرياضي واستخدامه لأحدى الذراعين على طول حياته وبمختلف فعالياته اليومية المعتادة فأخذ المدربون على عاتقهم تطوير الذراع الغير مستخدمة في الأداء تأكيداً منهم على أهمية استخدام الذراعين بنفس الكفاءة بسبب حاجة اللاعب لهذا الأمر وفي كافة أوقات المباراة وخاصة الحرجة منها فكثير من نتائج المباريات تغيرت بسبب مناولة أو تصويب بالذراع المعاكسة وفي أوقات حرجة وكذلك تغلبت فرق على فرق أخرى باستخدام الذراع المعاكسة وخاصة في عملية التصويب في الأوقات الأخيرة من المباراة الأمر الذي يجعل الفريق متقدماً على نظيره .

2 - 1 - 2 الدقة

الدقة هي إحدى الكلمات كثيرة الاستخدام في حياتنا اليومية وتطلق على الأشياء التي نريد أتمامها على أكمل حال ، وفي المجال الرياضي تطلق على الأداء المهاري مثل الدقة في التصويب والدقة في التمرير الخ . ومن هنا تعرف كلمة الدقة على أنها القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتتطلب كفاءة عالية في الجهازين العضلي والعصبي وسيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه (١) ، ونظراً لارتباط الدقة مع صفات تكتيك الأداء الحركي فقد عرفت بأنها قدرة الفرد على التحكم في حركته الإرادية نحو هدف معين (٢) ، وتعتمد الدقة الحركية على ثلاثة عوامل أولهما هو عدد الوحدات الحركية المستثارة وثانيهما هو درجة الاستثارة سواء كانت عالية أو واطئة ثالثهما هو زمن هذه الاستثارة (٣) .

3 . 1 . 2 المهارات الأساسية في كرة اليد

تعد كرة اليد كأية لعبة من الألعاب الكبيرة لها مهاراتها الحركية الأساسية التي تعد بمثابة العمود الفقري لها فاللاعب الذي يتقن جميع النواحي الفنية لا يمكن تطبيقها إلا إذا تعاون مع بقية أعضاء فريقه بحيث يستغل جميع قدراته لتنفيذ ذلك الواجب وهذه الحقيقة هي أساس النجاح لذا تعد المهارات الحركية الأساسية من أهم

١ . محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية . ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 447

٢ . محمد عاطف أبحر ومحمد سعد عبد الله : اللياقة البدنية ، عناصرها ، تميزها ، قياسها . القاهرة ، دار الإصلاح ، 1984 ، ص 195 .

٣ . يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . ط ٢ ، بغداد ، 2010 ، ص 23 .

العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون المهارات الأساسية (٤) ، ويرى كمال عبد الرحمن وآخرون بأنه تعد جميع المهارات الأساسية لكرة اليد سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني جميع تحركات اللاعب أن تؤدي في إطار قانون اللعبة بهدف وصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة ، وأن تنمية وتطوير المتطلبات المهارية تهدف للوصول إلى الدقة والأتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة (٥) في حين يرى محمد حسن علاوي أن المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وهي تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون اللعبة والتي يتم تنميتها من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري والذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والأتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت ظرف من ظروف المباراة (٦) .

ويقسم كمال عارف وسعد محسن المهارات الأساسية لكرة اليد إلى الآتي (٧) :

1 - مسك الكرة .

2 - أستقبال الكرة .

3 - مناولة الكرة .

4 - الطبطبة .

5 - التصويب .

6 - الخداع

4.1.2 مهارة التصويب في كرة اليد

يعد التصويب من المهارات الأساسية في كرة اليد حيث أن كل المهارات والخطط التي يطبقها اللاعبون تكون عديمة الفائدة إذا لم تتوج هذه العملية بالتصويب والغرض من التصويب على مختلف أنواعه هو أصابة مرمى الفريق الخصم (٨) ، ويرى عبد الوهاب غازي بأن التصويب ما هو إلا النتيجة النهائية للهجوم على أمل تسجيل هدف حيث يتم خلق وضع مناسب يتمكن من خلاله أحد أعضاء الفريق من تنفيذ رمية هدف مباشرة مع فرصة جيدة للتسجيل (٩) ، في حين يرى منير جرجيس بأن التصويب ما هو إلا التتويج النهائي لتكوينات

٤ . كمال عارف وسعد محسن : كرة اليد . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 1989 ، ص 60 .

٥ . كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات . تطبيق) . ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 ، ص 47 .

٦ . محمد حسن علاوي وآخرون : الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات . تطبيقات) . ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2003 ، ص 22 .

٧ - كمال عارف وسعد محسن : مصدر سبق ذكره ، 1989 ، ص 59 .

٨ . أحمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية . ط 1 ، جامعة الفاتح ، طرابلس ، 1998 ، ص 40

٩ . عبد الوهاب غازي حمودي : كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية . ط 1 ، بغداد ، 2008 ، ص 102 .

اللعب جميعها فضلاً عن أن هذه المهارات يعشقها كل من ألاعب والمشاهد وتجذبهُ أكثر من المهارات الأخرى (١٠) .

وأن الهدف النهائي للهجوم هو التصويب وان عدد الأهداف هو الحد الفاصل بين الفريقين لذلك يعد الفريق الفائز الذي يسجل أهدافاً أكثر من الفريق الآخر (١١) ، ويعرفهُ عبد الجبار الجنابي بأنه أداء مهاري توافقي مركب يتصف بالقوة والسرعة والدقة لرمي الكرة نحو الهدف بطريقة قانونية (١٢) في حين يشير علي تركي الى أن أهمية دقة التصويب تزداد عند تقارب المستوى بين الفرق المتنافسة لان أضاءة أيه فرصة قد تؤدي الى خسارة المباراة ، وهي مهارة يفترض أن يجيدها جميع ألاعبين بغض النظر عن مراكزهم في اللعب (١٣) وأشار أحمد عريبي إلى أن هناك عوامل عدة تؤثر في عملية أداء التصويب هي (١٤) .:

١. زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكبر .
٢. المسافة : كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف كلما ساعد ذلك دقة التصويب وإصابة الهدف .
٣. التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها ويسهم الرسغ كثيراً في توجيه الكرة .
٤. السرعة : كلما كان الأعداد سريعاً كلما كان التصويب أكثر احتمالاً .

2 - 1 - 4 - 1 التصويبة السوطية من مستوى الرأس بخطوة ارتكاز :

ويتم أداء هذه المهارة بعد السيطرة على الكرة بشكل جيد ومن ثم يبدأ اللاعب بالأداء الفني لمهارة التصويبة السوطية من مستوى الرأس بأخذ خطوة بحيث تكون الخطوة واسعة والكرة مسيطر عليها بين الكفين وبعدها الارتكاز على رجل اليسار بالنسبة للاعبين الذين يستخدمون الذراع اليمين والعكس صحيح ، و بعد استقبال الكرة يتم سحب الكرة الى الجانب و الأسفل حتى تكون الكرة موجهة للأرض ومن ثم يتم الاستمرار بالحركة للذراع الرامية عن طريق السحب الى الأعلى وللخلف بحركة أنسيابية وفي هذه المرحلة نلاحظ أن الجذع قد أخذ وضع أشبه بالقوس المشدود ومن ثم يتم سحب الذراع الى الامام الأعلى بحيث يعود الجذع الى الوضع الطبيعي عمودياً على الأرض ويصاحب هذا الأداء بنقل الذراع الحرة الى الجهة المعاكسة بعد أن كانت موجهة للمرمى وهنا نلاحظ أن زوايا الذراع تكون زاوية العضد مع الساعد وزاوية العضد مع الجذع زوايا قائمة أما القدمان فتكون الأمامية وهي القدم اليسرى مؤشرة باتجاه الزميل ولكن فيها دوران للداخل قليلاً والنظر يكون

^{١٠} . منير جرجيس : كرة اليد للجميع . ط2 ، جامعة حلوان ، 1985 ، ص80 .

^{١١} . القانون الدولي لكرة اليد ، 2005

^{١٢} _ عبد الجبار شنين الجنابي : تحليل العلاقة بين خصائص منحى القوة _ الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ، ص12

^{١٣} . علي تركي : محاضرات الدورة التدريبية الدولية بأشراف ألاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد ، بغداد ، 26 / 12 / 1996 .

^{١٤} . أحمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية . ط2 ، جامعة بغداد ، 2005 ، ص 41 . 42 .

بأتجاه المرمى أما لحظة التصويب فتكون تكون الذراع ممدودة ويكون دور الرسغ كبير في تحديد منطقة التصويب .

3-منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث حيث المنهج التجريبي

هو " اقرب مناهج البحث العلمي لحل المشكلات بالطريقة العلمية وهو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحدودة لحادث ما وملاحظة التغييرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها (١٥)

2-3 عينة البحث :شملت عينة البحث بعض طلاب المرحلة الثانية للعام الدراسي (2015 - 2016) و

البالغ عددهم (23) طالباً وتشكل نسبتهم (16.78%) من المجتمع الأصلي ، و لغرض التأكد من تجانس العينة في المتغيرات التي قد تؤثر على سير التجربة قام الباحث بإجراء المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الاختلاف وظهر أن جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% (١٦) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات أدناه وكما موضح بالجدول (1) .

جدول (1)

يبين بعض القياسات الأنثروبومترية وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل اختلاف
1	الطول الكلي	سم	174.633	5.405	3.095
2	الوزن	كغم	65.933	2.065	3.131
3	العمر	سنة	20.477	2.211	10.797

3-3 الأدوات و الأجهزة و الوسائل المستخدمة

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
- الاختبارات و المستخدمة في البحث .
- ساعة توقيت
- شواخص
- شريط قياس معدني .
- ميزان طبي
- ملعب كرة يد وكرات قانونية

^{١٥} - وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001، ص289

^{١٦} - وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص161.

3 - 4 الاختبار المستخدم بالبحث :

1 / أختبار قوة ودقة التصويب (١٧)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب وقوته .

الأدوات : كرة يد قانونية ، جدار قوي وأملس يرسم عليه مرمى كرة يد وداخله مربعات .

طريقة الأداء : يقف اللاعب ويده الكرة خلف خط المرسوم على الأرض بصورة موازية للجدار وعلى بعد (

12) متر من الجدار على أن يكون وقوف اللاعب مواجهاً للنموذج الموضح على الجدار بصورة مباشرة . يقوم اللاعب بالتصويب على المربعات المرسومة على الجدار بطريقة يحاول فيها بذل ما بوسعه لكي ترد الكرة من الجدار الى الخلف والى أقصى حد ممكن . النموذج يتكون من ثلاثة مربعات متحدة المركز فيها نقطة تبعد عن الأرض (3) أمتار ، المربع الأول مساحته (1) م والثاني (2) م والثالث (3) م . الأرض بين اللاعب والمربعات مقسمة بخطوط موازية للجدار وكل جزء أو خط يبعد (50) سم عن الآخر ويحمل قيمة اختبارية ملائمة لبعد الجزء عن المربعات ، حيث تزداد قيمة الجزء بصورة طردية بزيادة بعده عن المربعات ، فأعلى قيمة تكون لأبعد جزء .

الشروط :

- كل لاعب له ست محاولات وله الحق في استعمال أي نوع من أنواع التصويب وينصح باستعمال التصويب من مستوى الكتف .
- يسمح بمحاولتين للتجربة قبل بدء الاختبار .
- أن تكون جميع المحاولات من خلف خط (12) متراً ويسمح بأخذ خطوة أو خطوتين كخطوات تقريبية إذا رغب اللاعب .
- يجب أن ترد الكرة من الجدار لكي تكون ذات قيمة اختبارية .
- التصويبات التي تخطئ المربعات تكون قيمتها صفر والتصويبات التي لا ترد داخل المنطقة المخصصة على الأرض تكون قيمتها صفر بالنسبة للقوة ويمكن أن توضع قيمة الدقة إذا كانت مرتدة من داخل المربعات .

التسجيل :

- النتيجة يمكن أن تقرأ مباشرة على الجدار والمنطقة المخصصة على الأرض .
- الكرة التي تسقط على الخط المشترك بين جزئين تعتبر وكأنها سقطت على الجزء الأبعد .
- أن درجات قياس الدقة يكمن أن تتراوح بين (0 ، 1 ، 3 ، 5) .
- كما أن درجات القوة بين (1 - 25) لكل تصويبة .
- وعندما تجمع درجات الدقة ودرجات القوة فأنها تعطينا درجة التصويب .

• عدد النقاط المتحصلة من خلال ست محاولات سوية تعطينا :

١. مجموع نقاط الدقة .

٢. مجموع نقاط القوة .

٣. مجموع نقاط التصويب .

3 - 5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث الأصلية والبالغ عددهم (5) طالب في يوم الاحد المصادف 21 / 2 / 2016 م ، وكان الغرض منها التعرف على قدرة العينة على أداء التمارين بالذراع المعاكسة للأداء والمعوقات التي تواجه البحث .

3 - 6 تجربة البحث الميدانية

3 - 6 - 1 الاختبار القبلي: أجرى الاختبار القبلي يوم الاحد المصادف 28 / 2 / 2016 م بعد توفير الظروف المناسبة وشرح طبيعة الاختبارات للاعبين وإعطاء الوقت اللازم لإجراء الإحماء وأداء الاختبارات على عينة البحث .

3 - 6 - 2 تجربة البحث الرئيسية: تم تطبيق عينة البحث نفس التمارين المستخدمة والمعدة من قبل مدرس المادة إلا أنه يستخدمون الذراع المعاكسة أو الذراع الأخرى إذا استخدموا الذراع اليسرى في الأداء خلال فترة التطبيق تم تطبيق التمارين على عينة البحث وبواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع خلال الدرس وبدء تطبيق التجربة البحثية بتاريخ 1 / 3 / 2016 ولغاية 30 / 3 / 2016 م حيث بلغت فترة ممارسة التمارين ضمن الوحدات التدريبية أربعة أسابيع .

3 - 6 - 3 الاختبار البعدي: أجرى الاختبار البعدي يوم الاحد المصادف 3 / 4 / 2016 م على عينة البحث بعد توفير نفس ظروف الاختبارات القبلي واستمرت الاختبارات لمدة يوم واحد .

3 - 7 الوسائل الإحصائية: تم تحليل البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار (19) لاستخراج

1 . الوسط الحسابي

2 - الانحراف المعياري

3 - معامل الاختلاف (^{١٨})

4 - اختبار (ت) للعينات المترابطة .

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

^{١٨} - محمد عبد العال أنعمي و حسين مردان ألبياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات spss . ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2006 ، ص101

بعد أن تم معالجة البيانات احصائياً ظهرت النتائج والتي يبينها الجدول (2)

جدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار لدى عينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		فرق الأوساط	الخطأ المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
الدقة	درجة	2.109	12.782	2.521	16.782	4.000	0.579	6.901	معنوي
القوة	درجة	0.735	1.217	0.665	1.521	0.714	0.822	1.775	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.074

من خلال الجدول أعلاه تبين أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للدقة هو (12.782) وبأنحراف معياري (2.109) في حين بلغ الوسط الحسابي للمتغير نفسه في الاختبار البعدي (16.782) في حين بلغ الانحراف المعياري (2.521) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (6.901) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية ومما تقدم يظهر أن هناك فرقا معنويا بين قيم اختبار الدقة .

ويرى الباحثون أن ذلك يعود الى التمارين المستخدمة من قبل المدرس التي تعمل على تشجيع

وتحسين الأداء لديهم من خلال تطبيقها خلال الدرس والتنوع في أداء التمرين مما يجعل الطالب لديه القدرة الكافية في استخدام الذراع المعاكسة في إيصال الكرة الى الزميل بنسبة معينة من خلال التدرج في أبعاد المسافة المستخدمة بين الزملاء خلال الدرس بالإضافة الى عملية النقل بين المناولة والتصويب وكثرة في استخدام الذراع المعاكسة عمل على اكتساب خبرة لدى الطلاب في كيفية استخدام الذراع المعاكسة في التصويب ، كما أن للتنافس دور كبير في تحسين أداء أفراد العينة الأمر الذي يعمل أداء المهارة بالشكل الجيد بعيداً عن المغالاة بالأداء وهذا ما ذكره (Bonniess) " إلى التنافس بين الأفراد المتقاربين في المستويات المهارية ينتج عنه أداء أفضل بعكس أولئك الذين لا يكونون متقاربين في المستويات المهارية (١٩) .

من خلال الجدول أعلاه تبين أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للقوة هو (1.217) وبأنحراف معياري (0.735) في حين بلغ الوسط الحسابي للمتغير نفسه في الاختبار البعدي (1.521) في حين بلغ الانحراف المعياري (0.665) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.775) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية ومما تقدم يظهر أن هناك عدم وجود فروقا معنوية بين قيم اختبار القوة .

ويرى الباحثون بأن عينة البحث قد حققت تغييراً ألا أنه كان طفيفاً وغير إيجابي في متغير القوة بالرغم من تطبيق مجموعة من التمارين كون أن المسافة التي تم الاختبار عليها كانت بعيدة نوعاً ما وطبيعة الأداء كان فيه نوع من الصعوبة لأنه العينة استخدمت الذراع المعاكسة في التصويب بالإضافة الى أن الفترة التي طبق بها البرنامج كان قليلاً نوعاً ما للحصول على نتائج إيجابية والحصول على فرق معنوي .
وأن القوة بأشكالها لا تتطور إلا باستخدام أثقال أو مقاومات بينما تتطور الدقة بعدد مرات تكرار الأداء لذا يجب ان تأخذ نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية وإخراجها بأقصى سرعة خلال الوحدات التدريبية ، اذ يؤكد (Boll) على ان "القدرة الانفجارية تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية (٢٠) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- تبين أن هناك فروق معنوية لاختبار الدقة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث .
- 2- ظهر بان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث.
- 3 - استخدام الاسلوب المتوازي يعمل على تطوير مهارة التصويب لدى عينة البحث .

2-5 التوصيات :

- 1- استخدام الأسلوب المتوازي في تطوير مهارة التصويب بكرة اليد .
- 2- استخدام تدريبات تعمل على تطوير الدقة في التصويب والتي تعتبر من ضروريات الأداء المهاري .
- 3- استخدام الإثقال التي تعمل على ناتج القوة للذراع المعاكسة وخاصة في مهارة التصويب .

المصادر

- القانون الدولي لكرة اليد ، 2005 .
- أحمد عربي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية . ط2 ، جامعة بغداد ، 2005 .
- أحمد عربي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية . ط1 ، جامعة الفاتح ، طرابلس ، 1998 .
- علي تركي : محاضرات الدورة التدريبية الدولية بأشراف الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد ، بغداد ، 1996 / 12 / 26 .
- عبد الجبار شنين الجنابي : تحليل العلاقة بين خصائص منحى القوة _ الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998 .

- عبد الوهاب غازي حمودي : كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية . ط1 ، بغداد ، 2008 .
- كمال عارف وسعد محسن : كرة اليد . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 1989 .
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات تطبيق) . ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية . ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- منير جرجيس : كرة اليد للجميع . ط2 ، جامعة حلوان ، 1985 ،
- محمد حسن علاوي وآخرون : الأعداد النفسية في كرة اليد (نظريات . تطبيقات) . ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2003 .
- محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله : اللياقة البدنية ، عناصرها ، تنميتها ، قياسها . القاهرة ، دار الإصلاح ، 1984 .
- - محمد عبد العال الأنعمي و حسين مردان ألبياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات spss . ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2006 .
- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه ، عمان ، الأردن ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001.
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . ط2 ، بغداد ، 2010 .
- Bonniess . mohnsen : Teaching middle school physical education human kinetics printing hall , Australia , 1997
- Bollok , M,L,and Wilmore j,H : Exercise in health and dise (W.B saunders philadephia) , 1980 .