



تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية و علاقتها بدقة التصويب بكرة اليد

الباحث : م. د سردار حكيم محمد امين

[sr31708856@gamil.com](mailto:sr31708856@gamil.com)

مديرية تربية ديالى

07727247476

م. د مروة خالد جهاد

[Marwa.khaled@uodiyala.edu.iq](mailto:Marwa.khaled@uodiyala.edu.iq)

جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

07716056463

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ، دقة التصويب ، كرة اليد

مستخلص البحث :

ناقشت هذه الدراسة تأثير البرنامج التدريبي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبين نادي ديالى ل تنمية اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين و اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين واختبار دقة التصويب و على الرغم من تصميم أساليب التدريب والتمارين التي تعمل على تلك الجوانب.

لكن هذا التطور لا يمكن أن يتحقق إلا عن طريق الدراسات العملية التي تعتمد على مختلف التخصصات المتصلة مثل علم التدريب الذي له العديد من المساهمات والأدوار الفعالة في الرياضة النامية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في اثر برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية و علاقتها بدقة التصويب بكرة اليد لفئة الشباب للاعبين نادي ديالى الرياضي بكرة اليد ونظرا لأهمية الجوانب التدريبية والتعليمية في الألعاب الرياضية.

من خلال مراقبة الباحثان، فقد وجد أن هناك ضعف في تطوير وأداء دقة التصويب للاعبين كرة اليد ، لذلك ،تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي في تنمية و تعليم الصفات البدنية و المهارات الأساسية بين اللاعبين الشباب في كرة اليد وتقييم فعاليتهم. لأن ضعف في هذا الجانب سوف تؤثر على شخصية اللاعب وخلق أداء ومهارات غير متوازنة.

***The effect of a training program on the development of physical attributes and their relationship to accurate shooting with hand ball***

***Researcher: M. Dr. Sardar Hakim Muhammad Amin***

***sr31708856@gamil.com***

***Diyala Education Directorate***

***07727247476***

***M. Dr. Marwa Khaled Jihad***





*Marwa.khaled@uodiyala.edu.iq*

*University of Diyala - College of Physical Education and Sports  
Sciences*

*07716056463*

**Key words: training program, shooting accuracy, handball**

*Summary of the research:*

*This study discussed the effect of the training program on developing some physical characteristics and basic skills of Diyala club players to test the strength of the characteristic speed of the arms and test the strength of the characteristic speed of the legs and test the accuracy of correction and despite the design of training methods and exercises that work on these aspects.*

*However, this development cannot be achieved through practical studies that rely on various related disciplines such as the science of training, which has many active contributions and roles in the developing sport.*

*The importance of this study lies in the impact of a training program in the development of physical attributes and its relationship to accurate shooting with handball for the youth category of Diyala Sports Club handball due to the importance of training and educational aspects in sports.*

*By observing the two researchers, it was found that there is a weakness in the development and performance of the accuracy of correction for the handball players, therefore, the study aims to design a training program in the development and teaching of physical characteristics and basic skills among young players in handball and to evaluate their effectiveness. Because a weakness in this aspect will affect the player's personality and create unbalanced performance and skills.*

**مقدمة البحث وأهميته:**

*أن تقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب الذي شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياته منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة اليد مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس. ولكون لعبة كرة اليد هي من الألعاب الرياضية التي دخلت قلوب عشاقها الى جانب كرة القدم منذ الطفولة وأصبحت لها مدارس كروية في كل العالم تعتمد*

على صقل اللاعبين ذوي المهارات العالية باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع انتشارا في الأندية الرياضية من بين المجموعات الرياضية الأخرى .

ومن أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية لذا تكمن أهمية البحث في دراسة اثر برنامج تدريبي في تنمية و تعليم الصفات البدنية و المهارات الأساسية بكرة اليد للاعبين الشباب لنادي ديالى باعتبار ان الجانب التدريبي من الجوانب الأساسية لشخصية اللاعب وتعزيز الاسترخاء وتوجيه سلوكهم في تحقيق طموحاتهم المستقبلية في أثناء التدريب والمنافسات.

مشكلة البحث :ومن خلال ملاحظة الباحثان ضعفا في إعداد اللاعب في بداية ممارسة لعبة كرة اليد لكون الباحث لاعب ومدرب ومشرف على لعبة كرة اليد في مديرية تربية ديالى لاحظ لان أعداد اللاعب في لعبة كرة اليد يعتبر من أهم الركائز المهمة. لذا أن ضعف الصفات البدنية عند اللاعب يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته لان الأداء المهاري للاعب يحتاج إلى قوة بدنية عالية من أجل بناء التوازن المهاري والبدني والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين .

و أن قلة الاهتمام بالجانب البدني حدا بالباحثان الى الولوج في هذه المشكلة ، اذ حاول الباحث أن يصب اهتمامه في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير الجانب البدني من خلال أعداد منهج تدريبي لتطوير القوة البدنية للاعبين الشباب.

أهداف البحث :. يهدف البحث الى :. استعمال منهج تدريبي في تنمية الصفات البدنية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد لفئة الشباب، معرفة تأثير المنهج التدريبي في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية بكرة اليد لفئة الشباب.

فروض البحث: هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية ودقة التصويب للاعبين الشباب في كرة اليد ولصالح الاختبارات القبليّة، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية في الصفات البدنية والمهارية للاعبين نادي ديالى لفئة الشباب في كرة اليد بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين(الضابطة والتجريبية) لملائمته وطبيعة البحث

عينة البحث : أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد في ديالى عدد (30) لاعباً بأعمار (12 - 14) سنة وبصورة عمدية للأسباب الآتية :

• قرب المركز من سكن الباحثان .

- تعاون إدارة ومدربي المركز مع الباحثان .
- توفر الادوات والوسائل .
- إمكانية متابعة العينة .

وقد قسمت عينة البحث بصورة الأزواج المتطابقة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تضم كل مجموعة (13) لاعباً يمثلون نسبة (9,61%) من مجتمع البحث ، اذ قسمت العينة بطريقة الأزواج المتناظرة ، " وهي ان يقوم الباحث باختيار الافراد على اساس ازواج متشابهة ، بحيث يكون كل اثنين من المختبرين متماثلين الى حد ما في هذه المتغيرات ومن هذا يتم توزيع فرد من كل زوج على المجموعتين ، الاول للتجريبية مثلا ، والزوج الثاني نفسه الى المجموعة الضابطة ، على ان يكون هذا التوزيع عشوائياً حتى لا يكون للتحيز مكان في عملية التوزيع حتى لو بشك غير مقصود ..

، وبهذا توفرت شروط تجانس العينة. جدول رقم (1)

جدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي للناحية المهارية والبدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسبة	نسبة الدلالة	الاد صائبة
			ع - +	س -	ع - +	س -			
1	القوة الانفجارية للرجلين	سم	0.175	1.476	0.156	1.503	0.414	0.683	غير معنوي
2	القوة الانفجارية للذراعين	سم	1.027	8.853	1.066	9.015	0.393	0.698	غير معنوي
9	دقة التصويب ( 12 )	درجة	1.605	4.923	1.818	5.153	0.343	0.735	غير معنوي
10	دقة التصويب ( 40 )	درجة	3.370	20.769	2.900	19.923	0.686	0.499	غير معنوي

الأجهزة والأدوات المستعملة ووسائل جمع المعلومات :

"المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت .

أدوات ، بيانات، عينات ، أجهزه. (عبيدات ، 2004 ، 133 ) ،



وسائل جمع المعلومات جمع البيانات ( المصادر العربية والأجنبية ، نظام خاص لاستخراج الإيقاع الحيوي لكل فرد بالمجموعتين (الطريقة الالكترونية)، الاختبارات والقياس ، المقابلة الشخصية)

الاختبارات البدنية :

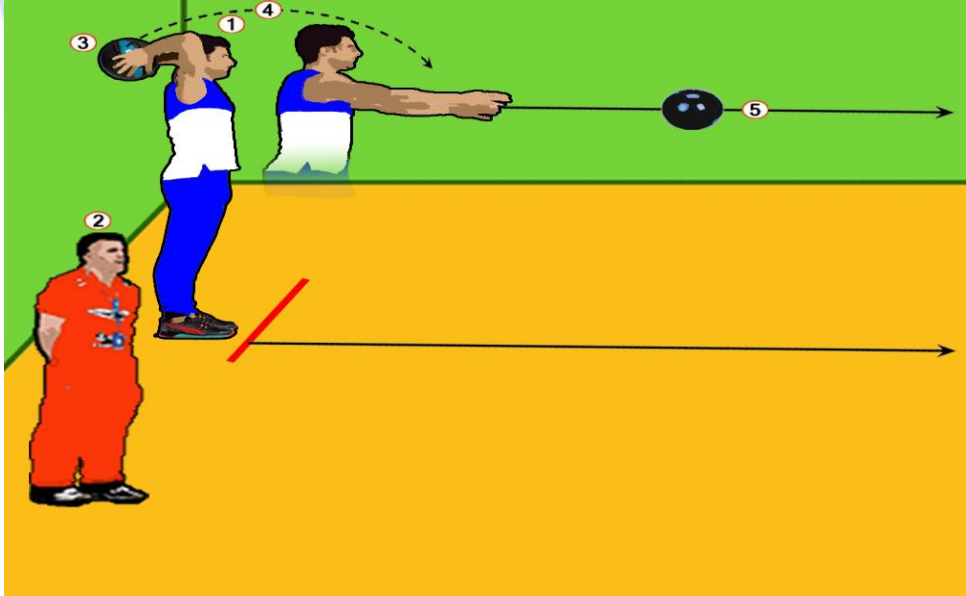
1- اختبار القوة الانفجارية للذراعين : (الصميدعي ، 2010 ، 268)

- اسم اختبار : اختبار دفع الكرة الطبية بوزن ( 2 كغم ) من وضع الوقوف .
- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .
- الأدوات المستخدمة : مساحة من الارض ، شريط قياس ، كرة طبية بوزن ( 2 كغم ) .
- وصف الأداء :

يقف المختبر خلف الخط الاول ، يقوم بدفع الكرة الطبية للأمام بأقصى قوة وبسرعة ( حركة انفجارية ) .

حساب الدرجة :

- يعطى لكل مختبر محاولتان تسجل أفضلهما .
- تسجل مسافة الدفع وتحسب بالأمتار .



شكل ( 3 )

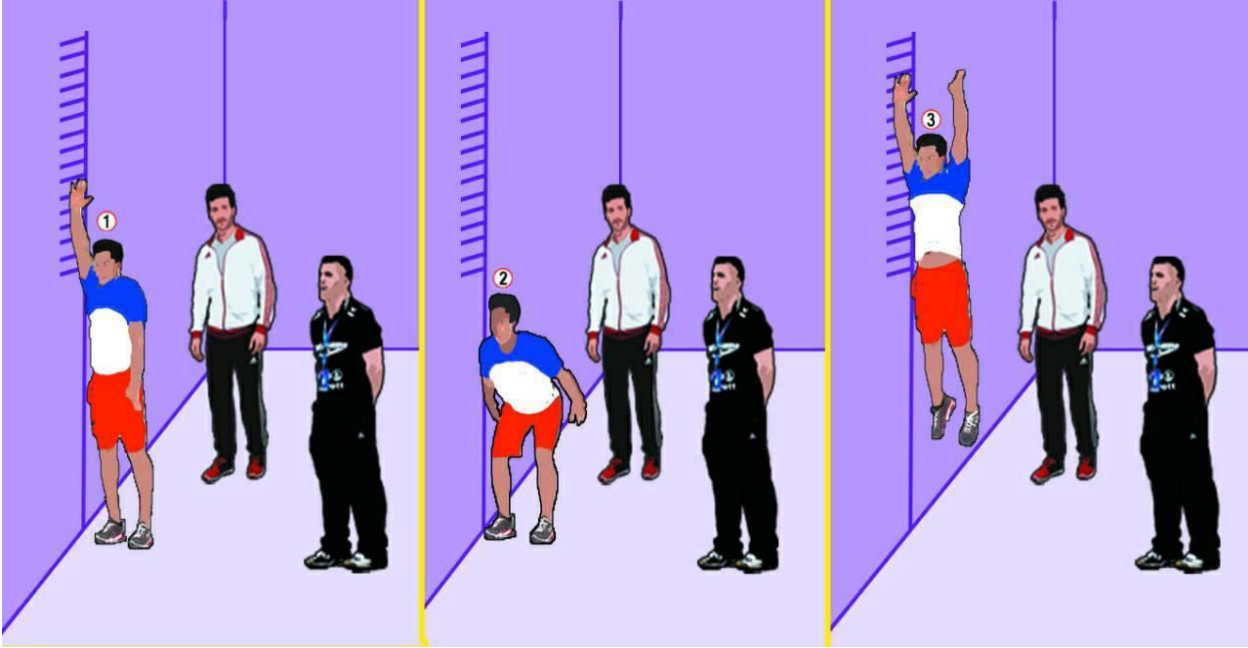
يبين اختبار دفع الكرة الطبية بوزن ( 2 كغم ) من وضع الوقوف

2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين : اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجينت ) (الطرفي ، 2014 ، 46)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .
- الأدوات المستخدمة : مسطرة أو شريط قياس ، حائط ، قطعة طباشير .

وصف الأداء :

- تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين .
  - يقف المختبر جانباً بجوار الحائط حافي القدمين ممسكاً بيده قطعة من الطباشير ( طولها بوصة واحدة ) في اليد بجوار الحائط .
  - يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .
  - يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة
  - يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .
- حساب الدرجة : يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة له ، يتم القياس من العلامة الاولى حتى العلامة الثانية .



شكل ( 4 )

يبين اختبار القوة الانفجارية للرجلين

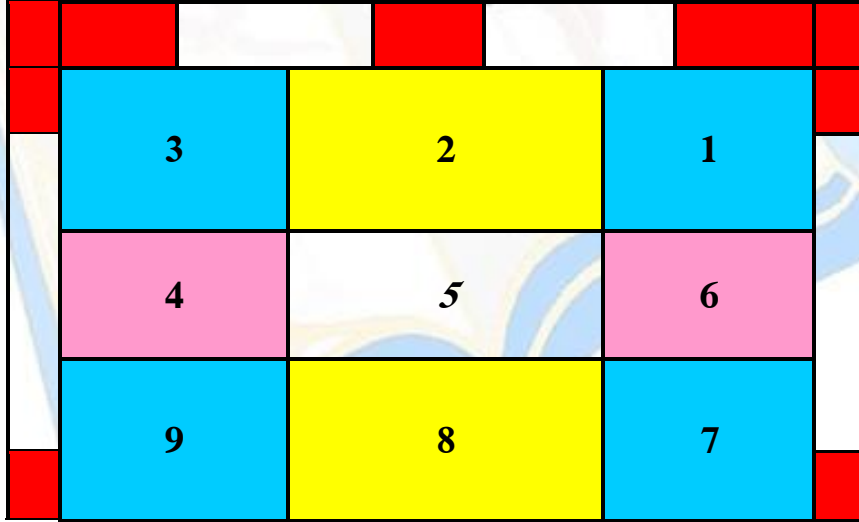
الاختبارات المهارية

1- اختبار مهارة التصويب(الصميدعي ، 2010 ، 269)

الهدف من الاختبار :- قياس دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة :- كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط ( 3×2 ) م ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9) م عن المرمى كما في الشكل ( 11 ).

- طريقة الأداء:- يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي :
- أ- إصابة المستطيلات ( 9,7,3,1 ) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 100 × 60 ) سم ينال أربع درجات .
- ب - إصابة المستطيلين (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها ( 60×100 ) سم ينال ثلاث درجات .
- ج- إصابة المستطيلين (6,4) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 80 × 100 ) سم ينال درجتين .
- د- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعاده ( 80×100 ) سم ينال درجة واحدة.
- هـ- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً.
- و- يؤدي كل لاعب عشرة رميات ولكل لاعب محاولة واحدة فقط.



شكل ( 11 )

يوضح اختبار مهارة التصويب

2- اختبار دقة التصويب ( محسن و حسين ، 1993 ، 35 )

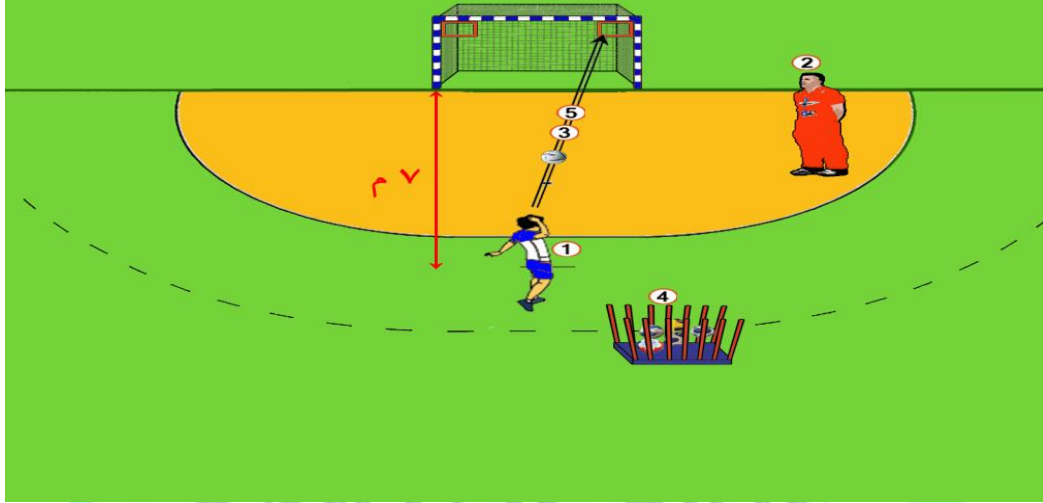
الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب .

الادوات : ملعب كرة يد ، هدف مربع قياس ( 60 سم×60 سم ) معلق ومثبت في زوايا المرمى العليا عدد (2) كرات يد رجالية عدد (5) .

وصف الاداء : يقوم المختبر بالتصويب من وضع الثبات ومن خلف خط الاختبار وشرط ان تبقى قدميه ملامسة للأرض وان لا يجتاز خط 7 امتار وان يكون التصويب على الاهداف المربعة (60سم×60سم) المثبتة في زوايا المرمى العليا حيث تمنح للمختبر(4 محاولات) اثنان على جهة اليمين واثنان على جهة اليسار .

التسجيل :

1. اذا دخلت الكرة داخل الهدف المعلق يعطى للمختبر 3 نقاط .
2. اذا اصابت الكرة احد اضلاع الهدف يعطى المختبر 2 نقطة .
3. اذا دخلت الكرة الهدف الكبير ولم تمس الهدف المعلق يعطى نقطة واحدة
4. اذا خرجت خارج الهدف يعطى صفر . والشكل رقم (12) يوضح ذلك .



شكل ( 12 )

يوضح اختبار دقة التصويب

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: تم جمع بيانات الاختبارات القبلية والبعديّة من الناحية البدنية و المهارة لمجاميع البحث، ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج التالية:-

عرض وتحليل نتائج من الناحية البدنية و المهارة للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبارات القبلية والبعديّة :-

وفيما يلي جدول (2) يبين قيم ( t ) لنتائج الناحية المهارة والبدنية للمجموعتين بين الاختبارات القبلية والبعديّة.

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %
			س	ع	س	ع	
1	القوة	سم	1.476	0.175	1.907	0.163	29.13%
	الانفجارية		1.503	0.156	1.692	0.184	12.50%



للرجلين	سم	التجريبية	8.853	1.027	13.076	1.698	47.70%
القوة	الانفجارية	الضابطة	9.015	1.066	11.207	1.704	24.31%
للذراعين							

من الجدول (2) يتضح ان جميع القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قد سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في القوة الانفجارية للرجلين قد سجلت تطوراً وصل الى (29.13 %) والقوة الانفجارية للذراعين وصلت الى نسبة تطور (47.70 %) ، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فان جميع القدرات البدنية قد سجلت نسبة تطور جيدة ، اذ كانت في القوة الانفجارية للرجلين قد سجلت تطوراً وصل الى (12.50 %) والقوة الانفجارية للذراعين وصلت الى نسبة تطور (24.31 %).

### جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	متغيرات البحث	المجموعات	س- ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	القوة الانفجارية للرجلين	التجريبية	0.430	0.126	12.257	0.000	معنوي
		الضابطة	0.188	0.084	8.037	0.000	معنوي
2	القوة الانفجارية للذراعين	التجريبية	4.223	1.032	14.753	0.000	معنوي
		الضابطة	2.192	0.866	9.123	0.000	معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التجريبية	5.130	1.207	15.324	0.000	معنوي
		الضابطة	2.669	1.078	8.920	0.000	معنوي

يبين الجدول (3) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية ، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة للقوة الانفجارية للرجلين والذراعين قيد البحث للمجموعة التجريبية هي (14.753 ، 15.324 ) على التوالي ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة فهي (9.123 ، 8.920 ) على التوالي ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى أن الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول مدة تنفيذ التمرينات من قبل المجموعة التجريبية ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة و بشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة

وكذلك إلى التمرينات المستخدمة من قبل الباحثان والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب والطرائق والأساليب المستخدمة منهما وأعطاء أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعاً وفعالاً بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات والذي يعد مؤشراً لتطور القوة الانفجارية بشكل بارز ، وهذا ما أكده ( هاني السوقي ، 2015 ) بأن " التمرينات باستخدام الاثقال التي يستخدمها المدرب في عملية التدريب تساعد اللاعب في تطوير قابليته البدنية ، فضلاً عن انها تستخدم لتحسين الحالة مهارية للاعبين ( ابراهيم ، 2015 ، 63).

ويرى الباحثان أنّ سبب هذا الفرق المعنوي في تطور القدرات البدنية جاء من خلال التركيز على الانجاز القصوي للعضلات العاملة لإمكان تطوير القوة الانفجارية ووفقاً لمفردات التدريب مما جعل الفروق في قيم هذه المتغيرات تميل إلى نتائج الاختبارات البعيدة .

ومن خلال النتائج نجد أنّ هناك تفوقاً للمجموعة التجريبية الخاضعة لتمرينات المنهج التجريبي على المجموعة الضابطة ، إذ يرى الباحثان أن الزيادة في تحسن القدرات البدنية قيد البحث تعود إلى مبدأ الخصوصية في التدريب ، إذ ان تمرينات المنهج التجريبي بالثقلات الرملية كان لها التأثير الفعال في تطوير متغيرات البحث ومنها القوة الانفجارية وهذا ما أكده ( سلطان فاضل 2015 ) " اذا اردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومات ( شريفة ، 2015 ، 45).

عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول ( 4 )

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-			
1	القوة الانفجارية للرجلين	سم	1.907	0.163	1.692	0.184	3.152	0.004	معنوي
2	القوة الانفجارية لذراعيين	سم	13.07	1.698	11.207	1.704	2.801	0.010	معنوي

يبين الجدول ( 4 ) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث كانت افضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إذ إن هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للقوة الانفجارية للرجلين والذراعيين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعيين والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية ولصالح المجموعة التجريبية ، وان قيمة ( t ) المحسوبة للمكونات على التوالي ( 3.152 ، 2.801 ) ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لجميع متغيرات البحث هي اصغر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية .

وقد ركزت التمرينات المعدة بالمنهج التدريب على تطوير الجوانب البدنية لأهميتها في تحقيق اهداف التدريب والوصول إلى المستوى المطلوب، إذ يرى (مروان عبد المجيد 2014) أن " الإعداد البدني المنظم هو حجر الأساس الذي تعتمد عليه كل فعالية رياضية، لأن التطوير الشامل هو الضمان الوحيد لتحقيق النتائج العلمية الرياضية ( عبد المجيد ، محمود ، 2014 ، 155 ) .

ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية بسبب التمرينات المنظمة بطريقة علمية ، من خلال التنظيم الجيد والتدرج بالأحمال التدريبية وتنظيم فترات العمل والراحة الذي يحصل عند اعطاء التمرينات ساهم في الحصول على نتائج إيجابية .

وهذا ما أكده (القدومي ، 2015 ) إذ يرى أنّ الغاية الأساسية لنوعية التمرينات المعطاة " هي الحفاظ على القوة السريعة التي يمتلكها اللاعب لأطول فترة زمنية ممكنة وبشكل متكرر يساعد على رفع كفاية تحمل اللاعبين في أداء حركات قوية وسريعة ويكون أكثر استعداداً لمواجهة متطلبات اللعب المختلفة وغير الثابتة ( القدومي ، 2015 ، 54 ) .

فقد استخدم الباحث التدرج بتدريب هذه القدرات في مراحل عرض وتحليل نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ومناقشتها

### جدول ( 5 )

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %
			ع	س	ع	س	
3	دقة التصويب	درجة	4.923	1.605	9.076	1.382	84.35 %
	التصويب	درجة	5.153	1.818	7.153	2.267	38.81 %
4	دقة التصويب	درجة	20.769	3.370	29.846	2.444	43.69 %
	التصويب	درجة	19.923	2.900	24.538	4.074	23.34 %

من الجدول (5) يتضح ان جميع المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبيّة قد سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في دقة التصويب على هدف مربع فقد وصلت الى نسبة تطور (84.35%) والتصويب على المرمى المرسوم على الحائط وصلت في نسبة تطورها الى (43.69%) .

اما المجموعة الضابطة فنجد ان جميع المتغيرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في دقة التصويب على هدف مربع فقد وصلت الى نسبة تطور (38.81%) والتصويب على المرمى المرسوم على الحائط وصلت في نسبة تطورها الى (23.34%) .

### جدول ( 6 )

قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارتي المناولة والتصويب للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

ت	متغيرات البحث	المجموعات	س - ف	ع ف	قيمة ( t ) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
3	دقة التصويب	التجريبية	4.153	1.625	9.216	0.000	معنوي

معنوي	0.000	8.832	0.816	2	الضابطة	دقة التصويب	4
معنوي	0.000	15.298	2.139	9.076	التجريبية		
معنوي	0.000	7.768	2.142	4.615	الضابطة		

للمجموعة التجريبية هي ( 9.216 ، 15.298 ) على التوالي ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة هي ( 8.832 ، 7.768 ) على التوالي ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى أن طريقة بناء وتنفيذ التمرينات على وفق الأسس العلمية.

وهذا ما أكده ( Ben Buckley ، 2013 ) " ان الحمل البدني الذي يكون منسجماً مع إمكانيات الرياضي يكون أكثر ايجابية وبالتالي يحدث التكيف والوصول الى الهدف من التدريب بأفضل ما يمكن ( Buckley ، 2013 ، 79 ) .

ويعزو الباحثان معنوية الفروق هذه في تطوير دقة والتصويب من خلال استخدام التمارين المعدة ادت الى تحسن اداء المهارتين

عرض وتحليل نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتصويب في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها : جدول ( 7 )

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي المناولة والتصويب

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-			
3	دقة التصويب	درجة	9.076	1.382	7.153	2.267	2.611	0.015	معنوي
4	دقة التصويب	درجة	29.846	2.444	24.538	4.074	4.028	0.000	معنوي

يوضح الجدول ( 7 ) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في التصويب كانت افضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إذ إنَّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمهارة التصويب ولصالح المجموعة التجريبية ، وان قيمة ( t ) المحسوبة للمكونات على التوالي ( 2.611 ، 4.028 ) ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لجميع



متغيرات البحث هي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى تمارينات المنهج التدريبي داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول فترة تنفيذ التمارينات من قبل عينة البحث ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ، كما أنّ التطور الحاصل في القدرات البدنية له أثر واضح في تطور مستوى اللاعبين في أداء المهارات ، وان اغلب التمارينات المهارية استخدمت فيها الثقالات الرملية والتي ادت الى زيادة صعوبة اداء التمرين وبالتالي تطور مهارة التصويب ، وهذا ما أكدّه (حسن السيد ابو عبده ، 2014 ) " إذ تلعب القدرات المهارية دوراً بارزاً لأي نشاط رياضي وهي العمود الفقري في تحقيق الهدف ، إذ ترتبط القدرات المهارية بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً ، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات الأداء من قدرات بدنية خاصة وقدرات مهارية( عبدة ، 2014 ، 67).

إنّ ضعف عضلات الجسم بشكل عام وعضلات الذراعين بشكل خاص هي إحدى أسباب ضعف الأداء المهاري بكرة اليد ، وإنّ التمارينات بالثقالات للذراعين والرجلين قد أسهمت في تطوير الأداء المهاري من خلال تقوية عضلات الجسم ، وهذا ما يؤكده ( أحمد عريبي، 1998 ) " إنّ الضعف العام في مهارتي المناولة والتصويب ناتج عن ضعف البناء العضلي للذراعين ويمكن بناء عضلات الجسم بصورة عامة وعضلات الذراعين والرجلين بصورة خاصة بواسطة تمارين المقاومات مثل حمل الزميل أو استخدام الكرات الطبية او الثقالات عند التدريب على مهارة التصويب (عودة، 1998 ، 224-225 ) .

**استنتج الباحثان :** إن التمارينات البدنية التي أعدها الباحثان باستخدام الثقالات ساهمت في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب بكرة اليد ، إن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب ساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية ، إن تطوير القدرات البدنية للاعب كان لها أثراً مباشراً في تحسين مستوى اداء مهارة التصويب بكرة اليد

**ويوصي الباحثان :** استعمال التمارينات البدنية بأوزان مختلفة من الثقالات الرملية لتطوير قدرات بدنية ومهارية اخرى ولفئات مختلفة ، الاهتمام بدراسة تأثير متغيرات فردية وجماعية اخرى على تطوير القدرات البدنية والمهارية ولأعمار مختلفة كونها تمثل البداية الصحيحة في إعداد اللاعبين المتميزين وذلك عن طريق اجراء دراسات بحثية اخرى على تلك الفئات الاهتمام بتطوير الجانب البدني للاعبين لأن ذلك يساهم في تطوير الجوانب الضرورية الاخرى ( المهارية والذهنية)



## المصادر

- احمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية : ( ليبيا ، دار المطبوعات، جامعة الفاتح ، 1998).
- بلوم بتيامين واخزون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد أمين المفتي واخزون ، دار ماكرو هين ، القاهرة.
- حسن السيد ابو عبده ، الاعداد المهاري للاعبى الشباب ، ط2 (القاهرة ، مكتبة حريرة الورد ، 2014 ).
- سعد محسن وايمان حسين ؛ التدريب بواسطة الادوات المساعدة واثرها على دقة التصويب بكرة اليد ، بحث منشور، العدد الخامس ، مجلة كلية التربية الرياضية ، 1993، ص35 .
- سلطان فاضل شريدة ؛ التمرينات البدنية ووظائف الاعضاء ، ط1 ( الاردن ، دار دجلة ، 2015 ).
- عبد الناصر القدومي ؛ نظريات التدريب الرياضي ، ط1 ( عمان ، دار دجلة ، 2015 ).
- علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ( بدنية – حركية – مهارية ) ، ( بغداد ، مكتب النور ، 2013 ).
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 ( اربيل ، 2010 ) .
- مروان عبد المجيد ، إيمان شاكر محمود ؛ التحليل الحركي البايوميكانيكي في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط1 : عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، 2014 .
- هاني الدسوقي ابراهيم ؛ الحديث في الوسائل والاجهزة الرياضية ، ط2 ( الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، 2015 ) .

\*Ben Buckley ,2013 ,p79.