

تأثير تمارين خاصة في تطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب من الزاوية بكرة اليد للناشئين

د. مها صالح الانصاري MAHANSALANSARI@yahoo.com

رويدة عادل عبد النبي rowidiaadil@yahoo.com

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

تاريخ استلام البحث : ٢٤/٦/٢٠١٥ تاريخ قبول النشر : ١٢/٨/٢٠١٥

الكلمة المفتاح: التعجيل **Keywords: acceleration**

مستخلص البحث :

تطرق الباحثان في الباب الأول إلى التدريب الرياضي وعلاقته بعلم البايوميكانيك والى أهمية التصويب من الزاوية بكرة اليد لكونه يعتمد عليه مستوى الفريق في تسجيل الأهداف وكذلك إلى تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التعجيل قبل النهوض. أما هدف البحث فهو اعداد تمارينات خاصة لتطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب من الزاوية بكرة اليد أما مشكلة البحث تتضح في كيفية معالجة الكثير من المشاكل في الأداء الحركي للرياضيين لذا قامت الباحثتان إلى دراسة متغير التعجيل قبل النهوض للتصويب. أما الباب الثاني أشتمل على مفهوم التمرينات الخاصة والتصويب من الزاوية بكرة اليد . واحتوى الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وكانت عينة البحث لاعبي ناشئين من فريق كرة اليد لنادي ديالى إذ أستعملت الباحثان المنهج التجريبي. وضم هذا الباب الأجهزة وأدوات البحث المستعملة والوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات . اما بالباب الرابع لقد تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات وإيجاد دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وذلك بعرضها على شكل جداول ثم تحليل هذه الجداول ومناقشتها معززا بذلك بالمصادر العلمية ، وفي الباب الخامس استعرضت أهم الاستنتاجات والتوصيات ومن أهم هذه الاستنتاجات :-

أن تأثير التمرينات الخاصة أسهم بشكل ايجابي في تطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد لدى عينة البحث فئة الناشئين .

The Effect of Special Exercises in the Development of Acceleration before Rising up to Swing from the Corner in Handball Sport for Youth

Prof. Maha Saleh Mahdi

Roweda Adil Abul-Nabi

University of Diyala/ College of Basic Education

Abstract :

In the first section of this research, the researchers deal with the physical training and its relation with bio mechanic. They also deal with the importance of swinging from the corner in handball because of its importance in scoring goals which is accordingly determine the level of the team. In addition, they study the effect of special exercises in the development of acceleration before rising up to swing from the corner in handball sport.

As for the aim of the research, it is to prepare special exercises to develop this kind of acceleration of goals. While the problem is that how to tackle the many problems of motor performance of the athletes. Thus, the researchers study the variability of acceleration before rising up to swing.

In the second section, the researchers deal with the concept of special exercises and swinging from the corner in handball. Section three on the other hand contains the methodology of the research and the field procedures. The sample of the study are young players of Diyala Club of handball and the researchers use the experimental method. This section also includes the devices, the used tools as well as the statistical means used to process the data.

The fourth section includes displaying, analyzing and discussing the results of the tests. It also includes finding distinctive signification between the prior and posterior tests. With reference to scientific resources, the researchers show, analyze and discuss these results in a table.

Section five deals with the conclusions and recommendation. The recommendation is that the effect of special exercises has a positive indication in developing the acceleration before rising up to swing from the corner in handball sport.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التدريب الرياضي هو علم قائم بحد ذاته يتضمن إعداد الفرد الرياضي وتهيئته بدنيا وعقليا ونفسيا لمتطلبات وشروط المنافسة الرياضية الأدائية والأنجازية، والفرد الرياضي يصل إلى التكيفات الادائية على ضوء ما يبذله الجسم من جهد بدني وعقلي ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية فيرتفع مستواها. أن علم البايوميكانيك الرياضي هو احد علوم التربية الرياضية الأساسية التي تساعد في تعزيز فاعلية الأداء الفني الحركي للاعبين الرياضيين (التكنيك) وتعزيز وتشخيص الأخطاء الفنية التي يقع فيها اللاعبون خلال المباريات وذلك فأن البايوميكانيك يحلل الأداء الفني الحركي (التكنيك) بوصفه انجازا حركيا أمثل بأقل جهد ممكن لحل الواجب الحركي المحدد ، وللحركة جانب مهم في التأثير في تحقيق أداء حركي أفضل المتمثل في تعزيز الجوانب الايجابية في الأداء والحد من الجوانب التي لا تتسجم مع طبيعة العمل الميكانيكي بما تفرض على المدربين والباحثين من دراسة وتحليل العمل على حل المشكلات وتشخيص الأخطاء وتحديد نقاط الضعف والعمل على وضع الحلول الصحيحة لمعالجة هذه الأخطاء في الأداء الفني الحركي في رياضة كرة اليد .

ويعد التصويب من الزاوية من المراكز المهمة في التدريب بكرة اليد إذ يعتمد عليها المدرب في وضع التدريبات المناسبة وكذلك يعتمد عليها مستوى الفريق في تسجيل الأهداف. ومركز الزاوية من المراكز المهمة في كرة اليد الحديثة والتي تغير نتيجة المباراة على ضمان فاعلية ذلك المركز أسوة بباقي مراكز اللعب .

وتكمن أهمية البحث في وضع تمارينات خاصة في تطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب من الزاوية بكرة اليد للناشئين للأعمار (١٤-١٧) سنة لتحقيق الأهداف المطلوبة والمرجوة من المباراة . وبالتالي فتح آفاق جديدة للمدربين من اجل تطوير هذه اللعبة .

٢-١ مشكلة البحث :

وقد لاحظت الباحثتان بأن هنالك ضعف واضح في الاداء المهاري للتصويب من الزاوية وبما عزته الباحثتان الى ضعف في تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض مما جعلهما الى اعداد تمرينات خاصة تخدم الجانب البدني والمهاري للاعبين ، للمتغيرات الكينماتيكية اهمية كبيرة إذ تتضح في كيفية معالجة الكثير من المشاكل في الأداء الحركي للرياضيين لذا تطرقت الباحثتان الى دراسة متغير التعجيل قبل النهوض للتصويب واستغلال التعجيل في زيادة قدرة اللاعب على التصويب بشكل يتيح له تحقيق افضل انجاز للفريق.لذا تبرز اهمية المشكلة في توظيف التمرينات الخاصة للاعبى الزاوية والتي تسهم في تطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب .

٣-١ هدفا البحث :

- ١- إعداد تمرينات خاصة لتطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب من الزاوية بكرة اليد للناشئين.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة المعدة في تطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب من الزاوية بكرة اليد للناشئين.

٤-١ فرض البحث :

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات في التعجيل قبل النهوض للتصويب من الزاوية بكرة اليد للناشئين.

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري :- عينة من لاعبي كرة اليد للناشئين للأعمار (١٦-١٧) سنة
- ٢-٥-١ المجال الزمني :- ٢٠١٤/٩/٤ - ٢٠١٥/٥ / ٣٠
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في قاعة الشهيد عباس ابراهيم التابعة لنادي ديالى الرياضي في مدينه بعقوبة في محافظة ديالى .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ مفهوم التمرينات الخاصة .

تعمل هذه التمرينات أساسا على تطوير التعجيل قبل النهوض وهذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين .

(الخياط و محمد ، ٢٠٠١، ص٣٢٤) "وتعتبر هذه التمارين من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقا لشروط وقانون اللعبة ، كما أنها تعتبر الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة المنافسات لكثير من الألعاب الرياضية وأن يكون تأثيرها فعالا وكاملا قياسا الى وسائل التدريب الاخرى والتمرينات الخاصة عرفها (بسطويسي وعباس، ١٩٨٨، ص٦٢) بأنها " تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية وكذلك فهي تأخذ جزء من شكل الحركة " وان هذه التمرينات هي الشكل التدريبي الذي يمكن من خلاله ربط مكونات حالات التدريب المختلفة ويسرع في ملائمة صلاحية النواحي البدنية والتكتيكية لمتطلبات المنافسة.

٢-١-٢ التصويب من الزاوية:

يعد التصويب من المهارات الحركية الاساسية المهمة في لعبة كرة اليد وله الاهمية القصوى في التأثير على نتيجة المباراة وأكد على تلك الاهمية كما اشار (السامرائي ، ١٩٨٧ ص١١٦). "وكذلك يجب على اللاعب المهدف من الزاوية ان يمتلك مواصفات خاصة أهمها دقة التهديد والمرونة العالية ، والقدرة على التصرف ودقة التوقيت في المرحلة النهائية للتهديد لاسيما عند وجود المدافع ، فضلا عن الخبرة والمعرفة الخططية والقدرة البدنية وسرعة رد الفعل وقوة الارادة . كما اشار (عارف ومحسن ، ١٩٨٩ ، ص١٥٦) "ويعد التهديد من الزاوية من أصعب أنواع التهديد بكرة اليد لانه يتطلب مهارة عالية ، وذلك لضيق الهدف وقرب منطقة التهديد من الخط الجانبي للملعب فضلا عن وجود اللاعب الخصم وحارس مرمى الفريق المنافس "

٢-٢ الدراسات السابقة :

١-١-٢ (دراسة ثائر عواد جبار المياحي) (٢٠١٤)

(تأثير تمرينات خاصة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لتطوير أداء مهارة التصويب من الزاوية بالقفز أماما عاليا بكرة اليد للناشئين) .
الهدف : التعرف على الفروق في قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة التصويب من الزاوية بكرة اليد للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي.

عينة البحث : اختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي مركز الزاوية من المركز الوطني التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد في بغداد لفئة الناشئين وتشكل نسبتهم (١٠٠%) من المجتمع الأصلي .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

١-٣ منهج البحث .

استعملت الباحثتان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ إجراءات البحث الميداني

١-٢-٣ عينة البحث .

واعتمدت الباحثتان في تنفيذ بحثها على عينة من نادي ديالى للناشئين بكرة اليد، تضمن مجتمع البحث لاعبي الزاوية للناشئين بكرة اليد المشاركين في الدوري العراقي للموسم (٢٠١٤-٢٠١٥) البالغ عددهم (٣٠) لاعبا . أما عينة البحث فتضمنت (١٢) لاعبي الزاوية الناشئين لنادي ديالى الرياضي بكرة اليد للأعمار (١٤-١٧) مما يجعل نسبتهم (٤٠%) .

١-٢-٣-١ تجانس العينة:-

لأجل التوصل إلى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين ، قامت الباحثتان بإجراء التجانس على عينة بحثها بأخذ المتغيرات (العمر، الطول، الوزن، والعمر التدريبي) وبعد ذلك جرت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء .

جدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، والعمر التدريبي) لعينة البحث.

الوصف الإحصائي للمتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٧٢,٢٥	١٧٤,٥	١٢,٠٧	٣,٤٨	٠,٦٥-
الوزن	٦٦,٥	٦٧	١٢,٧٠	٣,٦٦	٠,١٢-
العمر	١٦,٤٢	١٦	١,٩٨	٠,٥٧	٠,٦٤
العمر التدريبي	٢,٧٥	٢	١,٤٢	٠,٤١	١,٥٨

٣-٣ الوسائل والأدوات وأجهزة البحث :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات .

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية* انظر ملحق رقم (٣)
- استمارة استبيان (*) للإطلاع على آراء الخبراء والمختصين لاختيار الاختبار التمرينات المناسبة انظر ملحق (١)
- الملاحظة والتحليل .
- فريق العمل المساعد * انظر ملحق (٢)

٣-٣-٢ الأدوات :

- كرات يد عدد (١٢)
- ملعب كرة يد قانوني .
- شواخص عدد (١٠)
- علامات فسفورية .
- شريط قياس .
- صافرة .
- اقراص (cd) من نوع (printo) صيني الصنع .
- مصاطب عدد (١٠) .
- موانع عدد (٦) .
- سجل الملاحظات .
- كرات طبية عدد (١٠) .
- مقياس رسم بطول (١) م .

٣-٣-٢ الأجهزة :

- جهاز حاسوب لابتوب (dell)
- كاميرا تصوير رقمية نوع (sony) .
- ساعة توقيت الكترونية
- جهاز لقياس الوزن.
- برنامج (dart fish)

٣-٤ المتغيرات الخاصة بالبحث :

٣-٤-١ تعجيل جسم اللاعب لحظة الاستناد قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين للملعب :

هو مقدار التغير بسرعة الاقتراب على الزمن لحظة الاستناد قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين للملعب ويقاس بالمتر على الثانية تربيع .



صورة (١) توضح الزمن والمسافة قبل الاقتراب من خط ٦ امتار للزاوية اليمين

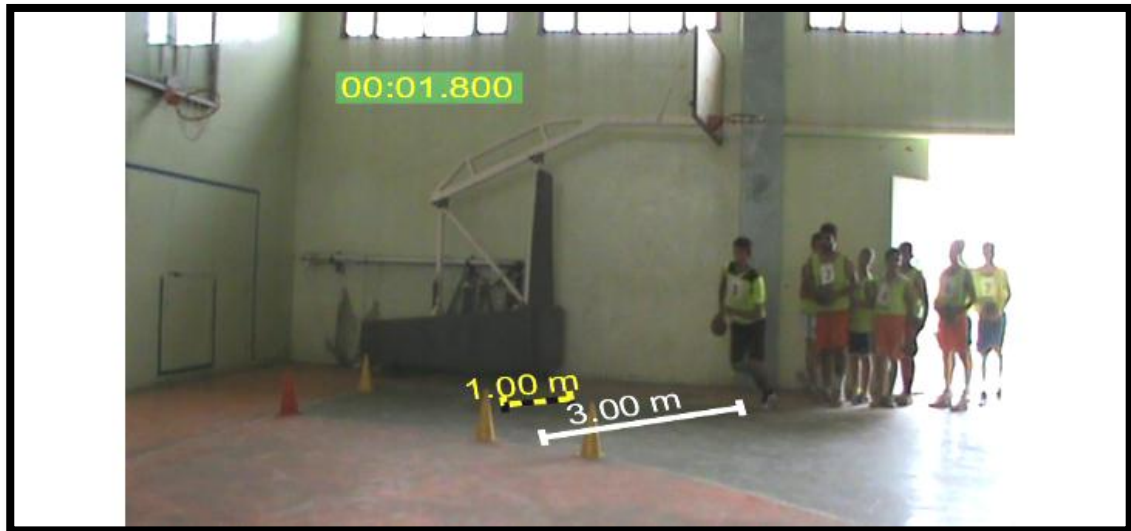
صورة (٢) توضح الزمن والمسافة بعد الاقتراب من خط ٦ امتار للزاوية اليمين



٣-٤-٢ تعجيل جسم اللاعب لحظة الاستناد قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليسرى للملعب :

هو مقدار التغير بسرعة الاقتراب على الزمن لحظة الاستناد قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليسرى للملعب ويقاس بالمتر على الثانية تربيع .

صورة (٣) توضح الزمن والمسافة قبل الاقتراب من خط ٦ امتار للزاوية اليسرى



صورة (٤) توضح الزمن والمسافة قبل الاقتراب من خط ٦ امتار للزاوية اليسرى



٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبين بمركز الزاوية من فئة الناشئين لنادي ديالى الرياضي، وقد تمت التجربة في يوم الأحد المصادف ٢٠١٥/٢/٤ الساعة الواحدة والنصف ظهرا في قاعة الشهيد عباس إبراهيم التابعة إلى مديرية شباب ورياضة ديالى وكان الهدف منها :

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة.
 - ٢- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات وتفهمها من قبل العينة.
 - ٣- الوقوف على المعوقات التي قد يواجهها الباحث أثناء التجربة الرئيسية والاختبارات .
 - ٤- التعرف على الوقت اللازم لأداء الاختبارات .
- وقد كانت نتيجة التجربة الاستطلاعية هي صلاحية الأدوات المستعملة وكذلك ملائمة الاختبارات للعينة وتفهمها .

٣-٦ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث ، والتي تتمثل بالمجموعة التجريبية الوحيدة في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٥/٣/٢٢ في تمام الساعة الواحدة ظهرا في قاعة الشهيد عباس إبراهيم التابعة إلى مديرية شباب ورياضة ديالى ، وقبل إجراء الاختبارات قامت الباحثتان بشرح وتوضيح طريقة تنفيذ الاختبارات ، وقد أخذت بعين الاعتبار الباحثتان قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمان والمكان والأدوات المستعملة وطريقة التنفيذ وفريق العمل) وكان الاختبار يتضمن التصوير الرقمي لمهارة التصويب من الزاوية اليسار وكذلك التصويب من الزاوية اليمين واستعملت الباحثتان العلامات الفسفورية على مفاصل الجسم للاعبين وكذلك مقياس الرسم عند نقطة انطلاق اللاعب للتصويب من خط الـ (٦) م وكان ارتفاع الكاميرا ، وعلى خط

حارس المرمى وسط منطقة التهديف ، وذلك من اجل العمل على توفرها في الاختبارات البعيدة.

٣-٧ إعداد وتطبيق التمرينات الخاصة .

لقد قامت الباحثتان بإعداد وتطبيق التمرينات الخاصة في تطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب من الزاوية بكرة اليد للناشئين .

وهذه التمرينات تم تطبيقها بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث توزعت التمارين بصورة متساوية على الوحدات التدريبية . كما إن حرص اللاعبين واندفاعهم بتطبيق مفردات التمرينات واهتمامهم بالحضور وعدم التغيب عن الوحدات التدريبية كان له الأثر الأكبر في إتمام وتنفيذ مفردات البرنامج .

وقد تم إعداد التمرينات بالعودة إلى مراجع علمية دقيقة (عبد المنعم سليمان، ١٩٩٥، ص ٤٥٧-٤٦١) بعدها تم تقديمها إلى السادة الخبراء والمختصين على شكل استمارة لتحديد التمرينات التي تناسب البحث والعينة وشملت (٩٦) حدد منها (٨٠) تمرينا تم تطبيقها لإجراءات البحث ،وقد استعملت الباحثة طريقة التدريب الفتري المرتفع والمنخفض الشدة ،أذ استعملت الباحثة في التدريب الحمل الأقل من القصوي والذي شدته (٧٥%-٩٠%) والذي يصل فيه معدل نبض القلب من (١٦١-١٨٠ ن/د)

وتوزعت التمارين بمعدل تمرينين لكل وحدة تدريبية ، واستمر التطبيق الميداني للتمارين مدة (٨) اسابيع ، ابتداء من يوم الثلاثاء المصادف ٢٣/٣/٢٠١٥ ولغاية يوم الأربعاء ٢٢/٥/٢٠١٥ بمعدل (١٦) وحدة تدريبية وبزمن قدره (٩٠) د للوحدة التدريبية الواحدة وبعده (٥) تمرينا لجميع الوحدات .

٣-٨ الاختبارات البعيدة :

تم إجراء الاختبارات البعيدة على عينة البحث في يوم الأربعاء المصادف ٢٣/٥/٢٠١٥ في تمام الساعة الواحدة ظهرا في القاعة الرياضية المغلقة لنادي ديالى الرياضي، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهاج التدريبي والذي استغرق (٨) أسابيع وقد حرصت الباحثتان قدر الإمكان تثبيت الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من الزمان والمكان وطريقة التنفيذ ووسائل الاختبار القبلي.

٣-٩ الوسائل الإحصائية :

استعملت الباحثتان الوسائل الإحصائية الاتية :

١- الانحراف المعياري .

- ٢- الوسيط
- ٣- معامل الالتواء .
- ٤- اختبار (t) للعينات المترابطة .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

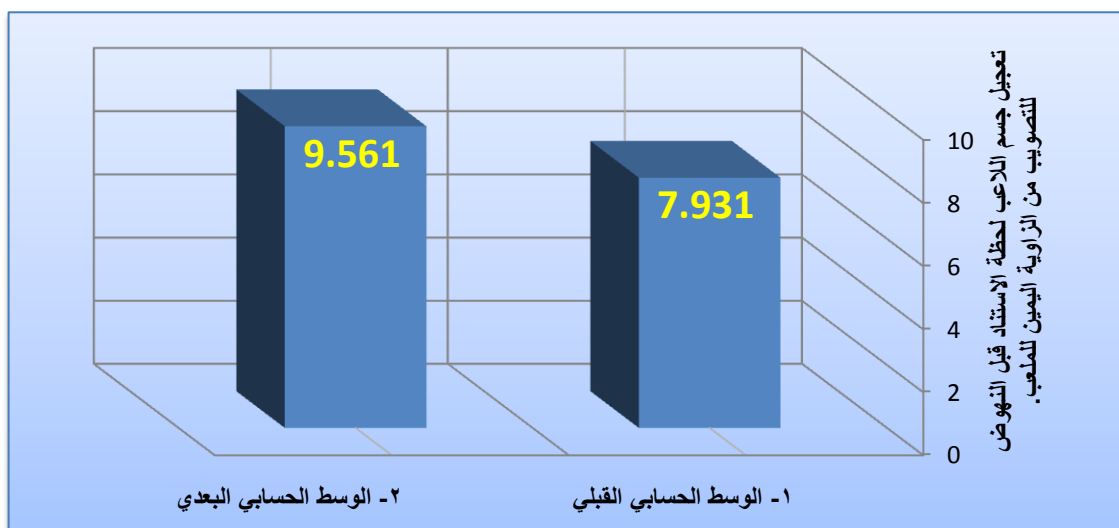
يتضمن هذا الباب عرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال التصوير الفيديوي ومن خلال إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ الوحدات التدريبية ثم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً بغية الوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق فرضيات البحث .

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين للملعب
جدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبدي لمتغير تعجيل جسم اللاعب لحظة الاستناد قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين للملعب.

البيانات المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س للفروق	ع للفروق	قيمة (ت)		الدالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			المحسوبة	الجدولية	
تعجيل جسم اللاعب لحظة الاستناد قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين للملعب	م/ث ²	7.93	0.32	9.56	0.14	1.63	0.27	20.567	2.20	معنوي

درجة حرية (١١) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)



الشكل البياني (٢) يوضح قيم الأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبدي لمتغير تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين للملعب. يبين جدول (٢) والشكل البياني (١) الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبدي لمتغير تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين للملعب. حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي (7.93) بانحراف معياري

(٠.٣٢) والوسط الحسابي البعدي بلغ (٩.٥٦) بانحراف معياري (٠.١٤) وبلغ متوسط الفروق (١.٦٣) وبانحراف الفروق قدره (٠.٢٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠.٥٦٧) أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة ايجابية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٤ مناقشة نتائج الأختبارات في متغير تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين للملعب

وتعزو الباحثان التطور الحاصل في متغير تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين للملعب يعود إلى فاعلية التمرينات الخاصة المستعملة في أداء التمرينات والتي ساعدت بشكل ملحوظ على تطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب والحصول على أعلى ارتفاع ممكن لمفصل الورك لذا يجب التأكيد على التكنيك الصحيح لمرحلة النهوض الذي يكون على أساس الوضع الميكانيكي الصحيح من حيث الزوايا والارتفاعات وغيرها من المتغيرات الكينماتيكية التي تحدد الوضع الميكانيكي الذي يحقق بدوره أفضل مستوى من الأداء وهذا بدا واضحا من خلال المتغيرات الكينماتيكية لمرحلتى النهوض وتأثيرها على النقل الحركي . " أن تناسق حركات أجزاء الجسم ضمن كتلة الجسم يعني تناسقا في الدفع الخطي الذي يحصل عليه القافز مع زاوية النهوض التي تحدد مساره وفق تناسق الحركات في أجزاء الجسم " (احمد وصابر؛ ١٩٩٨، ص٦١-٦٣).

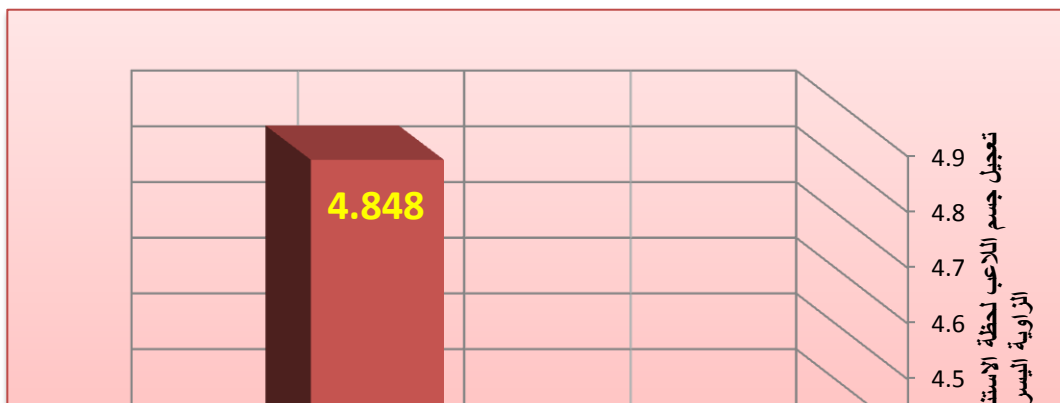
٣-٤ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليسار للملعب.

جدول (٣)

(t) يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليسار للملعب.

البيانات المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س للفروق	ع للفروق	قيمة (ت)	
		س	ع	س	ع			محتسبة	جدوليه
تعجيل جسم اللاعب لحظة الاستناد قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليسار للملعب	م/ث ²	4.3	0.15	4.85	0.13	0.55	0.1	19.224	2.20

درجة حرية (11) وعند مستوى دلالة (0,05)



الشكل البياني (٢) يوضح قيم الأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليسار للملعب.

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين جدول (٣) والشكل البياني (٢) الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير تعجيل جسم اللاعب لحظة الاستناد قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليسار للملعب. حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي (٤.٣) بانحراف معياري (٠.١٥) والوسط الحسابي البعدي بلغ (٤.٨٥) بانحراف معياري (٠.١٣) وبلغ متوسط الفروق (٠.٥٥) وبانحراف الفروق قدره (٠.١) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٩.٢٢٤) أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة ايجابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٤ مناقشة نتائج الأختبارات تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليسار للملعب :

وتوصلت الباحثتان إلى إن التطور كان سببه استعمال التمرينات الخاصة بالشكل الصحيح وبالأسلوب العلمي الدقيق وبشروط بايوميكانيكية صحيحة ويتم من خلال تطوير تعجيل جسم اللاعب قبل النهوض للتصويب ، وهذه التمرينات لها تأثير كبير على مستوى أداء اللاعبين وهذا ما يؤكد (اللامي ، ٢٠٠٤ ص ٧٢٦) من أنها " شكل تدريبي يمكن من خلاله ربط مكونات حالات التدريب المختلفة ويسرع من ملائمة النواحي البدنية والتكتيكية وصلاحيتها لمتطلبات المنافسة .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- أن التمرينات الخاصة ذات تأثير إيجابي في تطوير التعجيل قبل النهوض للتصويب من الزاوية اليمين وكذلك التصويب من الزاوية اليسار .
- ٢- إن للتمرينات الخاصة المعدة لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية تأثير ايجابي على متغير التعجيل (الزمن والمسافة والسرعة) قبل النهوض للتصويب من الزاوية بكرة اليد للناشئين .
- ٣- أن تأثير التمرينات قيد البحث قد أسهمت بشكل ايجابي في تطوير إمكانية اللاعبين لتحقيق أفضل أداء للتهديف من الزاوية وهذا بعد تمكنهم من استغلال التعجيل كمتغير بايوميكانيكية للركضة التقريبية قبل النهوض للتصويب ونقل كل ما تم امتلاكه من كمية حركة إلى مهارة التصويب .

٢-٥ التوصيات :

- ١- استعمال التمرينات قيد البحث في تحسين التعجيل للتصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد خلال الوحدة التدريبية للناشئين في الأندية الأخرى بكرة اليد وتجربتها على الشباب والمتقدمين للتعرف على تأثيرها .
- ٢- إجراء بحوث مشابهة يتم فيه استعمال التمرينات قيد البحث لمعرفة تأثيرها على أداء باقي مهارات التصويب في كرة اليد ومراعاة مختلف مناطق اللعب .

المصادر :

- * الهاشمي رزق الله . تمارين تطبيقية للقذف من منطقة الستة أمتار . نشرية الاتحاد الدولي للتربية البدنية ، العدد الثالث ، تموز ، ١٩٨١ .
- * بسطويسي أحمد وعباس أحمد ؛ طرق التدريب في المجال الرياضي ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٨) .
- * ثائر عواد جبار المياحي : (تأثير تمرينات خاصة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لتطوير اداء مهارة التصويب من الزاوية بالقفز اماما عاليا بكرة اليد للناشئين) ، رسالة غير منشورة ، ٢٠١٤ .
- * صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، بغداد ، مطبعة عدي العكيلي ، ٢٠٠٧ .
- * صفوت احمد وهشام صابر إجراءات في علم الحركة (القاهرة ، مكتب فنون للطباعة ، ١٩٩٨) .

- * ضياء الخياط ونوفل محمد بكرة اليد ، ط ١: (جامعة الموصل ، كتاب منهجي واقسام التربية الرياضية، ٢٠٠١) .
- * عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية في التدريب الرياضي (عمان ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤) .
- * فؤاد توفيق السامرائي ؛ المبادئ الأساسية لكرة اليد ج ١ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- * قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط ٢ (بغداد ، دار البراق للطباعة والنشر ، ٢٠١٢) .
- * كمال عارف وسعد محسن ؛ كرة اليد : جامعة الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- * محمد توفيق الوليلي . كرة اليد (تعليم ، تدريب ، تكنيك) . القاهرة : ١٩٩٤ .

ملحق (١)

اسماء الخبراء والمختصين الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	سعدون عبد الرضا	أ.د	تدريب / كرة اليد	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٢	ليث محمد جاسم	أ.م.د	تدريب / كرة اليد	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٣	صفاء عبد الوهاب	م.د	بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٤	فردوس مجيد أمين	أ.م.د	بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٥	رياض عبد الرضا	م	جمناستك	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٦	نصير حميد	م	تدريب / كرة يد	كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

ملحق (٢)

فريق العمل المساعد الذين تمت الاستعانة بهم في اجرا الاختبارات والوحدات التدريبية .

--	--	--	--

ت	الأسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	فردوس مجيد أمين	دكتوراه	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة ديالى
٢	حيدر سعود	دكتوراه	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة ديالى
٣	سعدون عبد الرضا	ماجستير	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة ديالى
٤	رياض عبد الرضا	ماجستير	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة ديالى
٥	علاء ابراهيم جاسم	ماجستير	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة ديالى
٦	ثامر شاكر عارف	بكلوريوس	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة ديالى
٧	واثق عبد الرحمان	بكلوريوس	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة ديالى

ملحق رقم (٣) المقابلات الشخصية

ت	الأسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	سعدون عبد الرضا	أ.د	تدريب / كرة اليد	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٢	ليث محمد جاسم	أ.م.د	تدريب / كرة اليد	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٣	صفاء عبد الوهاب	م.د	بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٤	فردوس مجيد أمين	أ.م.د	بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

ملحق يوضح بعض التمرينات قيد البحث في إحدى الوحدات التدريبية

رد	التمارين	الصور التوضيحية	الوقت	زمن الراحة	الشدة %
١					

							المستخدمة	
		بين المجموعات بالدقيقة	بين التكرارات بالثواني					
٠.٨١	٥.٧	٢	٣٥	٢	٥	٨	الأولى	 <p>نفس التمرين اعلاه مع مناولة واستلام الكرة.</p>
٠.٨٣	٥.٨	٢	٣٢	٢	٥	١٠	الثانية	
٠.٨٥	٦	٢	٣٠	٢	٥	١٢	الثالثة	
٠.٨١	٥.٧	٢	٣٥	٢	٥	٨	الأولى	 <p>من وضع الركض القفز من فوق عارضه بقدم واحدة والهبوط على نفس القدم ثم التعاقب.</p>
٠.٨٣	٥.٨	٢	٣٢	٢	٥	١٠	الثانية	
٠.٨٥	٦	٢	٣٠	٢	٥	١٢	الثالثة	
٠.٨١	٥.٧	٢	٣٥	٢	٥	٨	الأولى	 <p>من وضع الركض القفز من فوق عارضات مختلفة الارتفاعات بكلتا القدمين والهبوط عليهما معاً.</p>
٠.٨٣	٥.٨	٢	٣٢	٢	٥	١٠	الثانية	
٠.٨٥	٦	٢	٣٠	٢	٥	١٢	الثالثة	
٠.٨١	٥.٧	٢	٣٥	٢	٥	٨	الأولى	 <p>القفز بالقدمين من فوق عارضه والهبوط بمس الارض بكلتا القدمين.</p>
٠.٨٣	٥.٨	٢	٣٢	٢	٥	١٠	الثانية	
٠.٨٥	٦	٢	٣٠	٢	٥	١٢	الثالثة	
٠.٨١	٥.٧	٢	٣٥	٢	٥	٨	الأولى	<p>الوقوف فتحا على الارض والقفز للاعلى بضم الساقين على مسطبة ثم الرجوع للارض.</p>
٠.٨٣	٥.٨	٢	٣٢	٢	٥	١٠	الثانية	
٠.٨٥	٦	٢	٣٠	٢	٥	١٢	الثالثة	

الثاني

