




## The effect of special exercises with aids on the accuracy of shooting for handball juniors

Ali Adel Abdel Amir <sup>\*1</sup> , Prof. Dr. Atheer Abdullah Al-Lami <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Dhi Qar, Iraq.

<sup>2</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Dhi Qar, Iraq.

\*Corresponding author:

Received: 02-05-2024

Publication: 28-08-2024

### Abstract

The importance of the research is evident in working on finding modern auxiliary training methods that can be relied upon to develop the shooting accuracy of handball players. Therefore, it was necessary to introduce special exercises, modern training devices and means that contribute to the development of the complex offensive skills of the players. The objectives of the research were to prepare special exercises using means to assist in shooting accuracy for handball juniors. Also, identifying the effect of special exercises to help speed up the performance of complex offensive skills for handball youth. The most important conclusions were that exercises on using aids in raising the level of shooting accuracy for handball juniors. The researchers recommend adopting exercises related to the use of assistive devices to raise the level of speed of performance of the offensive skills of handball youth.

### Keywords

Special Exercises, Shooting Accuracy, Handball.



أثر تمارينات خاصة بوسائل مساعدة في دقة التصويب لناشئي كرة اليد

علي عادل عبد الأمير ، أ.د. أثير عبد الله اللامي

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/٥/٢ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٨/٢٨

---

### الملخص

تتجلى أهمية البحث في العمل على إيجاد وسائل تدريبية مساعدة حديثة التي يمكن الاستناد عليها لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، لذا كان لابد من إدخال تمارين خاصة وأجهزة ووسائل تدريبية حديثة تساهم في تطوير المهارات الهجومية المركبة للاعبين. وكانت اهداف البحث إعداد تمارينات خاصة بوسائل مساعدة في دقة التصويب لناشئي كرة اليد. كذلك التعرف على أثر التمارينات الخاصة بوسائل مساعدة في سرعة اداء المهارات الهجومية المركبة لناشئي كرة اليد. وكانت اهم الاستنتاجات ان التمارينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة في رفع مستوى دقة التصويب لناشئي كرة اليد. ويوصي الباحثان باعتماد التمارينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة لرفع مستوى سرعة اداء المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، وسائل مساعدة، دقة التصويب، كرة اليد.

## ١ - المقدمة:

تعد لعبة كرة اليد واحدة من تلك الألعاب التي تطورت حديثاً بدرجة كبيرة حيث حافظت على مكانتها كواحدة من أكثر الألعاب الجماعية انتشاراً في جميع أنحاء العالم وهي أيضاً من الألعاب الفرقية التي شملت حركة النهوض والتطور العلمي والتكنولوجي وأخذت بالانتشار سريعاً لما تمتاز به من عناصر تشويق وممتعة لممارسيها. وان الفرق التي تمتلك لاعبين يتمتعون بدقة التصويب الناتج عن سرعة الاداء المهاري المركب تلعب دورا كبيرا جدا في مسك زمام المباراة وتعطي للاعبين دافعا قويا للاستمرار بالتدريب وتحسين المستوى المهاري والخططي ولها دور نفسي ايجابي للاعبين حيث تجعلهم على اهبة الاستعداد في كل ظروف المباريات وضد أي فريق منافس مهما كانت شهرته، فكان للمهارات الهجومية اهمية كبيرة في كرة اليد فهي احد الاركان الاساسية التي عن طريقها يتم اختراق أي نوع من انواع الدفاع وهذا يأتي عندما يكون اللاعبون على دراية كبيرة بمواقف اللعب ومراحل اداء المهارة حيث يستطيع كسر أي نوع من أنواع الدفاع التي يواجهها، ومن جهة اخرى ان الدور الذي تلعبه الوسائل التدريبية المساعدة عندما توظف بشكل يتناسب مع التمرينات الخاصة التي تعطى في الوحدات التدريبية لها دور كبير جدا في تطوير قدرات الرياضي بدنيا ومهاريا .

وتتضح أهمية البحث في العمل على إيجاد وسائل تدريبية مساعدة حديثة التي يمكن الاستناد عليها لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، لذا كان لابد من إدخال تمارين خاصة وأجهزة ووسائل تدريبية حديثة تساهم في تطوير المهارات الهجومية المركبة للاعبين. في كرة اليد انطلاقات اللاعب يتطلب منة لأداء واجبات متغيرة ومتعددة وسريعة وقصيرة زمنيا، ومطلوب منه عجلة تسارع عالية لأنه في الغالب يؤدي هذه الواجبات المتسارعة من اوضاع مختلفة مثل الوقوف او المشي او الحركة البطيئة، وفجأة ينطلق بسرعة ليتفاعل في المواقف التنافسية سواء بغرض الهجوم او الدفاع وان اظهار اقصى سرعة في اداء عناصرها الهجومية المركبة يتطلب مقطوعات مهارية مفردة او مركبة تتم بقوة انفجارية ذات سرعات اقصى وتقترب من الاقصى مثل (استلام وثب تصويب- استلام خداع تمرير- استلام خداع تصويب- خداع تصويب- وتحركات هجومية- انطلاق ) وهذه المقطوعات مهارية تتم بسرعات متفاوتة ( اقصى- تحت الاقصى ) ويجب ان نفهم متطلباتها المركبة وبالتالي كيفية معرفة اشكالها المتعددة الجوانب مستخدمين في ذلك الوسائل التدريبية الموجهة حتى نكسر حاجز سرعة اداء اللاعب لان جميع اللاعبين يؤدوا هذه المقطوعات ولكن قليل منهم من يمتلك السرعة عند التأدية وهنا الفرق بين لاعب و لاعب بطيء و لاعب سريع وبالتالي يحدث الفرق بين قدراته واسهاماته في المواقف التنافسية ككل هل هو مميز او غير مميز سريع او بطيء هناك فرق

كبير يتضح في محتوى هجومه ودفاعه وخصوصا في التصرفات الخطئية الفردية و الفردية في صياغتها الجماعية والفرقية .

لاعبوا كرة اليد يتمتعون بأهمية واضحة في بناء الهجوم الجماعي في لعبة كرة اليد حيث من خلالهم تتم عملية التفوق العددي الملحوظ وخلق ثغرات للاعبين من خلال التحرك السريع فضلا عن الدور الكبير في انهاء الهجمة بشكل صحيح من خلال تسجيل الاهداف، حيث يعتبر لاعب السريع والمهاري هو الحل أو الخيار الأمثل لجميع انواع الدفاع بالنسبة للفريق المنافس وخصوصا اذا كان لاعب يمتلك قدرات بدنية عالية ولديه مستوى مهاري جيد ودراية عالية في مراحل الاداء الفني عند القيام بعملية التصويب وهذا يأتي من خلال التدريب بأساليب حديثة واستخدام ما هو جديد من تقنيات تدريبية تعمل على الارتقاء بالمستوى المهاري عند القيام بواجباته الهجومية. ومن هنا جاءت مشكلة البحث، حيث لاحظ الباحثان كونه لاعبا سابقا ومدربا بكرة اليد فضلاً عن الاستعانة بأراء الخبراء والمختصين في مجال اللعبة ومن خلال مشاهدته لأغلب الوحدات التدريبية لمنتخبات مديرات التربية في العراق والمراكز التخصصية بكرة اليد، لاحظ ان اغلب التمارين المهارية للاعبين تفتقر الى الوسائل المساعدة وان وجدت فهي قليلة جدا لا تساعد على تطوير الدقة في التصويب

#### ويهدف البحث الى:

- ١- إعداد تمارين خاصة بوسائل مساعدة في دقة التصويب لناشئي كرة اليد.
- ٢- التعرف على أثر التمارين الخاصة بوسائل مساعدة في سرعة اداء المهارات الهجومية المركبة لناشئي كرة اليد.
- ٣- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب لناشئي كرة اليد.
- ٤- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب لناشئي كرة اليد.

## ٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين (الضابطة و التجريبية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة ذي قار الناشئين بكرة اليد وشملت (نادي الجماهير) للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وجاء اختيار نادي الجماهير الرياضي بكرة اليد الناشئين والبالغ عددهم (١٥) لاعبا بالطريقة العمدية كعينة لتطبيق التجربة، وتم استبعاد (٣) لعدم التزامهم بالاختبارات وبذلك أصبح عدد اللاعبين (١٢) لاعبا وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (٦) لاعبين وهم يشكلون نسبة (٨٠%).

بعد ذلك قام الباحثان بتجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتي تبين إن جميع متغيرات البحث اقل من (٢٥%)، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير المترابطة وكما في جدول (١)

جدول (١) يبين تجانس العينيتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
العمر البايولوجي	سنة	١٢,٢	٠,٣٤	٢,٧٨٦	١٢,٣	٠,٤٤	٣,٥٧٧	٠,٤٠٣	غير معنوي
الطول	سم	١١٠,٤٥	١,٤٢٣	١,٢٨٨	١١٠,٥٥	١,٥٦٢	١,٤١٢	٠,١٠٥	غير معنوي
الوزن	كغم	٣٥,٤٢	٠,٦٥٢	١,٨٤	٣٥,٦٦	٠,٧٤٥	٢,٠٨٩	٠,٥٤٢	غير معنوي
التصويب من الوثب العالي	درجة	٢,٢٣٥	٠,٢٤٥	١٠,٩٦١	٢,٣٦٢	٠,٢١٤	٩,٠٦	٠,٨٩٦	غير معنوي
التصويب من الثبات	درجة	٢,٣٤٢	٠,٢٧٥	١١,٧٤٢	٢,٤١	٠,٢١٢	٨,٧٩٦	٠,٤٣٨	غير معنوي
التصويب من الجري	درجة	٨,٤٢٥	٠,٤٥١	٥,٣٥٣	٨,٥٦	٠,٦٥٢	٧,٦١٦	٠,٣٨١	غير معنوي

\*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وباللغة = ٢,٢٢٨

## ٢-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.
- الملاحظة العلمية.
- ساعة توقيت الكترونية معصميه عدد (٦).
- شريط قياس بطول (٦ متر).
- كرات يد عدد (١٠).
- ملعب قانوني بكرة اليد.
- شواخص عدد (٦).
- شريط لاصق طول (٦) متر بألوان مختلفة.
- سلم على شكل حرف (T) مرسوم على الارض.
- مربعات حديدية ذات ابعاد (٥٠×٥٠) سم عدد (٤)،
- حبال مطاطية نوع ازرق عدد (٦).

## ٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

### ٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث في دقة التصويب:

قام الباحثان وبالاتفاق مع السيد المشرف في تحديد متغيرات البحث الخاصة بأنواع التصويب من خلال الاعتماد على المصادر والمراجع في الدراسات السابقة بكرة اليد. وشملت ماياتي: (دقة التصويب من الوثب العالي. دقة التصويب من الثبات. دقة التصويب من الجري).

### ٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:

#### ٣-٤-٢-١ اختبار التصويب من الوثب العالي:

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب بالوثب عاليا.

الادوات والاجهزة: (٨) كرات يد قانونية، (٤) مربعات تعلق على زوايا المرمى الاربعة وتكون مربعة الشكل طول ضلعها (٦٠×٦٠) سم، يرسم خط البداية يبعد مسافة (١١) متر عن خط المرمى. طريقة الاداء: يقوم اللاعب بمسك الكرة والوقوف على نقطة البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بأخذ خطوات الاقتراب والتصويب بالوثب العالي (٨) كرات على كل مربع من خلف دائرة (٩) متر.

### شروط الاختبار:

- ان يكون التصويب بالوثب العالي.
- لا يلمس قدم اللاعب خط الارتقاء.
- مراعاة الشروط القانونية لخطوات الاقتراب.
- اي مخالفة للشروط السابقة تلغى التصويبية.
- الارتقاء القوي بالقدم للأعلى والهبوط على نفس القدم.

### التسجيل:

- تعتبر الكرة هدفا إذا مرت بكامل محيطها داخل المربع المحدد للتصويب او اذا ارتطمت بأحد اضلاعه.

- يسجل عدد الاهداف التي يحرزها كل لاعب.
- لكل تصويبه صحيحه (١) درجة.
- الدرجة الكلية للاختبار (٨) درجات.

٢-٢-٤-٢ اختبار التصويب من الثبات:

الهدف من الاختبار: دقة التصويب من الثبات.

الادوات والاجهزة: (٤) كرات يد قانونية، عدد (٤) مربعات مقاس كل من منهما (٦٠×٦٠) سم، يتم تعليقهم من الاربع زوايا العليا والسفلى للمرمى.

### طريقة الاداء:

- يصوب اللاعب الكرة باستخدام التصويبية من الثبات على بعد (٧) أمتار من المرمى طول ضلعه (٦٠) سم (٦٠×٦٠).

- يتم التصويب وذراع الرامي بزاوية قائمة مع خط المرمى.

- عند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالتصويب على أحد المربعان، ثم مسك كرة اخرى والتصويب على المربع الاخر وهكذا حتى الانتهاء من تصويب الاربع كرات.

### شروط الاختبار:

- يصوب اللاعب خلال (٣) ثانية من اعطاء اشارة البدء (الصافرة).
- عدم تحرك اي قدم من قدمي اللاعب قبل واثناء التصويب.
- في حالة تحرك قدم اللاعب قبل التصويب يعاد التصويب مرة اخرى.
- مرجحة الذراع المصوبة للخلف.

### التسجيل:

- يحتسب للتصويب (٢) درجة في حالة دخولها داخل المربعات.
- يحتسب للتصويب (١) درجة في حالة خروجها اي من المربعات ودخولها المرمى.
- يحتسب للتصويب (صفر) درجة إذا خرجت خارج المرمى.
- يحتسب عدد التصويبات الصحيحة (٨) درجات وهي الدرجة الكلية للاختبار.

### ٢-٤-٢-٣ اختبار التصويب من الجري:

هدف الاختبار: سرعة ودقة التصويب من الجري.

الادوات: (٦) كرات يد قانونية، صفارة، لوحتان مربعتان ابعادهما (٦٠×٦٠) سم ومعلقتان في ركني المرمى العلويين، يرسم خط البداية على مسافة (١١) متر من خط المرمى.

### طريقة الاداء:

- تحدد نقطة عمودية على منتصف المرمى ليتم التصويب منها، عند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بأخذ ثلاث خطوات من خط (١١) متر والتصويب من الجري من خط (٩) متر وعلى اللوحتين بالزاويتين العلويتين للمرمى.

### شروط الاختبار:

- يجب ان يكون التصويب من خارج دائرة الرمية الحرة (٩) متر.
- التصويب على اللوحتين بالزاويتين العلويتين للمرمى.
- لكل لاعب ست محاولات، ثلاث منها على اللوحة اليمنى وثلاث على اللوحة اليسرى.
- مرجحة الذراع المصوبية للخلف

### التسجيل:

- لكل محاولة من المحاولات الست تحتسب نقطة في حالة اصابتها للهدف.
- يحتسب زمن جميع التمريرات الستة.
- تترجم كل من الزمن الذي سجله ودرجة التصويب الى درجات معيارية وتجمع الدرجات ويكون المجموع هو درجة اللاعب في الاختبار.

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٩ على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي الجماهير الرياضية) فئة الناشئين لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وطريقة استعمال الادوات المساعدة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة وحساب الزمن الكلي، كذلك معرفة (تمرينات العارضة المستقيمة، تمرينات على بساط القفز العالي)

٢-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاستعانة باختبارات تتمتع بالأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية)

٢-٥ التجربة الميدانية:

٢-٥-١ الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة في ملعب الجماهير الرياضي في محافظة ذي قار والتي كانت في تاريخ ٢٠٢٣/٨/٦.

٢-٥-٢ التمرينات والوسائل التدريبية المستخدمة:

بعد عمل وتصميم الوسائل التدريبية تم وضع التمرينات المناسبة وتم تقنينها وفق التدريب المستخدم وهو الفترتي المرتفع الشدة وكما يلي:

١- تكون الشدة بحدود (٨٠-٩٠%) في التدريب الفترتي المرتفع الشدة.

٢- عدد التكرارات (٨-٥) تكرار.

٣- الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (١٢٠-١٣٠ ض/د) وبين المجاميع (١٢٠-١٣٠ ض/د).

وشمل التدريب ما يأتي:

- عدد الأشهر: شهران - عدد الأسابيع: (٨) أسابيع.

- عدد الوحدات: (٢٤) وحدة تدريبية.

- أيام الوحدات: الأحد، الثلاثاء، الخميس.

وبعد الانتهاء من بناء التمرينات المطلوب بالشكل النهائي وإجراء التجربة الاستطلاعية عليه لغرض تقنين الحمل التدريبي، وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي يوم ٢٠٢٣/٨/٧ وانتهى يوم ٢٠٢٣/١٠/١.

٢-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية في ظروف إجراء الاختبارات القبلية نفسها من حيث الزمان والمكان والمدة والتي أجريت بتاريخ ٢/١٠/٢٠٢٣.

٢-٦ الوسائل الإحصائية: تم استخدام برنامج SPSS لمعالجة النتائج واعتمد الباحثان الوسائل الإحصائية لمعالجة النتائج.

### ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في اختبارات دقة التصويب بكرة اليد

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات دقة التصويب
			ع	س	ع	س		
معنوي	٢,٥٦١	٠,٧١	٠,٥٦	٤,٠٥٤	٠,٢٤٥	٢,٢٣٥	درجة	التصويب من الوثب العالي
معنوي	٢,٨٠٥	٠,٦٣١	٠,٧١	٤,١١٢	٠,٢٧٥	٢,٣٤٢	درجة	التصويب من الثبات
معنوي	٢,٦٠٢	٠,٧٧٨	٠,٧٧٤	١٠,٤٥	٠,٤٥١	٨,٤٢٥	درجة	التصويب من الجري

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠,٠٥) = ٢,٠١٥

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في اختبارات دقة التصويب بكرة اليد

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات دقة التصويب
			ع	س	ع	س		
معنوي	٣,٨٨٥	٠,٩٩٤	٠,٧٨٤	٦,٢٢٤	٠,٢١٤	٢,٣٦٢	درجة	التصويب من الوثب العالي
معنوي	٤,٠٢٤	١,٠٠٤	٠,٦١٩	٦,٤٥١	٠,٢١٢	٢,٤١	درجة	التصويب من الثبات
معنوي	٣,٦٣٤	١,١١٧	٠,٧٨٤	١٢,٦٢	٠,٦٥٢	٨,٥٦	درجة	التصويب من الجري

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠,٠٥) = ٢,٠١٥

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات دقة التصويب بكرة اليد

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات دقة التصويب
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	٥,٠٤٦	٠,٧٨٤	٦,٢٢٤	٠,٥٦	٤,٠٥٤	درجة	التصويب من الوثب العالي
معنوي	٥,٥٦٩	٠,٦١٩	٦,٤٥١	٠,٧١	٤,١١٢	درجة	التصويب من الثبات
معنوي	٤,٤١	٠,٧٨٤	١٢,٦٢	٠,٧٧٤	١٠,٤٥	درجة	التصويب من الجري

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) = ٢,٢٢٨

من خلال ملاحظة الجدولين (٢) و(٣) والخاصة بالاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية والذي تبين لنا إن المجموعتين حصلتا على تطور في دقة التصويب من اوضاع مختلفة ، ويرجع ذلك لأهمية التصويب وهو حصيلة النهائية في الهجوم لتحقيق الفوز ودوره في تحقيق النتائج الجيدة مما تتطلب التدريب عليه بالشكل الصحيح وباستخدام الوسائل التدريبية الخاصة به إذ يؤكد سعد فاضل الحمداني (٢٠٠١) "أن إتقان المهارات الفردية أو المركبة يعد أساسا" للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقية" .

ويؤكد أمر الله احمد ألبساطي (١٩٩٨) ان دور السرعة والدقة في نجاح اي مهارة ومنها التصويب بكرة اليد للناشئين " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط. إما من خلال عرض الجدول (٤) نلاحظ إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في رفع مستوى دقة التصويب من الاوضاع المختلفة منها بالثبات والقفز والجري نتيجة السرعة المرتبطة بالأداء المهاري المركب والحصيلة النهائية هي التصويب والنتيجة باستخدام الوسائل التدريبية منها العارضة الافقة وكذلك البساط والتي انعكس على تطور دقة التصويب ما يراه كل من حمدي احمد، وياسر عبد العظيم (١٩٩٧) " إن التدريب عملية مستمرة ومنظمة تتضمن تطويرا" عاما" للشخصية إلى جانب تطوير القدرات والصفات الضرورية لتحقيق هدف التدريب الرياضي ، وان التدريب عملية إعداد طويلة ترتكز على ضرورات صحية وخلقية ومستوى معين من اللياقة البدنية فضلا عن المثابرة للحصول على النتائج الرياضية فان عملية التدريب الرياضي هي الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد الرياضي في تحقيق واجبات وأهداف ونظريات التدريب الرياضي" .

ويذكر (عبد علي نصيف) (١٩٨٨) " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة".

ويرى حمدي احمد ، وياسر عبد العظيم (١٩٩٧) " حتى يتم الأعداد والتحضير الجيد للمنافسة الرياضية يجب إن تكون العلاقة بين ما ينفذ بالفعل من أعباء بدنية وعصبية أثناء عمليات التدريب الرياضي المستمرة هي ترجمة حقيقية لما يحدث أثناء المنافسة كما إن التطوير الدائم لهذه المتطلبات والأعباء البدنية والعصبية هي المؤشر لما يمكن تحقيقه من نتائج أثناء المنافسات الرياضية " وتم التركيز في التدريب على الوسائل المساعدة لأنهما أكثر تماس مع الاداء في المستوى الهجومي ولهذا يرى صريح عبد الكريم (١٩٨٦) " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة".

ان اختيار الوسائل التدريبية الصحيحة وتطبيق التمرينات في ظروف مشابهة لأجواء المباراة يعطي اهمية كبيرة في اتقان تلك المهارات وتزيد الدقة فيها وخاصة التصويب وهذا ما يؤكد (قاسم حسن ١٩٩٨) ان افضل وسيلة على الفعاليات هو التدريب على خصائص اللعب وواجباته ومهاراته نفسها وهذا يضمن تقدما بالمستوى البدني والمهاري والخططي".

ويعضد ذلك ايضا (ثامر محسن وموفق مجيد ١٩٩٩) ان المدرب الناجح يحاول دائما ان يجعل من اللاعب يعيش التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهة للمباريات".

ويؤكد ذلك ايضا (حنفي محمود) ان المدرب الجيد يستخدم التمرينات التي تحتوي على اكثر من مهارة لكي يث.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- التمرينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة في رفع مستوى دقة التصويب لناشئي كرة اليد .
- ٢- العارض المستقيمة وبساط القفز من الوسائل التدريبية التي يمكن ان تؤدي من خلالها التصويب على المرمى من مواقع وطرق مختلفة وهذا يعمل على رفع الدقة بالتصويب.

٤-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التمرينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة لرفع مستوى سرعة اداء المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد.
- ٢- التأكيد على استعمال العارض المستقيمة وبساط القفز كونهما من الوسائل التدريبية التي يمكن ان تؤدي من خلالها التصويب على المرمى من مواقع وطرق مختلفة وهذا يعمل على رفع الدقة بالتصويب.

## المصادر

- أمين أنور الخولي وعدلي حسين بيومي. الجمباز التربوي للأطفال والناشئة: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١.
- أمر الله احمد البساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٨.
- ثامر محسن وموفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكره القدم ط١، عمان دار الفكر للطباعة، ١٩٩٩.
- حنفي محمود مختار. الاسس العلمية في تدريب كره القدم: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
- حمدي احمد وياسر عبد العظيم. التدريب الرياضي أفكاره ونظرياته: جامعة الزقازيق، ١٩٩٧.
- سعد فاضل عبد القادر الحمداني: فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبين كره السله وحسب مراكز اللعب (علاقة - مساهمة - تنبؤ): أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠١.
- صريح عبد الكريم عبد الصاحب. مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٦.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ التدريب الرياضي: مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨.
- قاسم حسن حسين. اسس التدريب الرياضي: عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين. رباعية كره اليد الحديثه: الجزء (٣)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١.
- singr , Robert N . Motor: Learning and Human performance . 3 rd ed, New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.