

The Effect of Using Varied Strategic Combinations in Developing Scoring Techniques for Backcourt Players in Handball

Ali Fakhir Mahdi¹

General Directorate of Education in Dhi Qar – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 26/5/2025

-Accepted: 25/6/2025

-Available online: 30/6/2025

Keywords:

- Tactical sentences
- Types of scoring
- backline – Handball

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

In the first chapter, we introduced the research in terms of its importance. This study addressed a training method aimed at developing scoring from the back line. The method involved performing exercises through tactical combinations involving the team's back-line players, utilizing coordinated movements to identify defensive gaps. Through these gaps, an attacker could shoot at the goal using various techniques—such as jumping upward, jumping forward, or shooting from a stationary position—depending on the defense's positioning and movement. The problem lay in the limited number of goals scored by the team relative to the back line's role. The study's objective was to design appropriate exercises, examine their impact, and establish hypotheses, particularly identifying significant differences between pre- and post-tests, as well as the domains in which the research was conducted .

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

¹Corresponding author: ali.fm@utq.edu.iq General Directorate of Education in Dhi Qar – Iraq

تأثير تمارين باستخدام جمل خطية متنوعة في تطوير أنواع التصويب للخط الخلفي

بكرة اليد

م . علي فاخر مهدي

المديرية العامة لتربية ذي قار - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/6/30

الكلمات المفتاحية

جمل خطية

أنواع التهديد

للخط الخلفي

كرة اليد

الخلاصة:

تناولنا في الفصل الاول التعريف بالبحث من حيث الاهمية حيث تطرقنا في هذا البحث الى اسلوب تدريبي من خلاله يتم تطوير التهديد من الخط الخلفي حيث استخدم اسلوب أداء التمارين بجمل خطية يشترك بها لاعبي الخط الخلفي بالفريق ومن تحركات متعددة يتم الاتفاق عليها لإيجاد ثغرة دفاعية من خلالها يستطيع احد المهاجمين التسديد على المرمى ويكون التصويب بعدة اشكال مرة من القفز الى الاعلى او القفز الى الامام او من الثبات حيث هذا الوضعيات يحددها طبيعة الدفاع ومدى تحركه و المشكلة كانت هيه في عدد الاهداف التي يحصل عليها الفريق حيث كانت قليلة مقارنة بطبيعة عمل الخط الخلفي وتم تحديد الهدف من خلال وضع تمارين مناسبة ومعرفة تأثير التمارين ووضع الفروض وهي ايجاد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي و كذلك طبيعة المجالات التي اجري بها البحث .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف الى رفع مستوى الأداء الفني للاعب كرة اليد سواء كان من الناحية الفنية او الخططية ، وتحقيق مستويات عالية من الاداء نتيجة للألية التي يتم فيها تخطيط وتنفيذ الوحدات التدريبية على وفق أسس علمية وفلسفة تدريبية حديثة تحقق الهدف المنشود من التدريب سواء كان على المدى القصير او المتوسط، وهذا ما هو ال دليل على حداثة الفكر التدريبي لدى المدرب وقدرته على تطور امكانياته وادواته التدريبية وتوظيفها بالشكل الذي يمكنه من الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء البدني والمهاري بالشكل الذي يساعد اللاعب على الاحتفاظ بالقوة والسرعة لفترة طويلة نسبيا.

اذ تختلف وسائل وطرق تدريبات المهارات في لعبة كرة اليد تبعاً لنوع النظام التدريبي المستخدم والفترة الزمنية اللازمة فضلا عن نوع المهارة سواء كانت مهارة هجومية او دفاعية.

وبما ان مهارة التصويب تعد من المهارات الهجومية فضلا عن انها ترتبط بقابلية اللاعب الخططية ومدى قدرته وما تتطلبه مواقف اللعب المتغيرة، لذا فإن الاهتمام في تنمية التصويب ومن عدة اماكن ووضعيات و تحركات مختلفة لتكون مؤثرة في نجاح اداء مهارة التصويب في كرة اليد كما ان استمرار المنافسة لفترة زمنية طويلة يتحتم على اللاعب ان يكون قادرا على الاداء وعمل حركات متعددة وبأشكال مختلفة يتخللها اداء سريع على نحو مستمر او متكرر وتحركات تشتت المدافعين والوصول الى وضع التصويب المؤثر لكل أنواعه وخاصة من مناطق الخط الخلفي للاعبين الفريق حيث يكون اللاعبون

في الخط الخلفي مهينين باستمرار للتصويب ومن مواضع متعددة وبأشكال مختلفة وذكر (احمد قحطان و نزار ناظم 2020 ص 534) "تعد لعبة كرة اليد لعبة ذات طبيعة متغيرة في اثناء المباراة وان متطلباتها عديدة ومتشعبة وإنما لا تسير على وتيره واحده او نسق ثابت اذ تتخلل المباراه العديد من التقلبات والظروف المختلفة مما يحتم على اللاعبين التمتع بالعديد من الصفات الحركية والقدرات العقلية والنفسية". لذا ارتى الباحث استخدام تدريبات بجمل خطوية متنوعة تساعد على ان يكون هنالك فراغات في الدفاع وبالتالي يستغل المهاجم من الخط الخلفي أي ثغرة دفاعية من خلالها يتم التصويب وباي شكل من اشكال التصويب من الثبات او القفز الى الاعلى او القفز الى الامام وبذلك يأمل الباحث من خلالها أن يضيف معلومات للعاملين في علم التدريب الرياضي لكرة اليد ومسايرة التقدم الكبير الحاصل بنتائج هذه اللعبة بشكل عام والتصويب بشكل خاص.

1-2 مشكلة البحث

لقد شهدت لعبة كرة اليد في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الاخيرة في النواحي البدنية والمهارية حيث تميز طابع اللعب الحديث بالسرعة والقوة والمطاولة والاعداد الفني الدقيق وقد أثر ذلك على تنمية المهارات من خلال اتباع المدربين الاسس العلمية في تخطيط وتنفيذ الوحدات التدريبية الكفيلة بالارتقاء باللاعبين الى مستوى عالي من الأداء المميز.

ويعد التصويب من الخط الخلفي سلاح فعال مقابل الدفاع وخاصتا عندما يكون الدفاع في وضع قريب على منطقة 6م حيث يعمل المهاجمين على التصويب من المناطق البعيدة وان التصويب من الخط الخلفي يجب ان يكون هنالك تحضيرات له من حيث تحركات هجومية تساعد على فتح ثغرة دفاعية تخلخل الدفاع ويستطيع المهاجم من خلالها الحصول على وضع للتصويب ومن خلال متابعة الباحث و مشاهدة المباريات وجد ان عدد الاهداف من الخط الخلفي لدى لاعبي ناديي ذي قار والنصر لا يتناسب مع طبيعة المباريات حيث النسبة المتدنية لذلك ارتى الباحث وضع تمارين بجمل خطوية متعددة ومتنوعة لتطوير التصويب من لاعبي الخط الخلفي . ويأمل الباحث من دراسة هذه المشكلة لمساعدة المدربين في تطوير أداء مهارة التصويب بكرة اليد وايجاد السبل الكفيلة لتطوير اللاعبين من خلال النتائج التي سيتوصل اليها الباحث في حل مشكلة التصويب عند لاعبي الخط الخلفي وتقديم بعض الحلول العلمية.

1-3 أهداف البحث:

1- أعداد ترمينات بجمال خطية متعددة لتطوير مهارة التصويب للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد لعينة البحث.

2- التعرف على تأثير التدريبات دقة الأداء التصويب لمهارة التصويب بكرة اليد لمجموعة البحث.

1- 4 فرضا البحث:

1- هناك تأثير إيجابي للتمرينات في تطوير مهارة التصويب بكرة اليد لعينة البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

3- 1-5 مجالات البحث:

1 المجال البشري: لاعبي محافظة ذي قار المتقدمين بكرة اليد المشاركين بالدوري العام للموسم 2023-2024

2 المجال الزمني: المدة الزمنية من 1 / 3 / 2023 لغاية 10 / 6 / 2023.

3 المجال المكاني: قاعة نادي ذي قار .

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1- منهج البحث :

إن اختيار المنهج المناسب يعتمد على طبيعة المشكلة إذ نحاول إن نختار أفضل الطرق للحل وإن أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة (وجبه محجوب 1993 ص 33) كما يعتبر البحث التجريبي متغيراً معتمداً ومضبوطاً للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها (محمد لبيب 1983 ص 102) . حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لحل مشكلته .

3-2- مجتمع البحث وعينه :

يعد تحديد العينة من الأمور المهمة في البحث العلمي , لذلك حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم نادي النصر الرياضي ونادي ذي قار المشاركين في الدوري العام للموسم الرياضي 2023 - 2024 وتم اختيار عينة البحث الخط الخلفي لنادي ذي قار بواقع 6 لاعبين وهم المجموعة التجريبية اما الضابطة من نادي النصر وتم تقسيم المجتمع إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة من مجاميع البحث .

3-3- تجانس العينة :

ولبيان تجانس أفراد عينة البحث ثم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي الاختبار حيث استخدم الباحث معامل الالتواء لغرض التجانس حيث ظهر من خلال جدول رقم (1) إن النسبة متجانسة.

الجدول (1)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	181.11	180.02	6.36	-0.056
2	الوزن	76.5	77.01	8.057	0.191
3	العمر	26.13	25.00	2.107	0.735
4	العمر التدريبي	8.382	8.042	1.27	0.793

3-4- التكاثر :

قام الباحث بتكافؤ العينة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبالية في المجموعتين وذلك لأجل ضبط المتغيرات التي تغير بالتجربة كما في جدول رقم (2) .

جدول رقم (2) يوضح تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي ضابطة		قبلي تجريبية		قيمة Sig	(ت) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار دقة التصويب من الثبات	درجة	0.71	3.2	0.36	3.41	1.6	1.01	غير معنوي
اختبار مهارة التصويب عالياً	درجة	1.94	4.6	1.66	4.3	1.72	0.98	غير معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز إلى الأمام	درجة	0.97	5.7	1.3	5.4	1.20	0.82	غير معنوي

3-5- وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

3-5-1- وسائل جمع المعلومات :

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2- شبكة الانترنت للمعلومات .
- 3- الاستبانة للمعلومات .
- 4- الاختبار والقياس .
- 5- المقابلة .

3-5-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- ملعب كرة يد قانوني .
- 2- كرات يد حجم 3
- 3- كرات طبية وزن 900 غم و 2 كغم
- 4- شواخص متعددة وموانع متعددة الاحجام
- 5- صافرة .
- 6- مربع بلاستيك قياس 40 * 40 سم
- 7- شريط قياس .
- 8- شريط لاصق .
- 9- ميزان قياس الوزن .

3-6- إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1- اختبار دقة التصويب من الثبات (احمد خميس وجميل قاسم 2011 ص 272) :

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الثبات

الادوات : 8 كرات يد (4) مربعات قياس 40 * 40 سم موزعة على اركان المرمى

وصف الاداء :

- يقف اللاعب خلف خط رمية السبعة متر ممسكا بالكره
- عند اعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى 1 ثم 2 ثم 3 ثم 4
- يكرر الاداء مره اخرى

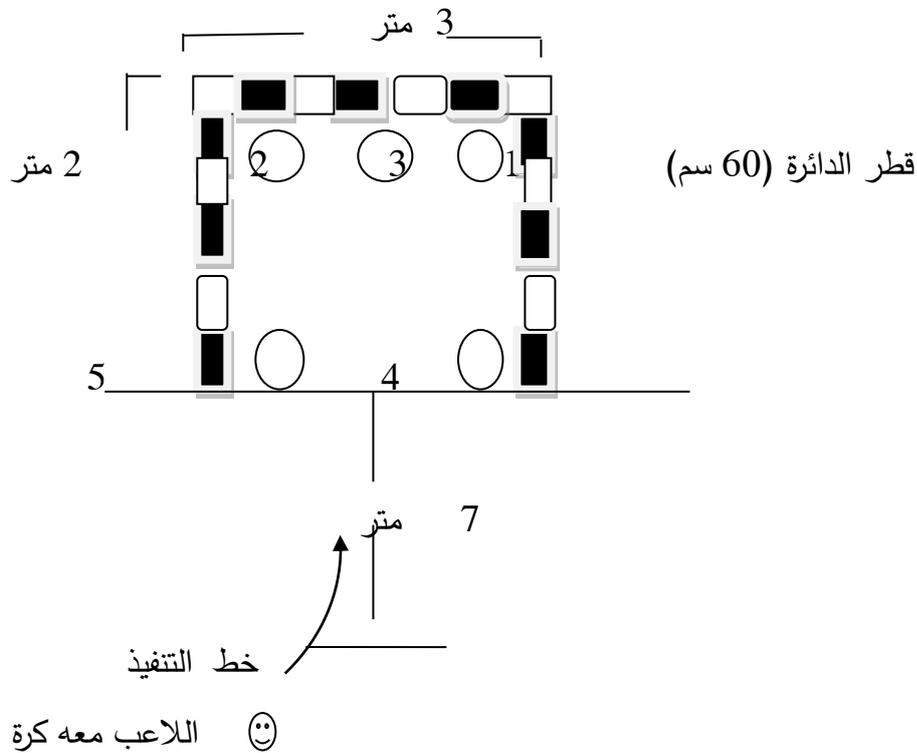
القواعد والتسجيل :

- يراعي ثبات احدى قدمي اللاعب وعدم تحريكها في اثناء اداء الرمي.
- تلعب الكره خلال ثلاث ثواني من بدء سماع الإشارة

التوجيه والتسجيل

- تحتسب درجة لكل تصويبه داخل المربع المخصص
- يحتسب صفر للتصويب اذا ارتكب اللاعب مخالفه قانونيه مثل تحريك قدمه الثاني او عدم التصويب خلال ثلاث ثواني من سماع الإشارة
- 3-6-2- اختبار مهارة التصويب القفز عالياً (ضياء ونوفل 2001 ص 526)**
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب القفز عالياً .
- الأدوات المستخدمة :
- ❖ 12 كرة يد . مصطبة . وجود 2 فتحات تمثل زوايا المرمى. وكما هو موضح في الشكل (7).
- طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية تبعاً لليد المصوبية وأمام المصطبة ممسكاً بالكرة .
- ❖ يبدأ اللاعب بأخذ من 2 . 3 خطوات ثم يؤدي التصويب بالقفز عالياً إلى المربع 1 ثم إلى 2 في الهدف من الجهة اليمنى واليسرى .
- ❖ يكرر الأداء 3 مرات أي يصبوب 6 كرات ثلاثة منها إلى كل مربع .
- القواعد :
- ❖ عدم أخذ أكثر من 3 خطوات .
- التسجيل :
- ❖ تحتسب درجة عند دخول الكرة المربع المخصص للتصويب .
- ❖ تحتسب صفراً للتصويب خارج المرمى .
- ❖ لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك منها اللاعب أكثر من 3 خطوات .
- 3-6-3 اختبار دقة التصويب القريب من القفز إلى الأمام (ضياء ونوفل 2001 ص 527)**
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب القريب من القفز للأمام .
- الأدوات المستخدمة :
- ❖ 10 كرات يد .
- ❖ مرمى كرة اليد مرسوم على الجدار داخله خمس دوائر بقطر 60 سم ثلاثة منها مرسومة للأعلى واثنان للأسفل . وكم هو موضح في الشكل.
- طريقة الأداء :

❖ يقف المختبر وبيده الكرة خلف خط طوله 1م مرسوم على الأرض بصورة موازية للجدار المرسوم عليه الهدف وعلى بعد 7م من الجدار يقوم بتصويب 10 كرات إلى الدوائر المعلقة بالمرمى بعد أخذ 3 خطوات ثم القفز ثم الرمي مبتدئاً بالدائرة في الزاوية العليا اليمنى ثم اليسرى ثم الوسطى ثم إلى الزاوية السفلى اليمنى ثم الزاوية السفلى اليسرى .



الشكل () اختبار دقة التصويب من القفز للأمام

القواعد :

- ❖ تعطى لكل مختبر 10 محاولات لإدخال الكرات إلى داخل الدوائر وبواقع كرة لكل دائرة علماً بأن الدائرة لها قيمة اختبارية .
- ❖ يكون التصويب بعد أخذ 3 خطوات ثم القفز ولا يسمح بلمس تجاوز خط تنفيذ التصويب الذي يبعد 7 أمتار قبل الرمي .
- التسجيل :
- ❖ يمنح المختبر درجتين لكل كرة تدخل الدوائر في الزاوية العليا اليمنى واليسرى ودرجة واحدة لكل كرة تدخل الدائرة الوسطى و3 درجات لكل كرة تدخل الدوائر السفلى اليمنى واليسرى .
- ❖ المجموع الكلي لدرجات المحاولات الخمس تمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين 0 . 11 درجة

3-6-3- التجربة الاستطلاعية :

في يوم (1 / 3) تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين وعددهم (4) لاعبين من مجتمع البحث من اللاعبين الذي تم استبعادهم حيث تم تطبيق الاختبار لهم , ثم بعد 7 أيام إعادة الاختبار والغرض من هذا الاجراء هو لمعرفة الاسس العلمية للاختبار وكذلك ضبط شدد التمرينات والتوقيت ومعرفة كافة الاحتياجات للاختبار القبلي .

3-6-4- الاختبار القبلي :

تم الاختبار القبلي في يوم 2023/3/13 على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتم اخذ النتائج لها .

3-7- التجربة الرئيسية :

- قام الباحث بإعداد تمرينات متعددة يكون في اغلبها الكرة موجودة ضمن إطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص مراعيًا للإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية , وركز المنهج التدريبي على الشمول .
- طبيعة التمارين تتناسب مع المهارات التي سوف نقيسها.
- مراعات التحركات الهجومية وفق الخطط الهجومية الموضوعية للخط الخلفي .
- تخصيص ثلاث ايام في الاسبوع لتطبيق التمارين بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وهي (السبت و الاثنين و الاربعاء) من كل اسبوع
- تم تطبيق 4 تمارين يوميا متنوعة تستهدف نوعين من التصويب
- تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث .
- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

3-7-1- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم 2023/6/15 على المجموعتين التجريبية والضابطة واخذ النتائج ومعالجتها إحصائيا .

3-8- الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss :

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل الالتواء

4- النسبة المئوية

5- الوسيط

6- T. test

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة

للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

الدلالة	قيمة Sig	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.61	1.63	0.65	4.2	0.71	3.2	درجة	اختبار دقة التصويب من الثبات
غير معنوي	0.35	1.92	1.3	5.2	1.94	4.6	درجة	اختبار مهارة التصويب عالياً
غير معنوي	0.71	1.56	0.96	6.6	0.87	5.7	درجة	اختبار دقة التصويب من القفز إلى الأمام

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $> (0,05)$.

الجدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة ال Sig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات حيث كانت قيم اختبار دقة التصويب من الثبات الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 3.2 والانحراف 0.71 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 4.2 وانحراف 0.65 وقيمة t المحسوبة 1.63 وقيمة sig 0.61 اما قيمة مهارة اختبار مهارة التصويب عالياً في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 4.6 وانحراف قيمته 1.94 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 5.2 وانحرافه المعياري 1.3 وكانت قيمة t 1.92 وقيمة sig 0.35 اما في اختبار دقة التصويب من القفز إلى الأمام الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 5.7 وانحراف قيمته 0.87 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 6.6 وانحرافه المعياري

0.96 وكانت قيمة t 1.56 وقيمة sig 0.71 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أكبر من نسبة (0,05) مما يدل على عدم معنوية الفروق.

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة

للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار دقة التصويب من الثبات	درجة	0.36	3.41	0.10	5.92	7.38	0.000	معنوية
اختبار مهارة التصويب عالياً	درجة	1.66	4.3	1.35	6.7	6.71	0.00	معنوية
اختبار دقة التصويب من القفز إلى الأمام	درجة	1.3	5.4	1.65	9.3	9.011	0.000	معنوي

(* معنوي إذا كان مستوى الدلالة $> (0,05)$).

الجدول رقم (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة sig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم اختبار دقة التصويب من الثبات الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 3.41 والانحراف 0.36 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 5.92 وانحراف 0.10 وقيمة t المحسوبة 7.38 وقيمة sig 0.00 اما قيمة مهارة اختبار مهارة التصويب عالياً في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 4.3 وانحراف قيمته 1.66 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 6.7 وانحرافه المعياري 1.35 وكانت قيمة t 6.71 وقيمة sig 0.00 اما في اختبار دقة التصويب من القفز إلى الأمام الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 5.4 وانحراف قيمته 1.3 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 9.3 وانحرافه المعياري 1.65 وكانت قيمة t 9.011 وقيمة sig 0.000 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أقل من نسبة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

الدلالة	قيمة Sig	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	5.82	0.10	5.92	0.65	4.2	درجة	اختبار دقة التصويب من الثبات
معنوي	0.00	6.29	1.35	6.7	1.3	5.2	درجة	اختبار مهارة التصويب عالياً
معنوي	0.000	8.32	1.65	9.3	0.96	6.6	درجة	اختبار دقة التصويب من القفز إلى الأمام

(* معنوي إذا كان مستوى الدلالة $> (0,05)$.)

الجدول رقم (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة ال Sig ومعرفه نوع الدلالة للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارين البعديين حيث كانت قيم اختبار دقة التصويب من الثبات الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة 4.2 والانحراف 0.65 اما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 5.92 وبانحراف 0.10 وقيمة t المحسوبة 5.82 وقيمة sig 0.00 اما قيمة مهارة اختبار مهارة التصويب عالياً في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 5.2 وبانحراف قيمته 1.3 وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 6.7 وانحرافه المعياري 1.35 وكانت قيمة t 6.29 وقيمة sig 0.00 اما في اختبار دقة التصويب من القفز إلى الأمام الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 6.6 وبانحراف قيمته 0.96 وفي الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 9.3 وانحرافه المعياري 1.65 وكانت قيمة t 8.32 وقيمة sig 0.000 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أصغر من نسبة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختباريين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية

4-4 مناقشة الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول رقم (5) الذي من خلاله تم عرض النتائج الاختبار البعدي وتحليلها وجد ان هناك تقدماً واضحاً لنتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية التي طبق عليها تمارين البحث التي ساعدت

بتطوير الأداء الهجومي لما للتطبيقات الخطئية الأهمية وتتسجم طبيعة التمارين مع طريقة الاداء في لعبة كرة اليد من حيث الأداء الجماعي والتحركات المتعددة للحصول على ثغرة دفاعية في تحركات المهاجم كما يذكر (وسام مهدي و حمودي عصام 2024 ص 415) "تعد كره اليد من الألعاب الجماعية المشهورة على مستوى دول العالم والتي تتطلب من اللاعبين الذين يمارسونها تفكيراً خطئياً عالي المستوى لكي يتمكنون من الوصول لمرمى الفريق المنافس لذا يجب على كل اللاعبين في الفريق يقوم بالواجبات المكلفين بها أثناء القيام بالإعمال الخطئية التي تعلمها وتدريبوا عليها وتطبيقها في الملعب واستعمالهم للتكوينات الهجومية المناسبة لتطبيق الهجوم". كذلك تطرق (احمد و محمد 2017 ص 161) ان للعبة كرة اليد الكثير من الخواص اهمها طبيعة الالتحام الجسدي بين اللاعبين والتي يعاقب عليها القانون في البسيط منها والخاصية الأخرى هيد ادخال الكرة في مرمى المنافس وبهذه الخواص تختلف لعبة كرة اليد عن كثير من الالعب الفردية والجماعية وهنا يتطلب الاهتمام بالنواحي الخطئية الفردية منها والجماعية والفرقية اذ يحتل الاعداد الخطئي بكرة اليد اهمية بالغة " لذلك يرى الباحث ان التمرينات ساعدت على تطوير الأداء بشكل واضح بالرغم من التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب والمنهج المستخدم من قبل المدرب إلا إننا نشاهد أن تأثير التمرينات المستخدم بالبحث قد ساهم بشكل أفضل في

- **اختبار دقة التصويب من الثبات في هذا الاختبار كان التطور الذي حصل للتصويب هو بفضل التمارين المستخدمة كذلك طريقة ادائها حيث ركزت على الدقة في الاداء كما ذكر (كهلان رمضان و سعد عباس 2019 ص 173) "ان زياده الدقة في التهديد تتطلب اتقانه من خلال رفع مستوى الاداء الفني مع تكرار ذلك بوجود او عدم وجود مدافع واداء التهديد في ظروف المباراة فضلا عن ذلك تحديد مكان استلام الكره المناسب والتأكيد على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب" لذلك ان التمرينات الخطئية تكون في ادائها مشابهة لما يتطلب من اللاعبين اثناء المباريات .**

- **اختبار مهارة التصويب عالياً من خلال ملاحظتنا لهذه المهارة وجدنا تطور جيد لدقة التصويب وهذا التطور يرجع لطبيعة التمارين ومدى تطبيقها حيث يحتاج هذا النوع من التصويب الى مميزات بالترتيب عليه حيث يذكر (ندى زيد و مزاحم خليل 2020 ص 32) "ان التصويب على المرمى هو امر طبيعي ولكن ان التصويب على منطقه محدد وبقوه فهذا الامر يحتاج الى ان يكون اللاعب قد تدرب بشكل جيد على هذه المهارة فضلا عن اكتساب القوه في القفز بالرجلين والقوه في التصوير بالذراعين وبالتالي تحقيق الهدف من التدريب " . حيث يعتبر التصويب من المهارات المهمة التي تنتج**

الفريق بهدف يعتبر ثمرة ادائه للهجمة وأكد (محمد توفيق الوليلي 1994 ص 102) بأنه "تعد كل المبادئ الأولية والألعاب والخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف" لذلك يعتبر مهم جدا ومن جانب معنوي أيضا حيث يعتبرها الكثير من المهتمين انها تزيد من متعة لعبة كرة اليد اذا كان في أدائها القوة والسرعة وأيضا (منير جرجيس 1994 ص 81) يقول "مهارة التصويب هي التتويج النهائي لتكوينات اللعب فضلاً عن أن هذه المهارة يعشقها الكل كل من اللاعب والمشاهد وتتجز بهما أكثر من المهارات الأخرى" لذلك تعتبر التمارين ساعدت في تطوير هذه المهارة بشكل كبير مقارنة بالمجموعة الأخرى. ويشير كل من (كمال عارف وسعد محسن إسماعيل 1989 ص 169) في توضيحهما لمهارة التصويب "بما أن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد آخر أمكننا أن نعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة" لذلك ان تطوير التصويب يساعدنا على نجاح الكثير من العمليات الهجومية وهذا ما عملت عليه التمارين في بحثنا وساعدتنا على تطوير التطوير في التصويب .

كما ان اختبار دقة التصويب من القفز إلى الأمام تطور ايضا بفضل التمارين الموضوعه وكذلك التزام عينة البحث بما وضعه الباحث وانتظام التمارين واستخدام الادوات اللازمة للعمل على تطوير هذا النوع من التصويب كما يذكر (محمد حسن علاوي ، 1994 ص 69) إلى أن لاعب كرة اليد يحتاج إلى التدريب على صفة القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين لكي يستطيع التصويب بشكل قوي وسريع ودقيق. لذلك استخدمنا الكرات الطبية واستخدمنا تحركات خطية متعددة لتطوير اداء اللاعب وبما يتطلبه طبيعة المنافسة كما يذكر (احمد قحطان نجم سرمد احمد موسى 2019 ص 390) "ان طبيعة الاداء يتميز بالإيقاع السريع والمباغته فضلا عن مهاراتها المتسلسلة والمتتالية والتي تتطلب مستوى عالي من الدقة والسرعة في الاداء" لنصل الى نتيجة ايجابية تساعدنا على الحصول على نقاط المباراة . لذلك ان الاهتمام بتطوير التصويب بعدة وضعيات و بظروف متعددة يساعد على زيادة خبرة اللاعب وزيادة الثقة بالنفس حيث يتوفر لديه الحلول المتعددة اذا واجه اي صعوبات في المباراة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- من خلال عرض النتائج وتحليلها، ومناقشتها تم استنتاج ما يأتي :
- التمرينات باستخدام جمل خطية متنوعة أثر ايجابي في تطوير انواع التهديد للخط الخلفي بكرة اليد

- ان متغيرات البحث حققت نتائج ايجابية وكانت لصالح الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية
- ان مقدار تطور التهديف من الخط الخلفي في المجموعة التجريبية التي استخدمت فيه التمارين كانت اكبر مقارنة، بالمجموعة الضابطة.

5-2، التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث الى:

- ❖ استعمال تمارينات بجمال خطية متنوعة يشترك فيها الخط الخلفي في الفريق حيث لها الاثر الايجابي في تطوير التصويب .
- ❖ تطوير التمارين واستخدامها مع مهارات التصويب لمراكز اللعب المتعددة في كرة اليد.
- ❖ اجراء دراسات جديدة باستخدام التمارينات بالجمال الخطية على فئات عمرية مختلفة وفعاليات رياضية اخرى

المصادر

- احمد خميس وجميل قاسم : موسوعة كرة اليد العالمية , ط1 , بيروت , مؤسسة الصفاء للمطبوعات , 2011 , ص 272 .
- احمد خميس السوداني و محمد محمود كاظم: كرة اليد اليد الحديثة المبادئ المهارية والخطية , مطبعة الميزان , بغداد , 2016 .
- احمد قحطان ونزار ناظم (2020): (النكاء الجسمي وعلاقته ببعض المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة اليد) بحث منشور في المجلة الثقافية الرياضية , جامعة تكريت , مجلد 11 العدد 2 السنة 2020.
- احمد قحطان نجم سرمد احمد موسى (2019) : التمارينات الخاصة لتقويم الاداء المهاري واثرها في دقة اداء مهاره المناولة للاعبين كره اليد الناشئين, بحث منشور في المجلة الثقافية الرياضية , جامعة تكريت , مجلد 10 العدد 2 السنة 2019
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي : القاهرة ، دار المعارف ، 1994
- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، ج3 : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019
- كهلان رمضان و سعد عباس (2019) : اثر استراتيجيه منشطات الادراك افق النموذج (Hill) في تحسين سرعه الاداء الخطي ودقه بكره القدم للطلاب , بحث منشور في المجلة الثقافية الرياضية , جامعة تكريت , مجلد 10 العدد 1 السنة 2019.
- منير جرجيس : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- محمد لبيب ومحمد منير : البحث التربوي - أصوله - مناهجه ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1983.
- محمد توفيق الدليلي :كرة اليد ، تعليم . تدريب . تكنيك ، القاهرة ، 1994.

• ضياء قاسم الخياط ونوفل محمد الحياي ؛ **كرة اليد** : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 2001م.

• ندى زيد و نكتل مزاحم (2020) : **تأثير تمارينات مركبه خاصه في بعض القدرات البدنيه ودقه التصويب اماما وعاليا للاعبين كره اليد** , بحث منشور في المجلة الثقافية الرياضية , جامعة تكريت , مجلد 11 العدد 1 السنة 2020.

• وجيه محبوب : **طرائق العلمي ومناهجه** , ط2 , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1993.

• وسام مهدي و حمودي عصام 2024 : **تأثير تمارينات مركبة وفق بعض المدركات البصرية في تطوير التفكير الخططي بكرة اليد** , بحث منشور في المجلة الثقافية الرياضية , جامعة تكريت , مجلد 15 العدد الخاص الجزء الثاني السنة 2024.

نماذج لبعض التمارين المستخدمة بالبحث

- 1- تحرك اللاعب المساعد الايسر باتجاه صانع الالعاب الذي يتحرك الى الجناح الايسر ليستلم الجناح الايسر ويعطي الكرة للاعب المساعد الايسر الذي تحرك الى المنتصب ويسدد من فوق ستارة ارتفاع 2م
- 2- تحرك المساعد الايمن باتجاه المنتصف ويذهب صانع اللعب بمكانه ليعطي المساعد الايمن المنطلق بالكرة الكرة الى المساعد الايسر الذي يقوم بعملية تمويه للتصويب وارسال الكرة للمساعد الايمن الذي هو صانع لعب ويسدد من مكان المساعد الايمن بالاختراق والتصويب من القفز الى الامام
- 3- نفس التمرين السابق لكن التحرك الاول بالعكس
- 4- تحرك اللاعب صانع اللعب باتجاه المساعد الايمن ويسلم الكرة الى لاعب الدائرة ليعطي لاعب الدائرة الكرة الى المساعد الايمن المنطلق باتجاه المساعد الايسر ويسدد المساعد الايسر الكرة من فوق حائط الصد بارتفاع 2 م
- 5- نفس التمرين السابق لكن بالعكس مع احتمالية ارسال الكرة المساعد المسدد للكرة الى المساعد الاخر ليسدد الكرة من وضع المشي .

نموذج لوحدة تدريبية

التمرينات باستخدام جمل خطية متنوعة المستخدمة بالبحث حيث تكون في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية

مكان العمل: قاعة نادي ذي قار

زمن الوحدة التدريبية : 120 د

معدل شدة التمرينات : 90 %

زمن تمرينات البحث : 40 د

الأسبوع	القسم الرئيسي	رقم التمرين	زمن التمرين الواحد	شدته الجزئية	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التعاريف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	مدة العمل	مدة الراحة	مجموع العمل والراحة
		1	15 ثا	85%	3مرة	30ثا				2.15 د	7 د	9.15 د
	التمرينات البدنية	2	15 ثا	95%	3مرة	30ثا	1د		3مج	2.15 د	8 د	10.15 د
		3	12 ثا	90%	3مرة	30ثا	1د			2.6 د	8 د	10.6 د
		4	15 ثا	90%	3مرة	30ثا	1د	2د		2.15 د	8 د	10.15 د