



تأثير تمارينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد

The Effect of Using Aids in Exercises to Develop Offensive Skills in Handball

علي فاخر مهدي

المديرية العامة للتربية ذي قار

ali.fm@utq.edu.iq

الملخص

اشتمل البحث على عدة فصول حيث كان الفصل الاول هو التعريف عن البحث من حيث المقدمة عن اهمية التطور والتقدم في مجال الالعاب الرياضية و كيفية الوصول الى مصافي الرياضيين الابطال و اهمية هذا البحث من حيث اختيار الادوات المساعدة في التدريب كذلك طبيعة ربط التمارين مع بعضها البعض و تطوير اداء المهارات الاساسية بكرة اليد وكانت هنالك اهداف وفروض و مجالات بشرية و زمانية و مكانية اما الفصل الثالث حيث الاجراءات الميدانية من خلال اختيار مجتمع البحث و تحديد العينة لاسباب متعددة منها سهولة التعامل والقرب و غيرها تم اختيار العينة واما توزيعها للمجموعتين كان حسب القرعة بعد تحديد المراكز واجراء التجانس والتكافؤ لها لنبني من نقطة واحدة بعدها اختيار اختبارات مناسبة لقياس المستوى المهاري بعد الاطلاع على المصادر المعتبرة ثم اجرينا التجارب الاستطلاعية لمعرفة تفاصيل الاختبار وملائمتها للعينة كذلك ضبط الشدد التدريبي و معرفة اوقات التمرين و معرفة كل متطلبات العمل بعدها الاختبار القبلي ثم تطبيق التجربة حيث اعداد تمارينات خاصة بوسائل تدريبية و تطبيق هذه التمارينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بواقع ثلث وحدات تدريبية بالاسبوع لمدة شهرين بعدها الاختبار البعدى لنحصل على نتائج و نعالجها احصائيا و عرضها و تحليلها و مناقشتها بالفصل الرابع لنصل الى حقائق تم التوصل اليها بواسطه ارقام حصلنا عليها من الاختبارات الموضوعة ثم الفصل الخامس حيث الاستنتاجات والتوصيات توصلنا الى من خلال، عرض النتائج و تحليلها، و مناقشتها تم استنتاج، ما يأتي:

للتمرينات الخاصة بوسائل تدريبية اثر ايجابي في تطوير، المهارات الهجومية بكرة اليد ان مقدار تطور المهارات الأساسية الهجومية للمجموعة التجريبية أكبر، مقارنة، بالمجموعة الضابطة.

من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث:

استعمال تمارينات، باستخدام وسائل تدريبية لما لها من اثر، كبير في تطوير المهارات الأساسية الهجومية.

استعمال الوسائل التدريبية في كل التمارين المهارات وفي كل لعبه كرة اليد لما لها فوائد أكبر و تقتصر بالجهد والوقت وهذا مايسعى اليه جميع العاملين في هذا المجال.

الكلمات مفتاحية: وسائل مساعدة – مهارات هجومية – كرة يد

ABSTRACT

The research consisted of several chapters. The first chapter introduced the research, including a preface on the importance of progress and advancement in the field of sports, how to reach the ranks of champion athletes, and the significance of this research in terms of selecting training aids, as well as the nature of linking exercises together and developing the performance of basic handball skills. It also included objectives, hypotheses, and human, temporal, and spatial domains.

The third chapter covered the field procedures, including selecting the research population and determining the sample for various reasons, such as ease of handling and proximity. The sample was chosen, and its distribution into two groups was done by lottery after determining positions and ensuring homogeneity and equivalence to start from the same baseline. Then, appropriate tests were selected to measure skill levels after reviewing reliable sources .

Pilot experiments were conducted to understand the details of the test and its suitability for the sample, as well as to adjust training intensities, determine training times, and identify all work requirements. After that, a pre-test was administered, followed by the implementation of the experiment, which involved preparing specialized exercises using training aids. These exercises were applied in the main part of the training session, with three sessions per week over two months .

Subsequently, a post-test was conducted to obtain results, which were then statistically processed, presented, analyzed, and discussed in the fourth chapter to reach findings supported by data from the administered tests. The fifth chapter included conclusions and recommendations.

Based on the presentation, analysis, and discussion of the results, the following conclusions were drawn :

-Special exercises using training aids have a positive effect on developing offensive skills in handball .

-The improvement in basic offensive skills of the experimental group was greater compared to the control group .

Based on the conclusions, the researcher recommends :

-Using exercises with training aids due to their significant impact on developing basic offensive skills .

-Employing training aids in all skill exercises and throughout handball training, as they offer greater benefits while saving effort and time—something all professionals in this field strive for.

key priorities for professionals in this field

الفصل الأول**1- التعريف بالبحث:****1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

كرة اليد من الألعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معاً، وهذه المتعة التي تتحققها اللعبة لجميع أوجب على العاملين بها مواكبة كل ما هو جديد كي يتم الاستفادة منه في تطوير هذه اللعبة لتوادي التطور الذي حصلت عليه من شعبية من خلال زيادة عدد المشاهدين والممارسين في البطولات العالمية بالإضافة إلى المباريات والبطولات المحلية التابعة لكل اتحاد محلي في دول العالم كافة، إذ أن زيادة عدد الدول المرتبطة بالاتحاد الدولي للعبة كل عام، هو خير دليل على مانكر. وتأتي أهمية البحث والولوج لفكرة تنفيذ مثل هكذا تجارب في ميدان الاختصاص، قد تجلت من خلال إيجاد أفضل الوسائل والادوات المستخدمة في تطوير ودفع عجلة هذه اللعبة في قطربنا إلى الأمام، وعليه فقد أهتم الباحث بتحديد مجموعة من الوسائل المساعدة المصممة من قبله وتنفيذ تجربة ميدانية تطبيقية من خلال هذه الوسائل المساعدة على عينة من لاعبي كرة اليد الناشئين ليتسنى له معرفة فائدة هذه الوسائل ومدى دقة استخدامها كأدوات ميدانية تطبيقية تعمل على اقتصار الزمن والجهد المبذول من قبل العاملين لتطوير اللعبة وتعويض الفترات الطويلة التي كانت عقبة في مستوى تطوير اللاعبين وأهمية الوسائل المساعدة تجلت من خلال الاعتماد عليها في العملية التربوية والعمل على بناء مناهج تدريبية باستخدام هذه الوسائل، علماً أن اغلب المصادر تؤكد أهمية استخدام وسائل مساعدة من جميع الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد، لأن الوسائل المساعدة تعمل على خلق بالإضافة إلى اختصار فترات التدريب بشكل نموذجي مما يعطي فرصة ذهبية للمدربين من هذا الجانب في اختزال الوقت كي يتم التصرف بتحسين متغيرات أخرى تحتاج إلى هذا الوقت من عملية التدريب والإعداد في المنهاج السنوي الذي يبعده وينفذه المدربين بصورة عامة أو خاصة

2- مشكلة البحث:

نحن نعرف بان لكل بحث مشكلة ومشكلة بحثنا هذا هو التعرف على دور استخدام بعض الوسائل التربوية في عمل العملية التربوية وماهي فائدتها المرجوة عند التطبيق هل هي موضوعية ومنطقية أم لا؟

هل هي تساهم في تطوير ورفع مستوى المهارات الأساسية إذا تم استخدامها بشكل مباشر على شكل بناء مجموعة تمارين باستخدامها على ضوء الأدوات المصممة من قبل الباحث؟
هل تعمل على اختزال وقت التدريب واختصاره بشكل مباشر لتطوير هذه المهارات التي تم تحديدها من قبل الخبراء؟

وعليه فان هذه المجموعة من الأسئلة التي دفعت الباحث بالإضافة إلى خبرة الباحث والمشاهدات المتكررة لمناهج تدريبية خاصة ببعض المدربين وافتقارها إلى الاستخدامات الخاصة بوسائل تدريبية بالإضافة إلى فقر المراكز والأندية والمؤسسات لهذه الأدوات كل ذلك دفع الباحث العمل على تصميم وتنفيذ مجموعة من الوسائل لتلاءم مع بعض المهارات الأساسية الأكثر استخداماً باللعبة والعمل على رفد اللعبة بأنواع جديدة من الأدوات لتساهم ولو بشكل يسير بتحريك ودفع العجلة إلى الإمام خدمة متواضعة للعبة ولحركة البحث العلمي في قطربنا .

وعليه فان الإجراءات التي سيقوم بها الباحث من خلال مهمة بحثه هي التي يمكن أن تجيبنا على التساؤلات المتعددة الأنفة الذكر ونتائجنا سوف تكون خير دليل على صحة منهانا لهذا البحث.

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد تمارينات خاصة بوسائل تدريبية مساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد لدى اللاعبين الناشئين.

2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة على تطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد .

4-1 فروض البحث :

1. للتمارين الخاصة بوسائل تدريبية الأثر الإيجابي لتطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد .

2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه لأفراد المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لابو المراكز التخصصية ل التربية ذي قار .

2-5-1 المجال الزماني : من 1 / 2 / 2024 ولغاية 5 / 1 / 2024

3-5-1 المجال المكاني: قاعة النشاط الرياضي في مديرية تربية ذي قار .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1- منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجاريي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمتها حل مشكلة البحث .

حيث استخدم الباحث المنهج التجاريي ذو المجموعتين المتكافئتين الصابطة والتجاريي لحل مشكلته .

3-2- مجتمع البحث وعينته :

يعد تحديد العينة من الأمور المهمة في البحث العلمي ، لذلك حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم المراكز التدريبية للتربية ذي قار (باعمار تحت 17 سنة) والبالغ عدد هم 3 مراكز موزعة في المحافظة تحت سن للعام الدراسي 2023 - 2024 البالغ عددهم (70) لاعباً وتم اختيار عينة التجربة البحث بطريقة القرعة وهم المركز التدريبي في مركز المحافظة وعدهم 22 لاعب وتم اخذ العينة (16) منهم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجاريي وصابطة) وبوافع (8) لاعبين لكل مجموعة من مجتمع البحث ، وتم توزيع المجموعتين عن طريق القرعة وحسب مراكز اللعب وكان إما المستبعدين كان بسبب عدم الالتزام من البعض وإدخال الآخرين في التجربة الاستطلاعية .

3-3- تجانس العينة :

ولبيان تجانس إفراد عينة البحث ثم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي الاختبار حيث استخدم الباحثان معامل الالتواء لعرض التجانس حيث ظهر من خلال جدول رقم (1) إن النسبة متتجانسة .

جدول رقم (1) يبين تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الوسيله	الاحرف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	ت
0,18	172,5	3,52	173,8	سم	الطول	1
0,902	69,5	3,061	68,62	كغم	الكتلة	2
0,581	16.51	0,697	16,87	سنة	العمر	3
0,312	4.2	0,42	4.35	سنة	العمر التدريبي	4

4-3- التكافؤ :

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

جدول (2)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) (المحسوبة وقيمة (sig) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

الدالة الإحصائية	Sig	محسو ^{بة} (t)	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	0,284	1,105	1,834	24,500	2,406	24,300	عدد	التوافق وسرعة التمرير	1
غير معنوي	0,480	0,721	0,587	3,473	0,527	3,293	ثانية	الطبطة المستقيمة	2
غير معنوي	1.32	0.79	1.19	5.67	1.43	5.73	مرة	التصويب	3

- يبين الجدول(2) أن قيم مستويات الدالة كانت أعلى من مستوى دالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها.

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

3-5-1- وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة الانترنت للمعلومات .
- الاستبانة للمعلومات .
- الاختبار والقياس .
- المقابلة .

3-5-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة يد قانوني .
- كرات يد حجم 3
- كرات طيبة متعددة الاوزان 900 غم و 2 كغم
- شوافص متعددة الاحجام والالوان
- صناديق خشبية متعددة الارتفاع عدد 8 بارتفاع 50 سم و 60 سم و 70 سم
- شاحص على شكل حائط صد ارتفاع 2 م
- حلقات بلاستيك دائريه
- موانع متعددة الارتفاعات
- تصاميم بلاستيكية على شكل مربع فياس 40 * 40 * 40 سم
- ميزان قياس الوزن .

3-6- إجراءات البحث الميدانية :

اسم الاختبار : التوافق وسرعة التمرير على الحائط (محمد عبد الرض 2023 ص49)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة المناولة والاستلام

الادوات : كره يد حائط مستوى ساعه ايقاف

طريقه الاداء : يقف اللاعب على بعث 3 امتار او

4 متر من الحائط ويقوم اللاعب بتمرير الكره

إلى الحائط واستمرار التمرين لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد

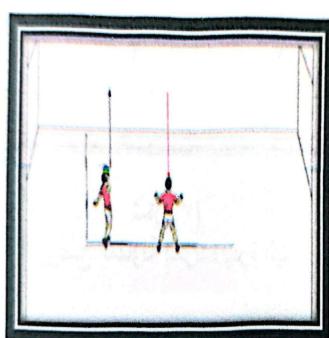
شروط الاختبار: يحدد الزمن المحدد على مسافة 3 م او 4 م كما يلي

لللاميذ من مسافة 3 م يكون مناولة لمدة 30 ثانية ومستوى الاداء 20

الشابات على مسافة ثلاثة امتار ويكون التمرين لمدة 30 ثانية ومستوى الاداء

للسيدات على مسافة ثلاثة متر يكون التمرير لمدة 60 ثانية ومستوى الاداء

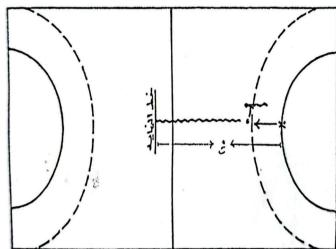
للشباب على مسافة 4 متر يكون التمرير لمدة 55 ثانية ومستوى الاداء 55



• للرجال على مسافة اربعه امتار يكون التمرين لمدة 60 ثانية ومتوسط الاداء 60

التسجيل : تحسب عدد المناولات في زمن المحدد بحسب عدد مرات الاستلام للكرة
علماء ان الباحث استخدم للشباب مسافة 4م لأن العينة اعمار تحت 17 سنة
الاختبار الخامس : الطبطة مسافة 22 م بخط مستقيم (كمال الدين 2002 ص 142)
الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطة - توافق
الأدوات: كرة يد .

الخطيط وتوزيع الأدوات:
- كما بالشكل .



السادس : ساعد واحد ممسكا بالكرة .

طريقة الأداء : - يقف اللاعب على خط الـ 6 م كما بالشكل
خلف السادس . وعند إعطاء إشارة البدء يجرى اللاعب ليلتقط
الكرة من يد الساعد ثم يقوم بالتنطيط حتى يصل إلى خط النهاية .

القواعد :

- تعاد المحاولة عند أي خطأ قانوني .

التسجيل :

- يحتسب الزمن لأقرب - ثانية .

ثالثاً. الاختبار الثالث: (جميل قاسم والسوداني 2011 ص 271)

- **اسم الاختبار :** اختبار التصويب بالوثب عالياً
- **هدف الاختبار :** دقة التصويب من الوثب عالياً

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً ليد المصوبة) وأمام قائم جهاز الوثب مباشرةً
وممسكاً بالكرة، يبدأ اللاعب في اخذ من 3-2 خطوات ثم يؤدي التصويب مع الوثب عالياً إلى المربع
(1) ثم إلى (2) ثم إلى (3) ثم إلى (4)، يكرر الأداء 3 مرات أي يصوب (12) كرة ثلاثة منها إلى
مربع من المربعات الأربع، عدم اخذ أكثر من ثلاثة خطوات .

الأدوات والإمكانات

(12) كرة يد، جهاز وثب عالي بارتفاع 150 سم وتكون المسافة بين
القائمين (2م)

، ستارة من القماش أو السلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (4) فتحات كل منها (40×40 سم) تمثل الزوايا الأربع للمرمى .

طريقة التسجيل

تحسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة ،
تحسب صفرأً للتصويبة خارج المربع . لا تحسب نتيجة التصويبة التي
يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاثة خطوات .

3-6-3- التجربة الاستطلاعية :

في يوم (1 / 2) تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين وعدهم (6) لاعبين
حيث تم تطبيق الاختبار لهم ، ثم بعد 7 أيام إعادة الاختبار والغرض من هذا الاجراء هو لمعرفة الاسس
العلمية للاختبار وكذلك ضبط شدد التمرينات وتوقيتها وتعريف كافة الامور التحضيرية للاختبار
القبلي .

3-4- الاختبار القبلي :

تم الاختبار القبلي في يوم 10/2/2024 على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتم اخذ
النتائج لها

3- التجربة الرئيسية :

- قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة ضمن إطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص مراعياً الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستنداً في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية ، وركز المنهج التدريبي على الشمول .
- تم استخدام وسائل تدريبية متنوعة للمناولة و الطبطة و التصويب مثل الصناديق متعددة الارتفاع تستخد لقفز العالي والعميق .
- استخدام اشكال تثبت داخل المرمى للتصويب ويستفاد منها في الدقة .
- حلقات دائرية تستخد للطبطة والتمارين المتنوعة .
- استخدام شواخص على شكل حائط صد او لعبة لاجراء التمارين عليها كذلك استدام عد شواخص وموانع لقفز و تمارين الرشاقة وغيرها .
- تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث .
- قام الباحث بتأطير التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (1:1)
- استمر التجربة لمدة 8 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية بالأسبوع في (السبت - الاثنين - الاربعاء) ضمن القسم الرئيسي من المنهج .
- اعتمد الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق معادلة اوستراند الآتية (محمد نصر الدين 1998 ص 28) :
$$\text{المعدل القصوى لضربات القلب} = \frac{\text{معدل النبض الناتج في كل تمرين} \times 100}{\text{الشدة المئوية}} \times \frac{1}{\text{النسبة}} = \frac{\text{المعدل القصوى لضربات القلب}}{\text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}} \times \frac{1}{\text{الشدة المئوية}} \times \frac{1}{\text{النسبة}}$$

اعتمد الباحث طريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة .

3-1- الاختبار البعدى :

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم 2024/4/15 على المجموعتين التجريبية والضابطة واحد النتائج ومعالجتها إحصائياً .

3-8- الوسائل الإحصائية :

- استخدم الباحثان الحقيقة الإحصائية spss .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية .
- T.test .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج 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 الإحصائية	Sig	t	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			+	-	+	-			
غير معنوي	0,413	0,414	1,955	25,600	2,406	24,300	عدد	التوافق وسرعة التمرير	1
غير معنوي	0,57	1,355	0,594	2,396	0,527	3,293	ثانية	الطبطية المستقيمة	2
غير معنوي	0,81	1.82	1.29	6.67	1.43	5.73	عدد	التصوير	3

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

الجدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة Sig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات حيث كانت قيم التوافق وسرعة التمرير الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 24,300 و الانحراف 2.406 اما في الاختبار البعدى كان الوسط الحسابي 25.6 وانحراف 1.955 وقيمة t المحسوبة 0.414 و قيمة Sig 0.414 اما قيمة الطبطبة المستقيمة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 3.293 وانحراف قيمته 0.527 وفي الاختبار البعدى كان الوسط الحسابي 2.396 وانحرافه المعياري 0.594 وكانت قيمة t 1.355 وقيمة Sig 0.57 اما في اختبار التصوير القبلي كان الوسط الحسابي 5.73 وانحراف قيمته 1.43 وفي الاختبار البعدى كان الوسط الحسابي 6.67 وانحرافه المعياري 1.29 وكانت قيمة t 1.82 وقيمة Sig 0.81 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة Sig لنا وهي أكبر من نسبة 0,05 مما يدل على عدم معنوية الفروق.

• مناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

من خلال النتائج التي حصلنا عليها من الاختبارات للمجموعة الضابطة التي كانت تحت ادارة المدرب وفق المنهج التدريبي المعد من قبله وجد ان هنالك تقدم قليل عند اللاعبين في المهارات الهجومية ويرجع هذا الشيء لعدة اسباب منها هو عدم استخدام الوسائل التدريبية المتعددة او عدم الاهتمام بالتدريب بالوسائل ويدرك بشير عبد الرحيم الكلوب -1985" إن فائدة الوسائل التعليمية تأتي من خلال جعل اللاعب المتعلم يدرك الأدوات بحواسه كلها وتنشئ اهتمامه كثيراً للتعامل معها تؤدي إلى سهولة تعلم المهارة وتنميتها ، وجعلها اثر يبقى في ذاكرته وتعطي الواقعية في النشاط المعد له وتضييف له خبرات ليسهل الحصول عليها عن طريق أدوات أخرى ، وتسهم في جعل ما يتعلم اللاعب أكثر كفاية وعمقاً وتنوعاً" (بشير عبد الرحيم 1985 ص 13)

لكن نرى من خلال مشاهدتنا للارقام وجود تطور قليل ويرجع هذا الشيء بسبب التدريب لكن لا يكون وفق ما يجب ان يكون حيث يحتاج اللاعب الى تطور في مستوى بشكل دائم ويكون هذا التطور العامل المساعد في الوصول الى مستويات عليا لذلك يرى الباحث ضرورة استخدام الوسائل التدريبية لتكون عامل مساعد للاعب في تحسين اداءه .

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (4)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة المحسوبة و(sig) ونوع الدالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

الدالة الإحصائية	Sig	نوع الدالة (ن)	بعدي		قبلية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ن	ع	ن	ع			
معنوي	0,000	5,713	1,715	27,500	1,834	24,500	عدد	التوافق وسرعة التمرير	1
معنوي	0,000	9,982	0,253	1,400	0,587	3,473	ثانية	البطبة المستقيمة	2
معنوي	0,000	10.17	1.14	8.4	1.19	5.67	عدد	التصوير	3

(*) معنوي إذا كان مستوى الدالة < 0.05 .

الجدول رقم (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة المحسوبة وقيمة Sig ومعرفة نوع الدالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية حيث كانت التوافق وسرعة التمرير الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 24,300 والانحراف اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 27.5 وبانحراف 1.715 وقيمة المحسوبة 1.834 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 27.5 وبانحراف 1.715 وقيمة المحسوبة 3.473 وقيمة sig 0.000 اما قيمة البطبة المستقيمة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 0.253 وبانحراف قيمته 0.587 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 1.4 وانحرافه المعياري 0.5.713 وكانت قيمته 9.982 وقيمة sig 0.000 اما في اختبار التصوير الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 5.63 وبانحراف قيمته 1.19 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 8.4 وانحرافه المعياري 1.14 وكانت قيمته 10.17 وقيمة sig 0.000 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أكبر من نسبة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي.

• مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

من خلال النتائج التي حصلنا عليها بعد اجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وجدنا ان هنالك تطور واضح لدى المجموعة التجريبية وهذا مايسعى اليه الباحث من خلال وضع التمارين الخاصة واستخدام الوسائل التدريبية المناسبة في الوحدات التدريبية وتنوعها وكيفية استخدامها "وهذا يتفق مع ما يراه ضياء الخياط ونوفل الحيالي " ان المبادئ الاساسية المهمة والواجب مراعاتها خلال العملية التعليمية والتدريبية هي توافر الادوات والاجهزة المساعدة التي تعمل على سرعة تعلم المهارات من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس ،وفي تنمية وتطوير الاداء من الناحية الحركية والمهارية فضلا عن التشويق المصاحب للاعب من خلال الاداء مع وجود اداة من خلال تأثيرها الايجابي والفعال لتطوير هذه المهارات (الخياط والحيالي 2001 ص 436) لذلك نرى ان هنالك تطور واضح لدى المجموعة التجريبية التي اشرف عليها الباحث في اعداد التمارين وتطبيقاتها في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (5)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة المحسوبة و(sig) ونوع الدالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

الدالة الإحصائية	Sig	نوع الدالة (ن)	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ن	ع	ن	ع			
معنوي	0,00	3,310	1,715	27,500	1,955	25,600	عدد	التوافق وسرعة التمرير	1
معنوي	0,000	4,876	0,253	1,400	0,594	2,396	ثانية	البطبة المستقيمة	2
معنوي	0,00	8.28	1.43	8.4	1.29	6.67	عدد	التصوير	6

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $> 0,05$.
 الجدول رقم (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة حيث الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة كانت التوافق وسرعة التمرير الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 25.600 والانحراف 1.955 اما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 27.5 وانحراف 1.715 وقيمة t المحسوبة 3.310 وقيمة Sig 0.00 اما قيمة الطبطة المستقيمة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 2.396 وانحراف قيمته 0.594 وفي الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 1.4 وانحراف المعياري 0.253 وكانت قيمة t 4.876 وقيمة Sig 0.000 اما في اختبار التصويب في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 6.67 وانحراف قيمته 1.29 وفي الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 8.4 وانحراف المعياري 1.143 وكانت قيمة t 8.28 وقيمة Sig 0.00 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة Sig لنا وهي أكبر من نسبة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي.

4 - 3 مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول رقم (5) الذي من خلاله تم عرض النتائج الاختبار البعدي وتحليلها وجد ان هنالك تقدماً واضحاً لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها تمرينات تحتوي على الوسائل التدريبية المساعدة حيث ان للوسائل التأثير المهم والاكبر عند مقارنتها مع المجموعة الضابطة التي تعاني من قلة الوسائل وبسبب وجود الوسائل تتواء الممارسين بشكل اكبر حيث لتنوع التمارين الاثر الايجابي كما اكده امر الله البساطي "تنوع التمارين وتركيبيها وعدم سيرها على وثيرة واحدة من حيث الشكل والمضمون يؤدي إلى التسويق وتطوير الأجهزة والأعضاء وظهور أهمية ذلك في مراحل الأعداد" (امر الله البساطي 1989 ص 129). كذلك تعد الوسائل التعليمية واحدة من العوامل الأساسية في تسهيل عملية تعلم الأداء الحركي لأية مهارة رياضية وكذلك تساعد على تطوير القدرات الحركية والبدنية للمهارات والألعاب الرياضية المختلفة (عبدالرحيم كلوب 1986 ص 26) ولهذا التجأ الباحث إلى التنويع في اعداد التمرينات ومراعات بناء التمارين وفق الحاجة وعلى اسس علمية صحيحة من حيث ضبط مكونات حمل التدريب وهذا ما اكده (سعد محسن ، 2000 ص 98) ان الآراء مهما اختلفت تتفقها العلمية والعملية فان التمرينات تؤدي حتماً إلى تطوير الانجاز ، إذا بنيت أساساً علمياً في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستعمال التدريب المناسب وملاحظة الفروق الفردية ، فضلاً عن استعمال التكرارات المثلثي وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة. لذلك نرى مدى التقدم في تطور اللاعبين في متغيرات البحث حيث كان للادوات المستخدمة والتمارين الاثر الايجابي في تحسين مستوى الاداء وهذا مالاحظناه في التوافق وسرعة التمرير ومن خلال مشاهدت النتائج هنالك تقدم في المجموعة التجريبية للاختبار البعدي من حيث الاداء ويعزو الباحث الى طبيعة استخدام التمارين الموضوعة في البحث وما لها من دور فعال في تطور مستوى اللاعبين وقدراتهم وان مهارة المناولة تعد من اهم المهارات التي يبني عليها الفريق حيث التركيز على الاداء من خلال معالجة الاخطاء الشائعة والتركيز على الاداء الصحيح وحسب رأي (محمد حسن علاوي 1992 ص 270) " يجب علينا خلال الوحدات التدريبية أن تكون النقاط المهمة للمهارة الحركية التي يجب توجيه الاهتمام بالبالغ إليها واضحة تماماً في ذهن اللاعب وان يبذل أقصى جهد في محاولة التحكم فيها وإصلاحها" كذلك استخدام الادوات المساعدة ساعدة في تحسين الاداء وهذا ما اكده (أنيتابين 2004 ص 32) "أن تتنوع التمرينات واستخدام أجهزة وأدوات في المنهاج التدريسي تعطي رغبة وتشويق في أدائها بعكس تلك التي تكون رتيبة وعلى نمط واحد وتؤدي إلى الملل" اما في اختبار الطبطة وعند مشاهدتنا للارقام التي حصلنا عليها من خلال اختبار الطبطة نرى ان هنالك فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما سعى له الباحث

من خلال وضع التمارين وكيفية استغلالها في تطوير الاداء حيث تعتبر الطبطبة سلاح فعال للاعب يستخدمه في عدة اوقات اثناء المباراة ومؤثر في نجاح اللعب والحصول على حلول داخل الملعب كما يؤكده (جميل قاسم و احمد خميس) "البطبطه من المهارات المهمه في كره اليد اذا احسن استغلالها ومن الممكن ان يكون العكس اذا لم تستخدم في مكانها وستستخدم عمليه البطبطه عندما لا نجد اي زميل في مكان مناسب تمرر اليه الكره كذلك عندما نفرد بحارس المرمى وليس امامنا سوى الهدف ولا يفضل استخدامها في غير ما ذكره". (جميل قاسم والسوداني 2011 ص 93) ويرى الباحث ان تطوير المهارات الاساسية لدى الناشئين يعد اهم جزء من بناء اللاعب وهذا ما سعى اليه الباحث حيث بناء المهارات الاساسية بشكل صحيح يعتبر اساس رصين للاعب يستطيع من خلاله التطور بشكل سهل والوصول الى مستوى عالي باسرع وقت واقل جهد .

اما في اختبار التصوير وتطور الاداء يرجع الفضل في ذلك الى حسن استخدام الادوات و اختيار طريقة اداء التمارين من حيث الاداء وطبيعة المتغيرات التي تكون متشابهة ما بين التمارين واللعب في المباريات حيث هذه الطريقة تسهل على اللاعب كيفية تعلم اللعب بشكل جيد وبعد التصويب من المهارات التي تعطي للفريق ثمرة الجهد من خلال الحصول على النتيجة الايجابية وأكد تلك الأهمية (محمد توفيق 1994 ص 102) فقد ذكر أن " كل المبادئ الاولية والخططة المدرستة تصبح عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج بالنهاية بإصابة الهدف " (منير جرجيس 1985 ص 81) لذا " فمهارة التصويب من المهارات الأساسية والمهمة ، التي بوسطتها تتحدد نتيجة المباراة ، وأنّ إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين إلىبذل مجهود كبير ، والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز " يذكر (عبد الوهاب غازي 2008 ص 102) أن " التصويب هو النتيجة النهائية للهجوم على امل تسجيل هدف إذ أنّ هدف نظام الهجوم هو خلق وضع ملائم يتمكن منه احد اعضاء الفريق من تنفيذ رمية هدف مباشرة مع فرصة جيدة للتسجيل " وان الفريق الذي يمتلك لاعبين يجيدون التصويب من القفر يكون لديه عدة حلول لأن هذا النوع من التصويب يجر المدافعين على الخروج الى الامام كذلك يخلل الدفاعات للفريق المنافس وهذا ما يؤكده (محمد عبد الرحيم 2003 ص 90) وبعد التصويب من القفر واحداً من أكثر الأسلحة الهجومية فاعلية لما يتميز به الدفاع من ملاصقة ومضائقه ومحاولات مستمرة لتنشيط الكرة من المهاجم ويجب أن يقترب التصويب من القفز بالخداع والسرعة والدقة ". من خلال ما تقدم عرفا اهمية التصويب وكذلك اهمية المهارات الاساسية لذلك كان اختيار الباحث لهذا الشيء هو كونه مهم في لعبه كرة اليد ويسعى لتحسينه بشكل دائم .

5- الاستنتاجات، والتوصيات

5.1 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها، ومناقشتها تم استنتاج، ما يأتي :

- ❖ للتمرينات الخاصة بوسائل تدريبية اثر ايجابي في تطوير، المهارات الهجومية بكرة اليد
- ❖ ان مقدار تطور المهارات الأساسية الهجومية للمجموعة التجريبية اكبر، مقارنة، بالمجموعة الضابطة.

5-2، التوصيات :

من خلال ما تقدم يوصي الباحث :

- ❖ استعمال تمارينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية لها من اثر، كبير في تطوير المهارات الأساسية الهجومية .
- ❖ استعمال الوسائل التدريبية في كل التمارين المهارات وفي كل لعبه كرة اليد لما لها فوائد اكبر وتقصر بالجهد والوقت وهذا مايسعى اليه جميع العاملين في هذا المجال .

المصادر

- امر الله البساطي ؛ **قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته** : (دار المعارف بالاسكندرية، 1989)
- انتابين : **تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة** ، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004 ،
- بشير عبد الرحيم الكلوب : **الوسائل التعليمية إعدادها وطرق استخدامها** ، (بيروت ، دار إحياء العلوم ، 1985) ،
- جميل قاسم البدرى واحمد خميس السوداني؛ **موسعة كرة اليد العالمية**، ط1: (بغداد، دار الكتاب العربي، 2011) ،
- عبد الرحيم كلوب : **الوسائل التعليمية اعدادها وطرق استخدامها**،(بيروت، دار ضياء العلوم، 1986) ،
- عبد الوهاب غازي حمودي: **كرة اليد مالها و ما عليها المبادئ التعليمية والتدربيّة** ، ط1 ، مطبعة العمران ، بغداد ، 2008 ،
- سعد محسن اسماعيل : **تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعنين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه** ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000
- ضياء الخطاط ونوفل الحيالي : **كرة اليد** ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001) ،
- كمال الدين عبد الرحمن درويش و فكري سيد مرسي : **القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات** ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2002
- محمد توفيق الدليلي : **كرة اليد تعليم - تدريب - تكتيك** ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994) ،
- محمد حسن علاوي: **علم التدريب الرياضي**، ط2(مصر، دار المعارف، 1992)
- محمد عبد الرحيم إسماعيل : **الأسس المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة** ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، 2003
- محمد عبد الرضا كريم : **كرة اليد بطريقة حوارية مبسطة** ، ط1 ، العراق ، النجف ، 2023
- نصر الدين رضوان: **طرق قياس الجهد البدني في الرياضة**، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 ،
- جرجيس: **كرة اليد للجميع** ، ط2، مصر، الهلال للطباعة ، 1985 م

نموذج لوحدة تدريبية

تمرينات خاصة بوسائل تدريبية المستخدمة بالبحث حيث تكون في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية	زمن الوحدة التدريبية : 110 د												
مكان العمل : منتدى شباب النصر	زمن تمرينات البحث : 43 د												
معدل شدة التمرينات : 85 %													
ال أسبوع	القسم الرئيسي	النوع											
اليوم	التمرينات البدنية	التمرينا											
10.15 د	17	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
10.15 د	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
13.15 د	19	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
10.15 د	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

نموذج لبعض التمرينات

- 1- أداء مناولات بين زمليين بكرة طبية وزن 900 غم ذهاباً وإياباً على طول ملعب كرة اليد على بعد 10 م بينهما
- 2- القفز الجانبي من فوق ثلات شواخص ارتفاع الشاخص 25 سم ثم الانطلاق بهجوم سريع فردي
- 3- أداء 3 قفزات على شواخص ارتفاع 30-40-50 سم ثم التصويب من فوق شواخص ارتفاع 60 سم
- 4- أداء خداع وتصويب على المرمى متكرر والسحب للخلف بواسطة حبل مطاطي
- 5- الوقوف امام مسطبة بارتفاع 25 سم يكون الارتكاز على الحافة للجانبية لاحدى القدمين والقدم الأخرى مرتكزة على الارض القفز الى الاعلى بدفع القدم المرتكزة على المسطبة مع الامتداد الكامل بالهواء والهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية للمسطبة والأخرى على الأرض ثم القفز والعودة للوضع الابتدائي وهكذا لكل جانب 7 مرّة ثم أداء الخداع والتصويب بكرة وزن 900 غم
- 6- أداء طبطة متعرجة ثم انطلاق 5 م والقفز على شواخص عدد 5 بارتفاعات مختلفة ثم الانطلاق بطبطة والتصويب على المرمى الآخر
- 7- عمل حواجز على شكل مربع ارتفاعه 25 سم وأمامه 3 حواجز بارتفاع 25 سم و 35 سم أداء قفزات إمامي وجانبي على المربع ثم القفز الإمامي على 3 حواجز والتصويب