



تأثير تمرينات 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 لتربية 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 واهمية هذا البحث من حيث اختيار الادوات المساعدة في التدريب كذلك طبيعة ربط التمارين مع بعضها البعض و تطوير اداء المهارات الاساية بكرة اليد وكانت هنالك اهداف وفروض ومجالات بشرية و زمانية ومكانية اما الفصل الثالث حيث الاجراءات الميدانية من خلال اختيار مجتمع البحث وتحديد العينة لاسباب متعددة منها سهولة التعامل والقرب وغيرها تم اختيار العينة واما توزيعها للمجموعتين كان حسب القرعة بعد تحديد المراكز واجراء التجانس والتكافؤ لها لنبدي من نقطة واحدة بعدها اختيار اختبارات مناسبة لقياس المستوى المهاري بعد الاطلاع على المصادر المعتمدة ثم اجرينا التجارب الاستطلاعية لمعرفة تفاصيل الاختبار وملائمتها للعينة كذلك ضبط الشدد التدريبية ومعرفة اوقات التمرين ومعرفة كل متطلبات العمل بعدها الاختبار القبلي ثم تطبيق التجربة حيث اعداد تمرينات خاصة بوسائل تدريبية وتطبيق هذه التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالاسبوع لمدة شهرين بعدها الاختبار البعدي لنحصل على نتائج ونعالجها احصائيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها بالفصل الرابع لنصل الى حقائق تم التوصل اليها بواسطة ارقام حصلنا عليها من الاختبارات الموضوعية ثم الفصل الخامس حيث الاستنتاجات والتوصيات توصلنا الى من خلال، عرض النتائج وتحليلها، ومناقشتها تم استنتاج، ما يأتي:

للتمرينات الخاصة بوسائل تدريبية أثر 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 تمرينات، باستخدام وسائل تدريبية لما لها من اثر، كبير في تطوير المهارات الاساسية الهجومية.

استعمال الوسائل التدريبية في كل التمارين المهارات وفي كل لعبة كرة اليد لما لها فوائد أكبر وتقتصر 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 معا، وهذه المتعة التي تحققها اللعبة للجميع أوجب على العاملين بها مواكبة كل ما هو جديد كي يتم الاستفادة منه في تطوير هذه اللعبة لتوازي 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 ما ذكر. 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 قطرنا 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 التدريبية والعمل على بناء مناهج تدريبية باستخدام هذه الوسائل، علما أن أغلب 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 المنهج السنوي الذي يعده وينفذه المدرب بصورة عامة أو خاصة

2-1 مشكلة البحث:

نحن نعرف بان لكل بحث مشكلة ومشكلة بحثنا هذا هو التعرف على دور استخدام بعض الوسائل التدريبية في عمل العملية التدريبية 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 واقتارها إلى الاستخدامات الخاصة بوسائل تدريبية بالإضافة إلى فقر المراكز والأندية والمؤسسات لهذه الأدوات كل ذلك دفع الباحث العمل على تصميم وتنفيذ مجموعة من الوسائل لتتلاءم 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 قطرنا .

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 منهجنا 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 التمرينات الخاصة على تطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد .

4-1 فروض البحث :

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

2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المراكز التخصصية لتربية ذي قار .

2-5-1 المجال الزمني: من 1 / 2 / 2024 ولغاية 1 / 5 / 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 التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبدي وذلك لملائمته حل مشكلة البحث .

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 المراكز التدريبية لتربية ذي قار (بأعمار 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 وعددهم 22 لاعب وتم اخذ العينة (16) منهم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة من مجاميع 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 أفراد عينة البحث ثم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي الاختبار حيث استخدم الباحثان معامل الالتواء لغرض التجانس حيث ظهر من خلال جدول رقم (1) إن النسبة متجانسة .

جدول رقم (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	173,8	3,52	172,5	0,18
2	الكتلة	كغم	68,62	3,061	69,5	0,902
3	العمر	سنة	16,87	0,697	16,51	0,581
4	العمر التدريبي	سنة	4,35	0,42	4,2	0,312

4-3- التكافؤ :

قام الباحث بتكافؤ العينة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبليّة 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 و التجريبية في الاختبار القبلي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		Sig	الدالة الإحصائية
			سـ	ع+	سـ	ع+		
1	التوافق وسرعة التمرير	عدد	24,300	2,406	24,500	1,834	0,284	غير معنوي
2	الطبطة المستقيمة	ثانية	3,293	0,527	3,473	0,587	0,480	غير معنوي
3	التصويب	مرة	5.73	1.43	5.67	1.19	1.32	غير معنوي

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

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

5-3-1- وسائل جمع المعلومات :

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

5-3-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- ملعب كرة يد قانوني .
- 2- كرات يد حجم 3
- 3- كرات طبية متعددة الاوزان 900 غم و 2 كغم
- 4- شواخص متعددة الاحجام والالوان
- 5- صناديق خشبية متعددة الارتفاع عدد 8 بارتراف 50 سم و 60 سم و 70 سم
- 6- شاخص على شكل حائط صد ارتفاع 2م
- 7- حلقات بلاستيك دائرية
- 8- موانع متعددة الارتفاعات
- 9- تصاميم بلاستيكية على شكل مربع قياس 40 * 40
- 10- ميزان قياس الوزن .

5-3-6- إجراءات البحث الميدانية :

اسم الاختبار : التوافق وسرعة التمرير على الحائط (محمد عبد الرض 2023 ص49)
الغرض من الاختبار : قياس مهارة المناولة والاستلام
الأدوات : كرة يد حائط مستوي ساعه ايقاف

طريقه الاداء : يقف اللاعب على بعث 3 امتار او 4 متر من الحائط ويقوم اللاعب بتمرير الكرة

الى الحائط واستمرار التمرين لاكثر عدد ممكن في الزمن المحدد

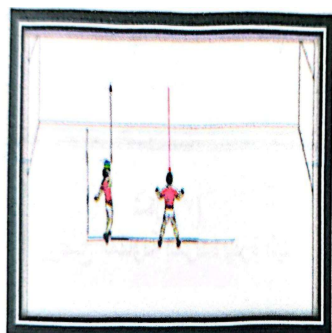
شروط الاختبار: يحدد الزمن المحدد على مسافه 3 م او 4 م كما يلي

للتلاميذ من مسافه 3 م يكون مناولة لمده 30 ثانيه ومستوى الاداء 20

• للشابات على مسافه ثلاثه امتار ويكون التمرين لمده 30 ثانيه ومستوى الاداء

• للسيدات على مسافه ثلاثه متر يكون التمرير لمده 60 ثانيه ومتوسط الاداء

• للشباب على مسافه 4 متر يكون التمرير لمده 55 ثانيه ومستوى الاداء 55



- للرجال على مسافة اربعة متر يكون التمرين لمدة 60 ثانية ومتوسط الاداء 60

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

التخطيط وتوزيع الأدوات:

- كما بالشكل.

السواعد :- ساعد واحد ممسكا بالكرة .

طريقة الأداء :- يقف اللاعب على خط الـ 6 م كما بالشكل

خلف الساعد. 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)

- أسم الاختبار :- اختبار التصويب بالوثب عالياً

- هدف الاختبار :-دقة التصويب من الوثب عالياً

- طريقة الاداء:- يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام قائم جهاز الوثب مباشرةً وممسكاً بالكرة، يبدأ اللاعب في اخذ من 2-3 خطوات ثم يؤدي التصويب مع الوثب عالياً الى 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 ثلاث خطوات.

-الأدوات والإمكانات

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

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

طريقة التسجيل

تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة،

تحتسب صفراً للتصويبة خارج المربع . لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك

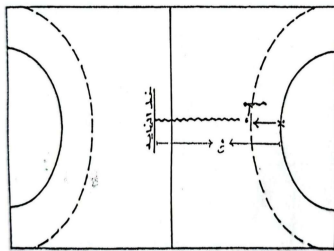
منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.

3-6-3- التجربة الاستطلاعية :

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

3-6-4- الاختبار القبلي :

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



الشكل (93)

ر التصويب من القفز عاليا

7-3- التجربة الرئيسية :

- قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة ضمن إطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص مراعىا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية , وركز المنهج التدريبي على الشمول .
- تم استخدام وسائل تدريبية متنوعة للمناولة و الطبطبة و التصويب مثل الصناديق متعددة الارتفاع تستخدم للقفز العالي والعميق
- استخدام اشكال تثبت داخل المرمى للتصويب ويستفاد منها في الدقة
- حلقات دائرية تستخدم للطبطبة والتمارين المتنوعة
- استخدام شواخص على شكل حائط صد او لعبة لاجراء التمارين عليها كذلك استدام عدت شواخص وموانع للقفز و تمارين الرشاقة وغيرها
- تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث
- قام الباحث باتباع 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
- اعتماد الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق معادلة أوستراند الآتية (محمد نصر الدين 1998 ص 28) : عمر اللاعب – 220 = المعدل القصوى لضربات القلب

$$\begin{array}{c}
 \text{النسبة} \\
 \text{المئوية} \\
 \text{معدل النبض الناتج في كل تمرين} \times 100 \\
 \text{للشدة} \\
 \text{الجزئية} \\
 =
 \end{array}
 \frac{\text{المعدل القصوى لضربات القلب}}{\text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}}
 \begin{array}{c}
 \text{النسبة} \\
 \text{المئوية} \\
 \text{للشدة} \\
 \text{الكلية} \\
 =
 \end{array}$$

اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة .

7-3-1- الاختبار البعدي :

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

8-3- الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية .
- T.test .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (3)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		Sig	الدلالة الإحصائية
			س	ع+	س	ع+		
1	التوافق وسرعة التمرير	عدد	24,300	2,406	25,600	1,955	0,413	غير معنوي
2	الطبطة المستقيمة	ثانية	3,293	0,527	2,396	0,594	0,57	غير معنوي
3	التصويب	عدد	5.73	1.43	6.67	1.29	0.81	غير معنوي

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

الجدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدية للاختبارات حيث كانت قيم التوافق وسرعة التمرير الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 24,300 والانحراف 2.406 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 25.6 وانحراف 1.955 وقيمة t المحسوبة 0.414 وقيمة sig 0.414 اما قيمة الطبطة المستقيمة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 3.293 وانحراف قيمته 0.527 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 2.396 وانحرافه المعياري 0.594 وكانت قيمة t 1.355 وقيمة sig 0.57 اما في اختبار التصويب الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 5.73 وانحراف قيمته 1.43 وفي الاختبار البعدي 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 القبليّة والبعدية 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 المتنوعة او عدم الاهتمام بالتدريب بالوسائل ويذكر بشير عبد الرحيم الكلوب -1985" ان فائدة الوسائل التعليمية تأتي من خلال جعل اللاعب المتعلم يدرك الأدوات بحواسه كلها وتثير اهتمامه كثيرا للتعامل معا تؤدي إلى سهولة تعلم المهارة وتثبيتها ، وجعلها اثر يبقى في ذاكرته وتعطي الواقعية في النشاط المعد له وتضيف له خبرات ليسهل الحصول عليها عن طريق أدوات أخرى ، وتسهم في جعل ما يتعلمه اللاعب أكثر كفاية وعمقا وتنوعا ("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 مستواه 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 .

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (4)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبُعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		Sig	الدلالة الإحصائية
			ع+	س-	ع+	س-		
1	التوافق وسرعة التمرير	عدد	24,500	1,834	27,500	1,715	0,000	معنوي
2	الطبطة المستقيمة	ثانية	3,473	0,587	1,400	0,253	0,000	معنوي
3	التصويب	عدد	5.67	1.19	8.4	1.14	0.000	معنوي

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

الجدول رقم (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبُعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية حيث كانت التوافق وسرعة التمرير الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 24,300 والانحراف 1.834 أما في الاختبار البُعدي كان الوسط الحسابي 27.5 وانحراف 1.715 وقيمة t المحسوبة 5.713 وقيمة sig 0.000 أما قيمة الطبطة المستقيمة في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 3.473 وانحراف قيمته 0.587 وفي الاختبار البُعدي كان الوسط الحسابي 1.4 وانحرافه المعياري 0.253 وكانت قيمة t 9.982 وقيمة sig 0.000 أما في اختبار التصويب الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 5.63 وانحراف قيمته 1.19 وفي الاختبار البُعدي كان الوسط الحسابي 8.4 وانحرافه المعياري 1.14 وكانت قيمة t 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 البُعدي.

● مناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

من خلال النتائج التي حصلنا عليها بعد إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وجدنا ان هنالك تطور واضح لدى المجموعة التجريبية وهذا مايسعى اليه الباحث من خلال وضع التمارين الخاصة و استخدام الوسائل التدريبية المناسبة في الوحدات التدريبية وتنوعها وكيفية استخدامها " وهذا يتفق مع ما يراه ضياء الخياط ونوفل الحيايالي " ان المبادئ الأساسية 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 والحيايالي 2001 ص 436) لذلك نرى ان هنالك تطور واضح لدى المجموعة التجريبية التي اشرف عليها الباحث في اعداد التمارين وتطبيقها في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

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

جدول رقم (5)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		Sig	الدلالة الإحصائية
			ع+	س-	ع+	س-		
1	التوافق وسرعة التمرير	عدد	25,600	1,955	27,500	1,715	0,00	معنوي
2	الطبطة المستقيمة	ثانية	2,396	0,594	1,400	0,253	0,000	معنوي
6	التصويب	عدد	6.67	1.29	8.4	1.43	0.00	معنوي

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

الجدول رقم (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفه نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة حيث الاختبار البعدي 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 و قيمة sig 0.00 اما قيمة الطبطة المستقيمة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 2.396 وانحراف قيمته 0.594 وفي الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 1.4 وانحرافه 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 وانحرافه 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 والاكثر عند مقارنتها مع المجموعة الضابطة التي تعاني من قلة الوسائل وبسبب وجود الوسائل تنوعت التمارين بشكل اكبر حيث لتنوع التمارين الاثر الايجابي كما اكده امر الله البساطي " تنوع التمارين وتركيبها وعدم سيرها على وتيرة واحدة من حيث الشكل والمضمون يؤدي إلى التشويق وتطوير الأجهزة والأعضاء وتظهر 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 والالعاب الرياضية المختلفة (عبدالرحيم كلوب 1986 ص 26) ولهذا التجأ الباحث الى التنوع في اعداد التمرينات ومراعات بناء التمرين وفق الحاجة وعلى اساس عملية صحيحة من حيث ضبط مكونات حمل التدريب وهذا ما أكدته (سعد محسن ، 2000 ص 98) ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان التمرينات تؤدي حتما الى تطوير الانجاز ، إذا بنيت على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستعمال التدريب المناسب وملاحظة الفروق الفردية ، فضلاً عن استعمال التكرارات المثلثى 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 ما لاحظناه 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 البالغ 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 (أيتابين 2004 ص 32) "أن تنوع التمرينات واستخدام أجهزة وأدوات في المنهاج التدريبي 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 يؤكد (جميل قاسم و احمد خميس) " الطبطبة من المهارات المهمة في كره اليد اذا احسن استغلالها ومن الممكن ان يكون العكس اذا لم تستخدم في مكانها وتستخدم عمليه الطبطبة عندما لا نجد اي زميل في مكان مناسب تمرر اليه الكره كذلك عندما ننفرده 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 واختيار طريقة اداء التمرين من حيث الاداء وطبيعة المتغيرات التي تكون متشابهة ما بين التمرين 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 والخطوة المدروسة 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 ، و أن إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتثبت روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير ، والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز " (عبد الوهاب غازي 2008 ص 102) أن " التصويب هو النتيجة النهائية للهجوم على امل تسجيل هدف إذ أن 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 القفز يكون لديه عدة حلول لان هذا النوع من التصويب يجبر المدافعين على الخروج الى الامام كذلك يخلخل الدفاعات للفريق المنافس وهذا ما يؤكده (محمد عبد الرحيم 2003 ص 90) وبعد التصويب من القفز واحداً من أكثر الأسلحة الهجومية فاعلية لما يتميز به الدفاع من ملاصقة ومضايقة ومحاولات مستمرة لتشتيت الكرة من المهاجم ويجب أن يقترن التصويب من القفز بالخداع والسرعة والدقة " . من خلال ماتقدم عرفنا اهمية التصويب وكذلك اهمية المهارات الاساسية لذلك كان اختيار الباحث لهذا الشيء هو كونه مهم في لعبة كرة اليد ويسعى لتحسينه بشكل دائم .

5- الاستنتاجات، والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- ❖ من خلال، عرض النتائج وتحليلها، ومناقشتها تم استنتاج، ما يأتي :
- ❖ للتمرينات الخاصة بوسائل تدريبية أثر ايجابي في تطوير، المهارات الهجومية بكرة اليد
- ❖ ان مقدار تطور المهارات الأساسية الهجومية للمجموعة التجريبية اكبر، مقارنة، بالمجموعة الضابطة.

2-5، التوصيات :

- ❖ من خلال ماتقدم يوصي الباحث :
- ❖ استعمال تمرينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية لما لها من اثر، كبير في تطوير المهارات الاساسية الهجومية .
- ❖ استعمال الوسائل التدريبية في كل التمارين المهارات وفي كل لعبة كرة اليد لما لها فوائد اكبر وتقتصر بالجهد والوقت وهذا ما يسعى اليه جميع العاملين في هذا المجال .

المصادر

- امر الله البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (دار المعارف بالاسكندرية، 1989)
- انيتاين : تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004
- بشير عبد الرحيم الكلوب : الوسائل التعليمية إعدادها وطرق استخدامها ، (بيروت ، دار إحياء العلوم ، 1985م) ،
- 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، 1986م)،
- عبد الوهاب غازي حمودي: كرة اليد مالها وماعليهاالمبادئ التعليمية والتدريبية ، ط1 ، مطبعة العمران ، بغداد ، 2008م
- سعد محسن اسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000
- ضياء الخياط ونوفل الحياي : كرة اليد ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001م)،
- كمال الدين عبد الرحمن درويش و قدري سيد مرسي : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات و تطبيقات ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2002
- محمد توفيق الدليلي : كرة اليد تعليم – تدريب – تكتيك ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م)،
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2(مصر، دار المعارف، 1992)
- محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخطية 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 ، 1985م

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 معدل شدة التمرينات : 85 % زمن تمرينات البحث : 43 د											
الأسبوع	القسم الرئيسي	التمرينات	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت
اليوم	التمرينات البدنية	17	15 ثا	85%	3 مرة	30 ثا	1	2	3	2.15	7 د
		18	15 ثا	85%	3 مرة	30 ثا	1	2	3	2.15	8 د
		19	25 ثا	90%	3 مرة	45 ثا	1	2	3	3.45	9.30 د
		20	15 ثا	80%	3 مرة	30 ثا	1	2	3	2.15	8 د

نموذج لبعض التمرينات

- 1- أداء مناولات بين زميلين بكرة طبية وزن 900 غم ذهابا وإيابا على طول ملعب كرة اليد على بعد 10 م بينهما
- 2- القفز الجانبي من فوق ثلاث شواخص ارتفاع الشخص 25 سم ثم الانطلاق بهجوم سريع فردي
- 3- أداء 3 قفزات على شواخص ارتفاع 30-40-50 سم ثم التصويب من فوق شاخص 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 مرة ثم أداء الخداع والتصويب بكرة وزن 900 غم
- 6- أداء طبطبة متعرجة ثم انطلاق 5 م والقفز على شواخص عدد 5 بارتفاعات مختلفة ثم الانطلاق بطبطبة والتصويب على المرمى الآخر
- 7- عمل حواجز على شكل مربع ارتفاعه 25 سم وأمامه 3 حواجز بارتفاع 25 سم و35 سم 50 سم أداء قفزات إمامي وجانبي على المربع ثم القفز الأمامي على 3 حواجز والتصويب