

آثر استخدام تمارينات نوعية لتحسين دقة التصويب من الارتكاز على عينة من اللاعبين الناشئين بكرة اليد

د. بلال محمود*

بلال العبدالله**

(تاريخ الإيداع 16 / 8 / 2018. قَبْلُ للنشر في 18 / 12 / 2018)

□ ملخّص □

ان لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بتنوع مهاراتها الاساسية الهجومية منها والدفاعية، وخطتها المتنوعة سواء كانت في الهجوم او الدفاع، والجدير بالذكر ان كل حركات الهجوم تهدف إلى الانتهاء بالتصويب على مرمى الفريق المنافس حيث تعد من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد وتتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة. وهذا ما دعا الى اختيار مهارة التصويب في هذه الدراسة نظراً لأهميتها، وكونها تعتبر من المهارات الأساسية الفاعلة في هذه اللعبة.

وقد تكونت عينة البحث من (12) لاعب من اللاعبين الناشئين لمركز محافظة اللاذقية، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة.

وهدف البحث الى اعداد تمارينات نوعية لتطوير الدقة في مهارة التصويب من الارتكاز والتعرف على دور التمارينات في تطوير مستوى أداء مهارة التصويب والتي من الممكن ان تعطي نتائج ايجابية بعد التطبيق.

حيث خضعت عينة البحث للاختبار القبلي لقياس الدقة في مهارة التصويب ومن ثم طبقت مجموعة من التمارينات النوعية التي هدفها تطوير مهارة التصويب ومن ثم القياس البعدي عند الانتهاء من تطبيق التمارينات.

وبالمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث اظهرت نتائج الدراسة أن التمارينات النوعية المستخدمة في تعليم وتطوير مهارة دقة التصويب من الارتكاز ادت الى تحسن ملحوظ في مستوى عينة البحث.

أوصت الدراسة الى أهمية استخدام برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الأداء المهاري في كرة اليد. وضرورة استخدام تمارينات هادفة ومنظمة ومراعاة الفئات العمرية والمستوى المهاري عند استخدام تمارينات لتطوير مهارة التصويب.

الكلمات المفتاحية: كرة اليد، الدقة، التصويب.

* أستاذ مساعد في قسم المناهج وأصول التدريس في كلية التربية الرياضية جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا.

** طالب ماجستير في قسم المناهج وأصول التدريس في كلية التربية الرياضية جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا.

The Effect Of Using Qualitative Exercises To Improve The Accuracy Of The Shooting Based On A Sample Of Teenage Handball Players

Dr. Bilal Mahmoud*
Bilal Al – Abdullah**

(Received 16 / 8 / 2018. Accepted 18 / 12 / 2018)

□ ABSTRACT □

The game of handball is a group of games characterized by a variety of basic skills offensive and defensive, and varied plans, whether in the attack or defense, it is worth mentioning that all movements of the attack aimed at finishing the correction against the opposing team, which is one of the most important duties in the practice of handball and stop The result of the match on the accuracy of the technical performance of this skill. This is what called for the selection of the skill of correction in this study because of its importance, and that it is considered a key skills players in this game.

The research sample consisted of (12) young players from the center of Lattakia Governorate. The experimental method was used in a group style.

The aim of the research is to prepare qualitative exercises to improve the accuracy of the skill of the correction and to identify the role of the exercises in the development of the skill level of correction, which can give positive results after application.

Where the sample was subjected to tribal testing to measure accuracy in the skill of correction and then applied a set of specific exercises aimed at developing the skill of correction and then telemetry when the completion of the exercise.

In comparing the tribal and remote measurements of the sample, the results of the study showed that the specific exercises used in teaching and developing the skill of accuracy of the correction of the base resulted in a significant improvement in the level of the research sample.

The study recommended the use of training programs based on scientific foundations in the development of skillful performance in handball. And the need to use targeted and organized exercises and take into account the age groups and skill level when using exercises to develop the skill of correction.

Key words: Handball, precision, correction

* Assistant Professor in the Department of Curriculum and Teaching Principles, Tishreen University, Syria.

** Postgraduate Student, Department of Curriculum and Teaching Materials, Tishreen University, Syria.

مقدمة:

لم تعد عملية الوصول إلى المستويات العالمية بالفعاليات الرياضية والتي تحقق الفوز على باقي الفرق الرياضية من خلال المنافسة سهلة المنال خاصة في الألعاب الجماعية، وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل إلى قمم من الصعوبة تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهود في عملية الإعداد. ويعود للتدريب الرياضي الفضل الأول في تحسين وتطوير الإنجازات الرياضية حيث انه يعمل على تحسين الأداء لدى الرياضيين والمدربين فهو عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الجيد (وليد، 2017).

وتطور لعبة كرة اليد العالمية وما بلغته من درجة في التنافس والتسابق العلمي والعملية بين المدارس التدريبية الغربية والشرقية والذي تمخض عنه ارتفاع الأداء بالمستوى المهاري، حيث بلغ عند بعض الفرق العالمية الكبيرة حد التكامل في الأداء، وهذا ما دفع بتلك المدارس التدريبية لتجاوز حدود المنافسة الفنية والمهارية حيث اتجهت بأساليب تدريبها نحو تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة للاعب كرة اليد (ديور، 1997).

ويعتبر الاهتمام بالناشئين بين 15-17 سنة البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، وتعد هذه المرحلة مرحلة التنشيط والإيقان للمهارات الحركية الرياضية، لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدراتهم، فالأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برامج التدريب في كرة اليد تلعب دوراً هاماً في تقدمها في العصر الحالي، وذلك من خلال الاستثمار في الناشئين عن طريق اكسابهم قدرات بدنية للارتقاء بهم الى مستوى الإنجاز (حسانين وصبحي، 2001).

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الأساسي إصابة هدف المنافس ويعد التصويب من المهارات الحركية الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد بحيث تهدف كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويب على مرمى الفريق الخصم وهذا من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد إذ تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة. ولأن عدم اهتمام بعض من المدربين بتطوير الأداء المهاري من خلال وضع وحدات تدريبية أو تمرينات مقننة مبنية على أسس علمية تحتوي على برنامج خاص يلعب دوراً هاماً في تطوير القدرات المهارية التي لها علاقة متكاملة مع الصفات البدنية الأساسية كالقوة السرعة التحمل أصبح يشكل عائقاً أمام اللاعبين الناشئين في اكتساب المهارات الحركية، والتقنية التي تعد عامل أساسي في زيادة مستوى أداء اللاعب وتألقه خلال المنافسة وإعطائه الفرصة في إبراز مهاراته الفنية التي يلعب المدرب دوراً هاماً في تلقينها وتطويرها للاعب، ومن أهم المهارات الأساسية التي لا يعنى كثيراً بل يكاد ينعدم الاهتمام بها عند بعض المدربين هي مهارة دقة التصويب، والتي تعد عامل أساسي في نجاح الفريق من خلال زيادة قدرة اللاعب على التهديد بعد كل تصويبه نحو المرمى مهما كانت نوعيتها، والتي يكون أساسها تحقيق هدف في المرمى (وليد، 2017).

أهمية البحث وأهدافه:**أهمية البحث:**

تكمُن أهمية البحث باقتراح تمرينات نوعية لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئين منتخب اللاذقية للعام 2017-2018. ووضعها تحت تصرف المدربين للعمل على تحسين مستوى أداء مهارة دقة التصويب وتطوير الجانب المهاري لدى اللاعبين.

أهداف البحث:

- اعداد تمارين خاصة لتطوير مهارة دقة التصويب من الارتكاز.
- التعرف على دور التمارين في تطوير مستوى أداء مهارة دقة التصويب من الارتكاز.

مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لبطولة الناشئات المقامة في اللاذقية في الشهر الثالث لعام 2018 وكونه مدرب أحد مراكز فريق الناشئين لمحافظة اللاذقية، لاحظ ان اغلب التصويبات على المرمى تكون خارج حدود المرمى ولا تشكل اي خطورة واضحة على حارس المرمى نتيجة لضعف الاداء الواضح في مهارة التصويب لدى اللاعبين مما دفع الباحث لإجراء مقابلات مع كل من المدربين والاداريين لفنّي الذكور والاناث لمنتخب اللاذقية تم التوصل من خلالها الى تحديد مشكلة البحث وهي وجود ضعف في مهارة دقة التصويب على المرمى لدى اللاعبين الناشئين لمنتخب اللاذقية لكرة اليد وهذا ما اكدته نتائج الفريق. والعمل على ايجاد حلول سريعة لهذه المشكلة بالغة الأهمية كون ان التطور السريع في مستوى التنافس أعطى مهارة دقة التصويب حيزا كبيرا ودور فعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة. هذا الامر الذي دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة والعمل على تصميم مجموعة تمارين نوعية منتقاة لتطوير دقة التصويب من الارتكاز لدى الناشئين والناشئات لمنتخب اللاذقية لكرة اليد.

فروض البحث

يوجد تحسن ايجابي لدى عينة البحث في متوسط درجات مهارة دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

كرة اليد اصطلاحا: أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الاتحاد الدولي لكرة اليد (ابراهيم، 1990).
التصويب: يعتبر التسديد كاللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية و الجماعية في الهجوم، و لها قواعد يجب أن تتبناها و نعمل بها مهما كانت القيمة الفردية أو الجماعية للفريق (دبور، 1996).
الدقة: تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية و هدف معين وتوجيه الحركات نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية للجهازين العقلي والعصبي (دبور، 1996).

القسم النظري**مفهوم كرة اليد:**

لقد كان تطور لعبة كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 16 لاعبا، و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين+ حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ويجري الإرسال(ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (2×30 د)،(ابراهيم، 1994).

أهمية لعبة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنياً ونفسياً وعقلياً، كما انها تسعى أيضاً إلى تربية الممارس الرياضي لها وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة.

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل (عبد الحميد وحسانين، 1980).

وكل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين.

خصائص ومميزات لعبة كرة اليد:

إن كرة اليد تتميز بالعديد من الخصائص، التي أكسبتها شعبية كبيرة، حيث أصبحت من الرياضات المنتشرة على مستوى العالم، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، ومن أهم مميزات كرة اليد حسب ما ذكر عبد الحميد وفهمي (1970) ما يلي:

- امكانياتها البسيطة من حيث الأدوات والتجهيزات.
- فيها عنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج
- سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها.
- قانونها بسيط.
- فائدتها شاملة لكل أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين.
- الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع، وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الأحيان، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف أو الوضعية في المباراة.

المهارات الأساسية للعبة كرة اليد:

ويقصد بها كل الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية، وتعد المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب الرياضية الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة وهي الحجر الأساس لها وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب والفرق، إذ يجب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية فيتم البدء من الأسهل إلى الأصعب وإعطاء تمارين تساعد على توظيف مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي أو الفردي (الخياط وقاسم، 1988).

ويؤكد الدليلي (1989) ان الأعداد المهاري يعد القاعدة الأساسية لأية لعبة رياضية وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب سواء كان هذا هجومياً ام مهارة دفاعية ام كفاءة عالية في حراسة المرمى ويستطيع اللاعب اكتساب اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة عن طريق التدريب على مهارات اللعب وتدريباتها وتعد المهارة صفة الجهاز العصبي وبها يستطيع اللاعب أداء حركات جديدة بسرعة وبسهولة وان يختار الطرق التي تكون أكثر تأثيراً وثباتاً اذ تعتبر المهارات الحركية الأساسية العمود الفقري بالنسبة للعملية التعليمية في الوقت الراهن خاصة لمرحلة أعداد الناشئين اذ يصعب تصحيح الأخطاء فيما بعد، كما ان اللاعب غير المعد مهارياً لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته والتدريب على المهارات وإتقانها يؤثر في كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية للاعب ويجعلها سليمة وقوية

وقد قسمت المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد حسب اتفاق غالبية المصادر الى مهارات هجومية ومهارات دفاعية وأهم تلك المهارات الهجومية هي:

- مسك الكرة.
- استلام الكرة والتمرير.
- الطبطبة (التطيط).
- التصويب.
- المراوغة والخداع.

ويجب التنويه بتوجيه الاهتمام الكلي إلى مراحل تعليم المهارات الحركية الأساسية من الاسهل إلى الاصعب وبناء كل تعلم على التعلم السابق له ويجب التنوع في التشكيلات الخاصة بالتعلم وان يتخلله بعض الألعاب الصغيرة الخاصة باللعبة لأهميتها الترويحية فضلا عن قيمتها الفنية ويجب الاهتمام بتوفير الصفات البدنية المهارية الخاصة باللعبة وذلك بإعطاء تقوية خاصة للمساعدة على الأداء الصحيح والناجح (عبد الحميد وعلاوي، 1979).

وهناك بعض الأمور والشروط المهمة التي يجب ملاحظتها عند تعليم مهارات اللعبة حسب ما ذكر الدليلي (1989) هي:

- الفكرة الواضحة عن المهارة وأهميتها وأهدافها واستعماله
- التركيز على أهم الأجزاء الفنية فيها.
- استعمال الوسائل التعليمية.
- التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب.
- الاهتمام بصحة الأداء وذلك بالتركيز على أهم الجوانب في الأداء المهاري.

التصويب

مفهوم التصويب:

إن التطور السريع الذي طرأ على فعالية كرة اليد في السنوات الأخيرة أعطى مهارة التصويب حيزا كبيرا ومهما لما لهذه المهارة من دور كبير وفعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة حيث أن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة مهارة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الإصابة كما أن إمكانية التصويب وأجاده للاعبين الفريق تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين والثقة بالنفس وروح الانفعال وإثارة الدوافع لبذل الجهد والكفاح من أجل الفوز وتسجيل أفضل النتائج إذ يعتبر "التصويب قمة اللعب وان نوعيته ومستواه هو الذي يحدد الفوز أو الخسارة لذا ينبغي إنجازه أو أداءه بتركيز عال ودقة جيدة.

وأكد تلك الأهمية الدليلي (1989) فقد ذكر ان " كل المبادئ الأولية و الخطة المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج بالنهاية بإصابة الهدف لذا " فمهارة التصويب من المهارات الأساسية و المهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة، كما ان إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير و التعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز".

والتصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطية لوصول اللاعب لوضع التصويب فإذا فشل في احراز هدف فان جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلا "عن فقدان الفريق للكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع" (ظاهر وأسمايل، 1989).

أنواع التصويب:

أن أنواع التصويب في كرة اليد كثيرة وأهمها تقسيم كل من ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم (1988) فان التقسيم عام وشامل لجميع الأنواع حيث قسما التصويب كما يأتي:

أولاً: تبعا لمكان المصوب ويدخل ضمن هذا القسم:

1. التصويب البعيد.
2. التصويب القريب.
3. التصويب من الزاوية.
4. التصويب من الوسط.

ثانياً: تبعا لحركة المصوب ويدخل ضمن هذا القسم:

1. التصويب من الثبات.
2. التصويب من الحركة.
3. التصويب من القفز (أمام، أعلى).
4. التصويب من السقوط (أمام، جانب).
5. التصويب من الطيران.

ثالثاً: تبعا لمسار الكرة ويدخل ضمن هذا القسم:

1. التصويب الواطئ.
2. التصويب العالي.
3. التصويب المرتد.
4. التصويب بإسقاط الكرة.

رابعاً: تبعا للوضع الذراع ويدخل ضمن هذا القسم:

1. التصويب من فوق مستوى الكتف
2. التصويب من مستوى الكتف
3. التصويب من مستوى الركبة (الخياط وقاسم، 1988).

مناطق التصويب:

هنالك عدة مناطق للتصويب داخل الملعب يتخذها اللاعب وكما هو معلوم فان هدف مباراة كرة اليد هو أصابة المرمى للفريق الخصم، ويكثر عدد من الأهداف وذلك عن طريق الاستثمار الجيد للمكان المناسب وسرعة رد الفعل واختيار نوعية التصويب مع الدقة العالية للاعب (ظاهر، 1980).

وقد قسم كل من ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم (1988) مناطق التصويب الى:

- التصويب البعيد.
- التصويب القريب.
- التصويب من الزاوية.
- التصويب من الوسط.

أما ماهر صالح (1971) فقد قسم مناطق التصويب الى:

- التصويب البعيد.
- التصويب القريب من خط ال6 م.
- التصويب من ضربه جزاء ال7 م.
- التصويب من خط الرمية الحرة9 م.

التصويب من الارتكاز بخطوة:

إن التصويب من الارتكاز بخطوة يعتبر من الرميات الحرة والتي تؤدي عند خط ال (9 م) غالبا واحيانا عند منطقة ال (7م) الجزاء حصول الفريق على هذه الرمية يعتبر فرصة ثمينة يمنحها القانون للفريق فيجب استغلالها وتشكل خطورة كبيرة على الفريق المنافس لانها تمنح للفريق المهاجم عدة مميزات يصعب الحصول عليها أثناء الهجوم العادي والتي يتعين على الفريق المهاجم استغلال هذه المميزات والتي تتمثل في:

1. الحالة الدفاعية السلبية حيث يكون الفريق المدافع مبتعدا مسافة3 م حسب القانون عن اللاعب المنفذ.
2. تكثف مدافعين على شكل حائط صد لتغطية منطقة الرمية الحرة مما يترتب عليه وجود ثغرات واجراء من المنطقة الدفاعية دون تغطية (الخياط وقاسم، 1988).

وبذلك يمكن الاستفادة من الرمية الحرة لتادية مهارة التصويب من الارتكاز بخطوة في التصرف السريع أو في التصرف الخططي حيث يراعى لنجاحها استثمار أو اكتساب الوقت وعامل المفاجأة وذلك بأداء التصويب بشكل سريع بمجرد إعلان الحكم وقوع الخطأ ومن مكان الخطأ. وهنا يجب على المدربين ان يعطوها أهمية كبيرة بالتدريب عليها وهنالك الكثير من الخطط الهجومية لتنفيذ الرمية الحرة التي تتم بمجموعة ثنائية أو ثلاثية وعليه فعند القيام بتنفيذ التصويب من الرمية الحرة لابد من مراعاة بعض المبادئ الأساسية وهي:

- ان يكون اختيار زاوية التصويب وفقا لتشكيل التغطية الدفاعية وعليه ينصح انتشار اللاعبين المهاجمين وعدم تركزهم بالفريق اللاعب المصوب لأجل جذب المدافعين بعيدا.
- أن يتجه كل لاعب إلى المكان المناسب وفقا للخطة المراد تطبيقها وفي الوقت المناسب والمتفق عليه مسبقا.
- يجب أن تكون الإعاقة قانونية.

ان رمية الجزاء هي أفضل فرصة يعطيها القانون للفريق الذي وقع عليه الخطأ لذا كان على من استحقها ان يضمن التنفيذ بحيث يحقق الإصابة لصالح فريقه وتعزيز فرصة الفوز اذا تعد رمية الجزاء الفرصة الذهبية لتسجيل الأهداف لذا فالفرق يجب ان تستغل رميات ال (7) م لرفع رصيدها من الأهداف وذلك للأسباب التالية:

- قرب المسافة التي يصوب منها الكرة على المرمى
- سعة الرؤيا للمرمى ووضوح الزاوية المناسبة لوضع الكرة فيها.
- استخدام اللاعب الذي يقوم بالتصويب يده والتي تتميز بالقوة والدقة والتوجيه اكثر من أي جزء آخر من الجسم.

المسار الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز بخطوة واحدة:

ينقسم المسار الحركي لمهارة التصويب من الارتكاز بخطوة واحدة على ثلاث مراحل أساسية هي:

المرحلة التمهيديّة: يقف اللاعب ممسكا بالكرة امام الجسم ويكون مركز ثقل اللعب موزع على كلى القدمين والنظر متوجها نحو الهدف ثم تبدأ الحركة بلف الجذع قليلا باتجاه الذراع الرامية ثم رفع ذراع الرمي بحيث تكون الكرة فوق مستوى الكتف قليلا.

المرحلة الأساسية: في هذه المرحلة يقوم اللاعب برفع الكرة إلى فوق مستوى اللازمة لكتف الذراع الرامية مع بقاء النظر إلى المرمى وتوجه الكرة بدقة برسغ اليد الرامية إلى المكان المناسب بعد رؤية ميلان مناسب للجسم ويكون خروج الكرة من يد اللاعب المصوب متزامنة مع تقدم الساق الخلفية أمام الساق الأمامية لأجل إعطاء الرمية مصاحباً "ذلك لف الجذع باتجاه اليد الحرة وبتناسق تام وقوة جيدة دون حدوث أي تباطؤ في أي جزء من أجزاء الحركة.

المرحلة النهائية: وهي المرحلة التي يكون فيها اللاعب قد أدى عملية التصويب وفيها يتم حفظ توازن جسم اللاعب ومنعه من السقوط وذلك عن طريق امتصاص قوة أداء الرمية وسرعتها بتقدم الساق الخلفية أمام الساق الأمامية وهي أشبه بحركة رمي الرمح لحظة خروج الرمح من يده (الخياط وقاسم، 1988).

العوامل المؤثرة في مهارة التصويب:

- **زاوية التصويب:** كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى كلما كانت نسبة نجاحه أكبر.
- **المسافة:** كلما قصرت المسافة بين الرامي والمرمى كلما ساعد ذلك على دقة التصويب وأصابة المرمى.
- **الدقة:** كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها ويسهم رسغ اليد في سرعة توجيه الكرة وكلما كان الأعداد سريعاً ودقيقاً كلما كان التصويب أكثر نجاحاً (عودة، 1998).

الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب:

قسمت الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب على الآتي:

- سرعة التصويب.
- قوة التصويب.
- دقة التصويب.

وسوف نتطرق إلى دقة التصويب في هذا البحث بشيء من التفصيل.

الدقة معناها " القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين و توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي و العصبي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين (حسانين، 1979) .

وفي كرة اليد فالدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف إذ انها عامل مهم ويتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز ويجب ان تقاس الدقة عن طريق تصويب الكرة على المرمى ويجب ان يكون التصويب بدقة كافية وان التركيز في التصويب هام جدا (كونزه، 1981).

وعليه فالدقة تعتبر من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الاعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين فلاعب كرة اليد يجب ان يكون لديه القدرة على تحديد المكان الذي يستطيع ان يرسل اليه الكرة في التوقيت السليم وبالسرعة المطلوبة وبهذا واجب على لاعب كرة اليد ان يتميز بتكتيك دقة التصويب بحيث لا فائدة تذكر من توفير جميع الصفات الاخرى اذا لم يكن التصويب دقيقاً.

حيث ان التصويب هو النهاية الطبيعية لعملية الهجوم وهو فعالية هجومية يقوم بها المهاجم لتحقيق الهدف من المباراة ويعتبر الفريق الذي يحرز على اكبر عدد من التصويبات خلال المباراة فائزاً. لذا وجب على المدربين التدريب المستمر على دقة التصويب ومن مسافات مختلفة لانه السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر واللاعب الذي يجيد التصويب لاعب تخشاه الفرق الاخرى وتسجيل الاهداف على الفريق المضاد هو تحقيق للهدف من المباراة.

ويعرف حلمي حسين (1985) الدقة أنها مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر. ويعرفها حسانين (2001) انها القدرة على توجيه الحركة الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين. ويؤكد ان توجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلة ،

وكما يتبين فإن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون هذا الهدف منافسا "كما هو الحال في الملاكمة والمبارزة أو قد يكون الهدف منطقة مكشوفة في ملعب المنافس كما هو الحال في الكرة الطائرة والتنس أو قد يكون المرمى كما هو الحال في كرة القدم وكرة اليد . وتعد الدقة من المكونات المهمة للعبة كرة اليد عند أداء مهارة التصويب التي تعد من أهم العناصر التي تحسم نتيجة الفوز أو الخسارة للفريق، وكذلك أهميتها في التمريرات المتنوعة أيضا ". ويتطلب من لاعب كرة اليد إن يتمتع بالدقة العالية التي تجعله يصوب على المناطق البعيدة عن حارس المرمى التي يصعب عليه صدها أضافه إلى التصويب المفاجئ قرب حارس المرمى (حسانين، 2001).

الدراسات السابقة والمشابهة:

1- دراسة وليد (2017) بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد. تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة البحث من لاعبي الناشئين لاصغر نادي امل سيدي عقبة ببسكرة والبالغ عددهم (17) لاعباً وتدور أهداف الدراسة على:

1. اكتشاف دور البرنامج في تطوير مستوى أداء مهارة دقة التصويب.
 2. دور الوحدات التدريبية في إعطاء اللاعبين الفرصة في تحسين أدائهم في ما يخص دقة التصويب
 3. إثراء الجانب العلمي يمثل هذه الدراسات التي تعتبر قليلة نوعا ما نظرا لأهميتها.
 4. البحث في ما وصل إليه التدريب الرياضي الحديث في تخطيط عملية التدريب لتطوير الأداء المهاري.
- ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة:

أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي أصاغر كرة اليد اثر ايجابي في تحسين مستوى أداء دقة التصويب من الارتكاز و الجري والارتقاء من خلال نتائج الاختبار (البعدي) الذي تعرضت له قبل مرحلة التجريب أي قبل الفترة المخصصة لممارسة النشاط المقترح.

2- دراسة يونس (2015) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية دقة التهديف بالقدم لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا ناشئاً بعمر (13-15) وهدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية دقة التهديف بالقدم لدى اللاعبين الناشئين، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تحين دقة التهديف لدى عينة البحث، واوصت الدراسة بضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل المدربين لدى اللاعبين الناشئين، ووضع برامج تدريبية مقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى المهاري والبدني لدى اللاعبين.

3- دراسة محمد وهشام (2014) بعنوان: مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبي كرة اليد أشبال 15-16 سنة.

تم استخدام المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (14) لاعبا من نادي شباب جبل عين الدفلى اشبال وتدور اهداف الدراسة على:

1. كشف مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء.
 2. ابراز اهمية الارتقاء للاعب كرة اليد.
 3. القاء الضوء على جوانب التدريب البدني الذي ينمي القدرات المهارية والبدنية للاعب كرة اليد ويحسن مستواه. ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة:
 1. للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.
 2. تنمية صفة الارتقاء ترتكز اساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعب كرة اليد.
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:**
1. المنهجية العلمية المستخدمة في الدراسات السابقة.
 2. ساهمت في بناء الاطار النظري للدراسة.
 3. المعاملات الاحصائية الموجودة في الدراسات السابقة.

منهجية البحث

منهج البحث:

اعتمد في هذا البحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة وذلك بما يتناسب مع طبيعة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة قصدية من مركز محافظة اللاذقية للناشئين للعام 2017/2018

المجال الزمني: من تاريخ 2018/4/1 الى 2018/4/29

المجال المكاني: الصالة الرياضية رقم (3) في مدينة القائد الخالد حافظ الأسد الرياضية.
الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع وإجراء مقابلات مع الخبراء حول الاختبارات الممكن استخدامها في هذا البحث، تم الوصول الى اختبار (التصويب من الارتكاز 10 كرات) المصمم من قبل درويش ومرسي (2002) واعتماده كاختبار قبلي وبعدي لهذه الدراسة.

الاختبار المستخدم: (التصويب من الارتكاز 10 كرات).

الغرض من الاختبار:

قياس دقة التصويب من الارتكاز.

الأدوات المستخدمة:

كرات + مربعات مرقمة + أقماع + صفارة + ميقاتي

طريقة الأداء:

يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما احدهما علوي و الآخر سفلي وعلى قطر واحد يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ثم يمسك الكرة الأخرى و يصوب على المربع الآخر بعد سماع الصفارة ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر أي خمسة على كل مربع.

القواعد:

ضرورة ثبات احد القدمين

يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة

التسجيل:

تعطى نقطة لكل تصويب صحيحة داخل المربع المحدد تلغى الرمية اذا تحركت القدم.
تلغى الرمية اذا لم يصوب خلال 3 ثا (درويش ومرسي، 2002).



الشكل رقم (1) يوضح تقسيم مرمى لاختبار قياس الدقة من الارتكاز

3-4: عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (12) لاعبا من لاعبي فريق الناشئين الذكور (باستثناء حارس المرمى) لمنتخب اللاذقية لكرة اليد الموالي (2002-2003) والذي يعد النواة الحالية لهذه اللعبة في محافظة اللاذقية.

الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

لقد استندنا لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذه الدراسة الى الوسائل والأدوات التالية :

- ملعب لكرة اليد قانوني كامل التجهيزات في (الصالة رقم 3) في مدينة القائد الخالد الرياضية.
- ساعة توقيت عدد 1.
- صافرة.
- كرات يد عدد 10.
- آلة تصوير لتصوير الاختبارات والية التطبيق.

التجربة الاستطلاعية

تم إجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع بتطبيق التجربة الأساسية على عينة بلغ عددها (6)، من نفس المجتمع الاصيلي للبحث، ومن خارج عينة البحث، في يوم الخميس الواقع بتاريخ 29 /3/ 2018م.

نتائج التجربة الاستطلاعية

- 1- صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
- 2- ملائمة الاختبار لعينة البحث واستجابة المختبرين لها .
- 3- تعديل وتصحيح الأخطاء التي اعترضتنا في اجراء الاختبار والتمرينات المستخدمة للتجربة الأساسية .
- 4- ملائمة التمرينات المستخدمة للتجربة من حيث التسلسل والترتيب وعدد المجموعات والتكرارات لعينة البحث .
- 5- ملائمة توزيع التمرينات ضمن الوحدات وتراعي قدرات وامكانيات افراد عينة البحث.

اجراءات التجربة:

الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في صالة كرة اليد رقم (3) في مدينة الاسد الرياضية في تمام الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثانية عشرة ظهراً من يوم الاحد الموافق 2018\4\1 وتضمن الاجراءات التالية:

- تم شرح الاختبار وكيفية التطبيق لأفراد العينة.
- تم إعطاء وقت كافي لأفراد العينة للأحماء الكامل قبل البدء بالاختبار.
- تم البدء بالاختبار (التصويب من الارتكاز 10 كرات).

تطبيق التمرينات:

تم تطبيق التمرينات المعدة على عينة البحث بواقع (8) وحدات تدريبية لأربعة اسابيع بمعدل 2 وحدة في الاسبوع ليومي الاثنين والخميس.

الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث تحت نفس الظروف ونفس الشروط وقد تم اجرائه في يوم السبت الواقع بتاريخ 2018\4\28 في صالة كرة اليد رقم (3) في مدينة القائد الخالد حافظ الاسد الرياضية.

النتائج والمناقشة:

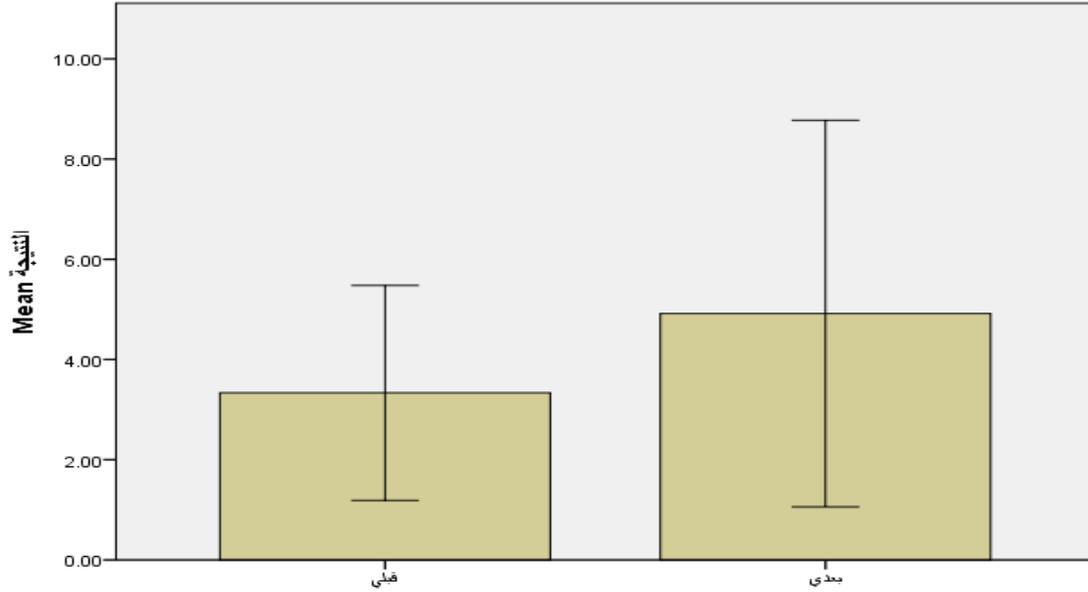
نستعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل اليها بعد جمع البيانات في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث. - عرض وتحليل نتائج فرضية البحث والتي تنص على وجود تحسن لدى عينة البحث في متوسط درجات مهارة دقة التصويب من الارتكاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول رقم (1) يوضح النتائج والفروق بين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري

للاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الارتكاز.

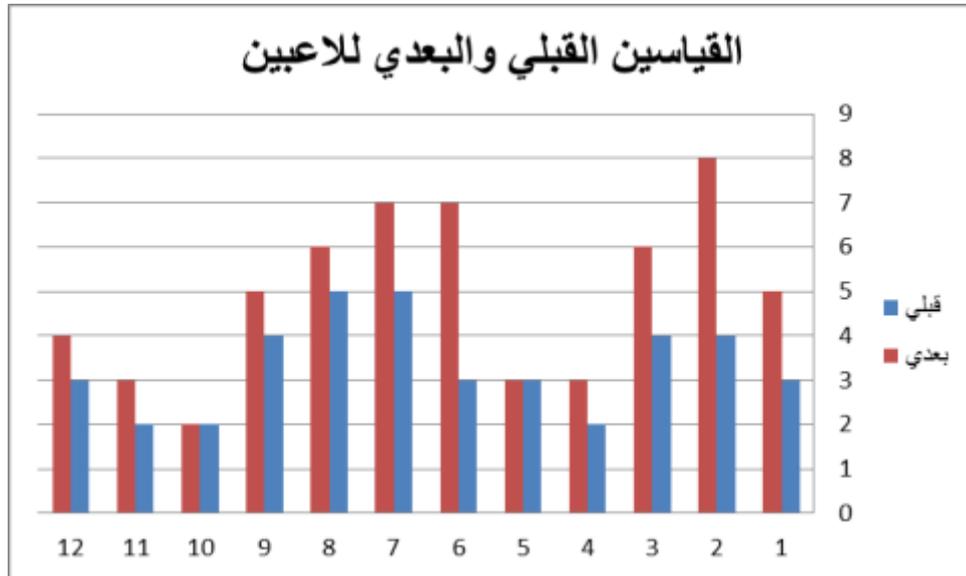
ملاحظات	مستوى الدلالة sig	اختبار t-test	القياس البعدي		القياس القبلي	
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
يوجد فروق	0.002	4.183	1.928	4.916	1.073	3.333

نلاحظ من الجدول رقم (1) أن قيمة (t) بلغت (4.183) عند مستوى دلالة (0.002) وهذه القيمة اصغر من (0.05) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لدقة التصويب من الارتكاز ولصالح الاختبار البعدي.



شكل رقم (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي.

كما يظهر لنا من الشكل رقم (2) أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي تساوي (4.916) وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الخاص بالقياس القبلي وهي (3.333) وعليه نقبل صحة الفرضية التي مفادها وجود تحسن ايجابي لدى عينة البحث في متوسط درجات دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.



الشكل رقم(3) نتائج القياس القبلي و البعدي للاعبين في اختبار التصويب من الارتكاز

– ويوضح لنا الشكل البياني (3) أن هناك فروق بين نتائج اللاعبين في اختبار دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، نلاحظ من الشكل البياني أن اللاعبين رقم (6،2) كان الفرق جيد بين

القياسين القبلي والبعدي وهذا ما يوضح القدرة الجيدة لهم على دقة التصويب من الارتكاز. كذلك التطور الواضح لدى بقية اللاعبين.

_ ومن خلال العرض السابق الجدول رقم (1) والشكل رقم (2، 3) واثبات صحة فرضية البحث التي مفادها وجود تحسن ايجابي في متوسط درجات دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمجموعة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

_ نلاحظ ان دراستنا انفتحت مع دراسة وليد(2017) التي توصلت الى نتائج ايجابية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الدقة لمختلف انواع التصويب، وهذا ما يؤكد بان التمرينات المستخدمة في هذا البحث ادت الى تطور واضح في مستوى اللاعبين ودقة التصويب من الارتكاز وان النتائج التي توصلنا اليها لم تكن من محظ الصدفة.

_ كذلك كانت النتائج التي توصلنا لها مطابقة لما جاء في دراسة كل من يونس (2015) ونبيل فوزي (2000) حيث أشاروا إلى أن " استخدام البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية وبالأخص التي أستخدمت أجهزة ووسائل تدريبية واعتمدت على تمرينات مقننة وعلمية قد أدت الى تحسن له دلالة إحصائية في تحسين مستوى الدقة".

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- أن التمرينات النوعية المستخدمة في تعليم وتطوير مهارة دقة التصويب من الارتكاز ادت الى تحسن ملحوظ في مستوى عينة البحث.
- الاختيار الصحيح للتمرين المستخدمة اثناء الوحدات التدريبية ساعد بشكل كبير على الارتقاء بمستوى اللاعبين بشكل افضل.

التوصيات:

- استخدام برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الأداء المهاري في كرة اليد.
- يجب استخدام تمرينات هادفة ومنظمة لتحسين مستوى الأداء المهاري أثناء تعليم وتدريب مهارة التصويب من الارتكاز.
- مراعاة الفئات العمرية والمستوى المهاري عند استخدام تمرينات لتطوير مهارة التصويب.
- الاهتمام بتخصص اللاعبين بكل نوع من أنواع التصويب الذي يعتبر عاملاً أساسياً.
- العمل على تحسين الجانب المهاري في مختلف جوانبه ، والاعتماد على المبادئ التدريبية الحديثة.

المصادر والمراجع

- إبراهيم، منير جرسى. كرة اليد للجميع، ط4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- حسانين، محمد صبحي ؛ إسماعيل، كمال عبد الحميد. رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001.
- حسانين، محمد صبحي. التقويم و القياس في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979.

- حسين، حلمي. *اللياقة البدنية*، قطر، دار المتبني للنشر والتوزيع، 1985.
- الخياط، ضياء ؛ قاسم، عبد الكريم، كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1988.
- دبور، ياسر. *كرة اليد الحديثة*، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1996.
- دبور، ياسر. *كرة اليد الحديثة*، دار المنشأة، الإسكندرية، مصر، 1997.
- درويش، كمال الدين ؛ سيد مرسي، قذري ؛ أبو زيد، عماد الدين. *القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد*، نظريات - تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- الدليلي، محمد توفيق. *كرة اليد (تعليم - تدريب تكتيك)*، شركة مطابع السلام، الكويت، 1989.
- ظاهر، كمال عارف ؛ أسماعيل، سعد حسن. *كرة اليد*، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989.
- ظاهر، كمال عارف. *كرة اليد*، بغداد، منطقة دار الكتب للطباعة والنشر، 1980.
- عبد الحميد، كمال ؛ حسانين، محمد صبحي. *القياس في كرة اليد*، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
- عبد الحميد، كمال ؛ علاوي، محمد حسن. *كرة اليد*، ط4 ، دار المعارف، القاهرة، 1979.
- عبد الحميد، كمال ؛ فهمي، زينب. *كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس*، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1970.
- عودة، احمد عربي. *تخطيط التدريب في كرة اليد*، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 1998.
- الفريد كوزنه. *كرة القدم*، ترجمة ماهر البياتي، سليمان علي حسن، الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر، جامعة الموصل 1981.
- محمد، ايت زيان ؛ هشام، خثير. *مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبين في كرة اليد - اشبال 15 الى 16 سنة*، قسم علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية، جامعة خميس مليانة، رسالة ماجستير، 2014.

- محمد، ماهر صالح. كرة اليد الحديثة، ط1 ، الكويت، مطبعة دار السياسة، 1971.
- وليد، بن دحمان. أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة، رسالة ماجستير، 2017.
- يونس، جعفر محمد. فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية دقة التهديف بالقدم لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، رسالة ماجستير، 2015.