

اثر تدريبات متناظرة في تطور أداء بعض أنواع التصويب لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد

أ.م.د. احمد يوسف متعب

(مستخلص البحث)

يعد الإعداد المهادي واحد من أهم أهداف التدريب الرياضي في مراحله المختلفة سيما مرحلة الناشئين والتي تتطلب وصول اللاعبين إلى مستويات عالية من الدقة والإتقان في أداء المهارات الأساسية وفقاً لظروف المباريات . ومن أكثر المهارات صعوبة في تعلمها وأدائها مهارة التصويب بكرة اليد وبالأخص التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي لما تتطلبه من قدرات حركية وبدنية عالية المستوى وإمكانية لأدائها بأوضاع حركية صعبة تتطلب سيطرة حركية عالية .

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه مدرب ومدرس للعبة كرة اليد وجدا ضعفاً في أداء هذين النوعين من التصويب وقصوراً في الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين لتطويرها ، لذا ارتأى الباحث القيام بدراسته لمعرفة تأثير التدريبات المتناظرة في أداء التصويب كوسيلة تدريبية متيسرة الاستخدام للمدربين .
وهدف الدراسة إلى ما يأتي :

١ - إعداد تدريبات متناظرة لتطوير أداء التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي بكرة اليد

٢ - معرفة تأثير التدريبات المتناظرة في تطور أداء التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي بكرة اليد

ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث (12) لاعباً ناشئاً من لاعبي المركز التدريبي في محافظة بابل . ولقد استخدم الباحثان الملاحظة والتجريب والاختبارات الموضوعية كوسائل لجمع المعلومات . وبعد إجراء الاختبارات القبلية خضع أفراد المجموعة التجريبية إلى تنفيذ التدريبات المتناظرة لمدة شهر وبواقع ثلاث وحدات بالأسبوع . بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الإحصاء اللامعلمي .

وقد توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها :

- للتدريبات المتناظرة تأثير ايجابي في تطور أداء التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .

The effect of a cross exercises in development of perform some shooting types for junior handball players

Assistant Prof. Dr. Ahmed Yousif Metib

Abstract

The technical preparing is one of important sports training aims specially in junior players stage which require high level of accuracy in perform of skills in handball match and the most difficult skills in handball are the shooting skill specially high jump shooting and fore fall shooting ,which require high level of motor and physical abilities .

By observation the researcher found clear weakness in perform of these tow shooting types with defect of training facilities which used from trainers ,for that the researcher did this study for dealing this problem .

The aims of study as follow :

- 1 - preparing a cross exercises to develop high jump shooting and fore fall shooting for junior handball players .
- 2 - to investigate from effect of a cross exercises in perform of high jump shooting and fore fall shooting in handball .

The researcher used the method of experimental research (equivalent groups design) , and the research sample contain 12 junior players from Babil handball centre . the researcher used observation , experimentation and objective tests as facilities for collect the information , and before pre tests the players implemented the cross exercises for one month ,three units weekly ,then the sample implemented the post testes .the researcher used non parametric statistic means .

The researcher got several conclusions as follow :

- the cross exercises have positive effect in perform of high jump shooting and fore fall shooting for junior handball players .

1 - التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي حققت انتشارا واسع في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية كبيرة ،وهي لعبة تتضمن مهارات سهلة التعلم لكونها مشابهة للمهارات الأساسية التي يؤديها الأطفال مثل المسك والرمي والركض والقفز وغيرها.

ولغرض الوصول باللاعبين إلى مستويات عالية من الأداء ليس هناك خيار غير الخوض في التدريب الرياضي المنظم والذي يتضمن مراحل مستمرة ومتصاعدة في متطلباتها وصولا إلى أعلى انجاز رياضي يمكن تحقيقه ، وتعد مراحل التدريب الرياضي الأولى من أهم مراحل التدريب ، حيث تهدف إلى تعلم وإتقان أداء المهارات الأساسية للعبة وتطوير القدرات الحركية إلى مستويات عالية مما يتطلب تنفيذ أحجام تدريبية كافية تتضمن أداء تكرارات مناسبة .

وبغية التقدم بمستوى الأداء الفني للمهارات ومستوى القدرات الحركية لابد من الاستمرار في تعقيد التدريب من خلال التغيير المستمر لظروف الأداء ومتطلباته مما ييسر من عملية تعميم البرامج الحركية الخاصة بالمهارات الفنية .

وتعد مهارة التصويب من أهم المهارات في لعبة كرة اليد والتي يتضمن أدائها أشكال عدة الأمر الذي يقتضي إتباع المدربين لوسائل تدريبية فعالة تضمن التعقيد المناسب للتدريب ، والتدريبات المتناظرة واحدة من التدريبات التي تتميز بمتطلبات بدنية وعقلية خاصة من خلال الأداء بأجزاء الجسم الغير سائدة في الأداء المعتاد .

وتكمن أهمية البحث في دراسة تأثير التدريبات المتناظرة بأداء مهارة التصويب وإمكانية استخدامها كوسيلة تدريبية مناسبة لتعقيد التدريب الخاص باكتساب المهارات الفنية في مراحل التدريب الأولى .

1 - 2 مشكلة البحث :

تعد مهارة التصويب من أهم المهارات الهجومية في كرة اليد وتحضا بالاهتمام الأوفر من قبل المدربين في جميع مراحل التدريب، ولهذه المهارة أشكال أداء متنوعة تتناسب ومواقف اللعب وكذلك مراكز الهجوم ، ومن أكثر أشكال التصويب صعوبة في التعلم هو التصويب من القفز عاليا والتصويب من السقوط الأمامي لما تتطلبه هاتين الماهرتين من متطلبات بدنية وحركية عالية المستوى .

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه مدرب ومدرس للعبة كرة اليد وجد ضعف في مستوى أداء هاذين الشكليين من التصويب لدى اللاعبين الناشئين في المركز التدريبي في محافظة بابل وقصورا في وسائل تدريبهما ، لذا ارتأى دراسة تأثير التدريبات المتناظرة في أداء أشكال التصويب قيد الدراسة لكون هذه التدريبات ذات متطلبات حركية عالية المستوى وملائمة في خصائصها لطبيعة أداء المهارات المفتوحة وتعميم برامجها الحركية

1 - 3 أهداف البحث :

- 1 - إعداد تدريبات متناظرة لتطوير أداء التصويب من القفز عاليا والتصويب من السقوط الأمامي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .
- 2 - معرفة تأثير التدريبات المتناظرة في تطور أداء التصويب من القفز عاليا والتصويب من السقوط الأمامي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .

1 - 4 فرض البحث :

للتدريبات المتناظرة تأثير ايجابي في تطور أداء التصويب من القفز عاليا والتصويب من السقوط الأمامي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .

1-5 مجالات البحث :

- 1 - المجال البشري : اللاعبون الناشئون في مركز محافظة بابل التدريبي بكرة اليد .
- 2 - المجال الزماني :المدة من 5 / 1 / 2009 ولغاية 30 / 3 / 2009 .
- 3 - المجال المكاني : قاعة حمزة نوري للألعاب الرياضية الداخلية .

1-6 تحديد المصطلحات :

- التدريبات المتناظرة : "هو التدريب الذي تنتقل آثاره باستخدام الأعضاء المقابلة للجسم".⁽¹⁾

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التدريبات المتناظرة :⁽¹⁾

من المعلوم إن التعلم يحدث داخل الجهاز العصبي المركزي إلا أن الطرف أو جزء الجسم (العضلة) هو من ينفذ الإيعاز العصبي ، وهذا يعني أن التعلم يمكن تنفيذه مستقبلاً بأي طرف وعلى وفق الإشارة من الدماغ .

وأثمرت الدراسات والبحوث الخاصة بموضوع التعلم بالتناظر عن دراية وتحليل دقيقة للجانب الفلسفي المرتبط بالجهاز العصبي بشكل رئيس ، إذ أفاد المختصون في الطب والفلسفة الرياضية كثيراً من عملية الانتقال حتى توصلوا الى ان التدريب على جزء من الجسم يظهر تأثيره على الجزء الآخر منه .

وقد ذكرت أفاقت خيون إن امانز استنتج إن أعظم نقل ممكن ان نتوقعه يكون من العضو المفضل للعضو غير المفضل .

⁽¹⁾ ممدوح عبد المنعم الكناني واحمد محمد الكندري . سيكولوجيا التعلم وانماط التعليم . ط1 . الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1992 ، ص292 .

⁽¹⁾ علاء عبد الله فلاح الراوي. التدريبات المتناظرة على وفق جمل حركية لتعميم البرامج الحركية وتأثيرها في سرعة تصرف لاعب المبارزة ودقته ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص28

ويشير (ممدوح عبد المنعم واحمد محمد) إلى إن التدريب الذي تنتقل آثاره باستعمال الأعضاء المقابلة للجسم يسمى التعلم بالتناظر ، بينما ذكر وجيه محجوب إن هذه الظاهرة تسمى (التربية المتقاطعة) .

2-1-2 المخ :

المخ أعلى أجزاء الجهاز العصبي وأكثرها تطوراً ، فهو يحتل القسم الأكبر من تجويف الجمجمة ويقسم إلى نصفين ، ويمكن توضيح أهم أجزاء المخ في الآتي (2) :

- ١ -خصفي كرة المخ : يفصل كل نصف عن الآخر شق طولي وسطحي .
- ٢ -الجسم الثفني : وهو جسم يمتد ليوصل بين نصفي كرة المخ . وهو يمثل الجزء المؤثر في التدريبات المتناظرة .
- ٣ -القشرة المخية : وتغطي المخ وهي ذات لون رمادي .

2-1-3 انتقال المعلومات بين فصي الدماغ :

يعد الجسم الثفني المحور المهم في عملية الربط بين فصي المخ ، فهو يمثل أهم الألياف الترابطية بين الأجزاء المختلفة من قشرة المخ ، إذ توفر الألياف الكثيرة في هذا الجسم اتصالات عصبية غزيرة بالاتجاهين بين معظم باحات القشرة المخية . وأشار وجيه محجوب إلى أن (سبراي وغيره) وجد من خلال التجارب " إن التعلم في احد الفصوص لا يصل إلى الفص الآخر إذا ما قطع الجسر الجاسي (الثنفي) بين الفصين" (1) .

وان احد وظائف الجسم الثفني هو جعل المعلومات المخزونة في احد نصفي كرة المخ بمتناول الباحثات القشرية المتماثلة لنصف الكرة المقابل فهو الممر أو الطريق الذي يوصل المعلومات من فص إلى آخر . ويحتوي دماغ الإنسان بحدود (200) مليون ليف ثفني ، تربط بين نقاط المخ المتناظرة في الفصين ، وان هذا التنظيم ساعد كلا الفصين ليبقى على اتصال مع بعضهما البعض ، فالمعلومات الواردة لفص تنتقل إلى الفص الآخر آنيا ، فضلا عن ذلك فان أي سيال عصبي مرسل من احد الفصين إلى العضلات أو الغدد ينتقل إلى الفص الآخر ويبقى الفصين معاً على علم بذلك . (2)

(2) صادق الهلالي .فسلجة الجهاز العصبي . ط1. ج2 . بغداد ، مطبعة الاديب البغدادية ، 1972 ، ص325

(1) وجيه محجوب . فسولوجيا التعلم . ط1. عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 ، ص90.

(2) وجيه محجوب . نفس المصدر السابق . ص90

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة)
لكونه الطريق الأمثل للوصول إلى تحقيق الأهداف وحل مشكلة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في مركز بابل التدريبي بكرة اليد . أما عينة البحث
فتمثلت مجتمع البحث بأكمله متكونة من (20) لاعباً بأعمار (15- 16) سنة وقد تم تقسيمهم
إلى مجموعتين متكافئتين الأولى تمثل المجموعة التجريبية والتي تأخذ تدريبات متناظرة أما الثانية
فتمثل المجموعة الضابطة والتي تأخذ المنهج الاعتيادي .

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

1- الاختبارات الموضوعية

2- المصادر والمراجع

3- الملاحظة والتجريب

4- استمارة تسجيل

5- شريط لاصق

6- مربعات دقة تصويب (50سم * 50سم)

7- كرات يد عدد (6)

8- ساحة كرة يد

3-4 إجراءات تكافؤ المجموعتين :

لقد قام الباحث باستخدام نتائج اختبار التصويب من القفز عالياً لغرض إجراء التكافؤ بين
المجموعتين وذلك بترتيب نتائج أفراد العينة تنازلياً وبعدها تم تصنيف العينة إلى مجموعتين على
أساس التسلسل الفردي والزوجي ، وبعدها تم استخدام الاختبار الإحصائي (كا²) بين نتائج
المجموعتين لاختبار الفروق بينهما في نتائج اختبار التصويب من القفز عالياً واختبار التصويب من
السقوط الأمامي وكما هو مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ت	الاختبار	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولية	معنوية الفروق
1	التصويب من القفز عالياً	2.5	3.84	غير معنوي
2	التصويب من السقوط الأمامي	3.2	=	=

* القيمة الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-5-1 التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب
الأدوات :

1. ملعب كرة يد 0

2. مربعات دقة تصويب (50سم X 50سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف 0

3. كرات يد للأشبال عدد (6) .

مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بالأداء من خطوتي أو ثلاث خطوات ثم القفز من على خط (9م)
والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عالياً وعلى ان ترسل ثلاث كرات على كل مربع
من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب .
التقويم :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في
مربعات دقة التصويب .

المعاملات العلمية :

الثبات : 0.81

الموضوعية : 0.97

3-5-2 التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب⁽²⁾

(1) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره . ص176

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب
الأدوات :

1. ملعب كرة يد .
 2. مربعات دقة تصويب (50سم X 50سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف .
 3. كرات يد للأشبال عدد (6) .
- مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بالوقوف أمام خط (6) أمتار بحيث يكون المرمى خلف اللاعب المختبر
ووجهه باتجاه زميل له يقف أمامه ليقوم بمناولة الكرة إليه حيث يقوم بالاستدارة لمواجهة المرمى
والميلان والتصويب على مربعات دقة التصويب والسقوط على الأرض . ويجب أن يصوب ثلاث
كرات على كل مربع وبشكل متعاقب .
التقويم :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في
مربعات دقة التصويب .
المعاملات العلمية :
الثبات : 0.90
الموضوعية : 0.99

3-6 البرنامج التدريبي :

اعد الباحث برنامج تدريبي تضمن أداء تمارين لمهارة التصويب من القفز عالياً والتصويب من
السقوط الأمامي (ينظر الملحق 1) وتم أدائهم من قبل أفراد المجموعة الضابطة باستخدام الذراع
(المفضلة) في حين تم أداء نفس التمارين من قبل أفراد المجموعة التجريبية باستخدام الذراع (غير
المفضلة) واستمر البرنامج التدريبي لمدة ستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث
بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة . واشتملت الوحدة التدريبية (ينظر الملحق 2) على ثلاث
أقسام :

١ - القسم التحضيري : وامتد زمن أدائه (25) دقيقة

(2) سامر يوسف متعب . تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة بابل ، 1999 . ص79

- ٢ - القسم الرئيس : وامتد زمن أدائه (60) دقيقة
- ٣ - القسم الختامي : وامتد زمن أدائه (10) دقيقة
- الشدة التدريبية : وكان الأداء بشدة شبه القصى الممكنة للاعبين
- التكرار : كان عدد التكرارات من 10 - 15 تكرار لكل تمرين
- الراحة البينية : تخللت التكرارات راحة بينية سلبية حيث حرص الباحثان على أن يكون الأداء بعد راحة مناسبة وبدون ظهور حالة التعب على أفراد العينة .

3-7 الوسائل الإحصائية :

- 1 . ولكوكسن فروق في الرتب (1)
 - 2 . اختبار مربع كاي $(S^2) = (T - T^2 / N)$ (2)
 - 3 . المنوال القيمة الأكثر شيوعاً (3)
 - 4 . المدى أعلى قيمة - أصغر قيمة (4)
 - 5 . معادلة مقدار التعلم الاختبار ألبدي . الاختبار القبلي (5)
- أعلى رقم ممكن للاختبار . الاختبار القبلي

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

-
- (1) عبد الجبار توفيق ألبياتي . التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، الطرق
اللامعلمية. الكويت :مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، 1982، ص106
- (2) محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد إبراهيم . الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية . عمان :
 مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 212
- (3) عبد الجبار توفيق ألبياتي و زكريا زكي اثياسوس . الإحصاء الوصفي والاستدلال في التربية وعلم النفس . بغداد
 : مطبعة الثقافة العالمية ، 1977 ، ص 108
- (4) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألبدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية
الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 138
- (5) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص41

1-4 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لنتائج مجموعتي البحث ومناقشتها :

بعد جمع البيانات من خلال القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بتحليل البيانات إحصائياً ، و لغرض وصف النتائج تم استخراج المنوال والمدى وكما هو موضح في الجدول (2) .

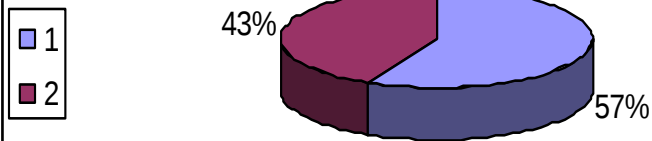
جدول (2)

يبين الوصف لنتائج عينة البحث (المنوال - المدى)

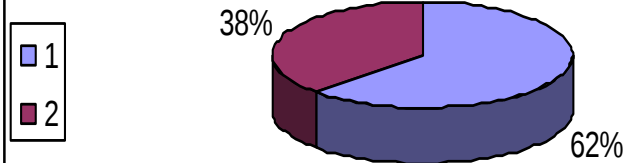
الضابطة		التجريبية		الاختبار
المدى	المنوال	المدى	المنوال	
2	3	3	4	التصويب من القفز عالياً
3	3	3	5	التصويب من السقوط الأمامي

من خلال تحليل الجدول (2) نلاحظ إن قيمة المنوال والمدى لنتائج المجموعة التجريبية في اختبار التصويب من القفز عالياً كانت (4) (3) على التوالي وكما موضح في الشكل (1) أما قيمتهما لنتائج المجموعة الضابطة فكانت (3) (2) على التوالي . وكانت قيمة المنوال والمدى لنتائج المجموعة التجريبية في اختبار التصويب من السقوط الأمامي فكانت (5) (3) على التوالي ، أما قيمتهما بالنسبة لنتائج المجموعة الضابطة (3) (3) .وكما مبين في الشكل (1) وكما موضح في الشكل (2) .

الشكل (1) يبين قيمة المنوال لنتائج اختبار التصويب من القفز عالياً لمجموعي البحث



الشكل (2) يوضح قيمة المنوال لنتائج اختبار التصويب من السقوط الامامي لمجموعي البحث



ولغرض معرفة معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي قام الباحث بتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ماكنمار للوقوف على طبيعة الفروق بينهما لكلا المجموعتين ، وكما هو موضح في الجدولين (3) (4) .

جدول (3)

يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والخاصة في اختبار ماكنمار

ت	الاختبار	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولية	معنوية الفروق
1	التصويب من القفز عالياً	20	3,84	معنوي
2	التصويب من السقوط الأمامي	25	=	=

- قيمة (كا²) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)

جدول (4)

يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والخاصة في اختبار ماكنمار

ت	الاختبار	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولية	معنوية الفروق
1	التصويب من القفز عالياً	12	3,84	معنوي
2	التصويب من السقوط الأمامي	15	=	=

- قيمة (كا²) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)
- ملاحظة : يعتمد اختبار ماكنمار على اختبار (كا²) لذلك تم استخدام (كا²) في الجدول

من خلال ملاحظة الجدول (3) والخاص بنتائج المجموعة التجريبية يتبين لنا الاتي ، ان قيمة (كا²) المحسوبة والخاصة باختبار ماكنمار الاحصائي (20) وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) في نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتصويب من القفز عالياً . وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي . وكانت قيمة (كا²) المحسوبة هي (25)

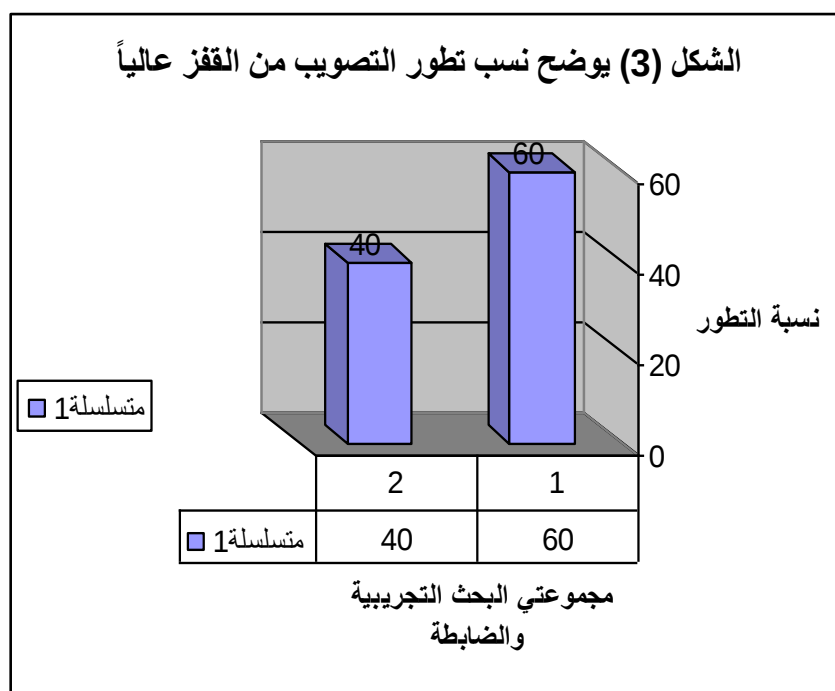
لنتائج التصويب من السقوط الامامي وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي . ومن خلال ملاحظة للجدول (4) والخاص بنتائج المجموعة الضابطة يتبين ان قيمة (كا 2) المحسوبة هي (12) وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) في نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتصويب من القفز عالياً . وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي .

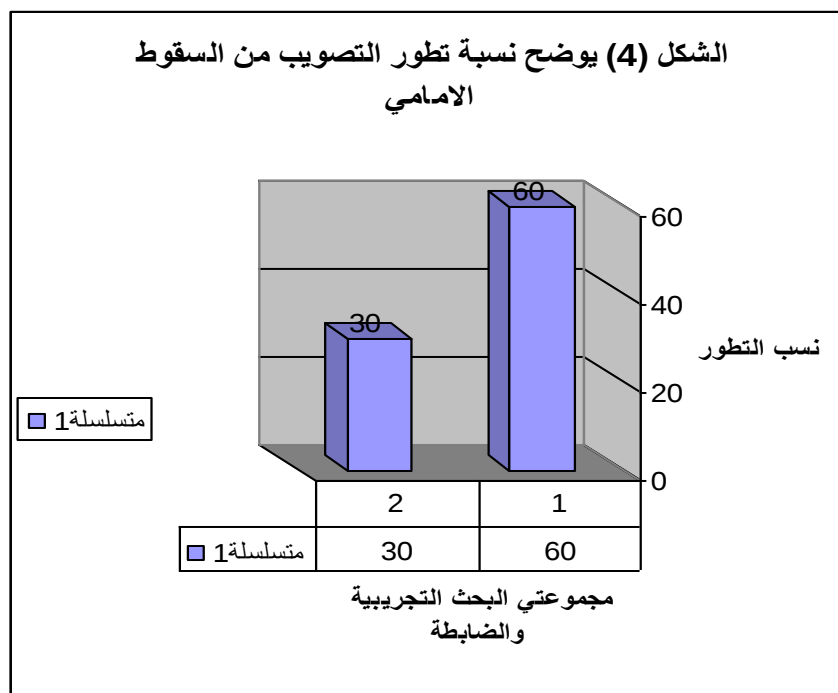
ولغرض معرفة مقدار التطور الحاصل بالنسبة للتعلم العام قام الباحث بأستخراج نسبة التطور لكلا المجموعتين وكما هو مبين في الجدول (5) وموضح في الشكلين (3) (4) .

جدول (5)

يبين نسبة التطور لاشكال مهارة التصويب للمجموعتين التجريبية والضابطة

المهارة	نسبة التطور للتجريبية	نسبة التطور للضابطة
التصويب من القفز عالياً	%60	%40
التصويب من السقوط الامامي	%60	%30





2-4 عرض وتحليل نتائج القياس ألبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها :

بعد جمع البيانات في القياس ألبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة قام الباحث بتحليل البيانات إحصائيا . ولغرض حساب الفروق بين المجموعتين تم استخدام اختبار (كا 2) وكما هو موضح في الجدول (6) .

جدول (6)

يبين معنوية الفروق في القياس ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	الاختبار	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولية	معنوية الفروق
---	----------	------------------------------	------------------------------	---------------

1	التصويب من القفز عالياً	8.3	3.84	معنوي
2	التصويب من السقوط الأمامي	4.2	=	=

*قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال تحليل الجدول (5) نلاحظ إن قيمة (كا 2) المحسوبة (8.3) وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) بين نتائج المجموعتين في اختبار التصويب من القفز عالياً . وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية . وكذلك نلاحظ إن قيمة (كا 2) المحسوبة (4.2) وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) بين نتائج المجموعتين في اختبار التصويب من السقوط الأمامي ، وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث الفروق المعنوية بين المجموعتين في القياس ألبعدي إلى تأثير التدريبات بالأسلوب المتناظر لما لهذه التدريبات من تأثير كبير في عملية الضغط على البرنامج الحركي المخزون في الدماغ من خلال إجبار أداء البرنامج الحركي الخاص بمهارة التصويب بوضعيات جديدة وغير مألوفة للاعب وذات درجات صعوبة عالية نسبياً مما يؤدي إلى حاله مفيدة للبرنامج الحركي من خلال التعديلات التي تتم عليه لغرض مواجهة الظروف الجديدة في الأداء . بالإضافة إلى تعود اللاعب على أداء المهارات من خلال تفعيل نصف الدماغ السائد (المفضل) وخزن جميع البرامج الحركية فيه . لكن هذا لا يعني إن نصف الدماغ الآخر (غير المفضل) ليس له علاقة بل إن جميع العمليات العصبية التي تحدث في النصف السائد تتم بعلم النصف غير السائد وتنتقل المعلومات بين نصفي الدماغ بواسطة الجسم الثفني والذي يمثل حلقة الوصل بينهما . فعند قيام اللاعبين بأداء التدريبات المتناظرة فإنهم يستخدمون البرامج الحركية المخزونة في النصف السائد المفعلة وكذلك البرامج الحركية المخزونة في النصف غير السائد الغير مفعلة وبذلك يحاول تفعيل وتعديل وتطوير تلك البرامج الموجودة في النصف غير سائد للاستفادة من هذه المساحات الدماغية الكبيرة الغير مستثمرة لكي تكون له إمكانيات حركية افضل لمواجهة محيط الأداء في اللعب .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير نوعا التصويب من القفز عالياً ومن السقوط الأمامي باستخدام الذراع المفضلة أو الغير مفضلة .
- 2- للتدريبات المتناظرة تأثير افضل من التدريبات الاعتيادية في تطوير نوعا التصويب من القفز عالياً ومن السقوط الأمامي .
- 3- التدريبات المتناظرة مناسبة في أدائها ومستوى اللاعبين الناشئين .

5-2 التوصيات :

- 1- استخدام مبدأ تعقيد التدريب باستمرار في تطوير مهارة التصويب بكرة اليد .
- 2- استخدام التدريبات المتناظرة في تطوير أنواع مهارة التصويب .
- 3- التعامل مع أداء مهارة التصويب كمهارة مفتوحة منذ البداية باستخدام أوضاع وأشكال مختلفة من الأداء.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى أو أنواع أخرى للتصويب.
- 5- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى غير الناشئين .

المصادر والمراجع

- ممدوح عبد المنعم الكنانى واحمد محمد الكندري . سيكولوجيا التعلم وانماط التعليم . ط1 . الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1992.
- علاء عبد الله فلاح الراوي. التدريبات المتناظرة على وفق جمل حركية لتعميم البرامج الحركية وتأثيرها في سرعة تصرف لاعب المباراة ودقته ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008
- صادق الهلالي . فلسفة الجهاز العصبي . ط1. ج2 . بغداد ، مطبعة الاديب البغدادية ، 1972
- وجيه محجوب . فسيولوجيا التعلم . ط1. عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002
- سامر يوسف متعب . تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 1999 .
- عبد الجبار توفيق ألبياتي . التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، الطرق اللامعلمية. الكويت :مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، 1982

- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد إبراهيم . الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية . عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001
- عبد الجبار توفيق ألبياتي و زكريا زكي اثياسبوس . الإحصاء الوصفي والاستدلال في التربية وعلم النفس . بغداد : مطبعة الثقافة العالمية ، 1977
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002

الملحق (1)

تمارين التصويب

أ - التصويب من القفز عاليا :

- التمرين الأول : الوقوف ، أداء ثلاث خطوات . القفز عاليا ومواجهة المرمى بكتف الذراع الحرة وذراع التصويب خلف الرأس . الهبوط على نفس رجل النهوض .
- التمرين الثاني : من الركض استلام الكرة وأداء ثلاث خطوات . التصويب من القفز عاليا على الزوايا العليا للمرمى من منطقة الرمية الحرة (9) م . الهبوط على قدم النهوض .
- التمرين الثالث : من الركض استلام الكرة وأداء ثلاث خطوات . التصويب من القفز عاليا من فوق مصطبة بارتفاع 30 سم . الهبوط على قدم النهوض .
- التمرين الرابع : من الركض استلام الكرة وأداء ثلاث خطوات . التصويب من القفز عاليا على الزوايا السفلى للمرمى من منطقة الرمية الحرة (9) م . الهبوط على قدم النهوض .

ب - التصويب من السقوط الأمامي :

- التمرين الخامس : من وضع البروك على الركبتين . التصويب على المرمى من السقوط الأمامي . استقبال الأرض بالذراع الحرة وتتبعها ذراع التصويب .
- التمرين السادس : من الوقوف عند منطقة المرمى بثني الركبتين . السقوط الأمامي . استقبال الأرض بالذراع الحرة ثم ذراع التصويب .
- التمرين السابع : من الوقوف بثني الركبتين مع مواجهة المرمى بالظهر عند منطقة المرمى . التصويب من السقوط الأمامي . استقبال الأرض بالذراع الحرة ثم ذراع التصويب .

الملحق (2)

يمثل نموذج لوحدة تدريبية

اليوم والتاريخ: المكان:

الأهداف الخاصة :

١ - تطوير التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي باستخدام التدريبات المتناظرة .

الأجهزة والأدوات : (كرات يد - بساط - مسطبة بارتفاع 30سم - ملعب كرة اليد)

القسم	التمرين	الزمن	التكرار
1- التحضيري أ- الإحماء العام ب- الإحماء الخاص	- هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بتحريك الذراعين والرجلين - تمارين تمطيه - أنواع التمرير والاستلام	10د 15د	
2- الرئيس	التمرين الأول التمرين الثاني التمرين الثالث التمرين الرابع التمرين الخامس التمرين السادس التمرين السابع	1 ساعة	10 15 10 15 10 10 10
3- الختام	هرولة خفيفة - تمارين تمطيه	10د	

