

## تأثير تمارين مركبة للذراع الاقل استخداماً في تطوير دقة مهارة التصويب بكرة اليد للأعمار (15-17) سنة

مضر علي ناصر<sup>(1)</sup>، عمار دروش رشيد<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2022/7/29)، تأريخ قبول النشر (2022/8/21)، تأريخ النشر (2022/12/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(4\)2022.1357](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(4)2022.1357)

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

### المستخلص

هدف البحث الى وضع تمارين مركبة للذراع الاقل استخداماً في تطوير دقة مهارة التصويب للاعبين كرة اليد بعمر (15-17) سنة، والتعرف الى تأثيرها، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي، وقام الباحثان باختيار عينة البحث عمدياً من لاعبي منتخب تربية الكرخ الاولى / المرحلة الاعدادية بعمر (15-17) سنة والبالغ عددهم (17) لاعباً. وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS)، واستنتج الباحثان ان التمارين المركبة للذراع الاقل استخداماً قد اثرت معنوياً في تطوير دقة مهارة التصويب بكرة اليد بعمر (15-17) سنة. وأوصيا بتخصيص وقت للتمارين المهارية المركبة للذراع الاقل استخداماً، واستخدامها من لدن المهتمين والمدربين لتطوير دقة مهارة التصويب بكرة اليد بعمر (15-17) سنة.

**الكلمات المفتاحية:** التمارين المركبة، الذراع غير المفضلة، مهارة التصويب، كرة اليد، تدريب المهارات الحركية.

### ABSTRACT

#### ***The Effect of Compound Exercises on the Non – dominant Arm on the Development of Scoring in Handball for Players aged (15 – 17) Years Old***

*The research aimed at deigning compound exercises for non – dominant arm on the development of scoring accuracy in handball players aged (15 – 17 years old as well as identifying their effect on the players. The researchers used the experimental method on (17) players aged 15 – 17 years old. The data was collected using SPSS to conclude that compound exercises have a significant effect on the development of scoring accuracy on handball players aged (15 – 17 years old. Finally, the researchers recommended dedicating time for skill exercises for non-dominant arms as well as using these exercises for developing scoring in handball players aged (15 – 17) years old .*

**Keywords:** compound exercises, non – dominant arm, scoring skill, handball, motor skill training.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (mothr.ali1204b@cope.uobaghdad.edu.iq)  
Mudhar Ali Nasser, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (mothr.ali1204b@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647714038079).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (amar.ameen@cope.uobaghdad.edu.iq)  
Amar Daroush Rashid, Prof, (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (amar.ameen@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647713661391).

## المقدمة:

ان اتقان دقة مهارة التصويب بالكرة في نهايات الهجوم (الجماعي والبناء والاختراق) يسهم بشكل كبير في استثمار كل ما متوفر من خبرات للاعب كرة اليد للذراع الرامية على وجه الخصوص (الذراع الاكثر استخداماً) من حيث قوة و سرعة ودقة مهارة التصويب من اجل استثمار الثغرات الدفاعية للفريق المنافس باتجاه استغلالها في الهجوم ، كل ذلك يفرض على اللاعب في حالات خاصة استخدام الذراع الاقل استخداماً (الغير مفضلة) من اجل الاستفادة منها واحداث عامل تفوق فردي للاعب المهاجم (تفوق مهاري) متمثلاً بتفعيل الاداء لتلك الذراع مما يضيف عامل تشويق وبراعة للأداء وهنا تبرز اهمية البحث والتي تمثل بالاهتمام بالذراع الاقل استخداماً في كرة اليد عن طريق وضع تمارين مركبة مقننة لتطوير دقة مهارة التصويب بكرة اليد للأعمار (15-17) سنة والتي تسهم ولو بشكل نسبي بأحداث التفوق المهاري عند الاداء الهجومي وهو ما يشكل عامل تفوق و ابداع مهاري للاعب، وتركزت مشكلة البحث ومن خلال متابعة الباحثان للأداء المهاري للاعبين في البطولات العالمية و القارية و العربية لوحظ قلة مشاركة الذراع الاقل استخدام (الغير مفضلة) التي لم يسلط الضوء عليها تدريبياً وقد تكون في اغلب الاحيان ضعف الاهتمام وقلتها من قبل المدربين واللاعبين وحتى الجمهور وتسليط الضوء عليها غير مهم ولكنها في بعض حالات اللعب تشكل عاملاً مهماً للإبداع واستثمارها كفاءة في الاداء المهاري للاعب من جهة و عاملاً للتشويق و الاثارة للمشاهد من جهة اخرى بسبب صعوبة الاداء بتلك الذراع و المجازفة باستخدامها في حالات تكون قريبة جداً من منطقة المرمى ويستخدم فيها اللاعب مهاراته الهجومية وهو ما يشكل حافز ايجابي وعامل ثقة بالنفس له عند ادائها، وقد هدف البحث الى وضع تمارين مركبة للذراع الاقل استخداماً في تطوير دقة مهارة التصويب بكرة اليد للأعمار (15-17) سنة، التعرف الى تأثير التمارين المركبة للذراع الاقل استخداماً في تطوير دقة مهارة التصويب بكرة اليد لعينة البحث، وكذلك التعرف على نسبة التطور لعينة البحث، وكذلك افترض الباحثان هناك تأثير ايجابي للتمارين المركبة للذراع الاقل استخداماً في تطوير دقة مهارة التصويب بكرة اليد لعينة البحث وهم لاعبو منتخب تربية الكرخ الاولى / للمرحلة الاعدادية، وكان وقت اجراء التجربة بتاريخ من 2022/2/15 الى 2022/6/15، اما في ما يخص مكان اجراء التجارب الميدانية فقد اختار الباحثان قاعة المنصور المغلقة للألعاب الرياضية/ قسم النشاط الرياضي والمدرسي في بغداد، ومن الدراسات التي تناولت استخدام الذراع الاقل استخداماً هي دراسة (كزاز، 2012) حيث هدفت الى التعرف الى أثر تدريبات اليد غير المفضلة في تطوير دقة الإرسال لليد المفضلة للاعبين التنس الأرضي وظهرت النتائج الى وجود تأثير ايجابي لتدريبات اليد الغير مفضلة في تطوير دقة الإرسال لليد المفضلة للاعبين التنس الأرضي وتوصي الدراسة الى اجراء هذه التدريبات على مهارات اخرى، اما دراسة (صلاح، خضر، و واخرون، 2015) والتي هدفت الى التعرف الى تأثير استخدام تمارين للذراع الغير مفضلو لتفعيل البرنامج الحركي في تطوير اداء ودقة الضرب الساحق القطري للاعبات نادي بغداد بالكرة الطائرة وظهرت النتائج ان التدريب بالذراع الغير مفضلة ساعد في تطوير اداء و دقة الضرب الساحق القطري لعينة البحث وتوصي الدراسة اجراء بحوث مشابهه على مهارات اخرى اما دراسة (الموافي و عبد الكريم، 2016) والتي هدفت الى التعرف الى توظيف التحليل البيوميكانيكي لإعداد برنامج تعليمي نوعي وتأثيره على تعلم مهارة الضرب الهجومي للذراع الغير مفضلة للمبتدئين في كرة الطائرة وظهرت النتائج ان البرنامج التعليمي النوعي له تأثير ايجابي على تطور القيم البيوميكانيكية للذراع الضاربة الغير مفضلة اثناء اداء الضرب الهجومي اما دراسة (بهنام، 2010) التي هدفت الى التعرف على

تأثير التعلم ونقل التعلم من الذراع المفضلة الى غير المفضلة وبالعكس لمهارة الارسال المواجه من الاسفل بكرة الطائرة و التعرف على افضل تعلم نتيجة لنقل التعلم بين المجاميع الثلاثة لمهارة الارسال المواجه من الاسفل و اظهرت النتائج على ظهور تأثير ايجابي لليد المفضلة و غير المفضلة في تعلم مهارة الارسال المواجه من الاسفل بالكرة الطائرة و ظهور نسب متباينة بين المجاميع الثلاثة التجريبية وظهرت المجموعة الثالثة التي استخدمت اليد المفضلة و غير المفضلة تفوق واضحا في تعلم مهارة الارسال من الاسفل بكرة الطائرة و توصي الدراسة على الإفادة بنقل التعلم بين الاطراف مما له من اهمية باكتساب التعلم و تأكيد ممارسة اللعب بالتبادل بين الاطراف والإفادة من خبرات الطرف المفضل في تطوير الطرف الغير مفضل و اجراء بحوث على اطراف اخرى اما دراسة (عمران، 2020) التي هدفت الى اعداد تمارين النوعية المركبة ل لاعبي المراكز التدريبية بأعمار (10-12) عام و التعرف على تأثير التمارين النوعية المركبة في بعض القدرات الحركية و المهارات الاساسية الهجومية و اظهرت النتائج الى ان المزج بين القدرات الحركية و المهارات الاساسية لا يشكل صعوبات في التعامل مع هذه الاعمار حيث النتائج اثبتت ذلك من خلال التطور الواضح وان التمارين الاعتيادية ادت الى تطور القدرات الحركية و المهارات الهجومية الاساسية للاعبين المجموعة الضابطة و لآكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية وتوصي الدراسة الى ضرورة استخدام التمارين النوعية المركبة لتطوير القدرات الحركية والمهارات الهجومية الاساسية للفئات العمرية الصغيرة صعودا الى باقي الفئات ومن الافضل المزوجة بتعليم وتطوير مهارات كرة اليد مع القدرات الحركية والتركيز في التمارين النوعية تكون مشابهة لأداء المهارات في لعبة كرة اليد ومراعات القانون.

### الطريقة والادوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة)، وقام الباحثان باختيار عينة البحث عمديا متمثلة بلاعبين منتخب تربية الكرخ الاولى / المرحلة الاعدادية للأعمار (15-17) سنة والبالغ عددهم (17) لاعب ثم قاموا بجمع البيانات وتمت معالجتها إحصائياً ببرنامج (SPSS)، وقام الباحثان بأجراء التجانس بين عينة البحث كما موضح في جدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	16.0000	0.61237	16.0000	0.000
الطول	سم	178.1178	5.41851	175.0000	0.178
الكتلة	كغم	70.2941	9.23827	69.0000	0.276
العمر التدريبي	سنة	4.3235	1.59041	4.0000	-0.519

وتمثلت الاختبارات المستخدمة في البحث ب:

الاختبار الاول: اختبار دقة التصويب من القفز اماماً (محمد و راضي، 2011)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب القريب من القفز للأمام.
- الأدوات: (10) كرات يد، مرمى كرة يد مرسوم على الجدار داخله خمس دوائر بقطر 60 سم أربع منها مرسومة في كل زاوية والخامسة مرسومة في وسط أسفل العارضة.

- وصف الأداء: يقف المختبر ويده الكرة خلف خط رمية السبع أمتار، يقوم بتصويب عشر كرات إلى الدوائر المعلقة بالمرمى بعد أخذ ثلاث خطوات ثم القفز ثم الرمي، مبتدئاً بالدائرة في الزاوية العليا اليمنى ثم اليسرى ثم الوسطى ثم إلى الزاوية السفلى اليمنى ثم الزاوية السفلى اليسرى كما في الشكل (95).
  - القواعد
    - تعطى لكل مختبر عشر محاولات لإدخال الكرات الى داخل الدوائر وبواقع كرتين لكل دائرة علماً أن كل دائرة لها قيمة اختبارية.
    - يسمح بمحاولتين للتجربة قبل بدء الاختبار.
    - يكون التصويب بعد أخذ ثلاث خطوات ثم القفز، ولا يسمح بلمس أو تجاوز خط تنفيذ التصويب الذي يبعد 7م قبل الرمي.
  - التوجيه والتسجيل:
    - يمنح المختبر درجتين لكل كرة تدخل الدوائر في الزاوية العليا اليمنى واليسرى، ويمنح درجة واحدة لكل كرة تدخل الدائرة الوسطى، ويمنح ثلاث درجات لكل كرة تدخل الدوائر السفلى اليمنى واليسرى.
    - المجموع الكلي لدرجات المحاولات العشر يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (صفر - 22) درجة.
  - الاختبار الثاني: التصويب من السقوط الامامي مع الدوران (الخياط و الحيايى ، 2001).
  - الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من السقوط الامامي مع الدوران للاعب للكرة.
  - الادوات: ملعب داخلي لكرة اليد، مرمى كرة يد، مربعات حديدية (50\*50سم) يعلقان في الزاويتين العلويتين للمرمى.
  - وصف الاداء: يقف اللاعب بشكل جانبي خارج خط منطقة المرمى وهو ممسك بالكرة، ثم يقوم بالدوران والتصويب من السقوط الامامي بحيث يوجه الكرات الواحدة تلو الاخرى الى داخل المربعات، ويكون التصويب مرة على المربع الايمن ومرة على المربع الايسر.
  - التسجيل: تحتسب كل كرة داخل المربع المعلق في المرمى اصابة ويسجل اللاعب عدد مرات الاصابة الصحيحة للمربعين من المحاولات الخمس، يعطى اللاعب خمس محاولات.
- وقام الباحثان بإجراء ثلاث تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحث على قاعة المنصور المغلقة للألعاب الرياضية، على عينة مكونة من (4) لاعبين لأعمار (15-17) سنة بكرة اليد في الساعة (1:30) عصراً، وكانت التجربة الاستطلاعية الاولى في 2022/1/18 في الساعة (1:30) عصراً وكان الهدف منها هو إجراء كيفية تنفيذ التمرينات وإجراء تعديلات على التمرينات اذا استوجب ذلك ومعرفة امكانية تنفيذ التمرينات ومعرفة كفاءة فريق العمل المساعد والتأكد من الوسائل و الادوات التدريبية ومدة الزمن المستغرق لأداء كل اختبار وتقسيم الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث وتحقيق الشروط العلمية للاختبارات، في حين كانت التجربة الاستطلاعية الثانية في 2022/1/20 في الساعة (1:30) عصراً وكان الهدف منها هو لغرض تحديد مكونات الحمل الخارجي للتمرينات واستخراج النبض القسوي للعينة، اذ قام الباحث بإجراء اختبار ركض (100م) للعينة و استخراج النبض القسوي للعينة، في حين كانت التجربة الاستطلاعية الثالثة في 2022/1/23 في الساعة (1:30) بأقصى سرعة عصراً وكان الهدف منها هو لغرض معرفة الاسس

العلمية للاختبارات وقام الباحث بإعادة الاختبارات بعد ثلاثة ايام بتاريخ 2022/1/26 للعينة المختارة وتحقق نفس ظروف الاختبار الاول و استخراج الصدق و الثبات و الموضوعية .

وبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية، تم تحقيق الأهداف التي وضعت وكما يأتي:

- تحقيق الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
- وضوح الاختبارات وتعليماتها.
- تمتع فريق العمل المساعد بإمكانية ودقة عالية في أثناء إجراءات تنفيذ الاختبارات.
- ملائمة التمرينات لأفراد عينة البحث.

وقام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث الخاصة باختبارات دقة المناولة حيث جرت الاختبارات القبلية لمهارة المناولة والبالغ عددهم (17) للاعب في يوم الاحد الموافق 2022/2/13 في قاعة المنصور الساعة (1:30) عصراً.

وتم البدء بالتمرينات في يوم الثلاثاء الموافق 2022/2/15 الساعة الثالثة عصراً واستمرت لمدة (8) اسبوع واشتملت على (24) وحدة تدريبية لعينة البحث وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في ايام (الاحد والثلاثاء والخميس) ،تم تطبيق التمرينات المركبة في بداية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، تبدأ الوحدة التدريبية باستخدام تمرينات الإحماء يتناسب مع الهدف من الوحدة واستخدمت طريقة التدريب الفكري بنوعيه (الفكري منخفض الشدة - الفكري مرتفع الشدة) وشدة الحمل تتراوح بين (65-75%) للتدريب الفكري المنخفض و ( 80-90 % ) من اقصى مستوى للاعب للتدريب الفكري المرتفع ،تكون بداية تموجات الحمل (1:3) في الوحدة التدريبية الواحدة والتكرار للتمرينات ما بين (1:3) تكرار ، ومن بين (1:2) مجموعات وزمن الأداء يتراوح بين (20-35) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وفترات الراحة البينية ( 60 : 180 ) ث راحة ايجابية (ما بين التكرارات و المجاميع).

وبعد ان تم الانتهاء من تنفيذ التمرينات المركبة للذراع الاقل استخداماً التي وضعها الباحثان قاما ومن خلال فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية لمهارة المناولة لعينة البحث والبالغ عددهم (17) لاعب في يوم الثلاثاء الموافق 2022/4/19 في قاعة المنصور ، وحرص الباحثان بالالتزام وتهيئة الظروف كافة، والامكانيات التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التمرينات المركبة والاختبارات البعدية من حيث الزمان والمكان والادوات والاجهزة اللازمة. واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل نتائج البحث.

### النتائج:

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التصويب (اختبار التصويب من القفز اماماً)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مج ف	مج ح <sup>2</sup> ف	قيمة (ت)	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
اختبار دقة التصويب من القفز اماماً	عدد المرات	0.685	1.705	0.799	3.529	-1.823	0.154	11.823	0.00	معنوي

تحت درجة حرية = 16 ومستوى دلالة (0.05)

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التصويب (اختبار التصويب من السقوط الامامي مع الدوران)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مج ف	مج ح <sup>2</sup> ف	قيمة (ت)	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
اختبار التصويب من السقوط الامامي مع الدوران	عدد المرات	0.712	1.411	0.685	2.705	-1.294	0.142	9.077	0.00	معنوي

تحت درجة حرية = 16 ومستوى دلالة (0.05)

الجدول (4) يبين نسبة التطور لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي	بعدي	فرق الوسطين	نسبة التطور
		س <sup>-</sup>	س <sup>-</sup>		
اختبار دقة التصويب من القفز اماماً	عدد المرات	1.705	3.529	1.824	%51.68
اختبار التصويب من السقوط الامامي مع الدوران	عدد المرات	1.411	2.705	1.294	%47.83

## النتائج:

من خلال الجدول (2) يتبين هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبارات البعدية في اختبار مهارة التصويب (اختبار التصويب من القفز اماماً) , ويعزو الباحثان هذا التطور الى التمرينات المستخدمة في تطوير الذراع الاقل استخداماً بكرة اليد عملت على تطوير سرعة الانقباض العضلي لمجموعات معينة (خاصة) وهو ما تحتاجه تلك التمرينات المركبة الموضوعه فمثلاً عند اداء حركات الوثب و القفز في التصويب لاسيما ان مهارة التصويب الى جانب مهارتي المناولة و الطبطبة عند ادائها انفرادياً تصنف ضمن الحركات الوحيدة , وتصنف كحركات مركبة عند ادائها لأكثر من مهارة في وقت واحد وهو ما عمد الباحثان تضمينه في تمارينه المركبة, اذ تضمنت التمرينات حركات جري و اقتراب و وثب و تصويب وتنوع في الاداء لمهارات الطبطبة و المناولة , لكن ما نريد ذكره هو ان اداء المهارات الهجومية بكرة اليد (قيد البحث) تحتاج عند ادائها بالذراع الاقل استخداماً الى سرعة استجابة عالية في الاداء ومراعاة حركات المدافع ايضاً , وذلك بسبب التغيرات العصبية الصادرة من الدماغ التي تقوم بإيصال الاشارات العصبية من الجهاز العصبي لإثارة الياف عضلية معينة لأداء عملية الانقباض العضلي (احمد، 2021).

وهذا ما يذكره (ياسر دبور) " كلما قصرت المدة الزمنية فيما بين حدوث الاطالة القسرية والانقباض الذي يليه، كلما حصلنا على زيادة كبيره في الأداء، وهذا يكون مؤثراً بشكل كبير عند اداء الحركات الترددية السريعة" (دبور ي.، 1996).

وان سرعة الاستجابة تؤثر بشكل مباشر على التفوق على المدافعين و الحارس اذ " ان علاقة المثير مع الاستجابة الحركية، و ارتباطها معاً يؤثر تأثير كبيراً في الاستجابة، وكذلك في اتخاذ القرار عندما يكون المثير مرتبطاً و محدداً و معروفاً من الفرد الرياضي فإنه يؤدي الى تقليل الاستجابة، واذ كان المثير غير معروف و جديد، ولم يتدرب عليه فأن ذلك يؤدي الى تأخر الاستجابة" (الزركاني، 2016)، وهذا ما اكد عليه الباحثان للتفوق على المدافعين فان التعود على هكذا تمارين و اوضاع بالذراع الاقل استخداماً تعطي التفوق بالاستجابة الحركية لأنها تكون بطيئة للمدافعين لعدم تعودهم عليها .

ان ايصال معلومة تطبيقية للاعب مفادها بأن الادراك والقدرة والمهارة الحركية للذراع الاقل استخداماً لها مراكز في اجهزة الحواس اسوة بالذراع الاكثر استخداماً، ولذلك فالانتباه المباشر للمسار الحركي المطلوب في اداء التمرين المركب يخلق الاحساس والشعور والتصور وتكوين الفكرة الصحيحة لذلك المسار الخاص بالمهارة الهجومية التي يؤديها اللاعب والتي تكون مركبة وهو ما سهل اداء تلك الحركات بشكل أسرع وأفضل للذراع الاقل استخداماً.

ويعزو الباحثان هذا التطور في مهارة التصويب (اختبار دقة التصويب من القفز اماماً) الى تنوع التمرينات المركبة التي استخدمها الباحثان حيث كانت متنوعة من ادائها من مراكز و اوضاع وزوايا متعددة ومختلفة وفي حالات لعب متعددة مشابهة لحالات اللعب في المباراة، وهذا ما اكده (حسن شلتوت و حسن معوض) ان النشاط الذي يخلو من التمرينات التنافسية يكون ممل جداً ويصيب الفريق بالسئم و الملل و الكره و يحتاج الفريق الى قدر كبير من التنوع بالتمرينات" (شلتوت و المعوض، 1997)، ويذكر (عامر رشيد) " ان اداء المهارة تحت ظروف اللعب أو المباراة او التدريب يجب ان يكون من اماكن وزوايا واتجاهات مختلفة" (سبع، 1998).

ان استخدام مهارة التصويب من القفز للأمام بالذراع الاقل استخداماً تساعد على تفعيل و استثمار و نجاح اداء الحركة عن طريق الاختراق و القفز و التصويب و الوثب من منطقة المرمى عند اداء الخداع بالكرة، او بمساعدة الزميل (لاعب الارتكاز) الذي يقوم بالحجز وفسح المجال مرة بالتصويب من القفز للأمام و مره بالتصويب من قبل لاعب الارتكاز نفسه او لاعب الزاوية الذي يلعب عكس الذراع الرامية في التصدي لردود افعال صد حارس المرمى كرات في الهواء داخل منطقة المرمى فيقوم بالوثب و ضرب او مسك و تصويب الكرة بالذراع الاقل استخداماً او عن طريق مناولة ل احد زملاءه تطلب منه الابداع و الابتكار في الاداء المهاري العالي من بين المدافعين و استلام الكرة بالذراع الاقل استخداماً واداء التصويب به بسبب صعوبة الوثب و القفز المريح عند التصويب نتيجة الالتحام و الكثافة العددية للمدافعين على حساب المهاجم. وهكذا حركات و تحركات تتطلب مدى حركي واسع سواء في العضلات او مرونة في المفاصل تلك المسميات تشكل عوامل مهمة يجب توفرها بالذراع الاقل استخداماً عند اداء تلك المهارات الهجومية بكرة اليد الى جانب المواقف القديمة المدروسة من قبل اللاعب للذراع المستخدمة وأجملها تلك التي يستلم فيها لاعب الارتكاز كرة بالذراع الاقل استخداماً ويؤدي التصويب من السقوط الامامي مع الدوران

من خلال الجدول (3) يتبين هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبارات البعدية في الاختبار الثاني لمهارة التصويب (اختبار التصويب من السقوط الامامي مع الدوران)، ويعزو الباحثان هذا التطور في اختبار تلك المهارة ان العضلات الرئيسية و الساندة و المشاركة و المساعدة تتكيف لتكرارات متنوعة ذو شدد او تدريبات تقترب وترتقي بدرجة الصعوبة لمتطلبات المنافسة و تفوقها في احيان لغرض تجهيز اللاعب و تثبيت المتطلبات المهارية و البدنية و الحركية و الجوانب الخطئية و الابداعية في الاداء الفردي و الجماعي و الفرق، وذلك ما اكده (جيمس ايد كيلف و روبرت فيرشنز) " على ان التدريب بتمرينات متنوعة و شدد مختلفة مرتبطة بنوع الفعالية الرياضية مهمة لكل من المدرب و الرياضي عند اعداد المنهج التدريبي " (كيلف و فيرشنز، 2006) إذ إن " المتعلم بمجرد معرفته بتطبيق المهارات و إعادتها بصورة صحيحة يؤدي إلى زيادة النجاح و رفع مستوى الطموح فتقوى الاستجابة السابقة ويزداد احتمال حدوثها وكذلك تعمل على زيادة معلومات الفرد عن الموقف فيحاول تجنب الأخطاء التي وقع فيها و يعدل الطريقة حتى يتجه للاتجاه الصحيح" (دبور م،، 1997)

ويعزو الباحثان سبب تطور مهارة التصويب السقوط الامامي للذراع الاقل استخداماً الى تأثير التمرينات المركبة التي كانت مشابهة للأداء و الى التكرار و عنصر التنويع و تطبيق الازمنة بالشكل المثالي نتيجة التكرارات التي أدت الى اكتساب الاداء المهاري و إتقانها و ثباته إذ ان " اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة و ادائها بشكل أحسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات الحركية و إعادتها بصورة صحيحة يساعد على ادائها بشكل سليم خلال اللعب (جاسم، 2014).

ان هذه المهارة تتسم بالصعوبة بالتنفيذ و تحتاج الى لاعب متخصص في هذا المركز (الارتكاز) وان صعوبة المهارة تتسم بان اللاعب يكون مواجه الى ساحة اللعب و ظهره الى المرمى مما يتطلب عن استلام الكرة الدوران لمواجه المرمى و ان لا يمس خط منطقة المرمى، وان الصعوبة الاخرى ايضاً بوجود المدافع الذي يعيقه و يمنع من الدوران او استلام الكرة ، و الصعوبة الاهم بالنسبة للباحثان هنا استخدام الذراع الاقل استخدام ، و ذكر (عبد الوهاب غازي) ان "رمية السقوط وهي الرمية التي يحاول اللاعب بواسطة السقوط ان يبتعد عن مدى المدافع في اثناء تنفيذ رمية هدف بحيث لا تترك الساقين الارض، و الاعداد لهذه الرمية يكون



صعباً , لان اللاعب عادة يكون ظهره الى المرمى لذلك عند مسكة للكرة عالية ان يبدأ الدوران لمواجهة المرمى" (غازي، 2008)، ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التمرينات المركبة المستخدمة من الباحث ضمن المنهج المطبق على عينة البحث، اذ استخدم الباحث عند وضع التمرينات المركبة للذراع الاقل استخدام في تطوير مهارة التصويب تمارين مركبة متنوعة نظراً لما لها من اهمية حيث تعمل هذه التمرينات على الاحساس بأجواء المباراة و التشويق وزيادة الاثارة و التحفيز و الثقة بالنفس و التغلب على بعض العوامل ومنها الخوف والملل والضجر بصفتها تمرينات جديدة للاعب و للذراع كما ان هذه التمرينات للذراع الاقل استخداماً تعتبر وسيلة مهمة جداً لتطوير المهارات، حيث يذكر (شلس و صبحي، 2000) ان التمرينات المركبة تعد احد اهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعبين كرة اليد كونها تشابه الواجب المطلوب من اللاعب في ظروف المنافسات , وتجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مراحل الاعداد المختلفة فضلاً عن اثارها العالية و التي تساعد على زيادة عنصري الرغبة و التشويق عند ممارستها.

### الاستنتاجات:

- للتمرينات المركبة الموضوع للذراع الاقل استخداماً تأثيراً ايجابياً في تطوير دقة مهارة التصويب بكرة اليد لعينة البحث بأعمار (15-17) سنة (اختبار دقت التصويب من القفز اماماً - اختبار التصويب من السقوط الامامي مع الدوران) وبحسب نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة.
- كان لاختيار واستخدام الاختبارات المشابهة لمواقف اللعب لمهارة التصويب بكرة اليد لعينة البحث التأثير النوعي المطابق في النتائج وبواقع اختبارين للمهارة والذي أسهم في اظهار الفروق الداعمة لمهاره التصويب للذراع الاقل استخداماً.
- لتموجات حمل التدريب الخارجي وطريقه التدريب باستعمال تمارين تطبيقه مركبه بدنياً ومهارياً والتي في اغلبها مشابهة لمواقف اللعب للذراع الاقل استخداماً بكرة اليد قد اسهمت في التطوير الايجابي لمهارة التصويب بكرة اليد لعينة البحث.
- اظهر نتائج البحث نسبة التطور معقولة باستخدام التمرينات المركبة لمهارة التصويب بكرة اليد

## المصادر

- Edwards, W. (2004). *Art of Boxing and Science of Self-Defense*. New York: Excelsior Publishing House.
- Walsh, J. J. (1995). *Boxing Simplified*. 321.
- احمد الموافي، و حسام عبد الكريم. (2016). *توظيف التحليل البيوميكانيكي لاعداد برنامج تعليمي نوعي وتأثيره على تعلم مهارة الضرب الهجومي للذراع الغير مفضلة للمبتدئين في كرة الطائرة. مجلة التطبيقات العلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.*
- احمد خاطر، و علي فهمي البيك. (1978). *القياس في المجال الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). *تأثير منهاج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.*
- بيداء بهنام. (2010). *نقل اثر التعلم بين اليد المفضلة و الغير المفضلة لمهارة الارسال المواجهة من الاسفل بالكرة الطائرة. بغداد.*
- جمال قاسم محمد، و احمد خميس راضي. (2011). *موسوعة كرة اليد الحديثة*. بغداد: دار الكتاب العربي.
- جيمس كيلف، و روبرت فير شنز. (2006). *البلايومترك(تدريب القوة الانفجارية)*. (علي حسين، و عامر فاخر، المترجمون) بغداد: المكتبة الوطنية.
- حسن شلتوت، و حسن المعوض. (1997). *التنظيم والادارة بالتربية الرياضية*. القاهرة: دار المعارف.
- حيدر عمران. (2020). *تأثير تمرينات نوعية مركبة في بعض القدرات الحركية و المهارات الاساسية الهجومية للاعبي المراكز التدريبية بكرة اليد باعمار (10-12) عام. الكوفة.*
- رافد خليل اسماعيل. (2018). *تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.*
- رحيم عطية. (2008). *دراسة معرفة حدة الانتباه ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم. مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية، 7(13)، 173.*
- زياد مشقابة، و زياد العجلوني. (2011). *استخدامات حاسوبية في الادارة*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- سامر يوسف متعب. (2004). *ثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 65.*
- ضياء الخياط، و نوفل الحياي. (2001). *كرة اليد*. الموصل: دار الكتب للطباعة.
- عامر سبع. (1998). *التعلم المهاري باستخدام طريقة المجمع الموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. 78.*
- عبد الوهاب غازي. (2008). *كرة اليد مالها وما عليها- المبادئ التعليمية والتدريبية*. بغداد: مطبعة العمران.
- عبدالله احمد. (2021). *تأثير تدريبات crossfit في بعض المتغيرات البيوكيميائية والقدرات البدنية والنشاط الكهربائي للعضلات العاملة للمتدربي صالة wolf gym لاعمار (25-30) سنة. 97.*
- عفاف عثمان. (2010). *الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية والنفسية*. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.

- علاء جاسم. (2014). تأثير تمارين مركبة (بدني-مهاري) لتنمية القوة الخاصة والرشاقة ودقة بعض انواع التصويب لدى لاعبي كرة اليد للاعمار (13-14) سنة. رسالة ماجستير، 105. كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية.
- علي الزركاني. (2016). بناء وتقنين مجموعة اختبارات مهارية لدقة نوعي التصويب بالقفز اماما ومن السقوط للاعبين الخط الامامي لكرة اليد. رسالة ماجستير، 114. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- مازن هادي كزاز. (2012). اثر تدريبات اليد الغير المفضلة في تطوير دقة الارسال لليد المفضلة للاعبين التنس الارضي. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل.
- محمد دبور. (1997). كرة اليد الحديثة. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- محمد ربيع شحاتة. (2009). المرجع في علم النفس الجريبي (الإصدار 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين لكرة القدم. مجلة علوم الرياضة، 10(36)، 6.
- معترز يونس ذنون، و نجاة سعيد علي. (2008). قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم (المجلد 8). بغداد: مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية.
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهند حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- نجاح مهدي شلش، و اكرم محمد صبحي. (2000). التعلم الحركي. الموصل: دار الكتب للطباعة.
- هاشم احمد سليمان. (1988). علاقة تركيز وحدة الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- هلال عبدالكريم. (2010). علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي. بغداد: المكتبة الرياضية.
- هيثم اسماعيل علي هاشم. (2006). تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة. رسالة ماجستير، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية.
- وائل مبروك ابراهيم مبروك، عاطف نمر خليفة، و اسامة صلاح فؤاد. (2007). تأثيرانقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- وجيه محجوب. (2000). البحث العلمي ومنهجيته. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- وسام صلاح، بيده خضر، و واخرون. (2015). تأثير استخدام تمارين للذراع الغير مفضلة لتفعيل البرنامج الحركي في تطوير اداء ودقة الضرب الساحق القطري لاعبات نادي بغداد لكرة الطائرة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ياسر دبور. (1996). كرة اليد الحديثة. الاسكندرية: مطبعة الانصار.
- يعرب عبدالحسين خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (الإصدار 2). مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.

## الملاحق

### نموذج التمرينات المستخدمة في البحث

1. مناولة الدفع للجانب + تصويب من القفز للامام: تقدم لاعب الوسط بالكرة للامام بعدها مناولة دفع للجانب الى الساعد الايمن واخذ مكانة، استلام وتسليم دفع مناولة للجانب للزاوية واخذ مكانة، استلام وتسليم دفع مناولة للجانب ونزول قرب خط المرمى من لاعب الزاوية ومناولة للاعب الارتكاز استلام وتصويب من القفز للامام عكس الذراع المستخدمة.
2. خداع بالكرة + مناولة سوطية من مستوى الرأس + مناولة دفع للجانب + تصويب من القفز للامام : حركة خداع من لاعب الزاوية بالكرة من المناولة الى الاستدارة للداخل ونقل الكرة الى الذراع الاقل استخدام بحركة سريعة الى اللاعب الوسط بدل الساعد الايمن مناولة سوطية من مستوى الراس له ومنه الى الساعد الايمن مناولة دفع للجانب ومنه الى لاعب الزاوية مناولة دفع للجانب وتصويب عكس الذراع المستخدمة مابين الزاوية والساعد للفريق المنافس من القفز للامام .
3. مناولة سوطية من مستوى الرأس + تصويب من القفز للامام : مناولة سوطية من مستوى الرأس عكس الذراع المستخدمة من لاعب الزاوية الى الارتكاز الذي يخرج بدون كرة عند ال(9م) ويستلم المناولة وتغيير اتجاهه من الزاوية الى الساعد القريب ومنه مناولة الى لاعب الزاوية قفز ومناولة الكرة مناولة سوطية من مستوى الرأس الى الساعد البعيد القاطع بالقفز للامام في الهواء داخل منطقة المرمى استلام و تصويب عكس الذراع المستخدمة من القفز للامام يؤدي كل لاعب نصف ديني من القفز للاعلى بعد الاداء (5)مرات .
4. تحرك جانبي+ مناولة سوطية من مستوى الرأس + طبطبة للامام+ تصويب من الارتكاز: تمرين بين لاعبين اثنين تحرك ما بين ال(6م) وال(9م) للجانب والالتحام وفك الالتحام لمدة (10ث) ثم استلام الكرة من حارس المرمى وطبطبة للامام سريعة لكل لاعب كرة وصولا الى(9م) منتصف الملعب الثاني مناولة سوطية من مستوى الرأس الى اللاعب الارتكاز والاستلام منة ثم مناولة مزدوجة من الارتكاز المعاكس والتصويب من خطوة ارتكاز من ال(6م)

نموذج للوحدات التدريبية

للتدريبات المركبة للذراع الاقل استخداما لتطوير دقة مهارة التصويب في كرة اليد

المهارات الهجومية:  
الشدة للوحدة التدريبية: 70%  
النبض المقابل للشدة التدريبية: ض/د 126  
الوقت الكلي للتدريبات: 29.27د/ثا

الشهر: الاول  
الاسبوع: الثاني  
اليوم: الاحد  
التاريخ: 2022/2/20  
الوحدة التدريبية: الثالثة

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	التدريبات المركبة	الشدة التدريبية	النبض المقابل للشدة	زمن التمرين	تكرارات عدد المرات	الراحة بين التكرارات د.ثا	الراحة بين المجموع د.ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل د.ثا	مجموع الوقت الكلي للراحة د.ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	نسبة العمل الى الراحة بين المجموع	نسبة العمل الى الراحة الى التكرارات	مجموع زمن العمل الى الراحة د. ثا													
التحصيري	20 د	الاحماء عام خاص	1	70%	126 ض/د	10 ثا	4	60 ثا	180 ثا	40 ثا	360 ثا	400 ثا	18:1	6:1	7.06 د/ثا													
	10 د															8	68%	122 ض/د	12 ثا	3	60 ثا	180 ثا	36 ثا	300 ثا	336 ثا	15:1	5:1	5.36 د/ثا
	10 د															17	72%	130 ض/د	15 ثا	3	60 ثا	180 ثا	45 ثا	300 ثا	345 ثا	12:1	4:1	6.15 د/ثا
	90															14	70%	126 ض/د	18 ثا	3	90 ثا	360 ثا	54 ثا	540 ثا	594 ثا	20:1	5:1	10.30 د/ثا
الختامي	10 ثا	تمارين تهنئة استرخاء																										