

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد (صنف أقل من 17 سنة)
دراسة ميدانية على مستوى نادي أمل سيدي عقبة - بسكرة-

The impact of a proposed training program to improve the accuracy of the shots in handball
(Category U 17) -A field study at the level of Club Amal Sidi Oqba - Biskra -

د. سليمان بن عميروش^{1*}، بن دحمان وليد²
جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)^{2.1}

تاريخ الاستلام : 2018-11-21؛ تاريخ المراجعة : 2023-04-26 ؛ تاريخ القبول : 2023-06-01

ملخص :

نهدف من خلال هذا المقال إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد. و شملت عينة الدراسة أصاغر (أقل من 17 سنة) فريق نادي سيدي عقبة بسكرة ، و بلغت 17 لاعبا. و ذلك باستخدام المنهج التجريبي لمجموعة واحدة (القياس القبلي و البعدي) و مع استعمال مجموعة من الاختبارات الخاصة بدقة التصويب. و أهم النتائج المتوصل إليها هي كما يلي:
- هناك فروق بين نتائج اللاعبين في اختبار دقة التصويب من الارتكاز و الجري و الارتقاء بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على مستوى تطوير دقة التصويب لدى فريق نادي سيدي عقبة بسكرة (أقل من 17 سنة).

الكلمات المفتاح : برنامج تدريبي ؛ دقة التصويب ؛ كرة اليد ؛ صنف أقل من 17 سنة .

Abstract :

Through this article, we aim to study the impact of a proposed training program on the development of the accuracy of handball shooting. The sample of the study included the minimal (under 17 years) club Sidi Okba Biskra, which reached 17 players. Using the experimental method with only one group (pre-test and post-test), and using a set of specific tests to the precision of the shots. The most important results are:

- There are differences between the players results in the test of the accuracy of the shooting in support, in race and in suspension between the two measurements (pre-test and post-test) in favor of the post-test measurement.
- The proposed training program has a positive impact on the level of development of shooting accuracy from team Club Sidi Okba Biskra (under 17 years).

Keywords : training program ; accuracy of the shots ; handball ; category under 17 years.

1- الإشكالية :

لم تعد عملية الوصول إلى المستويات العالمية بالفعاليات الرياضية و التي تحقق الفوز على باقي الفرق الرياضية في خلال المنافسات الرياضية سهلة المنال خاصة في الألعاب الجماعية، و ذلك لأن المستوى الرياضي في معظم المنافسات الرياضية قد وصل إلى درجة من الصعب تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهود في عملية الإعداد. و يعود للتدريب الرياضي الفضل الأول في تحسين و تطوير الانجازات الرياضية، حيث أنه يعمل على تحسين الأداء لدى الرياضيين و رفع قدراتهم المختلفة.

و كرة اليد تعتبر من الألعاب التي لها مبادئها و مهاراتها الأساسية و التي تعد الركن الأساسي و الفعال في تحقيق الفوز للفريق، و لهذا فإن عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل و أكثرها حساسية، لأن الإعداد البدني و الخططي و النفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المعد بدنيا و لم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال المنافسات الرياضية (صبحي أحمد قبلان، 2012، ص. 11). و عليه و جب على اللاعب أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة، و كذا على المدربين التفكير في تحسين المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير، التنطيط، التصويب ...) قصد تطوير مقنع لمستوى اللاعب الممارس لهذه اللعبة.

و التطور السريع في مستوى التنافس أعطى مهارة دقة التصويب حيزا كبيرا و دور فعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة، حيث أن ضبط التكتيك و التكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة مهارة التصويب و نجاحها و وصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الإصابة، كما أن إمكانية التصويب و إجادته للاعب الفريق تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين و الثقة بالنفس. (فدوة خالد رشدي، 2016، ص. 70)

و يعتبر الاهتمام بالناشئين بين 15 و 17 سنة القاعدة الأساسية و الخزان الرئيسي للمستويات العليا، بحيث تعد هذه المرحلة مرحلة التثبيت و الاتقان لمختلف المهارات الحركية الأساسية، لذا يتم من خلالها تطوير و تنمية مختلف المكونات البدنية و المهارات الفنية و النواحي الخططية، و ذلك من خلال قيام المدربين بوضع و تسطير برامج أو وحدات تدريبية مبنية على أسس علمية.

و من نتائج ملاحظة بعض المباريات، نجد أن اللاعبين يصوبون عدة مرات بل عدة أضعاف الأهداف المسجلة خلال المقابلة الواحدة، إلا أن المستوى المتوسط للاعبين في مهارة دقة التصويب جعلهم لا يستغلون كل تلك التسديدات و تحويلها إلى أهداف محققة تزيد في الثقة و الإصرار على الفوز و تحسين أدائهم المهاري و الفني، و تعد الدقة من العناصر المهمة لنجاح أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و تتطلب كفاءة عالية كما أن لها الدور الفعال في عملية التهديد الناجح ، لذا فإن الدقة معناها إمكانية توجيه الحركة الإرادية نحو هدف يتم تحديده و تتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي و العصبي . كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف. و من هنا جاءت فكرة اقتراح برنامج تدريبي لمساعدة فئة أصغر كرة اليد (أقل من 17 سنة) على تطوير دقة التصويب. و من هنا نطرح التساؤل العام التالي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على مستوى تطوير دقة التصويب لدى صنف أصغر كرة اليد (أقل من 17 سنة)؟

ومن التساؤل العام تتبثق ثلاثة تساؤلات جزئية و هي:

- ماهو أثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى دقة التصويب من الجري لدى صنف أصاغر كرة اليد (أقل من 17 سنة)؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على مستوى دقة التصويب من الارتكاز لدى صنف أصاغر كرة اليد (أقل من 17 سنة)؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على مستوى دقة التصويب من الارتقاء لدى صنف أصاغر كرة اليد (أقل من 17 سنة)؟

2- الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على مستوى تطوير دقة التصويب لدى صنف أصاغر كرة اليد (أقل من 17 سنة)

1.2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي و البعدي بالنسبة لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الجري بين القياسين القبلي و البعدي بالنسبة لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتقاء بين القياسين القبلي و البعدي بالنسبة لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى نجاحه البرنامج التدريبي المقترح على مستوى تطوير دقة التصويب لدى صنف أصاغر كرة اليد (أقل من 17 سنة).
- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى دقة التصويب من الجري لدى صنف أصاغر كرة اليد (أقل من 17 سنة).
- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى دقة التصويب من الارتكاز لدى صنف أصاغر كرة اليد (أقل من 17 سنة).
- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى دقة التصويب من الارتقاء لدى صنف أصاغر كرة اليد (أقل من 17 سنة).

4- الاجراءات المنهجية للدراسة:

1.4- المنهج المتبع:

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي، و الذي يعتمد على تطبيق الاختبارات في البداية ثم أخذ القياسات القبلية و البعدية و جمع المعطيات و تحليلها و تفسيرها. و التصميم المتبع في هذه الدراسة هو تصميم المجموعة الواحدة.

2.4- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي أصاغر كرة اليد (فئة أقل من 17 سنة) للبطولة الولائية لبسكرة و المقدر عددهم بـ 170 لاعب.

3.4- عينة الدراسة:

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 17 لاعب من فريق أصاغر أمل سيدي عقبة (بسكرة) أي ما يمثل 10% من مجتمع البحث.

الجدول رقم (1) يمثل خصائص عينة الدراسة من حيث الوزن و الطول و السن.

الرقم	الوزن/كلغ	الطول/م	السن
1	67	1.67	17
2	58	1.74	17
3	61	1.81	15
4	71	1.27	17
5	53	1.79	16
6	49	1.73	17
7	63	1.77	16
8	76	1.80	16
9	56	1.73	17
10	66	1.81	17
11	57	1.77	17
12	64	1.83	17
13	63	1.67	17
14	71	1.77	16
15	66	1.76	17
16	76	1.73	17
17	78	1.69	17
المتوسط الحسابي	64.41	1.75	16.64

4.4 - أدوات الدراسة:

الاختبار الأول: قياس دقة التصويب من الارتكاز .

الوسائل: كرات، مربعات مرقمة، أقماع، صفارة، ميقاتي .

طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما، أحدهما علوي و الآخر سفلي و على قطر واحد. يقوم اللاعب بالتصويب على أحد المربعين ثم يمسك الكرة الأخرى و يصوب على المربع الآخر بعد سماع الصفارة و يستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشرة أي خمسة على كل مربع

القواعد:

- ضرورة ثبات أحد القدمين .

- يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة .

التسجيل:

- تعطى لكل تصويب صحيح داخل المربع المحدد .

- تلغى الرمية إذا تحركت القدم .

- تلغى الرمية إذا لم يصوب خلال 3 ثواني . (كمال الدين عبد الرحمان درويش ،2002،ص.125)

الاختبار الثاني: قياس دقة التصويب من الجري .

الوسائل: حبل مطاطي، قائمين من الخشب، كرات ، أقماع .

طريقة الأداء: يقسم المرمى إلى 4 خانات ترقم خانات الزوايا الأربعة من 1 إلى 4 مع وضع لاعبين في حالة سكون يمثلان عارضة أمام المصوب. و المطلوب من اللاعب التصويب على إحدى المربعات دون العودة إلى نفس الإشارة .

حساب الدرجات:

- إذا لمست الكرة إحدى المربعات الموضوعة على الزوايا الأربع للمرمى تحتسب نقطة. أما الكرات المسجلة في وسط المرمى أو خارجه لا يحسب لها أي نقطة.

- يجري الاختبار على 10 محاولات. (كمال الدين عبد الرحمان درويش، 2002، ص.126)
الاختبار الثالث: التصويب من الارتقاء بـ 10 كرات .

الوسائل: كرات، مربعات مرقمة، أقماع، صفارة، ميقاتي و جهاز وثب .

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية و تكون زوايا المرمى مغلقة، يجري اللاعب اتجاه المساعد الموجود بالدائرة ليلتقط الكرة من يده و يستمر في التحرك بثلاثة خطوات ثم يقوم بالوثب عالياً للتصويب من فوق العارضة على المربع. عند بدء اللاعب في التحرك يعود بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى ينهي الكرات العشر .

القواعد:

- يكون التصويب خلال 3 خطوات المسموح بها قانونياً من لحظة استلام الكرة.

- تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المفتوح 40x40.

- تلغى درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية أكثر من ثلاثة خطوات أو ثلاثة ثواني.

- تلغى الدرجة عند تنطيط الكرة. (كمال الدين عبد الرحمان درويش، 2002، ص.127)

التجربة الرئيسية:

بعد القيام بالقياسات القبلية، قمنا بإنجاز برنامج تدريبي يحتوي على وحدات تدريبية هدفها تطوير مستوى الأداء لمهارة دقة التصويب، و التي تمثل محور الدراسة خاصة في ما يخص أنواع التصويب الأساسية، و تتمثل في التصويب من الارتكاز، التصويب من الجري و التصويب من الارتقاء، متبعين في ذلك أسلوب علمي في تعلم المهارات و التدريب عليها، مع التركيز على تنمية و تطوير صفتي القوة و السرعة، و قمنا بتحضير 12 وحدة تدريبية و بمعدل وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، و بوقت قدره 90 دقيقة للحصة و لمدة 6 أسابيع، حيث تدرجنا في رفع الشدة من متوسطة في الأسبوعين الأوليين إلى فوق المتوسطة ثم تدرجنا في رفع شدة العمل في الأسبوع الثالث و الرابع ثم انتقلنا إلى الشدة القصوى في التدريب في الأسبوعين الأخيرين أي الخامس و السادس من خلال الاعتماد على سرعة الأداء و السرعة الحركية و الدقة. أما فيما يخص محتوى الوحدات التدريبية التي شملها البرنامج المقترح فهي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (2) يبين محتوى الوحدات التدريبية التي شملها البرنامج المقترح

رقم الوحدة	الهدف من الوحدة
الأولى	تنمية التصويب من الارتكاز
الثانية	تحضير مختلف أنواع التسديد
الثالثة	تنمية التصويب من الجري
الرابعة	مستوى الارتقاء خلال التصويب من الارتقاء
الخامسة	التسديد على الكرات الثابتة لتطوير قوة التصويب
السادسة	التنسيق بين سرعة الأداء و دقة التصويب خلال الأداء
السابعة	تطوير دقة التصويب من الجري خلال اللعب الهجومي
الثامنة	تطوير دقة التصويب من الارتكاز من مناطق مختلفة
التاسعة	تطوير قوة الانفجارية و دورها أثناء التسديد من الارتقاء
العاشر	تطوير دقة التصويب بعد الهجوم المعاكس
الحادية عشرة	التنسيق بين السرعة الأداء و قوة التصويب
الثانية عشرة	سرعة الأداء نحو نقطة التصويب المحددة

و شملت تطبيق هذه الوحدات التدريبية ثلاثة مراحل أساسية و هي كالتالي:

- المرحلة التمهيديّة و فيها يتم تنظيم اللاعبين و تهيئتهم نفسياً و بدنياً
- المرحلة الرئيسيّة و فيها تطبق الأهداف الإجرائيّة المسطرة ضمن الوحدات التدريبيّة المقترحة، حيث ركزنا على تدريب مهارة دقة التصويب من الارتكاز و الجري و الارتقاء.
- المرحلة الثالثة و تضمنت هذه المرحلة تمارين الاسترخاء بغرض العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعيّة.
- 5- المعالجة الإحصائية:** لغرض التحليل الإحصائي لنتائج البحث استخدمنا الوسائل الإحصائية التالية:
 - المتوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري.
 - قانون (ت) ستودنت لحساب دلالة الفروق.

6- عرض و مناقشة النتائج:

1.6- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (3) يبين نتائج الفرضية الأولى

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	اتخاذ القرار
القبلي	3.23	1.20	16	5.58	2.92	دالة إحصائية
البعدي	5.17	1.48				

يتبين لنا من الجدول رقم (3) أن قيمة ت المحسوبة تساوي (5.58) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (16) أكبر من قيمة ت الجدولية و التي تساوي (2.92) و هو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي بالنسبة لدقة التصويب من الارتكاز لصالح القياس البعدي ، و كما أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي تساوي (5.17) و هي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الخاص بالقياس القبلي و تساوي (3.23). و الفروق جوهرية تعزى لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح. وهذا ما يشير إليه (محمد حسن علاوي، 1994، ص. 326) أنه: "بجب الاعتناء التام بموعد و طريقة بداية التدريب لإمكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للأفراد. و يقوم المدرب بعد ذلك بإيضاح الأهداف و الواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبيّة، و يوجه الأنظار بصفة خاصة إلى أهم الأهداف الرئيسيّة التي يجب على الأفراد حسن اتباعها لضمان قدرتهم على مزاوله التدريب بوعي و فعالية و بدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس." و كما يشير (أحمد عربي عوده، 2016) أنه يجب مراعاة قيام المدرب بإعداد مجموعة معينة من هذه التمرينات المختارة و تكرارها لمدة معينة تتجاوز ما بين (2 إلى 4 أسابيع) لضمان اكتساب الأفراد للمهارات و التكيف عن طريق كثرة التكرار. و يضيف (محمد حسن علاوي، 1994، ص. 44) أن: "الإعداد المهاري والخططي يهدفان إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها و تثبيتها، والإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخططية."

و دقة التصويب تعد عاملاً أساسياً في أغلب الفعاليات الرياضية و لها الدور الفاعل في عملية التصويب الناجح. (حلمي حسين، 1985، ص. 139). و يتطلب من لاعب كرة اليد أن يتمتع بالدقة العالية التي تجعله يصوب على المناطق البعيدة عن حارس المرمى التي يصعب عليه صدها، إضافة إلى التصويب المفاجئ قرب حارس المرمى. و يتوقف نجاح التصويب على عاملين هما سرعة طيران الكرة المصوبة ويمكن أن يطلق عليها قوة التصويبة حتى تصل الكرة إلى هدفها قبل

وصول حارس المرمى إليها ومنعها من دخول المرمى، وتعد سرعة الكرة هي المعيار الموضوعي لقياس قوة التصويبة ويعتمد عليها الباحثون في كثير من أبحاثهم. و دقة التصويب و يقصد بها وصول الكرة الى مكان يهدف إليه اللاعب ويصعب على الحارس الوصول إليها، فتكون الكرة ملاصقة مثلا لأحد زوايا المرمى، أو تكون مصوبة بدقة في اتجاه قدم ثابتة لحارس المرمى... وغيرها.

و كما أن من متطلبات كرة اليد الحديثة كما يشير إليها (حسن عبد الجواد، 2005، ص.55) أن: " التحكم التقني هو ما يميز اللاعب ذو المستوى العالي بالإضافة إلى الحركات الاستعراضية الجميلة من تمريرات و تسديدات متنوعة، هذا ما جعل رياضة كرة اليد أكثر فرجة مع فاعلية كبيرة في التنفيذ. و بالرغم من التقنيات المعقدة و الصعبة لهذه الرياضة أصبح بإمكان اللاعب ذو المستوى العالي النجاح في وضعيات صعبة في التسجيل أو التمرير دون الوقوع في أخطاء تقنية معروفة."

2.6- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الجري بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (4) يبين نتائج الفرضية الثانية

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	اتخاذ القرار
القبلي	1.94	1.52	16	7.89	2.92	دالة إحصائية
البعدي	3.76	1.82				

يتبين لنا من الجدول رقم (4) أن قيمة ت المحسوبة تساوي (7.89) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (16) أكبر من قيمة ت الجدولية و التي تساوي (2.92) و هو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي بالنسبة لدقة التصويب من الجري لصالح القياس البعدي ، و كما أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي تساوي (3.76) و هي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الخاص بالقياس القبلي و تساوي (1.94) و الفروق جوهرية تعزى لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح و ليست ناجمة عن الصدفة. و عليه يؤكد (سعد محسن) أن: " النجاح في إحراز الأهداف يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب و موقف اللاعب المدافع و حارس المرمى." (محمد توفيق الدليلي، 1989، ص.102) أما (منير جرجيس، 1985، ص.81) فيرى أن: " لعبة كرة اليد تعد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الأساسي إصابة هدف المنافس و يعد التصويب من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد، بحيث تهدف كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويت على مرمى فريق الخصم وهذا من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد إذ تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة. لذا فمهارة التصويت من المهارات الأساسية و المهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة، كما أن إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير و التعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز."

و كما أن عملية النجاح في دقة التصويب تعتمد بدرجة كبيرة على التخطيط الجيد للبرامج التدريبية، وهذا ما يشير إليه (إبراهيم مروان و محمد الياسري، 2010، ص.66) أن: " التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي."

و أشار أيضا (ضياء الخياط و عبد الكريم قاسم، 1988) أن الأداء المهاري الصحيح لمهارة التصويب من الجري بخطوة تكمن في عملية اختيار هذا النوع من التصويب في تعليم الدقة و استعمالها في مجال لعبة كرة اليد الحديثة و التي تؤكد أكثر المصادر من بين الأنواع الأساسية في التصويب. و يضيف (إياد حميد رشيد، 1997، ص. 20) أن: "الدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلة تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي إلى العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابه الهدف، 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. و تعد الدقة من المكونات المهمة للعبة كرة اليد عند أداء مهارة التصويب التي تعد من أهم العناصر التي تحسم نتيجة الفوز أو الخسارة للفريق".

و هذا النوع من التصويب كثيرا ما يستعمل أثناء الهجمات المضادة، بحيث يتوجب على اللاعب المهاجم الجري بالكرة مع تنطيطها إلى أن يكون المهاجم وجها لوجه مع الحارس و التصويب تجاه المرمى.

3.6- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتقاء بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (5) يبين نتائج الفرضية الثالثة

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	اتخاذ القرار
القبلي	3.06	1.08	16	8.79	2.92	دالة إحصائية
البعدي	5.17	1.28				

يتبين لنا من الجدول رقم (5) أن قيمة ت المحسوبة تساوي (8.79) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (16) أكبر من قيمة ت الجدولية و التي تساوي (2.92) و هو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي بالنسبة لدقة التصويب من الارتقاء لصالح القياس البعدي، و كما أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقياس البعدي تساوي (5.17) و هي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الخاص بالقياس القبلي و تساوي (3.06) مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح. و هذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه الباحث (إبراهيم جاسم الغريبي) أنه هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الخاصة و قوة التصويب. و يستعمل هذا التصويب عادة من طرف المهاجمين الخلفيين نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات في وسط الملعب و للتخلص من الجدار الدفاعي، ويتلخص أداء هذا النوع بأن يقوم اللاعب بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية والقفز عاليا بعد ضرب الأرض بقوة بالقدم ثم دوران الجذع للخلف مع الذراع الرامية ومد الذراع إلى أعلى نقطة مستغلا محصلة القوة الناتجة من هذا الأداء الحركي، ليوجه بعدها التصويبة إلى المرمى. و يؤكد (ماهر صالح محمد، 1971، ص. 85) أنه: "غالبا ما يؤدي هذا التصويب من خارج منطقة 9م و في نطاقها و مع وجود مدافعين، و إجادته تعطينا فرصة التغلب على حائط الصد الذي يكونه المدافعين، و كلما كان الارتقاء عاليا للمهاجم كلما أمكنه التصويب بحرية بالتعلق في الهواء و التصويب فوق المدافعين".

و كما حدد (أحمد عريبي عودة، 2016، ص. 41) أربعة عوامل مؤثرة في مهارة التصويب، أولا و هي زاوية الرمي، بحيث كلما كان التصويب من منطقة المواجهة للمرمى كلما كانت نسبة نجاحه أكبر. ثانيا المسافة أي كلما قصررت بين الرامي و المرمى كلما ساعد ذلك على دقة التصويب و إصابة المرمى. ثالثا الدقة، فكلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها. رابعا السرعة، فكلما كان الاعداد سريعا كلما كان التصويب أكثر نجاحا.

و يضيف أيضا كل من (كمال عارف ظاهر، سعد حسن إسماعيل، 1989، ص.122) أن: "التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطوية لوصول اللاعب لوضع التصويب، فإذا فشل في إحراز هدف فإن جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلا عن فقدان الفريق للكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع." و كما يشير كذلك (كمال عارف ظاهر، 1980، ص.39) أن: "هنالك عدة مناطق للتصويب داخل الملعب يتخذها اللاعب و كما هو معلوم، فإن هدف مباراة كرة اليد هو إصابة المرمى للفريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف وذلك عن طريق الاستثمار الجيد للمكان المناسب وسرعة رد الفعل واختيار نوعية التصويب مع الدقة العالية للاعب."

7- اقتراحات:

- استخدام برامج تدريبية مبنية على أسس علمية لتطوير الأداء المهاري في كرة اليد.
- اقتراح برامج تدريبية حسب خصائص منصب اللعب في كرة اليد.
- تحسين الجانب المهاري في مختلف جوانبه، والاعتماد على المبادئ التدريبية الحديثة.
- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية خلال تخطيط البرامج التدريبية.
- دراسة تحليلية لمسار وسرعة وقوة الرمية أثناء التصويب عن طريق استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة.
- استخدام طرق تدريب تتلائم مع مستوى وإمكانات اللاعبين و النادي.
- زيادة فترات التنافس و تنويعها لزيادة تقدير المدرب للاعبين.
- تصميم خطة سنوية كاملة ووضعها في متناول المدربين خاصة الذين لا يملكون مؤهلات ولديهم الرغبة في التدريب لمساعدتهم على انتهاز أسس علمية في تخطيط عملية التدريب.
- حث المدربين على العمل وفق مخطط تدريبي مقنن والتخلص من التدريب الارتجالي.
- تسخير كل الوسائل اللازمة من طرف النوادي من أجل التدريب و التكوين الجيد للاعبين.

8- الخلاصة:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة و التي حاولنا فيها تبيان أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب في لعبة كرة اليد. و تعتبر دقة التصويب في رياضة كرة من المهارات الأساسية التي تعطي فرصة الفوز إذا كان اللاعب ملم بها و يتحكم في مختلف أنواعه و طبقت بشكلها الصحيح و السليم كان لها الأثر الايجابي على نتائج الفريق. و من خلال الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة و المتمثلة في اختبار دقة التصويب من الجري و الارتكاز و الارتقاء، توصلنا إلى أن النتائج المتحصل عليها بعد إجراء مقارنة بين القياسين القبلي و البعدي أوضحت أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب له أثر إيجابي في تحسين مستوى أداء دقة التصويب لدى لاعبي فريق أمل سيدي عقبة (بسكرة) أصغر أقل من 17 سنة، و هي لصالح القياس البعدي.

المراجع

1. صبحي أحمد قبلان، (2012)، كرة اليد : مهارات- تدريبات - إصابات ، الطبعة الأولى ، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع،ص.11
2. فدوة خالد رشدي،(2016)،التدريب الرياضي في كرة اليد، الطبعة الأولى، دار أمجد للنشر و التوزيع،ص.70
- 3.كمال الدين عبد الرحمان درويش،(2002)، القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد: نظريات - تطبيقات، الطبعة الأولى، القاهرة: دار الكتاب للنشر،ص.125
4. كمال الدين عبد الرحمان درويش،(2002)،نفس المرجع،ص.126
5. كمال الدين عبد الرحمان درويش،(2002)،نفس المرجع،ص.127
6. محمد حسن علاوي،(1994)، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة،د القاهرة :دار المعارف،ص.326
- 7.أحمد عريبي عودة،(2016)، تخطيط التدريب في كرة اليد، الطبعة الأولى، عمان :مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع،
8. محمد حسن علاوي،(1994)، علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة،د القاهرة :دار المعارف،ص.44
9. حلمي حسين،(1985)، اللياقة البدنية، قطر :دار المتنبى للنشر و التوزيع،ص.139
10. حسن عبد الجواد،(2005)، كرة اليد، بيروت، لبنان :دار الملايين،ص.55
11. محمد توفيق الدليلي،(1989)، كرة اليد: تعليم- تدريب - تكتيك ، الكويت :شركة مطابع السلام،ص.102
12. منير جرجيس،(1985)، كرة اليد للجميع، الطبعة الأولى، مصر :دار الهلال للطباعة،ص.81
13. إبراهيم مروان و محمد الياسري،(2010)،اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، عمان: مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع،ص.66
14. ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم،(1988)، كرة اليد، العراق: دار الكتب للطباعة و النشر،ص.
15. إياد حميد رشيد،(1997)، أثر برنامج تدريبي لتطوير مهارتي الخداع والتصويب لكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،ص.20
16. ماهر صالح محمد،(1971)،كرة اليد الحديثة،الطبعة الأولى، الكويت: مطبعة دار السياسة،ص.85
17. أحمد عريبي عودة،(2016)، تخطيط التدريب في كرة اليد، الطبعة الأولى، عمان :مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع،ص.41
18. كمال عارف ظاهر، سعد حسن إسماعيل،(1989)،كرة اليد،دار الكتب للطباعة و النشر،ص.122
19. كمال عارف ظاهر، (1980)، كرة اليد، بغداد: دار الكتب للطباعة و النشر،ص.39

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

سليمان بن عميروش، بن دحمان وليد ، (2023)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد(صنف أقل من 17 سنة) (دراسة ميدانية على مستوى نادي أمل سيدي عقبة - بسكرة-) ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 15(02) //2023، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة (ص. ص 1-10).