**تحسين أداء تقنية القذف من الارتقاء بالنسبة للظهير الأيسر في كرة اليد
باستعمال برنامج التحليل الحركي (كينوفيا) وبعض الأدوات الخاصة
دراسة تجريبية تحليلية على لاعبي فريق براقى لكرة اليد تحت 17 سنة
بورنان شريف مصطفى؛ بنبوستة رحيمة وألمان رياض
معهد التربية البدنية دالي إبراهيم جامعة الجزائر 3**

ملخص.

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن تأثير استخدام بعض الأدوات والوسائط المتعددة في تحسين أداء تقنية القذف من الارتقاء في كرة اليد. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث. وقد أجري البحث على لاعبي فريق كرة اليد أصاغر براقى تحت 17 سنة، أما عينة البحث فتكونت من (04) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية أيضاً من المجتمع الأصلي. تم إعداد برنامج تدريبي بأسلوبين، الأول استخدام التدريبات العادية والآخر باستخدام الوسائط المتعددة لتحسين فن أداء التقنية واستغرق تنفيذ البرنامج خمسة أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين خاصة بالتدريب بواسطة الوسائط المتعددة (بالنسبة للمجموعة التجريبية) بالإضافة لحصتين أخريتين، أي بواقع أربع حصص تدريبية أسبوعياً لكل مجموعة. وتم تنفيذ البرامج للمدة من 25/10/2016 ولغاية 2016/11/29.

وبعد إجراء الاختبار البعدي، وبعد جمع البيانات وتفرغها ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتيجة العامة التالية وهي التأثير الإيجابي لبعض الأدوات الخاصة والوسائط المتعددة في تحسين أداء تقنية القذف من الارتقاء في كرة اليد.

الكلمات الدالة: كرة اليد، القذف من الارتقاء، برنامج التحليل الحركي، الوسائل الخاصة

Abstract:

Current research aims to detect the effect of the use of certain special tools and multimedia in improving the performance of the technique of shooting in extension for the development of handball. The researchers used the experimental approach depending on the nature of the research. The latter was conducted on BARAKI team players under the age of 17, sample search is composed of (04) players deliberately chosen. The training program set up in two modes, the first uses regular exercises, the second the multimedia tool, to improve the technique of shooting in extension, the implementation of the program is spread over five weeks and because of two sessions per week using multimedia means (for the experimental group), plus two additional sessions during the week for each group. The experiment was implemented for the period from 25/10/2016 to 29/11/2016.

After the analysis, data analysis and statistical processing it was concluded that there is a positive impact in the use of some special tools and multimedia for the improvement of the performance of the technique of shooting in extension in handball.

Key-words: Handball, jump shot, Program of kinetic analysis, Special means.

1. مقدمة.

تعد التربية الرياضية مظهراً من مظاهر التربية المختلفة والتي تعمل على تحقيق أغراضها من خلال النشاط الحركي المختار مستهدفة تحقيق النمو الشامل المتزن للنواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للفرد، تمكنه من التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة. فالتحديات التي يواجهها العالم اليوم والثورة التكنولوجية التي سيطرت على كل مجالات حياتنا الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والعلمية تدفعنا إلى استخدام التكنولوجيا الحديثة في جميع المجالات. لا توجد طريقة مثلى للتدريب في الرياضة يمكن أن نعدها أحسن الطرق، فطريقة التدريب التي تكون ناجحة في زمان ومكان معينين ربما لا تصلح

إن طبقاها بحذاقها في ظروف مختلفة، فهناك أكثر من طريقة للتدريب، وللمدرب حرية الاختيار التي تعتمد بحكم الضرورة على خبراتهم السابقة والمرحلية وفي الحياة، كما وتعتمد الطريقة على الوسائل والأدوات التدريبية المتوفرة، كذلك طبيعة الموضوع الذي يدرّب والأهداف التي يراد تحقيقها. وتعد رياضة كرة اليد من الرياضيات التي شهدت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة وتزايد الاهتمام بها كونها من الألعاب الرياضية المهمة التي تؤدي دورا أساسيا في إعداد الفرد بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا من خلال تنمية قدراته وإمكانياته للمشاركة الإيجابية في خدمة المجتمع، وكذلك أصبحت هذه اللعبة تستأثر اهتمام الآخرين مما جعلها من الألعاب ذات الشعبية في دول عديدة من العالم، وهي كغيرها من الألعاب التي تحتاج إلى المعلومات الحديثة التي تسهم في تحسين مهاراتها الأساسية. لذا اهتم الخبراء والمختصون في مجال اللعبة في إيجاد وسائل وأجهزة وطرق تسهم في صقل المهارة وتطوير المستوى للوصول إلى الأداء الفني النموذجي إذ إن جميع ممارسي رياضة كرة اليد الهواة والنجوم والمحترفين يبدؤوا من طريق واحد وهو تعلم المبادئ والمهارات الأساسية الأولية وإتقانها. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في محاولة علمية جديدة باستخدام بعض الأدوات الخاصة (الكرات الطبية، بعض أدوات التعضيل البسيطة وكذا تقنية الوسائط المتعددة والتي تضم الصور الثابتة، والمتحركة، والبطيئة المساعدة في تحليل التقنية، والنصوص، والمرتبطة بشكل تناسقي والمعروضة بواسطة الحاسوب وعارضة الوسائط المتعددة (الداثاشو) في تحسين مستوى التوقيت الحركي والإحساس أو الشعور بالتقنية.

2. الخلفية النظرية.

مهارة التصويب في كرة اليد:

إن التصويب الناجح يعزز من ثقة اللاعبين ويدفعهم للمثابرة والعمل وتأجيج روح الحماس في الفريق وحثهم على بذل المزيد من الجهد، أما بالنسبة للتحليل الحركي لمهارة التصويب من القفز اماما (ضياء الخياط ونوفل محمد : كرة اليد ، 2001، 47) يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل المهاجمين الذين يلعبون على خط دائرة الارتكاز للتخلص من اعاقه المدافعين وبالتالي التقرب من هدف الخصم بواسطة القفز اماما فيعد استلام الكرة يكون نهوض اللاعب المصوب بالساق المعاكس للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الارض بقوة لكي يحصل على مسافة اكبر للامام مع الاحتفاض بالكرة امام الصدر باليد الرامية او بكتلتا اليدين لحين تخطي المدافعين اذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية الى الاسفل والخلف ثم الى الاعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب واثناء انطلاق الكرة من الذراع الرامية يتم لف الجذع باتجاه التصويب مما يساعد على زيادة قوة التصويب ويكون الهبوط على نفس قدم الارتقاء.

العوامل المؤثرة في التصويب

زاوية التصويب: كلما كان التصويب موجهاً للمرمى كلما كانت نسبة نجاحه أكبر.

المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف كلما زادت دقة التصويب.

التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزاوية البعيدة لحارس المرمى كلما صعب صدها، ويسهم رسغ اليد في توجيه الكرة بشكل كبير.

السرعة: كلما كان الاعداد للتصويب سريعا كلما كان نسبة النجاح في التسجيل وخذاع الحارس كبيرة

مهارة التصويب: إن لعبة كرة اليد هي لعبة أهداف ، أي إن الفريق يحسم نتيجة المباراة عن طريق إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ، والمهارة التي يتم بها إحراز الأهداف هي مهارة التصويب ، أي إنها " المهارة التي تحدد نتيجة المباراة " (منير جرجس، 2004 ، 106). لذا تعد من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد ، " والحد الفاصل بين الفوز والخسارة ، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ما لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. (محمد توفيق الولي 1989، 102) "

المراحل الفنية لأداء مهارة التصويب من القفز عالياً (كمال عارف، سعد محسن 1989، 137-138).

المرحلة التحضيرية (المرحلة الأولى) يقوم اللاعب بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية حيث يقطع اللاعب الخطوة الأولى بالقدم اليسرى ويحرك الكره باليدين ناحية الذراع الرامية ، ثم يقطع الخطوة الثانية بالقدم اليمنى حيث تنتقل الكرة الى اليد اليمنى ، وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى والتي يققز عليها بقوة الى الأعلى ، حيث يكون مركز الثقل عليها ، مع ثني الرجل اليمنى وامتدادا لرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفا عالياً (على شكل نصف دائرة) فوق الكتف اليمنى التي تتحرك الى الخلف لأبعد مساحة في حين تكون الكتف اليسرى مؤشر للإمام .

المرحلة الرئيسية (المرحلة الثانية) عند وصول اللاعب الى أقصى ارتفاع تتم حركة التصويب ، حيث يكون الجزء العلوي من الجسم مستقيماً ويتحرك كتف الذراع الرامية بسرعة للإمام ويتم حركة الذراع السوطية والتي تسبقها حركة دفع الرجل اليمنى (المثبته) الى الأسفل مع مراعاة متابعة الذراع والرسغ خلف الكرة أثناء التصويب .

المرحلة الختامية (المرحلة الثالثة) يقوم اللاعب بعد الانتهاء من حركة التصويب بالهبوط على القدم اليسرى ، أي القدم التي قفز عليها أو أحياناً امتداد الذراع إماماً أسفل .

الأدوات والأجهزة أو الوسائل الخاصة بكرة اليد:

لكل فعالية رياضية خصوصية من حيث والأسلوب والتدريب والقانون وفن أداء المهارات، ويمتد كذلك حتى على السمات النفسية المميزة للرياضيين. ويأتي دور الأجهزة والأدوات المساعدة الخاصة بطبيعة كل فعالية رياضية من خلال تقديم خبرات لا تقل أهمية من الناحية العلمية والتربوية عن الخبرات الواقعية إذا أحسن استخدامها كما يشير إلى ذلك المتخصصون في هذا المجال. " إن الوظيفة الأساسية للأجهزة والأدوات المساعدة هي تهيئة الخبرات المباشرة والتي يستطيع اللاعب عن طريقها أن يطور وينمي قدراته الحركية أو مهاراته الرياضية". (الأركي، 1997، 8) ، ويؤكد حسام الدين، 1994 أنه لا بد من إمداد المعنى بعملية التدريس أو التدريب بالوسائل والأدوات التي تعينه على تحقيق التعلم الحركي بمستوى عال من الفهم. (حسام الدين، 20، 1994) كما تؤدي الأجهزة والأدوات المساعدة دوراً فعالاً في اختصار الزمن في كل مرحلة تعليمية، تستخدم بوصفها تمارينات تمهيدية تعمل على تسهيل إمكانية تعلم الحركات الصعبة. (مصطفى وآخرون، 1982، ص28) وتختلف تسمية الوسائل المساعدة باختلاف نوع العمل ووظيفته الذي تقوم به كل مؤسسة أو هيئة، فتسمى في بعض الأحيان أدوات مساعدة أو تسمى وسائل معينة أو وسائل إيضاح أو وسائل سمعية بصرية وحسب استخداماتها والإسهامات التي تقدمها في مجال التربية والتعليم. (شكري، 1996، 70).

الكرات وأنواعها: بالنسبة للعبة كرة اليد، تتميز الكرات بأنها عبارة عن كتلة كروية مادتها الخارجية لامعة أو ملساء. وحيث أنها تستخدم بيد واحدة فقط، فإن الأحجام المتعارف عليها رسمياً تختلف تبعاً لسن وجنس الفرق المشاركة.

حجم الكرات المستعملة: الرجال والناشئين الأكبر من 16 سنة، يستعملون الكرات ذات الحجم 3 أو بما هو معروف دوت 3 محيطها بالسنتيمتر هو: بين 58 و 60 ووزنها بين 425 و 475 غرام يوجد أحجام أخرى خاصة بالفئات العمرية الصغرى والعنصر النسوي أقل حجم من هذه الكرات ومن نفس النوعية (الشكل 1).

الكرات الطبية والثقيلة: هي كرات تشبه في شكلها الكرات الخاصة باللعبة إلا أنها تتميز بأوزان أثقل وتتراوح بين 500غ فما فوق. (الشكل 2)

الأدوات المساعدة في القفز وكذا العمل البليوميترى:

الأدوات المساعدة في التعضيل:

وهي كل الأجهزة التي تساعد في زيادة القوة الخاصة بالأطراف السفلى من خلال تنمية العضلات الخاصة بالفخذ وكذا العضلات الخاصة بحزام الحوض والحزام الكتفي وكذا عضلات الذراعين، وهي العضلات التي تدخل كلها في عملية القفز وكذا القذف.

مفهوم الوسائط المتعددة: يرى(السايح 2004) أن الوسائط المتعددة " عبارة عن التكامل بين أكثر من وسيلة واحدة ، تكمل كل منهما الأخرى عند العرض أو التدريس، ومن أمثلة ذلك : الفيديو، المطبوعات، الشرائح، التسجيلات، الشفائيات، الأفلام بأنواعها، الكمبيوتر". (السايح، 2004، 218) وتشير(كوجك وآخرون، 2008) أنه يستطيع المعلم استخدام الوسائط التكنولوجية المتاحة له في تنويع التدريس وفقاً لأنماط تعلم التلاميذ وميولهم بشكل عام، وعلى سبيل المثال :الوسائط البصرية، الوسائط السمعية، والتكنولوجيا الرقمية. ويتطور الإمكانيات التكنولوجية الحديثة أصبح من الممكن ان تكون هذه الصور والرسوم على هيئة اسطوانات مضغوطة مصاحبة للكتاب تحمل وسائط متعددة Multimedia تعرض من خلالها الصور التوضيحية للنص على هيئة أشكال متحركة وصور مجسمة، ويمكن تكبيرها وتصغيرها حسب الرغبة. وتكون مصحوبة بصور لشرح النص مع الصورة. وهذا ما نقصده بمصطلح

(Enhancement Digital) أي إثراء النص باستخدام التكنولوجيا الرقمية التي تمكننا من تحقيق أكبر قدر من الفهم والاستيعاب وهو الهدف الأساس لتتويج التدريس. (كوجك، آخرون، 2008-115-117)

- عناصر الوسائط المتعددة:

- 1- **النص المكتوب: Text**: يفيد في عرض عناوين رئيسة للموضوع كما يفيد في تزويد المتعلمين بالتوجيهات والإرشادات الضرورية لكي يتعرف المتعلم على موضوع دراسته
- 2- **الصور: Image**: إحدى مكونات الوسائط المتعددة وتأخذ أشكالاً عديدة منها (الصور الثابتة – والمتحركة) وتستخدم بكثرة في مجال التربية الرياضية حيث توضح المراحل المختلفة للمهارة الحركية
- 3 - **الصوت: Sound** يلعب الصوت في كثير من الأوقات دور البديل عن النص المكتوب في العملية التعليمية، ولا يشترط أن يكون كلاماً بل يمكن أن يكون تعزيزاً بكلمات إيجابية يعطي دافعية أكثر للمتعلم .
- 4- **الحركة الحية: Animation** ترتبط الحركة بعنصري النص المكتوب والصورة بمعنى أنه لا بد أن تكون هناك حركة مطلوبة للمشاهدة ومعبرة في آن واحد
- 5- **الفيديو: Video**: يعد من أهم عناصر الوسائط المتعددة، إذ يلعب دوراً حيوياً في تعلم المهارات الحركية، وللفيديو مميزات تربوية منها :

- حفظ البرامج التي سجلت من قبل - .

- الاستفادة من المهارات المسجلة وعرضها على المتعلمين

- زيادة الاستيعاب الفعلي عند عرض المهارة

- عامل ومشوق وجذاب للمتعلمين.

6 - **الكمبيوتر: Computer** يعد أفضل الوسائل الإيجابية لدى المتعلمين فهو يسهم بدرجة كبيرة في تكوين الاتجاهات الإيجابية لدى المتعلمين، ويمكن للمتعلم استخدامه بنفسه ، وفي هذه الحال يكون دوره إيجابياً وليس مجرد منلق.

7 - **برنامج الكينوفيا KINOVA** : هو عبارة عن برنامج يساعد في الملاحظة وأهمها أنه يقوم بتحليل الحركة وإعطاء كل الإحداثيات الخاصة بالحركة من مسافة وكذا المسار و حتى بالنسبة للزوايا، وهو الأمر الذي سيساعدنا كثيراً في دراستنا هذه.

- دور الوسائط المتعددة في تحسين العملية التعليمية:

إثراء التعليم: توسيع خبرات المتعلم وتيسير بناء المفاهيم.

اقتصادية التعليم: فقد وفرت الوسائط المتعددة التكلفة في الوقت والجهد والمصادر.

استثارة اهتمام المتعلم وإشباع حاجته للتعلم: من خلال استخدام الوسائط المتعددة يستثار اهتمام المتعلم من خلال الخبرات الواقعية والتي تصبح لها معنى ملموساً وتوثيق الصلة بالأهداف التي يسعى المعلم إلى تحقيقها والرغبات التي يتوق إلى إشباعها.

- تساعد على زيادة خبرة المتعلم مما تجعله أكثر استعداداً للتعلم.

- تساعد على إشراك جميع حواس المتعلم، مما يؤدي إلى ترسيخ التعلم وتعميقه.

- تساعد على تحاشي الوقوع في اللفظية ، والمقصود في اللفظية استعمال المدرس ألفاظاً ليست عند المتعلم ذات الدلالة التي لها عند المدرس ولا يحاول توضيح هذه الألفاظ. (عيادات، 2004 :210)

3. الدراسات السابقة والمثابرة.

دراسة رشيد (2010): أثار استخدام بعض الوسائل المساعدة والتعليمية في التعلم والاحتفاظ بمهارتي التمريرة والتهديف في لعبة كرة القدم " هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة والتعليمية في التعلم والاحتفاظ بمهارتي التمريرة و التهديف في لعبة كرة القدم. إذ تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل للعام الدراسي 2010 والبالغ عددهم 54 طالباً تم تقسيمهم على ثلاثة مجاميع وبواقع 18 طالباً لكل مجموعة. استخدمت المجموعة الأولى الأدوات (أهداف مختلفة الأحجام وكرات مختلفة الأوزان مع القيام بالتهديف من مختلف المسافات والزوايا. أما المجموعة الثانية فقد استخدمت عرض الصور الثابتة والمتحركة، والمجموعة الثالثة استخدمت كرات متساوية الأوزان بدون وسائل مساعدة وتعليمية. واستنتج الباحث:

1- المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الوسائل المساعدة في الدرس، كانت أفضل من التجريبية والضابطة تعلما لمهارتي التمرير والتهديف

2- المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الوسائل المساعدة في الدرس، كانت أفضل في الاحتفاظ من المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في مهارتي التمريرة والتهديف القريب والبعيد.

دراسة سليمان (2011): أثر استخدام جهاز عرض البيانات (داتا شو) في الإكساب والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد" هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام جهاز عرض البيانات(داتا شو) في الإكساب والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد، إذ أجريت الدراسة في معهد التربية الرياضية في محافظة دهوك/ العراق، وقد تكونت عينة البحث من(30 طالباً)، وزعوا على مجموعتين بالطريقة العشوائية، وبواقع(15 طالباً لكل مجموعة وبعد جمع البيانات وتحليلها توصلت الدراسة إلى ما يأتي:

- فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام جهاز عرض البيانات (داتا شو) في الإكساب والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد" قيد البحث.

- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار الإكساب في جميع مهارات كرة اليد " قيد البحث ."

- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار الاحتفاظ في بعض مهارات كرة اليد " قيد البحث."

دراسة حسين عبد الأمير حمزة ونبيل كاظم هريبد : تحت عنوان " أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تطوير مهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد الشباب" وتكمن مشكلة البحث في قلة اهتمام بعض المدربين في استخدام الوسائل المساعدة في تدريب لاعبيهم مما أدى الى ضعف هذه المهارة لديهم، لذلك قام الباحثان بإعداد وسائل مساعدة تساعد المدربين في تطوير مهارة التصويب من القفز عالياً والتي من خلالها الارتقاء بمستوى عالي ومتطور، وهدف البحث الى:

- معرفة أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تطوير مهارة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي نادي القاسم في كرة اليد الشباب.

- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مدى تطوير مهارة التصويب من القفز عالياً باستخدام الوسائل المساعدة لدى لاعبي نادي القاسم في كرة اليد الشباب.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبأسلوب(المجموعة المتكافئة)، وتحدد مجتمع البحث بلاعبين الشباب في نادي القاسم والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم اختيار عينة عشوائية البسيطة عددهم (16) لاعباً وهي تشكل نسبة مقدارها(80%) من مجتمع البحث، وقام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي للمجموعتين وبعدها تم إدخال الوسائل المساعدة على المجموعة التجريبية التي استمر العمل خلال شهرين وبعدها تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين واستخدم الباحثان في معالجة بياناتهما الوسائل الإحصائية(الوسيط، الانحراف الربيعي، ولكوكسن، مان ويتني) وكانت أهم الاستنتاجات:

1- للوسائل المساعدة تأثير هام وفعال في تطوير أداء مهارة التصويب من القفز عالياً للاعبين بكرة اليد الشباب.

دراسة مها محمد صالح" تأثير تمارين وفق متغيري الزمن والمسافة لتطوير انسيابية أداء مهارة التصويب من القفز أماماً بكرة اليد"، والتي تعرضت للانسيابية الحركية التي يمتلكها اللاعب والتي لها الدور المباشر والكبير والمؤثر في مستوى أدائه بالشكل الصحيح والذي ينتج عنه الأداء الجيد للفرز بالمباراة وكذلك احتوى على مشكلة البحث التي تمحورت في إن اغلب المدربين لا يركزون على انسيابية الأداء المهاري ولا يعيرون اهتماماً خاصاً بها والتي لها الأثر المباشر في نقة الأداء المتميز لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال معرفة تأثير التمارين وفق متغيري الزمن والمسافة لتطوير انسيابية أداء مهارة التصويب من القفز أماماً بكرة اليد . ويهدف البحث إلى .

- إعداد تمارين وفق متغيري الزمن والمسافة للاعبين كرة اليد .

- معرفة تأثير التمارين وفق متغيري الزمن والمسافة لتطوير انسيابية أداء مهارة التصويب من القفز أماماً بكرة اليد .

أما فرض البحث :

- هناك تأثير ذات دلالة إحصائية للتمرينات وفق لمتغيري الزمن والمسافة في تطوير انسيابية أداء مهارة التصويب من القفز أماماً بكرة اليد .

- يساعد استخدام الوسائل التعليمية المساعدة (صندوق القفز، الإبسطة، القفاز، الموانع ذات ارتفاعات مختلفة) في تحسين القسم التحضيري من المهارة بالخطوات التقريبية الثلاث وهي (يسار، يمين، يسار) من خلال إحداث التوافق الحركي المطلوب بين حركة الرجلين والذراع الرامية، من خلال كل ما سبق، ولما كانت تقنية القذف من الارتفاع من المهارات الأساسية المهمة في كرة اليد، فإن تحسين أدائها يصب بلا شك في خدمة باقي المهارات، ومن خلال الملاحظات الميدانية للأخطاء الكثيرة التي يقوم بها اللاعبون خاصة الشباب منهم في تنفيذ العديد من التقنيات الخاصة ولعل أهمها تقنية القذف من الارتفاع ومن جميع المناسبات، سواء في التدريبات أو حتى في المباريات الرسمية، هذا بالمقارنة مع اللاعبين الأكبر مما أدى بالباحثين لإيجاد طريقة من خلال بناء برنامج يعتمد على حصص تدريبية تعتمد على بعض الأدوات الخاصة لتنمية بعض القدرات البدنية وحتى التقنية ويعتمد هذا البرنامج أيضاً على بعض حصص الفيديو الخاصة بتصوير اللاعبين أثناء تأدية المهارة وبالتالي عرضها عليهم لمحاولة ووقوف كل لاعب على مستواه الحقيقي ومن هنا برزت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي:

هل لاستخدام بعض الأدوات الخاصة والوسائط المتعددة تأثير إيجابي في تحسين أداء مهارة القذف من الارتفاع في كرة اليد؟ ومنه جاءت الأسئلة، هل هناك فروق ذات دلالة معنوية فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مجموع العينة التجريبية بالنسبة للجزء التحضيري لمهارة القذف من الارتفاع؟ هل هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مجموع العينة التجريبية بالنسبة للجزء الرئيسي لمهارة القذف من الارتفاع؟ هل هناك فروق ذات دلالة معنوية فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مجموع العينة التجريبية بالنسبة للجزء الختامي لمهارة القذف من الارتفاع؟.

4. المنهجية.

منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.
مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق الجمعية الرياضية لبلدية براق صنف أقل من 17 سنة ذكور وكان عددها 20 لاعب قبل أن يتم أخذ أربعة لاعبين (04) هم اللاعبون الظهيرين الأيمن والأيسر، حاول الباحثين من خلال ذلك دراسة السواعد التي تقوم بتقنية القذف أثناء المباريات.
وسائل جمع البيانات: تضمنت (المصادر العربية والأجنبية - الاختبارات - استمارة تقويم فن الأداء - الملاحظة العلمية).

الاختبارات:

تقييم مهارة القذف من الارتفاع: إن من الطرق المهمة والمعتمدة في تقييم المهارات الرياضية هي حساب النقاط، إذ تم استخدام الملاحظة التقنية بواسطة جهاز الحاسوب (فيديو) وإن دقة الدرجات تعتمد على خبرة المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الأداء الفني (محبوب، 1987، 273).

فبالنسبة لدراستنا هذه اعتمدنا الملاحظة بواسطة برنامج الكينوفيا وذلك بأخذ صور فيديو قبلية من خلال استعمال كاميرا فيديو من الجهات الأربعة وذلك من أجل تحليل الحركة وبالتالي يسمح لنا من الوقوف على مواطن الضعف، سواء بالنسبة للجري قبل الارتفاع من خلال اتباع المسار ثم القفز العمودي للأعلى واتباع حركة الأرجل، وكذا مسار اليد الحاملة للكرة، لذا استعان الباحثون بهذا الأسلوب لتقييم فن الأداء للمهارة، إذ تم تقسيم المهارة قيد البحث إلى ثلاثة أجزاء (الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والجزء الختامي) وبعد وضع المواصفات الخاصة والصور التوضيحية لكل جزء من أجزاء المهارة (البناء الظاهري للحركة)، تم تحديد الدرجة الكلية ب(10) درجات إذ أخذت الدرجة الأكثر تكراراً لكل جزء بحسب اتفاق آراء المختصين وعلى وفق أهمية كل جزء من أجزاء المهارة والنقاط الممنوحة له والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) التالي يبين توزيع الدرجات حسب أجزاء مهارة وبالاتتماد على آراء المختصين.

نوع المهارة	الجزء التحضيري	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	درجة النهائية
القذف من الارتقاء	2	5	3	10
أجزاء المهارة	الجري في المسار قبل الارتقاء(1ن) تقديم رجل الارتقاء(1ن)	- رفع الركبة ومسحب الكرة إلى وراء الجسم عدد الحوض لأخذ أكبر مسار (2ن) - الارتقاء لأبعد طو (2ن) - مسار الركبة مع اليد التثت (1ن)	- دقة القذف وكذا قوة القذف (2ن) - الهبوط (1ن)	10 ن

الأسس العلمية لاستمارة تقييم فن أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية :
الصدق:

اعتمد الباحثين على صدق المحكمين وذلك بالرجوع إلى عدد من المتخصصين في ميدانه وإعطائهم نسخاً من الاستمارة التي أعدت بالصيغة التي يراها الباحثين نهائية ويطلب إليهم إبداء آرائهم في مدى صلاحية بنود تلك الاستمارة لقياس ما وضعت لأجله. إذ تم حساب صدق المحكمين بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، إذ تم جمع الإجابات وبعد تحليلها حصلت الاستمارة على نسبة اتفاق(80%) وهي نسبة جيدة تدل على أن الاختبار يقيس ما وضع لأجله، والجدول (1) يبين توزيع الدرجات حسب أجزاء المهارة وبالاتتماد على آراء المختصين.

الثبات: الثبات يشير إلى مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها.(رضوان، 2006، 98) لجأ الباحثون إلى إتباع طريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث أجريت الاختبارات المختارة بتاريخ 2016/10/11 ثم أعيد تطبيق الاختبار بتاريخ 2016/10/18 وتحت الظروف نفسها للاختبار الأول على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم(4 طلاب) ومن خارج عينة البحث الرئيسية إذ حدد ثبات الاستمارة عن طريق إعادته وكانت درجة معامل ارتباط (0.85) الجزء التحضيري و(0.83) للجزء الرئيسي و(0.87) مما أشار إلى معامل ارتباط جيد.

موضوعية تقييم فن الأداء : لغرض التأكد من موضوعية تقييم الأداء بين المقيمين اختار الباحثون ثلاثة خبراء من ذوي الاختصاص الدقيق في لعبة كرة اليد إذ اختار الباحثون القذف من الارتقاء بصورة عشوائية خلال القيام باختبارات معامل الثبات فيديويًا وتحولها إلى قرص (CD) لغرض عرضها بواسطة جهاز الحاسوب على المقيمين لتقييم المهارة ، إذ تم حساب معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقيمين الثلاثة فكانت نتيجة الارتباط (0,91) مما يدل على موضوعية تقييم استمارة فن الأداء.

البرنامج التدريبي : أن البرنامج التدريبي يتكون من مجموع وحدات تدريبية حيث تعرف الوحدة التدريبية بأنها "مادة تدريبية محددة الأهداف قد تكون وحدة أو جزءا من برنامج تدريبي، تركز عمليا على زيادة مشاركة اللاعب في العملية التدريبية وتفاعله الذي يأخذ شكل نشاطات تدريبية متنوعة تمكنه من تحقيق الأهداف المحددة ليصل إلى مستوى مقبولاً من الإتقان حسب الخطة المنظمة ". ولما كانت الوحدة التدريبية تخضع للتقييم بعد التصميم، فإن التطويرات والتعديلات تدخل عليها باستمرار، وهذا يتفق مع المدخل العلمي لتصميم المناهج.(الفتلاوي، 2004، 137-138) .

لذا تضمن البرنامج التعليمي(10 وحدات بواقع خمس وحدات لكل مجموعة تجريبية ولقد كان زمن الوحدة(90 دقيقة) وواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً. إذ قام الباحثون بالاتتماد على كل ما هو متوفر من الرصيد النظري وكذا البحث في كل المواقع الخاصة بالتدريب في كرة اليد، كما لم يكتفي البرنامج بالحصص التدريبية وإنما تعدها إلى حصص عرض بواسطة الفيديو لللاعبين عن كيفية الأداء الصحيح للتقنية وكذا عرض صور فيديو لانجاز كل لاعب حتى يمكنه من القيام بعملية تقييم ذاتي وبالتالي ليقوم بنفسه بعملية التقويم من خلال إنشاء صورة ذهنية عن المهارة الصحيحة لتسهيل عملة التقويم وتضمنت المادة التدريبية مكونات القذف من الارتقاء وكانت كالتالي:

1 - التدريب على تنمية العناصر الخاصة باللياقة البدنية التي تتدخل في القيام بهذه المهارة وهي :
القوة ، الرشاقة، المرونة، السرعة.

1- التدريب على تحسين المهارة الحركية، من ناحية تحسين الزوايا التي تسمح بالقيام بأحسن أداء، وذلك من خلال ما ذكرناه سابقاً من خلال عرض الفيديو.

2- التدريب على الدقة في التصويب.

وبعد تحديد المادة التدريبية والأهداف السلوكية لكل وحدة تم عرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في المجال وإبداء ملاحظاتهم وآرائهم من حيث صلاحية تطبيق، والتقسيم الزمني لأجزاء الوحدة، وجرى تعديل البرنامج التعليمي بناءً على تعديلات المحكمين والمختصين وملاحظاتهم وتم تقسيم البرنامج إلى خمس وحدات، إذ بدأت تجربة البحث الرئيسة بتاريخ 2016/10/25 وانتهت بتاريخ 2016/11/29.

الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة وذلك بتاريخ (30/11/2010).
المهارية الاختبارات (30/11/2010)
الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - قانون النسبة المئوية - معامل الارتباط - اختبار (ت) للعينات المستقلة - اختبار (ت) للعينات المرتبطة

4. عرض، تحليل ومناقشة النتائج.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية العامة ومناقشتها: وقد نصت هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى عند مجموع العينة التجريبية بالنسبة لتقنية القذف من الارتقاء في كرة اليد.

للإجابة على هذه الفرضية اتبع الباحثون الخطوات المنهجية التالية.

أولاً/ الإجابة على الفرضية التي تنص على ما يلي:

هناك فروق ذات دلالة معنوية فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى عند مجموع العينة التجريبية بالنسبة للجزء التحضيري لمهارة القذف من الارتقاء.

الجدول (02): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية بالنسبة للجزء التحضيري لمهارة القذف من الارتقاء.

المعاملات الإحصائية المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
	ع±	س	ع±	س	
الجزء التحضيري من المهارة	0.875	1.074	1.75	1.089	**14.244

**قيمة (ت) الجدولية خطأ نسبة خطأ $\geq (0.01)$ ، وأمام درجة حرية (03) = (5,840)

أظهرت النتائج المعروضة في الجدول (02) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدى، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة الخاصة بالجزء التحضيري أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.01)$ ، وأمام درجة حرية (03) والبالغة (14.244) . ويعزى حدوث ذلك إلى تأثير بعض الأدوات والوسائل الخاصة والتي تمثلت في الأجهزة السمعية البصرية التي ساعدت اللاعبين في الوقوف على أخطائهم الخاصة بالأداء وبالتالي أمكنهم تكوين صورة ذهنية عن الأداء الصحيح، ومع التدريب الموجه والتصحيح أمكنهم من تحسينهم لمستواهم الأدائي والذي لا يتطلب الكثير من الجهد العقلي أو البدني بالنسبة لهذه المرحلة، إذ إن اللاعبين اكتسبوا فائدة إضافية من خلال توظيف تلك الأدوات في صقل المهارات قيد البحث، وهذا ما اتفق مع دراسة (سليمان، 2011) أثر استخدام جهاز عرض البيانات (داتا شو) في الإكساب والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد" والتي سنتج فيها الباحث بأن هناك تأثير كبير في إكساب بعض المهارات الخاصة بكرة اليد من خلال استخدام الداتا شو، كما يشير عثمان (1987) أن استخدام الوسائل المساعدة في تعلم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء التصور الحركي عند المتعلم وتطوره من خلال عمليات العرض، ثم استخدام عائد المعلومات (التغذية الراجعة) على التأثير الإيجابي في بناء التصور الحركي وتحسين مواصفات الأداء فضلاً عن سرعة التعلم. ويشير المختصون إلى أنه بجانب تنشيط عملية توصيل المعلومات فإن الاستعانة بتلك الوسائل المساعدة تؤدي إلى دفع عملية التعلم وتخفيض الفترة الزمنية اللازمة لـ (سرعة التعلم) حيث يتأثر الأداء الحركي بشكل واضح، وتصبح الحركة أكثر دقة واقتاناً (عثمان، 1987، ص152).

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والخاصة بالمرحلة الرئيسة. (ن=04).

المعاملات الاحصائية المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
الجزء الرئيسي من المهارة	2.25	7.074	4.25	3.089	**17.244

**قيمة (ت) الجدولية خطأ نسبة خطأ $\geq (0.01)$ ، (وأمام درجة حرية) $(03) = (5,840)$

أظهرت النتائج المعروضة في الجدول (6) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ إن قيمة (ت) المحسوبة بين كل من المرحلة الرئيسية في الاختبار القبلي والبعدي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.01)$ وأمام درجة حرية (03) والبالغة (5,840)، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى تأثير بعض الأدوات والوسائل الخاصة والتي تمثلت في الأجهزة السمعية البصرية التي ساعدت اللاعبين في الوقوف على أخطائهم الخاصة بالأداء وبالتالي أمكنهم تكوين صورة ذهنية عن الأداء الصحيح، وبالتالي فإن استخدام الوسائل المساعدة في تعلم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء التصور الحركي عند المتعلم وتطوره من خلال عمليات العرض، ثم استخدام عائد المعلومات (التغذية الراجعة) على التأثير الإيجابي في بناء التصور الحركي وتحسين مواصفات الأداء فضلاً عن سرعة التعلم. ويشير المختصون إلى أنه بجانب تنشيط عملية توصيل المعلومات فإن الاستعانة بتلك الوسائل المساعدة تؤدي إلى دفع عملية التعلم وتخفيف الفترة الزمنية اللازمة لـ (سرعة التعلم) حيث يتأثر الأداء الحركي بشكل واضح، وتصبح الحركة أكثر دقة واتقاناً (عثمان، 1987، 152).

وهو ما حدث بالنسبة للتطور الأدائي للمرحلة الأولى التحضيرية وذلك من خلال التدريب الموجه والتصحيح أمكنهم من تحسينهم لمستواهم الأدائي، إذ أن اللاعبين اكتسبوا فائدة إضافية من خلال توظيف تلك الأدوات في صقل المهارات قيد البحث، وهذا ما اتفق مع دراسة (سليمان، 2011) أثر استخدام جهاز عرض البيانات (داتا شو) في الإكساب والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد" والتي سنتج فيها الباحث بأن هناك تأثير كبير في اكساب بعض المهارات الخاصة بكرة اليد من خلال استخدام الداتا شو، كما يشير عثمان (1987)، فبالنسبة للصورة الجيدة تعطي فكرة جيدة بجهد أقل وبوقت أقصر، كذلك الصورة أكثر واقعية من الألفاظ المجردة التي تصف ذلك الشيء ويعود تفوق الصور في التعبير والاتصال إلى أن حساسية البصر أنشط الحواس في العمليات الذهنية. كذلك فإن التصورات المكتسبة تصبح أكثر مطابقة للأصل وأكثر تميزاً ودقة (الحيلة، 1984، 2001)، أما الفيلم (الذي شمل على النصائح، لقطات للمهارات من داخل المباريات) فهو بحد ذاته وسيلة تعليمية جيدة تقدم المعلومات والخبرات بشكل جذاب متسلسل، ومن فوائده فرض الانتباه المركز وإثارة الشوق للمتابعة، وتثبيت عملية الإدراك، ونقل الأفكار والمهارات، ومطابقة الواقع (الكلوب والجلاد، 1977، 45-46) هذا كله كان من الجانب التقني والجمالي وبالضبط الحركي والتي يساعد كثيراً في استعمال العضلات حيث تعد الدقة من العناصر المهمة لنجاح أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وتتطلب كفاءة عليا كما أن لها الدور الفعال في عملية التهديف الناجح، لذا فإن الدقة "معناها إمكانية توجيه الحركة الإرادية نحو هدف يتم تحديده وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي. 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. (جاسم، 2008، 71).

وبالتالي من ناحية القوة المستعملة سواء في الارتقاء أو القذف، فهي كل متكامل يخدم بعضه البعض، فبالنسبة لعامل القوة الخاصة بالارتقاء وكذا القذف فكان من خلال استعمال الأدوات الخاصة والتي اعتمدت خلال حصص التدريب الخاصة بالتعضيل.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والخاصة بالمرحلة الختامية. (ن=04)

المعاملات الاحصائية المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
الجزء الرئيسي من المهارة	1.875	12.011	2.50	8.089	*7.324

**قيمة (ت) الجدولية خطأ نسبة خطأ $\geq (0.01)$ ، وأمام درجة حرية(03) = (5,840).

أظهرت النتائج المعروضة في الجدول(4) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ إن قيمة (ت) المحسوبة بين كل من المرحلة الرئيسية في الاختبار القبلي والبعدي (أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.01)$ وأمام درجة حرية (03) والبالغة (5,840)، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى البرنامج المسطر والذي يهتم لجانبين خاصين بالمهارة وهما الجانب الحركي وقوة الضربة وكذا كيفية السقوط والتي تعتمد بالدرجة الأولى على الجانب التنسيقي بين أطراف الجسم، وبالتالي فإن المرحلة النهائية تعتمد على الجانب الحركي والذي يمكن ملاحظته بواسطة الأجهزة الخاصة، من خلال ملاحظة مدى انسيابية الحركة حيث يعتبر أحد العناصر الخاصة بتقويم الحركة في المجال الرياضي ويعتبر أساس الحركة الجيدة، وهو " حدوث الحركة دون توقف أي بدون زوايا حادة في مساراتها، ولكي تحدث الحركة بدون زوايا حادة يجب أن يكون مسارها الحركي على شكل أقواس أي على هيئة تموجات إلى حد كبير "

نفس الشيء بالنسبة للتصحيح وكذا بالنسبة للجانب التناسقي الخاص للحصول على التوازن والذي اعتمد فيه الباحثون على التدريب الخاص بذلك.

الجدول(5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة(ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والخاصة بمهارة القذف من الارتقاء ككل. (ن=04)

المعاملات الاحصائية المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
الجزء الرئيسي من المهارة	5	15.071	8.50	16.233	**11.564

**قيمة (ت) الجدولية خطأ نسبة خطأ $\geq (0.01)$ ، وأمام درجة حرية(03) = (5,840).

أظهرت النتائج المعروضة في الجدول(4) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ إن قيمة (ت) المحسوبة بين كل من المرحلة الرئيسية في الاختبار القبلي والبعدي (أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.01)$ وأمام درجة حرية (03) والبالغة (5,840)، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الاستجابة التي أبدأها اللاعبون من خلال البرنامج التدريبي وكذا البرنامج الخاص بالملاحظة من خلال أشرطة الفيديو الخاصة بكل لاعب وفي كل مرحلة والتي خضعت للمعالجة الخاصة بواسطة برنامج الكينوفيا والتي أظهرت كل العيوب التي ظهرت على أداء اللاعبين وبالتصوير المستمر لأداءات اللاعبين وبالملاحظة المستمرة ، كانت هناك نتيجة إيجابية من حيث الأداء والانسيابية في الحركة، وهو ما يتوافق مع ما توصلت إليه الدكتورة. مها محمد صالح في دراستها الموسومة "تأثير تمارين وفق متغيري الزمن والمسافة لتطوير انسيابية أداء مهارة التصويب من القفز أماماً بكرة اليد" والتي اعتمدت فيه العديد من الأجهزة الخاصة والوسائط المتعددة، أما من حيث القوة العضلية والتي تساعد اللاعبين في الارتقاء وكذا القذف، فهناك العديد من الدراسات التي تبين أن العمل والتدريب على هذه الخاصية والصفة البدنية يؤدي بالضرورة إلى تطويرها، وبالتالي فإن خضوع اللاعبين إلى برنامج مبني على أساس استعمال بعض الأدوات الخاصة وكذا بالنسبة للوسائط المتعددة أدى إلى حدوث تطور كبير في المهارة من الناحية الفنية أو من ناحية قوة الارتقاء أو القذف.

5- الاستنتاجات والتوصيات.

- 1-5 **الاستنتاجات:** في ضوء ما تقدم من نتائج البحث ، توصل الباحثان إلى النتائج الآتية فاعلية الأدوات الخاصة والوسائط المتعددة في تحسين الأداء الخاص بمهارة القذف من الارتقاء الخاصة بالظهيرين، وفي جميع أطواره الثلاث المحددة من طرف الباحثين.
- 2-5 **التوصيات:** في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بالآتي:
 - 1- ضرورة إعطاء الملاحظة قسطاً وحيزاً كبيرين في بناء البرنامج التدريبي خاصة بالنسبة للفئات الصغرى حتى يكون التعلم لدى اللاعبين على الأسس الصحيحة والموافقة للأسس البيوميكانيكية.
 - 2- ضرورة الاعتماد على الأجهزة الخاصة والوسائط المتعددة في القيام بالعملية التدريبية.

3- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على الإناث، وكذا بالنسبة للفئات الأخرى وكذا بالنسبة لجميع المناصب وكذا تقنيات ومهارات أخرى.

المراجع والمصادر.

الغريبي ، ليث ابراهيم جاسم .(2008). تأثير تمارين السوبرسيت لتطوير القوة الخاصة على قوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (20 -18) ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد .

بسطويبي احمد .(1996). أسس ونظريات الحركة ، ط1 : القاهرة ، دار الفكر العربي
حسام الدين، طلحة حسين.(1994). الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

رشيد، نوفل فاضل.(2010). اثر استخدام الوسائل المساعدة والتعليمية في التعلم والاحتفاظ بمهارتي التمريرة والتهديف في لعبة كرة القدم، بحث منشور، مجلة الرافيين للعلوم الرياضية .المجلد 16 العدد 54 ، الموصل.

سليمان، ربيع محمد صالح.(2011). أثر استخدام جهاز عرض البيانات (داتا شو) في الإكساب والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث والدراسات العربية قسم البحوث والدراسات التربوية القاهرة، مصر.

السايح، مصطفى.(2004). المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في التربية الرياضية، ط1 ،دار الوفاء، الإسكندرية،

شرف، عبد الحميد.(2000). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1 ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
عثمان، محمد.(1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1 ،دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
لكلوب، بشير عبد الرحيم والجلاد، سعود سعادة.(1977). الوسائل التعليمية إعدادها وطرق استعمالها، ط3 ،دار العلم للملايين، بيروت، لبنان .

محجوب، وجيه والطالب، نزار.(1987). التحليل الحركي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
النوعاشي، قاسم.(2010). استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعلم، ط1، دار وائل، الاردن.
منير جرجس.(2004) . كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري ، دار الفكر العربي القاهرة .
محمد توفيق الولي .(1989). كرة اليد تعلم ، تدريب ، تكنيك ، شركة مطابع السلام ، الكويت .
كمال عارف .(1989)، سعد محسن : كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.

المجلات :

الوليد وعد الله علي، دريد سهيل عبدالله: "تأثير بعض الأدوات الخاصة والوسائط المتعددة في تحسين فن أداء الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس" المجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد السابع عشر، العدد الثاني، ص103-136 ،يونيو 2013 ISSN 2070 - 3147.

حسين عبد الأمير حمزة ونبيل كاظم هريبد .(2012). تحت عنوان " أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تطوير مهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد الشباب" مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثالث المجلد الخامس

مها محمد صالح.(2013). " تأثير تمرينات وفق متغيري الزمن والمسافة لتطوير انسيابية أداء مهارة التصويب من القفز أماماً بكرة اليد" مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني المجلد السادس