

أثر أداء الاقتراب بالرجل على فاعلية التصويب بالوثب للأمام فى كرة اليد

د. محمد هادى على الدنف

تقديم

تعتبر مهاره التصويب ، المهاره الهجومية الوحيدة التى يحرك فيها المهاجم الكرة نحو مرمى الفريق المنافس ، ولذلك فإن نتيجة التصويب من الممكن أن تكون فى صالح الفريق المهاجم أو أن تكون ضده ، إذا لم تتصف بالقوة اللازمه لزيادة فرصه دخولها المرمى ، وحتى يصعب على حارس المرمى أو أحد أعضاء الفريق المدافع صدها ثم الاستحواز عليها والبدء فى الهجوم المضاد (Erurin - Singer†) (١٩٧٢)

وتوفير عنصر القوة يتطلب حركات تمهيدية وأستعداد كبير مما يتعارض مع عنصر المفاجأة والسرعه ، حيث أن بطيء الاداء يؤدي إلى فشله فى تحقيق الهدف منه ، فكلما زادت سرعه اداء التصويب كلما قل الزمن المتاح لأستجابة حارس المرمى والمدافعين فى غلق الثغرات ومهاجمة اللاعب المصوب ، ولهذا الأسباب تكمن أهمية القوة السريعة فى زيادة فاعلية التصويب .

مدرس كرة اليد - قسم الألعاب - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .

ويذكر علاوى (١٩٦٩) أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر عنصر هام وأساس فى ممارسة النشاط البدنى ، والتي يمكن تنميتها من خلال التغلب على المقاومات التي تحتاج لدرجة عالية من الانقباضات العضلية السريعة .

ويعرفها Barrow & Mcgeet† (١٩٧٣) بالقدره على تحقيق أقصى قوة عضلية بأعلى معدل من السرعه فى أن واحد ، والتي تظهر فى أداء الحركات القوية السريعة ، سواء كانت حركة وحيدة أم مجموعة من الحركات المتتالية التي يستغرق اداؤها فترة زمنية قصيرة .

ويرى كمال عبد الحميد (١٩٧٤) عن هانز جيرت شتاين وادجار فيدرهوف بأنها عبارة عن القدرة على التغلب على مقاومات بأستخدام سرعه حركية كبيره .

ويضيف Jensen and Fisher† (١٩٧٥) بأنها تعنى ذلك المكون الحركى الذى ينتج من الربط بين القوة القصوى والسرعه القصوى فى إطار حركى توافقى .

ويرى كل من Jonath & Krempel† (١٩٨٤) أن تنمية القوة السريعة فى رياضة كرة اليد تنحصر فى الارتقاء بمستوى القدرة على الوثب بالإضافة لتنمية القوة السريعة المرتبطة بالتصويب على الهدف .

ويذكر كمال عبد الحميد وزينب فهمى (١٩٨٢) عن ثيواندرت وجيرت لانجهوف TheoEndert & Gerd langhoff† أن التصويب بالوثب للأمام فوق منطقة الرمى يلعب دوراً كبيراً ومميزاً بين الأنواع الأخرى من التصويبات المستخدمة فى رياضة كرة اليد للأسباب الآتية :-

١ - مجال لتخطى ثفره بين المدافعين والتخلص من مزاحمة لاعبي الفريق المدافع له.

٢ - تقصير المسافة بين اللاعب المصوب والرمى وبالتالي زيادة قوة التصويبه .

٣ - توسيع وتحسين زاوية التصويب على الرمى .

٤ - تأخير إتمام التصويب بعد بدئه من أجل الحصول على فرصة كافية يتم فيها ملاحظة رد فعل حارس الرمى .

ويتم أكتساب اللاعب للقوة السريعه المطلوبة لأتمام التصويب بالوثب للأمام بنجاح عن طريق ادائه للخطوات التالية :-

١ - الأقتراب بدون كرة بميل وفى اتجاه منطقة المرمى (الثغرة المتاحة) مما يتمكن معه من أتخاذ وضع استعداد مناسب لأستلام الكرة من الزميل وبعيداً عن مزاحمه لاعبى الفريق المدافع .

٢ - بعد أستلام الكرة يؤدى اللاعب الأقتراب بالكرة لأتمام عملية الارتقاء خلال الثغرة بين المدافعين وخارج خط الـ ٦ أمتار .

وتتحدد خطوات الأقتراب بالكرة طبقاً للمسافة بين اللاعب لحظة أستحوازه على الكرة ومكان الارتقاء بالإضافة لوضع قدمى اللاعب لحظة الاستحواز وهى بالنسبة للاعب اليمين كما يلى :-

١ - القدم اليمنى أماماً واليسرى خلفاً :-

- فى حالة بعد مكان الاستحواز على الكرة عن منطقة المرمى يقوم اللاعب بأتخاذ ايقاع الثلاث خطوات شمال - يمين - شمال .

- فى حالة قرب مكان الاستحواز على الكرة من منطقة المرمى يقوم اللاعب باتخاذ خطوه واحده (شمال) .

ب - القدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً :-

- فى حالة بعد مكان الاستحواز اعلى الكرة عن منطقة المرمى يقوم اللاعب باتخاذ ايقاع الخطوتين يمين - شمال .

- فى حالة اقرب مكان الاستحواز على الكرة من منطقة المرمى يقوم اللاعب بالارتقاء على القدم اليسرى بدون خطوات اقتراب ،

(ويقوم لاعبى المستويات العالية باتخاذ ايقاع الثلاث خطوات يمين - شمال - يمين والارتقاء بالقدم اليمنى) .

٣ - الارتقاء بقوة بالقدم اليسرى للاعب اليمين .

٤ - عند الوثب يكون الجزء العلوى من الجسم مائلاً إلى الامام ومنثنياً إلى اليسار ، حيث يسهل ذلك أتمام حركة التصويب بقوة كبيره ، وتكون رجل المرجحة فى أول الامر مدفوعه إلى أعلى وللأمام بانثناء خفيف .

٥ - سحب الكرة وارجاعها بيد واحدة للخلف ولأعلى والوصول بالجسم للوضع التقوس الضرورى للتصويب .

٦ - عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة فى مرحلة الوثب يبدأ فى أداء الحركة الكراباجية للتصويب ثم الهبوط وملامسة منطقة المرمى بقدم الارتقاء (اليسرى) .

ماهية وأهداف البحث : -

لاحظ الباحث من خلال خبراته وعمله فى تدريس وتدريب كرة اليد أن ارتكاب اللاعبين وخاصة المبتدئين منهم لأخطاء الأربعة خطوات والدخول الخاطيء ولمس خط منطقة المرمى يتم غالبيتها عندما يتم استحواز اللاعب للكرة من زميل أو بعد ادائه للتنطيط السريع كما فى الهجوم الخاطف خارج خط الـ ٩ أمتار وتكون القدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً وذلك لأن التصويب فى هذه الحالة يأخذ أحد الاحتمالات التالية :-

١ - التصويب من خارج خط الـ ٩ أمتار على القدم اليسرى وبدون خطوات اقتراب.

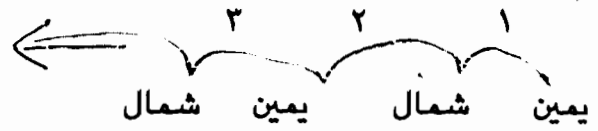
٢ - التصويب من منطقة الرمية الحرة (٩ أمتار) بخطوتى اقتراب يمين - شمال.

٣ - التصويب القريب خارج خط منطقة المرمى (٦ أمتار) بخطوات اقتراب يمين - شمال - يمين والارتقاء بالقدم اليمنى .

ويحتاج اللاعب فى الإحتمال الأول والثانى لمزيد من القوة لبعد مكان الارتقاء حيث يقوم باداء التصويب من فوق أويين المدافعين مما يزيد من إحتمالات غلق الثغره وصد الكرة والاستحواز عليها . وفى الاحتمال الثالث يشكل الاداء بالارتقاء بالقدم اليمنى صعوبه بالغة لمعظم اللاعبين وخاصة المبتدئين منهم . . مما يؤثر سلباً على طريق اداء وقانونية التصويب بالوثب للأمام .

مما دعى الباحث لدراسة هذه المشكلة واقتراح أسلوب تعليمى لتقنين وتصحيح أوضاع القدمين وخطوات الاقتراب عن طريق الحجل وبحيث يستطيع اللاعب اذا ماتم استحوازه على الكرة بعيداً عن خط الـ ٩ أمتار ومزاحمة المدافعين له اداء الاقتراب بايقاع الثلاث خطوات واداء التصويب بالوثب للأمام والارتقاء خارج خط منطقة المرمى بغض النظر عن وضع القدمين وذلك كما يلى :-

١ - إذا ما تم الاستحواز على الكرة والقدم اليمنى أماماً ، يقوم اللاعب باداء الثلاث خطوات شمال - يمين - شمال

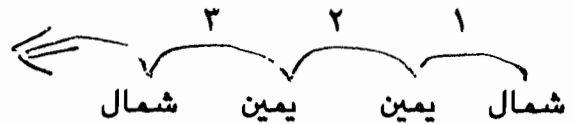


٢ - إذا ماتم الاستحواز على الكرة والقدم اليسرى أماما يقوم اللاعب باداء الثلاث خطوات بالحجل بأحد الاسلوبين الآتيين :-

أ - حجلة على القدم اليسرى ثم خطوة باليمين تليها خطوة باليسرى والارتقاء على نفس القدم .



ب - خطوة بالقدم اليمنى تليها حجلة على اليمين ثم خطوة باليسرى والارتقاء على نفس القدم .



ووجود أسلوبين للحجل يعطى اللاعب امكانية خداع المنافس والمروق على يساره فى الاولى والثانية على يمينه مما يقلل من فاعلية الدفاع وايقاف المصوب .

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الأقتراب بالحجل على فاعلية التصويب بالوثب للأمام من حيث (قوة التصويب وحالات فقد الكرة ودقة التصويب عن طريق مقارنته بالأسلوب التقليدى بخطوتى أقتراب يمين شمال .

فروض البحث : -

١ - يوجد فرق دال احصائياً فى قوة التصويب بالوثب للأمام فوق منطقة المرمى بين كل من المجموعة الضابطة التى تستخدم أسلوب الاقتراب بخطوتى اقتراب يمين - شمال وبين المجموعتين التجريبيتين اللتين تستخدمان أسلوب الاقتراب بالحجل ، حجلة يسار - خطوه يمين - خطوة يسار ، خطوه يمين - حجلة يمين - خطوة شمال .

٢ - يوجد فرق دال احصائياً فى عدد اخطاء فقد الكرة ودقة التصويب بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين .

اجراءات البحث : -

١ - المنهج المستخدم : -

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وذلك بالقياس البعدى بعد تطبيق برنامج تعليمى موحد لمجموعات البحث مع الاختلاف فى إدخال المتغير التجريبي .

٢ - عينة البحث :

تم اختيار العينه بالطريقة العشوائية البسيطة من بين طلبة الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعه حلوان باعتبار هؤلاء الطلبة يدرسون التصويب بالوثب للأمام لأول مره ضمن محتوى منهاج كرة اليد المقرر على الصيف الثانى وقد بلغ عدد العينه الكلية ٨٤ طالباً ، بعد استبعاد الحالات الآتية من القياسات

* لاعبي كرة اليد .

* الطلبة الوافدين .

* الطلبة الغير منتظمون فى الدراسة (غياب ساعتين فأكثر)

وقد قسمت العينه إلى ثلاثة مجموعات متكافئة احداها ضابطة بعدد ٢٩ طالباً والآخرتين تجريبيتين بعدد ٢٧ ، ٢٨ طالباً على التوالى ، وذلك بعد فترة تدريب لمدة ثلاثة أسابيع (٦ ساعات) بفرض اكسابهم التوافق الأولى لمهاره التصويب بالوثب للأمام مع الاقتراب ثلاث خطوات شمال - يمين - شمال .

جدول (١)

تكافؤ المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة

معنوية الفروق	التجريبية الثانية ن=٢٨		التجريبية الأولى ن=٢٧		المجموعة الضابطة ن=٢٩		المجموعات
	ف	ع	س-	ع	س-	ع	
المعنوية							مناصر التكافؤ
لسن	٠,٥٠٠٢	١,٢٣٨	٢٠٠,٢٥٧	١,٤٩٤	٢٠٠,٣١٥	١,٥٠٢	٢٠,٥٩
لطول	١,٣١٤٥	٦,١١٢٤	١٧٦,٨٢١	٥,٤٩٩٧	١٧٧,٨٨٩	٦,٥٦٧	١٧٦,٣٤٥
لوزن	٢,٢٨٠٤	٩,١٢٩	٧٥,٥٥٤	٧,٠٦٦	٧٢,٦٦٧	٤,٠١٤	٧٢,٧٥٩
لمسافة الرمي	٠,٣٥٥	٣,٧٣٧	٢٦,٨٥٧	٤,٨١٤	٢٦,٧٢٢	٣,٢٦٥	٢٦,١٠٣

الجدولية ٣,١١ ٩٥٪

درجات الحرية ٢,٨١

٣ - الأختبارات المستخدمة :-

٣ - ١ - أختبار رمى كرة يد لأقصى مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة

(محمد توفيق الوليلي - ١٩٧٧)

* الأدوات والأجهزة : كرة يد - قطاع للرمى يحدد فى أوله خط يقوم المختبر برمى الكرة من خلفه - شريط قياس - ساعة إيقاف .

* مواصفات الأداء (تم تعديل أداء الاختبار بحيث يكون التصويب بالوثب بدلاً من الارتكاز حتى يتمشى مع طبيعة وأهداف الدراسة) .

- عن طريق الأقتراب والكرة فى اليد بأيقاع الخطوات المحدد لكل مجموعة من مجموعات البحث) - يتم الارتقاء على القدم العكسية فى اليد المصوبة وخلف خط الرمي .

- رمى الكرة إلى أقصى مسافة ممكنه ويجوز تعدى خط الرمي بعد خروج الكرة من يد المختبر .

* التسجيل : لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها وطبقاً لمواصفات الأداء

الصحيحة :-

- تحسب المسافة من خط الرمي وحتى مكان سقوط الكرة .

- عدم لمس خط الارتقاء .

- اتباع أسلوب الاقتراب المحدد .

- أن يتم الاداء فى حدود الثلاث ثوانى .

- للمختبر أن يستخدم اليد المفضلة لديه فى رمى الكرة .

٢ - ٣ : أختبار التصويب بالوثب على هدف محدد بمربع ٦.٠سم x ٦.٠سم لزوايا

الرمى العليا . (محمد توفيق الوليلى - ١٩٧٧)

* الأدوات والأجهزة : ملعب كرة يد - هدف مقسم (يعلق فى زاويتي المرمى العلويتين مربعين ٦.٠ x ٦.٠سم - كرات يد .

* مواصفات الاداء : تم تعديل اداء الأختبار على النحو التالى :-

- من خط المنتصف يقوم المختبر بعمل تنطيط تجاه منطقة الرمي ثم مسك الكرة والأستحواز عليها داخل منطقة الرمية الحرة وبعيداً عن المدافع الذى يتحرك فى حدود خط الـ ٧ أمتار والقيام بحائط صد .

- بعد الاستحواز على الكرة يقوم المختبر باداء التصويب الوثب للأمام وداخل إحدى زاويتي المرمى العلويتين .

التسجيل : لكل مختبر أربعة محاولات وتعتبر المحاولة ناجحة إذا تم التصويب بالوثب وداخل إحدى الزاويتي ودون ارتكاب اخطاء قانونية (٤ خطوات ، الدخول الخاطيء . لمس خط منطقة المرمى) .

- يسجل سبب فشل التصويبه .

أ - مهارى : صد المدافع للكرة - خارج حدود المربعين .

ب - قانونى : ٤ خطوات - الدخول الخاطيء - لمس خط منطقة المرمى .

٣ - ٣ - ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل الثبات للاختبارات المستخدمة عن طريق إعادة الاختبار بفترة زمنية مقدارها أسبوع على مجموعة من طلبة الصف الثانى الغير مشتركين فى التجربة وعددهم ١٠ طلبه وكان معامل الثبات لاختبار رمى الكرة لأبعد مسافة ٠,٨٣٦ . ولاختبار التصويب على زوايا المرمى ٠,٧٢١ .

٣ - ٤ - صدق الاختبارات :

تم تطبيق الاختبارات على مجموعة من طلبه الصف الثانى الغير مشتركين فى التجربة وعددهم ١٠ طلبه ومجموعة أخرى من طلبة الاختيارى الأول لكرة اليد بالصفين الثالث والرابع واللاعبين بالدورى الممتاز بعدد ٦ لاعبين وكان معامل الصدق على الترتيب ٠,٨٦١٥ ، ٠,٩٧٠٩ .

٤ - أدوات جمع البيانات :

أ - تم تصميم استمارة لجمع البيانات تضمنت تسجيل العنصر الزمنى ، ووزن وطول الجسم ، نتائج الاختبارات المستخدمة ، أخطاء فقد الكرة .

ب - تم استخدام أدوات القياس التالية : ميزان القياس أوزان الطلبة - مقياس الطول - شريط قياس - كرات يد قانونية - ملعب كرة يد - هدف - ساعه إيقاف .

٥ - التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية تهدف إلى التأكد من مناسبة الاختبارات والقياسات وكفاية وصلاحية الأدوات والأجهزة والمساعدین الذى تم اختيارهم من أعضاء هيئة تدريس كرة اليد (٢ بخلاف الباحث) لملاحظة أخطاء فقد الكرة ودقة التصويب وتسجيلها .

وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة الصف الثانى قوامها ١٠ طلبة .

٦ - تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تدريس البرنامج التعليمى للتصويب مع الوثب للأمام من الأقتراب ش - ی -

ش لمجوعات البحث التجريبية والضابطة خلال ثلاثة أسابيع فى المدة من ١٥ أكتوبر ١٩٩٠ - ٧ نوفمبر ١٩٩٠ بواقع (٦ ساعات) وذلك بغرض أكسابهم التوافق الأولى للتصويب بالوثب من الأقتراب ش - ى ش .

- بعد اجراء قياسات التكافؤ ثم تقسيمهم إلى المجموعات التجريبية والضابطة :

تجريبية (١) تعليم التصويب بالوثب للأمام من الاقتراب حجلة شمال - خطوة يمين - خطوة شمال .

تجريبية (٢) تعليم التصويب بالوثب للأمام من الاقتراب خطوة يمين - حجلة يمين - خطوة شمال .

ضابطة (١) تعليم التصويب بالوثب للأمام من الأقتراب يمين - شمال وقد استغرق تنفيذ البرنامج التجريبى لمجوعات البحث الثلاثة مده ثلاثة أسابيع فى المده من ٧ نوفمبر ١٩٩٠ وحتى ٣٠ نوفمبر ١٩٩٠ بواقع ٦ ساعات وقد شمل البرنامج التعليمى الخطوات التالية :-

* مقدمة وتمرينات الأحماء والاطالة فى بداية كل وحدة تعليميه .

* بعد اعطاء فكرة عن المهارة وأهميتها وطريقة أداؤها (شرح لفظى) واداء نموذج من قبل أحد اللاعبين وملاحظة النواحي الفنية للاداء تم التدرج فى تعليم المهارة مع مراعاة :-

- التدرج فى التعليم [(من الثبات - من المشى - من الجرى) - (بدون كره ثم بكره) - (الكرة فى اليد - استلامها من يد زميل - استلامها بعد اداء تنظيطة واحدة - استلامها من زميل يمرر فى إتجاهات مختلفة)] .

- استخدام أدوات مساعده لتقنين خطوات الأقتراب كالأطواق والعص والمراتب والجزء العلوى من الصندوق المقسم - هدف مقسم .

- مدافع سلبى - مدافع إيجابى .

- تدريبات تطبيقية .

٣ - تم اجراء القياسات البعديه خلال الأسبوع الأول من شهر ديسمبر ١٩٩٠ وقد

شملت :-

أ - أداء اختبار الرمي والكرة في اليد من الأقتراب طبقاً للبرنامج التدريبي وتم تسجيل مسافة الرمي (أفضل محاولة)

ب - أداء اختبار الرمي بعد تنطيط الكرة وأستلامها (أثناء الحركة) والتصويب على الهدف [وضع زوايا في رأس الهدف ٦٠. x† ٦٠. وتم تسجيل أخطاء فقد الكرة ودقة التصويب للمحاولات الأربع لكل لاعب .

$$s = \frac{\sqrt{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n}}}{n-1} \quad \text{-- الأسلوب الاحصائي : --}$$

- الانحراف المعياري

$$r = \frac{n \cdot \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{(n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2)}} \quad \text{الارتباط}$$

$$s = \frac{\sum x - x^2}{\sqrt{\frac{\sum x^2}{n_1} + \frac{\sum x^2}{n_2}}} \quad \text{(دلالة الفرق بين المتوسطين) (ت)}$$

- تحليل التباين Analysis of Variance† - النسبة الفائية F Ratio.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مترسقات متغيرات الدراسة
للمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين

المجموعة التجريبية الثانية من (مجلة) - ع - ش				المجموعة التجريبية الأولى - ع - ش				المجموعة الضابطة (ع - ش)				البيان			
اسباب اللغفل		عدد	نسبة	اسباب اللغفل		عدد	نسبة	اسباب اللغفل		عدد	نسبة	مساحة الرسم			
خارج الهدف	خطا قانوني	المحالات	النتيجة	خارج الهدف	خطا قانوني	المحالات	النتيجة	خارج الهدف	خطا قانوني	المحالات	النتيجة	مساحة الرسم			
٠.١٧٨	١.٠٧١	٠.٤٩٤	١.٧١٤	٢.٣٨٦	٠.٤٠٧	١.٢٥٩	١.٢٥٤	٢٩.٤٨١	١.٠٦٩	١.١٠٣	١.٤١٤	٢.٥٨٦	٠.٤١٤	٢٨.٢٠٧	المتوسط - x
٤.٤٨٨	٣٦.٧٨	١١.٦	٤٢.٨٥	٥٧.١٥	١٠.١٧٥	٣١.٤٧٥	٣١.٤٧٥	٦٥.٦٥	٣٦.٨٥	٣٦.٣٣	٣٧.٥٨	٢٥.٣٥	٨٩.٦٥.	١.٠٣٥	النسبة للتربة (٧)
٠.٣٨٣	٠.١٣٣	٠.٦٦٦	١.٢٥٩	١.٢٥٩	٠.٥٦٢	٠.٨٨٥	٠.٦٤٤	٠.٨٥٧	٠.٨٥٧	٥.٤٨	٠.٨٦٨	١.٨٤٥	٠.٣٦٦	٠.٥٥٨	الانحراف المعياري (٩)
															رماله الفرق

درجات حرية عددها ٨١ بالنسبة MS^١ ودرجات حرية ٢ بالنسبة MS^٢ نجد قيمة F الجدولية ١١, ٣ بدرجة ثقة ٩٥٪.
* ف المسوية < ف الجدولية (دالة إحصائياً)
** ف المسوية > ف الجدولية (غير دالة إحصائياً)

١ - يشير جدول (٢) إلى نتائج القياس البعدي لمجموعات البحث من حيث متوسط وإنحراف معياري مسافة الرمي (قوة التصويب بالوثب للأمام) حيث بلغت بالترتيب التنازلي :-

- المجموعة التجريبية الثانية (اقتراب حجلة شمال - خطوة يمين - خطوة شمال)
٣١,٠٧ م .

- المجموعة التجريبية الأولى (اقتراب خطوة يمين - خطوة شمال) ٢٩,٤٨١ م .

- المجموعة الضابطة (اقتراب خطوة يمين - خطوة شمال) ٢٨,٢٠٧ م .

وكانت الفروق بين المتوسطات بين المجموعات الثلاثة دالة إحصائياً حيث بلغت فيه (ف) ٢٨,٥٣٥ بينما بلغت قيمة (ف) الجدولية بدرجة ثقة ٩٥٪ ودرجات حريه ٢ بالنسبة $Ms \dagger$ ودرجات حرية عددها ٨١ بالنسبة $\dagger ٣,١١Ms$ ويعزى الباحث وجود فروق جوهرية بين مسافة الرمي بين المجموعة الضابطة من جهة والمجموعتين التجريبتين من جهة أخرى إلى إمكانية اللاعب من أكتساب السرعة اللازمة للارتقاء من خلال الخطوات الثلاثة بينما تقل هذه الإمكانيه من خلال الخطوتين حيث أن الوثب للأمام أكثر منه لأعلى ومن جهة أخرى يشير الجدول إلى تفوق المجموعة التجريبية الثانية والتي تستخدم خطوات الاقتراب الثلاثة (حجلة شمال - خطوة يمين - خطوة شمال) عن مثيلتها التجريبية التي تستخدم خطوات الاقتراب الثلاثة (خطوة يمين - حجلة يمين - خطوة شمال) وقد يعزى ذلك إلى ضعف التوافق لصعوبة الأداء فى الثانية ولل فقد الكبير فى السرعة حيث يتم تحويل المركبة الأفقية من القدم اليمنى (خطوة ثم حجلة) إلى ناحية القدم اليسرى ثم الارتقاء على العكس من الطريقة الثانية حيث يسبق عملية الارتقاء خطوتين يمين - شمال .

٢ - يشير جدول (٢) إلى متوسط وإنحراف معياري المحاولات الناجحة والمحاولات الفاشلة وكذا أسباب الفشل والنسبة المئوية لكل منها بالنسبة لمجموعات البحث الثلاثة ويلاحظ الآتى :-

- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية حجلة شمال - خطوة يمين - خطوة شمال - فى عدد المحاولات الناجحة حيث بلغ المتوسط ٢,٢٨٦ هدف بنسبة مئوية ٥٧,١٥٪ بينما بلغ للمجموعة التجريبية الأولى (خطوة يمين - حجلة يمين - خطوة شمال) ١,٠٧٤ هدف بنسبة مئوية ٢٦,٨٥٪ بينما بلغ للمجموعة الضابطة (خطوة يمين - خطوة شمال)

٤١٤. هدف بنسبة مئوية ١٠.٣٥٪ وقد بلغت قيمة (ف) ٢٥.٧ وهي دالة إحصائياً وبملاحظة أسباب فشل حالات التصويب بالوثب للأمام بوجود مدافع يتضح الآتى :-

- بلغ متوسط عدد المحاولات الفاشلة بسبب ارتكاب المهاجم للأخطاء القانونية (٤ خطوات - الدخول الخاطيء - لمس خط الـ ٦ أمتار) ٤.٦٤ هدف بنسبة مئوية ١١.٦٪ من إجمالي عدد التصويبات وذلك للمجموعة التجريبية الثانية التى تستخدم خطوات الأقتراب حجلة شمال - يمين شمال) بينما بلغ ١.٢٥٩ هدف بنسبة مئوية ٣١.٤٧٥٪ للمجموعة التجريبية الأولى تستخدم خطوات الأقتراب (يمين - حجلة يمين - شمال) فى حين بلغت للمجموعة الضابطة التى تستخدم خطوات الأقتراب (يمين - شمال) ١.٤١٤ بنسبة مئوية ٣٥.٣٥٪ وقد بلغت قيمة (ف) ١٥.١١٢ وهي دالة إحصائياً .

ويتضح مما سبق تفوق المجموعتين التجريبتين على المجموعة الضابطة فى حالات فقد الكرة عن طريق الأخطاء القانونية المرتبطة بالأداء ويعزى وجود هذا الفرق الإحصائى إلى فاعلية إستخدام أسلوب الأقتراب المقترح فى خداع المدافع والابتعاد عن مزاحمته للمهاجم وبالتالي يقل إرتكابهم لأخطاء الدخول على المنافس إضافة إلى أن أسلوب الأقتراب المقترح يعمل على تقنين خطوات الأقتراب وبالتالي يقل إرتكابهم لأخطاء الأربع خطوات ، ويعزى سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى إلى صعوبة التوافق وأداء الأسلوب الثانى بالإضافة إلى وجود خطوة واحدة يقوم اللاعب فيها بتغيير إتجاه الحركة على القدم اليسرى ثم الأرتقاء وبالتالي عدم الابتعاد مسافة كافية عن المدافع بينما يسمح الأسلوب التقليدى بأداء أي نوع من الخداع للمدافع بالإضافة إلى بعد مكان الأستحواز على الكرة يجعل اللاعب عرضة لارتكاب ٤ خطوات .

- بلغ متوسط عدد المحاولات الفاشلة بسبب صد المدافع للكره للمجموعة التجريبية الثانية ١٧٩. وبنسبة مئوية قدرها ٤.٤٨٪ بينما بلغت للتجريبية الأولى ٤.٧. وبنسبة مئوية ١٠.١٧٥٪ فى حين بلغت للمجموعة الضابطة ١.٦٩ بنسبة مئوية ٢٦.٧٣٪ ويتضح مما سبق تفوق المجموعتين التجريبتين على المجموعة الضابطة فى حالات نجاح المدافع فى صد التصويبات حيث أن بعد مكان الأستحواز على الكرة والأقتراب بخطوتين يجعل اللاعبين يقومون بأداء الأرتقاء بعيداً عن خط منطقة المرمى وأمام المدافع وبالتالي زيادة إمكانية المدافع فى صد الكرة بخلاف الأسلوب المقترح (٣ خطوات والحجل) الذى يعمل على الإبتعاد عن مزاحمة اللاعب المدافع كأسلوب أقتراب وخداع فى نفس الوقت .

- لم تظهر أى فروق معنوية فى دقة التصويب بين المجموعات الثلاث وقد يرجع ذلك إلى أن الربط بين دقة التصويب وقوته وسرعته تكتسب فى مرحلتى التوافق وألية الأداء .

بعد عرض ومناقشة النتائج يمكن إستخلاص أن أسلوب الأقتراب بالحجل فى حالة الاستحواز على الكرة على القدم اليسرى يزيد من فاعلية التصويب بالوثب المتمثلة فى مسافة الرمى وزيادة فرص نجاح التصويبات وقلة إرتكاب الأخطاء القانونية عن إستخدام الأسلوب التقليدى يمين - شمال .

التوصيات :

فى حدود عينه البحث وأعماداً على النتائج التى تم إستخلاصها من هذه الدراسة يوصى الباحث بأستخدام أسلوب الأقتراب بالحجل فى حالة الأستحواز على الكرة على القدم اليسرى وأسلوب الأقتراب شمال - يمين - شمال فى حالة الأستحواز على الكرة على القدم اليمنى .

٢ - التنويع فى إستخدام أكثر من أسلوب يزيد من فاعلية التصويب ونجاحه .

٣ - ضرورة اجراء بحوث أخرى لتقنين خطوات الأقتراب ومعدلات النسب المئوية لمسافات كل من الحجلة والخطوة ، وذلك لكل من التصويب بالوثب للأمام والتصويب بالوثب لأعلى .

المراجع

١ - ثيو اندرت وجيرت لانجهوف : كرة اليد للناشئين ترجمة كمال عبد الحميد وزينب فهمى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .

٢ - محمد توفيق الوليلى : وضع مجموعة اختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية فى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٧٧ .

٣ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى دار المعارف مصر (١٩٦٩) .

٤ - هانز جيرت شتاين ، ادجار فيدرهوف : كرة اليد ترجمة كمال عبد الحميد دار المعارف مصر (١٩٧٤)

5) Barrow, H. M, and Mcgee, R.,
A practical Approach to measurement in physical
Education, 2 nd., ed., Lea and Febiger, Philadel-
phia (1973)

6) Erurin singer Hallen Mand Ball, technik, Kandition arbiet, Queck verlag startgart
(1975)

7) Jensen, C.R. and Fisher, A.G, scientific Basis of Athletic conditioning lea and Febiger,
Philadelphia (1975)

8) Jonath & Krempel : Koditions-training Rovohll - verlag (1984) .

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الاقتراب بالكرة بالحجل على فاعلية التصويب بالوثب فوق منطقة الرمي فى كرة اليد من حيث قوة التصويب ، أخطاء فقد الكرة ودقة التصويب) وقد أجريت هذه الدراسة على عدد ٨٤ طالباً بالصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة قسمت إلى ثلاثة مجموعات الاولى مجموعة ضابطة بعدد (٢٩) طالباً وتستخدم أسلوب الاقتراب شمال - يمين - شمال ، يمين شمال ومجموعة تجريبية (١) بعدد (٢٧) طالباً وتستخدم أسلوب الإقتراب شمال - يمين - شمال ، حجلة شمال - يمين - شمال ومجموعة تجريبية (٢) (٢٨) طالباً وتستخدم أسلوب الاقتراب شمال - يمين - شمال ، يمين - حجلة يمين - شمال . وقد أثبتت الدراسة بعد تطبيق البرنامج التدريبى والمعالجة حصائية للبيانات إلى تفوق المجموعتين التجريبيتين على المجموعة الضابطة فى كل من قوة التصويب ، وأخطاء فقد الكرة (٣ خطوات ، الدخول الخاطيء ، لمس خط ٦ م ، صد الكرة من قبل المدافع) ولم تظهر فروق معنوية لصالح أى من المجموعتين التجريبية والضابطة فى دقة التصويب . وقد أوصى الباحث بضرورة إستخدام أسلوب الحجل بجانب الأسلوب التقليدى أثناء الاقتراب بالكرة للتصويب بالوثب فوق منطقة الرمي .