

تأثير تمرينات خاصة باستخدام شاخص ضوئي في تطوير مهارة الخداع البسيط لناشئ كرة اليد

أ.م.د. اياد حميد رشيد أ.م.د. فراس طالب حمادي طالب الماجستير - كرار احسان محمد
جامعة ديالى/ كلية بلاد الرافدين الجامعة جامعة كركوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وزارة التربية /المديرية العامة لتربية ديالى

Grand76586@gmail.com Dr.altaee.firas@gmail.com
Dr.ayadhameed@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: تمرينات، شاخص ضوئي، مهارة الخداع البسيط .

ملخص البحث

هناك تطور ملحوظ في كافة المجالات الرياضية واحدى هذه المجالات التدريب الرياضي بكرة اليد اذ اصبحت كرة اليد من الالعاب التي تتمتع بجماهيريية عالية نظرا للمتعة وما تتميز به من مهارات فنية عالية لذا وجب وضع برامج تدريبية تساعد في تحقيق مستوى يساعد في التغلب على المنافس، ومن هذه المهارات مهارة الخداع التي تحتاج الى سرعة في الاداء للتخلص من المنافس وانهاؤها بالتصويب على المرمى او المناولة للزميل وهذا يتطلب اداء فني سريع ودقيق، لاحظ الباحثون من خلال متابعة مباريات الدوري العراقي وجود بطء في اداء مهارة الخداع، لذلك يتوجب على المدربين وضع تمرينات خاصة تساعد في تطوير هذا الاداء من خلال المناهج التدريبية الخاصة واستخدام وسائل مساعدة لتدريب اللاعبين ضمن البرنامج التدريبي، اذ ان استخدام الوسائل والاجهزة المبتكرة له فائدة في زيادة فاعلية الاداء داخل الوحدة التدريبية، لذا ارتأى الباحثون الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام تمرينات خاصة باستخدام وسيلة مساعدة في التدريب وهي استعمال شاخص الضوئي لتطوير زمن اداء الخداع البسيط وقد افترض الباحثون : أن للتمرينات المقترحة باستخدام الشاخص الضوئي اثر ايجابي في تطوير زمن اداء الخداع البسيط. استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة لحل المشكلة، وتمثلت العينة بناشئي المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين في محافظة ديالى.

وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات المعنية بالبحث، وبعدها قام الباحثون بتطبيق التمرينات الخاصة باستخدام شاخص ضوئي لمدة (8) أسابيع وبواقع (2) وحدتين تدريبية في الأسبوع ، وبعد الحصول على النتائج قام الباحثون بمعالجتها عن طريق استخدام الحقيبة الاحصائية spss وبعد تحليل النتائج توصل الباحثون إلى استنتاجات أهمها ، إن للتمرينات المستخدمة وفق الشاخص الضوئي تأثير ايجابي في تطوير زمن اداء الخداع البسيط لناشئي كرة اليد.

The Effect of Exercises Using Light Markers on Developing Simple Diversion Skills among Handball Juniors

Asst. Prof. Ayad Hameed Rasheed (Ph.D)

Asst. Prof. Firas Talib Hummadi (Ph.D)

Karrar Ihsan Mohammed

Keyword: reform revolution , social issues , richness and poverty

Abstract

There is a noticeable advance in all sport aspects. One of those aspects is physical training in handball. Handball became one of the popular games due to the entertainment it provides and its high technical skills. Therefore, it was needed to put training programs that help achieving a level to compete opponents. One of those skills is diversion that needs speed of performance to pass the opponent and eventually shooting on the goal or passing to a colleague. This requires an accurate technical performance. The researchers noticed through following the matches of the Iraqi league that there is a lag in performing the skill of diversion. It is necessary for the trainers to put special exercises to help developing this performance through special training methods and using aiding devices to train the players during the training program. Using innovative devices and tools has the significance of increasing the efficiency during training units. The researchers sought to address thos problem through using special exercises with training aiding device which is a light marker to develop the time of performing simple diversion. So, the researchers hypothesized that using the suggested exercises using a light marker have a positive effect on developing the time of performing simple diversion.

The researchers adopted the experimental methodology with two groups: experimental and control to solve the problem. The sample of the study was the juniors of the Specialized School for the Talented in Diyala.

The pilot experiment was conducted as well as applying the study tests. After that, the researchers implemented the special exercises using a light marker for eight weeks with two training units a week. After acquiring the results, the researchers processed them with SPSS statistical suit. After analyzing the results, the researchers reached at certain conclusions like the positive effect of the proposed exercises in the development of the time of performing simple diversion by handball juniors.

1- المقدمة:

اصبح استخدام الوسائل الحديثة في مجال التدريب ضرورة لتطوير المستوى الفني للرياضي في جميع الفعاليات الرياضية اذ ان هناك تطور ملحوظ في الاداء الفني نتيجة للدراسات التي ساهمت في ابتكار وتصنيع اجهزة ووسائل علمية هدفها الجانب التدريبي وبالتالي ادت الى رفع مستوى الاداء المهاري والفني للرياضي في كافة المجالات الرياضية واحدى هذه المجالات التدريب الرياضي بكرة اليد اذ اصبحت كرة اليد من الالعاب التي تتمتع بجماهيرية عالية نظرا للمتعة وما تتميز به من مهارات فنية عالية تجذب الجماهير لمتابعتها، كما ان وجود منافس له قابلياته الفنية والمهارية، لذا وجب وضع برامج تدريبية تساعد في تحقيق مستوى يساعد في التغلب على المنافس، تستخدم التمرينات الخاصة في جميع الأنشطة والألعاب الرياضية وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي والتي تؤثر على الأداء العقلي والمهاري والخططي لهم والتمرينات الخاصة وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لناحية الجسم البدنية والمهارية وتلعب دورا مهما في المادة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات، وتعرف " بانها تلك التمرينات التي تتشابه في تكوينها ومتطلباتها وكذلك اتجاه العمل فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة، فهي تسهم بطريقة مباشرة في بناء المستوى العالي للعبة ، ولذلك فهي تعتبر الاعداد الرئيسي للمستوى الرياضي والوسيلة المباشرة لتطوير الحالة التدريبية للاعب من خلال السنة التدريبية"(الخياط ومحمد: 2001: 327).

ان التمرينات الخاصة هو عبارة عن تكرار الأداء لحركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة من أجل الوصول إلى تأثير معين وتحقيق هدف خاص بالاستناد على المبادئ العلمية والأسس التربوية السليمة، ان عملية ايصال المعلومات الى اللاعبين اثناء الوحدات التدريبية اصبحت تعتمد حديثا على الاستعانة بالوسائل المساعدة المختلفة بدلا من الاسلوب التقليدي في طرح الواجبات من خلال الشرح الشفوي والنموذج العملي من قبل المدرب ، وما حدث في السنين الاخيرة من طفرات في المجال الرياضي من الارقام والمقاييس الخيالية ، وما تحقق من تصميمات مبتكرة ، بأشكال واحجام وطرائق اداء متنوعة في الاولمبياد وبطولات العالم الاخيرة وما هو الا نتيجة الاعتماد على وسائل العلوم والاجهزة الحديثة، وقد عرفت بانها "مجموعة من الإمكانيات المادية التي تأخذ أشكالا متعددة وأحجاما مختلفة وتخدم اهدافها متباينة وتتراوح نسبة اسهامها في تطوير المهارات الحركية من بسيط الى معقد ، وتدخل في اجزاء المهارات الحركية ودقائقها وتفصيلاتها شكلا ومضمونا"(ناشف: 2015: 12)، عبارة عن الحركة والحركات التي يؤديه اللاعب بجسمه او بجزء منه بالكرة او بدونها للحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس للحركة الاصلية للمهاجم مما يسمح له بالتخلص من الرقابة الدفاعية ، ويعد الخداع من المهارات الاساسية

والضرورية في لعبة كرة اليد الحديثة إذ يتوقف نجاح ادائها على قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات القدمين الى المرونة فيحركان الجذع الى الرشاقة في عملية اللف والدوران، فهي مهارة تستند بصورة كلية الى ما وصل اليه اللاعب من مهارات حركية اساسية وكذلك درجة توافقه في سرعة الاداء ومرونة الحركة ورشاقته، ويعرف بانه "عبارة عن الحركات التي يؤديها اللاعب بجسمه او بجزء منه بالكرة او بدونها من اجل جلب انتباه اللاعب المنافس والحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس للحركة الاصلية للمهاجم مما يسمح للمهاجم بالتخلص من الرقابة الدفاعية او التخفيف من الضغط الدفاعي" (الخياط والحياي: 2001: 50)، كما وهدف هذا البحث إلى اعداد تمارين خاصة باستخدام شاخص ضوئي في تطوير زمن اداء الخداع البسيط لناشئي كرة اليد.

وقد افترض الباحثون : أن للتمرينات المقترحة باستخدام شاخص ضوئي اثر ايجابي في تطور زمن اداء الخداع البسيط لناشئي كرة اليد.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

2-2 عينة البحث :

تمثلت عينة البحث بلاعبي المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين بكرة اليد في محافظة ديالى 2016-2017 البالغ عددهم (27) لاعب، اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين في محافظة ديالى بأعمار (14-16) والبالغ عددهم (26) لاعبا، تم اختيار (4) لاعبين بالطريقة العشوائية لإجراء التجربة الاستطلاعية، تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (2)، اذ بلغ عدد التجربة الرئيسة (20) لاعبا قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية (10) لاعبين، وعدد افراد المجموعة الضابطة (10) لاعبين.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2-3-1 الادوات المستخدمة:

المصادر والمراجع العربية، استمارة تسجيل النتائج، كرات يد قانونية عدد(10) ، صافرة، شاخص ضوئي، شريط قياس، ستاند كاميرا عدد (2)، ساعة توقيت (2)، قرطاسية.

2-3-2 الاجهزة المستخدمة :

- جهاز كومبيوتر نوع (hp) ، كاميرا فيديو نوع (Sony) (2) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار زمن أداء الخداع البسيط

الهدف من الاختبار : التحليل لقياس زمن أداء الخداع البسيط

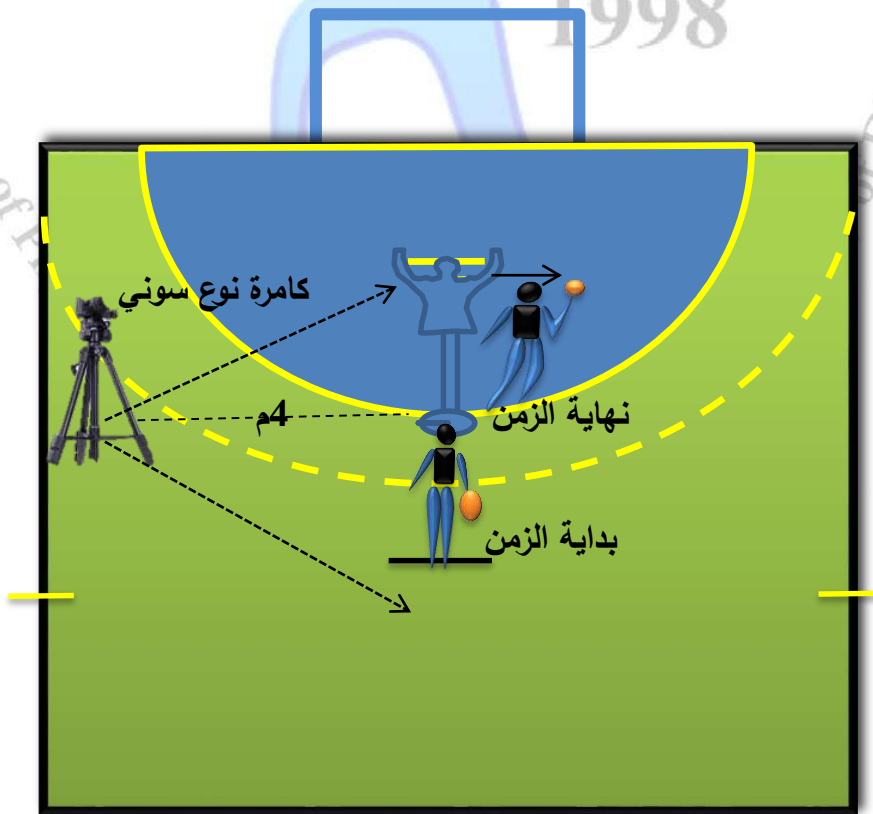
أدوات الاختبار المستخدمة :

- كامرة تصوير نوع (SONY) ، شاخص بارتفاع (170سم)، كرة يد (1)، شريط قياس .

طريقة الأداء : يتم تحليل الخداع بوضع شاخص على ارتفاع (170سم) يمثل لاعبا مدافعا عند نقطة (8م) ويقف اللاعب على بعد (1،5م) عن الشاخص اذ يقوم بالتحرك لعمل الخداع الوهمي على جهة (اليمين مثلاً) وذلك من خلال نقل قدم اليسار مع ميلان الجذع الى نفس الجهة ثم يقوم بعد ذلك بتغيير الاتجاه للعمل الأساسي وهو تحريك ونقل قدم اليمين الى جهة اليسار من الشاخص ثم العبور بقدم اليسار لتكملة العملية والشروع للعمل الآخر المطلوب.

- توضع كامرة التصوير على مسافة (4م) على يسار اللاعب المنفذ ولذلك لتصوير حالة الخداع ليتسنى لنا تحليل الحركة وايجاد زمن أداء الخداع البسيط كما موضح في الشكل (1).

- طريقة التسجيل : حساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة بدء الحركة لإداء الخداع البسيط الى لحظة اجتياز قدم اللاعب الشاخص الضوئي يسجل الوقت الذي يستغرقه اللاعب عن طريق التحليل.



الشكل (1) يوضح اختبار زمن أداء الخداع

2-4-2 الشاخص الضوئي:

عبارة عن لوح خشبي يمثل جسم بشري طول جذعه بارتفاع (80سم) وعرضه (30سم) يوضع على قاعدة يمكن التحكم بارتفاعها، تثبت على ارتفاع (170سم) وتبرز من الجانبين اذرع خشبية وفي نهايتها مصباح كهربائي يرتبط بسلك كهربائي وبالتالي ينتهي بلوح التحكم (مفتاح كهربائي)، كما مبين في الشكل (2) .



الشكل (2) يوضح الشاخص الضوئي

2-5 التجربة الاستطلاعية:

لقد اجريت التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (2016/12/16) في يوم الجمعة في تمام الساعة (9) صباحا في القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي على (4) لاعبين من المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين في محافظة ديالى (2016) واجرئ الباحثون الاختبارات.

2-6 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم الخميس المصادف (2016/12/23) في تمام الساعة (9) صباحا على القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي اذ تم اجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث وسعى الباحثون على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية .

2-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بأعداد تمارينات باستخدام شاخص ضوئي لتطوير زمن اداء الخداع البسيط وذلك من خلال الاعتماد على مجموعة من المصادر والمراجع في مجال التدريب وكرة اليد وبعد استشارة مجموعة من الخبراء، اذ تم إعطاء التمارينات لمدة (30-40) دقيقة من زمن القسم الرئيسي للوحدات التدريبية من المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لأفراد عينة البحث ولمدة (8) أسابيع وبواقع (2) وحدتين تدريبية أسبوعياً وللفترة من 2016 /12/30 ولغاية 2017/2/21 .

2-8 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين الخاصة في يوم الجمعة المصادف (2017/2/24) في 0 تمام الساعة (9) صباحا في القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي وقد راعى الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق 2)، لتوفير نفس الظروف التي تم فيها كافة أجراء الاختبارات القبليّة لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها:

جدول (1) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
			س-	ع±	س-	ع±	
1	الخداع البسيط	ثانية	41,1	038,0	28,1	046,0	9%

يوضح الجدول (1) الاوساط الحسابية للمعالم الاحصائية لمتغيرات البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، اذ بلغ الوسط الحسابي لزمن اداء الخداع البسيط (41,1) والانحراف المعياري (038,0) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لزمن اداء الخداع البسيط بلغ (28,1) والانحراف المعياري فبلغ (046,0)، ونسبة التطور كانت (9.0%).

3-1-1 عرض فروق الاوساط الحسابية وانحرافات قيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (2) يوضح قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	س-ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
1	الخداع البسيط	127,0	033,0	042,12	000,0	معنوي

يوضح الجدول (2) قيمة متوسط الفروق و انحرافات قيمة (T) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية، فقد بلغ متوسط الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للخداع البسيط (127,0) وانحراف الفروق قدرة (033,0) وبلغت قيمة (T)

المحسوبة (042,12) ونسبة خطأ (000,0) وهي اصغر من نسبة الخطأ (05,0) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

3-2 عرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها:

جدول (3) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
			س-	ع±	س-	ع±	
1	الخداع البسيط	ثانية	41,1	049,0	37,1	051,0	%2

يوضح الجدول (3) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (الخداع البسيط) للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للخداع البسيط بالاختبار القبلي (41,1) والانحراف المعياري (049,0) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للخداع البسيط في الاختبار البعدي (37,1) والانحراف المعياري (051,0)، ونسبة التطور كانت (0,2%).

3-2-1 عرض فروق الاوساط الحسابية وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (4) يوضح قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	س-ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
1	الخداع البسيط	040,0	019,0	508,6	000,0	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يوضح الجدول (4) قيمة متوسط الفروق و انحرافاتها و قيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة، فقد بلغت قيمة متوسط الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للخداع البسيط (040,0) وانحراف الفروق قدرة (019,0) وبلغت قيمة ت المحسوبة (508,6) وظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، اذ بلغت نسبة الخطأ (000,0) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

الجدول (5) يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (T) المحسوبة لاختبارات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المهارة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نسبة الخطأ	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
الخداع البسيط	ثانية	28,1	046,0	37,1	051,0	010,5	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يوضح الجدول (5) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي لمتغيرات البحث وقيمة (ت) المحسوبة، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للخداع البسيط للمجموعة التجريبية (28,1) وانحراف معياري (046,0)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (37,1) وانحراف معياري (051,0) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (010,5) وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين، اذ بلغت نسبة الخطأ (001,0) وهي اصغر من نسبة الخطأ (05,0) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:

3-4-1 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

من خلال الجدول (2) يوضح وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المستخدمة (الخداع البسيط)، ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى طبيعة الشاخص الضوئي الذي صمم من قبلهم كونه إضافة جديدة للتدريب الرياضي ساهم في اثارة وتشويق اللاعبين وتحديهم لطريقة عمل الشاخص الضوئي، اذ ان طريقة عمل الشاخص تتطلب سرعة في الاداء لما فيه من مثيرات ضوئية غير متوقعة لان عملها يكون (عشوائي) تحتاج الى استجابة سريعة في اجزاء من الثواني وإنّ لعبة كرة اليد "تحتوي على العديد من الاستجابات المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية والمنافس" (دبور: 1997 : 20)، كما ان فاعلية التمرينات الخاصة المعدة والمستخدم على وفق الاسس العلمية السليمة التي تتلاءم مع خصائص عمل الشاخص الضوئي وامكانيات عينة البحث، اذ كان استخدام التمرينات بصورة متدرجة من السهل الى الصعب زادت من رغبة اللاعبين في الاداء والالتزام دون انقطاع وعدم الشعور بالتعب والملل وذلك لان التمرينات المستخدمة جديدة ومتنوعة، ان "التنوع بالتمرين يجدد النشاط للعب والدافعية لاستمرارية الاداء، كما يمنحه فرصة مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة" (درويش: 1998 : 22)، اذ تم وضع مفردات التمرينات بما يتلاءم مع قدرات

وقابليات العينة مما ظهرت نتائج جيدة وتحسن ملحوظ لدى عينة البحث من خلال التلاعب في مدة العمل والراحة وبين عدد التكرارات في التمرين الواحد الغرض منه وصول اللاعبين إلى أعلى المستويات والحصول على كفاءة عالية اثناء المنافسات اذ أن "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، واحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي" (الشيخلي: 2002: 63).

ويرى الباحثون ان التمرينات الخاصة باستخدام الشاخص الضوئي التي اعدّها كان لها الاثر الواضح على زمن اداء الخداع البسيط مما يدل على ملائمتها للعينة التي كانت لها بالغ الاثر في احداث عملية التطور لان هذه التمرينات تتضمن تكرارات وفق شدد مختلفة واولقات راحة مناسبة ما بين التمرينات وما بين مجاميع التمرينات المطبقة وضعت وفق الاسس العلمية، ليس المقصود بمبدأ التكرار هو تكرار التمرين الواحد، بل يقصد به ايضا عدد ايام التمرين في الاسبوع، والتكرارات في اليوم الواحد وكذلك تكرارات فترات الراحة" (اسعد: 2011 : 48)، اذ ان عملية الخداع تتطلب سرعة في حركة القدمين والاستجابة الصحيحة لاجتياز الخصم لأنه يتم اخذ خطوة بعكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق فيقطع المهاجم خطوة قصيرة الى الجانب مع نقل ثقل الجسم عليها ثم يتم الاختراق من الاتجاه الاخر، وهذا يتطابق مع فكرة عمل الجهاز والتمرينات الخاصة التي وضعت من اجله، حيث يتم اعطاء الاشارة الضوئية بعد اخذ الخطوة الاولى، "ان الخداع من المهارات لضرورية في كرة اليد التي تحتاج الى سرعة في حركة القدمين واستجابة اللاعب الى المثيرات التي تحصل اثناء عملية الخداع ليتم اتخاذ القرار المناسب للاختراق ثم التصويب او مناولة الكرة للزميل" (المشهدى والجبوري: 2014: 174).

3-4-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي:

من خلال الجدول (4) ظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى ان التمرينات المستخدمة من قبل المدرب في منهجه المتبع في تطور المجموعة الضابطة ولكن هذا التطور كانت نسبته قليلة مقارنة بالمجموعة التجريبية.

3-4-3 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي:

من خلال الجدول (5) ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون الى أن الفروق الحاصلة للمجموعة التجريبية يعود الى فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام شاخص ضوئي المبنية على وفق اسلوب علمي دقيق، ومن العوامل التي ساعدت في ظهور هذه الفروق التكرارات المناسبة للشد التدريبي المختلفة التي رافقت الوحدات التدريبية كذلك فترات الراحة المناسبة وملاءمتها لعينة البحث وما

يتمتعون به من قابليات مع الابتعاد عن التمرينات الصعبة جداً التي لا تضمن الاداء من قبل الجميع كذلك الجهاز المقترح ونظام عمله يعد اضافة جديدة لما فيه من مثيرات ضوئية خلق نوعاً من التشويق والاثارة والتحدي وله دور في اختزال الوقت والجهد لتطوير متغيرات البحث، " ان الاجهزة تعد مقياساً حقيقياً لهدف التدريب ومؤشراً لتحقيق الاغراض المرجوة مع الاقتصاد في الجهد والوقت" (سيولي: 2013: 2013)، كما ان طبيعة عمل الشاخص الضوئي بالطريقة العشوائية ساعد اللاعبين على الاستجابة الصحيحة لهذه المثيرات من خلال تكرار اداء المهارات وفق الاسس العلمية "ان كرة اليد تحتوي على العديد من المثيرات اذ يتوجب على اللاعب القيام بالاستجابة الملائمة طبقاً للمواقف التي تظهر امامه" (عودة: 2014: 178)، وجد الباحثون ان فاعلية التمرينات التي اعدّها وفق الشاخص الضوئي لها دور كبير في تطور متغيرات البحث اذ يعتبر هذا الشاخص الضوئي اضافة جديدة في العملية التدريبية بما فيها من تشويق واثارة اللاعبين على الاداء بقوة وسرعة عالية مما ادى الى ظهور هذه الفروق المعنوية لصالح المجموعة التجريبية.

4- الخاتمة:

ان التمرينات الخاصة باستخدام شاخص ضوئي اثر ايجابيا في تطوير زمن اداء الخداع البسيط اذ تبين ان لها دور فعال في اثارة ودافعية اللاعبين للإداء وعليه فالباحثون يوصون باستخدام وسائل مساعدة تسهم في تطوير المهارات الاخرى ولفئات عمرية مختلفة.

المصادر والمراجع:

- المشهدي، رائد عبد الامير والجبوري، نبيل كاظم؛ سايكولوجية كرة اليد، ط1 (2014م).
- الشبخلي، سعد منعم؛ اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم: (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد13، عدد 1 ، 2002).
- ناشف، سلمى زكي؛ تكنولوجيا الرياضة، ط1(عمان الاردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2015،
- الخياط، ضياء والحيالي، نوفل محمد؛ كرة اليد،(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001،
- سيولي، عبد الحميد؛ الوسائط المتعددة، ط2، (القاهرة، دار النشر للجامعات، 2013).
- درويش، كمال واخرون؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات، ط3: (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1998).
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- محمود، موفق اسعد؛ اساسيات التدريب الرياضي،(دمشق، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، 2011).
- ديور، ياسر؛ كرة اليد الحديثة ، (الاسكندرية، مطبعة المعارف ، 1997).

التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث

(تمرين 1) وضع اقمار بشكل طولي عدد (6) والمرور بينها بخطوات سريعة ثم الانطلاق وعمل الخداع باتجاه الضوء المضيء.



(تمرين 2) تحديد نقطة بدء تبعد عن الشاخص مسافة (1،5م) وعند اشارة البدء ينطلق اللاعب وعمل الخداع باتجاه الضوء المضيء لمدة (10ثا) .



(تمرين 3) وضع قمع عند نقطة بدء تبعد عن الشاخص الضوئي (1،5م) وقمع اخر للجانب من الشاخص الضوئي مسافة (1م) عند اشارة البدء ينطلق اللاعب باتجاه القمع الذي على الجانب ثم العودة الى نقطة البدء والانطلاق وعمل الخداع باتجاه الضوء المضيء.



(تمرين 4) تحديد نقطة تبعد عن الشاخص الضوئي (1،5م) ويضع قمع تدريب على جانبيها مسافة (2م) لكل جانب عند اشارة البد ينطلق اللاعب للجانبين ثم العودة الى الوسط والانطلاق وعمل الخداع باتجاه الضوء المضيء.



(تمرين 5) تحديد نقطة بدء تبعد عن الشاخص الضوئي (1،5م) ويضع قمع عليها وقمع اخر يبعد (2م) يقف اللاعبين خلف القمع الثاني



(تمرين 6) تحدد نقطة بدء تبعد عن الشاخص الضوئي (5،1م) تم وضع اقمار تدريب على جانبيها مسافة (2م) وللخلف منها قمع تدريب مسافة (2م) ايضا اي عمل مثلث مقلوب عن اشارة البدء ينطلق اللاعب من خلف الاقمار ثم الانطلاق وعمل الخداع باتجاه الضوء المضئي.



(تمرين 7) تحدد نقطة بدء تبعد عن الشاخص الضوئي مسافة (5،1م) يقف اللاعبون خلف هذه النقطة مسافة (5م) على شكل خطين عند اشارة البدء ينطلق لاعبين وعمل تقاطع بينهما قم عمل الخداع باتجاه الضوء المضئي.



(تمرين 8) يقف اللاعبون على خط المنتصف بشكل رتل عند اشارة البدء ينطلق اللاعب بسرعة مع الطبطبة ثم عمل الخداع باتجاه الضوء المضئي.



(تمرين 9) يقف اللاعبون على خط المنتصف على شكل خطين والكرات في جانب معين عند اشارة البدء يقوم اللاعبون بإداء المناولة بينهما ثم يقوم أحد اللاعبين بإداء الخداع باتجاه الضوء المضئي.

