

تأثير تمارين مشابهة للأداء باستخدام الأشرطة المطاطية في تطوير قوة التصويب ودقته للاعبين الشباب بكرة اليد

إعداد

م.د حسام محمد هيدان

كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

م.د انتظار جمعه مبارك

كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد

2014م

الخلاصة

تعد الوسائل التدريبية المساعدة من المتطلبات الواجب توفيرها في العملية التدريبية كونها تعطي مردودات ايجابية من الناحيتين البدنية والمهارية، ومن هذه الوسائل التدريبية الأشرطة المطاطية والتي تعد من الوسائل تدريب المقاومات الحديثة والتي لها فوائد كثيرة تساعد اللاعب في تطوير إمكانياته البدنية والمهارية على حد سواء، لذا فقد تم استخدامها في تطوير قوة التصويب ودقته للاعبين كرة اليد وقد أعطت نتائج ايجابية وحجم تأثير كبير على قوة التصويب من خلال الإطالة والتقصير في العضلات العاملة، أما في الدقة فقد كان حجم تأثيرها قليلا وهذه النتيجة تعد طبيعية كون الدقة تتعلق بصورة مباشرة بعمل الجهاز العصبي المركزي وطبيعة الإشارات الداخلية والمثيرات الخارجية ويحتاج تطويرها إلى فترة زمنية أطول، وهذا التطور في القوة والدقة انعكس إيجابا على تطوير التصويب عموما لذا أفراد عينة البحث كون هاتين الصفتين هما الأكثر أهمية في التصويب بكرة اليد، فان اللعب إذا لم تتوافر لديه القوة أو الدقة أو كلاهما بصورة كافية لا يستطيع ان يحقق النجاح في التصويب على المرمى، إذن استخدام الأشرطة المطاطية في التمارين المشابهة لأداء مهارة التصويب بكرة اليد كان لها الأثر في تطوير المسارات الحركية للمهارة وتعديلها بما ينسجم مع كمية القوة المطلوبة والدقة في آن واحد.

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار بين الجنسين ولمختلف الفئات العمرية لما تتمتع به اللعبة من إثارة وتشويق ولتميز مهاراتها بالسرعة والقوة والحركات الفنية الرائعة، وان المستوى العالي الذي وصلت إليه اللعبة في الأونة الأخيرة من سرعة عالية ودقة في تنفيذ المهارات الأساسية جاء نتيجة استخدام أساليب تدريبية ووسائل تدريبية حديثة خاضعة للدراسة العلمية السليمة.

تعد مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد كونها المحصلة النهائية للجهود المبذولة سواء في مراحل التدريب أو في الخطط المستخدمة في المباراة، وان نجاح التصويبات على مرمى المنافس هي الحد الفاصل بين الفوز أو خسارة المباراة، وتعتمد هذه المهارة بشكل كبير على عنصر القوة والدقة في أن واحد فالقوة التي تصوب بها الكرة نحو المرمى تساعدها على الوصول إلى الهدف قبل وصول الحارس إليها ومنعها من الدخول إليه، كما ان الدقة في اختيار الزاوية المثلى أو المكان البعيد عن الحارس هي مفتاح نجاح التصويبة، لذا يعد تكامل تطوير هاتين الصفتين من الأساسيات الضرورية لدى لاعبي كرة اليد .

ان عملية التدريب باستخدام وسائل تدريبية مساعدة من شأنه ان يسرع عملية التطور للاعب من الناحيتين البدنية والمهارية إذا تم استخدامها وفق أسس علمية مدروسة وملائمة للأهداف المراد تحقيقها، إذ أن التدريب الحديث يعتمد بشكل كبير على زيادة التركيز على الحركات التخصصية في مجال الأداء الفني بناء على مبدأ الخصوصية ونعني به الإعداد البدني الخاص الذي ينعكس إيجاباً على الأداء الفني والمهاري، والذي يأخذ حيزاً كبيراً من مجمل المناهج التدريبية للاعب كرة اليد وأن هذا الإعداد يعتمد بشكل كبير في تنفيذ مفرداته على وسائل ومستلزمات تدريبية متنوعة (أثقال - كرات طبية - سلالم - حبال سحب - الحبال المطاطية) وغيرها من المستلزمات التي تستخدم في تدريبات كرة اليد، وان هذه الأدوات تهدف إلى تطوير القوة بأشكالها كافة القسوى والانفجارية والمميزة بالسرعة وكذلك تحمل القوة، وظهرت في الأونة الأخيرة واحدة من هذه الوسائل التدريبية وهي الأشرطة المطاطية التي تستخدم في تطوير القوة العضلية للرياضيين، وتتميز هذه الأشرطة بسهولة استخدامها في أداء حركات اللف والرمي والثني والمد وغيرها مما يجعلها وسيلة فعالة في أداء التمرينات والحركات المشابهة للأداء المهاري مما يسهم في تنمية وتطوير القوة العضلية في المسارات الحركية للمهارات بشكل متوازن يعتمد على طبيعة الانقباضات العضلية المطلوبة في تلك المهارات.

ومما سبق تتجلى أهمية البحث في استخدام الأشرطة المطاطية في تمرينات مشابهة لمسارات الأداء لمهارة التصويب في تطوير قوة التصويب ودقته للاعب كرة اليد فئة الشباب.

1-2 مشكلة البحث:

إن نجاح اللاعب في أداء أي مهارة يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية خاصة تسهم في أداء تلك المهارة بصورة صحيحة، كما أن اغلب اللاعبين يميلون للعب في الهجوم بكفاءة اكبر ومحاولة الوصول إلى فراغ مناسب والتصويب على المرمى لتسجيل الهدف، وان أكثر هذه المحاولات تبوء بالفشل أما بسبب ضعف قوة التصويبة أو عدم دقتها مما يؤدي إلى ضياع فرصة حقيقية للتسجيل وبالتالي خسارة المباراة وضياع الجهود التدريبية.

وتبدو الحاجة إلى الاهتمام بهاتين الصفتين ملحة وغاية في الأهمية كونهما محور العمل الرئيس سواء في الوحدات التدريبية أم في المباراة، ولا بد من اختيار وسائل تدريبية تقدم حلول ناجعة وحقيقية مدروسة وخاضعة للأسس العلمية الصحيحة تسهم في الوصول إلى مستوى أداء أفضل، لذا تكمن مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل الآتي هل استخدام تمرينات مشابهة لأداء مهارة التصويب باستخدام الأشرطة

المطاطية يسهم في تطوير قوة التصويب ودقته لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب؟ ، والإجابة نحصل عليها من نتائج البحث.

3-1 هدفاً للبحث:

- التعرف على تأثير التدريب بالأشرطة المطاطية في تطوير قوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث.
- التعرف على حجم تأثير الأشرطة المطاطية في تطوير قوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث.

4-1 فرضاً للبحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لقوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث.
- يوجد تأثير إيجابي للأشرطة المطاطية في تطوير قوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: شباب نادي ديالى الرياضي بكرة اليد.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2013/11/3 ولغاية 2014/1/12
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد عباس المغلقة في بعقوبة.

6-1 تحديد المصطلحات:

الشريط المطاطي: " هو منتج طبيعي من مادة اللاتكس الصافية يختلف عن الأشرطة المطاطية الأخرى بكونه مزوداً بكمية من الباور الذي يستخدم في الرياضة وله مقاومة وضع لها تصنيف وفقاً للألوان الموجودة في المطاط من خلاله يمكن الزيادة بشدة التمرين. (8: 32)

الباب الثاني

2 الدراسات النظرية والمشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمرينات الرياضية

يعد التمرين اصغر مكون والأساس الذي تتكون منه الوحدة التدريبية، وهو الوسيلة التي من خلالها يتم تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة والعامّة والمهارات الأساسية في أي نشاط رياضي. ويعد التمرين الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء، حيث يعرف التمرين " بأنه أداء أو انجاز عمل أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة. (1: 32) أما عطيات فتعبر عن التمرينات "بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة. (6: 23). ويذكر وجيه محجوب (2001) " إن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديدده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة" (13: 167). ويضيف (شمت 2000) " إن مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضاً خلال المدة المحددة، حيث نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات عدة في تمرين غير مؤثر بسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه إن يكون متقناً ومثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر (19: 24).

2-1-2 التصويب في كرة اليد:

تعد مهارة التصويب بكرة اليد من أهم المهارات الأساسية بكرة اليد كونها المحصلة النهائية للجهود المبذولة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية وحتى النفسية في الفترات التدريبية وفي أثناء المباراة، إذ إنها الحد الفاصل في التفوق على الفريق المنافس وبالتالي الفوز في المباراة من خلال تسجيل أكبر عدد من الأهداف وهذا يأتي من تضافر الجهود البدنية والمهارية والخطئية للوصول إلى خلق فرصة حقيقية لأحد اللاعبين للوصول به إلى حالة التصويب على المرمى ومتى ما سجل اللاعب هدف تكلفت كل هذه الجهود بالنجاح.

ويذكر (فيالا) بأن التصويب " هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم" (20: 13). كما أن النجاح في إحراز الأهداف " يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى" (4: 52) أن لنجاح مهارة التصويب في تحقيق الهدف منها في المباراة يتطلب توافر قوة وسرعة ودقة في أن واحد لدى اللاعب حتى يتمكن من ضمان نجاح التصويبة وتسجيل هدف وان أي قصور في احد هذه المتطلبات سوف يعوق من تسجيل هدف وبالتالي، إذ ان "هذه المهارة تتطلب درجة عالية من الدقة ويتم تعلمها من خلالها مهارتي المناولة والاستقبال والتدريب الجيد على مهارة المناولة يعد تمهيدا للتصويب الناجح على الهدف وتتأثر هذه الفعالية بالسرعة والمسافة والاتجاه فكلما اكتسبت الكرة قوة أكبر زادت سرعتها فضلا عن حركة رسغ اليد وقصر المسافة تساعد على زيادة توجيه التصويب ودقته " (14: 247)

3-1-2 قوة التصويب بكرة اليد:

قوة التصويب واحدة من أهم المتطلبات الضرورية في نجاح التصويب على المرمى، في التي تعطي الكرة السرعة وضمان وصلها إلى المكان المناسب في الهدف قبل وصول حارس المرمى إليها وإبعادها من دخول المرمى وتسجيل هدف، وتختلف شدة القوة المبذولة في التصويب تبعا للمركز الذي يصوب منع اللاعب وكذلك نوع التصويبة المستخدمة لكن القوة موجودة في جميع أنواع التصويبات ومن أي مركز يتم منه التصويب، ويذكر محمد توفيق الوليلي "ان حركات الهجوم والدفاع السريعة تتطلب حركات التصويب بقوة وبقوة ممزوجة بسرعة" (9: 454)

ان قوة التصويب يجب ان تتوافر لدى لاعب كرة اليد حتى يستطيع تسجيل الأهداف، لذا فان التدريب المتواصل لتنمية وتطوير قوة التصويب سوف يعود تأثيره ايجابيا على اللاعبين، إذ يجب تنمية صفة القوة بصورة عامة كون قوة التصويب ناتجة من نقل القوة من جميع أجزاء الجسم إلى الكرة وتبدو واضحة المعالم في قوة الذراعين التي تتم بواسطتها دفع الكرة نحو المرمى ولكن يجب ان لا يغفل دور قوة عضلات الجذع والأكتاف، إذ " يجب العناية باستمرار بتدريب لاعب كرة اليد على قوة التصويب... لأنه من الأهمية الأساسية للعبة ان يتحسن، بل يجب ان يشمل التحسن صفة القوة بصورة عامة والتي تأتي من خلال تدريبات القوة" (9: 460)، وبهذا الخصوص يذكر ليث إبراهيم جاسم (2008) تأتي قوة التصويب من خلال التدريب على مهارة التصويب بمختلف أنواعه وبشتى الوسائل التدريبية للارتقاء بالمستوى الأدائي، فتدريبات القوة الخاصة بلعبة كرة اليد غالبا ما تكون قوة ديناميكية متحركة وذلك بهدف انسجام التدريب على قوة التصويب مع الشكل الحركي واتجاه وتسلسل العضلات المشتركة بالتصويب من خلال الداء الفعلي في المباراة للوصول إلى أعلى قوة ممكنة للتصويب (7: 70)

الباب الثالث

3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته ومشكلة البحث.

2-3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (17) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (3)، وبلغ عدد أفراد المجموعة التجريبية (14) لاعبا.

1-2-3 تجانس عينة البحث في المتغيرات المبحوثة:

لغرض التأكد من ملائمة عينة البحث منع المؤثرات التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة، تطلب ذلك تجانس العينة (عن طريق منحى التوزيع الطبيعي) إذ استخدم الباحثان قانون معامل الالتواء لمتغيرات البحث (قوة التصويب، دقة التصويب، التصويب).
يبين الجدول (1) أن عينة البحث متجانسة في متغيرات البحث، إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (0,210، 0,550، -0,160)، وهي جميعها قيم محصورة بين (± 3) إذ انه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (± 3) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعا اعتداليا، أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فمعنى ذلك أن هناك عيبا ما في اختيار العينة" (10: 151)

الجدول (4)

يبين تجانس العينة في متغيرات البحث ومؤشرات النمو

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	قوة التصويب	درجة	13,28	13	2,49	0,210
2	دقة التصويب	درجة	2,21	2	1,57	0,550
3	التصويب	درجة	15,42	16	2,62	0,160-

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع العربية والأجنبية
- الاختبارات البدنية والمهارية
- الملاحظة العلمية

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو يابانية المنشأ.
- حاسوب لاب توب نوع ديل.
- أشرطة مطاطية مختلفة الشدد (اخضر، احمر، ازرق، اصفر)
- حائط أملس مع أرضية مستوية.
- شريط قياس
- ملعب كرة يد مع أهداف قانونية
- صافرة
- كرات قانونية

3-4 اختبارات البحث:

تعد الاختبارات من الأدوات المهمة في الأبحاث والتي من خلالها يستخلص نتائج المتغيرات المراد قياسها ودراستها، وفي هذا البحث استخدم الباحثان اختبار لقياس قوة التصويب ودقته وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث في هذا الخصوص وجدا ان نسب اختبار يقيس متغيري قوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث والأكثر استخداما في البيئة العراقية، وهو:

اختبار قوة ودقة التصويب: (3: 280)

الهدف من الاختبار: قياس قوة التصويب ودقته.

الأدوات المستخدمة: كرة يد قانونية، جدار قوي وأملس.

طريقة الأداء: يقف اللاعب وبيده الكرة خلف خط مرسوم على الأرض بصورة موازية للجدار وعلى بعد (12) متر من الجدار على ان يكون اللاعب مواجهاً للنموذج الموضح على الجدار بصورة مباشرة. يقوم اللاعب بالتصويب على المربعات المرسومة على الجدار بطريقة يحاول فيها بذل ما بوسعه لكي ترتد الكرة من الجدار إلى الخلف وإلى أقصى حد ممكن.

النموذج يتكون من ثلاثة مربعات متحدة المركز في نقطة تبعد عن الأرض (3م)، المربع الأول مساحته (1م) والثاني (2م) والثالث (3م)، والأرض بين اللاعب والمربعات مقسمة إلى (24) جزء بخطوط موازية للجدار وكل جزء أو خط يبعد (50سم) عن الآخر ويحمل قيمة اختباريه (يبدأ من 1 وينتهي بـ25) ملائمة لبعد الجزء عن المربعات حيث تزداد قيمة الجزء بصورة طردية بزيادة بعده عن المربعات فأعلى قيمة تكون لأبعد جزء.

الشروط:

- كل لاعب له ست محاولات وله الحق في استعمال أي نوع من أنواع التصويب وينصح باستعمال التصويب من مستوى الكتف.
- يسمح بمحاولتين للتجربة قبل بدء الاختبار.
- ان تكون جميع المحاولات من خلف خط (12)متر ويسمح بأخذ خطوة أو خطوتين كخطوات تقريبية إذا رغب اللاعب.
- يجب ان ترتد الكرة من الجدار حتى تكون ذات قيمة اختباريه.
- التصويبات التي تخطئ المربعات تكون قيمتها صفر والتصويبات التي لا ترد داخل المنطقة المخصصة على الأرض تكون قيمتها صفر بالنسبة للقوة ويمكن ان توضع قيمة الدقة إذا كانت مرتدة من داخل المربعات.

التسجيل:

- النتيجة يمكن ان تقرأ مباشرة على الجدار والمنطقة المخصصة على الأرض.
 - الكرة التي تسقط على الخط المشترك بين جزئين تعتبر وكأنها سقطت على الجزء الأبعد.
 - ان درجات قياس الدقة تتراوح بين (صفر، 1، 3، 5)
 - درجات القوة تتراوح ما بين (1-25) لكل تصويبة
 - عندما تجمع درجات القوة ودرجات الدقة فإنها تعطينا درجة التصويب
 - عدد النقاط المتحصلة من خلال ست محاولات سوية تعطينا
- أ. مجموع نقاط الدقة
ب. مجموع نقاط القوة
ت. مجموع نقاط التصويب

5-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية يوم الأحد الموافق 2013/11/3 على (3) لاعبين وهم حراس المرمى المستبعدين، إذ تم تطبيق الاختبار المهاري من قبلهم وبإشراف الباحثان، وتم بعد ان تم إجراء الاختبار عليهم وإعطائهم فترة راحة كافية تم تطبيق مجموعة من التمرينات المشابهة للأداء باستخدام الأشرطة المطاطية، وكان الغرض من إجراء هذه التجربة ما يلي:

- إمكانية تطبيق الاختبار المهاري والوقوف على المعوقات التي تعيق تطبيقه من قبل عينة البحث.
- التأكد من ملائمة المكان لتطبيق الاختبار ومدى صلاحية ووضوح التخطيط على الحائط والأرض، وعليه تم التوصل إلى تخصيص اللون الأحمر لمربعات الدقة المرسومة على الحائط حتى لا يختلط مع لون الحائط، وبالنسبة إلى لون الأجزاء المرسومة على الأرض فقد تم اختيار اللون الأصفر لها، ولون الكرة كان الأزرق والأبيض حتى تكون واضحة من قبل المسجل.
- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار.
- ضبط تطبيق التمرينات المعدة قدر الإمكان من حيث الأداء المشابه لمهارة التصويب.
- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي من الممكن ان تصادف تطبيق الاختبار أو التمرينات في أثناء التطبيق الميداني من قبل أفراد عينة البحث التجريبية.

3-6 الإجراءات الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث في تمام الساعة الثانية بعد ظهر يوم الأربعاء الموافق 2013/11/6 على قاعة الشهيد عباس التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى، إذ تم شرح الاختبار من قبل الباحثان على أفراد العينة بصورة مفصلة وواضحة وبعد ان استوعبوا تفاصيل الاختبار تم إعطاء مدة (15) دقيقة لإجراء الإحماء اللازم لبدء الاختبار، وتم تسجيل درجات اللاعبين في استمارة خاصة أعدت لهذا الغرض، وقد راعا الباحثان قدر الإمكان تثبيت ظروف تطبيق الاختبار حتى تتم إعادته في الاختبار البعدي.

3-6-2 الملامح العامة للتمرينات المشابهة للأداء باستخدام الأشرطة المطاطية:

- تم إعداد مجموعة من التمرينات البدنية باستخدام الأشرطة المطاطية بما يلاءم وحركات التصويب المستخدمة في كرة اليد سواء أكانت التصويبة من فوق الكتف أو بمستوى الكتف أو من الأسفل وراعا الباحثان استخدام مسارات التمرينات بما يشابه قدر الإمكان المسارات الحركية الفعلية والدقيقة لمهارة التصويب.
- تضمن منهج التمرينات المشابهة للأداء باستخدام الأشرطة المطاطية أربع وعشرين وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، واستمر لمدة شهرين إذ بدأ بتاريخ 2013/11/10 لغاية 2014/1/2.
- ان الهدف من إعداد هذه التمرينات هو تطوير قوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث.
- تم إعطاء منهج التمرينات المشابهة للأداء في فترة الإعداد الخاص.
- تم تطبيق التمرينات المشابهة للأداء بطريقة التدريب الفترى وبأسلوب المرتفع الشدة.
- تم تطبيق منهج التمرينات المشابهة للأداء باستخدام الأشرطة المطاطية في الجزء البدني من الوحدة التدريبية فقط والبالغ زمنه (30-40) دقيقة من الوحدة التدريبية البالغ زمنها (120) دقيقة.
- الراحة البينية بين التمرينات تتراوح بين (30-60) ثانية، والراحة بين المجاميع (60-120) ثانية.
- تموج الحمل الداخلي (داخل الوحدة التدريبية) (1-1) وتموج الحمل الخارجي (3-1).
- أن يكون عدد التكرارات مناسباً لقدرة اللاعب بحيث يسمح له بأداء التكرارات دون حدوث أي انخفاض في سرعة الأداء وفق الشدة المطلوبة.

- ان من مميزات الأشرطة المطاطية أنها بألوان مختلفة وكل لون يعطي شدة خاصة به وعلى ضوء هذه الألوان تم الصعود والهبوط بالشدة المستخدمة لكل تمرين وكذلك زيادة فترة تطبيق التمرين وحسب تموج الحمل الموضوع لمنهج التمرينات المشابهة للأداء، والشكل (1) يوضح شدة الأشرطة كل حسب لونه:

الوزن كغم ←				الشدة %
الأصفر	الأزرق	الأخضر	الأحمر	
3,6	1,3	0,9	0,7	%25
6,3	2,1	1,5	1,2	%50
8,2	2,7	1,9	1,5	%75
9,8	3,2	2,3	1,8	%100
11,2	3,7	2,6	2,0	%125
12,5	4,1	3,0	2,2	%150
13,8	4,6	3,3	2,5	%175
15,2	5,0	3,6	2,7	%200
16,6	5,5	4,0	2,9	%225
18,2	6,0	4,4	3,2	%250

الشكل (1)

الشدة الخاصة بكل لون من ألوان الأشرطة المطاطية

3-6-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث في يوم السبت الموافق 2014/1/5 على قاعة الشهيد عباس التابعة لمديرية شباب ورياضة ديالى وقد راعا الباحثان قدر الإمكان توفير نفس ظروف الاختبار القبلي من حيث التوقيت والأدوات المستخدمة والمكان.

3-7-3 الوسائل الإحصائية:

3-7-1 الوسائل الإحصائية المستخدمة في استخراج النتائج:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث مستخدمين الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبارات للعينات المرتبطة

3-7-1 استخراج حجم التأثير:

لاستخراج حجم التأثير للمتغير التجريبي استخدم الباحثان القانون التالي:

- حجم التأثير للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدية: (15: 155)

$$س\ بعدي - س\ قبلي$$

$$= \text{حجم التأثير}$$

$$\pm ع\ القبلي$$

المعايير المستخدمة للدلالة على حجم التأثير:
أقل من 0.41 حجم التأثير صغير.
من 0.41-0.70 حجم التأثير متوسط
أكبر من 0.70 حجم التأثير كب

الباب الرابع

4 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 عرض نتائج قوة التصويب ودقته وتحليلها:

الجدول (2)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الخطأ المعياري	الاختبار البعدي		الخطأ المعياري
			س	ع		س	ع	
1	قوة التصويب	درجة	13,28	2,49	0,666	16,64	1,54	0,414
2	دقة التصويب	درجة	2,21	1,57	0,421	3,71	1,26	0,338
3	التصويب	درجة	15,42	2,622	0,700	20,35	1,9	0,509

يبين الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (قوة التصويب، دقة التصويب، التصويب) وقيمة الخطأ المعياري في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لقوة التصويب في الاختبار القبلي (13,28) وبانحراف معياري (2,49) وبخطأ معياري قدره (0,666) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (16,64) وبانحراف معياري (1,54) وخطأ معياري قدره (0,414)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لدقة التصويب في الاختبار القبلي (2,21) وبانحراف معياري (1,57) وبخطأ معياري قدره (0,421) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (3,71) وبانحراف معياري (1,26) وخطأ معياري قدره (0,338)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للتصويب في الاختبار القبلي (15,42) وبانحراف معياري (2,622) وبخطأ معياري قدره (0,700) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (20,35) وبانحراف معياري (1,9) وخطأ معياري قدره (0,509).

1-1-4 عرض نتائج قوة التصويب وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي في اختبار قوة التصويب للمجموعة التجريبية

المتغير	س	ع	قيمة T		الدلالة
			المحسوبة	مستوى الدلالة	
قوة التصويب	3,35	1,21	10,33	0,00	معنوي

يبين الجدول (3) قيمة متوسط الفروق وانحرافاتها بين القياسين القبلي والبعدي، وقيمة (ت) المحسوبة لقوة التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث التجريبية، فقد بلغت قيمة متوسط الفروق (3,35)، وبانحراف فروق قدره (1,21) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10,33) ومستوى دلالة (0,00) وهي اصغر من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضية البحث الأولى.

ويعزو الباحثان هذا الفرق المعنوي في قوة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية التدريب بالتمرينات المشابهة للأداء باستخدام الأشرطة المطاطية التي استخدمت وفق مسارات الأداء المهاري للتصويب ومضاف إليها مقاومة الأشرطة المطاطية التي استهدفت بصورة مباشرة العمل العضلي الفعال للأداء مما أدى إلى تحسين عمل العضلات العاملة في مهارة التصويب بما يتلائم ومتطلبات نجاح التصويب في لعبة كرة اليد، ان طبيعة استخدام الأشرطة المطاطية كمقاومات إضافية أثناء الأداء زادت من العبء الايجابي على اللاعبين في أثناء الوحدات التدريبية مما ولد رد فعل في عمل الجهاز العصبي والعضلي للتكيف مع هذه المقاومات الخارجية وبالتالي زيادة قوة التصويب لديهم، وقد أكد كل من (Dr, Ray Watson, Harre, 16: 81) (17: 860) ان من أهم مسببات الوصول إلى القمة الرياضية هو في استخدام تدريبات أعلى من ناحية الشدة والحجم في الوحدات التدريبية من تلك التي تحصل في المنافسة أو البطولات الدولية! " كما ان آلية التدريب بالأشرطة المطاطية يؤثر باتجاهين الأول باتجاه العضلات العاملة من خلال إطالة الأشرطة والثاني باتجاه العضلات المعاكسة من خلال تقصير الأشرطة وهاتين الميزتين تساعدان على تنمية وتطوير عمل القوة للعضلات العاملة والمعاكسة في نفس الوقت وهذا قد جعل أفراد العينة من أداء المهارة بمسارات حركية أفضل بقوة ودقة أعلى مما كانوا عليه قبل التدريب بالأشرطة المطاطية، كما ان استخدام ألوان مختلفة (شدد) للأشرطة المطاطية وتموج الحمل وعدم التدريب على وتيرة واحدة قد ساعد على تحفيز عمل العضلات بما ينسجم بتدرج الشدد التدريبية المعطاة للاعبين خلال الوحدات التدريبية، من هنا أشار (Hooks) إلى ان الحمل التدريبي الزائد قد يكون مؤشر ايجابي في رياضة الانجاز العالي وان من أهم الإخاطر التي تؤدي إلى عدم تطور الانجاز الرياضي العالي هو في التعود على نوع معين من التدريب وتثبيت الشدد والحجوم وبشكل نمطي ثابت" (66: 15)

4-1-2 عرض نتائج قوة التصويب وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة T		ع ف	س ف	المتغير
	مستوى الدلالة	المحسوبة			
معنوي	0,01	4,36	1,28	1,5	دقة التصويب

يبين الجدول (3) قيمة متوسط الفروق وانحرافاتها بين القياسين القبلي والبعدي، وقيمة (ت) المحسوبة لدقة التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث التجريبية، فقد بلغت قيمة متوسط الفروق (3,35)، وبانحراف فروق قدره (1,21) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10,33) ومستوى دلالة (0,00) وهي اصغر من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضية البحث الأولى.

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية في دقة التصويب إلى ان استخدام الأشرطة المطاطية قد ساعد على تحفيز عمل الجهازين العصبي والعضلي في أن واحد من خلال العبء الحاصل على العضلات العاملة والمقابلة في أثناء التدريب، إذ تذكر ليزا رستم (2013) إذ ان استخدام تمرينات بالأشرطة المطاطية تعتمد على حصول الانقباض العضلي المركزي والذي يعرض العضلات العاملة إلى ظروف فسيولوجية مثل حدوث عمليات عصبية عالية نتيجة الإطالات المفاجئة ونتيجة تحفيز المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية داخل الألياف العضلية والأوتار بهذه المرحلة، والتي سوف يتبعها مرحلة العمل بالانقباض المركزي التالي والسريع والذي سوف يحصل كرد فعل واستجابة عصبية عضلية من المكونات المطاطية المخزونة كطاقة شد وتوتر عالية (8: 51) وكل هذا ساعد أفراد العينة على التحكم الإرادي بتوجيه الحركة نحو الاتجاه الصحيح نتيجة تحسن عمل الجهازين العصبي والعضلي وهذا ما أكده محمد صبحي

حسنيين (1995) يجب ان تكون "الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجه إلى العضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف (10 : 447)

3-1-4 عرض نتائج التصويب وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة T		ع ف	س ف	المتغير
	المحسوبة	مستوى الدلالة			
معنوي	10,94	0,00	1,68	4,92	التصويب

يبين الجدول (3) قيمة متوسط الفروق وانحرافاتها بين القياسين القبلي والبعدي، وقيمة (ت) المحسوبة للتصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث التجريبية، فقد بلغت قيمة متوسط الفروق (4,92)، وانحراف فروق قدره (1,68) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10,94) ومستوى دلالة (0,00) وهي اصغر من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضية البحث الأولى.

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في التصويب إلى فاعلية استخدام الأشرطة المطاطية في تطوير قوة التصويب ودقته مما أدى إلى تطور التصويب بشكل عام، إذ ان تكامل أداء أجزاء المهارة ومتطلباتها الرئيسية سوف يؤدي بالنتيجة النهائية إلى أداء فني يحقق أهداف العملية التدريبية وان أي خلل في هذه الأجزاء أو تطور جزء على حساب الجزء الثاني سوف يؤدي إلى قصور في الأداء العام للمهارة، فإذا توفرت قوة التصويب لدى اللاعب وقلت دقته فهذا سيؤدي إلى فشل التصويب على المرمى وبذلك سوف تضيق جميع الجهود المبذولة من قبل اللاعب والمدرّب في التدريب وهذا لم يحصل لدى أفراد العينة التي استخدمت تمرينات مشابهة لأداء مهارة التصويب باستخدام الأشرطة المطاطية، إذ من المهم "تعويد اللاعبين على التصويب في ظروف مشابهة لظروف اللعب" (2: 105)، كما ان المسارات الحركية للذراع في التمرينات كانت مشابهة لحركات التصويب وهذا ما يعمل في اتجاهين الأول تنمية القوة من خلال شدة الشريط المطاطي المستخدم وكذلك تحفيز الجهاز العصبي لإرسال إشارات عصبية إلى المناطق العضلية العاملة الأمر الذي حسن من الأداء العام للتصويب لدى أفراد عينة البحث.

2-4 عرض نتائج حجم التأثير للتمرينات المشابهة للأداء باستخدام الأشرطة المطاطية في قوة التصويب ودقته ومناقشتها:

الجدول (6)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم التأثير للتمرينات المشابهة للأداء باستخدام الأشرطة المطاطية

الاختبارات / الإحصائيات	س قبلي	س بعدي	ع قبلي	حجم التأثير
قوة التصويب	13,28	16,64	2,49	1,34
دقة التصويب	2,21	3,71	1,57	0,4
التصويب	15,42	20,35	2,62	1,89

يبين الجدول (6) قيم حجم التأثير للتمرينات المشابهة للأداء في قوة ودقة التصويب لأفراد عينة البحث، إذ بلغت قيمة حجم التأثير في قوة التصويب (1,34) وعند مقارنتها بالمعايير الخاصة وجد ان حجم التأثير للتمرينات المستخدمة كان كبيرا، ويعزو الباحثان هذا التأثير الكبير إلى ان التدريب المنظم والمخطط جيدا سوف يؤدي إلى إحداث تطور وتحسن في الصفات المستهدفة سواء أكانت مهارية أو بدنية وهذا ما تم تطبيقه في منهج التمرينات بالأشرطة المطاطية من قبل أفراد عينة البحث وكان له مردود ايجابي في تطوير قوة التصويب، من خلال تطوير عمل العضلات العاملة والمقابلة في آن وحد وبالتالي حدوث توازن في تدريب القوة العضلية للذراع وخصوصا القوة الانفجارية التي نراها وضاحة المعالم في أثناء التصويب، وهذا ما أكدته ناجي سعد (1999) "يعد تدريب العضلات على الانبساط والإطالة في حركة عكسية للحركة الأمامية المطلوب تنفيذها تهدف إلى إنتاج أكبر قوة في اقصر زمن، وتعد هذه الإطالة مفتاح الزيادة في القوة الانفجارية وتكون العضلات في هذه الحالة مثل الزنبرك الذي يشد بقوة معينة ثم يترك ليعود إلى وضعه الأصلي بقوة وسرعة (11: 31)

وبلغ حجم التأثير لدقة التصويب (0,4) ويعد هذا التأثير صغيرا ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى ان تطوير الدقة يحتاج إلى وقت طويل كونها ترتبط ارتباطا مباشرا بالعمليات العصبية كما ان أفراد العينة لم يستخدموا مثل هذه الوسائل التدريبية وعلى الرغم من هذا فان نتائج متغير الدقة كانت معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي (جدول 4) وهذا ما يؤكد ان استخدام الأشرطة المطاطية إذا ما استخدمت لفترة أطول سوف تكون تأثيراتها أكبر.

وبلغ حجم التأثير للتصويب (1.89) وهو حجم تأثير كبير وهذه النتيجة منطقية إذ ان التصويب بكرة اليد يعتمد على قوة التصويب ودقته في آن واحد وان أي قصور في هذين المتغيرين سوف يؤثر سلبا في التصويب، وهذا يعطي أفضلية وتأثيرا كبيرا للتمرينات المشابهة للأداء باستخدام الأشرطة المطاطية إذ طور استخدامها قوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث مما أدى إلى تطوير التصويب بصورة عامة لديهم، ويؤكد عبد علي نصيف وقاسم حسن (1988) أنه " يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي، وتحمل جرعات خاصة (5: 95) .

الباب الخامس

5 الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. ان استخدام الأشرطة المطاطية في تمرينات مشابهة لأداء مهارة التصويب بكرة اليد أدى إلى تطوير قوة التصويب ودقته.
2. ان تكامل عمل قوة التصويب ودقته يؤدي بدوره إلى تطوير التصويب.
3. ان تأثير الأشرطة المطاطية كان كبيرا في قوة التصويب والتصويب، بينما كان تأثير الأشرطة المطاطية قليلا في دقة التصويب لدى أفراد عينة البحث.

2-5 التوصيات:

1. استخدام الأشرطة المطاطية في تمرينات مشابهة للمسارات الحركة يؤدي إلى مردود تدريبي أفضل من الناحيتين البدنية والفنية للاعبين.
2. استخدام الأشرطة المطاطية في فترات الإعداد العام والخاص كونها تعد من الوسائل التدريبية الفعالة في تطوير القوة العضلية الخاصة والعامية في الفعاليات الرياضية.
3. استخدام الأشرطة المطاطية في الوحدات التدريبية في تدريب القوة العضلية لسهولة استخدامها ونقلها فضلا عن الابتعاد عن الرتابة في استخدام وسائل تدريب القوة العضلية الأخرى.

المصادر:

1. احمد خاطر (وآخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة، دار المعارف، 1978).
2. احمد خميس راضي وجميل قاسم محمد؛ موسوعة كرة اليد العالمية: (بغداد، دار الكتاب العربي، 2011).
3. احمد عريبي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية: (ليبيا، منشورات جامعة الفاتح، 1998).
4. سعد محسن : تأثير أساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996).
5. عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
6. عطيات محمد خطاب: التمرينات للبلقاء، ط6 (القاهرة، دار المعارف، 1982).
7. ليث إبراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبر سبت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2008).
8. ليزا رستم يعقوب؛ تأثير تمرينات الفعل العضلي الانعكاسي بالمطاط في كهربائية بعض العضلات والقدرات البدنية والأداء المهاري لمصارعى الجودو: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى، 2013). د. محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد (تعليم، تدريب، تكتيك): (الكويت، شركة مطابع السلام، 1989).
9. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
10. محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية: ج1، ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
11. ناجي سعد يوسف؛ تدريب البليومترك: (القاهرة، نشرة العاب القوى 254، 1999).
12. وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين (عمان، دار الأوائل للنشر، 2001).
13. الين وديع فرج؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار. ط2: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2002).

15-Cohen J.A; Power primer: (Psycho bulletin, 1992).

16-Dr,Ray Watson, The Runners Physiology, The AAA Runners, Guide. London. Printed in Singapore.1987.

17-Harre, Training slither, Sport enrage, Berlin,1985.

18-Hooks, G, Application of Weight Training to Athletics ,New York, Prentice-Hail, Englewood, Cliffs,1962.

19-Schmidt a. Richard and caring a.wriberg .motor learning and performance. Human kenyics, 2000.

20 -Vialla Lesstirsdeela : Handball Direction exchange , national commission pedagogic . 1979 .

ملحق (1)

أنموذج للتمرينات والشدد المستخدمة للأشرطة المطاطية في البحث

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	لون الشريط	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	780 ثا	420	360 ثا	60 ثا	3	اخضر	20 ثا	6	20 ثا	متوسطة	من وضع الوقوف الشريط تحت القدم سحب الشريط بالذراع المصوبة من خلف الرأس إلى الأعلى
	730 ثا	370 ثا	360 ثا	60 ثا	3	احمر	25 ثا	6	20 ثا	فوق المتوسط	من وضع الوقوف الشريط تحت القدم سحب الشريط بالذراع المصوبة من خلف الرأس إلى الأعلى
	530 ثا	380	150 ثا	90	2	ازرق	25 ثا	5	15 ثا	تحت القصوي	من الوقوف تقديم الرجل المعاكسة للذراع المصوبة، الشريط مثبت على الحائط من طرف ومربوط على معصم الذراع المصوبة من الطرف الآخر أداء حركة التصويب من فوق الكتف.
	330 ثا	270 ثا	60	120 ثا	1	اصفر	30 ثا	6	10 ثا	قصوي	من الوقوف تقديم الرجل المعاكسة للذراع المصوبة، الشريط مثبت على الحائط من طرف ومربوط على معصم الذراع المصوبة من الطرف الآخر أداء حركة التصويب من فوق الكتف.

ملحق (2)

أنموذج للتمرينات والشدد المستخدمة لأشرطة المطاطية في البحث

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	لون الشريط	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	720	420	300ثا	60ثا	3	اخضر	20 ثا	5	20 ثا	متوسطة	من وضع الوقوف الشريط تحت القدم سحب الشريط بالذراع المصوبة من خلف الرأس إلى الأعلى
	610ثا	370ثا	240ثا	60ثا	3	احمر	25 ثا	4	20 ثا	فوق المتوسط	من وضع الوقوف الشريط تحت القدم سحب الشريط بالذراع المصوبة من خلف الرأس إلى الأعلى
	830ثا	380	450ثا	90	2	ازرق	25 ثا	5	15 ثا	تحت القصوي	من الوقوف تقديم الرجل المعاكسة للذراع المصوبة، الشريط مثبت على الحائط من طرف ومربوط على معصم الذراع المصوبة من الطرف الأخر أداء حركة التصويب من فوق الكتف.
	850ثا	270ثا	480ثا	120ثا	1	اصفر	30 ثا	4	10 ثا	قصوي	من الوقوف تقديم الرجل المعاكسة للذراع المصوبة، الشريط مثبت على الحائط من طرف ومربوط على معصم الذراع المصوبة من الطرف الأخر أداء حركة التصويب من فوق الكتف.



The effect is similar to the performance of exercises using elastic straps in the development of the power and accuracy of correction for young players handball

**Hussan Mohamed Heidan
Entidhar Jumaah Mubarak**

Abstrcat

The means of training assistance from the requirements that must be provided in the training process of being given yields positive physical and skill , and this means training elastics , which is one of the means training resistors modern , which have many benefits to help the player in the development of potential physical and skill alike , so it was used in the development of the power correction and accuracy of the handball players have given positive results and the size of a big impact on the strength of the correction through prolongation and failure to working muscles , but in accuracy was the size of the impact a little and this result is a natural fact that accuracy is directly related to the work of the central nervous system and the nature of internal signals and stimuli of Foreign Affairs and needs to develop it into a longer time period , and this evolution in the power and precision reflected positively on the development of the correction is generally born members of the research sample the fact that these two qualities are most important in the correction handball , the play if not available, has the power or precision , or both adequately can not achieve success in shooting on goal , then the use of elastics in exercises similar to the performance of the skill of the correction handball have had impact in the development of kinetic paths of skill and adjusted in line with the amount of force required and accuracy at the same time.