

علاقة القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والمميزة بالسرعة للرجلين بدقة التصويب

من القفز عاليا بكرة اليد

بحث وصفي على طالبات مرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك

جيا فان محمد عبدالرحمن، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، جامعة دهوك، كردستان العراق

دلوفان اسعد نبي، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، جامعة دهوك، كردستان العراق

مخلص

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة القوة الانفجارية للرجلين بدقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات مرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك. وكذلك التعرف على العلاقة القوة الانفجارية للذراعين بدقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات مرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك. بالاضافة الى التعرف على العلاقة القوة المميزة بالسرعة للرجلين بدقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات مرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك.

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لملامته لطبيعة البحث ومشكلته. شملت مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهن (38) طالبة حيث تم اختيارهن بصورة عمدية، أما عينة البحث فقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية والبالغ عددهن (24) بعد ان تم استبعاد الطالبات المصابات واللذين تعيين عن الاختبارات كما تم اختيار (5) طالبات للتجربة الاستطلاعية وبهذا تكون النسبة المنوية لعينة البحث هي (63%).

وقد استنتج الباحثان بانه هناك علاقة قوية موجبة بين صفتي القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التصويب من القفز عاليا لعينة البحث وعدم ظهور علاقة موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب من القفز عاليا لعينة البحث.

كما يوصي الباحثان التأكيد أثناء فترة التدريس مادة كرة اليد وخاصة فترة الاحماء على تطوير القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لما له من أهميته الكبيرة في دقة التصويب واجراء بحوث مشابه لبحث الحالي ولكن على طلبة المرحلة الثانية.

1. التعريف بالبحث

1.1 المقدمة وأهمية البحث

لعبة كرة اليد هو تسجيل هدف في مرمى الخصم بقوة ودقة عاليتين ولتحقيق هذا الهدف وجب على اللاعب ان يتمتع بأداء فني عالٍ وصفات بدنية جيدة من اجل الاستمرار الأمثل لقواه الذاتية والتي تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية إلى جانب إتقان الأداء المهاري والخططي. وتعد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من عناصر اللياقة البدنية المهمة لدى لاعبي كرة اليد وذلك لأن مهارات كرة اليد تمتاز بالقوة والسرعة سواء للرجلين أو الذراعين فعملية الارتقاء إلى أعلى نقطة تتطلب قوة انفجارية وقوة مميزة بالسرعة في الرجلين والتصويب بسرعة وقوة كبيرتين والتي تتطلب قوة انفجارية في الذراع الرامية ، حيث تعد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري خاصة أداء مهارات التهديف من القفز (جناتي، 9، 2011).

تعد لعبة كرة اليد من الأنشطة الرياضية ذات طابع خاص من ناحية الأداء والتي تتطلب أن يتمتع لاعبيها باللياقة البدنية العالية، حيث شهدت تطورهاائل وملحوظ من الناحية البدنية والمهارية والخططية منذ نشأتها حتى الآن إذا ما قورنت بالألعاب الأخرى (العكيدى، 131، 2007)، والتي تتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، مما تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية والمهارية لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية (وليد، 48، 2016). على الرغم من تعدد المهارات الحركية في لعبة كرة اليد واختلاف ميكانيكية الأداء الفني إلا ان الهدف المشترك الذي يسعى اللاعبون إلى تحقيقه في جميع المهارات الحركية في

فالتصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطوية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب فإذا فشل في إحراز هدف فان جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلا عن فقدان الكرة وتحوله من الهجوم إلى الدفاع (الغري، 2009، 114).

تعتبر الدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة عالية، فارتباط القوة بالدقة ثبت حيويته خاصة عند الارتقاء

والتصويب (علي والآخرين، 2016، 190)، وذلك يتطلب من اللاعب كرة اليد زيادة في ارتفاع القفز وان يتمتع بالدقة العالية التي تجعله يصوب على المناطق البعيدة عن حارس المرمى ، وبالتالي فان امتلاك اللاعب هاتين الصفتين سوف يؤدي الى رفع مستوى الأداء، ولهذا فان القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة تأثير واضح على دقة التصويب من القفز عاليا (رشيد، 2015، 55)، وان معرفة طبيعة العلاقة التي تربط القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بدقة التصويب من القفز عاليا تساعد في عملية التدريب وذلك من خلال التركيز عليها ورفع مستواها بما يخدم المستوى البدني وبالتالي رفع مستوى اللعبة، ومن هنا تتجلى اهمية البحث بأيجاد العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة بالدقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة دهوك.

2.1 مشكلة البحث

ان مهارة التصويب وان كانت معروفة بان ادائها تشترك فيه مجاميع عضلية محددة بعضلات الذراعين والكتف الا انها في الحقيقة تتطلب أكثر من هذه المجاميع في ادائها وتنفيذها بالقوة المطلوبة عن طريق نقل القوة المتولدة من العضلات القدم مروراً بالذراع لتنتهي بمغادرة الكرة اصابع الكف المصوبة، مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين اجزاء الجسد وتوظيفها بشكل يضمن ان تكون التصويبة باقوى واسرع وادق ، ومن خلال الدراسات والبحوث التي اطلع عليها الباحثان (العكدي، 2007) و

(الغري، 2009) و (علي وسعيد 2016) ومن خلال لعب و تدريس أحد الباحثان للمادة كرة اليد في كلية التربية الرياضية لاحظا أن ضعف في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين يمكن ان يكون هو احد أسباب ضعف في دقة المهارة التصويب من القفز عاليا لدى طالبات التربية الرياضية، ولذلك تبرز مشكلة البحث في معرفة مدى العلاقة القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والقوة

المميزة بالسرعة للرجلين بالدقة التصويب من القفز عاليا لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك وذلك لغرض تحقيق نتائج افضل.

3.1 أهداف البحث

- التعرف على علاقة القوة الانفجارية للرجلين بدقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك.
- التعرف على علاقة القوة الانفجارية للذراعين بدقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك.
- التعرف على علاقة القوة المميزة بالسرعة للرجلين بدقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك.

4.1 فروض البحث

- هناك علاقة معنوية ذات دلالات إحصائية بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات مرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك.
- هناك علاقة معنوية ذات دلالات إحصائية بين القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات مرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك.
- هناك علاقة معنوية ذات دلالات إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات مرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك.

5.1 مجالات البحث

- المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية / جامعة دهوك.
- المجال الزمني: من 2018/1/15 الى 2018/4/18
- مجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك.

2. الاطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الاطار النظري

1.1.2 مفهوم القوة الانفجارية

سريعة كذلك هي "القدرة في التغلب على مقاومات بسرعة توتر عضلي عالي. وتعد هذه القدرة جانباً مهماً عند تخطيط المناهج التدريبية من قبل المدربين، وخاصة في الاعداد الخاص والنافسات ولتنفيذ الأداء المطلوب تحت متطلبات صفة القوة والسرعة فانه يتطلب ان يكون هناك درجة عالية من التوافق في دمج صفة القوة والسرعة في مكون واحد. كما ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالانشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في ان واحد والتي تلعب دوراً بارزاً من حيث استخدام للقوة والسرعة معا في كثير من حالات اللعب سواء عند التهديد او المناولات المختلفة (ضياء، 55، 2009)

4.1.2 التصويب في كرة اليد

من أهم المهارات الاساسية في كرة اليد هو التصويب لأنه النتيجة النهائية لجميع حركات وخطط اللعب لذلك نجد لدى اللاعبين الرغبة الشديدة في التدريب على هذه المهارة لأنها تعد ثمرة جهودهم من التدريب (مصلح، 7، 2012)، وإن التطور السريع الذي طرأ على فعالية كرة اليد في السنوات الأخيرة أعطى مهارة التصويب حيزاً كبيراً ومهماً لما لهذه المهارة من دور كبير وفعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة، حيث أن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا خدمة مهارة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الإصابة من أجل الفوز وتسجيل أفضل النتائج، إذ يعتبر التصويب قمة اللعب وأن نوعيته ومستواه هو الذي يحدد الفوز أو الخسارة لنا ينبغي إيجازه أو أداءه بتركيز عال ودقة. والتي يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي تناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى، وبالتالي فإن كل المبادئ الأولية و الخطة المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج بالنهاية بإصابة الهدف، لذا فمهارة التصويت من المهارات الأساسية و المهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة (وليد، 48، 2016)، فاللاعب في كرة اليد يحتاج لقوة الذراعين (اليد الرامية) كي يستطيع أداء الحركات والتصويبات بالقوة المطلوبة فالقوة التصويب في كرة اليد ينبغي أن يمتلكها لاعب ليكون قادراً على تسجيل الاهداف التي هي الغاية النهائية من أداء سائر مهارات اللعبة، عن طريق التدريب الذي يجب ان يهدف الى انسجام القوة مع الشكل الحركي واتجاه العضلات المشتركة بالتصويب وتسلسلها أثناء الأداء الفعلي في المباراة للوصول إلى أعلى قوة ممكنة للتصويب (العكيلي والآخرين، 57، 2015).

تعتبر القوة الانفجارية من أكثر القدرات البدنية أهمية في كرة اليد وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة، وقصد بالسرعة ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزج يشترط توفر معدلات عالية من السرعة، أي بذل القوة بشكل متفجر، وللحصول على هذه القدرة يجب أن يمر اللاعب بمراحل تمرين وتدريب طويلة، إنه ليس كل لاعب يمتلك سرعة عالية من الضروري أن يمتلك مكون القوة الانفجارية تلقائياً، إذ إن هذا المطلب هو مزيج من متطلبات القوة والسرعة العاليتين لذلك لا بد من اللاعب التمرن الطويل للحصول على هذا المزيج من المكونين (محمد وهشام، 55، 2013). كما يعرف ايضا بانها الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة جدا وتؤدي لمرة واحدة كما يفهم من اصطلاح القوة الانفجارية بانها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثية مثل: الرمي، القفز العالي، والوثب الطويل في ألعاب المضار والميدان في الألعاب المنظمة التي تتطلب قوة مثل الرمي والقفز (طبانة، 7، 2011).

2.1.2 أهمية القوة الانفجارية للاعب كرة اليد

تعد القدرة الانفجارية احدى عناصر الاعداد البدني الخاص المهمة للاعب كرة اليد وذلك لأنه يحتاجها في مواقف اللعب الدفاعية او الهجومية فلاعب كرة اليد يجب ان يكون ممتازاً في بدء الانطلاق في القفز والرمي. وهذه الاشكال الثلاثة هي اهم مظاهر القدرة الانفجارية ويمكن اجمال المهارات كرة اليد التي تؤدي القدرة الانفجارية بمظاهرها الثلاثة دوراً اساسياً للنجاح بأدائها متمثلة ب جميع انواع التصويب بالقفز سواء كانت بالقفز عاليا او اماماً (العيساوي، 221، 2014). يشير عبدالله (2009) إلى إن القدرة الانفجارية تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة ومعدلات عالية من السرعة فيظهر العمل بشكل انفجاري لحظي، فأداء أي عمل يتطلب إظهار قدرة انفجارية عالية سواء أكانت للذراعين أو للرجلين فان هذا العمل يتطلب ما يأتي:

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية من السرعة.

3.1.2 القوة المميزة بالسرعة

ان تطبيق الجوانب المهارة والخططية داخل المباراة تحتم امتلاك اللاعب صفات بدنية خاصة من أهمها القوة المميزة بالسرعة التي هي " مقدرة الجهاز العصبي " على انتاج قوة

5.1.2 العوامل المؤثرة في مهارة التصويب

كان منها موجه للعضلات العاملة وللعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه

المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف (الغريبي، 60، 2009).

8-1-2-1-2 الانواع التصويب في كرة اليد

● التصويب من الثبات.

● التصويب من الحركة

● التصويب من القفز

○ التصويب من القفز عاليا.

○ التصويب من القفز اماما

● التصويب من السقوط:

○ التصويب بالسقوط الامامي.

○ التصويب بالسقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية.

○ التصويب بالسقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية.

○ التصويب من الطيران. (الخياط والخيالي: 42، 2001-48)

9.1.2 الأداء الحركي للتصويب من القفز عاليا:

يتلخص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعده على قوة النهوض أو الارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية وفي الهواء يلف الجذع إلى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن مع سحب الكرة بالذراع الرامية إلى الخلف ثم إلى الأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله إلى أعلى نقطة مستغلا محصلة القوة الناتجة عن دفع الأرض ولف الجذع في الهواء بالإضافة إلى مرحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب ثم يهبط اللاعب على نفس قدم الارتقاء ولمراوغة اللاعب المدافع أو حارس المرمى قد يصوب اللاعب في أثناء مرحلة الهبوط وذلك بالاستمرار بمرحة الذراع حتى يتم التصويب من مستوى أعلى من الراس وقد يضطر إلى التصويب لميل الجذع وهو في الهواء (مصلح، 15، 2012).

10.1.2 دراسة (خميس، 2005)

والتي جاءت تحت عنوان : القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها باداء مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة.

● زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى كلما كانت نسبة نجاحه أكبر.

● المسافة: كلما قصرت المسافة بين الراي والمرمى كلما ساعد ذلك على دقة التصويب وأصابة المرمى.

● الدقة: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها ويسهم رسغ اليد في توجيه الكرة.

● السرعة: كلما كان الأعداد سريعا كلما كان التصويب أكثر نجاحا. (وليد، 57، 2016).

6.1.2 الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب:

قسمت الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب على الأتي:

● سرعة التصويب.

● قوة التصويب.

● دقة التصويب.

(وليد، 58، 2016)

7.1.2 دقة التصويب في كرة اليد

الدقة التصويب بلعبة كرة اليد تعني السيطرة على التوافق الحركي لمهارة التصويب وتوجيه الكرة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف (العكيلي والآخرين، 59، 2015)، فالدقة بمفهومها العام هي النجاح في تنفيذ الواجب الحركي للفرد وتحقيق الهدف المطلوب منه، وتشمل الدقة دقة تنفيذ الواجب الحركي بتسلسل انقباضي للعضلات المشتركة باداء ذلك الواجب الحركي بشكل يضمن تحقيق الصورة المثالية لذلك الواجب الحركي بانسيابية وأقل جهد ممكن. وكذلك فان الدقة قد تعني الكفاءة في إصابة هدف مثل دقة التصويب في كرة اليد والدقة بمعنى أدق هي قدرة الفرد على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين اي ان الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف. كما "ان الدقة معناها امكانية توجيه الحركة الارادية نحو هدف يتم تحديده

وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي، كما يتطلب الأمر ان تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء ما

2.2 هدف الدراسة

○ التأكيد على تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية لأهميتها الكبيرة في سرعة

الرمي بكرة اليد

● معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين واداء لمهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة .

3. منهج البحث واجراءاته الميدانية

1.3 منهج البحث

● 2- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين واداء لمهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة .

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لملائته لطبيعة البحث ومشكلته.

2.3 مجتمع البحث وعينته

3.2 منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي.

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهن (38) طالبة حيث تم اختيارهن بصورة عمدية، أما عينة البحث فقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية والبالغ عددهن (24) بعد ان تم استبعاد الطالبات المصابات والذين تغيبن عن الاختبارات كما تم اختيار (5) طالبات للتجربة الاستطلاعية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (63%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا.

4.2 عينة الدراسة

اشتملت العينة 30 طالبا من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية في جامعة بابل.

5.2 نتائج الدراسة

هناك علاقة قوية طردية بين القوة الانفجارية لكل من الذراعين والرجلين والاداء المهاري لضرب الساحق لكرة الطائرة لافراد العينة.

1.5.2 دراسة (العكدي، 2007)،

● الملاحظة وهي الانتباه الى ظاهرة اوشئ معين بهدف الكشف عن اسبابها وقوانينها (دياب، 2003). ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحثان للمؤسسات ودروس الرياضية المختلفة تم تحديد مشكلة البحث الحالي.

● عنوان الدراسة: العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وبعض المتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة اليد.

● الاستبيان: حيث قام الباحثان بتصميم استمارة الاستبيان لاستطلاع اراء السادة الخبراء والمختصين لتحديد اهم الاختبارات البدنية والمهارية اللازمة للبحث انظر ملحق رقم (1).

● هدف الدراسة: التعرف على قيم العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وبعض المتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة اليد.

● الاختبارات والمقاييس : متمثلة بأنسب الاختبارات والمقاييس البدنية والمهارية التي تم تحديدها من قبل السادة الخبراء والمختصين للاجراء البحث .

● عينة البحث: تكونت من ثمانية لاعبين شاركوا في اختبار البحث.

● وأظهرت نتائج البحث ما يأتي:

● المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

○ وجود علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للرجلين والقوة الانفجارية للذراع الرامية لدى لاعبي كرة اليد.

4.3 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

بنية القيام بإجراءات البحث الميدانية، فقد تمت الاستعانة بالاجهزة والادوات التي ساعدته في جمع البيانات المتعلقة بالبحث وهي:

○ وجود علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للرجلين سرعة الرمي لدى لاعبي كرة اليد.

- ساعة إيقاف

● وقدم الباحث مجموعة من التوصيات أهمها:

- كمبيوتر

○ التأكيد في أثناء التدريب على تطوير القوة الانفجارية للرجلين في كرة اليد.

- ملعب كرة يد.

- شريط قياس.

• **ختبار الثاني:** الاختبار الرمي الكرة الطبية 3 كغم من وضع الجلوس لقياس القوة الانفجارية للذراعين (أمين وعبدالقادر، 108، 2014).

• **ختبار الثالث:** الاختبار الخمس وثبات المتتالية لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (أمين وعبدالقادر، 123، 2014)

• **ختبار الرابع:** الاختبار التهديف الكرة من القفز عاليا على اربعة تقسيمات في زوايا مرمى كرة اليد وذلك لقياس دقة التصويب. (اسماعيل و حساين، 105، 2002-108)

8-3 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحزمة الإحصائية (SPSS) في المعالجات الاحصائية للبيانات الخاصة بالبحث لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض وذلك باستخدام الوسائل الآتية:

- الوسط الحسابي.
- معامل الارتباط بيرسون (ر).
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.

4. عرض النتائج ومناقشتها

1.4 عرض نتائج الاختبار البدني والمهاري ومناقشتها:

جدول رقم 1

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية للاختبار قوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب من القفز عاليا لعينة البحث.

المعالجات الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
القوة الانفجارية للذراعين	4.160	0.722	0.411	0.396	معنوي
دقة التصويب من القفز عاليا	4.280	1.720			

* عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية = 23

يتضح من الجدول رقم (1) ان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين قد بلغت (4.160) م وانحراف معياري (0.722) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لدقة التصويب من القفز عاليا (4.280) وانحراف معياري قدره (1.720)، كما وان قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.411).

جدول رقم 2

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية للاختبار قوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب من القفز عاليا لعينة البحث.

المعالجات الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين	29.088	8.018	0.258	0.396	غير معنوي
دقة التصويب من القفز عاليا	4.280	1.720			

- كرة طبية وكروسي

- شريط لاصق

- مرمى كرة يد مقسم.

- كرات يد.

5.3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2018/1/14) وبلغ حجم العينة الإحصائية (5) خمسة طالبات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك لغرض :

- دراسة صلاحية الإمكانيات المتاحة من أدوات التي يمكن للباحث الاستفادة منها أثناء التطبيق.
- التعرف على أماكن إجراء الاختبارات وطرق تجهيزها.
- التأكد من مدى فهم واستجابة الطالبات للاختبارات.
- التأكد من صلاحية ومدى مناسبة الاختبارات التي تم تحديدها. وتم تحديد موعد الاجراء الاختبارات بما يناسب الجدول الدراسي بالكلية.

6.3 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الاثنين المصادف 2018/1/15 في قاعة كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك وذلك باجراء الاختبارات على عينة البحث وقد تم الحصول على البيانات اللازمة للبحث.

7.3 اختبارات المستخدمة في البحث

تناول الباحثان الاختبارات الخاصة بقياس القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى الاختبار لقياس دقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد وهذه الاختبارات هي اختبارات مقننة معتمدة في المصادر العلمية وتم عرضها على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص بهدف تحديد اهم الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة للبحث، وعليه تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر من اراء الخبراء والمختصين وهي كالآتي:

• **ختبار الاول:** الاختبار القفز العمودي من الثبات لسارجت لقياس القوة الانفجارية للرجلين. (علاوي وضوان، 71، 1994)

الانفجارية للرجلين بدقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات مرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان الدقة تتطلب "توافقاً عضلياً عصبياً وتحكماً كاملاً في الجهاز العضلي العصبي للفرد، وفي اغلب الأحوال فان استخدام القوة القفز استخداماً فعالاً يكون على حساب الدقة، حيث انه يوجد هناك نسبة عالية من التصويبات من القفز تفشل في إصابة

الهدف والسبب هو ضعف القوة الانفجارية للرجلين لديهم وتأكد الطالبات في هذه الحالة على القوة المفرطة من اجل القفز فقط على حساب الدقة وهذه القوة هي خارج السيطرة، والقوة خارج السيطرة تعني تشتيت اللاعبه وعدم قدرتها على الاداء الصحيح للمهارات المطلوبة منها وبالتالي تفقد الدقة المطلوبة من اجل احراز الهدف (علي والآخرين، 2016، 195)، وبالتالي فان حدوث النقل الحركي يكون بطيئاً وغير قوي بدرجة كافية من القدمين عند دفعها للارض، حيث أن القوة المبذولة من الرياضي بالرجلين لها تأثير مباشر على دفع مركز ثقل الجسم إلى الأعلى (العكيدى، 2007، 140) ولهذا فان لاعبة كرة اليد تحتاج إلى هذه القوة في عضلات الرجلين من اجل الطيران والقفز والوثب لتأدية انواع التصويب المختلفة بأقصى قوة ودقة ممكنة (Eliasz, Jerz, 2001, 38). كما اظهر انه هناك تغيير في مستوى الارتقاء بسبب الزيادة في القوة الانفجارية بمعنى أن هذه الأخيرة أثرت بطريقة إيجابية في تنمية صفة الارتقاء لدى طالبات وهذا بدوره اما يدل على أن نقص هذه الصفة سيؤثر سلباً على الارتقاء ودقة التصويب.

يتبين من الجدول رقم (3) على وجود علاقة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة محارة التصويب من القفز عاليا لدى افراد العينة وهذا ما يقودنا إلى القول بأن الفرضية الثالثة والمتمثلة بأنه " هناك علاقة معنوية ذات دلالات إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين و دقة محارة التصويب من القفز عاليا لدى افراد العينة قد تحققت، ويعزو الباحثان السبب الى ان زيادة القوة المميزة بالسرعة يعود لحاجة لاعب كرة اليد إلى قوة بدنية عالية نظراً لحالات الاحتكاك المستمر للاحتفاظ بالكرة والقفز للأعلى و التصويب على مرمرى الفريق المنافس، فالاداء الجيد يحتم على اداء اللاعبين بسرعة ودقة وقوة ولا مجال للتعرف والانتظار في اللعب الحديث والتي تعتمد على الانسجام و التوافق بين صفتي السرعة والقوة، حيث تلعب القوة الميزة بالسرعة دوراً بارزاً ومهما في الألعاب الرياضية التي يطلب حركات قوية و سريعة في ان واحد سواء كان بغرض المناولة ام التهديف (الخفاف و البياتي، 2013، 55). فان دقة أداء محارة التصويب يجب انه يتم على أكمل وجه وفق سرعة كبيرة لكي يتمكن اللاعب من تحقيق الهدف المرجو من التصويب وهو تحقيق نقطة مباشرة (الدليمي، 2013، 167). كما

* عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية =23
يبين الجدول رقم (2) ان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للرجلين قد بلغت (29.088) سم للاعلى و بانحراف معياري (8.018) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لدقة التصويب من القفز عاليا (4.280) و بانحراف معياري قدره (1.720)، كما وان قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.258).

جدول رقم 3

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية للاختبار قوة الميزة بالسرعة للرجلين ودقة التصويب لعينة البحث.

المعالجات الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	8.255	0.710	0.523	0.396	معنوي
دقة التصويب من القفز عاليا	4.280	1.720			

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية =23

يتضح من الجدول رقم (1) ان الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين قد بلغت (8.255) م و بانحراف معياري (0.710) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لدقة التصويب من القفز عاليا (4.280) و بانحراف معياري قدره (1.720)، كما وان قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.523).

2.4 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول رقم (1) على وجود علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى افراد العينة وهذا ما يقودنا إلى القول بأن الفرضية الاولى والمتمثلة بأنه " هناك علاقة معنوية ذات دلالات إحصائية بين القوة الانفجارية للذراعين بدقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد لدى طالبات مرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك " قد تحققت، ويعزو الباحثان السبب الى ان زيادة القوة الانفجارية للذراع الرامية تؤدي الى زيادة القدرة على توجيه الكرة في المسار المطلوب ويأتي ذلك من خلال النقل الحركي بين اجزاء الذراع الرامية والذي ينتج عنه افضل محطة قوى ودقة تكسبها للأداء، اذ ان التصويب يحتاج الى القوة اللازمة لأعطاء الكرة التعجيل اللازم لأكسابها المسار المطلوب لأصابة المرمرى بدقة وقوة (العكيدى، 2007، 139).

يتبين من الجدول رقم (2) على عدم وجود علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى افراد العينة البحث، وهذا ما يناقض الفرضية الثانية والمتمثلة بأنه " هناك علاقة معنوية ذات دلالات إحصائية بين القوة

3. امين، شرقي محمد وعبد القادر، نجعي (2014): تأثير استخدام الأتقال على القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم. جامعة الجبالي بونعامه نجيبس مليانة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 5.5 الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات

4. جناتي، رحيم عطية (2011): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأوزان لتطوير القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد. مجلة الرافيدين، العدد 3.
5. الحفاف، نعم خالد. البياتي، عثمان عدنان (2013). تأثير برنامج تدريبي مقترح في الصالات المغلقة والمفتوحة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات. جامعة الموصل. مجلة علوم التربية الرياضية. العدد الأول. المجلد السادس.
6. خميس، شفاء علي (2005): القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة. المجلد علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد 1.
7. الحياط، ضياء والحياطي، نوفل محمد 2001 : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
8. الدليمي، ناهده عبد زيد (2013): بعض أشكال القوة العضلية و علاقتها بدقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة. جامعة بابل كلية التربية الرياضية. مجلة علوم التربية الرياضية. مجله السادس. العدد الثالث.
9. رشيد، مجاهد حميد (2015): تأثير ترمينات خاصة في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب. المجلد علوم التربية الرياضية، المجلد الثامن، العدد 24.
10. ضياء ناجي عبو. (2009). علاقة القوة المميزة بالسرعة بالذقة والسرعة الحركية للمناولة في كرة التدم. مجلة التربية الرياضية، المجلد 21 العدد الأول. جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
11. عبدالله، إبراهيم احمد نجم (2009): أثر منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم. مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي والعشرون، العدد 1.
12. العكيدي، محمد خليل محمد (2007): العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وبعض المتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة اليد. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية – المجلد الثالث عشر – العدد 4.
13. العكيلي، محمود موسى وكاظم، محمد محمود وشهيب، محمد حمزة (2015): دراسة مقارنة بالرجل الضعيفة، والقوية وعلاقتها بقوة التصويب ودقته، بالقفز من الزاوية في كرة اليد. مجلة الكلية التربية الرضية- جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد 1.
14. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1994): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة).
15. علي، ضياء ووزار، سعيد وعبدالله، حسن (2016): علاقة دقة الأداء وبعض أنواع القوة العضلية بالمهارات الهجومية بكرة اليد. المجلد علوم التربية الرياضية، المجلد التاسع، العدد 3.

2.5 التوصيات

- هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب من القفز عاليا لعينة البحث.
- عدم ظهور علاقة موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب من القفز عاليا لعينة البحث.
- هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التصويب من القفز عاليا لعينة البحث.
- أجراء بحوث مشابهة باستخدام عناصر بدنية الاخرى ومجاميع عضلية مختلفة لم تتطرق اليها الدراسة ومعرفة العلاقة بينها وبين دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .
- أجراء بحوث مماثلة على الفعاليات الرياضية الأخرى.
- التأكيد أثناء فترة التدريس مادة كرة اليد وخاصة فترة الاحياء على تطوير القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لما له من أهميته الكبيرة في دقة التصويب.
- تنبه المدرس مادة كرة اليد بأهمية قوة الانفجارية وقوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها كبيرة على دقة التصويب لدى الطالبات.
- اجراء بحوث مشابهه لبحث الحالي ولكن على طلبة المرحلة الثانية.

6. المصادر

1.6 المصادر العربية

1. احمد، شهيا (2011): بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
2. اساعيل، عبدالحمد وحسانين، محمد صبحي (2002)، رباعية الكرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

16. العيساوي، ميسون علوان عودة (2014): علاقة المدى الحركي للعمود الفقري بالقدرة الانفجارية وبعض القياسات الانثروبومترية للاعبي كرة اليد. مجلة جامعة بابل، العلوم الانسانية، المجلد الثاني والعشرون، العدد 1.
17. الغريزي، ليث إبراهيم جاسم (2009): القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبي كرة اليد الشباب باعمار (18-20). مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد 3.
18. محمد، آيت زيان وهشام، خشير (2013): مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد- اشبال- 15 الى 16 سنة. جامعة خميس مليانة، قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.
19. مصلح، محمد فاضل (2012): تأثير استخدام التعلم الاتقائي في تعلم مهارة التصويب من القفز بكرة اليد. المجلد علوم التربية الرياضية، المجلد الخامس، العدد 1.
20. وليد، بن دحمان (2016): أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد. جامعة محمد خيضر بسكرة، قسم: التدريب الرياضي، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

المصادر الأجنبية

1. Elias, jerzy ,2001, The elations ships between therowiuy velocity and motor ability parameters of ththe high performance handball players.

الملحق رقم (1)



جامعة دهوك

كلية التربية الرياضية

استمارة استبيان آراء الخبراء

السيد المحترم.

تحية طيبة...

يروم الباحثان اجراء البحث بعنوان (علاقة القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بالدقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد) على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك للسنة الدراسية 2019/2018 و لكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في القياس والتقييم وكرة اليد يرجى بيان برأيكم في تحديد الأنسب الاختبارات، واطافة ما ترونه ملائم للبحث.

ولكم منا كل الشكر والتقدير

الباحثان

الاسم الثلاثي:

الاختصاص الأكاديمي:

اللقب العلمي :

الجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

اختبارات القدرات البدنية

ملاحظات	غير موافق	موافق	اسم الاختبار	القدرات البدنية
			الاختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت.	القوة الانفجارية للرجلين
			الاختبار الوثب العريض للامام من الثبات.	
			اختبار الحجل 36 م (18م على الرجل اليسار، 18م على الرجل اليمين).	
			رمي كرة الطيبة من فوق الرأس من وضع الوقوف.	القوة الانفجارية للذراعين
			رمي كرة الطيبة من امام الصدر من وضع الجلوس على الكرسي.	
			اختبار ثني ومد الذراعين(شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10ثا).	
			الاختبار الحجل لاقصى مسافة ل 10 ثانية.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
			الاختبار الخمس الوثبات المتتالية.	
			اختبار الحجل 36 م (18م على الرجل اليسار، 18م على الرجل اليمين).	

الاختبارات لقياس دقة التصويب

ملاحظات	غير موافق	موافق	اسم الاختبار
			التصويب من القفز عاليا على مربعات (50 سم 50x سم) موضوعة في الزوايا العليا والسفلى للهدف من مسافة 6 م.
			التصويب بالوثب العالي على هدف محدد 60x60 (8 كرات).
			التصويب من الوثب عاليا (12 كرات).
			التصويب من الوثب عاليا (10كرات).

الاختبارات البدنية المختارة من قبل المختصين

ملحق رقم (2)

اسم الاختبار:- القفز الى الاعلى من الثبات لسارجنت:

الغرض من الاختبار: -قياس القدرة الانفجارية للرجلين من القفز الى الاعلى.

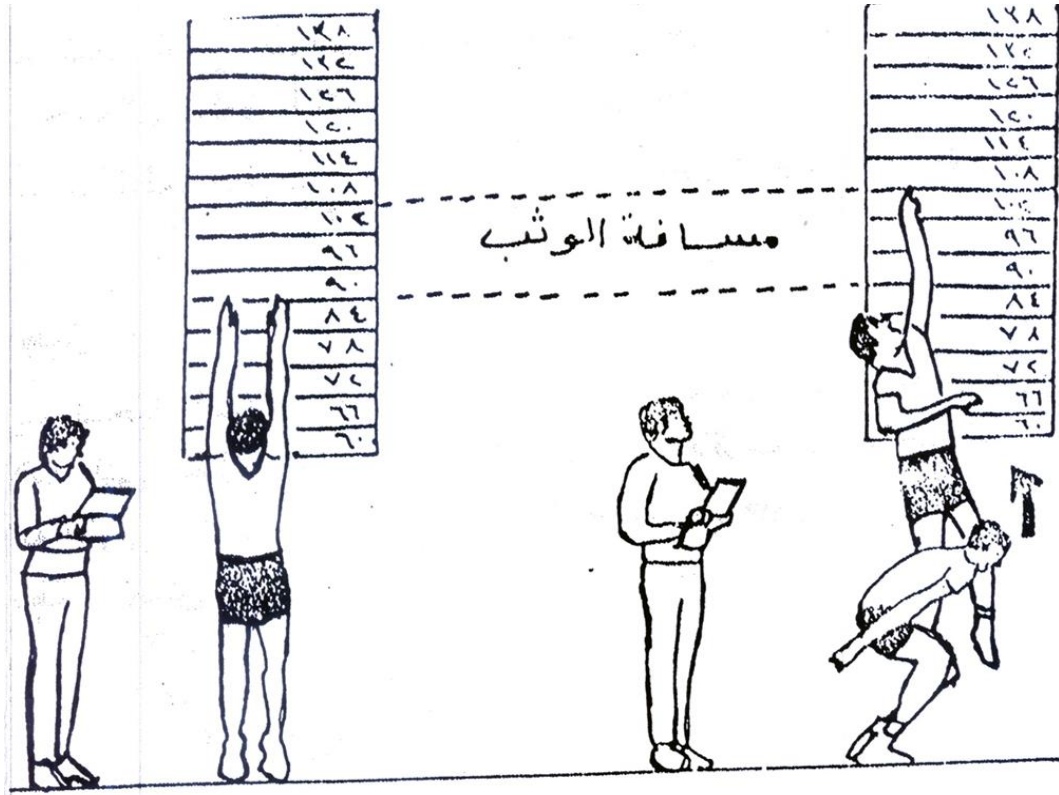
الادوات المستخدمة :- مكان مناسب للقفز ، جدار مؤشر عليه قياس من واحد سنمتر الى ثلاثة امتار وخمسين سنمتر ، شريط قياس ، طباشير للتأشير .

وصف الاختبار : يقف المختبر بجانب جدار والقدمان ملتصقتان مع بعض ويمد احدى الذراعين الى الاعلى لتحديد الطول الحقيقي للمختبر ، يبدأ المختبر بثني الركبتين والنزول قليلا الى الاسفل وحسب ما يحتاجه المختبر ، ثم يقوم بالقفز الى الاعلى ولأقصى ارتفاع ممكن عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ، مع رفع الذراعين الى الاعلى وتأشير بالطباشير على اقصى ارتفاع وصل اليه المختبر . **الشروط :-** يعطى المختبر محاولتان متتالية ، بينها فترة راحة مناسبة .

التسجيل:- يستعمل المختبر افضل محاولة ما بين محاولتين . تكون الدرجة المحسوبة القياس الاولي طول ما حققه المختبر في القفزة مطروح من الطول للمختبر قبل القفز مع الذراع

(علاوي و رضوان، 1994)

الممدودة .



ملحق رقم (3)

الاختبار الرمي الكرة الطبية بوزن 3 كغم من وضع الجلوس على الكرسي

هدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الاجهزة والادوات: كرة طبيه زنه (3كغم) شريط قياس ، كرسي مع حزام لتثبيت الجذع بشكل محكم على الكرسي .

طريقه الاداء: يجلس اللاعب المختبر على الكرسي ويحمل الكرة الطبية باليدين بحيث تكون تحت الذقن واما الصدر والجذع ملاصق لحافة الكرسي .يوضع الحزام حول جذع المختبر ويربط مع الحافة الخلفية للكرسي لغرض منع المختبر من الحركة للامام في اثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع.

- التسجيل: يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له افضلها.

(أمين وعبد القادر، 2014)



ملحق رقم (4)

الاختبار دقة التصويب من القفز عاليا

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عاليا

الادوات المستخدمة: كرات يد عدد (8) ، عمل 3 مربعات في كل زاوية من زوايا المرمى الاربعة بحيث تكون مربعة الشكل بطول الضلع (60x60سم)

طريقة الاداء:

يقف اللاعب خلف خط البداية امام المرمى مباشرة ممسكا بالكرة، وعند سماع الاشارة يبدأ اللاعب باخذ من 2-3 خطوات الاقتراب ثم يؤدي التصويب من الوثب لاعلى على المربع بحيث تكون الارتفاع للوثب من على بعد لا يقل عن 7 امتار.

شروط الاختبار:

عدم اخذ أكثر من ثلاث خطوات وان لايلمس قدم الطالب او الطالبة لخط الارتقاء وان تكون التصويب من الوثب للاعلى.

طريقة التسجيل :

لكل تصويبة صحيحة درجة واحدة بحيث تكون درجة الكلية للاختبار ثمان درجات و تعتبر الكرة هدفا اذا مرت بكامل محيطها داخل المربع المحدد للمصوب بحيث يصوب اللاعب مرتين الى مربع من المربعات الاربعة.

(اسماعيل و حسانين، 2002، 105)

ملحق رقم (5)

اختبار الخمس وثبات المتتالية:

الهدف من الاختبار : يهدف الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الادوات : شريط القياس، صافرة، ملعب مستوي

طريقة الاداء : يتالف هذا الاختبار من الوثب 5 خطوات متتالية بواسطة القدمين بالتناوب ابتداءا من نقطة البداية وبعد القيام باربعة خطوات عبر التناوب بالقدمين ينبغي عليه القيام بالخطوة الخامسة والاخيرة بوضع القدمين معا.

طريقة التسجيل : يتم القياس المسافة التي انجزها اللاعب بواسطة شريط القياس من نقطة الانطلاق الى الحافة الخلفية للقدم عند الخطوة الخامسة (اسماعيل و حسانين،

2002، 11