

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بدقة اداء مهارة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد

بحث تقدم به الطالب

سالم نجم سالم

كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم
الرياضة

بإشراف

أ.د. أسعد علي سفيح

للعام الدراسي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ
وَمَا فِي الْأَرْضِ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي الْآخِرَةِ
وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ

صدق الله العلي العظيم

سورة سبأ (آية ١)

الإهداء

إلى

والدي العزيزادامه الله ذخرنا لنا

إلى

اشراقه الصباح التي أنارت لي الدرب رمز الحب والحنان والتفاني
والإخلاص والدتي العزيزة .

إلى

أخي وأخواتي عصبتي وسندي في الحياة .

إلى

ضياء دربي اساتذتي

إلى

من لا شيء بدونهم أهلي وأصدقائي
أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الشكر و التقدير

الحمد لله الذي جعل العلم مفتاحاً للحكمة ، وخلق الأشياء ناطقة بشكره ، والصلاة والسلام على محمد المصطفى اسمه من اسمه الميمون إلى حمد وثناء الله الطيبين الطاهرين .

اتقدم بالشكر الذي لا يوازيه شكر حيث تقف الكلمات عاجزة أمام ما فعله من مشاعر الاحترام إلى استاذي الفاضل (الدكتور اسمعطي علي سفيح) المحترم .

الذي وقف معي بعمله العاقل ، في اقول الله وفقه الله في حياته وبعثني إلى رحمة يسير من جميل صنعه وفضله لي .

كما اتقدم بالشكر الجزيل والعرفان والامتنان إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة القادسية لفضلها التعليمي واتاحة الفرصة لي لكمال دراستي فيها .

كما اتقدم بالشكر والتقدير إلى اساتذتي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما قصوه لي من فائدة علمية وعملية .

الباحث

سالم نجم سالم

المحتويات

الفصل الأول

- ١- التعريف بالبحث :
- ١-١ المقدمة واهميه البحث
- ٢-١ مشكلة البحث
- ٣-١ هدف البحث
- ٤-١ فرض البحث
- ٥-١ مجالات البحث
- ١-٥-١ المجال البشري
- ٢-٥-١ المجال الزمني
- ٣-٥-١ المجال المكاني

الفصل الثاني

- ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :
- ١-٢-١ الدراسات النظرية
- ١-٢-١-١ كرة اليد
- ٢-٢ - مفهوم تصويب القدرة الانفجارية
- ٢-٢-٢ أهمية القدرة الانفجارية للاعب كرة اليد
- ٢-٢-٣ التصويب في كرة اليد
- ٢-٢-٣-١ أنواع التصويب
- ٢-٢-٣-١-١ التصويب السوطية
- ٢-٢-٣-١-٢ التصويب من القفز
- ٢-٢-٣-١-٣ التصويب من السقوط
- ٢-٢ - الدراسات المشابهة
- ٢-٢-١ دراسة وعد عبد الرحيم فرحان دعم صباح .

الفصل الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

٣-٢- مجتمع وعينة البحث

٣-٣- وسائل جمع المعلومات

٣-٣-١- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

٣-٤- اختبارات دقة التصويب

٣-٥- اختبارات

٣-٥-١- اختبار قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى :

الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١- عرض نتائج اختبار القدرة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب بكرة

اليد .

٤-٢- مناقشة النتائج

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات

٥-٢- التوصيات

المصادر والمراجع

الفصل الأول

١ -١- التعريف بالبحث :

٢-١ المقدمة واهميه البحث

٣-١ مشكلة البحث

٤-١ هدف البحث

٥-١ فرض البحث

٦-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث :-

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية الجماعية ولها شعبية كبيرة على مستوى العالم وتنظم لها بطولات دولية وقارية ومحلية ويتسم لاعبي كرة اليد بصفات بدنية عديدة منها القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة وصفات مهارية عديدة منها التهديف و الطبطبة والمناولة والخداع وغيرها من الصفات المهارية الاخرى والتي لها اهمية كبيرة من اجل اكمال المتطلبات المهارية لهذه اللعبة والوصول بها الى المستويات العليا من خلال التدريب الرياضي الحديث .

ان لكل نشاط رياضي او مسابقة رياضية متطلبات ومواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى تمكنه من تحقيق مستويات متقدمة لأي فعالية او أي لعبة رياضية .

ونظرا لأهمية القدرة الانفجارية في المجال الرياضي وارتباطها بالكثير من الالعاب الرياضية اصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب اللاعبين وذلك لكي تساعد في زيادة تطوير ادائهم الرياضي .

ان تنوع الاساليب والخطط الدفاعية والاعتماد في اختيار لاعبين بمواصفات عالية في تنفيذ هذه الخطط الدفاعية كان سبب في تطوير وزيادة التدريب للمهارات الهجومية ومنه التهديف بالقفز عاليا .

لقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيدا مقارنة بأساليب اللعب قبل عشرات السنين، فالقدرة الانفجارية التي يحتاج اليها اللاعب الان اصبحت كبيرة ، كما ان التحركات الخطيطة في الدفاع والهجوم اصبحت متشعبة .

كما تعد القدرة الانفجارية احد عناصر الاعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد ، فهي تسهم اسهاما فاعلا في نجاحه وتحسين مستوى الانجاز من خلال عملية التصويب الى المرمى وخاصة في منطقة الخط الخلفي في كرة اليد .

ولما كان للقدرة الانفجارية اهمية كبيرة في مجال لعبة كرة اليد اذ انها تمدنا بالعديد من الاسس والمفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الاداء الرياضي لتحسين اداء الفرق الرياضية المتقدمة .فمن هنا جاءت اهمية هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين القدرة الانفجارية و دقة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد للاعبى المدرسة التخصصية لكرة اليد في محافظة القادسية .

٢-١ مشكلة البحث

تحتاج كل فعالية رياضية سواء كانت جماعية او فردية الى عناصر خاصة نفسية وبدنية ومهارية وخططيه وذهنية ، نظرا لكون لعبة كرة اليد من الالعاب التي تحتاج الى العديد من المهارات والصفات البدنية، لذا فان القدرة الانفجارية تلعب دورا فعالا في الاداء الفني للاعب فضلا عن اهميتها في مجال انتقاء اللاعبين وتطوير الاداء ، ودورها عند لاعبي كرة اليد، ومن خلال ملاحظة الباحث للاعبى المدرسة التخصصية لاحظ ان هناك ضعف في دقة التصويب لذا تساءل الباحث هل السبب ضعف التصويب قد يكون سبب ضعف القوة الانفجارية وهذا بحد ذاته مثل مشكلة حقيقية للباحث سعى الى حلها من خلال هذه الدراسة ، اذ ان اللاعب الذي يتمتع بقدرة انفجارية ودقة تصويب جيدين فان ذلك بالتاكيد سيؤثر في نتيجة اداءه.

١-٣ هدف البحث

يهدف البحث الى معرفة العلاقة بين القدرة الانفجارية ودقة التصويب في كرة اليد للاعبي المدرسة المتخصصة في محافظة القادسية .

١-٤ فرض البحث

هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ودقة التصويب للاعبي المدرسة المتخصصة في محافظة القادسية.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو المدرسة المتخصصة بكرة اليد في محافظة القادسية.

١-٥-٢ المجال الزمني : من ٢٠١٧/١/١٥ ولغاية ٢٠١٧/٣/٢٠

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية لمنندى شباب الاسكان .

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

١-٢- الدراسات النظرية

١-١-٢- كرة اليد

٢-٢ – مفهوم تصويب القدرة الانفجارية

٢-٢-٢- أهمية القدرة الانفجارية للاعب كرة اليد

٣-٢- التصويب في كرة اليد

١-٣-٢- أنواع التصويب

١-١-٣-٢- التصويب السوطية

٢-١-٣-٢- التصويب من القفز

٣-١-٣-٢- التصويب من السقوط

٢-٢ – الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة وعد عبد الرحيم فرحان دعم صباح .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

٢-١- الدراسات النظرية :

٢-١-١- كرة اليد

تشمل المهارات الحركية البشرية على الجري والقفز والرمي ... و رياضة كرة اليد عبارة عن جري ووثب وتصويب ، ولهذا كان من السهل تعلمها وممارستها لجميع الاعمار وللجنسين وايضا سهولة التقدم فيها ، فاللاعب يستطيع ان يصل الى المرتبة الدولية في كرة اليد اسرع من أنشطة رياضة متعددة - وكذا سرعة انتشارها بالرغم ان ميلادها كان عان ١٩١٧ في برلين ف عمرها لا يتعدى مائة عام ولكنها استطاعت ان تأخذ مكانتها بين رياضات اخرى سبقتها بمئات السنين مثل : كرة القدم والهوكي . هذا بجانب انها مشوقة لدى اللاعب والمتفرج ، وممارستها تقيد جميع اعضاء الجسم بما تتميز به من سرعة وكفاح بين المهاجمين والمدافعين^(١).

٢-٢ مفهوم القدرة الانفجارية

هي احدى انواع القوة العضلية حيث قسم الخبراء القوة العضلية الى ثلاثة اقسام وهي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والقسم الاخر من الخبراء قسمها الى القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاولة القوة أي ان بعض الخبراء قد اضافوا القوة الانفجارية الى القوى القصوى^(٢) .

فقد عرفها علي بيك بانها القدرة على قهر مقاومة اقل من القصوى ولكن في اسرع زمن ممكن . وعرفها سليمان علي حسن " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج حركة"^(٣) .

وتعرف بانها : (اقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في اقصر زمن ممكن) ويعرفها (علاوي) بانها : (المقدرة على انجاز اقصى قوة في اقصر وقت) فيما يرى (المندلاوي و احمد سعيد) : (قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما ، تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية)^(٤) .

^١ - منير جرجس ابراهيم ، كرة اليد للجميع ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص ١ .

^٢ - قاسم حسن المندلاوي ، محمد عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٥ ، ص ٨٥ .

^٣ - علي البيك : اسس اعداد لاعب كرة القدم والالعاب الجماعية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ ، ص ٨٨ .

^٤ - قاسم المندلاوي و احمد سعيد احمد : التدريب بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٥ ، ص ٤٥ ،

٢-٢-١ أهمية القدرة 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 ممتازا في بدأ الانطلاق كما في القفز والرمي وهذه الاشكال الثلاثة هي اهم مظاهر القدرة الانفجارية ويمكن اجمال مهارات كرة اليد التي تؤدي القدرة الانفجارية بمظاهرها الثلاثة دورا اساسيا للنجاح بأدائها بالاتي^(١) :

- ١- كافة حركات المدافع الانفجارية السريعة من الوضع الدفاعي باتجاه المنافس لمنع تقدمه بالكرة او للقفز لصد الكرة المصوبة تجاه المرمى .
- ٢- الانطلاق للحصول على كرة مشتركة او لقطع المناولة او للقيام بالهجوم السريع .
- ٣- تسلّم الكرة العالية بالقفز ، القفز للحصول على كرة عند اداء رمية الحكم .
- ٤- المناولات القوية البعيدة من اللاعب او الحارس وكذلك المناولة من القفز .
- ٥- جميع انواع التصويب من الارتكاز سواء كانت بمستوى الرأس او الكتف او الركبة .
- ٦- جميع انواع التصويب بالقفز سواء كانت بالقفز عاليا او اماما .
- ٧- جميع انواع التصويب من السقوط سواء بالسقوط الامامي او بالسقوط الجانبي .
- ٨- جميع انواع التصويب من الطيران سواء كان طيران الامامي او الجانبي.
- ٩- جميع انواع التصويب من الزاوية بالقفز .

٢-٣ التصويب في كرة اليد

يعتبر التصويب من المهارات الاساسية في كرة اليد ، حيث ان كل المهارات والخطط التي يطبقها اللاعبون تكون عديمة الفائدة اذ لم تتوج هذه العمليات بالتصويب ، والغرض من التصويب على مختلف انواعه هو ادخال الكرة الى داخل

^١ - سعد محسن واخرون :علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد ، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكلية التربية الرياضية في العراق ، ج٢ ، ١٩٨٩ ، ص١١٠١ .

مرمى الفريق الخصم ، حيث تتحدد نتيجة المباراة بعدد الاهداف التي يسجلها الفريق ضد خصمة وهناك عدة عوامل تؤثر في اداء عملية التصويب هي : (١)

- ١- زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى كانت نسبة نجاح التصويب اكثر .
- ٢- المسافة : كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب .
- ٣- التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا او المناطق الحرجة كلما صعب عليه صدها ، ويلعب الرسغ دورا مهما في توجيهها .
- ٤- السرعة : كلما كان الاعداد سريعا كلما كان التصويب اكثر احتمالا.

٢-٣-١ أنواع التصويب :

٢-٣-١-١ التصويبة السوطية:- تعدمن أكثر التصويبات شيوعا في كرة اليد، وهي الأساس لكافة أنواع التصويبات الأخرى ويمكن تعلم باقي أنواع التصويبات بسهولة بعد إتقانها .

وتتم بعدة طرائق هي :

- ١- من فوق الرأس : وتتم بطريقتين :
 - أ - بخطوة ارتكاز : راجع المناولة السوطية من فوق الرأس التي سبق شرحها، حيث يتم أداء المهارة نفسها ولكن باستخدام قوة رمي اكبر .
 - ب - مع اخذ ثلاث خطوات : ويتم أدائها بان يمسك اللاعب الكرة أماما لصدر ثم يبدأ اللاعب للاعب الأيمن بأخذ خطوة برجله اليسار ثم يأخذ الخطوة الثانية برجله اليمين ويسحب الكرة بيده اليمنى إلى الخلف وإلى الأعلى الزاوية بين العضد والساعد حوالي ٩٠° وبيننا لعضد والجذع ٩٠° أيضا . ثم يستمر فتل ذراع الرمية الخلف عكس اتجاه الرمية ورجوع الكرة خلف أيضا بحيث يواجه كتفا ليسار الهدف . وبعد ملامسة القدم اليمنى للأرضي ننق لوزن الجسم على الرجل اليمنى وتبدأ حركة الرمي بالذراع اليمنى مرفع القدم اليسرى لأخذ الخطوة الثالثة حيث تتم بحركة امتداد للجذع

^١ - ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص ٤٠.

للأمام مع النقل الحركي للذراع الرامية بحركتها للأمام ثم ترمى الكرة بقوة مع توجيهها بالرسغ .

٢- من مستوى الرأس .

٣- من مستوى الحوض والركبة .

٢-٣-١-٢ التصويب من القفز

ويتضمن :

١- القفز عاليا: وهي تصويبه سوطيه من فوق الرأس من القفز، ويستخدم للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة أو بحدودها ضد حائط الصد الذي يشكله المدافعون أمام المهاجم . ويتم التصويب بالقفز عاليا بأخذ ثلاث خطوات (يسار، يمين، يسار) بالنسبة للاعب اليمين . حيث تمسك الكرة أولا باليدين ويقطع اللاعب الخطوة الأولى بالقدم اليسرى وتتحرك الكرة باليدين ناحية الذراع الرامية، ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية بالقدم اليمى، حيث تنتقل الكرة إلى اليد اليمى لتبدأ الحركة التحضيرية للمرمى، وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى التي يقفز عليها بقوة للأعلى ويلاحظه اثني الرجل اليمى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلف اعالي اعلى شكل نصف دائرة فيجب ان تكون الكتف اليسرى مؤشرة للأمام . بعدها تتم حركة التصويب عندما يصل اللاعب الى اقصى ارتفاع فتتحرك الذراع الرامية بسرعة نحو الأمام والأسف بحركة سوطيه ثم تستمر حركة الذراع الرامية نحو الأمام لتصاحب الكرة لأطول مسافة ممكنة مع التأكيد على التوجيه بالرسغ. ثم يهب طال لاعب على القدم اليسرى أي بقدم الارتقاء نفسها وأحيانا بالقدم نسوية .

ويمكن أداء هذه التصويبة بخطوتين من (يمين - يسار) في حالات معينة مثل عدم وجود مسافة كافية أو إذ أراد اللاعب إن يستغل فرصة للتصويب بشكل أسرع .

٢- القفز أماما : ويتم بأداء مشابه للتصويب بالقفز عاليا إلا إن القفز يكون هنا

للأمام وليس للأعلى . إن الغاية من هذا التصويب هو الابتعاد عن المدافع الذي

ينوي التصويب بدون إعاقة، وتؤدي هذه التصويبة من خلال دخول المهاجم السريع

خلال ثغرة بين المدافعين عند منطقة المرمى ويقطع ثلاث خطوات، وكذلك عند

انفراد المهاجم بحارس المرمى مما يؤدي إلى زيادة الاقتراب من المرمى وتهيئة فرصة أفضل للتصويب بعد ملاحظة حركة حارس المرمى .

٣-١-٣-٢ التصويب من السقوط :

ويتمن :

١- السقوط الأمامي .

٢- السقوط الجانبي ، ويتضمن :

أ- السقوط عكس ذراع الرمي .

ب- السقوط ناحية ذراع الرمي .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة وعد عبد الرحيم فرحان وعمر صباح^(١)

القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها لدقة اداء مهارة التصويب من القفز عالياً لكرة اليد

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد ولاحظ الباحث تدني مستوى الإعداد البدني لدى طلاب المرحلة الرابعة فجميع الصفات البدنية ومنها على وجوه الخصوص القوة الانفجارية للذراعين والرجلين . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث وقد بلغت العينة المختارة (١٠) طلاب من المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية ولأجل تنفيذ خطوات البحث أختاره الباحث مجموعة من الاختبارات التي تخدم أهداف البحث وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد وأكد الباحث في التوصيات على القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والتي لها تأثير مباشر على الأداء المهاري لمهارة التصويب والتأكيد على بعض التمارين لتطوير القوة الانفجارية وأساليب تدريبية متنوعة مثلاً لبلابي ومترك.

^١ - وعد عبد الرحيم وعمر صباح: القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها لدقة اداء مهارة التصويب من القفز عالياً لكرة اليد ، بحث ترقية ، كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار ، ٢٠١١ ، ص ٦.

الفصل الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

٣-٢- مجتمع وعينة البحث

٣-٣- وسائل جمع المعلومات

٣-٣-١- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

٣-٤- اختبارات دقة التصويب

٣-٥- اختبارات

٣-٥-١- اختبار قياس القوة الانفجارية

للأطراف السفلى :

١- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة البحث (اذ يهدف البحث الوصفي الى جمع بيانات لمحاولة اختبار فروض او الاجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد عينة البحث)^(١).

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

حدد مجتمع البحث بـ(٤٠)لاعب في المدرسة التخصصية لكرة اليد تم اختيار (١٩) لاعب بالطريقة العشوائية البسيطة كعينة رئيسية للبحث من مجتمع البحث البالغ عددهم (٤٠) طالب وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (٤٧,٥٠%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

يقصد بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلة مهما كانت تلك الادوات واجهزة...^(٢) استخدم الباحثان مجموعة من الادوات والوسائل والاجهزة التي ساعدته على حل المشكلة والوصول الى الاهداف التي وصفها .

١-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة

بنية القيام بإجراءات البحث الميدانية، فقد تمت الاستعانة بالأجهزة والادوات الاكثر اهمية في موضوع البحث وهي :

- شريط قياس

- كرة يد

^١ - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص١٣٩ .

^٢ - وجيه محجوب واخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٨ ، ص١٣٣ .

- طباشير
- صندوق خشب
- مربع حديد لقياس دقة التهيف قياس ٦٠×٦٠
- مصطبة حديدية
- استمارة تفريغ البيانات

٣-٤ اختبارات دقة التصويب

اختبار قياس دقة التصويب بكرة اليد

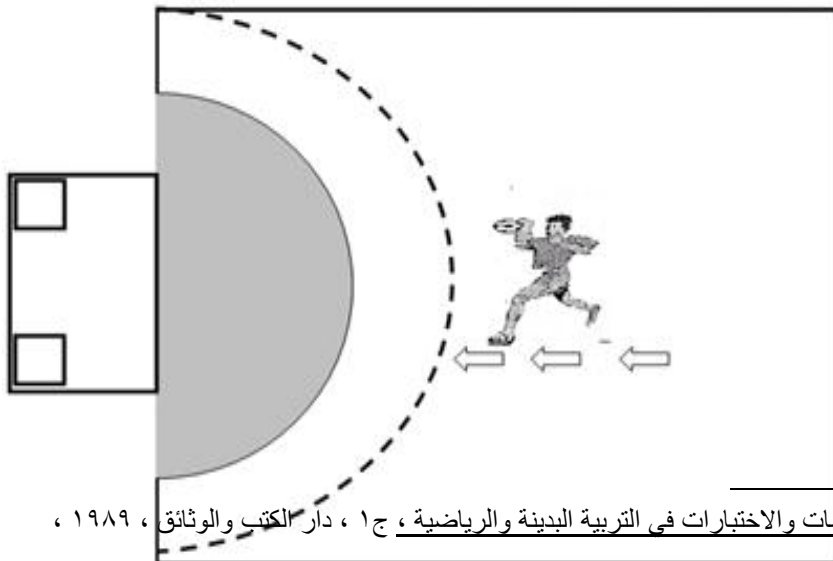
اسم الاختبار :- التهيف من القفز عاليا

الغرض من الاختبار :- قياس دقة التصويب بكرة اليد^(١)

الادوات :- نصف ملعب كرة يد ، هدف كرة يد ، كرة يد ، مربعات دقة التصويب ٦٠ × ٦٠ سم .

طريقة الاداء :- يقف المختبر اما منطقة التسعة امتار ويكون ملصق على الهدف مربعات دقة التصويب في الاركان العلوية للهدف حيث يكون لكل مختبر ثلاث تصويبات اثنان على اليمين وواحدة على اليسار على مربعات دقة التصويب داخل الهدف حيث يكون القفز من خط السبعة امام الهدف ومن الاتجاهين

طريقة اعطاء الدرجة :- اذا دخلت الكرة مربعات دقة التصويب يعطى درجة واحد لكل محاولة واذا مست مربع دقة التصويب يعطى نصف درجة واذا دخلت الهدف



من خارج مربع
دقة التصويب او
خارج الهدف لا
يعطى شيء .

^١- ريسان مجيد خريبط ، القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩ ، ص ٤٦٠ .

شكل رقم (١) يبين دقة التصويب

٣-٥ اختبارات القدرة الانفجارية

٣-٥-١ اختبار قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى^(١)

اسم الاختبار: - القفز الى الاعلى

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

الادوات المستخدمة: - مكان مناسب للقفز ، جدار مؤشر عليه قياس من واحد

سنتمتر الى ثلاثة امتار وخمسين سنتمتر ، 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

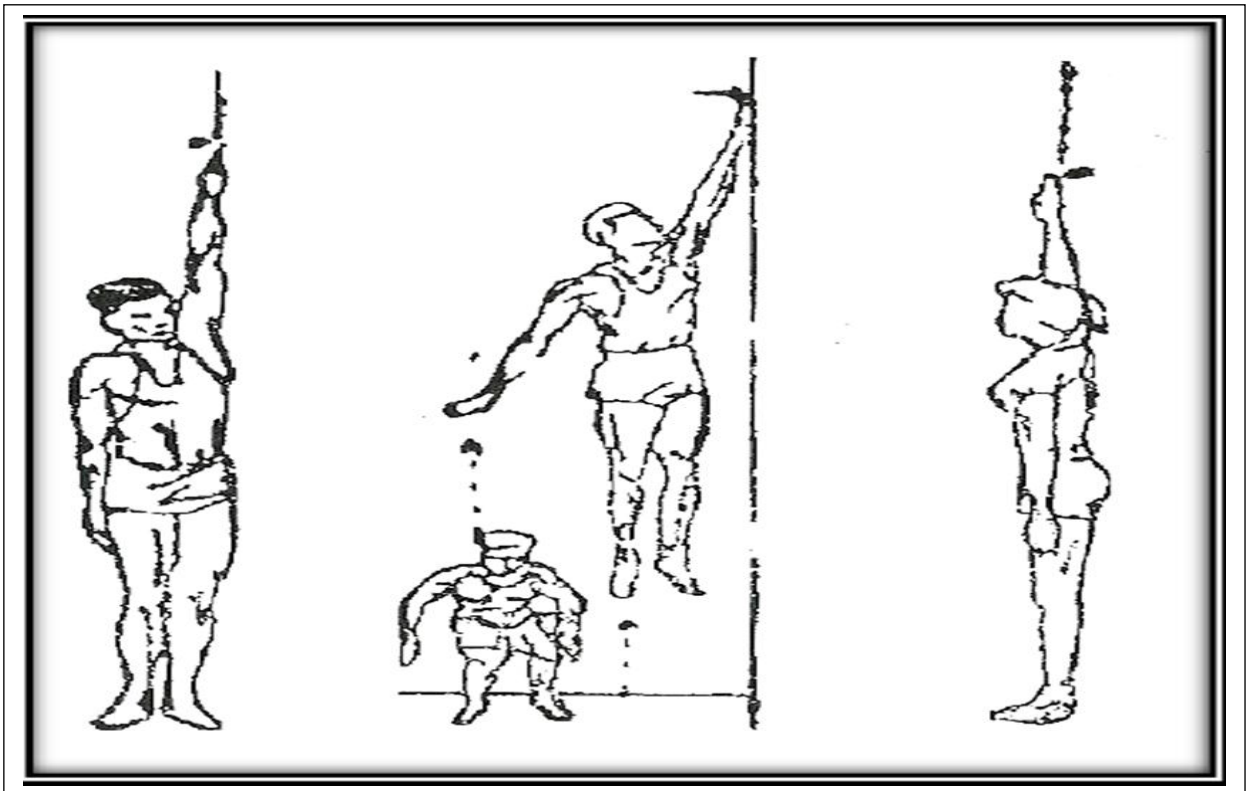
الذراعين الى الاعلى وتأشير بالطباشير على اقصى ارتفاع وصل اليه المختبر .

الشروط :- يعطى المختبر محاولتان متتالية ، بينهما فترة راحة مناسبة .

التسجيل:- يستعمل المختبر افضل محاولة ما بين المحاولتين . تكون الدرجة

المحسوبة القياس الاولي طول ما حققه المختبر في القفزة مطروح من الطول للمختبر

قبل القفز مع الذراع الممدودة .



٣-٥ التجربة الرئيسة:-

تم اجراء التجربة الرئيسة للبحث بتاريخ ٢٠١٧/٢/١٣ في تمام الساعة الثالثة عصرا وبعد جمع البيانات تم ترتيبها لمعالجتها احصائيا.

٣-٥ الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث (١)

$$١- \text{الوسط الحسابي} \quad \bar{س} = \left(\frac{\text{مج س}}{ن} \right)$$

$$٢- \text{النسبة المئوية} \quad ١٠٠ \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$$

$$٣- \text{معامل الارتباط البسيط بيرسون}$$

$$٤- \quad r = \frac{\frac{\text{مج س ص} - \text{مج س} \cdot \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}^2 - 2 \cdot \text{مج س} \cdot \left(\frac{\text{مج س}}{ن} \right) + \left(\frac{\text{مج س}}{ن} \right)^2 \right) \left(\frac{\text{مج ص}^2 - 2 \cdot \text{مج ص} \cdot \left(\frac{\text{مج ص}}{ن} \right) + \left(\frac{\text{مج ص}}{ن} \right)^2 \right)}}$$

الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ – عرض نتائج اختبار

القدرة الانفجارية للرجلين

ودقة التصويب بكرة اليد .

٤-٢ – مناقشة النتائج

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض نتائج اختبار القدرة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب بكرة اليد .
بعد ان قام الباحث بجمع البيانات فقد تم معالجتها احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لهذا الغرض وكما هو موضح ادناه :

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط المحسوبة (الجدولية) لاختبار القدرة الانفجارية ودقة التصويب .

معنوي	الدلالة الاحصائية	ر المحسوبة	س×ص	ص ٢	س ٢	ص	س
	٠,٠٤	٠,٧٧	١٦٦٠	٦٥	٤٦٨٢٠	٣٣	٩٤٠

من خلال ملاحظ الجدول اعلاه يتبين الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية بلغ (٩٤٠) والوسط الحسابي لدقة التهديف (٣٣) وايضا مجموع مربعات الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية (٤٦٨٢٠) ومجموع مربعات الوسط الحسابي لدقة التصويب (٦٥) وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٧٧) وقيمة (ر) الجدولية ومن خلال مقارنة قيمة (ر) المحسوبة مع قيمتها الجدولية تبين انها ذات دلالة معنوية . أي ان هناك علاقة معنوية بين القدرة الانفجارية ودقة التصويب بكرة اليد للاعبين المدرسة التخصصية في محافظة القادسية .

٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال عرض نتائج اختبارات البحث تبين ان كلما كانت القدرة الانفجارية جيدة ودقة التصويب بكرة اليد وقد تبين ان كلما كانت القدرة الانفجارية جيدة كانت دقة التصويب جيدة وايضا على العكس كلما كانت القدرة الانفجارية غير جيدة كانت دقة التصويب اقل ويفسر الباحث هذا لأنه المهارة اعتمادها كبيرة على صفة القوة الانفجارية حيث تنتقل هذه القوة من الرجلين الى الجذع ثم الى الذراعين فاذا كانت القوة المنتقلة قوية كان اداء مهارة التصويب اقوى لذا يتوجب الاهتمام بهذه الصفة البدنية ومحاولة تجاوز أي ضعف قد يحدث ، وكذلك لوجود امكانية التصويب

بصورة جيدة من خلال اخذ فترة عملية القفز وبالتالي تكون لديه قدرة على التصويب بشكل افضل وهذا ما اكد عليه (سعد محسن اسماعيل) أن البرنامج التدريبي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة^(١).

(١) سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦، ص ٩٨

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ – الاستنتاجات

٥-٢ – التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- للقدرة الانفجارية علاقة ارتباط ايجابية بدقة التصويب بكرة اليد للاعبى المدرسة التخصصية في محافظة القادسية .

٥-٢ التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها البحث يوصي بما ياتي :-
- ١- التأكيد على تدريبات القدرة الانفجارية لما لها من اثر ايجابي في دقة التصويب بكرة اليد للاعبى المدرسة التخصصية في محافظة القادسية
 - ٢- اجراء دراسات مشابهه بعينات اخر ومجاميع عضلية مختلفة لمعرفة تأثيرها على القدرة الانفجارية على دقة التصويب بكرة اليد .

المصادر

والمراجع

المصادر والمراجع

- ريسان مجيد خريبط ، القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩ .
- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريسية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- سعد محسن واخرون: علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكلية التربية الرياضية في العراق، ج ٢ ، ١٩٨٩ .
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب والطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- علي البيك: اسس اعداد لاعب كرة القدم والالعاب الجماعية، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ .
- قاسم المندلوي و احمد سعيد احمد: التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٥ .
- قاسم حسن المندلوي ، محمد عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٥ .
- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- منير جرجس ابراهيم، كرة اليد للجميع، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة، ٢٠٠٤ .

- نجاح سلمان ، تأثير مناهج تدريسية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميز
بالسرعة للاعبين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية
التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ .
- وجيه محجوب واخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ،
بغداد مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٨ .
- وعد عبد الرحيم وعمر صباح : القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها لدقة
اداء مهارة التصويب من القفز عالياً لكرة اليد ، بحث ترقية ، كلية التربية الرياضية
- جامعة الانبار ، ٢٠١١ .