

بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من القفز عاليًا بكرة اليد

م.م سجي شكر

كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

ملخص البحث:

تعد القدرات البدنية الخاصة عامل مهم وضروري ومن العوامل الفعالة والتي تسهم أسهامًا كبيرًا في تحسين مستوى الأداء المهاري المميز والمتوج بالفوز في كافة الأنشطة الرياضية المختلفة وكرة اليد هي إحدى الألعاب الفرقية التي تتسم بالأداء الفني المهاري المتميز بالاحتكاك المستمر بين اللاعبين طيلة مدة المباراة وينتهي ثمره هذا الاحتكاك والأداء بأداء تصويبه في مرمى الفريق الخصم لتحقيق الفوز فمحصلة هذا الأداء المميز ونتيجة الفوز.

لذا تكمن أهمية البحث من خلال تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة التي تعد بمثابة محور أساسي يجب أن يتوفر في جميع الألعاب الفرقية لكونها تتطلب مستوى عاليًا من الأداء والمهاري وان هذا المستوى المتميز بالتالي يؤدي إلى أداء مهارات حركية أساسية تعد بمثابة العمود الفقري لها .

أما مشكلة البحث فتتخصر في دراسة حالة تشغل فكر الباحثة من خلال معرفة العلاقة بين أهم القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من القفز عاليًا بكرة اليد

هدفت الدراسة التعرف على أهم القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من القفز عاليًا بكرة اليد لقد تم استخدام المنهج الوصفي ، قد تم اختبار عينة البحث من لاعبات نادي فتاة بغداد بكرة اليد والبالغ عددهم (١٠) لاعبة ، كما تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة من قبل الخبراء ، كما تم التطرق إلى أهم الوسائل الإحصائية التي يتم خلالها معالجتها بواسطة الحقيبة الإحصائية SPSS . واستنتجت الباحثة :

- ١- تعد القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى للرجلين للاعبات مؤشر بدني يشمل الحركات والمهارات التي تتميز بها هذه اللعبة .
 - ٢- ضرورة معرفة نوعية العلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات التي تميز نشاط لعبة كرة اليد على وجه الخصوص بشكل دقيق وبصورة دورية .
- وتوصي الباحثة:

بضرورة تعميم نتائج البحث من قبل الباحثين وفي جميع الاختصاصات وكذلك بتعزيز نوع العلاقات التي خرج بها هذا البحث والتركيز على أن تكون هذه العلاقة هي المقياس الحقيقي لتطوير منحى القدرات البدنية بالإضافة إلى تطور مهارة التصويب ودقته من القفز عاليا بكرة اليد لذا يجب المحافظة عليها من قبل المدرب واللاعبات أثناء تطبيق مناهجهم.

الملخص الانكليزي:

Same special physical abilities and their relation with accurate scoring in high jump with handball

Written by

teacher assistant saja shukur

Physical education college for girls \Baghdad university

The summary of the research is

The special physical abilities are important essential and active way which try greatly in improving the level of skilful distinguish able performance that will lead to the win in all different physical activities and the hand ball is one of the games which refers to this game share each other all the time and this will lead to score against the other team as well as will achieve the win at the end the game .the importance of this research appears that the special physical abilities are important essential and basic for all the team because they want high efficiency and the special skill level will lead to the basic movement performance which are important for it as if the backbone for the body the problem of this research concludes the teaching of the situation by the two the two researchers during their studying the relation between the special physical abilities and their relation with the accurate scoring in high jump with hand ball and the other aim for this study is to know the importance essential abilities and their relation with accurate scoring in high jump with hand ball . they use the official curriculum and they take for this study 10girls as a sample for this research from al-fat Baghdad club. They put some tests for them putting by experts and they use important means of statistics though which can cure them by the statistics bag and two researchers discover a lot

of results which are the strength of the physical ability and legs for the girls refer to their physical ability and skilful movement which recognize this game the two researchers recommend which the other researcher in all subjects as well as to be reinforced the results of this kind of the relation which is adopted by this research and constrained on this relation which is a real measure to improve the physical abilities as well as to improve the skilful scoring in high jump with hand ball so we can keep on the abilities by the trainer and the player during the teaching of the curriculum.

١ - التعريف بالبحث :-

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته :-

تسهم البحوث العلمية في التربية الرياضية على تطوير المعرفة لكل المتغيرات التي اخذ بها الباحثون يهتمون بها اهتماما كثيرا ومن أهمها القدرات البدنية الخاصة التي تعد العامل الأكثر أهمية لأجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وفي أي لعبة من الألعاب الفرقية مثل (كرة الطائرة ، كرة السلة وغيرها من الألعاب الأخرى) وكرة اليد هي إحدى الألعاب الفرقية التي تتسم بالأداء الفني المهاري المتميز بالاحتكاك المستمر بين اللاعبين طيلة مدة المباراة وينتهي ثمره هذا الاحتكاك والأداء بأداء تصويبه في مرمى الفريق الخصم لتحقيق الفوز فمحصلة هذا الأداء المميز ونتيجة الفوز تتطلب أن يكون كل لاعب من أعضاء الفريق أن تتوافر فيه القدرات البدنية الخاصة باللعبة بالشكل المطلوب فاللاعب المتمكن بدنيا هو اللاعب المتمكن مهاريا وهذا ما أكدته سنجر وذلك بأنه (المهارة الحركية لا تتحقق إلا في جهود القدرات البدنية الخاصة)^(١) لذلك فإن مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد تتطلب هذه القدرات لكون هذه المهارة تؤدي في ملعب تتسم مساحته بالكبر ووقت المباراة الطويل نسبيا فهي تحتاج من كل فرد سرعة وقوة وغيرها من القدرات للانتقال إلى ملعب الخصم بأداء متميز بسرعة الركض وسرعة المناولات والاستلام فيما بينهم من أجل تنظيم وضع هجومي يمكنهم من أداء تصويبه ناجحة تؤهلهم بالفوز وتحقيق النصر على الفريق الخصم ولذا تكمن أهمية البحث في معرفة علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة في تطوير وتحسين مهارة دقة التصويب من القفز عاليا ، كما أن تعدد القدرات البدنية واختلافها تبعاً لنوع النشاط ساعد اللاعب في أداء المهارات الحركية بصورة جيدة إذ لا يمكن من إتقان أداء الناحية مهارية في حالة الافتقار إلى القدرات البدنية الخاصة فلا يستطيع لاعب كرة اليد من إتقان المهارات الأساسية التي تعد بمثابة العمود الفقري للعبة في حالة افتقاره إلى القدرات البدنية الخاصة التي تؤهله لأداء هذه المهارة.

^١ - singer Robert : motor learning a human performance , 3 reed , New York , Macmillan publishing cp. Inc. , 1990 , P. 221 .

١ - ٢ مشكلة البحث :-

أن عملية التدريب الرياضي تمر بمراحل كثيرة وفق منهج تدريبي منتظم يعتمد على التخطيط العلمي المنتظم لبلوغ الهدف المراد تحقيقه، وهو الوصول إلى قمة الانجاز الرياضي من أي نشاط أو فعالية من النشاطات الرياضية ومن المعروف أن الرياضي لا يمكن أن يصل إلى الانجاز المهاري ذو المستوى العالي ما لم يتميز بالقدرات البدنية الخاصة لكون هذه القدرات للاعب كرة اليد تعد بمثابة العمود الفقري الذي تسند عليه أداء المهارات الأساسية الخاصة باللعبة لذلك سوف يعد هذا بمثابة سير عمل يؤدي بالنتيجة إلى أداء مهاري مثالي لذلك فإن الأعداد المهاري يجب أن يكون شاملا ، ويرتبط مستوى الأداء في القدرات الخاصة والتعرف في الأداء الفردي والجماعي بما يوفر فرصة مشتركة لتحقيق أعلى المستويات في الدفاع والهجوم وان أي ظلل في هذا الترابط يعني أن هناك انعكاسات سلبية تحدث في مرحلة الأداء ، لذلك ارتأت الباحثة للولوج في أعماق هذه المشكلة والتعرف عليها من خلال الإجابة على تساؤلات الآتية :-

١ - هل للقدرات البدنية الخاصة علاقة بدقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد ؟

١ - ٣ أهداف البحث :-

١ - التعرف على أهم القدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة اليد .

٢ - تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .

١ - ٤ فروض البحث :-

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أهم القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .

١ - ٥ مجالات البحث :-

١ - ٥ - ١ المجال البشري :- عينة من لاعبات نادي فتاة بغداد بكرة اليد البالغ عددهم (١٠) .

١ - ٥ - ٢ المجال المكاني :- القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات .

١ - ٥ - ٣ المجال الزمني :- من يوم ٢٠١١/٧/٢ إلى غاية ٢٠١١/٧/١٠ .

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

٢ - ١ الدراسات النظرية :-

٢ - ١ - ١ القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد :-

أن لعبة كرة اليد مثلها مثل الألعاب الرياضية الأخرى تحتاج إلى قدرات بدنية يجب توافرها في كل لاعب لكي يكون لاعبا جيدا إذا أن كل مهارة تحتاج إلى صفات بدنية معينة لانجازها بشكل صحيح خلال التدريب أو المباراة .

إذ يشير احمد عريبي (إلى أن الأعداد البدني الخاص بكرة اليد هو المرحلة الثانية من مرحلة أعداد اللاعب وتستمر هذه المرحلة الأعداد من (٤ - ٦) أسابيع وهي تستند بشكل كبير إلى المرحلة الأولى من

مرحلة الأعداد ويتجه فيها التدريب إلى التخصص الدقيق للعبة كرة اليد ، كما يتم العمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة تطوير المجاميع العضلية الخاصة والتي هي أكثر استخداما في اللعبة^(١) . فالقدرة وكما معروف هي سرعة انجاز الشغل .

لذا تعد القدرات البدنية الخاصة أساس مهم في أداء المهارات الحركية الأساسية كما أشار إلى ذلك (سينجر Singer) (بان المهارة الحركية لا تحقق ألا في جهود القدرات البدنية الخاصة)^(٢) .

والقدرات البدنية الخاصة بكرة اليد وفق تعريف كل من (محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم) عن (رادا Radda وفرونر Fronner وسورير Sourer) تعني (قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالين والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة)^(٣) .

لذا تنوعت القدرات البدنية كما اختلفت تسمياتها حسب أنواعها ، أن الأعداد البدني الخاص وكما هو معروف في أية لعبة يأخذ منحى التخصص ، لذلك أصبح من الواجب على المدرب أن يهتم بالقدرات البدنية الخاصة التي يجب أن يمتاز بها اللاعب الممارس لتلك الفعالية لذلك كان من الواجب تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة ، أن الأعداد البدني الخاص يتضمن القدرة (القوة المميزة بالسرعة تحمل القوة - تحمل السرعة - القوة الانفجارية - السرعة الانتقالية وغيرها)^(٤) .

٢ - ١ - ٢ القوة المميزة بالسرعة :-

القوة التي تستطيع فيها العضلة أو المجموعة العضلية من التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وبوقت قصير أي بسرعة حركية عالية وهي مهمة في فعاليات الرمي والوثب والجمناستك^(٥) . فالقوة المميزة بالسرعة تعني (قدرة الجهاز العصبي العضلي على أنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد)^(٦) . فقد عرفها (ريسان خريبط) أنها (قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة)^(٧) .

لذلك كل نشاط رياضي يحتاج فيه اللاعب إلى أداء حركات تتطلب مجهود بدني متميز بالشدة ، والسرعة العالية لحركات الركض والوثب والرمي لذلك فاللاعب يحتاج إلى تنمية قدرة (القوة المميزة بالسرعة) لكون لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى القوة لإنتاجها بقوة سريعة بحيث تمكن اللاعب بان يكون أدائها للحركة بصورة مثالية وبانجاز عالي لتحقيق النتويج النهائي للفوز .

١ - احمد عريبي : التحليل والاختبار في كرة اليد ط 1 : (بغداد ، مكتب سناريا ، 2004) ، ص 105 .

٢ - singer Robert : motor learning a human performance , 3 reed , New York , Macmillan publishing cp. Inc. , 1990 , P. 221.

٣ - محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : طرق تحليل المباراة في كرة الطائرة ، القاهرة ، دار عطوة للطباعة ، 1986 ، ص 23 .

٤ - مشرق خليل فتحى البغدادي أطروحة دكتوراة القيمة التنبؤية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية كمؤشر لانقواء ناشئ كرة اليد من بعض المراكز التدريبية لمحافظة العراق 2006 - ص 37 .

٥ - سراب شاكر سهيل : رسالة ماجستير تقدير الذات البدنية والمهارة وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئ الكرة الطائرة ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٩ .

٦ - أبو العلا احمد عبد الفتاح واحد نصر الدينهايد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٨٥ .

٧ - ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للتحرير الطباعي ، 1995 ، ص 549 .

٢ - ١ - ٣ القوة الانفجارية :-

تعد القوة الانفجارية كواحدة من القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد فعليه كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى أداء حركات سريعة وقوية مثل الرمي والقفز للتغلب على مقاومة خارجية بأسرع وقت ممكن وكذلك عند أداء اللاعب حركات القفز أمام المهاجم لخداعه بأداء حائط الصد أو عندما يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى من التصويب بالقفز عالياً أو أماماً أو رمية ٧ أمتار إن هذه الحركات تؤدي لمرة واحدة وبسرعة كبيرة جداً وقوية جداً .

فقد عرفها بسطويسي على أنها (أقصى قوة سريعة لحظية) ^(١). إذ عرفها (علي البيك) أنها (القدرة على قهر مقاومة أقل من القوى ولكن في أسرع زمن ممكن) ^(٢). كما اجمع على ذلك اغلب المختصين . وهذا يتطلب الآتي :-

١ - درجة عالية من القوة العضلية .

٢ - درجة عالية من السرعة .

٣ - القدرة على دمج القوة بالسرعة بشكل انفجاري ^(٣) .

كما اتفق كل من (محمد صبحي حسانين واحمد كسرى) نقلا عن (لارسون Larson ويوكم Yocom) في تعريف القوة الانفجارية بكونها (القدرة على إخراج أقصى قوة) ويعرفها (هاره Harra) بكونها (قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة) ^(٤).

٢ - ١ - ٤ السرعة الانتقالية :-

والمقصود بالسرعة الانتقالية هو العدو (Sprint) وهي (أمكانية الانتقال من مكان إلى مكان آخر بأقصى سرعة ممكنة إذ تعني التغلب لمسافة معينة وفي اقصر زمن ممكن) ^(٥) وتعرف بأنها (محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة مما يعني التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن) ^(٦) .

٢-١-٥ التصويب من القفز عالياً :- تعد هذه التصويبة هي تصويبه سوطيه من فوق الرأس مع القفز ، ويستخدم للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة أو يحددها من حائط الصد الذي يشكله المدافعون أمام المهاجم ^(١).

١ - بسطوسي احمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص116 .

٢ - (البيك علي : أسس أعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992، ص117 .

٣ - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص99.

٤ - محمد صبحي حسانين واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص103 .

٥ - قاسم المنذلاوي ومحمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص78.

٦ - مغني إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص21 .

١ - كمال عازف وسعد محسن : كرة اليد ، 1989 ، ص137 .

ويتم أداء التصويب بالقفز عاليا بأخذ ثلاث خطوات (يسار ، يمين ، يسار) بالنسبة للاعب الأيمن وفق الآتي :-

المرحلة الأولى :- يمسك الكرة باليدين (أ) ويقطع اللاعب الخطوة الأولى بالقدم اليسرى وتتحرك الكرة باليدين ناحية الذراع الراحية ، ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية بالقدم اليمنى (ب) حيث تنتقل الكرة إلى اليد اليمنى لتبدأ الحركة التحضيرية للمرمى .وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى (ج) التي يقفز عليها بقوة للأعلى (حيث يكون مركز الثقل عليها) ويلاحظ هنا ثني الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الراحية خلفا عاليا (على شكل نصف دائرة) .

فوق الكتف اليمنى التي تتحرك إلى الخلف لا بعد مسافة في حين تكون الكتف اليسرى مؤشرة للأمام (د) .

المرحلة الثانية :- تتم حركة التصويب عندما يصل اللاعب إلى أقصى ارتفاع حيث يستقيم الجزء العلوي في الجسم وتتحرك كتف الذراع الراحية بسرعة نحو الأمام والأسفل وتتبع ذلك حركة الذراع السوطية التي تسبقها حركة دفع الرجل اليمنى (المتنية) إلى الأسفل (هـ) ، ثم تستمر حركة الذراع الراحية نحو الأمام والأسفل لتصاحب الكرة لأطول مسافة ممكنة (و) ، وهنا لا بد من الإشارة إلى الرسغ في توجيه الكرة في المرمى **المرحلة الثالثة :-** يهبط اللاعب على القدم اليسرى ، أي بالقدم التي قفز عليها أو أحيانا بالقدمين سوية مع امتداد الذراع الراحية إماما أسفل (ز ، ح) .

ويمكن أداء هذه التصويبة بخطوتين فقط (يمين ، يسار) للاعب الأيمن وخاصة إذا لم يمكن للرامي مجال للركض أماما أو إذا أراد أن يستغل الفرصة للتصويب بأسرع وقت ممكن .

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣ - ١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لأنه (هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع المؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية) (٢).

٣ - ٢ عينة البحث :-

تم اختبار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبات نادي فتاة بغداد بكرة اليد كلية التربية الرياضية للبنات ، حيث بلغ عددهم (١٠) لاعبة

3 - 3 أدوات أجهزة ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :-

أولا الأجهزة :- تم استخدام الأجهزة الآتية :-

1- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) .

2- جهاز الوثب العالي .

٢ - وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار المناهج ، 2001 ، ص267.

ثانيا : - الأدوات :-

- ✓ ملعب كرة اليد قانوني من ناحية الأرضية + الطول + العرض .
- ✓ كرات يد قانونية من ناحية الوزن والمحيط عدد (12) كرة .
- ✓ هدف كرة يد قانوني .
- ✓ شريط ، حبل،كرسي،حزام .
- ✓ قماش ستارة .
- ✓ كرات طبية ٣ كغم .
- ✓ طباشير
- ✓ شريط لاصق

٣ - ٤ تحديد أنواع القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد :-

بالنظر لخصوصية البحث بتحديد أهم القدرات البدنية قامت الباحثات بتصميم استمارة استبيان خاصة وعرفتها على مجموعة من الخبراء .

٣ - ٥ مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث :-

أولا :- الاختبار الأول^(١) :-

اسم الاختبار :- اختبار القفز العالي من الثبات .

هدف الاختبار :- قياس القوة المتفجرة للرجلين .

الأدوات :- سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (١٥٠) سم على أن تدرج بعد ذلك من (١٥١) سم إلى (٤٠٠) سم ، ويمكن الاستغناء عن السبورة ووضع علامات على الحائط مباشرة ووفقا لشروط الأداء .

مواصفات الأداء :- يقف اللاعب باستقامة مواجهها للوحة المدرجة بحيث تكون القدمان مثبتتين على الأرض بكاملها ، وتكون الذراعان ممدودتان بكاملهما فوق الرأس ، يؤشر اللاعب أو يضع علامة على اللوحة المدرجة بأصبعه الأوسط ويستدير إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما . وبدون تحريك القدمين أو اخذ خطوة قبل الوثب يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يثب عاليا ، ويلامس بأعلى نقطة ممكنة .

الشروط :-

١- يجب عدم رفع العقبين أثناء وضع العلامة الأولى .

٢- لكل لاعب محاولتين

ثانيا :- الاختبار الثاني^(١) :-

^١ - محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٤ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ٣٠٤

اسم الاختبار :- اختبار استناد أمامي خلال 10 ثا (شناو)

هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة .

مواصفات الأداء :-

من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما إلى أقصى عدد ممكن خلال (10 ثواني) .

الشروط :-

غير مسموح بالتوقف في أثناء الأداء .

يلاحظ استقامة الجسم في أثناء مراحل الأداء .

ضرورة ملائمة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ، وفرد الذراعين كاملا عند الصعود.

التسجيل :-

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال عشر ثواني .

ثالثا :- الاختبار الثالث^(٢) :-

اسم الاختبار :- اختبار الركض السريع لمسافة 30 مترا .

هدف الاختبار :- قياس السرعة الانتقالية في الركض للاعبات .

الأدوات :- ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (30 مترا) احدهما للبداية والآخر للنهاية .

مواصفات الأداء :-

من وضع البدء العالي ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو في خط مستقيم بأقصى سرعة إلى أن

يتجاوز خط النهاية .

الشروط :-

أ - يجب أن يكون العدو في خط مستقيم .

ب - يفضل تخصيص مكان للجري عرضه (122) سم ، بحيث لا يخرج المختبر عنه في أثناء الجري .

رابعا :- رمي كرة طبية (3 كغم)^(٣) :-

اسم الاختبار : رمي كرة طبية (3 كغم) .

هدف الاختبار :- قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الأدوات :- كرة طبية زنة (3 كغم) شريط قياس ، كرسي ، حزام ، ارض مستوية .

أجراء الاختبار :- يجلس اللاعب على الكرسي ثم يربط من تحت ذراعيه (منطقة الإبط) بالكرسي بواسطة

الحزام وبعد ذلك يقوم برمي الكرة الطبية بكلتا ذراعيه من أمام منطقة الصدر إلى الأمام لأبعد مسافة ممكنة .

^٢ - ضياء الخياط ونوفل محمود : كرة اليد (كتاب منهجي للكليات وأقسام التربية الرياضية ، ٢٠٠١ ، ص٥٣٦ .

^٣ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، ١٩٧٩ ، ص١١ .

التسجيل :- تسجيل مسافة الرمي بالمتر والسنتيمتر وتعطى للمختبر محاولتان وتحسب له الأفضل (الأبعد مسافة) .

خامسا :- اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10 ثا)^(١) :-

اسم الاختبار :- اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10 ثا) .

هدف الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

الأدوات والإمكانات : ملعب ، شريط قياس ، طباشير ، ساعة توقيت .

وصف الأداء : الوقوف على قدم واحدة الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره

(10 ثا) مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم غير قدم الحجل ويؤدي الاختبار مرة

على الرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى .

أداء الاختبار :-

مسجل :- يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .

محكم :- يقوم بملاحظة الأداء وتحديد وقت الأداء والمسافة .

حساب المسافة :- المسافة التي قطعها اللاعب في زمن قدره 10 ثوان تعطى لكل قدم محاولتين وتؤخذ نتيجة

أحسن محاولة لكل قدم .

سادسا :- دقة التصويب من الوثب عاليا^(٢) :-

اسم الاختبار :- دقة التصويب من الوثب عاليا .

الأدوات :- (12) كرة يد جهاز وثب عالي بارتفاع (150) سم وتكون المسافة بين القائمين (2) م ، ستارة من

القماش ، والسلك القوي يغطي المرمى تماما مع وجود (4) فتحات كل منها (40×40) سم تمثل الزوايا الأربع

للمرمى .

طريقة الأداء :-

يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام قائم جهاز الوثب مباشرة ممسكاً بالكرة.

يبدأ اللاعب في اخذ من 2 - 3 خطوات ثم يؤدي التصويب مع الوثب عالياً إلى المربع (1) ثم إلى (2) ثم

إلى (3) ثم إلى (4) .

يكرر الأداء 3 مرات أي يصب (12) كرة ثلاثة منها إلى مربع مع المربعات الأربع .

القواعد :- عدم اخذ أكثر من ثلاث خطوات .

التسجيل :- تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصويب .

تحسب صفراً للتصويبة خارج المربع .

^١ - إيمان حسين علي : علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .

^٢ - ضياء الخياط ونوفل محمود : كرة اليد (كتاب منهجي للكليات وأقسام التربية الرياضية ، ص ٥٠٨ ، ٢٠٠١) .

لا تحسب نتيجة التصويبة التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات .

٣ - ٦ التجربة الاستطلاعية :-

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (٢٠١١/٧/٥) وعلى لاعبتين من نادي فتاة بغداد

وذلك :-

- التأكد من صلاحية الاختبارات وإمكانية تطبيقها على العينة .

- معرفة الوقت المستغرق في إجراء الاختبارات .

- تحديد الأخطاء والمعوقات من أجل تجاوزها .

- تدريب فريق العمل المساعد* بالقيام بتنفيذ الاختبارات .

٣ - ٧ إجراءات البحث الميدانية :-

تم إجراء الاختبارات والمتمثلة بالاختبارات البدنية والاختبارات المهارية على العينة والبالغ عددهم (10)

لاعبة وذلك في يوم (2011/9/6) في قاعة كلية التربية الرياضية للبنات وبمساعدة فريق العمل المساعد حيث

تم تهيئة الأدوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية وشرح فكرة عامة عن التنفيذ وتنظيم عمل

الفريق المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثة .

٣ - ٨ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :-

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية للحصول على النتائج الإحصائية والاعتماد على الحقة

الإحصائية الجاهزة (SPSS) .

4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :-

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، لذلك قامت الباحثة بعرض نتائج البحث على

وفق البيانات التي تم الحصول عليها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف وفروض البحث وكانت كالآتي :-

4 - 1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القدرات البدنية الخاصة :-

من أجل التعرف على أنجاز العينة في الاختبارات البدنية قامت الباحثة بحساب الأوساط الحسابية والانحرافات

المعيارية كل اختبارات أفراد عينة البحث .

جدول رقم (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القدرات البدنية الخاصة

ت	القدرات البدنية الخاصة	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القوة الانفجارية للرجلين	القفز للأعلى من الثبات	سم	222,9	10,7

* - م.د انتظار جمعة :

* - م.د ندى عبد السلام

٢	السرعة الانتقالية	الركض السريع لمسافة ٣٠ متر	ثانية	٧,٥	٢,٣
٣	القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة ٣ كغم لأبعد مسافة	متر	٣,٦	٠,٥٩
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	الحجل الأقصى مسافة في ١٠ ثانية	متر	٢١,٦	٢,٣
٥	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	الحجل لأقصى مسافة في ١٠ ثانية	متر	١٧.٢١٨	٢.١١٧
٦	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	استنادا ما في خلال ١٠ ثانية	عدد	١٥	٤,١

من الجدول رقم (١) نلاحظ قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبار (القفز للأعلى من الثبات) بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢٢٢,٩) وانحراف معياري (١٠,٧) وفي اختبار (الركض السريع لمسافة ٣٠ م) بلغت قيمة الوسط الحسابي (٧,٥) وانحراف معياري (٢,٣) وفي اختبار (رمي كرة طبية زنة ٣ كغم لأبعد مسافة) بلغت قيمة الوسط الحسابي (٣,٦) وانحراف معياري (٠,٥٩) وفي اختبار (الحجل الأقصى مسافة في ١٠ ثانية يسار) بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢١,٦) وانحراف معياري (٢,٣) وفي اختبار (الحجل لأقصى مسافة في ١٠ ثانية يمين) بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٧.٢١٨) وانحراف معياري (٢.١١٧) وفي اختبار (استنادا ما في خلال ١٠ ثانية) بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٥) وانحراف معياري (٤,١).

جدول رقم (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار دقة التصويب من القفز عاليا

ت	المهارة	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٣	التصويب من القفز عاليا	دقة التصويب من القفز عاليا	درجة	٢,٥	١,٢

من الجدول رقم (٢) نلاحظ قيمة الوسط الحسابي (٢,٥) وانحراف معياري (١,٢) للاختبار التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

4 - 2 عرض العلاقات الارتباطية للاختبارات الصفات البدنية الخاصة مع بعضها :-
يوضح لنا الجدول رقم (3) مصفوفة الارتباطات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ،

جدول رقم (3)

يوضح هذا الجدول دلالة معاملات الارتباطات لمتغيرات البحث ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث

الدلالة	قيم معامل الارتباط	الوسائل الإحصائية الاختبارات
معنوي	0,92	دقة التصويب من القفز عاليا
معنوي	0,94	القفز للأعلى من الثبات
معنوي	0,86	الركض السريع لمسافة 30 متر
معنوي	0,93	رمي كرة طبية زنة 3 كغم لأبعد مسافة
معنوي	0,96	الحجل الأقصى مسافة في 10 ثانية
معنوي	0,96	الحجل لأقصى مسافة في 10 ثانية
معنوي	0,96	استنادا أمامي خلال 10 ثانية

يتضح من الجدول رقم (3) أن هناك قيم ارتباطيه معنوية لكل المتغيرات البدنية الخاصة وللإختبار (التصويب من القفز عاليا) وبلغت قيمة الارتباط (0,92) واختبار (القفز للأعلى من الثبات) بلغت قيمة (0,94) وفي اختبار (الركض السريع لمسافة 30 م) بلغت قيمة الارتباط (0,86) وفي اختبار (رمي كرة طبية زنة 3 كغم لأبعد مسافة) بلغت قيمة الارتباط (0,93) وفي اختبار(الحجل الأقصى مسافة في 10 ثانية يسار) بلغت قيمة الارتباط (0,96) وفي اختبار(الحجل لأقصى مسافة في 10 ثانية يمين) بلغت قيمة الارتباط (0,96) وفي اختبار (استنادا ما في خلال 10 ثانية) بلغت قيمة الارتباط (0,96)، وهذا يدل على ترابط بعض الصفات البدنية الخاصة مع بعضها لإعطاء قدرة بدنية للاعبة في أداء بعض الحركات المطلوبة من خلال الاختبارات التي تم أدائها من قبلهن .

4-3 تفسير النتائج لمتغيرات البحث :

يتضح لنا وجود عدة ارتباطات للصفات البدنية الخاصة ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد تغزو الباحثة بسبب هذه المعنوية إلى ارتباط القوة الانفجارية بمهارة التصويب من القفز عاليا كون مهارة التصويب من القفز عاليا تحتاج من لاعبي كرة اليد بان تمتلك قوة انفجارية تمكنه للارتقاء عن الأرض للارتفاع والتصويب عن بعد المدافع

وهذا ما يؤكد عليه كمال عبد الحميد بان (مهارة التصويب من القفز عاليا يحتاج إلى أن يمتلك اللاعب من عضلات الجسم والرجلين بصورة خاصة قوة انفجارية عالية لغرض الارتفاع للأعلى عند التصويب على أكثر من إحراز هدف بشكل دقيق)⁽¹⁾.

ويذكر محمد صبحي حسانين بان (أظهر القوة من خلال أداء المهارات الحركية في بعض الألعاب التي تستخدم بها الكرة لان الضرب والرمي هو فعل انفجاري وديناميكي ثم من خلال ضرب الكرة بشكل قوي ومؤثر)⁽¹⁾.

¹ - كمال عبد الحميد : كرة اليد ، ط1 ، القاهرة ، مطابع لانجلو المصرية 1978 ، ص45 .

¹ - محمد صبحي حسانين ، وأحمد عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص115-116.

لذا ضرورة التركيز في العمل على تطوير هذه القدرة البدنية الخاصة لكونها من المتطلبات المهمة التي تحتاج لها لاعبات كرة اليد خلال زمن المباراة لان على اللاعب بذل جهد بدني كبير لأداء الواجب الحركي المطلوب بنفس الكفاية حتى آخر دقيقة من زمن المباراة لتحقيق كامل التفوق والنجاح في تلك الظروف التنافسية إذ يحتم على اللاعبين استخدام أفعال وأداة حركية مركبة في صيغ وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء^(٢) .

أما صفة السرعة الانتقالية فقد ارتبطت هذه الصفة باتجاهات متعددة وهذا يدل على أن هذه المهارة تحتاج سرعة حركية عالية لغرض أدائها وان تعتبر سرعة الانتقال عند اللاعب مؤثر في أداء مهارة التصويب ويرى كمال درويش وآخرون (1988) أن عنصر السرعة الانتقالية بأنواعها المختلفة يسهم في إتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومى لذلك تعد السرعة الانتقالية لأداء المهارات الخاصة واحد من أهم أهداف التدريب للوصول إلى المستويات العليا لذا ظهرت لنا هذه الدلالة بمقدار كمية التدريب الذي تتعرض له لاعبات نادي فتاة بغداد على طول الموسم التدريبي مما يسهل مهمة المدرب بالاهتمام في تطوير الصفات البدنية مع بعضها ومن ثم تطويرها منفصلة عن كمية التدريب المبرمج ليساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية^(٣) .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :-

٥ - ١ الاستنتاجات :-

استنتجت الباحثة الأتي :-

- ١- تعد القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى الرجلين للاعبات كمؤشر بدني يشمل الحركات والمهارات التي تتميز بها هذه اللعبة .
- ٢- تعتبر السرعة الانتقالية للجسم من الصفات البدنية التي تحتاجها اللاعبات في تنفيذ مهارة التصويب .
- ٣- للقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين دور مهم في تحقيق الإنجاز .
- ٤- توجد علاقة ارتباط طردية عالية بحيث بعض المتغيرات البدنية الخاصة ودقة التصويب من القفز عاليا للعبة كرة اليد بصورة عامة .
- ٥- أن الارتباطات الطردية التي خرج بها البحث هي تعبير حقيقي على قوة العلاقة فيما بين هذه المتغيرات وهن متغير التصويب من القفز عاليا بكرة اليد في أداء هذه المهارة.

٥ - ٢ التوصيات :-

توصي الباحثة بما يأتي :-

- ١- التأكيد على تطوير ورفع مستوى الصفات البدنية الخاصة للاعبات كرة اليد بلعبة كرة اليد .
- ٢- التأكيد في استخدام التمارين التطبيقية التي تهتم بتطوير ورفع مستوى الصفات البدنية الخاصة .

^٢ - ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف في الإسكندرية ، ١٩٨٨ ، ص ٥٩ .

^٣ - كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٥٩ .

٣- ضرورة تعميم نتائج البحث والبحوث المنجزة من قبل الباحثين وفي جميع الاختصاصات على عينات البحوث التي أنجزها الباحثون ومن ضمنها هذا البحث وعلى المدربين والعاملين في حقل الاختصاص للاستفادة بشكل يسهم بدفع عجلة تقدم هذه اللعبة .

٤- ضرورة تعزيز نوع العلاقات التي خرج بها هذا البحث والتركيز على أن تكون هذه العلاقة هي المقياس الحقيقي لتطوير منحى القدرات البدنية بالإضافة إلى تطور مهارة التصويب ودقته من القفز عاليا بكرة اليد ويجب المحافظة على هذه المنحيات من قبل المدرب واللاعبات أثناء تطبيق مناهجهم .

٥- إجراء دراسة مشابهة ولكن على المهارات الدفاعية بكرة اليد وبمتغيرات بدنية أخرى ومهارات أساسية أخرى

المصادر العربية والأجنبية:-

❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الديناهيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .

❖ احمد عربيي : التحليل والاختبار في كرة اليد ط ١ : (بغداد ، مكتب سناريا ، ٢٠٠٤).

❖ إيمان حسين علي : علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارة بالأداء الفعلي بكرة اليد ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .

❖ البيك علي : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ .

❖ بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

❖ حمدي عبد المنعم : طرق تحليل المباراة في كرة الطائرة ، القاهرة ، دار عطوة للطباعة ، ١٩٨٦ ، ص ٢٣ .

❖ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥ .

❖ سراب شاكر سهيل : رسالة ماجستير تقدير الذات البدنية والمهارة وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئ الكرة الطائرة ، ٢٠٠٦ .

❖ ضياء الخياط ونوقل محمود : كرة اليد (كتاب منهجي للكليات وأقسام التربية الرياضية ، ص ٥٠٨ ، ٢٠٠١)

❖ عادل عبد البصير : التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

❖ قاسم المندلوي ومحمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .

❖ كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨

❖ كمال عارف وسعد محسن : كرة اليد ، ١٩٨٩ .

- ❖ كمال عبد الحميد : كرة اليد ، ط ١ ، القاهرة ، مطابع لانجلو المصرية ١٩٧٨
- ❖ محمد صبحي حسانين ، واحمد عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- ❖ محمد صبحي حسانين واحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨ .
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٤ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، ١٩٧٩ .
- ❖ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ❖ مشرق خليل فتحي البغدادي أطروحة دكتوراة القيمة التنبؤية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية كمؤشر لانتقاء ناشئ كرة اليد من بعض المراكز التدريبية لمحافظة العراق ٢٠٠٦ - ص ٣٧ .
- ❖ وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ ، دار المناهج ، ٢٠٠١ .
- ❖ ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف في الإسكندرية ، ١٩٨٨ .
- ❖ Manfred scholich , kreis : trainingis sport , verlag Berlin .
- ❖ singer Robert : motor learning a human performance , 3 reed , New York , Macmillan publishing cp. Inc. , 1990 .
- ❖ singer Robert : motor learning a human performance , 3 reed , New York , Macmillan publishing cp. Inc. , 1990 .