

# بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء مهارة التصويب من الارتكاز بكرة اليد للاعبين الشباب في ديالى

المدرس المساعد- هدى ناجي زيدان

[www.huda.ahmed40@yahoo.com](mailto:www.huda.ahmed40@yahoo.com)

مكان العمل : جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية

الكلمة المفتاحية: القدرات البدنية-التصويب من الارتكاز

## ملخص البحث

إن تطور لعبة كرة اليد يستدعي الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة بمتطلبات اللعبة وتطوير مهاراتها المهمة ومنها مهارة التصويب ، لذا أرادت الباحثة معرفة العلاقة بين بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب بكرة اليد . وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من شباب نادي ديالى بكرة اليد . وقد استدللت الباحثة على وجود علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ودقة التصويب بكرة اليد .

**Some special physical abilities and their relationship to accurately  
perform skill correction of focal hand reel for young players in Diyala**

**Huda Naje Zedan**

The evolution of the handball game calls attention to the development of physical abilities for the game requirements and develop job skills, including the skill of shooting, so the researcher wanted to know the relationship between some special physical abilities and accuracy shooting hand reel. The researcher used the descriptive method on a sample of Diyala club's youth handball. Researcher has the existence of a correlation between some physical abilities and accuracy shooting hand reel.

## الباب الأول

### ١ - التعريف بالبحث

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إن الترابط بين العلوم الرياضية المختلفة (كالتعلم والتدريب والطب والفلسفة... الخ) يعد من الوسائل والمجالات المهمة والتي تعين الباحثين وتبين لهم أهمية هذه العلوم بهدف تطوير مستويات الأداء الحركي والانجازات لمختلف الفعاليات الرياضية.. ويتناول كل علم من هذه العلوم خصائص كل حركه من وجهة نظره وارتباط هذه الخصائص .

أن كل نوع من الفعاليات الرياضية يحتاج إلى متطلبات بدنيه ( قدرات بدنية ) خاصة بها وعلى المدرب أن يكون لديه الإلمام التام عند تحديد طرائق التدريب لكون كل قدرة من القدرات البدنية لها متطلبات خاصة من التدريب مما يؤدي إلى العمل على تنميتها ليتمكن الرياضي من تطوير و إتقان فن الأداء الحركي .. وبما إن لعبة كره اليد واحدة من الألعاب الجماعية المشوقة لممارسين والمشاهدين معا ومن كلا الجنسين واجب على المهتمين إيجاد أهم السبل والطرق التي تؤثر على هذه اللعبة وتطورها نحو الجانب الايجابي كي يتم الاستفادة منها في رفق هذه اللعبة لتوازي التطور الذي حصلت عليه .

وتعد القدرات البدنية من أهم تلك السبل التي تعمل على تطوير لعبة كرة اليد لما لها من أهمية بالغه في تطوير قابليات وقدرات اللاعبين وخاصة دقة أداء مهارة التصويب والاحتكاك مع المنافس من اجل قطع مسار حركة الكرة سوى نحو الهدف أو نحو المنافس عن طريق التمير ولكي يتمكن اللاعب من أداء التصويب بشكل صحيح لابد أن يتصف بالقدرة والقابلية على التصويب بشكل جيد نحو الهدف .

إن أهمية البحث تكمن في أهمية القدرات البدنية ودورها الفعال على اللاعبين بدقة التصويب بوصفها أهم المتطلبات الخاصة للاعبين ، فاللاعبين الذين يتمتعون بقدرات بدنية مناسبة يكونون أكثر قدرة على تنفيذ ما هو مطلوب منهم أثناء المباراة ويعطون فرص أوفر في بيان طريقة التصويب. لذلك ارادت الباحثة التعرف على القدرات البدنية وبيان علاقتها بدقة أداء مهارة التصويب لدى أفراد عينة البحث في مساهمة متواضعة من قبل الباحثة لرفد لعبة كرة اليد بالتطورات الحديثة والمتعلقة باللعبة.

### ٢-١ مشكلة البحث :

إن المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة ، وهذه القدرات يجب توظيفها لخدمة طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد ، وخاصة مهارة التصويب ، ولكون الباحثة من المهتمين في مجال اللعبة ، فقد لاحظت أن بعض المدربين يعتمدون على تدريب قدرات بدنية بعضها عام ليس لها علاقة بدقة أداء مهارة التصويب، أي لا بد أن تكون تدريباتهم باتجاه الأداء الحركي للمهارة ووفق متطلبات وظروف اللعبة ، وهذا الإغفال أدى إلى عدم إعطاء هذه الصفات الوقت والاهتمام الكافيين خلال التدريب .

وعليه ارتأت الباحثة دراسة هذا الموضوع لغرض بيان العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة ودقة أداء مهارة التصويب في لعبة كرة اليد .

### ٣-١ هدف البحث :

- تعرف علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة أداء مهارة التصويب بكرة اليد لأفراد عينة البحث.

## ١-٤ فرضية البحث :

- هناك علاقة دالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية ودقة أداء مهارة التصويب في كرة اليد .

## ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : منتخب شباب نادي ديالى بكرة اليد.

٢-٥-١ المجال الزمني : ٦/١١/٢٠١٢ ولغاية ٣٠ / ٤ / ٢٠١٣

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في نادي ديالى الرياضي .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

#### ٢-١-١ القدرات البدنية :-

إن من الضروري في عملية اختيار اللاعبين تحديد أهم القدرات البدنية الأساسية ، فلكل نشاط رياضي فردي كان أم جماعي هناك قدرات بدنية خاصة به وتختلف هذه القدرات من لعبة إلى أخرى من حيث ( القوة ، السرعة ، المطولة ، المرونة ، .... الخ ) ويجب العمل على تطوير هذه القدرات إلى ابعدهم مدى ممكن مما يؤدي بالنتيجة إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي كذلك تساعد على سرعة وإتقان المهارات . وعليه فإنه لا يمكن إتقان وتحسين الأداء المهاري لأي فعالية رياضية في حال افتقار اللاعب إلى القدرات البدنية اللازمة لذلك .

والقدرات البدنية مهمة في لعبة كرة اليد وتعد ركنا أساسيا وخاصة في التصويب ، حيث لكي يتمكن اللاعب التصويب بشكل صحيح لابد أن يتصف بالقدرة والقبالية على التحرك بشكل جيد لأداء التصويب .

## ٢-١-١-١ مفهوم القدرات البدنية :-

هناك عدة مفاهيم وتقسيمات للقدرات البدنية وصفها العلماء المختصين والخبراء وقسموا خلالها عناصر اللياقة البدنية لكي يسهل ذلك في عملية الانتقاء والتدريب والاقتصاد في بذل الجهد والوقت أثناء فترة التعلم والحصول على نتائج مرضية .

إذ أن هناك مفهومين أساسيان للياقة البدنية احدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يؤكد على احتوائها على ثلاث عناصر هي ( القوة ، السرعة ، المطاولة ) أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على خمس عناصر أساسية هي ( ١- القوة ٢- السرعة ٣- المطاولة ٤- المرونة ٥- الرشاقة ) ويرى البعض " الأخر من المختصين إن اللياقة البدنية تحتوي على ست عناصر وذلك من خلال إضافة عنصر ( التوافق العضلي العصبي ) إلى العناصر السابقة كما يرى البعض إضافة عنصر التوازن ليصبح عدد العناصر سبعة عناصر بدل من ستة"<sup>(١)</sup> .

"ومهما تعددت الصفات للياقة البدنية فإن الهدف الرئيسي لها هو إعداد الرياضي إعدادا بدنيا جيدا يستطيع إن يؤدي فعاليته بصورة جيدة"<sup>(٢)</sup> . والقدرات البدنية بمفهومها العام هي " قدرة الفرد على أداء عمل بدني معين بحيث يكون مهيناً ومؤهلاً بدنيا لأداء ذلك العمل ، وفي المجال الرياضي تعني كفاءة الفرد الرياضي على ممارسة النشاط الرياضي بشكل مناسب حسب ما يقتضيه ذلك النشاط من الناحية البدنية"<sup>(٣)</sup> ، أما في

(١) ليث إبراهيم جاسم الغريزي ؛ التدريب الرياضي : أساسيات منهجية . جامعة ديالى : المطبعة المركزية ، ٢٠١٠ ، ص ٤٥ .  
(٢) عبد الله حسين اللامي ؛ التدريب الرياضي لطلبة كلية التربية الرياضية . ط ١ . النجف الأشرف : دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ ، ص ١٢٥ .

(٣) عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية والتدريب الرياضي -جامعة القادسية :الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٥٤ .

مفهومها الرياضي التخصصي فمعناها إن الجسم الرياضي معد ومؤهل لأداء الواجب الحركي لفعاليته الرياضية التي يختص بها بشكل فعال وحسب متطلبات تلك الفعاليات، وكذلك يمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها مقدرة الرياضي على أداء الفعاليات الرياضية المطلوبة بكفاءة عالية وفق ما تتطلبه شروط أداء هذه الفعالية .

## ٢-١-٢ التصويب في كرة اليد :-

يتبلور الهدف الرئيسي من كرة اليد في " إصابة مرمى الخصم اكبر عدد من النقاط خلال زمن المباريات ، وانطلاقاً من هذا الهدف يعد التصويب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة " (١) ، لذلك "فان كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات هجومية كالتمرير وحركات القدمين الهجومية ، وغيرها من مهارات اللعبة الفردية والجماعية كل ذلك ما هو إلا إعداد وخلق ظروف مناسبة وآمنة لعملية التصويب على المرمى " (٢)

وقد عرف التصويب بعدة تعاريف منها تعريف ( ثامر محسن ) "وهو المجادلة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى هدف الخصم مستثمراً في ذلك قابليته النفسية والبدنية والذهنية " (٣) .

## ٣-١-٣ دقة التصويب :-

ويقصد بها " وصول الكرة إلى مكان يهدف إليه اللاعب ويصعب على الحارس الوصول إليها فتكون الكرة ملاحقة مثلاً لأحد زوايا المرمى أو تكون مصوبة بدقة في

(١) محمد توفيق الوائلي ؛ كرة اليد . الكويت : مطابع السلام ، ١٩٨٩ ، ص ٢ .

(٢) محمد عبد الرحيم إسماعيل ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٦ .

(٣) ثامر محسن . واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم في العراق . رسالة ماجستير غير منشورة . بغداد : مطبعة أركان ، ١٩٨٤ ، ص ٩ .

اتجاه قدم ثابتة لحارس المرمى ، "ومما سبق يتضح إن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف " (١)

## ٢-١-٣-١ التصويب السوطي بخطوة الارتكاز :-

يعد هذا النوع من التصويب من الأنواع المهمة والتي تستخدم كثيرا في المناطق المواجهة للهدف خاصة منطقة الساعد والوسط إذ أصبح اللاعب الذي يجيد هذا النوع من التصويب يحقق نتائج جيدة لفريقه نظرا للقوة والسرعة التي تؤدي بها هذا التصويبة والمباغثة التي يقوم بها اللاعب لفريق الخصم سواء كان من المدافعين أو حارس المرمى وكذلك سهولة أداء هذا النوع من التصويب من الناحية الفنية ، وان هناك أنواع عدة من التصويب بخطوة الارتكاز هي :-

● التصويب من مستوى الرأس والكتف .

● التصويب من مستوى الحوض والركبة .

ولغرض تحقيق الارتكاز على الرجل اليسرى يبدأ التصويب الذي يتم عن طريق الدوران القوي السريع للإمام ، الحركة الارتكازية للقدم لتحقيق قوة التصويب .

## ٢-٢-٢ دراسة ( قسور عبد الحميد وآخرون ٢٠٠٧ م ) (٢)

( بعض الصفات البدنية وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق " الخطاف " بكرة الطائرة ) .

تهدف هذه الدراسة إلى :-

(١) James. Gou . sport skill of boys and girls . u.s.a library of congers . 1980. p47

(٢) قسور عبد الحميد وآخرون ؛ بعض الصفات وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق ( الخطاف ) بكرة الطائرة ، ( مجلة نصف سنوية تصدرها عمادة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، العدد (٢١) ، ٢٠٠٧ ) ، ص ١٦٦ .

● التعرف بمستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) في فرق أندية الدرجة الممتازة في محافظة البصرة .

● التعرف على مستوى لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) في فرق أندية الدرجة الممتازة في محافظة البصرة .

● إيجاد العلاقة بين مستوى الصفات البدنية ومستوى الأداء لدى لاعبي الضرب الساحق ( الخطاف ) .

تم اختيار عينة البحث من لاعبين أندية الدرجة الممتازة في لعبة كرة الطائرة ( أبي الخصيب – البحري – المدينة ) للموسم ٢٠٠٥ – ٢٠٠٦ والمشاركين في الدوري العراقي لهذا الموسم حيث تم اختيار لاعبين من كل نادي لأداء الضرب الساحق ( الخطاف ) وبذلك بلغ عدد أفراد (٦) لاعبين من أصل ( ١٢ لاعب ) بحيث تمثل هذه النسبة ( ٥٠ %) من مجتمع الأصل .

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية باحتمال خطأ ( ٠,٠٠ %) بين مستوى أداء مهارة الضرب الساحق الخطاف وبين كل من صفتي ( سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة ) .

### الباب الثالث

#### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

#### ٣-١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه التي تعني " محاولة الربط بين المتغيرات مع بعضها وتحديد العوامل المشتركة وهي تهدف بصورة عامة من خلال الارتباط إلى تحليل الأساليب"<sup>(١)</sup>.

(١) احمد فاطر نجم وآخرون دليل الباحث . (الرياض : دار المريخ للنشر , ١٩٨٨) ص٦٧ .



### ٢-٣ عينة البحث :-

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب شباب ديالى بكرة اليد ، إما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية ، وقد بلغ عدد أفراد العينة التي تم تطبيق الاختبارات عليها (١٤ لاعب) .

### ٣-٣ وسائل جمع البيانات :-

استخدم الباحث وسائل عدة لجمع البيانات المطلوبة في بحثه :

• المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

• الاختبارات والقياس .

### ١-٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

• ملعب كرة يد .

• ساعة توقيت الكترونية لقياس الزمن عدد (٢).

• كرة يد عدد (٣).

• شريط قياس بطول ( ٤٠ ) م .

### ٤-٣ تحديد متغيرات البحث لأهم القدرات البدنية الخاصة واختبار دقة التصويب لكرة اليد :

من اجل الوصول إلى تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة في كرة اليد لجأت الباحثة إلى تصميم استمارة استبيان وتوزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين الذين بلغ عددهم (٨) بين خبير ومختص في علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي تضمنت الاستمارة على (١٠) قدرات بدنية وذلك عن طريق وضع الدرجة لكل قدرة بدنية وفق

المدرج الآتي ( ٥،٤،٣،٢،١،٠٠ ) وإبداء أي ملاحظة يراها الأستاذ المختص ضرورية وهامة ولم يرد ذكرها في الاستمارة وبعد جمع البيانات وتفريغها بجداول أعدت لهذا الغرض تم استبعاد القدرات البدنية التي حصلت على نسبة اتفاق اقل من (٨٥%) .

### ٣-٤-١ ترشيح الاختبارات لقياس أهم القدرات البدنية الخاصة واختبار دقة التصويب :

وفقا لنتائج الاستمارة التي حددت أهم القدرات البدنية الخاصة واختبار دقة التصويب في كرة اليد أعدت استمارة أخرى باستطلاع آراء الخبراء حول ترشيح أهم القدرات البدنية الخاصة التي يقيسها والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء في الاختصاص والذين بلغ عددهم (٨) خبيراً ومختصاً وكان عدد الاختبارات (١٥) اختبار وقد اعتمدت الباحثة عند اختيار الاختبارات على أعلى نسبة مئوية يحققها الاختبار من بين الاختبارات المرشحة الأخرى .

### ٣-٤-٢ المواصفات النهائية للاختبارات المستخدمة في البحث :

#### (( الاختبار الأول ))

من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية ( ٣ كغم ) أماماً باليدين من فوق الرأس<sup>(١)</sup> .

#### ● الغرض من الاختبار :

" قياس القوة الانفجارية في عضلات الذراعين "

#### ● الأدوات اللازمة :

ملعب كرة اليد ، شريط قياس ، كرة طبية وزن ( ٣ كغم ) ، صافرة لإعطاء إشارة البدء ، طباشير .

(١) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٨ ، ص ٢٠٠ .

## ● وصف الأداء :

يتخذ اللاعب وضع الوقوف فتحا خلف خط الرمي المرسوم على الأرض ومعه الكرة أمام الصدر . إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم برمي الكرة الطبية إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة .

## ● تعليمات الاختبار :

أخذ اللاعب الوضع الصحيح ( الوقوف فتحا ) ومعه الكرة الطبية أمام الصدر لا يجوز للاعب لمس الخط المرسوم على الأرض . لا يجوز رفع القدمين عن الأرض أثناء الأداء . عمل قوس بالظهر مع إرجاع الكرة الطبية بواسطة الذراعين إلى الخلف ومن ثم رميها إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة .

## السرعة في الأداء :

لكل لاعب محاولتين يسجل له أفضلهما . يعلن الرقم الذي يسجله كل لاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

## - إدارة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج من خلال تعيين مكان سقوط الكرة الطبية .

محكم : إعطاء إشارة البدء مع ملاحظة صحة الأداء وتثبيت شريط القياس من بدايتها للقدم .

حساب الدرجات : تحسب وتسجل للاعب المسافة بالمتر وأجزائه من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطبية على الأرض .

## (( الاختبار الثاني ))

القفز العمودي من الثبات ( لسار جنت )<sup>(١)</sup>:

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- الأدوات اللازمة :

حائط أملس بارتفاع مناسب ، شريط قياس .

- وصف الأداء : يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين إلى الأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً ( زاوية قائمة ) ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع في القدمين معاً بالقفز نحو الأعلى ومع مرجحة للذراعين يقوم إلى الأمام وإلى الأعلى للوصول بهما لأقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى حتى أعلى نقطة يصل إليها .

تعليمات الاختبار: يجب أن يتم الدفع بالقدمين من وضع الثبات قبل قيام اللاعب بالقفز نحو الأعلى يقوم بمرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى الأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .

السرعة في الأداء: تؤخذ القياسات لأقرب (١) سم لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما . يعلن الرقم الذي يسجله كل لاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

- إدارة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً .

(١) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٨٤-٨٧

محكم :يقوم بملاحظة الأداء أولا وحساب الدرجات ثانيا.

## - حساب الدرجات :

درجه المختبر هي :عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة القفز إلى الأعلى مقربه لأقرب (١)سم .

الوقت : بلغت مدة الشرح وأداء الاختبار (٥)دقائق وبحدود عينة التجربة الاستطلاعية .

## (( الاختبار الثالث ))

●الركض في المكان لمدة (١٠) ثواني: (١)

●الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية لعضلات الرجلين .

●الأدوات اللازمة : ملعب كرة يد ، ساعة توقيت الكترونية ، حبل مطاطي بطول(١)م ، صافرة لإعطاء إشارة البدء والنهاية .

## ●وصف الأداء :

يتخذ اللاعب وضع الوقوف أمام الحبل المطاط المثبت من الجهتين عن طريق فريق العمل ثم يتخذ اللاعب وضع الوقوف نصفاً ( احد الفخذين موازي للأرض ) أي ارتفاع الحبل المطاط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر. إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض تبدأ بالرجل اليمين في المكان بأقصى سرعة بحيث يلامس الحبل المطاط بركبته بالتناوب في جميع مراحل الركض في المكان. يستمر اللاعب في التكرار هذا الأداء أقصى عدد المرات لمدة عشر ثواني .

(١) محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية او الرياضية ، ج١ ، ط٢ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص٣٣س٣

## - تعليمات الاختبار :

أخذ اللاعب الوضع الصحيح ( الوقوف نصفاً ) لغرض تثبيت الحبل المطاط بما يتناسب وارتفاع ركبة اللاعب والعودة على وضع الوقوف. يجب البدء بالرجل اليمين عند إعطاء الإشارة . يجب أن تلمس اللاعب ركبته (بالتناوب) الحبل المطاطي . الاستمرار وعدم الوقوف في أثناء الأداء وعند إعطاء إشارة البدء ولغاية إعطاء إشارة النهاية.

## - السرعة في الأداء :

لكل لاعب محاولة واحدة فقط . يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على لاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

## - إدارة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل عدد مرات أداء الاختبار ثانياً .

مؤقت : إعطاء إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار والعد.

## - حساب الدرجات :

تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بلمس الأرض عن طريق القدم اليمنى فقط.

تحتسب وتسجل للاعب عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض لمدة ( ١٠ ) ثواني .

## (( الاختبار الرابع : دقة التصويب ))

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب في كرة اليد .

- طريقة الأداء : رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي على شكل قائمين وعارضة ( ٣×٢ ) م بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملاصقاً لخط تلاقي الحائط وأرضية

الملعب ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات ويرسم خط على الأرض يبعد ( ٩ ) م كما في الشكل .

٣	٢	١
٤	٥	٦
٩	٨	٧

شكل (١)

### يوضح تقسيم مرمى كرة اليد

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي يصيب الكرة في المستطيلات ( ١،٣،٧،٩) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ أبعادها ( ٦٠×١٠٠ ) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربعة درجات. أما الذي تصيب كرتة المستطيلات ( ٨،٢) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعاده ( ٦٠×١٠٠ ) سم ينال ثلاثة درجات ، والذي تصيب كرتة المستطيلات ( ٤،٦ ) والتي تمثل منطقة مد ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها ( ٨٠×١٠٠ ) سم ينال درجتين ، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعادها ( ٨٠×١٠٠ ) سم يستحق درجة واحدة ، وإذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفرا يؤدي كل لاعب عشر محاولات وعلى ذلك تكون النهاية العظمى للاختبار.

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية للاختبارات الموضوعية للمهارات على عينة مكونة (١٠) طلاب من خارج عينة البحث بتاريخ ٢١ / ١ / ٢٠١٣ إذ أن إجراء التجربة يتم لكي تستطلع فيها الباحثة قدرة وصلاحية ما يساعدها في التجربة الأساسية من أدوات وفريق عمل مساعد واختبارات وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي فهي " تجربة أو اختبار يكون مقدمة لتجربة واختبار اكبر " <sup>(١)</sup>

وقد عرفت التجربة الاستطلاعية على أنها " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته " <sup>(٢)</sup> ، إذ قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات المرشحة خلال التجربة الاستطلاعية وقد تم التعرف والتوصل إلى ما يأتي :

- مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة

- اختبار فعالية وصلاحية الأدوات المستخدمة في البحث

- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار

- قياس كفاءة فريق العمل المساعد وما يحتاجه خلال التجربة

- تشخيص السلبيات و المعوقات التي تواجه البحث وتجاوزها خلال تطبيق التجربة الميدانية

### ٣-٦ الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث وكانت على وفق

نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS)

<sup>(١)</sup> Julia , Swannel n; The oxford Modern English Dictionary Clarinda press G.B 1993 , P (810)

<sup>(٢)</sup> مجمع اللغة , مجمع علم النفس في التربية , ج ١ القاهرة , الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية , (١٩٨٤) , ص ٧٩



## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات لمتغيرات البحث:

#### جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات لعينة البحث

الانحراف المعياري(ع)	الوسط الحسابي (س)	المتغيرات
٤.٦٩	١٧.٤٣	السرعة الحركية للرجلين
٢.٨	٦.٣٥	لقوة الانفجارية للذراعين
٧.٣٣	٤٦.٠٨	القوة الانفجارية للرجلين

يتبين في الجدول (١) (السرعة الحركية للرجلين) إن الوسط الحسابي لها كان بقيمة (١٧.٤٣) و بانحراف معياري (٤.٦٩). إما متغير (القوة الانفجارية للذراعين) فأن الوسط الحسابي (٦.٣٥) والانحراف المعياري (٢.٨) ، إما (القوة الانفجارية للرجلين) فقد بلغ الوسط الحسابي (٤٦.٠٨) وبلغ الانحراف المعياري (٧.٣٣) .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين متغير السرعة الحركية للرجلين ودقة التصويب.

### جدول رقم (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الارتباط

المتغيرات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة ر جدولية	الدلالة
دقة التصويب	٢٧.٤٢	٨.٧٢	٠.٦٢٩	٠.٥٣٣	معنوي
السرعة الحركية للرجلين	١٨.٦٩	٧.٠٨	٠.٦٢٩	٠.٥٣٣	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢)

يتبين من الجدول رقم (٢) إن الوسط الحسابي لدقة التصويب كان بقيمة (٢٧.٤٢) وانحراف معياري مقداره (٨.٧٢) وبمعامل ارتباط قدره (٠.٦٢٩) وبقيمة جدولية مقدارها (٠.٥٣٣). كما إن الوسط الحسابي (للسرعة الحركية للرجلين) كان بقيمة (١٨.٦٩) وانحراف معياري مقداره (٧.٠٨) وبمعامل ارتباط قدره (٠.٦٢٩) وبقيمة جدولية مقدارها (٠.٥٣٣).

دلت نتائج اختبار السرعة الحركية والموضحة في الجدول (٢) ظهور علاقة ذات دلالة إحصائية لكل من اختبار السرعة الحركية ودقة التصويب المبحوثة وان السبب في هذه العلاقة المعنوية تراها الباحثة من وجهة نظرها إلى الاستفادة من الأدوات المساعدة الكفيلة برفع المستوى البدني وهو ما اتفق مع (صلاح عطية) إذ ذكر "إن الوصول إلى الانجاز الرياضي العالي يجب أن يوجه تدريب المهارات الأساسية بشكل مبرمج علميا ولسنوات طويلة ، مستخدما الوسائل والأدوات المساعدة الكفيلة بتطوير تلك المهارات

١١ (١) فضلا عن استخدام طرائق التدريب الحديثة والتي تتلائم مع متطلبات اللعب الحديث فضلا عن التطورات الملحوظة في السنوات الأخيرة إلى شهدت اهتمام اغلب الدول المتقدمة في هذه اللعبة باستخدام التمرينات التي ترفع المستويات البدنية والمهارية للاعبين الفئات العمرية .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة علاقة الارتباط بين متغير القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب .

### جدول رقم (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الارتباط

المتغيرات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة ر جدولية	الدلالة
دقة التصويب	٢٧.٤٢	٨.٧٢	٠.٦٥	٠.٥٣٣	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	٦.٣٥	٢.٨	٠.٦٥	٠.٥٣٣	معنوي

يتبين من الجدول رقم (٣) إن الوسط الحسابي لدقة التصويب كان بقيمة (٢٧.٤٢) وبانحراف معياري قدره (٨.٧٢) وبمعامل ارتباط قدره (٠.٦٥) وبقيمة جدولية قدرها (٠.٥٣٣). وان الوسط الحسابي (للقوة الانفجارية للذراعين) كان بقيمة (٦.٣٥) وبانحراف معياري قدره (٢.٨) وبمعامل ارتباط قدره (٠.٦٥) وبقيمة جدولية مقدارها (٠.٥٣٣).

(١) صلاح عطية كاظم وآخرون . العلاقة بين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة وترتيب فرق أندية الدرجة الأولى في محافظة البصرة . بحث منشور في المؤتمر العلمي الخامس لكليات التربية في قطر , جامعة البصرة . ١٨٨٩ , ص ١٢٦-١٢٨ .

دلت نتائج القوة الانفجارية للذراعين والموضحة في الجدول (٤) على وجود علاقة ارتباطا بينها وبين دقة التصويب وتعزو الباحثة هذه المعنوية، إلى الإلية التي تؤدي بها دقة التصويب وكثرة احتياجها من قبل لاعبي كرة اليد كونها تمثل مهارة تلعب دور حاسم في نتائج المباريات لحصول لاعبي الفريق بكثرة أثناء المباراة نتيجة الأخطاء التي يقع فيها المدافعون إذ لا يمكن إتقان الأداء الحركي (التكنيك) في أي فعالية رياضية من دون امتلاك الصفات البدنية الخاصة بتلك الفعالية وهذا ما اتفق مع (إبراهيم خليل الحسني) إذ أشار إلى "إن مستوى القدرات المهارية تتطور لتطور قدراتها البدنية" (١).

لذا يركز عليها من قبل المدربين خلال التدريبات العملية مما يولد زيادة في القوة الانفجارية للذراعين والتي في تطورها تزداد إمكانية إيصال الكرة إلى الهدف كون إن التصويب يعتمد وبشكل كبير على هذه القدرة، وهذا ما يتفق مع أشار إليه (رعد جابر وعلي جعفر) "إلى ارتباط موجب بين نسبة التصويبة الناجحة ونتيجة المباراة لكل من الفرق الفائزة والمهزومة وتؤثر التصويبة المفقودة في تعديل نتيجة المباراة من الفوز إلى الهزيمة وبالعكس" (٢).

---

(١) إبراهيم خليل الحسني، القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٩٢-١٣، ص ٩٣.

(٢) رعد جابر - علي جعفر سمكة؛ علاقة أفضلية الانجاز النهائي لفرقي بأنواع التهديد بالفرق المشاركة في أولمبيات اطلنطا في كرة السلة. مجلة التربية الرياضية - جامعة بغداد، مج ٧، عدد خاص، ١٩٩٨، ص ١٥.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة علاقة الارتباط بين متغير القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب.

#### جدول رقم (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الارتباط

المتغيرات	الوسط الحسابي (س)	الانحرافات المعيارية (ع)	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
دقة التصويب	٢٧.٤٢	٨.٧٢	٠.٧٤	٠.٥٣٣	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	٤٦.٠٨	٧.٣٣	٠.٧٤	٠.٥٣٣	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢)

يتبين من الجدول رقم (٤) إن الوسط الحسابي لدقة التصويب (٢٧.٤٢) وبانحراف معياري مقداره (٨.٧٢) وبمعامل ارتباط (٠.٧٤) وبقائمة جدولية مقدارها (٠.٥٣٣). إما الوسط الحسابي (للقوة الانفجارية للرجلين) مقداره (٤٦.٠٨) وبانحراف معياري قدره (٧.٣٣) وبمعامل ارتباط مقداره (٠.٧٤) وبقائمة جدولية مقدارها (٠.٥٣٣).

دلت النتائج في الجدول (٤) الذي يبين علاقة الارتباط ذات الدلالة الإحصائية للقوة الانفجارية مع دقة التصويب المبحوثة ، وتعزو الباحثة سبب هذه المعنوية حسب رأيها في اهتمام وتركيز المدربين خلال تدريباتهم العملية على تطوير القوة الانفجارية الخاصة بعضلات الرجلين مما ولد مستوى القوة الانفجارية للذراعين إذ ولد ارتفاع في مقدار القوة الانفجارية للذراعين وبالتالي أدى إلى زيادة قلة تركيز اللاعبين في تنفيذ التصويب وهذا ما أكدته (الهام عبد الرحمن بقولها "تعد القوة الانفجارية لعضلات

الرجلين من أهم القدرات البدنية الرئيسية التي لا بد من وجودها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها التصويب في كرة اليد لمساحة الوثب العمودي تبعاً لتطوير القوة الانفجارية " (١)

كما ترى الباحثة قد يكون احد الأسباب التي أدت إلى ارتباط هذه القدرة البدنية بالتصويب من قبل اللاعبين قبل وصولهم إلى أعلى نقطة مما يؤدي إلى فشل المحاولة ، سبب قلة التركيز واستخدام التكنيك الخاطئ في التصويب نتيجة عدم التأكيد على النواحي الفنية للمهارة مما أدى إلى إتقانها هذه المهارات لكن وحسب رأي الباحث إن التكنيك الخاطئ عند الأداء إلى عدم استخدام الرسغ والأصابع في توجيه الكرة نحو الهدف ، إذ يشير (محمد صالح) "إلى إن رؤوس الأصابع توفر دوران معكوس للكرة عند الأداء مما يساعد في نجاح التصويب" (٢)

كما يتوافق رأي الباحثة مع الرأي القائل إن هذه القدرة تفتقر إلى الاحتمالات الآتية " (٣)

● ضعف التوافق في عمل الأنسجة المنقبضة والمنبسطة المقابلة إثناء الأداء

● ضعف فعالية العمل المتضامن بين الجهازين العصبي والعضلي

● ضعف وجود درجة كافية لانقباض عضلية اكبر في الأداء

● انخفاض في سرعة الانقباض العضلي

(١) الهام عبد الرحمن محمد . فعالية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بكرة الطائرة . المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية ، العدد ١٩٩٧ ، ١٢ ، ص ٢٤٥ .

(٢) محمد صالح . منهج تدريبي مقترح بالإتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ ، ص ٩٠ .

(٣) محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى . الكويت : دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ ، ص ٢٤٥ .

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

#### ٥-١ الاستنتاجات:

- ١- ظهر أن دقة التصويب من الحركة في كرة اليد ارتبطت معنويا مع القوة الانفجارية للذراعين .
- ٢- ظهر أن دقة التصويب بكرة اليد كان لها ارتباط معنوي مع السرعة الحركية للرجلين.
- ٣- ظهر أن دقة التصويب في كرة اليد كان لها ارتباط معنوي أيضا مع القوة الانفجارية للرجلين.

#### ٥-٢ التوصيات:

١. ضرورة قيام المدربين باختبار دوري للاعبينهم من اجل تحديد المستوى البدني والمهاري وقبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي.
٢. التأكيد على الجوانب البدنية للتدريبات العملية كونها تشكل أساس التنفيذ للمهارات الأساسية بكرة اليد.
٣. التأكيد على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة على وفق متطلبات الأداء المهاري.
٤. ضرورة اعتماد المدربين على وضع الأسس العلمية الصحيحة عند بناء المناهج التدريبية وإتباع الأساليب الحديثة كافة من اجل الارتقاء والوصول إلى الهدف بأقصر طريق ممكن .

## المصادر

- إبراهيم خليل الحسني ، القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة .مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٢ .
- احمد فاطر نجم وآخرون . دليل الباحث . (الرياض : دار المريخ للنشر ، ١٩٨٨).
- الهام عبد الرحمن محمد . فعالية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بكرة الطائرة . المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية ، العدد ١٩٩٧ ، ١٢ .
- ثامر محسن . واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم في العراق . رسالة ماجستير غير منشورة . بغداد : مطبعة أركان ، ١٩٨٤ .
- رعد جابر – علي جعفر سمكة ؛ علاقة أفضلية الانجاز النهائي الفرقي بأنواع التهديد بالفرق المشاركة في اولمبيات اطانطا في كرة السلة . مجلة التربية الرياضية –جامعة بغداد ، مج ٧ ، عدد خاص ، ١٩٩٨ .
- عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية والتدريب الرياضي : (جامعة القادسية :الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤) .
- عبد الله حسين اللامي ؛ التدريب الرياضي لطلبة كلية التربية الرياضية . ط ١ (النجف الأشرف : دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠) .
- قسور عبد الحميد وآخرون ؛ بعض الصفات وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق ( الخطاف )بكرة الطائرة ، ( مجلة نصف سنوية تصدرها عمادة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، العدد (٢١) ، ٢٠٠٧ .
- ليث إبراهيم جاسم الغريزي ؛ التدريب الرياضي : أساسيات منهجية . (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠١٠) .



- مجمع اللغة ، مجمع علم النفس في التربية ، ج ١ القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع  
الأميرية ، (١٩٨٤) .

- محمد توفيق الوليلي ؛ كرة اليد . (الكويت : مطابع السلام ، ١٩٨٩) .

- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ،  
(القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .

- محمد صالح . منهج تدريبي مقترح بالإتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض  
المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ،  
كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ .

- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية أو الرياضية ، ج ١ ، ط ٢ ،  
(القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) .

- محمد عثمان . موسوعة العاب القوة . (الكويت : دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠) .

-James. Gou . sport skill of boys and girls . u.s.a library of  
congers . -- Julia ، Swannel n; The oxford Modern English  
Dictionary Clarinda press G.B 1993 .

980 .

ملحق رقم (١)

أسماء الأساتذة و المختصين الذين تم توزيع الاستمارة إليهم

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
رشا طالب	مدرس دكتور	فلسجة تدريب - كرة سلة	جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية
نصير صفاء	أستاذ مساعد	تعلم حركي- كرة يد	جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية
لقاء غالب	أستاذ مساعد	تعلم حركي- كرة القدم	جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية
سها عباس	أستاذ مساعد	تعلم حركي -كرة سلة	جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية
فخري الدين قاسم	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية
نيراس كامل هدايت	أستاذ مساعد	تعلم حركي - خماسي كرة القدم	جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية
عبد المنعم حسين	أستاذ مساعد	تدريب رياضي رفع أثقال	جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية
رافد مهدي قدوري	أستاذ مساعد	تعلم حركي	جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية