



القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بدقة التصويب بالقفز عاليا
للاعبي نادي بلاد الرافدين بكرة اليد

The explosive power of the two men and its relationship with the accuracy of the high jump shot of the Mesopotamian club players with handball

اياد سعدون عبدالرضا

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ayad Saadoun Abdel Reda.

University of Baghdad

College of Physical Education and Sports Sciences

الكلمات المفتاحية : القوة الانفجارية للرجلين، دقة التصويب، القف عالياً، كرة اليد.

Keywords: The explosive power of the two legs, the accuracy of the shot, the standing up, the handball.

ملخص البحث :

ان الاهتمام بصفة القوة الانفجارية بهذه المهارات يجب ان يكون من اولويات المدربين والمختصين في فترات الاعداد العام والخاص والجانب التدريسي للارتقاء بمستوى هذه المهارات لدى الطلاب من خلال ما تقدم تبرز اهمية البحث في ان يكون للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين دور مهم في الاداء الرياضي ، ولأهميتها في مجال كرة اليد فقط قام الباحث بالتعرف على اهمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وعلاقتها في دقة تصويب من القفز عالياً، وهدف البحث إلى التعرف على القوة الانفجارية للرجلين للاعبين نادي بلاد الرافدين بكرة اليد، فضلاً عن التعرف على اداء دقة التصويب من القفز عالياً للاعبين نادي بلاد الرافدين بكرة اليد وايجاد العلاقة بين القوة الانفجارية ودقة التصويب بالقفز عالياً لدى افراد عينة البحث، واستخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة في حل مشكلة البحث، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية واضحة بين اختبار القوة الانفجارية واختبار دقة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد، وظهرت النتائج صدى علاقة الارتباطية بين القدرات البدنية والقدرات المهارية في الاداء.



Research Summary :

Paying attention to the explosive power in these skills should be one of the priorities of trainers and specialists in public and private preparation periods and the teaching side to raise the level of these skills among students through the above highlights the importance of research in that the explosive force of the leg muscles has an important role in sports performance, and its importance in the field Handball only. The researcher recognized the importance of the explosive power of the muscles of the two legs and its relationship to the accuracy of the correction from the high jump, and the aim of the research was to identify the explosive power of the two men for the players of the Mesopotamian club with handball, as well as to identify the performance of the shooting accuracy of the jumping high of the players of the Mesopotamian club with a ball The hand and finding the relationship between the explosive force and the accuracy of the high jump shot of the members of the research sample, and the use of the descriptive approach in the manner of correlational relations to suit the solution of the research problem, and the researcher reached a clear correlation between the explosive force test and the accuracy test of the jumps in the hand ball, and the results showed an echo relationship The correlation between physical abilities and skill abilities in performance.

1 - المقدمة :

ان التقدم الرياضي الذي نلاحظه في هذه الايام على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية ادى الى ظهور العديد في طرائق التدريب مستندا على الاساليب العلمية المتطورة سواء في الالعاب الجماعية والفردية . لقد تعددت طرائق التدريب التي تهدف جميعها الى تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الانشطة المختلفة ويسعى المدربون الى اختيار افضل انواع طرق التدريب وتطبيق انسبها واستخدام احدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار اهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تاثير مباشر في ارتفاع مستوى الاداء البدني المهاري (القط:1999: 20) . ان لعبة كرة اليد في السنوات الاخيرة اتجه الى اللعب السريع وبذلك يتطلب عملا بدنيا مهاريا كبيرا ، ولعبة كرة اليد من الالعاب التي تحتاج الى هذا النوع من التدريبات التي تساهم في القوة الانفجارية للرجلين لاهميتها الكبيرة اثناء اللعب واداء دقة التصويب من القفز عاليا وغيرها من المهارات

وهذا ما نجده في استخدام تمارين بدنية مهارية إذ تحظى الصفات البدنية باهتمام كبير عند تصميم المناهج التدريبية الى جانب الاعداد المهاري و الخططي والنفسي باعتبارها تشكل اهدافا كبيرة في الاستعداد والتهيؤ للاعداد البدني للاعب الرياضة عامة وكرة اليد خاصة بغية تكاملها عند اللاعب وتهيئته الى مرحلة المنافسات ومن هذه الصفات صفة القوة باشكالها الانفجارية والمميزة بالسرعة وتعمل القوة لدورها الكبير في اداء اللاعبين اثناء المباراة وذلك من خلال اداء المهارات تتصف بالقوة مثل القفز السريع والحجز و الرمي وغيرها . فضلا عن الجانب المهاري اي ان تكامل الاعداد البدني يساعد على اداء الجانب المهاري بصورة صحيحة وكاملة . والمهارات الاساسية بكرة اليد تتميز بقوة القفز وقوة رمي هائلة وبسرعة عالية اثناء الاداء وهذه الصفات هي صفات القوة الانفجارية . تعد صفة القوة الانفجارية واحدة من اشكال القوة العضلية التي يتميز بها لاعب كرة اليد اذا اشار اليها (دبور:1997: 257) تحتل اهمية قصوى للاعب كرة اليد وتستخدم بكثافة في التصويب والخداع و الدفاع.

لذا فان الاهتمام بصفة القوة الانفجارية بهذه المهارات يجب ان يكون من اولويات المدربين والمختصين في فترات الاعداد العام والخاص والجانب التدريسي للارتقاء بمستوى هذه المهارات لدى لاعبي نادي بلاد الرافدين بكرة اليد من خلال ما تقدم تبرز اهمية البحث في ان يكون للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين دور مهم في الاداء الرياضي ، ولاهيتها في مجال كرة اليد فقط قام الباحث بالتعرف على اهمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وعلاقتها في دقة تصويب من القفز عاليا.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:-

استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة في حل مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث :-

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بلاد الرافدين بكرة اليد فئة المتقدمين وقد بلغ عدد مجتمع الاصل (16) لاعباً اما عينة البحث فقد مثلت نسبة (75 %) مجتمع الاصل إذ تم استبعاد اثنان منهم لغرض التجربة الاستطلاعية و(2) الذين مثلا حراسة المرمى فأصبح القوام النهائي للعينة (12) لاعباً.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :-



- 1- المصادر والمراجع العربية والانكليزية
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- استمارة لتسجيل درجات الطلاب المختبرين
- 4- فريق العمل المساعد
- 2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:-

- 1- ملعب كرة يد.
- 2- كرات يد عدد (4).
- 3- شريط قياس.
- 4- مربعات دقة (60 سم - 60 سم).
- 5- قلم جاف.
- 6- مربعات دقة.
- 7- كاميرا تصوير (10 بكسل و 10 X زووم بصري).

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:-

2-4-1 اختبار القفز العمودي من الثبات : (حسن:1983: 352)

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
الادوات والامكانات : حائط املس لا يقل ارتفاعه من الارض عن 3.60 متر ، لوحة من الخشب مدهونة باللون الاسود وترسم عليها خطوط باللون الابيض بين كل خط و اخر سنتيمترين مسحوق الماغنيسيوم قطعة من القماش لمسح علامات المسحوق قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر ويرسم خط على الارض متعامد على الحائط بطول 30 سم .
وصف الاداء : يغمس المختبر اصابع يد المميّزة في المسحوق ثم يقف موجه للوحة و يمد الذراعين عاليا باقصى ما يمكن ويحدد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملاصقة القصيين للارض .

- يستدير المختبر بعد ذلك ليوقف بجانب اللوحة بحيث تكون بحيث تكون القدمان على خط ال 30 سم

- يقوم المختبر بارجحة الذراعين لاسفل والى الخلف مع ثني الجذع للامام وللأسفل وثنى الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .

- يقوم المختبر بمد الركبتين والذراعين معا للوثب للاعلى مع ارجحة الذراعين بقوة للامام وللأعلى للوصول بهما الى اقصى ارتفاع ممكن حيث يضع علامة بالمسحوق على اللوحة في اعلى نقطة يصل اليهما .

- يعطي المختبر محاولتين وتحسب له نتيجة احسن محاولة .





- الوثب للاعلى ما يمكن بالقدمين مع وضع التبات وليس باخذ خطوة او الارتقاء .
- يفضل وقوف المحكم على منضدة بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات بوضوح .

-أدارة الاختبار :-

-مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء وتسجيل النتائج .

- محكم : يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الاداء .

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف و العلامة التي يؤشرها نتيجة الوثب لاعلى مقربة لاقرب سنتيمتر .

2-4-2 : اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عاليا في كرة اليد : (عبد الطرقي:2013:

(205

الهدف من الاختبار - قياس دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .

الادوات المستخدمة :

- ملعب كرة يد قانوني .

- استمارة تقويم معدة سابقا .

- مربعات الدقة (60سم - 60 سم) .

مواصفات الاداء : يقوم الطالب المختبر باداء مهارة التصويب من القفز عاليا في نقطة تقع على زاوية مع منتصف خط المرمى وتبعد عنه بمقدار (10م) ويتم التصويب من القفز عاليا مع اخذ ثلاث خطوات ومن مسافة (10) امتار حيث يتم التصويب على المربع الايمن ثم المربع الايسر .

التسجيل : يمنح كل طالب مختبر ست محاولات متتالية تحتسب عدد المحاولات الناجحة

والفاشلة التي يسجلها الطالب المختبر علما ان الدرجة العظمى للتقويم هي (6) درجات⁽¹⁾ .

2-5 اجراءات البحث الميدانية :-

2-5-1 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث باجراء التجربة بتاريخ (12 / 10 / 2020) واجر في بحث التجربة على (2)

لاعبين من العينة الرئيسية التي تم اختبارها مسبقا والذي تم ابعادهم من الاشتراك في التجربة

الرئيسية للاعبين نادي بلاد الرافدين الرياضي بكرة اليد.

وتهدف التجربة الاستطلاعية الى :-

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار

- التعرف على الفريق المساعد

- التأكيد من صلاحية الادوات التي استخدمت في التجربة
 - تشخيص السلبيات التي قد تواجه الباحث والباحث
- 2-5-2 التجربة الرئيسية :**

لقد قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية خلال يوم واحد في ملعب كرة اليد في كلية بلاد الرافدين الجامعة في تمام الساعة (الثانية ظهراً) في يوم الاحد المصادف 2020/10/18 وبمساعده فريق العمل المساعد حيث قام الباحث بشرح واجراءات الاختبار وتوضيحها لعينة البحث وتوزيع الاعمال على الفريق المساعد وتم اختبار العينة المتكونة من (12) لاعباً وقام الباحث بالاختبار على اللاعبين وتخلف لاعبين اثنين وذلك لعدم حضور الاختبار لظروف خاصة وفريق العمل المساعد.

2-6 الوسائل الاحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها :

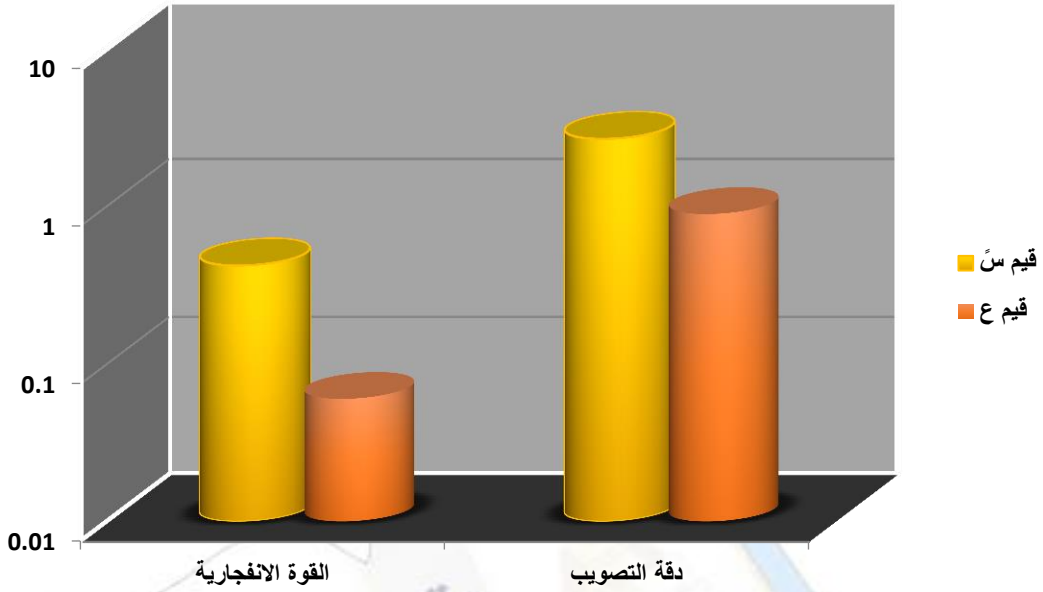
3-1 عرض نتائج متغيرات القوة الانفجارية و دقة التصويب وتحليلها ومناقشتها :

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ر) المحسوبة و(ر) الجدولية لمتغير القوة الانفجارية و متغير دقة التصويب من القفز عاليا

البيانات المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	ر	ر	دلالة
1 القوة الانفجارية	المترواجزاءه	0.52	0.08	0.51	0.28	معنوي
2 دقة التصويب	درجة	2.76	0.92			

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05)



الشكل البياني (1)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات القوة الانفجارية ودقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد

تبين البيانات المعروضة في الجدول (1) والشكل البياني (1) ان الوسط الحسابية للقوة الانفجارية بلغ (0.52) في حين بلغ الانحراف المعياري لها (0.08)، في حين بلغ الوسط الحسابي لدقة التصويب (2.76) وبانحراف معياري (0.92).

للتعرف على نسبة الدلالة استخدم الباحث معامل الارتباط (pearson) فقد اظهرت النتائج ان قيمة (ر) المحسوبة (0.51) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0,28) عند درجة حرية (10) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يبين ان هناك علاقة طردية (معنوية) بين متغيرالقوة الانفجارية ومتغير دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد، وهذا ما يؤكده؛ عبد الوهاب غازي؛ ،، ان القوة الانفجارية (الدافعة) لها اهمية كبيرة ليس فقط للقفز فحسب وانما للرمية (التصويب) التي يحصل عليها اللاعب (غازي:2008:114). ان عملية انشاء القوة الانفجارية التي يعدها اللاعب من القفز ستعطي للاعب فترة زمنية اطول في الطيران مما يتيح فرصة التركيز (دقة) في التصويب وبهذا فان نتائج البحث في وجود علاقة بين متغيري البحث دور مهم في تحقيق نتائج ايجابية وتحقيق الفوز وهذا ما يؤكده (قاسم المندلاوي واخرون) الى ان القوة الانفجارية تمكن اللاعب من انتاج اقصى قوة ممكنة في اقصر وقت ممكن وهذا يساهم بشكل كبير على استخدام تلك القوة في تحقيق ابعاد مسافة ممكنة حيث تمكن

اللاعب من تغلب على المقاومة الممكنة المتمثلة بوزن الادلة حيث يجب تطوير القوة الانفجارية والرمية الانفجارية في كرة اليد وكذلك التركيز على التكنيك وتمارين التقوية مع الاثقال وتكنيك التمرينات الخاصة وتطوير التمرينات البدنية اثناء عمليات الرمي (المندلأوي:1990:461) . مما تقدم من عرض وتحليل ومناقشة للنتائج تم التحقق من فرضية البحث من ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية لدى افراد عينة البحث ، لذا تم تحقيق الهدف من البحث في معرفة العلاقة بين متغيرات قيد البحث والتي تم اعدادها من خلال الاختبارات الخاصة بعينة البحث.

4 - الخاتمة :

في ضوء ما تقدم توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية واضحة بين اختبار القوة الانفجارية واختبار دقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد، وظهرت النتائج صدى علاقة الارتباطية بين القدرات البدنية والقدرات مهارية في الاداء، وهناك تاثير ايجابي للاختبارات على اداء اللعب لافراد العينة .

المصادر :

- محمد علي القط ،وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة : الفكر العربي ،1999.
- ياسر دبور ، كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية : منشأ المعارف ، 1997 .
- سليمان علي حسن (وآخرون) المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد ، (الموصل : مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1983).
- علي سلمان عبد الطرقي ، الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية ، (بغداد : مكتبة النور للطباعة والنشر وتوزيع في جامعة بغداد ، 2013).
- عبد الوهاب غازي؛ كرة اليد مالها وما عليها؛ ط1 (بغداد، دار الكتب والوثائق،2008).
- قاسم المندلأوي وآخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، (جامعة الموصل مطابع التعليم العالي ، 1990).