



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علاقة المرونة بدقة التصويب من الزاوية المعاكسة بكرة اليد

بحـث مسـحي

على عينة من لاعبي منتخب تربية القادسية

مقدم الى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

وهي جزء من متطلبات نيل درجة بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تقدم به الطالب

حيدر مالك جبر

باشراف

أ.م.د. علي مهدي

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

الباب الاول

١-١ التعريف بالبحث

١-١-١ المقدمة واهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

الفصل الاول .

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث ...

المقدمة:

شمل التطور كل جوانب الحيات المختلفة وما هذا التطور الا نتاج التخطيط السليم واتباع الخطط والسعي الحثيث من قبل العلماء والباحثين من أجل الوصول الى ما يبتغية الانسان في كل ميادين الحياة ومنها المجال الرياضي .

ولذلك فان هذا التقدم يفرض علينا استخدام المتطلبات الجديدة في مستوى عالي من الاداء الرياضي وبما يتلائم مع الفروق الفردية للاعبين بشكل عام وفي لعبة كرة اليد بشكل خاص والتي تعد من الالعب الجماعية والتي يتطلب ادائها مواصفات بدنية ومهارية عالية مثل القوة والسرعة والمرونة وباقي الصفات البدنية الاخرى وهذه اللعبة لها مميزات هجومية تثير الجماهير لذا نجد ان اغلب مهاراتها تعد هجومية وان لاداء هذه المهارات الهجومية متطلبات بدنية لا بد وأن يمتلكها اللاعب وخاصة المرونة اثناء التهديد المعاكس للاعب الزاوية لان هناك صعوبة ايجاد اللاعب الاعسر

مما يضطر المدربون الى اشغال هذا المركز بلاعب أيمن ، لذا يحتاج اللاعبون الى توظيف قدرتهم البدنية والمهارية اثناء المبارات لغرض المنافسة والعمل بشكل ايجابي والسعي الا ان يكون العمل مترابطا بين لاعبي مركز الزاوية وبشكل يخدم الفريق ويحقق أهداف اللعبة . وتشمل اهمية البحث في علاقة المرونة بدقة التصويب بكرة اليد من الزاوية المعاكسة للذراع من اجل الحصول على نتائج افضل للفريق ومن أجل الارتقاء بمستوى لاعب الزاوية اثناء المبارات .

٢-١ مشكلة البحث

ان لعبة كرة اليد من الالعب الفرقية والتي يتميز ادائها بالاثارة والمتعة مما يتطلب اعداد لاعبيها اعدادا شاملا في الجانب المهاري والبدني فضلا عن الجانب الخططي والنفسي والتربوي وان الصفات الفردية للعب كرة اليد تلعب دورا بارزا وفعالا في الحصول على المراكز المتقدمة اذا توفر في الاداء النهائي اثناء المنافسات . ومن خلال خبرة الباحث كونه احد لاعبي كرة اليد في اندية المحافظة ومن طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اجامعة القادسية المرحلة الرابعة لاحظ بان اغلب المدرسين لا يهتمون بمرونة ودقة التصويب من الزاوية المعاكسة وانما من امام الجهة المواجهة لحارس المرمى لهذا ارتئى الباحث دراسة هذه المشكلة ومدى تأثير صفة المرونة على دقة التصويب المعاكس من الزاوية ومن اجل وضع الحلول المناسبة لتحقيق نتائج اكيدة .

٣-١ أهداف البحث

- ١- التعرف على العلاقة بين المرونة ودقة التصويب من الزاوية المعاكسة لذراع التصويب .
- ٢- المساهمة في حل واحدة من المشاكل التي تعاني منها الفرق بكرة اليد .

٤-١ فرضيات البحث

- ١- للمرونة تأثير ايجابي على دقة التصويب من الزاوية المعاكسة لذراع التصويب .
- ٢- لمرونة الجذع تأثير على دقة التصويب من الزاوية المعاكسة .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١- المجال المكاني: قاعة الشهيد رحيم عباس ، بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٦-٢٠١٧ .
- ١-٥-٢- المجال الزماني: من ٢٠١٧/٢/١٥ ولغاية ٢٠١٧/٣/١٥ .
- ١-٥-٣- المجال البشري: عينة من لاعبي الزاوية لمنتخب تربية القادسية.

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١- الدراسات النظرية

٢-١-١ المرونة

٢-١-٢ أهمية التصويب من الزاوية

٢-١-٣ أنواع التصويب من الزاوية

٢-٢ الدراسات المشابهة

الفصل الثاني ..

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ الصفات البدنية

١- القوة العضلية

٢- السرعة

٣- المرونة

٤- الرشاقة

٥- التوافق

١-١-٢ المرونة:

تلعب المرونة دوراً مهماً في تحديد المستوى الرياضي في أغلب الفعاليات الرياضية ويتوقف عليها أداء معظم الحركات الجسدية وتعتبر المرونة عنصراً مهماً من عناصر اللياقة البدنية وتختلف متطلباتها من فعالية إلى أخرى ويطلق عليها بعض العلماء (القابلية الحركية) وقد عرفها العديد من الباحثين في حقل التربية الرياضية منهم (شنابل وبارمان) ويقول " انها القابلية البدنية التي تستطيع بواسطتها أداء التمرينات المختلفة بمجال واسع في الاطراف ومفاصل الجهاز الحركي جميعة " (١)

(١) عبد الاله الملك ، الاعداد البدني لمقاتلي صنف القوات الخاصة، الطبعة الاولى، بغداد، مديرية المطابع العسكرية
١٩٨٦ ، ص ١٨ ،

ويرى هارة " انها قابلية المرء على اداء حركات باختلافات كبيرة في مجال الحركات (١). وتعد المرونة صفة هامة وضرورية جدا لاداء جميع

الحركات والمهارات الرياضية باختلاف حجمها ونوعها ، كما انها تتيح

للرياضي القابلية على اداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية وفعالة .

ويراها المندللاوي (انها مرونة المفاصل الموجودة في الجسم ابتداء بمفاصل القدم وانتهاء باخر فقرة في الجسم يتصل بها الراس وكذلك .الانسجة والعضلات الموجودة ويرى الباحث بانها الصفة التي يستطيع من خلالها المفصل او مجموعة المفاصل من اداء الحركة بشكل طبيعي وقد اعطيت للمرونة اشكال وتقسيمات متعددة فهو يقول :

١. مرونة عامة وتشمل مفاصل الجسم .

٢. مرونة خاصة وتعني المرونة الخاصة للمفاصل الداخلية والقسم

الاخر يقول المرونة الحركية والمرونة الثابتة وقسم اخر يقول

المرونة العضلية المفصلية ومرونة العمل العصبية . (٢)

٢-١-١-١-٢ المفهوم التشريحي والفيزيائي والفسولوجي للمرونة :-

١-المفهوم التشريحي للمرونة :-

لما كانت المرونة تدل على قدرة الفرد للقيام بالحركات المختلفة لمدى واسع وتختلف القواعد التي يرتكز عليها تطوير المرونة من فرد الى اخر طبقا للامكانيات التشريحية والفسولوجية . فضلا عن قدرة الاوتار والاربطة والعضلات على استطالة استثمار اقصى مدى للحركة اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية . (٣)

١-هارة اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة اوفست التحرير . ١٩٧٥ . ص ٢٠٦

٢.- 77 .p. 1983. D. D. modern principles of athletic training . e. and arnhiem D. Klasf c.

٣-قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط ١٩٨٨ ، ص ٢٧٩ .

١- المفهوم الفيزيائي للمرونة :-

يفهم من مصطلح المرونة فيزيائيا ((الخصوصية التي تستطيع بها المادة من ان تسترجع التغيير المادي في شكلها او حجمها او في حالتها الاصلية الذي مازال المؤثر الذي احدث فيها هذا التغيير . فالتغيير الذي يطرا على شكل او حجم جسم ما يدل على المرونة ، ان نسبة المرونة او المسافة والحجم الظاهر في الجسم الى الطول الاصيلي او المسافة او الحجم الاساسي يسمى الانفعال ، حيث ترتبط المرونة بعنصرين اساسيين هما القوة المؤثرة على الحجم وعلى وحدة مساحته عموديا عليها وهذا يسمى الجهد نتيجة العلاقة بين الاجهاد والانفعال امكن ملاحظة المعادلة الاتية :-

الاجهاد

$$\text{معامل المرونة} = \frac{\text{الاجهاد}}{\text{الانفعال}}$$

الاجهاد القوة + المساحة القوة x الطول

$$\text{معامل المرونة} = \frac{\text{المطاوله النسبية}}{\text{تغيير الطول} \div \text{الطول}} = \frac{\text{القوة} \times \text{المساحة} \times \text{تغيير الاتجاه}}{\text{المطاوله النسبية}}$$

٢- المفهوم الفاسيولوجي للمرونة :-

تمتاز عضلات جسم الانسان بخاصية المرونة حيث ان خصيصة العمل العضلي يكمن في الانقباض والتمدد (تقلص وانبساط العضلات) أي تغيير شكل العضلة نتيجة مؤثر ما يسبب سحب ودفع العظم او مجموعة العظام التي تعمل مؤديا الى حركته . وتزداد هذه الميزة الفاسيولوجية عندما تكون العضلة في حالة تمدد (استطالة) اكثر منها في حالة انقباض . كما اصبحت المرونة تحدد عن طريق مطاطية العضلات .

٢-١-١-٢ مراحل ظهور المرونة :-

تعمل المرونة وخاصة المفاصل الكبيرة بجانب السرعة الحركية ، فمع زيادة العمر يتم ضياع الانجاز بصورة كبيرة ، فعند الوصول الى عمر ٢٠ سنة مثلا يمكن تعلم حركة فتح الرجلين تعبيراً عن المرونة القصوى في مفصل الورك ويتم تعلمها باستخدام تمارين تدريب المرونة ، وعند زيادة العمر يتطلب تطوير المرونة بالتدريب بصورة اقصى ، يحصل تراجع في

تمطية اجهزة الاوتار والاربطة والعضلات باعتبارها جزءا من عناصر التحديد . فالانقباض التشريحي في مفصل الورك والاستقرار الكبير لايدل على مرونة الجسم .
تتعين حركة العمود الفقري بوساطة مرونة مفاصل الجسم ولقد اثبت (rubcow) عند اجراء بحثة على ٤٢ فردا غير متدربين من الاناث فوجد ان فقدان مرونة العمود الفقري تتم في عمر ٢٥-٢٩ سنة . وهذا امر غريب كما بحث (richter) على ٥٨٤ فردا واثبت جراء اختبارة على الثني العميق للجذع (ثني الجذع للاسفل من وضع الوقوف) ان مطاطية العمود الفقري تظهر قبل ٢٠ سنة من الحياة ، وتقل كلما استمرت الحياة بينما تحصل المرونة لدالانات بصورة تدريجية حتى الوصول الى عمر ٢٥ سنة اولا . (١).

٢-١-١-٣ طرائق تدريب المرونة :-

يتم تنمية المرونة في عمر الطفولة حيث تتطور جميع اجهزة الاسناد والحركة حتى تصل الى السعة الحركية وبناء المفصل الطبيعي اكثر من المطلوب ، فالواجبات الرئيسية في بناء المرونة يشمل :
- تحقيق متطلبات الحركة عند التكامل المناسب
- المحافظة عند الوصول الى المستوى الامثل
فالطرق والوسائل الاساسية التي تحقق بناء المرونة تكمن في التمارين البدنية ومقدار الحمل المستخدم . ان اهم واجبات تنمية المرونة تكمن في الارتقاء بمدى مرحة كل جزء من الجهاز الحركي وضمان التأثير على عناصر القوة والسرعة والمطاولة حيث تساهم تلك الصفات في اتقان مسار الحركات وفن الاداء الحركي لعدة تمارين تمطية من اهم الوسائل التي يحقق تمدد العضلات والاربطة والاورتار وزيادة مدى حركة المفصل ، فضلا عن ذلك تعد تمارين التمديد اساسية لمختلف المجموعات العضلية حيث يمكن استخدام بعض الادوات كالسلاالم والزميل او اداء التمارين من قبل الرياضي دون مساعدة وبدون ادوات تستخدم تمارين التمطية في شكل مجموعات تكرر اثناء التدريب مع ضرورة مراعاة التقدم التدريجي بمدى

(١) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط ١٩٨٨ ، ص ٢٧٩ .

المرجحة الحركية المختلفة حتى تصل الى نهايتها القصوى ومراعات عدم الشعور بالالم الذي يكون بمثابة علامة تشير الى ضرورة الحد من زيادة مدى المرجحة . ومن الضروري مراعاة ربط تمارين التمثية بتمارين القوة لضمان العمل على تنمية الجهاز الحركي ، فالتطور عن الحد اللازم للمرونة يؤثر سلبا على درجة الصفات الاخرى وخاصة بالنسبة للقوة العضلية . ويمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا واستخدام التكرار الدائم في اداء تمارين التمثية ، حيث ظهر ان التدريب اليومي المستمر يعمل على زيادة المرونة اكثر من المطلوب مما يتطلب التدريب على المرونة ثلاث مرات اسبوعيا . (١)

الامور التي يجب مراعاتها عند تدريب المرونة .

- ١- استعداد جسمي ونفسي .
- ٢- احماء جيد .
- ٣- تعطى في بداية الوحدة التدريبية .
- ٤- التدرج من السهل الى الصعب .
- ٥- تعطى المرونة الايجابية اولا ثم السلبية .
- ٦- ان تكون درجة الحرارة مناسبة (غير باردة) .
- ٧- عدم المبالغة في تدريباتها على حساب القوة .
- ٨- عدم تدريبها اثناء المرض .
- ٩- لا تعطى بعد التعب مباشرة .
- ١٠- تعطى المرونة للاجزاء الصغيرة ثم الكبيرة في الجسم .

(١) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط١ ١٩٨٨ ، ص ٢٨٠ .

٢-١-٢ التصويب ...

هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف بشكل حركة رمي باستخدام ذراع او ذراعين (١). ويعد التهديد من المهارات الاساسية الحركية الاساسية المهمة في لعبة كرة اليد ولة الالهية القصى في التأثير على نتيجة المباراة واكد على تلك الالهية محمد توفيق (٢) اذ يقول (تعد كل المباديء الاولية والالعب والخطط المدروسة عديمة الفائدة اذا لم تتوج بالنهاية باصابة الهدف).

اما خالد محمود فعرفه على انه (المبدا الاساسي الاكثر اهمية من بين المهارات الاساسية الاخرى اذ ان نتيجة المبارات تتحدد بعدد التهديدات الناجحة التي يحرزها احد الفريقين في سلة الفريق المنافس) (٣). كما ذكر هانز جيرد شتاين ان التصويب (هو التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب) (٤).

وهناك نوعان التصويب بكرة اليد :-

اولا - التصويب السلمي :-

وهو من انواع التهديد المهمة بكرة اليد والذي يتاتي بعد اخذ خطوتين ثمة النهوض والتهديد باحد الذراعين ، وياتي اما بعد القطع او استلام الكرة من الزميل ن او الطبطبة ثم القفز ز عندما يقفز اللاعب مع الهدف عند الهجوم السريع .

١- كمال عارف طاهر ، رعد جابر: المهارات الفنية بكرة اليد ، مطابع التعليم العالي ، بغداد. ١٩٨٧ .

٢- محمد طاهر: مصدر سبق ذكره :

٣- محمد توفيق الوائلي :كرة اليد ، تدريب، تكنيك، القاهرة ، ١٩٩٤، ص ١٠٢ .

٤- خالد محمود عزيز : دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩١، ص ٩٩ .

ويوضح فائز بشير حمودات (١) التهديد السلمي بعد ان يمسك اللاعب الكرة وبكفتي يديه ، يدفع الارض بالقدم اليسرى او اليمنى ليخطو خطوة واحدة ثم خطوة اخرى بالقدم الثانية على ان يدفع الارض بعد هذه الخطوة للارتفاع اعلى مايمكن ، ويقترّب من الهدف، وفي هذه اللحظة تكون الكرة مستقرة في الكف واحد اليدين تقوم بالحماية من الخصم والمساعدة على النهوض اما اليد الثانية فتسحب الى الخلف والاعلى بشكل دائرة وتكون الكرة موجهة للهدف ويتم دفع الكرة من مفصل الكتف الى مفصل المرفق الى الرسغ الذي بدوره سيقوم بنقل الطاقة الى الاصابع التي تقوم بدفع الكرة نحو الهدف والهبوط يجب ان يكون على المشطين مع انثناء الركبتين لامتصاص قوة الهبوط ولاخذ وضع التهيؤ للعمل الاخر المطلوب من الهداف في حالة فشل التهديد .

ثانيا - التصويب بالقفز :-

ويعد هذا النوع من التهديد من الاسلحة الهجومية الفعالة في هجوم الفريق اذ يصعب السيطرة على هذه المناورة الهجومية لان اللاعب يكون في الهواء ويكون التهديد هنا صعب المنع لان أي عرقلة للاعب الهداف تعد اعاقا ويحصل اللاعب من ورائها على خطأ وهناك عدة حالات لتنفيذ التهديد بالقفز واهم هذه الحالات هي (٢):-

(١) فائز بشير حمزات واخرون : اسس ومبادئ كرة السلة ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ .

(٢) عبد الحكيم محمد الطائي واخرون : كرة السلة ، دار الكتاب والوثائق ، بغداد ، ١٩٩٤ .

١- التصويب من الثبات بالقفز

٢- التصويب بالقفز من الركض

٣- التصويب بالقفز من بعد الدوران

ويوضح فائز بشير حمودات^(١) ، عملية التهديد بالقفز باليد الواحدة كون هي اكثر استعمال من قبل لاعبي كرة السلة ويتم التهديد بثني الركبتين مع رفع الكعبين وتدفع الارض بمشطي القدمين والقفز الى الاعلى عموديا على نقطة دفع الارض واثناء القفز يجب نقل الكرة اما اعلى الراس وعلى اصابع اليد الدافعة للكرة مع سندها باليد الاخرى . وعند الوصول الى اعلى نقطة من القفز تدفع الكرة بالاصابع لمد الذراع الى الاعلى والامام باتجاه الهدف ، على يتبع مد الذراع ثني الرسغ الى الامام والاسفل ، ثم يتم هبوط اللاعب .

اهمية التصويب من الزاوية :-

يلعب التصويب من الزاوية دورا مهما في تحديد نتائج المباريات بكرة اليد ومن خلال التجارب الميدانية فان الفرق التي تمتلك لاعبي زاوية جيدين غالبا ما تحسم المباريات لصالحهم ولهذا فان عملية اختيار لاعبي الزاوية يجب ان تخضع من طرق لضوابط معينة في طرق الاختبار التدريب لكون التصويب من الزاوية ضيقة جدا لا تسمح له بالتصرف الكامل بالجسم وذراع الرامي خاصة في حالة وجود مدافع مما يتطلب منة

(١) كمال عارف ورعد جابر :موسوعة القياسات الاختبارات في التربية البدنية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ .

استخدام المرونة كسلاح فاعل في تغيير اتجاه الجسم وذراع التصويب الى موقع مناسب سيسمح له بانفراج اكبر في زاوية الرمي لامكان نجاح التصويب ولكون لاعب الزاوية غالبا ما يهاجم من منطقة محصورة بين خط الرمي والمدافع (أي بمعنى اخر وجود مدافع واحد فقط) فان عملية الاختراق والتخلص من المدافع هي اسهل من أي موقع اخر في الملعب ولهذا فان المرونة اضافة الى عوامل اخرى تدخل كاحد الاسس الرئيسية في التصرف النهائي وخاصة بعد التخلص من الدفاع لتحديد موقع الجسم وبالتالي مكان التهديد وفقا لموقع حارس المرمى .

٣-١-٢ انواع التصويب من الزاوية :

هناك عدة انواع من التصويب من منطقة الزاوية ترتبط بموقع اللاعب والبعد والقرب من المدافع ومن خط لهدف حيث تحدد تكتيك التصويب تبعاً لذلك .(١)

وان الذي يهمننا في بحثنا هو معرفة اثر المرونة في دقة التصويب وقد اتفق خبراء اللعب بان هناك طريقتين للتصويب من الزاوية هي :

١- التصويب من زاوية ذراع اللاعب المصوب (الزاوية اليسرى):

وهي الطريقة الاسهل ويتم الاداء الحركي بشكل بسيط وغير معقد حيث ان ذراع التصويب وجسم اللاعب يكون بمواجه الخصم والمرمى وهذا الوضع يسمح للاعب المصوب بحرية الحركة بشكل افضل واستخدام المتوفرة في المرحلة النهائية للتصويب بشكلها الطبيعي وبرؤية اكبر

للمدافع وموقع حارس المرمى مما يوفر الفرصة الاسهل لاتخاذ الوضع المناسب وتحديد نقطة الوثب للاعلى او الاعلى البعيد وكذلك النقطه النهائية للخطة ترك الكرة .

٢- التصويب من الزاوية المعاكسة لذراع المصوب :

يعتبر التصويب من هذا الموقع هوا اصعب انواع التصويب لكون ذراع اللاعب الرامي وجسمة تكون مواجهة لخط المرمى فيفقد بذلك حرية التصرف وفقاً لموقع المدافع وموقع زملائه حيث ان ظهره سيكون موجهاً للملعب لذلك فان اللاعب المصوب يجب ان يتخذ وضعاً خاصاً في التهديد ويتم ذلك باستخدام مرونة عالية للجسم والكتف لامكانية الوصول الى حالة افضل في افراج زاوية التهديد ويتم ذلك بالقفز الجانبي الموازي للارض وباتجاه رمية الجراء مع دوران كبير في الجذع ومفصل الكتف واستخدام المرونة في اقصى درجاتها لاتخاذ الوضع المناسب للتهديد (١).

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ عينة البحث

٣-٣ ادوات البحث

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

٢-٣-٣ الاجهزة المستخدمة

٤-٣ الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث ...

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية ...

١-٣ منهج البحث ...

من المعروف ان لكل بحث منهج خاص ينهجه الباحث للوصول الى الحقائق العلمية وقد اختار الباحث المنهج التجريبي لانه اقرب المناهج لحل مشكلة البحث. (١)

٢-٣ عينة البحث :

تكون عينة البحث من لاعبي تربية القادسية بكرة اليد والبالغ عددهم عشرة لاعبين هم يمثلون عينة من مجتمع البحث . البالغ عددهم (٤٠) وبذلك تكون نسبة العينة (٢٥%) . اتبعت الطريقة المسحية والتي يمكن تلخيصها باختبار العينة بعدد من الاختبارات للمرونة .

٣-٣ ادوات البحث :

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات

١- المصادر العربية

٢- استمارة الخبراء

٣-مساعدة لاساتذة

٤- الفريق المساعد *

* الفريق المساعد : مخلد محمد هاتو/ مدرس تربية الديوانية

حسنين عبد علي / مدرس تربية الديوانية

تحسين علي / مدرس تربية الديوانية

٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة :

- ١- ملعب كرة اليد
- ٢- شريط قياس
- ٣- قطعة طباشير
- ٤- ساعة توقيت
- ٥- صافرة

الاختبار:

- ١-مدى حركة المد في العمود الفقري .
 - ٢-اختبار مدى الحركة الديناميكية للعمود الفقري حول المحور الرأسي .
 - ٣-قياس مدى الحركة في مفصل الكتف :
- اضافة الى ذلك تحديد منطقة في الزاوية يؤدي منها اللاعب الحركة المطلوبة لمعرفة دقة التصويب وبعد ذلك تجري معالجة النتائج احصائياً لمعرفة مدى علاقة المرونة بدقة التصويب .

١-د- علي تركي ، وقيس فاضل . علاقة المرونة بدقة التصويب. المؤتمر العلمي

الاختبارات الخاصة بالتجربة لقياس المرونة :

هناك العديد من الطرق لقياس المرونة وترتبط هذه الطرق بهدف الاداء الحركي المرتبط بالتهديف من الزاوية تختلف من المرونة المطلوبة للتهديف من الخط الخلفي وكذلك موقعة بشكل عام ولكون البحث محدد بمعرفة اثر المرونة على دقة التصويب من الزاوية المعاكسة لذراع التصويب بكرة اليد فقد استخدمت عدد من الاختبارات لقياس مفصل الكتف والعمود الفقري والتي تدخل بشكل اساسي في التجربة (١).

١- قياس مدى حركة المد في العمود الفقري :

يتم ذلك بوقوف اللاعب معتدلاً مواجهة الحائط ويثبت جيداً من منطقة الحوض باستخدام حزام الامان ويقوم اللاعب بثني الجذع خلفاً من الوقوف (مد الجذع) اقصى ما يمكن من سقوط الراس للخلف تقاس المسافة من الحائط حتى اسفل الذقن بواسطة شريط قياس (سم) ودلالة مدى الحركة هنا سيكون السنتمرات التي يبتعد فيها اللاعب عن الحائط (١).

٢- قياس مدى الحركة الديناميكية للعمود الفقري حول لمحور الراسي :

لاجراء هذا القياس يتطلب ان يلتصق او يرسم على الحائط مسطح مقياس مكون من خطين افقيين متوازيين طول كل منهما (٧٥ سم)

(١) د- علي تركي ، وقيس فاضل ، علاقة المرونة بدقة التصويب ، المؤتمر العلمي الرياضي ، بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٢٧٧ .

يقطعهما خط راسي عمودي على الارض يلتقي كل منهما عند الترقيم (٣٥) من الترقيم وبحيث يمتد هذا الخط افقيا على مسطح الارض ،
التدرجي العلوي خاص لدوران جهة اليمين ويبدأ من الناحية اليسرى اما التدرج السفلي فخاص بالدوران جهة اليسار ويبدأ من الناحية اليمنى ويكون التدرجات على مسافة قريبة من بعضها بمستوى الكتف تقريبا لقياس مدى حركة الجذع الديناميكي الى جهة اليمين يقف الفرد مواجه الحائط بالجانب الايسر من الجسم بحيث تكون مقدمة الامشاط في محاذات الخط المرسوم على الارض ويبتعد جسمه بمقدار ذراع عن الحائط ويتم ذلك بدفع الذراع اليمين جانبا ثم يبدأ بالدوران جهة اليمين مع عدم الاخلال بوضع القدمين وعدم حدوث ثني في الركبتين محاولا لمس الحائط في اقصى نقطة يستطيع الوصول اليها التدرج العلوي وتقاس المسافة وكلما كانت المسافة اكبر كلما كان الفرد يمتلك مستوى اكبر من حركة الجذع حول المحور الراسي جهة اليمين وبنفس تقاس جهة اليسار على التدرج السفلي .(١)

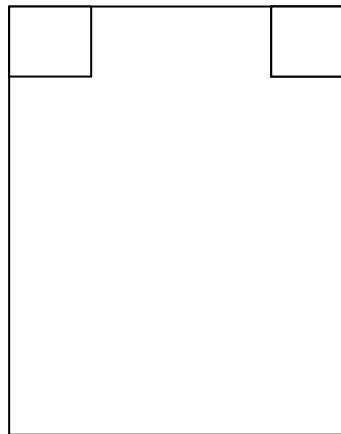
٣- قياس مدى الحركة في مفصل الكتف :

تم استخدام عصا خشبية مستديرة بطول (١٢٠ سم وقطرها ٢ سم) ويتم القياس بوقوف الشخص والعصا امام الجسم والقبضتين ممسكتين من المنتصف وملاصقتين لبعضهما البعض ثم يرفع الذراعين اماما عاليا خلفا

محاو لا ان تاتي بالعصا خلف الظهر دون انثناء في مفصل المرفقين ولكي يتم ذلك فانه يبعد القبضتين عن بعضهما حتى يتمكن من وضع العصا خلف الظهر وتقاس المسافة بين القبضتين من الداخل بالسنتمترات وكلما اعتبرت المرونة اكثر في مفصلي الكتف .(١)

الطريقة المستخدمة لقياس دقة التصويب :

لقد تم اعتماد مسافة محددة للتهديف ويبعد ٣٥ سم ، ٧٠ سم عن خط المرمى وجرى الاختبار لتحديد دقة الاصابة وذلك بأعطاء محاولتين والغرض منها تحديد هذه المسافة اجبار للاعب على استخدام المرونة المطلوبة للتهديف بمداهها الاقصى حيث ان المرمى يكون ضيق جداً امام الرامي عند القفز في هذه المسافة وكذلك تم تحديد الزوايا العليا للمرمى بعد تاثير المناطق المراد تصويبها والتي تلزم الرامي باتخاذ وضع معين من خلال استخدام مرونة الجذع والكتف للوصول الى الدقة المطلوبة للتهديف .(٢)



١- احمد محمد خاطر ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣٨٩ .

٢- المصدر نفسة ، ص ٣٦٣ .

٣س٣ص

٣س٣ص -

ن

الارتباط (ر) =

$$\left[\frac{2(ص^3)}{ن} - 2ص \quad \frac{2(س^3)}{ن} - 2س \right] \sqrt{\quad}$$

الفصل الرابع

المعالجة الاحصائية وتحليل النتائج :-

استخدمت قانون الارتباط البسيط (person) لمعرفة مقياس قوة العلاقة بين المرونة ودقة التصويب بكرة اليد من خلال عدد من الاختبارات وقد تم معالجتها احصائيا (١) ، باستخدام القانون التالي :-

$$\frac{\text{س}^3 \text{ص}^3}{\text{س}^3 \text{ص} - \text{ن}}$$

الارتباط (ر) =

$$\sqrt{\left[\frac{\text{س}^3 \text{ص}^3}{\text{ن}} - \frac{\text{س}^3 \text{ص}^2}{\text{ن}} - \frac{\text{ص}^3 \text{س}^2}{\text{ن}} \right]}$$

معامل الارتباط بين اختيار مدى حركة المد في العمود الفقري :

(جدول رقم ١)

س ^٣	ص ^٣	س ^٣ ص ^٢	ص ^٣ س ^٢	س ^٣ ص
٠,٨٩١	٠,٢٩	٠,٥٥٧	٠,٩٣	٠,٦١٤

بعد استخدام قانون الارتباط لبيرسون عوملت النتائج المذكورة في الجدول رقم (١) لمعرفة الارتباط بين حركة المد في العمود الفقري ودقة التصويب وظهر لنا ان معامل الارتباط ٠,٧٥ وبعد الكشف في جدول القيم العشوائية العظمى لمعاملات الارتباط معامل ن (١٠) ظهر ٠,٦٣ وبما ان النتائج الاحصائية ظهرت ٠,٧٥ هذا يعني ان هناك ارتباط عال بين حركة المد في العمود الفقري ودقة التصويب بكرة اليد من الزاوية المعاكسة لذراع الرامي

معامل الارتباط بين الحركة الديناميكية للعمود الفقري حول المحور الراسي ودقة التصويب :

(جدول رقم ٢)

٣ص	٣ص٢	٣ص٢	٣ص	٣ص
١٨٧٥	٩٣	٣٨٤٠٠	٢٩	٦٠٠

باستخدام نفس القانون عوملت النتائج المذكورة في جدول (٢) بمعرف معامل الارتباط بين الحركة الديناميكية للعمود الفقري حول المحور الراسي

ودقة التصويب (١) . ايضا فظهر م معامل الارتباط ٠,٩٢ وبعد الكشف

في الجدول القيمة العشوائية العظمى مقابل ن ظهر ٠,٦٣ ربما ان النتائج الاحصائية ظهرت ٠,٩٢ هذا يعني ان هناك ارتباط عال جداً بين الحركة الديناميكية للعمود الفقري ودقة التصويب .

معامل الارتباط بين مرونة الكتف ودقة التصويب :

(جدول رقم ٣)

٣ص	٣ص٢	٣ص٢	٣ص	٣ص
٢٠٧١	٩٣	٥٣٦٢٨	٢٩	٧٢٤

بعد استخدام نفس القانون عوملت النتائج الواردة في جدول رقم (٣) لمعرفة معامل الارتباط بين مرونة الكتفين ودقة التصويب فظهر ان معامل الارتباط ٠,٢٨ وبعد الكشف في جدول القيم العشوائية العظمى مقابل (ن ١٠) ظهر ٠,٦٣ وبما ان النتائج الاحصائية اقل من ٠,٦٣ هذا يعني ان الارتباط ضعيف عشوائي بين مرونة الكتفين ودقة التصويب من الزاوية ويوعز ذلك الى اهمية مرونة الجذع في الحركة اكثر من مرونة الاكتاف.(١)

(١) نزار مجيد، محمود احمد : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣٥ .

معامل الارتباطين اختبار المرونة ودقة التصويب :

(جدول رقم ٤)

٣ص	٣ص	٣ص	٣ص	٣ص
٦٥٦٠	٩٣	٤٩٤٧٣٧	٢٩	٢٢١٥

بعد ان تم استخدام نفس قانون الارتباط البسيط عوملت النتائج في جدول (٤) والتي تمثل مجموع اختبارات المرونة بمعرفة معامل الارتباط بينها وبين دقة التصويب فظهر ان معامل الارتباط بلغ (٠,٧١) وبعد الكشف في جدول القيم العشوائية العظمى مقابل (ن١٠) ظهر (٠,٦٣) وبما ان معامل الارتباط بلغ (٠,٧١) وهو اكبر من القيمة في الجدول هذا يدل على ان هناك ارتباط عال بين المرونة ودقة التصويب في كرة اليد من الزاوية المعاكسة لذراع الرامي .

الفصل الخامس

٥ الاستنتاجات والتوصيات

في هذا الفصل يتم عرض الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها البحث :

١-٥ الاستنتاجات

اولا - هناك ارتباط عال بين مدى حركة المد في العمود الفقري ودقة التصويب بكرة اليد .

ثانيا - وجود ارتباط عال بين الحركة الديناميكية للعمود الفقري حول المحور الراسي ودقة التصويب .

ثالثا - وجود ارتباط ضعيف بين مرونة الاكتاف ودقة التصويب وارى ان سبب ذلك يعود الى ان الحركة تتم في الجذع اكثر من الكتف لمشاهدة الزاوية المناسبة .

رابعا - وجود ارتباط عال بين مجموعة اختبارات المرونة ودقة التصويب وهذا ان هناك ارتباط ايجابي بين المرونة ونجاح التصويب من الزاوية المعاكسة لذراع الرامي بكرة اليد وبذلك تحقق الفرق الذي وضعته .

خامسا - استنتج الباحث ايضا ان اللاعبين الذين يمتازون بمرونة عالية تكون لديهم دقة في اصابة الهدف .

٢-٥ التوصيات

على ضوء النتائج التي حققها البحث يوصي الباحث بما يلي :

اولا - التاكيد على تطوير مرونة الجذع في فرق الدرجة الاولى بكرة اليد وبالأخص الذين ليس لديهم لاعب اخر في الزاوية .

ثانيا - الاكثار من البحوث المشتركة بين اساتذة الكلية ومدربي الالعاب الاخرى من اجل خدمة رياضة المستويات العليا .

ثالثا - يوصي الباحث المدربين باجراء احماء جيد عند تدريب المرونة لكي لاتحدث اصابات .

المصادر العربية والاجنبية

اولا - المصادر العربية

- ١- عبد الاله الملك ، الاعداد البدني لمقاتلي صنف القوات الخاصة ، الطبعة الاولى ، بغداد ، مديرية المطابع العسكرية ، ١٩٨٦ .
- ٢- احمد متولي ، صفوت محمد : تأثير استخدام تمارينات المرونة على مستوى اداء مهارات الشقلبة الامامية بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثالث ، الاسكندرية ، ١٩٨٣
- ٣- هارة : اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة اوفسيت التحرير ، ١٩٧٥ .
- ٤- احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٥- جاسم محمد عباس : المقاييس الجسمية للاعب الجمناز وعلاقتها بمستوى الاداء الحركي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٤ .
- ٦- قاسم حسن المنذلاوي ، احمد سعيد : التريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة علاء ، بغداد ١٩٧٩ .
- ٧- نزار مجيد، محمود احمد : مباديء الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، مطبعة دار الكتب ، ١٩٨١ .
- ٨- كمال عارف ورعد جابر : موسوعة القياسات الاختبارات في التربية البدنية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩
- ٩- فائز بشير حمزات واخرون : اسس ومباديء كرة السلة ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ .
- ١٠- عبد الحكيم محمد الطائي واخرون : كرة السلة ، دار الكتاب والوثائق ، بغداد ١٩٩٤ ،
- ١١- كمال عارف طاهر ، رعد جابر : المهارات الفنية بكرة اليد ، مطابع التعليم العالي ، بغداد . ١٩٨٧ .

١٢- محمد طاهر: مصدر سبق ذكرة :

١٣- محمد توفيق الوايلي :كرة اليد ، تدريب، تكنيك، القاهرة ، ١٩٩٤ .

١٤- خالد محمود عزيز : دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩١ .

١٥- هارة اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة اوفست التحرير ، ١٩٧٥ .

١٦- ريسان خريبط مجيد :التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة ونشر جامعة الموصل ، الموصل العراق ، ١٩٨٧ .

١٧- محمد عادل رشدي : اسس اتدريب الرياضي ، منشورات النشاة العامة للنشر والتوزيع و الاعلان ، طرابلس ، ط ١ ، ١٩٨٢ .

١٨- نقلا عن عدد من الباحثين : ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات

والاختبارات في التربية البدنية والراضية ، ج ١ ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ .

١٩- حلمي حسين : اللياقة البدنية ومكوناتها والعوامل المؤثرة عليها ، دار المتنبى ، قطر ، ١٩٨٥ .

ثانيا - المصادر الاجنبية

(1)H Harrison clarke application of measurement to health and physical education fourth edition – Englewood cliffs newjenex – 1977 .

(2) loan kunst –curs be hand ball – bucunexi , 1977.

(3)Klasf c. e. and arnhiem D. D. modern principles of athletic training .1983.