



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

## القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز عالياً-اماماً بكرة اليد

بحث تقدم به الطالب  
امجد جاسم عواد

كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

بإشراف

أ.د جميل كاظم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ  
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

صدق الله العظيم

## الاهداء

---

إلى من أفضلها على نفسي ولم لا فلقد ضحت من أجلي ولم تدخر  
جهدا في سبيل إسعادي على الدوام  
(أمي الحبيبة)

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يسيطر على أذهاننا في كل  
مسلك نسلكه صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة فلم  
يبخل على طيلة حياته  
(والدي العزيز)

إلى أصدقائي، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما  
يملكون وفي أصعدة كثيرة

أقدم لكم هذا البحث، وأتمنى أن يحوز على رضاكم.

## الشكر والعرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لا يسعني وأنا أقدم خلاصة مجهودي إلا أن أشكر الله وحده على توفيقه  
وعلى إمدادنا بالقوة والإرادة لإتمام هذا العمل كما أتقدم بالشكر الجزيل  
والعرفان العظيم إلى الأستاذ المشرف

أ.د جميل كاظم

لما بذله معنا ن جهد ووقت، وتوجيهاته ونصائحه القيمة فقد كان حاضر  
معنا في كل مراحل إنجاز هذا العمل.

أقدم امتناني إلى الأساتذة والأصدقاء والزملاء الذين لم يبين يا بأرائهم  
ومساعداهم.

## المحتويات

الصفحة	عنوان الموضوع
ب	الآية القرآنية
ت	الاهداء
ث	الشكر والعرفان
ج	المحتويات
١	المقدمة
٢	الفصل الاول: مشكلة البحث واهمية وفرضية البحث
٧-٣	الفصل الثاني: المنهج النظري
١١-٨	الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية
١٣-١٢	الفصل الرابع: مناقشة النتائج وتحليلها
١٤	الفصل الخامس: النتائج والتوصيات
١٤	الاستنتاجات
١٤	التوصيات
١٥	المصادر والمراجع

## ١-١ المقدمة واهمية البحث

ان التقدم الحاصل في مختلف الالعاب والفعاليات ومن ضمنها لعبة كرة اليد ولمعظم دول العالم لم يكن ارتجالا او وليد الصدفة وانما لاستخدام الوسائل والطرق العلمية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي عليه اصبح السعي لتحقيق المستويات العليا في العديد من الالعاب ومن ضمنها لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية الجماعية ولها شعبية كبيرة على مستوى العالم وتنظم لها بطولات دولية وقارية ومحلية ويتسم لاعب كرة اليد بصفات بدنية عديدة منها ( القوة ، السرعة ، والمطاولة ، والمرونة والرشاقة ) بالإضافة الى صفات مهارية عديدة منها التهديف ، والطبقة ، والمناولة ، والمراوغة ، والخداع ) وغيرها من الصفات المهارية الاخرى والتي لها اهمية كبيرة لأجل اكمال المتطلبات المهارية لهذه اللعبة والوصول بها الى مستويات العليا من خلال التدريب الرياضي الحديث... " اذ ان لكل نشاط رياضي أو مسابقة رياضية متطلبات ومواصفات نموذجية يجب توفيرها في الرياضي حتى تمكنه من تحقيق مستويات متقدمة لأي فعالية أو لأي لعبة رياضية "

ونظرا لأهمية القوة الانفجارية في المجال الرياضي وارتباطها بكثير من الالعاب الرياضية ومنها كرة اليد اصبحت تعد من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب اللاعبين وذلك لكي تساعد في زيادة تطوير ادائهم الرياضي لقد ازدادت اساليب اللعب الحديث صعوبة وتعقيد مقارنة بأساليب اللعب قبل عشر سنوات، فالقوة الانفجارية التي يحتاج اليها لاعب كرة اليد الان اصبحت كبيرة كما ان المهارات الخطئية في الدفاع والهجوم اصبحت متشعبة كما تعد القوة الانفجارية أحد عناصر الأعداد البدني الخاص بلاعب كرة اليد في تسهم اسهاما فاعلا في نجاحه وتحسين مستوى الانجاز من خلال القفز في عملية التصويب الى المرمى وخاصة منطقة الزاوية في كرة اليد الست أمتار ولما كانت القوة الانفجارية ذات اهمية كبيرة في مجال لعبة كرة اليد اذ انها تمدنا بالعديد من الاسس والمفاهيم التي تبني عليها تطوير الأداء الرياضي لتحسين اداء الفرق الرياضية المتقدمة

## ٢-١ مشكلة البحث

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

## ٣-١ هدف البحث

يهدف البحث يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القز بكرة اليد وأيضا يهدف البحث إلى معرفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين بدقة التصويب في كرة اليد للاعبين في المدرسة المتخصصة في محافظة القادسية.

## ٤-١ فرضية البحث

يفترض الباحث وجود علاقة دالة احصائية بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز برة اليد وهناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ودقة التصويب للاعبين في المدرسة المتخصصة في محافظة القادسية.

## ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المدرسة التخصصية بكرة اليد في جامعة القادسية

٢-٥-١ المجال الزمني: الفترة من ٢٠٢٢/١١/١ الى ٢٠٢٣/٤/٢

٣-٥-١ المجال المكاني: المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة القادسية

## ٢-١ كرة اليد

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

## ٢-2 مفهوم القدرة الانفجارية

هي احدى انواع القوة العضلية حيث قسم الخبراء القوة العضلية الى ثلاثة اقسام وهي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة والقسم الآخر من الخبراء قسمها الى القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاوله القوة أي ان بعض الخبراء قد اضافوا القوة الانفجارية الى القوى القصوى (٢) فقد عرفها علي بيك بانها القدرة على قهر مقاومة اقل من القصوى ولكن في اسرع زمن ممكن . وعرفها سليمان علي حسن " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج حركة" (٣) وتعرف بانها : ( اقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في اقصر زمن ممكن ) ويعرفها ( علاوي ) بانها : ( المقدرة على انجاز اقصى قوة في اقصر وقت ) (٤)

١ منير جرجس ابراهيم ، كرة اليد للجميع ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص ١  
٢ قاسم حسن المندلاوي، محمد عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٥ ص ٣٨٥  
٣ علي البيك : اسس اعداد كرة القدم والالعاب الجماعية ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠، ص ٨٨  
٤ قاسم المندلاوي و احمد سعيد احمد : التدريب بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٥ ، ص ٤٥

## ٢-٢-١ أهمية القدرة الانفجارية للاعب كرة اليد

تعد القدرة الانفجارية احدى عناصر الأعداد البدني الخاص المهمة للاعب كرة اليد وذلك لأنه يحتاجها في مواقف اللعب الدفاعية أو الهجومية، فلاعب كرة اليد يجب ان يكون ممتازا في بدأ الانطلاق كما في القفز والرمي وهذه الاشكال الثلاثة هي أهم مظاهر القدرة الانفجارية ويمكن اجمال مهارات كرة اليد التي تؤدي القدرة الانفجارية بمظاهرها الثلاثة دورا اساسيا للنجاح بأدائها بالآتي (°):

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

## ٢-٢-٢- التصويب في كرة اليد

يعتبر التصويب من المهارات الاساسية في كرة اليد، حيث ان كل المهارات والخطط التي يطبقها اللاعبون تكون عديمة الفائدة اذ لم تتوج هذه العمليات بالتصويب، والغرض من التصويب على مختلف انواعه هو ادخال الكرة الى داخل مرمى الفريق الخصم، حيث تتحدد نتيجة المباراة بعدد الاهداف التي يسجلها الفريق ضد خصمة

° سعد محسن واخرون علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد ، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكلية التربية الرياضية في العراق ، ج٢ ، ١٩٨٩ ، ص ١١٠١

وهناك عدة عوامل تؤثر في اداء عملية التصويب هي : (١)

١- زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى كانت نسبة نجاح التصويب أكثر

٢- المسافة: كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب.

٣- التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا او المناطق الحرجة كلما ويلعب الرسغ دورا مهما في توجيهها.

٤- السرعة: كلما كان الاعداد سريعا كلما كان التصويب أكثر احتمالا.

٣-٣ أنواع التصويب:

٣-٣-١ التصويبية السوطية: -

تعد من أكثر التصويبات شيوعا في كرة اليد، وهي الأساس لكافة أنواع التصويب الأخرى ويمكن تعلم باقي أنواع التصويب بسهولة بعد إتقانها.

وتتم بعدة طرائق هي:

١- من فوق الرأس: وتتم بطريقتين:

أ - بخطوة ارتكاز راجع المناولة السوطية من فوق الرأس التي سبق شرحها، حيث يتم أداء المهارة نفسها ولكن باستخدام قوة رمي أكبر.

ب - مع اخذ ثلاث خطوات ويتم أداؤها بان يمسك اللاعب الكرة أماما لصدر ثم يبدأ اللاعب للاعب الأيمن بأخذ خطوة برجله اليسار ثم يأخذ الخطوة الثانية برجله اليمين ويسحب الكرة بيده اليمنى إلى الخلف وإلى الأعلى الزاوية بين العضد والساعد حوالي ٩٠° وبيننا لعضد والجذع ٩٠° أيضا ثم يستمر قتل ذراع الرمية الخلف عكس اتجاه الرمية ورجوع الكرة خلف أيضا بحيث يواجه كتفا لليسار الهدف وبعد ملامسة القدم اليمنى للأرضي نتق لوزن الجسم على الرجل اليمنى وتبدأ حركة الرمي بالذراع اليمنى مرفع القدم اليسرى لأخذ الخطوة الثالثة حيث تتم بحركة امتداد للجذع للأمام مع النقل الحركي للذراع الرامية بحركتها للأمام ثم ترمى الكرة بقوة مع توجيهها بالرسغ .

<sup>٦</sup> ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب والطباعة والنشر ، ٢٠٠١ ، ص

٢- من مستوى الرأس.

٣- من مستوى الحوض والركبة.

### ٣-٣-٢ التصويب من القفز

ويتضمن:

#### ١- القفز عاليا:

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

#### ٢- القفز أماما:

ويتم بأداء مشابه للتصويب بالقفز عاليا إلا إن القفز يكون هنا للأمام وليس للأعلى إن الغاية من هذا التصويب هو الابتعاد عن المدافع الذي ينوي التصويب بدون إعاقة، وتؤدي هذه التصويبة من خلال دخول المهاجم السريع خلال ثغرة بين المدافعين عند منطقة المرمى ويقطع ثلاث خطوات، وكذلك عند انفراد المهاجم بحارس المرمى مما يؤدي إلى زيادة الاقتراب من المرمى وتهيئة فرصة أفضل للتصويب بعد ملاحظة حركة حارس المرمى.

٣-٣-٣ التصويب من السقوط:

ويتضمن:

١- السقوط الأمامي.

٢ السقوط الجانبي، ويتضمن:

أ- السقوط عكس ذراع الرمي

ب- السقوط ناحية ذراع الرمي.

٤- الدراسات المشابهة

دراسة وعد عبد الرحيم فرحان وعمر صباح

القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتهما لدقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً لكرة اليد يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد ولاحظ الباحث تدني مستوى الإعداد البدني لدى طلاب المرحلة الرابعة فجميع الصفات البدنية ومنها على وجه الخصوص القوة الانفجارية للذراعين والرجلين. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث وقد بلغت العينة المختارة (١٠) طلاب من المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية ولأجل تنفيذ خطوات البحث اختاره الباحث من الاختبارات التي تخدم أهداف البحث وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد وأكد الباحث في التوصيات على القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والتي لها تأثير مباشر على الأداء المهارى لمهارة التصويب والتأكيد على بعض التمارين لتطوير القوة الانفجارية وأساليب تدريبية متنوعة مثلاً لبلاي ومترك<sup>(٧)</sup>

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

<sup>٧</sup> وعد عبد الرحيم لكرة اللين، بحث كلية التربية الرياضية جامعة الانبار، ٢٠١١ ص ٦

### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة البحث (اذ يهدف البحث الوصفي الى جمع بيانات لمحاولة اختبار فروض أو الاجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد عينة البحث) (٨).

### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث

حدد مجتمع البحث بـ (٤٠) لاعب في المدرسة التخصصية لكرة اليد تم اختيار (١٩) لاعب بالطريقة العشوائية البسيطة كعينة رئيسية للبحث من مجتمع البحث البالغ عددهم (٤٠) طالب وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (٤٧,٥٠%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا (٩)

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات

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

### ٣-٣-١ الاجهزة والادوات المستخدمة

<sup>٨</sup> محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب : البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة، دار الفكر

<sup>٩</sup> العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٣٩ وجيه محجوب واخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٨ ، ص ١٣٣

بنية القيام بإجراءات البحث الميدانية، فقد تمت الاستعانة بالأجهزة والأدوات الأكثر أهمية في موضوع البحث وهي:

- شريط قياس
- كرة يد
- طباشير
- صندوق خشب
- مربع حديد لقياس دقة التهديد قياس ٦٠×٦٠
- مصطبة حديدية
- استمارة تفريغ البيانات

#### ٣-٤ اختبارات دقة التصويب

##### اختبار قياس دقة التصويب بكرة اليد

اسم الاختبار: التهديد من القفز عاليا

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بكرة اليد (١٠)

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

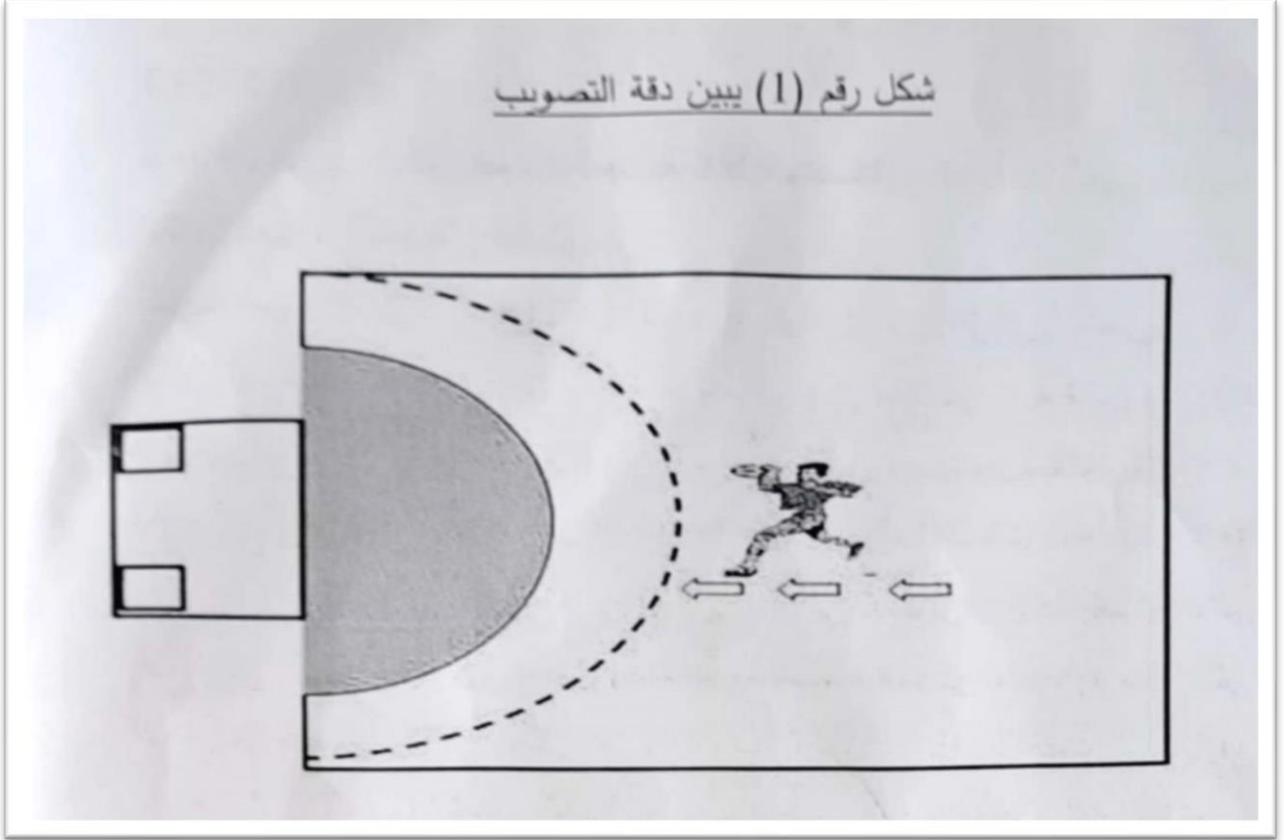
**طريقة الاداء:** يقف المختبر اما منطقة التسعة أمتار ويكون ملصق على الهدف مربعات دقة التصويب في الاركان العلوية للهدف حيث يكون لكل مختبر ثلاثة تصويبات اثنان على اليمين وواحدة على اليسار على مربعات دقة التصويب داخل الهدف حيث يكون القفز من خط السبعة امام الهدف ومن الاتجاهين

**طريقة اعطاء الدرجة:** إذا دخلت الكرة مربعات دقة التصويب يعطى درجة واحد لكل محاولة وإذا مست مربع دقة التصويب يعطى نصف درجة وإذا دخلت الهدف من خارج مربع دقة التصويب او خارج الهدف لا يعطى شيء.

---

<sup>١٠</sup> ريسان مجيد خريبط ، القياسات والاختبار ص ٦٠ ٤

شكل رقم (1) يبين دقة التصويب



٣-٥ اختبارات القدرة الانفجارية

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

## الفصل الرابع

اسم الاختبار: القفز الى الاعلى

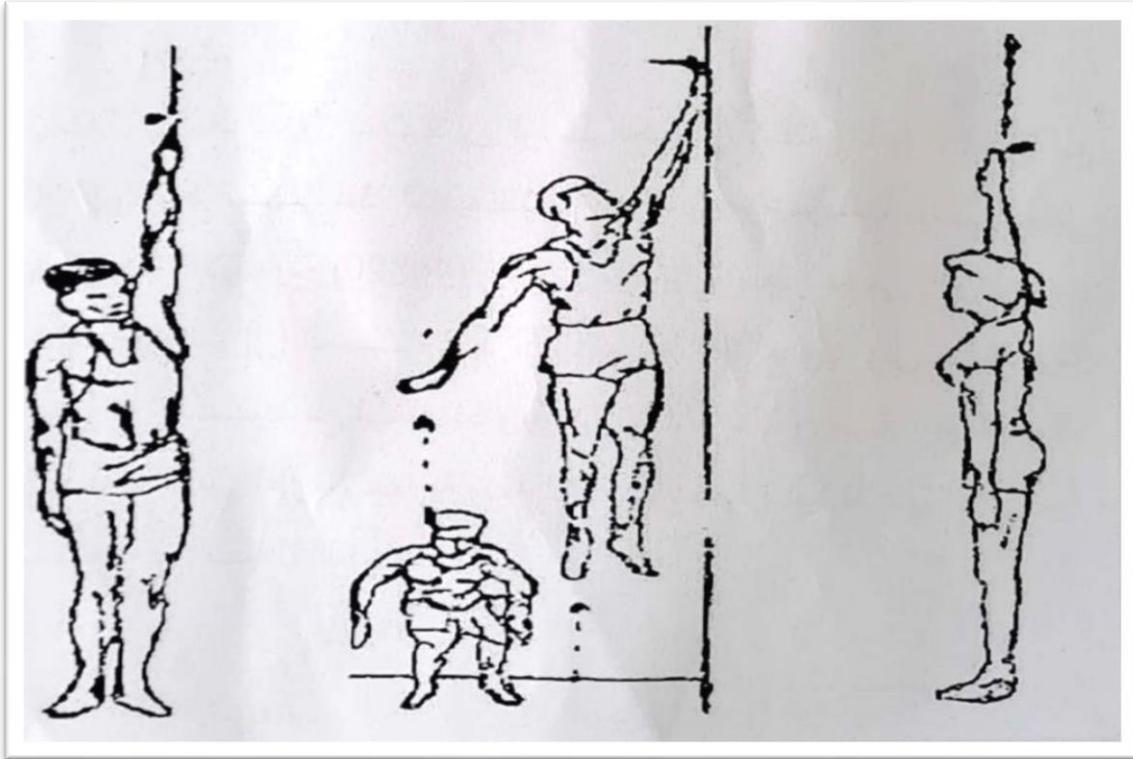
**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة الانفجارية للرجلين من القفز الى الاعلى.

**الادوات المستخدمة -:** مكان مناسب للقفز، جدار مؤشر عليه قياس من واحد سنتمتر الى ثلاثة أمتار وخمسين سنتمتر، شريط قياس، طباشير للتأشير

**وصف الاختبار:** يقف المختبر بجانب جدار والقدمان ملتصقتان مع بعض ويمد احدى الذراعين الى الاعلى لتحديد الطول الحقيقي للمختبر، يبدأ المختبر بثني الركبتين والنزول قليلا الى الاسفل وحسب ما يحتاجه المختبر، ثم يقوم بالقفز الى الاعلى ولأقصى ارتفاع ممكن عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين، مع رفع الذراعين الى الاعلى وتأشير بالطباشير على اقصى ارتفاع وصل اليه المختبر

**الشروط:** يعطى المختبر محاولتان متتالية، بينهما فترة راحة مناسبة

**التسجيل:** - يستعمل المختبر أفضل محاولة ما بين المحاولتين تكون الدرجة المحسوبة القياس الأولي طول ما حققه المختبر في القفزة مطروح من الطول للمختبر قبل القفز مع الذراع الممدودة



٤- عرض النتائج وتليل ومناقشة النتائج

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

بعد أن قام الباحث بجمع البيانات فقد تم معالجتها احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لهذا الغرض وكما هو موضح أدناه:

### جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط المحسوبة والجدولية لاختبار القدرة الانفجارية ودقة التصويب

ت	من	ر المحسوبة	ر الجدولية	مستوى الدلالة
١	٤٠ سم	٠,٧٧	٠,٠٤	معنوي
٢	٣			

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

## ٤-٢ مناقشة النتائج

## الفصل الخامس

من خلال عرض نتائج اختبارات البحث تبين ان هناك ارتباط بين القدرة الانفجارية ودقة التصويب بكرة اليد وقد تبين ان كلما كانت القدرة الانفجارية جيدة كانت دقة التصويب جيدة وايضا على العكس كلما كانت القدرة الانفجارية غير جيدة كانت دقة التصويب اقل ويفسر الباحث هذا لأنه المهارة اعتمدها كبيرة على صفة القوة الانفجارية حيث تنتقل هذه القوة من الرجلين الى الجذع ثم الى الذراعين فاذا كانت القوة المنتقلة قوية كان اداء مهارة التصويب اقوى لذا يتوجب الاهتمام بهذه الصفة البدنية ومحاولة تجاوز أي ضعف قد يحدث ، وكذلك لوجود امكانية التصويب بصورة جيدة من خلال اخذ فترة عملية القفز وبالتالي تكون لديه قدرة على التصويب بشكل افضل وهذا ما اكد عليه (سعد محسن اسماعيل) أن البرنامج التدريبي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز ، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"<sup>(١)</sup>.

---

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

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

القدرة الانفجارية علاقة ارتباط ايجابية بدقة التصويب بكرة اليد للاعبى المدرسة التخصصية في محافظة القادسية

٢- تنوع الاساليب والخطط الدفاعية والاعتماد في اختيار لاعبين بمواصفات عالية في تنفيذ هذه الخطط الدفاعية كان سبب في تطوير وزيادة التدريب للمهارات الهجومية ومنه التهديد بالقفز عاليا

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

٤ - ستننتج ان التصويب في كره اليد يعد عنصر أساسي في هذه اللعبة كونه المرتكز الأول فيها

### ٤-٢ التوصيات

**في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها البحث يوصي بما يأتي:**

١- التأكيد على تدريبات القدرة الانفجارية لما لها من إثر ايجابي في دقة التصويب بكرة اليد للاعبى المدرسة التخصصية في محافظة القادسية

٢- اجراء دراسات مشابه بعينات اخر ومجاميع عضلية مختلفة لمعرفة تأثيرها على القدرة الانفجارية على دقة التصويب بكرة اليد

## المصادر والمراجع

- ١- ريسان مجيد خريبط ، القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩
- ٢- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريسية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- ٣- سعد محسن واخرون علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكلية التربية الرياضية في العراق، ج٢ ، ١٩٨٩
- ٤- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب والطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- ٥- علي البيك: اسس اعداد لاعب كرة القدم والالعاب الجماعية، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ .
- ٦- قاسم المنديلاوي و احمد سعيد احمد التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٥ .
- ٧- قاسم حسن المنديلاوي ، محمد عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٥ .
- ٨- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب : البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ٩- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ١٠- منير جرجس ابراهيم كرة اليد للجميع، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة، ٢٠٠٤
- ١١- نجاح سلمان ، تأثير مناهج تدريسية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميز بالسرعة للاعبين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٦