



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# علاقة القوة الخاصة والرشاقة بدقة الأداء الهجومي المركب بكرة اليد

بحث مقدم من قبل

سجاد سعد عباس محمد الزاملي

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في علوم

التربية البدنية والرياضة

بإشراف

أ.م. د حيدر كريم سعيد

م ٢٠٢٣

٥١٤٤٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

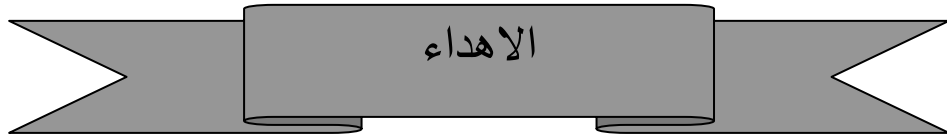
قَالُوا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ  
عَلِمْنَا مَا لَا نَعْلَمُ  
وَلَا نَدْرِكُكَ بِمَا نَدْرِكُ

مَا عَرَفْنَا إِنَّكَ أَنْتَ  
الْعَلِيُّ الْعَلِيمُ

الْحَكِيمُ

صَلَّى اللَّهُ عَلَى الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

﴿من سورة البقرة - آية ٣٢﴾



باسم الخالق الذي اضاء الكون بنوره البهي وحده اعبدو له وحده  
 اسجد خاشعاً شاكراً لنعمته وفضله علي في اتمام هذا الجهد.  
 إلى ...  
 صاحب الفردوس الاعلى وسراج الامة المنير وشفيعها النذير  
 البشير.  
 محمد (صلى الله عليه وسلم) فخراً واعتزازاً

الباحث

## الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الخلق والمرسلين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله الطيبين الطاهرين.

اول الشكر واخره اتقدم به إلى المنعم الباري عز وجل (الله) سبحانه وتعالى ، والذي احاطني برعايته الالهية العظيمة ويسر لي كل عسير، والهمني الصبر والقوة في شق طريقي نحو البحث العلمي.

واتوجه بخالص شكري وتقديري وعظيم امتناني إلى أستاذي الفاضل القدير الأستاذ الدكتور (حيدر كريم سعيد)؛ لما أبداه من حسن رعاية ورعاية وروح علمية مخلصه، وما قدمه لي من توجيهات ونصائح سديدة وملاحظات قيمة ومستمرة فدعائي له بالخير والعافية.

والى من تعجز كلماتي وتنصي هامتي لعظيم عطائها ، شمس حياتي التي لا تغيب، وسبيلي إلى الجنة، إلى من وصفتها منذ صغري بالجبل في شموخها وعظمتها، وبالجمل في صبرها وجلدها وكالندى في حنانها الذي لا ينتهي ، اليك (يا أمي) أطال الله في عمرك في صحة وخير حال.

واخيراً لأبد من كلمة شكر ومحبة وامتنان إلى كل من شد من أزرني، وكل من ساندني في عملي واعطاني القدرة والاصرار في تحقيق هدفي حتى لو كان بكلمة تشجيع واحدة وممن فاتني ذكر اسمائهم ، جزاهم الله خير الجزاء.

## ملخص البحث

علاقة القوة الخاصة والرشاقة بدقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد

مقدم من قبل

بأشراف أ.م.د. حيدر كريم سعيد

الطالب سجاد سعد عباس محمد

ان طبيعة الاداء بكرة اليد والمتمثل بتغير الاتجاه او عمل الخداع ومحاولة التخلص من المدافع للتصويب نحو المرمى وبذلك يحتاج هذا التغيير الى الرشاقة في الحركات تحقيقا للأداء الجيد وعليها فان توظيف القوة الخاصة والرشاقة في الاداء المهاري من العوامل المهمة في الاداء بكرة اليد. تكمن اهمية البحث في التعرف على دور القوة الخاصة والرشاقة في بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد وهل هناك علاقة ارتباط جيدة بينهما لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد من اجل الارتقاء بمستوى الطلاب الخريجين كونهم القاعدة الاساس عند تعلم وتدريب المبتدئين في مدارس القطر. أما مشكله البحث ومن خلال ملاحظه الباحث كونه أحد طلاب المرحلة الرابعة المهتمين باللعبة، ان هناك تذبذب في مستوى الاداء في بعض المهارات الهجومية المركبة والمتمثلة بالمناولة والطبطة والتصويب كذلك الطبطة والخداع والتصويب وغيرها من المهارات المركبة: وكذلك فقدان الكرة خلال هذه المهارات وفشل التصويب وقد تكون من اسبابه ضعف العلاقة بين القوة الخاصة والرشاقة بالمهارات الهجومية المركبة لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد. اما اهداف البحث، التعرف الى العلاقة بين القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومية المركبة لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد. ٢- التعرف الى العلاقة بين الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد. فرضيات البحث. ١- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبارات القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومي المركبة لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد. ٢- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار

الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة لكرة اليد. مجتمع البحث وعينة هم طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية والبالغ عددهم (١٧) اما عينة البحث هم شعبة (أ) وعليه فإن نسبة العينة بلغت ( ٥٧ - ٤٨ % ) من المجتمع ، وبعد اختيار الاختبارات من قبل الخبراء تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق ( ١٠-١١ - ٢٠٢٣ م ) ،

وبعد الانتهاء تم معالجة البيانات الأحصائية ثم عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الباحث وهي كما موضحة في الجدول ( ٣ - ٤ ) .

وبعد انتهاء مناقشة النتائج توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات ومن أهمها:

١- وجود علاقة ايجابية بين متغيرات القوة الخاصة ( القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ) للرجلين والذراع الرامية و دقة الاداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد

٢- وجود علاقة ايجابية بين الرشاقة و دقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد.

أما أهم التوصيات التي وصى بها الباحث :

١- التأكيد على الاهتمام بتطوير القوة الخاصة والرشاقة لدورها في تطوير المهارات الهجومية كافة في كرة اليد.

٢- التأكيد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية والحركية والمهارية للاعبين كرة اليد .

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
١	العنوان	
٢	الاية القرآنية	
٣	الاهداء	
٤	الشكر والتقدير	
٦ - ٥	ملخص البحث باللغة العربية	
٩ - ٧	قائمة المحتويات	
٩	قائمة الجداول	
١٠	قائمة الملاحق والاشكال	
		<b>الباب الاول</b>
١٢	التعريف بالبحث	١ -
١٢	المقدمة واهمية البحث	١-١
١٣	مشكلة البحث	٢-١
١٣	اهداف البحث	٣-١
١٣	مجالات البحث	٤-١

		الباب الثاني
١٦	الدراسات النظرية والمشابهة	٢-
١٦	الدراسات النظرية	١-٢
١٦	القوة الخاصة	١-١-٢
١٧	اساليب تدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة	٢-١-٢
١٨	الرشاقة	٣-١-٢
١٩	مفهوم الرشاقة واهميتها بكرة اليد	١-٣-١-٢
٢٠	انواع الرشاقة	٢-٣-١-٢
٢١	العوامل المؤثرة على الرشاقة	٣-٣-١-٢
٢٢	خصائص الرشاقة	٤-٣-١-٢
٢٣	المهارات الهجومية بكرة اليد	٤-١-٢
٢٤	مهارات الطبطبة	١-٤-١-٢
٢٤	مهارات التصويب	٢-٤-١-٢
٢٥	الدراسات المشابهة	٢-٢
		الباب الثالث
٢٧	منهج البحث واجراءاته الميدانية	٣-
٢٨	منهج البحث	١-٣
٢٧	مجتمع البحث وعينة	٢-٣
٢٨	وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمه	٣-٣



٢٨	إجراءات البحث الميداني	٤-٣
٢٨	تحديد الاختبارات البدنية والمعاصرة	١-٤-٣
٢٩	وصف الاختبارات	٢-٤-٣
٣١-٢٩	اختبار الركض المتعرج بطريقة يارو	١-٢-٤-٣
٣١	اختبار الحجل لاقصى مسافة من ١٠ ثا	٢-٢-٤-٣
٣١	اختبار رمي واسلام الكرة على الحائط في ٣٠ ثا	٣-٢-٤-٣
٣٢	اختبار القفز العمودي لسارجنت	٤-٢-٤-٣
٣٣	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٣٥-٣٤	التجربة الرئيسية	٦-٣
٣٦	الوسائل الاحصائية	٧-٣
الباب الرابع		
٣٨	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-٤
٣٨	عرض وتحليل قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات .	١-٤
٤١-٣٩	ومناقشتها عرض وتحليل علاقة الارتباط	٢-٤
٤٢-٤١	ومناقشتها عرض وتحليل علاقة الارتباط	٣-٤
الباب الخامس		
٤٤	الاستنتاجات والتوصيات	-٥
٤٤	الاستنتاجات	١-٥
٤٤	التوصيات	٢-٥

٤٥	المصادر والمراجع	
٤٨	الملاحق	

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٢٧	يبين مواصفات عينة البحث في الكتلة والطول والعمر الزمني	١
٢٩	يبين الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ونسبة اتفاق الخبراء	٢
٣٥	يبين مواصفات عينة البحث في الكتلة والطول والعمر الزمني	٣
٣٨	يبين الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ونسبة اتفاق الخبراء	٤
٣٩	يبين مواصفات عينة البحث في الكتلة والطول والعمر الزمني	٥
٤١	يبين الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ونسبة اتفاق الخبراء	٦

### قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
٤٩	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات التي تقيس	١
٥١	يبين الاختبارات المرشحة ونسبة الاتفاق الخبراء ومختصين	٢
٥٢	فريق العمل المساعد	٣

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٣٢	يوضح اختبار الجري المتعرج بطريقة يارو	١
٣٣	يوضح اختبار دقة الاداء الهجومى المركب	٢

## الباب الاول

١. التعريف بالبحث
- ١-١ المقدمة وأهمية البحث
- ١-٢ مشكلة البحث
- ١-٣ أهداف البحث
- ١-٤ فرضيات البحث
- ١-٥ مجالات البحث
- ١-٥-١ مجالات البشري
- ١-٥-٢ المجال الزمني
- ١-٥-٣ المجال المكاني

## الباب الاول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته

لعبة كرة اليد في الألعاب الجماعية التي تشغل حيزاً جيداً في دروس كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد زاد اهتمام هذه المؤسسات بتطوير كوادرها في الخرجين من خلال إكسابهم كفاءات بدنية ومهارية ومعرفة علمية جيدة ، فضلاً عن استخدام أساليب فاعله ومناسبة لمستوى المتعلم من أجل تسريع عملية التعلم من أجل خلق قاعدة جيدة في كرة اليد.

وبما إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تمتاز بإداء حركي متغير طويلة زمن المباراة ولصعوبة متطلباتها فهي تحتاج إلى قدرة بدنية وحركية لضمان التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس فضلاً عن إنها تتطلب مستوى من الرشاقة والتوافق والسرعة بأنواعها والتي تظهر في مواقف اللعب المختلفة وعليه فهي تحتاج من اللاعب بذل مجهود وعمل متواصل مدة التدريب والمنافسة.

والقوة الخاصة هي إحدى الصفات البدنية التي تتدرج ضمن المتطلبات البدنية للعبة كرة اليد والتي تميز لعبة كرة اليد باتسام اللعبة بالإداء الحاد والمتنوع في التغلب على المقاومات المختلفة خلال الإداء ما يضمن على اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل إداءه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتؤدي الهدف منها.

كما إن طبيعة الإداء بكرة اليد والمتمثل بتغيير الاتجاه أو عمل الخداع ومحاولة التخلص من المدافع للتصويب نحو المرمى وبذلك يحتاج هذا التغيير إلى الرشاقة في الحركة تحقيقاً للإداء الجيد. وعليه فإن توظيف القوة الخاصة والرشاقة في الإداء المهاري من العوامل المهمة في فاعلية الإداء بكرة اليد.

ومن خلال ما تقدم تمكن أهمية البحث في التعرف على دور القوة الخاصة والرشاقة بدقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد. وهل هناك علاقة ارتباط جيدة بينهما لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد من أجل الارتقاء بمستوى الطلاب ( الخريجين ) كونهم القاعدة الأساس عند تعلم وتدريب المبتدئين في مدارس القطر.

## ٢-١ مشكلة البحث

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تشغل حيزاً في دروس كليات وأقسام التربية الرياضية، إذ تستند المتعلمة أو المتعلم في السنوات الدراسية إلى اكتساب الجانب البدني والمهاري للعبة لغرض تعلمها وإتقانها.

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه أحد طلاب المرحلة الرابعة والمهتمين بالعبة، إن هناك تذبذب في الإداء للمهارات الهجومية المركبة والمتمثلة بالمناولة والطبطة أو المناولة والطبطة والتصويب كذلك الطبطة والخداع والتصويب وغيرها من المهارات المركبة، كذلك فقدان الكره خلال هذه المهارات وفشل التصويب وقد تكون من أسبابها ضعف العلاقة بين القوة الخاصة والرشاقة بالمهارات الهجومية المركبة لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد.

## ٣-١ أهداف البحث

١. التعرف إلى العلاقة بين القوة الخاصة ( القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ) للرجلين والذراع الرامية ودقة الإداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد.

٢. التعرف إلى العلاقة بين الرشاقة ودقة الإداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة - بكرة اليد.

## ٤-١ فرضيتا البحث

١. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات القوة الخاصة ( القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ) للرجلين والذراع الرامية ودقة الإداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد.

٢. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار الرشاقة ودقة الإداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

عينة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة  
القادسية . للعام الدراسي ٢٠٢٢ . ٢٠٢٣ م

٢-٥-١ المجال الزمني

المدة من ٢٥/١٢/٢٠٢٢ ولغاية ١ / ٤ / ٢٠٢٣

٣-٥-١ المجال المكاني

ملعب كرة اليد الخارجي والقاعة الداخلية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /  
جامعة القادسية

## الباب الثاني

٢-الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ القوة الخاصة

١-١-١-٢ مفهوم القوة الخاصة وأهميتها

٢-١-١-٢ تدريب القوة الخاصة

٣-١-١-٢ القوة الانفجارية وأهميتها في كرة اليد

٤-١-١-٢ القوة المميزة بالسرعة وأهميتها في كرة اليد.

٢-١-٢ أساليب تدريب القوة الانفجارية وأقوه المميزة بالسرعة

٣-١-٢ الرشاقة

١-٣-١-٢ مفهوم الرشاقة وأهميتها بكرة اليد

٢-٣-١-٢ أنواع الرشاقة

٣-٣-١-٢ أهمية الرشاقة

٤-٣-١-٢ طرائق تنمية الرشاقة

٤-١-٢ المهارات الهجومية بكرة اليد

١-٤-١-٢ مهارة الطبطبة

٢-٤-١-٢ مهارة التصويب

٢-٢ الدراسات المشابهة



## الباب الثاني

### ٢-١ الدراسات النظرية

#### ٢-١-١ مفهوم القوة الخاصة وأهميتها في الفعالية الرياضية

تعد القوة العضلية الخاصة مكوناً من الأداء البدني التخصصي ، وتعد من المتطلبات الأدائية الحركية للفعاليات الرياضية التي من بينها لعبة كرة اليد فالقوة الخاصة تشمل أنواع القوة العضلية على وفق متطلبات الادائية للعبة التخصصية من حيث نوع القوة الخاصة والمسار الحركي للانقباض العضلي في المنافسة ونعني بتطوير القوة الخاصة تطوير القوة مع الصفات الحركية الأساسية في آن واحد بحيث تناسب نوع اللعبة الرياضية (١).

ويشير (مفتي ابراهيم حماد ٢٠٠١ ) الى " أن القوة العضلية الخاصة تهدف الى تنمية مقدار القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل أساس في الرياضة التخصصية للفرد (٢).

ويعرفها (محمد رضا ومهدي كاظم ٢٠١٣) " هي قوة العضلات التي تكون خاصة جداً بإداء الحركات المشابهة للعبة او الفعالية الرياضية الممارسة التي يقوم الرياضي بأدائها في السباقات والمنافسات الرياضية فالقوة الخاصة ضرورية جداً لأنها ترفع من مستوى السمات النفسية كالثبات والإرادة والثقة بالنفس والمثابرة فضلاً عن كونها ترفع من مستوى الاعداد الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة (٣).

(١) طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص٢٠٩.

(٢) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص١٩٢.

(٣) محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي: أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط١. (بغداد، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٣ ) ، ص٢٠١.

## ٢-١-٢ تدريب القوة الخاصة

أن تدريب القوة الخاصة في لعبة كرة اليد المقصود بها تنمية القوة العضلية ولاسيما بالنسبة للعضلات التي تستخدم في أثناء اللعب وعلى وفق المتطلبات الادائية من حيث الشدة والمدة كذلك نوع الإنقباض ومساره كتنمية عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة كذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يتمكن من الوثب عالياً<sup>(١)</sup>.

يؤكد (مفتي ابراهيم حماد ١٩٩٨) إنه عند تدريب أنواع القوة الخاص يجب أن تستخدم التمرينات ويتم تطويرها بشكل أساس من خلال :

١. تعمل على تنمية القوة الخاصة للعضلات العاملة في الإداء الحركي الذي يشبه الإداء الحركي خلال المنافسة.

٢. تعمل على تنمية أنواع القوة العضلية طبقاً لاسهامها في الإداء الحركي الذي يتخصص فيه الفرد<sup>(٢)</sup>. ويرى (عبد الله حسين ٢٠١٠) في تدريبات القوة الخاصة هي تدريب العضلات التي تقوم بالعمل الرئيس للفعالية الرياضية المطلوبة<sup>(٣)</sup>. وبذلك فإن تدريبات القوة الخاصة بكرة اليد يجب أن تتميز بأنقباضات حركية للعضلات العاملة وبمسارات مشابهة للمهارة. ويذكر (كمال عبد الحميد ٢٠٠١) "أن أنواع القوة الخاصة تتضمن أنواعاً عدة كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وهي قدرة بدنية خاصة تبنى على القدرة البدنية العامة وهي القوة العضلية، فالقوة العامة هي الأساس الذي تبنى عليه القوة الخاصة كما أن كلاهما

(١) منير جرجيس : كرة اليد الجميع ، ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠) ، ص ٤٤.

(٢) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ص ١٥٠.

(٣) عبد الله حسين اللامي: التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية ، ط١ (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠) ص ١٤٧.

يمثلان إحدى الدعامات الأساسية لتحسن أداء المهارات الأساسية لرياضة كرة اليد<sup>(١)</sup>.

ويرى الباحث أن تدريب القوة الخاصة يكون باتجاه سير المهارة الحركية وتعمل على تنمية القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل أساس في الرياضة التخصصية لاسيما بكرة اليد.

#### ٢-١-١-٣ القوة الانفجارية

تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد وهي أمر حاسم لتحقيق النجاح في كرة اليد وبامتلاك هذه القدرة يستطيع القفز للتصويب وعمل حائط صد ضد التصويبات نحو المرمى ، واللاعب الناجح يجب أن يكون ليس فقط قادراً " على القفز عالياً" ولكن يجب أيضاً أن يكون قادراً " على الوصول إلى الارتفاع بسرعة ويتطلب هذا توليد طاقة في وقت قصير. ويعرفها (أبو العلا ٢٠١٢ ) بأنها أقصى انقباض عضلي إرادي يمكن أن تنتجه العضلة<sup>(٢)</sup>.

ويرى الباحث أن القوة الانفجارية هي إنتاج قوة تتناسب مع مقدار المقاومة للتغلب عليها لمرة واحدة وفي أقصر زمن ممكن.

#### ٢-١-١-٣ أهمية القوة الانفجارية في كرة اليد

تعد القوة الانفجارية إحدى عناصر الأعداد البدني الخاص المهمة للاعب كرة اليد وذلك احتياجها في مواقف اللعب الدفاعية أو الهجومية ، فلاعب كرة اليد

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة، ج ١ ، ط ١ (القاهرة ، مطابع امون ٢٠٠١) ص ٥٦.

(٢) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر ، ط ١ . (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٢ ) ص ١٤٠.

يجب أن يكون ممتازاً في بدء الانطلاق والقفز والرمي وهذه الأشكال الثلاثة هي أهم مظاهر القوة الانفجارية .

ويمكن إجمال مهارات كرة اليد التي تؤدي القوة الانفجارية بمظاهرها الثلاثة دوراً أساسياً للنجاح بأدائها الآتي<sup>(١)</sup>.

١. كافة حركات المدافع الانفجارية السريعة كافة من الوضع الدفاعي باتجاه المنافس لمنع تقدمه بالكرة أو القفز لصد الكرة المصوبة .

٢. الانطلاق للحصول على كرة مشتركة، أو لقطع مناولة أو القيام بالهجوم السريع.

٣. تسلّم الكرة العالية بالقفز.

٤. المناولات القوية البعيدة من اللاعب أو الحارس وكذلك المناولة من القفز.

٥. أنواع التصويب من الارتكاز جميعها سواء أكانت بمستوى الرأس أو الكتف أو الركبة.

٦. أنواع التصويب من الزاوية بالقفز جميعها.

٧. التصويبية القوسية (لوب) من القفز.

٨. تنفيذ حركات الخداع سواء أكانت بالكرة أو غيرها.

٩. أنواع التصويب من الطيران جميعها سواء كان الطيران الأمامي أو الجانبي.

١٠. أنواع التصويب جميعها من السقوط سواء بالسقوط الأمامي أو الجانبي.

ويتفق كل من (أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧) و (مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٨) أن الاداء الرياضي الناجح يعتمد بقدر كبير على إخراج القوة المتفجرة التي تشكل أساساً الأنشطة الرياضية معظمها وكما إنها تعد من العوامل الضرورية والميزان

(١) سعد محسن أسماعيل : مصدر سبق ذكره . إطروحة دكتوراه ، ١٩٩٦ ، ص ٩٤ .

المهمة والواضحة إذا أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي<sup>(١)</sup>  
(٢).

ويؤكد (ناجي اسعد ١٩٩٩) أن القوة الانفجارية تأخذ الدور الأساسي في تطوير فن الأداء وتحسين المستوى الرياضي مثل كرة اليد التي تتم بها عملية الوثب لأعلى بأقصى قوة وأقل زمن ممكن<sup>(٣)</sup>. وتبين هنا للباحث أهمية القوة الانفجارية التي تتضح بشكل واضح خلال الانطلاقات السريعة التي يتم أداؤها خلال المباراة هذا من جانب ومن جانب آخر تظهر القوة الانفجارية بصورة كبيرة خلال حركات الوثب والدفع والطيران ، وإداء مهارات التصويب والخداع بشكل متقن وسريع وترجع أهمية هذه القدرة إلى إنها بمثابة العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها التصويب.

#### ٢-١-١-٤ القوة المميزة بالسرعة

إن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الأكثر وضوحاً للاعبان كرة اليد وهي المكون الحركي الذي ينتج من ربط ومزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة وإخراجها في محصلة واحدة وهذه تتناسب وتتوافق بالإداء المهاري السريع الناجح للوصول إلى البطولة.

ويعرفها (محمد عبد الحسن ٢٠١٠) بأنها عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات سريعة<sup>(٤)</sup>. أما (أحمد عربي ٢٠١١) فيعرفها بأنها

(١) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفيسيولوجيا ، ط١. (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص١٣٣.

(٢) مفتي ابراهيم حماد: مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص١٣٥.

(٣) ناجي أسعد يوسف : التدريب البلومتري . (القاهرة ، العدد ٢٥ ، ١٩٩٩) ص٣٠.

(٤) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي ١١١، ط١ . بغداد ، مكتب زكي ، ٢٠١٠) ص٥٥.

قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تستلزم درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية<sup>(١)</sup>.

ويرى الباحث " بأنها القدرة في التغلب على مقاومات خارجية مختلفة ويأتي ذلك خلال تحسين زيادة سرعة الانقباضات العضلية خلال التمرين أو المباراة كما في حالة المناولات أو تغيير الاتجاه وحركات القفز والسقوط وغيرها.

#### ٢-١-٤-١ أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد

إن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتع بلياقة بدنية عالية، إذا أصبح تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة اليد إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والموسمية<sup>(٢)</sup>. كما يشير (أحمد الخاطر وعلي البيك ١٩٩٦) إلى إن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة في تحقيق نتائج كثيرة من نواحي النشاط البدني خاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة في الأداء الحركي، كما أن الدور الكبير للجهاز العصبي في خلق التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات قد تحدث الانقباضات في اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للإداء<sup>(٣)</sup>.

ويرى الباحث أن كل لاعب يحتاج إلى مختلف أشكال القوة كقدرة بدنية ولاسيما القوة المميزة بالسرعة إذ يتمكن من مجارة المباراة التي لا يكون الإداء فيها ثابتاً وإنما متغيراً بين الهجوم والدفاع وهذا ما يحتاجه لاعب كرة اليد خلال المباراة.

#### ٢-١-٢ أساليب تدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

هناك عدة أساليب مختلفة في تدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وأهم هذه الأساليب المستخدمة في الرياضة عموماً<sup>(٤)</sup>.

(١) أحمد عربي عودة : الاعداد البدني في كرة اليد، ط١ (بغداد ، مكتب زكي ، ٢٠١١ ص ٩ ص ٨٥.

(٢) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة ، ط١. (بغداد ، دار العربية للطباعة ، ١٩٧٨٩ ص ٨١.

(٣) أحمد خاطر وعلي البيك، القياس في المجال الرياضي ، ط٤. (القاهرة ، دار الكتاب الجديد، ١٩٩٦) ص ١٧٦.

(٤) سعد محسن اسماعيل :مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦، ص ٥٤.

١- استخدام وزن الجسم

٢- استخدام الأثقال

٣. استخدام تمرينات البلايومترك.

٢-١-٣ الرشاقة وأهميتها بكرة اليد

تعد الرشاقة بأنواعها العامة والخاصة من الصفات البدنية الضرورية لكلاعب كرة اليد لأهميتها في جميع المهارات الدفاعية والهجومية .

يتطلب نمط الحركة الأساسية لكرة اليد من اللاعب إداء الكثير من النشاطات المختلفة والمتنوعة مثل العدو غير السريع والعدو بأقصى سرعة والقفز.

وفي هذا النوع من الرياضة يتطلب من اللاعبين الحركة بموجب متغيرات المباراة في الزيادة أو النقصان أو تغيير الاتجاه وبشكل خاص بموجب حركة اللاعب المنافسة أو حركة الكرة والرشاقة : هي القابلية على تغيير الاتجاه بسرعة<sup>(١)</sup>.

ويعرفها (صبحي أحمد ٢٠١٢) بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء<sup>(٢)</sup>. وعرّفها (Rajesh2008) على أنها القابلية على إداء سلسلة من الحركات السريعة والمتكررة بصورة صحيحة وبمختلف الاتجاهات<sup>(٣)</sup>.

ويعرف (Farrow D et al 2009) الرشاقة على إنها تتضمن كلا من تغيير حركة الاتجاه والادراك الحسي وصنع القرار طالما أن تغيرات الاتجاه والسرعة تؤدي عادة استجابة لتحركات الخصم فاللاعب ذو المهارة العالية يكون زمن قراره وزمن حركته أسرع من اللاعب ذو المهارة الأقل<sup>(٤)</sup>.

(<sup>1</sup>)Souhail Hermassi, et al ; Relatonship between agility T- test and physical fitness as indicators of performance in elite adolescent handball players, Icnopty No5, 2011,p125.

(<sup>٢</sup>) صبحي أحمد قبيلان : كرة اليد (مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات) ، ط١ . (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٢) ص٨٣،

(<sup>3</sup>)Rajesh vaidhya and Ravinder a pal training coaching sports new Delhi2008 p357.

(<sup>4</sup>)Farrowd ,elal ;The development of a test of reactive agility for netball anew methodology in junior soccer players j strength, cond Res , 232241 -2249,2009 p122

٢-١-٣-٢ أنواع الرشاقة (١).

١-الرشاقة العانة: وتشير الى المقدرة على إداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

٢-الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على إداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

٢-١-٣-٢ - العوامل المؤثرة على الرشاقة (٢).

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في الرشاقة منها:

١. الوزن.
٢. العمر والجنس.
٣. القوة العضلية وسرعة الأداء الحركي
٤. التدريب والتكرار.
٥. انسيابية الحركة أو المهارة وتناسقها.
٦. الإحساس الحركي والإدراك الحسي.
٧. وضع الجسم مناسب.
٨. شكل الجسم (نمطه).

٢-١-٣-٣ خصائص الرشاقة

للرشاقة خصائص كثيرة منها (٣).

١. المقدرة على رد الفعل الحركي
٢. المقدرة على التوجيه الحركي.
٣. المقدرة على التوازن الحركي.
٤. المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- ٥-المقدرة على الاستعداد الحركي.
٦. المقدرة على الربط الحركي

(١)فاطمة عبد مالح وآخرون : التدريب الرياضي ،ط١ . ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،٢٠١٠) ص١٤٨.

(٢)مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٨ . ص١٥٩.

(٣)أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ،ط١ (الاسكندرية ، دار الوفاء للنشر والطبع ، ٢٠٠٨ ، ص٢١٦.



## ٧. خفة الحركة.

٢-١-٣-٤ أهمية الرشاقة في لعبة كرة اليد

الرشاقة أهمية عدة منها<sup>(١)</sup>.

١. سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية.

٢. الانسياب الحركي والتوافق في حركات الأنشطة الرياضية التي تتطلب تغييراً سريعاً لمواقف الفرد خلال مراحل المنافسة.

٣. الإحساس الحركي السليم بالاتجاهات والابعاد ولاسيما عند اختيار المهارات المناسبة بالإدراك الصحيح لإداء حركات الرياضي نفسه.

٢-١-٤ المهارات الهجومية بكرة اليد

إن الهدف الأساسي من تعلم وإتقان المهارات الهجومية في الألعاب الرياضية عامة وكرة اليد خاصة هو يعيد الفرد الرياضي أداء المهارات بإتقان وتكامل بحيث يمكن أداءها بشكل مفرد أو جماعي وتحت أي ظرف من ظروف المنافسة.

ويبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ أحد لاعبي الفريق على الكرة أثناء المواقف الدفاعية ليبدأ الهجوم سواء بالكره أو بدون كره لتحقيق الهدف من الهجوم وهو تسجيل هدف ، وتقسيم المهارات الهجومية في كرة اليد إلى<sup>(٢)</sup>.

أ. مهارات هجومية بدون كرة وتشمل:

١. البدء والتوقف.

٢. الركض مع تغير الاتجاهات.

٣. الركض.

٤. المراوغة بالجسم.

٥. الحجز.

٦. تغيير توقيت الركض.

(١) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات تطبيقات ، ط٩ . (الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٩)

ص ١٦٥ .

(٢) صبحي أحمد قبان ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٨ .

ب . مهارات هجومية بالكرة ويشمل على:

١. التمرير (المناولة).

٢. الاستلام.

٣. طبطبة أو تنطيط الكرة.

٤. التهديف.

٥. الخداع.

يعد التدريب هو وسيلة رئيسة لتنمية وتطوير المهارات الهجومية في كرة اليد ويكون ذلك من خلال التمرينات التطبيقية والتي تعد وتنفذ حسب أسلوب كل مدرب، لذا يجب على المدرب الاهتمام بالتدريبات التطبيقية لتنمية وتطوير الأداء الهجومي من خلال المناهج التدريبية المقننة والأساليب العلمية الحديثة في التدريب، وأن يكون التدريب على المهارات الهجومية بشكل مستمر وذلك عن طريق التنوع في التدريبات والتي تشبه ما يحدث في المباريات.

وقد يكون الأداء للمهارات الهجومية بكرة اليد مفرد من خلال تطبيق كافة المهارات خلال سير العمل، ويكون الإداء من خلال دمج أكثر من مهارة حركية اثناء الهجوم.

وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين) من إن الأداء الهجومي المركب هو الذي يتكون من ارتباط أو دمج مهارتي أو أكثر وتؤدي بشكل مركب إذ يتطلب من اللاعبين عند أدائهم القيام بحركات في سلسلة متعاقبة ومتراصة بشكل مركب<sup>(١)</sup>.

ويذكر (صبحي أحمد قبلان) إن على المدرب أن يعطي للاعبين الممتازين والقدامى تمرينات مهارية مركبة كالخداع ثم التهديف والسيطرة من الحركة ثم المحاورة من الخداع والتهديف<sup>(٢)</sup>.

(١) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء المهارية والنفسية في المجال الرياضي

ط١ (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ) ص ٤٥ . ٤٦ .

(٢) صبحي أحمد قبلان، مصدر سبق ذكره، ص ٣٥ .

وتعد المهارات الهجومية المركبة والتي تشمل مهارات مركبة (بدئية . مهارية) ومثال عنها اداء تمرينات بدنية من قفز واجتياز المواقع او الطبطبة ومن ثم القيام بالخداع والتصويب او مهارات مركبة (مهارية . مهارية ) والتي ينفذ بها اللاعب اكثر من مهارة كالتبطبة ثم التصويب او المناولة والاسلام ثم التصويب.

وفي ما يلي بعض المهارات الهجومية التي تطرق اليها الباحث لها:

#### ٢-١-٤-١ مهارة الطبطبة

هي إحدى المهارات الهجومية بكرة اليد وهي وسيلة فعالة للانتقال والتقدم من مكان الى آخر داخل الملعب والطبطبة عبارة عن توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم بتناسق وإنسجام دون تصلب أو توتر على شرط إن تستعمل في الظروف المناسبة والمكان المناسب كي لا يكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق<sup>(١)</sup>.

ويتوقف ارتفاع الطبطبة على عاملين أساسيين هما<sup>(٢)</sup>.

١. السرعة كما في حالة الهجوم السريع فإن ارتفاع الكرة ودفعها إلى امام يتناسب طردياً مع السرعة.

٢. وجود مدافع يتصدى للاعب القائمة بالطبطبة هنا يتم استعمال الطبطبة الواطنة التي تعتمد على إثناء الركبتين.

#### ٢-١-٤-٢ مهارة التصويب

يعد التصويب من المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد وله الأهمية الكبيرة التأثير في نتيجة المباراة.

وتعد المبادئ الأولية والألعاب أو الخطط المدروسة كلها عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف. فهي تشكل الحد الفاصل بين الفوز والخسارة.

(١) ضياء الخياط ونوفل محمد : كرة اليد، (كتاب منهجي للكليات وأقسام التربية الرياضية، ٢٠٠١) ص ١٣ .٩٥.

(٢) محمد توفيق الوليلي : كرة اليد (تعليم ، تدريب ، تكنيك ) ، ( القاهرة ، ١٩٩٤ ، ٩ ص ١٠٢)

وهناك العديد من أنواع التصويب المستخدمة وجميعها تعد مهمة وغرضها واحد وهو إصابة مرمى المنافس وتسجيل هدف إذ يعد التصويب قمة اللعب أو نوعيته أو مستواه هو الذي يحدد الفوز والخسارة.

وهناك العديد من أنواع التصويب المستخدمة وجميعها تعد مهمة وغرضها واحد وهو إصابة مرمى المنافس وتسجيل هدف إذ يعد التصويب قمة اللعب أو نوعيته أو مستواه هو الذي يحدد الفوز والخسارة.

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

دراسة ريم عباس المالكي (٢٠١٦م)

( تأثير سلسلة تدريبات مركبة في بعض القدرات البدنية والحركية سرعة ودقة الاداء الهجومي المركبة للاعب كرة اليد بأعمار (١٣. ١٥) سنة )

هدفت الدراسة الى

١. اعداد سلسلة تدريبات مركبة لعينة البحث. ٢. التعرف على تأثير سلسلة تدريبات مركبة في بعض القدرات البدنية والحركية لعينة البحث. ٣-التعرف على تأثير سلسلة التدريبات المركبة في دقة الأداء الهجومي لعينة البحث .  
إما فرضيات البحث فكانت: ١- هناك فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارين القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي كره اليد بأعمار (13-15) سنة.

٢- هناك فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارين القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في سرعة ودقه الأداء الهجومي لدى لاعبي كره اليد بأعمار (13-15) سنة. ٣- هناك فروق ذات دالة إحصائية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة للاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية والحركية لسرعة ودقة الأداء الهجومي بكرة اليد.

آذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي، إما عينة البحث فتمثلت بلاعبين المدرسة التخصصية بأعمار (١٣-١٥) سنة، بعدها تم تحديد أهم الاختبارات اللازمة وبعدها تم إعداد وتنفيذ تدريبات المركبة ضمن الوحدات التدريبية للمنهاج الخاص بالمدرسة والذي تضمن (٢٤) وحدة تدريبية ومن ثم إجراء الاختبارات البعيدة بالظروف القبالية نفس تضمن عرض النتائج للاختبارات القبالية والبعيدة بعدها قامت الباحثة بمناقشة النتائج ومن أهم الاستنتاجات هي:

- ١- للتدريبات المركبة تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية و الحركية قيد البحث.
- ٢- للتدريبات المركبة تأثير ايجابي في تطوير دقة الأداء الهجومي المركب بكرة اليد. أما أهم التوصيات: ١- ضرورة استخدام التدريبات المركبة ( البدنية - المهارية ) المعدة من قبل الباحثة للفئات العمرية ، أشبال ناشئين ، تأثيرها الواضح في المتغيرات قيد البحث ( البدنية - المهارية - المركبة).

## الباب الثالث

- ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- ١-٣ منهج البحث
- ٢-٣ مجتمع البحث وعينه
- ٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث
- ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات
- ٢-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة
- ٤-٣ اجراءات البحث الميدانية
- ١-٤-٣ تحديد الاختبارات البدنية والمعاصرة.
- ٢-٤-٣ وصف الاختبارات
- ١-٢-٤-٣ اختبار الركض المتعرج بطريقة يارو
- ٢-٢-٤-٣ اختبار الحجل لأقصى مسافة من ١٠ ثا
- ٣-٢-٤-٣ اختبار رمي واسلام الكرة على الحائط في ٣٠ ثا
- ٤-٢-٤-٣ اختبار القفز العمودي لسارجنت
- ٥-٢-٤-٣ اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة
- ٦-٢-٤-٣ اختبار القفز من القرفصاء في المكان لمدة (٥٤٥ ثا)
- ٧-٢-٤-٣ اختبار السرعة والطبقة والتصويب
- ٥-٣ التجربة الاستطلاعية
- ٦-٣ التجربة الرئيسية
- ٧-٣ الوسائل الاحصائية

### الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة طبيعة المشكلة البحثية

٣-٢ مجتمع البحث وعينه

ان " الاهداف التي يضعها الباحث والاجراءات المستخدمة بالبحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي يختارها <sup>(١)</sup>. وقد تم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية والبالغ (٣٥) طالب وبواقع ٢ شعبة (أ ، ب ) اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهم طالب شعبة (أ) وبواقع (١٧) طالب وبذلك تكون نسبة العينة من مجتمع البحث فقد بلغت (٥٧ ، ٤٨ % ) وفي ما يلي جدول بمواصفات العينة

#### جدول (٥)

يبين مواصفات عينة البحث في الكتلة والطول والعمر الزمني

المتغيرات المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الكتلة	٥٦,٤٩	٥,٩١	٧٥,٥٥	٠,٣٤
الطول	١,٦٥	٠,١٣	١,٦٨	١,٦١
العمر الزمني	٢٣,٥٧	١,٨٩	٢٢,٩	١,٠٦

ويلاحظ من الجدول (١) ان قيم معامل الالتواء كانت اقل من (٣) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المشار إليها في الجدول وهي ضمن المنحني الطبيعي للتوزيع.

٣-٣- وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

(١) وجيه محجوب : اصول البحث العلمي ، ط ٢ (، عمان ، دار المناهج ، ٢٠٠١، ص٢٦٩).

### ٣-٣-١ - وسائل جمع المعلومات:

- ١- المصادر المراجعة المستخدمة
- ٢- المقابلات الشخصية
- ٣- شبكة المعلومات الدولية (لأنترنت)
- ٤- الملاحظة والتجربة
- ٧- الاختبارات والقياس

### ٣-٣-٢ - الأجهزة والادوات المستخدمة :

استخدم الباحث الأجهزة والادوات والمتمثلة بالاتي:

كرات اليد عدد ( ٥ )

٢- شريط قياس

٣- ملعب كرة اليد

٤- ساعة توقيت

٥- استمارة الاستبيان

٦- استمارة جمع المعلومات

٧- شريط ملون

٨- صافره

٩- طباشير

١٠- شريط قياس



### ٣-٤ اجراءات البحث الميدانية

#### ٣-٤-١ تحديد الاختبارات البدنية والمهارية

قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر والمراجعة والدراسات السابقة الى تحديد بعض الاختبارات البدنية واختبار المهارة الخاصة بالبحث وبالاتفاق مع السيد المشرف ثم وضعها في استمارة استبيان ملحق ( ٣ ). والتي عرضت على السادة الخبراء والمختصين (\*) في مجال الاختبار والقياس وكرة اليد والتدريب الرياضي لاختبار المناسب منها او اضافة ما يروه مناسب لفتوات البحث . وقد تم اختبار الاختبارات التالية .

---

(\*) ملحق ( ٢ )

## جدول (٦)

يبين الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ونسبة اتفاق الخبراء

المتغيرات	اسم الاختبار	الهدف منه	نسبة الاتقان
القوة الانفجارية	للرجلين اختبار الوثب العمودي لسارجنت	قوة الانفجارية للرجلين	٩٦%
	الذراعين رمي الكرة في الحركة ابعده مسافة	قوة الانفجارية الذراعين	٩٠%
القوة المميزة للرجلين بالسرعة	اختبار الحبل لأبعد مسافة برجل يمين ويسرى (١٠ ثا)	قوة المميزة بالسرعة للرجلين	٩٠%
	الذراعين رمي واستلام الكرة على الحائط في ٣٠ ثا	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	٩٥%
تحمل القوة	الرجلين القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (٤٥) ثا	قياس تحمل عضلات الرجلين	٨٥%
	الذراعين ثني ومد الذراعين حتى نفاذ	قياس تحمل عضلات الذراعين	٩٠%
اختبار الرشاقة	اختبار الركض المتعرض (١٥×٢) ذهاباً واياباً	قياس الرشاقة	٨٥%
المهارات الهجومية المركبة	الطبطة ثم التصويب	قياس السرعة والطبطة	٩٥%

٣-٤-٢ وصف الاختبارات

٣-٤-٢-١ . اختبار القفز العمودي لسارجنت<sup>(١)</sup>.

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات : مسطره أو شريط . حائط . قطعة طباشير

(١) علي سلمان عبد العرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية البدنية . حركية مهارة ، (بغداد ، مكتب

## . وصف الأداء

١. تثبيت المسطرة على الحائط او شريط القياس وذلك لقياس مسافة القفز العمودي بين علامتين.

٢. يقف المختبر جانباً بجوار الحائط حافي القدمين ممسكاً بيديه قطعة من الطباشير (طولها بوصه واحدة) في اليد بجوار الحائط.

٣. يفرد يديه على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.

٤. يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعيه لأعلى الرأس والظهر على استقامة واحدة.

٥. يبدأ المختبر في القفز العمودي للأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة الطباشير في أعلى نقطة يصل إليها.

٣-٤-٢-٢ اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة (١).

. الغرض من الاختبار : مقياس قوة التصويب .

. الادوات المستخدمة : كرتين ، شريط قياس . مساحة ارض مستوية لا يقل طولها عن ٤٠ م.

. الاجراءات يقف اللاعب على خط البداية لمجال التصويب دون مس الخط والقدمين بمستوى واحد ممسكاً بالكرة بكلتا يديه ، وعند اشارة البدء يقوم المختبر بتحريك الكرة الى ذراع الرمي ومسكها بيد واحدة (نفس طريقة مسك كرة اليد) مع اخذ خطوة بالقدم المعاكسة ورمي الكرة الى ابعد مسافة ممكنة في مجال الرمي على ان تصوب الرمية على خط عرض يبعد ٤ م عن نقطة ارتكاز اللاعب اثناء ادائه للرمية.

حساب الدرجات : تحتسب مسافة الرمي لأقرب ١٠ سم ويعطي المختبر محاولتين تحتسب اعلاهما ، على ان يكون سقوط الكرة ضمن المجال المحدد للرمي

(١) المصدر احمد خميس وجميل قاسم ، موسوعة كرة اليد العالمية ، ط١ (دار الكتاب العربي ، مؤسسة الصفار للمطبوعات ، بيروت ، لبنان ، ٢٠١١) ، ص ٢٨١.

٣-٤-٢-٣ اختبار الحجل لأقصى مسافة في (١٠ ثا) (١).

الهدف من الاختبار : قياس اللقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

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

. وصف الأداء : الوقوف على قدم واحدة الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم

على الأرض بأي جزء من اجزاء الجسم غير قدم الحجل ويؤدي الاختبار مرة على

الرجل اليمنى ثم الرجل اليسرى .

للتقويم : المسافة في زمن قدره (١٠) ثوان يعاد الاختبار على القدم الثانية ويقاس

المستوى ابعاد الاختبار مرتين وتؤخذ احسن محاولة).

٣-٤-٢-٤ اختيار رمي واستلام الكرة على الحائط في ٣٠ ثانية (٢).

الهدف من الاختبار :قياس توافق الذراعين والعينين الأدوات : كرة يد ،ساعة

ايقاف ، حائط مستوي .

مواصفات الأداء:

. يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد(س٣) امتار بحيث لا

يلمسه خلال أدائه للاختبار كما مبين بشكل (٦) .

. يقوم اللاعب بتمرير كرة الى الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لأكثر

عدد ممكن في الزمن المحدد .

احتساب الدرجات : تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال ٣٠ ثانية.

(١) قيس ناجي ويسطويسي احمد، المصدر السابق، ص٢٨٧.

(٢) كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين :رباعية كرة اليد الحديثة ، ج ٢ ، (القاهرة ، مركز الكتاب

للنشر ،٢٠٠٢) ص ١٧٥ .١٧٦.

٣-٤-٢-٥- اختبار القفز من القرفصاء في المكان لمدة (٤٥) ثا.  
 . الغرض من الاختيار / قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين  
 وصف الاداء / من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدهما أقصى عدد ممكن  
 خلال ٣٠ ثانية.  
 الادوات اللازمة  
 ساعة توقيت ، صافرة  
 الشروط

أ. اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح  
 ب . يراعي ملامسة الصدر للأرض في اثناء ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً حساب  
 الدرجات / تسجيل للمختبر عدد مرات اداء الثني والمدخل ٣٠ ثانية.  
 ٣-٤-٦- اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو (١).

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة  
 الادوات: يرسم مستطيل على الارض طوله (4,75) م وعرضه (٣) تثبت اربعة  
 قوائم اربعة قوائم على الارض في الاركان الاربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس  
 في منتصف مع ملاحظة أن طول القائم يجب ان لا يقل عن (٣٠) كم ، ساعة  
 توقيت. تخطيط منطقة الاختبار كما موضح في الشكل رقم(8)  
 طريقة الاداء والقياس(٢).

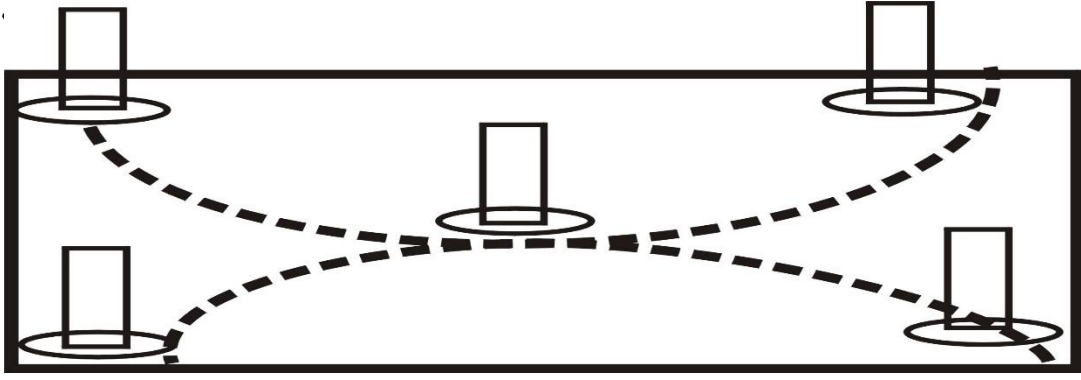
\*يقف المختبر خلف خط البداية في وضع الاستعداد لبدء بالجري مكن وضع  
 الوقوف (وضع البدء العالمي).

٢. عند الإشارة يقوم المختبر بالجري بين القوائم الخمسة حتى يكمل الدورة الثالثة.

٣. يجب الزمن الذي يستغرقه لأقرب ١، ١٠٠ من الثاني.

(١) مؤيد عبد الله حمود دات ، فائز بشير وجاسم : كرة سلة ، (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر  
 ، ١٩٩٧) ، ص١٦٩-١٧٠.

(٢) جميل قاسم واحمد خميس : مصدر سبق ذكره ، ص٢٨٦.

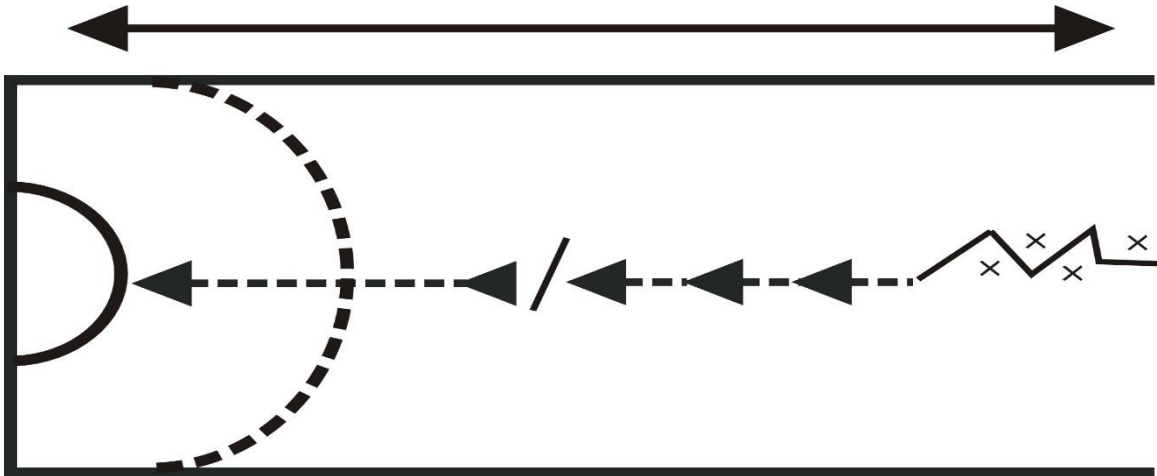


شكل (١) يوضح اختبار الجري المتعرج بطريقة يارو

٣-٤-٢-٧ - اختبار السرعة والطبقة والتصويب<sup>(١)</sup>.

الهدف من الاختبار : قياس دقة السرعة والطبقة والتصويب للاداء الهجومي .  
 الادوات / ملعب كرة يد ، ضمن كرات يد، قائم وثب عال، عارضة ساعة إيقاف، وصف الاداء ، يقف اللاعب عند منتصف الملعب ،اذ توضع خمس كرات على الارض، بعد الاشارة يجري اللاعب بين الكرات الى ان يصل العارضة الموجودة امام الهدف على ارتفاع (0.50) سم ليقوم بأداء التهديف من الوثب من فوقها، ثم يعود لالتقاط الكرة الثانية الى ان ينتهي من الكرات الخمس.

التوجيه والتسجيل/يسجل دقة زمن الاداء من لحظة البدء حتى لغاية تصويب الكرة الخامسة على المرمى.



شكل (٢) يوضح اختبار دقة الاداء الهجومي المركب

(١)جميل قاسم و احمد خميس :مصدر سبق ذكره ، ص٢٨٦.

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

أن التجربة الاستطلاعية من الأمور الأساسية والمهمة لأجراء اي بحث، إذ نستطيع من خلالها توضيح عدد من العوامل التي تتحكم بزمن البحث وحقيقة النتائج وهي استطلاع للظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والكشف عن الحلقات الغامضة. ومن اهداف التجربة الاستطلاعية:

- ١- التعرف الى الوقت الذي سوف تستغرقه الاختبارات البدنية والمهارية.
- ٢- صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبار.
- ٣- كفاءة فريق العمل المساعد.
- ٤- مدى فهم عينة البحث للاختبارات البدنية والمهارية.
- ٥- حدوث تصور واضح للباحث حول اجراءات الاختبارات وتثبيتها لغرض تلافي الاخطاء في التجربة الرئيسية.

### ٣-٦ التجربة الرئيسية

- تعد الاختبارات إحدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل إليه الرياضي . وتم إجراء اختبارات البحث على العينة البالغ عددهم ( ) طالب من طلاب الشعبة ( أ ) من طلاب المرحلة الرابعة
- أجريت الاختبارات في يوم الثلاثاء والاربعاء المصادف ١٧ - ١٨ / ١ / ٢٠٢٣ الساعة العاشرة صباحا .
  - أجريت الاختبارات جميعها في قاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .
  - قبل البدء في تنفيذ الاختبارات قام الباحث وبحضور السيد المشرف بشرح مفصل لكل اختبار وتوضيح أهمية الاختبارات وضرورة إن يبذل الطالب المختبر قصار جهده، وان ينفذها بأقصى قوة وسرعة ممكنتين
  - تم إجراء الإحماء للمختبرين من قبل مدرس مادة كرة اليد قبل البدء لتتهيأهم للاختبارات . كان تسلسل الاختبارات كالآتي :
  - أولاً: تم إجراء الاختبارات البدنية وهي (القوة الانفجارية للرجلين والذراع الرامية ، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين و تحمل القوة للذراعين والرجلين ) يوم الثلاثاء الموافق ١٧ / ١ / ٢٠٢٣ .
  - ثانياً : تم إجراء الاختبارات الرشاقة و اختبار المهارة ( اختبار اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو ، واختبار السرعة والطبقة والتصويب للأداء الهجومي المركب ) . في يوم الاربعاء الموافق ١٨ / ١ / ٢٠٢٣ . أذ راعى الباحث اعطاء مدة راحة مناسبة بين الاختبارات لكي يتمكن العينة من الحصول على أفضل لنتائج . وقد سجلت البيانات في استمارات خاصة لغرض تحليلها لاستخراج النتائج.

### ٣-٧ الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية (١)

- ١ - الوسط الحسابي . ٢ - الانحراف المعياري ٣ - معامل الارتباط البسيط (البيرسن)

( ١ ) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية و استخدامات الحاسوب: (دار الكتب جامعة الموصل ١٩٩٩) ص ١٥٦، ١٠٢

## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

٤-٢ عرض وتحليل قيم معاملات الارتباط بين القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومي المركب لدى عينة البحث ومناقشتها.

٤-٣ عرض وتحليل قيم معاملات الارتباط بين اختبار الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب لدى عينة البحث ومناقشتها.



## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

بعد جمع البيانات لمجموعة البحث (قيد الدراسة) قام الباحث بمعالجة تلك البيانات إحصائياً من خلال بيان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة البحث ومن ثم تم استخدام الباحث معامل الارتباط للحصول على العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث قيد الدراسة وكما يلي

### ٤-١ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

#### جدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	اسم الاختبار	الوسط الحسابي	+ - الانحراف المعياري
القوة الانفجارية	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	٢٦,٥	٧,٦٦
	متر	رمي الكرة في الحركة ابعـد مسافة	١٢,٨٨	١,١١
القوة المميزة بالسرعة	متر	الحجل لابعـد مسافة برجل يمنى ويسرى (١٠ثا)	٢٤,١٧	٣,٨٦
	عدد	رمي واستلام الكرة على الحائط في ٣٠ثا	٢٥,٢٣	٤,٧٣
تحمل القوة	ثانية	القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (٤٥)ثا	٣٨,١١	٥,٢٩
	ثانية	ثني ومد الذراعين حتى نفاذ الجهد	٢٥,٥٢	٤,٥٣
الرشاقة	ثانية	الركض المتعرج (١٥×٢) ذهاباً واياباً	٢٩,٤١	٥,٦٥
المهارات الهجومية المركبة	ثانية	السرعة والطبـطبة ثم التصويب	٣٥,٧٦	٤,١٤

## يتبين من الجدول (٢) ما يلي:

ان الوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين (اختبار الوثب العمودي لسارجنت) بلغ (٢٦,٥) سم وبانحراف معياري (٧,٦٦)، بينما بلغ الوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية الذراع الرامية (اختبار رمي الكرة ابعده مسافة ) بلغ (١٢,٨٨) متر بانحراف معياري (١,١١)، بينما ظهر لدينا الوسط الحسابي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجل القائدة ( الحبل لابعده مسافة برجل يمين ويسرى (١٠ اثا) بلغ (٢٤,١٧) متر بانحراف معياري (٣,٨٦)، وظهر لدينا الوسط الحسابي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامية ( رمي واستلام الكرة على الحائط في ٣٠ ثا ) بلغ (٢٥,٢٣) درجة بانحراف معياري قدره (٤,٧٣)، اما الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة للرجلين فقد بلغ (٣٨,١١) ثانية بانحراف معياري قدره (٥,٢٩) وبلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة للذراعين (٢٥,٥٢) ثانية بانحراف معياري قدره (٤,٥٣) ، وفي متغير الرشاقة ( اختبار الركض المتعرج (١٥×٢) ذهاباً واياباً ) ثانية وبانحراف معياري بلغ (٢٩,٤١)، اما متغير دقة المهارات الهجومية المركبة ( اختبار السرعة والطبطة الطبطة ثم التصويب ) ثانية بلغ الوسط الحسابي (٣٥,٧٦) وبانحراف معياري بلغ (٤,١٤).

٤- ٢ عرض وتحليل قيم معاملات الارتباط بين القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد لدى لعينة البحث ومناقشتها.

جدول (٣)

يبين معامل الارتباط بين القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد لدى عينة البحث

الدلالة الاحصائية	قيمة (ر) الجدولية (*)	قيمة (ر) المحسوبة مع دقة الاداء الهجومي	وحدة القياس	درجات الاختبارات المتغيرات
معنوي	٠,٤١٢	٠,٥٩٨	سم	اختبار الوشب العمودي لسارجنت
معنوي		٠,٦٧٧	عدد	رمي الكرة في الحركة ابعده مسافة
معنوي		٠,٦٢٨	ثانية	الحجل لأبعد مسافة برجل يمين ويسرى (١٠ ثا)
معنوي		٠,٧١٨	ثانية	رمي واستلام الكرة على الحائط في ٣٠ ثا
معنوي		٠,٥٨٤	ثانية	القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (٤٥) ثا
معنوي		٠,٦٨٦	ثانية	ثني ومد الذراعين حتى نفاذ الجهد

(\*) قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٥) بمستوى دلالة  $\geq (٠,٠٥) = ٠,٤١٢$

من الجدول (٣) يتضح ما يلي:

في متغير القوة الانفجارية للرجلين والذراعين إن هناك علاقة ارتباط معنوي بين نتائج اختبار ( الوثب العمودي لسارجنت) و(رمي الكرة في الحركة ابعده مسافة ) ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي ( ٠,٥٩٨ ) و(٠,٦٧٧) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٤١٢) وهذا يعني إن درجة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت معنوية، ويعزو الباحث معنوية الارتباط الى اهمية القوة الانفجارية للرجلين والذراع الرامية في الاداء الهجومي بكرة اليد وخاصة في مهارة التصويب بالقفز عاليا وايضا التطور الحاصل في صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين وعضلات الذراع الرامية والنتائج عن استخدام تمارينات القوة المختلفة التي لها تأثير إيجابي في تحسن مستوى العينة إذ كانت التمارينات التي يأخذها الطلاب في مختلف الدروس العملية وفي دروس كرة اليد من تمارينات قفز متنوعة بالكرة وبدون كرة فضلا عن تمارينات القوة الانفجارية للذراع الرامية والتي كانت مساراتها الحركية مشابهة للمسارات الحركية لمهارة التصويب في كرة اليد مما أسهم في تقليل مدة الانقباض العضلي وزيادة سرعة الأداء ومن ثم الحصول على أقصى انقباض وأعلى قوة ظهرت على شكل قفز للأعلى ورمي الكرة الطيبة لأبعد مسافة . ويتفق هذا مع ما أشار إليه (محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد عبد الفتاح) من انه " كلما قلت فترات الانقباض العضلي كلما زادت القوة وعلى العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة لا يظل ثابتا بل يتغير "(١).

وفي متغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وجد إن هناك علاقة ارتباط معنوي بين نتائج اختبار (الحجل لأبعد مسافة برجل يمين ويسرى (١٠ثا)) و(رمي واستلام الكرة على الحائط في ٣٠ثا) ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي ( ٠,٦٢٨ ) و( ٠,٧١٨ ) وهي اكبر من قيمة

(١) محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: ( القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤ )، ص ١٢٤.

(ر) الجدولية البالغة (٠,٤١٢) وهذا يعني إن درجة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت معنوية، ويعزو الباحث معنوية الارتباط لمتغير القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) لعضلات الرجلين يمين ويسار الى نوع التمرينات التي تستخدم ضمن المنهج التعليمي الدراسي ولمختلف الالعاب ومنها كرة اليد والتي طورت من مستوى الطلاب، إذ أن للقوة المميزة بالسرعة ارتباط بالأداء المهاري فكلما كانت القوة المميزة بالسرعة التي يمتلكها الطلاب جيدة كان أدائهم المهاري جيد، إذ أن هذا النوع من القدرات الضروري في لعبة كرة اليد وبشكل مستمر في حركات الدفاع والهجوم ولمهارة التصويب من القفز عاليا بصورة خاصة فلذلك نلاحظ بأنها تحتل نسبة كبيرة من الوقت المخصص للتدريب، لارتباطها بدرجة إتقان الأداء المهاري<sup>(١)</sup>، وهو ما أكدته (خيرية إبراهيم، ١٩٩٦) من إن هذه القدرة لها أهمية خاصة في الدور الذي تلعبه في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء اكتساب المهارة<sup>(٢)</sup>، كما أن تدريبات القفز العمودي والأفقي والتي كان التأكيد عليها من خلال استخدام تدريبات القدرة الوظيفية (القوة والتوازن) وبشكل سريع التي تضمنت، الوحدات التدريبية التي ساعدت على هذا التطور الواضح وهذا ما أكدته (أبو العلا احمد ١٩٩٢) " أن تدريب القوة يحتاج إلى سرعة عالية خلال التمرينات للحصول على أداء حركي أفضل خلال المنافسات<sup>(٣)</sup>. وفي متغير تحمل القوة للرجلين والذراعين يبين الجدول ( ٣ ) إن هناك علاقة ارتباط معنوية بين نتائج اختبار (القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (٤٥) ثا ) و ( ثني ومد الذراعين حتى نفاذ الجهد ) ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد إذ بلغت قيمة

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ١٣٣

(٢) خيرية إبراهيم السكري. استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، نشرة ألعاب القوة، ١٩٩٦).

(٣) أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي نشرة ألعاب القوى، ١٩٩٢) ص ٧٨.

(ر) المحسوبة على التوالي ( ٠,٥٨٤ ) و ( ٠,٦٨٦ ) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٤١٢) وهذا يعني إن درجة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت معنوية، ويعزو الباحث معنوية الارتباط الى التمرينات التي يحصل عليها الطلاب في الفعاليات الرياضية المختلفة مما اكسبها تحمل القوة للرجلين والذراع الرامية فضلا عن وجود التشويق والإثارة والحماسة في مهارة التصويب لان الهدف الأساس لكل لاعب ولاعبة وفريق إتقان جميع المهارات الأساس الأخرى وبدون التصويب يصبح عديم الفائدة اذا لم تنته بتصويب جيد في المرمى وهذا يأتي من خلال التدريب الجيد على هذه المهارة المهمة ويجب التركيز والعناية بالقوة والدقة اللتين تعملان معاً في التصويب . وذلك ما يؤكد كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل بقولهما "التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطية التي استخدمت لوصول لاعب الى وضع التصويب فاذا فشل في احراز هدف فان جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلاً عن فقدان الفريق الكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع" (١).

(١) كمال عارف، وسعد محسن : مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٥

(٢). محمد توفيق الوليلي . مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٢

٤- ٣ عرض وتحليل قيم معاملات الارتباط بين الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد لدى لعينة البحث ومناقشتها.

جدول (٤)

يبين قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد

لدى عينة البحث

المتغيرات	درجات الاختبارات	وحدة القياس	قيمة (ر) المحسوبة مع دقة الاداء الهجومي	قيمة (ر) الجدولية (*)	الدلالة الاحصائية
	الركض المتعرج (١٥×٢) ذهاباً وإياباً	ثانية	٠,٦٤٥	٠,٤١٢	معنوي

(\* ) قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٥) بمستوى دلالة  $\geq (٠,٠٥) = ٠,٤١٢$  من الجدول

(٤) يتضح ما يلي: إن هناك علاقة ارتباط معنوي بين اختيار الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٦٤٥) وهي اصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٤١٢) وهذا يعني إن درجة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت معنوية، ويعزو الباحث معنوية الارتباط الى الانسجام بين القدرات الحركية والبدنية والاجهزة الداخلية. فالرشاقة في التحركات سواء كانت هجومية ام دفاعية من الصفات الاساسية التي تلعب دورا كبيرا في التنقل بالكرة مع تغيير الاتجاه فضلا عن التصويب الى المرمى ، وقد أشار كل من (ساري أحمد ونورما عبد الرزاق) الى ان الرشاقة لها ارتباط وثيق بكل من عوامل السرعة والقوة العضلية والتوافق وتسهم بشكل كبير في إكساب المهارات الحركية وإتقانها فكلما آزدادت رشاقة اللاعب او اللاعبة كلما

أستطاع من تحسين مستواه بسرعة .<sup>(١)</sup> وتعد حركات القدمين ايضا من المهارات الاساسية في الدفاع والهجوم ففي الدفاع يجب التدريب عليها واتقانها حتى يتمكن المهاجم من المرور إلى الهدف أو اتخاذ المكان المناسب. اما في الهجوم فيستطيع اللاعب استخدام حركات القدمين للهروب من مراقبة المدافع والوصول إلى الهدف واتخاذ الوضع المناسب للتهديف أو الاستلام والتهديف فضلاً عن أهمية رشاقة الحركة في الخداع . إذ ان كل المناورات وتغيير سرعة الجري وتغيير الاتجاه سواء كان بالكرة أو بدونها تؤدي بالقدمين وتساهم في خداع المنافس ففي حركات الخداع للقدم غير المرتكزة دور كبير في اخفاء الحركة .<sup>(٢)</sup>

---

(١) ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق سليم؛ مصدر سبق ذكره، ص50-52.

(٢) محمد عبد الرحيم اسماعيل : الهجوم في كرة السلة، (منشأة المعارف، الاسكندرية ، ١٩٩٥) .



## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات

- ١- وجود علاقة ايجابية بين متغيرات القوة الخاصة ( القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ) للرجلين والذراع الرامية و دقة الاداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد
- ٢- وجود علاقة ايجابية بين الرشاقة و دقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد
- ٣- ان القوة الخاصة والرشاقة دور ايجابي في تحسين الاداء الحركي الهجومي لمهارة التصويب لدى عينة البحث وهذا ما اظهرته الارتباطات المعنوية في البحث

#### ٥-٢ التوصيات

- في ضوء النتائج وفي حدود العينة يوصي الباحث ما يلي:
- ١- التأكيد على الاهتمام بتطوير القوة الخاصة والرشاقة لدورها في تطوير المهارات الهجومية كافة في كرة اليد.
  - ٢- التأكيد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية والحركية والمهارية للاعبين كرة اليد .
  - ٣- التأكيد على اسلوب التدريب البدني المهاري الشامل في لعبة كرة اليد واستبدال الاساليب القديمة في تدريب كرة اليد، التي تدعو الى فصل تطوير البدنية والصفات الحركية المهارية احدها عن الاخر.
  - ٤- اجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المهارات بكرة اليد ومنها المهارات الدفاعية.
  - ٥- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لفعاليات رياضية اخرى.

## المصادر والمراجع

### القران الكريم

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفيسولوجيا ، ط١ . (القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٧).
- طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤)
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ،دار الفكر العربي ، ٢٠٠١)
- محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي: أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط١ . (بغداد، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٣ )
- منير جرجيس : كرة اليد الجميع ، ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ ) .
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٨)
- عبد الله حسين اللامي:التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية ، ط١ (النجف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ )
- ٧)كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة، ج١ ، ط١ (القاهرة ،مطابع امون ٢٠٠١)
- ٨) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر ، ط١ . (القاهرة ،دار الفكر العربي ، ٢٠١٢ )
- ٩) سعد محسن أسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . إطروحة دكتوراه ، غير منشورة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ ، ص٩٤٥ .

- ١٠) ناجي أسعد يوسف : التدريب البولومتر . (القاهرة ، العدد ٢٥ ، ١٩٩٩ ) ص ٣٠ .
- ١١) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي ١١١، ط١ . بغداد ، مكتب زكي ، (٢٠١٠) ص ٥٥ .
- ١٢) أحمد عربي عودة : الاعداد البدني في كرة اليد، ط١ (بغداد ، مكتب زكي ، ٢٠١١) ٩ ص ٨٥ .
- ١٣) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة ، ط١ . (بغداد ، دار العربية للطباعة ، ١٩٧٨٩) ص ٨١ .
- ١٤) أحمد خاطر وعلي البيك القياس في المجال الرياضي ، ط٤ . (القاهرة ، دار الكتاب الجديد، ١٩٩٦) ص ١٧٦ .
- ١٥) قاسم حسن مهدي المندلوي ومحمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية . (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص ٥٣ .
- ١٦) صبحي أحمد قبلان : كرة اليد (مهارات . تدريب . تدريبات . إصابات ) ، ط١ . (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٢) ص ٨٣ ،
- ١٧) فاطمة عبد صالح وآخرون : التدريب الرياضي ، ط١ . ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠) ص ١٤٨ .
- ١٨) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط١ (الاسكندرية ، دار الوفاء للنشر والطبع ، ٢٠٠٨) ٩ ص ٢١٦ .
- ١٩) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات تطبيقات ، ط٩ . (الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٩) ص ١٦٥ .
- ٢٠) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط١ (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) ص ٤٥ . ٤٦ .
- ٢١) ضياء الخياط ونوفل محمد : كرة اليد، (كتاب منهجي للكليات وأقسام التربية الرياضية ، ٢٠٠١) ص ١٣ . ٩٥ .
- ٢٢) محمد توفيق الوليلي : كرة اليد (تعليم ، تدريب ، تكنيك ) ، ( القاهرة ، ١٩٩٤) ص ٩ ، ١٠٢ .

(٢٣) وجيهه محجوب : اصول البحث العلمي ، ط ٢ ، (، عمان ، دار المناهج ، ٢٠٠١، ص٢٦٩).

(٢٤) علي سلمان عبد العرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية البدنية .  
حركية مهارية ،(بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٣ ) ص٤٦. ٤٧.

(٢٥) احمد خميس وجميل قاسم ، موسوعة كرة اليد العالمية ، ط١ (دار الكتاب العربي ، مؤسسة الصفار للمطبوعات ،بيروت ،لبنان ، ٢٠١١، ) ص٢٨١.

(٢٦) كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين :رباعية كرة اليد الحديثة ،  
ج ٢ ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢) ص ١٧٥. ١٧٦.

(٢٧) مؤيد عبد الله حمودات ، فائز بشير وجاسم : كرة سلة ، (الموصل ، مديرية  
دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٧، ) ص١٦٩. ١٧٠.

(29)Rajesh vaidhya and Ravinder a pal training coaching sports new Delhi2008 p357.

(30)Farrowd ,elal ;The development of a test of reactive agility for netball anew methodology in junior soccer players j strength, cond Res , 232241 -2249,2009 p122

(31)Souhail Hermassi, et al ; Relatonship between agility T-test and physical fitness as indicators of performance in elite adolescent handball players, Icnopy No5, 2011,p125.



## الملحق (١)

### استمارة استبيان

المحترم

السيد

الاستاذ الفاضل

في النية إجراء البحث بعنوان ( علاقة القوة الخاصة والرشاقة بدقة بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد) ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتع بها.  
يرجى اختيار الاختبار المناسب للبحث أو اضافة ما ترونه مناسب لقياس متغيرات البحث..

مع الشكر والتقدير .....

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

الدرجة العلمية:

مكان العمل:

الباحث

الاختبار	الهدف منه	اسم الاختبار	الاختبار	ت
	قياس الرشاقة	اختبار T للرشاقة	الرشاقة	١
	قياس الرشاقة	اختبار الركض المتعرج (١٥×٢)م ذهاباً واياباً		
	قوة المميّزة بالسرعة الرجلين	اختبار الحجل لأبعد مسافة برجل يميني ويسري (١٠ثا)	للرجلين	٢ القوة المميّزة بالسرعة
	قوة مميّزة بالسرعة للرجلين	اختبار ٣ حجلات بالرجل اليميني	للذراعين	
	قوة مميّزة بالسرعة للذراعين	اختبار الدفع من الاستناد الامامي (١٠ثا)		
	قوة مميّزة بالسرعة للذراعين	رمي واستلام الكرة على الحائط في ٣٠ ثا		
	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	للرجلين	٣ القوة الانفجارية
	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	اختبار الوثب العريض بالرجلين	للذراعين	
	القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة في الحركة ابعده مسافة		
	القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبطبة (٨٠٠غم) ابعده مسافة		
	قياس تحمل عضلات الرجلين	القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (٤٥)ثا	للرجلين	٤ تحمل القوة
	قياس تحمل عضلات الرجلين	القفز والركض مع الكرة ٢م٥٠	للذراعين	
	قياس تحمل عضلات الذراعين	ثني ومد الذراعين حتى نفاذ الجهد		للذراعين
	قياس تحمل عضلات الذراعين	اختبار قوة التصويب ودقته (٥) كرات من ٣٤م		
	قياس السرعة والطبطة والتصويب	الطبطة ثم التصويب		٥ المهارات الهجومية المركبة
	قياس رشاقة للاعب بالكرة	الطبطة المتعرجة مع التصويب		