**جامعة القادسية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**القوة الخاصة والرشاقة وعلاقتها بدقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد**

 **بحث مقدم من قبل**

**قاسم رضا رميد**

**فراس علي كاظم**

**الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكلوريوس في علوم**

**التربية البدنية والرياضة**

**بإشراف**

**أ.م عبد الحسين ماجد محمد**

**1444هـ 2023**

بسم الله الرحمن الرحيم

**قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا انك أنت العليم الحكيم**

 صدق الله العلي العظيم

 **من سورة البقرة – أية 32**

الاهداء

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

إلى من سهر الليالي .. ونسي الغوالي .. وظل سندي الموالي .. وحمل همي غير مبالي .. بدر التمام .. والدي الغالي.

إلى..

من اثقلت الجفون سهراً ... وحملت الفؤادهما ... وجاهدت الايام صبراً .. وشغلت اليال فكراً ... ورفعت الايادي دعاءاً .. وايقنت بالله اهلا.

اغلي الغوالي واحب الاحباب .. أمي العزيزة الغالية.

 اهدي ثمرة جهد

 الباحثان

 **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 أستاذتي الفاضلة القديره الاستاذه الدكتوره وداد كاظم مجيد ؛ لما أبدته من حسن رعاية ورحابة صدر وروح علمية مخلصة، وما قدمته لي من توجيهات ونصائح سديدة وملاحظات قيمة ومستمرة فدعائي لها بالخير والعافية.

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

واخيراً لابد من كلمة شكر ومحبة وامتنان إلى كل من شد من أزري، 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**

**القوة الخاصة والرشاقة وعلاقتهما بدقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد**

 مقدم من قبل بأشراف

 قاسم رضا رميد أ .م عبد الحسين ماجد محمد

 فراس علي كاظم

.....................................................................................

 ان طبيعه الاداء بكرة اليد والمتمثل بتغير الاتجاه او عمل الخداع ومحاوله التخلص من المدافع للتصويب نحو المرمى وبذلك يحتاج هذا التغيير الى الرشاقه في الحركات تحقيقا للاداء الجيد وعليها فان توضيف القوة الخاصه والرشاقه في الاداء المهاري من العوامل المهمه في الاداء بكرة اليد .تكمن اهميه البحث في التعرف على دور القوة الخاصه والرشاقه في بعض المهارات الهجوميه المركبه بكرة اليد وهل هناك علاقه ارتباط جيده بينهما لدى طالبات المرحله الرابعه بكرة اليد من اجل الارتقاء بمستوى الطالبات الخريجان كونهن القاعدة الاساس عند تعلم وتدريب المبتدئين في مدارس القطر..اما مشكله البحث ومن خلال ملاحظه الباحثه كونها احدى طالبات المرحله الرابعه والمهتمات باللعبه ‘ان هناك تذبدب في مستوى الاداءفي بعض المهارات الهجومية المركبة والمتمثلة بالمناولة والطبطبة والتصويب كذلك الطبطبة والخداع والتصويب وغيرها من المهارات المركبة :وكذالك فقدان الكرة خلال هذه المهارات وفشل التصويب وقد تكون من اسبابه ضعف العلاقة بين القوة الخاصة والرشاقة بالمهارات الهجومية المركبة لدى طالبات المرحلة الرابعة بكرة اليد . اما اهداف البحث ,التعرف الى العلاقة بين القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومية المركبة لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد .2-التعرف الى العلاقة بين الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب لدى طلبة المرحلة الرابعة بكرة اليد. فرضيات البحث.1- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبارات القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومي المركبة لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد2- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب لدى طالبات المرحلة الرابعة لكرة اليد.مجتمع البحث وعينة هم طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد والبالغ عددهم (120) اما عينة البحث هم شعبة (هـ) وعليه فأن نسبة العينة بلغت ( 30 % ) من المجتمع ، وبعد اختيار الأختبارات من قبل الخبراء تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم الثلاثاء والربعاء الموافق ( 17 – 18/1 / 2023م) ،

وبعد الأنتهاء تم معالجة البيانات الأحصائية ثم عرض وتحليل النتائج التي توصلت اليها الباحثان وهي كما موضحة في الجدول ( 3- 4) . وبعد أنتهاء مناقشة النتائج توصلت الباحثان الى عدد من الأستنتاجات ومن أهمها:

**1**- 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

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

 **أما أهم التوصيات التي اوصى بها الباحثان :**

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

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

**قائمة المحتويات**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المبحث | الموضوع | الصفحة |
|  | العنوان | 1 |
|  | الاية القرانية  | 2 |
|  | الاهداء | 3 |
|  | الشكر والتقدير | 4 |
|  | ملخص البحث باللغة العربية | 5- 6 |
|  | قائمة المحتويات  | **7-9** |
|  | قائمة الجداول |  9 |
|  | قائمة الملاحق والاشكال | 10  |
| الباب الاول |
|  1 -  | التعريف بالبحث  | 12 |
| 1-1 | المقدمة واهمية البحث | 12 |
| 1-2 | مشكلة البحث | 13 |
| 1-3 | اهداف البحث  | 13 |
| 1-4 | مجالات البحث | 13 |
| الباب الثاني |
| 2- | **الدراسات النظرية والمشابهة**  | 16 |
| 2-1 | **الدراسات النظرية** | 16 |
| 2-1-1 | القوة الخاصة | 16 |
| 2-1-2 | اساليب تدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة | 17 |
| 2-1-3 | الرشاقة | 18 |
| ***2-1-3-1*** | مفهوم الرشاقة واهميتها بكرة اليد |  19 |
| 2-1-3-2 | انواع الرشاقة | 20 |
| 2-1-3-3 | العوامل المؤثرة على الرشاقة | 21 |
| 2-1-3-4 | خصائص الرشاقة  | 22 |
| 2-1-4 | المهارات الهجومية بكرة اليد | 23 |
| 2-1-4-1 | مهارات الطبطبة | 24 |
| 2-1-4-2 | مهارات التصويب | 24 |
| 2-2 | الدراسات المشابهة | 25 |
| الباب الثالث |
| 3- | منهج البحث واجراءاته الميدانية  | 27 |
| 3-1 | منهج البحث  | 28 |
| 3-2 |  مجتمع البحث وعينة  | 27 |
| 3-3 |  **وسائل جمع المعلومات والاجهزه والادوات المستخدمه**  | 28 |
| 3-4 | **إجراءات البحث الميداني** | 28 |
| 3-4-1 | تحديد الاختبارات البدنية والمعاصرة | 28 |
| 3-4-2 | وصف الاختبارات | 29 |
| 3-4-2-1 | اختبار الركض المتعرج بطريقة يارو  | 29-31 |
| 3-4-2-2 | اختبار الحجل لاقصى مسافة من 10 ثا | 31 |
| 3-4-2-3 | اختيار رمي واسلام الكرة على الحائط في 30 ثا | 31 |
| 3-4-2-4 | اختيار القفز العمودي لسارجنت | 32 |
| 3-5 | **التجربة الاستطلاعية** | 33 |
| 3-6 | **التجربة الرئيسية** | 34-35 |
| 3-7 | **الوسائل الاحصائية** | 36 |
|  الباب الرايع |
| 4- |  عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها  | 38 |
| 4-1 | عرض وتحليل قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات . | 38 |
| 4-2 | عرض وتحليل علاقة الارتباط ومناقشتها | 39-41 |
| 4-3 | عرض وتحليل علاقة الارتباط ومناقشتها | 41-42 |
| الباب الخامس |  |
| 5- | الاستنتاجات والتوصيات  | 44 |
| 5-1 | الاستنتاجات  | 44 |
| 5-2 | التوصيات  | 44 |
|  | المصادر والمراجع | 45 |
|  | الملاحق | 48 |

 **قائمة الجداول**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| رقم الجدول | العنوان | الصفحة |
| 1 | **يبين مواصفات عينة البحث في الكتلة والطول والعمر الزمني** |  27  |
| 2 | **يبين الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ونسبة اتفاق الخبراء** |  29  |
| 3 | **يبين مواصفات عينة البحث في الكتلة والطول والعمر الزمني** | 35 |
| 4 | **يبين الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ونسبة اتفاق الخبراء** | 38 |
| 5 | **يبين مواصفات عينة البحث في الكتلة والطول والعمر الزمني** |  39 |
| 6 | **يبين الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ونسبة اتفاق الخبراء** | 41 |

**قائمة الملاحق**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| رقم الملحق | العنوان | الصفحة |
| 1 | **استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات التي تقيس**  |  49 |
| 2 | **يبين الاختبارات المرشحة ونسبة الاتفاق الخبراء ومختصين** | 51 |
| 3 | فريق العمل المساعد | 52 |

 **قائمة الأشكال**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| رقم الشكل | العنوان | الصفحة |
| 1 | **يوضح اختبار الجري المتعرج بطريقة يارو** | 32 |
| 2 | **يوضح اختبار دقة الاداء الهجومي المركب** | 33 |

 **الباب الاول**

1ـ التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

1- 2 مشكلة البحث

1-3 أهداف البحث

1-4 فرضيات البحث

1-5 مجالات البحث

1-5 ـ1 مجالات البشري

1-5-2 المجال الزماني

1-5-3 المجال المكاني

**الباب الاول**

1-**التعريف بالبحث**

* 1. **مقدمة البحث وأهميته**

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

وبما إن لعبة كرة اليد من الالعاب 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 المختلفه 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 يضم على اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل إداءهُ للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتؤدي الهدف منها.

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

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

* 1. **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 إكتساب الجانب البدني والمهاري للعبة لغرض تعلمها وإتقانها.

 ومن خلال ملاحظة الباحثين كونهم احد طلاب المرحلة الرابعة والمهتمين باللعبة، إن هناك تذبذب في الإداء للمهارات الهجومية المركبة والمتمثلة بالمناولة والطبطبة أو المناولة والطبطبة والتصويب كذلك الطبطبة 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.

* 1. **أهداف البحث**

1ـ 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.

2ـ التعرف الى العلاقة بين الرشاقة ودقة الإداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة -بكرة اليد.

* 1. **فرضيتا البحث**

1ـ توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج إختبارات القوة الخاصة ( القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ) للرجلين والذراع الرامية ودقة الإداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد.

2ـ توجد علاقة إرتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج إختبار الرشاقة ودقة الإداء الهجومي المركب لدى طلاب المرحلة الرابعة بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

عينة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ـ جامعة القادسية ـ للعام الدراسي 2022 . 2023م

1-5-2 المجال الزماني

المدة من 1/12/2022 ولغاية 25 / 4 /2023

1-5-3 المجال المكاني

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

 ا**لباب الثاني**

2-الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 القوة الخاصة

2-1-1-1 مفهوم القوة الخاصة وأهميتها

2-1-1-2 تدريب القوة الخاصة

2-1-1-3 القوة الإنفجارية وأهميتها في كرة اليد

2-1-1-4 القوة المميزة بالسرعة وأهميتها في كرة اليد.

2-1-2 أساليب تدريب القوة الإنفجارية واقوة المميزة بالسرعة

2-1-3 الرشاقة

2-1-3-1 مفهوم الرشاقة وأهميتها بكرة اليد

2-1-3-2 أنواع الرشاقة

2-1-3-3 أهمية الرشاقة

2-1-3-4 طرائق تنمية الرشاقة

2-1-4 المهارات الهجومية بكرة اليد

2-1- 4-1 مهارة الطبطبة

2-1-4-2 مهارة التصويب

2-2 الدراسات المشابهة

**الباب الثاني**

**2-1 الدراسات النظرية**

**2-1-1 مفهوم القوة الخاصة وأهميتها** **في الفعالية الرياضية**

تعد القوة العضلية الخاصة مكونا من الاداء 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 التخصيصية من حيث نوع القوة الخاصة والمسار الحركي للإنقباض العضلي في المنافسة ونعني بتطوير القوة الخاصة تطوير القوة مع الصفات الحركية الأساسية في آن واحد بحيث تناسب نوع اللعبة الرياضية ([[1]](#footnote-1)).

ويشير (مفتي ابراهيم حماد2001 ) الى " أن القوة العضلية الخاصة تهدف الى تنمية مقدار القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل أساس في الرياضة التخصصية للفرد([[2]](#footnote-2)).

ويعرفها (محمد رضا ومهدي كاظم 2013) " 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 لانها ترفع من مستوى السمات النفسية كالثبات والإرادة والثقة بالنفس والمثابرة فضلاً عن كونها ترفع من مستوى الاعداد الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ([[3]](#footnote-3)).

**2-1-2 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 عاليا([[4]](#footnote-4)).

يؤكد (مفتي ابراهيم حماد1998) إنه عند تدريب أنواع القوة الخاص يجب أن تستخدم التمرينات ويتم تطويرها بشكل أساس من خلال :

1ـ تعمل على تنمية القوة الخاصة للعضلات العاملة في الاداء الحركي الذي يشبه الاداء الحركي خلال المنافسة.

2ـ تعمل على تنمية أنواع القوة العضلية طبقاً لاسهامها في الإداء الحركي الذي يتخصص فيه الفرد([[5]](#footnote-5)). ويرى (عبد الله حسين 2010 ) في تدريبات القوة الخاصة هي تدريب العضلات التي تقوم بالعمل الرئيس للفعالية الرياضية المطلوبة ([[6]](#footnote-6)). وبذلك فإن تدريبات القوة الخاصة بكرة اليد يجب أن تتميز بأنقباضات حركية للعضلات العاملة وبمسارات مشابهة للمهارة. ويذكر (كمال عبد الحميد2001) "أن انواع 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 يمثلان إحدى الدعامات الأساسية لتحسن أداء المهارات الأساسية لرياضة كرة اليد([[7]](#footnote-7)).

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

**2-1-1-3 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 2012 ) بأنها أقصى انقباض عضلي إرادي يمكن أن تتجه العضلة ([[8]](#footnote-8)).

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

**2-1-1-3-1أهمية القوة الإنفجارية في كرة اليد**

 تعد القوة الإنفجارية إحداى عناصر الأعداد البدني الخاص المهمة للاعب كرة اليد وذلك إحتياجها في مواقف اللعب الدفاعية أو الهجومية ، فلاعب كرة اليد يجب أن يكون ممتازاً في بدء الإنطلاق والقفز والرمي وهذه الأشكال الثلاثة هي أهم مظاهر القوة الإنفجارية .

ويمكن إجمال مهارات كرة اليد التي تؤدي القوة الإنفجارية بمظاهرها الثلاثة دوراً أساسياً للنجاح بأدائها الاتي([[9]](#footnote-9)).

1ـ كافة حركات المدافع الإنفجارية السريعة كافة من الوضع الدفاعي باتجاه المنافس لمنع تقدمهُ بالكرة أو القفز لصد الكرة المصوبة .

2ـ الإنطلاق للحصول على كرة مشتركة، أو لقطع مناولة أو القيام بالهجوم السريع.

3ـ تسلم الكرة العالية بالقفز.

4ـ المناولات القوية البعيدة من اللاعبه أو الحارس وكذلك المناولة من القفز.

5ـ أنواع التصويب من الإرتكاز جميعها سواء أكانت بمستوى الرأس أو الكتف أو الركبة.

6ـ أنواع التصويب من الزاوية بالقفز جميعها.

7ـ التصويبة القوسية (لوب ) من القفز.

8ـ تنفيذ حركات الخداع سواء أكانت بالكرة أو بغيرها.

9ـ أنواع التصويب من الطيران جميعها سواء كان الطيران الأمامي أو الجانبي.

10ـ أنواع التصويب جميعها من السقوط سواء بالسقوط الأمامي أو الجانبي.

ويتفق كل من (أبو العلا عبد الفتاح 1997) و (مفتي ابراهيم حماد1998) أن الاداء الرياضي الناجح يعتمد بقدر كبير على إخراج القوة المتفجرة التي تشكل أساساً الأنشطة الرياضية معظمها وكما إنها تعد من العوامل الضرورية والميزان المهمة والواضحة إذا أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي ([[10]](#footnote-10)) ([[11]](#footnote-11)).

ويؤكد (ناجي اسعد 1999) أن القوة الانفجارية تأخذ الدور الأساسي في تطوير فن الاداء وتحسين المستوى الرياضي مثل كرة اليد التي تتم بها عملية الوثب لأعلى بأقصى قوة وأقل زمن ممكن([[12]](#footnote-12)). وتبين هنا الباحثة أهمية القوة الإنفجارية التي تتضح بشكل واضح خلال الإنطلاقات السريعة التي يتم أداؤها خلال المباراة هذا من جانب ومن جانب أخر تظهر القوة الإنفجارية بصورة كبيرة خلال حركات الوثب والدفع والطيران ، وإداء مهارات التصويب والخداع بشكل متقن وسريع وترجع أهمية هذهِ القدرة إلى إنها بمثابة العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها التصويب.

**2-1-1-4 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 وهذهِ تتناسب وتتوافق بالإداء المهاري السريع الناجح للوصول إلى البطولة.

ويعرفها (محمد عبد الحسن 2010) بأنها عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بإنقباضات سريعة ([[13]](#footnote-13)). أما (أحمد عربي 2011 ) فيعرفها بأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تستلزم درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية ([[14]](#footnote-14)).

ويرى الباحثة " بأنها القدرة في التغلب على مقاومات خارجية مختلفة ويأتي ذلك خلال تحسين زيادة سرعة الإنقباضات العضلية خلال التمرين أو المبارة كما في حالة المناولات أو تغيير الإتجاه وحركات القفز والسقوط وغيرها.

**2-1-4-1 أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد**

إن كرة اليد تتطلب أن يكون الاعب يتمتع بلياقة بدنية عالية، إذا أصبحت تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة اليد إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية والإسبوعية والموسمية([[15]](#footnote-15)). كما يشير (أحمد الخاطر وعلي البيك 1996 ) 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 الإنقباضات في اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للإداء([[16]](#footnote-16)).

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

**2-1-2 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([[17]](#footnote-17)).

1- استخدام وزن الجسم

2-إستخدام الأثقال

3ـ إستخدام تمرينات البلايومترك.

**2-1-3 الرشاقة وأهميتها بكرة اليد**

تعد الرشاقة بأنواعها العامة والخاصة من الصفات البدنية الضرورية كلاعب 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 اللاعبان الحركة بموجب متغيرات المباراة في الزيادة أو النقصان أو تغيير الإتجاه وبشكل خاص بموجب حركة اللاعب المنافس أو حركة الكرة والرشاقة : هي القابلية على تغيير الإتجاه بسرعة ([[18]](#footnote-18)).

ويعرفها (صبحي أحمد2012) بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعهُ في الهواء ([[19]](#footnote-19)).وعرفها (Rajesh2008 ) على أنها القابلية على إداء سلسلة من الحركات السريعة والمتكررة بصورة صحيحة وبمختلف الإتجاهات ([[20]](#footnote-20)).

ويعرف et al 2009 Farrow D) ) الرشاقة على إنها تتضمن كلا من تغيير حركة الإتجاه والادراك الحسي وصنع القرار طالما أن تغيرات الإتجاه والسرعة تؤدي عادة إستجابة لتحركات الخصم فاللاعبة ذو المهارة العالية تكون زمن قرارها وزمن حركتها أسرع من اللاعبة ذو المهارة الأقل([[21]](#footnote-21)).

**2-1-3-2 أنواع الرشاقة ([[22]](#footnote-22)).**

1-الرشاقة العانة: وتشير الى المقدره على إداء واجب حركي يتسم بالتنوع والإختلاف والتعدد بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم.

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

**2-1-3-2- العوامل المؤثرة على الرشاقة ([[23]](#footnote-23)).**

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في الرشاقة منها:

1ـ الوزن.

2ـ العمر والجنس.

3ـ القوة العضلية وسرعة الأداء الحركي

4ـ التدريب والتكرار.

5ـ إنسيابية الحركة أو المهارة وتناسقها.

6ـ الإحساس الحركي والإدراك الحسي.

7ـ وضع الجسم مناسب.

8ـ شكل الجسم (نمطهُ).

**2-1-3-3 خصائص الرشاقة**

للرشاقة خصائص كثيرة منها([[24]](#footnote-24)).

1ـ المقدرة على رد الفعل الحركي

2ـ المقدرة على التوجيه الحركي.

3ـ المقدرة على التوازن الحركي.

4ـ المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.

5-المقدرة على الإستعداد الحركي.

6ـ المقدرة على الربط الحركي

7ـ خفة الحركة.

**2-1-3-4 أهمية الرشاقة في لعبة كرة اليد**

الرشاقة أهمية عدة منها([[25]](#footnote-25)).

1ـ سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة إقتصادية.

2ـ الإنسياب الحركي والتوافق في حركات الأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيراً سريعاً لمواقف الفرد خلال مراحل المنافسة.

3ـ الإحساس الحركي السليم بالإتجاهات والابعاد ولاسيما عند إختيار المهارات المناسبة بالإدراك الصحيح لإداء حركات الرياضي نفسهُ.

**2-1-4 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 إستحواذ أحد لاعبات 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 ([[26]](#footnote-26)).

أـ مهارات هجومية بدون كرة وتشمل:ـ

1ـ البدء والتوقف.

2ـ الركض مع تغير الإتجاهات.

3ـ الركض.

4ـ المراوغة بالجسم.

5ـ الحجز.

6ـ تغيير توقيت الركض.

ب ـ مهارات هجومية بالكرة ويشمل على:

1ـ التمرير (المناولة).

2ـ الإستلام.

3ـ طبطبة أو تنطيط الكره.

4ـ التهديف.

5ـ 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 الإهتمام 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 أكدهُ (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين) من إن الأداء الهجومي المركب هو الذي يتكون من إرتباط أو دمج مهارتي أو أكثر وتؤدي بشكل مركب إذ يتطلب من اللاعبين عند أدائها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة ومترابطة بشكل مركب([[27]](#footnote-27)).

ويذكر (صبحي أحمد قبلان) إن على المدرب أن يعطي للاعبين الممتازات والقدامى تمرينات مهارية مركبة كالخداع ثم التهديف والسيطرة من الحركة ثم المحاورة من الخداع والتهديف([[28]](#footnote-28)).

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

وفي مايلي بعض المهارات الهجومية التي تطرق الباحثان لها:

**2-1-4-1 مهارة الطبطبة**

هي إحدى المهارات الهجومية بكرة اليد وهي وسيلة فعالة للانتقال والتقدم من مكان الى أخر 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 لايكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق([[29]](#footnote-29)).

 ويتوقف ارتفاع الطبطبة على عاملين أساسيين هما([[30]](#footnote-30)).

1ـ السرعة كما في حالة الهجوم السريع فأن إرتفاع الكرة ودفعها إلى امام يتناسب طرديا مع السرعة.

2ـ وجود مدافع يتصدى للاعبة القائمة بالطبطبة هنا يتم استعمال الطبطبة الواطئة التي تعتمد على انثناء الركبتين.

**2-1-4-2 مهارة التصويب**

يعد التصويب من المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد ولهُ 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.

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

**2-2 الدراسات المشابهة**

دراسة ريم عباس المالكي (2016)م

 ( تأثير سلسلة تدريبات مركبة في بعض القدرات البدنية والحركية سرعة ودقة الاداء الهجومي المركبة للاعب كرة اليد باعمار (13 ـ15) سنة )

**هدفت الدراسة الى**

1ـ اعداد سلسلة تدريبات مركبة لعينة البحث.

2ـ التعرف على تأثير سلسلة تدريبات مركبة في بعض القدرات البدنية والحركية لعينة البحث.3-التعرف على تأثير سلسلة التدريبات المركبة في دقة الأداء الهجومي لعينة البحث .

إما فرضيات البحث فكانت:1- هناك فروق ذات دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي كره اليد بأعمار 13)-15) سنة.

2-هناك فروق ذات دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة ودقه الأداء الهجومي لدى لاعبي كره اليد بأعمار(13-15) سنة.3-هناك فروق ذات دالة إحصائيا للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار ألبعدي في بعض القدرات البدنية والحركية لسرعة ودقة الأداء الهجومي بكرة اليد.

 آذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذي التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي اما عينة البحث فتمثلت بلاعبي المدرسة التخصصية بأعمار (13-15) سنة بعدها تم تحديد أهم الاختبارات اللازمة وبعدها تم إعداد وتنفيذ تدريبات المركبة ضمن الوحدات التدريبية للمنهاج الخاص بالمدرسة والذي تضمن (24) وحدة تدريبية ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بالظروف القبلية نفستضمن عرض النتائج للاختبارات القبلية والبعدية بعدها قامت الباحثة بمناقشة النتائج **.**

 **ومن أهم الاستنتاجات هي:**

1. للتدريبات المركبة تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية و الحركية قيد البحث.
2. للتدريبات المركبة تأثير ايجابي في تطوير دقة الأداء الهجومي المركب بكرة اليد.

**أما أهم التوصيات:** ضرورة استخدام التدريبات المركبة ( البدنية – المهارية ) المعدة من قبل الباحثان للفئات العمرية ، أشبال ناشئين ، تأثيرها الواضح في المتغيرات قيد البحث ( البدنية – المهارية – المركبة).

**الباب الثالث**

**3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية**

**3-1 منهج البحث**

**3-2 مجتمع البحث وعينه**

**3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث**

**3-3-1 وسائل جمع المعلومات**

**3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة**

**3-4 اجراءات البحث الميدانية**

**3-4-1 تحديد الاختبارات البدنية والمعاصرة.**

**3-4-2 وصف الاختبارات**

**3-4-2-1 اختبار الركض المتعرج بطريقة يارو**

**3-4-2-2 اختبار الحجل لاقصى مسافة من 10ثا**

**3-4-2-3 اختبار رمي واسلام الكرة على الحائط في30ثا**

**3-4-2-4 اختيار القفز العمودي لسارجنت**

**3-4-2-5 اختبار رمي الكرة لابعد مسافة ممكنة**

**3ـ4-2-6 اختبار القفز من القرفصاء في المكان لمدة (45ثا)**

**3-4-2-7 اختبار السرعة والطبطبة والتصويب**

**3-5 التجربة الاستطلاعية**

**3-6 التجربة الرئيسية**

**3-7 الوسائل الاحصائية**

الباب الثالث

 **3- منهجيه البحث واجراءاته الميدانيه:**

**3-1- منهج البحث:**

 استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة طبيعة المشكلة البحثية

**3-2 مجتمع البحث وعينه**

 ان " الاهداف التي وضعها الباحثان والاجراءات المستخدمة بالبحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي يختارها ([[31]](#footnote-31)).وقد تم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية والبالغ (120) طالب وبواقع 5شبعة (ج، د،هـ،و،ز ) اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهم طلاب شعبة (هـ) وبواقع (25) طالب وبذلك تكون نسبة العينة من مجتمع البحث فقد بلغت (30% )

0 وفي ما يلي جدول بمواصفات العينه

 **جدول (5)**

**يبين مواصفات عينة البحث في الكتلة والطول والعمر الزمني**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات****المعالم الاحصائية** | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الوسيط** | **معامل الالتواء** |
| **الكتلة**  | **56.49** | **5,91** | **75,55** | **0,34** |
| **الطول** | **1,65** | **0,13** | **1,68** | **1,61** |
| **العمر الزمني** | **23,57** | **1,89** | **22,9** | **1,06** |

 **ويلاحظ من الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء كانت اقل من (3) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المشار إليها في الجدول وهي ضمن المنحني الطبيعي للتوزيع.**

**3-3- وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:**

**3-3-1- وسائل جمع المعلومات:**

**1ـ المصادر المرجعية المستخدمة**

**2ـ المقابلات الشخصية**

 **3ـ شبكه المعلومات الدولية (لأنترنيت)**

 **4-الملاحظه والتجربة**

**7 -الاختبارات والقياس**

 **3 -3 -2 الأجهزة والادوات المستخدمة :**

 **استخدمت الباحثة الأجهزة والادوات والمتمثلة بالاتي:**

 **كرات اليد عدد (5 )**

**2ـ شريط قياس**

**3ـ ملعب كرة اليد**

**4ـ ساعة توقيت**

**5ـ استمارة الاستبيان**

**6ـ استمارة جمع المعلومات**

**7-شريط ملون**

**8- صافره**

**9- طباشير**

**10- شريط قياس**

**3-4 اجراءات البحث الميدانية**

**3-4-1 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية**

 **قام الباحثان بعد الاطلاع على المصادر والمراجعة والدراسات السابقة الى تحديد بعض الاختبارات البدنية واختبار المهارية الخاصة بالبحث وبالاتفاق مع السيد المشرف ثم وضعها في استمارة استبيان ملحق ( 3 ). والتي عرضت على السادة الخبراء والمختصين ([[32]](#footnote-32)\*) في مجال الاختبار والقياس وكرة اليد والتدريب الرياضي لاختبار المناسب منها او اضافة ما يروه مناسب لقنوات البحث . وقد تم اختبار الاختبارات التالية .**

**جدول (6)**

**يبين الاختبارات البدنية والمهارية المختارة ونسبة اتفاق الخبراء**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **اسم الاختبار** | **الهدف منه** | **نسبة الاتقان** |
| **القوة الانفجارية** | **للرجلين اختبار الوثب العمودي لسارجنت** | **قوة الانفجارية الرجلين** | **96%** |
| **الذراعين رمي الكرة في الحركة ابعد مسافة** | **قوة الانفجارية الذراعين** | **90%** |
| **القوة المميزة للرجلين بالسرعة** | **اختبار الحجل لأبعد مسافة برجل يمنى ويسرى(10ثا)** | **قوة المميزة بالسرعة الرجلين** | **90%** |
| **الذراعين رمي واستلام الكرة على الحائط في30ثا** | **قوة مميزة بالسرعة للذراعين** | **95%** |
| **تحمل القوة** | **الرجلين القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (45)ثا** | **قياس تحمل عضلات الرجلين** | **85%** |
| **الذراعين ثني ومد الذراعين حتى نفاذ**  | **قياس تحمل عضلات الذراعين** | **90%** |
| **اختبار الرشاقة** | **اختبار الركض المتعرض****(2×15)ذهاباً واياباً** | **قياس الرشاقة** | **85%** |
| **المهارات الهجومية المركبة** | **الطبطبة ثم التصويب** | **قياس السرعة والطبطبة** | **95 %** |

**3-4- 2وصف الاختبارات**

**3-4-2-1 ـ اختبار القفز العمودي لسارجنت([[33]](#footnote-33)).**

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات : مسطره أو شريط ـ حائط ـ قطعة طباشير

ـ وصف الأداء

1ـ تثبيت المسطرة على الحائط او شريط القياس وذلك لقياس مسافة القفز العمودي بين علامتين.

2ـ يقف المختبر جانباً بجوار الحائط حافي القدمين ممسكاً بيديه قطعة من الطباشير (طولها بوصه واحدة) في اليد بجوار الحائط.

3ـ يفرد يديه على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.

4ـ يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعيه لأعلى الرأس والظهر على استقامة واحدة.

5ـ يبدأـ المختبر في القفز العمودي للأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة الطباشير في أعلى نقطة يصل اليها.

3**-4-2-2 اختبار رمي الكرة لابعد مسافة ممكنة ([[34]](#footnote-34)).**

ـ الغرض من الاختبار : مقياس قوة التصويب .

ـ الادوات المستخدمة : كرتين ، شريط قياس ـ مساحة ارض مستوية لايقل طولها عن 40م.

ـ 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 4 م عن نقطة ارتكاز اللاعب اثناء ادائه للرمية.

حساب الدرجات : تحتسب مسافة الرمي لأقرب 10 سم ويعطي المختبر محاولتين تحتسب اعلاهما ، على ان يكون سقوط الكرة ضمن المجال المحدد للرمي.

**3-4ـ-2--3 اختبار الحجل لاقصى مسافة في (10ثا) ([[35]](#footnote-35)).**

الهدف من الاختبار : قياس اللقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

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

ـ 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(10) ثوان يعاد الاختبار على القدم الثانية ويقاس المستوى ابعاد الاختبار مرتين وتوخذ احسن محاولة).

**3-4-2-4 اختيار رمي واستلام الكرة على الحائط في 30 ثانية ([[36]](#footnote-36)).**

الهدف من الاختبار :قياس توافق الذراعين والعينين الأدوات : كرة يد ،ساعة ايقاف ، حائط مستوي.

مواصفات الأداء:

ـ يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد(س3) امتار بحيث لا يلمسه خلال أدائه للاختبار كما مبين بشكل (6) .

ـ يقوم اللاعب بتمرير كرة الى الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد.

احتساب الدرجات : تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية.

**3-4-2-5-اختبار القفز من القرفصاء في المكان لمدة (45)ثا.**

ـ الغرض من الاختيار / قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين

وصف الاداء / من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدهما أقصى عدد ممكن خلال 30 ثانية.

الادوات اللازمة

ساعة توقيت ، صافرة

الشروط

أـ اخذ الجسم وضح الانبطاح المائل الصحيح

ب ـ يراعي ملامسة الصدر للأرض في اثناء ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً حساب الدرجات / تسجيل للمختبر عدد مرات اداء الثني والمدخل30 ثانية.

**3-3-4-6 اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو ([[37]](#footnote-37)).**

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات: يرسم مستطيل على الارض طوله 4,75) ) م وعرضه (3) نثبت اربعة قوائم أربعة قوائم على الارض في الاركان الاربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف مع ملاحظة أن طول القائم يجب ان لا يقل عن (30)كم ، ساعة توقيت. تخطيط منطقة الاختبار كما موضح في الشكل رقم(8)

طريقة الاداء والقياس([[38]](#footnote-38)).

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

2ـ عند الاشارة يقوم المختبر بالجري بين القوائم الخمسة حتى يكمل الدورة الثالثة.

3ـ يجب الزمن الذي يستغرقه لاقرب 1، 100 من الثاني.



**شكل (1) يوضح اختبار الجري المتعرج بطريقة يارو**

**3-4-2-7 - اختبار السرعة والطبطبة والتصويب ([[39]](#footnote-39)).**

الهدف من الاختبار : قياس دقة السرعة والطبطبة 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 والتبجيل/يسجل دقة زمن الاداء من لحظة البدء حتى لغاية تصويب الكرة الخامسة على المرمى.



 **شكل(2) يوضح اختبار دقة الاداء الهجومي المركب**

**3-5 التجربة الاستطلاعية**

 أن التجربة الاستطلاعية من الأمور الأساسية والمهمة لأجراء اي بحث، اذ 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:

1ـ التعرف الى الوقت الذي سوف تستغرقه الاختبارات البدنية والمهارية.

2ـ صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبار.

3ـ كفاءة فريق العمل المساعد.

4ـ مدى فهم عينة البحث للاختبارات البدنية والمهارية.

5ـ حدوث تصور واضح للباحثة حول اجراءات الاختبارات وتثبيتها لغرض تلافي الاخطاء في التجربة الرئيسية.

**3 -6 التجربة الرئيسية**

 تعد الاختبارات إحدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل إليه الرياضي . وتم إجراء اختبارات البحث على العينة البالغ عددهم ( 25 ) طالب من طلاب الشعبة ( هـ) من طلاب المرحلة الرابعة

- أجريت الاختبارات في يوم الثلاثاء والاربعاء المصادف 17 -18 / 1/2023 الساعة العاشرة صباحا .

- أجريت الاختبارات جميعها في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التريبة البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

- قبل البدء في تنفيذ الاختبارات قام الباحثان وبحضور السيد المشرف بشرح مفصل لكل اختبار وتوضيح أهمية الاختبارات وضرورة إن يبذل الطالب المختبر قصارى جهده, وان ينفذها بأقصى قوة وسرعة ممكنتين

- تم إجراء الإحماء للمختبرات من لدن مدرس مادة كرة اليد قبل البدء لتهيئتهم للاختبارات . كان تسلسل الاختبارات كالأتي :

أولا:, تم إجراء الاختبارات البدنية وهي (القوة الانفجارية للرجلين والذراع الرامية ، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين و تحمل القوة للذراعين والرجلين ) يوم الثلاثاء الموافق 17 / 1 / 2023 .

ثانيا : تم إجراء الاختبارات الرشاقة و اختبار المهارة (اختبار اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو ، واختبار السرعة والطبطبة والتصويب للأداء الهجومي المركب ). في يوم الاربعاء الموافق 18 / 1 /2023 .أذ راعى الباحثان اعطاء مدة راحة مناسبة بين الاختبارات لكي يتمكن العينة من الحصول على أفضل لنتائج . وقد سجلت البيانات في استمارات خاصة لغرض تحليلها لاستخراج النتائج.

**3-7 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية (**1**)**

 1 - الوسط الحسابي . 2- الانحراف المعياري  **3**- معامل الارتباط البسيط (لبيرسن**)**

**ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**1 ) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضيةوستخدامات الحاسوب:(دار الكتب،جامعة الموصل1999)ص 102،156**

 **الباب الرابع**

**4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.**

**4-1 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث**

**4- 2** عرض وتحليل قيم معاملات الارتباط بين القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومي المركب لدى عينة البحث ومناقشتها.

**4- 3** عرض وتحليل قيم معاملات الارتباط بين اختبار الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب لدى عينة البحث ومناقشتها.

**الباب الرابع**

**4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.**

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

**4-1 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث**

 **جدول (2)**

**يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** |  **اسم الاختبار** | **الوسط الحسابي** |  **الانحراف المعياري** |
| **القوة الانفجارية** | **سم** |  **اختبار الوثب العمودي لسارجنت** |  **26.5** | **7.66** |
| **متر** |  **رمي الكرة في الحركة ابعد مسافة** | **12.88** | **1.11** |
| **القوة المميزة بالسرعة** | **متر** |  **الحجل لابعد مسافة برجل يمنى ويسرى(10ثا)** | **24.17** | **3.86** |
| **عدد** |  **رمي واستلام الكرة على الحائط في30ثا** | **25.23** | **4.73** |
| **تحمل القوة** | **ثانية** |  **القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (45)ثا** | **38.11** | **5.29** |
| **ثانية** |  **ثني ومد الذراعين حتى نفاذ الجهد** | **25.52** | **4.53** |
|  **الرشاقة** | **ثانية** | **الركض المتعرج****(2×15)ذهاباً واياباً** | **29.41** | **5.65** |
| **المهارات الهجومية المركبة** | **ثانية** | **السرعة والطبطبة** **ثم التصويب** | **35.76** | **4.14** |

**يتبين من الجدول (2) ما يلي:**

 ان الوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين (اختبار الوثب العمودي لسارجنت) بلغ (26.5) سم وبانحراف معياري (7.66)، بينما بلغ الوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية الذراع الرامية (اختبار رمي الكرة ابعد مسافة ) بلغ (12.88) متر بانحراف معياري (1.11)، بينما ظهر لدينا الوسط الحسابي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجل القائدة ( الحجل لأبعد مسافة برجل يمنى ويسرى(10ثا) بلغ (24.17) متر بانحراف معياري (3.86)، وظهر لدينا الوسط الحسابي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامية ( رمي واستلام الكرة على الحائط في30ثا ) بلغ (25.23) درجة بانحراف معياري قدره (4.73)، اما الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة للرجلين فقد بلغ (38.11) ثانية بانحراف معياري قدره (5.29) وبلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة للذراعين (25.52) ثانية بانحراف معياري قدره (4.53) ، وفي متغير الرشاقة ( اختبار الركض المتعرج (2×15)ذهاباً واياباً ) ثانية وبانحراف معياري بلغ (29.41)، اما متغير دقة المهارات الهجومية المركبة ( اختبار السرعة والطبطبة الطبطبة ثم التصويب ) ثانية بلغ الوسط الحسابي (35.76) وبانحراف معياري بلغ (4.14).

**4- 2 عرض وتحليل قيم معاملات الارتباط بين القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد لدى لعينة البحث ومناقشتها.**

 جدول (3)

**يبين معامل الارتباط بين القوة الخاصة ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد**

 **لدى عينة البحث**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **درجات الاختبارات****المتغيرات** | **وحدة القياس** |  **قيمة( ر) المحسوبة مع دقة الاداء الهجومي** | **قيمة(ر) الجدولية (\*)**  |  **الدلالة الاحصائية** |
|  **اختبار الوثب العمودي لسارجنت** | **سم** | **0.598** | **0,412** | **معنوي** |
| **رمي الكرة في الحركة ابعد مسافة** | **عدد** | **0.677** | **معنوي** |
| **معنوي** |
| **الحجل لابعد مسافة برجل يمنى ويسرى(10ثا)** | **ثانية** | **0.628** |
|  **رمي واستلام الكرة على الحائط في30ثا** | **ثانية** | **0.718** | **معنوي** |
|  **القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (45)ثا** | **ثانية** | **0.584** | **معنوي** |
|  **ثني ومد الذراعين حتى نفاذ الجهد** | **ثانية** | **0.686** | **معنوي** |

 **(\*) قيمة ( ر) الجدولية عند درجة حرية (15) بمستوى دلالة ≤** (**0,05**) **= 0,412**

من الجدول (3) يتضح ما يلي:

 في **متغير القوة الانفجارية للرجلين والذراعين** إن هناك علاقة ارتباط معنوي بيننتائج اختبار ( **الوثب العمودي لسارجنت**) و(**رمي الكرة في الحركة ابعد مسافة** ) ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي ( **0.598** ) و(**0.677**) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.412) وهذا يعني إن درجة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت معنوية، وتعزو الباحثه 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 والناتج عن استخدام تمرينات القوة المختلفة التي لها تأثير إيجابي في تحسن مستوى العينة إذ كانت التمرينات التي تاخذها الطالبات في مختلف الدروس العملية وفي دروس كرة اليد من تمرينات قفز متنوعة بالكرة وبدون كرة فضلا عن تمرينات 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 شكلقفز للاعلى ورمي الكرة الطبية لابعد مسافة . ويتفق هـــذا 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 "[[40]](#footnote-40)"(1).

 وفي **متغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين** وجد إن هناك علاقة ارتباط معنوي بيننتائج اختبار (**الحجل لابعد مسافة برجل يمنى ويسرى(10ثا)**) و( **رمي واستلام الكرة على الحائط في30ثا** ) **ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد اذ بلغت قيمة** (ر) المحسوبة على التوالي ( **0.628** ) و( **0.718** ) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.412) وهذا يعني إن درجة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت معنوية، ويعزو الباحثان 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 الطالبات ،اذ أن للقوة المميزة بالسرعة ارتبط بالأداء المهاري فكلما كانت القوة المميزة بالسرعة التي تمتلكها الطلاب جيدة كان أدائهم المهاري جيد ، آذ أن هذا النوع من القدرات ا لضروري 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" [[41]](#footnote-41)([[42]](#footnote-42))،وهو ما أكدته (خيرية ابراهيم ،1996) من إن هذه القدرة لها أهمية خاصة في الدور الذي تلعبه في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء اكتساب المهارة([[43]](#footnote-43))، 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 مااكده( أبو العلا احمد 1992) " أن تدريب القوة يحتاج إلى سرعة عالية خلال التمرينات للحصول على أداء حركي أفضل خلال المنافسات [[44]](#footnote-44)([[45]](#footnote-45)).وفي **متغير تحمل القوة للرجلين والذراعين** يبين الجدول ( 3) إن هناك علاقة ارتباط معنوية بيننتائج اختبار (**القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (45)ثا** ) و( **ثني ومد الذراعين حتى نفاذ الجهد** ) ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي ( **0.584** ) و ( **0.686** ) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.412) وهذا يعني إن درجة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت معنوية، ويعزو الباحثان معنوية الارتباط الى التمرينات التي يحصل عليها الطلاب في الفعاليات الرياضية المختلفة مما اكسبها تحمل القوة للرجلين والذراع الراميه 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 تنتهِ بتصويب جيد في المرمى وهذا ياتي من خلال التدريب الجيد على هذه المهارة المهمة ويجب التركيز والعناية بالقوة والدقة اللتين تعملان معاً في التصويب **. وذلك ما يؤكده كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل بقولهما "التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية 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 "([[46]](#footnote-46)1).**

4**- 3 عرض وتحليل قيم معاملات الارتباط بين الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد لدى لعينة البحث ومناقشتها.**

جدول (4)

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

**لدى عينة البحث**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **درجات الاختبارات****المتغيرات** | **وحدة القياس** |  **قيمة( ر) المحسوبة مع دقة الاداء الهجومي** | **قيمة(ر) الجدولية (\*)**  |  **الدلالة الاحصائية** |
|  **الركض المتعرج****(2×15)ذهاباً واياباً** | **ثانية** |  **0.645** | **0.412** | **معنوي** |

 **(\*) قيمة ( ر) الجدولية عند درجة حرية (15) بمستوى دلالة ≤** (**0,05**) **= 0,412** من الجدول (4) يتضح ما يلي: إن هناك علاقة ارتباط معنوي بين اختيار الرشاقة ودقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.645) وهي اصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.412) وهذا يعني إن درجة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت معنوية، ويعزو الباحثان 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 مستواة بسرعة . (1) 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 المـدافع والوصـول إلى الهـدف واتخـاذ الوضع المناسـب للتهديف أو الاسـتلام والتهديف فضلاً عن أهمية رشاقة الحركة في الخداع . إذ ان كل المناورات وتغيير سرعة الجري وتغيير الاتجاه سواء كان بالكرة أو بدونها تؤدى بالقدمين وتساهم في خداع المنافس ففي حركات الخداع للقدم غير المرتكزة دور كبير في اخفاء الحركة . (2)

 الباب الخامس**5**

**5-الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1 الاستنتاجات**

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

**2- وجود علاقة ايجابية بين الرشاقة و دقة الاداء الهجومي المركب بكرة اليد**

**3- ان القوة الخاصة والرشاقة دور ايجابي في تحسين الاداء الحركي الهجومي لمهارة التصويب لدى عينة البحث وهذا ما اظهرته الارتباطات المعنوية في البحث**

**5-2 التوصيات**

 في ضوء النتائج وفي حدود العينة يوصي الباحثان ما يلي:

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

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

3- 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.

4- اجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المهارات بكرة اليد ومنها المهارات الدفاعية.

5- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لفعاليات رياضية اخرى.

 المصادر والمراجع

القران الكريم

أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفيسولوجيا ،ط1 .(القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1997).

طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ،1994)

 مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ،دار الفكر العربي ،2001)

 محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي: أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1. (بغداد، دار الضياء للطباعة ،2013 )

منير جرجيس : كرة اليد الجميع ، ط3(القاهرة، دار الفكر العربي ،1990 ) .

مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ،دار الفكر العربي ،1998)

عبد الله حسين اللامي:التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية ،ط1 (النجف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ،2010 )

7)كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة،ج1 ،ط1 (القاهرة ،مطابع امون 2001)

8) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر ، ط1 .(القاهرة ،دار الفكر العربي ، 2012 )

9) سعد محسن أسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الإنفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . إطروحة دكتوراه ، غير منشورة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،1996 9 ص54.

10)

11) ناجي أسعد يوسف : التدريب البلومتري . (القاهرة ، العدد 25 ، 1999) ص30.

12) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي 111،ط1 . 0بغداد ، مكتب زكي ، 2010) ص55.

13) أحمد عربي عودة : الاعداد البدني في كرة اليد، ط1 (بغداد ، مكتب زكي ،2011 9 ص85.

14) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة ،ط1 .(بغداد ، دار العربية للطباعة ،19789 ص81.

15) أحمد خاطر وعلي البيك،القياس في المجال الرياضي ،ط4 .(القاهرة ، دار الكتاب الجديد، 1996) ص176.

16) قاسم حسن مهدي المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية. (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،1987 ) ص53.

17) صبحي أحمد قبلان : كرة اليد (مهارات ـ تدريب ـ تدريبات ـ إصابات ) ، ط1. (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،2012 ) ص83,

18)فاطمة عبد صالح وآخرون : التدريب الرياضي ،ط1 . ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،2010) ص148.

19)أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ،ط1 (الاسكندرية ، دار الوفاء للنشر والطبع ، 2008 9 ،ص216.

20)عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ـ نظريات تطبيقات ،ط9 .(الاسكندرية ، دار المعارف ،1999) ص165.

21)محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،ط1 (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ،1987 ) ص 45 ـ 46.

22)ضياء الخياط ونوفل محمد : كرة اليد، (كتاب منهجي للكليات وأقسام التربية الرياضية ،2001 ) ص13 ـ95.

23)محمد توفيق الوليلي : كرة اليد( تعليم ، تدريب ، تكنيك ) ، ( القاهرة ،1994 9 ،ص102

24)وجيه محجوب : اصول البحث العلمي ، ط2 (، عمان ، دار المناهج ،2001 ،ص269).

25) علي سلمان عبد العرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية البدنية ـ حركية مهارية ،(بغداد ، مكتب النور ، 2013 ) ص46 ـ47.

26) احمد خميس وجميل قاسم ، موسوعة كرة اليد العالمية ،ط1 (دار الكتاب العربي ، مؤسسة الصفار للمطبوعات ،بيروت ،لبنان ،2011 ) ،ص281.

27) كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين :رباعية كرة اليد الحديثة ، ج2 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،20002) ص 175 ـ176.

28) مؤيد عبد الله حمو دات ، فائز بشير وجاسم : كرة سلة ، (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،1997 ) ،ص169 ـ170.

 (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, Icnopty No5, 2011,p125.

 الملاحق

 **الملحق (1)**

**أسماء فريق العمل المساعد**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مكان العمل | التخصص | الاسم |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية  | كرة اليد | سجاد جابر عبد |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية | طالب مرحلة الرابعة | عباس عادل |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية  | طالب مرحلة الرابعة | علي جواد |

**ملحق (2)**

**أسماء السادة الخبراء والمختصين والسادة الذين أجرت معهم مقابلة شفهية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| مكان العمل | الاختصاص | اللقب العلمي | اسم الخبير |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية  | كرة اليد | أ.د  | اثير عبدلله اللامي |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية | اختبارات والقياس | ا.م.د | احمد فاهم |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية  | كرة اليد | أ | علي خومان علوان |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية | كرة اليد | ا.م.د | اكرم عبدالحسين جياد |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية  | كرة طائرة | ا.م.د | علاء كاظم |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية | كرة اليد | أ.د  | مشرق عزيز |
| كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية  | كرة اليد | أ.م.د | نعمان كريم |

**ملحق (3)**

**استمارة استبيان**

**السيد المحترم**

**الاستاذ الفاضل**

**في النية أجراء البحث بعنوان (القوة الخاصة والرشاقة وعلاقتها 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..**

**شكرا**

**التوقيع:**

**الاسم الثلاثي:**

**الدرجة العلمية:**

**مكان العمل:**

 **الباحثان**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الاختبار** | **اسم الاختبار** | **الهدف منه** | **الاختبار** |
| 1 | الرشاقة | اختبار T للرشاقة | قياس الرشاقة |  |
| اختبار الركضالمتعرج(2×15)م ذهاباً وايابا | قياس الرشاقة |  |
| 2 | القوة المميزة بالسرعة | للرجلين | اختبارالحجل لابعد مسافة برجل يمنى ويسرى(10ثا) | قوة المميزة بالسرعة الرجلين |  |
| اختبار 3 حجلات بالرجل اليمنى | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| للذراعين | اختبار الدفع من الاستناد الامامي (10)ثا | قوة مميزة بالسرعة للذراعين |  |
| رمي واستلام الكرة على الحائط في 30 ثا | قوة مميزة بالسرعة للذراعين |  |
| 3 | القوة الانفجارية | للرجلين | اختبار الوثب العمودي لسارجنت | قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين |  |
| اختبار الوثب العريض بالرجلين | قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين |  |
| للذراعين | رمي الكرة في الحركة ابعد مسافة | القوة الانفجارية للذراعين |  |
| رمي كرة طبطبة (800غم) ابعد مسافة | القوة الانفجارية للذراعين |  |
| 4 | تحمل القوة | للرجلين | القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (45)ثا | قياس تحمل عضلات الرجلين |  |
| القفز والركض مع الكرة 50م2 | قياس تحمل عضلات الرجلين |  |
| للذراعين | ثني ومد الذراعين حتى نفاذ الجهد | قياس تحمل عضلات الذراعين |  |
| اختبار قوة التصويب ودقته (5) كرات من 34م | قياس تحمل عضلات الذراعين |  |
| 5 | المهارات الهجومية المركبة |  | الطبطبة ثم التصويب | قياس السرعة والطبطبة والتصويب |  |
| الطبطبة المتعرجة مع التصويب | قياس رشاقة للاعب بالكرة |  |

1. )) طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ،1994) ص209. [↑](#footnote-ref-1)
2. )) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ،دار الفكر العربي ،2001) ص192. [↑](#footnote-ref-2)
3. )) محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي: أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1. (بغداد، دار الضياء للطباعة ،2013 ) ،ص201. [↑](#footnote-ref-3)
4. )) منير جرجيس : كرة اليد الجميع ، ط3(القاهرة، دار الفكر العربي ،1990 ) ، ص44. [↑](#footnote-ref-4)
5. )) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ،دار الفكر العربي ،1998) ص150. [↑](#footnote-ref-5)
6. )) عبد الله حسين اللامي:التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية ،ط1 (النجف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ،2010 ) ص147. [↑](#footnote-ref-6)
7. ))كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة،ج1 ،ط1 (القاهرة ،مطابع امون 2001) ص56. [↑](#footnote-ref-7)
8. )) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر ، ط1 .(القاهرة ،دار الفكر العربي ، 2012 ) ص140. [↑](#footnote-ref-8)
9. )) سعد محسن أسماعيل : مصدر سبق ذكره . إطروحة دكتوراه ،1996 9 ص54. [↑](#footnote-ref-9)
10. )) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفيسولوجيا ،ط1 .(القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1997 ) ص133. [↑](#footnote-ref-10)
11. )) مفتي ابراهيم حماد: مصدر سبق ذكره ،1998 ،ص135. [↑](#footnote-ref-11)
12. )) ناجي أسعد يوسف : التدريب البلومتري . (القاهرة ، العدد 25 ، 1999) ص30. [↑](#footnote-ref-12)
13. )) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي 111،ط1 . 0بغداد ، مكتب زكي ، 2010) ص55. [↑](#footnote-ref-13)
14. )) أحمد عربي عودة : الاعداد البدني في كرة اليد، ط1 (بغداد ، مكتب زكي ،2011 9 ص85. [↑](#footnote-ref-14)
15. )) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة ،ط1 .(بغداد ، دار العربية للطباعة ،19789 ص81. [↑](#footnote-ref-15)
16. )) أحمد خاطر وعلي البيك،القياس في المجال الرياضي ،ط4 .(القاهرة ، دار الكتاب الجديد، 1996) ص176. [↑](#footnote-ref-16)
17. )) سعد محسن اسماعيل :مصدر سبق ذكره ،1996 ،ص54. [↑](#footnote-ref-17)
18. ()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. [↑](#footnote-ref-18)
19. )) صبحي أحمد قبلان : كرة اليد (مهارات ـ تدريب ـ تدريبات ـ إصابات ) ، ط1. (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،2012 ) ص83, [↑](#footnote-ref-19)
20. ()Rajesh vaidhya and Ravinder a pal training coaching sports new Delhi2008 p357. [↑](#footnote-ref-20)
21. ()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 [↑](#footnote-ref-21)
22. ))فاطمة عبد مالح وآخرون : التدريب الرياضي ،ط1 . ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،2010) ص148. [↑](#footnote-ref-22)
23. ))مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، 1998 . ص159. [↑](#footnote-ref-23)
24. ))أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ،ط1 (الاسكندرية ، دار الوفاء للنشر والطبع ، 2008 9 ،ص216. [↑](#footnote-ref-24)
25. ))عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ـ نظريات تطبيقات ،ط9 .(الاسكندرية ، دار المعارف ،1999) ص165. [↑](#footnote-ref-25)
26. ))صبحي أحمد قبلان ؛ مصدر سبق ذكره ، ص28. [↑](#footnote-ref-26)
27. ))محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،ط1 (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ،1987 ) ص 45 ـ 46. [↑](#footnote-ref-27)
28. ))صبحي أحمد قبلان، مصدر سبق ذكره، ص35. [↑](#footnote-ref-28)
29. ))ضياء الخياط ونوفل محمد : كرة اليد، (كتاب منهجي للكليات وأقسام التربية الرياضية ،2001 ) ص13 ـ95. [↑](#footnote-ref-29)
30. ))محمد توفيق الوليلي : كرة اليد( تعليم ، تدريب ، تكنيك ) ، ( القاهرة ،1994 9 ،ص102 [↑](#footnote-ref-30)
31. ))وجيه محجوب : اصول البحث العلمي ، ط2 (، عمان ، دار المناهج ،2001 ،ص269). [↑](#footnote-ref-31)
32. (\* ) ملحق ( 2 ) [↑](#footnote-ref-32)
33. )) علي سلمان عبد العرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية البدنية ـ حركية مهارية ،(بغداد ، مكتب النور ، 2013 ) ص46 ـ47. [↑](#footnote-ref-33)
34. )) المصدر احمد خميس وجميل قاسم ، موسوعة كرة اليد العالمية ،ط1 (دار الكتاب العربي ، مؤسسة الصفار للمطبوعات ،بيروت ،لبنان ،2011 ) ،ص281. [↑](#footnote-ref-34)
35. )) قيس ناجي وبسطويسي احمد، المصدر السابق ،ص287. [↑](#footnote-ref-35)
36. )) كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين :رباعية كرة اليد الحديثة ، ج2 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،20002) ص 175 ـ176. [↑](#footnote-ref-36)
37. )) مؤيد عبد الله حمو دات ، فائز بشير وجاسم : كرة سلة ، (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،1997 ) ،ص169 ـ170. [↑](#footnote-ref-37)
38. )) جميل قاسم واحمد خميس : مصدر سبق ذكره ،ص286. [↑](#footnote-ref-38)
39. ))جميل قاسم واحمد خميس :مصدر سبق ذكره ، ص286. [↑](#footnote-ref-39)
40. (1)محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد عبد الفتاح **؛** فسيولوجيا التدريب الرياضي: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1984 ) ، ص124. [↑](#footnote-ref-40)
41. [↑](#footnote-ref-41)
42. )) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية،ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي،1997) ص133 [↑](#footnote-ref-42)
43. () خيرية إبراهيم السكري. استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، نشرة ألعاب القوة، 1996). [↑](#footnote-ref-43)
44. [↑](#footnote-ref-44)
45. )) أبو العلا أحمد عبد الفتاح **؛**هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها :( القاهرة , مركز التنمية الإقليمي نشرة ألعاب القوى , 1992) ص78. [↑](#footnote-ref-45)
46. **(1)كمال عارف،وسعد محسن : مصدر سبق ذكره ،ص125**

**(2). محمد توفيق الوليلي . مصدر سبق ذكره ، ص102** [↑](#footnote-ref-46)