



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

الرشاقة وعلاقتها بدقة التصويب من القفر للإمام في لعبة كرة اليد

بحث مقدمة إلى مجلس فرع العلوم التطبيقية في كلية التربية البدنية
وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية

من قبل الطالب
علي جبار كاظم
أشرف
م.مرعباس طه

٢٠٢١ م

١٤٤٢ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ
بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ
عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

صدق الله العلي العظيم

سورة النحل: الآية ١٢٥

إهداء

إلى معلم البشرية **محمد** صلى الله عليه وآله وسلم ، سيد الخلق ، ونبي الحق ، ومحرر عقولنا من الجهل ، ونفوسنا من الرق .

إلى من يسعد قلبي بلقيهاها

إلى روضة الحب التي تثبت أزكى الأزهار "امي"

إلى رمز الرجولة والتضحية

إلى من دفعني إلى العلم وبه ازداد افتخار "أبي"

إلى من هم اقرب أليّ من روعي

إلى من شاركني حزن الأم وبهم استمد عزتي وإصراري "اخوتي"

إلى من أنسني في دراستي وشاركني همومي

تذكراً وتقديراً "اصدقائي"

إلى وطن اختاره الله وخصه بالقداسة وقدس ثراه ، وسرى حبه في دمائي ، إلى جنة الله في قلبي

وعلى الارض "وطني الغالي العراق"

إلى هولاء جميعا اهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا .

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيد المرسلين (صلى الله عليه وآله وسلم)
خاتم الأنبياء وآله الطيبين الطاهرين ...

يسرني وقد انتهيت من كتابة بحثي هذا إن أتقدم بالشكر الجزيل إلى جامعة ميسان وبالأخص
عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة علما قدموا لي من مساعدة ومعلومات سوف تفيدني في
المستقبل وكذلك يسرني انه أتقدم بالشكر والتقدير الى قسم العلوم التطبيقية على كل المعلومات
التي اكتسبتها من جميع الدكتوراه القسم طيله الأربع سنوات واقدم خالص شكري وامتناني الى
الاستاذ المشرف م.م عباس طه الذي كان لملاحظته العلمية وخبرته النادرة وتوجيهاته السديدة التي
كانت لها الفضل الكبير في انجاز هذا البحث ، واشكر سعة صدره معي ، فشكرا له لأنه كان
بحق المشرف الذي يتحلى بالأخلاق الإنسانية الرائعة ويغمر طلابه بالرعاية العلمية الصادقة
والتي تصحب الرعاية الأبوية فيضي على العلاقات الإشرافية التآلق والنجاح .

وأقدم بخالص شكري وامتناني الاساتذه الأفاضل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
لمساعدتهم لي في إنضاج هذا البحث .

ولا يسعني إلا إن أتقدم بالشكر الجزيل الى الاساتذه الأفاضل في جامعة ميسان لما قدموه
لي من مساعد لتوجيهاتهم الكريمة في إعداد البحث .

وأعرب عن شكري الجزيل الى أعضاء الهيئة الإدارية والتدريسية في المدارس الابتدائية
والمتوسطة والإعدادية لمديرية تربية ميسان لما قدموه لي من مساعده.

وأخيرا يطيب لي إن أقدم شكري وامتناني الى كل من قدم لي المساعدة والى كل من مد لي
يد العون من قريب أو من بعيد للمساهمة في انجاز هذا البحث ، داعي من الله سبحانه وتعالى إن
تعم فائدة وجدواه على قدر ما بذل فيه من جهد ووقت انه سميع مجيب .

اقرار المشرف
اشهد ان اعداد هذا البحث المرسوم

.....

الذي تقدم به الطالب
علي جبار كاظم

قد جرى تحت اشرافي في جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وهو جزء من متطلبات شهادة البكالوريوس في تخصص التربية الرياضية

اقرار المشرف

اسم المشرف

الدرجة العلمية

التوقيع

بناء على توصية المشرف اقدم هذا البحث للمناقشة

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد إننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على هذا البحث الموسوم بـ (الرشاقة وعلاقتها بدقة التصويب من القفر للإمام في لعبة كرة اليد) وقد ناقشنا الطالب (علي جبار كاظم) في محتوياته وفيما له علاقة به ونعتقد انه جدير بالقبول لنيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان .

التوقيع	التوقيع	التوقيع
عضو اللجنة	رئيساً	عضو اللجنة
()	()	()

صدق هذا البحث من مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان بتاريخ / /

العميد

المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	الأهداء	
ث	الشكر والتقدير	
ج	اقرار المشرف	
ح	اقرار لجنة المناقشة	
خ - ذ	المحتويات	
ز - ر	مستخلص البحث	
١ - ٤	الفصل الأول	
٢	التعريف بالبحث	١
٢ - ٣	مقدمة البحث وأهميته	١ - ١
٣	مشكلة البحث	٢ - ١
٣	أهداف البحث	٣ - ١
٤	فروض البحث	٤ - ١
٤	مجالات البحث	٥ - ١
٤	المجال البشري	١ - ٥ - ١
٤	المجال الزمني	٢ - ٥ - ١
٤	المجال المكاني	٣ - ٥ - ١
٥ - ١٥	الفصل الثاني	
٦	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٢
٦	الدراسات النظرية	١ - ٢
٦	التدريب الرياضي	١-١-٢
٦-٧	القدرات الحركية	٢-١-٢
٧-٨	الرشاقة	٣-١-٢
٨	أنواع الرشاقة	١-٣-١-٢

٨	أهمية الرشاقة	٢-٣-١-٢
٩	العوامل المؤثرة في الرشاقة	٣-٣-١-٢
٩	طرائق تنمية الرشاقة	٤-٣-١-٢
١٠-٩	تمارين لتنمية الرشاقة	٥-٣-١-٢
١١-١٠	المهارات الأساسية في كرة اليد	٤-١-٢
١٢-١١	مهارة التصويب في كرة اليد .	١-٤-١-٢
١٢	أنواع التصويب في كرة اليد	٢-٤-٢-٢
١٤-١٢	دقة التصويب من القفز	٥-١-٢
١٤	أهمية وقوة التصويب في كرة اليد	٦-١-٢
١٥	الدراسات السابقة	٢-٢
١٥	دراسة وعد عبد الرحيم فرحان وعمر صباح	١-٢-٢
٢٠ - ١٦	الفصل الثالث	
١٧	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
١٧	منهج البحث	١ - ٣
١٧	مجتمع وعينة البحث	٢ - ٣
١٨-١٧	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٣ - ٣
١٨	التجربة الاستطلاعية للبحث	٤ - ٣
١٨	اختبارات المستخدمة في البحث	٥ - ٣
١٩-١٨	اختبار الجري المكوكي المختلف الأبعاد	١ - ٥ - ٣
١٩	اختبار دقة التصويب من القفز	٢ - ٥ - ٣
١٩	التجربة الرئيسية للبحث	٦ - ٣
٢٠	الوسائل الإحصائية	٧-٣
٢٣ - ٢١	الفصل الرابع	
٢٢	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٢٢	عرض وتحليل النتائج	١ - ٤
٢٣-٢٢	مناقشة النتائج	٢-٤
٢٥ - ٢٤	الفصل الخامس	

٢٥	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٢٥	الاستنتاجات	١ - ٥
٢٥	التوصيات	٢ - ٥
٢٩ - ٢٦	المراجع والمصادر	

مستخلص البحث

العنوان / الرشاقة وعلاقتها بدقة التصويب من القفز للإمام في لعبة كرة اليد

الباحث / علي جبار كاظم

أشراف

م.م عباس طه



وأحتوى البحث على خمسة فصول :

الفصل الأول : حيث شمل كالأتي : أهمية البحث : شهد المجال الرياضي تطورا سريعا في مختلف مسارته اذ انه يحظى بأهمية كبيرة في حياه المجتمع بوصفه من الركائز الأساسية المهمة التي تمنح الفرد الحرية في اختيار الأنشطة التي تعبر عن قدراته وامكانياته الكامنة .
مشكلة البحث : ان ترسيخ الأداء المهاري بكرة اليد يعتمد اعتمادا كبيرا على الاعداد البدني وتوفر عناصر اللياقة البدنية عند أداء اللاعب للمهارات المتنوعة خلال مجريات المباريات الرسمية والفرقيه .

أهداف البحث : التعرف على العلاقة بين الرشاقة ودقة التصويب من القفز للإمام بكرة اليد .
فروض البحث : هناك علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين الرشاق ودقة التصويب من القفز للإمام بكرة اليد .

مجالات البحث : المجال البشري / طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة فرع العلوم التطبيقية / جامعة ميسان ، المجال الزمني / من تاريخ ٢٨ / ١١ / ٢٠٢٠ الى ٢٣ / ٥ / ٢٠٢١ ، المجال المكاني / القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان .

إما الفصل الثاني :

فقد اشتمل على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة وبينه فية مفهوم التدريب الرياضي ، القدرات الحركية ، مفهوم الرشاقة ، أنواع واهمية الرشاقة ، المهارات الأساسية بكرة اليد ، التصويب



بكرة اليد ، أنواع التصويب ، أهمية التصويب من القفز ، وكذلك تناولنا فيه بعض الدراسات المشابهة .

إما الفصل الثالث : شمل منهج البحث و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها ، مجتمع البحث وعينة حيث تكون من (٢٠) طالب من المرحلة الرابعة للبنين الشعبة (الثانية) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه ميسان للعام الدراسي ٢٠٢٠ | ٢٠٢١ وقد تم اختيار عينه البحث من (١٠) طلاب بالطريقة العمدية كعينة رئيسية للبحث وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (٥٠ %) ، وطبقت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (٥) طلاب وبعدها طبقت التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء بتاريخ (٢٠٢١/٤/٥) في تمام الساعة التاسعة صباحا في القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه ميسان وبعد جمع البيانات تم ترتيبها لمعالجتها إحصائياً ، واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية ومنها الوسط الحسابي ومعامل الارتباط البسيط بيرسون .

إما الفصل الرابع : فقد تناول النتائج التي تم توصل إليها وتم مناقشتها وتحليلها .

اما الفصل الخامس : فقد شمل على الاستنتاجات ومنها :

١. توجد علاقة معنوية بين الرشاقة ودقة التصويب من القفز بكرة اليد .

٢. يوجد تباين في مستوى الرشاقة ودقة التصويب من القفز بكرة اليد .

إما التوصيات ومنها :

١- الاهتمام بدقه التصويب بكرة اليد لما لها من أهمية بالغة في تحديد نتائج المباريات .

٢. زيادة الاهتمام بتطوير القدرات الحركية والبدنية ومن أهمها الرشاقة .

٣. الحرص على أداء أنواع التصويب من أوضاع حركية مختلفة ومشابهة للمنافسة بما يضمن تطوير القدرات الحركية والبدنية المرتبطة .