



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع العلوم التطبيقية

الدراسات الاولية - الصباحية

القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز في كرة اليد

بحث تقدمت به الطالبة

طيبة عبد الله حسن

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية

إشراف

المدرس المساعد زهراء خالد كبيان

٢٠٢١

الآية القرآنية



ال عمران الآية (٣١)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه البحث الموسوم :

**((القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز في
كرة اليد))**

المقدم من طالبة البكالوريوس (طيبة عبد الله حسن)، قد تمَّ تحت إشرافي في جامعة
ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- فرع العلوم التطبيقية ، وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجله وقعت.

التوقيع:

المشرف: م.م. زهراء خالد عبد الواحد

٢٠٢١/٥ /

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذا البحث للمناقشة

أ.م.د. حسن غالي مهاوي

رئيس فرع العلوم التطبيقية

٢٠٢١/٦ /

إقرار لجنة والمناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة والمناقشة ، اطلعنا على بحثة الموسوم بـ:

((القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز في كرة اليد))

المقدم من طالبة البكالوريوس (طيبة عبد الله حسن) وناقشنا الطالبة في محتوياته وفيما له علاقة به، وأنها جديرة بالقبول لنيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة في التربية الرياضية.

التوقيع: الاسم:	التوقيع: الاسم:	التوقيع: الاسم:
التاريخ: / / ٢٠١٣ رئيساً	التاريخ: / / ٢٠٢١ عضواً	التاريخ: / / ٢٠٢١ عضواً

صدق من مجلس فرع العلوم التطبيقية

أ.م. د حسن غالي مهاوي

رئيس الفرع

/ / ٢٠٢١

الإهداء

الى من ارسل منقذ للبشرية هبة السماء رسول الله ((صل الله عليه وآله وسلم))
الى قرة العين وطني العراق الجريح الذي أشر بنا كأوس العلم والمعرفة
الى الذي يتابع خطوتي حتى وضعني على الطريق الذي اخطو فيه
الى رمز الوفاء ابني
الى الوالدة العزيزة
الى ملهمي وشريك حياتي زوجي العزيز
الى سندي في الحياة اخوتي واخواتي
الى رفيقات الدرب زميلاتي في الدراسة
الى كل من علمني حرفاً
الى اصحاب الفضل أساتذتنا الأعزاء

أهدي ثمرة جهودي المتواضع هذا

الى الأستاذة الفاضلة : زهراء خالد عبد الواحد كيبان

والحمد لله رب العالمين الذي مكنا من اتمام هذا الجهد

الباحثة (طيبة عبد الله حسن)



الشكر والتقدير

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاح لذكره وخلق الأشياء ناطقة لشكره واثني عليه واحمد ه اللهم
وصلي وبارك على محمد عبدك ورسولك وعلى وليك وعلى الائمة المعصومين وعلى من سار
على نهجهم الى يوم الدين

اما بعد

لا يسعني في هذا المجال الا ان اتقدم بوافر الشكر والتقدير والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة جامعة ميسان متمثلة بعميدها الاستاذ الدكتور ماجد شندي والي والسادة معاونين
وكذلك اتقدم بالشكر الذي لا يوازيه شكر تقف الكلمات عاجزة امام التعبير ما في داخلي من
مشاعر الى رئاسة فرع العلوم التطبيقية متمثلة بالسيد رئيس الفرع الدكتور حسن غالي مهاوي
وكذلك الدكتور حيدر كاظم عبد الزهرة لما قدموا لنا من جهد واهتمام وبذلوا من اجلنا الكثير في
سبيل تذليل كل الصعوبات التي واجهتنا فلهم كل الحب والتقدير والاحترام فجزاهم الله خيرا .. وأتقدم
ايضا بالشكر والتقدير الى جميع اساتذة الفرع الذين وقفوا معنا طيلة فترة الاربع سنوات الدراسية

الى الأستاذة الفاضلة : زهراء خالد عبد الواحد كيبان

والحمد لله رب العالمين الذي مكنا من اتمام هذا الجهد

الباحثة (طيبة عبد الله حسن)



ملخص البحث

((القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز في كرة اليد))

((اشراف :زهراء خالد عبد الواحد))

((اعداد :طيبة عبد الله حسن))

مقدمة البحث ان التطور السريع في العديد من نواحي الحياة وظهور اتجاهات حديثة وافكار جديدة تؤثر في تفاعل عناصره في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي فالتخطيط للعملية التدريبية في مجال لعبة كرة اليد يجب أن يشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي تعتبر من أهم أسس التي تبنى عليها العملية التدريبية للوصول الى درجة التكامل المطلوب ومن أجل السعي لتحقيق المستويات العليا . واما مشكلة البحث ، تحتاج كل فعالية رياضية سواء كانت جماعية او فردية الى عناصر خاصة نفسية وبدنية ومهارية وخططية وذهنية . ونظرا لكون لعبة كرة القدم من الالعاب التي تحتاج الى العديد من المهارات والصفات البدنية لذا فان القوة الانفجارية تلعب دورا فعالا في الاداء الفني للاعب في التصرف الحركي الدفاعي والهجومى للاعبى كرة اليد ،ومن خلال ملاحظة الباحثة للالعاب دوري القطر ، وجد الباحث ان عدد المحاولات على الهدف كانت كثيرة ولكن وجد ضعف في دقة التصويب من تكون السبب في هذا الضعف واما هدف البحث كان التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة اليد واما فرض البحث افترضه الباحثة وجود علاقة دالة احصائية بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة اليد. واما الاستنتاجات والتوصيات كانت بالشكل التالي وكانت الاستنتاجات:

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب من القفز بكرة اليد .
- ٢- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب من القفز بكرة اليد
- ٣- ان الصفات البدنية لها دورا بارز في تطوير دقة التهديف .

وكانت التوصيات:

- ١- ضرورة التأكيد على صفة القوة الانفجارية لما لها من تأثير ايجابي للتهديف من القفز بكرة اليد .
- ٢- اجراء دراسات مشابهه لإيجاد علاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والالعاب الرياضية الأخرى.

جدول المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١	العنوان	١
٢	الآية	٢
٣	الإهداء	٣
٤	الشكر والتقدير	٤
٥	اقرار المشرف	٥
٦	اقرار لجنة المناقشة	٦
٧	الملخص	٧
٩-٨	المحتويات	٨
	الفصل الاول	٩
١١	المقدمة وأهمية البحث	١٠
١١	مشكلة البحث	١١
١٢	اهداف البحث	١٢
١٢	فروض البحث	١٣
١٢	مجالات البحث	١٤
	الفصل الثاني	١٥
١٤	الدراسات النظرية- والسابقة	١٦
١٤	القوة العضلية	١٧
١٥-١٤	انواع القوة العضلية	١٨

١٥	مفهوم القوة العضلية	١٩
١٥	التصويب بكرة اليد	٢٠
١٦-١٥	انواع التصويب في كرة اليد	٢١
١٧	الدراسات المشابهة	٢٢
	الفصل الثالث	٢٣
١٩	منهج البحث	٢٤
١٩	عينة البحث	٢٥
١٩	وسائل جمع البيانات	٢٦
٢٠	التجارب الاستطلاعية	٢٧
٢٠	خطوات تنفيذ الاجراءات	٢٨
٢٣-٢٠	طرق قياس متغيرات البحث	٢٩
	الفصل الرابع	٣٠
٢٦-٢٥	عرض ومناقشة وتحليل النتائج	٣١
	الفصل الخامس	٣٢
٢٨	الاستنتاجات	٣٣
٢٨	التوصيات	٣٤
٢٩	المصادر	٣٥

الفصل الاول

- ١- التعريف بالبحث
- ١-١ المقدمة وأهمية البحث
- ٢-١ مشكلة البحث
- ٣-١ هدف البحث
- ٤-١ فرض البحث
- ٥-١ مجالات البحث
- ١-٥-١ المجال البشري
- ٢-٥-١ المجال الزماني
- ٣-٥-١ المجال المكاني

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان التطور السريع في العديد من نواحي الحياة وظهور اتجاهات حديثة وافكار جديدة تؤثر في تفاعل عناصره في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي فالتخطيط للعملية التدريبية في مجال لعبة كرة اليد يجب أن يشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي تعتبر من أهم أسس التي تبنى عليها العملية التدريبية للوصول الى درجة التكامل المطلوب ومن أجل السعي لتحقيق المستويات العليا .

ونظرا لما تتمتع به لعبة كرة اليد من شعبية كبيرة على مستوى بلدان العالم بما يتسم لها لاعب كرة اليد من صفات بدنية ومهارية وخططية عند أدائه داخل الملعب من أجل الوصول الى المستوى المطلوب من خلال توزيع المجهود البدني والمهاري الصحيح وكرة اليد واحدة من الالعاب السريعة التي تحتاج الى قوة بدني لأجل الدفاع والتخلص من الخصم في الهجوم وبسرعة الحركية لأجل الانتقال من مكان الى مكان والتغطية الدفاعية . ونظرا لأهمية القوة الانفجارية التي يحتاج اليها اللاعب والتي تعد واحد من اهم عناصر الاعداد البدني الخاص بلاعب كرة اليد فهي تسهم إسهاما فعالا في نجاح وتحسين مستوى الانجاز من خلال القفز في عملية التصويب في المرمى وخاصة منطقة الزاوية ولاعب الست امتاز (الارتكاز) ونظرا لما تتمتع بها القوة الانفجارية من اهمية كبيرة في مجال لعبة كرة اليد من اجل تطوير الاداء الرياضي لتحسين اداء الفرق الرياضية المتقدمة من اجل التعرف على العلاقات بين اهمية القوة الانفجارية والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة اليد .

٢-١ مشكلة البحث

تحتاج كل فعالية رياضية سواء كانت جماعية او فردية الى عناصر خاصة نفسية وبدنية ومهارية وخططية وذهنية . ونظرا لكون لعبة كرة القدم من الالعاب التي تحتاج الى العديد من المهارات والصفات البدنية لذا فان القوة الانفجارية تلعب دورا فعالا في الاداء الفني للاعب في التصرف الحركي الدفاعي والهجومى للاعب كرة اليد،ومن خلال ملاحظة الباحثة للألعاب دوري القطر ،وجد الباحث ان عدد المحاولات على الهدف كانت كثيرة ولكن وجد ضعف في دقة التصويب من تكون السبب في هذا الضعف .

٣-١ هدف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة اليد .

٤-١ فرض البحث

تتعرض الباحثة وجود علاقة دالة احصائية بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من القفز بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة ميسان بكرة اليد

٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ١٢/٣٠ / ٢٠٢٠ ولغاية ٢٤ / ٢٠٢١/٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الشهيد سعد خلف سويف المغلقة .

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

- ٢-١- الدراسات النظرية .
- ٢-١-١ القوة العضلية .
- ٢-١-٢ انواع القوة العضلية .
- ٢-١-٣ مفهوم القوة الانفجارية .
- ٢-١-٤ التصويب في كرة اليد.
- ٢-١-٥ انواع التصويب في كرة اليد .
- ٢-٢ الدراسات المشابهة .
- ٢-٢-١ دراسة سعد محسن (واخرون)

٢- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة :-

٢-١ الدراسات النظرية :-

٢-١-١ القوة العضلية :-

تعتبر القوة العضلية هي احدى الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية، ولكن تعريف القوة العضلية (بانها قدرة العضلة او مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة او عدة مقاومات خارجية)^١ وقد عرفها (مفني ابراهيم حماده)^٢ على انها ((قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة)) وعرفها (فاضل سلطان شريده)^٣ بان القوة هي ((اقصى مقدار من القوة ممكن ان تنتجه عضلة واحدة او مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة)).

وعرفها (عصام عبد الخالق)^٤ بانها ((قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها)

وتتشترك القوة العضلية في مختلف الالعاب الرياضية سواء اكان هذا النشاط الرياضي الممارس فرديا او جماعيا سواء اكانت هذه القوة قليلة او كبيرة في هذا النشاط كما ان حركات جسم الانسان هي عبارة عن حركات توافقية بين الجهازين العصبي المركزي والجهاز العضلي ، فبدون القوة العضلية لا يمكن الانسان من اداء أي حركة جسمية، فبفضل القوة العضلية يتحرك الجسم .

وتعتبر القوة العضلية من اهم الصفات البدنية والاساسية في كرة اليد وخاصة في الاطراف السفلى لأنها تستخدم في عملية القفز عند اداء مهارة التصويب من قبل اللاعبين الذين لديهم قوة انفجارية في الاطراف السفلى.

٢-١-٢ انواع القوة العضلية :-

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع المختلفة التي قد بحثت في موضوع القوة العضلية واقسامها، وجد هناك الكثير من الآراء فهناك قد قسم القوة العضلية الى ثلاث انواع ومنهم (هاره)^٥ حيث يقول: (تقرأ الاسباب المنطقية والتعليمية فقد قسمت القوة الى ثلاثة انواع رئيسية هي : القوة القصوى والقوة السريعة) (القوة المميزة بالسرعة) كما قسمها كل من (قاسم المندلاوي ومحمد الشاطي)^٦ القوة الى ثلاث اقسام هي: (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) (قوة سريعة) (القوة المميزة بالمطاولة) (مطاولة قوة) ومن تقسيمهم من ان القوة الانفجارية هي المقدرة على اعطاء القوة بالسرعة القصوى ويسمونها (القوة القصوى).

^١ - ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، البصرة ، مطبعة النخيل ، ٢٠٠٩ ، ص ١١ .

^٢ - مفني ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهق، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦ .

^٣ - فاضل سلطان شريده :وظائف الاعضاء والتدريب البدني، مطابع وارد الهلال الرياضي، ١٩٩٠ .

^٤ - عصام عبد الخالق : (تدريب رياضي، نظريات، تطبيقات) ، ط١، القاهرة، دار الكتاب الجديد، ١٩٩٩ .

^٥ - هارة : اصول التدريب ، ط٣ ، (ترجمة عبد علي نصيف) ، بغداد مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .

^٦ - قاسم حسن المندلاوي ومحمد الشاطي : تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للالعاب الرياضية ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧

٢-١-٣ مفهوم القوة الانفجارية

وهي احدى انواع القوة العضلية حيث قسم الخبراء القوة العضلية الى ثلاثة اقسام وهي القسوى ، والقوة المميزة بالسرعة ، ومطاوله القوة . والقسم الاخر من الخبراء من هم قسمها الى القوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاوله قوة أي ان بعض الخبراء قد اضافوا القوة الانفجارية الى القوة القسوى.

ويمكن تعريف القوة الانفجارية حسب مفهوم (قاسم حسن المندلوي)^١ بانها هي اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي انتاجها في حالة انقباض أرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جدا .

ويمكن تعريفها لمن هذا التعريف؟ بالحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة مع قوة كبيرة جدا ولذلك تكون خاصية القوة الانفجارية مرتكزة على القوة العضلية.

٢-١-٤ التصويب في كرة اليد

يعتبر التصويب من المهارات الاساسية في كرة اليد ، حيث ان كل المهارات والخطط التي يطبقها اللاعبون تكون عديمة الفائدة اذ لم تتوج هذه العمليات بالتصويب، والغرض من التصويب على مختلف أنواعه هو ادخال الكرة داخل مرمى الخصم ، تتحد نتيجة المباراة بعد الاهداف التي سجلها الفريق ضد الخصم.^٢

وهناك عدة عوامل تؤثر في اداء عملية التصويب :

- ١- زاوية التصويب : كلما التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى كلما كانت نسبة نجاح التصويب اكثر.
- ٢- المسافة: كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب.
- ٣- التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا او المناطق الحرجة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها ، ويلعب الرسخ دورا مهما في صدها .
- ٤- السرعة: كلما كان الاعداد سريعا كلما كان التصويب اكثر احتمالا.^٣

٢-١-٥ انواع التصويب في كرة اليد : هنالك انواع عديدة من التصويب في كرة اليد يمكن

ايجازها بما يلي:

- ١- التصويب من فوق الكتف : يعتبر من اهم انواع التصويب في كرة اليد حيث يشبه الى حد كبير عملية التميرير للكرة من فوق الكتف من ناحية الاداء الى انه في عملية التصويب تكون متجهة نحو الهدف وبسرعة اكبر من عملية المناولة^٤ .
 - ٢- التصويب من مستوى الكتف (التصويب الجانبي) : يستخدم هذا النوع من التصويب في حالة اداء المهاجم لعملية التصويب من فوق الكتف فقط.
- بل التنفيذ النهائي للمهارة يواجه لاعبا مدافعا مما يعطي اللاعب المهاجم التي تغيير طريقة التصويب وغالبا ما يلجأ المهاجم الى التصويب من الجانب، وهو الانسب في هذه الحالة لوجود ثغرة من جانب اللاعب المدافع .

^١ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩، ص ١١٨ .

^٢ - محمد رضا الروبي: مبادئ التدريب في مصارعة، ماهر لخدمات الاسكندرية، ٢٠٠٥، ص ١٣٠ .

^٣ - السيطويبيسي احمد: نظريات تدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ١١٦ .

^٤ - عبد الزهرة حميدي محيسن : تربية بدنية كلية الآداب جامعة سبها .

٣- التصويب من القفز : يعد التصويب من القفز من اكثر انواع التصويب شيوعا في لعبة كرة اليد ويكون على نوعين هما :
أ- التصويب من القفز عاليا .
ب- التصويب من القفز اماما .

٤- التصويب من السقوط : يعد هذا النوع من اهم انواع التصويب في كرة اليد وخاصة لاعبي الدائرة والمهاجمين المتقدمين ، وعلى الرغم من اهمية هذا النوع من التصويب الا ان التطور الحاصل في التكتيك الدفاعي من حيث قوة الدفاع وتماسكه جعل استعمال هذا النوع من التصويب على اعضاء الفريق المهاجم^١ .

^١ - احمد محمود علي اسماعيل : تربية بدنية كلية الاداب جامعة سبها ، تعلم - تدريب ، ص ٦٠

الدراسات المتشابهة :

١-٢-٢ سعد محسن واخرون (علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد)

اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى التعرف بين بعض القياسات الجسمية والقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مع طريقة البحث .

عينة البحث :

اجريت هذه الدراسات على عينة من لاعبين حراس المرمى فرق اندية الدرجة الاولى بكرة اليد في العراق في الموسم الرياضي .

الاستنتاجات :

هنالك علاقة ارتباط دالة احصائية في بعض المواصفات الجسمية المختارة قدرة الاطراف العليا والسفلى لحراس المرمى حيث كانت علاقة ارتباط عكسية بين (العمر الوزن مع قدرة الاطراف العليا والسفلى) وعلاقة ارتباط طردية بين طول الجسم / طول الذراع/ طول الرجل مع قدرة الاطراف العليا والسفلى .

التوصيات :

التأكيد على اهمية التدريبات للقوة العضلية في لعبة كرة اليد .^١

^١ - سعد محسن واخرون (علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد) بحث منشور ، جامعة بغداد، ٢٠٠٧.

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث

٢-٣ عينة البحث

٣-٣ وسائل جمع البيانات

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

٥-٣ خطوات تنفيذ الاجراءات

٦-٣ طرق قياس متغيرات البحث

١-٦-٣ اختبار قياس القوة الانفجارية للرجلين

٢-٦-٣ اختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين

٣-٦-٣ اختبار قياس دقة التصويب من القفز

٧-٣ التجربة الرئيسية

٨-٣ الوسائل الاحصائية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مع طبيعة البحث

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة عن طريق القرعة من لاعبي منتخب محافظة ميسان بكرة اليد البالغ عددهم (٨) لاعبين من مجموع (١٢) لاعبا حيث استبعد (٤) لاعبين من الاختبارات التجريبية وهذه قد تشكل نسبة (٦٦,٦%) من مجتمع الاصل

٣-٣ وسائل جمع البيانات : استخدمت الباحثة الوسائل الاتية للوصول الى البيانات:

- شريط قياس ، طباشير ، كرة يد عدد (٣) ، هدف كرة يد، ملعب كرة يد قانوني شواخص .

- اختبار دقه التصويب من القفز بكرة اليد
- اختبار لقياس القوة الانفجارية للذراعين
- اختبار لقياس القوة الانفجارية للرجلين
- استمارة استبيان اراء الخبراء كما في الملحق(١)
- استمارة جمع البيانات كما في الملحق (٢)
- المصادر والمراجع
- فريق العمل المساعد *

* فريق العمل المساعد ويتكون من :

- ١- م.م محمد كاظم عاشور : تدريسي.
- ٢- سنان لفته الرحيموي : طالب مرحلة ثالثة.
- ٣- علي قيس : طالب مرحلة ثالثة.
- ٤- احمد رحيم : طالب مرحلة ثالثة.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قواميها (٨)

لاعيين وتم اختيارهم بشكل عشوائي وتمت التجربة بتاريخ ٢١ / ٤ / ٢٠٢١ وقد كان غرض التجربة هو:

- التعرف على المعلومات والصعوبات التي تواجه الباحثة وفريق العمل في التجربة الرئيسية .
- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة .

٣-٥ خطوات تنفيذ الاجراءات : تم تنفيذ الاختبار الخاص بدقة التصويب بكرة اليد من

القفز وكذلك اختبارات قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجليين على عينة البحث خلال (٣) ايام وكانت كالتي:

اليوم الاول والثاني : اختبار دقة التصويب من القفز بكرة اليد .

اليوم الثالث : اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين .

وكان هناك يوم راحة بين اجراء اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وذراعين واجراء الاختبار بدقه التصويب من القفز .

٣-٦ طرق قياس متغيرات البحث

٣-٦-١ اختبار قياس القوة الانفجارية للرجلين^١:

اختبار الوثب العريض من الثبات :

- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين للوثب الى الامام

- الادوات المستخدمة : مكان مناسب للوثب بعرض (١,٥ م) وبطول (٣,٥ م) مستوي ، شريط قياس ، طباشير للتأشير.

- وصف الاختبار يقف المختبر خلف البداية والقدمان متباعداً قليلاً ومتوازيان خلف خط البداية، يبدأ المختبر بمرجه الذراعين للخلف ثم ثني الركبتين والميل الامام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافه يمكنه عن طريق مد الركبتين ودفع بالقدمين مع مرجه الذراعين للأمام.

- الشروط : يعطى المختبر ثلاث محاولات متتاليه بينهما فترة راحة مناسبة.

- التسجيل : يسجل المختبر افضل محاوله ما بين ثلاث محاولات

^١ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ ، ص ٢٤٥

٣-٦-٢ اختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين^١:

اختبار دفع الكرة الطبية (٣كغم) باليدين :

- غرض الاختبار لقياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف
- الادوات الازمه: كرات طبيه (٢) – شريط القياس.
- وصف الاداء: يقف المختبر ماسكا الكرة الطبية باليدين بحيث تكون الحركة اعلى الراس كما يجب يكون الجذع منتصباً ثم يعمل المختبر تقوساً بالجذع من اجل اعطاء قوة اضافيه لدفع الكرة الى الامام حسب نظرية النقل الحركي.
- حساب الدرجات : درجة كل محاوله هي المسافة بين الحافه الأمامية للخط الذي يقف عليه المختبر وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة بالأرض .

^١ - محمد حسن علاوي – محمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣٠

الجدول رقم (١) يبين قياس القوة الانفجارية للذراعين

ت	الاسم	الأولى	الثانية	الثالثة
١	حيدر عبد الكريم	١٠ م	١٠ م	١١ م
٢	مالك ناصر	٩,٩٠ م	١٠ م	١١ م
٣	محمد جابر	١٠,١٥ م	٨,٩٠ م	١٠,٥٠ م
٤	واثق راشد	٧,٨٠ م	٨,١٠ م	٧,٨٠ م
٥	أيام شمخي	٨,٣٠ م	٨,٥٠ م	٧,٨٠ م
٦	قاسم حسن	٨,٥٠ م	٩,٥٠ م	٩,١٠ م
٧	ميثم علي	٨,١٠ م	٩ م	٨,٧٥ م
٨	ناصر جعفر	١٠ م	١٠,٣٠ م	٩,٧٠ م

٣-٦-٣ اختبار دقة التصويب من القفز

دقة التصويب من القفز بكرة اليد

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز .
- الادوات المستخدمة : ملعب كرة اليد - كرات عدد (٣) - شريط قياس شواخص عدد (٢) - شريط تقسم .
- وصف الاداء : يقوم المختبر بتصويب الكرة على الهدف من القفز ويتم تحديد منطقة التصويب (٣) متر من الداخل وكذلك عن طريق قياس ثلاث امتار من بداية خط المرمى الى الداخل ووضع شاخص لتحديد هذه المنطقة التي سيتم التهديف منها ، اما شريط التقسيم فيتم تقسيم الهدف الى ثلاث مربعات في كل زاوية وكذلك حسب جهة تهديف المختبر سواء كان لاعب ايسر او لاعب ايمن اما بالنسبة لتوزيع درجة التصويب فتعطي ثلاث درجات للتصويب في المربع الاعلى ودرجة واحدة في المربع الوسط ودرجتان في المربع السفلي ، كما ويتم تحديد مكان وقوف حارس المرمى (١,٥م) من العمود القريب لجهة التصويب .
- الشروط : يعطى المختبر ثلاث محاولات بينها فترة استراحة مناسبة .
- التسجيل : يتم جميع المحاولات وتحسب افضل محاولة .

٧-٣ التجربة الرئيسية .

تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الاثنين المصادف ٢٩ / ٤ / ٢٠٢١ وتضمنت خطوات التجربة الميدانية اجراء الاختبارات البدنية والمهارية وهي ثلاث اختبارات وبمساعدة كل من فريق العمل المساعد*

- ١- اختبار مقياس القوة الانفجارية للذراعين من (٣٠) ثانياه .
- ٢- اختبار قياس القوة الانفجارية للساقين (٣٠) ثانياه .
- ٣- اختبار قياس دقة التصويب من الاعلى .

٨-٣ الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحاسوب لمعالجة البيانات الاحصائية حيث استخدمت برنامج (spss) نسخة (٢٣) .

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة التصويب

٤-٢ مناقشة نتائج القوة الانفجارية والذراعين ودقة التصويب

جدول رقم (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التهديف لدى عينة البحث

الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مفردات الاختبار
معنوية	٠,٧٠	٠,٧٥	٠,٧٥	١٨	ثني ومد الركبتين
			١٨,٨٩	٣٧,٥	دقة التهديف

قيمة (ر) الجدولية تحت درجة (٧) ومستوى معنوي (٠,٥٠) يساوي (٧٠,٠)

جدول رقم (٢) يبين علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية للساقين ودقة التهديف لدى عينة البحث

الدلالة	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مفردات الاختبار
معنوية	٠,٧٠	٠,٨٦	١,٤١	١٩,٢٧	القوة الانفجارية للساقين
			٢,٥٤	٦,٧	دقة التهديف

قيمة (ر) الجدولية تحت درجة (٧) ومستوى معنوي (٠,٠٥) تساوي ٠,٧٠

يبين الجدول رقم (١) ان قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين كانت (١٨) وبانحراف معياري (٠،٧٥) وان قيمة الوسط الحسابي لدقة التصويب كانت (٣٧،٥) وبانحراف معياري (١٨،٨٩) اما قيمة (ر محتسبة) كانت (٠،٧٥) وهي اكبر من قيمة (ر محتسبة) البالغة (٠،٧٠) وهذا يدل على ان مستوى الدلالة بين الاختبارين كانت معنويا. ويبين الجدول (٢) ان قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للرجلين كانت (١٩،٢٧) وبانحراف معياري (١،٤١) وان قيمة الوسط الحسابي لدقة التصويب كانت (٦،٧) وبانحراف معياري (٢،٥٤) وقيمة (ر المحتسبة) كانت (٠،٨٦) وهي من قيمة (ق جدولية) البالغة (٠،٧٠) وهذا يدل على ان مستوى الدلالة كانت معنوية. ومن خلال ملاحظة جدول رقم (١) والذي اظهر علاقة ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب في كرة اليد وتعزز الباحثة سبب ذلك من خلال تجربتها الميدانية بصفة طالبة من المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان: ان قيمة التصويب تعتمد على التوافق بين العين وحركة الذراع من خلال الذراع يمكن التحكم باتجاه الكرة. ان الهدف الاساسي من مباراة كرة اليد هو اصابة الهدف لذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة في لعبة كرة اليد بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج بالتصويب.

ويعتمد التصويب على مسك الكرة جيدا وكذلك على حجم الكف وطول سلاميات الاصابع الممدودة طول ومرونة اكثر . ومن خلال ملاحظة جدول رقم (٢) والذي اظهر وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب من القفز. وتعزو الباحثة سبب ذلك ان الرجلين تلعب دورا كبيرا في دقة التصويب وانما تساهم بنسبة معينة في الانجاز من خلال تمكين اللاعب في الوصول الى نقطة اقرب للهدف من خلال القوة الانفجارية الجيدة للرجلين . وبالتالي فان تطور القوة تمكن اللاعب من استخدام مقدار جيد من القوة تتناسب مع دقة التصويب من الزاوية في كرة اليد .

((ان اللاعبين في مختلف الالعاب الرياضية لم يتقنوا المهارات التي تتميز عن اللعبة الاخرى وذلك بسبب الضعف في الخصائص البدنية الخاصة للعبة ،فهناك ارتباط وثيق بين مستوى الاداء الفني والصفات البدنية للفعاليات المطلوبة))^١.

كما ان تسمية الصفات البدنية ومنها القوة الانفجارية تمكن اللاعب من اداء مختلف النواحي الفنية للوصول الى مستوى اعلى في اللعبة المطلوبة.^٢

^١ - ضياء الخياط، ا نوفل محمد الحياي: مصدر سبق ذكره، ص ٤٠

^٢ - علي خضير عباس الموسوي واخرون: تأثير طريقتي التدريب المرتفع الشد والتكرار تطوير القوة المميز بالسرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الاول، ٢٠٠٦، ص ١٣٧

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب من القفز بكرة اليد .
- ٢- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب من القفز بكرة اليد .
- ٣- ان الصفات البدنية لها دورا بارز في تطوير دقة التهديد .

٥-٢ التوصيات

- ١- ضرورة التأكيد على صفة القوة الانفجارية لما لها من تأثير ايجابي للتهديد من القفز بكرة اليد .
- ٢- اجراء دراسات مشابهه لإيجاد علاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والالعب الرياضية الاخرى .

المصادر

- القران الكريم
- المهارات الاساسية بكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل، العدد الاول، ٢٠٠٦ .
- سعد محسن ، واخرون: علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج٢، ١٩٨٩
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١ .
- عصام عبد الخالق : (التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات) ط١، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ١٩٩٩ .
- علي خضير عبيد الموسوي واخرون : (تأثير طريقتي التدريب مرتفع الشدة والتكراري) في تطوير الممييزة بالسرعة ودقة بعض المهارات
- فاضل سلطان شريده : وظائف الأعضاء والتدريب البدني، مطابع دار الهلال الرياضي ١٩٩٠،
- قاسم حسن المندلوي : تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للألعاب الرياضية ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
- مفتي ابراهيم حماد :التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦ .
- هارا : اصول التدريب، ط٣ (ترجمة عبد علي نصيف)، بغداد، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠ .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيري :التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩ .
- سعد محسن واخرون (علاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد) بحث منشور ، جامعة بغداد، ٢٠٠٧ .