

القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وعلاقتها بدقة أداء مهارة التصويب من القفز أماما بكرة اليد على لاعبي أندية الدرجة الأولى للموسم ٢٠١٥ - ٢٠١٦

المدرس/ يحيى مصطفى السهر وردي المدرس /سجى شكر ياس

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

مستخلص

القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وعلاقتها بدقة أداء مهارة التصويب من القفز أماما بكرة اليد على لاعبي نادي الخالدون الرياضي

مشكلة البحث فقد وضحت ،من خلال مشاهدات الباحثون الميدانية للاعبي أندية فرق دوري فرق الدرجة الأولى في أداء مهاراتهم الدفاعية والهجومية أثناء المنافسات الرياضية الخاصة بهم على مستوى البطولات المحلية لاحظ الضعف الواضح في أداء المهارات الخاصة بأنواع التصويبات الهجومية أثناء المنافسة ، ولا تتسم الحركات التي ينفذها اللاعب بالسرعة والرشاقة للتخلص من اللاعب الخصم المدافع وضعف واضح في حركات التصويب على المرمى نتيجة الضعف الواضح بالرمي والقفز للتصويب أثناء الهجوم .

وعليه ارتأى الباحثون بدراسة نوع العلاقة بين قدرة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين بمهارة دقة التصويب من القفز أماما للعبة كرة اليد.

أما أهداف البحث وفروضه ومجالاته فكانت كما الأتي :

١ - التعرف على نوع العلاقة بين قدرة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ومهارة دقة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كرة اليد أفراد عينة البحث .

أما أهم فروض البحث فكانت :-

- توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين قدرة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ومهارة دقة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كرة اليد أفراد عينة البحث .

المجال البشري:- لاعبي فريق نادي الخالدون الرياضي لفئة الدرجة الأولى للموسم الرياضي

المجال الزمني:- للمدة من تاريخ ١٥ / ١٠ / ٢٠١٥ ولغاية ٢٠ / ١١ / ٢٠١٥

المجال المكاني:- ملاعب نادي الخالدون الرياضي - بغداد .

لذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث يمثلون نسبة (١٣،٤٣%) من مجتمع الأصل الكلي والبالغ عددهم (١٣٤) لاعباً يتوزعون على (١١) نادياً من أندية القطر لفرق الدرجة الأولى لمدينة بغداد بكرة اليد

١. ضرورة معرفة نوعية العلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات التي تميز نشاط لعبة كرة اليد على وجه الخصوص بشكل دقيق وبصورة دورية . اما التوصيات

١. اختيار الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والمهارات الحركية إن كانت دفاعية أم هجومية

٢. التأكيد على إجراء دراسات ميدانية أخرى على عينات مختلفة عن هذه العينة لتسجيل نوعية العلاقات في متغيرات غير هذه التي تم دراستها للوقوف على نوعية العلاقات الارتباطية التي تربط فيما بين المتغيرات .

Summary

power with speed to the arms and legs in relation to the accuracy of performance skill correction of jump forward hand reel Players Club Immortals sports

search problem has illustrated, through the views of field researchers teams clubs players League teams mainly in the performance of the defensive and offensive skills during their sports competitions at the level of local tournaments noted weaknesses evident in performance skills for offensive kinds of corrections during competition, transactions are not carried out by player power, speed and agility to get rid of the player's opponent guns and double clear Goal correction movements as a result of the weaknesses evident in the throw and jump to correction during the attack .

it felt researchers study the type of relationship between capacity distinctive force quickly to the arms and legs with skill accuracy correction of jump forward to the handball game.

The objectives of the research and its prescriptions and areas were Ka :

1-identify the type of relationship between the ability of power with speed to muscle arms and legs and skill accuracy correction of jump forward to the handball players search sample personnel. most

hypotheses were :

there is a moral link between capacity distinctive force speed to muscle arms and legs and skill accuracy correction of jump forward to the handball players are members of the sample search .

people :-Players Club sports Immortals category mainly for the sports season

temporal domain:-from 15/10/2015 till 20/11/2015

spatial domain: Immortals club sports stadiums-Baghdad

So the researchers used descriptive lmlaemth of problem represent (43%) From the parent society and kidney (134) a player stationed at (11) Nadia ' country clubs for first class teams to Baghdad hand reel

1-need to know the quality of relational relations among the variables that distinguish the activity of handball game especially carefully and periodically.

Recommendations

1-choose appropriate tests of physical abilities and motor skills that were defensive or offensive

2-emphasize other field studies on different samples of this sample to record the quality of relationships in the variables that were examined to determine the quality of relational relations linking among variables

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تتميز لعبة كرة اليد بارتكازها على مجموعة من القدرات البدنية الخاصة التي تميز نشاطها بشكل خاص ، ومنها قدرة القوة المميزة بالسرعة التي تعتبر من القدرات الضرورية لانجاز مهارات اللعبة بالكرة وبدون كرة بصورة متقنة وبنجاح ولكي نستطيع التغلب على اللاعب الخصم أثناء المنافسة الرياضية بهذه اللعبة .

ويعتبر الهجوم بكرة اليد الركيزة الأساسية للعبة وان عملية نجاح الهجوم بكرة اليد لا يكون ذات فائدة تذكر بدون دفاع متقن ويرتكز الهجوم على كل مايقوم به اللاعبون من تحركات قصيرة وسريعة ورشيقة ومتقنة للتخلص من اللاعب الخصم أثناء دفاعه على الهدف في مجمل المهارات الدفاعية ويرى "أكثر المدربين وخبراء التدريب الرياضي أن أساس الارتقاء بمستوى الألعاب الرياضية، ومنها كرة اليد هو الاهتمام بالأعداد البدني الشامل الذي يتشكل من العداد العام والخاص".^١ ولغرض الارتقاء بمستوى اللاعبين لابد من إتباع الوسائل العلمية الحديثة في التدريب.

القوة المميزة بالسرعة هي من الصفات البدنية الخاصة المهمة في كرة اليد لذلك تعتبر القوة المميزة مهمة لأنها تسهم إسهاما فعالا في نجاح وتحسين مستوى الأداء من خلال القفز للتصويب أماما أو لصد الكرات من خلال حائط الصد أو للحصول عليها تحت ظروف الصراع مع المنافس أو من خلال قوة الرمي إلي يحتاج إليها للتصويب أو لأداء المناولات البعيدة إضافة إلى التحركات الدفاعية السريعة أو حالات الركض السريع لتنفيذ الهجوم السريع الفردي أو الجماعي أو للعودة السريعة للدفاع في حالة فقدان الكرة. ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على دور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتعرف على نوع العلاقة التي يتمتع بها اللاعبون ومهارة دقة التصويب .

^١ - أليك علي: تخطيط التدريب الرياضي، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية (بت) ص ١٦

وتأتي أهمية البحث من خلال التعرف على نوع العلاقة بين متغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين كقدرة بدنية خاصة وبين مهارة دقة التصويب من القفز أماما بلعبة كرة اليد .

١ - ٢ مشكلة البحث :

لقد أصبحت لعبة كرة اليد من الألعاب التي شغلت تفكير الكثير من الممارسين والعاملين والدارسين والباحثين الاكاديميين لتحديد أهم المشاكل التي تعترض طريق تطوير هذه اللعبة على المستوى المحلي والعربي والدولي والقاري ومن خلال مشاهدات الباحثون الميدانية للاعبين أندية فرق دوري فرق الدرجة الأولى في أداء مهاراتهم الدفاعية والهجومية أثناء المنافسات الرياضية الخاصة بهم على مستوى البطولات المحلية لاحظ الضعف الواضح في أداء المهارات الخاصة بأنواع التصويبات الهجومية أثناء المنافسة ، ولا تتسم الحركات التي ينفذها اللاعب بالقوة والسرعة والرشاقة للتخلص من اللاعب الخصم المدافع وضعف واضح في حركات التصويب على المرمى نتيجة الضعف الواضح بالرمي والقفز للتصويب أثناء الهجوم .

وعليه ارتأى الباحثون بدراسة نوع العلاقة بين قدرة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين بمهارة دقة التصويب من القفز أماما للعبة كرة اليد.

١-٣ أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى:-

١- التعرف على نوع العلاقة بين قدرة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ومهارة دقة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كرة اليد أفراد عينة البحث .

١ - ٤ فروض البحث :

١ . توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين قدرة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ومهارة دقة التصويب من القفز إلى أماما لدى لاعبي كرة اليد نادي الخالدون الرياضي أفراد عينة البحث .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:- لاعبي فريق نادي الخالدون الرياضي لفرق أندية القطر للدرجة الأولى بكرة اليد للموسم الرياضي /٢٠١٥

١-٥-٢ المجال الزمني:- للمدة من تاريخ ١٥ / ١٠ / ٢٠١٥ ولغاية ٢٠ / ١١ / ٢٠١٥

١-٥-٣ المجال المكاني:- ملاعب نادي الخالدون الرياضي - بغداد .

٢-١ منهج البحث :

إن المشكلة المزمع دراستها هي التي تحدد المنهج اللازم استخدامه في البحث والذي يؤدي إلى تحقيق أهداف البحث . لذلك فإن اختيار المنهج المناسب لطبيعة المشكلة هي من الأمور المهمة في إتمام البحث وخطوة أولى على الطريق السليم لحل المشكلة . لذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث .

٢-٢ عينة البحث :

تعتبر عملية اختيار العينة والطريقة التي يتم بها الاختيار من ضرورات البحث العلمي وشرط من شروط نجاح البحث وان اختيار العينة يرتبط غالباً بمدى تمثيلها لمجتمع الأصل الذي أخذت منه وكذلك مدى إمكانية تعميم نتائجها على ذلك المجتمع . فالعينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل و محور عمله"^١.

وعليه فقد تكونت عينة البحث من لاعبي نادي الخالدون الرياضي لفريق الدرجة الأولى بكرة اليد للموسم الرياضي - ٢٠١٥ وعدددهم (١٨) لاعبا فقط وهم يمثلون نسبة (١٣,٤٣%) من مجتمع الأصل الكلي والبالغ عددهم (١٣٤) لاعبا يتوزعون على (١١) ناديا من أندية القطر لمدينة بغداد بكرة اليد. العينة الرئيسة للبحث ١٤ لاعبا يمثلون ٧٧,٧٧% من مجتمع البحث المجموعة الاستطلاعية ٤ لاعبين يمثلون ٢٨,٥٧% من مجتمع البحث

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

شريط القياس

-أشرطة لاصقة بألوان مختلفة

-ساعة توقيت نوع (citizen) صنع (ياباني) .

-شواخص بلاستيكية - عدد ١٠ .

-جهاز كمبيوتر (Lap top) نوع (Acer) .

-كرات يد قانونية حجم (٥٨ سم) عدد ١٥ .

-ملعب كرة يد بأبعاد قانونية.

-ميزان الكتروني دقيق نوع (Beurer) إنكليزي المنشأ .

^١ - وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢) ص ١٦٤

٢-٤ مواصفات الاختبارات المستخدمة بالبحث:

١ - اسم الاختبار :القوة المميزة بالسرعة للذراعين اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة (١٠) ثواني^١.

- الهدف من الاختبار:- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين.

- الأدوات:- ساعة توقيت :- مساحة من الأرض مستوية .

- طريقة الأداء:- . الشروط :- من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أقصى عدد ممكن بزمن ١٠ ثواني.

- التسجيل: - يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة بالثني والمد خلال زمن أل ١٠ ثواني التي قام بها.

٢- اسم الاختبار : (١) - اختبار الحجل (٢٠) ثانية لأقصى مسافة مع تبديل الرجل على حدود ملعب كرة اليد

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة للسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات : ملعب كرة يد (٤٠ متر X ٢٠ متر) ، ساعة توقيت ، صفارة .

طريقة تنفيذ الاختبار: يقف المختبر على نقطة تقاطع الخط الجانبي وخط المرمى الخارجي ، ويتوسط المحكم الملعب ، ويحمل ساعة التوقيت، يعطي المحكم الإشارة الصوتية ، يبدأ المختبر بالحجل على الرجل اليسرى فوق الخط الجانبي للملعب ، وحين يصل التوقيت ١٠ ثانية يعطي المحكم إشارة صوتية للتبديل بالرجل اليمنى بدون أن يتوقف المختبر عن الأداء ويستمر بالحجل إلى أن ينتهي الوقت المحدد (٢٠) ثانية ، ويعطي المحكم إشارة صوتية بالتوقف عن أداء الاختبار .

التسجيل : تحسب المسافة التي قطعها المختبر من نقطة البداية إلى نقطة التي وصل إليها المختبر لحظة انتهاء الوقت .

الشروط : يجب أن يكون الحجل فوق خطوط الملعب ليتم احتساب المسافة المقطوعة بصورة دقيقة ، ويتم التأكيد ذلك بصورة خاصة عند وصول المختبر إلى تقاطع خطوط الملعب في الزاوية كما تجب إزاحة المرمى من مكانة لكي لا يكون معوقاً أثناء أداء الاختبار .

٣- اسم الاختبار :- قياس دقة التصويب بالقفز للأمام^٢.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز للأمام

الأدوات: ملعب كرة يد (٦كرة يد) هدفان (٦٠سم * ٦٠سم) معلقان في المرمى

^١ - مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد ٢٢، العدد ٢

^٢ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي، القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٠٠، ص ١١٦_ ١١٧ .

طريقة الأداء: يتم التصويب من نقطة تقع على الزاوية قائمة مع منتصف خط المرمى وتبعد منه بمقدار (١٠م) للذكور و (٩م) للإناث على أن يسبق التصويب إعداد بالجري بإيقاع الثنائي وثلاثي مع ملاحظة أن يتم التصويب على هدفين محددتين موضوعين في الزاويتين العلويتين للمرمى .
الشروط:

١- لايجوز تخطي النقطة المحددة لتصويب.

٢- التصويب يكون مرة على الهدف اليمين ومرة على الهدف اليسار .

٣- كل لاعب ثلاث محاولات على كل هدف وتسجل له أفضل محاولة .

التسجيل:

تعتبر التصويب صحيحة عند ما تصيب الهدف أو إذا اصطدمت بحدوده المربعات .

٢.٥ التجربة الاستطلاعية :

يوصي خبراء البحث العلمي بأجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة بالبحوث وذلك من اجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية لذا قام الباحثون بتجربة استطلاعية على (٤) لاعبين من لاعبي نادي الخالدون الرياضي في يوم السبت المصادف ١٧/١٠/٢٠١٥ وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في ملعب نادي الخالدون الرياضي إجراء الاختبارات عليهم للوقوف على صلاحية الاختبارات والإجراءات الميدانية للبحث .

٣.٦ إجراءات التجربة الرئيسية :

أجريت الاختبارات الرئيسية على عينة البحث الرئيسية وهم لاعبي نادي الخالدون الرياضي لفئة الشباب بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٥ في يوم السبت المصادف ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٥ وفي تمام الساعة الرابعة عصرا وفي ملعب نادي الخالدون الرياضي / بغداد لتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بعد إن تم توضيح كيفية إجراء الاختبارات للعينة الرئيسية للبحث مع مراعاة الظروف الخاصة بالاختبارات عند تنفيذها مع الأخذ بنظر الاعتبار مستلزمات كل اختبار من الاختبارات التي تم تنفيذها في هذه التجربة .

٢-٧ الوسائل الإحصائية :

قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات

٣. عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث الميدانية :

٣.١ عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المستخدمة بالبحث :

جدول رقم (١)

يوضح لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ت	الاختبارات الوسائل الإحصائية	وحدات القياس	قيم الأوساط الحسابية	قيم الانحرافات المعيارية
١	اختبار الاستناد الأمامي ب ١٠ ثانية	عدد المرات للضغط باليدين بزمن ١٠ / ثانية	11.285	0.088
٢	اختبار الحجل بالرجلين ب ٢٠ ثانية	عدد الأمتار المقطوعة بزمن ٢٠ / ثانية	58.90	0.073
٣	دقة التصويب من القفز أماما	عدد تصويبات	4.70	1,0 42
٤	مجموع أفراد العينة	—	14 لاعب	—

يتضح لنا من الجدول اعلاه قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية التي تم الحصول عليها ن خلال الاختبارات التي تم تطبيقها على عينة لاعبي نادي الخالدون الرياضي العينة التي اعتمدت في هذا البحث حيث ظهرت قيم الوسط الحسابي بمقدار (11.285) في اختبار الاستناد الأمامي ب(10ثانية) الذي تم إجرائه على هذه العينة وبانحراف معياري بلغ مقدار(0.088) وظهرت قيم الوسط الحسابي بمقدار (58.90) متر في اختبار الحجل بالرجلين بزمن - (20ثانية) وبانحراف معياري بلغ مقداره (0.73) وبلغ الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب من القفز أماما بمقدار (4.070) عدد تصويبات وبلغ الانحراف المعياري بمقدار (1.042).

٢.٣ عرض وتحليل ومناقشة قيم المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات الخاصة بالبحث لمعاملات الارتباطات بين اختبارات القدرة البدنية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين مع اختبار دقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث الرئيسية .

جدول رقم (٢)

يبين قيم المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات ومعاملات الارتباطات بين اختبار وبكرة اليد

ت	المتغيرات الإحصائية المستخدمة بالبحث	وحدة القياس	اختبار دقة التصويب من القفز أماما	قيمة معامل الارتباط البسيط المحتسبة من المعالجة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط الجدولية لمستوى العينة = ١٤	قيمة معامل الارتباط لمستوى الدلالة عند ٠,٠٥ درجة حرية = ١٢	مستوى الدلالة
١	اختبار الاستناد الأمامي ب ١٠ ثانية للذراعين	عدد المرات للضغط ب ١٠ ثانية	المعالجة الإحصائية	0.824	0.497	0.532	معنوي
٢	اختبار الحجل بالرجل الارتقاء ب ٢٠ ثانية للرجلين	عدد المرات للحجل بالرجلين ب ٢٠ ثانية	المعالجة الإحصائية	0.662	0.497	0.532	معنوي

* الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وتحت درجة حرية ١٤ - ٢ = ١٢ البالغة (٠,٥٣٢) .

ويتضح لنا من خلال الجدول رقم (2) بان قيمة معامل الارتباط البسيط المحتسب بين الاختبارات الخاصة بالقدرة البدنية وهي القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والاختبار المهاري هو دقة التصويب من القفز أماما فقد بلغت هذه القيمة هي بمقدار (0.824) اما الاختبارات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والاختبار المهاري هو دقة التصويب من القفز أماما فقد بلغت هذه القيمة هي بمقدار (0.662) وتعتبر هذه القيمة قيمة جيدة جدا للأختبارين وتعبير عن قوة العلاقة بين هذين المتغيرين وهي أيضا بمقدار موجب وهي إذا تعتبر علاقة طردية قوية بين هذين المتغيرين وعند مقارنة هذه الدرجة مع الدرجة الجدولية (٠,٤٩٧)

يتضح لنا من خلال التحليل والتوصيف الذي اعتمده الباحثون في هذا البحث بان القيم الخاصة بالارتباطات البينية فيما بين المتغيرين بالاتجاهين هي قيم تعبر عن قيمة العلاقة الارتباطية الحقيقية بين المتغيرات الخاصة بالقدرة البدنية والمتغير المهاري وهو تعبير عن نوع هذه العلاقة التي تأخذ جانب العلاقة الطردية أي إن قدرة القوة المميزة بالسرعة التي يمتلكها لاعبو كرة اليد هي بمقدار يؤهلهم ليحافظوا على مستوى أداء مهارة دقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد بمستوى جيد وهذا تعبير عن إن القوة التي تساهم بأداء مهارة الهجوم بنجاح من قبل اللاعبين بكرة اليد ونحن نعرف بان مهارة دقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد هي المهارة الأكثر أهمية في جميع مهارات اليد بكرة اليد وهي الأكثر استخداما وتعتمد على قوة الذراعين للرمي ودقة الرمي وقوة الرجلين للقفز ومسافة القفز وهي أيضا تعتبر التنويج النهائي لكل الجهود المبذولة من قبل اللاعبين لتصويب الكرات أثناء الهجوم للاعبين والتخلص من الخصم من خلال تحركاتهم الدفاعية .

وان اللاعب بكرة اليد يحتاج لبذل قوة كبيرة في كثير من المواقف للتغلب على حجم القصور الذاتي الذي يتعرض له اللاعب في هذه اللعبة ، ففي كثير من الأحيان يضطر اللاعب إلى التوقف والرجوع ومن ثم الانطلاق للأمام إثناء حيازة فريقه على الكرة مما يتطلب منه ذلك ببذل قوة للسيطرة على أجزاء جسمه ومن ثم تزايد السرعة ، فالحاجة إلى تدارك الموقف والواجبات الهجومية وحجم ملعب كرة اليد التي تحد من حركة الركض الحر ، حيث إن إعادة تكرار الركض الحر يعمل على خفض القوة التي يحتاجها لاعب كرة اليد بصورة خاصة أثناء تأدية الواجبات الملقاة على عاتقه ، وعليه فان اللاعب أو اللاعبة تبذل كثير من القوة للمحافظة على الرشاقة والسرعة ومستواها على طول وقت المنافسة وتتزايد هذه الحاجة عندما يكون مستوى القدرة البدنية ليس بالمستوى المطلوب مما يؤثر بالنتيجة على مستوى أداء المهارات الخاصة بهذه اللعبة .

وتلعب القدرات البدنية هذا الدور اوتما تيكيا عندما تبنى بصورة متوازنة مع حجم المهارات الأساسية التي تحتاجها اللعبة وان المحافظة على مقدار الإنتاج لهذه القدرات يتضح لنا من خلال المستوى المتوازن والحقيقي الجيد للاعب أو اللاعبة ، إن التكرار لقطع المسافات المحصورة بين منطقة المرمى الخاصة باللاعب والمنافس له بالإضافة إلى تغيير الاتجاهات في اغلب الحركات التي يقوم بها اللاعب وهي تستمر على طول فترة السباق أو الزمن المخصص للمنافسة حسب قوانين هذه اللعبة والرمي والقفز للدفاع والقفز للهجوم ومما يتطلب بذل المزيد من الجهد البدني من قبل اللاعب أو إثناء المنافسة وعند ظهور حالة التعب لديه ينعكس على الأداء المهاري الذي يركز بالضرورة على مستوى الاستعدادات البدنية التي يمتلكها هؤلاء اللاعبين ، مما يجعل انخفاض مستوى الأداء المهاري مع تقليل مستوى الدقة بالتحركات لديهم وهذا بالضرورة يؤثر على نتيجة المباريات التي تكون نتيجتها لصالح الخصم وتكون الخسارة حليفة الفريق التي تكون لياقته البدنية بمستوى ليس مناسب للمنافسة الرياضية المشترك بها اللاعب

وهذه اللياقة والمهارة الحركية هي ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد والتي تتداخل مع المتطلبات الخاصة باللعبة ، إذ إن حركة اللاعب أو اللاعبة في الملعب بدون كرة لأثقل أهمية وفعالية عن حركته وتهديده لمرمى الخصم في الكرة إذ إن سرعة الركض وتغيير الاتجاه والتحرك بسرعة غالبا ماتستخدم لأخذ المكان المناسب لفتح الثغرات الهجومية والسد الثغرات الدفاعية ، وهي من ضمن المتطلبات المهمة في كرة اليد " يتم على اللاعبين استخدام أفعال وأداة حركية مركبة في صيغ وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء "١ . هذا وقد أظهرت العمليات الإحصائية معامل ارتباط بين المتغيرين (متغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ومتغير دقة التصويب من القفز أماما) بالاتجاه الطردي، ويرى الباحثون

١ - ياسر محمد حسن دبور ، كرة اليد الحديثة . الإسكندرية : منشأة المعارف في الإسكندرية ، ١٩٩٦ ، ص ٢١ .

إن سبب هذه الدلالة هي بمقدار كمية التدريب الذي يتعرض له لاعبي نادي الخالدون الرياضي على طول موسم التدريب بالإضافة إلى الانسجام ما بين اللاعبين لوجودهم لفترة طويلة باللعب مع بعضهم مما يسهل مهمة المدرب بالاهتمام في تطوير القدرات البدنية مع بعضها ومن ثم تطويرها منفصلة وعن كمية التدريب المبرمج لهم يساهم برفع مستوى اللياقة الخاصة " وان تدريب كرة اليد يتطلب صورة لإعداد اللاعب لمستوى عال في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه " ^١

وان قدرة القوة المميزة بالسرعة لأداء المهارات الخاصة باللعبة واحد من أهم أهداف التدريب للوصول إلى المستويات العليا إذ يحتاج إلى أداء مهارات هجومية ودفاعية متعددة مثل التصويب في أكثر أنواعه مع أداء المهارات الدفاعية مثل المقابلة وحائط الصد وقطع الكرة وتشتيتها الخ . تحت ظروف بالغة الصعوبة وان الأداء لهذه المهارات هو عامل التفوق والنجاح في تلك الظروف التنافسية . ويرى كمال درويش وآخرون (١٩٨٨) إن قدرة القوة المميزة بالسرعة ذاتها تسهم في إتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومى. ^٢

إن الاختبار المعتمد لقياس قدرة القوة المميزة بالسرعة من الاختبارات المهمة التي تقيس القوة المرتبطة بالمهارة بدون كرة والتي تشمل " مجمل حركات اللاعب أو اللاعبة التي تؤدي في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية أو مهارة حركية جيدة " (١) ^٣.

إن معاملات الارتباطات البيئية هي تعبير حقيقي عن ما يمتلكه اللاعبين من قدرات بدنية جيدة نتيجة التدريب المستمر الذي ينعكس بالضرورة على قدرة القوة المميزة بالسرعة بشكل واضح وعند تنمية قدرة القوة المميزة بالسرعة بشكل خاص يستطيع المدرب إن ينمي القدرات المرتبطة بهذه القدرة بشكل مناسب وعند تنمية هذه القدرات ينعكس بالضرورة على المهارة الحركية والمهارة الحركية تراها تحمل القدرات البدنية الخاصة عند تأديتها بشكل متوازن مع ما يمتلكه اللاعب أو اللاعبة أثناء أداء المهارات الحركية الأساسية التي تشمل الدفاع أو الهجوم بشكل مناسب بدون ظهور حالة التعب الذي يمكن إن تنعكس بشكل سلبي على أداء المهارة بإتقان أثناء المنافسة وكمية الدقة التي تمتلكها علما بان وقت المباريات في كرة اليد يتطلب زمن مقداره ساعة وهذا يتطلب مجهودات مستمرة من قبل اللاعبين أثناء المنافسة وأي هبوط في منحنى اللياقة الخاصة ينعكس سلبا على الأداء المهاري لذا فان قيمة العلاقة الارتباطية الطردية هي تعبير حقيقي عن هذه العلاقة المدروسة في هذا البحث، لذا يرى الباحثون من الضروري الاهتمام بشكل مباشر لتنمية القدرات الخاصة بالتوازن مع تنمية المهارات الحركية إن كانت بكرة أو بدون كرة وان كانت دفاعية أو هجومية وحسب متطلبات اللعبة بشكل خاص ، وان مقدار مستوى العلاقة التي وجدت هي بقيمة تعبر عن القوة الارتباطية فيما بين هذين المتغيرين

^١ - ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٣٢٠ .

^٢ - كمال درويش وآخرون ؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٥٩ .

^٣ - ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ المصدر نفسه ، ٢٠٠١ ، ص ١٥ .

، وعليه فمن خلال وجود هذه العلاقة هو الذي نستطيع من خلاله إن نوّشر أين تكمن أهمية مفردات التدريب وإعطاء صورة واضحة للمدرب ليستطع من خلال هذه النتائج إن يعمل بشكل متوازن مع القدرات البدنية الخاصة والعامة لبناء مستوى من اللاعبين الذي يتطلب منهم متطلبات خاصة لتأدية نشاط هذه اللعبة إثناء المنافسة الرياضية.

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤- ١ الاستنتاجات :

- ١- إن الارتباطات الطردية التي خرج بها هذا البحث هي تعبير حقيقي على قوة العلاقة فيما بين هذين المتغيرين وهن متغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ومتغير دقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد في أداء هذه المهارة من خلال تأديتها بإتقان ودقة أي تلعب هذه القدرة دور بارز في تأدية هذه المهارة بشكل مناسب وجيد وللفترات طويلة إثناء المنافسة الرياضية .
٢. مستوى انجاز اختبار قدرة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين للاعبين كان يشكل مؤشر حقيقي لظهور نوع هذه العلاقة قبل المعالجات الإحصائية .

٤. ٢ التوصيات:-

١. ضرورة معرفة نوعية العلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات التي تميز نشاط لعبة كرة اليد على وجه الخصوص بشكل دقيق وبصورة دورية .
- ٢-التأكيد على إجراء دراسات ميدانية أخرى على عينات مختلفة عن هذه العينة لتسجيل نوعية العلاقات في متغيرات غير هذه التي تم دراستها للوقوف على نوعية العلاقات الارتباطية التي تربط فيما بين المتغيرات .
- ٣-ضرورة تعميم نتائج هذا البحث والبحوث المنجزة من قبل الباحثين وفي جميع الاختصاصات على عينات البحوث التي أنجزها الباحثون ومن ضمنها بحثنا هذا ، وعلى المدربين العاملين في حقل التخصص للاستفادة بشكل يساهم بدفع عجلة تقدم هذه اللعبة إلى إمام بشكل يليق والعمل الشاق الذي يبذله العاملين بها لتطويرها بشكل يحقق الانجاز .

المصادر

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين . فسيولوجيا ومورفولوجي الرياضة وطرائق القياس للتقويم ،دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٨
- ٢- البيك علي . تخطيط التدريب الرياضي ، الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية (بت)
- ٣- البيك علي . اسس اعداد لاعب كرة القدم والالعاب الجماعية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ ،
- ٥-ذوقان عبيدات وآخرون . البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨
- ٤- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح . نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥ .
- ٤- سليمان علي حسين . مدخل الى علم التدريب ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣
- ٥- سعد محسن اسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد . اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ١٩٩٦،
- ٧- ضياء الخياط ونوفل الحياي . كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٠٠٢ ، صعبد،
- ٦- كمال عبد الحميد وحمد صبحي . القياس في كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٠١ ،
- ٧- كمال دروش وآخرون . الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨
- ٨- محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين . اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢
- ٩- محمد صالح محمد . منهج تدريبي مقترح بالاثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، ١٩٩٩ ، ص ١٢
- ١٠- محمد صبحي حسنين . نموذج الكفاية البدنية ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ ، ص ٢٥٨ .
- ١١- محمد صبحي حسنين ، احمد كسري . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ١٧ .

- ١٢- محمد خالد عبد القادر وياسر محمد، الهجوم في كرة اليد (القاهرة مجموعة الديب ١٩٩٥) ص ٨٤ .
- ١٣- موسى فهمي . اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والاعداد البدني ، ط ١ ، الاسكندرية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٩ ، ص ٥١ .
- ١٤- نوري ابراهيم الشوك . انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ٦١ .
- ١٥- وجيه محجوب . اصول البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، مديرية المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ١٦٤ .
- ١٦- وديع ياسين وحسن محمد عبد . التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ١,٣ .
- ١٧- ياسر دبور ، كرة اليد الحديثة ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦
- ١٨- ياسر محمد حسن الدبور . كرة اليد الحديثة (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥)
- ١٩- ياسر محمد حسن دبور . كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، في الاسكندرية ، ١٩٦٥