

قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار واثرها بدقة التصويب من منطقة ال (7) متر للاعبي منتخب
جامعة القادسية بكرة اليد

أ.م.د. اثير عبد الله حسين

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Atheer_82@yahoo.com

الملخص

تهدف الدراسة الى التعرف على قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار واثرها بدقة التصويب لرمية ال (7) متر للاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية حيث حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي منتخب جامعة القادسية للعام 2016-2017 والبالغ عددهم (15) لاعب وبأعمار تتراوح ما بين (19-24) سنة واهم ما توصل اليه الباحث من استنتاجات هو ان لقوة قبضة للذراع المفضلة يمين او يسار اثر بدقة التصويب من منطقة ال (7) متر للاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد وكذلك ظهر علاقة ارتباط معنوية في متغير قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار بدقة التصويب من منطقة ال (7) متر للاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية : قوة القبضة ، دقة التصويب ، بكرة اليد

The strength of the fist of the right arm, right or left, and its impact on accuracy of scoring, from the area of (7) meters among players of Qadisiyah University team in handball

Dr. Atheer Abdullah Hussein

Iraq. University of Qadisiyah. College of Physical Education and Sports Sciences

Dr.Atheer_82@yahoo.com

Abstract

The study aims to identify the strength of the fist of the right arm, left or right and its impact on accuracy of scoring to the throw of (7) meters among players of the University of Qadisiyah in handball. The descriptive approach was used in the method of interrelationships where the researcher identified the research community of players of the University of Qadisiyah for the year 2016-2017) totaling 15 players and their ages ranging between (19-24) years, and the most important conclusion reached by the researcher is that the strength of the fist of the right arm, left or right has an effect on accuracy of scoring from the area (7) meters for the players of the University of Qadisiyah in handball and also a relationship of moral correlation in the variable of strength of the fist of the right arm, left or right and accuracy of scoring from the area of the 7-meter among players of Qadisiyah University in handball .

Keywords: fist strength, accuracy of scoring, handball

1- المقدمة :

تعد لعبة كرة اليد من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين. اذا ان العامل البدني والمهاري والنفسي له دور كبير في تقدم وتطور مستوى اللاعب والثبات في الاداء مما يضيف متطلبات فنية وخطية يستوجب مراعاتها عند إعداد المناهج التدريبية الخاصة باللعبة ونتيجة للتطور العلمي الذي فتح افقاً جديدة لمختلف الالعاب الرياضية اصبح من الضروري البحث عن افضل الوسائل والأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل ايجابي على تطور الاداء المهاري والفني للرياضيين وتعزز انجازاتهم في الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة كرة اليد التي تعتمد على متطلبات خاصة في الاداء المهاري اذ تعد واحدة من الالعاب الرياضية ذات الاتجاهات المتعددة في الاداء. وتعد القوة الخاصة احدى الصفات البدنية التي تتدرج ضمن المتطلبات البدنية للعبة كرة اليد، والتي تميز لعبة كرة اليد باتسام اللعبة بالأداء الحاد والمتنوع في التغلب على المقاومات المختلفة خلال الاداء ، ما يحتم على اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل ادائه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتؤدي الهدف منها، فضلاً عن ان القوة العضلية العامة وبأنواعها المختلفة كالانفجارية والسريعة وتحمل القوة تدخل ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد وتكون الارضية والقاعدة الضرورية لأداء المهارات الخاصة بالقوة المطلوبة .

ان دقة التصويب من منطقة ال (7) متر في لعبة كرة اليد هي من المتطلبات المهمة والضرورية للاعب كرة اليد وتشارك القوة مع الدقة في تفعيل دور اهم المهارات الخاصة باللعبة الا وهي مهارة التصويب كون نجاحها يعني ترجمة لنجاح وفاعلية اداء باقي المهارات الخاصة باللعبة، اذ ينبغي ان يتسم التصويب بالقوة اللازمة لقبضة اللاعب لنجاح هذه المهارة المهمة، اذ ان هناك تناغم ما بين قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار والدقة تظهر من خلال التحكم والتوجيه الصحيح للكرة لتتخذ المسار الصحيح والنقطة الامثل التي تستقر عندها في المرمى لتسجيل هدف. على ذلك فان الاداء الامثل يصطبغ بالقوة التي تحددها نوع المقاومة التي يتغلب عليها لاعب كرة اليد وبحسب نوع المهارة وخصائصها الادائية وكذلك موقعها ضمن سلسلة المهارة المؤدات والجهد البدني الذي بذله اللاعب قبل ادائها.

ان مهارة التصويب وان كانت معروفة بان ادائها تشترك فيه مجاميع عضلية محددة بعضلات الذراعين والكتف الا انها في الحقيقة تتطلب اكثر من هذه المجاميع في ادائها وتنفيذها بالقوة المطلوبة عن طريق نقل القوة المتولدة من عضلات القدم مروراً بالجذع لتنتهي بمغادرة الكرة اصابع الكف المصوبة ، مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين اجزاء الجسد وتوظيفها بشكل يضمن ان يكون التصويب بأقوى ما يمكن انتاجه للاعب لتحقيق القوة المطلوبة للتصويب، وكذلك فان حقيقة الاداء لمهارة التصويب من منطقة ال (7) متر في لعبة كرة اليد وقوته وان كانت مختبرياً ترتبط بالقوة الانفجارية كونها اقصى تقلص عضلي للقوة المرتبطة

بالسرعة لرمي الكرة لمرة واحدة لآكن تعتمد بشكل أساسي على قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار في توجيه الكرة لدخول المرمى والحصول على هدف وهذه غاية كل فريق.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في التعرف على قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار واثرها بدقة التصويب من منطقة ال (7) متر للاعبى منتخب جامعة القادسية بكرة اليد.

ولعبة كرة اليد هي واحدة من الالعب التي تمتاز بصعوبة اداء حركاتها وتعدد اتجاهات مساراتها الحركية وكثرة مهاراتها الفنية ونظرا لما تتضمنه هذه اللعبة من المهارات الفنية عالية الصعوبة ومن خلال متابعة وطرح الاسئلة على الخبراء والمختصين ظهر وجود ضعف في قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار للاعبى كرة اليد لمنتخب جامعة القادسية وبعد اجراء عدة اختبارات لقوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار لعدد من اللاعبين لاحظ الباحث ضعف واضح في قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار لذا اراد الباحث دراسة قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار واثرها بدقة التصويب من منطقة ال (7) متر للاعبى منتخب جامعة القادسية بكرة اليد . ويهدف البحث الى :

1- التعرف على قيم قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار للاعبى منتخب جامعة القادسية بكرة اليد.

2- التعرف على دقة اداء رمية ال (7) متر بكرة اليد.

3- التعرف على العلاقة بين قوة قبضة الذراع المفضلة ودقة اداء رمية ال(7) متر.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة لملاءمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث :

حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي منتخب جامعة القادسية للعام (2015-2016) والبالغ عددهن (15) وبأعمار تتراوح ما بين (19-24) سنة .

2-3 إجراءات البحث الميدانية :

2-3-1 اختبار قوة القبضة للذراع : (عادل تركي حسن , 2011 , ص366)

غرض الاختبار: قياس قوة القبضة للذراع المفضلة يمين أو يسار (العضلات المثنية للأصابع)

الأدوات المستخدمة : (جهاز دايونوميتر)

تعليمات الأداء : يمسك اللاعب بجهاز دايونوميتر بقبضة اليد وتكون الذراع ممدودة من دون وجود أي ثني في مفصل المرفق ويبتعد قليلا عن الجسم، ويقوم اللاعب بالضغط بقبضة اليد على دايونوميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.

طريقة التسجيل : يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الديناموميتر كقيمة للقوة القصوى لعضلات الاصابع للمصارعة ، وتقاس بالكغم.

2-3-2 اختبار التصويب من الثبات: (جميل قاسم واحمد خميس، 2011، ص272)

الهدف من الاختبار: دقة التصويب من الثبات.

الادوات : (8) كرات يد،(4) مربعات كل منها 40×40 سم.

وصف الاداء :

1- يقف اللاعب خلف خط (7) امتار ممسكا بالكرة.

2- عند اعطاء الاشارة يقوم اللاعب بالتصويب على المربع (1) ثم (2) ثم (3) ثم (4).

3- يكرر الاداء مرة اخرى.

القواعد:

- يراعي ثبات احدى قدمي اللاعب وعدم تحريكها في اثناء اداء الرمية.

- تلعب الكرة خلال ثلاث ثوان من بدء سماع الاشارة.

التوجيه والتسجيل :- تحتسب درجة لكل تصويبه داخل المربع المخصص.

- يحتسب صفر للتصويبة اذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمه الثانية

- او عدم التصويب خلال ثلاث ثوان من سماع الاشارة.

2-4 التجربة الرئيسية :

أجرى الباحث التجربة الرئيسية لأفراد عينة البحث والتي تشمل اختبارات قوة القبضة للذراع المفضلة يمين أو يسار واختبار التصويب من الثبات بتاريخ 2016/3/21 في تمام الساعة الثانية ظهرا في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-3 عرض وتحليل قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار واختبار التصويب من الثبات لعينة البحث :

جدول (1)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار

واختبار التصويب من الثبات لعينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قوة القبضة للذراع يمين	كغم	31.24	6.67
المفضلة يمين او يسار	كغم	39.04	4.92
اختبار التصويب من الثبات	عدد	5.12	1.88

من خلال الجدول (1) ظهرت قيمة الوسط الحسابي لقوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار المفضلة اليمين (31.24) وبانحراف معياري (6.67) اما قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار المفضلة اليسار فكانت (39.04) وبانحراف معياري (4.92) وكذلك كانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار التصويب من الثبات (5.12) وبانحراف معياري (1.88) .

2-3 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين اختبارات قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار المفضلة واختبار التصويب من الثبات لعينة البحث :

جدول (2)

يبين معامل الارتباط البسيط بين اختبارات قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار واختبار التصويب من الثبات لعينة البحث

الاختبارات	قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار المفضلة		قيمة (ر) الجدولية	الدالة
	اليمين	اليسار		
اختبار التصويب من الثبات	0.76		0.53	معنوي
		0.43		غير معنوي

من خلال الجدول (2) ظهرت قيمة معامل الارتباط البسيط بين قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار المفضلة اليمين واختبار التصويب من الثبات (0.76) في حين كانت قيمة معامل الارتباط البسيط بين قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار المفضلة اليسار واختبار التصويب من الثبات (0.43) عند درجة حرية (13) ونسبة خطأ (0.05) وعند مقارنتها بالقيمة الجدول لمعامل الارتباط البسيط بيرسون وهي (0.53) مما يدل على وجود علاقة معنوية طردية بين المتغيرات المدروسة للذراع اليمين، ويعزى ذلك الى اشتراك عضلات القبضة والساعد في احكام السيطرة على مركز ثقل الكرة وتثبيتها ومنعها من الحركة خارج نطاق سيطرة اليد حيث تؤثر في عملية التوجيه والتحكم بالكرة وجعلها باتجاه المسار الحركي المطلوب.

وان هذه المهارات تعتمد في ادائها الفني على استخدام عضلات الذراع وقوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار وخصوصا في المرحلة التمهيدية لأداء التصويب من الثبات لأجل السيطرة على الكرة في عملية مسك ورفع الكرة لتوجيهها نحو المرمى قبل التصويب، كون ان لاعب كرة اليد يحتاج الى القوة بصوره خاصة لان مسك الكرة وتوجيهها يحتاج الى قوة كبيرة للتغلب على مقاومة الجاذبية الارضية (وزن الكرة) وقوة ضغط الهواء الذي يكسب الكرة شكلها اضافة الى معامل الاحتكاك والذي عاداته ما يكون ضعيفا مما يوجب على اللاعب بذل قوة اكبر للسيطرة على الكرة. ومن خلال ذلك تظهر لنا اهمية قوة القبض في المحافظة على استقرار الكرة في يد اللاعب قبل خروجها الى الهدف وبالتالي يسهم ذلك بعملية توجيهها بصورة صحيحة الى المكان الصحيح في الهدف وهذا هو مبتغى كل لاعب وبالتالي كل فريق وهو تسجيل هدف للفوز بالمباريات. اما بالنسبة لذراع اليسار فقد كانت تساهم بشكل اقل تأثيرا في مرحلة تثبيت الكرة باليد قبل اداء مرحلة التصويب على الهدف أي في مرحلة مسك الكرة باليدين، أي قب انتقالها باليد اليمين متوجها الى الهدف.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- لقوة قبضة الذراع المفضلة يمين اهمية كبيرة في اختبار التصويب من الثبات في كرة اليد.
- 2- لقوة قبضة الذراع اليسار اهمية ليست بالكبيرة في اختبار التصويب من الثبات في كرة اليد.
- 3- لقوة القبضة للذراع اليمين علاقة طردية مع اختبار التصويب من الثبات في كرة اليد.
- 4- لم تظهر علاقة ارتباط معنوية في متغير قوة القبضة للذراع اليسار مع اختبار التصويب من الثبات في كرة اليد.

4-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي:

- 1- التركيز على تضمين المناهج الخاصة بكرة اليد على وحدات تدريبية الهدف منها تطوير قوة القبضة للذراع المفضلة يمين او يسار من اجل تحسين التصويب من الثبات في كرة اليد.
- 2- التركيز على اضافة تمارين خاصة بتطوير القبضة المساعدة لمساعدتها بالسيطرة على الكرة قبل الرمي.
- 3- اجراء دراسات مشابهة على صفات بدنية اخرى وكذلك على فئات عمرية مختلفة.

- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية ، بيروت لبنان ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، 2011.
- عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة , النجف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2011.