

علاقة دقة الأداء وبعض أنواع القوة العضلية بالمهارات الهجومية بكرة اليد

د. ضمياء علي/العراق. جامعة الموصل . كلية التربية للبنات

د. سعيد نزار /العراق. جامعة صلاح الدين . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

د. حسن عبدالله / جامعة صنعاء . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dmia\_66@yahoo.com

#### الملخص

شملت حركة النهوض العلمي التطور في المجال الرياضي وهذا انعكس على الألعاب الفرعية ومنها لعبة كرة اليد فأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية متنوعة ومشوقة للمشاهد ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث روح التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول إلى المستوى الرياضي العالي . كما ان لاعبي كرة اليد لا يكتفون بالمتغيرات الوظيفية والصفات البدنية ، بل يحتاجون الى متطلبات اخرى مهمة كالمهارات الأساسية للعبة وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وفقا لقانون اللعبة . لذا نرى ان جهود المدربين تنصب في محاولة لتطوير هذه المهارات الاساسية كالتمرير والاستلام والتهديف وغيرها وحسب امكانيات اللاعب وقدراته البدنية ومركزه في اللعب وواجباته .

تعد الدقة عاملاً أساسياً في اغلب الفعاليات الرياضية ولها الدور الفاعل في اداء المهارات الاساسية بكرة اليد فهي تمكن اللاعب من تنفيذ الواجب الحركي وبالتالي تحقيق الهدف منه ، وتشمل دقة تنفيذ الواجب الحركي انقباض العضلات المشتركة بأداء ذلك الواجب الحركي بشكل يضمن اداء الواجب الحركي بسلاسة وبأقل جهد ممكن ، والدقة تعكس قدرة الفرد على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين كما في دقة المناولة والتصويب في كرة اليد .

اما عنصر القوة فتعد من أهم القدرات البدنية لما لها من تأثير كبير في جميع انواع التصويب بكرة اليد ولهذا يجب ان يتميز لاعب كرة اليد بقوة التصويب من اجل تسجيل اكبر عدد من الاهداف والتي هي الغاية النهائية من أداء باقي مهارات اللعبة ، وهذا من المبادئ الخاصة في اللعبة .

ونظرا لأهمية الدقة والقوة في قابلية الفرد في مزاولة المهارات الاساسية للعبة كرة اليد لذا تكمن اهمية البحث في التعرف على العلاقة بين دقة الأداء وبعض انواع القوة العضلية ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد .

الكلمات المفتاحية : الدقة ، القوة العضلية ، كرة اليد

Accuracy relationship and some types of muscle strength with some basic skills  
offensive handball

Dr.dmia Ali / Girls College of Education - University of Mosul

Dr. Said Nizar / College of Physical Education - University of Salahuddin

Dr. Hassan Abdullah / College of Physical Education - University of Sanaa

Dmia\_66@yahoo.com

---

#### Abstract

The movement of scientific development advancement in the field of sports included and this is reflected in the difference games, including the game Handball causing the rapid spread because they contain a diverse and interesting technical skills to the viewer and can be considered of games that work on spreading the spirit of cooperation and standardization effort for the purpose of access to the sports level high. As the handball players do not just functional variables and physical characteristics, but they need other requirements Kalmharrat primary mission of the game and all means necessary moves aimed by the player according to the law of the game. Therefore, we believe that the efforts of the coaches are focused in an attempt to develop these basic skills Kaltmrer receiving and scoring and other possibilities, according to the player and his physical and his position in the play and duties .

The precision key factor in most sporting events and its active role in the performance of basic skills hand reel They enable the player to carry out motor duty and thus achieve the goal of it, and include accurate implementation duty motor constriction of the joint muscles perform that duty motor so as to ensure the performance of the motor to be running smoothly and with minimal effort and precision reflect the individual's ability to guide the voluntary movements towards a particular goal, as in the handling and shooting accuracy in handball.

The power element is itself one of the most important physical abilities as they have a significant impact on all kinds of correction hand reel must therefore be characterized handball player strongly correction in order to score as many goals and that is the ultimate goal of the performance of the rest of the skills of the game, and this own principles in the game .

Keywords: accuracy, muscle strength, handball

## 1- المقدمة :

شهدت التربية الرياضية تطوراً كبيراً في مختلف المستويات لما قدمته العلوم الأساسية والبحث العلمي من إثراء للحركة الرياضية وأصبح التطور في العلوم بشتى أنواعها حافزاً قوياً لكل من يريد استثمار كل ما هو جديد في سبيل الارتقاء في المجالات الرياضية المختلفة ، وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرعية التي شملتتها حركة النهوض العلمي والتطور وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية متنوعة ومشوقة للمشاهد ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث روح التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ، كما أن هذه اللعبة تتسم بالتشويق والحماس إذ أن لاعبي كرة اليد لا يكتفون بالمتغيرات الوظيفية والصفات البدنية ، بل يحتاجون إلى متطلبات أخرى وهي المهارات الأساسية ، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب ، وأداؤها في إطار قانون كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة (درويش وآخرون، 1998، p23)

ومن المهم في أثناء التدريب التركيز على المهارات الأساسية التمرير والاستلام والتهديف وغيرها ، وفي مختلف الاتجاهات وطبقاً لقدرات كل لاعب البدنية ومركزه في اللعب وواجباته (اسامة، 1999، p85)

تعد الدقة من العناصر المهمة لنجاح إداء المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وتتطلب كفاءة عالية كما أن لها الدور فعال في عملية التهديف الناجح ، لذا فإن الدقة "معناها إمكانية توجيه الحركة الإرادية نحو هدف يتم تحديده وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي . كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه ، سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف" (جاسم، 2008، ص71)

وقد عرفها (محمد صبحي حسانين) بأنها " القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين " (حسانين، 1995، ص459)

ويعرفها سعد محسن نقلاً عن سنجر وميلين "بأنها تحديد الوضع النهائي لشيء ما في الهدف"

(إسماعيل، 1996، ص51)

أما عنصر القوة فهي من العناصر الأساسية للأداء البدني في كرة اليد ويمكن أن تعد عنصراً أساسياً لتطوير الأداء الحركي ويرى طه إسماعيل وآخرون " أن القوة هي أكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعاً وهي عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة ما " (إسماعيل، 1996، ص51)

وآخرون (135) فهي تؤدي باللاعب للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة الرياضية .

ونظراً لأهمية الدقة والقوة في قابلية الفرد في مزاولة المهارات الأساسية للعبة كرة اليد لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين دقة الأداء وبعض أنواع القوة العضلية ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد

وتتركز مشكلة البحث في معرفة هل توجد علاقة بين دقة الأداء وبعض أنواع القوة العضلية ، إضافة الى علاقتهما ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد ليتسنى للمدربين توجيه البرامج التدريبية بما يخدم ويعزز من تطوير الدقة ونوع القوة بمهارات الهجومية بكرة اليد .  
ويهدف البحث الى تحديد نوع العلاقة بين دقة الأداء وبعض أنواع القوة العضلية ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد

## 2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات لملائمته لطبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين والمتراوح اعمارهم (21-23) للعام الدراسي 2015-2016 ، وبلغ عدد طلاب المرحلة الثالثة (119) طالبا مقسمين الى ثلاث شعب دراسية A - B - C ، وتم عن طريق القرعة اختيار شعبة A والبالغ عددها (32) لتمثل عينة البحث وتم استبعاد (2) طلاب منهم لتعرضهم للإصابة الرياضية وبذا بلغت عينة البحث النهائية (30) طالبا ، وبلغت نسبة العينة 25%

2-3 اداة البحث :

2-3-1 اختبار الدقة الحركية والقوة العضلية :

قام الباحثون بأعداد اختبارات لمتغيرات الدراسة (ملحق 1) وتم عرض الاختبارين على السادة الخبراء والمتخصصين (أ.د. حامد مصطفى حمد - طرائق التدريس - كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين ، أ.د. بيريفان عبدالله المفتي- تعلم حركي - كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين م.د. عثمان مصطفى عثمان - قياس وتقويم- كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين) في مجال لعبة كرة اليد وذلك للأخذ بأرائهم السديدة في اختيار الأنسب من تلك الاختبارات المؤثرة في اداء بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد، وتم اختيار اختبار واحد من قبل السادة الخبراء كونه الأكثر ملائمة وتحقيقا لهدف البحث و(الملحق 2) يوضح تفاصيل اختبارات الدقة الحركية والقوة العضلية.

2-3-2 اختبارات المهارات الاساسية الهجومية :

من خلال اطلاع الباحثون على المصادر المختلفة وتحليل المحتوى للمهارات الاساسية واختباراتها بكرة اليد ، استخلص الباحثون مجموعة من المهارات الاساسية واختباراتها من عدد من المصادر (عبد الحميد وحسانين ، 1980)، (حسين ، 1985)، (الخياط وغازال ، 1988) ، (مجيد، 1989) ، (النعمي ، 1992) ، (الجوادي ، 1997) ، (عودة، 1998)، (محمد 1999) ، (الوزان ، 2000) ، (الخيلاوي ، 2002) ، (الحكيم ، 2004) . وتم عرضها على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص المشار اليهم سابقا بهدف تحديد اهم المهارات الاساسية

واختباراتها(الملحق 3) ، وعليه تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ( 80% ) فاكثر من اراء الخبراء والمختصين وكما مبين في (الملحق 4)

## 4-2 تجربة البحث الرئيسية :

1-4-2 تم إجراء اختبارات المهارات الهجومية بكرة اليد في يوم الثلاثاء الموافق 2016/2/23

2-4-2 تم اجراء اختبارات الدقة الحركية وانواع القوة العضلية يوم الاربعاء الموافق 2016/2/24

2-5 الوسائل الاحصائية : 1- الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري 3- معامل الارتباط البسيط

ليبرسون

4- النسبة المئوية باستخدام الحزمة الاحصائية spss

## 3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج التعرف على علاقة دقة الأداء وبعض أنواع القوة العضلية بالمهارات

الهجومية بكرة اليد : وكما مبين في الجدول (1) (2) (3) (4) (5)

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين دقة الأداء ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد

| المتغيرات                | الدقة (درجة) | س <sup>-</sup> | ع <sup>±</sup> | قيمة (ر) المحسوبة |
|--------------------------|--------------|----------------|----------------|-------------------|
|                          |              |                |                |                   |
| المتغيرات                |              | 10,667         | 1,422          |                   |
| المناولة لمدة (30) ثانية |              | 16,600         | 2,268          | *0,385            |
| الطبطة ب (ثا)            |              | 11,078         | 1,309          | 0,058             |
| التصويب (درجة)           |              | 36,300         | 8,453          | 0,014             |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية (30=2-28) قيمة (ر) الجدولية = (0,361)

يتبين من الجدول(1) ان قيمة معامل الارتباط اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية (30=2-28) قيمة (ر) الجدولية = (0,361) وهذا يشير الى وجود ارتباط معنوي بين الدقة ومهارة المناولة

كما يتبين ان قيمة معامل الارتباط اصغر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية (30=2-28) قيمة (ر) الجدولية = (0,361) وهذا يشير الى عدم وجود ارتباط معنوي بين الدقة وكلا من مهارتي الطبطة والتصويب .

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد

| المتغيرات                | القفز اماما لمدة 10 ثا | س <sup>-</sup> | ع <sup>±</sup> | قيمة (ر) المحسوبة |
|--------------------------|------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                          |                        |                |                |                   |
| المتغيرات                |                        | 15,900         | 1,989          |                   |
| المناولة لمدة (30) ثانية |                        | 16,600         | 2,268          | *0,391            |

|       |       |        |                |
|-------|-------|--------|----------------|
| 0,020 | 1,309 | 11,078 | الطبطة ب (ثا)  |
| 0,025 | 8,453 | 36,300 | التصويب (درجة) |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية  $(28=2-30)$  قيمة (ر) الجدولية = (0,361) يتبين من الجدول (2) ان قيمة معامل الارتباط اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية  $(28=2-30)$  قيمة (ر) الجدولية = (0,361) وهذا يشير الى وجود ارتباط معنوي بين القفز اماما لمدة 10 ثا ومهارة المناولة .

كما يتبين ان قيمة معامل الارتباط اصغر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية  $(28=2-30)$  قيمة (ر) الجدولية = (0,361) وهذا يشير الى عدم وجود ارتباط معنوي بين القفز اماما لمدة 10 ثا وكلا من مهارتي الطبطة والتصويب .

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين القوة الانفجارية للرجلين ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد

| القفز للأعلى (سم)        | س <sup>-</sup> | ع <sup>±</sup> | قيمة (ر) المحسوبة |
|--------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                          |                |                |                   |
| المتغيرات                | 37,900         | 4,656          |                   |
| المناولة لمدة (30) ثانية | 16,600         | 2,268          | 0,229             |
| الطبطة ب (ثا)            | 11,078         | 1,309          | 0,052             |
| التصويب (درجة)           | 36,300         | 8,453          | 0,240             |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية  $(28=2-30)$  قيمة (ر) الجدولية = (0,361) يتبين من الجدول (3) ان قيمة معامل الارتباط اصغر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية  $(28=2-30)$  قيمة (ر) الجدولية = (0,361) وهذا يشير الى عدم وجود ارتباط معنوي بين القفز للأعلى وكلا من مهارات المناولة والطبطة والتصويب .

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد

| دفع كرة طبية 800 غم (سم) | س <sup>-</sup> | ع <sup>±</sup> | قيمة (ر) المحسوبة |
|--------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                          |                |                |                   |
| المتغيرات                | 23,032         | 3,395          |                   |
| المناولة لمدة (30) ثانية | 16,600         | 2,268          | 0,039             |
| الطبطة ب (ثا)            | 11,078         | 1,309          | 0,119             |
| التصويب (درجة)           | 36,300         | 8,453          | *0,363            |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية  $(28=2-30)$  قيمة (ر) الجدولية = (0,361) يتبين من الجدول (4) ان قيمة معامل الارتباط اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية  $(28=2-30)$  قيمة (ر) الجدولية = (0,361) وهذا يشير الى وجود ارتباط معنوي بين دفع كرة طبية

800غم ومهارة التصويب . كما يتبين ان قيمة معامل الارتباط اصغر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية (30=2-28) قيمة (ر) الجدولية = (0,361) وهذا يشير الى عدم وجود ارتباط معنوي بين دفع كرة طبية 800غم وكلا من مهارتي المناولة والطبقة .

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ببعض المهارات الهجومية بكرة اليد

| المتغيرات                | شناو 10 ثا     |                | قيمة (ر) المحسوبة |
|--------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                          | س <sup>-</sup> | ع <sup>±</sup> |                   |
| المناولة لمدة (30) ثانية | 16,767         | 2,095          | 0,028             |
| الطبقة ب (ثا)            | 11,078         | 1,309          | 0,134             |
| التصويب (درجة)           | 36,300         | 8,453          | *0,522            |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية (30=2-28) قيمة (ر) الجدولية = (0,361) يتبين من الجدول (5) ان قيمة معامل الارتباط اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية (30=2-28) قيمة (ر) الجدولية = (0,361) وهذا يشير الى وجود ارتباط معنوي بين شناو 10 ثا ومهارة التصويب . كما يتبين ان قيمة معامل الارتباط اصغر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وامام درجة حرية (30=2-28) قيمة (ر) الجدولية = (0,361) وهذا يشير الى عدم وجود ارتباط معنوي بين شناو 10 ثا وكلا من مهارتي المناولة والطبقة .

2-3 مناقشة نتائج : يتبين من الجداول (1) (2) (3) (4) (5)

1- وجود ارتباط معنوي بين الدقة ومهارة المناولة وسبب ذلك ان الدقة تعكس قدرة اللاعب في السيطرة والتحكم والتوجيه في الاداء الحركي لمهارات المناولة والتصويب وغيرها ، فالمقصود بالدقة " هو توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين وهو يتطلب كفاية عالية من الجهازين العصبي والعضلي وأن الدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين " (حلمي

وجابر، ١٩٩٧ ، ص٨٢)

لذا فان فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات وبصفة خاصة الاعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين ، فلاعب كرة اليد يجب ان تكون لديه القدرة على تحديد مكان زميله الذي يستطيع ان ينال الكرة اليه في التوقيت السليم وبالسرع المطلوبة . ويعتبر التوافق بين العين واليد من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي

## 2- وجود ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومهارة المناولة .

ويعزو الباحثون سبب ذلك الى أن أداء التمرير والاستلام يكون من الحركة والتي قد تكون بصورة مستمرة ومن الركض حيث يكون الاداء مشابها لما يحدث في المباريات ولذا فان اللاعب يجب ان يمتلك قدرة على التصرف الصحيح للمناولة رغم التحركات الصعبة التي تواجهه وخاصة وهو مطالب بنتيجة خلال الأداء الخططي والذي يتجلى داخل الساحة بحدوث ثغرات في الفريق المدافع وهذا ما أشار إليه محمد توفيق الوليلي حيث قال أن " التمرير والاستلام مهارتان متلازمتان رغم أن كلاهما مهارة منفصلة قائمة بذاتها . إلا أن التمرير مهارة أساسية بالنسبة لخطط اللعب وإتمام العملية الهجومية ولذا وجب إتمام تعليم التمريرات المختلفة والمستخدمه خلال المنافسات بالإضافة لدقة الأداء من خلال الحركة بل والحركة السريعة المتماثلة مع طبيعة الأداء وتعني الدقة في التمرير ومتابعة الحركة لعدم فقد الكرة " (الوليلي، 1989، ص 49 - 50)

وان لاعب الكرة كرة اليد يحتاج إلى هذه القوة في عضلات الرجلين من اجل الطيران والقفز والوثب لتأدية انواع التصويب المختلفة بأقصى قوة وسرعة ممكنة إذ يؤكد (قاسم المندلاوي) إلى ان زيادة القوة في عضلات الرجلين تؤدي إلى زيادة سرعتها وبالنسبة تزداد القوة المميزة بالسرعة (المندلاوي وسعيد ، 1979 ، ص512)

## 3- وجود ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب .

يرى الباحثون ان لهذه الصفات البدنية أهمية كبيرة للاعب كرة اليد إذ يؤكد (Boll) على ان "القدرة الانفجارية تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية" (Bollok,1980, p69) لذا يجب ان تأخذ نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية وإخراجها بأقصى سرعة خلال الوحدات التدريبية . كذلك تعد القدرة الانفجارية من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري ولاسيما في أداء مهارات التهديف من القفز وهذا ما أشار إليه (ابو العلا احمد) "ان القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الاداء المهاري.

عبد الفتاح، 1997، 133)

ويذكر "البساطي" "تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن الاخرى حيث تتحد العناصر البدنية الاساسية للياقة البدنية مع بعضها البعض في اشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة ، وان قوة التصويب وان كانت مشابهة لعنصر القوة الانفجارية من حيث انها اقصى انقباض عضلي باقل زمن ممكن ولمرة واحدة الا ان قوة التصويب ضمن مباراة كرة اليد والتي تتداخل فيها وتتعاقب مهاراتها الخاصة بحسب ما يتطلبه موقف اللعب فان مهارة التصويب من حيث متطلب الاداء وبشكل نسبي ستكون ضمن اطار القوة المميزة بالسرعة كون قوة التصويب خلال المباراة

أقصى انقباض عضلي يسبقه انقباضات عضلية قصوى لمهارات اللعبة وبحسب ما يتطلبه موقف اللعب وهذا ما يفسره معامل الارتباط

المتوسط بين القوة المميزة بالسرعة وبين قوة التصويب (النداوي، 2004، ص26) 4- عدم وجود ارتباط معنوي بين الدقة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين مع كلا من مهارتي الطبطبة والتصويب . يؤكد "كمال وحسانين" ان الدقة تتطلب "توافقاً عضلياً عصبياً وتحكماً كاملاً في الجهاز العضلي العصبي للفرد، وفي اغلب الأحوال فان استخدام القوة استخداماً فعالاً يكون على حساب الدقة، وهذا يعني ان توافرها معاً يعد استثناءً مطلوباً بدرجة كبيرة (وهو ما نراه في اللاعبين الذين يصلون الى مستوى متقدم بدنياً ومهارياً)، فارتباط القوة بالدقة ثبت حيويته ويتوقف عليه مكاسب كبيرة، والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، وقد لا نكون مبالغين اذا قلنا ان هذا المكون يرتبط ارتباطاً قوياً بإحراز النصر

متمثلاً في احراز الاهداف ، فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة عالية" (الغريزي، 2009، ص116)

يوجد هناك نسبة عالية من التصويبات تفشل في اصابة الهدف بل ان بعضها لا يحتاج ان يصدها حارس مرمى والسبب هو عدم اتقان التصويب وتأکید اللاعب على القوة فقط وهذه القوة هي خارج السيطرة، والقوة خارج السيطرة تعني تشتيت اللاعب وعدم قدرته على الاداء الصحيح للمهارات المطلوبة منه

5- عدم وجود ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية للرجلين وكلا من مهارات المناولة والطبطبة والتصويب . ويعزو الباحثون سبب ذلك الى ان المهارات تعتمد على سرعة الأداء وتوافق أجزاء الجسم مع بعضها إذ تدخل في تطويرها تنمية الصفات البدنية مثل سرعة الأداء والرشاقة ومرونة الحركة وهي تطور انسيابية الحركة لدى اللاعب .

6- عدم وجود ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وكلا من مهارتي المناولة والطبطبة ان عدم وجود ارتباط بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وكلا من مهارتي المناولة والطبطبة يرجع الى ان الرياضيين لا يستطيعوا اتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم الى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي(عبود، 2008) لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط

(البساطي، 1998، ص9)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الدقة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بالمناولة بكرة اليد .
- 2- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الدقة والقوة المميزة بالسرعة مع كل من مهارتي الطبطبة والتصويب بكرة اليد
- 3- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للرجلين وكل من المهارات (المناولة - الطبطبة - التصويب) بكرة اليد .
- 4- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين بمهارة التصويب بكرة اليد .

##### 4-2 التوصيات

- 1- الاسترشاد بنتائج الدراسة الحالية للاستفادة منها في المجال التطبيقي للفرق الرياضية. وخاصة عند وضع البرامج التدريبية .

- 2- التأكيد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد.
- 3- إجراء بحوث مشابهة باستخدام عناصر بدنية مختلفة لم تتطرق إليها الدراسة ومعرفة العلاقة بينها وبين المهارات الأساسية لكرة اليد.
- 4- إجراء بحوث مماثلة على الفعاليات الرياضية الأخرى.

#### المصادر

- اسماعيل ، طه ، وآخرون (ب ت ) : كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- البساطي ، أمر الله احمد : قواعد وأسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1998
- الجوادى، عبدالكريم قاسم غزال : بناء بطارية اختبار المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل (دراسة عامليه)، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1997
- الحكيم ، علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف ، بغداد ، 2004
- الخياط ، ضياء والحيايى ، نوفل محمد : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، مطبعة الموصل، 2001
- الخياط، ضياء قاسم وغزال، عبد الكريم قاسم : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1988
- الخيلاني، شروق مهدي كاظم علي: اثر استخدام منهجين تدريبيين (بالأسلوب المنفرد والمتعدد) في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2002
- الغريزي ، ليث ابراهيم جاسم : تأثير تمارين السوبرسيت لتطوير القوة الخاصة على قوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (18- 20) ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2008
- الغريزي ، ليث ابراهيم جاسم : القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (18-20) ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الثاني ، 2009
- المندلاوي، قاسم حسن، واحمد احمد سعيد: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء ، 1979
- النعيمي ، طلال نجم : اثر استخدام طريقة الوحدات التعليمية في تعلم بعض المهارات الحركية لتلاميذ الصف الاول المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1992
- الوزان ، سعد باسم جميل اسماعيل : الاهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختيار ناشئ كرة اليد لطلاب الصف الاول المتوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2000
- الوليلي ، محمد توفيق : كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك ، الكويت ، شركة مطابع السلام ، 1989
- إسماعيل ، سعد محسن : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996
- حسانين ، محمد صبحي : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1 ، ط3 دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
- حسن ، سليمان علي وآخرون: المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد: جامعة الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر،

1983

- حسين ، كريم عكلة : الاتجاهات النفسية للفرد والمجتمع، مطبعة دار الرسالة ، بغداد ، 1985
- حلمي ، عصام ، وجابر ، محمد : التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ،

1997

- درويش ، كمال وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،

1998

- رياض ، أسامة : الطب الرياضي في كرة اليد : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999
- عبد الجبار ، قيس ناجي وبسطوبيسي ، أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987

- عبد الفتاح، ابو العلا احمد: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

1997

- عبد الحميد ، كمال وحسانين، محمد صبحي : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980
- عبود ، ضياء ناجي : علاقة القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة في كرة القدم بحث مسحي على عينة من لاعبي منتخب شباب العراق بأعمار (17-18) سنة م.د. جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الحادي والعشرون ، العدد الأول ، 2009

- عمار دروش النداي : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2004

- عودة، احمد عربي: كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط1، ادارة المطبوعات والنشر، جامعة الفاتح ، طرابلس ،

1998

- مجيد ، ريسان خربيط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، مطابع التعليم العالي للنشر ، جامعة البصرة ، 1989

- محمد، محمد خليل : اثر استخدام التعليم المبرمج في تعليم بعض مهارات كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، 1999

- Bollok , M,L, and Wilmore J.H : Exercise in health and dise (W.B saunders philadephia) , 1980 .

#### الملحق (1) بعض انواع القوة العضلية والدقة الحركية واختباراتها المرشحة

| ت | الصفات البدنية                                          | الاختبارات                                                      | صالحة | غير صالحة |
|---|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| 1 | القوة الانفجارية لعضلات الذراعين                        | رمي كرة طبية (800) غم لأبعد مسافة                               |       |           |
|   |                                                         | رمي كرة طبية (3كغم) من الجلوس                                   |       |           |
| 2 | القوة الانفجارية لعضلات الرجلين                         | الوثب العمودي من الثبات                                         |       |           |
|   |                                                         | الوثب العريض من الثبات                                          |       |           |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة لعضلات (الذراعين، الجذع، الرجلين) | اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10ثا) |       |           |
|   |                                                         | اختبار الجلوس من الرقود مع مد الرجلين (10ثا)                    |       |           |
|   |                                                         | الوثب الثلاثي من الثبات بالقدمين                                |       |           |

|   |               |                                      |
|---|---------------|--------------------------------------|
| 4 | الدقة الحركية | دقة التصويب على المستطيلات المتداخلة |
|---|---------------|--------------------------------------|

## الملحق (2) اختبارات الدقة الحركية وبعض أنواع القوة العضلية قيد الدراسة

1. اختبار دقة التصويب على مستطيلات متداخلة.  
الغرض من الاختبار: قياس الدقة.  
الأدوات: خمس كرات تنس، حائط امامه أرض ممهدة. يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار 80سم، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (5) امتار.  
مواصفات الأداء: يقف الطالب خلف الخط، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير للطالب الحق في استخدام اي من اليدين في التصويب.  
طريقة التسجيل: 1. إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للطالب (3) درجات.  
2. إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للطالب (2) درجات.  
3. إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للطالب درجة واحدة.  
4. إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للطالب صفر.  
(359)

2. اختبار الوثب العمودي:  
الغرض من الاختبار: قياس القوة المتفجرة للرجلين.  
الأدوات: سيورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم)، على أن تدرج بعد ذلك من (400151 - سم)، مانيزيا (يمكن الاستغناء عن السيورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء).  
مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السيورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السيورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الركبتين من على الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه.  
من وضع الوقوف يمرج المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بإصبع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه  
الشروط: 1. عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة  
2. للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.  
3. لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.  
التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بالـ (سم).  
(الخياط والحيالي، 2001، ص462-463)

3. اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10 ثا باستمرار)  
الغرض من الاختبار: قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين  
أرض الملعب - ساعة إيقاف - الأدوات: صافرة  
مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة.  
التسجيل: تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة. (عبد الجبار وبسطويس، 1987، ص346-347)  
4. اختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية:  
اسم الاختبار: رمي كرة اليد زنة 800 غم لأبعد مسافة.  
الغرض من الاختبار: قياس القوة المتفجرة لعضلات الذراعين.  
الأدوات: كرة بحجم كرة اليد القانونية بوزن (800)غم، شريط قياس، ملعب كرة اليد  
مواصفات الأداء: يبدأ اللاعب بخطوات اقتراب وحتى خط البداية يقوم برمي الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة، ويقوم اللاعب بأداء لرمية ثلاث مرات وتحسب له ابعد مسافة.

التسجيل : تسجل للاعب احسن محاولة بالمتر من خط البداية وحتى مكان لمس الكرة للأرض.  
5. اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات للزراعين :  
اسم الاختبار: اختبار ثني ومد الزراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل خلال (10) ثا  
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الزراعين .  
الأدوات : ملعب كرة اليد ، ساعة توقيت ، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية .  
مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الزراعين أقصى عدد ممكن في (10 ثا ) .  
الشروط : 1. اخذ الجسم الوضع (الانبطاح المائل) الجيد .  
2. يراعي ملاسة الصدر للأرض أثناء ثني الزراعين ثم مدها كاملاً .  
التسجيل : تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال 10 ثا .  
(حسانين ، 1995 ، ص399-400)

### الملحق (3) المهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد قيد الدراسة

الاختبار الأول:  
اسم الاختبار: التمرير والاستلام من المستوي العالي (30 ثا).  
الهدف من الاختبار: اختبار سرعة ودقة التمرير والاستلام من المستوى العالي من مسافة (3) م.  
الأدوات المستعملة: كرة يد، ساعة توقيت، حائط أملس.  
يرسم على الحائط مستطيل ارتفاعه 60 سم وطول قاعدته 2م بحيث يكون موازية لمستوى سطح الأرض وعلى ارتفاع (1,40 م) منه، يرسم على الأرض خط مواز للحائط وعلى بعد 3م ويرسم خط آخر مواز له على بعد (6) أمتار من نفس الحائط.  
طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف الخط المرسوم على بعد 3م بحيث لا يلامسه أثناء أداء الاختبار.  
بعد الإشارة يتابع التلميذ تمرير الكرة إلى داخل المربع واستلامها مباشرة أو بعد ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر، ويراعي عدم خروج الكرة من المستطيل أو ملاسة التلميذ الخط المرسوم على الأرض لحظة خروج الكرة من يده واستلامها.  
التسجيل: الزمن المسموح به لأداء التمرير والاستلام 30 ثانية.  
يعتبر خروج الكرة من يد التلميذ وارتدادها من داخل المربع واستلامها مرة واحدة الكرة التي تلامس أي ضلع من أضلاع المستطيل تعتبر وكأنها داخله.  
تُحسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية.  
الاختبار الثاني:  
اسم الاختبار: طبطة الكرة على شكل متعرج (15) متر.  
الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطة.  
الأدوات اللازمة: 5 أعلام، ساعة توقيت، كرة يد.  
طريقة الأداء: تثبت خمسة أعلام على الأرض في خط مستقيم يبعد الأول عن خط البداية (3) متر والمسافة بين الشواخص 3م.  
يقف التلميذ خلف خط البداية عند الإشارة بالبدء يقوم التلميذ بتبطين الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الأعلام ذهاباً وعودة حتى خط النهاية.  
التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي التلميذ لخط النهاية.  
(الخياط و غزال ، 1988، ص363)

الاختبار الثالث : التصويب  
اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب من خلف (9) م.  
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.  
الأدوات اللازمة: كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (3×2م) ثم يقسم المرمى إلى تسع مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9م) عن المرمى.  
طريقة الأداء: يقوم التلميذ بالتهديف من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة ما يأتي:  
- إصابة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى البالغة أبعادها (100×60سم) ينال اربع درجات.  
- إصابة المستطيلات (2,8) التي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (100×60سم) ينال ثلاث درجات.  
- إصابة المستطيلات (4,6) والتي تمثل منطقة بدأ زراعي حارس المرمى والتي أبعادها (100×80سم) ينال درجتين.  
- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي يبلغ أبعادها (100×80سم) ينال درجة واحدة.

- اذا جاءت الكرة خارج ذلك بنال التلميذ صفراً.

- يؤدي كل تلميذ عشر محاولات.

(عودة ، 1998 ، ص279)