

علاقة بعض الصفات البدنية ببعض المهارات الهجومية الأساسية لدى لاعبي نادي الفتوة بكرة اليد

م.م . احمد موفق عبد الله

وزارة التربية العراقية / مديرية تربية نينوى / محافظة نينوى

(قدم للنشر في ٢٠١٩/٣/١٩ ، قبل للنشر في ٢٠١٩/٤/١٦)

ملخص البحث: يهدف البحث في التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية ببعض المهارات الهجومية الأساسية لدى لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد . واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائته وطبيعة البحث . وتكون مجتمع البحث من نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد للموسم ٢٠١٧/٢٠١٨ والبالغ عددهم (١٨) لاعباً . أما عينة البحث فقد اشتملت على (١٤) لاعباً بعد استبعاد (٤) لاعبين لعدم حضورهم الاختبارات الخاصة بالبحث، وبهذا بلغت عينة البحث (٧٧,٧٧%) من المجتمع الكلي للبحث . واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات لقياس الصفات البدنية والمهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد، واستخدم الباحث الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء .

The relationship of some physical qualities with some of the basic offensive skills for the handball players of Al-Futuwa club

Abstract: The aim of this research is to identify the relationship between some physical characteristics of some of the basic offensive skills of Al-Fatwa sports players in handball. The researcher used the descriptive approach in the associative approach to its suitability and the nature of the research. The research community is from Al-Fatwa Sports Club handball for the season 2017/2018 and the number of (18) players. The study sample consisted of (14) players after exclusion of (4) players for not attending the tests for the research, thus the research sample (77.77%) of the total research community. The researcher used a series of tests, including the vertical jump test of stability to measure explosive force of the two men, and the Nelson test of kinetic response. The researcher used the arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson), torsion coefficient.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد كان التطور الذي حدث في مجال التربية الرياضية ملحوظا اذ استحدثت علوما من كافة العلوم الطبيعية والفلسفية والعلمية وأصبحت أنشطة التربية الرياضية تستمد حلول مشكلاتها المختلفة من خلال الأسلوب العلمي السليم.

قد أصبحت مزاولة الألعاب الرياضية تحظى باهتمام واسع من شعوب العالم قاطبة لما لها من أهمية بالغة في بناء الصحة العامة للفرد والحفاظ عليه سليما من الأمراض البدنية والنفسية فالاهتمام الواسع الذي تشهده الألعاب الرياضية دفع المختصين في مجال الرياضة الى التفكير الجدي والعلمي لهيئة مختلف الجوانب التي من خلالها يمكن تطوير الرياضة.

ولعبة كرة اليد تعتبر من الألعاب التي حظيت بهذا الاهتمام حيث ان اللاعب يبذل فيها الكثير من الجهد البدني والنفسي والمهاري من اجل الوصول الى أحسن المستويات وكذلك فان ((المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية)) (التكريتي ومحمد علي، ١٩٨٦، ٤٦).

ان أهمية دراسة العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة اليد تبلور في معرفة طبيعة هذه العلاقة وأي الصفات البدنية التي لها التأثير الأكبر في أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وكذلك سوف تساعد المدرب في التعرف على أهمية هذه الصفات البدنية والعمل على تدريب اللاعبين عليها من اجل الوصول للاعبين الى أفضل المستويات.

١-٢ مشكلة البحث

ان المستوى الفني والأداء العالي للاعبين في الألعاب الرياضية المختلفة يحدده قبل كل شي امتلاك اللاعب لصفات اللياقة البدنية وان دراسة هذه الصفات البدنية للاعبين تعد عملية مهمة جداً كونها تساهم في معرفة الصفات البدنية الخاصة والضرورية لمزاولة أية لعبة رياضية ومنها لعبة كرة اليد، ويجب على لاعب كرة اليد ان يتميز بصفات بدنية خاصة ومحددة تقوم بأجراء كافة المهارات الأساسية وتسهل إجرائها وأداؤها من قبل اللاعبين ويؤكد نجاحهم فيها خلال المباراة.

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث لدى الباحث حول العلاقة بين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد وما هو نوع التأثير لتلك الصفات البدنية على المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد (قيد البحث).

٣-١ هدف البحث

يهدف البحث في التعرف على

١-٣-١ العلاقة بين بعض الصفات البدنية ببعض المهارات الهجومية الأساسية لدى لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد .

٤-١ فرض البحث

يفترض الباحث ما يأتي :-

١-٤-١ وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض الصفات البدنية مع بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد

للموسم ٢٠١٧/٢٠١٨ .

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة من ١/١١/٢٠١٧ ولغاية

١٠/٥/٢٠١٨ .

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ اللياقة البدنية

اللياقة البدنية اصطلاح بذل العديد من الباحثين والعلماء جهودهم للبحث في دقائمه فخرجوا بنصيب وآخر من التعريفات الامر الذي جعل اللياقة البدنية أكثر من مضمون ومفهوم ويرجع هذا الاختلاف الى اختلاف وجهات نظر اولئك العلماء والباحثين في تحديد مكوناتها الا ان تلك التعريفات في النهاية تصب في مجرى واحد لا تختلف في كثير او قليل عن بعضها فهي تربط اللياقة بالأعمال التي يؤديها الفرد وبقدراته على بذل مجهود بدني (ابراهيم، ١٩٧١، ٣٥) هذا من ناحية، ولاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة من ناحية اخرى، واللياقة البدنية هي احد مظاهر اللياقة العامة للأفراد والتي تشمل اللياقة العقلية واللياقة العاطفية واللياقة الاجتماعية ، وهناك توافق وانسجام بين اللياقة البدنية وبقية اللياقات الالفة الذكر التي تجمع لكي تشمل اللياقة الكاملة او الشاملة للفرد وتساوي قدرته على العيش (التكريتي ومحمد علي، ١٩٨٦، ٣٤) .

اما اللياقة لمظهر واحد فقط من اللياقة العامة فهي تلك الظاهرة التي تقيسها اختبارات اللياقة البدنية الثابتة والصادقة والموضوعية المقننة وفقا لظروف وامكانيات واحوال المجتمع وقدراته واستعدادات أفراده (عبد الوهاب ١٩٨٦، ١٥) .

١-١-٢-٢ مكونات اللياقة البدنية

مجموعة أكثر تركيب مثل "اللياقة الحركية" التي تضم مجموعة مكونات من كالقدرة والرشاقة والتحمل الدوري والقدرة العضلية وغيرها، وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية:

- ١- القوة .
- ٢- السرعة .
- ٣- التحمل .
- ٤- الرشاقة .
- ٥- المرونة

(عبد الفتاح وسيد، ٢٠٠٣، ١٦-١٧)

وسيتناول الباحث عناصر اللياقة البدنية بأوجهها المختلفة والتي حددها الخبراء وهي (القوة الانفجارية، ومطاولة القوة والرشاقة والمرونة) لارتباطها بموضوع بحثه.

٢-١-١-١-١ القوة الانفجارية:

ان صفة القوة الانفجارية تحتل المرتبة الاولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية وتعتمد القوة الانفجارية على مقدرة الجهاز العضلي على اخراج أقصى انقباض إرادي وأقصى سرعة للعضلات العاملة وعرف شوكت القوة انفجارية بانها "أمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن" (شوكت، ٢٠٠٠، ١٦) كما عرفها (اسماعيل) بانها "القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد، أي انها القوة القصوى اللحظية للأداء" (اسماعيل، ١٩٩٦، ٢٤) كما يعرفها (احمد) بانها

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية، يمكن تناولها في أشكال انماط وخصائص الأداء البدني فالعدو بسرعة جزء من اللياقة ومقاومة ثقل معين جزء آخر، والاستمرار في الاداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزء ثالث، وغير ذلك من القدرات التي تشكل في مجموعها اللياقة البدنية، وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية الى مكوناتها الاساسية بهدف سهولة دراستها فقط وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطويرها تبعاً لتطوير هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل من النوع العمل البدني المطلوب تنفيذه وقد أطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية ففي بداية الامر اطلق بعض علماء الكتل الغربية مصطلح عناصر اللياقة البدنية مقابل تسمية ذلك في الكتل الشرقية مصطلح الصفات البدنية ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الاضافة او الحذف وما بين تعدد هذه المكونات او تجميعها تحت مسمى واحد او تقسيمها الى مكونات منفصلة، فعلى سبيل المثال يقوم البعض بإضافة عنصر "مقاومة المرض" الى مكونات اللياقة البدنية بينما لا يقوم البعض الاخر بإضافة هذا العنصر باعتباره نتيجة طبيعية تابعة لتحسن المكونات الاخرى، كما انه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة للتنمية بل على الأكثر من ذلك نجد ان العض يقوم بإضافة اللياقة البدنية منها الى

١- الرشاقة العامة: وتعرف بانها امكانية الفرد على الاداء الحركي العام بتوافق وتوازن ودقة.

٢- الرشاقة الخاصة: وتعرف بانها مكانية الرياضي على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة. (حسين، ١٩٩٨، ٦١٦).

٢-١-١-١-٢ سرعة الاستجابة الحركية:

ان الاستجابة الحركية على تباين مستوياتها في الالعاب الرياضية تمثل حجر الزاوية في الاداء الحركي، لاسيما الاداء المتغير الايقاع والذي يتطلب من اللاعب التكيف والتغير السريع للتعامل مع متغيرات الاداء، من اجل تحقيق نتيجة ايجابية(حكمت، ٢٠٠٥، ١١٣).

٢-١-٢ المهارات الهجومية الأساسية بكررة اليد

وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذا على الكرة او في لحظة استلامه لها وتشمل:

١. مسك الكرة. ٢. استلام الكرة. ٣. تمرير الكرة.

٤. تنطيط الكرة. ٥. التصويب. ٦. المراوغة والخداع.

"أقصى قوة سريعة لحظية" (احمد، ١٩٩٩، ١١٦) والقوة الانفجارية عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة وتقصده بالسرعة ذلك الجانب المتفجر، وفي هذا النوع، يشترط توفر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة أي بذل القوة في شكل متفجر وبسرعة.

٢-١-١-٢ مطاولة القوة:

تعد مطاولة القوة من القدرات البدنية الاساسية لبعض الالعاب الرياضية وهي عنصر مركب من القوة والمطاولة.

فقد عرفها (ابو زيد) بانها "مقدرة العضلة او مجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة" او "الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة" (ابو زيد، ٢٠٠٥، ٢٦٩).

٢-١-١-٣ الرشاقة:

تعرف الرشاقة بانها "القدرة على اتقان حركات التوافق المعقدة والسرعة في تعلم الاداء الحركي وتطويره واستخدام فن الاداء الحركي وفق متطلبات الموقف الذي يتغير بسرعة ودقة والقدرة على اعادة الاداء تبعا لهذا الموقف السريع".

وهناك نوعان من الرشاقة :-

ولا يسمح بطبطة الكرة بكلتا اليدين معاً، لذا يجب عليه ان يجيد الطبطة باليد الاخرى.

د - ان المسافة التي تدفع اليها الكرة وارتفاعها اثناء الطبطة تتناسب تناسباً طردياً مع سرعة حركته.

٢-١-٢-٣ التصويب

ان الهدف الاساسي لمباراة كرة اليد هو اصابة الهدف لذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية في لعبة كرة اليد، بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح.

وعلى الرغم من تعدد انواع التصويب الا ان الغرض واحد وهو إدخال الكرة بنجاح الى داخل الهدف، ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها:-

أ - زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكثر.

ب - المسافة: كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

الكرة توجه في أي لحظة من لحظات الطبطة، وان لانتشار الأصابع ومرونة الرسغ والمرفق دوراً كبيراً في المحافظة او الاستمرار على ارتداد الكرة بين اليد والأرض.

ولإتقان الطبطة وضمان بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب اثناء الطبطة على المدرب ملاحظة وإتباع ما يأتي أثناء تدريب اللاعبين على هذه المهارة:

تعليم جميع اللاعبين التكنيك الصحيح للطبطة وباليد الواحدة المفتوحة ومن الوضع الثابت.

١ . تعليم الطبطة بارتفاعات مختلفة (عالي _ واطئ).

٢ . تعليم الطبطة السريعة والطبطة البطيئة.

٣ . تعليم جميع هذه الانواع من الحركة للأمام والى الخلف او الجانب وبوجود لاعب مدافع، وعلى اللاعب ملاحظة النقاط الآتية اثناء الطبطة:

أ - ان يكون جسمه بين الخصم والكرة (في حالة وجود مدافع)

ب - ان لا يكون نظره مركزاً على الكرة فقط بل موزعاً حول الساحة ليتسنى له نقل الكرة او

لعبها في الوقت المناسب.

ج - ان قانون اللعب يسمح بنقل الكرة من يد الى اخرى اثناء

الطبطة

م.م. احمد موفق عبد الله: علاقة بعض الصفات البدنية . . .

- ج . التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا والمناطق الحرجة بالنسبة الى حارس المرمى كلما صعب عليه صدها، ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة.
- د . السرعة: كلما كان الإعداد سريعا كلما كان التصويب أكثر احتمالا.
- وقبل الدخول في ذكر انواع التصويب ولغرض الدراسة لابد من الإشارة الى ان جميع انواع التصويب يمكن ان تقع ضمن أربعة أقسام وتصنف كما يأتي:-
- أ . تبعا لمكان المصوب:
ويدخل ضمن هذا القسم:
- ١ . التصويب البعيد .
٢ . التصويب القريب .
- ب . تبعا لحركة المصوب:
ويدخل ضمن هذا القسم:
- ١ . التصويب من الثابت .
٢ . التصويب من الحركة .
- ٣ . التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا والمناطق الحرجة بالنسبة الى حارس المرمى كلما صعب عليه صدها، ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة.
- د . السرعة: كلما كان الإعداد سريعا كلما كان التصويب أكثر احتمالا.
- وقبل الدخول في ذكر انواع التصويب ولغرض الدراسة لابد من الإشارة الى ان جميع انواع التصويب يمكن ان تقع ضمن أربعة أقسام وتصنف كما يأتي:-
- أ . تبعا لمكان المصوب:
ويدخل ضمن هذا القسم:
- ١ . التصويب البعيد .
٢ . التصويب القريب .
- ب . تبعا لحركة المصوب:
ويدخل ضمن هذا القسم:
- ١ . التصويب من الثابت .
٢ . التصويب من الحركة .
- ٣ . التصويب من القفز (للأمام - للأعلى) .
٤ . التصويب من السقوط (للأمام - للأعلى) .
٥ . التصويب من الطيران .
- ج . تبعا لمسار الكرة:
ويدخل ضمن هذا القسم:
- ١ . التصويب الواطي .
العالى .
- ٣ . التصويب المرتد .
(للأمام - للجانب) .
- د . تبعا لوضع الذراع الرامية:
ويدخل ضمن هذا القسم:
- ١ . التصويب من فوق مستوى الكنف .
٢ . التصويب من مستوى الكنف .
- ٣ . التصويب من الزاوية .
من الوسط .
- ب . تبعا لحركة المصوب:
ويدخل ضمن هذا القسم:
- ١ . التصويب من الثابت .
٢ . التصويب من الحركة .
- ٣ - إجراءات البحث
- ١-٣ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي
ملائمته وطبيعة البحث .
٢-٣ مجتمع البحث وعينته
تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد
للموسم ٢٠١٧/٢٠١٨ والبالغ عددهم (١٨) لاعباً .

اما عينة البحث فقد اشتملت على (١٤) لاعبا بعد
استبعاد (٤) لاعبين لعدم حضورهم الاختبارات الخاصة بالبحث،
وبهذا بلغت عينة البحث (٧٧,٧٧%) من المجتمع الكلي للبحث،
والجدول (١) يبين مواصفات عينة البحث .

جدول (١)

يبين مواصفات عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع+	معامل الالتواء
العمر	سنة	٢١,٦٦	١,٥٢	,٤٣
الطول	سم	١٧٨.٣	٤,١٣	,٥٥
الوزن	كغم	٧٢,٤	٤,٥٦	,٠٨

- يتبين من الجدول (١) ان معاملات الالتواء جميعها كانت
على التوالي (٠.٤٣ ، ٠.٥٥ ، ٠.٠٨) للمتغيرات المدروسة
(العمر والطول والوزن) مما يدل على ان العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً
- الاستبيان .
- القياس .
- الاختبارات .

وقد اتبع الباحث الخطوات العلمية لتحديد عناصر اللياقة البدنية
في هذه المتغيرات .

واختباراتها وكما يأتي:

٣-٣ وسائل جمع البيانات

١-٣-٣ تحديد عناصر اللياقة البدنية

تم استخدام الوسائل التالية:

م.م . احمد موفق عبد الله: علاقة بعض الصفات البدنية. . .

تم تحديد الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المختارة في البحث من خلال تحليل محتوى المصادر في هذا المجال حيث تم اختبار خمسة اختبارات والتي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء والتي هي:

- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين .

- اختبار القفز العمودي التكراري لقياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين .

- اختبار الركض الارتدادي ٩-٣-٦-٣-٩ لقياس الرشاقة .

- اختبار نلسون للاستجابة الحركية .

- اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراعين .

وفيما يلي شرح لمواصفات الاختبارات المأخوذة من البحث .

٣-٢-١ اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة

الانفجارية للرجلين

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأجهزة والأدوات: حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض (٦٠×٣م) لوحة خشب مطبوعة باللون الأسود ترسم عليها خطوط باللون الأبيض بين كل خط وآخر (٢) سم، مسحوق مغنيسيوم،

حيث قام الباحث بعرض استبيان مفتوح على السادة الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة بأداء المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد (التمرير، الطبطبة، التصويب) وقد نتج عن هذه العملية تحديد عناصر اللياقة البدنية التالية والتي حصلت على موافقة السادة الخبراء بنسبة (٧٥%)، "اذ انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر لقبول الظاهرة" (بلوم واخران، ١٩٨٣: ١٢٦) وهي:

- القوة الانفجارية للرجلين .

- مطاولة القوة للرجلين .

- الرشاقة .

- سرعة الاستجابة الحركية .

- القوة الانفجارية للذراعين .

٣-٢-٢ تحديد الاختبارات البدنية (مواصفات الاختبارات البدنية)

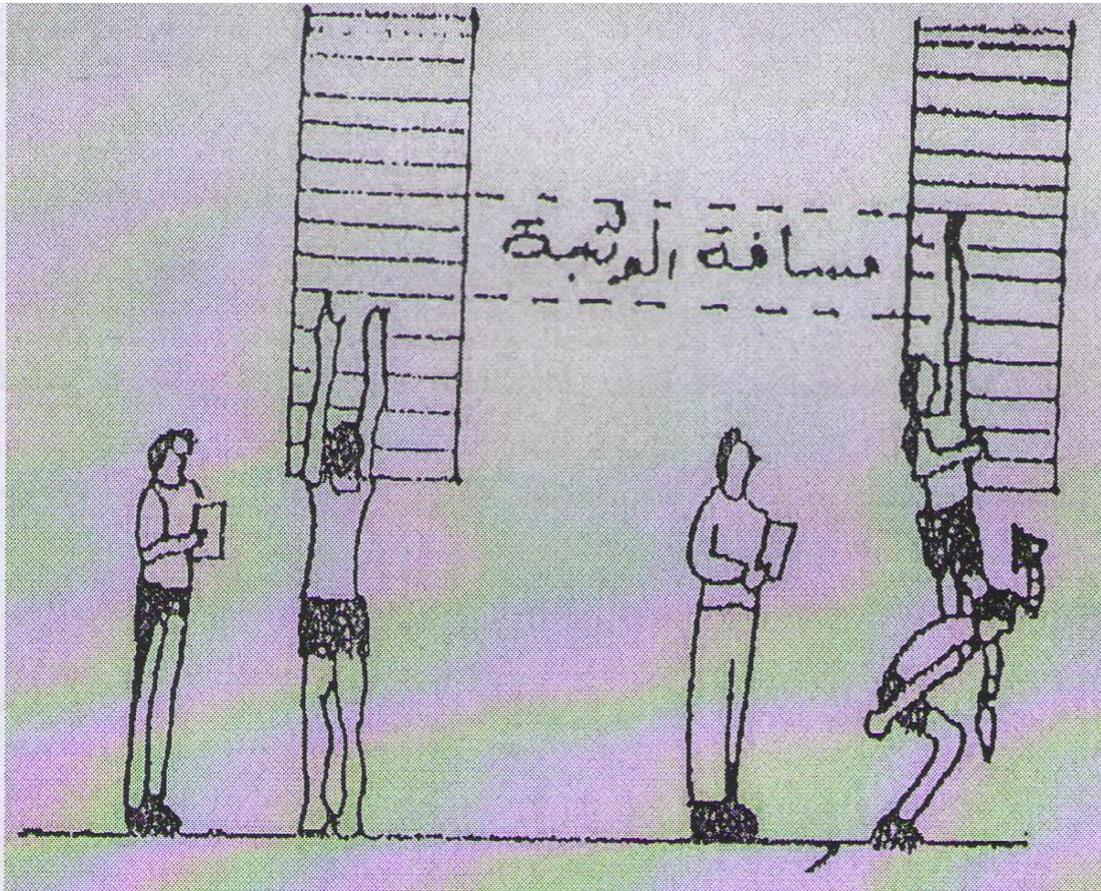
السادة الخبراء هم:

- أ.د . سعد فاضل عبد القادر جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- أ.م . احمد مؤيد حسين جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- م.د . احمد هشام احمد جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- م.د . بسام علي محمد جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- م . محمد خالد احمد جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملامسة العقبين للأرض وكما في الشكل (١) .

قطعة قماش لمسح علامات المسحوق بعد قراءة كل محاولة للمختبر، يرسم خط متعامد على الحائط بطول (٣٠) سم .

وصف الأداء: يغمس المختبر أصابع يده المميزة بالمسحوق ثم يقف مواجهاً الى اللوحة ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد



الشكل (١)

م.م . احمد موفق عبد الله: علاقة بعض الصفات البدنية. . .

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت) لقياس القوة الانفجارية

لعضلات الرجلين

٣-٢-٢ اختبار القفز العمودي التكراري لقياس مطاولة القوة

لعضلات الرجلين

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة: ملعب كرة طائرة ،شبكة بارتفاع قانوني، اداة

قياس تتكون من عمود خشبي بطول (٣,٥) م مثبت على الأرض

بقاعدة خشبية، في اعلى العمود تثبت قطعة خشبية بطول (١) م

وبشكل افقي، تثبت بها بكرة يتدلى منها حبل تربط نهايته العليا

كرة طائرة بداخل شبكة وذلك ليتم التحكم في ارتفاع وانخفاض

الكرة، كما في الشكل (٢) .

- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع

للأمام والأسفل وثنى الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .

- يقوم المختبر بمد الركبتين والرفع بالقدمين معا للوثب الى الأعلى مع

ارجحة الذراعين بقوة للأمام والاعلى والوصول بهما الى اعلى

ارتفاع ممكن بحيث تقع علامة المسحوق في اعلى نقطة تصل اليها .

- يعطي المختبر ثلاث محاولات تحسب له افضل محاولة مع وجود

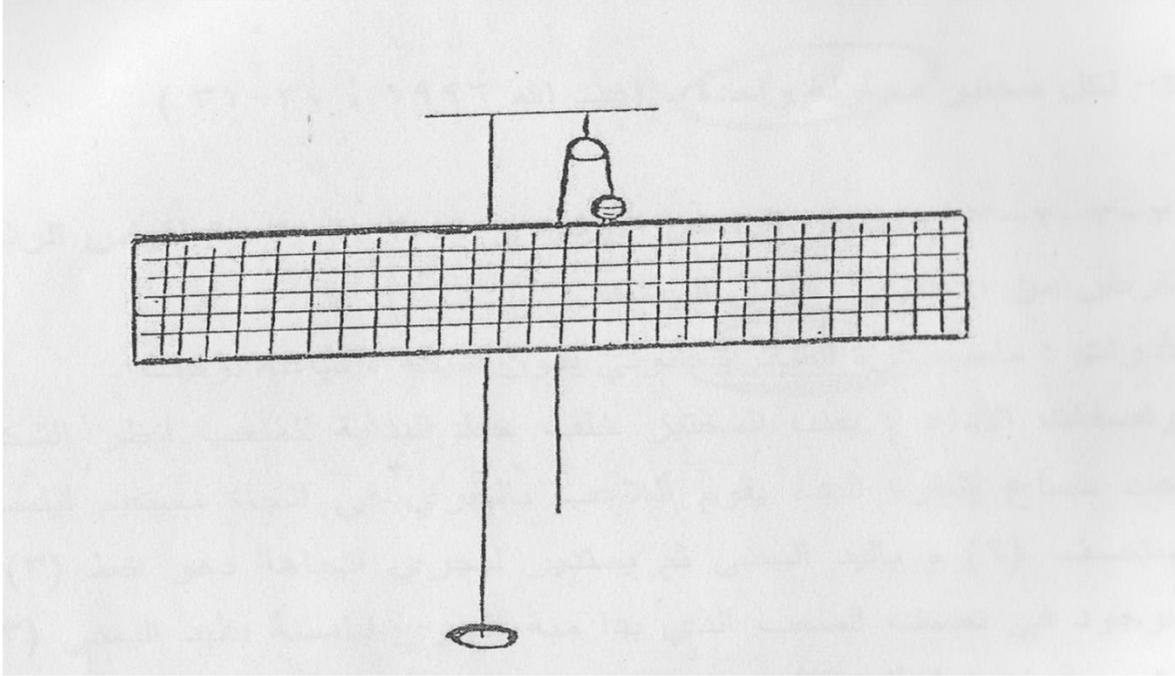
فترة راحة بسيطة بين محاولة واخرى .

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين

الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والذراعين عاليا والعلامة

التي يؤشرها نتيجة الوثب للأعلى مقربة الى اقرب سنتيمتر(حسانين

وعبد المنعم، ١٩٩٧، ٥٦) .



الشكل (٢)

يوضح أداة القياس المستخدمة في اختبار القفز العمودي التكراري

بعد إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء حائط الصد
وملامسة الكرة بالأصابع، يكرر اللاعب عملية القفز لأكثر عدد من
المرات حتى يعجز عن ملامسة الكرة.

الشروط:

١- يجب ان ملامسة اللاعب الكرة بكلتا اليدين وبأصابعه عند
القفز.

وصف الأداء: يقف المختبر أمام الشبكة، ويقوم برفع ذراعيه عالياً
حتى يلامس الكرة المتدلية من فوق الشبكة بأصابعه، بعد ان يقوم
المختبر بتثبيت هذا الارتفاع يمثل (٦٠%) من الارتفاع الذي سجله
اللاعب في القفز لعمل حائط الصد لأقصى ارتفاع.

الشكل (٣)

يوضح اختبار (٩+٣+٦+٣+٩) قياس الرشاقة

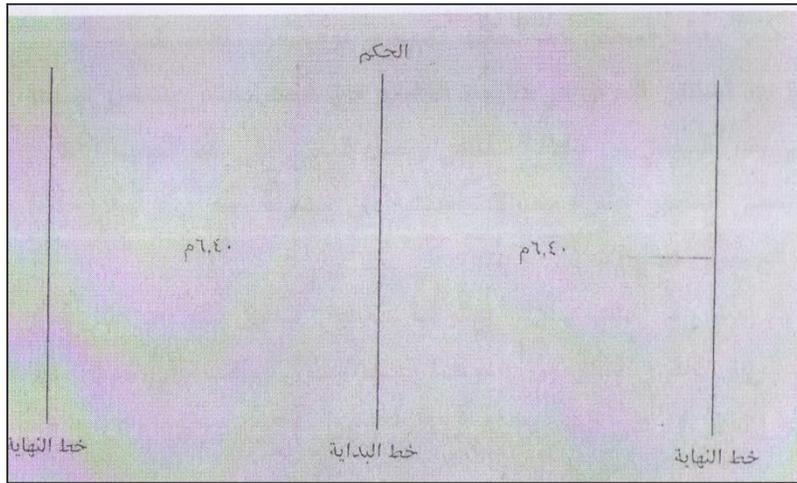
(٣-٣-٢-٤) اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية - ساعة توقيت .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة - شريط قياس .

الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل ودقة على وفق الاختبار والمشير .

الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (٢٠) م خط واخر (٦,٤٠) م وطول (١) م انظر الشكل رقم (٤) .

وبعرض (٢) م



الشكل (٤)

يوضح منطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

طريقة الأداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في - يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين

مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط . القدمين والجسم ينحني للأمام قليلاً .

يعطي كل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساس نفسها لغرض التعرف على إجراءات الاختبار.

- يجب على الحكم ان يتدرب على الإشارة حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت.

- يقوم الحكم قبل ان يجري الاختبار على المختبر بسحب (الكروت) العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها على وفق

ترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوصفها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى أخرى.

- يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه وهذا الإجراء مهم ايضا للحد من توقع المختبر.

- يجب التنبيه على المختبر بان عدد المحاولات التي سيؤديها موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل ان يكون عدد المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لأخر.

٣-٤ تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد

اذ استخدم الباحث اختبارات المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد والمعدة مسبقاً وتم تطبيقها في بحوث مشابهة وسابقة على

- يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها الى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار او اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.

- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف (٤٠م,٦٠م).

- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

اذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان الحكم يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه الخاطئ ويصل المختبر الى خط الجانب الأخر.

- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين محاولة واخرى راحة (٤٠ثا) وبواقع خمس محاولات لكل جانب.

- يتم اختيار كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوي

(الكارتون) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة (يسار) وعلى الخمس الاخرى كلمة (يمين) ثم تقلب جيدا وتوضع

في كيس ثم تسحب دون النظر اليها.

تعليمات الاختبار:

٢٣- ٢٥/٢/٢٠١٨ على عينة البحث البالغة (١٤) لاعبا وذلك بعد إجراء الإحماء بطريقة الإحماء الحر .

٣-٦ الوسائل الاحصائية
تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- معامل الالتواء .
- (التكريري والعيدي، ١٩٩٩، ١٠-٢٧٢)
- وذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

بعد تطبيق الاختبارات على عينة البحث واستحصال البيانات ومعالجتها إحصائيا تم التوصل الى ما يأتي:

عينات مشابهة لعينة البحث الحالي والتي تتمتع بمعاملات الصدق والثبات والموضوعية العالية والتي هي:

- اختبار التوافق ودقة التمرير مع الحائط لمدة (٣٠) ثانية لقياس مهارة التمرير .

- اختبار الطبطبة بين الشواخص لقياس مهارة الطبطبة .
- اختبار التهديف على هدف مقسم الى تسع مربعات لقياس مهارة التهديف .

٣-٤ الاجهزة والادوات المستخدمة

- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .
- كرات يد قانونية .

٣-٥ التطبيق النهائي للاختبارات

تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث وذلك في فترتين مختلفتين حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية للفترة من ٢٦- ٢٨/١/٢٠١٨ وكذلك تم تطبيق الاختبارات المهارية للفترة من

جدول (٢)

بين المعالم الاحصائية لعينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية

ت	الاختبارات	س-	±ع	معامل الالتواء	النتيجة
١	التوافق ودقة التمرير	١٨,٤٢	٢,٤٤	-٠,٣٩	سالب طبيعي
٢	الطبطة بين الشواخص	١٠,٥٢	١,١١	٠,١١	موجب طبيعي
٣	دقة التهديف	٢٥,٧٨	٤,٥٢	-٠,٣٨	سالب طبيعي
٤	القفز العمودي من الثبات	٤٨,٥٧	٢,٥٠	٠,٣٢	موجب طبيعي
٥	القفز العمودي التكراري	٦٨,٧٨	٨٠١	-٠,١٦	سالب طبيعي
٦	الركض الارتدادي	٨,٩٩	٠,٩٥	٠,٤٢	موجب طبيعي
٧	نيلسون للاستجابة الحركية	١,٨٠	٠,٣٢٠	-٠,٥١	سالب طبيعي
٨	رمي الكرة الطبية	٢٧,٥٧	٣,٦٣	٠,٧٦	موجب طبيعي

وتم بعد ذلك إيجاد مصفوفة الارتباطات بين الاختبارات البدنية والمهارية للتعرف على العلاقة بينهما وتحقيق هدف البحث كما مبين في الجدول (٣) .

حيث يتبين من الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البدنية والمهارية المأخوذة قيد البحث لعينة البحث، وكذلك يتبين معامل الالتواء لجميع الاختبارات والذي ينحصر بين (± 1) ما يدل على صلاحية جميع الاختبارات لعينة البحث .

م.م . احمد موفق عبد الله: علاقة بعض الصفات البدنية . . .

جدول (٣) يبين مصفوفة الارتباطات بين الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث

ت	الاختبارات	الطبقة بين الشواخص	دقة التهيف	التوافق ودقة التمرير	الفقز العمودي من الثبات	الفقز العمودي التكراري	الركض الارتدادي	نلسون للاستجابة الحركية	رمي الكرة الطبية
١	الطبقة بين الشواخص	_____	٠,٥١٠	-٠,٤٩٤	-٠,٥١٨	-٠,١٢٨	-٠,٢٩٩	-٠,٢٠٥	-٠,٢٣١
٢	دقة التهيف	٠,٥١٠	_____	-٠,٠٣٣	*-٠,٥٨٥	-٠,٢٣٩	-٠,٣١٤	-٠,١٣٦	-٠,١٥١
٣	التوافق ودقة التمرير	-٠,٤٩٤	-٠,٠٣٣	_____	٠,٢٣٠	٠,١٤٢	٠,٠٣٠	-٠,٠١١	٠,١٢٢
٤	الفقز العمودي من الثبات	-٠,٥١٨	*-٠,٥٨٥	٠,٢٣٠	_____	*٠,٦٢٥	-٠,٥٤	٠,٥٣	-٠,١٧٣
٥	الفقز العمودي التكراري	-٠,١٢٨	-٠,٢٣٩	٠,١٢٤	*٠,٦٢٥	_____	٠,١١٦	٠,٤٤١	-٠,١٦٨
٦	الركض الارتدادي	-٠,٢٩٩	-٠,٣١٤	٠,٣٠	-٠,٥٤	٠,١١٦	_____	٠,٣٤١	-٠,٦٩
٧	نلسون للاستجابة الحركية	-٠,٢٠٥	-٠,١٣٦	-٠,١١	٠,٥٣	٠,٤٤١	٠,٣٤١	_____	-٠,٤٢٠
٨	رمي الكرة الطبية	-٠,٢٣١	-٠,١٥١	٠,١٢٢	٠,١٧٣	-٠,١٦٨	-٠,٦٩	-٠,٤٢٠	_____

* معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

العراقي الممتاز بكرة اليد، فالصفات البدنية لديهم تكون ذات مستوى عالي من خلال التدريب المستمر والوحدات التدريبية والبرامج التدريبية التي يضعها المدرب خلال اوقات الاعداد العام والخاص .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

استنتاج الباحث ما يأتي:

١-١-٥ هنالك تأثير واضح للقوة الانفجارية للأطراف السفلى (الرجلين) والتي تساعد في تحسين قوة الففز كثيراً وبالتالي تؤثر تأثيراً مباشراً في دقة التهديف من الففز بكرة اليد لعينة البحث .

٢-١-٥ كان هنالك تأثير قليل نسبياً لم يصل إلى درجة المعنوية للصفات البدنية الأخرى المأخوذة قيد البحث (القوة الانفجارية للذراعين، الرشاقة، مطاولة القوة لعضلات الرجلين، الاستجابة الحركية) في تأثيرها في المهارات الهجومية الأساسية المأخوذة في الدراسة .

٢-٥ التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي:

حيث يتبين من الجدول (٣) مصفوفة الارتباطات بين الاختبارات البدنية والمهارية حيث يتبين وجود ارتباطات نسبية بين الاختبارات البدنية والمهارية حيث كان هناك ارتباط بين الففز العمودي من الثبات واختبار دقة التهديف بكرة اليد، بينما لم تظهر أي علامة ارتباط بين بقية الاختبارات البدنية الأخرى واختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد .

وهذا ما تؤكد جميع المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة حيث ان التهديف يعتمد بالدرجة الأساس على قوة الففز للأمام او للأعلى في اجتياز المدافعين ورؤية الهدف وبالتالي دقة التهديف, اذ يذكر (حسانين وعبد المنعم، ١٩٨٨) "إن الففز العمودي للوصول الى أعلى مسافة ممكنة تمهد للتهديف الأقوى والأدق يتوقف على القوى الانفجارية للرجلين التي يمتلكها اللاعب" (حسانين وعبد المنعم، ١٩٨٨، ١١٢) .

كذلك يتبين من الجدول (٣) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين مع مطاولة القوة، والقوة الانفجارية للرجلين مع الرشاقة، القوة الانفجارية للرجلين مع سرعة الاستجابة الحركية) ويعزو الباحث سبب هذا الارتباط الى المستوى المتقدم للعينة كونهم من اللاعبين المتقدمين بكرة اليد وهم يمثلون نادي القوة بكرة اليد والمشاركين ضمن منافسات الدوري

م.م . احمد موفق عبد الله: علاقة بعض الصفات البدنية. . .

٣ . احمد، بسطويسي (١٩٩٩): أسس ونظريات

التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،

مصر.

٤ . إسماعيل، سعد محسن (١٩٩٦): تأثير أساليب

تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين في

دقة التصويب البعيد عالياً في كرة اليد، أطروحة

دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة

بغداد، بغداد، العراق.

٥ . التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، محمد حسن عبد

(١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات

الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب

للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، العراق.

١-٢-٥ التأكيد على تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى عينة
البحث لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق دقة التهديد.

٢-٢-٥ التأكيد على المدربين على تطوير بقية الصفات البدنية التي
لها علاقة مباشرة او تأثير مباشر على المهارات
الاساسية الهجومية بكرة اليد كالتمرير والطبقة
بالإضافة الى مهارة التهديد.

المصادر

١ . إبراهيم، موسى فهمي (١٩٧١): اللياقة البدنية

والتدريب الرياضي، ط١، دار الكتب الجامعية،

الإسكندرية، مصر.

٢ . أبوزيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط

والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب

الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،

بغداد، العراق.

١٠. الخياط، ضياء قاسم، وقاسم، عبد الكريم

(١٩٨٨): كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة

الموصل، الموصل، العراق.

١١. شوكت، ضياء منير (٢٠٠٠): علاقة القوة

الانفجارية للأطراف السفلى ببعض المهارات الأساسية

بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية

الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.

١٢. عبد الفتاح، أبو العلا وسيد، احمد نصر الدين

(٢٠٠٣): فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي،

القاهرة، مصر.

٦. التكريتي، وديع ياسين، ومحمد علي، ياسين طه

(١٩٨٦): الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب

للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، العراق.

٧. حسنين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي

(١٩٨٨): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق

القياس، ط١، مطابع روز اليوسف، القاهرة، مصر.

٨. حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): أسس التدريب

الرياضي، دار الفكر العربي، عمان، الاردن.

٩. حكمت، وفاء حسين (٢٠٠٥): حدة الانتباه

وعلاقته بالاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة

الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر،

م.م . احمد موفق عبد الله: علاقة بعض الصفات البدنية. . .

١٣ . عبد الوهاب، جلال (١٩٨٦) : قياس التربية الرياضية للبنات، المجلد الأول، العدد الأول، كلية التربية

البدنية، ط١، مكتبة الفلاح، الكويت. الرياضية للبنات، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

١٤ . كاطع، محمد علي واخرون (٢٠٠٢): دراسة ١٥ . بلوم ، بنيامين واخران، (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب

مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية التجميعي والتكويني، ترجمة : محمد امين المفتي واخرون،

دار ماكرو هيل ، القاهرة، مصر.