جامعة سامراء .

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

القوة الانفجارية للذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات في كرة اليد

مشروع بحث مقدم من قبل

حيدر شاكر محسن احمد حسين احمد

الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء .

وهو من متطلبات نيل شهادة الباكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

إشراف

م. حيدر عبد الحافظ شهاب .

٢٠٢٠م

١٤٤١هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

خِتَٰمُهُۥ مِسۡكٞۚ وَفِي ذَٰلِكَ فَلۡيَتَنَافَسِ ٱلۡمُتَنَٰفِسُونَ ٢٦

صدق الله العظيم.

سورة المطففين

الاية(٢٦)

إقرار المشرف

اشهد ان اعداد البحث الموسوم ب(القوة الانفجارية للذراعين وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات في كرة اليد) الذي تقدم به الطالبان (حيدر شاكر محسن /احمد حسين احمد) قد جرى تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء /وهو جزء من متطلبات نيل شهادة الباكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

التوقيع:

المشرف : م . حيدر عبد الحافظ شهاب

التاريخ : / / /2020

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى الذي لن يأتي مثله ايد ولن يعوض مكانه احد

أبي

الى أعز ما أملك في الوجود، إلى من سهرت على تربيتي وكانت سر وجودي التي مهما فعلت وقلت أن أوافيها حقها الحنونة حفظها الله وأطال في عمرها

امي

إلى من عشت معهم وتقاسمنا أحلى الأيام وأمرها إلى من هم أمن وأجمل ما في هذه الدنيا ، إلى اللاتي أكن لهن كل الود والاحترام

إخواني واخواتي

إلى كل أساتذتي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة سامراء

الى كل اصدقائي ورفاقي في هذه الحياة

إلى كل من ينتمي إلى هذا الوطن نهدي لهم هذا البحث وتكن لهم كل احترام وتقدير

الشكر والتقدير

الحمد لله القائل : (ولا تنسوا الفضل بينكم إن الله بما تعملون بصير) البقرة: ٢٣٧ ، والشكر لله تبارك وتعالى على ما أسبغ علينا من نعم لا تعد ولا تحصى ، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين ، وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهديه إلى يوم الدين

لابد في هذا المقام أن نتقدم بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة في جامعة سامراء والمتمثلة بالسيد العميد الأستاذ الدكتور محمد صالح خليل) الذي غمرنا بعلمة وبأبوته التي ذللت كل الصعاب.

ومن الواجب علينا أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الذي إخراج هذا العمل

بهذه الصورة ، وإن كان أجرة على الله أعظم ، الاستاذ (حيدر عبد الحافظ شهاب) ، المشرف على هذا البحث.

واعترافا بالجميل أقدم أسمى آيات الشكر والتقدير لجميع أساتذتي في كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضية وأخص منهم الاستاذ المساعد الدكتور طارق ضايع) الدكتور (عبدالرحمن ابراهيم عبدالكريم) والدكتور لؤي ناجي) والمدرس (حيدر عبد الحافظ) والمدرس (عمر فاضل) والمدرس (سيف علي) والمدرس المساعد (محمد سعد جبر).

الباب الأول

١ _ التعريف بالبحث

١_١ . المقدمة وأهمية البحث

تعد القوة الانفجارية واحدة من أهم عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد ، وذلك لأن مهارات كرة اليد تمتاز بالقوة والسرعة سواء الرجلين أو الذراعين ، فعملية الارتقاء الى اعلى نقطة تتطلب قوة انفجارية كبيرة في الرجلين والتصويب بقوة كبيرة تتطلب قوة انفجارية في الذراع الرامية ، لذلك يمكن القول بأن هناك عامل مهم في فعالية التصويب في كرة اليد هو القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، وان اهتمام الباحثين والعاملين في المجال الرياضي ينصف في ايجاد أنسب الحلول للمشاكل الحركية من أجل الارتقاء بالمستوى الرياضي والاداء الفني للمهارات الرياضية ، وتعد القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد كونها مزيجاً من القوة والسرعة التي يبذلها اللاعب، فهي قدرة الرياضي على اداء جهد بدني يمتاز بالقوة العالية وبسرعة كبيرة جداً.

إن القوة الانفجارية أثناء الاداء تتطلب من الرياضي مزج صفتي القوة والسرعة اللحظية ، لذا فإن القوة الانفجارية هي أن يؤدي اللاعب بسرعة عالية ويظهر أقصى قوة ممكنة ، ففي هذه الحالة تظهر القوة الانفجارية أثناء التصويب من القفز في كرة اليد[١] .

١-٢ المشكلة :

مما لا شك في مهارة التصويب من الثبات من اهم واخطر المهارات الاساسية في كرة لليد ومن اجل الارتقاء بها بشكل جيد ان ترسيخ الاداء المهارى للاعب تعتمد اعتمادا كبيرا على الإعداد البدني وتوفر عناصر اللياقة البدنية عند اداء اللعب للمهارات

---

(١) العكيدي ، محمد خليل (٢٠٠٧) : العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية لدى لاعبي كرة اليد ، بحث منشور في مجلة الرافدين ، جامعة الموصل ، المجلد الثالث والعشرون ، العدد الخامس والأربعون .

المتنوعة لذلك من خلال متابعة الباحثان لزملائهم لاحظ هناك ضعف في جانب التصويب بكرة اليد.

١-٣ هدف البحث :

التعرف على العلاقة بين القوه الانفجارية والذراعين لمهارة دقة التصويب من الثبات في كرة اليد .

١-٤ الفروض البحث :

وجود علاقة ارتباطية معنوية بين صفة القوه الانفجارية للذراعين ومهارة دقة التصويب في كرة اليد .

١-٥ مجلات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية علوم الرياضة مرحلة الثالثة

١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب متعدد الاغراض داخل جامعة سامراء

١-٥-٣ المجال الزماني : ٢٠١٩\١١\١١-٢٠٢٠\٥\٥٠

الباب الثاني

٢ـ الاطار النظري والدراسات السابقة

٢-١ الاطار النظري

٢-١-١ القوة العضلية

القوة العضلية احدى الصفات البدنية او مكونات اللياقة البدينة التي يجب ان يتمتع بها الانسان سواء كان رياضي ام غير رياضي لأداء الكثير من الفعاليات اليومية التي تتطلب قدرا معينا من القوه العضلية لإنجازها ، وفي المجال الرياضي لا يمكن لأي رياضي تحقيق مستوى عالي من الانجاز مال لم تكن لدية قوة عضلية كافية لمساعدته على تحقيق ذلك الانجاز ، ويؤكد العديد من الخبراء والباحثين في المجال الرياضي اهمية القوة العضلية للأداء الجيد في المسابقات الرياضية كلها و بدرجة متفاوتة من رياضة لأخرى ، اي بمقدار مختلف و بتفاصيل مختلفة .

ويوجد العديد من التعريفات للقوة العضلية يذكر الباحث اهمها بعد استبعاد المتشابهة منها ، اذ عرفها هارة[٢] بأنها اعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة .

٢-١- ٢القوة الانفجارية

تعد القوة الانفجارية احدى عناصر الاعداد البدني الخاص المهمة للاعب كرة اليد ، و ذلك لأنه يحتاجها في اغلب مواقف اللعب سواء الدفاعية ام الهجومية . فلاعب كرة اليد يجب ان يكون ممتاز في بدء الانطلاق كما في القفز و الرمي [٣] .

كما وتعد أحدى المتطلبات الاساسية في الاداء الانفجاري عند لاعبي كرة اليد ، واضح عند اداء مهارات التمرير والتهديف إذ يجب أن يتمتع لاعبي كرة اليد بقوة انفجارية عالية للذراعين لأداء هذه المهارة بشكل جيد .

ظهرت تعريف كثيرة لمصطلح القوة الانفجارية ، فقد عرفها منصور جميل بأنها : أقصى قوة بأقصر زمن ولمدة واحدة فقط *[٤] .

---

[٢] هارة: اصول التدريب الرياضي ، (ترجمة) عبد علي نصيف :(بغداد،١٩٩٥)، ص ١٦٣

[3] Saltin,Bengt.(1973)op.cit,p.145.

ويعرفها ناجي وبسطويسي بأنها : عبارة عن امكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن [٥] .

بينما عرفها المندلاوي والشاطي بأنها : المقدرة في اعطاء القوة بالسرعة القصوى ونتاجها في فعاليات القفز والوثب والرمي والاركاض السريعة والملاكمة والمصارعة وكرة القدم [٦].

ويعرفها الباحث بأنها : الحد الاقصى لتوليد القوة وامكانية المجموعات العضلية في اظهار اقصى قوة ولمدة واحدة وبأقل زمن ممكن .

٢_١-٣ المهارات الاساسية :

تعد كرة اليد نشاطاً رياضياً يعتمد على المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم ، سواء كان ذلك على مستوى اللاعبون أو الفريق ، وفي هذا الخصوص نقول أن نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر واتقان اللاعبين المهارات الاساسية ، وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة في مناخ يحيطه الاخلاص والرغبة الحقيقية .

أن الحديث عن المهارات الاساسية والقدرة على ادائها بسرعة واتقان أمر هام ، ذلك لأن المهارات الاساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق ، لذلك فأن القدرة على اتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز ، ذلك لأن التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين اداء المهارات الاساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمراً هاماً .

٢_١-٤ تقسيم المهرات الاساسية

تقسم المهارات الاساسية الى :

ـ المهارات الهجومية

---

[٤] منصور جميل وآخرون : علم التدريب الرياضي : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ٢٠٠٨) ص ٧.

[٥] قيس ناجي ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ص ٣٤٢.

[٦] قاسم حسن المنلاوي ، محمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص ٨٥.

ـ المهارات الدفاعية

ومن خلال طبيعة الاداء المهاري في كرة اليد ، سوف نصف المهارات طبقاً لطبيعة أدائها في اثناء المباراة [٧] وعلى النحو الآتي :

١. المهارات الهجومية

_ المهارات الهجومية بدون كرة

- البدء والتوقف
- التحرك للجانب والخلف
- الجري مع تغيير الاتجاه أو مع تغيير السرعة
- الوثب والطيران
- السقوط
- الهبوط
- الخداع بالجسم
- الحجز

_ المهارات الهجومية بالكرة

- مسك الكرة
- استلام الكرة
- تمرير الكرة
- تنطيط الكرة
- الخداع
- التصويب

٢_ المهارات الدفاعية

ـ المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة :

- التحركات الدفاعية
- التوقف للمهاجمة
- حجز المهاجم بالجذع
- التصرف لحركات الخداع بدون كرة
- مواجهة الحجز

---

(٧) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالى : كرة اليد ، (دار الكتب للطباعة) ، الموصل ، العراق ، ٢٠٠١ ، ص ١٣ .

ـ المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه الكرة

- الدفاع على التمرير
- الدفاع على التصويب
- الدفاع على الخداع بالكرة
- الدفاع على الحجز

٢_١-٥ التصويب من الثبات

ويتم اداء هذه المهارة حيث يقدم اللاعب الايمن القدم اليسرى ويسحب الكرة بليدين في اقصر طريق الى مستوى كتف الذراع الرامية المنثنية ثم يقوم اللاعب باارجاع الذراع الرامية والكتف الى الخلف مع رفع الكرة بمستوى الراس تقريبا .بحيث يشكل العضد والساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق وكذللك العضد مع الجذع .

وهنالك عوامل عدة توثر في عملية اداء التصويب هي :

١-زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه اكبر .

٢-المسافة: كلما قصرت المسافة في الرامي والهدف ساعد ذللك دقة التصويب واصابة الهدف .

٢-٢ـ الدراسات السابقة : دراسة محمد خليل محمد العكيدي

(العلاقة بين بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والمتغيرات البايوكينماتيكية لدى لاعبي كرة اليد).

أهمية البحث :

ايجاد أنسب الحلول للمشاكل الحركية من اجل الارتقاء بالمستوى الرياضي والاداء الفني للمهارات الرياضية .

أهداف البحث :

١. التعرف على قيم القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لدى لاعبي كرة اليد .
٢. التعرف على بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في اثناء رمي الكرة لأقصى مسافة لدى لاعبي كرة اليد .
٣. التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية لدى لاعبي كرة اليد .

٢_٢-١ أوجه التشابه والاختلاف بين الدراستين :

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لدى لاعبي كرة اليد ، بالإضافة الى طريقة قياسها ، وقد اختلفت الدراسة الحالية على الدراسة السابقة في اختيار العينة ،إذ اشتملت العينة في الدراسة الحالية على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة / جامعة سامراء ، بينما اشتملت العينة في الدراسة السابقة على لاعبي منتخب محافظة نينوى لكرة اليد [٨].

([٨]) محمد خليل محمد العكيدي : العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية لدى لاعبي كرة اليد # مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٧.

الباب الثالث

٣ منج البحث و اجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينه البحث

٣-٣ وسائل جمع البيانات

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

٣-٥ خطوات تنفيذ الإجراءات

٣-٦ طرق قياس متطلبات البحث

٣-٦-١ اختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين

٣-٦-٣ اختبار قياس دقة التصويب من الثبات

٣-٧ الوسائل الاحصائية

الباب الثالث

٣ منهج البحث و اجراءاته

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينة

تم اختيار عينة البحث بالطرق العمدية من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (١٦) طالبا وبعد استبعاد الطلاب المشاركين في التجربة الاستطلاعية اصبح العدد النهائي لعينة البحث(١٠) طلاب وهذه قد شكلت نسبة (٦٢,٥) من مجتمع الاصل الجدول رقم (١)

الجدول رقم (١)

المتغيرات	عدد الطلاب
العدد الكلي	١٦
عينة البحث	١٠
المستبعدين او التجربة الاستطلاعية	٦

استخدم الباحث الوسائل الاتية للوصول الى البيانات

- شريط قياس ،طباشير ،كرة يد عدد(١٠) كرات ، هدف كرة يد ،صافرة ،ملعب كرة يد، استمارة لتسجيل البيانات، فريق مساعد للعمل
- الاختبارات
- استمارة استبيان اراء الخبراء كما في ملحق رقم (١)
- استمارة جمع البيانات كما في الملحق رقم (٢)
- المصادر و المراجع
- فريق العمل المساعد
- الخبراء

٣_٣ . تحديد اختبارات القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب من الثبات

بعد الاطلاع على مستوى المصادر العلمية المختلفة في هذا المجال ، تم تحديد اختبارات تمتاز بالاسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية تم استخدامها من قبل الباحثين

على عينة عراقية وبيئة عراقية بالرغم كانت به هذه الاختبارات من اسس علمية أو شروط علمية ، فقد ارتأى الباحث عرضها بإستمارة استبيان الملحق رقم (١) وتم توزيعها على عدد من الخبراء (*[٩]) في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة لتحقيق الهدف الظاهري ، وتم اعتماد اختبار واحد لكل من القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومهارة التصويب من القفز.

وتم اختيار الاختبارات ان الذي حصل على نسبة اكثر من ٧٥%.

٣ـ ٤ . تجانس العينة

تؤثر على النتائج من حيث الفروق الموجودة لدى العينة في العمر والقياسات والطول والكتلة ، وبعد الحصول على القياسات الخاصة بهذه المتغيرات تم اجراء تجانس لعينة البحث والجدول (٢) يبن ذلك .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	٢١,٣٠٠	٦,٨٢٣	٢١	٠,٣٦٤
٢	الطول	سم	١٧٨,٢	١,٥٤٩	١٧٨	٠,١٤٩
٣	الكتلة	كغم	٧٨	٣,٠١٦٨	٣,٠١٨	٠,٣٣١

يتضح من الجدول اعلاه الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء للمتغيرات في البحث.

وبدراسة هذا الجدول يتبين قيم الالتواء ، وتتراوح بين (+١) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للعينة مما أدى ذلك الى تجانسها ضمن المتغيرات الآنفة الذكر .

٣_٥ . الاجهزة والادوات المستخدمة

(*) الخبراء
ا.م.د . طارق ضايق
م.د . سيف رشيد
م.د. عبد الرحمن ابراهيم
.م. محمد سعد جبر
م. سيف علي محمد

١_ الطباشير ٢_ شريط قياس ٧ م ٣_ كرة طبية ٤_ شريط لاصق ٥_ صافرة ٦_ دفتر + قلم جاف ٧ _ هدف كرة يد ٨_ خيط نايلون .

٣_٦ . مواصفات الاختبارات المستخدمة

٣_٦_١ اختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين [٢].

اختبار دفع القوة الطبية (٣ كغم) باليدين :

- غرض الاختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .
- الأدوات اللازمة : كرات طبية (٢) – شريط قياس .
- وصف الاداء : يقف المختبر ماسكا الكرة الطبية باليدين بحيث تكون الحركة اعلى الرأس كما يجب ان يكون الجذع منتصبا ثم يعمل المختبر تقوسا في الجذع من اجل اعطاء قوة اضافية لدفع الكرة الى الامام حسب نظرية النقل الحركي .
- حساب الدرجات : درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الامامية للخط الذي يقف عليه المختبر وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة على الارض .

٣_٦_٣. اختبار قياس دقة التصويب من الثبات

الهدف من الاختبار **: دقة التصويب من الثبات**

الادوات: (٨) كرات يد ، (٤) مربعات كل منها اربعين في اربعين سم .

وصف الاداء :١- يقف اللاعب خلف خط رمية ال(٧) امتار ممسك بلكرة

٢- عند اعطاء الاشارة يقوم اللاعب بلتصويب ع المربع (١ثم ٢ ثم٣ثم٤)

٣- يكرر الاداء مرة اخرى

القواعد : **- يراعا ثبات احدى قدمي الاعب وعدم تحريكها**

– تلعب الكره خلال ٣ ثواني من بدء سماع الاشارة

التوجيه والتسجيل:

-تحتسب درجة لكل تصويبة داخل المربع المخصص

---

(٢) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، مصدر سابق ، ص٢٣٠ .

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

٣-٧ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٦) طلاب تم اختيارهم بالشكل العشوائي و تمت التجربة بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٠ و قد كان الغرض من التجربة

- التعرف على المعلومات و الصعوبات التي تواجه الباحث و فريق العمل في التجربة الرئيسية.
- صلاحية الادوات المستخدمة لاختبارات البحث
- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة

٣_٨. التجربة الرئيسية

٣_٩ . الوسائل الاحصائية *[١٠]

_ النسبة المئوية

_ الوسط الحسابي

_ الانحراف المعياري

_ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

(*) فريق العمل المساعد (٤)