

تأثير تمرينات خاصة بالقوة العضلية في تطوير سرعة ودقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد لطلاب قسم التربية الرياضية

م. م. نصير حميد كريم Nasersport99@yahoo.com

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

تاريخ استلام البحث : ٢٠١٥/٢/٨ تاريخ قبول النشر : ٢٠١٥/٢/١٢

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة Key words: special exercises

ملخص البحث :

يهدف البحث التعرف على تأثير تمرينات خاصة بالقوة العضلية للذراع في تطوير سرعة ودقة التصويب من منطقة الزاوية فكانت عينة البحث ستة طلاب من قسم التربية الرياضية من مجموع ١٦ فكانت نسبتهم (٣٧.٥%)، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة، وبعد إدخال المتغير التجريبي (تمرينات القوة العضلية) تبين من خلال الاختبارات ان هناك تطوراً وسرعة ودقة في التصويب من منطقة الزاوية، ولهذا اوصى الباحث باعتماد تمرينات القوة التي استخدمها الباحث وكذلك بالتركيز على استخدام تمرينات القوة كونها تؤدي الى تطوير سرعة الانطلاق للكرة ودقة التصويب .

The impact of special exercises for the arm muscle force in the development of speed and accuracy of the correction of the reel hand corner area for students of the Department of Physical Education

By the reseacher : A.A Nasser Hamied Kariem

Abstract :

The research aims to know the effect of special trainings related to the muscles power of the arm in developing the speed and accuracy of shooting from the angle area The sample was (6) the students of physical Education College from students of physical Education depaltment from the total (16). So their rate was (37%). The researcher used the experimental course with one experimental group .and after inserting the experimental change(the exercises of the muscles power) it

was clear through the tests that there is a development in the speed and accuracy in shooting from the corner area.

Therefore, the researcher recommended to use the power trainings and focus on using the power trainings for the arm because this will lead to a speed and accuracy in shooting the ball.

الباب الاول

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث واهميته :

شهد مجال التربية الرياضية تطورا كبيرا وتجلي ذلك بوضوح من خلال المستويات التي وصلتها الدول في هذا المجال، وكان هذا التطور نتيجة لاهتمام الكثير من ذوي الاختصاص بأجراء البحوث والدراسات بغية التعرف على أفضل الوسائل والسبل لتطوير هذا المجال والتقدم به نحو مستويات أعلى وأفضل، إذ تسعى الأمم في عالمنا الحالي إلى التزود بأكثر ما تستطيع من ثمار المعرفة البشرية وتحاول جاهدة البحث عن أهم النظريات والحقائق العلمية والبرامج المتطورة في مختلف المجالات ومن ضمنها المجال الرياضي .

تعد القوة العضلية إحدى العناصر الأساسية للياقة البدنية وهي جوهرية للأداء المثالي في النشاطات الحياتية اليومية ولها قيمتها الكبيرة في تطوير المهارات الرياضية، فهي المكون الأول من مكونات اللياقة البدنية حسب رأي الكثير من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي، لذلك فإن تواجد عنصر القوة العضلية لدى الرياضي بالشكل المطلوب يضمن وصول الرياضي إلى أعلى مراتب البطولة، على ذلك لا يخلو أي منهج تدريبي من التركيز على الأحمال التدريبية التي تطور القوة العضلية ما يعكس أهمية القوة العضلية وضرورة توفرها للأداء الأمثل، وما يعزز أهمية القوة العضلية ارتباطها بباقي متطلبات الأداء البدنية والصحية والنفسية للفعاليات الرياضية.

ان سرعة انطلاق الكرة والدقة في لعبة كرة اليد لها اهمية بالغة، إذ إن طالب كرة اليد يحتاج الى كره سريعة ودقيقة وذلك لما تتطلبه ظروف المباراة من مواقف مختلفة لذلك يجب عليه ربط جميع حركاته بدقة عالية وهو ما يحتاجه في عملية التصويب على المرمى، حيث يمكن ان يتطلب موقفاً معيناً ان يقوم فيه الطالب بعملية الخداع للتغلب على مدافع او أكثر ثم توجيه الكرة بقوة وسرعة الى الهدف بشكل يصعب على حارس المرمى صدها، لذلك يتطلب من الطالب ان يتمتع بالدقة العالية في جميع أنواع التصويب البعيد منها او القريب.

ومن هنا تأتي اهمية البحث في استخدام تمارينات القوة العضلية للذراع لزيادة القوة وبالتالي زيادة السرعة والدقة والتحكم بالكرة وتوجيهها للمكان المناسب في اقل وقت للحيلولة دون صدها من قبل حارس المرمى .

٢-١ مشكلة البحث :

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أهداف، أي إن الفريق يحسم نتيجة المباراة لصالحه عن طريق إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، والمهارة التي يتم بها إحراز الأهداف هي مهارة التصويب، أي إنها المهارة التي تحدد نتيجة المباراة. لذا تعد من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد، والحد الفاصل بين الفوز والخسارة، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ما لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف.

من خلال خبرة الباحث كونه احد المختصين بلعبة كرة اليد تمكن من رصد مشكلة في مهارة التصويب من منطقة الزاوية لطلاب وتحديدًا في سرعة ودقة الكرة، وللتحقق من ان المشكلة حقيقية قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع بعض الخبراء في اللعبة فكانت اجاباتهم تؤيد صحة المشكلة .

٣-١ اهداف البحث :

١- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالقوة العضلية في تطوير سرعة ودقة التصويب من الزاوية بكرة اليد لطلاب قسم التربية الرياضية .

٤-١ فروض البحث :

١- وجود فروق معنوية في سرعة ودقة التصويب بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

٥-١ مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة/ قسم التربية الرياضية.
- ٢- المجال الزمني : ٢٧/٨/٢٠١٤ — ١٢/١١/٢٠١٤
- ٣- المجال المكاني : ملعب كلية التربية الأساسية.

الباب الثاني

١-٢ القوة العضلية :

إن القوة العضلية من الصفات البدنية التي لها دور كبير وفاعل في الحياة العامة وفي مجال التربية الرياضية خاصة " اذ تعد الصفة الأولى للياقة البدنية " (كسرى احمد، ١٩٩٣، ص٧) . ولذلك تعتبر من أهم الصفات البدنية والحركية التي تؤثر في مستوى الأداء الحركي لمختلف الفعاليات الرياضية، إذ إنَّها تمثل " الصفة الأساس من صفات اللياقة البدنية وهي أيضا جوهرية للأداء المثالي، كما إن لها قيمة كبيرة أيضا في تطوير المهارات الرياضية " (فاضل كامل، ٢٠٠٨، ص٧٤) .

أكثر العلماء في هذا المجال حاولوا جاهدين وضع مفاهيم للقوة العضلية وتعريفها، كما عرفت على أنها " قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على مقاومات خارجية بغض النظر

عن حجمها وشكلها " (كمال جميل، ٢٠٠١، ص ٧٥). وكذلك عرفها "بسطويسي احمد" عن "شتيلر ١٩٧٣" بأنها "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية" (بسطويسي، ١٩٩٩، ص ١١٣). أما "مفتي ابراهيم" فيرى أن القوة العضلية "هي المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد" (مفتي ابراهيم، ١٩٩٨، ص ١٢٥).

وبذلك أصبحت القوة العضلية مشروعا للكثير من الباحثين لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق الانجازات الرياضية بحيث تفوقت على بقية الصفات البدنية الأخرى لذلك اكتسبت أهمية خاصة كما أشار إليها (ابو العلا واحمد، ٢٠٠٣، ص ٨٣) ولم تحظ أي صفة من صفات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية ومازالت هدفا يسعى إليه جميع الناس .

٢-١-٢ تقسيمات القوة العضلية.

انطلاقا من اهمية القوة ولأجل الاستشهاد بأهميتها ذهب العديد من الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي الى تقسيم القوة العضلية على انواع وذكر (كمال عبد الحميد، ٢٠٠١، ص ١٢٢) نقلا عن ((فليشمان)) تقسيم القوة إلى

- أ- القوة العظمى :
- ب- القوة المتحركة :
- ج- القوة الثابتة :

كما أتفق كل من (محمد حسن علاوي، ١٩٩٧، ص ٩٨) و (ريسان خريبط، ٢٠٠٢، ص ٣٧) على تقسيم القوة العضلية على الانواع الرئيسية الاتية:-

- ١- القوة العظمى.
- ٢- القوة المميزة بالسرعة.
- ٣- تحمل القوة.

٢-١-٣- مفهوم القوة الخاصة بكرة اليد.

من المعلوم أن القوة الخاصة هي إحدى الصفات البدنية الأساسية في المجال الرياضي وتعد احد المتطلبات الأدائية الأساسية لكثير من الفعاليات الرياضية التي من ضمنها لعبة كرة اليد، وهي صفة بدنية تخصصية بنوع الفعالية الرياضية الممارسة اي انها صفة خاصة تبنى على الصفة العامة وهي صفة القوة العضلية، فالقوة العامة هي الأساس الذي تبنى عليه القوة الخاصة كما ان كليهما يمثلان إحدى الدعائم الأساسية لحسن اداء المهارات الأساسية للعبة كرة اليد (كمال عبد الحميد، ٢٠٠١، ص ٥٦) .

وعليه فإن القوة الخاصة تتضمن عدة انواع مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وبحسب متطلبات الأداء للعبة كرة اليد من حيث نوع القوة الخاصة والمسار الحركي للانقباض العضلي، ويشير (كمال درويش وآخرون، ١٩٩٩، ص ١٦٥) بهذا الخصوص ان القوة العضلية تختلف من حيث أشكالها ومقاديرها تبعاً للنشاط الممارس، فلعبة كرة اليد... تتطلب الى حد كبير كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة .

٢-٢ التصويب بكرة اليد.

التصويب في كرة اليد هو من أهم المهارات الأساسية لأثره الرئيس في تحديد نتائج مباريات الفريق، ففي حالة نجاحه خلال المباراة تتحقق الغاية الأساسية من أداء باقي المهارات الهجومية وهي تسجيل الأهداف، إذ أن التصويب هو الهدف النهائي للهجوم والذي يظهر خلاصة التعاون والانسجام للطلاب فيما بينهم (Villa، ١٩٩٧، ص١٥)، ومن المعلوم أن التصويب يتأثر بعاملين مهمين ليكون ناجحاً ومؤثراً هما قوة التصويب ودقته، إذ يجب أن "يتميز التصويب بالدقة والقوة معاً كما أنه يتأثر بالعوامل الخارجية... كالمسافة والسرعة وخلافه، وهو مهارة مشوقة لكل من الطالب والمتفرج، ويرى (أياد حميد، ١٩٩٧، ص٩) أن التصويب "هو مهارة حركية أساسية بكرة اليد وهي الحركة النهائية للجهود مهارية والخطية كافة التي استخدمت لوصول الطالب الى وضع التصويب، لذا تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة في كرة اليد "وتعد كل المهارات والخطط عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح وعلى الرغم من تعدد أنواع التصويب إلا أن الغرض واحد هو إدخال الكرة في الهدف بنجاح (ضياء الخياط، ٢٠٠١، ص٤٠) ولغرض تحقيق الفوز بتسجيل أكبر عدد من الإصابات الناجحة في مرمى الخصم يجب على كل طالب أن يتقن أكبر عدد من أنواع التصويب.

١-٢-٢ التصويب من الزاوية:

يجب على الطالب المصوب من الزاوية أن يمتلك مواصفات خاصة أهمها دقة التصويب (وسوف يتم التطرق إليها لاحقاً)، والمرونة العالية، والقدرة على التصرف ودقة التوقيت في المرحلة النهائية للتهديف لاسيما عند وجود مدافع، فضلاً عن الخبرة والمعرفة الخطية والقدرة البدنية وسرعة رد الفعل وقوة الإرادة. ويعد التصويب من الزاوية من أصعب أنواع التصويب بكرة اليد لأنه يتطلب مهارة عالية، وذلك لضيق الهدف وقرب منطقة التهديف من الخط الجانبي للملعب فضلاً عن وجود الخصم وحارس مرمى للفريق المنافس.

ويتفق الباحث مع (كمال عارف، ١٩٨٩، ص١٥٦) بأن التصويب من الزاوية يتميز بالصعوبة وذلك لوقوف الطالب المدافع أمام المهاجم على خط منطقة المرمى مما يتطلب من المهاجم قوة القفز أماماً نحو خط (٤) م بموازاة خط المرمى مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول المدافع. وفي هذا النوع من التصويب نفترض أن يصوب الطالب الأيمن من الزاوية على يمين الحارس ويصوب الطالب الأيسر من الزاوية على يسار الحارس وذلك لغرض فتح زاوية التصويب بالرغم من قرب الذراع الرامية من المدافع .

٣-٢ دقة التصويب بكرة اليد.

تعد الدقة عاملاً مهماً وأساسياً في كثير من الفعاليات والانشطة الرياضية ومن الاسس المهمة لتعليم واتقان المهارات الحركية الرياضية واتقانها بصورة عامة والمهارات الأساسية للعبة كرة اليد بصورة خاصة.

ان الدقة بمفهومها العام هو قابلية حل الواجبات الحركية بشكل سريع ومجدي، كذلك هي النجاح في تنفيذ الواجب الحركي للفرد في تحقيق الهدف المطلوب منه، ويمكن ان نجد هذا التعبير في الحياة العامة والخاصة ومنها المجال الرياضي حيث ان هذه القابلية مهمة جداً لألعاب رياضية كثيرة وتلعب دوراً مهماً في اداء اي عمل في الحياة العامة، وفي المجال الرياضي تعني النجاح وتحقيق الهدف من الواجب الحركي، اذ يمكن لنا ان نطلق كلمة الدقة على طالب الجمباز او المتزحلق على الجليد واللذين يؤديان حركات ذات درجة صعوبة عالية تتطلب دقة عالية في الاداء، كذلك يمكن ان نرى الدقة في كفاءة طالب كرة اليد بإصابة الهدف بالدقة المطلوبة لإحراز هدف(ماينل، ١٩٨٧، ص١١٨) .

وتعرف الدقة بأنها القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، اذ يرى (محمد صبحي، ١٩٩٥، ص٤٥٩) ان توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب دقة عالية من الجهاز العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين .

الباب الثالث :

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

ان اختيار المنهج العلمي لحل المشاكل البحثية يعد امراً اساسياً حيث ان " مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه(حسين احمد، ١٩٩٩، ص٤٧) لذا اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث اذ تعد " البحوث التجريبية ادق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة(اخلاص عبد الحفيظ، ٢٠٠٠، ص١٠٧) واستخدم الباحث (تصميم المجموعة التجريبية الواحدة) والذي يتضمن " اجراء التجربة على مجموعة واحدة تخضع الى قياس قبلي ثم يتم ادخال المتغير التجريبي المراد اختبار تأثيره، ثم يجري قياس بعدي وتقران درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق(علاوي، ١٩٩٩، ص٢٢٩) .

المجموعات	قبلي	مستقل	بعدي
المجموعة التجريبية	T1	X	T2

٣-٢ مجتمع البحث وعينه :

إن نجاح الباحث في اختيار العينة الصحيحة من حيث النوع والحجم وطريقة السحب هو المفتاح السليم للوصول الى النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع المبحوث(فايزة واخرون، ٢٠٠٩، ص٨٥)، وقد تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة قسم التربية الرياضية والبالغ عددهم ١٦ طالب، تم اخذ منهم طلاب ممن يلعبون في مركز الزاوية فقط وعددهم (٦) فكانت نسبة العينة من المجتمع (٣٧.٥ %) .

٣-٢-١ تجانس العينة :

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث، قام الباحث باستخراج معامل الالتواء لكل من (العمر الزمني ، العمر التدريبي، الطول، الكتلة)، وكما موضح في الجدول (١) .

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي، الطول، الكتلة)

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٨	٢.٢٥	١٧	١.٣٣٣
العمر التدريبي	سنة	٤	٤	٠.٧٥٥	٠.٠
الطول	سنتيمتر	١٧٦.٠٢	٦.٠٦	١٧٦	٠.٤٢٠ -
الكتلة	كيلوغرام	٧٨	٨,٧٦٠	٧٩	٠,٣٤٢

يوضح الجدول (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي، الطول، الكتلة)، والتي لها علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي ما بين ($3 \pm$)، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العلمية العربية والأجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- الاختبار والقياس .
- استمارات تسجيل البيانات وتفرغها .

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة يد المطابق للشروط والقانون الخاص باللعبة .
- كرات قانونية عدد (١٥) .
- ميزان طبي لقياس الكتلة بوحدة قياس الكيلو غرام .
- حاسبة يدوية نوع (vertex) .
- مقياس رسم بطول واحد متر .
- شريط قياس نسيجي لقياس الاطوال .

- شريط قياس متري .
- شريط لاصق من النوع العريض .
- كاميرا نوع (SONY 40 GB RECORDING 27hrs) .
- حامل كامرة ثلاثي .
- حاسبة (لابتوب) نوع (DELL INSPIRON N 5010) .
- برنامج التحليل الحركي (KINOVEA) .

٣-٤ متغيرات البحث قيد الدراسة :

٣-٤-١ سرعة انطلاق الكرة :

وتقاس من لحظة ضرب الكرة الى مسافة مقسمة على الزمن المستغرق . والشكل رقم(١) يوضح ذلك.



شكل رقم(١) يوضح سرعة انطلاق الكرة

٣-٤-٣ دقة التصويب :

ومعناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وايضا تعني الكفاءة في اصابة الهدف، وقد يكون هذا الهدف منافسا كما هو الحال في الملاكمة والمبارزة، او قد يكون الهدف منطقة مكشوفة في ملعب المنافس كما هو الحال في الكرة الطائرة والتنس والسكواش، وقد يكون المرمى كما هو الحال في كرة اليد وكرة القدم (محمد صبحي، ٢٠٠١، ص٣٥٧) .

٣-٥ اختبار دقة التصويب من منطقة الزاوية : (غزوان فيصل، ٢٠١٣، ص٧١)

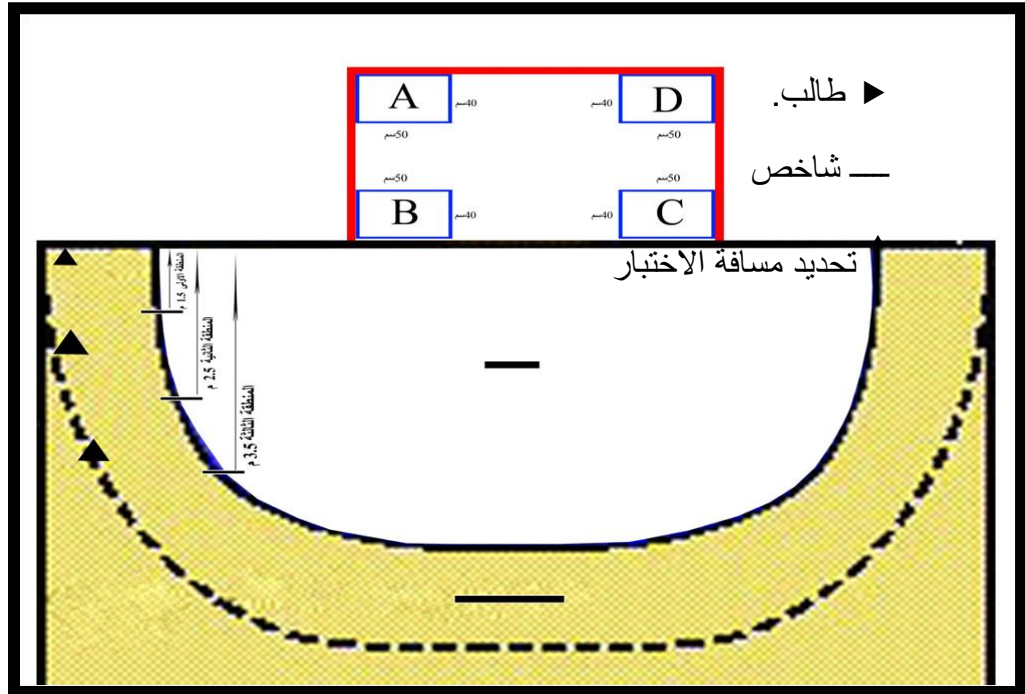
اسم الاختبار:- التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد.
الغرض من الاختبار:- قياس دقة التصويب من منطقتي الزاوية بكرة اليد للمنطقتين.

الأدوات:- (8) كرات يد قانونية، صافرة، مستطيلات الدقة (40×50) سم عدد(4)، شريط لاصق، شاخص عدد(3)، ملعب كرة يد قانوني، هدف كرة يد.
 تخطيط منطقة الاختبار:- يقسم منطقة الزاوية من جانبي الملعب بمنطقتين من كل جانب لبداية عملية التصويب وذلك بوضع إشارات بشريط لاصق تحدد كل منطقه تبعد المنطقة الأولى من خط المرمى (2,5) متر والمنطقة الثانية(3.5) متر ثم توضع الشواخص فوق نهاية كل منطقه وذلك للشروع بعملية التصويب كما في الشكل(٣).
 وصف الأداء:

يقف الطالب في المنطقة المحددة خاصة لكل منطقة(الأولى والثانية) لبدء بعملية التصويب ويكون ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم الطالب بأداء الحركة الكاملة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى بالتسلسل ابتداء من مربع (A) ثم (B) ثم (C) ثم (D) . بعدد (8) محاولات لكل مربع محاولتين.
 تعليمات الاختبار:

- لا يجوز مس خط الستة أمتار اذ تعدّ محاولة خاطئة عند التصويب من المناطق الثلاث.
 - إذا اخذ أكثر من ثلاث خطوات تعد محاولة خاطئة.
 - لكل منطقة ثمان محاولات.
- التسجيل:

- يتم احتساب الدرجة (2) إذا دخلت الكرة مربع الدقة .
- يتم احتساب درجه (1) إذا مست الكرة محيط مربع الدقة.
- يتم احتساب درجة (صفر) إذا لم تدخل أو تمس مربع الدقة.



الشكل (١) يوضح الاختبار من المناطق الثلاثة من الزاوية

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من الوسائل المهمة في أثناء تنفيذ مشاريع البحوث في مختلف الاختصاصات، إذ من خلالها يستطيع الباحث التعرف على كثير من الأمور التي تخص آلية تنفيذ البحث فهي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها (نوري الشوك، ٢٠٠٤، ص ٨٩).

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف ٢٧/٨/٢٠١٤ الساعة الثانية ظهرا في ملعب الكلية على طلاب قسم التربية الرياضية وتم من خلالها التعرف على جملة من الامور :

١. انسيابية العمل.
٢. معرفة الصعوبات والمعوقات.
٣. التعرف على المدة الزمنية لتنفيذ التجربة.
٤. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.
٥. اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة.
٦. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات .

٣-٧ الاختبارات القبليّة :

لغرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة وعزو النتائج التي تظهر بعد تطبيق التمرينات إلى المتغير المستقل فقط وليس إلى شيء آخر، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي في المتغيرات قيد البحث في ملعب كلية التربية الأساسية بتاريخ ٤/٩/٢٠١٤ المصادف يوم الخميس .

٣-٨ التجربة الرئيسة :

أجرى الباحث التجربة الرئيسة بتاريخ ٧/٩/٢٠١٤ في ملعب الكلية على طلاب قسم التربية الرياضية بكرة اليد في فترة الاعداد الخاص اذ كان الفريق يتدرب بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد لمدة (ستة) اسابيع، وكان زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة) وبمجموع (١٤٤٠) دقيقة ل(١٦) وحدة تدريبية استخدم فيها المدرب التمرينات الخاصة بالقوة العضلية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، قام الباحث بإعطاء تمرينات القوة في الجزء الرئيسي وبواقع (١٥) دقيقة في الوحدة الواحدة وبمجموع (٢٤٠) دقيقة (لست عشرة وحدة تدريبية فكانت نسبة تمرينات القوة (١٦.٦٦%) من الوقت الكلي . انتهت التجربة بتاريخ ٢١/١٠/٢٠١٤.

٣-٩ الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء الوقت المحدد لإجراء التجربة الرئيسة موضوعة البحث قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي بتاريخ ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٤ بنفس الطريقة التي نفذ بها الاختبار القبلي وبنفس فريق العمل

وبنفس الظروف المكانية وهي ملعب الكلية وبنفس موقع الكاميرا التي كانت عليه في الاختبار القبلي .

٣- ١٠ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي SPSS لمعالجة البيانات .

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث :

الدالة	T الجدولية	T المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	٢.٠١٥	٣.٠٥١	١.٤٧١	١.٨٣٣	١.٠٣٢	١٣.٣٣٣	١.٠٤٨	١١.٥٠٠	م/ثا	سرعة الكرة
معنوي		٣.١٠١	١.٩٧٤	٢.٥٠٠	١.١٦٩	٩.٨٣٣	١.٠٣٢	٧.٣٣٣	درجة	دقة التصويب منطقة (٢.٥) م
معنوي		٢.٣١٤	١.٩٤٠	١.٨٣٣	١.٤٧١	١١.١٦٦	١.٣٦٦	٩.٣٣٣	درجة	دقة التصويب منطقة (٣.٥) م

٤-٢ مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج في الجدول السابق للمجموعة التجريبية تبين بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات (سرعة الكرة، دقة التصويب من منطقة ٢.٥ م، دقة التصويب من منطقة ٣.٥ م) ولصالح البعدي ، ويعزو الباحث الفروق المعنوية الى المتغير المستقل (تمرينات القوة العضلية) اذ ان تمرينات القوة هي تلك التمارين التي يتغلب فيها الرياضي على مقاومة معينة بهدف بناء وتطوير القوة العضلية كالتغلب على وزنه او على زميله او على الجاذبية الارضية او الاجهزة والادوات (ليث ابراهيم، ٢٠١٠، ص٦٥) .

ان سرعة انطلاق الكرة تعتمد على قوة الذراع فكلما كانت الذراع قوية كان انطلاق الكرة كبيراً وهذا ما يؤكد (ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش) اذ انه (لكي تكتسب الاداة السرعة القصوى ينبغي ان تعمل روافع الجسم على الحركة في الاتجاه الصحيح، وذلك لان الحركة القوية التي تقوم بها روافع الجسم يمكننا من خلالها الحصول على اقصى انطلاق للكرة تخدم الطالب من تحقيق هدف الحركة بأفضل صورة) (خريبط، ١٩٩٢، ص١٢٩)، وعند تغير حجم واتجاه القوة تتغير السرعة وشكل الحركة (العائدي، ٢٠١١، ص١٢٣) فعلى المدربين الاهتمام بتدريب وتحسين مستوى القوة لأنها القابلية الحركية التي يعتمد عليها الانجاز بشكل كبير وهذا ما اكده (محمد رضا، ٢٠٠٨، ص٦١٥) ان تحسين القوة العضلية يؤدي الى تحسين مستوى الانجاز بما يعادل (٨-١٢) مرة مقارنة مع الرياضات الذين يستخدمون المهارات الفنية فقط في تحقيق الانجاز.

ان الدقة تعني القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وهذه الحركات يجب ان تمتع بقوة للسيطرة على الأداة سواء كانت كرة او اي شيء اخر فعندما تزداد قوة الذراع تزداد معها السيطرة على الكرة بسهولة اذ يمكن توجيهها بقوة وسرعة عالية، فاذا حدث خلل في هذه القوة حدث خلل في دقة الكرة او الحركة(محمد صبحي، ٢٠٠١، ص٣٥٨) .

الباب الخامس

٥ الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١. ان القوة العضلية لها الاثر الكبير في تطوير سرعة انطلاق الكرة .
٢. ان تدريبات القوة العضلية كانت ذات فاعلية في تطوير دقة التصويب .

٢-٥ التوصيات :

١. يوصي الباحث باعتماد تمرينات القوة التي استخدمها الباحث .
٢. يوصي الباحث بالتركيز على استخدام تمرينات القوة للذراع كونها تؤدي الى تطوير سرعة الانطلاق للكرة .
٣. يوصي الباحث بعدم اغفال تمرينات القوة للذراع لما لها اهمية في دقة التصويب .
٤. محاولة اجراء دراسات اخرى مشابهة على بقية المهارات الاساسية بكرة اليد .

المصادر :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين : *فسيولوجيا اللياقة البدنية*، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣) .
- اخلاص عبد الحفيظ ومصطفة حسين باهي ؛ *طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية*، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠) .
- اياد حميد رشيد؛ *تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد*، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧) .
- بسطويسي احمد؛ *اسس ونظريات التدريب الرياضي*، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) .
- حسين احمد وسوزان علي ؛ *مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية* : (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٩) .
- حلمي حسين؛ *اللياقة البدنية*، (قطر، دار المتنبى للنشر والتوزيع، ١٩٨٥) .
- ريسان خريبط و نجاح مهدي شلش؛ *التحليل الحركي*، (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1992) .
- ريسان خريبط وعلي تركي؛ *نظريات تدريب القوة* (بغداد، مطبعة دار الحكمة، ٢٠٠٢) .

- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦).
- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).
- صالح شافي العائذي؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، (العراق، دار العرب للنشر والترجمة، ٢٠١١).
- ضياء الخياط و نوفل محمد الحيايلى؛ كرة اليد، (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١).
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال؛ كرة اليد . (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨).
- عبد الوهاب غازي حمودي؛ كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية، (بغداد، مطبعة العمران، ٢٠٠٨).
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ تدريب القوة، (بغداد، الدار العربية للطباعة، ١٩٧٨).
- علي البيك؛ اسس اعداد طالب كرة القدم والالعاب الجماعية، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٢).
- فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي؛ اتجاهات حديثة في التدريب التحمل – القوة – الاطالة – التهيئة، (بغداد، مكتب النور، ٢٠٠٨).
- فايزة جمعة صالح واخرون؛ اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي، (الاردن، دار الحامد للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩).
- قاسم حسن المندلأوي ومحمود الشاطي؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧).
- كسرى احمد فتحي؛ تحديد نسبة المساهمة لاهم عناصر اللياقة البدنية في مستوى انجاز الحركات الارضية، (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٣).
- كمال جميل؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين (عمان، الجامعة الأردنية، ٢٠٠١).
- كمال درويش وآخرون؛ الدفاع في كرة اليد، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩).
- كمال عارف وسعد محسن؛ كرة اليد. جامعة بغداد: بيت الحكمة، ١٩٨٩).
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانيين؛ رباعية كرة اليد الحديثة، (القاهرة، دار الكتاب للنشر، ٢٠٠١).
- كورت ماينل ترجمة عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي، (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).

- ليث ابراهيم جاسم ؛ *التدريب الرياضي اساسيات منهجية*، (العراق، المطبعة المركزية جامعة ديالى، ٢٠١٠) .
- ليث ابراهيم جاسم؛ *تأثير تمارين السوبرسيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب*؛ (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٨) .
- محمد توفيق الوليلي ؛ *كرة اليد*، (الكويت، شركة مطابع السلام، ١٩٨٩) .
- محمد حسن علاوي واسامة كامل؛ *البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس*: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ٢٢٩.
- محمد حسن علاوي؛ *علم التدريب الرياضي*، (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩).
- محمد خالد عبد القادر وياسر دبور؛ *الهجوم في كرة اليد*. الإسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٥، ص ١٣٧.
- محمد صبحي حسنين ؛ *القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية*، (مصر، دار الفكر العربي، ٢٠٠١) .
- محمد صبحي حسنين ؛ *التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية*، (مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) .
- محمد رضا ؛ *التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي*، (العراق، الدار الجامعية للطباعة والنشر، ٢٠٠٨) .
- مفتي ابراهيم حماد؛ *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياس*، (القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٨) .
- نوري ابراهيم ورافع صالح ؛ *دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية*، (بغداد، ٢٠٠٤) .
- Villa Lesstirs de laile; *hand ball direction technigue*. (National Commissions pedagogical, 1979) .