



علاقة بعض الصفات البدنية وسرعة الاستجابة بدقة التصويب البعيد والقريب من الثبات وسرعة التمرير في كرة اليد

صفاء ذنون اسماعيل¹، رؤى جمال²، رغد بركات³
³²¹كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل

, DR_SAFADHUNUN@UOMOSUL.EDU.IQ , ROAA.SS69@STUDENT.UOMOSUL.EDU.IQ ,
RAGHADSS64@STUDENT.UOMOSUL.EDU.IQ

الملخص

إن الصفات البدنية لها أهمية في الأداء الحركي الرياضي كدقة التصويب للأفراد حين أنها انعكاس للحالة الوظيفي وهدف البحث الى إيجاد العلاقة بين بعض الصفات البدنية مع دقة التصويب البعيد والقريب وسرعة التمرير من فوق الكتف بكرة اليد وتكونت عينة البحث من (15) طالب من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تم قياس بعض الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية (المرونة والرشاقة والسرعة) وكذلك الاختبارات المهارية (منها التصويب القريب والتصويب البعيد وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد) وظهرت النتائج بعدم وجود ارتباطات معنوية في متغيرات البحث قيد الدراسة وأوصت الباحثات بالتركيز على تدريبات المرونة والرشاقة والسرعة لما لها اثر في دقة التصويب القريب والبعيد من الثبات وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: الصفات البدنية ، سرعة الاستجابة ، دقة التصويب البعيد والقريب من الثبات ، سرعة التمرير

The relationship of some physical characteristics and speed of response to the accuracy of aiming far and near stability and passing speed in handball.

¹Safa Dhoun Ismail, ²Ruaa Jamal, ³Raghad Barakat

¹²³Faculty of Education and Sports Sciences, University of Education

Abstract

The physical qualities have importance in the performance of motor sports as the accuracy of correction of individuals while it is a reflection of the functional situation and the goal of the research to find the relationship between some physical qualities with the accuracy of shooting far and near and the speed of passing over the shoulder handball and the research sample consisted of (15) students from the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, some tests were measured for physical characteristics (flexibility, agility and speed) as well as skill tests (including close correction, long correction and speed of passing over the shoulder in handball) The results showed that there are no significant correlations in the variables of the research under study and recommended the researchers to focus on flexibility, agility and speed exercises because of their impact on the accuracy of shooting near and far of stability and speed of passing over the shoulder in handball .

Keywords: Physical qualities, speed of response, accuracy of aiming far and near stability, scrolling speed .

المقدمة وأهمية البحث

إن الإنجازات الرياضية التي حققها اللاعبون في نهاية القرن العشرين في لعبة كرة ومن خلال مشاهدة بطولة كأس العالم لكرة اليد التي أقيمت في قطر 2014 توضح الجهد المبذول في رفع والارتقاء بالصفات البدنية "المرونة، القوة، السرعة، الرشاقة، التوافق العضلي" لدفع عملية التقدم في هذا المجال الحيوي والتركيز على الأعداد البدني الجيد والاعتماد عليها لتحقيق المستويات الرياضية العالية مع ضمان الاقتصاد في الوقت والجهد للارتقاء بمستوى لاعبي كرة اليد وباعتبار الصفات البدنية ذات أهمية في الأداء الحركي، لكن عدم اهتمام المدربين بها بالمستوى المطلوب إضافة إلى عدم وجود المعلومات الكافية حول مدى مساهمة الصفات البدنية في أداء التسديد في كرة اليد باعتباره من المتطلبات البدنية المهمة والضرورية للاعب كرة اليد وتشترك الدقة في تفعيل دور أهم المهارات الخاصة باللعبة ألا وهي مهارة التسديد كون نجاحها يعني ترجمة لنجاح وفعالية باقي المهارات الخاصة باللعبة (حسانين، 1998) كما لا يختلف اثنان في أن التسديد يعد من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد وأكثرها إذا أن حسم المباراة يتوقف على إجاد اللاعبين لهذه المهارة بدليل أننا أثناء مشاهدتنا للعديد من المباريات ان العشرات من الفرص السانحة بسبب عدم اجادة اللاعبين لهذه المهارة وبالتالي تخسر العديد من الفرص مما أدى إلى العديد من المدربين إعطاء التسديد أهمية بالغة في جميع مراحل التدريب. ان الهدف من ممارسة النشاط المقنن هو الوصول بحالة اللاعب إلى أعلى درجات الممارسة العالية وهذا لا يأتي إلى من خلال ترابط عدة عوامل هي مكونات اللاعب التي يعتمد عليها نوع النشاط الممارس والذي يساهم في تطوير مستوى الأداء وبالتالي تحقق ادخل انجاز ويعتمد النجاح في لعبة كرة اليد على امتلاك اللاعبين قدرات وامكانيات تلاؤم طبيعة النشاط أو اللعبة من ناحية الصفات البدنية ويضيف (حسانين ، 1998) من ان لكل نشاط متطلبات جسمية وفسولوجية خاصة مميزة تنعكس على المحدودات التي يجب توفرها في من يمارس نشاط رياضي تخصصي (حسانين، 1979، 87) كما ان الصفات البدنية له أهميتها في الأداء الحركي الرياضي كدقة التصويب للأفراد حيث انها انعكاس للحالة الوظيفية (رضا، 1999، 125)، من هنا جاء أهمية البحث في دراسة العلاقة بين الصفات البدنية ودقة التصويب القريب والبعيد وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد.

مشكلة البحث

نظراً للتطور الملحوظ الذي تشهده لعبة كرة اليد خلال السنوات الأخيرة (بطولة كأس العالم بقطر أو كأس الأمم الأوروبية) من سرعة في الأداء المهاري والهجوم السريع والدفاع الجيد ومن خلال متابعة البحوث والدراسات السابقة والملاحظة الميدانية لاحظنا ضعف في مهارات الهجوم بكرة اليد وذلك لتكرار ضياع فرص التصويب واحراز الهدف وبذلك اهدار الفوز وضعف النتائج، كما أن عدم إعطاء الأهمية الكافية

للصفات البدنية ونقص في مستوى الأداء في بعض المهارات كدقة التصويب . ومن هنا ارتأت الباحنتان دراسة هذه المشكلة من خلال ايجاد علاقة الصفات البدنية بدقة التصويب القريب والبعيد وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

هدف البحث

يهدف البحث الى :

ايجاد العلاقة بين متغيرات الصفات البدنية مع دقة التصويب القريب والبعيد وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد.

فرض البحث

افترضت الباحنتان :

وجود علاقة ارتباط بين الصفات البدنية مع دقة التصويب القريب والبعيد وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد.

مجالات البحث:

المجال البشري:

طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل للسنة الدراسية 2022-2023

المجال الزماني:

الفترة من 2023/1/20 – 2023/4/15.

المجال المكاني:

قاعة الألعاب الفرقية لكرة اليد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل

الدراسات النظرية والدراسات السابقة

الدراسات النظرية

تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من احدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة تتم بالملاحظة المستمرة بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين بالتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستلام والتصويب (عبد الجواد، 1977، 55).

خصوصيات كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دولياً بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبه قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو تخصص رياضي على المستوى الوطني هذا اللعبة الرياضية تمارس فوق ميدان كبير اقيمت بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجياً فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضيات الأخرى فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة لها أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية (السامرائي، 1985، 155)، إن لعبة كرة اليد هي لعبة انيقة ممتعة مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة تتطلب تركيز جيد أو دقياً.

ان حسن التحكم الفني والتكتيكي يعد أيضاً ضرورة لتحقيق احسن النتائج باللعب والتهديف الجماعي.
(25، 1989 Herst Kalier)

خصائص لاعب كرة اليد

- السرعة في الهجمات المضادة.
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المباراة.
- القوة والسرعة للرمي والقذف.
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات والتمريرات.
- تتطلب جهداً وطاقمة كبيرة (8 Clars Bayer, 1995).

أهمية لعبة كرة اليد:

اكتسبت لعبة كرة اليد في كثير من الدول الاوربية اعدادا كبيرة من المشجعين وتعد من الألعاب الرياضية المنتشرة دولياً وقد بدأت في الآونة الأخيرة تجد لها صدى كبير في الدول الأخرى ونظرا إلى أن لعبة كرة اليد تتميز بالبساطة اذ لها قيمة تربوية كبيرة .

الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية ضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دوراً فعالاً في الأداء الحركي السليم والصحيح.

- التوازن: ضروري لأداء اللاعب في التحركات والقفزات التي يقوم بها.

- الرشاقة : ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة.

- التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة.

عرف الصفات البدنية كمال عبد الحميد: بأنها القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة (عبد الحميد وفهمي، 1978، 334).

تظهر أهمية الصفات البدنية من ارتباطها الطردي من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والفعالية والنمو ومواجهة الطوارئ غير متوقعة (العريزي ، 1999، 99).

والصفات البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب ان توضع في المكان اللائق بها باعتبار انها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها اما الغاية فهي سلامة لكل الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قبلت وتحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على انها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بانها أكثر مساهمة من أجل حياة افضل للفرد والجماعة (حسانين، 1990، 40).

أنواع الصفات البدنية:

أولاً: الصفات البدنية العامة:

تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدور المجتمع على افضل صورة وتعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الأتية: الشمولية، الاتزان، الحجم المناسب.

ثانياً: الصفات البدنية الخاصة

ترتكز الصفات البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية تحديد المستوى مما يتطلب تكوين جسمياً وعضوياً يمكنه من استخدام مهاراته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة

عناصر للياقة الخاصة باقل جهد ممكن وتعد للياقة البدنية الخاصة أساساً يتم بها بناء اللياقة البدنية العامة (حسين، ، 1998، 16-17).

عناصر الصفات البدنية

تقسم على النحو التالي:

1- القوة العضلية Strength.

2- التحمل Ehdurance.

3- السرعة Speed.

سرعة الاستجابة:

ويطلق عليها أيضاً سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين وخلاصة القول أن اللاعب بحاجة إلى الأنواع من السرعة لأنها تحدث باستمرار اثناء المباراة فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن أما سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم. (حنفي، 1994، 45)

السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والالياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقة التي تساعد على زيادة الخزين من الطاقة من الكرياتين والفوسفات والادينوزين ثلاثي الفوسفات (Edrarthil, PP. 11-57).

الرشاقة:

يعرفها ماينل Mainel بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم او بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس وتدخل الرشاقة في حركات الخداع والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة. (بسيوني واخران، 1983، 57)

أنواع الرشاقة: هناك نوعين من الرشاقة

أولاً: الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.
ثانياً: الرشاقة الخاصة: فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في اتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي، 1994، 67). وحسب Matveiv يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى وكذلك الخداع بها والتغيير في سرعة وأداء الحركات المركبة كطبطة الكرة والتصويب وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب مع الدرجة الامامية أو الخلفية أو الدوران حول الشواخص (طه ، 1989 ، 159).

المرونة:

يعرفها Feey Harre بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (Corbeanjoel, 1988, P. 13).

أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات نوعاً وكماً وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني وتكمن أهميتها أيضاً في الوقاية من الإصابات مما يعطى دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة (جاسم، 1998، 71)

أنواع المرونة

- 1- المرونة العامة: إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية.
- 2- المرونة الخاصة: المدى الحركي الذي يمكن ان يصل إليه المفصل عند أداء النشاط الرياضي التخصصي.
- 3- المرونة القسرية: وهي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية.
- 4- المرونة الديناميكية: قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الاطالة الفصليّة للمفصل
- 5- المرونة الاستاتيكية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه. (عبد المقصود، 1997، 222-223).

الدراسات السابقة:

1- (دراسة صبار محمد هوارى، 2019) دراسة ارتباطية لكل الصفات البدنية وبعض القياسات الانتروبومترية بقوة ودقة التصويب في كرة القدم، (15-16).

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة الصفات البدنية وبعض القياسات الانتروبومترية بقوة ودقة التصويب في كرة القدم وفي ضوء أهداف البحث تم تحديد أسئلته ومصطلحاته وحدوده وللتخفيف من فروض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي وقام بوضع الفرض التالي هناك علاقة ارتباطية بين الصفات البدنية بقوة ودقة التصويب في كرة القدم.

وتكونت عينة البحث من 20 تلميذ (15-16) سنة واسفر البحث عن وجود علاقة ارتباطية بين الصفات البدنية بقوة ودقة التصويب في كرة القدم.

2- (دراسة إبراهيم جاسم العزيزي، 2009) القوة الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من خلال مستويات مختلفة من مختلفة الجهد البدني للاعبين كرة اليد (20-18 سنة).

يهدف الباحث إلى التعرف على علاقة القوة الخاصة بدقة التصويب خلال الجهد البدني وللتحقق من فروض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي وقام بوضع الفرض التالي وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الخاصة ودقة التصويب من خلال الجهد البدني.

وتكونت عينة البحث من 18 لاعب ، وكانت نتائج البحث هناك علاقة ارتباط إيجابية بين القوة الخاصة ودقة التصويب خلال الجهد البدني.

3- (دراسة هدى صلاح محمد، 2009) تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الاوزان الإضافية

لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات "الحركية بكرة اليد".

يهدف البحث إلى وضع تمارين مقترحة باستخدام الاوزان الإضافية وتطبيقها بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وللتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة التجريبية) وقامت بوضع الفرض التالي وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.

وتكونت عينة البحث من 12 لاعب نادي الفتاة ببغداد واسفر البحث عن أن طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الاوزان الإضافية ساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي اثرت في المهارات الهجومية المركبة.

4- (دراسة شهباء أحمد، 2002) بعض القدرات البدنية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية عند لاعبي للكرة الطائرة.

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة ودقة أداء المهارات الهجومية عند لاعبي كرة الطائرة ولتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وقامت بوضع الفرض التالي وجود علاقة بين الصفات البدنية الخاصة ودقة أداء المهارات الهجومية. وتكونت العينة من 82 لاعب، كما اسفر البحث عن نتائج أهمها القوة الانفجارية للرجلين لها ارتباط معنوي مع صفتي المرونة والرشاقة وهنالك ارتباط قوي بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لملائمته ولطبيعة البحث

مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ 150 طالباً مقسمين الى 7 شعب دراسية بواقع 20 طالب لكل شعبة . أما عينة البحث فقد تكونت من طلاب شعبتين (ج تم اختيار 7 طلاب وشعبة د تم اختيار 8 طلاب) تم وقد اختياريهم بشكل عشوائي ، وبهذا بلغت عينة البحث (15) طالباً من غير الطلاب المؤجلون والراسبون والطلاب الممارسون للعبة كرة اليد.

الجدول (1)

يبين مواصفات عينة البحث والاطراف الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات (العمر ، الكتلة ، الطول)

ت	الأسماء	العمر	الكتلة	الطول
1-	عبد الرحمن	23	90 كغم	191 سم
2-	عبد القادر صالح	23	55 كغم	169 سم
3-	عبد الرحمن راند	21	60 كغم	174 سم
4-	صهيب محمد	22	59 كغم	180 سم
5-	طارق زياد	23	59 كغم	173 كغم
6-	صالح هاشم	24	60 كغم	164 سم
7-	عبد الحكيم محمد	21	78 كغم	188 سم
8-	محمد طارق	23	63 كغم	170 سم
9-	محمد نعمة	22	65 كغم	171 سم
10-	محمود مهدي	24	73 كغم	181 سم
11-	علي زكي	23	65 كغم	175 سم
12-	مؤمن سعد	21	70 كغم	180 سم
13-	بارق سعد	23	72 كغم	177 سم
14-	سرمد خالد	23	88 كغم	193 سم
15-	صفوان نشوان	23	72 كغم	172 سم
	الوسط الحسابي	22.6	68.6	177.2
	الانحراف المعياري	2.35	2.45	2.78

تجانس عينة البحث:

تمت عملية تجانس عينة البحث لضبط المتغيرات.

العمر الزمني مقاساً (بالسنوات)

الطول مقاساً (بالسنتمتر)

الكتلة مقاساً (بالكيلوغرام) كما في الجدول اعلاه

متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: بعض الصفات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة).
- المتغير التابع: دقة التصويب القريب والبعيد وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد.

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة:

تناولت الباحثات الاختبارات البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة والسرعة وكذلك دقة التصويب البعيد والقريب من الثبات وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد وعلى هذا الأساس فإن الاختبارات المختارة على محورين وبعد أخذ رأي الخبراء لتحديد الاختبارات لكل صفة من الصفات البدنية والمهارية والملحق (1) يبين ذلك.

الاختبارات الخاصة (المرونة، الرشاقة، السرعة)

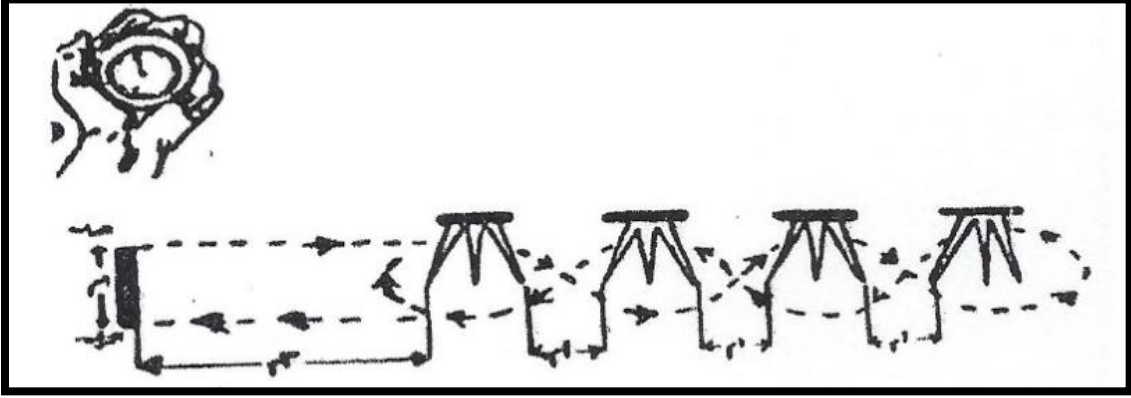
وهذه الاختبارات هي اختبارات مقننه معتمدة في المصادر العلمية وهي كالآتي:

اختبار جري الزجراج بين الشواخص: الهدف قياس الرشاقة.

الأدوات: أربعة شواخص، ميقاتي توضع المقاعد في خط مستقيم حيث تكون المسافة بين كل شاخص (1م) يرسم خط أمام المقعد الأول وعلى بعد ثلاثة امتار (طول خط البداية متر واحد).

طريقة الأداء: يقف المختبر على الجانب الأيمن وطهره موجة نحو الشواخص عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران للجري اتجاه الشواخص بطريقة جري الزجراج بحيث يؤدي دورتين كاملتين يتجاوز خلالها ثمانية مقاعد وتنتهي بتجاوز لخط البداية مرة أخرى من الجانب الأيسر بكامل جسمه عدم لمس الشاخص اثناء الجري واتباع الطريق المحدد للجري وفي حالة المخالفة يلغي الاختبار ويعاد مرة أخرى بعد أخذ الراحة الكافية.

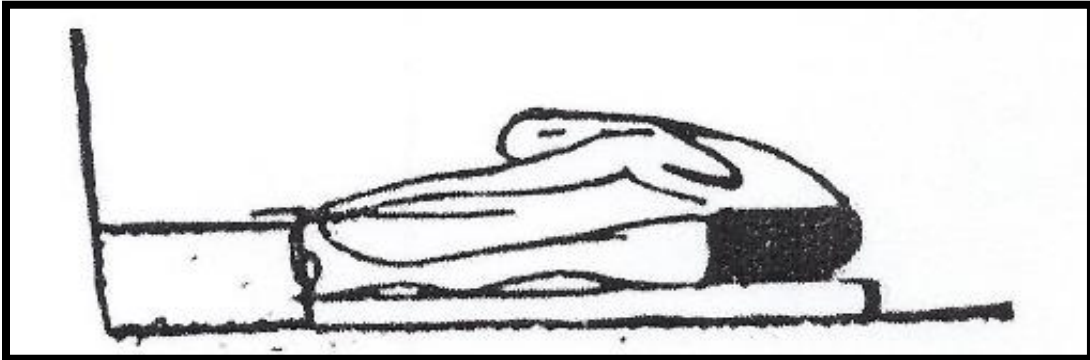
التسجيل: يسجل الزمن الذي قطع فيه المختبر الدورتين من بداية إشارة البدء حتى تجاوزه لخط النهاية



شكل رقم (1) يمثل اختبار الزجراج (طه ، 1989 ، 159)

اختبارات المرونة:

- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس
- الهدف قياس مرونة الجذع
- الأدوات: مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20 سم.
- مقعد أو كرسي أو منضد مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.
- تثبيت المسطرة بحافة المنضدة أو المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد على أن تكون الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.
- **التسجيل:** تحسب النتائج حسب ملاحظة اليد



شكل رقم (2) يمثل اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس (CorbeanJoel, 1988)

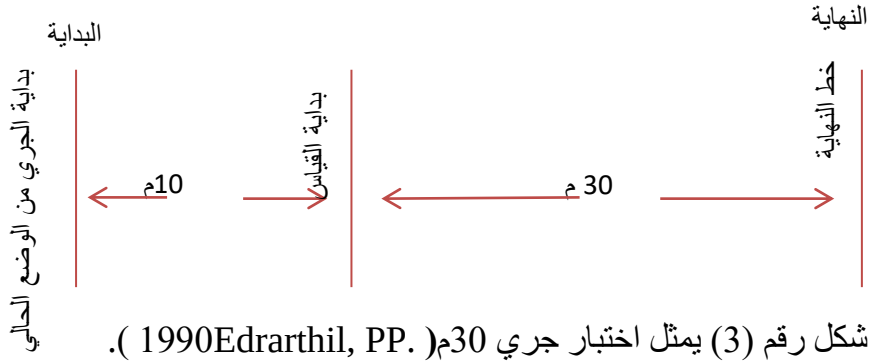
اختبارات السرعة:

اختبار عدو 30 متر من بداية وقوف

هدف الاختبار: قياس السرعة

مبدأ الاختبار: يسمح هذا الاختبار بتقويم الجهد اللاهوائي اللاكتيكي الذي ينجز انطلاقاً من تحطيم الكرياتين فوسفات (PC) والادنيوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

الأدوات: ميدان مسطح اقماص ميفاتي صافرة يتضمن هذا الاختبار الجري لمسافة 30م بأقصى سرعة ممكنة، النتائج تعطى محاولتان للاعب وتدون احستهما بحيث يجب أن يكون الاسترجاع كاملاً بين المحاولتين. التسجيل: ز: 3 ثا أو أكثر ضعيف: المتوسط ، 2.29، 3 ثا ، 3 الممتاز، أقل 2.2 ثا.

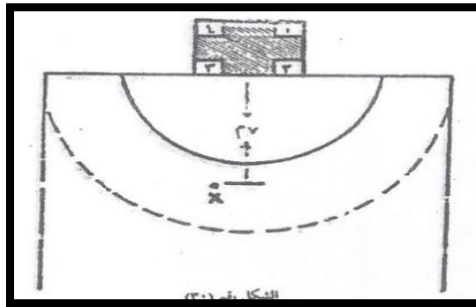


شكل رقم (3) يمثل اختبار جري 30م (Edrarthil, PP. 1990).

الاختبارات الخاصة بدقة التصويب

الاختبارات الخاصة بدقة التصويب والموجودة والمقننة في المصادر العلمية، وقامت الباحثتان بعرض مجموعة الاختبارات التي ذكرت في المصادر العلمية في استمارة خاصة على الخبراء والمتخصصين من اختصاص كرة اليد بهدف إضافة ملاحظاتهم عليها لتكون أكثر ملائمة للبحث.

اختبار التصويب من الثبات القريب



شكل رقم (4) تصويب من الثبات القريب

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الثبات

الأدوات: (8) كرات يد ستارة لغلق المرمى بها، (4) مربعات كل من 40×40 سم

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط رمية الـ 7 امتار ممسكاً بالكرة.

- عند اعطا الإشارة يقوم اللاعب بالتصويب على المربع (1) ثم (2) ثم (3) ثم (4).

- القواعد: يراعي ثبات إحدى قدمي اللاعب وعدم تحريكها أثناء أداء الرمية.

- تلعب الكرة خلال ثلاث ثوان من بدء سماع الإشارة.

التسجيل: يحسب نقطة لكل تصويب داخل المربع المخصص

- يحتسب صفراً للتصويب إذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمه الثانية أو عدم التصويب

خلال (3 ث) من سماع الإشارة .

اختبار قوة ودقة التصويب البعيد

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب وقوته.

الأدوات: كرة يد قانونية، جدار قوي واملس يرسم عليه النموذج.

طريقة الأداء: يقف اللاعب ويده الكرة خلف خط مرسوم على الأرض بصورة موازية للجدار على بعد

(12م) من الجدار على أن يكون وقوف اللاعب مواجهاً للنموذج يقوم اللاعب بالتصويب على المربعات

المرسومة على الجدار بطريقة يحاول فيها بذل ما بوسعه لكي ترد الكرة من الحائط إلى الخلف وإلى أقصى

حد ممكن النموذج يتكون ثلاث مربعات متحدة المركز في نقطة تبعد عن الأرض (3) امتار المربع الأول

مساحة (1م والثاني (2م والثالث (3م، الأرض بين اللاعب والمربعات مقسمة بخطوط موازية للجدار

وكل جزء أو خط يبعد (50)سم عن الآخر ويحمل قيمة اختبارية مائلة لبعد الجزء عن المربعات حيث تزداد

قيمة الجزء بصورة طردية بزيادة بعده عن المربعات فأعلى قيمة تكون لأبعد جزء.

○ 4 3	○ 3 2	○ 4 1
○ 4 4	○ 1 5	○ 2 6
○ 4 9	○ 3 8	○ 4 7

شكل رقم (5) تصويب من الثبات البعيد

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض النتائج

الجدول (2)

يبين قيم الصفات البدنية والاختبارات المهارية لعينة البحث وأوساطها الحسابية والانحرافات المعيارية

ت	الاسم	المرونة	الرشاقة	السرعة	سرعة رد فعل	سرعة التمرير	تصويب قريب	تصويب بعيد
1	عبد الرحمن	5.5	8.47	5.06	3.67	25	6	24
2	عبد القادر صالح	2	8.65	5.81	2.62	25	5	22
3	عبد الرحمن رائد	2.5	8.68	5.12	3.29	24	7	20
4	صهيب محمد	3	8.83	7.78	4.12	28	8	22
5	طارق زياد	15	8.41	5.25	3.69	27	5	20
6	صالح هاشم	2	9.84	4.69	4.00	22	6	18
7	عبد الحكيم محمد	4-	9.22	5.35	3.89	22	7	20
8	محمد طارق	2-	9.65	5.45	3.92	24	6	24
9	محمد نعمة	10	10.53	5.62	3.78	21	7	18
10	محمود مهدي	18.5	10.3	5.94	3.98	22	5	20
11	علي زكي	11	8.88	5.28	3.35	21	7	16
12	مؤمن سعد	1	8.81	6.06	3.38	21	7	16
13	بارق سعد	1-	9.38	5.32	2.9	23	5	20
14	سرمد خالد	5-	8.88	5.28	3.35	22	6	18
15	صفوان نشوان	3	9.75	5.53	3.58	20	6	22
	الوسط الحسابي	4.10	9.21	5.60	3.58	23.0	6.13	20.40
	الانحراف المعياري	6.79	0.66	0.70	0.42	2.50	0.91	2.29

ولغرض معرفة العلاقة بين متغيرات البحث قامت الباحثات بإجراء اختبار ارتباط بيرسن البسيط

والجدول (3) يبين ذلك

الجدول رقم (3)

يبين قيمة ر المحتسبة وبين متغيرات البحث

متغيرات	سرعة التمرير	التصويب القريب	التصويب البعيد
مرونة	0.053	0.352	0.052
رشاقة	0.468	0.011	0.139
سرعة	0.304	0.430	0.161
سرعة رد الفعل	0.418	0.135	0.925

2-4 مناقشة النتائج:

لم تظهر ارتباطات معنوية في متغيرات الصفات البدنية مع سرعة ودقة التصويب البعيد والقريب وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد حيث كانت قيمة r المحتسبة أكبر من 0.05 وهذا يدل على عدم وجود ارتباط معنوي وتعزو الباحثات ذلك إلى ضعف في عينة البحث وعدم قدرتهم على استثمار المرونة والرشاقة والسرعة في خدمة التصويب البعيد والقريب وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد وهذا يدل على أن الأداء كان ضعيف لدى مستوى عينة البحث من خلال وجود قطع في الأداء حيث لم يكون الأداء متناسق ولم يتسم بالانسجام والتكامل في المهارات المدروسة.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في حدود نتائج هذا البحث

- 1- لم تظهر ارتباطات معنوية بين المرونة والتصويب القريب البعيد وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد.
- 2- لم تظهر ارتباطات معنوية بين الرشاقة والتصويب البعيد والقريب وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد.
- 3- لم تظهر ارتباطات معنوية بين السرعة والتصويب القريب والبعيد وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد.
- 4- لم تظهر ارتباطات معنوية بين سرعة الاستجابة والتصويب البعيد والقريب وسرعة التمرير من فوق الكتف في كرة اليد .

التوصيات:

- في ظل الاستنتاجات التي توصلت إليه الباحثات كانت التوصيات كما يأتي:
- 1- التركيز على تدريبات المرونة لما لها أثر في سرعة ودقة التصويب البعيد والقريب في كرة اليد.
 - 2- التركيز على الرشاقة لما لها من تأثير على سرعة التصويب البعيد والقريب في كرة اليد.
 - 3- التركيز على السرعة لما لها أثر في سرعة التصويب البعيد والقريب في كرة اليد.
 - 4- عمل بحوث مشابهة لعينة أخرى وإلى اعمار مختلفة.
 - 5- عمل بحوث مشابهة لمتغيرات أخرى غير مطروقة في هذا البحث.
 - 6- عمل بحوث على فئة (السيدات).

المصادر

- 1- العريزي ، ابراهيم جاسم (2009) : القوة الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من خلال مستويات مختلفة من مختلفه الجهد البدني للاعبين كرة اليد (20-18 سنة).
- 2- إبراهيم، منير جرجيس (2004) : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 3- بسيوني، محمد عوض، واخران(1983) : اسس تنمية القوة العضلية ، دار الفكر العربي ، مصر
- 4- جاسم، ليث إبراهيم (1998) : تنمية الصفات البدنية الخاصة ، دار الطباعة العربي ، الاردن .
- 5- عبد الجواد، حسن (1977) كرة اليد، بيروت، دار المعلمين للملايين .
- 6- حسانين، محمد صبحي (1979) : اللياقة البدنية ومكوناتها والاسس النظرية ، دار الفكر للطباعة والنشر، مصر .
- 7- حسانين، محمد صبحي (1990) : اللياقة البدنية ومكوناتها والاسس النظرية للإعداد البدني طرق القياس، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 8- حسين، محمد (1989) : تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الطباعة العربي ،عمان، الاردن .
- 9- حماد، حنفي إبراهيم (1993) المهارات الأساسية في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، مصر.
- 10- حنفي، محمد مختار (1994) : القياس والتقويم وتحليل مباراة كرة اليد ، دار الفكر للطباعة والنشر ، مصر .
- 11- رضا، عزيزة محمد (1999) : كرة اليد الاداء الحركي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، مصر.
- 12- سلامة، إبراهيم (1979) : اللياقة البدنية، دار منبع الفكر ، القاهرة .
- 13- السامرائي، فؤاد توفيق(1985) : المبادئ الأساسية لكرة اليد، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد.
- 14- احمد ، شهباء (2002) : بعض القدرات البدنية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية عند لاعبي للكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، مصر .

- 15- هوارى ، صابر محمد (2014) : دراسة ارتباطية لكل الصفات البدنية وبعض القياسات الانثروبومترية بقوة ودقة التصويب في كرة القدم، (15-16).
- 16- حسانين ، صبحي محمد (1990) القياس والتقويم في التربية الرياضية، ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 17- طه ، إسماعيل (1989) : اساسيات كرة اليد ، مؤسسة شباب الجامعة ، مصر .
- 18- عبد المقصود ، السيد(1997) نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، القاهرة، 1997.
- 19- الفتاح، ابو العلاء عبد، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 20- حسانين ،محمد صبحي (1998): المهارات الاساسية في كرة ، دار الفكر العربي ، مصر
- 21- كمال، عبد الحميد وفهمي ، زينب (1978) :كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- صلاح ، هدى (2009) : تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الاوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات "الحركية بكرة اليد".
- 23- Clars Bayer, Formation Des Joueurs, Paris, 1995.
- 24- CorbeanJoel, 1988.
- 25- Dok Kar, 1990.
- 26- Edrarthil, PP. 11-57.
- 27- Herst Kailer Le Hand Bull, Apprentissage Ala Composition Ed Vigot. Paris, 1989.