

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية / الجادرية / الوزيرية

تحمل السرعة وعلاقتها بدقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد بحث وصفي

على لاعبات فريق نادي الجيش الرياضي بكرة اليد
للموسم الرياضي ٢٠٠٩
مقدم من قبل

أ. د عبد الوهاب غازي حمودي
م. م. سجي شكر ياس حسن

1430

م 2009 هـ

ملخص البحث

تعد الصفات البدنية العامل الأكثر أهمية لأجل الوصول الى أعلى المستويات الرياضية وفي أي لعبة من الالعاب الفرقية مثل (كرة السلة وكرة الطائرة) وغيرها من الالعاب الفرقية التي تتسم بالاداء الفني المهاري المتميز بسرعة الاداء المطلوب طيلة فترة المباراة الى جانب صفة المطاولة التي تركز عليها صفة السرعة دون الهبوط بالمستوى المطلوب لتحقيق ثمرة جهد هذا الأداء بأداء تصويبية في مرمى الفريق الخصم فمحصلة هذا الأداء المميز يتطلب أن يكون كل لاعب ولاعبة من أعضاء الفريق متوافره فيه الصفات البدنية بالشكل المطلوب فأن اللاعب الذي يكون أدائه البدني متميزا يكون أدائه المهاري متميزا ايضا وبناء على ذلك جاءت هذه الدراسة لتشخيص نوع العلاقة ما بين صفة مطاولة السرعة ودقة التصويب من القفز للامام بكرة اليد .

وقد طبق البحث على عينة من لاعبات نادي الجيش الرياضي بكرة اليد وهذا الفريق هو أحد فرق العراق النسوية للدرجة الممتازة بكرة اليد تم إجراء الاختبارات على عينة البحث لصفة مطاولة السرعة ومهارة التصويب من القفز للامام وقد خرج الباحثان بنتائج من أهمها مستوى انجاز اختبار مطاولة السرعة للاعبات بشكل مؤشر حقيقي لظهور نوع هذه العلاقة قبل المعالجات الاحصائية وأن مستوى أنجاز ونسبة نجاح اختبار التصويب ودقته من القفز أماما ايضا كان مؤشر واضح على أن العلاقة سوف تكون بمقدار الانجاز المتحقق من خلال تأدية اللاعبات المهارات الحركية والمحافظة على مستواها طول فترة السباق .

الباب الاول

١ - مقدمة البحث وأهميته

تعتبر الصفات البدنية الخاصة لأي للعبة من الألعاب الرياضية من الركائز الضرورية التي تعتمد وتبنى عليها المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب الرياضية إن كانت لعبة فردية أم لعبة جماعية، وتعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تصنف (بالألعاب السريعة إلى جانب حواتها الألعاب الجماعية الأخرى مثل كرة السلة وكرة القدم ولعبة الهوكي على العشب وغيرها من الألعاب الجماعية الأخرى) التي تمتاز بالسرعة الحركية والواجبات الحركية الأخرى التي تتطلب إن ينفذها اللاعب أو اللاعبة بالسرعة المطلوبة على طول فترة السباق وان

قابلية المحافظة على السرعة المطلوبة يتطلب إن يمتلك اللاعب واللاعب صفة أخرى مهمة إلى جانب السرعة لكي يتم المحافظة على هذه الصفة إلا وهي صفة المطاولة التي تركز عليها صفة السرعة بدون هبوط منحناها إثناء الأداء الحركي للمهارات .

ويعتبر التصويب بأنواعه بكرة اليد من المهارات الأساسية المهمة التي يجب إن يجيدها اللاعب أو اللاعب بشكل متقن على طول فترة السباق ، ويعتبر أيضا التتويج النهائي للجهود المبذولة من قبل اللاعبين أو اللاعبات في الملعب لتحقيق الأهداف والحصول على الفوز في المسابقة ، وان عامل الربط ما بين الصفة البدنية والمهارة الحركية في هذه اللعبة ومقدار العلاقة البيئية هو مؤشر جيد يستطيع من خلاله المدرب واللاعب إن يقف على مقدار ما يمتلكه في هذه الصفة ومقدار ما ينفذه من مهارات إثناء المسابقة الرياضية .

ويذكر عادل عبد البصير (١٩٩٩) " يخطى الذين يظنون إن هناك فصلا بين تنمية المكونات البدنية الضرورية وتنمية المهارات الحركية ، حيث إن هناك ارتباطا وثيقا بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية " . (١)

وعليه فانه ينصح بإعطاء تمارين تحمل السرعة في كرة اليد مصاحبة للمهارات الحركية للوصول إلى أفضل النتائج الخاصة بتطوير هذه الصفة بكرة اليد.

وتأتي أهمية البحث من خلال التعرف على نوع العلاقة ومقدارها الرقمي ، ما بين صفة تحمل السرعة وأداء نوع من أنواع التصويب الأكثر استخداما من قبل اللاعبات إثناء المنافسة الرياضية بكرة اليد ، وهو لتصويب من القفز للإمام الذي يتطلب جهد بدني واضح من قبل اللاعبات إثناء المنافسة وان إتقان هذا النوع من التصويب لفترات طويلة على طول فترة السباق هو الذي يرجح كفة النجاح والفوز في المنافسة من خلال عدد الأهداف المتقنة التي تدخل مرمى الفريق المنافس في المباريات .

١-١ مشكلة البحث

٢-١

من خلال خبرة الباحثان في مجال هذه اللعبة كونهم متخصصين في تدريسها وتدريبها وإجراء بحوث فيها على مدار سنين ليست بالقليلة ومن خلال تحليل ومشاهدة مباريات الدوري الخاص بفرق النساء على الرغم من قلة عدد مبارياته كون الفرق النسوية ليست بالمستوى المطلوب وعددها قليل في قطرنا العزيز لأسباب نحن هنا ليس يصدها ، والذي يهمننا هو في هذا البحث هو تشخيص نوع العلاقة ما بين صفة تحمل السرعة ودقة التصويب من القفز للإمام بكرة اليد وترتكز مشكلة بحثنا هذا التعرف على هذه العلاقة وتشخيصها من خلال القيم الرقمية التي نحصل عليها إحصائيا ومن خلالها نستطيع إن نفسر هذه القيم لنخرج بحصيلة استنتاجات على وفق النتائج التي سنحصل عليها ومن خلالها نستطيع إن نوصي بمجموعة توصيات إلى جميع العاملين في حقل التخصص الرياضي بصورة عامة والعاملين في حقل كرة اليد بصورة خاصة ونقف على نقاط القوة والضعف لفرقنا النسوية بهذه الصفة وفي حدود هذا البحث مساهمتنا في دفع عجلة لعبة كرة اليد على مستوى القطر إلى إمام إن شاء الله .

١-٢ أهداف البحث

- ١- التعرف على صفة تحمل السرعة لدى لاعبات نادي الجيش الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٩ .
- ٢- التعرف على دقة التصويب من القفز إماما بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث .
- ٣- التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين صفة تحمل السرعة ودقة التصويب من القفز إماما بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث .

١-٣ فرض البحث

- ١- توجد علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية بين صفة تحمل السرعة ودقة التصويب من القفز إماما بكرة اليد لدى لاعبات نادي الجيش الرياضي للموسم ٢٠٠٩ .

١-٤ مجالات البحث

- ١ - ٤ - ١ المجال البشري: - لاعبات نادي الجيش الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٩
- ١ - ٤ - ٢ المجال الزماني: - الفترة الواقعة بين 22 / ٧ / ٢٠٠٩ ولغاية 25 / 9 / ٢٠٠٩ .
- ١ - ٤ - ٣ المجال المكاني : - القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات / الوزيرية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

٢ - ١ الإعداد البدني الخاص بكرة اليد :

إن عملية تهيئة لاعب أو لاعبة كرة اليد من جميع الاتجاهات البدنية للمشاركة بصورة فعالة في المباريات يتم من خلال مرحلة الإعداد الخاص ويتجه التدريب في هذه المرحلة إلى التخصص بكرة اليد والعمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة الاهتمام بتطوير اللياقة العامة وعدم إهمالها ، وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداما في لعبة كرة اليد وان تتشابه ظروف التدريب وشدته مع شدة المباريات وظروفها . " (١)

ويذكر الهرهوري (عام ١٩٩٤) " إن التمارين البدنية الخاصة تكون موجهة لبناء المجاميع العضلية وتطوير الأجهزة وفق ما تقتضيه الفعالية الرياضية التخصصية وتكون عادة مشتقة منها وقريبة إليها من حيث الطابع والاتجاه والمتطلبات التوافقية الأدائية " . (٢)

ويذكر ألبساطي (عام ١٩٩٨) " إن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير مكونات اللياقة البدنية المهمة والتي تحتاجها الفعالية التخصصية ، ويهدف التدريب إلى تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات الفعالية الممارسة وطبيعة المنافسات أي تطوير العناصر البدنية التي يجب إن يؤديها العب أو اللاعبة في فعاليتها التخصصية خلال

المباريات الفعلية ، إذ تختلف المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد عن لاعب العاب المنازلاتالخ. " (٣)

٢-٢ مفهوم مطاولة السرعة :

تعد صفة مطاولة السرعة إحدى المكونات المركبة للصفات البدنية اللازمة لأداء الفعاليات الرياضية لاسيما تلك الفعاليات التي يستمر العمل العضلي فيها إلى فترة طويلة نسبيا وتحتاج إلى أداء حركات سريعة خلال فترات العمل العضلي ، حيث يجب إن لا يحدث هبوط كبير في مستوى سرعة الحركات المؤدا إثناء فترة المنافسة وتشكل مطاولة السرعة ومع مطاولة القوة نوعي المطاولة الخاصة " (١).

ويرى عادل عبد البصير(عام ١٩٩٩) " إن مطاولة السرعة هي القدرة على مقاومة التعب عند أداء أعمال بدرجة سرعة ابتداء قبل القسوى حتى القسوى حيث يغلب إثناء أداء هذه الأعمال اكتساب الطاقة عن طريق اللاهوائي " (٢).

إن صفة التحمل للسرعة هي صفة مركبة متكونة من صفة التحمل وهي قابلية أداء العمل العضلي لأطول فترة ممكنة دون هبوط في مستوى الأداء أي دون ظهور حالة التعب على ذلك الأداء العضلي والصفة الأخرى المكونة لمطاولة السرعة هي صفة السرعة والتي هي قابلية الفرد على الأداء لواجب بدني محدد بأقل زمن ممكن ، إن عملية ارتباط واندماج الصفتين أنفتي الذكر تكون هذه الصفة موضوع البحث (مطاولة السرعة) إذ يمكن القول إن مطاولة السرعة هو " قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة " (٣) .

وقد عرفها المفتي إبراهيم (عام ١٩٩٨) بأنها " المقدرة على الاستمرار لأداء الحركات المماثلة وتكرارها بكفاية وفعالية لفترات طويلة وبسرعات عالية دونما هبوط في مستوى كفاءة الأداء " (٤) .

ويرى الباحثان بان مطاولة السرعة هي "قابلية الفرد الرياضي على أداء الواجب الحركي العضلي بصورة فعالة في إثناء المنافسة ذات الطبيعة المستمرة بالأداء ولفترات طويلة بدون ظهور انخفاض في منحنى السرعة إثناء الأداء البدني للمهارة في فعاليات العاب الكرة .

٢-٣ مطاولة السرعة في كرة اليد :

لعبة كرة اليد تتطلب أداء مهارات عديدة مثل الركض ، القفز ، التصويبالخ ، وكلها حركات يتطلب أدائها زمنا قليلا وبشدة عالية ، وهي حركات تتكرر ضمن التدريب الرياضي أو ضمن المباراة التي تستغرق ساعة كاملة أو أكثر في بعض الأحيان ، وهذا يعني أن طبيعة الأداء تعتمد على نظامي الطاقة الهوائي اللاهوائي ، إذ إن أساس الأداء يعتمد على الطاقة اللاهوائية لأداء الحركات بأقصى سرعة ، إما الطاقة الهوائية فالاعتماد عليها خلال فترة الأداء لمقاومة التعب وسرعة الاستشفاء في الفترات التي ينخفض فيها معدل اللعب أو خلال عمليات التبديل المستمرة التي يسمح بها القانون بكرة اليد ، مما يجعل من مطاولة السرعة أو التحمل اللاهوائي صفة ملازمة لمتطلبات الأداء في كرة اليد ومن دون وجود هذه الصفة البدنية المركبة من التحمل والسرعة بشكل متلازم يصبح من المتعذر مجاراة متطلبات أداء هذه اللعبة .

(١) احمد عربي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط ١ : طرابلس ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٨ ، ص ٢٠٨
(٢) الهرهوري علي بن صالح ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ١ : بنغازي ، جامعة قار يونس ، ١٩٩٩ ، ص ١٩٨ .

٢- ٤ فسيولوجيا مطاولة السرعة في كرة اليد

تتنوع حركات الجسم والفعاليات البدنية المختلفة يقابلها تنوع في نظم إنتاج الطاقة ، وكرة اليد تتأثر في عوامل فسيولوجية متعددة تتحكم بمستوى الأداء البدني حيث يرتبط ذلك بالأحمال التدريبية وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب .

ويكون للأجهزة الفسيولوجية دور مؤثر في إمداد الجسم بالطاقة المطلوبة للأداء ، وان زمن الأداء في كرة اليد يبلغ ساعة كاملة يتطلب من اللاعب أو اللاعبة خلاله الركض السريع تارة والهرولة تارة أخرى .

مما يؤدي إلى تنوع نظم إنتاج الطاقة بالجسم إذ يحتاج الجسم خلال الأداء في كرة اليد إلى الطاقة الهوائية واللاهوائية .

وهذا يلقي عبئا فسيولوجيا على الجهاز العضلي والجهازين التنفسي والدوري وقدرة الجسم على استهلاك الأوكسجين والتعب وسرعة عمليات استعادة الاستشفاء والتي تتم خلال فترات انخفاض معدل اللعب إثناء المباريات نفسها لتعد اللاعب لأداء سريع وقوي متوقع في أية لحظة من مواقف اللعب السريعة المتغيرة .

٢- ٥ مطاولة السرعة والتعب

إن تدريب مطاولة السرعة في كرة اليد هو تدريب شاق ويتطلب شدد تدريبية دون القصوى إلى مستوى الشدد القصوى مما يستطيع أداءه اللاعب وهذه الشدد العالية تؤدي إلى ظهور حالة وظيفية نتيجة العمل العضلي تسمى التعب " فا لتعب هو إذا الشعور بالألم الذي نحس به في العضلة أو مجموعة العضلات العامة نتيجة لأدائها تمرينا ذا شدة عالية أو لتواصله واستمراره في الزمن لفترة طويلة تؤدي إلى فقدان التوازن في موارد الطاقة في العضلة " (١) .

وهناك ثلاثة أنواع من التعب يمكن ظهورها مع تدريبات مطاولة السرعة هي:-

١- التعب البدني والذي ينتج عن تجمع حامض اللبنيك مع قلة وصول الأوكسجين في الدم لإعادة تكوين مادة الكلايكونين عن طريق اكسدة حامض اللبنيك مع حدوث اضطرابات في الممرات العصبية من العضلة واليها .

٢- التعب العصبي.... الناتج عن الأداء التمرينات بشدد عالية ولفترات طويلة نسبيا .

٣- التعب العقلي.... وهو يكون مصاحبا لتدريبات مطاولة السرعة ويرافق دائما اللاعب من خلال التدريب المجهد.

- ويرى كل من (قاسم حسن حسين ١٩٩٨ وريسان خريبط ٢٠٠٢) بان " بهدف الحصول على التحمل اللاهوائي من خلال تأخر ظهور حالة التعب وفق ثلاث طرق مهمة هي :-
- ١- عن طريق خفض معدل تجمع حامض اللاكتيك ، ويتم ذلك عن طريق تقليل معدل إنتاجه مع زيادة معدل التخلص منه وذلك بزيادة استهلاك الأوكسجين إذ يتم أكسدة كميات كبيرة من ايونات الهيدروجين والبر وفيك .
 - ٢- هي عن طريق زيادة التخلص من اللاكتيك في العضلات العاملة الذي يتم انتقاله من الخلايا العاملة الى غير العاملة لاستهلاكها كمصدر للطاقة وكذلك عن طريق زيادة وصول الدم إلى العضلات العاملة .
 - ٣- هي عن طريق تحمل الألم من خلال تحمل الألم المصاحب للتعب والاحتفاظ بمستوى عال من السرعة " (٢,٣)

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

أن " دراسة أي مشكلة من المشاكل هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول إلى حلول مشكلة البحث " (١) . وان اختيار المنهج الصحيح الذي يتبع الحل للمشكلات يعتمد على المشكلة نفسها وعلى طبيعتها ، وبما إن طبيعة عملنا تهدف إلى التعرف على القيم الرقمية للمتغيرات المبحوثة بالإضافة إلى التعرف على نوع العلاقات البيئية فيما بين هذه المتغيرات ، لذا فأن اعتماد الباحثان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي هو انسب المناهج الملائمة لحل مشكلة هذا البحث حيث إن المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ما هو إلا " التصور الدقيق للعلاقات الارتباطية المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور ، اذ يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (٢) .

- (١) ريسان خريبط مجيد ؛ التدريب الرياضي : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ، ٢٤٠ .
- (٢) عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي، والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٢٥ .
- (٣) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط ١ : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٧٥ .
- (٤) المقتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٠٧ .

- (١) محمد عادل رشدي؛ أسس التدريب الرياضي. ط ١ : طرابلس ، منشورات المنشأة العامة للتوزيع والنشر ، ١٩٨٢ ، ص ٢٩٢ .

(٢) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي. ط١ : عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ ، ص١٣٠ .
(٣) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح ؛ فسيولوجيا الرياضة . ط١ : بغداد ، بدون دار طبع ، ٢٠٠٢ . ص ١١١ .

٣ - ٢ عينة البحث

أن عملية اختيار العينة هي واحدة من أهم العمليات التي يقوم بها الباحثان في إجراءات البحث العلمي ، وتكون هذه العينة ممثلة لمجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً ، وهناك عدة طرق ممكنة عن طريقها يتم اختيار العينة في الدراسات المراد تحقيق أهدافها ، ومن هذه الطرق هي طريقة الاختيار العمدى للعينة .

وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهن لاعبات نادي الجيش الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٩ ، وهذا الفريق هو احد فرق العراق النسوية للدرجة الممتازة بكرة اليد وتم الاختيار لهم لاسباب الآتية :-

١- ضمان تواجد العينة عند إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث .
٢- ضمان تواجد أفراد الكادر المساعد والكادر التدريبي والباحثان عند تنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث .

٣- ضمان وجود جميع الأدوات الخاصة بالاختبارات في مكان واحد عند تنفيذ الاختبارات مع الباحثان والكادر المساعد .

وقد بلغ عدد أفراد العينة (١٤) لاعبة وهن جميع لاعبات نادي الجيش الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٠٩ والتي تمثل نسبتهم من مجتمع الأصل (١٠,٩٣ %) من مجتمع الأصل البالغ (١٢٨) لاعبة ولجميع لاعبات أندية القطر .

٣ - ٣ أدوات وأجهزة ووسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث

أولاً الأجهزة -

تم استخدام الأجهزة الآتية :-

- ١- ميزان طيبي معير لقياس الوزن / نوع (برسن) ايطالي المنشأ .
- ٢- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) نوع (كاسيو) يابانية المنشأ .
- ٣ - حاسبة يدوية الكترونية عدد (١) نوع (كاسيو) يابانية المنشأ .
- ٤ - جهاز كمبيوتر (وبنتيوم -٤) للمعالجات الإحصائية وإدخال البيانات .

ثانياً الأدوات -

تم استخدام الأدوات الآتية :-

- ١- ملعب كرة اليد قانوني من ناحية الأرضية + الطول + العرض + مسافات الأمان الخلفية والجانبية.
- ٢- كرات يد قانونية للاعبات من ناحية الوزن والمحيط والنوعية الجيدة بعدد ١٥ كرة.
- ٣- أهداف كرة يد قانونية من ناحية المواصفات الخاصة بالهدف (عدد٢) .
- ٤ - أهداف مربعة حديدية تعلق بالهدف لإغراض الاختبارات الخاصة بدقة التصويب بقياس (٦٠ × ٦٠) .
- ٥- الاختبارات الخاصة بالبحث ومثبتة باستمارات خاصة .

ثالثا وسائل جمع المعلومات -

- تم الاعتماد على الوسائل الآتية :-
- ١- المصادر والمراجع والدراسات العربية والأجنبية.
 - ٢- استمارة استبيان لترشيح أنواع التصوير المستخدم مع الصفة البدنية الخاصة .
 - ٣- استمارة استبيان لتحديد أنواع الاختبارات الخاصة بالصفة البدنية المبحوثة مع المهارة الخاصة بنوع التصوير المبحوث.
 - ٤- استمارة خاصة لتسجيل البيانات الخاصة باختبارات اللاعبات البدنية والمهارية .
 - ٥- استمارة خاصة لتفريغ البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية لغرض إجراء المعالجات الإحصائية .

٣ - ٤ تحديد أهم اختبارات أنواع التصوير الملائم للصفة البدنية الخاصة المبحوثة في البحث

إن " الاستبيان هو وسيلة لجمع المعلومات عن مشكلة ما " (١) . وبعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع من قبل الباحثان ودراسة كثير من الرسائل والاطاريح الخاصة بلعبة كرة اليد لتحديد نوع الاختبارات المقننة التي سبق العمل فيها على عينات متشابهة لهذه العينة المبحوثة في هذا البحث بالإضافة لوجود معايير لهذه الاختبارات الاستفادة منا في تحديد المعيار الحقيقي للمستوى الذي عليه اللاعبات .

وتم تحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة بمهارات التصوير المقننة وتم اخذ آراء الخبراء باللعبة حول أهم هذه الاختبارات التي ممكن إن تقيد إجراءات البحث الميدانية لحل مشكلة هذا البحث وتم تثبيت هذه الآراء مع الأخذ بنظر الاعتبار قيمة هذه الآراء والاعتماد عليها في إجراءات البحث .

وقام الباحثان أيضا بعرض مجموعة الاختبارات الخاصة بصفة مطاولة السرعة المتغير البدني الخاص المعتمد في هذه الدراسة ، لأخذ أي الاختبارات الملائمة لهذه الصفة مع الأخذ بنظر الاعتبار بان هذا الاختبار هو ملائم لمهارة التصوير التي اعتمدها الباحثان بهذا البحث على وفق الآراء التي اعتمدها الباحثان في هذا البحث .

٣ - ٥ مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار الأول.....(١) .

اسم الاختباراختبار الركض بالمواجهة والظهر لمسافة ٢٥٢ متر .

الغرض من الاختبار قياس مطاولة السرعة .

طريقة الأداء يقف اللاعب أو اللاعبة عند خط البداية على خط الستة متر عند انطلاق إشارة البدء ، يركض اللاعب أو اللاعبة من خط الستة متر حتى خط التسعة متر (٣متر) ثم يعود بالركض للخلف (بالظهر) حتى خط الستة متر مرة أخرى (٣متر) ثم ينطلق اللاعب أو اللاعبة إلى خط التسعة متر من المرمى الآخر (٢٢متر) ثم يعود بالركض بالظهر حتى خط منتصف الملعب (١١متر) ، ثم ينطلق اللاعب أو اللاعبة إلى خط الستة متر من المرمى الآخر (٤متر) ثم يعود بالركض بالظهر حتى خط التسعة متر (٣متر) ثم يركض حتى يصل إلى خط الستة متر (٣متر) وبهذا يكون اللاعب أو اللاعبة قد أدى

الاختبار لمرة واحدة ولمسافة (٨٤متر) وعليه يكرر هذا العمل ثلاث مرات متتالية من قبل اللاعب أو اللاعبات .

القواعد ضرورة تخطي كل خط يصل إليه اللاعب أو اللاعبات بإحدى قدميه على الأقل .
- يعطى للاعب أو اللاعبات محاولة واحدة .
- تعاد المحاولة في حالة الخطأ في الأداء
- يمكن توجيه اللاعب أو اللاعبات للخط الواجب الوصول إليه.

التسجيل وحدة القياس (زمن) يسجل الزمن الكلي للدورات الثلاثة من لحظة إعطاء الإشارة لبدء الاختبار .
الاختبار الثاني..... (٢) .
اسم الاختبار..... اختبار دقة التصويب القريب من القفز للإمام .
الهدف من الاختبار قياس دقة التصويب القريب من القفز للإمام .

(١) كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسنين ؛ القياس في كرة اليد . ط١ : القاهرة ،دار الفكر العربي ١٩٨٠ ، ص٢٥٤

الأدوات المستخدمة (١٠) كرات يد ، مرمى كرة يد مرسوم على الجدار داخله خمس دوائر بقطر (٦٠سم) أربع منها مرسومة في كل زاوية والخامسة مرسومة في وسط أسفل العارضة .

طريقة الأداء يقف المختبر ويبيده الكرة خلف خط طوله متر واحد مرسوم على الأرض بصورة موازية للجدار المرسوم عليه الهدف وعلى بعد سبعة أمتار من الجدار ، يقوم بتصويب عشر كرات إلى الدوائر المعلقة بالمرمى بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز ثم الرمي .مبتدئا بالدائرة في الزاوية العليا اليمنى ثم اليسرى ثم الوسطى ثم إلى الزاوية السفلى اليمنى ثم الزاوية السفلى اليسرى .

التسجيل.....تعطي درجة لكل كرة تدخل في الدائرة وتسجل عدد مرات الاصابة الصحيحة .

٣- ٦ التجربة الاستطلاعية

يوصي خبراء البحث العلمي بأجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة بالبحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية.

لذا قام الباحثان بتجربة استطلاعية في يوم الأربعاء المصادف ٢٢ / ٧ / ٢٠٠٩ . وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في قاعة كلية التربية الرياضية الوزيرية / بغداد على مجموعة من لاعبات نادي الفتاة الوزيرية وقد تم إجراء الاختبارات عليهم للوقوف على صلاحية الاختبارات والإجراءات الميدانية للبحث .

٣- ٧ إجراءات التجربة الرئيسية

أجريت الاختبارات الرئيسية على عينة البحث الرئيسية وهن لاعبات نادي الجيش الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٩ وفي يوم السبت المصادف ٢٥ / ٩ / ٢٠٠٩ وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في قاعة كلية التربية الرياضية الوزيرية / بغداد لتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بعد إن تم توضيح كيفية إجراء الاختبارات للعينة الرئيسية للبحث مع مراعاة الظروف

الخاصة بالاختبارات عند تنفيذها مع الأخذ بنظر الاعتبار مستلزمات كل اختبار من الاختبارات التي تم تنفيذها في هذه التجربة .

٣- ٨ الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث

- استخدم الباحثان البرنامج الجاهز في الحقيبة الإحصائية في العلوم الاجتماعية الموجود في برامج الحاسبة () الالكترونية spss
- ١- قانون الوسط الحسابي للعينات المستقلة .
 - ٢- قانون الانحراف المعياري للدرجات الخام .
 - ٣- قانون النسبة المئوية المستقل .
 - ٤- قانون معامل الارتباط البسيط للعالم (بيرسون) .

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

بعد إجراء الخطوات الخاصة بتنفيذ إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث ، استطاع الباحثان الحصول على الدرجات الخام للاختبارات إن " الحصول على الدرجات الخام ليس بالأمر الصعب ولكن الصعوبة تكمن في موازنة هذه الدرجات - مجموع مفردات الاختبار - وذلك لاختلاف وسائل القياس من اختبار إلى آخر " (١) .

لقد قام الباحثان بترتيب نتائج البحث ومعالجة هذه البيانات إحصائياً ومن ثم وضعت هذه البيانات على شكل جداول توضيحية من أجل تحليل واقع الارتباطات البيئية ما بين المتغيرين المبحوثين وهن قيم اختبار مطاولة السرعة وقيم اختبار التصويب ودقته بكرة اليد .

وتعتبر هذه الجداول " أداة توضيحية تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة " (٢) .

ومن ثم قام الباحثان من مناقشة النتائج لغرض التوصل إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه .

(١) ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة اليد . ط ٢ : الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ٢٠٠١ ، ص ٤٧٠ .

(٢) ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ المصدر السابق . ٢٠٠١ ، ص ٥٢٦ .

٤ - ١ عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المستخدمة بالبحث

يبين الجدول رقم (١) قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارات البحث المبحوثة على أفراد عينة البحث وهن لاعبات نادي الجيش الرياضي للموسم الرياضي - ٢٠٠٩

العرض

ت	الاختبارات	وحدات القياس للاختبارات المستخدمة	قيم الاوساط الحسابية س	قيم الانحرافات المعيارية ع + -
---	------------	-----------------------------------	---------------------------	--------------------------------------

١	اختبار مطولة السرعة	زمن / دقيقة	٨٨.٣	١.٧٦٥
٢	اختبار التصويب ودقته بكرة اليد	عدد / مرات النجاح بدخول الكرة المرمى	٧.٥٠	٢.٤٢٥

التحليل يتضح لنا من الجدول رقم (١) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية التي تم الحصول عليها ن خلال الاختبارات التي تم تطبيقها على عينة نادي الجيش الرياضي العينة التي اعتمدت في هذا البحث حيث ظهرت قيم الأوساط الحسابي بمقدار (٣.٨٨) في اختبار مطولة السرعة الذي تم إجرائه على لاعبات نادي الجيش وبانحراف معياري بلغ مقدار (١.٧٦٥).
وظهرت قيم الوسط الحسابي بمقدار (٧.٥٠) في اختبار التصويب ودقته بكرة اليد وبانحراف معياري بلغ مقداره (٢.٤٢٥).

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة قيم المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات الخاصة بالبحث لمعاملات الارتباطات البينية بين اختبار مطولة السرعة مع اختبار التصويب ودقته بكرة اليد لإفراد عينة البحث الرئيسية .

جدول رقم (٢)

يوضح لنا قيم المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات ومعاملات الارتباطات البينية بين اختبار مطولة السرعة واختبار التصويب ودقته بكرة اليد
العرض

ت	المتغيرات الإحصائية الاختبارات المستخدمة بالبحث	اختبار التصويب ودقته بكرة اليد	قيمة معامل الارتباط البسيط المحتسبة من المعالجة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط الجدولية لمستوى العينة = ١٤	قيمة معامل الارتباط لمستوى الدلالة عند درجة حرية = ١٢ **
١	اختبار مطولة السرعة المستخدم بالبحث	البيانات المعالجة إحصائياً	٠.٨٥٢	٠.٤٩٧	٠.٥٣٢

التحليل يتضح لنا من الجدول رقم (٢) القيم الحقيقية للمعالجات الإحصائية التي تم الحصول عليها بعد تطبيق قانون معامل الارتباط لبيرسون وقيم الارتباطات الجدولية لمستويات الدلالة عند درجة حرية ١٤ - ٢ = ١٢ وتحت مستوى دلالة ٠.٥.

(١) موسى فهمي ؛ اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والإعداد البدني . ط١: الإسكندرية ، دار اكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٩ ، ص٥١ .
(٢) نوري إبراهيم الشوك ؛ أنواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق بالكرة الطائرة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ٦١ .

حيث إن مقدار معاملات الارتباط ترتبط بمقدار القيمة المحصورة بين + و- ١ وتعبر مقدار الدرجة بالعلاقة الطردية إذا كانت القيمة الحقيقية للارتباط موجبة وتعبر مقدار الدرجة بالعلاقة العكسية إذا كانت القيمة الحقيقية للارتباط سالبة . ونستخلص من هذا إن معنى الارتباط ، هو قوة العلاقة بين متغيرين أو أكثر وفي بحثنا هذا يوجد متغيرين فقط هو متغير بدني ومتغير مهاري والذي هو تحصيل حاصل لصفات البدنية التي تملكها اللاعب، ويعتبر معامل الارتباط مقياس حقيقي يستخدم لبيان قوة العلاقة بين متغيرين أو عدة متغيرات ومعرفة نوعها ايضاً أن كانت هذه العلاقة طردية أم عكسية ومن خلال هذا التوصيف نستطيع إن نحلل النتائج ونناقشها على وفق الإطار المرجعي الذي اعتمدنا عليه في هذا البحث .

ويتضح لنا من خلال الجدول رقم (٢) بان قيمة معامل الارتباط البسيط المحتسب بين الاختبار البدني والاختبار المهاري هي بمقدار (٠.٨٥٢) . وتعتبر هذه القيمة قيمة جيدة جدا وتعبر عن قوة العلاقة بين هذين المتغيرين وهي أيضا بمقدار موجب وهي إذا تعتبر علاقة طردية قوية بين هذين المتغيرين وعند مقارنة هذه الدرجة مع الدرجة الجدولية لحدود العينة التي تم اخذ بياناتها وهي = ١٤ لاجبة فقد بلغ مقدار قيمة الارتباط لهذه العينة بدون تحديد المستوى بمقدار (٠.٤٩٧) ، إما عندما نريد تحديد المستوى الخاص بالمقارنة للقيمة الحقيقية التي حصلنا عليها من خلال النتائج الخاصة بالعينة مع القيمة الحقيقية الجدولية في حدود قانون معامل الارتباط المعتمد البسيط للعالم بيرسون فان قيمة معامل الارتباط الجدولية تخضع إلى هذا القانون وعن طريق تحديد مستوى العينة منقوصا العدد رقم ٢ من العدد الكلي للعينة التي هي ١٤ - ٢ = ١٢ ومن ثم نرى قيم الارتباط أفقيا إمام هذا الرقم الخاص بالعينة وعند مستوى دلالة معتمدة مرة بدرجة حدود ثقة ونسبة خطأ (٠.٠٥) أي إن مستوى الثقة يساوي ٩٥% ومرة بدرجة حدود ثقة ونسبة خطأ (٠.٠١) أي إن مستوى الثقة يساوي ٩٩% من المعالجة الإحصائية وقد ظهرت هذه القيم بمقدار (٠.٥٣٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وظهرت بمقدار (٠.٦٦١) عند مستوى دلالة (٠.٠١)

وهنا اعتماد الباحثان على هذا التوصيف لكي يستطيعان إجراء المناقشات الموضوعية لهذه النتائج ومن ثم تعزيز هذه المناقشات بالمراجع العلمية التي تثبت صحة التوجه بالمناقشة على وفق الإطار المرجعي للبحث.

المناقشة يتضح لنا من خلال التحليل والتوصيف الذي اعتمده الباحثان في هذا البحث بان القيم الخاصة بالارتباطات البينية فيما بين المتغيرين هي قيم تعبر عن قيمة العلاقة الارتباطية الحقيقية بين المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية وهو تعبير عن نوع هذه العلاقة التي تأخذ جانب العلاقة الطردية أي إن صفة مطاولة السرعة التي تمتلكها لاعبات كرة اليد هي بمقدار يؤهلن ليحافظن على مستوى أداء مهارة التصويب ودقته بكرة اليد بمستوى جيد وهذا تعبير عن إن مطاولة السرعة تساهم بأداء مهارة التصويب بنجاح من قبل اللاعبات بكرة اليد ونحن نعرف بان مهارة التصويب بكرة اليد هي المهارة الأكثر أهمية في جميع مهارات كرة اليد وهي التتويج النهائي لكل الجهود المبذولة من قبل اللاعبات .

وان اللاعب بكرة اليد يحتاج لبذل قوة كبيرة في كثير من المواقف للتغلب على حجم القصور الذاتي الذي يتعرض له اللاعب في هذه اللعبة ، ففي كثير من الأحيان يضطر اللاعب إلى التوقف والرجوع ومن ثم الانطلاق للأمام إثناء حيازة فريقه على الكرة مما يتطلب منه ذلك ببذل قوة للسيطرة على أجزاء جسمه ومن ثم تزايد السرعة ، فالحاجة غالى تدارك الموقف والواجبات الدفاعية والهجومية وحجم ملعب كرة اليد التي تحد من حركة الركض الحر ، حيث

إن إعادة تكرار الركض الحر يعمل على خفض القوة التي يحتاجها لاعب كرة اليد بصورة خاصة أثناء تأدية الواجبات الملقاة على عاتقه ، وعليه فإن اللاعب أو اللاعبة تبذل كثير من القوة للمحافظة على السرعة ومستواها على طول وقت المنافسة وتتنازله هذه الحاجة عندما يكون مستوى الصفة البدنية ليس بالمستوى المطلوب مما يؤثر بالنتيجة على مستوى أداء المهارات الخاصة بهذه اللعبة .

وتلعب الصفات البدنية هذا الدور اوتوماتيكيا عندما تبنى بصورة متوازنة مع حجم المهارات الأساسية التي تحتاجها اللعبة وان المحافظة على مقدار الإنتاج لهذه الصفات يتضح لنا من خلال المستوى المتوازن والحقيقي الجيد للاعب أو اللاعبة ، إن التكرار لقطع المسافات المحصورة بين منطقة المرمى الخاصة باللاعبة والمنافس لها هي تستمر على طول فترة السباق أو الزمن المخصص للمنافسة حسب قوانين هذه اللعبة مما يتطلب بذل المزيد من الجهد البدني من قبل اللاعبة أو اللاعب أثناء المنافسة وعند ظهور حالة التعب لديه ينعكس على الأداء المهاري الذي يرتكز بالضرورة على مستوى الاستعدادات البدنية التي يمتلكها هؤلاء اللاعبين أو اللاعبات مما يجعل انخفاض مستوى الأداء المهاري مع تقليل مستوى الدقة لديهم وهذا بالضرورة يؤثر على نتيجة المباريات التي تكون نتيجتها لصالح الخصم وتكون الخسارة حليفة الفريق التي تكون لياقته البدنية بمستوى ليس مناسب للمنافسة الرياضية المشتركة بها اللاعب أو اللاعبة ،

وعليه يعمل جميع المدربين بصورة عامة علة إن تكون الصفات البدنية بمستوى يساهم في إنجاح الأداء المهاري والمحافظة عليه بشكل يتناسب والقدرات والاستعدادات التي يمتلكها اللاعبين أو اللاعبات .

وهذه اللياقة والمهارة الحركية هي ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد والتي تتداخل مع المتطلبات الخاصة باللعبة ، إذ إن حركة اللاعب أو اللاعبة في الملعب بدون كرة لأقل أهمية وفعالية عن حركته وتهديده لمرمى الخصم في الكرة إذ إن سرعة الركض وتغيير الاتجاه والتحمل لهذه السرعة غالبا ماتستخدم لأخذ المكان المناسب لفتح الثغرات الهجومية والسد الثغرات الدفاعية ، وهي من ضمن المتطلبات المهمة في كرة اليد " يتم على اللاعبين استخدام أفعال وأداة حركية مركبة في صيغ وإشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالکیفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء " (١) .

هذا وقد أظهرت العمليات الإحصائية معامل ارتباط بين المتغيرين (متغير مطاولة السرعة ومتغير التصويب ودقته بكرة اليد) بالاتجاه الطردي، ويرى الباحثان إن سبب هذه الدلالة هي بمقدار كمية التدريب الذي تتعرض له لاعبات نادي الجيش الرياضي على طول موسم التدريب بالإضافة إلى الانسجام ما بين اللاعبات لوجودهن لفترة طويلة باللعب مع بعضهن مما يسهل مهمة المدرب بالاهتمام في تطوير الصفات البدنية مع بعضها ومن ثم تطويرها منفصلة وعن كمية التدريب المبرمج لهن يساهم برفع مستوى اللياقة الخاصة " وان تدريب كرة اليد يتطلب صورة لإعداد اللاعب لمستوى عال في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه " (٢) .

وان مطاولة السرعة لأداء المهارات الخاصة باللعبة واحد من أهم أهداف التدريب للوصول إلى المستويات العليا إذ يحتاج إلى ادعاء مهارات متعددة مثل لتصويب و المناولة الخ . تحت ظروف بالغة الصعوبة من الجهد ومطاولة سرعة الأداء لهذه المهارات هو عامل التفوق والنجاح في تلك الظروف التنافسية .

ويرى كمال درويش وآخرون (١٩٨٨) إن عنصر مطاولة السرعة ذاته أو بأنواعه المختلفة يساهم في إتقان العمل المهاري الدفاعي والهجوم (٣) .

إن الاختبار المعتمد لصفة مطاولة السرعة من الاختبارات المهمة التي تقيس مطاولة السرعة المرتبطة بالمهارة بدون كرة والتي تشمل " مجمل حركات اللاعب أو اللاعبة التي تؤدي في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية أو مهارة حركية جيدة " (٤) .

إن معاملات الارتباطات البيئية هي تعبير حقيقي عن ما تمتلكه اللاعبين من قدرات بدنية جيدة نتيجة التدريب المستمر الذي ينعكس بالضرورة على صفة المطاولة بشكل واضح وعند تنمية صفة المطاولة بشكل عام يستطيع المدرب إن ينمي المطاولة الخاصة بشكل مناسب وعند تنمية هذه الصفات ينعكس بالضرورة على المهارة الحركية والمهارة الحركية نراها تحمل الصفات البدنية الخاصة عند تأديتها بشكل متوازن مع ما يمتلكه اللاعب أو اللاعب إثناء أداء المهارات الحركية الأساسية التي تشمل الدفاع أو الهجوم بشكل مناسب بدون ظهور حالة التعب الذي يمكن إن تنعكس بشكل سلبي على أداء المهارة بإتقان إثناء المنافسة وكمية الدقة التي تمتلكها علما بان وقت المباريات في كرة اليد يتطلب زمن مقداره ساعة وهذا يتطلب مجهودات مستمرة من قبل اللاعبين إثناء المنافسة وأي هبوط في منحنى اللياقة الخاصة ينعكس سلبا على الأداء المهاري لذا فان قيمة العلاقة الارتباطية الطردية هي تعبير حقيقي عن هذه العلاقة المدروسة في هذا البحث، لذا يرى الباحثان من الضروري الاهتمام بشكل مباشر لتنمية القدرات الخاصة بالتوازن مع تنمية المهارات الحركية إن كانت بكرة أو بدون كرة وان كانت دفاعية أو هجومية وحسب متطلبات اللعبة بشكل خاص ، وان مقدار مستوى العلاقة التي وجدت هي بقيمة تعبر عن القوة الارتباطية فيما بين هذين وعليه فمن خلال وجود هذه العلاقة هو الذي نستطيع من خلاله إن نؤشر ابن تكمن أهمية مفردات التدريب وإعطاء صورة واضحة للمدرب ليستطع من خلال هذه النتائج إن يعمل بشكل متوازن مع القدرات البدنية الخاصة والعامه لبناء مستوى من اللاعبين الذي يتطلب منهم متطلبات خاصة لتأدية نشاط هذه اللعبة إثناء المنافسة الرياضية .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

على وفق المعالجات الإحصائية المعتمدة من قبل الباحثان وعلى وفق الإطار المرجعي المعتمد في هذا البحث تم مناقشة هذه النتائج ومن ثم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية : -
١- ضرورة إجراء الاختبارات التي تهتم بهذا الجانب ولكن بشرط إن تكون هذه الاختبارات تعبر تعبير حقيقي عن الظاهرة المراد قياسها لكي تكون النتائج هي تعبير موضوعي عن مايريده الباحثون من خلال الدراسات التي يجروها على عيناتهم .

٢- التعرف على الأسباب الحقيقية لظهور ظاهرة العلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات البدنية والمهارية وتعزيزها من خلال مناهج التدريب وتعزيزها بشكل مستمر لتحقيق الأهداف الحقيقية للتدريب برفع مستوى أداء اللاعبين للمهارات الحركية المطلوبة .

٣- إن الارتباطات الطردية التي خرج بها هذا البحث هي تعبير حقيقي على قوة العلاقة فيما بين هذين المتغيرين وهن متغير مطاولة السرعة ومتغير التصويب ودقته بكرة اليد في أداء هذه المهارة من خلال تأديتها بالقفز للإمام

أي تلعب المطاولة الخاصة بالسرعة دور بارز في تأدية هذه المهارة بشكل مناسب وجيد وللفترات طويلة إثناء المنافسة الرياضية .

٤- مستوى انجاز اختبار مطاولة السرعة للاعبات كان يشكل مؤشر حقيقي لظهور نوع هذه العلاقة قبل المعالجات الإحصائية .

٥- مستوى انجاز ونسبة نجاح اختبار التصويب ودقته من القفز إماما أيضا كان مؤشر واضح على إن العلاقة سوف تكون بمقدار الانجاز المتحقق من خلال تأدية اللاعبات للمهارات الحركية والمحافظة على مستواها طول فترة السباق.

- (١) ياسر محمد حسن دبور ؛ كرة اليد الحديثة . الإسكندرية : منشأة المعارف في الإسكندرية ، ١٩٩٦ ، ص٢١ .
- (٢) ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٣٢٠
- (٣) كمال دروش وآخرون ؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٥٩ .
- (٤) ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ المصدر نفسه ، ٢٠٠١ ، ص ١٥ .

٥- ٢ التوصيات

على وفق النتائج التي خرج بها الباحثان في هذا البحث يوصيان بالتوصيات الآتية :-

١- اختيار الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والمهارات الحركية إن كانت دفاعية أم هجومية والعمل على إن يكون انجاز اللاعبات في هذه الاختبارات خالي من أخطاء القياس لكي تكون المعالجات الإحصائية دقيقة لتعبر عند ذلك تعبيراً حقيقياً عن ماتملكه اللاعبات من قدرات بدنية كانت ام مهارية .

٢- ضرورة تعزيز نوع العلاقات التي خرج بها هذا البحث والتركيز على إن تكون هذه العلاقة هي المقياس الحقيقي لتطور منحنى صفة مطاولة السرعة بالإضافة إلى تطور مهارة التصويب ودقته من القفز للإمام بكرة اليد، ويجب المحافظة على هذه المنحنيات من قبل المدرب واللاعبات إثناء تطبيق مناهجهم التدريبية .

٣- التأكيد على إجراء دراسات ميدانية أخرى على عينات مختلفة عن هذه العينة لتسجيل نوعية العلاقات في متغيرات غير هذه التي تم دراستها للوقوف على نوعية العلاقات الارتباطية التي تربط فيما بين المتغيرات .

- ٤- ضرورة تعميم نتائج هذا البحث والبحوث المنجزة من قبل الباحثين وفي جميع الاختصاصات على عينات البحوث التي أنجزها الباحثون ومن ضمنها بحثنا هذا ، وعلى المدربين العاملين في حقل التخصص للاستفادة بشكل يساهم بدفع عجلة تقدم هذه اللعبة إلى إمام بشكل يليق والعمل الشاق الذي يبذله العاملين بها لتطويرها بشكل يحقق الانجاز .
- ٥- بناء قاعدة عريضة من مستوى اللياقة البدنية العامة لكي تساهم هذه القاعدة من تطور مستوى الصفات البدنية الخاصة التي تكون المهارة الحركية مرتبطة فيها ارتباط وثيق وبشكل دقيق .

المصادر والمراجع

- ١- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، عام ١٩٩٩ ، ص٩١ .
- ٢- احمد عريبي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط: طرابلس ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٨ ، ص٢٠٨ .
- ٣- الهرهوري علي بن صالح؛ علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بنغازي، جامعة قار يونس ، ١٩٩٩ ، ص١٩٨ .
- ٤- أمر الله احمد البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : مطبعة الانتصار ، ١٩٩٨ ، ص٢٤ .
- ٥- ريسان خريبط مجيد؛ التدريب الرياضي : الموصل، دارالكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص٢٠٤ .
- ٦- محمد صبحي حسنين واحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١ : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ ، ص٧٥ .
- ٧- المفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص١٠٧ .

- ٨- محمد عادل رشدي؛ أسس التدريب الرياضي. ط١: طرابلس منشورات المنشأة العامة للتوزيع والنشر، ١٩٨٢، ص٢٩٢ .
- ٩- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي. ط١: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨، ص١٣٠ .
- ١٠- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح ؛ فسيولوجيا الرياضة. ط١: بغداد، بدون دار طبع، ٢٠٠٢. ص١١١ .
- ١١ - احمد بدر؛ اصول البحث العلمي ومناهجه . ط٤ ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، عام ١٩٧٨ ، ص٢٩٨ .
- ١٢- وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه . ط٢: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ص٢٢٠ .
- ١٣ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ؛ القياس في كرة اليد . ط١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٨٠ ، ص٢٢٥ .
- ١٤ - ضياء الخياط ، ونوفل محمد ؛ كرة اليد . الموصل ، مطابع جامعة الموصل ن ٢٠٠١ ، ص٤٧٠ .
- ١٥- موسى فهمي؛ اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والاعداد البدني. ط١: الاسكندرية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٩ ، ص٥١ .
- ١٦- نوري الشوك ؛انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق بالكرة الطائرة .رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص١٦١ .
- ١٧- ياسر محمد دبور؛ كرة اليد الحديثة. الاسكندرية : منشأة المعارف في الاسكندرية ، ١٩٩٨ ، ص٢١ .
- ١٨- كمال دروش وأخرون؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ ، ص٥٩ .

Abstract

The physical abilities are the most important abilities for reaching the upper levels of sports of team I .e (volley ball and basket ball) and other team games. These games have been characterized by artistic and skilled performance and special speed performance required through out the period of competition beside the lengthen ability which focused on speed without lowered the suitable and required level of performance of shooting skill against the opponent goal. The results of special performance required physical abilities form the player (female \ male) of team members thus the player who has the special physical performance

Also has the special performance skill.

the research has diagnosed the type of relationship , Accordingly between the speed lengthen ability and the accuracy of shooting from for word jumping of handball.

hand ball. , The research has applied on a sample of army sport club s sample for speed lengthens and ,The tests have designed on research shooting skill of forward jumping.

The research has been concluded from the results the following:

-the level of fulfillment of speed lengthen test for girls players point a real appearance of type of the relation before the statistical treatment in the level of fulfillment and successful percentage of accuracy shooting test of it has appeared clearly the relation with the ,forward jumping . Also amount of fulfillment through the performance of girl's player of movement skills and keeping of these movements through out the whole completion.