



## القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بمهارة التصويب الخاطف بكرة اليد

السيد . سيف حامد علي

اد.سناء خليل عبيد

[Dr.sanaa\\_s@yahoo.com](mailto:Dr.sanaa_s@yahoo.com)

2016م

1437هـ

### ملخص البحث

- اشتمل البحث على اربعة ابواب موزعة على الشكل التالي
- 1- اشتمل البحث على مقدمة بسيطة حول لعبة كرة اليد ومشكلة البحث واهداف البحث ومنها(التعرف على نوع العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين اداء مهارة التصويب الخاطف لدى لاعبي نادي الجيش بكرة اليد) وايضا فرض البحث (هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين واداء مهارة التصويب الخاطف لدى لاعبي نادي الجيش بكرة اليد) كما اشتملت عينة البحث على (16)لاعب من نادي الجيش الرياضي.
  - 2- تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج المعالجة الاحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق ومدعم بالمصادر العلمية من خلال هذه المناقشة ثم التوصل الى اهداف البحث والتحقق من فرضيه البحث.
  - 3- الخاتمة اشتملت على الاستنتاجات منها (هناك علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة التصويب الخاطف للاعبين من نادي الجيش بكرة اليد) والتوصيات منها (لتحسين مستوى اداء اللاعبين في المهارات الاساسية بكرة اليد يراعى التشخيص والتوصيف الجيد لمتطلبات الاداء التي توصلت اليها نتائج الدراسة) .

الكلمات الافتتاحية :- القوة الانفجارية – التصويب الخاطف بكرة اليد.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



## **Explosive power of the arms and legs and their relationship to the performance of the skill of shooting the hijacker hand ball**

**A.d.sina Mr. Khalil Obeid . Saif Hamed Ali**  
**Dr.sanaa\_s@yahoo.com**

A search on the four-door broken down as follows

1. A search on the simple introduction about the game handball and research problem and objectives of the research, which (to identify the relationship between the explosive power of the arms and legs kind of performance skill of shooting the hijacker with the players Army Club hand reel), as well as the imposition of research (there are significant differences between the explosive power of the arms relationship the two men and the performance of the skill of shooting the hijacker players army Club hand reel) also included a sample search on (16) player of the army Sports Club.
2. ensure that the door presentation of the results of statistical processing using a set of tables, and then analyzed and discussed in a scientific manner accurate and supported by scientific sources through this discussion and then to reach the goals of the research and verification of the hypothesis.
3. Conclusion included the conclusions of which (there was a significant relationship between the explosive power of the arms and legs and accuracy correction a snap for players Army Club hand reel) and the recommendations of which (to improve the level of performance of the players in the basic skills hand reel shall diagnosis and good characterization of the requirements of the performance reached by the results of the study).

**Keywords:** - explosive power - correction hijacker hand reel.

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الميادين، إذ انعكس التطور على تطور القدرات البدنية والحركية وارتقاء المستوى المهاري والخططي للاعبين في المستويات كافة، إن التقدم في مستوى الاداء للألعاب الرياضية الجماعية كان نتيجة الاستخدام الطرق العلمية الحديثة والوسائل المساعدة من أجل تطوير حالة الفرد والوصول به إلى أعلى المستويات وفضلها في نوع النشاط الممارس. إن استخدام الأجهزة والوسائل المساعدة والأدوات في التدريب الرياضي له تأثير كبير وفعال في عملية التدريبية لما لها من فوائد فهي تبقى في عوز شديد إلى مدرب جيد وذو خبرة في مجال عمله إذ أنها تعينه على أداء مهمته بصورة حسنة والتي قد تساعد في تسريع عملية التدريب نتيجة الاختصار الوقت والجهد.

وكرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي شملها هذا التطور وبدأت تستأثر باهتمام العديد من المتابعين والباحثين نظراً لما تتميز به من إثارة وقوة وسرعة في الاداء البدني والمهاري ، والقوة الانفجارية هي عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة والنقص في السرعة هو ذلك الجانب المتفجر في هذا المزج يشترط وجود معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة أي بذل القوة في شكل متفجر ، ويتطلب الاداء المهاري امتلاك قدرات بدنية وقدرات حركية تعتمد على استثمار الجهاز العصبي المركزي والمحيطي وخصوصاً صفة الاستجابة الحركية والدقة التي تحدد تحركات اللاعب داخل ميدان اللعب وما تؤثره على الاداء الفني لدى لاعب كرة اليد ، وفي حالة افتقار اللاعب إلى صفة السرعة بانواعها والدقة فهذا يؤثر بشكل مباشر في الاداء المهاري والخططي وخاصة مهارة التصويب فضلاً عن تأثيره في مستوى الفريق ككل وعلى نتيجة المباراة حيث تعد مهارة التصويب الخاطف من المهارات الهجومية الجديدة والتي كثرة استخدامها في الآونة الأخيرة من قبل اللاعبين المحترفين في مجال كرة اليد حيث ازدادت أهميتها وتطور الاداء الفني لهذه المهارة وحدثت تغيرات جذرية في طريقة الاداء نتيجة تنوع الخطط الهجومية وزيادة مستوى فاعليتها.

وتكمن أهمية البحث من خلال دراسة نوع العلاقة بين القوة الانفجارية واداء مهارة التصويب الخاطف بكرة اليد كون ان القوة الانفجارية صفة اساسية من هذه المهارة.

من خلال ملاحظة الباحثان كونهما احد المتتبعين للعبة كرة اليد أن هناك ضعف في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين لدى لاعبي نادي الجيش بكرة اليد في اداء مهارة التصويب الخاطف في هذه اللعبة لذلك ارتأى الباحث إلى دراسة نوع العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين باداء مهارة التصويب الخاطف بكرة اليد.

## 2-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على القوة الانفجارية للذراعين والرجلين واداء مهارة التصويب الخاطف لدى لاعبي نادي الجيش بكرة اليد.
- 2- التعرف على نوع العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين واداء مهارة التصويب الخاطف لدى لاعبي نادي الجيش بكرة اليد.

## 3-1 فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين واداء مهارة التصويب الخاطف لدى لاعبي نادي الجيش بكرة اليد.



#### 1-4 مجالات البحث:-

- 1- المجال البشري:- لاعبي نادي الجيش للمتقدمين.
- 2- المجال الزمني:- من 2016 / 1/2 إلى 2016 / 3 / 1
- 3- المجال المكاني:- قاعة نادي وسام المجد كون تدريبات النادي فيها.

#### 2-1 منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائته مع طبيعة البحث. وذلك "أن البحث الوصفي تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحدده الواقعه وملاحظه التغيرات الناتجه في الواقعه ذاتها وتفسيرها"(6:121) ولان المنهج الوصفي من أفضل المناهج وأكثرها ملائمه للوصول لأفضل النتائج ولانه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة

#### 2-2 مجتمع وعينة البحث

المجتمع هو "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها, وتعني به ايضا جميع الافراد او الاشخاص او الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث"(4:30). والعينة هي "النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحمور عمله عليها"(3:33). حيث تم تحديد العينة بالطريقة العمدية وتمثلت لاعبي نادي الجيش المتقدمين بكرة اليد والبالغ عددهم (20) لاعب.

وللأسباب التالية :

- أ. توفر الساحة والأدوات والتجهيزات الرياضية .
  - ب . وجود كادر تدريبي متخصص .
  - ت . الفريق في مرحلة الاعداد الخاص .
- اذ تم استبعاد (4) لاعبين الذين اجريت عليهم التجارب الاستطلاعية للاختبارات واصبح العدد (16) لاعبا .

#### 2-3- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- كرات قانونية ، كرة يد مسموح بها دوليا.
- ملعب كرة اليد قانوني لإجراء اختبارات البحث0
- شواخص بارتفاعات مختلفة.
- شريط ملون لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديد ها .
- شريط قياس الطول (المتر وأجزائه) بطول (3،5) متر لقياس طول اللاعبين.
- ساعة توقيت الكترونية عدد(2) لحساب الوقت
- صافرة عدد ( 2 ) .
- حاسبة الكترونية



- حزام للثبييت.
- كرسي عدد (1) .
- كرة طيية زنة (3 كغم)
- كادر العمل المساعد ملحق (1).

## 2-4 تحديد الاختبارات

بعد التشاور مع الاستاذ المشرف كونه احد خبراء علم التدريب فضلا عن تشاور الباحث مع عدد من الخبراء في مجال الاختبار والقياس وكرة اليد ملحق (2) تم الاتفاق على تحديد الاختبارات كونها مهمة في هذه اللعبة.

## 2-4- الاختبارات المستخدمة في البحث

تم استخدام هذا الاختبار الذي صممه الباحث في رسلت الماجستير بعد ان تم اجراء كافة خطوات تصميم وتفتين الاختبار وهو (اختبار دقة التصويب الخاطف بكرة اليد)

### 1- اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب الخاطف بكرة اليد

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب الخاطف بكرة اليد

### الادوات المستخدمة:

1- جهاز قذف الكرات

2- كرة يد قانونية عدد(6)

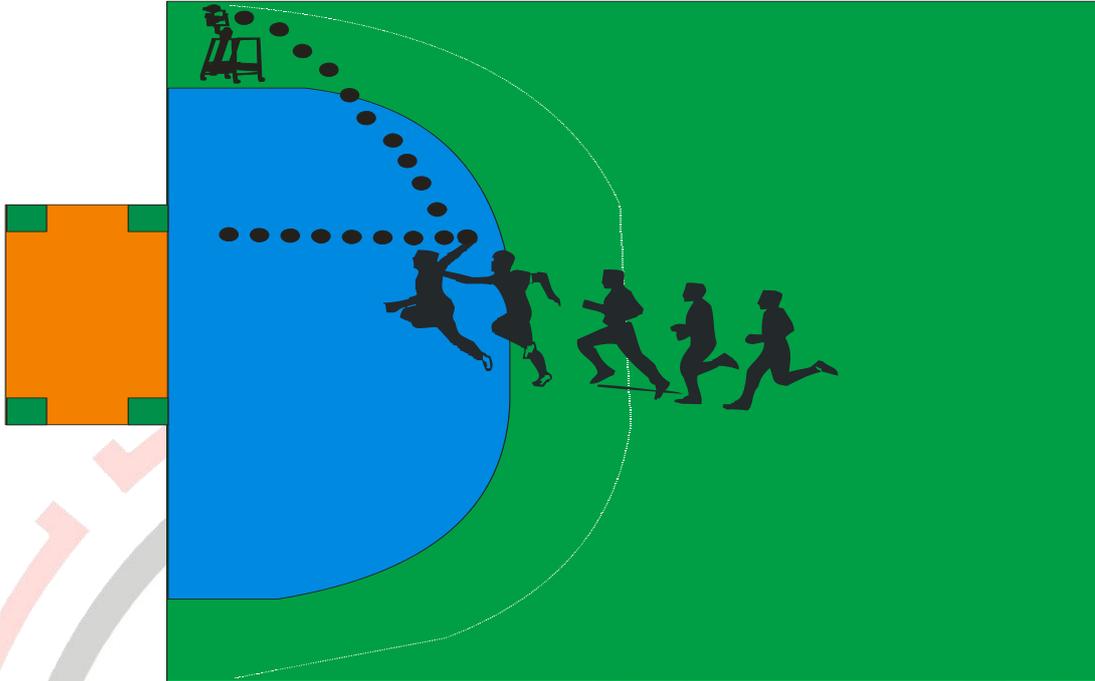
3- استمارة تسجيل

1995 م

4- مربعات لقياس الدقة (60 سم 60x سم)

**وصف الاداء:** نضع جهاز قذف الكرات في منطقة الزاوية على (6م) ونحدد ارتفاع وزاوية الكرة بحيث تصل الى وسط الملعب امام الهدف داخل منطقة (6م) يقوم اللاعب بالنهوض والقفز عاليا من منطقة الساعد الايمن او الايسر او وسط الملعب من خارج منطقة (6م) ومن ثم النقاط الكرة بكلتا اليدين او يد واحدة ومحاولة التصويب على المربعات المعلقة في الزاوية العليا من الجانبين كما في الشكل (1).

**طريق التسجيل:** يمنح كل لاعب (3) محاولات متتالية تحسب عدد المحاولات الناجحة والفاشلة التي يسجلها اللاعب داخل المربعات وكذلك تعطى ثلاث درجات الى اللاعب الذي يمسك الكرة بيد واحدة والتصويب نحو الهدف وتعطى درجتين للاعب الذي يستلم الكرة بكلتا اليدين ويقوم بالتصويب باليد الرامية وتعطى درجة واحدة للاعب الذي يمسك الكرة بكلتا اليدين والتصويب مباشرة بكلتا اليدين وتحذف المحاولات الفاشلة وهي التي لا يستطيع من خلالها مسك الكرة او مس منطقة(6م) حيث تكون الدرجة النهائية للاختبار من (1-9)



الشكل (1)

يوضح اختبار مهارة التصويب الخاطف ودقته

## 2- اختبار سارجنت (3:106)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأجهزة والادوات: قطعة طباشير، مسطرة أو شريط قياس، حائط.

طريقة الاداء:

- 1- تثبت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين.
- 2- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصه واحدة) في اليد بجوار الحائط.
- 3- يفرده على كامل امتدادها باقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.
- 4- يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه للأعلى والراس والظهر على استقامة واحدة.

5- يبدأ المختبر في الوثب العمودي للاعلى باقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في اعلى نقطة يصل اليها كما في الشكل (2) .

### حساب درجات الاختبار

1- يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل افضل محاوله له .

2- يتم القياس من العلامة الاولى حتى العلامة الثانية .



شكل (2)

يوضح اختبار سارجنت

3- اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي (1:106)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.

الأجهزة والادوات: كرة طبية زنة (3) كغم، شريط قياس، كرسي مع حزام تثبيت محكم للجذع. طريقة الاداء: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع



المختبر من الحركة للأمام في اثناء رمي الكرة باليدين لتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات وتسجل افضلها.  
التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تلمسها الكرة على الارض.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية.

التجربة الاستطلاعية هي " تجربة الاختبار قبل اعداده بالشكل النهائي لاكثر من مرة ومن ثم اجراء التعديلات عليه بعد كل مرة وفقا لما ترسمه النتائج التجريبية " (5:39). و بعد تهيئة اجراءات البحث قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتصويب الخاطف والاختبارات البدنية المرشحة من قبل الخبراء في يوم الخميس الموافق 2016/1/14م في قاعة نادي وسام المجد على عينة الاستطلاع مؤلفة من (4) لاعبين تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع العينة غير المشاركين في تجربة البحث وكان الهدف من هذه التجربة:

- 1- معرفة الصعوبات التي ستواجهه الباحث والعمل على تفاديها .
- 2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
- 3- معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة وملاءمتها لهم .
- 4- معرفة قدرة الفريق المساعد في استخدام الاجهزة المستخدمة في والاختبارات
- 5- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث وأماكن وضعها اثناء تنفيذ الاختبارات .
- 6- معرفة كيفية عمل جهاز قاذف الكرات وسرعته وارتفاعاته واتجاهاته المتعددة
- 7- تدريب الفريق المساعد على كتابة الدرجة في الاستمارة المصممة للاختبارات.

## 2-6- إجراءات البحث الميدانية

من أجل الوصول الى تحقيق أهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة واعداد المتغيرات الخاصة بالبحث اذ قام الباحث بإجراء التجربه الرئيسييه في تاريخ 2016/ 2/1 حيث قام بأجراء الاختبارات على عينة البحث وتم جمع البيانات الخاصه بالاختبارات في استمارة خاصة بجمع البيانات.

## 2-7- الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الإحصائية في البرنامج الجاهز للحقيقة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

## 3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 3 - 1 عرض وتحليل النتائج

من خلال استخدام الباحثة للوسائل الإحصائية المستخدمة في الحقيبة الانحصائية ( spss ) ظهرت لنا النتائج الآتية لمتغيرات البحث .



## جدول رقم ( 1 )

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الاختبارات	س	ع
القوة الانفجارية للرجلين	70.845	1.853
القوة الانفجارية للذراعين	6.467	0.576
دقة التصويب الخاطف	6.365	2.539

## جدول رقم ( 2 )

يمثل معامل الارتباط ( بيرسون ) في القوة الانفجارية للذراعين ودقة وسرعة الاستجابة الحركية لاستقبال الإرسال

الاختبارات المهارات	دقة التصويب الخاطف	( ر ) الجدولية	الدلالة
القوة الانفجارية للذراعين	0.46	0.42	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	0.54	0.42	معنوي

درجة الحرية = ( ن - 2 ) تحت مستوى خطأ ( 5 % ) .

من خلال جدول رقم (1) ظهرت لنا البيانات الآتية لمتغيرات البحث بعد استخدام الوسائل الإحصائية في الحقيبة الإحصائية ( spss ) وكانت الأوساط الحسابية للقوة الانفجارية للرجلين (70.845) والانحراف المعياري (1.853) وكانت الأوساط الحسابية للقوة الانفجارية للذراعين (6.467) والانحراف المعياري (0.576) ودقة التصويب الخاطف الوسط الحسابي (6.365) والانحراف المعياري (2.539). وكان معامل الارتباط البسيط من خلال الجدول (2) بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب الخاطف هو (0.46) بين القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب الخاطف هو (0.54) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية نلاحظ أن الارتباط معنوي وذلك لأن ( ر ) المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (0.42).



### 3 - 2 مناقشة النتائج

يفسر ذلك الباحث الى ان دقة التصويب الخاطف هي في الارتقاء في الهواء من خلال القفز واستلام الكرة حيث ان الاختبارات التي جرة على عينة البحث هي من القفز الى الاعلى في كلا الاختبارين وهذا من الطبيعي تكون نتائج البحث ايجابية .

وكذلك ان القوة الانفجارية يجب ان تكون لدى لاعبي كرة اليد في الذراعين والرجلين في احسن حالاتهم وذلك من خلال الاعداد الجيد والمنظم لعملية الهجوم والتي يتوقف نجاح مهارة الهجوم بشكل كبير على الاستلام الجيد للكرة والذي يترتب عليه اعداد جيد للمهاجمين لتنفيذ هجومهم بنجاح كما يؤكد " يحتاجها في اغلب مواقف اللعب سواء الدفاعية والهجومية، فلاعب كرة اليد يجب ان يكون ممتازاً في بدء الانطلاق كما في القفز والرمي، وهذه الاشكال الثلاثة هي اهم مظاهر القوة الانفجارية" (2:40) ، وكذلك عندما يكون اللاعب متهيأاً فبالأكيد سوف يتخذ الوقفة الصحيحة بقاعدة ارتكاز مناسبة في الوقت والمكان المناسبين والثبات ليتسنى له الاستقبال الجيد وان "قاعدة الارتكاز وثبات القدمين والمسافة بينهما وكيفية التحرك من خلالهما أمور في غاية الأهمية يجب أن نهتم بالتدريب عليها حتى يتسنى لنا استلام وتوجهه الكرة في منتهى الدقة" (2:185) ، وكذلك التركيز من قبل اللاعبين على الجهاز المرسل للكرات ادى الى هذه العلاقة المعنوية إذ إن " اللاعب المستقبل عليه أن يتنبأ إلى أي مكان سوف تذهب الكرة وهل ستعبر من جهته وما سرعتها وارتفاعها ومن خلال ذلك يكون قادراً على الاستقبال الجيد للكرة" (7:63) .

### 4- الخاتمة

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها استنتج الباحث ماياتي .  
كان لدى لاعبي نادي الجيش مستوى عالي من القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، هناك علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة التصويب الخاطف للاعبي نادي الجيش بكرة اليد. كذلك تبين ان اللاعب كلما زادت القوة الانفجارية لديه كلما زاد دقة التصويب الخاطف عنده. واوصى بـ

بضرورة الاهتمام بالصفات البدنية بشكل عام وبالقوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة التصويب الخاطف بشكل خاص لاعبي كرة اليد . و لتحسين مستوى اداء اللاعبين في المهارات الاساسية بكرة اليد يراعى التشخيص والتوصيف الجيد لمتطلبات الاداء التي توصلت اليها نتائج الدراسة، تعميم نتائج البحث على كافة لاعبي المتقدمين في العراق بكرة اليد .، أجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث وعلى عينات مختلفة من الفئات العمرية بكرة اليد



## المصادر

- 1- زكي محمد محمد حسن؛ الكرة الطائرة والاستراتيجيات والخطوط الإرشادية الحديثة، ط 1: (القاهرة، دار . الكتاب الحديث، 2011 م) .
- 2- سعد محسن إسماعيل ؛ "تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عالياً في كرة اليد" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، (1996).
- 3- علي سلمان عبد ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، مكتب النور ، بغداد ، 2013.
- 4- كلين هايكسن وفراش سكايفر؛ سلسلة الاكتشاف الرياضي، ترجمة: فريق كمونة (وأخرون): (الموصل، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990 م).
- 5- محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط 1، عمان : ( مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013) .
- 6- محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط 1: (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم)، 2010.
- 7- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1998 .
- 8- Kelth Nicholis; Modern volley ball: (London, 1987) .



## ملحق رقم (1)

يبين اسماء أعضاء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	السيد محمد حسيب	طالب ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
2	السيد مهدي محسن الياس	طالب ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

## ملحق رقم (2)

يبين اسماء السادة الخبراء

ت	اللقب	الاسم	مكان العمل
1	ا.د.	علي سلمان عبد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
2	ا.د.	نصير صفاء محمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
3	ا.م.د.	حردان عزيز سلمان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
4	م.د.	غادة محمود جاسم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

المجلد 16 لعدد 1 عام 2017



مجلة الرياضة المعاصرة

