

السرعة الانتقالية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز

أماما بكرة اليد

م.م سجي شكرياس

كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة بغداد

٢٠١٠م

١٤٣٠هـ

ملخص البحث

تعد الصفات البدنية الخاصة عامل مهم من العوامل الفعالة التي تسهم في تحسين مستوى الاداء في الانشطة الرياضية المختلفة فأن أداء أي مهارة حركية لا يتحقق أدائه بالشكل المطلوب والمثالي الا في جهود الصفات البدنية الخاصة إذ تعمل بدورها في تحسين مستوى الاداء المهاري والخططي ، لذا لها الدور الاساسي والمهم في أي لعبة من الالعاب الفرقية مثل (كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة الهوكي) وغيرها من الالعاب الجماعية الاخرى التي تتطلب أداء مهاري يتسم بالسرعة الحركية التي تتطلب ان ينفذها اللاعب او اللاعبة طيلة فترة السباق وان قابلية الانتقال بالسرعة المطلوبة يتطلب أن يمتلك اللاعب صفة مهمة أخرى الى جانب صفة السرعة الانتقالية وهي المطاولة وليحافظ على هذه الصفة بتركيز لكيفية الانتقال الى الهجوم السريع ومن ثم يتحقق ثمرة هذا الانتقال بأداء تصويبة متميزة تعد بمثابة التتويج النهائي لتشخيص نوع العلاقة مابين صفة السرعة الانتقالية ودقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد .

وقد طبق البحث على عينة من لاعبات نادي الجيش الرياضي بكرة اليد ويعد هذا الفريق هو أحد فرق العراق النسوية للدرجة الممتازة بكرة اليد وتم إجراء الاختبارات على عينة البحث لصفة

السرعة الانتقالية ومهارة التصويب من القفز أماما وقد خرجت الباحثة بنتائج من أهمها ضرورة معرفة نوعية العلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات التي تميز لعبة كرة اليد على وجه الخصوص بشكل دقيق وبصورة دورية وأن مستوى أنجاز اختبار السرعة الانتقالية للاعبات كان يشكل مؤشر حقيقي لظهور نوع هذه العلاقة قبل المعالجات الاحصائية وأن مستوى أنجاز ونجاح اختبار التصويب ودقته من القفز أماما كان مؤشر واضح على ان العلاقة سوف تكون بمقدار الانجاز المتحقق من خلال تأدية اللاعبات المهارات الحركية والمحافظة على مستواها .

The abstract

The special phsical properties are very important and essential for the activity which improve the acting level in different sports activities if we want to do any skill full movement we need a high special physical property . this will improve the acting level skillfully so it has basic and important toile in any team of the game such as (volley ball ،Basket ball and hoky ball) and all the game that need skill full in acting and they all need also group to ply in .all the player need to move fast during the period of the player need to move fast during the period of the rece (game). The ability of running fast is very important to each player and he must move fast when he attacks against the other team . all these things lead to good results which are very in portent at the end the game to win .this research apply an som players of tenns from the team of women and the researcher makes teste on their running andhich end jumping fast and skill fully which enable them to score goals and fulfill a good resuit in this research we know also the relation and connection between the things that disting with the tennis game specially and accurately . the research also appears this kind of the relation and connection of the running fast test of the players moring and the test of scoring accurately in jumping successfully . it is also obvious the relation will be the same as the moving and acting of the players skill fully.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لا توجد لعبة رياضية لا تعتمد على الصفات البدنية الخاصة التي تبنى عليها المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب الرياضية التي كانت لعبة فردية أم جماعية، وتعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تصنف (بالألعاب السريعة الى جانب الألعاب الاجماعية الاخرى مثل كرة السلة وكرة القدم ولعبة الهوكي وغيرها من اللالعاب الجماعية الاخرى) التي تمتاز بالسرعة الحركية والواجبات الحركية الاخرى التي تتطلب ان ينفذها اللاعب أ واللعبة بالسرعة المطلوبة على طول فترة السباق وان قابلية الانتقال بالسرعة المطلوبة يتطلب ان يمتلك اللاعب و اللاعبه صفة اخرى مهمة الى جانب السرعة الانتقالية وهي المطاولة لكي يتم المحافظة على هذه الصفة بتركيز على كيفية الانتقال بسرعة اثناء الهجوم السريع .ويعتبر التصويب بانواعه بكرة اليد من المهارات الاساسية المهمة التي يجب ان يجيدها اللاعب او اللاعبه بشكل متقن من خلال تادية المهارات بسرعة وانتقال الى ملعب الخصم على طول فترة السباق ، ويعتبر ايضا التنويع النهائي للجهود المبذولة من قبل اللاعبين او اللاعبات في الملعب لتحقيق الاهداف والحصول على الفوز في المسابقة ،وان عامل الربط مابين الصفة البدنية والمهارات الحركية في هذه اللعبة ومقدار العلاقة البيئية هو مؤشر جيد يستطيع من خلاله المدرب واللاعب ان يقف على مقدار مايمتلكه في هذه الصفة ومقدار ماينفذه من مهارات اثناء المسابقات الرياضية .

ويذكر عادل عبد البصير (١٩٩٩) "يخطا الذين يظنون ان هناك فاصل بين تنمية المكونات البدنية الضرورية وتنمية المهارات الحركية ،حيث ان هناك ارتباطا وثيقا بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية " .^(١) وعليه فإنه ينصح بأعطاء تمرينات السرعة الانتقالية في كرة اليد مصاحبة للمهارات الحركية للوصول الى أفضل النتائج الخاصة بتطوير هذه الصفة بكرة اليد .

(١) عادل عبد البصير ؛التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة:مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩.

وتأتي أهمية البحث من خلال التعرف على نوع العلاقة ومقدارها الرقمي، ما بين صفة السرعة الانتقالية وأداء نوع من أنواع التصويب الأكثر استخداماً من قبل اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية بكرة اليد، وهو التصويب من القفز للامام الذي يتطلب جهد بدني واضح من قبل اللاعبين أثناء المنافسة وأن اتقان هذا النوع من التصويب أثناء الركض والانتقال بسرعة عالية في السباق هو الذي يرجح كفة النجاح والفوز في المنافسة من خلال عدد الاهداف المتقنة التي تدخل مرمى الفريق المنافس في المباريات .

١-٢ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثة في مجال هذه اللعبة كونها متخصصة في تدريسها واجراء بحوث فيها على مدار سنين ومن خلال تحليل ومشاهدة مباريات الدوري الخاص بفريق النساء على الرغم من قلة عدد مبارياته كون الفرق النسوية ليست بالمستوى المطلوب وعددها قليل في قطرنا العزيز نحن هنا ليس بصدها، والذي يهمننا هو في هذا البحث هو تشخيص نوع العلاقة ما بين صفة السرعة الانتقالية ودقة التصويب من القفز للامام بكرة اليد وترتكز مشكلة بحثنا هذا التعرف على هذه العلاقة وتشخيصها من خلال القيم الرقمية التي .

نحصل عليها أحصائياً ومن خلالها نستطيع ان نفسر هذه القيم لنخرج بحصيلة استنتاجات على وفق النتائج التي سنحصل عليها ومن خلالها نستطيع ان نوصي بمجموعة توصيات الى جميع العاملين في حقل التخصص الرياضي بصورة عامرة والعاملين في حقل كرة اليد بصورة خاصة ونقف على نقاط القوة والضعف لفرقتنا النسوية بهذه الصفة وفي حدود هذا البحث مساهمة منا لدفع عجلة لعبة كرة اليد على مستوى القطر الى امام ان شاء الله .

١-٣ أهداف البحث

١- التعرف على قيم اختبار صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبات نادي الجيش الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٩-٢٠١٠ .

٢- التعرف على قيم اختبار دقة التصويب من القفز اماما بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث

٣- التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين صفة السرعة الانتقالية ودقة التصويب من القفز اماما بكرة اليد .

٣-١ فروض البحث

١- توجد علاقة أرتباط طردية ذات دلالة اختبار لانتقالية وبين اختبار صفة السرعة الانتقالية واختبار دقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد لدى لاعبات نادي الجيش الرياضي للموسم ٢٠٠٩-٢٠١٠.

٤-١ مجالات البحث

- ١-٤-١ المجال البشري :- لاعبات نادي الجيش الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٩
١-٤-٢ المجال الزمني :- للفترة الواقعة بين ١٢/٢٥ / ٢٠٠٩ ولغاية ١/٥ / ٢٠١٠ .
١-٤-٣ المجال المكاني :- القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ الأعداد البدني الخاص بكرة اليد

أن عملية تهيئة لاعب أو لاعبة كرة اليد من جميع الاتجاهات البدنية للمشاركة بصورة فعالة في المباريات من خلال مرحلة الاعداد الخاص ويتجه التدريب في هذه المرحلة الى التخصص بكرة اليد والعمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة الاهتمام بتطوير اللياقة العامة وعدم اهمالها ، وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تطوير المجاميع العضلية الاكثر استخداما في لعبة كرة اليد وان تتشابه ظروف التدريب وشدته مع شدة المباريات وظروفها^(١).
ويذكر الهرهوري (١٩٩٨) "ان التمارين البدنية الخاصة تكون موجهة لبناء المجاميع العضلية وتطوير الأجهزة وفق ماتقتضيه الفعالية الرياضية التخصصية وتكون عادة مشتقة منها وقريبة اليها من حيث الطابع والاتجاه والمتطلبات والتوافقية الأدائية"^(١).

(١) أحمد عربي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط١ : طرابلس ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٨ ، ص٢٠٨

(١) الهرهوري علي بن صالح ؛ علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بنغازي ، جامعة قار يونس ، ١٩٩٩ ، ص١٩٨ .

البساطي (١٩٩٨) " ان الاعداد البدني الخاص يهدف الى تطوير مكونات اللياقة البدنية المهمة والتي تحتاجها الفعالية التخصصية ، ويهدف التدريب الى تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الامكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات الفعالية الممارسة وطبيعة المنافسات أي تطوير العناصر البدنية التي يجب ان يؤديها اللاعب أو اللاعب في فعاليتها التخصصية خلال المباريات الفعلية ، اذ تختلف المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد عن ألعاب النازلات..... الخ . " (٢).

٢-٢ مفهوم السرعة الانتقالية

ويقصد "محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، وتشمل الحركات المتكررة المتماثلة ، كالجري والسباحة والتجديف والمشي أو الركوب (دراجة أو سيارة أو حصان أو زورق) وسرعة انتقال الجسم أحد العناصر الهامة لممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية . " (٣)

الباب الثالث

٣- منهج البحث وأجراته الميدانية

ان " دراسة اي مشكلة من المشاكل هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول لحلول مشكلة البحث " (٤). وان اختيار المنهج الصحيح الذي يتبع الحل للمشكلات يعتمد على المشكلة نفسها وعلى طبيعتها ، وبما ان طبيعة عملنا تهدف الى التعرف على القيم الرقمية للمتغيرات المبحوثة بالاضافة الى التعرف على نوع العلاقات البيئية فيما بين هذه المتغيرات ، لذا فإن اعتماد الباحثة على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي هو أنسب المناهج المألوفة لحل مشكلة هذا البحث حيث أن المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ما هو إلا "التصور

(٢) امر الله أحمد لبساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: الاسكندرية ، مطبعة الانتصار، ١٩٩٨، ص٤٤

(٣) ريسان خريبط مجيد ؛التدريب الرياضي: الموصول، دار الكتب للطباعة والنشر ،١٩٨٨، ص٢٥٩

(٤) احمد بدر ؛أصول البحث العلمي ومناهجه . ط٤ ، الكويت ،وكالة المطبوعات ،١٩٧٨، ص٢٧٩ .

الدقيق للعلاقات الارتباطية المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور ، اذ يعطي البحث صور للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (١).

٢-٣ عينة البحث

أن عملية اختيار العينة هي واحدة من أهم المليات التي يقوم بها الباحثان في إجراءات البحث العلمي ، وتون هذه العينة ممثلة لمجتمع الاصل تمثيلا صادقا وحقيقيا ، وهناك عدة طرق ممكن عن طريقها يتم اختيار العينة في الدراسات المراد تحقيق أهدافها ، ومن هذه الطرق هي طريقة الاختيار العمدى للعينة .

وقد قامت الباحثة بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهن لاعبات نادي الجيش الرياضي لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ ، وهذا الفريق هو أحد فرق العراق النسوية للدرجة الممتازة لكرة اليد وتم الاختيار لهم لأسباب الآتية :-

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

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

وقد بلغ عدد أفراد العينة (١٤) لاعبة وهن جميع لاعبات نادي الجيش الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٠٩ والتي تمثل نسبتهم من مجتمع الاصل (٣٩ ، ١٠%) من مجتمع الأصل البالغ (١٢٨) لاعبة ولجميع لاعبات أندية القطر .

٢-٣ أدوات وأجهزة ووسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث

أولا..... الأجهزة

تم استخدام الاجهزة الآتية :-

(١) وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه . ط٢ :وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٢، ص٩٥.

- ١- ميزان طبي 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 (وينتيوم -٤) للمعالجات الاحصائية وادخال البيانات .

ثانياً الأدوات -

تم استخدام الأدوات الآتية :-

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

ثالثاً وسائل جمع المعلومات

تم الاعتماد على الوسائل الآتية :-

- ١- المصادر والمراجع والدراسات العربية والاجنبية .
- ٢- استمارة استبيان لترشيح أنواع التصويب المستخدم مع الصفة البدنية الخاصة .
- ٣- استمارة استبيان لتحديد انواع الاختبارات الخاصة بالصفة البدنية المبحوثة مع المهارات الخاصة بنوع التصويب المبحوث .
- ٤- استمارة خاصة لتسجيل البيانات الخاصة بأختبارات اللاعبات البدنية والمهارية .
- ٥- استمارة خاصة لتفريغ البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية لغرض اجراء المعالجات الاحصائية .

٤-٣ تحديد أهم اختبارات أنواع التصويب الملأئم للصفة البدنية الخاصة المبحوثة في

البحث

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

وتم تحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة بمهارات التصويب المقننة وتم أخذ آراء الخبراء باللعبة حول أهم هذه الاختبارات التي يمكن ان تفيد إجراءات البحث الميدانية لحل مشكلة هذا البحث وتم تثبيت هذه الآراء مع الأخذ بنظر الاعتبار قيمة هذه الآراء والاعتماد عليها في إجراءات البحث .

وقامت الباحثة أيضا بعرض مجموعة الاختبارات الخاصة بصفة السرعة الانتقالية المتغير البدني الخاص المعتمد في هذه الدراسة ، لأخذ أي الاختبارات الملائمة لهذه الصفة مع الأخذ بنظر الاعتبار بأن هذا الاختبارات هي ملائمة للصفة البدني المعتمدة ولمهارة التصويب التي أعتمدها الباحثة بهذا البحث على وفق الآراء .

٣-٥ مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث

الآختبار الاولاً (٢)

أسم الاختبار :-..... أختبار عدو (٣٠) مترا .

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة الانتقال

طريقة الأداء :-

- يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي .

- عند اعطاء إشارة البدء يعدو اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطين وحتى يتخطى

خط النهاية

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

(٢) ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة اليد . ط٢ : الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ٢٠٠١، ص٦٥

التسجيل :-

- وحدة القياس (الزمن).

- يحتسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى يتخطى خط النهاية

.....

الاختبار الثاني.....^(١)

اسم الاختبار اختبار دقة التصويب القريب من القفز أماما .

الهدف من الاختبار قياس دقة التصويب القريب من القفز للامام .

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

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

٦-٣ التجربة الاستطلاعية

يوصى 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 قامت الباحثة بتجربة استطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف ١٥ / ١٢ / ٢٠٠٩ . وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في قاعة كلية التربية الرياضية للبنات على مجموعة من لاعبات نادي الجيش الرياضي وقد تم إجراء الاختبارات عليهم للوقوف على صلاحية الاختبارات والاجراءات الميدانية للبحث .

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

٧-٣ إجراءات البحث الرئيسية

أجريت الاختبارات الرئيسية على عينة البحث الرئيسية وهن لاعبات نادي الجيش الرياضي لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٩ وفي يوم الخميس المصادف ٢٤ / ١٢ / ٢٠٠٩ وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في قاعة كلية التربية الرياضية للبنات لتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بعد أن 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 .

٨-٣ الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث

أستخدمت الباحثة البرنامج الجاهز في الحقيبة الاحصائية في العلوم الاجتماعية الموجود في برنامج الحاسبة (spss) الالكترونية
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 ، استطاعت الباحثة الحصول على الدرجات الخام للاختبارات أن "الحصول على الدرجات الخام ليس بالامر الصعب ولكن الصعوبة تكمن في موازنة هذه الدرجات _ مجموع مفردات الاختبار _ وذلك لاختلاف وسائل القياس من اختبار الأخر " (١).

(١) موسى فهمي؛ اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والاعداد البدني . ط١: الاسكندرية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٩ .

لقد قامت الباحثة بترتيب نتائج البحث ومعالجة هذه البيانات احصائيا ومن ثم وضعت هذه البيانات على شكل جداول توضيحية من أجل تحليل واقع الارتباطات البينية مابين المتغيرين المبحوثين وهن قيم اختبار السرعة الانتقالية وقيم اختبار التصويب من القفز أماما ودقته بكرة اليد .

وتعتبر هذه الجداول " أداة توضيحية تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة " (٢) ومن ثم قامت الباحثة بمناقشة النتائج لغرض التوصل الى أهداف البحث وفروضة .

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

يبين الجدول رقم (١) قيم الاوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية لاختبارات البحث المبحوثة على أفراد عينة البحث وهن لاعبات نادي الجيش الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٠٩-٢٠١٠ .

ت	الاختبارات - الوسائل الاحصائية	وحدات القياس للاختبارات المستخدمة	قيم الاوساط الحسابية س وحدة القياس ثانية	قيم الانحرافات المعيارية +ع
	اختبار السرعة	زمن /ثانية	٤.٨٨	١.٣٣٦

(٢) نوري إبراهيم الشوك ؛ انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق بكرة الطائرة .رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ،١٩٨٦،ص ٦١

			الانتقالية	١
٠.١١٣	٦.٢٢	عدد/ عدد مرات النجاح بدخول الكرة المرمى	اختبار التصويب ودقته بكرة اليد	٢
١٤ لاعبة	١٤ لاعبة		مجموع أفراد العينة	٣

التحليل يتضح لنا من الجدول رقم (١) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية التي الحصول عليها من خلال الاختبارات التي تم تطبيقها على عينة نادي الجيش الرياضي العينة التي اعتمدت في هذا البحث حيث ظهرت قيم الاوساط الحسابية بمقدار (٤.٨٨) في اختبار السرعة الانتقالية الذي تم أجرائه على لاعبات نادي الجيش وبانحراف معياري بلغ مقداره (١.٣٣٦) .

وظهرت قيم الوسط الحسابي بمقدار (٦.٢٢) في اختبار التصويب ودقته بكرة اليد وبانحراف معياري بلغ مقداره (٠.١١٣).

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

جدول رقم (٢)

يوضح لنا قيم المعالجات الاحصائية لنتائج الاختبارات ومعاملات الارتباطية البينية بين اختبارات السرعة الانتقالية واختبار التصويب من القفز للامام ودقته بكرة اليد

ت	المتغيرات الاحصائية الاختبارات المستخدمة بالبحث	قيم معامل الارتباط البسيط المحتسبة من المعالجة الاحصائية	قيمة معامل الارتباط الجدولية لمستوى العينة = ١٤	قيمة معامل الارتباط لمستوى الدلالة عند ٠.٠٥ = درجة حرية ١٢ **	قيمة معامل الارتباط لمستوى دلالة عند ٠.٠١ = درجة حرية ١٢ =
١	اختبار السرعة الانتقالية المستخدم بالبحث	٠.٧٤٦	٠.٤٩٧	٠.٥٣٢	٠.٦٦١

التحليل يتضح لنا من الجدول رقم (٢) القيم الحقيقية للمعالجات الاحصائية التي تم الحصول عليها بعد تطبيق قانون معامل الارتباط البسيط لبيرسون وقيم الارتباطات الجدولية لمستويات الدلالة عند درجة حرية ١٤ - ٢ = ١٢ وتحت مستوى دلالة ٠.٠٥ و ٠.٠١ . حيث ان مقدار معاملات الارتباطية ترتبط بمقدار القيمة المحصورة بين (+ و -) وتعتبر مقدار الدرجة بالعلاقة الطردية اذا كانت القيمة الحقيقية للارتباطات موجبة وتعتبر مقدار الدرجة بالعلاقة العكسية اذا كانت القيمة الحقيقية للارتباطات سالبة . ونستخلص من هذا ان 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 ومعرفة نوعها ايضا أن كانت هذه

العلاقة طردية أم عكسية ومن خلال هذا التوصيف نستطيع ان نحلل النتائج وناقشها على وفق الاطار المرجعي الذي أعتمدت عليه الباحثة في هذا البحث .

ويتضح لنا من خلال الجدول رقم (٢) بان قيمة معامل الارتباط البسيط المحتسب بين الاختبار البدني والاختبار المهاري هي بمقدار (٠.٧٤٦) وتعتبر هذه القيمة قيمة جيدة وتعتبر عن قوة العلاقة بين هذين المتغيرين وهي أيضا بمقدار موجب وهي أيضا بمقدار موجب وهي اذا تعتبر علاقة طردية قوية بين هذين المتغيرين وعند مقارنة هذه الدرجة مع الدرجة الجدولية لحدود العينة التي تم أخذ بياناتها وهي = ١٤ لاعبة فقد بلغ مقدار قيمة الارتباط لهذه العينة بدون تحديد المستوى بمقدار (٠.٤٩٧) ، أما 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 الى هذا القانون وعن طريق تحديد مستوى لعينة منقوصا العدد رقم ٢ من العدد الكلي للعينة التي هي ١٤ - ٢ = ١٢ ومن ثم نرى قيم الارتباط أفقيا امام هذا الرقم الخاص بالعينة وعند مستوى دلالة معتمدة مرة بدرجة حدود ثقة ونسبة خطأ (٠.٠٥) اي أن مستوى الثقة يساوي ٩٥ % ومرة بدرجة حدود ثقة ونسبة خطأ (٠.٠١) اي أن مستوى يساوي ٩٩% من المعالجة الاحصائية وقد ظهرت هذه القيم بمقدار (٠.٥٣٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وظهرت بمقدار (٠.٦٦١) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهنا أعتمدت الباحثة على هذا التوصيف لكي تستطيع إجراء المناقشات الموضوعية لهذه النتائج ومن ثم تعزيز هذه المناقشات بالمراجع العلمية التي تثبت صحة التوجه بالمناقشة على وفق الاطار المرجعي للبحث .

المناقشة يتضح لنا من خلال التحليل والتوصيف الذي أعتدته

الباحثة في هذا البحث بأن القيم الخاصة بالارتباطات البينية فيما بين المتغيرين هي تعبر عن قيمة العلاقة الارتباطية الحقيقية بين المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية وهي تعبير عن نوع هذه العلاقة التي تأخذ الى جانب العلاقة الطردية اي ان صفة السرعة الانتقالية التي تمتلكها لاعبات كرة اليد هي بمقدار يؤهلهن بأداء مهارة التصويب ودقته بكرة اليد بمستوى جيد وهذا تعبير عن ان السرعة الانتقالية وربطها بأداء مهارة التصويب بنجاح من قبل اللاعبات بكرة اليد

ونحن نعرف بأن مهارة التصويب بكروية اليد هي المهارة الأكثر أهمية في جميع مهارات كرة اليد وهي التتويج النهائي لكل الجهود المبذولة من قبل اللاعبين .

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 الاحيان يضطر اللاعب الى التوقف والرجوع ومن ثم الانطلاق للامام اثناء حيازة فريقه على الكرة مما يتطلب منه ذلك ببذل قوة للسيطرة على اجزاء جسمه ومن ثم تزايد السرعة وانتقال اللاعب لاكثر من مرة هجوما ودفاعا ، فالحاجة غالبن تدارك الموقف والواجبات الدفاعية والهجومية وحجم ملعب كرة اليد التي تحد من حركة الركض الحر ، حيث ان اعادة تكرار الركض الحر يعمل على خفض القوة التي يحتاجها لاعب كرة اليد بصورة خاصة اثناء تادية الواجبات الملقاة على عاتقه ، وعليه فان اللاعب او اللاعبه تبذل كثير من القوة للمحافظة على السرعة ومستواها على طول وقت المنافسة وتتزايد هذه الحاجة عندما يكون مستوى الصفة البدنية ليس بالمستوى المطلوب مما يؤثر بالنتيجة على مستوى اداء المهارات الخاصة بهذه اللعبة .

وتلعب الصفات البدنية هذا الدور اوتما تيكيا عندما تبنى بصورة متوازنة مع حجم المهارات الاساسية التي تحتاجها اللعبة وان المحافظة على مقدار الانتاج لهذه الصفات يتضح لنا من خلال المستوى المتوازن والحقيقي الجيد للاعب او اللاعبه ، ان التكرار لقطع المسافات المحصورة بين منطقة المرمى الخاصة باللاعبه والمنافس لها هي تستمر على طول فترة السباق او الزمن المخصص للمنافسة حسب قوانين هذه اللعبة مما يتطلب بذل المزيد من الجهد البدني من قبل اللاعبه او اللاعب اثناء المنافسة وعند ظهور حالة التعب لديه ينعكس على الاداء المهاري الذي يرتكز بالضرورة على مستوى الاستعدادات البدنية التي يمتلكها هؤلاء اللاعبين او اللاعبات مما يجعل انخفاض مستوى الاداء 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 او اللاعبه ، وعليه يعمل جميع المدربين بصورة عامة علة ان تكون الصفات البدنية بمستوى يساهم في انجاح الاداء المهاري عيين او اللاعبات .

وهذه اللياقة والمهارة الحركية هي ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد والتي تتداخل مع المتطلبات الخاصة باللعبة ، اذ ان حركة اللاعب او اللاعبة في الملعب بدون كرة لاتقل اهمية وفعالية عن حركته وتهديده لمرمى الخصم في الكرة اذ ان سرعة الركض والانتقال وتغيير الاتجاه بالسرعة غالبا ماتستخدم لاخذ المكان المناسب لفتح الثغرات الهجومية والسد الثغرات الدفاعية ، وهي من ضمن المتطلبات المهمة في كرة اليد" يتم على اللاعبين استخدام افعال واداة حركية مركبة في صيغ واشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الاداء الكلي با لكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للاداء"^(١) .

هذا وقد اظهرت العمليات الاحصائية معامل ارتباط بين المتغيرين (متغير السرعة الانتقالية ومتغير التصويب ودقته بكرة اليد) بالاتجاه الطردي، وترى الباحثة ان سبب هذه الدلالة هي بمقدار كمية التدريب الذي تتعرض له لاعبات نادي الجيش الرياضي على طول موسم التدريب بالاضافة الى الانسجام ما بين الاعبات 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 لاعداد اللاعب لمستوى عال في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه"^(٢) .

وان السرعة الانتقالية لاداء المهارات الخاصة باللعبة واحد من اهم اهداف التدريب للوصول الى المستويات العليا اذ يحتاج الى ادعاء مهارات متعددة مثل لتصويب والمناولة.... الخ . تحت ظروف بالغة الصعوبة من الجهد وسرعة الانتقال لاداء لهذه المهارات هو عامل التفوق والنجاح في تلك الظروف التنافسية .

ويرى كمال درويش واخرون (١٩٨٨) ان عنصر السرعة الانتقالية بانواعها المختلفة يسهم في اتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومى"^(١) .

(١) ياسر محمد حسن دبور ؛ كرة اليد الحديثة . الاسكندرية: منشأة المعارف في الاسكندرية ، ١٩٩٦ ، ص ٢١ .

(٢) ضياء الخياط ونوفل الحيايى ؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١ ، ص ٣٢٠ .

(١) كمال دروش واخرون ؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٥٩ .

ان الاختبار المعتمد لصفة السرعة الانتقالية من الاختبارات المهمة التي تقيس السرعة الانتقالية المرتبطة بالمهارة والتي تشمل " مجمل حركات اللاعب او اللاعبه التي تودى في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية او مهارة حركية جيدة" (٢).

ان معاملات الارتباطات البيئية هي تعبير حقيقي عن ماتملكه اللاعبات من قدرات بدنية جيدة نتيجة التدريب المستمر الذي ينعكس بالضرورة على صفة السرعة وكيفية الانتقال بشكل واضح وعند تنمية صفة السرعة بشكل عام يستطيع المدرب ان ينمي السرعة الخاصة بشكل متوازن مع مايمتلكه اللاعب او اللاعبه اثناء اداء المهارات الحركية الاساسية التي تشمل الدفاع او الهجوم بشكل مناسب بدون ظهور حالة عدم التركيز او هبوط مستوى المهارة الذي يمكن ان تنعكس بشكل سلبي على اداء هذه المهارات باتقان اثناء المنافسة وكمية الدقة التي تمتلكها علما بان وقت المباريات في كرة اليد يتطلب زمن مقداره ساعة وهذا يتطلب مجهودان مستمرة من قبل اللاعبات اثناء المنافسة واي هبوط في منحنى اللياقة الخاصة ينعكس سلبا على الاداء المهاري لذا ترى والمحافظة عليه بشكل يتناسب والقدرات والاستعدادات التي يمتلكها الباحث من الضروري الاهتمام بشكل مباشر لتنمية القدرات الخاصة بالتوازن مع تنمية المهارات الحركية ان كانت بكرة او بدون كرة وان كانت دفاعية او هجومية وحسب متطلبات اللعبة بشكل خاص ، وان مقدار مستوى العلاقة التي وجدت هي بقيمة تعبر عن القوة الارتباطية فيما بين هذين المتغيرين وعليه فمن خلال وجود هذه العلاقة هو الذي نستطيع من خلاله ان نؤشر اين تكمن اهمية مفردات التدريب واعطاء صورة واضحة للمدرب ليستطيع من خلال هذه النتائج ان يعمل بشكل متوازن مع القدرات البدنية الخاصة والعامه لبناء مستوى من اللاعبات الذي يتطلب منهن متطلبات خاصة لتأدية نشاط هذه اللعبة اثناء المنافسة الرياضية .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

(٢) ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ المصدر نفسه ٢٠٠١ ص ١٥ .

- على وفق المعالجات الاحصائية المعتمدة من قبل الباحثة وعلى وفق الاطار المرجعي المعتمد في هذا البحث تم مناقشة هذه النتائج ومن ثم تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:
١. ضرورة معرفة نوعية العلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات التي تميز نشاط لعبة كرة اليد على وجه الخصوص بشكل دقيق وبصورة دورية .
 ٢. ضرورة اجراء الاختبارات التي تهتم بهذا الجانب ولكن بشرط أن تكون هذه الاختبارات تعبر تعبير حقيقي عن الظاهرة المراد قياسها لكي تكون النتائج هي تعبير موضوعي عن مايريد الباحثون من خلال الدراسات التي يجروها على عيناتهم.
 ٣. التعرف على الاسباب الحقيقية لظهور ظاهرة العلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات البدنية والمهارية وتعزيزها من خلال مناهج التدريب وتعزيزها بشكل مستمر لتحقيق الاهداف الحقيقية للتدريب برفع مستوى اداء اللاعبين للمهارات الحركية المطلوبة.
 ٤. ان دور التدريب المستمر لفترات طويلة يساهم بخلق هذه الارتباطات البنينة بين الصفات البدنية طردية كانت ام عكسية وحسب المبحوثة على انتاج اداء مهاري متوازن من قبل اللاعبين او اللاعبين اثناء المنافسة الرياضية .
 ٥. ان الارتباطات الطردية التي خرج بها هذا البحث هي تعبير حقيقي على قوة العلاقة فيما بين هذين المتغيرين وهن متغير التصويب من القفز اماما ودقته بكرة اليد في اداء هذه المهارة.
 - أي تلعب بالسرعة الانتقالية دور بارز في تادية هذه المهارة بشكل مناسب وجيد وسرعة اداء مهارة التصويب في ملعب الخصم وسرعة العودة الى الدفاع واخذ الوضع المناسب للدفاع.
 ٦. مستوى انجاز اختبار السرعة الانتقالية للاعبين كان يشكل مؤشر حقيقي لظهور نوع هذه العلاقة قبل المعالجات الاحصائية.
 ٧. مستوى انجاز ونسبة نجاح اختبار التصويب ودقته من القفز اماما أيضا كان مؤشر واضح على ان العلاقة سوف تكون بمقدار الانجاز المتحقق من خلال تأدية اللاعبين للمهارات الحركية وامحافظة على مستواها.

٢-٥ التوصيات

على وفق النتائج التي خرجت بها الباحثة في هذا البحث توصي بالتوصيات الآتية:

١. العمل بصورة مستمرة من قبل الباحثين والبحث على نوعية العلاقات الارتباطية التي ممكن وجودها فيما بين المتغيرات وفي جميع الجوانب واعطاء مؤشر عمل واضح للمدربين للاهتمام بهذه العلاقات وبناء مفردات التدريب لتعزيز هذه العلاقات فيما بين المتغيرات عن طريق التمارين التطبيقية التي تساهم بخلق هذه العلاقات وتطوير قوتها بين المتغيرات.
٢. التركيز عند التدريب على التوازن فيما بين مفردات التدريب التي تساهم بخلق قاعدة عريضة من الترابط النموذجي الذي تحتاجه القدرات البدنية مع الهارات الحركية لخلق قاعدة من التوافق لانجاز المهارة بشكل دقيق عن طريق تطوير السرعة بانواعها ومنها السرعة الانتقالية.
٣. اختيار الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والمهارات الحركية ان كانت دفاعية ام هجومية والعمل على ان يكون انجاز الالعاب في هذه الاختبارات خالي من اخطاء القياس الاحصائية دقيقة لتعبر عند ذلك تعبيرا حقيقيا عن ماتمثلة الالعاب من قدرات بدنية كانت ام مهارية.
٤. ضرورة تعزيز نوع العلاقات التي خرج بها هذا البحث والتركيز على ان تكون هذه العلاقة هي المقياس الحقيقي لتطور منحنى صفة السرعة الانتقالية بالاضافة الى تطور مهارة التصويب ودقته من القفز للامام بكرة اليد ، ويجب المحافظة على هذه المنحنيات من قبل المدرب والالعاب اثناء تطبيق مناهجهم .
٥. التاكيد على اجراء دراسات ميدانية اخرى 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.
٦. ضرورة تعميم نتائج هذا البحث والبحوث المنجزة من قبل الباحثين وفي جميع الاختصاصات على عينات البحوث التي انجزها الباحثون ومن ضمنها بحثنا هذا ،وعلى المدربين العاملين في حقل التخصص للاستفادة بشكل يساهم بدفع عجلة تقدم هذه اللعبة الى الامام بشكل يليق والعمل الشاق الذي يبذله العاملين بها لتطويرها بشكل يحقق الانجاز.

٧- 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 ومنها صفة السرعة الانتقالية قيد هذا البحث.

المصادر

- ١- أمر الله أحمد البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي ، ط١ ، بنغازي ، جامعة قار يونس ، ١٩٩٩ .
- ٢- أحمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ؛ ط٤ ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٧٨ .
- ٣- أحمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط١ ، طرابلس ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٨ .
- ٤- الهرهوري علي بن صالح ؛ علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بنغازي ، جامعة قار يونس ، ١٩٩٩ .
- ٥- ريسان خريبط مجيد ؛ التدريب الرياضي ؛ الموصول ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- ٦- ضياء الخياط ونوقل محمد ؛ كرة اليد ، ط٢ ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ٢٠٠١ .
- ٧- عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- ٨- كمال دروش وآخرون ؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ .
- ٩- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين ؛ القياس في كرة اليد ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ .
- ١٠- موسى فهمي ؛ اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والاعداد البدني ، ط١ ، الاسكندرية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٧ .
- ١١- نوري أبلاهيم الشوك ؛ أنواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- ١٢- وجيه محبوب ؛ البحث العلمي ومناهجه ، ط٢ ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ٢٠٠٢ .

١٣- ياسر محمد دبور؛ كرة اليد الحديثة، الاسكندرية، منشأة دار المعارف، الاسكندرية،
١٩٩٦ .