

القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى وعلاقتها بدقة التصويب بالوثب الطويل والعالي بكرة اليد للطلاب

م.م أمير فرحان مزهر¹ / م.م. علي يوسف هادي² / م.م. علي مظهر حسن³
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستقبل / العراق
ameer.farhan.mazhar@uomus.edu.iq

ARTICLE INFO

المخلص

Received: 10 Jan
Accepted: 28 Feb
Volume: 2
Issue: 1

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى لدى طلاب المرحلة الرابعة كما هدفت الى التعرف على مستوى دقة التصويب بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الرابعة والتعرف على العلاقة الترابطية بين القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى ودقة التهديد بالوثب الطويل لدى طلاب المرحلة الرابعة. اما مجتمع البحث فقد تم اختيار طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المستقبل للعام الدراسي 2024 – 2025 وقد تم اختيار عينة قوامها 20 طالب بالطريقة العشوائية البسيطة من أصل 200 طالب ونسبة قدرها 10 %. وقد توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج اهمها وجود علاقة ارتباط موجبة عالية بين متغيرات الدراسة وبعد مناقشة و تحليل النتائج توصل الباحث لمجموعة من الاستنتاجات أهمها: يتمتع لاعبي المرحلة الرابعة بمستوى عالي من القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى تمتع لاعبي المرحلة الرابعة بمستوى عالي من دقة التهديد بكرة اليد ، واوصت الدراسة ب ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للطلبة والتأكيد على عناصر القوة العضلية بصورة عامة والقوة الانفجارية بصورة خاصة . الاعتماد على اساليب تدريب مختلفة من اجل تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا لدى لاعبي المرحلة الرابعة.

الكلمات المفتاحية: القوة الانفجارية - الاطراف العليا والسفلى- دقة التصويب بالوثب الطويل والعالي - كرة اليد للطلاب

Abstract

The current study aimed to identify the explosive power of the upper and lower extremities among fourth-grade students. It also aimed to identify the level of handball shooting accuracy among fourth-grade students, and to identify the correlation between the explosive power of the upper and lower extremities and long jump scoring accuracy among fourth-grade students. The research population was selected from the College of Physical Education and Sports Sciences at Future University for the 2024-2025 academic year. A sample of 20 students was selected using a simple random method from a total of 200 students, representing 10% of the total. The study reached a number of results, the most important of which was the presence of a high positive correlation between the study variables. After discussing and analyzing the results, the researcher reached a number of conclusions, the most important of which are Fourth-grade players enjoy a high level of explosive power of the upper and lower extremities. Fourth-grade players enjoy a high level of handball scoring accuracy. The study recommended the need to pay attention to students' physical fitness, emphasizing the elements of muscular strength in general and explosive strength in particular. Relying on various training methods to develop explosive strength in the upper and lower extremities of fourth-grade players

Keywords: Explosive Strength - Upper and Lower Extremities - Shooting Accuracy in the Long and High Jump - Student Handball

- التعريف بالبحث

مقدمة البحث وأهميته.

ان التطور الكبير الذي يشهده العالم في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي ادى الى تطور المستويات الرياضية وتحقيق الانجازات الكبيرة لمختلف الفعاليات الرياضية، وهذه الانجازات لم تأت مصادفة أو عن فراغ وانما تحققت بفضل متابعة الباحثين والمختصين على توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم لخدمة الانجاز في هذه الفعاليات.

ان كرة اليد واحدة من الفعاليات الرياضية البارزة التي حظيت باهتمام متزايد من مختلف البلدان وعلى صعيد المستويات كافة ومثل هذا الاهتمام جعل الباحثين يسعون دوماً إلى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من الناحية البدنية والخطية والنفسية إضافة الى.

تطوير الجانب المهاري لديهم.

وتعد مهارة التصويب بكرة اليد من أكثر المهارات الاساسية أهمية لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز بالمباراة، ولقد وجد من خلال تحليل المئات من المباريات والمستويات العليا انه من الصعوبة أن يخسر فريق اذ ما ادى عشر تهديفات ناجحة نحو المرمى ومن كل هذا.

تظهر أهمية مهارة التهديد الأمر الذي يتطلب التركيز عليها واتقانها بالشكل السليم. ولكون جميع الفرق تسعى لتحقيق الفوز على الفريق المنافس وأن الفوز يتطلب أذخال الكرة في مرمى الخصم وهذا بدون شك يتطلب أجادة التهديد نحو المرمى من ثبات وحركة الكرة.

وبكلتا اليدين إن القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى لها اهمية كبيرة في اداء مهارات كرة اليد وخاصة التهديد حيث ان لعبة كرة اليد تتميز باعتمادها على القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى حيث أن مهارة التصويب تحتاج الى صفة القوة العضلية بصورة عامة والى القوة الانفجارية بصورة خاصة بالإضافة الى باقي الصفات البدنية.

وتكمن أهمية البحث في ايجاد العلاقة الترابطية بين القوة الانفجارية للأطراف العليا.

والسفلى مع التصويب بكرة اليد لغرض الوقوف على حقيقة هذا الامر لتطوير اداء هذه المهارة المهمة.

مشكلة البحث

إن طبيعة لعبة كرة اليد في حركة مستمرة وهذا يتطلب من اللاعبين إتقان جميع المهارات خصوصا المهارات الهجومية لكونها الأكثر ارتباطا بمجريات اللعب إنشاء المباريات وتعد مهارة التهديد من المهارات المهمة التي من خلالها توفير الجهد البدني حتى في حركات اللاعبين الهجومية واختراق الأساليب الدفاعية للفريق من خلال تنفيذها بصورة فردية ، حيث تم ملاحظة ضعف واضح بدقة الصويب قد يكون هذا نتيجة ضعف القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى للطلبة إذ إن عدم تحسينها سيؤدي الى اداء مهارة التصويب بشكل غير متكامل لذا تتجلى مشكلة البحث في معرفة مدى العلاقة والارتباط بين القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى وأداء مهارة التصويب باعتبار التهديد وخاصة من مسافات بعيدة تحتاج إلى مستوى عال من القوة الانفجارية في الأداء لهذه المهارة لكي تصل إلى منطقة محددة في المرمى وبذلك تحقيق الإصابة الناجحة ضد الفريق المنافس وهي النتيجة المطلوبة في لعبة كرة اليد لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة.

اهداف البحث

1- التعرف على مستوى القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى لدى طلاب المرحلة الرابعة

2- التعرف على مستوى دقة التصويب بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الرابعة

3- التعرف على العلاقة الترابطية بين القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى ودقة التصويب الثابت بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الرابعة

فرض البحث

وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى ودقة التصويب بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الرابعة.

مجالات البحث

المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2024 - 2025

المجال الزمني: 2024/11/13 ولغاية 2025/2/22

المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستقبل والقاعات الدراسية.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث

يعد المنهج هو "الطريقة التي ينتجها الفرد حتى تصل الى هدف معين"⁽¹⁾ وعلى هذا الاساس استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

مجتمع البحث وعينه

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستقبل للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم 200 طالب وتم اختيار عينة مكونة من (20) طالب بالطريقة العشوائية مثلت نسبة (10%) من مجتمع البحث.

الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

استخدم الباحث وسائل عدة لجمع البيانات والمعلومات والخروج بنتائج البحث واهم الوسائل :

1. المصادر العربية والاجنبية
2. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
3. كرات يد عدد (5)
4. صافرة
5. شريط لاصق
6. شريط قياس

(¹) اكرم خطاييه: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1 (عمان، دار الفكر للنشر و التوزيع، 1997) ص19.



7. ساعة توقيت

8. الاختبارات والقياسات الموضوعية

9. ملعب كرة يد

10. كرة طبية وزن (٢) كغم

الاختبارات المستخدمة في البحث

اتماماً لإجراءات البحث وتحقيق الأهداف لابد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها، تتوفر فيها الشروط معنية تجعلها مقياس حقيقي وصادق في قياسه، لأن الاختبار هو "مجموعه من التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على قدراته او استعداده او كفاية. (2) فضلاً عن، دراسة الهدف المطلوب قياسه دراسة مسحية لتحديد جوانبه وأهمية كل جانب ووزنه بالنسبة للمجال ككل (3)، وعلى هذا الأساس ولتحديد الاختبارات المتعلقة بموضوع البحث قام الباحث بما يأتي:

اختبار دفع الكرة الطبية باليدين (4):

هدف الاختبار: يهدف إلى قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية والقسم العلوي للجذع وقياس القدرة للذراعين وحزام الكتفين..

الأدوات اللازمة:

أ- كرة طبية

ب- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض ٣٦٠ سم

ج- قطع طباشير

د- سبورة عرضها متر وطولها متر ونصف

وصف الاختبار: من وضعية الوقوف والاستناد إلى الحائط ويتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر وجسمه يكون مستقيم وملتصق مع الحائط فيتم دفع الكرة للأمام باليدين وكل واحد يعمل على دفع الكرة إلى أبعد نقطة ممكنة.

اختبار الوثب الطويل من الثبات (5):

اسم الاختبار: اختبار الوثب الطويل من الثبات.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، بورك، استمارة تسجيل.

-محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 213.

- جابر عبد الحميد : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية، 1973، ص 270.

3- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم كرة السلة: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، (١٩٨٧)، ص ١٧٧.

(٥) ثامر محسن (آخرون): الاختبار والتحليل بكرة القدم الموصل، طبعة جامعة الموصل (١٩٩١)، ص 146.



إجراءات الاختبار: يرسم خط البداية بطول (١) متر يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً ومتوازيتان، يجب أن يلامس اليدين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط يبتعد الواحدة عن الأخرى (٥) سم ولطول (٣) م، ثم يبدأ اللاعب بإداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، وبعدها يقوم اللاعب بالطفر للأمام بأقصى قوة عن طريق من الركبتين والورك والدفع باليدين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويكون القفز باليدين معاً. وتعطى للاعب محاولتان وتأخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض، والقياس بالسنتيمتر مقرب الى (٥) سم.

التسجيل: تسجل المسافة بين الإشارة الأولى والثانية وتعطى للاعب محاولتان تحسب الأفضل.

اختبار دقة التصويب (6)

الغرض من الاختبار قياس دقة التهديف لكرة اليد.

الملعب: استخدام أحد هدفي الملعب، توضع (٥) كرات اليد تبعد كل كرة عن الهدف ٢٥ م

وصف الاداء: يقف الطالب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى إشارة البدء تصوب الكرة نحو المرمى بوجهه او بداخل او بخارج اليد بقوة يتم تكرار التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى رقم (٥) على ان يأخذ الطالب الوقت الكافي والمناسب لتنفيذ التصويب. (لكل تصويبه 5 درجات).

القياس: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب من تصويب الكرات الخمسة بحيث تنال كل تصويبه الدرجة او يراعى ان التصويب للكرة التي تدخل الهدف وهي في الهواء وفي حالة دخولها وهي متدحرجة او للخارج تكون الدرجة صفراً.

التجربة الرئيسية

2024 / 11 / قام الباحث بإجراء الاختبارات على عينة البحث في يوم الاحد والاثنين (10-11) في تمام الساعة 10 صباحا في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة المستقبل وساعة ال 10 صباحا وتم مراعاة جميع الفرق المطلوبة للاختبار

الوسائل الاحصائية

لتحليل العينات وفقاً للوسائل (SPSS) استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للبحوث الاجتماعية الآتية:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل ارتباط بيرسون
- 4- معامل الالتواء

(٦) موفق مجيد المولي: الاعداد الوظيفي لكرة القدم ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1990)، ص 67.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

وصف نتائج عينة البحث

لغرض وصف نتائج عينة البحث قام الباحث بتحليل البيانات باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء كما موضح في الجدول (1)

جدول (1)

يبين وصفاً لنتائج افراد العينة

ت	الاختبار	س	ع	الالتواء	الخطأ المعياري
1	التهدف	5,80	2,09	0,24-	0,51
2	الوثب الطويل من الثبات	2,01	0,26	0,52	0,51
3	دفع الكرة الطبية باليدين	9,75	3,79	0,08	0,51

من خلال تحليل الجدول (١) تبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء للتهدف (٥,٨٠) ، (2,09) ، (-٠,٢٤) ، على التوالي ، و الوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء للوثب الطويل من الثبات (2,01) ، (٢٦,٠) ، (٠,٥٢) ، على التوالي ، و الوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء لدفع الكرة الطبية باليدين (٩,٧٥) ، (٣,٧٩) ، (٠,٠٨) ، على التوالي ، والخطأ المعياري لجميع الاختبارات (0,51).

علاقة الارتباط بين متغيرات البحث

لغرض التحقق من فرض البحث قام الباحث بإيجاد علاقة ارتباطية بين القدرة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى مع التصويب بكرة اليد مستخدماً معامل الارتباط بيرسون⁽⁷⁾ وكما موضح في الجدول (2)،

جدول (2)

يبين علاقة ارتباط التهدف بالقوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى

المتغيرات	قيمة (ر)	مستوى الدلالة
الوثب الطويل من الثبات	0,85	0,05

0,03	0,91	دفع الكرة الطبية باليدين
------	------	--------------------------

من خلال تحليل الجدول (٢) تبين ان هناك علاقة ارتباط (٠,٨٥) معنوية بين الوثب الطويل مع التهديف بكرة اليد ، وكذلك هناك علاقة ارتباط (٠,٩١) معنوية بين دفع الكرة الطبية باليدين مع التهديف بكرة اليد ،

مناقشة النتائج

من خلال تحليل جدول (١) و (٢) تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى ودقة التهديف بكرة اليد ويشير الباحث أن اللاعبين الذين يمتلكون قوة انفجارية أكبر في الأطراف السفلية قد يتمتعون بمزايا في الدقة في التهديف، حيث تساعدهم هذه القوة على توليد مزيد من القوة عند تسديد الكرة بالإضافة الى تمكنهم من اخذ وضعيات افضل في حالة التهديف، وهذا يمكن أن يزيد من سرعة الكرة ودقتها.

من ناحية أخرى، تعتبر القوة الانفجارية للأطراف العليا أيضًا مهمة في كرة اليد، حيث يمكن لها أن تساعد اللاعب على القيام بحركات تحكم دقيقة بالكرة مثل التمير والتسديد، كما يمكنها أن تساعد على تحسين قدرة اللاعب على القفز والتسديد

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- 1- يتمتع لاعبي المرحلة الرابعة بمستوى عالي من القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى.
- 2- يتمتع لاعبي المرحلة الرابعة بمستوى عالي من دقة التهديف بكرة اليد.
- 3- توجد علاقة ارتباطية معنوية بين القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى ودقة التهديف بكرة اليد لدى طلبة المرحلة الرابعة.

التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للطلبة والتأكيد على عناصر القوة العضلية بصورة عامة والقوة الانفجارية بصورة خاصة،
- 2- الاعتماد على اساليب تدريب مختلفة من اجل تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا لدى لاعبي المرحلة الرابعة،
- 3- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات اخرى،
- 4- على المدرسين القيام بأختبارات وتمارين متنوعة لمعرفة اخطاء الطلاب والوقوف على تحسين ادائهم في مختلف المهارات

المصادر والمراجع:

- اكرم خطاييه: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1 (عمان، دار الفكر للنشر و التوزيع، 1997) ص19.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم كرة السلة: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، (1987)، ص ١٧٧.
- ثامر محسن (واخرون): الاختبار والتحليل بكرة القدم الموصل، طبعة جامعة الموصل (1991)، ص146.
- موفق مجيد المولي: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1990)، ص67.



- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 213.
- جابر عبد الحميد: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية، 1973، ص 270.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم كرة السلة: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، (1987)، ص 177.