

THE EXPLOSIVE POWER OF THE ARMS AND LEGS AND THEIR RELATIONSHIP TO THE ACCURACY OF THE SHOOTING SKILL BY JUMPING IN FRONT OF THE HANDBALL

Assistant Teacher. Doaa Alaa Manea
College of Physical Education and Sport Science,
University of Thi-Qar, Thi-Qar, 64001, Iraq
Duaa.alaa@utq.edu.iq

ABSTRACT

Success in achieving an injury. The shooting skill is considered one of the most effective skills that lead to jumping forward with high efficiency and great self-confidence, as they are confident of winning. Performing the shooting skill by jumping forward with a handball requires that the performance of the skill be subject to a set of variables and mechanical characteristics for the skill to appear. In its correct and precise form, it shows the importance of research in knowing the relationship between the explosive power of the arms and legs in performing the shooting skill of Jumping forward with the handball and the research problem. Through the researcher's observation of what is happening in university tournaments and some school tournaments, there is a weakness in the skill performance of the shooting skill of jumping forward with the handball. This weakness may be due to a lack of attention to the explosive power of the legs and arms, which is the basis for this skill. Since The skill of shooting forward with a handball depends on its performance on explosive power, and to find appropriate solutions, the researcher decided to identify the relationship between the explosive power of the legs and arms and the shooting skill of jumping forward with the handball. The research objectives were to identify the relationship between the explosive power of the legs and arms and the shooting skill of the research is to identify the relationship between the explosive power of the legs and arms and the shooting skill of jumping in front of the handball. The researcher used the descriptive approach to correlate the relationships between the study variables. As for the research community and its sample, the research community was determined intentionally, and they are the University of Dhi Qar team players in the College of Physical Education and Science. Sports University of Dhi Qar, which numbered 15 players, were all selected as the proportion of Al Ain was 100% from the original community. The most important conclusion was that there was a correlation between the explosive power of the arms and the accuracy of aiming from jumping in front of the handball.

Keywords: The explosive power of the arms and legs, Accuracy of aiming skill from jumping forward.

القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بدقة مهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد مستخلص البحث باللغة العربية

النجاح في تحقيق الاصابة وتعتبر مهارة التصويب من اكثر المهارات التي تؤدي من القفز اماماً بكفاءة عالية والثقة بالنفس بشكل كبير حيث انهم واثقين من الفوز، و يتطلب اداء مهارة التصويب بالقفز اماماً بكرة اليد الى ان يخضع اداء المهارة الى مجموعة من المتغيرات والخصائص الميكانيكية حتى تظهر المهارة بشكلها الصحيح والدقيق تظهر أهمية البحث في معرفة نوع العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين بأداء مهارة الضرب التصويب من القفز اماماً بكرة اليد ، و مشكلة البحث ومن خلال ملاحظة الباحثة ما يجري في البطولات الجامعية وبعض البطولات المدرسية ضعف في الأداء المهاري لمهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد ، قد يكون ذلك الضعف بسبب عدم الاهتمام بالقوة الانفجارية للرجلين والذراعين التي هي الأساس لهذه المهارة وبما ان مهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد تعتمد في اداؤها على القوة الانفجارية ولغرض ايجاد الحلول المناسبة قررت الباحثة التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بمهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد .وكانت اهداف البحث التعرف على العلاقة بين بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بمهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة ، اما مجتمع البحث وعينته تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبين منتخب جامعة ذي قار في كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة جامعة ذي قار والبالغ عددهم 15 لاعباً وتم اختيارهم جميعاً إذ كانت نسبة العين 100% من المجتمع الاصلي، وكانت اهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد

التعريف بالبحث

: مقدمة البحث وأهميته

اهتم الباحثون والمختصون في المجال الرياضي في السعي لتحقيق الانجازات الرياضية بشكل كبير وأكدوا جميعاً أن تحديد مستوى الإنجاز لمعظم الالعاب الرياضية يعتمد على القوة و القدرة العضلية فهي تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية الضرورية في المجال الرياضي، والاهتمام بوسائل تطويرها تؤدي حتماً إلى وصول الرياضي إلى أفضل النتائج.

تعد القوة الانفجارية واحدة من اهم عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد وذلك لان مهارات كرة اليد تتماز بالقوة والسرعة مجملية التصويب تتطلب قوة انفجارية كبيرة للذراعين لذلك يمكن القول بان هناك عامل مهم في فعالية التصويب في كرة اليد هو القوة الانفجارية للذراعين فان لعبة كرة اليد لها من المكانة الكبيرة في الكثير من الدول لذلك يتصف ممارسيها بمميزات بدنية لمواجهة ظروف اللعبة كمهارة التصويب اي تتطلب القوة الانفجارية للذراعين.

النجاح في تحقيق الاصابة وتعتبر مهارة التصويب من اكثر المهارات التي تؤدي من القفز اماماً بكفاءة عالية والثقة بالنفس بشكل كبير حيث انهم واثقين من الفوز، و يتطلب اداء مهارة التصويب بالقفز اماماً بكرة اليد الى ان يخضع اداء المهارة الى مجموعة من المتغيرات والخصائص الميكانيكية حتى تظهر المهارة بشكلها الصحيح والدقيق .ويقوم اللاعب الذي يؤدي مهارة التصويب بالقفز اماماً بكرة اليد بالانطلاق بأقصى سرعه الى الامام واخذ ثلاث خطوات تقريبية التي تساعد على قوة النهوض او الارتداد للأعلى وبيصوب اللاعب عند وصوله الى اعلى نقطة متمثلاً بمحصلة القوى الناتجة من وضع الارض ولف الجذع في الهواء فضلاً عن مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته وان اصابة الهدف هو الغرض الاساسي لمباريات كرة اليد لهذا تعد مهارة التصويب من المهارات الاساسية وان اصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتزيد روح الحماس فيهم ويدفعهم الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز .ان اهتمام الباحثين في المجال الرياضي يتصف في ايجاد انسب الحلول للمشاكل الحركية من اجل الارتقاء بالمستوى الرياضي والاداء الفني للمهارات الرياضية وتعد القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد كونها مزيج من القوة والسرعة التي يبذلها اللاعب وهي قدرة الرياضي على اداء جهد بدني يمتاز بالقوة العالية والسرعة الكبيرة جدا .ومن خلال ذلك تظهر أهمية البحث في معرفة نوع العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين بأداء مهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد.

مشكلة البحث:

يعد تطوير عناصر اللياقة البدنية الحجر الأساس في تطوير القدرة مهارية للاعبي الكرة الطائرة واحد متطلباته الرئيسية التي تساعد اللاعب وتمكنه من التحكم بمجريات اللعب ولاسيما ان مهاراتها تعتمد على القوة والسرعة في ضرب الكرة في اتجاهات عدة ومن خلال ملاحظة الباحثة ما يجري في البطولات الجامعية وبعض البطولات المدرسية ضعف في الأداء المهاري لمهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد .

قد يكون ذلك الضعف بسبب عدم الاهتمام بالقوة الانفجارية للرجلين والذراعين التي هي الأساس لهذه المهارة وبما ان مهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد تعتمد في ادائها على القوة الانفجارية ولغرض ايجاد الحلول المناسبة قررت الباحثة التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بمهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد.

اهداف البحث 1-3:

التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بمهارة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد.

فرض البحث 1-4

. هناك العلاقة بين بي القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ومهارة ال التصويب من القفز اماماً بكرة اليد .

مجالات البحث 1-5

المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة ذي قار لسنة (2023-2024) 1-5-1

المجال الزمني : 15/1/2024 -26/10/2023 1-5-2

المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار 1-5-3

منهجية البحث واجراءاته الميدانية-2

: منهج البحث 2-1

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة، وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث المستخدم، وهذا الأسلوب يعطي "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور، إذ () " يعطي للباحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية .

: مجتمع البحث و عينته 2-2

() "العينة" هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه .

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبين منتخب جامعة ذي قار في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي

قار والبالغ عددهم 15 لاعباً وتم اختيارهم جميعاً إذ كانت نسبة العينة 100% من المجتمع الاصلي

:تجانس العينة

لغرض التحقق من تجانس العينة قامت الباحثة ببعض الاجراءات لضبط المتغيرات ، لذا تم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للقياسات الانثرومترية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه والجدول (1) يبين ذلك جدول (1) يبين الموصفات لعينة البحث في العمر الزمني والعمر التدريبي و الكتلة والطول والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر الزمني	سنة	22.29	1,65	7,40%
2	الكتلة	كغم	51,07	0,93	1,82%
3	الطول	سم	172,4	2,30	1,33%

: الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة 2-3

- وسائل جمع المعلومات .
- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- التجريب .
- الاختبار والقياس .
- الادوات والاجهزة المستخدمة :
- شريط قياس .
- سلم ارضي
- صافرة يابانية الصنع .
- ميزان طبي .
- يابانية الصنع (CASIO) حاسبة يدوية من نوع .
- ايرلندي الصنع (Dell Ci7) جهاز حاسوب لاب توب نوع .
- عدد 2 اقراص ليزرية (DVD) .
- ملعب كرة يد قانوني
- كرات يد قانونية عدد (3) .
- شريط لاصق بعرض (5 سم) وأدوات مكتبية .
- ساعة توقيت الكترونية نوع Casio .
- جبس (بورك)
- شواخص عدد 5

: اجراءات البحث الميدانية 2-4

: الاختبارات قيد البحث 1- 2-4

اولا : اختبار رمي كرة طبية وزن (3كغم) (باليدين) (1)

. الغرض من الاختبار :قياس القوة الانفجارية للذراعين

. الادوات المستعملة :كرة طبية (3 كغم) (كرسي

مواصفات الاداء :يجلس المختبر على الكرسي ممسك بالكرة الطبية باليدين اذ تكون الكرة فوق الراس والجذع ملاصقا لحافة الكرسي

. يوضع حول صدر المختبر حبل اذ يمسه من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع حركة المختبر الى الامام اثناء دفع الكرة باليدين

. تتم حركة دفع الكرة باليدين فقط

. يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كالتدريب على الاداء

. يعطى المختبر ثلاثة محاولات

. عندما يهتز المختبر أو يتحرك الكرسي في اثناء أداء احد المحاولات لا تحتسب النتيجة وتعطى محاولة اخرى بدلا عنها

التسجيل :درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصلها على الارض ناحية الكرسي مقربة الاقرب سم وتحسب أحسن محاولة من المحاولات الثلاث (1.5)

ثانيا :اختبار الوثب العمودي)2(

الغرض من الاختبار :قياس القوة الانفجارية للرجلين

الادوات :لوحة مدرجة تثبت على الحائط

مواصفات الاداء :يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليا بأطراف أصابعه عند اقصى ارتفاع يستطيع الوصول اليه ثم يواجه الحائط بكتف الركبتين نصفاً ثم مرجحتها اماما عاليا مع مد الركبتين عموديا للوثب لأعلى لعمل علامة اخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل اليها الاصابع . لكل لاعب ثلاث محاولات تحسب له افضلها مع التأكيد على عدم رفع العقبين في اثناء وضع الاولى .

التسجيل :تسجل المسافة الواقعة بين العلاقة الاولى والعلاقة الثانية اذ تعبر عن رقم المختبر في هذا الاختبار

() ثالثا :اختبار قياس دقة التصويب من القفز اماماً

الهدف من الاختبار :قياس دقة التصويب من القفز اماماً بكرة اليد

الادوات:8(كرات يد) , 4(مربعات كل منها

وصف الاداء :1- يقف اللاعب خلف خط رمية ال (7(امتار ممسك بالكرة

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

يكرر الاداء مرة اخرى -3

التوجيه والتسجيل_ :تحتسب درجة لكل تصويب داخل المربع المخصص _تحتسب صفر للتصويب ارتكب اللاعب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمة الثانية

: التجربة الاستطلاعية 5-2

أهم ما يوصي به علماء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة إجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف بأنها "تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها التجريب للعمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية او لغرض العمل

وقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 29/ 10/ 2023 الساعة التاسعة صباحا في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار وعلى نفس العينة البالغ عددهم) 15(لاعبا لتطبيق الاختبارات وبعد فترة (7(ايام اعيد الاختبار بنفس الاجراءات من حيث الزمان والمكان لاستخراج الاسس العلمية للاختبارات والغرض من هذه التجربة معرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل وكذلك للتأكد مما يأتي

ايجاد الاسس العلمية للاختبارات

.معرفة الادوات والاجهزة المناسبة لأجراء تلك الاختبارات

.معرفة الوقت والمكان المناسب لأجرائها

التأكد من كفاية الكادر المساعد

.تعريف الكادر المساعد في كيفية تطبيق تلك الاختبارات

. معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة الاختبارات

: الاسس العلمية للاختبارات 6-2

:اولا :الصدق

، يعد الصدق واحدا من المؤشرات التي يجب توافرها في الاختبار المعتمد في قياس اي من الصفات والظواهر الرياضية ، ("ويعرف الاختبار الصادق " هو الاختبار الذي يقيس بدقة الشيء المراد قياسه ولا يقيس شيئا بدلا منه او بالإضافة اليه

وللوقوف على صدق الاختبارات استخدمت الباحثة الصدق الظاهري " وهو يعني ان الاختبار يبدو صادقا في صورته الظاهرية لان (" اسمة يتعلق بالوظيفة المراد قياسها

: ثانيا :الثبات

من اجل استخراج معامل الثبات للاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف متماثلة () ، ويتم ذلك في ظروف متشابهة وقد استخدمت الباحثة لحساب معامل الثبات)طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني) 7(أيام حيث تم اجراء الاختبار الاول يوم الاحد بتاريخ 29/10 الساعة التاسعة صباحا وتم اعادته في يوم الاحد بتاريخ 2023/ 5/11 الساعة التاسعة صباحا، على) 15(لاعبا)مجتمع 2023 (اليحث

وقد قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط)بيرسون (بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الاختبار الثاني

واستخراج معنوية الارتباط وقد توصلت الباحثة إلى أن الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية وذلك لأن قيمة r (المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغ مقدارها) 0.514 (وبدرجة حرية) 13 (بمستوى دلالة) 0.05 (مما يدل إن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات

كما موضح بالجدول)3(

-:ثالثا :الموضوعية

إن الاختبار الموضوعي " هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين إذا ما قاموا بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم ()"، إذ قامت الباحثة بإيجاد معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون (بين نتائج في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية ، وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على (□) المحكمين الاثنین . موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث ، والجدول (3) (يبين ذلك

جدول (3) (بين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات

ت

ت	الاختبار	معامل الثبات قيمة (ر)	معامل الموضوعية قيمة (ر)
1	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	0.84	0.91
2	اختبار القوة الانفجارية للرجلين	0.89	0.93
3	اختبار دقة مهارة التصويب من القفز اماما	0.91	0.92

: التجربة الرئيسية 2-7

التجربة هي " تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن نلاحظ فيها ظاهرة معينة سعياً لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثة أو المسببة () المحدث أو المسببة

وبعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية اجرت الباحثة التجربة الميدانية يوم الثلاثاء بتاريخ 14 /11/2023 في قاعة كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار، اذ استمرت عملية إجراءات الاختبارات من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة العاشرة والنصف صباحاً.

وبعد حصلت الباحثة على القياسات والبيانات الخاصة بالطلاب والتي تتمثل (الطول –العمر –الكتلة (قام بإجراءات التجربة الرئيسية بإعطاء كل لاعب محاولات في الاختبار حسب عدد المرات المذكورة في الاختبار واختيار افضل محاولة

:الوسائل الإحصائية 2-8

(IBM استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث من خلال استعمال الحقيبة الاحصائية SPSS Statistics 24) وهي :

. الوسط الحسابي

. الانحراف المعياري

. معامل الاختلاف

. معامل الارتباط بيرسون

.للعينات المستقلة (T-Test) اختبار

: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها. 3-

: عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة مهارة التصويب من القفز اماما بكرة اليد 3-1

جدول (4) (يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد الدراسة

عينة البحث وحدة القياس متغيرات القوة السريعة

عينة البحث		وحدة القياس	متغيرات القوة السريعة
ع	س		
0.327	6.870	متر	القوة الانفجارية للذراعين
0.293	57.673	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.95	17.45	درجة	دقة التصويب

، من خلال الجدول (4) (يتبين ان الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين (6.870) (وبانحراف معياري (0.327) كما ان الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (57.673) (وبانحراف معياري (0.293) ، وكان الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب من القفز اماماً (17.45) (وبانحراف معياري (0.95) .

: عرض نتائج علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة التصويب من القفز اماماً 2- 3-

جدول 5) (يبين معامل الارتباط للمتغيرات قيد الدراسة
عينة البحث متغيرات القوة السريعة
الدلالة الارتباط
القوة الانفجارية

عينة البحث		متغيرات القوة السريعة
الدلالة	الارتباط	
معنوي	0.776	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.657	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.634	دقة التصويب

درجة الحرية) ن-2 = (18) 0.561)

من خلال الجدول 5) (يتبين ان الارتباط لاختبار القوة الانفجارية للذراعين) 0.776 (، كما ان الارتباط لاختبار القوة الانفجارية للرجلين) 0.657 (، وكان ارتباط لاختبار لاختبار دقة التصويب من القفز اماماً) 0.634)

من خلال الجدول 5) (يتبين ان هنالك علاقة ارتباط بين القوة الانفجارية ودقة التصويب من القفز اماماً وهذا نتيجة متطلبات الاداء المهاري للصفات البدنية حيث ان مهارة دقة التصويب من القفز اماماً تتطلب قوة عضلية عالية من اللاعب وبشكل سريع لأداء المهارة بشكل المطلوب والصحيح وهذا ما اكده الكثير من العلماء في مجال التدريب الرياضي "إن تطوير أي مكون بدني لا يتم إذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين اللاعبين والمكونات المهارية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية ("من جهة أخرى

وان من مميزات أسلوب اللعب في دقة التصويب من القفز اماماً يؤدي بقوة وسرعة عالية وهذا يؤكد أهمية القدرة الانفجارية للرجلين القوة الانفجارية للساقين تعطي ارتفاع كبير للاعب لتصويب الكرة من الأعلى لكي يحقق سرعة كبيرة عند أداء مهارة دقة التصويب من القفز اماماً حيث كلما زاد ارتفاع اللاعب الى الأعلى يستطيع ضرب الكرة والذراع ممدودة وتذكر (سوسن عبد المنعم واخرون" (بان ضرب الكرة والذراع ممدودة يجعلها تتحرك بسرعة اكبر مما لو ضربت والذراع مثنية ، إذ إنه في الحالة الأولى تكون الذراع طويلة) المسافة بين محور الدوران ونقطة الاتصال بالكرة (وتكون القوة التي أثرت في الكرة كبيرة أيضاً مما تسبب في سرعة خطية كبيرة عند نهاية الذراع (").

كما يتمكن اللاعب من التصويب من اعلى المدافعين الذين يقفون بين اللاعب المصوب والمرمى فكلما ارتفع اللاعب الى الاعلى تخلص من الدفاع بشكل اسهل واصبح المرمى امامة ويستطيع التصويب بشكل اسهل

– الاستنتاجات والتوصيات 4

4-1 الاستنتاجات

بناء على ما توصلت إليه نتائج البحث ، وما رافقها من معالجات إحصائية ومناقشة واستقراء ضمن حدود عينة البحث وطبيعتها ، تمكنت

-: الباحثة من الوصول الى الاستنتاجات الآتية

وجود علاقة ارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين دقة التصويب من القفز اماماً

وجود علاقة ارتباط بين القوة الانفجارية للرجلين دقة التصويب من القفز اماماً

تتميز هذه العينة بالقوة الانفجارية مما اثر بشكل ايجابي بدقة التصويب من القفز اماماً

-: التوصيات 4-2

ضرورة الاهتمام بالقوة الانفجارية في تدريب مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

إجراء دراسات مشابهة في المهارات الأساسية التي لم تنطرق إليها الدراسة

أجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى معنية بتطوير المهارات الأساسية والمهارات المركبة ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسات

الاهتمام بأجراء الاختبارات و القياسات بشكل دوري

المراجع والمصادر

: اولاً :المراجع والمصادر العربية

أمر الله البساطي :قواعد وأسس التدريب الرياضي ،الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998

. جميل قاسم واحمد خميس :موسوعة كرة اليد العالمية ،ط1، بيروت ، موشه الصفاء للمطبوعات ، 2011

- ، حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي :اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :ط1، شركة الغدير للطباعة والنشر ، البصرة، 2015 .
- سوزان صادق :تأثير تمرينات با استخدام جهاز مصمم ومصنع بالحبل المطاطية لتطوير القوة الخاصة ولاداء المهاري لدى لاعبات المبارزة، اطروحة دكتوراء ، جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، 2014 .
- . سوسن عبد المنعم وآخرون :البايوميكانيك في المجال الرياضي – البايوميكانيك .دار المعرفة ، 1977 .
- . فؤاد أبو حطب ، محمد سيف الدين فهمي .معجم علم النفس والتدريب :القاهرة ، مطابع الأميرية ، 1984 .
- . قاسم حسن حسين .القانون الدولي لألعاب الساحة والميدان للهواة :الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي احمد :الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987 نادر .
- . مهدي الزيود وهشام عامر عليان :مبادئ القياس والتقويم في التربيه ، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005 .
- . محمد جاسم الياسري :الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .
- . محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضون :اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 .
- .وجيه محجوب .البحث العلمي ومناهجه :بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2000 .
- .وجيه محجوب .طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد :دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 .