



زانكۆى سه لاهه دين - هه ولىر
Salahaddin University-Erbil

علاقة الرشاقة بمستوى اداء مهارة الطبطة لدى لاعبات كرة اليد
بحث وصفي على لاعبات نادي أربيل الرياضي لكرة اليد

مقدم من قبل

محمد شيرزاد زرار گۆفه ند بهختيار سعيد عبدالباسط محمد عبدالصمد

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين
كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

باشراف

د. منهل نبيل بويبا

2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

سورة البقرة

الآية (32)

الإهداء

الى:

- ❖ أمي وأبي، الذين كان سندي في الحياة، وجميع أسرتي وأقربائي.
- ❖ كل أستاذ علّمني ولو كلمة.
- ❖ أصدقائي وزملائي.
- ❖ أولئك الذين يطلبون العلم ولو كان في الصين، وأولئك يسعون لإقامة العدل.

الشكر والتقدير

قال الله تعالى في كتابه الكريم "ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه"

الحمد والشكر لله أولاً وأخيراً, الذي أعاننا ويسر أمرنا ووقفنا في إنجاز هذه الدراسة, والصلاة والسلام على خاتم النبيين محمد رسول الله وعلى اله وصحبه اجمعين.

كما نتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين متمثلة (بالاساتذة الافاضل) ومع جزيل الشكر إلى السيد العميد الكلية و معاون العميد ورئيس قسم الالعب الفردية ورئيس قسم الالعب الجماعية و مقرري القسمين, وأخص بالذكر صاحب القلب الكبير والعقل المنير (الدكتور منهل نبيل بوياء) الذي قام بالاشراف على هذه الدراسة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الاساتذة الافاضل الذين قدموا الدعم لاتمام هذا العمل (د. بلند نهجات).

بالاضافة إلى شكرنا الوافر لجميع أفراد عينة الدراسة الذين منحونا الكثير من وقتهم, وبدلوا الكثير من الجهود في سبيل خروج بالبحث بأدق النتائج واكثرها فعالية, وإلى أصدقائي الأوفياء, وإلى كل من ساعدنا في إتمام هذه الرسالة, أثابهم الله جميعاً كل الخير.

الملخص

أن لعبة كرة اليد تعتمد على الصفات البدنية والحركية والتي تعتبر الأساس الذي يبنى عليه الأداء المهاري، وخاصة الرشاقة والتي تعد صفة مهمة في هذه اللعبة، ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة العالقة بين الرشاقة ومستوى أداء مهارة الطبطبة في كرة اليد، أما مشكلة البحث فمن خلال مشاهدة الباحثون لتدريبات الفريق فقد لوحظ وجود خلل في مهارة الطبطبة وخاصة أثناء الهجوم بشكل رئيسي لدى عينة البحث. وعليه يهدف البحث الى التعرف على العالقة بين الرشاقة ومستوى أداء مهارة الطبطبة لدى لاعبات كرة اليد، أما منهجية البحث و اجراءاته الميدانية، فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة (العمدية من لاعبات منتخب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة بجامعة صلاح الدين) ، وتم اجراء اختبار الرشاقة واختبار مهارة الطبطبة عليهم، وبعدها تم معالجة النتائج احصائيا عن طريق ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبارين، و بعد معالجة النتائج و تحليلها، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
---------	--------

7	الباب الأول التعريف بالبحث
7	مقدمة واهمية البحث
7	مشكلة البحث
7	اهداف البحث
8	فروض البحث
8	مجالات البحث
9	الباب الثاني الدراسات النظرية
9	مفهوم الرشافة
12	المهارات الأساسية بكرة اليد
16	الباب الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية
19	الباب الرابع عرض النتائج و مناقشتها
20	الباب الخامس الاستنتاجات و التوصيات
21	قائمة المصادر

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهمية البحث:

تعد رياضة كرة اليد من الالعاب الفرقية التي تعتمد في ادائها المهاري على الصفات والقدرات البدنية والحركية، و خاصة الرشاقة والتي تعد قدرة اساسية ومهمة في هذه الرياضة، اذ تمتاز بالطابع الحركي المركب لارتباطها بالصفات والقدرات الخرى (سلامة، 2000)، وبما ان اغلب مهارات رياضة كرة اليد هي من المهارات المفتوحة، فأن سرعة ايقاع اللعب وتغيير مواقفه بشكل مستمر ومفاجئ من الدفاع الى الهجوم او بالعكس، او اثناء اداء اي مهارة حركية في كرة اليد دفاعية كانت او هجومية، تفرض على اللاعب ان يتمتع برشاقة عالية جدا للتغلب على هذه المواقف ولتأدية هذه المهارات بشكل متقن وانسيابي سواء كان ذلك بكل اجزاء الجسم او بجزء منه في الهواء او على الرض وبوجود الكرة او بدونها . ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال دراسة العلاقة بين الرشاقة ومستوى اداء مهارة الطبطبة لدى لاعبات كرة اليد، كون الرشاقة تعد من القدرات الاساسية والمهمة للاعبين للاعبين خلال المباراة، وعند اداء المهارات المتنوعة والمختلفة لكرة اليد.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة الباحثون على تدريبات اللاعبين في كرة اليد ، فقد الحظ الباحثون بأن اغلب مهارات رياضة كرة حركي(اثناء الأداء، فضال اليد يغلب عليها الطابع الحركي المركب) بدني + عن تغيير اتجاه حركة الجسم بأكمله او بجزء منه بشكل مستمر على وفق مواقف اللعبة المختلفة، مما يتطلب وجود قدرة الرشاقة بشكل رئيس واساس عند اللاعبين أثناء تأدية جميع المهارات الاساسية الدفاعية او الهجومية في الهواء او على الرض، لذا ارتأى الباحثون الى دراسة العلاقة بين الرشاقة ومستوى اداء مهارة الطبطبة لالعبين كرة اليد.

3-1 هدف البحث:

التعرف على العلاقة بين الرشاقة ومستوى اداء مهارة الطبطبة لدى لاعبات نادي أربيل الرياضي بكرة اليد.

4-1 فرض البحث :

وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة ومستوى اداء مهارة الطبطبة لاعبات كرة اليد

1-5 مجالات البحث

1-5-1: المجال البشري: لاعبات منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين

2-5-1 المجال المكاني : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

3-5-1 المجال الزمني : (2022/11/1 و لغاية 2023/4/1)

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية و المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم الرشاقة

الرشاقة " تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وتوقيت سليم سواء كان ذلك لجميع أجزاء الجسم أو لجزء منه، على الأرض أو على الهواء" (إبراهيم، 2001: 180)، كما تعني " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة" (حسين و إبراهيم، 2005: 299)، كما يعرفها على أنها " قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم" (حسين، 1998: 305)، أو " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم" (سلامة، 2000: 158).

وكما هو معروف إن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولقد أثبتت البحوث والدراسات ارتباطها بالذكاء العام للفرد كما يتضح ارتباط الرشاقة مع التوافق الحركي، وتتطلب صفة الرشاقة سلامة الأجهزة الجسمية المختلفة، وفي الكرة اليد تحتل الرشاقة أهمية خاصة حيث تعد ضرورية لهذه اللعبة نظراً لخصوصية الفعالية وصغر مساحة الملعب نسبةً إلى ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى فإن الأمر يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً من الرشاقة لتغيير الاتجاه سواء على الأرض أو في الهواء وبسرعة فائقة تعادل الأداء السريع والخاطف الذي تتصف به لعبة الكرة اليد (حماد، 1996: 154).

فالرشاقة إذا ما مورست فإن لها خاصية وهي فقدانها أو ضعفها هذا ما نجده عندما يترك الرياضي التدريب لفترة نجد انه لا يستطيع تأدية المهارات بشكل جيد كما كان، فالرشاقة هي خبرة وممارسة، وبهذا فالرشاقة هي " جامع للصفات الحركية وتعني ترجمتها الحرفية (الخفة) الممارسة، البراعة أو التدريب، وقد عرفت بأنها " قابلية الفرد على السيطرة على التوافقات الحقيقية وقابلية التعلم السريع للمهارات الحركية الرياضية وتطبيق المهارات بشكل مجد ومناسب للمتطلبات مع التغيير السريع والمجدي بما يتناسب والوضعية" (عبد المجيد، 2001: 111)، وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات الحركية التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها، حيث يفضل دائماً أن يتدرب اللاعب على تنمية صفة الرشاقة من الصغر وإمكان تنمية الرشاقة يتبع المدرب التعليمات (مختار، 1980: 85).

ويكثر الجدل حول مفهوم الرشاقة وفقاً لآراء الخبراء والباحثين، والسبب في ذلك يعود إلى الطبيعة الحركية، نظراً لارتباطها بالقدرات الحركية من ناحية والمهارية للأداء الحركي من ناحية أخرى. ويشير (محمد حسن علاوي) إلى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق" (علاوي، 1994: 406).

وترى (سوسن جدوع) في هذا المكون " بأنها قدرة الرياضي على التحكم بأجزاء جسمه بفاعلية وبسرعة" (كاظم، 2001: 22).

إما (قاسم حسن) فقد عرف الرشاقة بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه" (حسين، 1998: 615).

ويعرف الباحث (الرشاقة) من خلال التعريفات السابقة بأنها قدرة الفرد على السيطرة والتحكم بالأداء الحركي بعد أخذ الجسم أوضاع مختلفة أو جزء منه سواء كان على الأرض أو في الهواء.

إن لاعب كرة اليد يحتاج إلى الرشاقة والقدرة العالية على أداء الفعاليات المتنوعة كافة في الملعب وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو بدونها، وإن الرشاقة تتمثل في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع أو مع المحاورة أو مع السيطرة على الكرة وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية.

إن خبراء كرة اليد يؤكدون أن الرشاقة هي صفة اللاعب الناجح ويؤكد العالمان (ماتين وهارة) استخدام أساليب الأداء العكسي للتمرين والتغيير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغيير حدود الملعب وتغيير أسلوب أداء التمرين وأداء حركات مركبة وخلق مواقف مفاجئة بالنسبة لأداء التمرين.

وفي كرة اليد يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعة بطريقتين سهلة وانسيابية، ويحتاج لاعب كرة اليد إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه" (مختار، 1980 : 60).

ولذلك تأتي أهميتها من كونها "صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى فإن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة اليد تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة ... وبذلك يكون الأداء جميلاً ومتناسقاً وعملية التوافق العالي والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب.

من خلال مفهوم الرشاقة والذي يعني بأنها الأداء الصحيح لنوع النشاط الحركي المطلوب. فمن هذا تكون الرشاقة مكوناً هاماً لممارسة كل الأنشطة الرياضية إضافة لكونها من أهم ضرورات الأجهزة العضوية الحركية للإنسان ، والرشاقة بمفهومها هذا تعد من متطلبات الأداء الجيد في

جميع الألعاب الرياضية ، ولا يمكن التصور من أن هناك بعض الفعاليات لا تحتاج إلى الرشاقة أو تشكل الرشاقة جزء قليلا أو أهمية قليلة. لأننا كما بينا و نؤكد مرة أخرى من أن الرشاقة هي الأداء الصحيح لمكونات اللياقة البدنية أو الحركية أو القدرة الحركية. فهي متداخلة ضمنا مع هذه المكونات ، و عليه نرى بأن الرشاقة هي أفضل أداء لنشاط معين بحيث يتفق مع الأسس التشريحية و الفلسجية و البيوميكانيكية.

1-1-1-2 الرشاقة يمكن أن تنقسم إلى (الأبحر و عبد الله ، 1984 : 256):

1-1-1-1-2 الرشاقة العامة :

وهي رشاقة الجسم كله أي أنها الحركات التي يقوم بها الفرد بجسمه كاملا بتغيير اتجاهات و أوضاع جسمه بالهواء عند أداء الحركات على الأجهزة أو على الأرض ، و التي يؤديها كل فرد على أن تكون مناسبة لعمره و جسمه و جنسه. لذا فقد عرف (تيلر) الرشاقة العامة بأنها (إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام بتوافق و توازن و دقة).

2-1-1-1-2 الرشاقة الخاصة :

و تكون الرشاقة هنا بحالتين أولهما، هي رشاقة عضو معين من أعضاء الجسم، أي أنها الحركات التي يؤديها الفرد بأحد أعضاء جسمه، مثل تمتع البعض بحسن أداء اليدين لمهارة خاصة بهما و نفس الاعتبار للرجلين أو لأي عضو آخر من الجسم لأداء مهارة خاصة بهذا العضو. أما الحالة الثانية و هي الرشاقة الخاصة التي تخص مهارة معينة يؤديها الفرد بكامل جسمه، كلاعب كرة اليد و هو يراوغ منافسه في أثناء الجري بالكرة ويغير اتجاهه و سرعته في الملعب، وقد عرف الرشاقة الخاصة كل من :

حيث يمكن تعريف الرشاقة الخاصة بأنها (قدرة الفرد على التصرف بأداء مهاري بجزء أو بكل أجزاء جسمه حسب متطلبات الفعالية بأعلى كفاءة ممكنة).

2-1-1-2 العوامل التي تؤثر في الرشاقة :

هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى الرشاقة و هي :

- أنماط الجسم : يمكن القول بأن الشخص العضلي المتوسط و العضلي النحيف يميلون إلى التمتع بالرشاقة بينما الشخص الطويل جدا و البدين جدا لا يتمتعون بالرشاقة و إن كانت هذه القاعدة لها شواذ كثيرة.
- العمر و الجنس : تنمو رشاقة الأطفال باستمرار حتى يصلوا إلى بداية سن المراهقة (سن 12 سنة تقريبا) وهي السنة المبكرة لمرحلة النمو السريع و خلال تلك الفترة حوالي ثلاث سنوات تزداد رشاقتهم بل وقد تقل ، وعندما تنتهي تلك الفترة للنمو السريع يزداد مستوى الرشاقة مرة أخرى تدريجيا باستمرار حتى يصل الفرد إلى سن النضج فتصل رشاقته إلى أقصاها.
- الوزن الزائد : تؤدي زيادة الوزن إلى انخفاض مستوى الرشاقة بشكل مؤثر و مباشر فزيادة الوزن تزيد من القصور الذاتي للجسم أو أجزائه المختلفة. كما أن زيادة الدهون في الجسم تقلل من سرعة الانقباض العضلي و ذلك يؤدي إلى انخفاض قدرة الفرد على سرعة تغيير اتجاهات الجسم.
- التعب : يؤثر التعب سلبا على الرشاقة فالتعب له تأثير مهبط على العناصر التي تتكون منها الرشاقة مثل القوة _ سرعة رد الفعل _ سرعة الحركة و القدرة بالإضافة إلى أن التعب يؤدي إلى انخفاض التوافق العضلي العصبي للفرد.

2-1-2 المهارات الأساسية لكرة اليد

ان المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة، ويعتمد نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات ولديه القدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب او ضغوط نفسية، فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب

وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئها و مهاراتها الأساسية والتي تعد الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز للفريق، ولهذا فان "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال حركته.

ويذكر بعض الباحثين بان المهارات الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني.

والمهارات الأساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركة بالكرة ام بدونها" (النمر و صالح, 1997 : 11)، وتعتبر كل من مسك الكرة واستلام الكرة من الحركات الأساسية وفيما يأتي أهم المهارات الأساسية بكرة اليد

1-2-1-2 المهارات الدفاعية

يقصد بالمهارات الدفاعية كافة الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم ،والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف،وبالتالي الحصول على الكرة وإعادة السيطرة عليها،بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة .

ويعد الدفاع في كرة اليد " هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعا ومن ثم يصبح الفريق المدافع مهاجما .

وقد قسم منير جرجس (2004) المهارات الدفاعية إلى :

- وضع الاستعداد الدفاعي
- تحركات المدافع
- قطع وتشتيت الكرة
- إعاقة التصويبات
- الدفاع ضد طبطبة الكرة

2-2-1-2 المهارات الهجومية :

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد

يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتتنوع مابين الركض السريع بالكرة او بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.

المهارات الهجومية تشتمل على الآتي :

- مناولة الكرة
- استقبال الكرة
- التصويب
- الخداع
- الطبطة

1-2-2-1-2 الطبطة

كثيرا ما نلاحظ أن اللاعبين يعمدون إلى طبطة الكرة على الأرض مرة او مرتين على الأقل قبل الشروع في أداء أي مهارة هجومية في كرة اليد ، وتعد مهارة الطبطة من المهارات الهجومية ذات فعالية في المباراة فلا يمكن ان ننكر أهميتها وأهميه تعلمها.

وقد صنف الوليلي (1989) الطبطة الى عدة أنواع وهي :

1-1-2-2-1-2 الطبطة في خط مستقيم: يستعمل هذا النوع من الطبطة في حالات الهجوم السريع وعدم وجود مدافعين باتجاه الهدف.

2-1-2-2-1-2 الطبطة في خط متعرج بين المدافعين: يستعمل هذا النوع من الطبطة في الهجوم السريع أيضا وفي حالة وجود بعض المدافعين المتفرقين، وتستعمل كذلك كمحاولة لإضاعة الوقت والبحث عن زميل غير مراقب.

3-1-2-2-1-2 الطبطة مع حركات الخداع والتصويب والتمرير: يستعمل هذا النوع من الطبطة كنوع من أنواع الخداع ويستعمل أيضا قبل التصويب والتمرير كحركات التصويب او لتجديد الخطوات الثلاث او الثواني الثلاث.

و اما وطبطة الكرة فهي نوعان (قاسم : 29):

- طبطة الكرة مرة واحدة : وهي ارتداد الكرة من الارض لمرة واحدة ما بين تركها لليد او لليدين وعودتها للاستقرار باليد او اليدين .

- طبطة الكرة باستمرار : وهي استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين والارض أكثر من مرة.

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

سيستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لمأتمته طبيعة البحث، ويعرف بأنه "المنهج الذي يهدف الى تحديد العالقة بين متغيرين او اكثر"

3-2 مجتمع البحث و عينته

قام الباحثون باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، اذ تكون مجتمع البحث من منتخب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة و البالغ عددهم 12 لاعب، اما عينة البحث فتكونت من 10 لاعبات اذا تم استبعاد اثنين من عينة البحث لاجراء التجربة الاستطلاعية .

3-3 وسائل جمع المعلومات

- فريق العمل المساعد
- الختبار والقياس
- استمارات جمع وتفرغ البيانات
- المصادر العربية والجنبية.
- الوسائل الحصائية.

3-4 الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت الكترونية
- ملعب كرة يد
- كرات يد قانونية (عدد 2)
- شريط قياس بطول 30 م
- صافرة نوع (Fox) (عدد 1)
- شواخص ذات اعمدة. عدد (10)

3-5 الاختبارات المستخدمة في الدراسة

3-5-1 اختبار الجري المتعدد الجهات

الغرض من الختبار: قياس الرشاقة

الادوات: أعمدة قوائم (أو كرات طبية عدد) 7 ،ساعة أيقاف، صافرة

وصف الاداء: تو ضع الأعمدة على شكل(+)، وتكون المسافة بين العمود الأوسط والأعمدة في الأطراف 4.5م والمسافة بين خط البداية و أول عمود 1 م .

طريقة الاداء - :عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من عند نقطة البداية متبعاً خط السير الموضح في الشكل حتى يتجاوز خط النهاية من عند نقطة النهاية.

أي مخالفة لخط السير يوقف الاختبار ويعاد مرة ثانية بعد اخذ الراحة الكافية، يجب عدم لمس الأعمدة أو الكرات اثناء الجري .

التسجيل: يحسب الزمن الذي قطعه المختبر من بدء إشارة المحكم حتى تخطيه خط النهاية على أن يكون قد اتبع خط السير المحدد في مواصفات الأداء

3-5-2 اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج ذهاباً وإياباً

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الطبطة.

الادوات المستخدمة: شواخص عالية عدد 10 كرة يد، ساعة أيقاف، صافرة.

طريقة الأداء: تثبت 10 شواخص على الأرض وبخط مستقيم والمسافة بين الواحد والآخر 2م ويرسم خط بداية ونهاية على بعد 2م من الشاخص الاول يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بطبطة الكرة مع الجري في اتجاه متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً وا حتى يتخطى خط النهاية.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب خط النهاية فيكون اللاعب قد قطع مسافة 40 متراً (20 م ذهاباً و 20 م إياباً).

3-6 التجربة الاستطلاعية

سيقوم الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من اللاعبين خارج العينة، ومن مجتمع البحث نفسه، ذلك لغرض التعرف على

- 1- مدى تفهم واستيعاب العينة للاختبارات وتطبيق شروطها.
- 2- مدة الزمن المستغرق والالزم لتنفيذ الاختبارات.
- 3- تحديد واجبات فريق العمل المساعد في تنفيذ الاختبارات
- 4- تشخيص الأخطاء والمعوقات التي ستظهر في التجربة الستطالعية وتجاوزها.

7-3 التجربة الرئيسية

قام الباحثون باجراء الاختبارات الرئيسية على عينة البحث يوم (5 / 3 / 2023) وعلى قاعة الداخلية لكلية التربية البدنية و علوم الرياضة

8-3 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسيلة الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، والتعرف على معنوية العلاقة بين المتغيرين باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبارين لعينة البحث.

الباب الرابع

1-4 عرض النتائج و مناقشتها

1-1-4 عرض النتائج

تضمن هذا الباب عرض النتائج متغيرات الدراسة و تحليلها

#	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة ر المحتسبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
1	الرشاقة	14.73	0.82	0.037	0.712	0.648	معنوي
2	الطبطة	16.91	1.09	0.21			

مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية = 10

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين المتغير البدني الرشاقة والمتغير المهاري الطبطة قد بلغ (0.712) تحت مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية (8) و هي اكبر من الدرجة الجدولية و البالغة (0.648) و هذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين متغيرات البحث.

2-4 مناقشة النتائج

اظهرت النتائج بأن هناك عالقة ارتباط معنوية وعالية بين المتغيرين وهذا ما يحقق صحة فرضية البحث، ويعزو الباحث هذا الارتباط الى أن الرشاقة اسهمت ايجابيا وبشكل كبير وفعال في مستوى اداء مهارة الطبطة ويكون التناسب طرديا بينهما، "اذا ان بدون المستويات العالية جداً للصفات البدنية، يكون من الصعب تحقيق اهداف تطوير كفاية الأداء المهاري" ¹⁵ ذلك ان الرشاقة تعد احد واهم عنصر من عناصر و مكونات اللياقة البدنية الاساسية والرئيسة لدى لاعبي كرة اليد، باعتبارها صفة مركبة تضم وترتبط بأكثر من صفة بدنية وحركية وتدخل في اداء جميع المهارات الحركية الاساسية الهجومية والدفاعية، اذ يجب الاهتمام بها وتنميتها وتطويرها في مراحل عمرية مبكرة ضمن التمرينات العامة والخاصة لمرحلة الاعداد العام والخاص للاعبي كرة اليد في اكتساب واتقان المهارات الحركية الساسية"

الباب الخامس

5-الاستنتاجات و التوصيات

1-5 الاستنتاجات

- من خلال النتائج و المعالجات التي قام بيها الباحثون فقد تم استنتاج ما يلي
- وجود علاقة بين الرشاقة و مهارة الطبطة لدى لاعبات منتخب كلية التربية البدنية و علمو الرياضة

2-5 التوصيات

- يوصى الباحثون ب
- الاهتمام بعنصر الرشاقة لاعلاقته الوثيقة بالمهارات الهجومية بكرة اليد و من ضمنها مهارة الطبطة.

قائمة المصادر

1. الأبحر و عبد الله, محمد عاطف، و محمد سعد (1984)، اللياقة البدنية عناصرها وتنميتها وقياسها، السعودية.

2. إبراهيم، مروان عبد المجيد (2001)؛ تصميم وبناء أختبارات اللياقة البدنية، عمان ، مؤسسة دار الوراق.
3. حسين و إبراهيم، مهند و احمد(2005)، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
4. حسين، قاسم حسن (1998)، أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
5. حسين، قاسم حسن (1998)، التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
6. حماد، مفتي إبراهيم (1996)، التدريب الرياضي للبنين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
7. سلامة، إبراهيم (2000)، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الإسكندرية، مركز التدريب الرياضي.
8. علاوي، محمد حسن (1994)، اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
9. كاظم، سوسن جدوع (2001)، مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
10. مختار، حنفي محمود (1980)، مدرب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. النمر و صالح، عبد العزيز ، مدحت (1997)، كرة السلة ، تعليم ، تدريب ، القاهرة: دار التوزيع والنشر.