

القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بزاوية الدفع وطيّران الكرة لمهارة التهديف بالقفز بكرة اليد المتقدمين

م. م . حمزة علي عباس

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين وزاوية الدفع وطيّران الكرة لمهارة التهديف بالقفز بكرة اليد المتقدمين. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة البحثية ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لملائمتها لحل مشكلة البحث، وتكونت العينة من 16 لاعب وهم لاعبي نادي الكوفة فئة المتقدمين لسنة 2022 الذين شاركوا في الدوري الممتاز. استنتج البحث بأنه توجد دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين وزاوية الطيّران للأفراد العينة البحث ايضاً لا توجد دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين وبين زاوية الدفع للأفراد العينة. واوصت الدراسة بالتأكيد على ربط التدريب للمقاومات بالتمارين المهارية للعبة اليد، للوصول الى فائدة اكبر من التدريب.

Abstract

The speed power and its relationship to the ball thrust and flight angle of the shooting skill from jumping in handball for advanced players

By

Jaafar Ali Abdel Hussein Prof. Dr. Hussein Hassoun Prof. Dr. Ahmed Mortadha

College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identifying the relationship between speed power and the ball thrust and flight angle of the shooting skill from jumping in handball for advanced players. The researcher used the descriptive approach through correlative relations for its relevance to the nature of the research problem, the sample was chosen in a deliberate way which it consisted of 16 players, who are the players of the Kufa Club who participated in the Premier League for the year 2022. The research concluded that there is a moral significance between the speed power of the arms and the angle of flight for the sample individuals. The study recommended emphasizing the linking of resistance training with skill exercises for hand game, in order to reach a greater benefit from the training.

المقدمة واهمية البحث:

يعد التدريب الرياضي من العمليات المنظمة والتي تهدف الوصول باللاعب الى أفضل النتائج والإنجازات ضمن تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته الحركية والبدنية والمهارية والتصرف الخططي والنفسي ويبني ذلك من خلال تطوير جميع تلك الصفات والتي هي أساس حركة اللاعب وان هذا التطور يكون بمقادير وتفصيل متباينة من نشاط الى اخر.

ولعبة كرة اليد احدى الألعاب الفرقية المهمة التي شهدت تطوراً كبيراً، فهي لعبة تحتاج الى المهارة والفن واللياقة البدنية وغيرها من الصفات التي تساهم في تطوير وتكامل هذه اللعبة،

حيث يتنافس لاعبو الكرة اليد على ابراز قدراتهم البدنية والادائية سعياً لتحقيق اعلى مستويات الاداء الفني والخططي في هذه اللعبة التي تتسم بالمرونة والاثارة وإبراز الكثير من الصفات البدنية والحركية⁽¹⁾، ومما هو معلوم ان لعبة الكرة اليد لعبة فرقية تتضمن في متطلبات ذات طابع (البدني والحركي وادائي) والعديد من الصفات البدنية التي تمتزج بمهارات اللعبة ، ومهارة التهديد واحدة من المتطلبات الادائية التي تعد تنويعاً للأداء الفاعل لمهارات اللعبة المرتبطة بنجاح اداء المهارات الخاصة بالكرة اليد والمؤثرة في تحقيق الفوز . كما ان هذا النوع من التصويب يسهل للمهاجم رؤية الهدف بوضوح مما يسمح له فرصاً للتصويب في الزوايا المناسبة ، فضلاً عن ان هذا النوع من التصويب يتميز بالتوقيت المفاجيء بحيث يصعب على حارس المرمى سرعة ادراك الكرة .⁽²⁾

ومن هنا جاءت اهمية البحث في بيان علاقة القوة المميزة بالسرعة بالذراعين و زاوية طيران الكرة وزاوية الدفع لمهارة التهديد من القفز لدى لاعبي الكرة اليد المتقدمين لدى افراد عينة البحث في مساهمة متواضعة من قبل الباحث كدراسة يمكن للسادة المدربين الاستفادة منها .

مشكلة البحث:

تبلورت مشكلة البحث المتمثلة في عدم الاخذ بالاعتبار للسادة المدربين بالتركيز على الأداء المهاري الالهم خلال تطوير الجوانب البدنية بانتهاجهم التمارين ، مما دعى الباحث تسليط الضوء على هذه المشكلة البحثية التي هي وجود ضعف بمهارة التهديد من القفز وذلك ببيان علاقة القوة المميزة بالسرعة للذراعين وزاوية الدفع وطيران الكرة لمهارة التهديد بالقفز لدى لاعبي الكرة اليد.

اهداف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بزاوية الدفع و طيران الكرة لمهارة التهديد بالقفز بكرة اليد

المتقدمين

¹ (كمال الدين عبد الرحمن درويش ، التقييم الحديث لكرة اليد مهارياً وخططياً ، الاتحاد السعودي لكرة اليد ، ١٩٧٥ م، ص10.

² (منير جرجيس : كرة اليد للجميع ، القاهرة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعة والمدرسة والوسائل التعليمية، ١٩٨٢ م . ص93.

فرض البحث:

1- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة وزاوية الدفع والطيران وزاوية لمهارة التهديف من القفز بكرة اليد لدى افراد العينة.

مجالات البحث:

1- المجال البشري: - لاعبو نادي الكوفة الرياضي _فئة المتقدمين المشاركين في الدوري الممتاز .

2- المجال الزمني: - المدة من 2022/1/7 لغاية 2022/ 5 /1.

3-المجال المكاني: قاعة نادي الكوفة الرياضي

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة البحثية.

مجتمع وعينة البحث:

على ذلك تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لملائمتها لحل مشكلة البحث، وتكونت العينة من 16 لاعب وهم لاعبي نادي الكوفة فئة المتقدمين لسنة 2022الذين شاركوا في الدوري الممتاز.

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة: -

وسائل جمع المعلومات:

- شريط قياس الطول .
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة .
- الإختبارات والقياس.
- استمارات لتسجيل البيانات وتفرغها.
- الحقيبة الإحصائية SPSS.

الأدوات والأجهزة المستخدمة: -

- مقياس الرسم بطول ١ م.
- أقراص ليزريه CD .
- كاميرا فيديو نوع SONY يابانية الصنع.
- ملعب الكرة اليد قانوني.
- كرات اليد عدد (20) .
- صافرة عدد (2)
- شريط قياس.
- شريط لاصق ملون.
- إجراءات البحث الميدانية.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين⁽³⁾

- اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثوان.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين .

مواصفات الاداء: من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الامامي) يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى اقصى عدد ممكن بزمان 10 ثواني. الشروط: غير مسموح بالتوقف اثناء الاداء، ويلاحظ استقامة كاملة للجسم اثناء مراحل الاداء، ضرورة اقتراب الصدر من الارض عند ثني المرفقين، ومد الذراعين كامل عند الصعود.

التسجيل: يسجل عدد المحاولات الصحيحة خلال زمن ال 10 ثواني.

التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية في تاريخ 2022/2/6 المصادف يوم الأحد حيث تهدف التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:

- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة ومدى تفاعلهم معها.
- التعرف على مدى ملائمة الأدوات المستخدمة في البحث.
- معرفة مدى تفهم فريق العمل المساعد للاختبارات ودقته.
- معرفة المدة الزمنية لأداء الاختبارات.

³ (مجلة كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، المجلد 22 ، العدد 2

التجربة الرئيسية:

طبق الباحث اختبار القوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى استخدام برنامج (Dartfish) العالمي لتحليل الحركات الرياضي على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف 2022\2\14 على قاعة نادي الكوفة الرياضي وقد اخذ الباحث بعين الاعتبار مراعاة التسلسل والاسس العلمية في اجراء الاختبارات من اجل التوازن والتناسق بين المتغيرات المقاسة لضمان دقة النتائج أثناء إجراء الاختبارات.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج المعالجات الإحصائية المناسبة للحصول على النتائج.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض نتائج دلالات الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين وزاوية الدفع و طيران الكرة لمهارة التهديف بالقفز بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ر المحسوبة ومعامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين و زاوية طيران الكرة

ت	متغيرات	وحدة قياس	س-	ع	ت	متغيرات	وحدة قياس	س	ع	المحسوبة R	sig	دلالة الارتباط
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثا	8.1	2.31	2	زاوية طيران الكرة	درجة	82	1.0	0.32	0.02	معنويه

يوضح جدول(1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة حيث بلغ الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة (8.1)، اما الانحراف المعياري فبلغ (2.31)، اما زاوية طيران الكرة ، و كان الوسط الحسابي (82)، اما الانحراف المعياري فبلغ (1.0)، اما ر المحسوبة (0.32) وكان مستوى الدلالة كان (0.02) حيث كان دلالة الارتباط معنوي.

جدول(2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ر المحسوبة ومعامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين زاوية الدفع

ت	متغيرات	وحدة قيا س	س- ع	ع	ت	متغيرا ت	وحدة قياس	س	ع	المحسوبة R	Sig	دلالة الارتباط
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثا	8.1	2.31	2	زاوية الدفع	درجة	83.55	3.20	0.28	0.03	معنوية

يوضح جدول(2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة حيث بلغ الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة (8.1)، اما الانحراف المعياري فبلغ (2.31)، اما زاوية الدفع، و كان الوسط الحسابي (83.55)، اما الانحراف المعياري فبلغ (3.20)، اما ر المحسوبة (0.28) اما مستوى الدلالة كان (0.03) حيث كان دلالة الارتباط معنوي.

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج الإحصائية المبينة بالجدول تبين ان يوجد ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين وزاوية طيران الكرة لمهارة التهديف بالقفز بكرة اليد يتبين جليا من التحليل الذي استند عليه الباحث في هذا البحث بان القيم الخاصة المرتبطة بين المتغير بالاتجاه هي قيم تبين عن قيمة العلاقة الارتباطية الحقيقية بين المتغيرات البدنية والمتغير المهاري ، وتبين ان لا توجد علاقة بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين وزاوية الدفع لضعف العلاقة الارتباطية بينهما ، وأيضا الى ان يكون اهتمام المدربين على هكذا صفات مهمة في لعبة اليد ولاسيما مهارة التهديف من القفز ويبحث أيضا على التنوع بأساليب التدريب والطرق المستخدمة لتحقيق التطور والتقدم والوصول للمستويات العليا في التدريب ، أذ أنه عند تدريس المهارات المختلفة يجب الاخذ بعين الاعتبار على اتخاذ الزوايا المناسبة والصحيحة والتي تسهل الاداء الحركي وتسهل عملية تعلم هذه الحركات. (4)

وان نوع هذه العلاقة التي تأخذ جانب العلاقة الطردية أي إن القوة المميزة بالسرعة التي يمتلكها لاعبي كرة اليد هي بمقدار يؤهلهم ليحافظوا على مستوى أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد بمستوى عالي وهذا تعبير عن إن القوة التي تساهم بأداء مهارة الهجوم بنجاح من قبل اللاعبين بكرة اليد ونحن نعرف بان مهارة التصويب من القفز بكرة اليد هي المهارة الاعلى أهمية

4 (صريح عبد الكريم الفضلي؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي: (بغداد، مطبعة عدي العكيلي ، ٢٠٠٧) ص٨٠.

في جميع مهارات اللعبة وهي الاغلب استخداما وتعتمد على قوة الذراعين للرمي وقوة الرجلين للقفز ومسافة القفز وهي أيضا تعتبر التتويج النهائي لكل الجهود المبذولة من قبل الفريق لتصويب الكرات إثناء الهجوم والتخلص من المنافس .

إذ إن التحركات في الملعب بدون كرة لا تقل أهمية عن حركته وتهديده لمرمى المنافس في الكرة إذ إن سرعة الركض وتغيير الاتجاه والتحرك بسرعة غالبا ما تستخدم لأخذ المكان المناسب لفتح المجالات وطرق هجومية ، وهي من ضمن المتطلبات المهمة في كرة اليد " يتحتم على اللاعبين استخدام أفعال وأداة حركية مركبة في صيغ مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الاداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للاداء. " (5)

وان القوة المميزة بالسرعة لأداء المهارات الخاصة بكرة اليد واحده من أهم الاهداف التدريبية للوصول إلى المستوى العالي إذ يحتاج إلى أداء مهارات هجومية ودفاعية متعددة مثل التصويب في أكثر أنواعه مع أداء المهارات الدفاعية مثل المقابلة وحائط الصد وقطع الكرة وتشتيتها الخ . تحت ظروف بالغة الصعوبة وان الاداء لهذه المهارات هو عامل التفوق والنجاح في تلك الظروف التنافسية ، ويرى كمال درويش إن القوة المميزة بالسرعة ذاتها تسهم في إتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومى . ()

6

ومن خلال وجود هذه العلاقة الذي نستطيع إن نشير أين تكمن أهمية مفردات عطاء صورة واضحة للمدرب ليستطيع من خلال هذه النتائج إن يعمل بشكل متوازن مع التدريب وان القدرات البدنية الخاصة والعامة لبناء مستوى عالي من اللاعبين الذي يتطلب منهم متطلبات خاصة لتأدية نشاط هذه اللعبة إثناء المنافسة الرياضية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1- توجد دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين زاوية الطيران لافراد العينة البحث.

2- لا توجد دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين وبين زاوية الدفع لافراد العينة.

التوصيات:

1- التأكيد على ربط التدريب للمقاومات بالتمارين المهارية للعبة اليد، للوصول الى فائدة اكبر من التدريب.

2- ضرورة اجراء بحوث علمية مدروسة لمتغيرات اخرى أفراد العينة لزيادة الفائدة التي تنعكس على مستوى اللاعبين.

⁵ (ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة . الاسكندرية : منشاة المعارف في الاسكندرية ، 1996 ، ص21 .

⁶ (كمال درويش وآخرون ؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1988 ، ص 59 .

المصادر :-

- كمال الدين عبد الرحمن درويش : التقييم الحديث لكرة اليد مهارياً وخططياً ، الاتحاد السعودي لكرة اليد ، ١٩٧٥ م.
- منير جرجيس : كرة اليد للجميع ، القاهرة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعة والمدرسة والوسائل التعليمية، ١٩٨٢ م .
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي ، بغداد، مطبعة عدي العكيلي ، 2007م .
- كمال دروش وآخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1988 ، ص 59.
- ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة . الاسكندرية : منشأة المعارف في الاسكندرية ، 1996، ص 21
- مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد 22 ، العدد 2