

الرشاقة وعلاقتها بدقة مهارة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي المدرسة التخصصية
بكرة اليد

م. مها ودود كمال م. م. جاسم نافع حمادي م. م. اصيل داود سلمان

جامعة ديالى كلية المعارف الجامعة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على الرشاقة وعلاقتها بمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد، حيث افترض الباحثون بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة ودقة مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد. استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عمدية تمثلت بلاعبي نادي التعاون الرياضي في المدرسة التخصصية بكرة اليد في الحبانية والبالغ عددهم (30) لاعبا، وقد تم اجراء تجربة البحث على القاعة الرياضية المغلقة في الحبانية، اما المجال الزمني فكان للفترة من 2022/2/1 ولغاية 2022/2/27، بعدها تم اجراء الاختبارات الخاصة بالتجربة لعينة البحث، واستخلص النتائج وتبويبها ومعالجتها احصائياً، وبناءً على نتائج البحث استنتج الباحثون انه يوجد علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة ودقة مهارة التصويب من القفز عالياً، وان ارتفاع مستوى الرشاقة يؤثر بشكل إيجابي على دقة التصويب، اما اهم ما يوصي به الباحثون هو الاستفادة من نتائج الدراسة من قبل تدريبي المدارس التخصصية والأندية بكرة اليد، وكذلك على المدربين اجراء اختبارات دورية للاعبين للوقوف على مستوياتهم البدنية والمهارية.

Abstract

Agility and its relationship to the accuracy of the shooting from high jumping skill among the handball players in the specialized school

By

Maha Wadoud Kamal Jassim Nafeh Hammadi Aseel Daoud Salman

Diyala University
Faculty of Physical Education
and Sports Sciences

College of Almaaref AlJameaa
Department of Physical Education
and Sports Sciences

The study aimed to identify agility and its relationship to the shooting from high jumping skill among the handball players in the specialized school, where the researchers hypothesises that there is a significant correlation between agility and the accuracy of the shooting from high jumping skill among the handball players in the specialized school. The researchers used the descriptive approach for its relevance to the nature of the research problem, and the research sample was chosen in a deliberate way, represented by the players of Al-Taawun Sports Club in the Specialized Handball School of in Habbaniyah, who numbered (30) players. The temporal period was for the period from 1/2/2022 to 27/2/2022, after which the tests of the experiment were conducted for the research sample, and the results were drawn, tabulated and processed statistically. The reserchers concloud that the high level of agility positively affects the accuracy of shooting, but the most important thing that researchers recommend is to take advantage of the results of the study by coaches of specialized schools of handball clubs, as well as for coaches to conduct periodic tests for players to determine their physical and skill levels.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب التي تحظى برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم، لذا يحتاج لاعب كرة اليد إلى أداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء، إذ إن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة ولاسيما في كرة اليد، تلك المهارات التي تتطلب طرق وأساليب تعليم وتدريب مناسبة تساعد على استيعاب المهارات الحركية وإتقانها، إذ تتطلب هذه اللعبة بأن يمتلك اللاعب مهارات أساسية بمستوى عال لإمكانية استخدام هذه المهارات في مختلف ظروف المباراة، لذا يتطلب الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال اختيار طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة هدفها اكتساب القدرات الحركية والمهارات الأساسية وتنميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل، ومن أهم هذه القدرات هي الرشاقة الخاصة التي تعتبر مؤشر على ارتفاع مستوى الاداء الفني للاعب، فهي تعتبر الصفة الوحيدة التي تكون نتاج لتطور الصفات الأخرى، كما ان دقة مهارة التصويب لها تأثير كبير في بناء الهجوم المؤثر ضد الفريق المنافس وتحقيق النتائج الايجابية، ومن هنا جاءت اهمية البحث كدراسة تسعى الى الوصول الى فهم العلاقة بين متغيرين مهمين في لعبة كرة اليد المتمثلة بالرشاقة كقدرة بدنية حركية ومهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث

ان ترسيخ الاداء المهاري للاعب يعتمد اعتماداً كبيراً على ما يمتلكه الرياضي من مخزونه من القدرات الحركية والمهارية المختلفة والتي تؤثر في مستوى أداء اللاعب داخل ارضية الملعب وتنعكس على ادائه الفني والذي يؤدي الى تحقيق افضل النتائج الايجابية للفريق، فمن خلال متابعة الباحثين للعبة كرة اليد ومتابعة لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد في الحبانية، لاحظوا ان هناك تدني في مستوى الرشاقة، وكذلك دقة التصويب من القفز عاليا، ولغرض تأكيد مشكلة البحث قام الباحثون بتحليل مباراتين رسميتين للاعبين عن طريق خبراء وتم تأكيد المشكلة، وكذلك ظهرت مشكلات أخرى عن طريق عملية التحليل

وسيتم إجراء أبحاث لاحقة على هذه المشكلات، ولهذا أراد الباحثين دراسة هذه المشكلة للتعرف على مدى العلاقة بين الرشاقة ومهارة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد.

1-3 هدف البحث

1. التعرف على العلاقة بين الرشاقة ودقة مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى لاعبي المدرسة التخصصية في الحبانية.

1-4 فرض البحث

1. توجد علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة ودقة مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد لدى لاعبي المدرسة التخصصية في الحبانية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المدرسة التخصصية بكرة اليد في الحبانية.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 1 / 2 / 2022 ولغاية 27 / 2 / 2022

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة في الحبانية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وذلك لإيجاد العلاقة الارتباطية بين المتغيرات.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بلاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد للموسم الرياضي 2021-2022 والبالغ عددهم 30 لاعبا، يمثلون نسبة 100% من مجتمع البحث، أما عينة البحث فقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة، حيث بلغ عددهم 15 لاعبا، يمثلون نسبة 50% من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات

• وسائل جمع المعلومات

(المراجع العلمية - القياس والاختبار - فريق العمل المساعد)

• الأجهزة والادوات

(ملعب كرة يد - كرات يد قانونية - شريط قياس متري - ساعة توقيت - حاسبة إلكترونية نوع hp)

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: اختبار الرشاقة (1)

اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الموانع

(1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 142.

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

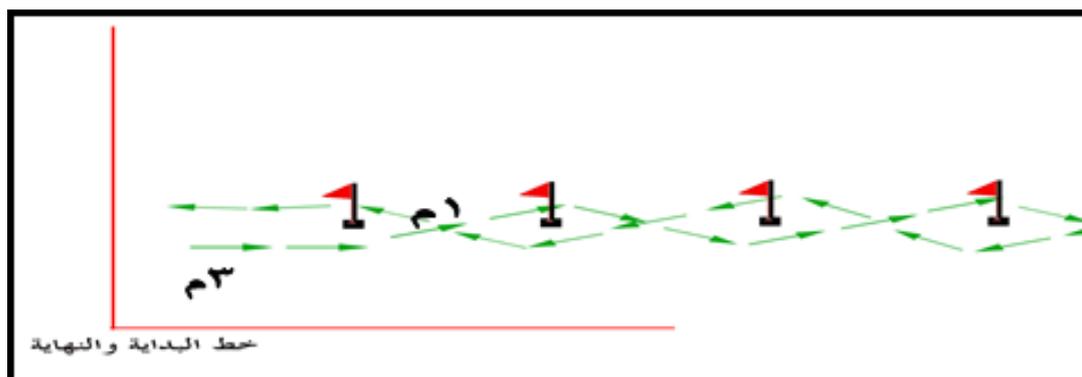
الادوات المستخدمة: أربعة موانع، ساعة توقيت، شريط مقياس شريط لاصق، صافرة، كرة يد.

إجراء الاختبار: يقوم اللاعب بإمساك الكرة والوقوف عند خط البداية بعرض (1 م) والذي يبعد عن أول مانع (3 م) وعند

سماع اشارة البداية يقوم المختبر بأداء الطبطبة بين الموانع الاربعة والتي مسافتها (1 م) بين مانع وآخر وحسب ما موضح في

الشكل (1)

التسجيل: يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة .



شكل (1)

يوضح اختبار الجري المتعرج بين الموانع

ثانيا: اختبار دقة التصويب من القفز عالياً (2).

اسم الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

الأدوات:

ملعب كرة يد، كرات يد عدد (10)، ثلاث شواخص على شكل قمع، مسطبة تدريب، ساعة توقيت، صافرة، أعمدة حديدية مجوفة متصلة مع بعضها بمفاصل لتكوين اداة لتقسيم المرمى الى تسعة مناطق تصويب، وهي كآآتي: اربعة مربعات في زوايا المرمى الاربع، مساحاتهم تبلغ (50X50سم) والفراغ بينها يشكل مستطيلين على جانبي المرمى تبلغ مساحتهما (84X50سم) والمساحة وسط المرمى تشكلت منها ثلاث مناطق تصويب تكونت من ثلاثة مستطيلات، اثنان منهم في اعلى المرمى واسفله قياسهما (184X50سم)، اما المنطقة الوسطى من المرمى فتشكل المستطيل الثالث وقياس مساحته هو (184X84سم) اما المسافة بين الجهة اليمنى والجهة اليسرى متصلة بقطعة حديد ويكون الإطار بعرض (8سم) مطلية بلون المرمى نفسه، كما موضح بالشكل التالي.

(1) مشرق خليل فتحي، اياد عبد مهدي: تصميم وتفتين اختبار لقياس دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا للاعبين كرة اليد بالمدارس التخصصية للموهوبين الرياضية اعمار (15-17 سنة)، مجلة علوم الرياضة، المجلد العاشر، العدد 34، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2019، ص 49.

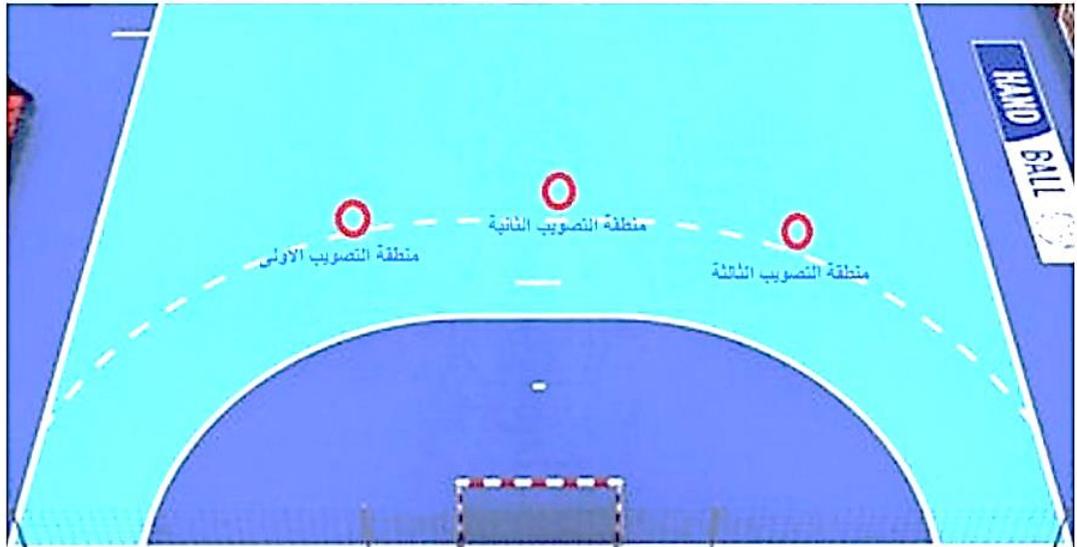


شكل (2)

يوضح ابعاد مناطق التصويب لأداة قياس دقة التصويب المثبتة على المرمى طريقة الأداء

طريقة الأداء

يشرح القائم على التدريب للاعب الاختبار ويطلب منه ان يقوم بالتصويب بشكل متسلسل كما موضح بالأرقام على مناطق التصويب، مبتدئاً بالمنطقة رقم (1) منتهياً بالمنطقة (9)، كما موضح بالشكل (4) اذ يتم التصويب من مركز الساعد الايمن (9) تصويبات، ومن مركز الوسط (9) تصويبات ومن مركز الساعد الايسر (9) تصويبات، ليصبح المجموع الكلي (27) تصويبة، يقف المختبر عند الشاخص الأول على بعد (3) امتار عن خط (9) امتار جهة يمين الملعب اي مركز الساعد الأيمن، وهي منطقة التصويب الأولى بالاختبار، وعند سماع إشارة الصافرة ينطلق ويستلم الكرة من الزميل ليأخذ الخطوات التقريبية المسموح بها ثم يقفز من فوق المسطبة دون ان يلامسها ويصوب الكرة، يجب أن تحسب له راحة إيجابية 5 ثواني بين عملية تصويب واخرى، ويقوم المؤقت بحسابها وبعد اكماله للرمي يعطى للاعب راحة 15 ثانية ليقوم بنفس العملية من منطقة الوسط ثم يؤدي نفس العمل من جهة اليسار لتكون مجموع الرميات (27) رمية نحو المرمى بواقع ثلاث رميات لكل منطقة تصويب بالمرمى.

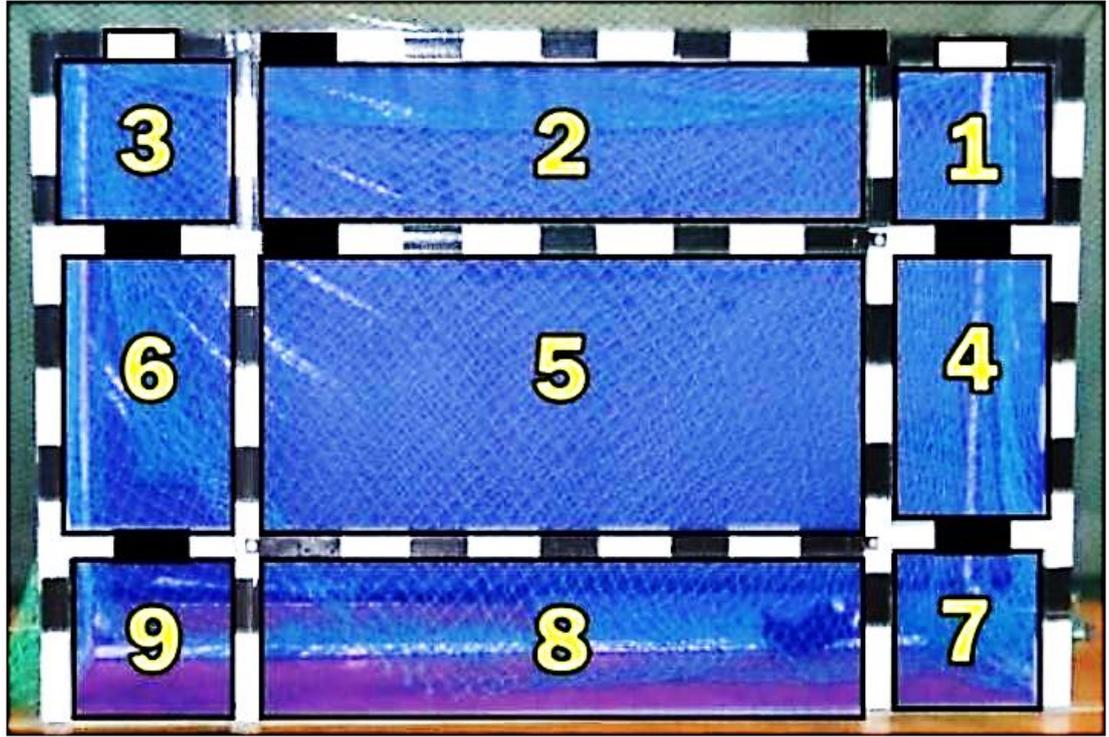


شكل (3)

يوضح المناطق الثلاثة لأداء اختبار دقة التصويب من القفز عاليا

التسجيل:

تم اعطاء وزن لكل منطقة من مناطق التصويب التسعة بالمرمى بناء على اتفاق آراء اللاعبين حول هذه المناطق من ناحية سهولة وصعوبة دقة التصويب فيها داخل المرمى من خلال استمارة خاصة توضح وجهة نظر اللاعبين، تشتمل على منطقة التصويب رقم (1) المنطقة العليا يسار حارس المرمى يعطى (9) درجات ومنطقة التصويب (2) من فوق رأس حارس المرمى يعطى (3) درجات، ورقم (3) هي المنطقة العليا من يمين المرمى يعطى (7) درجات ورقم (4) المنطقة الوسطى من جهة يسار المرمى، يعطى (6) درجات، ورقم (5) منطقة وسط المرمى التي تمثل منطقة وقوف حارس المرمى في وقفة الاستعداد يعطى (2) درجات، ورقم (6) هي المنطقة الوسط جهة اليمين يعطى (5) درجات ورقم (7) هي المنطقة جهة اليسار السفلي يعطى (10) درجات، والرقم (8) هي المنطقة اسفل الوسط يعطى اللاعب (4) درجات، ورقم (9) هي اسفل يمين المرمى يعطى (8) درجات وإذا ارتدت الكرة من الاعمدة الداخلية للأداة الموضوعة بالمرمى فتحسب درجة واحدة، وإذا ارتدت من هيكل المرمى او خرجت الكرة خارج المرمى لا تحسب له اي درجة ليصبح مجموع الدرجات الكلية للاختبار (165) درجة.



شكل (4)

يوضح تسلسل مناطق التصويب على المرمى التي يجب ان يتبعها المختبر

2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد وذلك يوم الاحد الموافق (2022/2/6)، في تمام الساعة الرابعة عصرا، على 5 لاعبين من نفس افراد عينة البحث، وقد استرشد الباحثين بنتائج التجربة الاستطلاعية من حيث تفهم افراد عينة البحث للاختبارات، ومعرفة المعوقات التي قد تواجه الباحثين لتجاوزها، فضلا عن التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة عند تطبيق الاختبارات.

2-6 تطبيق اختبارات البحث

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات المختارة، وذلك يوم الثلاثاء الموافق (2022/2/8)، في تمام الساعة الرابعة عصرا وذلك على القاعة الداخلية المغلقة في الحبانية، وقد كان الباحثين متتبعين لكافة شروط ومراحل اجراءات الاختبارات، اذ تم تطبيق اختبار الرشاقة على عينة البحث، ثم بعدها تم اجراء اختبار دقة مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد، بعدها سجلت نتائج اختبارات العينة باستمارات خاصة لغرض معالجتها احصائيا.

2-7 الوسائل الاحصائية⁽³⁾

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

⁽¹⁾ وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999، ص101-155-209.

- معامل الارتباط بيرسون

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الرشاقة ومهارة التصويب من القفز عالياً

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات المستخدمة في البحث

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث		قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
		ع	س			
الرشاقة	ثانية	2.43	28,17	0,88	0,497	معنوي
التصويب من القفز عالياً	درجة	1.78	147,4			

قيمة ر الجدولية (0,497) امام درجة حرية (15-1=14) ومستوى دلالة (0,05)

يبين جدول (1) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار الرشاقة ودقة مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد، اذ أظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة (28,17)، والانحراف المعياري (2.43)، وكانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة مهارة التصويب من القفز عالياً (147,4)، والانحراف المعياري (1.78)، اما قيمة (ر) المحسوبة (0,88)، وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.49) عند درجة حرية (14) ومستوى (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة ومهارة دقة التصويب من القفز عالياً بكرة لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد.

3-2 مناقشة النتائج

يعزو الباحثين هذه النتائج بالأمر الطبيعي فقد كانت مشكلة البحث باتجاه صحيح من خلال تشخيص الباحثين لها، فالرشاقة واحدة من القدرات الحركية الأساسية والمهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة اليد، حيث كلما امتلك اللاعب هذه القدرة (الرشاقة) سوف ينعكس ذلك بشكل ايجابي على أداء مهارة دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد، وهذا ما أكده (قاسم لزام وفرات جبار 2004) اذ يشيران الى "إن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة اليد تتطلب القوة الكافية والمصحوية بسرعة مناسبة ومرونة جيدة، وبذلك يكون الأداء جميلاً ومتناسقاً والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب"⁽¹⁾.

كذلك يرتبط مستوى أداء اللاعب للمهارات الحركية ارتباطاً وثيقاً بصفة الرشاقة وخاصة مهارة دقة التصويب من القفز عالياً كونها من المهارات التي تتطلب طيران اللاعب في الهواء وتغيير أوضاع جسمه لأداء تلك المهارة، وهذا ما أكده عصام عبد الخالق (2005) " انه كلما زادت رشاقة الفرد استطاع بسرعة تحسين مستواه على أن لا ننسى المبدأ التربوي الأساسي (التدرج من البسيط إلى المركب) إذ يجب على الفرد أن يحلها إلى مكوناتها البسيطة"⁽¹⁾، وهذا ما أظهر تلك العلاقة الإيجابية بين الرشاقة ومهارة دقة التصويب من القفز عالياً، وهنا يتحقق الفرض الذي وضعه الباحثون.

4- الاستنتاجات والتوصيات

(1) قاسم لزام صبر، فرات جبار: موضوعات في التعليم الحركي، بغداد، مطبعة كلية التربية الرياضية، 2005م، ص 46 .

(1) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط2، القاهرة، منشأ المعارف، 2005، ص 184.

1-4 الاستنتاجات

توصل الباحثين الى الاستنتاجات الآتية :

1. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الرشاقة ومهارة دقة التصويب من القفز عاليا لدى عينة البحث.
2. ان ارتفاع مستوى الرشاقة سوف يؤثر بشكل ايجابي على مهارة دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

2-4 التوصيات

1. الاستفادة من نتائج الدراسة من قبل مدربي المدارس التخصصية والاندية بكرة اليد في محافظة الانبار.
2. على المدربين اجراء اختبارات دورية للاعبين للوقوف على مستواهم البدني والحركي .
3. اجراء دراسات اخرى لإيجاد العلاقة بين متغيرات مختلفة .

المصادر العلمية

- قاسم لزام صبر، فرات جبار: موضوعات في التعليم الحركي، بغداد، مطبعة كلية التربية الرياضية، 2005م.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط12، القاهرة، منشأ المعارف، 2005.
- ضياء الخياط، ونوفل محمد الحيايلى: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2001.