



المرونة الحركية وعلاقتها بمهارتي الاستلام والمناولة والتصويب من السقوط بكرة اليد للطلاب

أ.م. د حيدر عبد الواحد جلوب

haidera.alghazali@uokufa.edu.iq

م.م عمار موسى ابراهيم

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ammarm.ibrahim@uokufa.edu.iq

hrshyd82@gmail.com

مديرية تربية النجف الاشرف

م.م حيدر رشيد مدلول

07829339485

ملخص

تعد مهارتي التصويب من السقوط و مهارة الاستلام والمناولة من المهارات الاساسية الصعبة في كرة اليد والتي يتطلب تعلمها بشكل افضل وذلك من خلال امتلاك قدرات حركية خاصه ومنها المرونة الحركية للطلاب لكي يتعلمونها ويتقنون أدائها بشكل افضل . تبرز أهمية البحث من خلال الوصول إلى اهم القدرات الحركية ومنها المرونة الحركية التي لها علاقة بأداء مهارتي المناولة والاستلام والتصويب من السقوط بكرة اليد للوقوف عليها وإمكانية تطويرها لكي تساهم في تعلم أداء هاتين المهارتين للطلاب. ولكون ان المرونة الحركية تختلف من لعبة إلى أخرى ومدى اهميتها في المهارات الاساسية في نوع اللعبة وإيفاء بمستلزمات المهارات المستخدمة التي يمارسونها داخل الملعب وعلى الرغم في اختلافها في اغلب الالعاب الفرقية ، مما دعت الحاجة إلى البحث عن دور اهمية المرونة الحركية وعلاقتها بمهارتي التصويب من السقوط والمناولة والاستلام بكرة اليد للطلاب لغرض توظيف نتائجها في خدمة العملية التعليمية للعبة كرة اليد ، ومن هنا تكمن مشكله البحث . اما هدف البحث هو التعرف على مدى العلاقة بين المرونة الحركية ومهارتي التصويب من السقوط و المناولة والاستلام بكرة اليد للطلاب ، اما منهجية البحث واجراءة الميدانية ،استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته وطبيعة البحث ، اما مجتمع وعينة البحث فقد تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة/ للموسم الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (67) طالباً، واختير منهم (10) طلاب لعينة البحث ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) .

الكلمات المفتاحية : المرونة الحركية ، كرة اليد ، التصويب من السقوط .

Motor flexibility and its relationship to the skills of receiving, handling, and shooting from falling in handball for students

(Haider alghazali)¹

(Ammar mousa)²

(Haider Rasheed)³

Summary:

The skills of shooting from falling and the skill of receiving and handling are among the difficult basic skills in handball that require better learning through the possession of special motor abilities, including motor flexibility, for students to learn them and master their performance better.

Here the importance of research is highlighted by reaching the most important variables of motor flexibility that are related to the performance of the skill of shooting from falling and the skill of receiving and handling in order to identify them and the possibility of developing them in order to contribute to learning the performance of these two skills for students. Because motor flexibility varies from one game to another and the extent of its importance in the basic skills in the type of game and in fulfilling the requirements of the skills used that they practice on the field, despite their differences in most games, the need arose to

research the role of the importance of motor flexibility and its relationship to the skills of shooting by falling and handling and receiving the ball. Handball for students for the purpose of using the research results in serving the educational process of the game of handball, and from here lies the research problem. The research aimed to identify the extent of the relationship between motor flexibility and the skills of shooting from falling and handling and receiving handball for students. As for the research methodology and its field procedures, the researchers used the descriptive approach for its suitability and the nature of the research. As for the research population and sample, the research community was represented by second-year students in the College of Education. Physical and Sports Sciences at the University of Kufa / for the academic season 2022-2023, numbering (67) students, from whom the research sample (10) students were chosen and they were selected by a simple random method (lottery).

Keywords: motor flexibility, handball, drop shooting

مقدمه ومشكلة البحث :

تعد كرة اليد من اهم الألعاب التي ظهرت في الآونة الأخيرة بمستوى أداء يجذب إعجاب المشاهد لهذه اللعبة ، وان هذا التطور في مستوى أدائها جاء عن طريق الاهتمام بجميع الجوانب البدنية والمهارية والخططي التي تتعلق باللعبين والتي يمكن من خلالها التطور والرقى بمستوى الأداء لهذه اللعبة ، ومن بين الجوانب التي أولت اهتمام الكثيرين لهذه اللعبة هو المهارات الأساسية منها التصويب بكافة اشكلها لما لها من دور كبير ومساهمة فاعلة في إظهار الأداء بأفضل مستوى .

ولكون اغلب من المهارات الأساسية في كرة اليد من المهارات التي يصعب تعلم أدائها لدى المتعلمين في المراحل الاولى ومنهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية والتي يتوجب عليهم تعلم جميع المهارات الأساسية في كرة اليد ومن بينها مهارتي التصويب من السقوط الأمامي و مهارة الاستلام و المناولة التي تعد من المهارات الصعبة في كرة اليد والتي يتطلب تعلمها امتلاك قدرات خاصة حركية من الطالب لكي يتعلمها ويتقن أدائها بشكل افضل .

وهنا تبرز أهمية البحث من خلال الوصول إلى اهم المتغيرات المرونة الحركية التي لها علاقة بأداء مهارة التصويب من السقوط ومهارة الاستلام و المناولة للوقوف عليها وإمكانية تطويرها لكي تساهم في تعلم أداء هاتين المهارتين للطلاب.

اما مشكلة البحث : ان لعبة كرة اليد تتطلب كثير من القدرات الحركية ومنها المرونة الحركية والتي تختلف من لعبة إلى أخرى ومدى اهميتها في المهارات الهجومية الأساسية في نوع اللعبة وإيفاء بمستلزمات المهارات المستخدمة التي يمارسونها داخل الملعب وعلى الرغم في اختلافها في اغلب الالعب الفرقيه ، دعت الحاجة إلى البحث عن دور اهمية المرونة الحركية وعلاقتها بمهارتي التصويب من السقوط والمناولة والاستلام بكرة اليد للطلاب لغرض توظيف نتائجها في خدمه العملية التعليمية للعبة كرة اليد ، و من هنا تكمن مشكلة البحث .

- ويهدف البحث الى

1- التعرف على درجة المرونة الحركية ودرجة مهارتي التصويب من السقوط والاستلام و المناولة بكرة اليد للطلاب .

2- التعرف على مدى العلاقة بين المرونة الحركية ومهارتي المناولة والاستلام والتصويب من السقوط بكرة اليد للطلاب.

- ما فروض البحث

1- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين المرونة الحركية ومهارة المناولة والاستلام بكرة اليد للطلاب

2- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين المرونة الحركية ومهارة التصويب من السقوط في كرة اليد للطلاب .

- تحديد المصطلحات :

المرونة الحركية : هو توافق و ارتداد الاجسام عند الهبوط بعد فترة الطيران كذلك توقف و ارتداد بعض الاشياء كمطاطية الكرة (وجيه محجوب: 1989، ص 90)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

. ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث لتحقيق اهدافه وبذلك . استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة / للموسم الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (67) طالباً، واختير منهم عينة البحث (10) طلاب وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة و بنسبة (14.92 %) من المجتمع الكلي وتم اختيار (4) طلاب للتجربة الاستطلاعية غير عينة البحث الرئيسية .

3-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

• تم استخدام المصادر و المراجع العربية والاختبارات المستخدمة بالبحث ، بالإضافة الى كرات يد عدد 5 - كامرة فيديو - بساط ارضي - ساعة توقيت الكترونية - شريط قياس - شريط لاصق - صافرة ، لغرض اجراءات البحث .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

من اجل تحديد اهم اختبارات البحث ، قام الباحثون بالاعتماد على المصادر والمراجع للدراسات العلمية والمشابهة بهذه الدراسة بالرغم من تلك الاختبارات هي مقننة ولتأكيد أجرى الباحثون المقابلات الشخصية على مجموعة الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات واللعبة (ملحق 1) لغرض صلاحية الاختبارات الخاصة بالبحث وتم اختيار الاتي .

- اختبار المرونة الحركية للذراعين .
- اختبار المناولة والاستلام لمدة 30 ثا على الحاط.
- اختبار التصويب من السقوط الامامي

2-4-1 وصف الاختبارات المستخدمة :

الاختبار الاول : السقوط لاستقبال الأرض باليدين من وضع الوقوف (نبيل هريبد : 2008، ص108).
الغرض من الاختبار:- قياس المرونة الحركية للذراعين .

مواصفات الأداء : من الوقوف سقوط اللاعب إلى الأمام واستقبال الأرض باليدين على البساط.
وكما مبين في الشكل (1) .

- شروط الأداء :- يعطي للمختبر ثلاث محاولات واحتساب أفضلها . لا يجوز ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم عدا اليدين . استقبال الأرض بكلتا اليدين في نفس الوقت.

التقويم : يتم من خلال مقومين (ثلاثة) يستخرج الوسط الحسابي منهم وباستخدام استمارة تقويم الأداء المرفقة والدرجة النهائية من (10) درجات وكان تقسيم الدرجة كالآتي :

- الشكل الأولى لمفاصل الجسم عند بدء الحركة (2درجة)
- حركة المفاصل وأجزاء الجسم في أثناء الأداء (السقوط) (4درجة)
- الشكل النهائي لمفاصل الجسم بعد السقوط مباشرة (4درجة)



الشكل (1)
يوضح اداء الاختبار المرونة الحركية للذراعين

الاختبار الثاني : المناولة والاستلام (ضياء الخياط ونوفل الحياي : 2001، ص995)
الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة ودقة المناولة والاستلام .
الأدوات: كرة يد، حائط مستوي مرسوم عليه دائرة قطرها (70سم) ، ترتفع عن الارض (160سم) ، ساعه إيقاف، صافرة.
مواصفات الأداء: يبعد المختبر على بعد (3م) من الحائط ، حيث يتم بمناولة الكرة الى الحائط ضمن حدود الدائره واستمرار المناولة والاستلام لأكثر عدد من الاداء لمدة (30) ثا كما في الشكل (2) .
الشروط: التمرير ضمن حدود الدائرة من خلف ال(3م) ،التمريرة السوطية من مستوى الكتف واستلام الكرة من خلف الخط المحدد للاستلام.
طرية التسجيل: تحتسب عدد التمريرات الصحيحة في الزمن المحدد الكرة الساقطة على الأرض أو الخارجة عن الدائرة لا تحتسب، يعطى للمختبر محاولتين وتحتسب له الأفضل.



الشكل (2) يوضح اختبار المناولة والاستلام
الاختبار الثالث: اختبار دقة التصويب من السقوط الامامي على مربعات دقة التصويب بكرة اليد:
(ناجي مطشر: 2014، ص113)

لغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من السقوط الامامي بكرة اليد.
الأدوات : ملعب كرة يد قانوني . مربعان لدقة التصويب بقياس (50سم × 50سم) مثبتة في الزوايا العليا والسفلى للهدف ،كرات يد عدد (6) .
وصف الأداء : يقف المختبر عند خط 7م والمرمى خلفه يستلم الكرة ويلتف ليواجه المرمى ويؤدي التصويب من السقوط الامامي على مربعي دقة التصويب وبالتعاقب (ثلاث كرات على كل مربع)

شكل (3) ويكون الأداء وفقاً للشروط الآتية: إعطاء المختبر ستة محاولات فقط ، أداء تلغى المحاولة التي يتجاوز فيها المختبر خط الـ 6 متر ، التصويب من خارج خط 6 متر ،
التسجيل :

- إذا دخلت الكرة مباشرةً مربع دقة التصويب أو مست حدوده ودخلت بحسب المختبر درجتان.
- إذا مست الكرة حدود مربع دقة التصويب وخرجت بحسب المختبر درجة واحدة .
- إذا جاءت الكرة خارج مربع دقة التصويب بحسب المختبر درجة (صفر). علماً أن الدرجة الكلية هي (12) درجة .



شكل (3)

يوضح اختبار دقة التصويب من السقوط الامامي على مربعات دقة التصويب بكرة اليد

2-5 التجارب الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية هي الوقوف على سلبيات و إيجابيات التي تقابلة اثناء اجراء الاختبارات الرئيسية لغرض لتفاديها ، وقبل اجراء التجربة الرئيسية قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في 2023/ 1/23 الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة الداخلية الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اذ تم اختيار 4 طلاب من طلاب المرحلة الثانية وهم خارج العينة الرئيسية لغرض تطبيق الاختبارات الموضوعية و تحققت التجربة الاستطلاعية دون مشكال تذكر .

2-6 التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية في 2023 / 1 / 25 على عينة البحث وهم من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (10) طلاب في الساعة العاشرة والنصف صباحا بحضور مدرس المادة وفريق العمل المساعد.

2-7 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاجراء المعاملات الاحصائية التالية :
— الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - T. test معامل الارتباط

3- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

1-2 عرض نتائج الاختبارات المرونة الحركية والمناولة والاستلام ومهارة دقة التصويب من السقوط الامامي في كرة اليد

جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لنتائج اختبارات المرونة الحركية و مهارة المناولة الاستلام و مهارة التصويب من السقوط الامامي في كرة اليد لأفراد عينه البحث

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	المرونة الحركية للذراعين	درجة	6.400	1,173
2	المناولة والاستلام	عدد	5.500	1,433
3	التصويب من السقوط	درجة	20.200	2,394

2-3 عرض و تحليل نتائج العلاقة بين المرونة الحركية للذراعين بمهارة المناولة والاستلام ودقة التصويب من السقوط الامامي بكرة اليد .

جدول رقم (2)

يبين أقيام الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج اختبارات المرونة الحركية للذراعين بمهارة المناولة والاستلام ودقة التصويب من السقوط الامامي بكرة اليد لدى افراد عينة البحث .

الاختبارات	المرونة الحركية قيمة (ر) المحتسبة	القيمة الجدولية	S:g	معنوية الارتباط
التصويب من السقوط الامامي	0,935	0,60	0.007	معنوية
المناولة والاستلام	0,824		0,023	معنوية

3-3 مناقشة النتائج :

يتبين من الجدول (2) في نتائج الارتباطات بين المتغيرات المبحوثة، وقد ظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة الحركية للذراعين ومهارة دقة التصويب من السقوط والمناولة الاستلام ويعزو الباحثون سبب هذا الفرق المعنوية الى ان مهارتي التصويب من السقوط الامامي و المناولة و الاستلام من المهارات المهمة بكرة اليد وان اداء هاتين المهارتين تحتاج الى مؤهلات تمكن الطالب من ادائها بشكل افضل لغرض اتقانها ومدى ارتباطها بالقدرات الحركية ومن اهم مؤهلاتها المرونة الحركية وهذا ما أكدته مكرم سعدون " ان متلاك الفرد لمستوى عال من المرونة الحركية يساعده على ممارسة الكثير من الانشطة الرياضية بنجاح ."

(مكرم السعدون :2002، ص32)

حيث ان المرونة الحركية للذراعين تعتمد على امتصاص الزخم لأي اداء التي التدريبية حيث كان لها الدور الواضح في الاداء المهاري الحركي وهذا ماكدته نبيل هريبد " بأن المرونة الحركية هي القدرة على اظهار القوة أو امتصاصها باستخدام الجسم أو اجزاء منه بشكل انسيابي وبمدى زمني مناسب ومتطلبات الاداء الحركي". (نبيل كاظم هريبد : 2008، ص 99) كما ويعزو الباحثون ايضاً ان معنوية الارتباط بين هاتين المهارتين المناولة والاستلام والتصويب من السقوط كانت تلعب دوراً هاماً لوصول الطلاب إلى المستوى العالي من حيث الاداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتنشيت وآلية الاداء الفني العالي. (حنفي محمود:1994، ص54)

4- الاستنتاجات و التوصيات

اولاً : **الاستنتاجات** : توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- يتمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد في كل من المرونة الحركية و التسليم و المناولة والتصويب من السقوط الامامي في كرة اليد
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة الحركية و التصويب من السقوط الامامي في كرة اليد
- 3- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة الحركية و الاستلام و المناولة في كرة اليد .

ثانياً : **التوصيات** يوصي الباحثون بما يلي :

- 1- ضرورة الاهتمام بتطوير المرونة الحركية للأداء المهاري و بالأخص المهارات صعبة الأداء
- 2- اجراء دراسات و بحوث تتضمن المرونة الحركية و مهارات رياضية اخرى لغرض الكشف عن طبيعة العلاقة .

المصادر والمراجع :

- حنفي محمود . مدرّب كرة القدم . ط 1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 .
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال : كرة اليد ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- ضياء الخياط، نوفل محمد الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001،
- مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الأساسية بمستوى الأداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية
- منير جرجيس ابراهيم : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2004، ص 106.
- ناجي مطشر عزت البدر: مصدر سبق ذكره ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بابل ، 2014 .
- نبيل كاظم هرييد : تطور القدرات الحركية باستخدام تمرينات خاصة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل – كلية التربية الرياضية 2008.
- وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2002.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 2002 .