

علاقة الرشاقة بمستوى أداء مهارة الطبطبة للاعبين كرة اليد بأعمار (13 - 14) سنة

أ.م.د. عمار دروش رشيد معاذ عبد الكريم فاضل

2014م

1435 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تناولت مقدمة البحث أهمية لعبة كرة اليد التي تعتمد في أدائها المهاري على الصفات البدنية والحركية، لاسيما الرشاقة والتي تعد صفة مهمة في هذه اللعبة، ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة العلاقة بين الرشاقة ومستوى أداء مهارة الطبطبة لدى لاعبي كرة اليد، اما مشكلة البحث فمن خلال مشاهدة الباحث لتدريبات لاعبي كرة اليد بأعمار 13-14 سنة، فقد لاحظ بان اغلب مهارات لعبة كرة اليد تمتاز بالطابع المركب بدني وحركي مما يتطلب وجود هذه الصفة بشكل رئيس لدى اللاعبين ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الرشاقة ومستوى أداء مهارة الطبطبة لدى لاعبي كرة اليد، اما منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد بأعمار (13-14) سنة والبالغ عددهم (14) لاعبا، وتم اجراء اختبار الرشاقة واختبار مهارة الطبطبة عليهم، وبعدها تم معالجة النتائج احصائياً عن طريق ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين، بعدها تم عرض النتائج ومناقشتها بصورة علمية، وخرج الباحث بالاستنتاجات التالية:

1- وجود علاقة بين الرشاقة ومستوى أداء مهارة الطبطبة لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (13-14) سنة.

Abstract

The study has introduced the importance of the sport of handball and its technical performance that relies on physical and motor characteristics; especially agility. Hence the importance of the research in studying the relationship between agility and performance level of dribbling for handball players. Observing the training of handball players at these ages, the researcher has found that most of the skills of handball have a compound (physical –motor) nature, which mainly requires the characteristic of agility among the players and this is the problem of the study. The aims of the study therefore seek to identify the relationship between agility and performance level of dribbling among handball players. The methodology of the study and the field procedures on the other hand has tackled the descriptive approach and the subjects have been deliberately chosen including (14) handball players from the Specialty Center for the Gifted at (13-14 years old).The test of agility and the test of dribbling skill have been conducted and the results

statistically processed by finding out the simple correlation coefficient (Pearson) between the results of the two tests. The results then have been scientifically displayed and discussed leading the researcher to the following conclusions:

1. There is a significant between agility and performance level of dribbling among handball players aged (13-14 years old.)

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة واهمية البحث:

تعد رياضة كرة اليد من الالعاب الفرقية التي تعتمد في ادائها المهاري على الصفات والقدرات البدنية والحركية، ولاسيما الرشاقة والتي تعد قدرة اساسية ومهمة في هذه الرياضة، اذ تمتاز بالطابع الحركي المركب لارتباطها بالصفات والقدرات الاخرى، 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 جداً للتغلب على هذه المواقف ولتأدية هذه المهارات بشكل متقن وانسيابي سواء كان ذلك بكل اجزاء الجسم او بجزء منه في الهواء او على الارض وبوجود الكرة او بدونها.

ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال دراسة العلاقة بين الرشاقة ومستوى اداء مهارة الطبطبة لدى لاعبي كرة اليد لهذه الأعمار، كون الرشاقة تعد من القدرات الاساسية والمهمة للاعبين خلال اللعبة بأكملها، وعند اداء المهارات المتنوعة والمختلفة لكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة الباحث واطلاعه ميدانياً على تدريبات اللاعبين في كرة اليد، وخاصة اللاعبين بأعمار (13-14) سنة في المركز التدريبي الوطني لرعاية الموهوبين التابع لوزارة الرياضة والشباب، فقد لاحظ الباحث بأن اغلب مهارات رياضة كرة اليد يغلب عليها الطابع الحركي المركب (بدني + حركي) اثناء الأداء، فضلاً 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 الأساسية الدفاعية او الهجومية في الهواء او على الارض، لذا ارتأى الباحث الى دراسة العلاقة بين الرشاقة ومستوى اداء مهارة الطبطبة للاعبين بأعمار (13-14) سنة.

1-3 هدف البحث:

- التعرف على العلاقة بين الرشاقة ومستوى اداء مهارة الطبطبة للاعبين بأعمار (13-14) سنة.

1-4 فرض البحث:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة ومستوى اداء مهارة الطبطبة للاعبين بأعمار (13-14) سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من لاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد للموسم الرياضي 2013 - 2014.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2014/6/20 ولغاية 2014.7/16

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة التابعة لوزارة الشباب والرياضة/ قاعة الشهيد كامل مهدي التخصصية لكرة اليد/ مركز رعاية الموهوبين في بغداد.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم الرشاقة:

تعد الرشاقة من اكثر القدرات أهمية للفعاليات الرياضية عامة وبالأخص لرياضة كرة اليد، اذ تحتل مكانة بارزة بين القدرات الحركية، ولها علاقة ارتباط وثيقة مع الصفات البدنية، وتمتاز بالطابع المركب في دمج اكثر من مهارة مع بعضها بسرعة ودقة وتوافق جيد عند الاداء.

ويعرف كلاً من (مهند البشتاوي واحمد الخواج) الرشاقة بأنها " القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وتوقيت سليم سواء كان بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء" (1: 340). أما (محمد عبد الحسن) فعرّفها على أنها "قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح" (2: 131).

2-1-1-2 انواع الرشاقة:

وتقسم على نوعين (3: 148):

1. الرشاقة العامة: وتشير إلى مقدرة اللاعب على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.
2. الرشاقة الخاصة: وتشير إلى مقدرة اللاعب على أداء واجب حركي مشابه أو مطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات الرياضة التخصصية.

2-1-1-2 العوامل المؤثرة في الرشاقة:

هنالك عدد من العوامل المؤثرة في الرشاقة منها (4: 160):

1. الوزن.
2. العمر والجنس.
3. التدريب والتكرار.
4. شكل الجسم ونمطه.
5. الاحساس الحركي والادراك الحسي.
6. القوة العضلية وسرعة الاداء.
7. التعب.

2-1-1-3 خصائص الرشاقة:

ان الرشاقة تتضمن خصائص كثيرة وتكون كالآتي (5: 216):-

1. المقدرة على الربط الحركي.
2. المقدرة على التوجيه الحركي.
3. المقدرة على التوازن الحركي.
4. المقدرة على التنسيق الحركي.
5. المقدرة على الاستعداد الحركي.
6. المقدرة على الترابط الحركي.
7. خفة الحركة.

2-1-1-4 فوائد الرشاقة:

يؤدي المستوى العالي للرشاقة عند الفرد الى (6: 165):

1. سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية.
2. الانسياب والتوافق الحركي الجيد في الحركات والمهارات الرياضية التي تتطلب تغييراً سريعاً لمواقف الفرد خلال الأداء.
3. الاحساس السليم بالاتجاهات والأبعاد والزمن عند اختيار المهارة المناسبة لأداء حركة الرياضي نفسه وكذلك منافسه.
4. الدقة الحركية والتكامل بالأداء خاصة الأنشطة التي تتطلب توافقاً حركياً عالياً.
5. التكيف السريع مع المواقف الجديدة المفاجأة خاصة غير المتعود عليها.
6. الاقتصاد بالجهد والطاقة والقدرة على الاسترخاء، مما يؤدي بدوره على الأداء الحركي السليم في أقصر زمن ممكن.

2-1-2 الطبطة:

وهي من المهارات الهجومية المهمة في كرة اليد إذا احسن اللاعب استغلالها، إذ تستخدم في حال عدم وجود لاعب زميل خالٍ من الرقابة أو في حال انفراد المهاجم بحارس المرمى.

ويشير (عبدالوهاب غازي) بأن "عملية الطبطة تبدأ عندما يقوم اللاعب الذي تكون بحوزته الكرة بأول ارتداد وتنتهي عندما تستقر الكرة في إحدى يدي اللاعب أو كلاهما، وأن فائدتها هو اعطاء فرصة للاعب لتغيير موقعه مع الكرة" (7: 72). ويعرف كلاً من (كمال عارف وسعد محسن) الطبطة على أنها "توافق عضلي عصبي بين جميع اعضاء الجسم جميعها وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب أو توتر على شرط ان تستعمل في الظرف والمكان المناسب لكي لا تكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق" (8: 113). ويضيف (عبدالفتاح محمد عبدالله) إلى ان "طبطة الكرة مهارة أساسية في كرة اليد إلا أن لها مواقف محددة للاستخدام في المباراة إذ تستخدم اكثر الأحيان للمراحل العمرية الصغيرة ويقبل استخدامها مع المتقدمين لأنها تطبئ من ايقاع اللعب" (9: 5).

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث، ويعرف بأنه "المنهج الذي يهدف الى تحديد العلاقة بين متغيرين او اكثر" (10: 116).

2-3 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث باختيار مجتمع عينة البحث بالطريقة العمدية، اذ تكون مجتمع البحث والمتمثل بالمركز التخصصي لرعاية الموهوبين لكرة اليد بأعمار (13-14) سنة والبالغ عددهم الكلي (27) لاعباً والتي تمثل نسبة (100%) للموسم (2013-2014)، اما عينة البحث فتكونت من (14) لاعب من هذه الفئة وكانت نسبتهم تمثل (51.85%)، اما اللاعبين الـ (13) المتبقين من هذه الفئة، (7) لاعبين كانوا ضمن عينة باحث آخر بحسب اتفاق وتنسيق بحثي مسبق، و(6) تم استبعادهم بسبب غيابهم وتركهم المركز نهائياً، ومن اهم اسباب اختيار العينة عمدياً، انه لم يتم اجراء دراسة مماثلة في تلك الفترة، ولضمان وجود العينة بهذه الاعمار وتواصلها ومواضبتها على التمرين لتحقيق اغراض الدراسة.

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

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- فريق العمل المساعد. (*)
- الاختبار والقياس والتجريب.
- استمارات جمع وتفرغ البيانات.
- المصادر العربية والاجنبية.
- الوسائل الاحصائية.

2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية نوع (Sewan). عدد (2)
- حاسبة لاب توب صينية الصنع نوع (HP G6). عدد (1)

(*) فريق العمل المساعد:

أ.د عبد الكريم فاضل	دكتوراه تربية رياضية
زين محمد	طالب ماجستير
همام عبدالعباس	طالب ماجستير
عامر علي نافع	مدرب حراس مرمى
اوس سعدون	طالب ماجستير
غيث لؤي	طالب ماجستير

- ملعب كرة يد قانوني.
- كرات يد قانونية حجم رقم (2). عدد (5)
- شريط قياس جلدي بطول (30m). عدد (1)
- صافرة كندية الصنع نوع (Fox) عدد (1)
- شواخص ذات اعمدة. عدد (10)

3-4 خطوات اجراء البحث:

3-4-1 تحديد متغيرات الدراسة:

تم تحديد متغير الدراسة والمتمثل بالرشاقة واختبارها، ذلك بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية، اما مهارة الطبطة واختبارها فقد تم اختيارها بشكل مباشر من قبل الباحث.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- اختبار الجري المتعدد الجهات (11: 123-124):

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات: أعمدة (قوائم) أو كرات طبية عدد (5)، ساعة أيقاف، صافرة.
- وصف الأداء: توضع الأعمدة على شكل (+)، وتكون المسافة بين العمود الأوسط والأعمدة في الأطراف (4.5m)، والمسافة بين خط البداية و أول عمود (1m) انظر الشكل (1).
- طريقة الأداء:
- 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 عد 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.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة (4) لاعبين من خارج العينة، ومن مجتمع البحث نفسه، على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبين لكرة اليد، ذلك لغرض التعرف على:

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

3-4-4 التجربة الرئيسية:

3-4-4-1 الاختبارات:

قام الباحث بإجراء الاختبارات على عينة البحث يوم السبت (2014/7/19) الساعة (10) صباحاً وعلى قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة لكرة اليد التابع لوزارة الرياضة الشباب في بغداد- زيونة.

3-5 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.

4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض النتائج وتحليلها:

تضمن هذا الباب عرض وتحليل نتائج الارتباط بين المتغيرات المبحوثة، ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول الى تحقيق هدف البحث والتحقق من فرضيته.

الجدول (1)

قيمة الاوساط الحسابية ودرجة الارتباط بين الرشاقة والطبقة والدرجة الجدولية والدلالة بين الاختبارين

المتغيرات	وحدة القياس	س	س	ع	معامل الاختلاف	قيمة (ر) المحتسبة	الدرجة الجدولية	الدلالة الحقيقية
الرشاقة الطبقة	م/ ثانية	13.69	13.75	0.89	0.06	0.692	0.458	معنوي
		15.62	15.62	2.15	0.13			

مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية (ن-2) = 12

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين المتغير البدني (الرشاقة) والمتغير المهاري (الطبطة)، قد بلغ (0.692)، تحت مستوى دلالة (0.05)، وأمام درجة حرية (12)، وهي أكبر من الدرجة الجدولية والبالغة (0.458) تحت نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية، مما يدل على وجود درجة ارتباط معنوية وعالية بين نتائج الاختبار البعدي للمتغيرين.

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال ماتم ملاحظته من عرض وتحليل لنتائج الارتباط في المتغيرات المبحوثة (الرشاقة، الطبطة)، اذ اظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية وعالية بين المتغيرين وهذا ما يحقق صحة فرضية البحث، ويعزو الباحث هذا الارتباط الى أن الرشاقة اسهمت ايجابياً وبشكل كبير وفعال في مستوى اداء مهارة الطبطة ويكون التناسب طردياً بينهما، ذلك ان الرشاقة تعد احد اهم عنصر من عناصر ومكونات اللياقة البدنية الأساسية 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 وتتميتها وتطويرها في مراحل عمرية مبكرة ضمن التمرينات العامة والخاصة لمرحلة الاعداد العام والخاص للاعبي كرة اليد

ويذكر (مفتي ابراهيم حماد) "بأن الرشاقة تسهم بقدر كبير جداً في اكتساب واتقان المهارات الحركية الاساسية" (13: 108). ويضيف (ابراهيم خليل الحسني) "أن مستوى القدرات المهارية لأي فعالية رياضية يتطور بتطور قدراتها البدنية والحركية" (14: 93).

وبما أن العينة هم لاعبي المركز التخصصي فأن سيطرتهم على الكرة تكون جيدة يبقى فقط ان نتحكم ونهتم اكثر في الجزء البدني وبالأخص الرشاقة، لكي يتم تطوير المهارة بشكل كامل.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج والمعالجات التي قام بها الباحث فقد تم التوصل الى الاستنتاج الاتي:

- وجود علاقة بين الرشاقة ومستوى اداء مهارة الطبطة لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (13-14) سنة.

5-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على قدرة الرشاقة اثناء تدريب لاعبي كرة اليد وربطها بالمهارات الاساسية الهجومية والدفاعية.
- 2- اجراء دراسة مشابهة على الصفات والقدرات البدنية والحركية الاخرى وربطها بالمهارات الأساسية.

المصادر والمراجع.

1. مهند البشتاوي واحمد الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي. ط1: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005).
2. محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضي. ط1: (بغداد، المكتبة الرياضية للنشر، 2010).
3. فاطمة عبد صالح (وآخرون)؛ التدريب الرياضي. ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2010).
4. مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 1998).
5. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود؛ الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. ط1: (الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2008).
6. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات التطبيق. ط9: (الاسكندرية، 1999).
7. عبدالوهاب غازي حمودي؛ كرة اليد مالها وماعليها - المبادئ التعليمية والتدريبية. ط1: (بغداد، مطبعة العمران، 2008).
8. كمال عارف وسعد محسن؛ كرة اليد: (الموصل، مطبعة دار الحكمة، 1989).
9. عبدالفتاح محمد عبدالله؛ القوانين الاستثنائية لكرة اليد والنظام الشامل لتعليم المبتدئين والمبتدئات: (القاهرة، الاتحاد المصري لكرة اليد، 1993).
10. خير الدين عويس؛ دليل البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
11. علي سلوم جواد؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. ط1: (جامعة القادسية، مطابع التعليم، 2004).
12. ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).
13. مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنسين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
14. ابراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، عدد 13، 1992.