

التوافق الحركي بين العينين والأرجل وعلاقته بأداء بعض

المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (13 – 14) سنة

أ.م.د. أحمد خميس مرتضى حسون عبد المهدي

2015م

1436 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة الى: التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي ودقة اداء المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (13-14) سنة. اما فرض البحث فقد كان: هنالك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين التوافق الحركي واداء المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (13-14) سنة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وكانت عينة الدراسة تتضمن (20) لاعبا من اعمار (13-14) سنة، وقد استعان الباحث بعدد من الوسائل والادوات من اجل الحصول على النتائج والتي تم معالجتها احصائيا باستخدام برنامج (spss)، وكانت اهم الاستنتاجات هي: هنالك علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الحركي ومهاره الطبطبة، وهنالك علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الحركي ومهاره المناولة والاستلام، اما اهم التوصيات فقد كانت: ضرورة تخصيص وقت في بداية الوحدات التدريبية لتدريب التوافق لأهميتها في المهارات الأساسية بكرة اليد، واجراء اختبارات دورية للتوافق لمعرفة المستوى العام للاعبين.

Abstract.

COORDINATION EYS-FOOT AND THEIR RELATIONSHIP OF ACCURACY PERFORMANCE OF OFFENSIVE SKILLS FOR HANDBALL PLAYER AGE (13-14)

The study aimed to: identify the relationship between the coordination eys-foot and performance of offensive skills for handball player age (13-14)

The hypothesis of the study: there is a significant correlation statistically significant differences between coordination and performance of offensive skills handball for ages (13-14), and the researcher used descriptive method connectivity relations, and the study sample includes 20 players from the reconstruction of (13-14) years, it was assisted by a researcher with a number of methods and tools in order to get (spss) which results were processed using program. The main conclusions are: there is a significant correlation between the coordination and dribbling skill, and there is a significant correlation between the coordination and skill handling and receiving relationship. The most important recommendations were: the need to devote time at the beginning of training unites for the training of coordination to their importance in the basic handball skills, and conducting regular tests to coordination to see the general level of players.

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة واهميه البحث:

التدريب هو احد الركائز او الوسائل المهمة للوصول الى الاداء الفني الجيد والاداء المهاري العالي، وقد عملت العلوم الرياضية المتعددة المستخدمة بالتدريب في تطوير المستويات المختلفة للاعبين تطوراً سريعاً للوصول الى المستويات العليا، كما ان التغييرات المستمرة التي تحدث في لعبة كرة اليد من ناحية المستويات والقوانين ادى الى وجوب تطوير مستويات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والتوافقية لمواكبة التغييرات الحاصلة.

وتعد كرة اليد من الالعاب الجماعية ذات الاداء الحركي المتغير والتي تتطلب ان يمتلك اللاعب توافق حركي عالي من اجل ان يتم التكيف مع الازواضع الحركية المتغيرة، وتتميز لعبة كرة اليد بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة، إذ يتم التحرك من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس وبوقت قصير مما يتطلب إعداداً بدنياً و مهارياً وخططياً ونفسياً تمكن اللاعبين من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الأمثل.

وفي لعبة كرة اليد فان التوافق الحركي من القدرات الحركية التي لها دوراً مهماً في الأداء الحركي للمهارات الهجومية وتشكل مع باقي العوامل إحدى الأسس الهامة في حسم الموقف، إذ أن اللاعب المهاجم بكرة اليد يجب أن يتميز بتوافق عالي بين العين والارجل والكرة، بمساعدة التوقع المسبق لأجل سيرها ودقة الملاحظة والانتباه والتركيز على اللاعب المدافع، ومن هنا تكمن أهمية البحث لدراسة التوافق الحركي بين العينين والأرجل وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

2-1 مشكلة البحث:

ارتأى الباحث معرفة علاقة التوافق الحركي بين (العينين والارجل) واداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (13-14) سنة.

3-1 هدف البحث:

التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي ودقة اداء المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (13-14) سنة.

4-1 فرض البحث:

هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين التوافق الحركي (العينين والارجل) واداء المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (13-14) سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عدد من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهوبين / بغداد بأعمار (13-14) سنة.

2-5-1 المجال الزمني: 2015/1/17 - 2015/3/28

3-5-1 المجال المكاني: قاعة وزارة الشباب والرياضة للمركز الوطني لرعاية الموهوبين / كرة اليد.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية:

1-2 التوافق الحركي:

يعد التوافق الحركي من المكونات الأساسية للأداء البدني لجميع الألعاب الرياضية، فأن التوافق بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية من جهة وبين المركز العصبي والأجهزة الداخلية من جهة تؤدي دورا متميزا في وصول الرياضي إلى المستويات العليا.

ويشير نبيل محمود بان التوافق (عملية مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي والقوة المؤثرة على هذا الجهاز وكذلك التغيرات الحاصلة بداخل الجسم وكل هذا أمر مرتبط ارتباطا تاما بالجهاز العصبي المركزي والتي يتم فيه فهم الحركة واستيعابها ومنه تصدر الأوامر لتوجيه الحركة وهذا مقرون باستيعاب المعلومات والمنهج الذي يسبق الحركة، وكذلك استيعاب المعلومات والمنهج والهدف بعد الحركة) (8،105).

أما ساري احمد فعرفه بأنه: "قدرة اللاعب بالسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي" (4،51).

1-1-2 أنواع التوافق الحركي:

هناك عدة أنواع للتوافق الحركي فمنهم من قسم التوافق الحركي إلى نوعين هما (7،408):

1. التوافق العام: يمكن ملاحظته عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب والتسلق.
2. التوافق الخاص: وهو يتماشى مع طبيعة النشاط المعين، كالتوافق الخاص بين العينين والذراع والعينين والقدم في لعبة كرة اليد مثلا.

2-2 المهارات الأساسية بكرة اليد:

قسم (كمال عارف وسعد محسن) المهارات الأساسية الهجومية إلى: (مسك الكرة، استقبال الكرة، مناولة أو تمرير الكرة، تنطيط الكرة او الطبطبة، التصويب، الخداع). (6،60)، اما ياسر دبور فقد قسم المهارات الهجومية بكرة اليد إلى: (26-10،25):

1. المهارات الهجومية بالكرة:

أ- مسك الكرة:

- مسك الكرة باليدين.
- مسك الكرة بيد واحدة.

2. مناولة الكرة:

- من الثبات.
- من الجري.
- من الوثب.
- بالدفع.

3. استقبال الكرة.

4. التصويب:

- بالوثب عاليا.
- بالوثب الطويل اماما.
- بالجري.
- بالسقوط والطيران.

5. طبطة الكرة.

6. الخداع.

ب- المهارات الهجومية بدون كرة وهي:

- التوقف.
- الخداع.
- التحرك للجانب وللخلف.
- الجري مع تغير الاتجاه والسرعة.
- الخداع بالجسم.
- الحجز.

2-3 المهارات الهجومية بالكرة:

1. استلام الكرة: يكون استلام الكرة على نوعين (1,34):

أ- استلام الكرات العالية.

ب- استلام الكرات المنخفضة.

2. المناولة: تتربط مهارتا تسلّم الكرة ومناولتها الواحدة بالأخرى وتعد من أهم المهارات في لعبة كرة اليد.

انواع المناولات: (1,36-38)، (3، 102)

اولا: المناولات التي تستعمل في المسافات القصيرة.

ثانيا: المناولات التي تستعمل في المسافات المتوسطة.

ثالثا: المناولة التي تستعمل في المسافات الطويلة.

رابعا: المناولات التي تستعمل من اللاعبين ذوي المستويات العالية.

3. الطبطة: الطبطة من المهارات المهمة في كرة اليد إذا احسن استغلالها، ومن الممكن أن يكون العكس إذا لم

تستخدم في مكانها.

4. التصويب: تعد كل المهارات الاساسية وطرائق اللعب الهجومية عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بإصابة

الهدف، وللتصويب أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها

والجماعية، فهي مهارة تمثل الحد الفاصل بين الفوز والخسارة والحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطوية

التي استخدمت لوصول اللاعب الى وضع التصويب، فاذا فشل في إحراز هدف فإن تلك الجهود جميعها تذهب سدى، فضلاً عن فقدان الفريق للكرة وتحويله من وضع الهجوم الى الدفاع" (6،125).

3- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة لمشكلة البحث.

2-3 عينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المدرسة التخصصية في بغداد ممن هم بأعمار (13-14) سنة، اذ بلغ عدد مجتمع البحث (20) لاعبا.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر والمراجع العربية.

2- الملاحظة.

3- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

1- شريط قياس.

2- ملعب كرة يد.

3- كرات يد.

4- أشرطة لاصقة ملونة.

5- جهاز لقياس الطول والوزن.

6- ساعة توقيت إلكترونية.

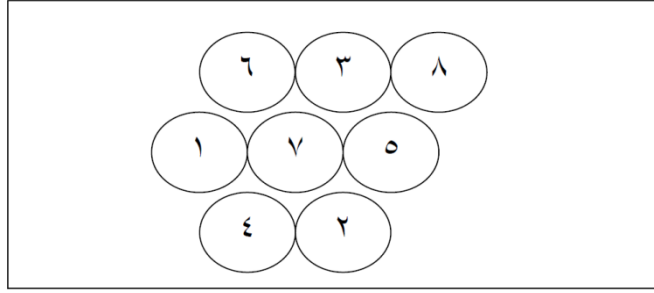
7- شريط متري لقياس المسافة.

8- صافرة (fox).

4-3 الاختبارات المستخدمة:

1- اختبار الدوائر المرقمة (7،408):

- الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.
- الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سم، ترقم الدوائر كما في الشكل (1).
- وصف الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

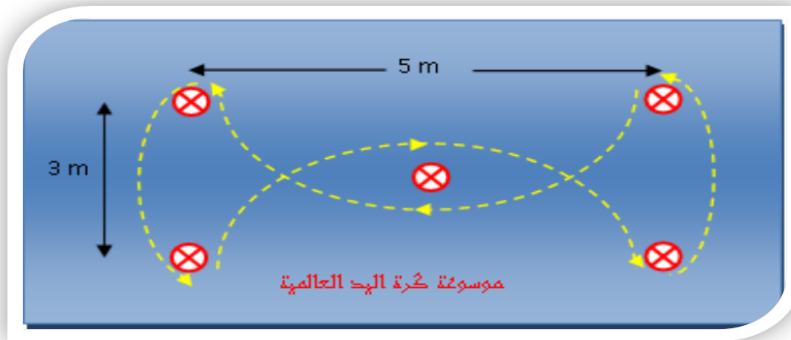


شكل (1)

قياس التوافق بين العينين والارجل

2- اختبار الطبطة (5,505):

- اسم الاختبار: اختبار الطبطة المستمر في اتجاهات متعددة.
- الهدف من الاختبار: قياس مهاره الطبطة.
- الأدوات المستخدمة: خمسة شواخص، ساعه ايقاف، كرة يد.
- وصف الاداء: تثبت 4 شواخص في الارض في مكان مستطيل بطول (5) متر وعرض (3) متر، ويثبت الشاخص الخامس في منتصف المستطيل من مكان البداية، يركض اللاعب على الشكل دائرتين متماستين ويؤدي العمل ثلاث مرات مستمرة.
- التسجيل: يسجل الزمن بثلاث دورات.



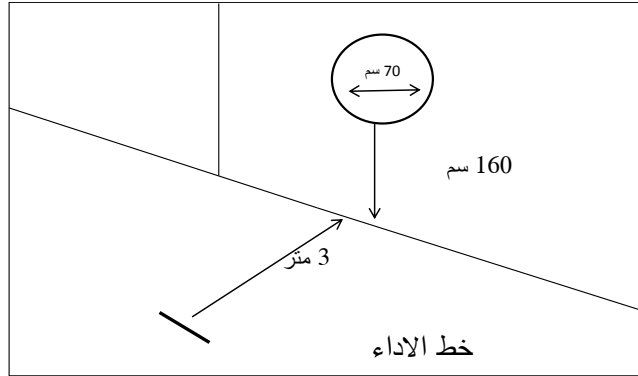
الشكل (2)

اختبار الطبطة

3- اختبار المناولة والاستلام (5,2001):

- اسم الاختبار: اختبار التمرير الكراجي.
- الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعه التمرير الكراجي على الحائط.
- الأدوات: كرة يد، حائط مستو مرسوم عليه دائرة قطرها (70) سم ترتفع عن الارض (160) سم، ساعه ايقاف، صافرة.
- وصف الاداء: يقف المختبر على بعد (3)م من الحائط، يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط ضمن حدود الدائرة واستمرار التمرير لأكثر عدد من المرات في زمن (30) ثا كما في الشكل (3).

- الشروط: التميرير ضمن حدود الدائرة من خلف ال(3) م كراباجيا من مستوى الكتف واستلام الكرة من خلف الخط المحدد للاستلام.
- التسجيل: تحتسب عدد التميريرات الصحيحة في الزمن المحدد (عدد مرات استلام الكرة وهي مرتدة من الدائرة)، الكرة الساقطة على الأرض أو الخارجة عن الدائرة لا تحتسب.



الشكل (3)

اختبار المناولة والاستلام

3-5 الوسائل الاحصائية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسيط
- 4- الالتواء.
- 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- المبحث الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج:

جدول (1)

يبين معامل الارتباط بين اختبار التوافق الحركي (العينين والارجل) و المهارات قيد البحث

الاختبار المهاري	معامل الارتباط	النتيجة	مستوى الدلالة
الطبطة	0.87	معنوي	0.00
المناولة والاستلام	0.76	معنوي	0.01

من خلال الجدول (1) الذي يبين معامل الارتباط بين اختبار التوافق والاختبارات المهارية، ففي اختبار الطبطة كانت نتيجة معامل الارتباط (0.87) ومستوى الدلالة (0.00)، اما في اختبار المناولة او لاستلام كانت نتيجة معامل الارتباط (0.76) ومستوى الدلالة (0.01).

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2) الذي يبين قيمة معامل الارتباط بين اختبار التوافق ومهارة الطبطة والذي بين ان هنالك ارتباط ويعزو الباحث ذلك الى ان التوافق له اثر فعال في اداء مهار الطبطة وله اهمية كبيرة في تكامل الاداء الحركي للمهارة، الى ان مستوى العينة في اداء مهاره الطبطة عالي نتيجة التدريب المستمر عليها في الوحدة التدريبية، ولاسيما كونها من المهارات الصعبة والتي تحتاج الى توافق عالي، ويذكر ذلك وجيه محجوب "ان التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة"(175,9).

ومن خلال الجدول (2) ايضاً والذي يبين ان هنالك ارتباط بين التوافق ومهاره المناولة والاستلام ويعزو الباحث ذلك الى ان اللاعبين يؤدون هذا المهارة باستمرار وكونها تحتاج الى دقة كبيرة واتزان كونهما من مكونات التوافق الحركي وقد اجتازوا مرحلة التعلم الاولي حيث "إن المتعلم لأي مهارة لا يتعدى المرحلة الأولى الخام من الأداء الحركي خلال الوحدات التعليمية في التربية الرياضية"(164,2).

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات:

- 1- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الحركي (العينين والارجل) ومهاره الطبطة.
- 2- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الحركي(العينين والارجل) ومهارة المناولة والاستلام.

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة تخصيص وقت في بداية الوحدات التدريبية لتدريب التوافق الحركي (العينين والارجل) لأهميته في المهارات الهجومية بكرة اليد.
- 2- اجراء اختبارات دورية للتوافق الحركي (العينين والارجل) لمعرفة المستوى العام للاعبين.
- 3- اجراء بحوث اخرى في كرة اليد لمعرفة العلاقة بين التوافق الحركي والمهارات الاساسية الاخرى بكرة اليد.

المصادر.

- 1- احمد عربيي عودة: كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط2، (بغداد، مكتب دار السلام، 2005).
- 2- بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية،(الموصل: مطبعة جامعة الموصل، 1984).
- 3- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، (بغداد، دار الكتاب العربي، 2011).
- 4- ساري احمد حمدان وآخرون: اللياقة البدنية والصحية، (عمان، دار وائل للنشر، 2001).
- 5- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى: كرة اليد، (الموصل، دار الكتب لمطبعة والنشر، 2001).

- 6- كمال عارف وسعد محسن: كرة اليد، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
- 7- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- 8- نبيل محمود: علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، (ديالى، مطبعة ديالى، 2005).
- 9- وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000).
- 10- ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1996).