

مسا □ بعض الصفات البدنية □ مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة
اليد أكابر
دراسة ميدانية على فريق أمل سيدي عقبة أكابر -

ط.د/ عقبة حشاني
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية - جامعة
بسكرة -

د/ بزيو سليم
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية - جامعة
بسكرة -

المخلص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على نسبة مساهمة و بعض الصفات البدنية في الأداء المهاري من خلال استنباط معادلات تنبؤية لمستوى الأداء المهاري لبعض المهارات في كرة اليد بدلالة الصفات البدنية ، و لتحقيق ذلك أجريت دراسة ميدانية على عينة تم اختياره بطريقة عمدية بلغت (14) لاعب من منتخب الأكابر - ذكور- للفريق أمل سيدي عقبة للكرة اليد وتم إجراء عليهم مجموعة من الاختبارات البدنية و المهارية . و سيتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في التحليل البيانات و وصول إلى نتائج دراسة .

1. مشكلة الدراسة :

من بين الموضوعات ذات الأهمية في تنمية وارتقاء المستوى الرياضي ، هي موضوعات عناصر اللياقة و التي تعد بمثابة العامل الأساسي في إحداث التوازن الفعلي والكلي بشكل عام والرياضي بشكل خاص ، حيث أن النجاح في أداء مهارات اللعبة يعتمد على مدى كفاءة صفات البدنية عند اللاعب ، و حيث تعتبر الصفات البدنية مكونا أساسيا ومهما في كرة اليد بصفة عامة و ذات أهمية كبرى في الأداء المهاري بصفة خاصة. و إن الإنجازات الرياضية التي حققها الرياضيون في نهاية القرن العشرين في لعبة كرة اليد توضح الجهد المبذول في الرفع والارتقاء بالصفات البدنية مثل القوة و أشكالها و السرعة و الرشاقة و المرونة. وبما أن هنالك اختلاف بين اللاعبين من ناحية قدراتهم البدنية و إمكانيتهم المهارية ، لذا ارتأيت من خلال هذه الدراسة إلى معرفة نوعية العلاقة الارتباطية بين بعض الصفات البدنية ونسبة مساهمتها في مستوى أداء المهاري لبعض المهارات في كرة اليد على لاعبين الأكابر لفريق كرة اليد لمدينة سيدي عقبة - بسكرة - الذي يلعب في القسم الوطني الأول على ضوء كل هذه المعطيات يمكن أن نطرح هذا التساؤل

• ما طبيعة العلاقة بين بعض الصفات البدنية بمستوى أداء المهاري لبعض

المهارات التقنية عند لاعبي كرة اليد صنف أكابر ذكور ؟

أهداف الدراسة :

- ✓ التعرف العلاقة بين بعض الصفات البدنية و مستوى أداء المهاري عند لاعبي كرة اليد.
- ✓ التعرف على نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية في أداء المهاري للاعبي صنف أكابر ذكور لكرة اليد.
- ✓ يمكن التنبؤ بمستوى أداء المهاري بمعلومية بعض الصفات البدنية للاعبي صنف أكابر ذكور لكرة اليد.

2. بعض المفاهيم المتعلقة بالدراسة :

• الصفات البدنية :

* الصفات البدنية عند هارسون و كلارك القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب ، أي بأنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية للحياة.
* وهي عبارة عن صفات يمكن للشخص أن يحقق بها نجاحا في نوع النشاط الممارس، وأن التفوق في الأداء المهاري يمكن إرجاعه إلى أسباب أساسية أهمها وجود صفات بدنية معينة لدى الفرد .

• الأداء المهاري :

* يقابل اللفظة اللاتينية performante و تعني إعطاء كلية الشكل لشيء ما .و التي اشتقت منها اللفظة الانجليزية performance و التي تعني انجاز عمل عن طريق تنفيذ مهارات و حركات بهدف بلوغ أهداف معينة.
* الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة .حيث يتعدد اختيار الأداء الفني الملائم بالقوانين البيوميكانيكية و التنافسية و غيرها من الشروط الطبيعية

كرة اليد :

* أصبحت كرة اليد حاليا أكثر ممارسة على المستوى دول العالم في مختلف الأعمار والأجناس، وتعتمد في أسسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير، التنطيط، الخداع، و تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين من 7 لاعبين على ميدان طول 40م و عرضه 20م مقسم إلى منطقتين. كل منطقة محدد فيها منطقة 6متر المعروفة بالمنطقة المحرمة لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مهاجم أو مدافع الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب .و تدوم مدة اللعب حسب الصنف و الجنس و هي مقسمة لشوطين مع استراحة بينهما 10 دقائق. و تتخللها بعض القوانين هي : عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاثة خطوات. عدم إبقاء الكرة في اليد أكثر من 3 ثواني. عدم التكرار في تنطيط الكرة بعد مسكها.

3. تنظيم المنهج للبحث :

1. المنهج المستخدم :

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية . و هو المنهج المناسب لدراستنا التي تمحورت حول دراسة طبيعة العلاقة بين بعض الصفات البدنية بمستوى أداء المهاري لبعض المهارات التقنية عند لاعبي كرة اليد صنف أكابر ذكور.

2. مجالات البحث :

■ المجال المكاني:

تمت الدراسة في نادي الرياضي أمل سيدي عقبة لكرة اليد (ولاية بسكرة) بضبط في صنف أكابر.

■ المجال الزمني:

تمت الدراسة في الفترة الممتدة بين يوم 2013/02/10 إلى غاية يوم 13 مارس 2013 .

3. عينة البحث ومواصفاتها :

تم اختيارنا للعينة بطريقة قصدية ، و التي تمثلت في فئة اكابر ذكور لفريق الرياضي أمل سيدي عقبة لكرة اليد للموسم الرياضي 2012 - 2013 و الكائن بدائرة سيدي عقبة ولاية بسكرة ، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة(14) لاعبا تراوحت أعمارهم بين 19 الى 23 سنة.

4. أساليب وطرق البحث :

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة من التقنيات والوسائل للبحث العلمي نجملها في النقاط التالية

- وسائل جمع البيانات :

اعتمدنا على جمع المعلومات من المكتبات والمراجع التاريخية والعلمية ثم تحليل هذه البيانات واستخلاص النتائج بلاضافة الى مجموعة من وسائل البحث العلمي وهي كالاتي :

أ. الاختبارات المستخدمة (المقاييس) :

● اختبارات بعض الصفات البدنية :

■ اختبارات القوة العضلية

✓ اختبار قوة الانفجارية لعضلات الرجلين :

أ. اختبار الوثب العمودي squat jump

ب. اختبار الوثب العمودي CMJ (Contre-mouvement jump)

✓ اختبار قوة عضلات الذراعين

■ اختبارات السرعة

✓ اختبار سرعة لانتقالية لـ 30 متر

✓ سرعة الاستجابة الذراع VRBV

■ اختبار الرشاقة

✓ اختبار الجرى المكوكي 10 × 4 متر

- اختبار المرونة :
 - ✓ اختبار مرونة الكتف و الرسغ.
- اختبارات الأداء المهاري :
 - اقترح محمد فيرنوفيك في كتابه الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، مجموعة من اختبارات لقياس الأداء المهاري لبعض مهارات في كرة اليد هي :
 - ✓ اختبار التمير و الاستقبال
 - ✓ اختبار سرعة التنطيط
 - ✓ اختبار دقة التسديد بالارتقاء
 - ✓ اختبار رمي الكرة اليد لأبعد مسافة
- ب.الوسائل الإحصائية:
 - لمعالجة البيانات استخدم برنامج الإحصائية (Spss) كذلك الحقيبة الدوال الاحصائية في برنامج اكسل في نظام ' office 2010 ' وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:
 - المتوسطات الحسابية
 - الانحرافات المعيارية.
 - معامل الالتواء
 - معامل التحديد
 - معادلة الانحدار المتدرج.
 - مصفوفة الارتباطية
 - معامل الارتباط بيرسون .

5. عرض وتحليل النتائج

■ الارتباطات بين صفات البدنية و مستوى الاداء المهاري

الرقم	المتغيرات	مريز	دقة تصويب	سرعة تنطيط	قوة رمي كرة يد
1	الوثب العمودي SJ	0,49	0,44	0,71-	0,18-
2	الوثب العمودي CMJ	0,65	0,60	0,81-	0,18-
3	القدرة العضلية للذراعين	0,74-	0,29-	0,75	0,83
4	سرعة لـ 30 متر	0,80-	0,60-	0,96	0,41
5	سرعة الاستجابة الذراع	0,80-	0,67-	0,68	0,47
6	رشاقة 10*4 متر	0,81-	0,71-	0,95	0,27
7	مرونة الكتف و الرسغ	0,83	0,53	0,65-	0,42-

جدول رقم 1: يبين درجة الارتباطات بين صفات و مستوى الأداء المهاري

- ان هناك ارتباط عكسي بين مهارة التمرير و كل من (القدرة العضلية للذراعين، سرعة لـ 30 متر ، سرعة الاستجابة الذراع ، رشاقة 10*4 متر)، و أيضا دلت النتائج على أن هناك ارتباط طردي بين مهارة التمرير و كل من (الوثب العمودي SJ ، الوثب العمودي CMJ، مرونة الكتف و الرسغ).

- ان هناك ارتباط عكسي بين مهارة دقة التصويب و كل من (القدرة العضلية للذراعين، سرعة لـ 30 متر ، سرعة الاستجابة الذراع ، رشاقة 10*4 متر)، و أيضا دلت النتائج على أن هناك ارتباط طردي بين مهارة دقة التصويب و كل من (الوثب العمودي SJ ، الوثب العمودي CMJ، مرونة الكتف و الرسغ).

- ان هناك ارتباط طردي بين مهارة سرعة التنطيط و كل من (القدرة العضلية للذراعين، سرعة لـ 30 متر ، سرعة الاستجابة الذراع ، رشاقة 10*4 متر)، و أيضا دلت النتائج على أن هناك ارتباط عكسي بين مهارة سرعة التنطيط و كل من (الوثب العمودي SJ ، الوثب العمودي CMJ، مرونة الكتف و الرسغ).

- ان هناك ارتباط طردي بين مهارة قوة رمي كرة اليد و كل من (القدرة العضلية للذراعين، سرعة لـ 30 متر ، سرعة الاستجابة الذراع ، رشاقة 10*4 متر)، و أيضا دلت النتائج على أن هناك ارتباط عكسي بين مهارة سرعة التنطيط و كل من (الوثب العمودي SJ ، الوثب العمودي CMJ، مرونة الكتف و الرسغ).

■ نسبة مساهمة الصفات البدنية و مستوى الأداء المهاري:

✓ نسبة مساهمة الصفات البدنية في مستوى أداء مهارة التمرير :

- وجود علاقة ارتباطية قوية جدا بين صفات البدنية و مستوى الأداء المهاري في اختبار التمرير بقيمة (0.97)، وأن صفات البدنية تسهم بنسبة (87%) في مستوى أداء مهارة التمرير في كرة اليد.

- يمكن القول أن معادلة التنبؤ بمستوى أداء مهارة التمرير في كرة اليد بمعلومية صفات البدنية تكون على صيغة :
مهارة التمرير = 55.06 + (الوثب العمودي SJ x -0.054) + (الوثب العمودي CMJ x 0.085) + (سرعة لـ 30 متر x 2.078) + (سرعة الاستجابة x -3.624) + (رشاقة x 0.326) + (مرونة الكتف x 0.326)

✓ نسبة مساهمة الصفات البدنية في مستوى أداء مهارة دقة التصويب:

وجود علاقة ارتباطية قوية بين صفات البدنية و مستوى الأداء المهارى في اختبار دقة التصويب بقيمة (0.86)، و أن صفات البدنية تسهم بنسبة (44%) في مستوى أداء مهارة دقة التصويب في كرة اليد
- يمكن القول أن معادلة التنبؤ بمستوى أداء مهارة دقة التصويب في كرة اليد بمعلومية صفات البدنية تكون على صيغة:

$$\text{مهارة دقة التصويب} = 22.059 + (-0.041 \times \text{الوثب العمودي SJ}) + (0.007 \times \text{الوثب العمودي CMJ}) + (0.78 \times \text{قوة العضلية للذراعين}) + (-0.05 \times \text{سرعة 30 م}) + (-19.58 \times \text{سرعة الاستجابة}) + (-2.245 \times \text{رشاقة}) + (0.021 \times \text{مرونة الكتف})$$

✓ نسبة مساهمة الصفات البدنية في مستوى أداء مهارة سرعة تنطيط:

وجود علاقة ارتباطية قوية جدا بين صفات البدنية و مستوى الأداء المهارى في اختبار سرعة تنطيط بقيمة (0.98)، و أن صفات البدنية تسهم بنسبة (95%) في مستوى أداء مهارة سرعة تنطيط في كرة اليد
- يمكن القول أن معادلة التنبؤ بمستوى أداء مهارة سرعة تنطيط في كرة اليد بمعلومية صفات البدنية تكون على صيغة:

$$\text{مهارة سرعة تنطيط} = 0.346 + (-0.013 \times \text{الوثب العمودي SJ}) + (-0.007 \times \text{الوثب العمودي CMJ}) + (0.076 \times \text{قوة العضلية للذراعين}) + (0.56 \times \text{سرعة 30 م}) + (-1.578 \times \text{سرعة الاستجابة}) + (0.775 \times \text{رشاقة}) + (-0.024 \times \text{مرونة الكتف})$$

✓ نسبة مساهمة الصفات البدنية في مستوى أداء مهارة قوة رمي كرة اليد:

- وجود علاقة ارتباطية قوية بين صفات البدنية و مستوى الأداء المهارى في اختبار قوة رمي كرة اليد بقيمة (0.94)، و أن صفات البدنية تسهم بنسبة (77%) في مستوى أداء مهارة سرعة رمي كرة اليد
يمكن القول أن معادلة التنبؤ بمستوى أداء مهارة قوة رمي كرة اليد بمعلومية صفات البدنية تكون على صيغة:

$$\text{مهارة قوة رمي كرة اليد} = 51.063 + (-0.012 \times \text{الوثب العمودي SJ}) + (-0.070 \times \text{الوثب العمودي CMJ}) + (4.633 \times \text{القدرة العضلية للذراعين}) + (-2.688 \times \text{سرعة لـ 30 متر}) + (7.762 \times \text{سرعة الاستجابة VRBV})$$

• الاستنتاج العام:

- في ضوء نتائج الدراسة وفي حدود عينة البحث نستنتج ما يلي:
- هناك ارتباط طردي قوي بين مهارة التمرير و مرونة الكتف و الرسغ
 - هناك ارتباط عكسي قوي بين مهارة التمرير و كل من (القدرة العضلية للذراعين، سرعة لـ 30 متر ، سرعة الاستجابة الذراع ، رشاقة 4*10 متر)
 - هناك ارتباط عكسي قوي بين مهارة دقة التصويب و اختبار، رشاقة 4*10 متر
 - هناك ارتباط طردي قوي بين مهارة سرعة التنطيط و الصفات البدنية و المتمثلة في (القدرة العضلية للذراعين، سرعة لـ 30 متر ، رشاقة 4*10 متر)
 - هناك ارتباط عكسي قوي بين مهارة سرعة التنطيط و كل من اختباري الـ (CMJ- SJ)
 - هناك ارتباط طردي قوي بين مهارة رمي كرة لأبعد مسافة و الصفات البدنية و المتمثلة في القدرة العضلية للذراعين
 - نسبة مساهمة الصفات البدنية في مستوى أداء مهارة التمرير 87%
 - نسبة مساهمة الصفات البدنية في مستوى أداء مهارة دقة التصويب 44%
 - نسبة مساهمة الصفات البدنية في مستوى أداء مهارة سرعة التنطيط 95%
 - نسبة مساهمة الصفات البدنية في مستوى أداء مهارة رمي كرة اليد 77%

قائمة المراجع:

1-حسين و قاسم حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1، دار الفكر و النشر، عمان الأردن. 1988. ص 75

2- أبو الفضل جمال ابن منظور : لسان العرب، ج 1، دار الطباعة ، لبنان ، 1997 ، ص ، ص 82 .