التوازن الحركي وبعض الصفات البدنية وعلاقتها بأداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد لدى لاعبي نادي كربلاء الرياضي

الباحث

م.د. عبدالناصر مرزه حمزه

Naser1975@yahoo.com

الكلمات الافتتاحية: التوازن الحركي ، التحركات الدفاعية

يهدف البحث الى التعرف على نوع العلاقة بين التوازن الحركي والصفات البدنية لدى عينة البحث من لاعبي نادي كربلاء بكرة اليد وكذلك التعرف على نوع العلاقة بين الصفات البدنية وأداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية واجري البحث على عينة مكونة من (9) لاعبين من فئة الشباب بنادي كربلاء الرياضي ، واستعان الباحث بعدد من الاختبارات البدنية واختبار الاتزان الحركي والاختبار المهاري ، وبعد تطبيق الاختبارات تم معالجة البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة للتحقق من مدى صحة الفروض التي وضعها الباحث ،واستنتج الباحث الاستنتاجات التالية :

1- أثبتت نتائج البحث وجود علاقة طردية بين الاتزان ومستوى السرعة الانتقالية في كرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

2- لا توجد علاقة معنوية بين مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى والسرعة والرشاقة والقدرة العضلية وهذا دليل على وجود ضعف في مستوى الصفات البدنية لدى أفراد عينة البحث .

أما التوصيات فكما يلي :

1- الاهتمام بالبرامج التدريبية الخاصة بالاتزان الحركي مما يؤدي الى ارتفاع مستوى .

2- إعطاء اهتماما اكبر لمهارات كرة اليد التي تتميز بأداء التحركات القصيرة

3- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية للاتزان الحركي في مجال التدريب والتدريس .

Kinetic balance and some physical qualities and their relationship to the performance of the skill of short-range defensive moves handball in Karbala sports club players

researcher

M.D. Abdelnaser Merza Hamza

Naser1975@yahoo.com

Opening words: kinetic balance, defensive moves

The aim of the research is to identify the type of relationship between the kinetic balance and the physical characteristics of the research sample of Karbala players in handball, as well as the type of relationship between the physical qualities and the performance of the skill of the short-range defensive moves in handball.

The researcher used the descriptive method in the style of associative relationships and conducted a research on a sample of (9) young players in Karbala Sports Club. The researcher used a number of physical tests and testing of motor equilibrium and skill testing. After the tests were implemented, Hypotheses developed by the researcher, the researcher concluded the following conclusions:

-There is a significant relationship between the speed of the transition and the balance of motor.

-There is no significant relationship between the fitness and explosive force of the two men and the balance of motor

- There is no significant relationship between the physical characteristics studied and the accuracy of the correction of the jump.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة كرة اليد تحوي العديد من المهارات الأساسية والتي تؤدي في ملعب محدد وأمام جمهور تتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى عالي من الأداء الفني المتعدد والذي يشمل جميع مراحل أداء هذه المهارات ويتطلب الآمر التحكم السريع من اللاعب في حركاته عن طريق أداء الحركات السريعة والتغير في وضع الجسم وأوضاع أجزاءه إلى وضع فني خاص يؤهله لأداء الارتقاء وأداء النهوض الفعال ، ويلزم القانون الدولي اللاعب الالتزام بقواعد اللعبة والذي يفرض بالضرورة أن يتميز اللاعب بالتوازن والرشاقة وسرعة الارتقاء وأداء عمليات الارتقاء بالشكل الصحيح .

وعليه تكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة بين الاتزان الحركي وبعض الصفات البدنية ونوع علاقتها بأداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى لدى لاعبي نادي كربلاء .

أما مشكلة البحث فيحتاج من المدربين مراعاة التنمية الشاملة والمتزنة لهذه القدرات والتي تعد من الأساسيات الهامة التي تميز لاعب كرة اليد عند أداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى ذلك من اجل النجاح في تنفيذها بالشكل الأمثل ، ولهذا فان دراسة طبيعة العلاقة بين بعض الصفات البدنية والاتزان الحركي ومهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى وبتكاملها يمكن ان يكون النجاح ممتعا ومن اجل ذلك جاءت هذه الدراسة لتبين حقيقة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث .

ويهدف هذا البحث الى :

- التعرف على نوع العلاقة بين الاتزان الحركي ومستوى أداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد .

وفروض البحث فهي:

- التعرف على نوع العلاقة بين الصفات البدنية ومهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد
- توجد علاقة ارتباط بين الاتزان الحركي وبعض الصفات البدنية بأداء مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى لدى لاعبي نادي كربلاء أفراد عينة البحث .

أما مجالات البحث هي:

- **المجال البشري** : مجموعة من لاعبي كرة اليد لنادي كربلاء الرياضي الشباب .
- **المجال الزماني** : المدة من 12/1 /2017 لغاية 2018/1/19
- **المجال المكاني** : القاعة المغلقة التابعة لنادي كربلاء الرياضي .

2- إجراءات البحث:

2-1 المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات والعلاقات الارتباطية أن لكل بحث ما يفيد من المناهج المستخدمة لغرض التوصل إلى معرفة الحقائق الدقيقة الخاصة بذلك البحث "فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة مقبولة ومعلومة (وجيه :1988 :133) .

2-2 عينة البحث:

"من الشـــروط المهمة في اختيار العينة في أن تكون ممثلة للمجتمع الإحصـــائي "(محمد وعدنان :1990 :133) تم اختيار عينة من لاعبي كرة اليد لنادي كربلاء فئة الشباب ، ومن الذين سبق لهم تعلم واكتساب مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى بلغ عددهم (9) لاعب للموسم 2017 .

2-3 أدوات البحث:

و اســـتخدم الباحث عدد من الأدوات وهي "وســـيلة أو الطريقة التي يســـتطيع الباحث من خلالها حل مشكلته "(محمد وباسم :1994 :35) .

وبغية الحصول على المعلومات اللازمة استعان الباحث بالأدوات الأتية :_- شواخص عدد 8

- صافرة وأدوات مكتبية وشريط قياس وسبورة مرقمة

- كرات يد عدد 5

2-3-1 الاختبارات البدنية

- اختبار باس المعدل للتوازن الحركي .
- اختبار ركض 30 متر لقياس السرعة الانتقالية .
- اختبار الوثب العمودي لسيرجنت لقياس القدرة العضلية .

اختبار الزجزاج لقياس الرشاقة .

2-3-2 الاختبارات المهارية:

1 - **اختبارات التحركات الدفاعية قصيرة المدى (الأمامية _الخلفية الجانبية)**(ضياء ونوفل :2001 :511) .

- **الغرض من الاختبار** : قياس التحركات الدفاعية قصيرة المدى .

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف(عدد2) .
- كرات طبية وكرات يد (عدد3) .
- يرسم على الأرض الشكل .
- ترسم دائرة نصف قطرها (30سم) .
- من مركز الدائرة السابقة يرسم نصف دائرة قطرها 4 أمتار .

وصف الأداء :

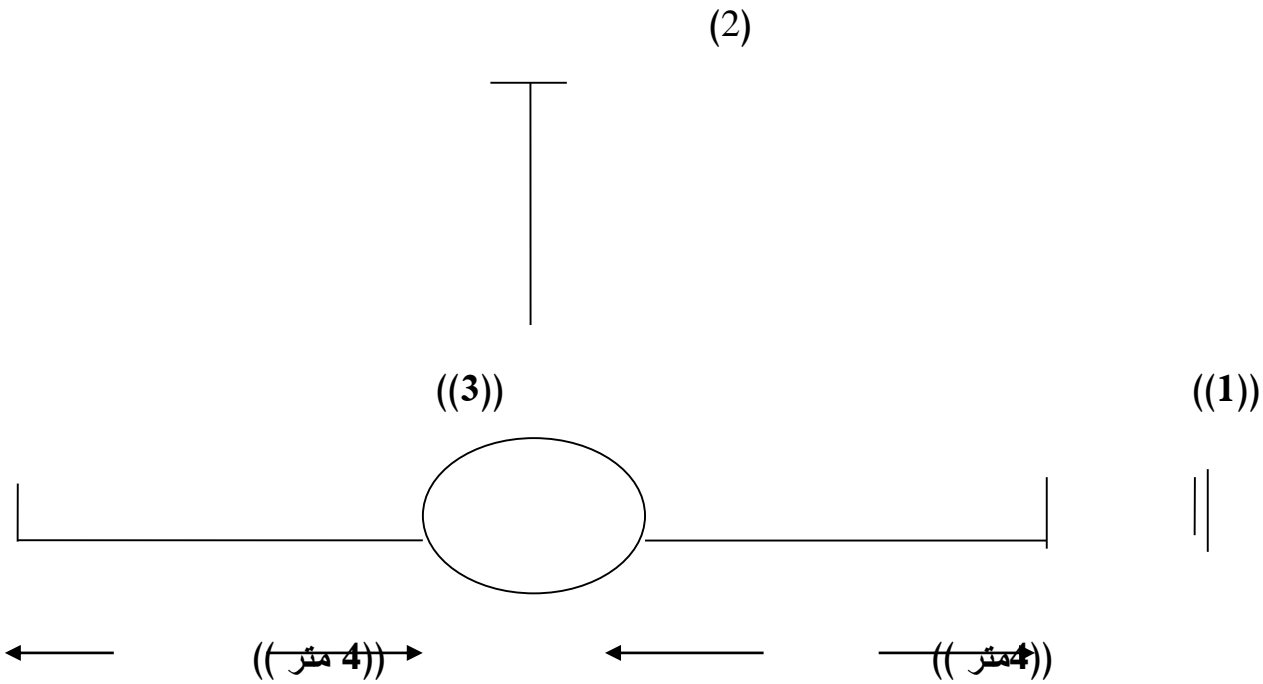
مع إعطاء الإشارة بتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات وفقاً لما يلي :

ـ من الدائرة إلى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية

ـ من الدائرة رقم (2) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الأمامية والخلفية .

ـ من الدائرة رقم (3) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية .

ـ يراعي في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة إلى إي من الكرات أن يلمس الكرة التي يصل إليها باليد القريبة ناحية الكرة قبل الارتداد .



(شكل رقم ـ 1 ـ يوضح اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد)

2-4 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاســـتطلاعية على (3) لاعب من لاعبي كرة اليد لنادي كربلاء خارج عينة البحث والذين سبق لهم ممارسة كرة اليد ،وذلك بهدف حساب صدق وثبات جميع البيانات .

2- 5 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق اختبارات الاتزان الحركي ثم قام أيضـــا بتطبيق اختبارات الصـــفات البدنية وكذلك المهارية على عينة البحث ، وكما يلي :اليوم الأول : بتاريخ 2017/12/2 قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية (السرعة والرشاقة ، القوة الانفجارية)

اليوم الثاني بتاريخ 2017/12/3 قام الباحث بتطبيق اختباري الاتزان الحركي واختبار مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى .

2-5 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الارتباط البسيط

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض النتائج :

جدول رقم(1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط للصفات البدنية والاتزان الحركي وقيمه

الصفات البدنية والاتزان الحركي	س-	ع	قيمة R		الدلالة
			محسوبة	جدولية	
الرشاقة	8.16	0.388	0.62	0.754	غير معنوي
السرعة	4.52	0.269	0.77		معنوي
القدرة العضلية	84.66	12.935	0.65		غير معنوي
الاتزان الحركي	50.31	7.08			

R = عند مستوى 0.05 درجة الحرية 7

تبين من الجدول ان معاملات الارتباط بين الاتزان الحركي والسرعة الانتقالية دالة إحصائيا عند مستوى 0,05 ، ويتبين من الجدول ان معاملات الارتباط بين القدرة العضلية والسرعة غير دالة إحصائيا .

مناقشة النتائج:

ان وجود العلاقة بين الاتزان الحركي والسرعة الانتقالية ناتجة عن التدريب الجيد لهذا النوع من الصفات البدنية ، فضلا عن ان افراد عينة البحث يتمتعون بدرجة جيدة من الاتزان الحركي وبالتالي يستطيع الفرد أن يتحكم في حركاته ويعدل وضعه في كافة المثيرات الخارجية حتى يحقق درجة عالية من الأداء ،اذ ان اللاعب الذي يتميز بالاتزان الحركي يمكن ان يتفوق في النشاط الرياضي الذي يمارسه .

كما ظهرت العلاقة بين الرشاقة والاتزان الحركي غير دالة إحصائيا وهي علاقة غير معنوية ،ويرى الباحث ان هذه العلاقة تدل على عدم فاعلية الرشاقة المقاسة بالزمن حيث انه كلما قل الزمن ارتفع مستوى أداء اللاعب الذي يتمتع بالاتزان الحركي والقدرة على تعبئة المجهود لبذل الطاقة يستطيع ان يحقق مستوى عالي في الرشاقة .

وتشير هذه العلاقات بين الاتزان الحركي والسرعة حيث تدل على ان سرعة الحركة للاعب تتغير بتغير الموقف عند الأداء وحسب توازن هذا اللاعب سواء أثناء حركته بالهواء أو على الأرض .

وأيضا ظهرت العلاقة غير دالة إحصائيا بين القدرة العضلية والاتزان الحركي ،ويرى الباحث ان هذه العلاقة تدل على عدم تميز لاعب كرة اليد بالقدرة السريعة التي يستطيع السيطرة على جسمه أثناء الأداء والاستفادة من السرعة سواء كانت سرعة رجل المرجحة أو حركات الذراعين والجذع عند أداء الحركات القصيرة ،مما يؤكد على ان القدرة العضلية من العناصر المهمة للاعبي كرة اليد التي يجب التأكيد عليها .

جدول رقم2

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط للصفات البدنية ومهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى

المتغيرات	س-	ع	قيمة معامل الارتباط		الدلالة
			محسوبة	جدولية	
الرشاقة	8.16	0.388	0.71	0.754	غير معنوي
السرعة	4.52	0.269	0.64		معنوي
القدرة العضلية	84.66	12.935	0.62		غير معنوي
مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى	7.12	2.71			

الارتباط عند مستوى 0.05 درجة الحرية 7

يتضـــح من الجدول اعلاه ان هناك ارتباط غير معنوي بين جميع الصـــفات البدنية المبحوثة و(الســرعة الانتقالية والرشــاقة والقدرة العضــلية) مع مهارة التحركات الدفاعية قصــيرة المدى اذ كانت قيمة الارتباط المحســوبة كانت اقل من الجدولية ، مما تقدم يظهر ان علاقات الارتباط بين الصـــفات البدنية ومهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى غير معنوية ، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ضعف مستوى الصــفات البدنية لدى افراد عينة البحث ،وبهذا جاءت نتيجة قلة اهتمام المدربين باعداد لاعبيهم مما اثر ذلك سلبا في قيمة الارتباط بين صفاتهم البدنية ومهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى .

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

1- أثبتت نتائج البحث وجود علاقة طردية بين الاتزان ومستوى السرعة الانتقالية في كرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

2- لا توجد علاقة معنوية بين مهارة التحركات الدفاعية قصيرة المدى والسرعة والرشاقة والقدرة العضلية وهذا دليل على وجود ضعف في مستوى الصفات البدنية لدى أفراد عينة البحث .

4-2 التوصيات

1- الاهتمام بالبرامج التدريبية الخاصة بالاتزان الحركي مما يؤدي الى ارتفاع مستوى .

2- إعطاء اهتماما اكبر لمهارات كرة اليد التي تتميز بأداء التحركات القصيرة

3- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية للاتزان الحركي في مجال التدريب والتدريس .

4- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير لاعبيهم في الاتزان الحركي في وحداتهم التدريبية .

5- أجراء دراسات وبحوث أخرى على بقية الصفات البدنية والاتزان الحركي .

المصادر :

1. ضياء الخياط ونوفل الحيالي ؛**كرة اليد** (الموصل ، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة ،2001) .
2. محمد أبو صالح وعدنان معوض ؛**مقدمة في الإحصاء** (الأردن ،مركز الكتب الأردنية 1990) .
3. محمد البسيوني وباسم فاضل ؛**الأعداد النفسي للاعبين بكرة القدم** (القاهرة ،دار المعرفة ،1994) .
4. وجيه محجوب؛ **طرائق البحث العلمي ومناهجه**،ط2(بغداد ،دار الحكمة للطباعة والنشر،1988) .