

دراسة العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري - لدى لاعبات كرة اليد - صنف أكابر

الباحثة: إيمان سومية معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3

ملخص

يهدف التدريب الرياضي إلى تحسين وتطوير القدرات البدنية المختلفة وإلى رفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية، وكذلك اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق التعلم وممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر ومتواصل. فالاستمرار في العملية التدريبية الذي يؤدي إلى حدوث بعض الاستجابات الفسيولوجية الايجابية، مما يزيد من قدرة اللاعب على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي الارتقاء بالمستوى نتيجة لعمليات التكيف التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة، ورياضة كرة اليد تعتمد على الذكاء والسرعة في اتخاذ القرار وتتطلب السرعة وقوة وتحمل التعب لمدة طويلة لقطع الممارس عدة أشواط في مشواره الرياضي وذلك من التكوين الجسماني باكتساب اللياقة البدنية والأداء المهاري الجيد في المباراة والتدريب.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري في كرة اليد ولقد عملنا الدراسة على 16 لاعبة من صنف الأكابر من نادي الناديت بدويرة واستخدمنا المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وتطرقنا في هذه الدراسة إلى التعرف على القياسات الجسمية، والطرق ووسائل القياس الشائعة في المجال الرياضي، وكذلك ملاحظة معظم المهارات الأساسية في كرة اليد الدفاعية وقمنا بحساب معامل الارتباط لمعرفة نوع العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري وبعد استخراج النتائج توصلنا إلى أن هناك علاقة موجبة قوية بينهما وقمنا بإنهاء هذا البحث بالتوصيات والاقتراحات التي تتمثل في إعطاء أهمية لعملية الانتقاء المبنية وفق معايير علمية أي الاعتماد على معايير دولية في عملية انتقاء وكذلك تطبيق عدة اختبارات على الرياضيين قبل انضمامهم للفريق الوطني وذلك للكشف عن قدراتهم.

الكلمات الدالة : القياسات الجسمية، الأداء المهاري، لاعبات كرة اليد، صنف أكابر.

مقدمة

يكن نجاح التدريب الرياضي وتحقيق أهدافه في وصول اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي التخصصي¹ وبعد الإعداد البدني بمختلف أنواعه الأساس الذي يبني عليه المدربون خططهم وفقا لمتطلبات النشاط، وتتطلب ذلك تنمية الصفات البدنية، والتي من شأنها

1 فتحي المهشيش يوسف الدرسي، علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، دار الكتب الوطنية بنغازي، 2002، ص5.

الارتقاء بالمستوى المهاري والفني لأداء اللاعب، وعلى هذا فإن تحسين وتطوير مستوى الأداء يمكن الوصول إليه عن طريق استخدام الطرق العلمية للتدريب والتي يظهر نتائج اللاعب خلال المنافسات.²

فتتمثل القياسات الجسمية في أطوال وأوزان الجسم وعلاقة كل منها بالآخر، ومن خلاله يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الأهمية، حيث تشير الدراسات الحديثة إلى وجود ارتباطات عالية بين القياسات الجسمية ومستويات الأداء في الأنشطة المختلفة، وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمباز، بينما طوال القامة لرياضة السلة، الطائرة واليد والرمي والوثب أيضا.³

ولتدريب فرق السيدات على المدرب أن يخضع في اعتباره خصائصهن العضوية فجهازهن العضلي أكثر مرونة واستطالة عن الرجال، لكن باعتبار أن السيدات لهن نسبة عالية من الدهون في الجسم الأمر الذي يخفض من القدرة الحيوية لديهن، بذلك وجب على المدربين أن يولوا اهتماما كبيرا لهذا الجانب البدني الخاص.⁴ بالإضافة أن لهن نسبة قليلة من الهيموغلوبين في الخلايا الدموية يجب اتخاذ المقاييس اللازمة للتأكد من امتدادها في عملية التدريب بمواد طاقوية تساهم في تقوية وظائف القلب والرئتين وتخفيف الإرهاق الشديد، الأنيميا، ضغط الدم وهذا تحت إطار منهج سليم في التغذية لكل عنصر في الفريق وكذلك نجد الدورة الشهرية تأكيد كبير على تجويف البطن والحوض الأمر الذي يستدعي انقطاع اللاعبه عن التمرين أو التوقف عن التدريب لفترة لبعض الوقت حفظا على صحة اللاعبه.⁵

الإشكالية

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته والذي يهدف إلى اكتساب المدرب العلوم والمعارف والتطبيقات التي تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي ورفع مستوى اللياقة البدنية وتساعد على تحقيق أفضل النتائج للفاعلية الخاصة، أو حسب النشاط المختار.

فكل نشاط رياضي يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة به، ومن أجل الوصول إلى المستويات

2 علا حسن حسين أبو العلا، برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد، أطروحة دكتوراه في التربية الرياضية، جامعة الحلوان، القاهرة، 2004، ص2.

3 أمرالله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، القاهرة، 1998، ص11.

Jean-Luc CAYLA et Rémy LACRAMPE : *Manuel pratique d'entrainement*. 110. 4 question, Réponses, développement pour tout savoir tout comprendre, édition Amphora, France janvier 2007, p198.

5 عصام الوشاحي: كرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى مستوى العالي، ط2، دار الفكر العربي القاهرة، 2008، ص111-112.

العالية لا بد أن يكون نمط الجسم مناسب لنوع الرياضة الممارسة، فالقياسات الأنثروبومترية لها أهمية كبيرة في وصف جسم الإنسان ومتابعة عمليات النمو الجسدي والتعرف على الفروق الفردية بين الأفراد من خلال معرفة الوزن والطول في المراحل السنوية المختلفة، واكتشاف النسب الجسمية والتعرف على معادلات النمو والنمط والبنيان الجسدي، وتأثيرها على الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي في مختلف مستوياته⁶. لذا يجب على المدربين الاهتمام بالأداء الرياضي بصفة عامة والذي يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية، ومهارية، خطئية، نفسية، فالأداء المهاري هو نظام خاص لحركات تؤدي بالتوالي أو الصورة المثالية للأداء الفني، والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية⁷ بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة⁸ لتحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وذلك بالإتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب، وخاصة في رياضة كرة اليد التي لا بد من اللاعب التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى تتمكن من اللعب في المستويات العليا.

وانطلاقاً من هذا المنظور تبلورت الإشكالية العامة لبحثنا والتي تتمحور أساساً حول معرفة هل هناك علاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟ وعليه تم طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل وزن الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟
- 2- هل أطوال الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟
- 3- هل اتساعات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟
- 4- هل محيطات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟

الفرضية العامة:

هناك علاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر.

الفرضيات الجزئية:

- 1- وزن الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر.
- 2- أطوال الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر.

6 أحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، 2003، ص 255.

7 مصطفى فاتح وجدي، محمد لطفي سيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002 ص 347.

8 مصطفى فاتح وجدي، محمد لطفي سيد، نفس المرجع ص 349.

3- اتساعات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر.

4- محيطات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر.

أهداف البحث:

- تحديد أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي وتأثيرها على المهارات الأساسية في كرة اليد.

- معرفة العلاقة التي تربط بين القياسات الجسمية والأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر.

تحديد المصطلحات:

القياسات الجسمية: تعني قياس أعضاء جسم الإنسان أو جسمه ككل، أصلها يوناني وهو يتكون من مقطعين المقطع الأول (الأنثروبو) Anthroपो الذي يعني الإنسان والمقطع الثاني هو (مترى) Metrey الذي يعني القياس.

الأداء المهاري: كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم بها المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول إلى دقة أداء المهارات بألية وإتقان تحت أي ظرف من الظروف المباراة⁹.

كرة اليد: هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الأخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعبة¹⁰.

لاعبات أكابر: مجموعة أفراد تمارس رياضة كرة اليد على أسس نظامية وقانونية من جنس إناث. فئة تنافسية تتزامن أو أواخر مرحلة المراهقة منتمية إلى أقسام الشبابية المؤطرة من طرف الرابطات أو الاتحاديات من أجل تحقيق منجزات قياسية كبرى في عالم الرياضة، بهدف رفع مستوى الرياضة كما وكيفاً إلى أفاق جديدة.

يطلق على هذا النوع من المستوى الرياضة (المنجزات الكبرى) أو رياضة الأرقام القياسية رياضة المستويات العالية الرفيعة¹¹.

الدراسات السابقة والمشابهة:

إن أي دراسة علمية لا بد أن تنطلق وتعتمد على دراسات سابقة فلا توجد دراسة تنطلق من فراغ، وذلك من خلال النتائج التي وصلوا إليها ومحاولة تنفيذ وإدخال المتغيرات التي من شأنها تدعيم البحث الذي يتم إجراءه، ففي بحثنا هذا نعرض بعض الدراسات المشابهة لموضوعنا وهي كالتالي:

دراسة عطاء وأرميلي 1999: رسالة ماجستير تحت عنوان «علاقة النمط الجسدي بمستوى الأداء

9 وجدي مصطفى الفاتح، محمد سيد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، مرجع سابق ص 373.

10 خالد الحشوحوش: الموسوعة الرياضية العصرية، ط1، دار بافا العلمية عمان 2006 ص 188

11 عباس جمال: "علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، 2001، ص9.

المهاري لدى ناشئ جمباز بالأردن»¹².

أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة لتعرف على أنماط الجسمية السائدة لدى ناشئ الجمباز في الأردن.
 - والتعرف على العلاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث.
- المنهج: أستخدم المنهج الوصفي.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 51 لاعب ناشئ جمباز يتراوح أعمارهم ما بين 7-9 سنوات. وسائل المستخدمة: كانت وسائل جمع البيانات هي طريقة (هيت-كارتر) الانتروبومتري لتحديد النمط الجسمي وموضوعية الاختيار المهاري.

نتائج البحث : أنماط الجسمية السائدة في رياضة الجمباز ولا يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري لدى أصحاب النمط النحيف.

دراسة تميمي¹³ 1999: رسالة ماجستير تحت عنوان «تحديد بعض الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الموهوبين بألعاب الساحة والميدان».

أهداف الدراسة:

- تحديد بعض الخبرات البدنية القياسات التي من خلالها تتم عملية الانتقاء الموهوبين من الجنسين لفعاليات الركض السريع والوثب لأعمار 11-12 سنة.
- التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين الصفات البدنية والقياسات الجسمية التي تقيسها هذه الاختبارات.

عينة البحث: بلغت عينة البحث 386 تلميذ أو بواقع 196 تلميذ من المدارس الابتدائية لمديرية الرصاف و190 تلميذ من المدارس الابتدائية كمديرية الكرخ.

الاختبارات المستعملة: استخدمت الباحثة 9 اختبارات واستخدمت قياس واحد وهو قياس طول القامة وهو قياس طول القامة واستخدام الأسلوب الوصفي بطريقة المسح.

أهم الاستنتاجات: ظهرت أن التقسيمات التي استخدمتها الباحثة واعتمدها من خلال المنحنى الطبيعي كانت مناسبة جدا مع ما تم اعتماده من تقديرات نوعية موازية لها حيث يمكن الاستدلال على أفراد العينة المتميزين ذوي القدرات والقياسات الخاصة خصوصا الاختبارات الخاصة بالركض السريع واختبارات الوثب.

12 أحمد بني عطار، وزياد محمد أرميلي: «علاقة النمط الجسمي بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئ جمباز في الأردن» سنة 1999.

13 سناء مجيد محمد التميمي: تحديد بعض الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الموهوبين بألعاب الساحة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد 1999.

3-3- دراسة صبان، ناصر، حرشاوي، رمعون¹⁴ 2009: رسالة ماجستير تحت عنوان « دور وأهمية الأنماط الجسمية في تقويم منهاج المدارس المرحلة الثانوية بالجزائر. عينة البحث: 200 تلميذ.

المنهج المستخدم: استخدم الباحثون المنهج الوصفي تحليلي.

أهداف البحث:

- تحديد الأنماط الجسمية للتلاميذ المرحلة الثانوية من 16-19 سنة.

- تحديد الأنماط الجسمية السائدة في المرحلة الثانوية.

- مدى تناسب الأنشطة الرياضية المبرمجة مع طبيعة الأنماط الجسمية.

نتائج البحث:

- الكتلة الشحمية هي المسيطرة على الإناث.

- الكتلة العضلية هي المسيطرة على الذكور.

- نمط الشحني العضلي هو الغالب لدى الذكور.

- نمط نحيف عضلي هو الغالب عند الإناث.

الدراسة النظرية:

القياسات الجسمية:

تم الاعتماد على القياسات الجسمية التي وردت في المصادر والمراجع والمتفق عليها كل من (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين) مع إضافة العمر والوزن لهذه القياسات وقد تم أخذ هذه القياسات جميعا لعينة بحث من النقاط التشريحية المتفق عليها وقد تضمنت هذه القياسات (الأطوال والأعراض والمحيطات).

1- وزن الجسم: يقف اللاعب بلباس داخلي فقط على قاعدة الجهاز المخصص لقياس الوزن ثم تأخذ القراءة لأقرب 0,5 كغم من خلال القرص الدائري.

2- الطول الكلي للجسم: يتم أخذ القياس لأقرب 0,5 سم من وضع الوقوف وتأخذ القراءة من أعلى نقطة على سطح الجمجمة وحتى أسفل القدم.

3- طول الذراع: يتم قياس طول الذراع من النقطة الوحشية للنتوء الاخرومي لعظم اللوح حتى النتوء الابري لعظم الكعبرة.

4- طول العظم: يتم قياس طول العظم من أعلى نقطة للنتوء الاخرومي لعظم اللوح من الجهة الوحشية حتى العقدة الوحشية لعظم العضم.

14 محمد صبان، عبد القادر ناصر، يوسف حرشاوي، محمد رمعون: « دور و أهمية الأنماط الجسمية في تقويم منهاج المدارس المرحلة الثانوية بالجزائر، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، العراق، 2009.

- 5- طول الساعد: يتم قياس طول الساعد من العقدة الوحشية لعظم العضد حتى النتوء الأبري لعظم الكعبرة.
- 6- طول الكف: يتم قياس طول الكتف من منتصف الرسغ وحتى نهاية أصبع الأوسط وهو مفرد، أي تقاس المسافة بين عظام رسغ اليد إلى الطرف السفلي للأصبع الوسطى.
- 7- طول الرجل: من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من المدور الكبير للجزء العلوي للعظمة الفخذ وحتى الكعب الوحشي لمفصل رسغ القدم.
- 8- طول الفخذ: من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من المدور الكبير للجزء العلوي للعظمة الفخذ وحتى الحفرة الوحشية للركبة.
- 9- طول الساق: من وضع الوقوف يتم القياس من الحفرة الوحشية للركبة وحتى نهاية الكعب الوحشي للساق.
- 10- طول القدم: من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من أسفل الكعب الوحشي وحتى الإصبع الأول من القدم.
- 11- عرض الصدر: يؤخذ القياس من وضع وقوف مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم ويتم حساب المسافة من مستوى الضلع الخامس والسادس.
- 12- عرض الكتفين: يتم القياس بوضع شريط القياس أفقياً على نقطتي النتوين الأخرمين الوحشين لعظم اللوح.
- 13- عرض الحوض: توضع نهايتي برجل الأعراس على أكبر نقطتين متقدمين إماماً من الجانب (الشوكتين الحرقفتين) وتسجل القراءة.
- 14- محيط الصدر: يوضع شريط القياس أفقياً حول الصدر ويراعى أن يتلف فوق حلمة الصدر من أعلى وتؤخذ القراءة.
ملاحظة: أن يكون تنفس الرياضي الطبيعي.
- 15- محيط العضد: تحدد المسافة بين التنوء الأخرمي لعظم اللوح من الجهة الوحشية وبين العقدة الوحشية لعظم العضد وتقسّم على (2) وحاصل القسمة هي نقطة القياس الذي يوضع عليه الشريط القياس أفقياً في الوسط حول العضد.
ملاحظة: أن تكون الذراع مرتخية جانب الجسم.
- 16- محيط الفخذ: تحدد المسافة بين المدور الكبير لعظمة الفخذ وبين الحفرة الوحشية لمفصل الركبة وتقسّم على (2) وحاصل القسمة هي نقطة القياس التي يضع عليها الشريط أفقياً مع ملاحظة أن تكون العضلة في حالة ارتخاء وتؤخذ القراءة.
- 17- محيط الساق: تحدد المسافة من الحفرة الإنسية لمفصل الركبة وبين الكعب الوحشي وتقسّم على (2) وحاصل القسمة هي نقطة القياس التي يضع عليها شريط القياس أفقياً مع ملاحظة أن

تكون العضلة في حالة ارتخاء وتؤخذ القراءة.

18- محيط الحوض: تحدد المسافة يدور شريط القياس على الحوض فوق السرة ب 2سم تقريبا وتؤخذ القراءة بالسنتيمتر.

الأداء المهاري في كرة اليد:

تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى:

(1) المهارات الهجومية تشتمل على:

أ- المهارات هجومية بدون كرة:

1- البدء والتوقف.

2- الجري مع تغيير الاتجاهات.

3- العدو والجري.

4- المراوغة بالجسم.

5- الحجز.

6- تغير توقيت الجري.

ب- المهارات الهجومية بالكرة تشتمل على:

1- التميرير.

2- الاستلام.

3- تنطيط الكرة.

4- التصويب.

5- الخداع.

(2) المهارات الدفاعية تشتمل على:

1- وقفة الدفاع.

2- المقابلة.

3- حائط الصد.

4- جمع الكرات المرتدة.

5- تثبيت وقطع الكرات.

6- التحركات الدفاعية.

7- التغطية.

8- التسليم والتسلم.

9- التخلص من الخصم.

10- الدفاع ضد تنطيط الكرة.

(3) مهارات حارس المرمى تشتمل على:

أ) مهارات دفاعية:

- 1- وقفة الاستعداد الدفاعية .
- 2- التمرد داخل منطقة المرمى.
- 3- الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى .4- الدفاع ضد التصويبات الجناحية.
- 5- الدفاع ضد التصويبات المسقطة .
- 6- قطع المرات وإفساد الهجوم الخاطف.
- 7- جمع الكرات المرتدة.

ب) مهارات هجومية:

- 1- الاستحواذ على الكرة .
- 2- الرمية الجانبية.
- 3- توجيه الزملاء.
- 4- أداء رميات الجزاء أحياناً.¹⁵

منهج الدراسة:

والمنهج المناسب بناء على ما سبق هو المنهج الوصفي التحليلي والذي يمكن تعريفه على أنه «استقصاء ينصب على دراسة ظاهرة، كما هي قائمة في الحاضر، لقصد تشخيصها، وكشف تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها»¹⁶.

مجالات البحث:

المجال المكاني: أجرينا دراستنا في نادي النادي بالدويرة الجزائر العاصمة.

المجال البشري: شمل 16 من لاعبات كرة اليد صنف أكبر.

ج) المجال الزمني: من بداية الموسم الرياضي 2014-2015.

مجتمع وعينة الدراسة: المجتمع يمثل جميع اللاعبات بنادي ناديت بدويرة الجزائر.

شملت عينة البحث لاعبات كرة اليد: نادي ناديت دويرة بالجزائر العاصمة 16 لاعبة.

واختيار عينة مقصودة وذلك لقرب المسافة وسهولة احتكاكنا باللاعبات.

الأدوات الإحصائية:

هي مجموعة من الاختبارات والمقاييس تقنن أو تصمم خصيصا لاختبار الفروض الإحصائية، وعليه فإننا انتقينا مجموعة من المقاييس والاختبارات بهدف اختبار فرضيات البحث ومنها:

- بطاقة الملاحظة:

الملاحظة هي وسيلة من وسائل جمع البيانات التي تستخدمها مختلف العلوم ولو بنسب مختلفة

15 محمد توفيق الوليلي، كرة اليد تعليم - تدريب - تكنيك، الكويت، 1989، ص 33-34.

16 أحمد بن مرسلّي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، د.م.ج.

الجزائر، 2005، ص 287.

وتعرف بأنها إدراك الظواهر والمواقف والوقائع والعلاقات عن طريق الحواس سواء لوحدها أو باستخدام الأدوات المساعدة ويعرفها كاتر جود الملاحظة هي الوسيلة التي نحاول بها التحقق من السلوك الظاهري للأشخاص وذلك بمشاهدتهم بينما هم يعبرون عن أنفسهم في مختلف الظروف والمواقف التي اختيرت لتمثيل الظروف الحياتية العادية أو لتمثيل مجموعة خاصة من العوامل»

هي شبكة لملاحظة الأداء المهاري في كرة اليد أثناء المنافسات وقمنا بتقسيمها إلى مهارات دفاعية نذكر منها: -التمرکز الدفاعي- الصد - التنقلات - التغطية- توقيف المهاجم -العودة للدفاع- قطع الكرة- التخلص من الخصم- الدفاع ضد تنطيط الكرة.

ومهارات هجومية نذكر منها: التمرير- التنطيط- التصويب بالارتكاز- التصويب بالارتقاء- التصويب بشي الجذع- تغيير المنصب عند الهجوم - الخداع- الحجز- الهجوم الخاطف.

وذلك من خلال الشبكة المعدة من طرف الباحثة والتي تمت عن طريق الملاحظة المباشرة أثناء أداء المنافسات، ثم قمنا برصد عدد المهارات الدفاعية والهجومية، لكل واحد حسب طريقة أدائه، حيث لم يكن هدفنا تعديل الأداء المهاري في كرة اليد، وإنما معرفة العلاقة بين الأداء المهاري والقياسات الجسمية.

القياسات الجسمية:

ولتحقيق أهداف البحث قمنا بإجراء قياسات الجسمية وذلك باستخدام بعض الأجهزة من أجل تحديد الأبعاد المورفولوجية لعناصر عينة البحث وهي الحقيبة الانتروبومترية التي تحتوي على:

- شريط المتري يستعمل لقياس محيطات الجسم من خلال لفه على مناطق القياس وتعطى النتيجة بالسنتيمتر.

- قياس الوزن يستعمل خلاله ميزان طبي وتقرأ النتيجة بالكيلوغرام.

- جهاز الانتروبومتر ذو القوائم المتراكبة لقياس الأطوال وعلو النقاط الانتروبومترية.

- المدور الكبير والمدور الصغير لقياس اتساعات الجسم على مستوى النقاط التشريحية للقياس الجسبي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تستعمل في المعالجات الإحصائية في العلوم الاجتماعية البيانات إحصائياً تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي: وهو عبارة عن حصل جمع مفردات قيم مجتمع البحث مقسوماً على عددها.

- الانحراف المعياري: تعد أحد مقاييس التشتت، ويعرف الانحراف المعياري بالجزر التربيعي الموجب للتباين بمعنى أنه مقياس لمعدل مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي، بحيث تربع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجزر التربيعي.

- حساب معامل الارتباط والتماثل البيانية لمعرفة العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري.
نوع المتغيرات المستعملة:

المتغير المستقل:

«هو المسبب في علاقة السبب والنتيجة، أي هو العامل المستعمل والذي نريد من خلاله قياس النواتج»، والمتغير التابع هو الذي «يوضح الناتج أو الجواب»¹⁷
في بحثنا هذا، بالنسبة للفرضية العامة المتغير المستقل هو «القياسات الجسمية».

المتغير التابع:

هو «الأداء المهاري في كرة اليد» أي نتيجة المتغير المستقل الذي هو القياسات الجسمية.
وفي هذه الدراسة التطبيقية سنحاول إبراز العلاقة بين هذه المتغيرات وقوة الترابط فيما بينهما يتعلق الأمر هذا بالنسبة لنا أن نبين وجود التأثير أو العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري، ويتم قياس هذه العلاقة عن طريق القياسات الجسمية وملاحظة الأداء المهاري.
عرض ومناقشة نتائج البحث:

عرض ومناقشة نتائج قياس الوزن والأداء المهاري:

جدول رقم (1) يمثل المقاييس الإحصائية لنتائج قياس متغير الوزن والأداء المهاري.

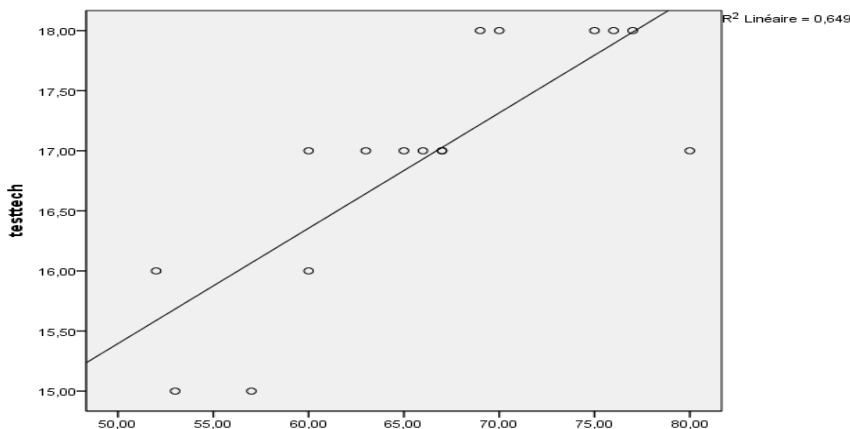
حجم أفراد العينة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط سبيرمان	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقياس
			الأداء المهاري	الوزن	الأداء المهاري	الوزن	
16	0,000	0,806	0,997	8,378	66,062	النتائج	

تحليل والمناقشة:

يتضح من الجدول، حيث بلغ المتوسط الحسابي لقياس متغير الوزن 66,06 والانحراف المعياري 8,37، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للأداء المهاري 16,93 والانحراف المعياري 0,99. بحيث بينت نتائج معامل الارتباط سبيرمان 0,80، فهي علاقة موجبة قوية، ومستوى الدلالة الإحصائية 0,00 فهو اصغر من مستوى الدلالة 0,05، وهذا ما يدل على أن هناك الارتباط عالي، وهذا راجع إلى أن المجموعة ساد فيها النمط المتوسط أي لا يكثر النمط السمين الذي يصعب لهن التنقل بسهولة ولا يكثر النمط النحيف أو الضعيف، وهذا يساعد على أداء المهارات الدفاعية كالتنقلات والعودة للدفاع بسرعة وكذلك المهارات الهجومية كسهولة تغيير المنصب والخداع.

17 DELANDSHEERE G, Introduction à la recherche en éducation, Paris , éd, A Collin Bourlier, p 20.

الاستنتاج: إن متغير الوزن يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر وذلك بعلاقة ارتباطية موجبة قوية وعالية والتمثيل البياني يوضح ذلك.



الشكل رقم (1): التمثيل البياني لنتائج قياس متغير الوزن والأداء المهاري.

عرض ومناقشة نتائج قياس الطول والأداء المهاري:

جدول رقم (2) يمثل المقاييس الإحصائية لنتائج قياس متغير الطول والأداء المهاري.

حجم أفراد العينة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقاييس
			الأداء المهاري	الطول	الأداء المهاري	الطول	
16	0.013	0,607	0.997	7.350	16.937	173.812	النتائج

تحليل والمناقشة:

يتضح من الجدول، حيث بلغ المتوسط الحسابي لقياس متغير الطول 173.81 والانحراف المعياري 7,35، أما المتوسط الحسابي للأداء المهاري 16,93 والانحراف المعياري 0,99. وكما بينت نتائج معامل الارتباط سبيرمان 0,60، فهي علاقة موجبة متوسطة ومستوى الدلالة الإحصائية 0,01 فهو اصغر من مستوى الدلالة 0,05، وهذا ما يدل على أن الارتباط متوسط بين المتغيرات، وهذا راجع إلى أن اللاعب الذي تكون طوبلة القامة يكون له مهارات دفاعية جيدة كتوقيف المهاجم والتغطية والدفاع ضد التصويبات العالية وكذلك مهارات الهجومية كالتصويب بأنواعه.

الاستنتاج: إن متغير الطول يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر وذلك بعلاقة ارتباطية موجبة متوسطة والتمثيل البياني يوضح ذلك.

عرض ومناقشة نتائج قياس عرض الصدر والأداء المهاري:

جدول رقم (3): يمثل المقاييس الإحصائية لنتائج قياس متغير عرض الصدر والأداء المهاري.

حجم أفراد العينة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقياس
			الأداء المهاري	عرض الصدر	الأداء المهاري	عرض الصدر	
16	0.011	0.619	0.997	6.126	16.937	35.75	النتائج

تحليل والمناقشة:

يتضح من الجدول، قد بلغ المتوسط الحسابي لقياس متغير عرض الصدر 35.75 والانحراف المعياري 6.12، حيث بلغ المتوسط الحسابي للأداء المهاري 16,93 والانحراف المعياري 0,99. بحيث بينت نتائج معامل الارتباط سبيرمان 0.61 بعلاقة موجبة متوسطة ومستوى الدلالة الإحصائية 0,01 فهو اصغر من مستوى الدالة 0,05، وهذا ما يدل على أن الارتباط متوسط بين المتغيرات، وهذا ربما راجع إلى إتقان اللاعبين مهارات الدفاعية كالتغطية والصد.

الاستنتاج: إن متغير عرض الصدر يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر وذلك بعلاقة ارتباطية موجبة متوسطة.

عرض ومناقشة نتائج قياس محيط الساق والأداء المهاري:

جدول رقم (4): يمثل المقاييس الإحصائية لنتائج قياس متغير محيط الساق والأداء المهاري.

حجم أفراد العينة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقياس
			الأداء المهاري	محيط الساق	الأداء المهاري	محيط الساق	
16	0,010	0,622	0.997	2.187	16.937	35.375	النتائج

تحليل والمناقشة:

يتضح من الجدول رقم (4)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لقياس متغير محيط الساق والانحراف المعياري 2.18، حيث بلغ المتوسط الحسابي للأداء المهاري 16,93 والانحراف المعياري 0,99. بحيث بينت نتائج معامل الارتباط سبيرمان 0,62 بعلاقة موجبة متوسطة ومستوى الدلالة الإحصائية 0,01 فهو اصغر من مستوى الدالة 0,05، وهذا ما يدل على أن الارتباط متوسط بين المتغيرات، وهذا ربما راجع إلى إتقان اللاعبين مهارات الدفاعية كالتنقلات والمهارات الهجومية كالتصويب بأنواعه.

الاستنتاج: إن متغير محيط الساق يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر وذلك بعلاقة ارتباطية موجبة متوسطة والتمثيل البياني يوضح ذلك.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

في بحثنا هذا قمنا بتسليط الضوء تأثير القياسات الانتروبومترية على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر، بعد ذلك تطرقنا إلى عرض نتائج القياسات وعلاقتها بالأداء المهاري وتحليلها ومناقشتها وهذا لتحقق من فرضيات البحث.

التحقق من الفرضية الأولى:

من خلال البيانات المسجلة في الجدول السابق رقم (1) تبين لنا أن قياس متغير الوزن الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد وهذا ما ثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن «وزن الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر» وهذا يعني أن للاعب جسم رياضي عندما يكون له وزن كله عضلات وقوة ولا يطغى عليه النسيج الدهني كلما يكون اللاعب يتحكم في مهاراته المختلفة، وعندما يكون اللاعب وزنه ثقيل يكون ثقيل في تقنياته كالجري ورغم أن رياضة كرة اليد تحتاج إلى السرعة ودقة الحركة، إذن فالبناء الجسمي يلعب دور ملحوظ في الأداء البدني للعديد من الرياضات، فالأجسام الثقيلة تكون ذات أهمية أكثر في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الدفع أو الحمل أو التغلب على مقاومة خارجية عالية، ومثال تلك الرياضات رمي الجلة والقرص، والمصارعة ورفع الأثقال. أما ذوي الأجسام الصغيرة فيتميزون في الأنشطة الرياضية التي تتطلب حمل الجسم لفترة طويلة، مثال الجري التحملي»¹⁸.

التحقق من الفرضية الثانية:

من خلال البيانات المسجلة في الجدول السابق رقم (2) تبين لنا أن قياس متغير الأطوال سواء الكلي للجسم وأطوال أجزاء الجسم يؤثر على الأداء المهاري، وهذا ما ثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن «أطوال الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر» وهذا يعني أن الأفراد ذوي الأجسام الطويلة والأطراف الطويلة بمركز ثقل عال للجسم، مما يساعدهم على التفوق في الرياضات التي تتطلب الوثب والقفز والرمي وكذلك السباحة، بينما تعد الأجسام القصيرة مفيدة إلى حد كبير في الرياضات التي تتطلب الدوران حول محور الجسم، مثل الحركات الأرضية في الجمباز ورياضة الغطس، وفي الواقع فإن لاعبات الجمباز الإيقاعي يتميزن بحوض ضيق وجذع قصير بينما تكون كل من الرجلين واليدين طويلتين. أما رافعي الأثقال المتميزون فيتصفون بمواصفات تساعدهم على الرفع، حيث نجد أن أرجلهم وأذرعهم قصيرة نسبة إلى طول الجذع، مما يجعل مركز خطواتهم طويلة، الأمر الذي يعطيهم فرصة نجاح في تلك الرياضة، كما أن الذراع الطويلة تساعد من الناحية الميكانيكية رامي القرص على توليد قدرة

18 محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بقيق، دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1 1995 ص 55.

التحقق من الفرضية الثالثة:

من خلال البيانات المسجلة في الجدول السابق رقم (3) تبين لنا أن قياس متغير اتساعات (الأعراض) الجسم تؤثر على الأداء المهاري في كرة اليد، وهذا ما ثبت صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على أن «الأعراض الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر» وهذا يعني أن اللاعب عندما يكون له إتساعات كبيرة في جسمه يدل على قدرته على الدفاع وقوة عضلية كبيرة التي تساعده في التصويب.

التحقق من الفرضية الرابعة:

من خلال البيانات المسجلة في الجدول السابق رقم (4) تبين لنا أن قياس متغير محيطات الجسم له يؤثر على الأداء المهاري في كرة اليد، وهذا ما ثبت صحة الفرضية الجزئية الرابعة التي تنص على «محيطات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر» وهذا يعني أن كلما يكون اللاعب له محيطات جسمية كبيرة فهذا دليل على قوة عضلية كبيرة ومرونة وهذا ما يساعده في أداء المهارات المختلفة أثناء المنافسات، كما يلاحظ بوضوح بروز تقاطيع العضلات الرئيسية في الجسم ويؤكد ذلك على الفروق الواضحة في محيطات كل من العضد والساعد والخذ والساق التي سجلناها بين رياضي بناء الأجسام السعوديين وأقرانهم رافعي الأثقال

التحقق من الفرضية العامة:

من خلال البيانات المسجلة في الجداول السابقة والتي أثبتت صحة الفرضيات الجزئية من خلال ما تطرقنا إليه في الدراسة الميدانية فإننا نستنتج صحة الفرضية العامة والتي تنص على «القياسات الجسمية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر» وهذا عند قيامنا بكل القياسات الجسمية للاعبات وبملاحظة أدائهن المهاري أثناء المنافسات وعند قيامنا بحساب الارتباط بين المتغيرات السابقة فوجدنا أن هناك علاقة موجبة قوية بينهما لكون هذه الرياضة تتطلب مهارات وتقنيات وفن الأداء وكذلك تطور الصفات البدنية المختلفة، فالبناء الجسدي بدور ملحوظ في الأداء البدني في العديد من الرياضات.

الاستنتاج العام:

لقد قمنا باختيار موضوع الدراسة بناء على عدة معطيات وملاحظات ميدانية التي قمنا بتسجيلها فيما يخص تأثير القياسات الجسمية على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر ولقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن القياسات الجسمية سواء قياس الوزن، أطوال الجسم، إتساعات الجسم، محيطات الجسم، محيطات الجسم له تأثير إيجابي وقوي على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر.

19 محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بقيع، دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي، المرجع السابق، ص 55.

خاتمة

إن رياضة المستوى العالي، تركز أساسا على تمرن جيد مبني على نظام تدريبي يتوافق مع نموذج مورفولوجي تتطلبه كل شعبة من شعبيها، ومنذ سنين عدة، كان موضوع النمط الجسمي بالرياضة محل اهتمام العديد من الباحثين، حيث تجدهم دائما يولون اهتمامهم في تحديد نمط جسدي خاص بكل اختصاص رياضي. كما يلعب الأداء المهاري والتقني وكذلك اللياقة البدنية التي تلعب دورا هاما في رفع مستوى نجاح الرياضيين.

وهذا ما استخلصناه بعد المقاربة النظرية والتطبيقية حول عدة عناصر أساسية للأداء المهاري والقياسات الجسمية للرياضيات بوجه عام وعند الصنف الأكابر بوجه خاص أين لاحظنا نقص كبير على الواجهة الوطنية.

لذا نرجو أن يساهم عملنا هذا المتواضع في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي التنافسي، وأن تشكل النتائج المتحصل عليها دافعا للإعادة الاعتبار لهذا المجال وتوسيع نطاق العمل به في مختلف التخصصات الرياضية.

الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ميدانية ودراسات نظرية خرجنا بالتوصيات الآتية:

يجب أن تكون عملية الانتقال مبنية وفق معايير علمية أي الاعتماد على معايير دولية في عملية الانتقال الرياضيين وهذا بتحديد معايير الانتقال حسب متطلبات الرياضة وذلك بتطبيق عدة اختبارات على الرياضيين قبل انضمامهم للفريق الوطني وذلك للكشف عن قدراتهم.

عدم الاعتماد على اللقب الوطني فقط في عملية الانتقال بل النظر في القدرات البدنية والمهارية والمرفولوجية وحتى النفسية للرياضي.

يجب العمل بعملية الانتقال التدريجية للرياضيين أي اكتشاف الرياضيين من الفئات الصغرى ومتابعتهم إلى الفئات الكبرى وهذا يعني محاولة المحافظة على نفس الرياضيين وتكوينهم.

الإكثار من التريصات والقيام بالتبادلات الودية والمشاركة في أكبر عدد من المنافسات الدولية لاكتساب الخبرة ورفع من المستوى.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، د.م.ج، الجزائر، 2005.
- 2- أحمد بني عطار، وزياد محمد أرميلي: «علاقة النمط الجسمي بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئ جيمبازي في الأردن» سنة 1999.
- 3- أحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، 2003.

- 4- أمر الله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، القاهرة، 1998.
- 5- خالد الحشوحوش: الموسوعة الرياضية العصرية، ط1، داربافا العلمية عمان 2006.
- 6- سناء مجيد محمد التميمي: تحديد بعض الاختبارات البدنية و القياسات الجسمية لانتقاء الموهوبين بألعاب الساحة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد 1999.
- 7- عباس جمال: "علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، 2001.
- 8- علا حسن حسين أبو العلا، برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد، أطروحة دكتوراه في التربية الرياضية، جامعة الحلوان، القاهرة، 2004
- 9- عصام الوشاحي: كرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى مستوى العالي، ط2، دارالفكر العربي القاهرة، 2008.
- 10- فتحي المهشهبش يوسف الدراسي، علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، دار الكتب الوطنية بنغازي، 2002
- 11- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بقيق، دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1 1995.
- 12- محمد توفيق الوليلي، كرة اليد تعليم- تدريب- تكنيك، الكويت، 1989.
- 13- محمد صبان، عبد القادر ناصر، يوسف حرشاوي، محمد رمعون: " دور و أهمية الأنماط الجسمية في تقويم منهاج المدارس المرحلة الثانوية بالجزائر، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، العراق، 2009.
- 14- مصطفى فاتح وجدي، محمد لطفي سيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002.
- المراجع باللغة الأجنبية:
- 15- DELANDSHEERE G , introduction à la recherche en éducation, PARIS , éd, A COLLIN Bourlier.
- 16 - Jean-Luc CAYLA et Rémy LACRAMPE : manuel pratique d'entraînement 110.question, Repenses, développement pour tout savoir tout comprendre, édition amphora France janvier 2007.