

التنبؤ بأداء بعض المهارات بدلالة صفة الرشاقة لدى ناشئي كرة اليد

دراسة ميدانية لفرق ناشئي الرابطة الولائية لولاية ميله

**Predicting the performance of some skills in terms of the agility of handball juniors
Field study of the young clubs of the Provincial League in Mila State**

طنيبية ساعد¹، مفتي عبد المنعم²

¹ مخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية SAPSSP / جامعة محمد باغين سطيف 2

الجزائر / sa.teniba@univ-setif2.dz

² مخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية SAPSSP / جامعة محمد باغين سطيف 2

الجزائر / a.mefti@univ-setif2.dz

تاريخ النشر: 2024/03/16

تاريخ القبول: 2024/01/09

تاريخ الاستلام: 2023/08/14

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التنبؤ بأداء بعض المهارات (التمرير، الخداع، التصويب) بدلالة صفة الرشاقة لدى ناشئي كرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 20 ناشئ ينشطون في الرابطة الولائية لكرة اليد في ولاية ميله، حيث استخدموا مجموعة من الاختبارات المهارية والبدنية الملائمة لطبيعة الدراسة، وخلصوا إلى عدم إمكانية التنبؤ بمهارة التمرير والتصويب بدلالة صفة الرشاقة، كما توصلوا إلى إمكانية التنبؤ بمهارة الخداع بدلالة صفة الرشاقة.

الكلمات الدالة: التنبؤ، المهارة، الرشاقة، الناشئين، كرة اليد.

Abstract:

The current study aimed to predict the performance of some skills (passing, deception, shooting) based on the agility characteristic among young handball players. The researchers used a descriptive correlational approach on a sample of 20 young active players in the provincial handball league in Mila state. They employed a set of skill and physical tests that suitable for the nature of the study. The study concluded that there is no possibility to predict passing and shooting skills based on the agility characteristic. In the other hand, they found that there is a possibility of predicting the deception skill.

Keywords: prediction, skill, agility, young players, handball

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد لعبة كرة اليد واحده من الألعاب الجماعية التي تتميز بالطابع التنافسي والتشويقي والتي لازالت في تطور بشكل ملحوظ ومستمر إلى أن وصلت لشكلها الحالي بما تتضمنه من تشكيلات دفاعية وهجومية وخصائص بدنية ومهارية، ولم يكن الوصول إلى المستويات العليا في لعبة كرة اليد وليد الصدفة، بحيث كان نتيجة لمجهودات كبيرة للعلماء والمتخصصين في هذا المجال من أجل إيجاد الطرق العلمية المختلفة لتحقيق أفضل المستويات الرياضية.

كما يمكن القول بكل ثقة أن لعبة كرة اليد هي إحدى أحسن الرياضات الجماعية حيث أنها تجمع بين اللياقة البدنية والتنظيم والتكتيك والمنافسة، بحيث تتطلب اللعبة مجموعة متنوعة من المهارات بما في ذلك القوة، السرعة، الدقة والمرونة والرشاقة، من خلال تاريخها العريق وشعبيتها المستمرة، تبقى كرة اليد إحدى أفضل الخيارات للأفراد الذين يبحثون عن رياضة تمزج بين التحدي والتعاون والمتعة.

ويشير (Ziv and Lidor 2009) إلى أن كرة اليد لعبة رياضية معقدة ومتقطعة، تُلعب لأكثر من 60 دقيقة، وتتطلب بذل أقصى جهد في فترة زمنية قصيرة، حيث يقفز اللاعبون ويركضون ويرمون الكرة بسرعة عالية، تليها فترات شفاء منخفضة. من الواضح أنه نظرًا للتحديات المادية للعبة، فإنها تتطلب استعدادًا بدنيًا كبيرًا للمنافسة بنجاح (Ziv G, 2009, ص 357-386).

بحيث أصبحت رياضة النخبة متطلبة وجذابة بشكل متزايد، حيث يتطلب الرياضي إعدادًا بدنيًا عاليًا من أجل أن يكون في أفضل حالة له (Barraza, 2015, ص 1093-1101)

كما لا يتأثر أداء كرة اليد بخصائص القياسات البشرية فحسب، بل يتأثر أيضًا بالمهارات الفنية والفهم التكتيكي والقدرات البدنية التي تتطور مع عمر اللاعب، يحدث هذا مع كرة اليد، والتي تتطلب الكثير من الاستعداد من قبل لاعبيها للوصول إلى مستوى الأداء الأمثل في المنافسة. (Chelly M. S., 2010, ص 1487-1480)

إن لعبة كرة اليد تتطلب طبيعة أداء يعتمد على درجة كفاءة اللاعب وذلك من أجل أداء المهارات والحركات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتختلف طبيعة الأداء فيها وتنوع ما بين عدو سريع _ بكرة أو بدونها _ إلى العدو والتوقف، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المتغيرة والمختلفة إذ أنه لا توجد مواقف وظروف ثابتة للأداء لارتباطها بحركة المنافس ومواقفه.

وبما أن طبيعة اللعبة تتطلب عدة مهارات والتي تتميز بدقتها العالية والسرعة في الأداء وبناء على هذا يحتاج المدرب إلى الانسيابية في التعامل مع الوضعيات المعقدة والمتتالية والتحكم في مختلف المواقف والتصرف بخبرة عالية من أجل تجاوزها، والتي ينجز خلالها اللاعب أداءه الحركي بفاعلية ودقة من خلال اتخاذ قرارات صحيحة بعد تحليل الموقف وتفسيره والاختيار الصحيح للطريقة وأسلوب التنفيذ في اللحظة المناسبة.

كما يشير كمال درويش وآخرون (2002) إلى أن كرة اليد تتصف بالسرعة في اللعب، والمهارة في الأداء الفني ولخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب الميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على تنمية وتطوير الصفات البدنية يجب أن يكون من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية (كمال درويش وآخرون، 2002، ص 21-22)

وعلاوة على ذلك يشير "محمد توفيق الوليلي" (1989م) أن اللياقة البدنية والأداء المهاري تعد عنصراً هاماً في جميع أوقات المباراة فلا يمكن للاعب من الأداء الجيد لخطط اللعب إذا لم يكن على مستوى عال من الكفاءة البدنية والمهارة.

كما تلعب صفة الرشاقة دوراً هاماً ومهماً أيضاً في تطوير المواصفات الجسمانية للاعبين إذ تتميز كل رياضة بمتطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الفعاليات الرياضية، بحيث يجب أن تركز التدريبات على تطوير صفة الرشاقة والتي تعتبر بحد ذاتها ضرورية لتطوير صفات بدنية أخرى.

على الرغم من أهمية بعض المهارات إلا أنها لم تحظ بالاهتمام الكافي من قبل المدربين على الصعيد الوطني ومن الطبيعي أن يكون اللاعبون خاصة في رياضة المستويات العالية في أعلى المستويات من الناحية البدنية والمهارية والخططية لكي يحقق أفضل أداء ممكن له، ومن خلال اهتمام الباحثان بلعبة كرة اليد ومتابعتها الميدانية لشؤون اللعبة و العديد من الوحدات التدريبية والتعليمية والمباريات لاحظا أن عدداً كبيراً من اللاعبين الناشئين يمتازون بضعف ملحوظ في بعض الصفات البدنية أثناء أداء بعض المهارات الأساسية للعبة بحيث يواجهون صعوبة في تعلم بعض المهارات ، كما أن هناك العديد من المدربين في لعبة كرة اليد قد لا يهتمون بالتدريب على بعض المهارات الأساسية باللعبة وكذلك الجانب البدني وخصوصاً صفة الرشاقة و لا يعدونها جزءاً هاماً في وحداتهم التدريبية اليومية وهذا ما لمسها الباحثان من خلال مشاهدتهما لمباريات المنتخبات الوطنية في البطولات الافريقية والدولية وأيضاً تواجههما مع لاعبي النادي خلال التجربة الاستطلاعية ولقاءهما مع اللاعبين والمدربين، ونظرا لقلة الدراسات التنبؤية في مجال كرة اليد وفي المجتمع الجزائري تحديداً ، لذا ارتأ الباحثان دراسة بعض هذه الجوانب وتحديدًا متغير صفة الرشاقة ومتغير أداء بعض المهارات لمعرفة مدى ارتباطها ومساهمتها في مستوى أداء بعض المهارات، ومنها وضع معادلات تنبؤية من شأنها أن تعطي تصوراً واضحاً ومبرمجاً عند اختيار اللاعبين في كرة اليد والمساهمة العلمية في إيجاد التوقع الصحيح لمستوى لاعبيهم في المستقبل وحسن الانتقاء لعناصرهم وفق أسس علمية سليمة.

لذلك يطرح الباحثان التساؤل التالي:

هل يمكن التنبؤ بأداء بعض المهارات بدلالة صفة الرشاقة لدى ناشئي كرة اليد؟

ومن هنا تسعى الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:

1-هل يمكن التنبؤ بمهارة التمرير بدلالة صفة الرشاقة؟

2-هل يمكن التنبؤ بمهارة الخداع بدلالة صفة الرشاقة؟

3-هل يمكن التنبؤ بمهارة التصويب بدلالة صفة الرشاقة؟

2-فروض البحث:

1.2 الفرضية العامة:

يمكن التنبؤ بأداء بعض المهارات بدلالة صفة الرشاقة لدى ناشئي كرة اليد.

2.2 الفرضيات الفرعية:

1-يمكن التنبؤ بمهارة التمرير بدلالة صفة الرشاقة.

2-يمكن التنبؤ بمهارة الخداع بدلالة صفة الرشاقة.

3-يمكن التنبؤ بمهارة التصويب بدلالة صفة الرشاقة.

3.أهداف البحث:

- معرفة العلاقة بين أداء بعض المهارات وصفة الرشاقة لدى ناشئي كرة اليد.

- معرفة تأثير صفة الرشاقة في أداء بعض المهارات لدى ناشئي كرة اليد.

- معرفة إمكانية التنبؤ بكل من مهارات التمرير والخداع والتصويب بدلالة صفة الرشاقة.

4.أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في كونها محاولة علمية لاستخراج معادلات تنبؤية تحدد العلاقة بين مختلف متغيرات الدراسة بحيث تصف قدرة المتغير المستقل صفة الرشاقة في المساهمة والتنبؤ بمستوى بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد، كما أن البحث يسعى لدراسة الظواهر المرتبطة بأداء بعض المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد ومحاولة الوقوف على القدرة بالتنبؤ علمياً وهذا من أجل تصنيف وتوجيه مختلف الرياضيين خلال الحصص التدريبية بطرق علمية ممنهجة وسليمة، من أجل الوصول بالأداء الصحيح والفعال من مختلف الجوانب والارتقاء للمستويات العليا مستقبلاً.

5. تحديد مصطلحات البحث:

1.5 المهارة:

وفي تعريفهما للمهارة يقول كل من (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان) من الصعب تحديد مفهوم مطلق للمهارة وذلك كونها تشير إلى مستويات نسبية في الأداء أي أن المهارة خاصية تشير إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد أو مستويات الجماعة (بن قناب الحاج وآخرون، 2012، ص 308-332) **التعريف الإجمالي:** قدرة الفرد على أداء وضعيات مختلفة بشكل صحيح وبكفاءة عالية في أقل زمن ممكن.

1.1.5 التمرير:

هو أن تمرر الكرة إلى الزميل بطريقة تمكنه من مسكها دون أن يفقد إيقاعية حركته ويمكنه أن يبدأ حركة دون تردد. (عبدالمالك قراد، 2020، ص 23-31)

كما يعرف أيضا " يعد التمرير أهم المهارات الهجومية التي تمكن الفريق من تحقيق الفوز إذا ما قام باتقان هذه المهارة بالشكل المطلوب، وتعد الدقة من الأمور المهمة التي من خلالها يستطيع الفريق التحكم باللعب طوال مدة المباراة والسيطرة على الملعب من خلال تأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس" (برع العامري ضياء الدين ، 2019 ، ص 25-45)

التعريف الإجمالي: هو تمرير الكرة بين اللاعبين بشكل سليم، من أجل الوصول بسهولة لرمى الخصم وتحقيق الأهداف.

2.1.5 الخداع:

ويقول كورن ما نيل عن حركة الخداع بأنها " توقع القيام بحركة مهدنا لها ولكننا لا نؤديها في الحقيقة ، ولو كتب النجاح لحركة الخداع هذه فإن إمكانية الدفاع عند المنافس أو الاستجابة للحركة التالية الأساسية ، التي لم يكشف عنها تأتي متأخرة (كورن ما نيل ، 1970 ، ص 96)

ويمر الخداع بمرحلتين هما: (منير جرجس ابراهيم، 2004، ص 138-139)

المرحلة الأولى :- تتم بحركة خداع واضحة تؤدي بوساطة المهاجم ببطء نسبياً لجذب إنتباه المدافع وإرغامه على مسابرتة في حركته .

المرحلة الثانية :- تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعاً.

التعريف الإجمالي: يعد وسيلة للتخلص من المدافع من أجل إثارة الإنتباه إلى الاتجاه الخاطيء وهو عبارة عن حركات يؤديها اللاعب بجسمه أو بأحد أجزاءه سواء بالكرة أو بدونها .

3.1.5 التصويب :

إن مهارة التصويب من المهارات الهجومية التي تتوقف عليها نتيجة المباراة فهناك من يرى التصويب بأنه (مهارة الإنهاء)، ففي لحظة التصويب يتم إنهاء سلسلة الأداء الفني والخططي والاستثارة النفسية المرافقة لذلك، ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التداير والتصرفات الهادفة (علي تركي مصلح، أحمد يوسف الشمخي، 2002، ص 12) **التعريف الإجمالي:** هو نتيجة التعاون المنظم للأداء الفني والخططي سواء الفردي أو الجماعي للاعبين فيما بينهم من أجل اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى.

2.5 الرشاقة:

تعني القدرة على تغير أوضاع الجسم أو إتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم سواء كان ذلك لجميع أجزاء الجسم أو لجزء منه ،على الأرض أو على الهواء " (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 180) ، كما تعني " القدرة على تغير إتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة" (مهند حسين، أحمد إبراهيم، 2005، ص 299)

التعريف الإجمالي: "تعني قابلية الفرد على أداء الحركات المتتالية بشكل سليم وانسيابي لكل جزء من أجزاء الجسم"

3.5 الناشئين:

لغة: جمع نشء ونشأ، مؤنث ناشئ: غلام جاوز حد (مفرد) الصغر وشب، ناهز سن الرشد " نشء صاعد – وينشأ ناشئ الفتیان منا... على ما كان عوده أبوه". (أحمد مختار عمر، 2008، ص89)

التعريف الاصطلاحي: يرى مفتي إبراهيم حماد أنهم الصغار من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6-14 عاما، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7-10 سنوات تقريبا) مرحلة الطفولة المتأخرة (11-13 سنة تقريبا) ومرحلة المراهقة حتى سن 14 عاما (عامر غافر شغاتي، 2014، ص70)، بينما قد تنحصر بين (8-15 سنة) (محمد حسن علاوي، 1994، ص289)

-لقد قسمت الفدرالية الدولية لكرة اليد الناشئين لأصناف حسب متطلبات كل مرحلة عمرية (أقل من 11 سنة، أقل من 13 سنة، أقل من 15 سنة، أقل من 17 سنة، أقل من 19 سنة، أقل من 21 سنة) بالنسبة للذكور (L'École fédérale de sport de macoline HEFSM ، 2002، page 3)

التعريف الاجرائي: الناشئ هو اللاعب من سن 6 إلى 16 سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية.

4.5 كرة اليد: تعتبر كرة اليد من أسرع الألعاب الجماعية التنافسية والتي تعتمد على إحراز الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة لذلك فمهارات كرة اليد الهجومية ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساس الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف (إسماعيل يوسف إسماعيل بغوي، 2012، ص 269-281)

وهي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم، ويعدّها كثير من الناس لعبة مشتقة من كرة القدم، وهي لعبة السرعة والاثارة معا في وقت واحد، تجمع بين الجري، القفز واستلام الكرة وتميرها في أقل وقت ممكن (تمربط خولة، قلاتي يزيد، 2019، ص104-116)

التعريف الاجرائي: كرة اليد هي رياضة أولمبية جماعية الهدف من اللعبة هو تسجيل الأهداف بحيث تتطلب اتصالاً جسدياً متكرراً بين الرياضيين بالإضافة إلى مستوى عالٍ من المهارات الحركية والقفزات وتغيرات في الإتجاه والتسارع والتوقفات .

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.6 الدراسة الأولى : خالد علي احمد البرعي، نجيب عبده علي أنعم (2020).

تحت عنوان: التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلاله وزن وطول الجسم وبعض القدرات البدنية للاعبين لكرة اليد - الهدف من الدراسة: التعرف على مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية، التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة، التعرف على نسب مساهمه وزن وطول الجسم وبعض المتغيرات البدنية في مستوى أداء المهارة، إيجاد معادلات تنبؤية بمستوى الأداء المهاري بدلاله وزن وطول الجسم وبعض المتغيرات البدنية - منهج الدراسة وعينه البحث: استخدم الباحثان منهج الوصفي بأسلوب الدراسة الارتباطية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية 32 لاعب ويمثلون لاعبي منتخب الشباب اليمني لكرة اليد - خلصت الدراسة: إلى وجود علاقة إرتباط معنوية لمتغير الوزن و الطول والمتغيرات البدنية قيد الدراسة مع عدد من المهارات الأساسية، كما ساهم متغير الوزن و الطول واختبارات القوة الميزة بالسرعة واختبارات السرعة والرشاقة بنسب مؤثرة في مستوي الأداء لمهاري وتمكنت الدراسة من الوصول إلى معادلات تنبؤية لكل مهارة على حده.

2.6 الدراسة الثانية: سليم بزيو - عادل بزيو - العقبة حشاني (2017)

تحت عنوان: التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلاله بعض الصفات البدنية والقياسات الأنثروبومترية في كره إلي، كان الهدف الدراسة: التعرف على نسبة القياسات الأنثروبومترية والصفات البدنية في الأداء المهاري للاعبين أكابر ذكور لكرة اليد وإيجاد معادلات تنبؤية لمستوى الأداء المهاري بالاعتماد على متغيرات القياسات الأنثروبومترية ونتائج الاختبارات البدنية للاعبين صنف أكابر ذكور لكرة اليد.

-منهج الدراسة وعينة البحث : إعتد على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، تم اختيار عينة مكونة من 14 لاعبا ما بين 19-23 سنة بطريقه قصديه
-الاستنتاجات وقد خلصت الدراسة إلى :

هناك إرتباط عكسي قوي بين مهارة التمرير وكل من (القدرة العضلية للذراعين- سرعة ل 30 متر- سرعه الاستجابة الذراع- الرشاقة) *4 10 متر

هناك إرتباط عكسي قوي بين مهارة دقة التصويب وإختبار رشاقة *4 10 متر

هناك ارتباط طردي قوي بين مهارة سرعه التنظيط والصفات البدنية والمتمثلة في القدرة العضلية للذراعين سرعه ل 30 متر رشاقة *4 10 متر

هناك إرتباط طردي قوي بين مهارة رمي الكرة لأبعد مسافه والصفات البدنية والمتمثلة في القدرة العضلية للذراعين.

3.6 الدراسة الثالثة: سامي علي عمر حسن(2009)

تحت عنوان: "التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة الأداء البدني والقياسات الجسمية للاعب كرة اليد"
أهداف البحث:

-التعرف على القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب.

-التعرف على معامل الارتباط بين بعض المتغيرات (الجسمية - البدنية - المهارة) لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب.

-التعرف على نسب المساهمة لبعض القياسات الجسمية والصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري.

-أيجاد معادلات التنبؤ بمستوى الأداء المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية.

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب "دراسة الحالة" لمناسبتة لطبيعة البحث.

- عينة البحث: حيث اشتملت العينة الأساسية للبحث على (45) لاعب من فئة الشباب من لاعبين الأندية المرشحة فرقمهم إلى المراكز المتقدمة للموسم الرياضي 2011 - 2012م ، وهم فرق (الصقر ، الشعلة ، حسان) وتم اختيار اللاعبين من الأندية بالطريقة العمدية.

-الاستنتاجات: وجود علاقة ارتباط ذات دالة إحصائية بين الصفات البدنية التالية:(قوة القبضة، الوثب العمودي من الثبات ، العدو(30م) ، الوثب العريض من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل ، دفع كرة طبية 3كجم بيد واحدة ، الجلوس من الرقود، الاستجابة الحركية الانتقالية، الرشاقة) ومستوى الأداء المهاري، لا توجد علاقة ارتباط ذات دالة إحصائية بين الصفات البدنية التالية:(قوة عضلات الظهر، وقوة عضلات الرجلين) ومستوى الأداء المهاري، لا توجد نسب مساهمة يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة الأداء البدني والقياسات الجسم.

4.6 الدراسة الرابعة: نارت عارف شوكة(2013)

أثر تمارين مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقته في تطوير الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد
أهداف الدراسة

تعرف على أثر التمارين المقترحة على تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية

تعرف أثر تدريس مساق كرة اليد على تحسين أداء مهارة التمرير والاستلام والتنظيط في كرة اليد لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية

تعرف أثر تطوير الرشاقة على تحسين أداء مهارات التمرير والاستلام والتنظيط في كرة اليد

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين وقياس قبلي وبعدي لملائته لطبيعة الدراسة

مجتمع الدراسة : طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك في العام الدراسي 2011-2012

عينة الدراسة شملت العينة 32 طالب من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك

الاستنتاجات

التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة حققت الهدف وأدت إلى تطوير صفة الرشاقة من خلال تقليل زمن الأداء
تدريس المنهاج المقرر لمساق نظريات تعليم كرة اليد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعتين
التجريبية والضابطة.

تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية أثر إيجاباً في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات التنطيط
والتمرير والاستلام في كرة اليد لدى أفراد المجموعة.

5.6 دراسة فارس سامي يوسف، شيرزاد محمد جارو

علاقة الرشاقة بأداء بعض المهارات الهجومية الأساسية المنتهية بالتصويب بالقفز والسلمية بكرة السلة أهداف
الدراسة:

التعرف على واقع نتائج اختبار الرشاقة للاعبين كرة السلة للشباب والمشاركين في دوري بغداد
التعرف على واقع نتائج اختبائي المهارات الهجومية المنتهية بالتصويب بالقفز والسلمية للاعبين الشباب المشتركين في
دوري بغداد

التعرف على علاقة نتائج اختبار الرشاقة بنتائج أداء اختبائي المهارات الهجومية الأساسية المنتهية بالتصويب بالقفز
والسلمية للاعبين الشباب

منهج البحث : استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي فضلاً عن علاقات الارتباط.

مجتمع وعينة البحث : فرق الشباب لأندية بغداد للموسم الرياضي 2015-2016، لأعمار دون 18 سنة بـ 58 لاعب.
نتائج الدراسة:

- الرشاقة لم تعزز بصورة إيجابية أداء المهارات الهجومية المنتهية بالتصويب بالقفز والسلمية للاعبين الشباب.
- التركيز على المهارات الهجومية المنتهية بالتصويب بالقفز والسلمية فحسب دون ربطها بمتغير الرشاقة
- العمر التدريبي لمعظم لاعبي الشباب المشتركين في دوري بغداد لكرة السلة لم يسهم في أخذ الوقت الكافي بكسب
الخبرات الجديدة لطبيعة التمرينات المتعلقة بالرشاقة والمهارات الهجومية المنتهية بالتصويب بالقفز والسلمية.
7. المنهج المتبع: يعرف بأنه مجموعة الخطوات المنظمة، والعمليات العقلية الواعية والمبادئ العامة والطرق الفعلية التي
يستخدمها الباحث لفهم الظاهرة موضوع الدراسة (نجيب زرواق، 2015، ص 289-308)

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي بهدف معرفة العلاقة بين المهارات قيد الدراسة وصفة الرشاقة ومن ثم
معرفة إمكانية التنبؤ بدرجات هذه المهارات بدلالة صفة الرشاقة.

8. مجتمع وعينة البحث: ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها وقد يتكون من
أفراد أو جامعات أو منظمات، وفي كل الأحوال ينبغي أن لا يكون مجتمع البحث مهماً (حريزي عبد الهادي، غانم محمد
الأمين، 2023، ص 237-248)

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع من البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة
من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (قديري إسماعيل وآخرون، 2022، ص 296-318)

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ويمثلون لاعبي ناشئي كرة اليد أقل من 16 سنة الذين ينشطون في الرابطة
الولائية لولاية ميله، وقد شملت العينة 20 لاعباً للموسم الرياضي 2022-2023.

9. مجالات البحث:

1.9 المجال المكاني : قاعة وملاعب الأندية المعنية بالبحث.

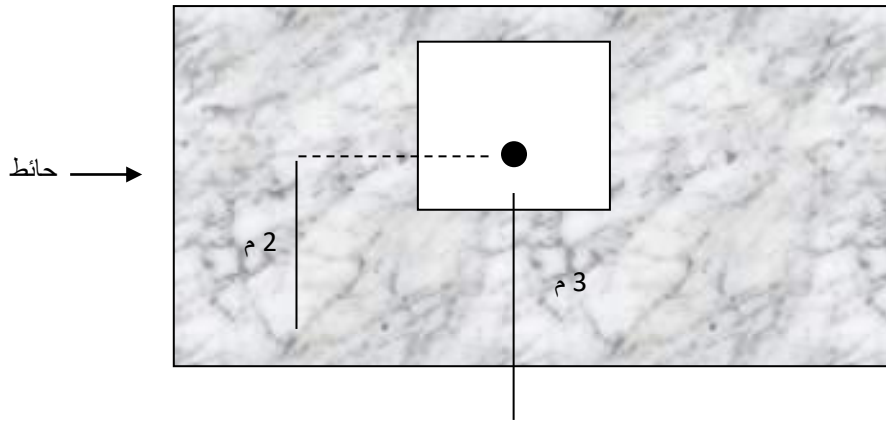
2.9 المجال الزمني : 2023/ 6/04 إلى 2023/ 6/11.

10. أدوات البحث: وفي بحثنا هذا اعتمدنا على:

1.10 الاختبارات المهارية:

1.1.10 الإختبار الأول : إختبار التمرير بدقة وسرعة.

الهدف من الاختبار: اختبار التمرير بدقة وسرعة. (سعد باسم جميل الوزان، 2005، ص124)
 الأدوات: كرة يد قانونية، ساعة إيقاف، جدار املس يرسم عليه مربع ارتفاعه عن الارض (2م وطول ضلعه (0.5)م.
 مواصفات الأداء: يقف المختبر على بعد (3) متر من المربع المرسوم على الحائط وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالتمرير إلى المربع ولمدة (30) ثانية لأكبر عدد ممكن من المرات
 مع مراعاة الدقة في التمرير إلى داخل المربع ، وكما هو موضح في شكل (1) .
 التسجيل: تحتسب درجة واحدة لكل تمريرة بداخل المربع أو على أحد أضلعه ويمنح صفرا إذا كانت الكرة خارج المربع .

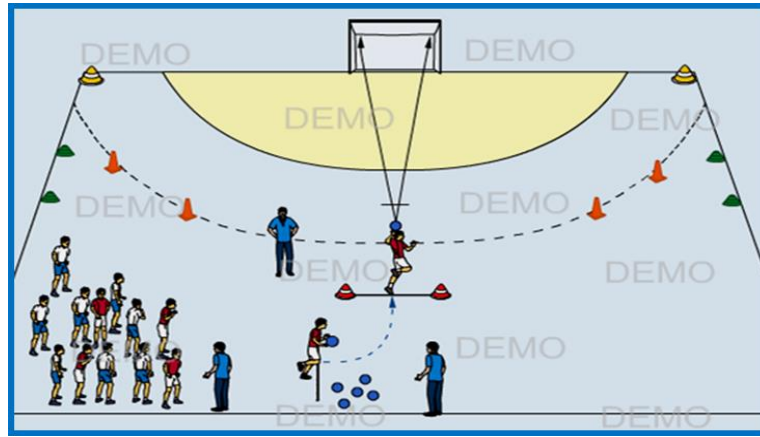


(المختبر)

شكل (1) يوضح إختبار التمرير بدقة وسرعة

2.1.10 الإختبار الثاني : إختبار التصويب من القفز عاليا.

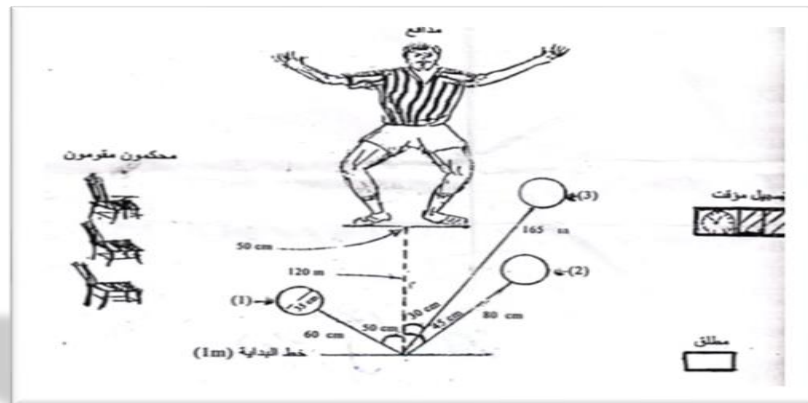
الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عاليا: (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2002، ص177)
 الادوات اللازمة: كرات يد قانونية عدد (12)، جهاز وثب يتلائم إرتفاعه مع أطوال اللاعبين تكون المسافة بين القائمين (2م) مربعات حديد عدد (4) بأبعاد (60 × 60سم).
 وصف أداء الاختبار: يقف اللاعب على بعد (12م) من الهدف ممسكا الكرة خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام القائم جهاز الوثب مباشرة الذي يبعد (8م) عن الهدف ثم يبدأ بأخذ ثلاث خطوات والتصويب بالقفز عاليا إلى المربع (1) ثم 2 ثم 3 ثم 4 ويكرر الاربعة.
 التسجيل: تحسب نقطة عند دخول الكرة المربع المخصص للتصويب وتحسب صفرا للتصويب خارج المربع. ولا تحسب نتيجة التصويب التي يتحرك بها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات، وكما هو مبين في شكل (4) علما ان عارضة القفز تم تحديد إرتفاعها على وفق متوسط أطوال اللاعبين



الشكل (02): يوضح إختبار قياس دقة التصويب من القفز عاليا

3.1.11 الإختبار الثالث: إختبار قياس مهارة الخداع.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الخداع. (فائزة عبد الجبار، ليزا رستم، 2016، ص 347)
الادوات المستخدمة: ساعة إيقاف، ملعب كرة يد، كرة يد العدد (2)، لاعب مدافع.
-موصفات الاداء: يقف اللاعب المختبر ممسكا بالكرة خلف خط البداية البالغ طوله (1) متر، في حين يقف المدافع امامه على بعد (120) سم من خط البداية وخلف الخط البالغ (50) سم.
2- يقف المطلق خلف البداية ويعطي اشارة البداية (صفقة) او (صافرة).
3- يقف المسجل المؤقت على يمين المختبر وكما موضحا في الشكل ويسجل الوقت لكل محاولة.
4- يجلس المحكمون الثلاثة على يسار المختبر وتكون مهمتهم مراقبة الاداء الصحيح لحركة الخداع بحيث يمس اللاعب المختبر بقدميه الأرض داخل الدوائر الثلاث، ومن حقهم الطلاب من المسجل اعادة محاولة غير صحيحة باشره من المطلق يؤدي اللاعب المختبر الخداع البسيط بأخذ خطوة بقدمه اليسار ليمس الدائرة رقم (1) ثم خطوة بقدمه اليمين ليمس الدائرة رقم (2) ثم الخطوة الثالثة بقدمه اليسار ليمس الدائرة رقم (3)، قطر كل دائرة (25) سم -التسجيل: يسجل للمختبر الزمن المستغرق في الانتقال من دائرة الى دائرة.



الشكل (03): يوضح أداء اختبار الخداع

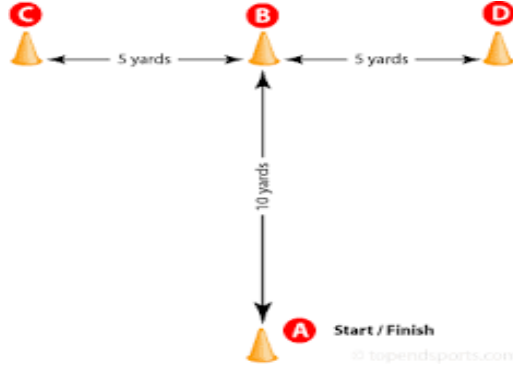
2.10 الاختبارات البدنية (الرشاقة):

إختبار الرشاقة T (أثير محمد صبري الجميلي، 2021، اختبارات اللياقة البدنية)
الغرض: اختبار T هو اختبار للرشاقة وسرعة الحركة للرياضيين، ويشمل الجري السريع إلى الاتجاه الأمامي والجانبى والخلفي.
المعدات المطلوبة: شريط قياس، أقماع تعليم، ساعة إيقاف، بوابات توقيت (اختياري).

الوصف الأول للإجراء: ضع أربعة أقماع كما هو موضح في الرسم التوضيحي أدناه، يبعد القمع A مسافة 10 ياردة عن القمع B، ويبعد B مسافة 5 ياردة عن القمعين C و D، يبدأ المختبر عند المخروط A بصافرة المؤقت، بالجري السريع أماماً ليمس أعلى القمع B باليد اليمنى، ثم يتجه نحو اليسار بخطوات جانبية ليمس القمع C باليد اليسرى ثم يتجه نحو اليمين بخطوات جانبية ليمس القمع D باليد اليمنى، ثم يعود يساراً ليمس القمع B باليد اليسرى، ثم يعود خلفاً للقمع A حيث توقف ساعة الإيقاف وينتهي الاختبار.

التسجيل: لن يتم احتساب التجربة إذا تقاطعت خطوات المختبر بقدم أمام الأخرى أثناء الانتقال، كما عند الفشل في لمس أعلى المخاريط باليد، أو الفشل في مواجهة الاتجاه الأمامي بالحركة طوال مسار الاختبار، خذ أفضل وقت لثلاث محاولات ناجحة إلى أقرب وقت (0,1 ث)، يوضح الجدول أدناه بعض الدرجات لفريق الكبار الرياضيين. التعليقات: تأكد من أن الأفراد تتجه للأمام عندما لا تقطع القدمين فوق بعضها البعض، للسلامة يجب وضع بساط على بعد أمتار قليلة خلف المخروط A لأجل حماية اللاعبين في حالة سقوطهم أثناء الركض للخلف إلى خط النهاية. الموثوقية: يجب أن يكون نوع السطح المستخدم مناسب وغير منزلق لضمان موثوقية وصدق إجراء اختبار-إعادة الاختبار بمستوى جيد.

المزايا: هذا اختبار بسيط لقياس الرشاقة وخفة الحركة يتطلب معدات ومساحة محدودة. العيوب: يمكن لشخص واحد فقط إجراء الاختبار في كل مرة وزمن.



شكل رقم (04): يوضح اختبار الرشاقة T

1.11. الأسس العلمية للاختبارات:

1.11.11 صدق الاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة وأنها تقيس ما وضعت من أجله استخدم الباحثان نوعان من الصدق

1.1.11 صدق المحتوى: استخدم الباحثان من خلال استمارة الاستبانة التي وزعها على الخبراء والمُختصين بالمجال الرياضي للتأكد من صلاحيتها، إذ كانوا (05) خبراء في مجال والتدريب الرياضي لأخذ آراءهم في قدرة الاختبارات لقياس ما وضعت من أجله والذي تحقق من خلال نسبة اتفاق السادة الخبراء والمختصين حول الاختبارات البدنية والمهارية كما تعتبر تلك الاختبارات المستخدمة هي عبارة عن اختبارات مشهورة ومعترف بها في المجال الرياضي أعدت من طرف مختصين في هذا المجال.

2.1.11 الصدق الذاتي: يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات أي:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

والجدول التالي يوضح قيمة الصدق الذاتي:

الجدول رقم (01): يوضح الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة لإفراد عينة البحث

| الرقم | الصفة | الصدق الذاتي |
|-------|----------|--------------|
| 01 | الرشاقة | 0.984 |
| 02 | التمرير | 0.841 |
| 03 | المراوغة | 0.782 |
| 04 | التصويب | 0.748 |

المصدر: اعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج spss- version 23

من خلال نتائج الجدول رقم (01) يتضح أن قيمة الصدق الذاتي تراوحت بين (0.98-0.74) وهي قيم قريبة من "1" وهذا ما يبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي وهذا ما يدل على صلاحية هذه الاختبارات للاستخدام على عينة البحث وعليه يمكن القول بأن الإختبارات صادقة .

2.11 ثبات الاختبارات:

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية استخدم الباحثان طريقة الاختبار – وإعادة الاختبار (Test – Retest) على عينة قوامها (10) لاعبين في إيجاد الصدق وبفارق زمني أسبوع ، وذلك عن طريق معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني مع مراعاة تثبيت الظروف كافة التي يتم بها الاختبار الأول، ووضحت نتائج حساب الثبات الجدول التالي :

جدول رقم (02) يوضح نتائج الثبات لمتغيرات الدراسة.

| الرقم | متغيرات الدراسة | معامل الارتباط |
|-------|-----------------|----------------|
| 01 | الرشاقة | 0.970 |
| 02 | التمرير | 0.708 |
| 03 | المراوغة | 0.612 |
| 04 | التصويب | 0.748 |

المصدر: اعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج spss- version 23

12. الدراسة الإحصائية: اعتمد الباحثان لتحقيق هدف البحث على نموذج الانحدار الخطي البسيط وما يحتويه من أساليب إحصائية متمثلة في معامل الارتباط ومعامل التحديد واختبار T وتحليل التباين الأحادي، ومعادلة الانحدار الخطي البسيط.

13 عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.13 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: يمكن التنبؤ بأداء مهارة التمرير بدلالة صفة الرشاقة

1.1.13 التأكد من العلاقة:

الجدول رقم 03 : (يوضح نتائج العلاقة بين مهارة التمرير وصفة الرشاقة)

| المتغيرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | R | Sig | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|---------------|-----------------|-------------------|------|------|---------------|-------------------|
| صفة الرشاقة | 10.27 | 0.64 | 0.29 | 0.10 | 0.05 | لا توجد علاقة |
| مهارة التمرير | 18.40 | 1.93 | | | | |

المصدر: اعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج spss- version 23

من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن المتوسط الحسابي لصفة الرشاقة يقدر بـ (10.27) بانحراف معياري قوامه (0.64)، في حين نجد المتوسط الحسابي لمهارة التمرير يساوي (18.40) بانحراف معياري قدره (1.93)، كما نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.29) بقيمة احتمالية قدرها (0.10).

وبما أن القيمة الاحتمالية المقدره بـ (0.10) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن لا توجد علاقة بين صفة الرشاقة ومهارة التمرير، وعليه لا يمكن التنبؤ بمهارة التمرير بدلالة صفة الرشاقة.

2.13 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: يمكن التنبؤ بأداء مهارة الخداع بدلالة صفة الرشاقة

1.2.13 التأكد من العلاقة:

الجدول رقم 04 : (يوضح نتائج العلاقة بين مهارة التمرير وصفة الرشاقة)

| المتغيرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | R | Sig | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|--------------|-----------------|-------------------|------|-------|---------------|-------------------|
| صفة الرشاقة | 10.27 | 0.64 | 0.46 | 0.019 | 0.05 | لا توجد علاقة |
| مهارة الخداع | 1.45 | 0.13 | | | | |

المصدر: اعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج spss- version 23

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن المتوسط الحسابي لصفة الرشاقة يقدر بـ (10.27) بانحراف معياري قوامه (0.64)، في حين نجد المتوسط الحسابي لمهارة الخداع يساوي (1.45) بانحراف معياري قدره (0.13)، كما نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.46) بقيمة احتمالية قدرها (0.019).

وبما أن القيمة الاحتمالية المقدره بـ (0.019) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) إذن توجد علاقة بين صفة الرشاقة ومهارة الخداع، وعليه ننتقل إلى الخطوة الثانية المتمثلة في نموذج الانحدار البسيط.

2.2.13 معرفة إمكانية التنبؤ باستخدام نموذج الانحدار البسيط:

الجدول رقم 05 : (يوضح نتائج نموذج الانحدار الخطي البسيط بين مهارة الخداع وصفة الرشاقة)

| المتغير التابع | المتغير المستقل | R | R ² | F | دلالة ف | بيتا | ت | دلالة ت |
|----------------|-----------------|------|----------------|-------|---------|---------|------|---------|
| | | R | R ² | F | Sig F | β | T | Sig T |
| مهارة الخداع | صفة الرشاقة | 0.46 | 0.217 | 4.998 | 0.038 | 0.094 | 2.23 | 0.038 |

المصدر: اعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج spss- version 23

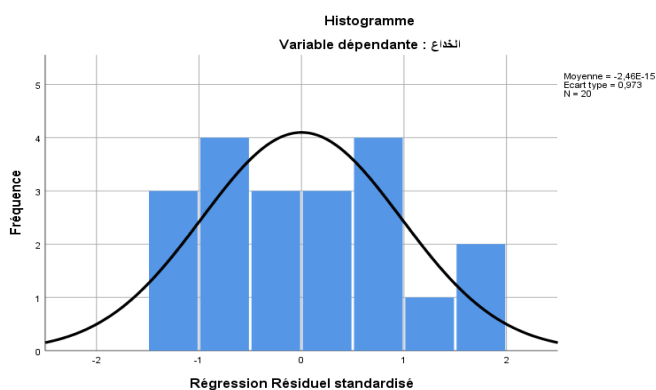
من أجل معرفة العلاقة السببية بين مهارة الخداع كمتغير تابع و صفة الرشاقة كمتغير مفسر (مستقل)، تم استخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط كما هو موضح في الجدول رقم (05).

حيث أظهرت النتائج أن نموذج الانحدار معنوي، وذلك من خلال قيمة ف البالغة (4.998) بدلالة (0.038) والتي تعتبر أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وتفسر النتائج أن صفة الرشاقة تفسر (21.7%) من التباين الحاصل في أداء مهارة الخداع، وذلك بالنظر إلى معامل التحديد (R²).

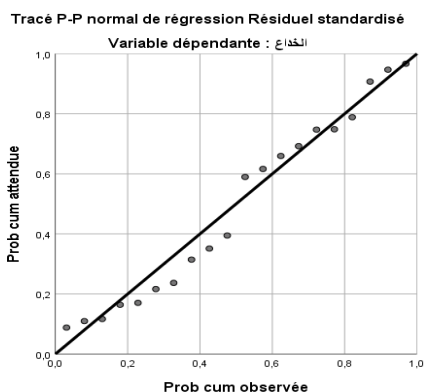
كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين صفة الرشاقة ومهارة الخداع ذات دلالة إحصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة ت (2.23) والدلالة المرتبطة بها (0.038) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ويعني ذلك أنه كلما تحسنت صفة الرشاقة بمقدار وحدة تحسنت مهارة الخداع بمقدار 0.094 وحدة كما توضحه قيمة بيتا.

كما تظهر الأشكال التالية اعتدالية توزيع البواقي:

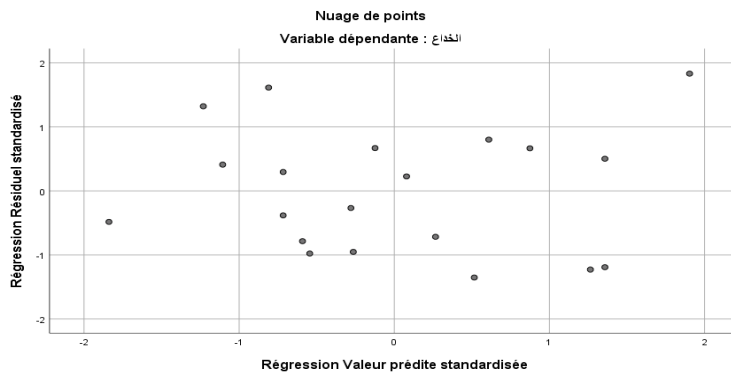
Graphiques



الشكل (05)



الشكل (06)



الشكل (07)

إذن يمكن كتابة معادلة الانحدار كالتالي: $(Y = 0.489 + 0.094 X)$ أي:

مهارة الخداع = $0.094 + 0.489$ صفة الرشاقة

وعليه يمكن التنبؤ بمهارة الخداع بدلالة صفة الرشاقة من خلال المعادلة السابقة.

3.13 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: يمكن التنبؤ بأداء مهارة التصويب بدلالة صفة الرشاقة
1.3.13 التأكد من العلاقة

الجدول رقم 06: (يوضح نتائج العلاقة بين مهارة التصويب وصفة الرشاقة)

| المتغيرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | R | Sig | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|---------------|-----------------|-------------------|------|------|---------------|-------------------|
| صفة الرشاقة | 10.27 | 0.64 | 0.25 | 0.14 | 0.05 | لا توجد علاقة |
| مهارة التصويب | 8.05 | 1.14 | | | | |

المصدر: اعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج spss- version 23

من خلال الجدول رقم (06) يتضح أن المتوسط الحسابي لصفة الرشاقة يقدر بـ (10.27) بانحراف معياري قوامه (0.64)، في حين نجد المتوسط الحسابي لمهارة التصويب يساوي (8.05) بانحراف معياري قدره (1.14)، كما نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.25) بقيمة احتمالية قدرها (0.14).
وبما أن القيمة الاحتمالية المقدره بـ (0.14) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن لا توجد علاقة بين صفة الرشاقة ومهارة التصويب، وعليه لا يمكن التنبؤ بمهارة التصويب بدلالة صفة الرشاقة.
14. مقابلة النتائج بالفرضيات:

1.14 مناقشة الفرضية الأولى: والتي تنص على أنه يمكن التنبؤ بمهارة التمرير بدلالة صفة الرشاقة

من خلال تحليل النتائج والجدول رقم (03) اتضح أنه لا توجد علاقة بين صفة الرشاقة ومهارة التمرير، وعليه لا يمكن التنبؤ بمهارة التمرير بدلالة صفة الرشاقة، ويرجع الباحثان أسباب عدم وجود علاقة بين مهارة التمرير وصفة الرشاقة إلى عدم فاعلية البرامج التدريبية وعدم برمجة تمارين خاصة لتطوير صفة الرشاقة والتي يجب أن تكون مبنية على أسس وظوابط علمية صحيحة، ولمدة كافية لحدوث التكيف والتطور في مستوى الأداء.
واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (جمال كمال سالم وآخرون، 2023، ص 225-242) حيث توصل إلى وجود علاقة طردية بين مهارة تمرير واستلام الكرة من الجري وكل من عناصر السرعة الانتقالية والرشاقة، ودراسة (سليم بزوي وآخرون، 2017) أن هناك ارتباط عكسي قوي بين مهارة التمرير والرشاقة، ودراسة (شغاتي، عامر فاخر 2011، ص 334) أن صفة الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيتته وتوافقه وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيات الصحيحة وإحساسه بالاتجاهات والمسافات الدفاعية.
ويرجع الباحثان سبب الاختلاف إلى كون عملية التمرير ترتبط بمهارات أخرى خصوصا أنها متلازمة مع مهارة الاستقبال، وتحتاج إلى الدقة والسرعة، كما يجب أن تتوافر فيها الاتصال عن طريق الارتباط بالنظر، أما في المستويات العالية فتتم عن طريق الاتصال بدون النظر حيث يؤدي الاستلام بتوقع التمرير اللابصري. وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة، ويختلف تمرير الكرة من ناحية القوة، المسافة، الاتجاه الارتفاع وكذلك التوقيت.

2.14 مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه يمكن التنبؤ بأداء مهارة الخداع بدلالة صفة الرشاقة

من خلال الجدولين (04 و 05) يتضح أنه يمكن التنبؤ بأداء مهارة الخداع بدلالة صفة الرشاقة، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن صفة الرشاقة تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة وبالتالي يقوم اللاعب بإدماج مجموعة من الوحدات الحركية في نسق واحد.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (خالد علي أحمد البرعي، نجيب عبده علي أنعم، 2020، ص 32-50) بحيث توصلوا إلى وجود علاقة بين الوزن و الطول واختبارات القوة المميزة بالسرعة واختبارات السرعة والرشاقة بنسب مؤثرة في مستوي الأداء لمهاري وتمكنت الدراسة من الوصول الى معادلات تنبؤية لكل مهارة على حده، و دراسة " سامي علي عمر حسن 2009" حيث توصل إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الصفات البدنية من بينها صفة

الرشاقة ومستوى الأداء المهاري، ودراسة وانر وآخرون (warner et al . 2001) وشيبرد وآخرون (shappard et al. 2006) حيث أن الرشاقة تتطلب أسامي لاتقان العديد من المهارات الخاصة في الألعاب الرياضية المختلفة، وأن مستوى الرشاقة لدى اللاعب يعمل على تمييز وتصنيف الأداء المهاري العالي والمنخفض الشدة، ودراسة تيم ودوين (tim and deun, 2009) بمدى مساهمة الرشاقة في الإدراك الحس حركي للمهارة. كما يرى (رولا محمد، 2020) أن مهارة الخداع هي مهارة ليست بالسهلة، ولا بد أن يمتلك اللاعب جميع عناصر اللياقة البدنية للقيام بها؛ حيث أنها تتطلب سرعة رد الفعل، مرونة، رشاقة، توافق، وأيضاً تتطلب سرعة البديهة، ودراسة (أماني حسن محمد، هبة محمد محمد سليمان، 2021، ص 193) أن استخدام تدريبات الرشاقة تساعد في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري.

ويعزو الباحثان هذا الارتباط إلى أن الرشاقة أسهمت إيجابياً وبشكل كبير وفعال في مستوى أداء مهارة الخداع، إذ أن بدون تطوير مختلف للصفات البدنية وخصوصاً الرشاقة يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاية الأداء المهاري وخصوصاً مهارة الخداع،

ويذكر (مصطفى أحمد، 2015، ص54) " يجب أن تتوفر على عنصر السرعة في لعبة كرة اليد والذي يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة وأن عنصر الرشاقة يمكنه من التحرك والانتقال السريع داخل حدود الملعب"، ويضيف (ثامر الدواوي، 2012) "يعتبر الخداع من المهارات الأساسية والضرورية في لعبة كرة اليد الحديثة إذ يتوقف نجاح اداؤها على قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات القدمين الى المرونة في حركات الجذع الى الرشاقة في عمليات اللف والدوران ، ففي مهارة تستند بصورة كلية الى ما وصل اليه اللاعب من مهارات حركية اساسية وكذلك درجة توافقه في سرعة الاداء ومرونة الحركة ورشاقتها، ويرى أيضا (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 108) " بأن الرشاقة تسهم بقدر كبير جدا في اكتساب واتقان المهارات الحركية الأساسية" ويضيف (إبراهيم خليل الحسني، 1992، ص 93) " أن مستوى القدرات المهارية لأي فعالية رياضية يتطور بتطور قدراتها البدنية والحركية"

3.14 مناقشة الفرضية الثالثة: والتي تنص على أنه يمكن التنبؤ بأداء مهارة التصويب بدلالة صفة الرشاقة

من خلال الجدول رقم (06) اتضح أنه لا توجد علاقة بين صفة الرشاقة ومهارة التصويب ، وعليه لا يمكن التنبؤ بمهارة التصويب بدلالة صفة الرشاقة، ويرجع الباحثان أسباب عدم وجود علاقة بين مهارة التصويب وصفة الرشاقة إلى تطور المستوى الفني للتصويب بشكل كبير وأصبح لكل لاعب ما يميزه من أسلوب خاص به في التصويب على المرمى، بحيث يتناسب مع قدراته وإمكانياته البدنية والمركز الذي يشغله والتي تظهر من خلال حركة الذراعين والرجلين والجذع، وربما لعدم اكتسابهم للمعلومات النظرية والمعرفية حول الأداء الفني للمهارة مما لم يساعد في تحسين الأداء المهاري.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (فارس سامي يوسف، شيرزاد محمد، ب س ، ص 83-98) بحيث توصل إلى أن الرشاقة لم تعزز بصورة إيجابية أداء المهارات الهجومية المنتهية بالتصويب بالقفز والسلمية للاعبين الشباب، والتركيز على المهارات الهجومية المنتهية بالتصويب بالقفز والسلمية فحسب دون ربطها بمتغير الرشاقة، ودراسة (سليم بزيو وآخرون، 2017) هناك ارتباط عكسي قوي بين مهارة دقة التصويب واختبار رشاقة ، ورغم أنها خلصت إلى وجود علاقة إلا أن هذه العلاقة عكسية مما يدل على أن كلما زادت صفة الرشاقة انخفضت دقة التصويب.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (الشيخو ، خالد فيصل حامد ، 1989، ص40) أن الأداء الفني لمهارة التصويب تتكون من عدة مراحل مترابطة ومتوافقة وتحتوي كل مرحلة على مجموعة من حركات المفاصل وأجزاء الجسم بشكل متوافق ومترابط بالحركة ، إذ تؤثر الرشاقة على قابلية الربط الحركي والإحساس بالاتجاه الصحيح إذ يعتمد هذا على تغيير وضع وحركة الجسم ضمن ميدان حركي معين والذي يعتمد بدوره على التوازن، ودراسة (أحمد يوسف متعب، 2016، ص 303-325) بحيث توجد علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة ودقة التصويب من الثبات بكرة اليد

ويرجع الباحثان سبب الاختلاف إلى " إلى أن الرشاقة تتطلب محددات أخرى للأداء مثل التنسيق، مع تغيير الاتجاه بسرعة على مسافة قصيرة ، وهذا بالنظر إلى طبيعة الرياضة والجهد المبذول وما يصاحبه من إجراء اتصالات جسدية ، ورمي الكرة ، ومنع الخصوم ، ومحاولة إنشاء وضع مثالي للاعب المصوب .

ويذكر (ضياء الخياط ونوفل الحيايلى 2001 ص40) " إلى أن التصويب الجيد والناجح يجب أن يتميز بالسرعة والدقة بما لا يدع الفرصة للمنافس لإعاقة الكرة أو تشتيتها عن الهدف الذي يسعى إليه أفراد الفريق كلهم ، ويتأثر التصويب بعوامل عدة أهمها: زاوية التصويب، مسافة التصويب، التوجيه، السرعة، ، ويضيف (الشيخو، خالد فيصل حامد ، 1989، ص40)" إن نجاح عملية التصويب يعتمد على مشاركة المجاميع العضلية الكبيرة للجذع لان الاستثمار الأمثل للقوة المتحركة لكتلة الجسم ونقلها من الرجلين إلى الجذع ثم إلى الذراع ثم إلى الكرة والذي سوف يزيد بدوره من القوة التي ترسل بها الكرة إلى الهدف"، ويرى (كمال عبد الحميد ومحمد علاوي، 1986، ص21) نقلا" عن هانزجرت شتاين وادجار فيدريهوف أن التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات الفريق جميعها وبشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة لذا يجب أن يؤدي بأقصى ما يمكن من تركيز وبأقوى قوة وأقصى جهد. ويضيف (عماد الدين عباس ، 2007، ص272) أن يتم التركيز على الجانب المهاري الهجومي دون الجانب البدني المرتبط به إذ أن الرشاقة تتضمن (التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي)

15. الاستنتاجات :

- استنادا إلى النتائج التي قدمتها الدراسة يمكن استخلاص ما يلي:
- لا توجد علاقة بين مهارة التمرير وصفة الرشاقة، وكذلك بين مهارة التصويب وصفة الرشاقة.
- توجد علاقة بين مهارة الخداع وصفة الرشاقة
- لا يمكن التنبؤ بأداء مهارتي التمرير والتصويب بواسطة صفة الرشاقة.
- يمكن التنبؤ بأداء مهارة الخداع بدلالة صفة الرشاقة من خلال المعادلة:

16. التوصيات والاقتراحات:

- الاهتمام بتنمية وتطوير صفة الرشاقة لارتباط اختباراتهما بمعظم مهارات كرة اليد.
- عمل دراسات أخرى في مواضيع التنبؤ الرياضي تشمل كل المراحل العمرية.
- العمل على تنمية بعض المهارات الأساسية المساهمة في تطوير المستوى الرياضي والتي وضحتها الدراسة.
- الاستعانة بالمعادلات التنبؤية المستخلصة في البحث للاختبار والانتقاء للاعبين الناشئين.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة للاعبين كرة اليد على عينات أخرى تختلف في السن والجنس.
- يجب على المدربين ملاحظة الفروق الفردية بين اللاعبين على المستوى البدني والمهاري والخططي وذلك لترابط هذه الحالة بمستوى الأداء الجماعي للفريق.
- استخدام الاختبارات في معرفة مستويات اللاعبين من قبل المختصين في مجال التدريب الرياضي لفعالية كرة اليد.

المراجع

1. F., Yáñez, R., Tuesta, M., Núñez, P., Zamora, Y & ،Rosales, G Per□□ antro Barraza . (2015) pométrico por posición de juego en handbolistas chilenos .*International Journal of Morphology*.1101-1093 ،
2. Hermassi S., Shephard R. J Chelly M. S .(2010) .Relationships between power and strength of the upper and lower limb muscles and throwing velocity in male handball players .*J. Strength Cond. Res*.1487-1480
3. L'École fédérale de sport de macoline HEFSM .(2002) .*cahier d'entraînement J+s handball* .confédération suisses.
4. Lidor R Ziv G .(2009) .Physical characteristics, physiological attributes, and on-court performances of handball players .*A review. Eur J Sport Sci*.386-375 ،(6)9 .

5. أحمد مختار عمر. (2008). معجم اللغة العربية المعاصر. القاهرة: عالم الكتب، ط1.
6. اسماعيل يوسف اسماعيل بغوي. (نوفمبر، 2012). دراسة تحليلية للاصابات الرياضية للاعبين كرة اليد بالجمهورية اليمنية. مجلة الابداع الرياضي، لعدد7، الصفحات 269-281
7. أماني حسن محمد، هبة محمد محمد سليمان، (2021)، تنمية مكونات الرشاقة وتأثيرها في تبادل الواجبات الدفاعية الجماعية لناشئات كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد61، عدد1 ص 165-206 .
8. الشيخو، خالد فيصل حامد. (1989). تقويم حالات التهديف القريب والبعيد لبطولة صدام الدولية بكرة اليد. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 40.
9. ايمان حسين علي. (2001). التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بكرة اليد. كلية التربية الرياضية مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر – العدد الثالث، الصفحات 65-91
10. إبراهيم خليل الحسيني، (1992)، القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية البدنية الرياضية، جامعة بغداد، عدد13، ص93
11. برع العامري ضياء الدين. (2019).، نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية وعلاقتها بدقة التمريرات (القصيرة والمتوسطة والطويلة) لدى لاعبي دوري الدرجة الأولى لكرة القدم،، 2019 ص 25-45. مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، مجلد11 رقم2، الصفحات 25-45.
12. بن قناب الحاج، بن لكحل منصور، كتشوك سيدي أحمد. (ديسمبر، 2012). تصميم وبناء اختبارات لقياس القدرات المهارية في لعبة كرة اليد " بحث مسحي أجري على تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بولاية مستغانم". المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد9، الصفحات 308-332.
13. ترمياط خولة، قلاتي يزيد. (2019). أثر برنامج تدريبي مقترح على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة اليد- دراسة ميدانية للثانوية الرياضية الوطنية ملحقة أم البواقي. مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، عدد رقم15، الصفحات 104-116.
14. جميل قاسم و احمد خميس. (2011). موسوعة كرة اليد العالمية (المجلد ط1). كلية التربية البدنية، جامعة بغداد: دار الكتاب العربي.
15. حريزي عبد الهادي، غانم محمد الأمين. (2023). دراسة تحليلية للأداء الهجومي لبعض المنتخبات العربية الإفريقية (الجزائر، تونس، مصر في بطولة كأس العالم بولندا والسويد 2023. مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، المجلد 15 العدد2، الصفحات 237-248.
16. خالد أحمد علي البرعي، نجيب عبده علي أنعم. (2020). التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة وزن وطول الجسم وبعض. مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، المجلد12 العدد2، الصفحات 30-52.
17. سعد باسم جميل الوزان، (2005)، الإتساق لعوامل بطارية اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد: كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
18. عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
19. عامر فاخر، شغاتي. (2011). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. بغداد، العراق: المكتبة الوطنية.
20. عبد المالك قراد. (سبتمبر، 2020). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة على تنمية السرعة أثناء التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد أشبال (12-15 سنة). مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، جامعة العربي التبسي، المجلد (03) العدد (02)، الصفحات 23-31.

21. علي تركي مصلح، احمد يوسف الشمخي. (2002). تصميم اختبار لدقة التصويب. مجلة القادسية لعلوم التربية البدنية، جامعة القادسية، م1، ع5، صفحة 12
22. فائزة عبد الجبار، ليزا رستم، (2016)، اساسيات اللياقة بدنية- وظيفية- ميكانيكية، مكتب النور، بغداد، العراق.
23. فارس سامي يوسف، شيرزاد محمد، علاقة الرشاقة بأداء بعض المهارات الهجومية الأساسية المنتهية بالتصويب بالقفز والسلمية بكرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 28، العدد 3، ص 83.
24. قاسم حسن حسين. (1985). تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي للألعاب الرياضية. جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر.
25. قاسم حسن حسين. (1985). تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي للألعاب الرياضية . جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر.
26. قديري إسماعيل وآخرون. (2022). أثر ملمح المدرب الرياضي النخبوي على البعد النفسي لدى اللاعبين الناشئين دراسة حالة فرق أقل من 17 سنة لكرة اليد ولاية الجزائر. مجلة التحدي جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، المجلد 14 العدد 2، الصفحات 296-318.
27. كمال درويش وآخرون. (2002). القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد. مركز الكتاب للنشر.
28. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (2002)، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ج 3.
29. كورن ما نيل. (1970). علم الحركة ، ترجمة عبد علي نصيف . بغداد: مطبعة الحكومة.
30. محمد توفيق الوليلي. (1989). :كرة اليد (تعليم .تدريب .تكتيك). الكويت.
31. محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي (المجلد ط13). القاهرة، مصر دار المعارف.
32. مفتي ابراهيم حماد (1996) التدريب الرياضي للجنسين، القاهرة، دار الفكر العربي .
33. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2001). تصميم وبناء أختبارات اللياقة البدنية (المجلد 180). عمان: مؤسسة دار الوراق.
34. منير جرجس ابراهيم 2004. (2004). كرة اليد بين النظرية والتطبيق . الاسكندرية: دار بور سعيد للطباعة.
35. مهند حسين واحمد إبراهيم. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
36. نجيب زرواق. (15 6، 2015). محددات الأداء الوظيفي وعلاقتها بفاعلية إدارة الموارد البشرية في الإدارات الرياضية الجزائرية. مجلة التحدي جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي العدد 8، الصفحات ص 289-308