



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

دراسة مقارنة بين لاعبي كرة اليد على وفق مراكزهم في التوافق (العصبي، العضلي)

بحث تقدمت به

سمر جبار هاشم

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

م.د. ضحى شاكر محمد



م ٢٠٢٣

هـ ١٤٤٤



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

✿ إلى معلمي الأول والخلق العظيم الهادي البشير النذير

الرسول الأكرم محمد (ص).....

✿ إلى من سقتني من دمائها حتى أشدت عودي

أمي الغالية

✿ إلى من رعاني وحنانه قد غمرني

والدي.....

✿ إلى كل قلب خفق حباً ووفاء لي

أساتذتي.....

✿ إلى من يريدون سعادتني ويفرحون لفرحي ويسعدون لسعادتني

اخواتي صديقاتي

✿ أهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا

الشكر والتقدير

شكر وتقدير :

" وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها " .

نبدأ بحمد الله جلّت قدرته ، فيه تعالى اعترازنا وعليه عز وجل اعتمادنا ونصلي ونسلم على سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه المنتجبين ومن اتبع هداه إلى يوم الدين .
أما بعد يتقدم الباحث بجزيل الشكر والامتنان الى من كان الدافع والحافز بحكمته وموعظته العلمية الا وهي الاستاذة الفاضلة المشرفة على البحث الدكتورة ضحى شاكر محمد سدد الله خطاها في نصرة العلم وطلبته .

والشكرُ موصولٌ لأصحابِ الفضل، عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بعميدها الدكتور احمد عبد الأمير في جامعة القادسية .

وأنه لمن واجب الامتنان والعرفان أن اتقدم بالشكر والتقدير الى جميع الاساتذة والتدريسيين الذين قدموا لي العون وكل من أبدا لي المساعدة فأرجو من الله أن يوفقني على شكرهم وذكر معروفهم .

كما لا يفوتني ان اتقدم بشكري وتقديري الى جميع طلبة المرحلة الرابعة الدراسة المسائية للعام الدراسي ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣ .

واخيراً كلمة شكر واعتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة او جهد وكان له الفضل في انجاز هذا البحث والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم، والاعتراف بفضلهم . "ربنا لا تؤاخذنا ان نسينا أو اخطانا" ربنا تقبل منا انك انت السميع العليم"

المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
	العنوان	
	الآية القرآنية	
	الإهداء	
٤	الشكر والتقدير	
٦-٥	المحتويات	
		الفصل الأول
٩	التعريف بالبحث	١ -
١٠	المقدمة وأهمية البحث	١- ١
١١	مشكلة البحث	٢-١
١١	هدف البحث	٣-١
١١	فرض البحث	٤-١
١١	مجالات البحث	٥-١
١١	المجال البشري	١-٥-١
١١	المجال الزمني	٢-٥-١
١١	المجال المكاني	٣-٥-١
		الفصل الثاني
١٢	الدراسات النظرية	٢
١٢	مفهوم عن كرة اليد	١-٢
١٣	المهارات الأساسية في كرة اليد	٢-٢
١٣	الدقة	١-٢-٢
١٤	التهديف	٢-٢-٢

١٤	أنواع التهديد	٣-٢-٢
١٥	المناولة	٤-٢-٢
١٥	الدفاع في كرة اليد	٥-٢-٢
١٦	التوافق العصبي العضلي	٣-٢
١٧	التوافق العصبي العضلي وكرة اليد	٤-٢
١٩	مراكز اللاعبين وأرقامهم في الهجوم	٥-٢
		الفصل الثالث
٢٣	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	-٣
٢٣	منهج البحث	١-٣
٢٣	عينة البحث	٢-٣
٢٣	أدوات وأجهزة البحث	٣-٣
٢٤	الاختبارات	٤-٣
٢٦	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٢٧	التجربة الرئيسية	٦-٣
٢٧	الوسائل الإحصائية	٧-٣
		الفصل الرابع
٢٩	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
		الفصل الخامس
٣٣	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٣٤	المصادر	
٣٥	الملاحق	

الفصل الأول

١ - التعريف بالبحث .

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث .

٣-١ هدف البحث .

٤-١ فرض البحث .

٥-١ مجالات البحث .

١-٥-١ المجال البشري .

٢-٥-١ المجال الزماني .

٣-٥-١ المجال المكاني .

١ - التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

تعد لعبة كرة اليد من الفعاليات الرياضية التي أصبحت تستأثر اهتماماً واسعاً من لدى الكثيرين ، لها بطولات تقام على الصعيد الدولي والقاري والمحلي ولم يقتصر الاهتمام بكرة اليد من أصحاب الاختصاص من مدربين ولاعبين فقط بل تعدى ذلك الى الباحثين في مجال التربية الرياضية ، كما اصبح لها جمهور من الدول وذلك من خلال متابعة رؤساء وقادتها بل وحضورهم المباراة الرسمية وحث اللاعبين وفرقهم على وجوب تحقيق الفوز اما الخروج بنتيجة ايجابية قدر الإمكان لرفع سمعة بلدهم عالية .ولا بد الإشارة الى ان مشوار هذه اللعبة في التطور الايجابي وقد وصل الى تقدم كبير في السنوات الأخيرة وهذا ما نلاحظه في الاساليب والطرائق وخطط اللعب الدفاعي والهجومى والتي تكون قابلة للتغير او التعديل بين فترة زمنية وأخرى بحسب ظروف اللعب في المباراة .وان هذا التطور والتقدم في انجاز اللاعبين المتقدمين لم يأتي بفترات اعداد قصيرة الامد وانما في تخطيط مستمر لفترات اعداد طويلة ولوجود قاعدة واسعة من اللاعبين الاشبال والناشئين ثم الشباب ، وان الاهتمام باللاعبين الناشئين التركيز على اعدادهم من الناحية البدنية والخطية والنفسية وحتى عملية اختبارهم بمواصفات مورفولوجية تمكنهم من اداء ادوارهم بشكل جيد داخل الملعب يعد الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها الوصول الى المستويات الرياضية المتقدمة .كما يجب على لاعبي كرة اليد امتلاكهم العناصر البدنية الاساسية التي تمكنهم من تأدية المهارات الحركية الخاصة بهذه اللعبة قبل عنصر التوافق الحركي وهو احدى العناصر الهامة التي يحتاجها لاعبي كرة اليد في اداء الحركات التي تتطلب تناسق وانسجام تام ما بين عمل الجهاز العصبي على اىصال الايعازات العصبية الدقة المناسبة بين عمل الجهاز العضلي المنقذ لهذه الايعازات تتطلب هذه العملية تناغم كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي فالتوافق هنا في عمل الجهازين العضلي والعصبي يعد احد الاسباب التي لايمكن الاستغناء عنها في تنفيذ المهارات الحركية الخاصة بهذه الفعالية بشكل متقن ، وهنا تكمن اهمية البحث في محاولة كشف العلاقة بين التوافق العضلي العصبي ومراكز اللاعبين في الملعب ومن اجل بناء الوحدات التدريبية بشكل عملي اكثر على حسب احتياجات اللاعبين في مراكزهم .

٢-١ مشكلة البحث :-

لقد خطى المدربون والباحثون والخبراء المهتمون بفعاليات كرة اليد خطوات واسعة لتطوير مستوى هذه اللعبة من خلال الاعتماد على نتائج الدراسات العلمية والابحاث الميدانية في شتى مجالات التربية الرياضية من اجل تحقيق الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبى كرة اليد بشكل خاص .

كرة اليد هي واحدة من الألعاب التي تمتاز بالتغير المستمر في مواقعها بين الهجوم والدفاع وتنوع الخطط من الهجومية الى الدفاعية وقانون اللعبة يفرض على كل لاعب ان يقوم بطريقة اداء معين وهي عملية منطقية تخطيطية وتكمن مشكلة البحث في قلة المعلومات المتوفرة عن فريق الكلية بخصوص توافقم العضلي العصبي بين الاطراف العليا والسفلى ومراكز لعبهم وهل ان المركز الذي يشغله اللاعب يفرض عليه نوعاً من التوافق .

٣-١ هدف البحث :-

- التعرف على مستوى التوافق العصبي العضلي على وفق تخصصاتهم .
- التعرف على علاقة التوافق العصبي للاعبى كرة اليد وعلى مراكزهم في الملعب .

٤-١ فرض البحث :-

- يفترض الباحث أن لاعبي كرة اليد يتباينون في العصبي العضلي .
- هناك علاقة ارتباط معنوية بين لاعبي كرة اليد على مراكزهم من ناحية التوافق العصبي العضلي .

٥-١ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- لاعبوا منتخب جامعة القادسية بكرة اليد للعام الدراسي
٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ .

١-٥-٢ المجال الزمني :- من ٢٠٢٢/١١/١ من ولغاية ٢٠٢٣/٤/١ .

١-٥-٣ المجال المكاني :- ملعب كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
القادسية.

الفصل الثاني

- ٢- الدراسات النظرية .
- ١-٢ مفهوم عن كرة اليد .
- ٢-٢ المهارات الأساسية في كرة اليد .
 - ١-٢-٢ الدقة .
 - ٢-٢-٢ التهديف .
 - ٣-٢-٢ أنواع التهديف .
 - ٤-٢-٢ المناولة .
 - ٥-٢-٢ الدفاع في كرة اليد .
- ٣-٢ التوافق العصبي العضلي .
- ٤-٢ التوافق العصبي العضلي وكرة اليد .
- ٥-٢ مراكز اللاعبين وأرقامهم في الهجوم .

٢- الدراسات النظرية :-

١-٢ مفهوم عن كرة اليد :-

تعتبر كرة اليد من الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة اذا ماقورنت بلعبة الهوكي او كرة القدم التي ظهرت قبلها بملايين السنين ، وإذا كان نسب اصل العاب الكرة الى "توسيكاً" بنت الملك اونياس ملك من بلاد الاغريق ، حيث كانت تلعب الكرة باليد مع وصيفاتها ذلك ان العاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنين ايام الفراعنة .

وهناك وثائق تثبت ان الحياة اليومية لهم كانت تشمل تلك الالعاب ، وليس في البلاط فقط بل لأبناء الشعب الذين عرفوا الحكشة والتنس براحة اليد (١) والميس وغيرها . واستعملوا الكرات في الخبش والقش والجلد ايضاً ، ويقول اميل هورك وهو اول رئيس لجنة في الاتحاد الدولي ان الفرد في بداية شأنه يديه قبل ان يستخدم رجليه ولذا تعتبر كرة اليد من اقدم الانشطة التي مارسها الانسان ، ومع هذا لاتستطيع التحقيق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين ، وهكذا ايضاً في معظم الالعاب .

وهناك عدة روايات عن ميلاد لعبة كرة اليد تبين منها ان بعض المؤرخين الرياضيين ليس لديهم رأى موحدة عن بدء هذه اللعبة ، ومن المحتمل جداً من كرة اليد من مرحلة تطورها الاول ظهور في نفس الوقت من البلدان ولكن في صور متنوعة وقد ارخ معلم الجمباز الدانمركي هولجر نلسن عام ١٨٩٨ في برنامج عمله مدرس لتلاميذ مدرسته البدنية (اودروب) لعبة تشابه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات اصدر نلسن كتباً عن لعينة هذه والتي كانت تعرف بأسم (هانديولد) عام ١٨٩٣ على ملعب كرة القدم بأسم حزيينا وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الان في بعض بلدان اوربا كالمانيا وسويسرا ثم اتخذت حزييناً صيغة كرة اليد (٧ افراد) في عام ١٩٠٥ اما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام ١٩٣٠ .

(١) منير جرجس: التدريب الشامل والتميز المهاري الطبعة الاولى القاهرة ١٩٩٠ ص ١٣ .

٢-٢ المهارات الأساسية في كرة اليد :- (١)

المهارات الأساسية لاي من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة وعلى إتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللعب او الفريق وتقدمه . كرة اليد كأى لعبة من هذه الالعب لها مبادئها او مهاراتها الاساسية والتي تعد بمثابة العمود الفقري لها والركن الاساس والفعال لتحقيق الفوز لاي فريق . لذلك فإن القدرة على الاتقان الصحيح لهذه العادات سوف تعمل على الارتقاء للمستوى المطلوب حيث عرفها (هانزجيرد)و(جارفيدر هوف) بأنها " كل الحركات الهادفة والاقتصادية للجهود مع اتباع القواعد القانونية للعبة " والمهارات الأساسية تعد من العوامل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعب فهي كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها اللعبة لغرض الوصول الى النتائج الايجابية في الجهود وتأخر حالة التعب وتقسيم المهارات الأساسية في كرة اليد الى :-

١-٢-٢ الدقة :-

تعد الدقة من المتغيرات المهمة جداً في أداء السلوك الحركي وذلك لان من متطلبات تنفيذ المهارات الحركية وهي الاعتناء بدقة الأداء وبأقل عدد من الأخطاء قدر الامكان . وتتمثل الدقة الحركية بأبعاد مختلفة قيمتها على هدف متحرك وآخر ثابت او دقة المتحرك وسرعتها وهنالك توقيتات الدقة من خلال الاستجابة الحركية المفاجئة ويؤكد ذلك يعرب بقوله " عندما تتطلب المهارة الحركية قياس الدقة فيكون هناك قياس زمن الدقة من خلال الأداء - او قياس حجم الخطأ او المسافة الخطأ من الهدف " . فمثلاً دقة الاستجابة في تصويب كرة اليد واحتساب عدد الأهداف من خلال عشر رميات (عدد الرميات الصحيحة) او دقة الاستجابة من خلال زمنها فمثلاً زمن الموازنة وتحسب بالثانية ان المبدأ الذي وصفه (Fittes) هو العلاقة العكس بين السرعة والدقة بين صعوبة الحركة وسرعتها عند ادائها .

٢-٢-٢ التصويب :-

(١) نبيل كاظم هرييد : تطورات القدرات الحركية باستخدام التمرينات الخاصة في اداء بعض المهارات الأساسية لأشبال كرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .

التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطية التي استخدمت لوصول لاعب الى وضع التصويب فإذا فشل في إحراز هدف فأن جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلاً عن فقدان الفريق للكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع .

كما ان مهارة التصويب التي يعشقها كل من اللاعب والمتفرج هي التي تثبت روح الحماس في المباراة وتدفع اللاعبين الى بذل المزيد من الجهود لتحقيق الفوز . والفريق الذي يجيد لاعبوه التصويب تكون معنوياته عالية وتعد هذه الصفات من أهم أسباب الفوز .

٢-٢-٣ أنواع التصويب بكرة اليد :- (١)

- التصويب من الثبات :-

- ١- من فوق الرأس .
- ٢- من مستوى الرأس .
- ٣- من مستوى الحوض والركبة .

- التصويب من القفز وتتم :-

- ١- قفز عالياً .
- ٢- قفز إماماً .

- التصويب من السقوط وتتم :-

- ١- السقوط الأمامي .
- ٢- السقوط الجانبي .

(١) كمال عارف وسعاد محسن: كرة يد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، عام ١٩٨٩، ص١٢٤

٢-٢-٤ المناولة (١)

(نقل الكرة الى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى)

لذا فإن الفريق الجيد هو الذي تنتقل الكرة بسرعة بين لاعبيه .

أنواع المناولات :-

- المناولة الوسطية من فوق الرأس .
- المناولة الوسطية من مستوى الرأس من الارتكاز .
- المناولة الدفع للجانب .

٢-٢-٥ الدفاع في كرة اليد :- (2)

للتغلب على الطرق الهجومية المختلفة للفريق المنافس يتطلب من الفريق المدافع ينظم نفسه و صفوفه كوحدة واحدة .

وقبل أن يختار المدرب أي طريقة من الطرق يجب عليه معرفة قدرات لاعبيه البدنية والفنية وأي من الطرق تتناسب مع هذه الإمكانيات .

أنواع الدفاع في كرة اليد :-

- ١ - الدفاع عن المنطقة .
- ٢ - الدفاع رجل لرجل .
- ٣ - الدفاع المختلط .

(١) كمال عارف وسعاد محسن :- مصدر سبقه ذكره ص ٨٧

(٢) كمال عارف وسعاد محسن :- المصدر السابق ذكره ص ٩٠

٢-٣ التوافق العصبي العضلي :- (١)

يتأثر العمل العضلي بطول العضلة والجنس والنمط الجسمي ومقدار التدريب وحجم العضلة وكذلك قدرة الجهاز العصبي لإصدار الأوامر وفاعلية العضلة وطبيعة تكوينها ومقدار التفاعل الكيماوي الذي يحدث داخلها والتي أساسها السيلالات العصبية الصادرة من الدماغ وكذلك قوة هذه السيلالات (محبوب، ١٢٠، ١٩٩٠)

فعندما نريد تأدية أي حركة وعندما نريد ضماناً لتحقيق هدفها وحل الواجب الحركي فإنه يجب ان تؤديها ضمن إطار متكامل وهذا الإطار هو ما نسميه التوافق الحركي والذي يعرف بأنه " قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة احادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز الواجب الحركي .

٢-٤ التوافق العصبي العضلي وكرة اليد :- (٢)

تبرز أهمية مكون التوافق في كرة اليد عندما يقوم اللاعب بأداء حركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم ، فعنصر التوافق يتطلب انسجاماً وتعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي لتنفيذ المهارات الحركية في كرة اليد على أفضل صورة وخاصة المعقدة منها كعملية رمي الكرة باليد نحو الهدف ، وتعتمد صفة التوافق على سلامة الجهازين العصبي والعضلي وارتباطهما معاً في عمل واحد في الأداء الحركي المهاري في كرة اليد ويشير (لارسون ويوكم) ان "قدرة الفرد على إدماج اكثر من حركة في اطار واحد يستلزم كفاءة خاصة للجهاز العصبي" كما يتعين ارسال الاشارات العصبية الى اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد يستلزم اداء

(١) أحمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي . الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص١٣ .

(٢) أحمد العربي شمعون ، المصدر السابق ١٩٩٦ ، ص١٥ .

الحركة ان يكون تحرك هذه الاجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لاجرا الحركة في الصورة المناسبة .

* التوافق العصبي الخاص (عين ورجل):- (١) Coordination foot-Eye

يعد التوافق العصبي العضلي بين العين والرجل من مكونات اللياقة الحركية بحسب تقسيم كلارك كما اشار هوكي الى " اهمية التوافق البدني وضرورته لتحقيق التفوق في المهارات الرياضية (خليفة ، ١٩٨٤ ، ١٠٤) وأن التوافق ما بين العين والرجل يعد من اكثر العوامل اهمية بالنسبة لطبيعة الاداء في فعالية كرة اليد ، اذ تعتمد معظم مهارات كرة اليد على سمة التوافق بين العين والرجل لان استخدام التمرينات التوافقية سيؤدي بلا شك الى تحسين مرور الاشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ، ولا تقتصر الحاجة الى التوافق في لعبة كرة اليد فحسب وانما حتى في الحركات اليومية التي تتطلب قدراً من الجهازين العصبي والعضلي .

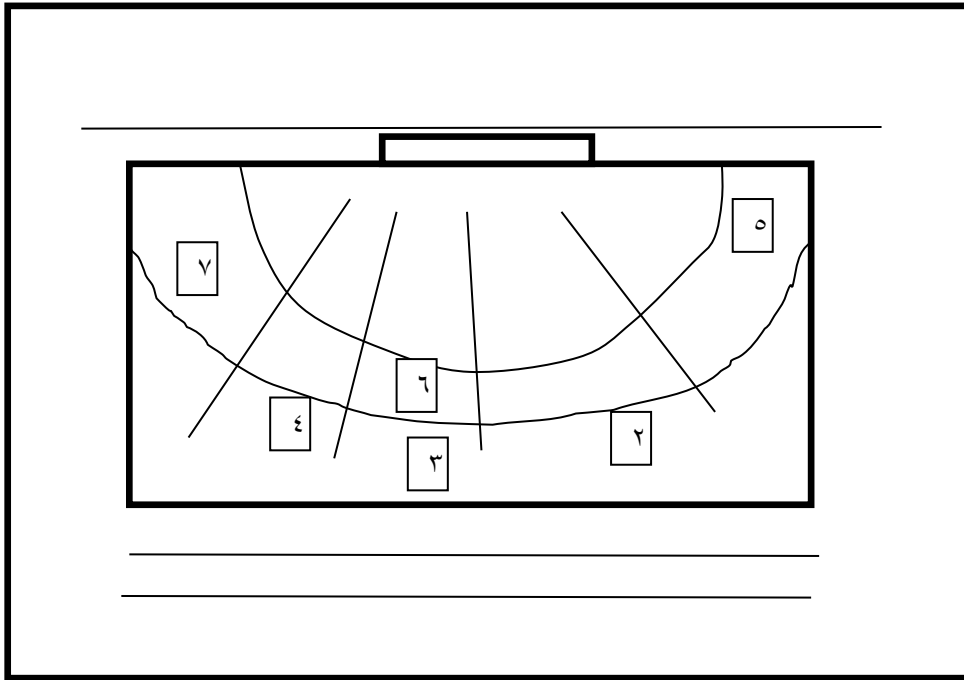
* التوافق العصبي العضلي الخاص (عين ويد) (٢) foot-Arm Coordination

تتطلب اغلب المهارات الحركية قدراً من التوافق بين العين واليد ، وفي فعالية كرة اليد تبرز الحاجة لهذه الصفة بشكل خاص في اثناء اداء التصويب نحو الهدف في كرة اليد ، إذ على اللاعب الذي سيلعب الكرة تحقيق التوافق والانسجام بين عمل حاسة النظر التي ترصد اللاعب الزميل والذراعان اللتان ستنفذان التصويب نحو الهدف وان اي قصور او خلل في صفة التوافق بين عمل العين واليد سيؤدي حتماً الى تنفيذ المهارة بشكل سيئ ومن ثم ضياع الكرة ويشير (الخولي وراتب) " بأن الضعف في التوافق بين هذه الاجزاء يعد من الموضوعات الهامة التي قد تكون نتيجة الى ضعف الاحساس الحركي او بطئ درجة الترابط ما بين الجهازين العصبي والعضلي (الخولي وراتب، ٢١٧، ١٩٨٣) .

(١) أحمد العربي شمعون ، مصدر سيقية ذكرة ، ١٩٩٦
(٢) أحمد العربي شمعون ، المصدر السابق .

٢-٥ مراكز اللاعبين وأرقامهم في الهجوم :- (١)

- حارس المرمى رقم (١)
- المهاجم الخلفي الأيمن رقم (٢)
- المهاجم الخلفي الأوسط رقم (٣)
- المهاجم الخلفي الأيسر رقم (٤)
- المهاجم الأمامي الأيمن رقم (٥)
- المهاجم الأمامي الأوسط الدائرة رقم (٦)
- المهاجم الأمامي الأيسر رقم (٧)



(١) محمد توفيق الدليلي تعلم-تدريب-تكنيك- في كرة اليد ، ١٩٦٧ ص ٣٣ .

والقول القائل بأن الهجوم يعتبر امتداد للدفاع مبني اساساً على ان نجاح الهجوم يزيد من فرصة تقدم الفريق المنافس او الاقتراب منه في حالة تقدم الفريق الاخر وعلى هذا يعتبر ذلك التقدم نوعاً اخر من الدفاع . ولذلك نجد ان الدفاع الهجوم عمليتان تكمل كل منها الاخرى ويجدر بكل مسؤول الاهتمام بذلك اهتماماً كبيراً مع عدم مولاة احدهما القدر الاكبر على الاخر .

واجبات لاعب المنطقة الامامية :-

- التصويب السقوط او الطيران .

- والقطع والاستلام والتصويب مع الوقت اماماً او الوثب عالياً .

- حجز المدافع على الدائرة .

- عمل لعبة (هات وخذ) او ٢/١ مع المهاجم الخلفي .

- التحرك غالباً عكس حركة المهاجم الخلفي وذلك لفتح ثغرة وخصوصاً المهاجم الحامل الكرة .

- الارتقاء بالرجلين اليمنى او اليسرى حسب جهة التحرك وذلك لسرعة التخلص من الكرة او لفتح الزاوية اذا كان ذلك من منطقة الجناح .

او الفتح الزاوية اذا كان ذلك من منطقة الجناح . (١)

واجبات لاعب المنطقة الخلفية :-

- التمييز بقوة التصويب وحدته وتنوعه .

- التصويب بالارتكاز والتصويب العالي ومن مستوى الحوض وإجادة الخداع .

- قوة التصويب لدى المهاجم الخلفي تساعد في فتح ثغرة للمهاجم الامامي .

- عمل لعبة (هات وخذ) مع المهاجم الامامي .

- دقة تحرير الكرة للمهاجم الامامي دقة تامة ومن أوضاع مختلفة .

(١) محمد توفيق الدليلي ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٦٧ ، ص ٥٥

- استغلال الثغرات للتحريم او التصويب من خلالها .

وتبعاً للتطور الحادث من الألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة ليست هذه المناطق محدودة للاعب بل ذكرت فقط للإمام بالواجبات المطلوبة في كل منطقة للتعامل فيها حسب التواجد للاعب في أي منها .^(١)

(١) محمد توفيق الدليلي ، مصدر سبقه ذكره ، ص ٥٦

الفصل الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث.

٢-٣ عينة البحث.

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث.

٤-٣ الاختبارات .

٥-٣ التجربة الاستطلاعية.

٦-٣ التجربة الرئيسية.

٧-٣ الوسائل الإحصائية.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمة مشكلة البحث للوصول الى تحقيق هدف البحث " لان المسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من الوصول من التحليل والتغيير واتخاذ قرارات ويكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة " (١).

٣-٢ عينة البحث :-

تمثلت عينة البحث بلاعبي فريق جامعة القادسية بكرة اليد للعام (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٦) لاعبين وبنسبة مئوية (٤١,٧١%) وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية لكونها تمثل أفضل مستوى للاعبي كرة اليد في (جامعة القادسية) .

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث:-

- ١- المصادر والمراجع .
 - ٢- ملعب كرة يد قانوني .
 - ٣- خمس كرات يد قانونية .
 - ٤- طباشير .
 - ٥- حائط مستوى ارتفاع (٤م) .
 - ٦- شريط قياس معدني .
 - ٧- كرات تنس .
 - ٨- صافرة .
 - ٩- شريط لاصق .
 - ١٠- استمارة جمع البيانات .
 - ١١- المقابلات الشخصية .
 - ١٢- استمارة استبيان *
- * ملحق رقم (١) .

(١) ريسان خريبط مجيد :مناهج بحث التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧، ص٨٣ .

٣-٤ الاختبارات :-

أولاً :- اختبار التوافق (1)

تعد (دراسة مقارنة بين لاعبي كرة اليد على وفق مراكزهم في التوافق(العصبي، العضلي) عند اختبار التوافق بين لاعبي منتخب جامعة البصرة .

* اختبار رمي الكرات على الجدار لقياس توافق العينين والذراع والكرة .

* الأدوات :- جدار له ارتداد كرة تنس ، خط للرمي يبعد (٥) متر عن الجدار .

* طريقة الأداء :- يقف اللاعب خلف الرمي موجهاً للجدار ويقوم برمي الكرات واستقبالها بنفس الأسلوب المرتد للجدار وكل التي .

١- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد نفسها .

٢- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد نفسها .

٣- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى .

٤- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى .

* الشروط

يجب رمي الكرة الى الجدار واستقبالها مباشرة قبل أن تلمس الأرض ولا يسمح بمحاولات اضافية .

يجب اتباع الشروط المعدة من حيث الرمي والاستقبال .

*التسجيل

يحسب درجة لكل محاولة من عشرين رمية المقررة أي الدرجة الكلية من عشرين .

ثانياً :- اختبار الدقة .

تعد (دراسة مقارنة بين لاعبي كرة اليد على وفق مراكزهم في التوافق(العصبي، العضلي) عند اختبار الدقة بين لاعبي منتخب جامعة البصرة .

* الهدف من الاختبار قياس دقة التصويب في كرة اليد .

***طريقة الأداء :** رسم مرمى كرة يد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (٣×٢) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامسا لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد الى تسع مستطيلات مرقمة ويرسم خط على الأرضية بطول (٩) متر يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعات أن الذي تصيب كرة المستطيلات (٩،٧،٣،١٠) التي تمثل زوايا المرمى الأربعة التي تبلغ أبعادها (٦٠-١٠)سم ينال درجة النهائية وهي أربع درجات أما الذي تصيب كرتة (٢-٨) التي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدمية التي تبلغ أبعادها (٦٠-١٠) .

* التسجيل

- ١- النتيجة يمكن أن تقرا مباشرة على جدار المنطقة المخصصة على الأرض .
 - ٢- الكرة التي تسقط على الخط المشترك بين جزئين تعتبر سقطت على الجزء الأبعد
 - ٣- عدد النقاط المسجلة من خلال عدد المحاولات سوية تعطيها .
- أ- مجموع نقاط الدفع .
ب- مجموع نقاط القوة .
ج- مجموع نقاط الدقة .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

بغية وصول الباحثة الى نتائج موضوعية اجرى الباحث تجربة استطلاعية لأنها (دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته) . لذلك اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٠/١١/٢٠٢٢ م بتمام الساعة العاشرة صباحاً وعلى عينة من (٤) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على الوقت اللازم لأجراء الاختبارات على فهم مدى عينة البحث . إذ كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :-

- ١- التعرف على أفضل السبل في ادارة علمية اجراء الاختبارات في الناحية الفنية .
- ٢- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث عند اجراء الاختبارات ومعرفة الطريقة المثلى للعمل .
- ٣- معرفة قدرة فريق العمل * على تنفيذ مهامه بشكل دقيق .
- ٤- التعرف على مدى مناسبة الادوات المستخدمة بأسلوب العمل وتنفيذه .

٣-٦ التجربة الرئيسية :-

اجرت الباحثة التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠/١٢/٢٠٢٢ م وعلى عينة البحث الرئيسية في نفس الساعة ونفس المكان وذلك بان يؤدي اللاعبون اختبار الدقة واختبار التوافق للعين والأطراف العليا والسفلى وحسب ما ورد في شروط الاختبار .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث البرامج SPSS لمعالجة البيانات الاحصائية واستخراج النتائج .

الفصل الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تحقيقاً لهدف البحث وفرضه يحاول الباحث عرض النتائج التي توصل إليها وهي كما يلي .

بعد إجراء اختبار الدقة والتوافق على عينه البحث المكونة من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية من أعضاء منتخب الجامعة في فريق كرة اليد .

قامت الباحثة بجمع نتائج الاختبار ووضعها في جداول خاصة وبعد المعالجات الإحصائية والتعرف على العلاقة التي تربط متغيري البحث ببعض وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج عينة البحث بقانون الوسط الحسابي والانحراف المعياري ولمعرفة معنوية الارتباط التي سبق ذكرها جميعاً في الوسائل الإحصائية بلغ الوسط الحسابي لاختبار الدقة (٢٩,٣٣٣٣) وفي حين بلغ الانحراف المعياري (٤,٨٤٤٢) وعند إجراء اختبار التوافق في لعبة كرة اليد على نفس العينة المذكورة سابقاً وفي اليوم التالي لأجراء اختبار الدقة وفي نفس الوقت وفي نفس الظروف الزمانية والمكانية في ساحات وملاعب كلية التربية الرياضية جامعة البصرة وقام الباحث بجمع نتائج الاختبار الثاني وعند تطبيق قانون الوسط الحسابي والانحراف المعياري على نتائج وبلغ الوسط الحسابي (٤٧,٠٠٠٠) وبلغ الانحراف المعياري (٥,٨٩٩٢) كما مبين في الجدول رقم (٢/١) .

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في اختبار الدقة وعلى وفق مراكزهم

اختبار الدقة

الوسط الحسابي الانحراف المعياري	ساعد	ارتكاز	زاوية	موزع
س /	٢٩٣,٣	٧٧,٣٣٣	٤٠,٠٠٠	٢٨٣,٩
± ع	٤,٨	٤,٦	٣,٦	٤,٧

جدول رقم (٢)

يبين قيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين مراكز اللعب في اختبار الدقة

النتيجة	قيمة ت الجدولية	ت المحسوبة	المراكز	ت
معنوي	٧,٥٦	*٧,٧٢	الساعد - الموزع	١
معنوي		*٩,٨٢	الساعد - الزاوية	٢
معنوي		*٨,٨٨	الساعد - الارتكاز	٣
معنوي		*١٠,٧٠٢	موزع - زاوية	٤
معنوي		*١١,١٢٣	موزع - الارتكاز	٥
معنوي		*٩,٠٧	زاوية الارتكاز	٦

* قيمه (ت) المحسوبة تحت مستوى الدالة (٠,٠٥) درجة القيمة في النهاية (١٠) .

جدول رقم (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في اختبار التوافق العصبي العضلي

الوسط الحسابي الانحراف المعياري	ساعد	ارتكاز	زاوية	موزع
س'	٤٧,٠٠	٣٤,٠٠	٢٠,٠٠	٤٠,٠٠
\pm ع	٥,٨	٤,٨	٣,٧	٥,٦

جدول رقم (٤)

يبين قيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين مراكز اللعب في اختبار التوافق العصبي العضلي

ت	المراكز	ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
١	الساعد - الموزع	*٨,٨٨	٧,٥٦	معنوي
٢	الساعد - الزاوية	*١٢,٠٠١		معنوي
٣	الساعد - الارتكاز	*٥,٣٢١		غير معنوي
٤	موزع - زاوية	*٩,٩٨		معنوي
٥	موزع - زاوية	*١٠,٦٥		معنوي
٦	زاوية الارتكاز	*١٦,٠٣		معنوي

*قيمة (ت) المحسوبة تحت مستوى الدالة (٠,٠٥) درجة القيمة في النهاية (١٠) .

من خلال النتائج في الجدول (٣) و (٤) والتي أظهرت وجود فروق معنوية بين أفراد العينة في متغير الدقة بين المراكز (الساعد - الموزع - الزاوية - الارتكاز). وايضا ظهور فروق معنوية في متغير الإدراك والإحساس بالتوافق (العضلي - العصبي) بين (العين - الأطراف العليا والسفلى) ولم تظهر علاقه ارتباط معنوية بين مركزي (الارتكاز والساعد) في اختبار التوافق حيث كانت

قيمه (T) المحسوبة أقل من قيمه (T) الجدولية . وهذا يؤكد على أن زيادة التوافق العضلي العصبي يزيد من سرعة الحركات الخاصة لان كل العضلات المشتركة في العمل تصبح متوافقة بشكل أفضل ، وان التوافق يؤدي فيه اللاعب حركات مجتمعة بعضها مع البعض الآخر وهذا ولقد أكدت الكثير من المصادر على أهمية التوافق في جميع الألعاب الرياضية التي يجب أن يتمتع بها الرياضي بدرجة عالية من التوافق بين عمل العضلات المشتركة والمتمثلة بالعضلات العاملة والمضادة لان تنمية القوة العضلية مرتبط بعمل الج هاز العصبي الذي يسيطر على وظائف الجسم وعلى وظيفة العضلة بشكل خاص للقيام بالانقباضات العضلية في أنتاج هذه القوة فضلاً عن التوافق العضلي العصبي بين الألياف التي سوف تحسن من قدرة الرياضي على ويؤدي التوافق العضلي العصبي دوراً أساسياً وفعالاً في مختلف حركات الإنسان لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في أداء المهارات الرياضية وخاصة مهارات كرة اليد ولكن الحاجة تختلف من مركز الى اخر وحسب ظروف المباراة وهذا ما لاحظناه من خلال الجداول اعلاه .

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات .

١-٥ الاستنتاجات .

٢-٥ التوصيات .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

أستنتج الباحث ما يلي :-

- ١- ظهور فروق معنويه بين أفراد العينة في متغير الدقة بين المراكز (الساعد - الموزع - الزاوية - الارتكاز) .
- ٢- ظهور فروق معنويه في متغير الإدراك والإحساس بالتوافق (العضلي - العصبي) بين (العين - الأطراف العليا والسفلى) .
- ٣- لم تظهر علاقه ارتباط معنوية بين مركزي (الارتكاز والساعد) في اختبار التوافق حيث كانت قيمه (T) المحسوبة أقل من قيمه (T) الجدولية .

٢-٥ التوصيات

توصي الدراسة بما يأتي :-

- ١- ضرورة الاهتمام بالتدريب والقدرات العقلية والصفات البدنية والنفسية والتركيز عليها من خلال الوحدات التدريبية .
- ٢- ضرورة إجراء اختبارات بصورة دورية للوقوف على مستوى اللاعبين خلال مراحل الأعداد
- ٣- إجراء دراسات أخرى بتوسع أكبر من ناحية المتغيرات العضلية .

المصادر

- ١ - أحمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي . الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ٢- أحمد عريبي عودة ، كرة اليد وعناصره الأساسية ، بغداد ، دار الكتب ، ٢٠٠٤ .
- ٣- ريسان خريبط مجيد : مناهج بحث التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ .
- ٤- كمال عارف وسعاد محسن : كرة يد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، عام ١٩٨٩ .
- ٦- محمد توفيق الدليلي تعلم-تدريب-تكنيك- في كرة اليد ، ١٩٦٧ .
- ٧- منير جرجس : التدريب الشامل والتميز المهاري الطبعة الأولى القاهرة ١٩٩٠ .
- ٨- نبيل كاظم هريبيد : تطورات القدرات الحركية باستخدام التمرينات الخاصة في اداء بعض المهارات الأساسية لأشبال كرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ استمارة استبيان

تروم الباحثة بأجراء بحثا عن (دراسة مقارنة بين لاعبين كرة اليد على وفق مراكزهم من مستوى التوافق العصبي العضلي) ولكونكم من أصحاب الخبرة والاختصاص يرجى بيان رأيكم حول اختبار الاختبارات البدنية والمهارية في لعبة كرة اليد

الباحثة

سمر جبار هاشم

أسم الخبير

الدرجة العلمية

التخصص

التوقيع

التاريخ

مع التقدير