

تأثير الجهد البدني على اداء بعض القدرات الحركية والتحركيات الدفاعية للاعبين كرة اليد للاعمار (16 – 17) سنة

أ.د. عبد الوهاب غازي حمودي م.م. مرتضى حسون عبد المهدي

2019م

1440 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تضمنت مقدمة البحث معلومات حول اهمية ايجاد المدربين لطرق جديدة في التدريب واهمية القدرات الحركية في تطوير الاداء المهاري اضافة الى عدة تساؤلات حول تأثير الجهد البدني على القدرات الحركية والتحركيات الدفاعية، وكانت عينة البحث مجموعة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بعدد (10) لاعبين، وتم استخدام عدد من الوسائل والادوات مثل صافرة وساعة توقيت الكترونية وميزان طبي الكتروني وشريط لاصق وشواخص، وتم اجراء تجربة البحث من خلال اجراء الاختبارات المستخدمة في البحث وهي اختبار الشكل السداسي واختبار الكرة المخاعة واختبار التحركات الدفاعية، وتم اجراء الاختبارات المستخدمة في حالتين قبل الجهد وبعده وتضمن الجهد البدني ركض سريع حول الملعب ومن ثم الحجل بالرجل اليمين الى منتصف الملعب والتبديل الى الرجل اليسار ومن ثم اداء الاختبارات بعدها، وتم ايجاد الفروق بأستخدام (T-test) وتم الخروج بعدة توصيات مثل الاهتمام برفع مستويات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد والاهتمام بتدريب القدرات الحركية والتحركيات الدفاعية بعد الجهد البدني.

الكلمات المفتاحية: كرة اليد، الجهد البدني، القدرات الحركية، التحركات الدفاعية.

Abstract.

The Effect of Physical Effort On Some Motor Abilities Performance and Defensive Movement In Handball Players Aged 16 – 17 Years Old

The importance of the research lies in finding new ways for training motor abilities on the development of skill level. The researchers used the experimental method on (10) handball players from the national center for gifted in handball. Many devices and tools were used like whistles, electronic watch, medical scale, tape, cones to conduct the tests. The data was collected and treated to come up with the conclusions and recommendations. The

researchers recommended improving physical fitness in handball players as well as paying attention to motor abilities training and defensive movement after physical effort.

Keywords: handball, physical effort, motor abilities and defensive movement.

المقدمة.

إنّ التقدم العلمي الحاصل في مختلف المجالات فيه نصيب كبير للمجال الرياضي بصفة عامة ولكرة اليد بصفة خاصة، حيث أصبحت العلوم كلها تصب في خدمة الأداء وتطويره من أجل الوصول باللاعبين الى أفضل المستويات.

وعمل المدربون على تبني افكار جديدة من اجل ان يظهر اللاعبون بمستويات عالية من ناحية الاداء البدني لكي يستمر اللاعب بالمحافظة على النتائج المتميزة لما ان هنالك ارتباطاً وثيقاً بين الاداء المهاري والاداء البدني والقدرات الحركية.

وتعد القدرات الحركية من اهم العوامل التي تؤثر على الاداء المهاري حيث تعتبر هي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب.

وفسيولوجيا الرياضة تطورت واتسعت مجالاتها حيث تضم كافة انواع الاداء الرياضي وذلك من خلال مايقدمه من وصف وتفسير للاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للأداء بمستوياته المختلفة وشدته المتدرجة التي تساعد في تطوير عملية التدريب وتقنين حمل التدريب حتى يكون ملائماً لقدرة الجسم على تحمله والاستفادة من تأثيراته الايجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية.

ومن خلال ذلك يظهر لنا التساؤل التالي:

- هل هنالك تأثير للجهد البدني في مستوى اداء القدرات الحركية للاعبين كرة اليد بأعمار (16-17) سنة؟.
- هل هنالك تأثير للجهد البدني في اداء التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد بأعمار (16-17) سنة؟.

ويهدف البحث الى:

- التعرف على تأثير الجهد البدني في اداء القدرات الحركية للاعبين كرة اليد بأعمار (16-17) سنة.
- التعرف على تأثير الجهد البدني في اداء التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد بأعمار (16-17) سنة.

اما فروضه:

- للجهد البدني تأثير في اداء القدرات الحركية لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (16-17) سنة.
- للجهد البدني تأثير في اداء التحركات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (16-17) سنة.

الدراسات السابقة.

- دراسة ليث ابراهيم جاسم: حيث اكدت على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين لكرة اليد وازافة الجهد البدني المرتفع عند اداء اختبار التصويب كونه اكثر واقعية واقترابا لظروف المباراة. (الغريبي، 2009، 20)
- دراسة علي حسين بادي: حيث اكدت على الاهتمام بتطوير القدرات الحركية للاعبين الاشبال بكرة اليد لما لها من اهمية كبيرة في تطوير المهارات الاساسية. (بادي، 2017، 36)
- دراسة نبيل كاظم هرييد: حيث اكدت على ايضاً على استخدام تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية لما لها من تأثير افضل في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد. (الجبوري، 2008، 103)
- دراسة دعاء أحمد: حيث اكدت على الجوانب التمرينات المتنوعة للقدرات البدنية والحركية الخاصة في كونها تشكل أساس تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية الأساسية بكرة اليد. (دعاء، 2013، 35)
- دراسة احمد خميس راضي: حيث اكدت على ان للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير التحركات الدفاعية الفردية، وإن التطور الحاصل في القدرات البدنية أدى إلى رفع مستوى أداء بعض التحركات الفردية. (السوداني، 2009، 120)

اجراءات البحث.

شملت عينة البحث عدد من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد وكان عدد هم (10) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث تم اجراء التجانس على اللاعبين من اجل ابعاد تأثير العوامل الخارجية على سير البحث.

- الجهد البدني قبل اداء الاختبارات:

قام الباحث بأعطاء جهد بدني لعينة البحث قبل اداء الاختبارات، وتم تقنين هذا الجهد عدة مرات لكي يصل الى مستوى النبض المطلوب والذي يمثل (170-175) نبضة، ومن ثم يطلب من اللاعبين اداء الاختبارات المطلوبة، وتضمن الجهد البدني ركض سريع حول الملعب ومن ثم الحجل بالقدم اليمين الى وسط الملعب ومن ثم التبديل الى الرجل اليسار الى نهاية الملعب ومن ثم الانطلاق الى نقطة اداء الاختبار.

• الاختبارات المستخدمة:

لغرض تحديد الاختبارات الملائمة والمناسبة لقياس متغيرات البحث قام الباحثان بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية المتوفرة وذات العلاقة بكرة اليد، وتم اختيار الاختبارات التالية.

- ✓ الاختبار الأول: اختبار الرشاقة السداسي.
- ✓ الاختبار الثاني: اختبار الكرة المخادعة للايقاع الحركي.
- ✓ الاختبار الثالث: التحركات الدفاعية قصيرة المدى الى الامام والرجوع خلفاً بميل.

الوسائل الاحصائية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الالتواء.
4. (t-test) للعينات المترابطة.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

جدول (2)

عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث قبل الجهد وبعده

ت	اختبارات القدرات الحركية	وحدة القياس	قبل الجهد		بعد الجهد	
			ع	س ⁻	ع	س ⁻
1	الشكل السداسي	ثانية	1.01	13.89	0.70	17.10
2	الكرة المخادعة للايقاع الحركي	مرة	2.02	23.90	1.58	17.50
3	التحركات الدفاعية القصيرة (الامامية – الخلفية – الجانبية)	درجة	1.42	13.77	1.56	11.24

(3) الجدول

يبين الاوساط الحسابية والاحترافات المعيارية للفروقوققيمة (ت) المحسوبة للاختبارات قيد البحث قبل الجهد وبعده لعينة البحث

ت	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	س- ف	ع ف	(T) قيمة المحسوبة	sig	النتيجة
1	الرشاقة السداسي	ثانية	3.21	0.45	-7.07	0.00	معنوي
2	الكرة المخادعة للايقاع الحركي	مرة	6.40	0.53	11.81	0.00	معنوي
3	التحركات الدفاعية القصيرة (الامامية – الخلفية – الجانبية)	درجة	2.53	0.38	6.43	0.00	معنوي

(10-1=9) واماام درجة حرية (0.05) مستوى الدلالة معنوي عندما \geq

مناقشة النتائج.

من اجل التحقق من فروض البحث والتي تنص على وجود فروق بين الاختبارات قبل الجهد وبعده، قام الباحث بأجراء اختبار (T-test) للعينات المترابطة ومن خلال فحص الجدول () تبين ان قيمة (T) للعينات المترابطة في اختبار (الرشاقة السداسي) تساوي (-7.07) وقيمة (sig) قد بلغت (0.00)، وفي اختبار (الكرة المخادعة للايقاع الحركي) بلغت قيمة (T) (11.81) وقيمة (sig) قد بلغت (0.00)، اما في اختبار (التحركات الدفاعية القصيرة (الامامية – الخلفية – الجانبية) فبلغت قيمة (T) (-6.16) وعند ملاحظة قيمة لجميع الاختبارات البدنية نجد انها اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات قبل الجهد وبعده.

وبالعودة الى جدول الاحصاء الوصفي نجد ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار (الرشاقة السداسي) في الاختبار قبل الجهد تساوي (13.89)، وفي الاختبار بعد الجهد تساوي (17.10)، وقيمة الوسط الحسابي لاختبار (الكرة المخادعة للايقاع الحركي) في الاختبار قبل الجهد تساوي (23.90) وفي الاختبار بعد الجهد تساوي (17.50)، وقيمة الوسط الحسابي لاختبار (التحركات الدفاعية القصيرة (الامامية – الخلفية – الجانبية) في الاختبار القبلي تساوي (13.77)، وفي الاختبار بعد الجهد (11.24).

وبالنظر الى جدول الاحصاء الوصفي نجد ان قيمة الوسط الحسابي للاختبارات بعد الجهد اقل من الوسط الحسابي للاختبارات قبل الجهد مما يدل على ان النتائج لصالح الاختبارات القبليّة ويعزو الباحث سبب ذلك الى فقدان عدد كبير من القدرات الحركية نتيجة لحصول التعب لدى اللاعبين مثل التوافق والربط الحركي وسرعة الاستجابة والانتباه والدقة وسبب ذلك الى تدهور في عمل الجهاز العصبي وضعف في السيالات العصبية مما اثر الى ضعف بالدقة الحركية للاداء حيث يؤكد (محمد حسن علاوي وابو العلا 1984) "ان حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية لاحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسن في استجاباتهم ومن ثم كيف اجهزة الجسم والارتفاع في

المستوى، الا ان استخدام الحمل التدريبي الملائم هو الشيء المهم، بحيث لا تقل الاحمال البدنية عن مستوى اللاعب وان تؤدي الى تقدم الرياضي ولا تكون زيادة عن مقدرة الرياضي مما يؤدي الى أختلال الحالة الصحية ويسبب الاجهاد والاصابات، لذا فأن تقنين حمل التدريب يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الاداء" (علاوي وعبد الفتاح، 1984، 22).

وهنا يجب ان يتم اختيار اللاعبين الذين يمثلون الفريق في المباريات والتدريب على هذا الاساس حيث ان المهارات الحركية ولنتيجة لحدوث هبوط في القدرات الحركية اثناء الاداء تعود بالسلب على اداء المهارات الحركية مما يسبب عدم قدرة الفريق في الدفاع الجيد والقوي المحكم الذي يمنع فرص تسجيل الاهداف قدر الامكان حيث ان وجود لاعب لا يتمتع بمسوى عالي من الحفاظ على المهارات الدفاعية والتحرك الصحيح في حدود التشكيل الدفاعي يؤدي الى حدوث تخلخل في انسجام الفريق وفتح الثغرات امام هجوم الفريق المنافس "فاللاعب الجيد هو الذي يمتلك المسارات الحركية النموذجية لمختلف المهارات الحركية التخصصية، وامتلاكه للمعالجات التكنيكية الناجحة في مواقف اللعب المختلفة، مع توافر اقتصادية بذل الجهد وتأخر الأحساس بالتعب(عبد الظاهر،2014،312).

المصادر.

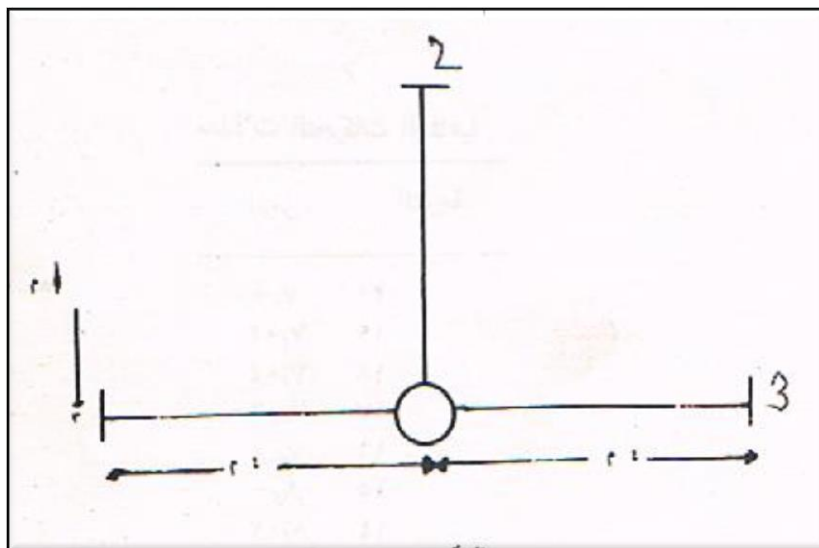
1. احمد خميس راضي السوداني: تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (17-19) سنة بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009.
2. دعاء محمد: علاقة الرشاقة بدقة أداء بعض التحركات الدفاعية القصيرة المدى لدى لاعبات كرة اليد، بحث منشور، جامعة ميسان كلية التربية الرياضية، 2013.
3. ضياء الخياط ونوفل الحيالي: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للنشر، 2001.
4. علي حسين بادي: تأثير القدرات الحركية بأستخدام تمارين ديناميكية خاصة في تطوير اداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد، بحث منشور، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2017.
5. ليث ابراهيم جاسم الغريبي: القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (18-20)، بحث منشور، جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، 2009، المجلد 3.
6. محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
7. محمد محمود عبد الظاهر: الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014.

8. نبيل كاظم هرييد: تطور القدرات الحركية باستخدام تمرينات خاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008.
9. ARNOT, R. and GAINES, C: **Sports Talent**, Harmondsworth, Penguin, 1984.
10. Horst Rusch: Werner Irrgang: **Handreichungfür den Münchner**, Fitneßtes t – MFT,1994.

الملحق (1)

الاختبارات المستخدمة في البحث:

1. أختبار التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية – والخلفية والجانبية) (الخياط والحيالي، 2001، 511-512):
- الهدف من الأختبار: التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية – والخلفية والجانبية).
 - الأدوات: ساعة أيقاف عدد (2) – عدد (3) كرة طبية او كرة يد – يرسم على الأرض الشكل (1) – دائرة نصف قطرها (20) سم – من مركز الدائرة السابقة يرسم نصف دائرة قطرها (4) م.
 - طريقة الأداء: يقف اللاعب داخل الدائرة الصغيرة، مع إعطاء إشارة بصرية يتحرك اللاعب من الدائرة الى الكرات الطبية وفقاً لما يلي:
 - ✓ من الدائرة الصغيرة الى الكرة رقم (1) والأرتداد مستخدماً في ذلك التحركات الجانبية.
 - ✓ من الدائرة الصغيرة الى الكرة رقم (2) والأرتداد مستخدماً في ذلك التحركات الأمامية والخلفية.
 - ✓ من الدائرة الصغيرة الى الكرة رقم (3) والأرتداد مستخدماً في ذلك التحركات الجانبية.
 - ✓ يراعى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة الى أي من الكرات ان يلمس الكرة التي يصل إليها باليد القريبة ناحية الكرة قبل الارتداد.
 - التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة البصرية حتى لحظة وصوله الى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة رقم (3).



الشكل (1)

اختبار التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية-الخلفية-الجانبية).

معدلات التحركات الدفاعية

الدرجة	الزمن/ثا	الدرجة	الزمن/ثا	الدرجة	الزمن/ثا	الدرجة	الزمن/ثا
6	9.04	12	8.06	16	7.08	20	7-
4	9.06	11	8.08	15	8-	19	7.02
2	9.08	10	9-	14	8.02	18	7.04
صفر	10-	8	9.02	13	8.04	17	7.06

2. اسم الاختبار: اختبار الكرة المخادعة (Rusch, 1994, 5):

- الهدف من الاختبار: قياس قدره على الايقاع الحركي + التوازن.
 - ادوات الاختبار: كرة + ساعه توقيت + مسطبة.
 - طريقة الاداء: يقف المختبر او اللاعب على مسطبه مقلوبه وبوضع مستقيم مع انثناء قليل في الركبة ومن ثم يقوم اللاعب بأرسال الكرة بكلتا يديه الى الارض والتقاطها بكلتا يديه ايضا،.
 - التسجيل:
- ✓ يتم تسجيل عدد المرات التي تتصل بها الكرة في الارض بغضون (30) ثانية.
- ✓ لا يتم احتساب الكرة التي يفقدها اللاعب عند الارسال او الاستلام من والى الارض.

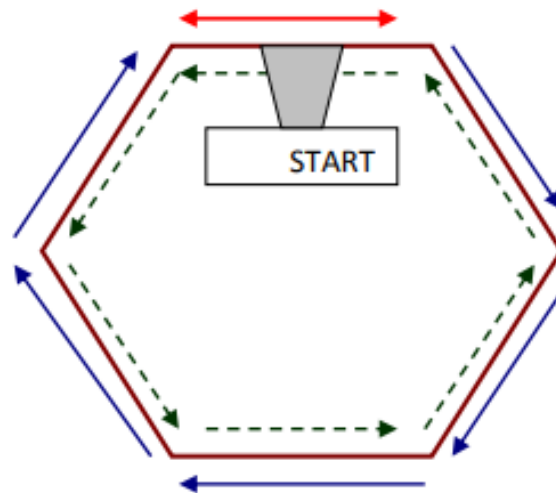


الشكل (2)

اختبار الكرة المخادعة

3. اسم الاختبار: اختبار الشكل السداسي (ARNOT, 1984):

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات اللازمة: منطقة خالية من العوائق قياس (3*3) متر يرسم على الأرض شكل سداسي طول كل ضلع منه (60) سم ويجب أن تكون الزاوية بين ضلع وآخر تساوي (120) درجة، صافرة، ساعة إيقاف، شريط لاصق ملون عرض (5) سم.
- طريقة الاداء: يقف الطالب داخل الشكل السداسي مقابا المضلع باللون الاحمر وعند سماع صافرة البدء يقوم بالقفز والدوران باتجاه عقرب الساعة وعند وصوله مقابل الخط الأحمر يقفز بعكس اتجاه عقرب الساعة إلى أن يصل مقابل الخط الأحمر مرة أخرى.
- التسجيل: حساب زمن الأداء بالثانية وأقرب 1/10 من الثانية.
- ملاحظة: يجب على الطالب في نهاية الدورة الأولى وعند وصوله مقابل الضلع الأحمر أن يغير اتجاه دورانه إذا استمر في الأداء عليه أن يصحح مسار أدائه ويقفز بالاتجاه الصحيح.



الشكل (3)

اختبار الشكل السداسي

معدلات اختبار الشكل السداسي

الجنس	ضعيف	دون المتوسط	المتوسط	فوق المتوسط	ممتاز
الذكور	اعلى من 17.8 ثا	17.8-15.6 ثا	15.5 - 13.4 ثا	13.3 - 11.2 ثا	اقل من 11.2 ثا
الاناث	اعلى من 21.8 ثا	21.8 - 18.6 ثا	18.5 - 15.4 ثا	15.3 - 12.2 ثا	اقل من 12.2 ثا