

مقارنة بعض الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد

أ.م.د. عمار دروش رشيد امين
Dr. ammar.darwsh@cope.uobaghdad.edu.iq

مستخلص البحث

تناول البحث بعض الصفات والقدرات البدنية لطلبة فريقي المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد ، للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ والبالغ عددهم (٢٦) طالب ، ومن خلال خبرات الباحث الميدانية كونه اشرف على تدريب وقيادة طلاب المرحلتين الثانية والرابعة في بطولات سابقة نظمها فرع الالعاب الفرقية في الكلية بكرة اليد وللمراحل الاربعة ، أخذ بنظر الاعتبار اهمية وخصوصية تلك الصفات والقدرات البدنية موضوع الدراسة للعبة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي - بطريقة دراسة العلاقات المتبادلة نوع الدراسة المقارنة ، خرجت الدراسة باستنتاجات تمثلت بوجود فروق معنوية في اختبارات الصفات والقدرات البدنية (السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، القوة الانفجارية للرجلين)

Comparing some Traits And Physical Abilities In Sophomore and Senior Students In Handball

By

Asst. Prof. Dr. Ammar Darwsh Rashid

Abstract

The importance of the research lies in some physical abilities and traits in sophomore and senior students' handball teams of physical education & sport Sciences College/ University Of Baghdad season 2016 - 2017. The subjects were (26) students. The researcher used his

experience as supervisor of training and leading handball teams in championships held by team sports department in the college and for all stages. The researcher used the descriptive method and studied the physical abilities and traits of handball for each stage. The data was collected and treated using proper statistical operations. The researcher concluded that there are significant differences in physical abilities and traits' tests (transitional speed, arms' strength defined by speed and legs' explosive power).

1 التعريف بالبحث:

1_1 مقدمه البحث واهميته:

اخذت لعبة كرة اليد عالميا في السنوات العشر الاخيرة تسير بخطى كبيرة ومشوقة في نتائجها ومستويات لاعبيها بدنياً ومهارياً وخططياً ووظيفياً ونفسياً ، وانعكس ذلك التطور وتمثل بالقاعدة الجماهيرية الكبيرة للعبة وانتشار شهرة لاعبيها دولياً من خلال العروض المشوقة لهؤلاء اللاعبين والاستعراض الرائع لمهارات اللعبة بأداء مهاري ذو متطلبات مهارية عالية الدقة وبذل جهد بدني متمثل بمسارات حركية متنوعة الاوضاع اثارت اعجاب المتفرجين ، وهي بمثابة متطلبات ذو تجديد وتنوع تزيد من جمالية الجهد المبذول في المباريات والذي لم يأتي جزافاً وانما جاء نتيجة تخطيط علمي سليم متمثل اولاً بالانتقاء الرائع للاعبين ومنتهاً بالتدريب المضمنى المدروس الذي اعطى مخرجات متمثلة بامتلاك اللاعبين لياقة بدنية عالية ومستوى مهاري رائع .

وتتطلب لعبة كرة اليد امتلاك ممارسيها صفات وقدرات بدنية متنوعة عالية المستوى ، اذ ان اداء المهارات الحركية الاساسية بكرة اليد والحركات التي يؤديها كل لاعب او ممارس للعبة بغض النظر عن مركز اللعب خلال المنافسات تعكس ذلك حقيقة ذلك المستوى البدني ان كان ضعيف او عال للاعبين والممارسين .

والمراقب لسير مباراة كرة اليد يلاحظ خصوصية الصفات والقدرات البدنية للعبة كرة اليد ، فالانطلاق السريع للامام بمسافات تتراوح ما بين (١٥ م - ٢٥ م) والرجوع بنفس مسار الركض والجري في الهجوم السريع الفردي والجماعي والتقدم السريع للامام والرجوع للخلف والتقدم للامام بميل والرجوع للخلف بميل يتطلب بنفس عدد الخطوات والمسارات الحركية المتشابهة تفرض تمتع اللاعبين بمستوى عال من السرعة الانتقالية ، والالتحام بالجذع مع المنافس والمراقبة معه

من خلال المصاحبة او الاستلام والتسليم والخروج لقطع كرة والاستحواذ عليها ويتكررات عديدة خلال الدفاع كلها حركات تتطلب امتلاك اللاعبين مستوى مميز من القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، واداء حركات الوثب للحصول على كرة او عمل حائط صد بلوك ضد المنافس والتصويب بالكرة من الركض او الارتكاز او التصويب من القفز للامام او الاعلى ولعشرات التكررات خلال الشوط الواحد حركات تتطلب توفر قوة انفجارية عالية للرجلين ، لذلك اتجه التدريب الى تقنين الحمل التدريبي بما يوازي هكذا متطلبات الى جانب متطلبات بدنية غاية في الاهمية .

ومحليا اتجهت لعبة كرة اليد في العراق في نتائجها الاخيرة الى التطور ونيل الاعجاب من خلال النتائج الاخيرة في البطولات العربية والاسيوية ، وانعكس ذلك عن زيادة في عدد ممارسين اللعبة ، وتمثل زيادة ملحوظة وكبيرة لممارسي اللعبة ومنهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد ، مما شجع العاملين في الكلية عمادة وفروعاً على تنشيط وتشجيع هؤلاء الطلبة ، وتمثل ذلك بإقامة بطولة للعبة كرة اليد تقام سنويا بين طلاب المراحل الاربعة في الكلية ، وتبرز اهمية البحث في رغبة الباحث تسليط الضوء لأهمية بعض الصفات والقدرات البدنية للعبة كرة اليد انفة الذكر والتي منها تولدت فكرة وموضوع البحث بالتعرف على نتائج اختبارات تلك الصفات والقدرات البدنية ومقارنتها بين طلاب فريقين المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد لغرض الاستفادة منها في التقويم لأغراض تقنين الحمل التدريبي الى جانب التعليمي لهؤلاء الطلبة الممثلين لمراحلهم الدراسية بكرة اليد في الكلية ، وبشكل يسهم في تسليط الضوء وتعزيز الدعم لمتطلبات لعبة كرة اليد مستقبلا في الكلية .

ومن خلال المشاهدات اليومية لمستوى بعض الصفات والقدرات البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ ومن خلال عمل الباحث كونه احد اللاعبين الدوليين السابقين وتدرسي لمادة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد ومشرفاً لأكثر من سنة لفريق طلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد في البطولات التي ينظمها فرع الالعاب الفرقية في الكلية سنويا ، وبرزت مشكلة البحث عند محاولة الباحث التعرف على نتائج اختبارات سابقة لعينة البحث الحالية لغرض التقويم ، لاحظ محدودية اجراء وتطبيق الاختبارات البدنية لبعض تلك الصفات والقدرات البدنية لهؤلاء الطلبة الممثلين لفريقي المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد والتي قيد الدراسة الحالية والمتمثلة بـ (السرعة الانتقالية

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين - القوة الانفجارية للرجلين) ، ليشكل البحث حلقة من التواصل والتكامل الميداني لمتطلبات التدريب والقيادة والاشراف على فريقي المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد في الكلية .

1_3 أهداف البحث:

1_ التعرف على مستوى بعض الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد .

2_ مقارنة بعض الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد .

1_4 فرض البحث:

_ هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات بعض الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد .

1_5 مجالات البحث:

1_5_1 المجال البشري: طلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ والبالغ عددهم (٢٦) طالباً .

1_5_2 المجال الزمني: للمدة من الاحد ٦/١١/٢٠١٦ ولغاية الاثنين ١٦/٥/٢٠١٧

1_5_3 المجال المكاني: القاعة الداخلية لكرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

٢-١ منهج البحث :

حل اي مشكلة يتطلب استخدام منهج قياس لأجل اكتشاف الحقائق والتي بدورها تؤدي الى ايجاد الحلول المناسبة ، واستخدام الباحث لمنهج الوصفي- دراسة العلاقات المتبادلة نوع دراسة المقارنة والتي هي

اجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة لاكتشاف العوامل التي تصاحب حدثاً معيناً (١٨:٥٧)

٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث عمدياً متمثلاً بفريقي طلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد المشاركين في بطولة كرة اليد والتي اقامها فرع الالعاب الفرعية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ والبالغ عددهم (٢٦) طالباً وبواقع (١٣) طالبا لكل فريق.

وتم إيجاد قيمة معامل الألتواء الخاص بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث لمتغيرات (العمر - الوزن - الطول) ، اذ دلت النتائج عن قيمة معامل الألتواء عن (± 1) وهو ما يشير الى قربها من التوزيع الطبيعي وتوزيعها اعتدالياً جدول (١) .

جدول (١)

تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الألتواء
١	العمر	سنة	٢١.٨٠	٠.٦٣	٢٢	٠.٩٥٢
٢	الوزن	كغم	٧٤.٨٨	٥.٥٧	٧٦	٠.٦٠٣
٣	الطول	سم	١٧٧.١١	٦.٨٠	١٧٨	٠.٣٩٢

٣-٢ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر العربية والاجنبية.

- الملاحظة.

- القياسات والاختبارات.

٢-٣-٢ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

- ملعب كرة اليد .

- اقراص ليزيرية (imation) عدد (٣) .

- لابتوب نوع (Dell) عدد (١) .

- شريط قياس متري بطول (١٥) متر .

- شريط لاصق ملون .

- صافرة عدد (١) .

- ساعة توقيت نوع (Sewan) صينية الصنع عدد (١) .

٢-٤ إجراءات البحث الرئيسية :-

٢-٤-١ تحديد الصفات والقدرات البدنية :-

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية ويحكم خبرة الباحث العلمية والاكاديمية والميدانية ، تم تحديد متغيرات البحث (الصفات والقدرات البدنية) الخاصة بعينة البحث واختيار الاختبارات المقننة لها وكالاتي :

١ - السرعة الانتقالية ٣- القوة الانفجارية للرجلين

٢- القوة المميزة بالسرعة للذراعين

٢-٤-٢ أختبارات الصفات والقدرات البدنية :-

٢-٤-٢-١ اختبار السرعة الانتقالية (اختبار عدو ٣٠ م) (٤٦٥:٥) :

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة الانتقال .

الادوات: ساعة توقيت.

التخطيط: يرسم خطان متوازيان.

طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي .

- عند إعطاء إشارة البدء يعدو اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطين وحتى يتخطى خط النهاية.

التسجيل : وحدة القياس (الثانية واجزاؤها).

- يحتسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى يتخطى خط النهاية .

٢-٤-٢-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (ثني الذراعين ومدهما من وضع

الانبطاح لمدة ١٠ ثانية) (٢٥٩:٣) :

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الادوات اللازمة: ساعة توقيت ، صفارة

وصف الاداء: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدهما أقصى عدد ممكن خلال ١٠

ثانية.

الشروط : أ- اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

ب- تزاعي ملامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدهما كاملا .

التوجيه والتسجيل : تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال ١٠ ثانية .

٢-٤-٣ اختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز العمودي من الثبات) (١١: ٣٨٤ -
٣٨٦):

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الادوات: حزام ابالوجوف ويتكون من: حزام من الجلد يلف حول وسط اللاعب.

- خيط نايلون يمر منتصفه بشريط للقياس من اسفل واحد طرفيه من اعلى ثبت بالحزام ،

والطرف الاخر حر الحركة ويمر بعروة مثبتة بالحزام. - شريط قياس

- قطعة من المعدن بها فتحة يمر فيها شريط القياس. مثبت بالأرض بواسطة مسامير.

- عروة مثبتة بالحزام يمر فيها الخيط النايلون.

مواصفات الاداء: من وضع الوقوف يلف الحزام حول خصر اللاعب بحيث تكون القطعة

المعدنية بين قدمي اللاعب . يلاحظ ان تكون شريط القياس مشدوداً تماماً . تحدد القراءة الظاهرة

من الشريط أمام فتحة القطعة المعدنية ، وتسجل ، يقوم اللاعب من هذا الوضع بالوثب العمودي

لأقصى مسافة ممكنة ، يلاحظ أن الشريط سيتحرك لأعلى مع حركة وثب اللاعب وسيثبت عند

أعلى ارتفاع يصل اليه . تسجل القراءة الجديدة الموجودة على الشريط أمام فتحة القطعة

المعدنية.

التسجيل:

تسجل القراءة الاولى والقراءة الثانية . والفرق بين القراءتين يعبر عن قوة الوثب العمودي .

الشروط: ترسم دائرة على الارض قطرها (٥٠) سنتيمترا يتم الوثب بداخلها . تلغى المحاولة

في حالة هبوط اللاعب بعد الوثب خارج هذه الدائرة .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

بعد ان اكتمال اجراءات البحث والمتمثلة بتحديد الصفات والقدرات البدنية واختيار اختباراتهما قام

الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الاحد ٦ / ١١ / ٢٠١٦ على عينة مكونة من (٥) طلاب

من المرحلة الثانية والهدف منها :-

١- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستعملة .

٢- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات ووضوحها لأفراد عينة البحث .

٣- مواجهة ومعرفة المعوقات التي قد تواجه الباحث في تجربته الرئيسية .

٤- معرفة الوقت الذي يحتاجه كل اختبار .

٥- تويب الاختبارات وبحسب تسلسلها ودرجة صعوبتها .

٦- معرفة وتقييم كفاءة فريق العمل المساعد ملحق (١) .

٢-٦ الأسس العلمية لأختبارات الصفات والقدرات البدنية .:

الاختبارات التي اختارها الباحث هي اختبارات مقننة ، وذلك كونها اختبارات تتمتع بدرجة عالية من الاسس العلمية ، قام الباحث بإيجاد الاسس العلمية لهذه الاختبارات ، اذ قام الباحث بإيجاد الثبات لهذه الاختبارات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار واستخدم معامل الارتباط البسيط (Person) لمعرفة الارتباط بين نتائج الاختبارين لكافة اختبارات الصفات والقدرات البدنية ، اذ دلت النتائج لهذه الاختبارات تمتعها بدرجة ثبات عالية ، اذ طبقت على عينة عشوائية مكونة من (٧) طلاب يوم الاحد ١٨ / ١٢ / ٢٠١٦ واعيدت بعد ثلاثة ايام ، اذ بلغت القيمة الجدولية (٠.٧٥٤) وبدرجة حرية (ن - ٢) وبالبالغة (٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وكذلك استخدم الباحث صدق المحتوى بعد عرضه على السادة الخبراء (*) وتم الاتفاق على ان الاختبارات صادقة من كل اختبار ، اما الموضوعية فأن كافة الاختبارات المستخدمة يتم تقويمها على طريقة الادوات لذا فأنها اختبار موضوعية لا تعطي مجالاً للتحيز كما في الجدول (٢) .

جدول (٢)

الاسس العملية لاختبارات الصفات والقدرات البدنية لعينة البحث

ت	أختبارات الصفات والقدرات البدنية	وحدة القياس	الثبات
١	اختبار عدو ٣٠ م من وضع الطائر	ثانية	٠,٩٣٢
٢	اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) ١٠ ثا	عدد المرات	٠,٨٩١
٣	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٠,٩٢٦

(*) أ.د/ عبد الوهاب غازي علم التدريب-كرة اليد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد

٢- أ.م.د/ محمد محمود - / فلسجة تدريب - كرة اليد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد

٣- م.د/ فؤاد متعب - مدرس / علم النفس-كرة اليد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد

٢-٧ الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث في معالجة البيانات الخاصة بالبحث القوانين الإحصائية الآتية :-
(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء معامل الارتباط البسيط (Person).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض نتائج اختبارات الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلة الثانية بكرة اليد وتحليلها:

جدول (٣)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلة الثانية بكرة اليد

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات الصفات والقدرات البدنية	ت
٢.٧٥	١٢.٠٧	عدد المرات	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (شناو) ١٠ ثا	٢
٣.٦٤	٥١.٣٨	سم	اختبار القفز العمودي من الثبات	٣

٤-٢ عرض نتائج اختبارات الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلة الرابعة بكرة اليد وتحليلها :

جدول (٤)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلة الرابعة بكرة اليد

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات الصفات والقدرات البدنية	ت
٠.٢٢	٤.٦١	ثانية	اختبار عدو (٣٠) متر	١
١.٨٧	١٠	عدد المرات	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (شناو) ١٠ ثا	٢
٣.٣٣	٤٦.١٥	سم	اختبار القفز العمودي من الثبات	٣

٣-٤ عرض نتائج مقارنة اختبارات الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلتين الثانية والرابعة
بكرة اليد ومناقشتها:

جدول (٥)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية ومستوى
الدلالة لاختبارات الصفات والقدرات البدنية لطلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد

مستوى الدلائل	قيمة ت الجدولية (*)	قيمة ت المحسوبة	المرحلة الرابعة		المرحلة الثانية		وحدة القياس	اختبارات الصفات والقدرات البدنية	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي		٢.٢٧	٠.٢٢	٤.٦١	٠.٣٢	٤.٣٦	ثانية	اختبار عدو (٣٠) متر	١
معنوي	٢.٠٦	٢.١٧	١.٨٧	١٠	٢.٧٥	١٢.٠٧	عدد المرات	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (شناو) ١٠ ثا	٢
معنوي		٢.٥٨	٣.٣٣	٤٦.١٥	٣.٦٤	٥١.٣٨	سم	اختبار القفز العمودي من الثبات	٣

(*) درجة الحرية (ن - ٢ + ١) (١٣ + ١٣ - ٢ = ٢٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

الدرجة الجدولية (٢.٠٦) .

الجدول (٥) يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية
ومستوى الدلالة ، اذ تشير النتائج اختبار عدو (٣٠) متر الخاص (بالسرعة الانتقالية) ان قيمة
(ت) المحسوبة وبالباغة (٢.٢٧) اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

درجة حرية (٢٤) وبالبالغة (٢٠٠٦) وهو ما يشير الى ان الفرق معنوي . بينما اختبار اختياري ثنائي ومد الذراعين من وضع الانبطاح (شناو) ١٠ ثا (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) ان قيمة (ت) المحسوبة وبالبالغة (٢٠١٧) اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرية (٢٤) وبالبالغة (٢٠٠٦) وهو ما يشير الى ان الفرق معنوي ايضاً، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (لاختبار القفز العمودي من الثبات) (القوة الانفجارية للرجلين) (٢٠٥٨) وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرية (٢٤) وبالبالغة (٢٠٠٦) وهو ما يشير الى ان الفرق معنوي ايضاً .

٤-٣-١ مناقشة اختبار السرعة الانتقالية (عدو ٣٠ متر) بين طلبة المرحلة الثانية والرابعة بكرة اليد

يشير الجدول (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة وبالبالغة (٢٠٢٧) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٤) وبالبالغة (٢٠٠٦) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين فريقي طلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد ، فاغلب الحركات التي يؤديها لاعب كرة اليد والتي تتضمن ركضاً وجرياً سريعاً للامام والخلف سواء في الهجوم او الدفاع عند تكرارها تتطلب بذل مجهود بدني عال عصبي وعضلي وحركي ينتج عنه زيادة الطلب على الاوكسجين مما يولد في بعض الاحيان دينا أوكسجينيا نتيجة عدم تكيف العضلات العاملة على توفير الطاقة اللازمة مما يؤدي للاعب الى التعب وعدم التركيز على مواصلة العمل الحركي بنفس المتطلبات التي يتصف بها عند تكراره مما يؤثر على الاداء المهاري " ان التعب عبارة عن هبوط وقتي على الاستمرار في اداء العمل ويمكن قياسه من مظاهره الخارجية " (١٣:٤) ، ونلاحظ ان طبيعة الفروق ما بين كلا الفريقين في هذا الاختبار قليلة ، فالأوساط الحسابية لعينة البحث جدا متقاربة مما ادى الى ظهور فروق معنوية ليس بالكبيرة بل محدودة ، ويتأثر مستوى الاداء في لعبة كرة اليد بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسلجية ومرفولوجية " (٤٦:١٧) فيما تتطلب لعبة كرة اليد اضافة الى ما ذكر توافق في عمل الجهاز العصبي المركزي والعضلات وخاصة خلال اداء الحركات السريعة ، اذ ان السرعة الانتقالية " صفة بدنية اساسية وحاسمة ومهمة في تعزيز الانجاز في ركض المسافات القصيرة ويجب على الرياضي ان يعدوا بأعلى سرعته من خلال التوافق في عمل الجهاز العصبي العضلي اثناء الأداء السريع والذي له الدور المؤثر في الحفاظ على السرعة القصوى " (٦٤:٢١)

ويؤدي لاعبو كرة اليد حركات يستغرق زمن ادائها مدة زمن قصيرة جداً " ان الانسان لا يستطيع ان يظهر اقصى سرعة له الا بضع ثوان قليلة ، فاذا ما زاد الزمن الاداء انخفض معدل السرعة (١٠-٥) ثواني تحت مفهوم القدرة اللاهوائية القصوى والتي تشمل أنشطة خاصة بسرعة الحركة الوحيدة (السرعة الحركية) بالمقارنة مع السرعة التردد الحركي (السرعة الانتقالية) كما يطلق عليها البعض (رمي - وثب - رفع اثقال - ركل الكرة) " (١٨٧:٢) ، واكد كل من ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان (١٩٩٤) ان التعب يؤثر على مستوى الصفات والقدرات البدنية " التعب يؤثر على مستوى اداء الاعمال العضلية السريعة جداً لفترة زمنية قصيرة (القوة الانفجارية) بسبب النقص الناتج في مواد الطاقة الكيميائية نتيجة انتاج الطاقة اللاهوائية الفوسفاتية وكذلك يؤثر على مستوى اداء الاعمال العضلية السريعة لفترة زمنية اطول نسبياً (القوة المميزة بالسرعة) ، فيكون انتاج الطاقة هذه الحالة لاهوائياً مقتصرًا على تكسير الكلايكونجين في غياب الاوكسجين ، وبذلك يتجمع حامض اللاكتيك مبينا النقص كما يؤثر النقص على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي على سرعة اتخاذ القرارات المختلفة " (٢٤٤:١) ويذكر كل من (قاسم حسن حسين ومنصور جميل) بأن السرعة الانتقالية "الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن" (١١٣:٧) ، كما يذكر (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي) عن هاره بأنها "قدرة على التحرك للامام بأسرع ما يمكن" (٥٧:١١) .

بينما يشير (محمد حسن علاوي) بأنها "القدرة على الانتقال او التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة" (٨٧:١٢) .

٤-٣-٢ مناقشة اختبار القوة المميزة بالسرعة (اختبار ثني ومد الذراعين من وضع

الانبطاح (١٠) ثواني :

يوضح جدول (٥) اختبار قدرة القوة المميزة بالسرعة (اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (١٠) ثواني) ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠١٧) وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبالبالغة (٢٠٠٦) مما يدل على وجود فروق معنوية بين فريقى طالبة المرحلة الثانية والرابعة بكرة اليد في هذا الاختبار ، اذ ان اغلب الحركات التي تؤدي في لعبة كرة اليد سواء من قبل لاعب او اكثر هدفها الوصول الى مرمى الفريق المناسب وتسجيل الاهداف ، وما يميز تلك الحركات كالرمي ، والوثب ، والقفز انها

حركات وحيدة تتطلبها لعبة كرة اليد وبشكل متكرر ولمختلف مراكز اللعب بدا من حارس المرمى الى لاعبي الخط الامامي والخلفي على اعتبار ان الجميع مطالب بأداء مهاري سريع وقوي وبمدة زمنية قليلة ومباغته للمنافس ، ويشير عصام عبد الخالق ان " القوة المميزة بالسرعة لها اهميتها في مسافات ذات الحركات المتكررة وكذلك في المسابقات ذات الحركة الوحيدة والتي تتطلب فيها سرعة الاداء كالدفع او الارتقاء او سرعة الانطلاق مثلا مسابقات الرمي، الوثب ، القفز وكذلك العاب الميدان مثل كرة القدم وكرة لسلة والطائرة واليد والتنس "

(١٢٨:٦) ، " القوة المميزة بالسرعة هي اقصى مقاومة يجب التسلط عليها في اقصر فترة زمنية ، ويتطلب توفير القوة المميزة بالسرعة درجة عالية من القوة العضلية والسرعة ودرجة عالية من الاداء الحركي حيث يتم تكامل القوة والسرعة . كما تتطلب القوة المميزة بالسرعة قابلية الرياضي في اظهار اقصى قوة في اسرع فترة زمنية ممكنة وتظهر القوة المميزة بالسرعة عند انقباض العضلات في التسلط على مقاومة اي تظهر في حالتي التسلط و المقاومة والربط بينهما ، ويوضح (عبد الامير شرية) نقلا عن (هولمان) مصطلح القوة المميزة بالسرعة بأنها القوة العضلية او مجموعة العضلات التي يتوصل الرياضي اليها جراء تطور المسار الحركي الارادي مقابل مقاومة ما فالتدريب على القوة المميزة بالسرعة يظهر جراء مسار العمل العضلي المتحرك والتأكيد على صفة التسلط الثابت (الشد العضلي السلبي عند استعمال تمارين مساعدة خاصة واستعمال المسار الحركي المركب من العمل العضلي المطاوع والتسلط) " (١٤٠:٢٠) ، فيما يذكر (قيس ناجي وبسطويسي احمد) بأنها "امكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات اقل من القصوى لفترة زمنية قصيرة" (٣٤٣:٩) ، اما (ياسر محمد حسن) فيشير "قوة اقل من القصوى في سرعة اقل من القصوى وتتميز بالتردد دون فترات انتظار لتجميع القوة" (٢٥٦:١٩) . واكد كمال درويش محمد صبحي حسانين ان "توفير صفتي القوة والسرعة لا تعني في كل الاحوال ان الرياضي لديه قوة مميزة بالسرعة يمكن ان يستفيد منها في الفعالية الرياضية مالم يكن لديه المهارة في امكانية دمج النسب المطلوبة والممكنة في الصفتين بما يتطلبه النشاط الممارس" (١٠٩:١٠) .

٤-٣-٣ مناقشة اختبار القوة الانفجارية (اختبار القفز العمودي من الثبات) :

يشير اختبار القوة الانفجارية (اختبار القفز العمودي من الثبات) جدول (٥) الى وجود فروق معنوية بين فريقى طلبة المرحلة الثانية والرابعة بكرة اليد ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٥٨)

وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرية (٢٤) وبالبالغة (٢٠٠٦) ، اذ ان اغلب التحركات الدفاعية والهجومية بكرة اليد تتميز بوجود الوثب والقفز كالتصويب او الحصول على كرة او عمل حائط صد بلوك ضد المنافس في كرة اليد ، ولآجل التغلب على مقاومة هذه الحركات وما يصاحبها من متطلبات عالية كالقفز بقوة للأعلى او الامام ، لابد من اللاعبين ان يجتهدوا في تنمية وتحسين قوتهم العضلية والانفجارية عن طريق زيادة قوة التقلص العضلي ، الذي يؤدي بدوره الى تحسين قدرتهم على زيادة تعجيل اداء مهاراتهم الفنية ، كذلك العمل على اداء المهارات بشكل سريع وان يعيدوا تكرار اداء المهارة بالسرعة نفسها ولأطول فترة زمنية ممكنة " (٥٥٤:١٣) لمثل هكذا حركات وما تتطلبه من تمارين الوثب والقفز والتي يجب التركيز عليها وذلك لخصوصية تلك الحركات في اداء مهارات متوفرة بحدود مقبولة كي يتمكنوا من اداء تلك المهارات بشكل يناسب تلك المتطلبات ، " ان التدريب القوة الانفجارية يزيد من الاداء الحركي في نوع النشاط الحركي الممارس ، اذ يشير كل من (محمد صبحي حسانين) (١٥:١٥) و (ناجي أسعد) الى ان هذا المتغير يعبر عن القدرة اللاهوائية التي تتطلبها اغلب المهارات في الألعاب (كالساحة والميدان ، المبارزة ، الاثقال ، الطائرة ، كرة اليد) " (١٣:١٦) ، ويشير (لارسون ويوكم) بأنها "القدرة على اخراج اقصى قوة في اقصى وقت" ويرى مك كلوي "هي معدل الزمن للشغل وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة" (٣٩٤:١٤) ، بينما يذكر كل من (قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي ، ١٩٨٧) "بأنها المقدرة في اعطاء القوة بالسرعة القصوى" (٨٥:٨)

لذلك فالتنوع في مفردات التدريب من قبل المشرفين على تدريب وقيادة فرق طلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد يحتم مراعاة عامل الراحة والمتمثل بالوقت الكافي وليس بالزيادة في ذلك الوقت وضرورة العمل على تقنينها بشكل لا يؤثر على عمل العضلات العاملة " فترة الراحة فيحكم في تحديدها من الوجة الفسيولوجية عاملان اساسيان هما حالة العضلة وحالة الجهاز العصبي بالنسبة لحالة العضلة من المهم اعطاء الوقت الكافي للعضلة لتعويض الدين الأوكسجيني مثل محتوى الدم من ثاني اوكسيد الكربون وحامض اللاكتيك والتهوية ، ويراعى تجنب زيادة طول فترة الراحة حتى لا يؤدي ذلك الى انخفاض درجة حرارة العضلة التي تم تجهيزها في عملية الاحماء " (١٩١:٢) ، وبذلك يكون الباحث قد حقق هدف البحث الرئيسي

التمثل بمقارنة بعض الصفات والقدرات البدنية لطلاب فريقي المرحلة الثانية والرابعة بكرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ .

٥- الاستنتاجات و التوصيات :-

٥ - ١ الاستنتاجات :

توصل الباحث الى الاستنتاج الآتي :-

- تفوق طلاب فريق المرحلة الثانية بكرة اليد في أختبارات الصفات والقدرات البدنية (السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، القوة الانفجارية للرجلين) على طلاب فريق المرحلة الرابعة بكرة اليد

- تقويم مستوى فريقا طلبة المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد للاختبارات المبحوثة يحتاج الى معايير لتلك الاختبارات وحجم العينة غير كاف لاستخراج تلك المعايير .

٥-٢ التوصيات :

١- الاستفادة من نتيجة الدراسة الحالية من خلال العمل على المحافظة وتطوير تلك الصفات والقدرات البدنية لطلاب فريقي المرحلتين الثانية والرابعة بكرة اليد .

٢ - إجراء دراسات مقارنة مشابهة بتوفر المعايير اللازمة لنفس أختبارات الصفات والقدرات البدنية المبحوثة على طلاب فريقي المرحلتين الاولى والثالثة بكرة اليد ومقارنة تلك الصفات والقدرات لطلبة فرق المراحل الاربعة بكرة اليد .

المصادر العربية والاجنبية

المصادر العربية

١- ابو العلا احمد عبد الفتاح وابراهيم شعلان ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . ب.م : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .

٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣)

٣- احمد خميس راضي السوداني وجميل قاسم محمد البديري ؛ موسوعة كرة اليد العالمية . ط١: (دار الفكر العربي ، بغداد ، ٢٠١١)

٤- ريسان خريبط ؛ التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضي . ط ١ : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧)

- ٥- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي ؛ كرة اليد . ط ١: (مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١)
- ٦- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي- نظريات- تطبيقات. ط٩: (الاسكندرية ، ب. م ، ١٩٩٩)
- ٧- قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها (مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨)
- ٨- قاسم حسن المندلاوي ومحمود عبدالله الشاطي؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية . ط١: (طبعة الموصل، الموصل، ١٩٨٧).
- ٩- قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي . ط١: (مطبعة جامعة بغداد، بغداد، ١٩٨٧)
- ١٠- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين؛ التدريب الدائري. ط١: (دار الفكر العربي، مصر، ١٩٨٤)
- ١١- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة اليد (دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٠).
- ١٢- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها . ط١: (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧).
- ١٣- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظرات وطرائق التدريب الرياضي . ط ١ : (بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨)
- ١٤- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . ط٣: (مطبعة دار الفكر، القاهرة، ١٩٩٥)
- ١٥- محمد صبحي حسنين ؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية . ط٢: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
- ١٦- ناجي أسعد ؛ علم التدريب البيومترى ؛ المدالية العالمية لعلوم التربية البدنية والرياضية معهد البحرين الرياضي ، العدد ٢ ، ١٩٩١) .
- ١٧- نوال مهدي (واخرون)، التدريب الرياضي . ط ١ (ب.م ، دار الكتابة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩).
- ١٨- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية . ب. م : (بغداد ، شركة البركة للدعاية والنشر والاعلان ، ٢٠٠٤) .
- ١٩- ياسر محمد حسن دبور؛ كرة اليد الحديثة . ط١: (منشأة المعارف، الاسكندرية، ب ت)

المصادر الأجنبية

- Holl Mann, G, Geriatrie in der praxis : (Ber lin, 1990.

21 - Moravecetal (et,al) ; Time analysis of the 100 meters events at the World champ ; (in Athena-1987) .

ملحق رقم (١)

فريق العمل المساعد

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الكلية
د. رعد خنجر	مدرس	كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد .
د. فؤاد متعب	مدرس	علم النفس - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد .
علي أنور	طالب اولية / ثانية	—	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد .
حسين فلاح	طالب اولية / ثانية	—	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد .
عبد القادر احمد	طالب اولية / رابعة	—	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مصطفى عبد الامير	طالب اولية / رابعة	—	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة