

بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالتحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم السريع الفردي بكرة اليد

أ.م. سجي شكر ياس ، أ.د. هدى عبدالسميع ، أ.م.د. زينب قحطان
العراق . جامعة بغداد . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات

الملخص

يهدف البحث عن الاساليب والعوامل التي ترفع من قدرات اللاعبين البدنية والمهارية للتواصل مع التطور المطلوب حيث وجد ان هناك حاجة ملحة لتطوير الهجوم السريع الفردي وذلك لضعف وتذبذب الاداء الفني بكرة اليد تحتاج في المباراة الخاصة السرعة الانتقالية التي تركز عليها صفة السرعة دون الهبوط بالمستوى المطلوب لتحقيق ثمرة جهد هذا الاداء بأداء تصويبه في مرمى الفريق الخصم لمحصلة هذا الاداء المميز يتطلب ان يكون كل لاعب من اعضاء الفريق متوافر فيه القدرات البدنية بالشكل المطلوب فاللاعب الذي يكون ادائه البدني متميزا يكون ادائه المهاري متميزا ايضا وبناء على ذلك جاءت هذه الدراسة لتشخيص نوع العلاقة ما بين القدرات البدنية الخاصة بالتحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم السريع الفردي وبكرة اليد هدف البحث الى التعرف على العلاقة ما بين القدرات البدنية وعلاقتها بالانطلاق الدفاعي للهجوم السريع الفردي بكرة اليد . استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من لاعبات فريق الكلية والبالغ عددهم (14 لاعبة) تم اجراء الاختبارات على عينة البحث للسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والانطلاق الدفاعي للهجوم السريع الفردي وقد خرج الباحثون بنتائج من أهمها مستوى انجاز اختبار السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبات بشكل مؤشر حقيقي لظهور نوع العلاقة قبل المعالجات الاحصائية ومستوى انجاز الانطلاق الدفاعي للهجوم السريع الفردي ايضا كان مؤشرا واضح على ان العلاقة سوف تكون بمقدار الانجاز المتحقق من خلال تأدية اللاعبات المهارات الحركية والمحافظة على مستواها طول فترة الاداء .

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية, التحرك الدفاعي, الهجوم السريع, كرة اليد.

Some special physical abilities and their relationship to the defensive move and the launch of the individual quick attack handball

Mother. Saja Shukr Yas, Prof.Dr. Hoda Abdel-Samie, Prof. Dr. Zainab Qahtan

Iraq . Baghdad University . College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

Summary

The research aims to find methods and factors that raise the players' physical and skill abilities to communicate with the required development, as it was found that there is an urgent need to develop the individual rapid attack, due to the weakness and fluctuation of technical performance in handball. The effort of this performance by performing a shot in the opponent's goal, for the result of this distinguished performance, requires that each player of the team has the physical capabilities as required. The special physical defensive move and launch for individual quick attack and handball. The aim of the research is to identify the relationship between physical abilities and their relationship to the defensive launch of the individual quick attack handball. The researchers used the descriptive approach on a sample of the college team's 14 players. Tests were conducted on the research sample For the transitional speed, the speed characteristic of the arms and legs, the defensive launch of the individual rapid attack The researchers came out with results, the most important of which are the level of completion of the transitional speed test and the speed characteristic of the arms and legs of the players in a true indication of the emergence of the type of relationship before the statistical treatments and the level of completion of the defensive launch of the

individual rapid attack as well. Players motor skills and maintain their level throughout the performance period

Keywords: physical abilities, defensive move, quick attack, handball

1- المقدمة:

تعتبر الصفات البدنية الخاصة لأي لعبة من الألعاب الرياضية من الركائز الضرورية التي تعتمد وتبنى عليها المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب ان كانت لعبة فردية ام لعبة جماعية وتعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتصف (بالألعاب السريعة الى جانب الألعاب الجماعية الاخرى) التي تمتاز بالسرعة الحركية والواجبات الحركية الاخرى التي تتطلب ان يمتلك اللاعب القوة والسرعة لكون يستوجب ان يتميز لاعبات ولاعبي كرة اليد بصفة القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لصلتها الوثيقة بمتطلبات اللعب الحديث والتي يمكن مشاهدتها من خلال كثرة استخدام المناولات السريعة او الانطلاقات المتكررة للانتقال الى ملعب الخصم والحركات الدفاعية القصيرة وغيرها من الحركات التي يتوقف على اتقانها ضرورة تنمية هذه الصفات البدنية للاعبات واللاعبين لمواكبة اللعب الحديث والذي يرتبط ارتباطاً مباشراً بتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية المؤثرة وان عامل الربط ما بين الصفة البدنية وبين اداء التحركات الهجومية للعبة ومقدار العلاقة البيئية هي مؤشر جيد يستطيع من خلاله المدرب واللاعب ان يقف على مقدار ما يمتلكه في هذه الصفة ومقدار ما ينفذه من الحركات الهجومية اثناء المسابقات الرياضية وتأتي أهمية البحث من خلال التعرف على نوع العلاقة ومقدارها الرقمي ما بين القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالتحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم السريع الفردي بكرة اليد الذي يتطلب جهد بدني من قبل اللاعبات اثناء المنافسة من خلال عدد الاهداف المحققة التي تدخل في مرمى الفريق المنافس في المباريات .

ان الرياضي لا يستطيع اداء اي مهارة ما لم يمتلك صفات بدنية خاصة عالية تتحقق من خلال تحركاته الدفاعية والاستعداد للهجوم الخاطف وعلى الرغم من هذه الأهمية الا انه ومن خلال خبرة الباحثون في هذا المجال فردياً وتدريبياً لسنوات طوال لاحظنا وجود ضعف واضح بهذه القدرات والتي لها الأهمية الكبيرة بأداء اللاعبات وتجهولهما من الدفاع الى الهجوم وتحقيق الأهداف كذلك عدم انتهاء الهجوم الخاطف بالصورة الصحيحة والمتمثل بتسجيل الاهداف لذا ارتأت الباحثون الى دراسة هذه المشكلة ومعرفة علاقة هذه الصفات البدنية الخاصة بالتحركات الدفاعية التي تؤديها الطالبات والتي من خلالها الانطلاق بالهجوم السريع الخاطف وتحديد نقاط الضعف والقوة في هذه الصفات .

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية الخاصة والتحركات الدفاعية للانطلاق للهجوم السريع الفردي بكرة اليد .

- فرض البحث:

هنالك علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية الخاصة والتحركات الدفاعية للانطلاق للهجوم السريع .

- مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبات منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

المجال الزمني : للمدة من 2022/1/3 ولغاية 2022 /2/5 .

المجال المكاني: ملعب كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية وهم منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بكرة اليد والبالغ عددهم (14) لاعبة .

2-3 ادوات واجهزة ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

2-3-1 الأجهزة:

- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) .

2-3-2 الأدوات:

- شريط قياس .

- طباشير .

- ساعة ايقاف .

- اقماع .

- خطان متوازيان المسافة بينهما 30 م احدهما للبداية والآخر للنهاية .

2-4 مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً :- الاختبار الأول

- اسم الاختبار: اختبار الركض السريع لمسافة 30 متراً .
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية في الركض .
- الأدوات:
- ساعة إيقاف
- خطان متوازيان المسافة بينهما (30م) أحدهما للبداية والآخر للنهاية
- مواصفات الأداء:
- من وضع البدء العالي
- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو في خط مستقيم بأقصى سرعة الى ان يتجاوز خط النهاية .
- الشروط:
- يجب ان يكون العدو في خط مستقيم .
- يفضل تخصيص مكان للجري عرضه (122) سم , بحيث لا يخرج المختبر عنه اثناء الجري .
- توافر عنصر التنافس بفضل اداء الاختبار لكل مختبرين .
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط .
- التسجيل: يسجل الزمن الذي نجح فيه المختبر بقطع المسافة المحددة الى اقرب (10/1) ثانية

ثانياً :- اختبار التحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم الخاطف في منحى:

(ضياء الخياط , ونوفل الحياي , 2001 , ص 315)

الغرض من الاختبار: سرعة التحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم لمسافة (12م) في خط منحى

الأدوات:

- 3 اعلام

- 6 كرات طبية

- ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

- يؤدي التحرك الدفاعي لمرة واحدة ثم الانطلاق للهجوم او يحتسب الزمن .

- يؤدي التحرك الدفاعي مرتان ثم الانطلاق للهجوم الخاطف ويحسب الزمن

القواعد: تعطى محاولة واحدة صحيحة

- تعاد المحاولة عن اي خطأ في الأداء .

- يمكن توجيه اللاعب اثناء التحرك .

التسجيل :

- وحدة القياس (الزمن) .

- يحسب زمن التحرك الدفاعي لمرة واحدة ثم الانطلاق حتى خط النهاية .

- يحسب زمن التحرك الدفاعي لمرة واحدة ثم الانطلاق حتى خط النهاية .

القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

اختبار الحبل اقصى مسافة في (10ثا).

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات:

- ملعب كرة يد شريط قياس جلدي بطول 50 م

- ساعة توقيت

- صافرة لا عطاء اشارتي البداية والنهاية .

وصف الأداء:

عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر من وضع الوقوف بالحجل على رجل واحدة على امتداد شريط

القياس الممدد في الملعب وبأقصى سرعة ممكنة لتسجيل أكبر مسافة .

الشروط يجب عدم الابتعاد او الخروج شريط القياس المثبت على الارض .

يجب عدم ملامسة اي جزء ن الجسم للأرض

لكل مختبر محاولة واحدة

المسجل: ينادي على الاسماء ويسجل النتائج من شريط القياس في نهاية الملعب .

المحكم: يقف المختبر لملاحظة صحة الاداء من بدايته .

حساب الدرجات: تسجل للمختبر المسافة بالمتري واجزائه من اشارة البداية حتى اعطاء اشارة النهاية .

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 12-13/1/2022 وعلى سبعة طالبات من المرحلة الرابعة وذلك من أجل:

- التأكد من صلاحية الاختبارات وامكانية تطبيقها على العينة .

- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل اختبار .

- تحديد الاخطاء ومن أجل تجاوزها ¹.

- تدريب فريق العمل المساعد * بالقيام بتنفيذ واجراء الاختبارات

2-6 اجراءات البحث الميدانية:

تم اجراء الاختبارات والمتمثلة بالاختبار البدني والاختبار المهاري على العينة البالغ عددها (14) لاعبة وذلك في يوم (الاربعاء المصادف 16/1/2017) في الملعب الخارجي لكلية التربية الرياضية للبنات وبمساعدة فريق العمل المساعد حيث تم تهيئة الادوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات البدني والمهاري وشرح فكرة عامة عن التنفيذ وتنظيم عمل فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثون .

2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الاتية للحصول على النتائج الاحصائية والاعتماد على الحقيبة الاحصائية الجاهزة (spss) .

$$1- \text{الوسط الحسابي} = \frac{\sum x}{n}$$

$$2- \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

*فريق العمل المساعد:

1- زينة نصير .

2- زينب رياض .

$$3- \text{معامل الارتباط البسيط (بيرسون)} = \frac{\text{مج(س-س)} - (\text{ص-ص})}{\text{مج(س-س)} - 2 \text{مج(ص-ص)}} \times 2$$

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج قيم معامل الارتباط بين اختبارات القدرات البدنية الخاصة والتحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم السريع الفردي بكرة اليد .

جدول (1) يبين العلاقة بين السرعة الانتقالية والتحرك الدفاعي للانطلاق الى الهجوم السريع الفردي

الوسيلة الاحصائية الاختبار	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
السرعة الانتقالية	0.821	0.532	معنوي
التحرك الدفاعي والانطلاق الى الهجوم السريع الفردي			

جدول (2) يبين العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتحرك الدفاعي للانطلاق الى الهجوم

السريع الفردي

الوسيلة الاحصائية الاختبار	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.684	0.532	معنوي
التحرك الدفاعي والانطلاق الى الهجوم السريع الفردي			

جدول (3) يبين العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتحرك الدفاعي للانطلاق الهجومي

السريع الفردي

الوسيلة الاحصائية الاختبار	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.736	0.532	معنوي
التحرك الدفاعي والانطلاق الى الهجوم السريع الفردي			

من خلال الجدول (1) نلاحظ بان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين القدرة البدنية الخاصة المتمثلة بالسرعة الانتقالية والتحرك الدفاعي للانطلاق الى الهجوم السريع الفردي حيث يتبين

للباحثين بان هذه القدرة البدنية الخاصة تلعب دوراً رئيسياً بالتحول من وضع الدفاع المتمثل بالتحركات الدفاعية الى وضع الهجوم السريع الخاطف الفردي وهذا ما يؤكد (ياسر محمد حسن دبور) ان السرعة الانتقالية تساهم بنسبة أكبر من الصفات البدنية الاخرى لاسيما اثناء استخدام الهجوم الخاطف السريع الذي يتطلب من اللاعب الركض بأقصى سرعة داخل الملعب مع اجادته في تنفيذ واجبات مهارية عديدة او متعددة باستخدام الكرة الدفاعية والهجومية ومن خلال الجدول (2) نلاحظ وجود ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم السريع الفردي حيث تبين لنا كيف تلعب هذه القدرة البدنية دوراً كبيراً في مهارة الهجوم السريع الفردي وانهاء الهجمة بصورة صحيحة من خلال التحول من الوضع الدفاعي الى الاستلام الصحيح والطبقة وانتهاء التصويب الناجح على المرمى وهذا ما يؤكد (كمال الدين درويش) ان نجاح اللاعب في اداء اية مهارة دفاعية وهجومية يتطلب تجمع اللاعب بصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين قسمهم في اداء تلك المهارة بصورة صحيحة.

(كمال الدين درويش وآخرون , 1999 , ص 49)

أما الجدول (3) فيبين لنا بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتحريك الدفاعي للانطلاق الى الهجوم السريع الفردي حيث يتوضح للباحثة بأن تلك المهارة لها علاقة قوية بتلك المدة واعتمادها بصورة مباشرة على تلك القدرة حيث لا يمكن انهاء الهجوم السريع الفردي مالم يمتلك اللاعب القوة المميزة بالسرعة والتي تمكنه من تحقيق الهدف وخلال ثواني معدودة وهذا ما يؤكد (محمد توفيق الدليلي) حيث يشير الى ان صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين تساهم بنسبة كبيرة التصويب لان التصويب يجب ان يمتاز بالدقة والقوة معاً كما انه يتأثر بالعوامل الخارجية كالمسافة والسرعة والهواء.

(محمد توفيق , كرة اليد , 1994 , ص 102)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين السرعة الانتقالية والتحرك الدفاعي والانطلاق الى الهجوم السريع لدى عينة البحث .
- 2- ان للقوة المميزة بالسرعة للذراعين ارتباط معنوي بالتحرك الدفاعي والانطلاق الى الهجوم السريع لدى عينة البحث .
- 3- علاقة الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين كانت معنوية مع التحرك الدفاعي والانطلاق الى الهجوم السريع لدى عينة البحث .

2-4 التوصيات:

- 1- استخدام مقاومات مختلفة اثناء التدريب لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالهجوم السريع للاعبين كرة اليد .
- 2- اعتماد اساليب تدريبية ذات شدد متباينة لتطوير التحرك الدفاعي والانطلاق الى الهجوم السريع للاعبين منتخب الكلية .
- 3- اجراء مباريات ودية مع الفرق النسوية للأندية .

المصادر

- ضياء الخياط ونوفل الحياي : كرة اليد , جامعة الموصل , 2001 , ص 315 .
- كمال الدين درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999
- محمد توفيق : كرة اليد , تعليم تدريب , تكنيك , القاهرة , دار الفكر العربي , 1994