

علاقة الجهد البدني في دقة التصويب من الثبات بكرة اليد

الباحثون

مهدي عبد الحميد مهدي

hffgjk884000a@gmail.com

مديرة تربية ميسان

منتهى واثق شمخي

ahmadwathq113@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

دعاء رعد محسن

Duaa.raad@uomisan.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

مستخلص البحث

ويهدف البحث : التعرف على تأثير الجهد البدني على دقة التصويب من الثبات بكرة اليد .وقد افترض الباحثون : هناك علاقة معنوية بين الجهد البدني و دقة التصويب من الثبات بكرة اليد ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها ، حيث يتكون مجتمع البحث من نادي السكر الرياضي وعددهم (٢٠) لاعبا، اما عينة البحث فكانت على نادي السكر الرياضي لكرة اليد والبالغ عددهم (٢٠) لاعب حيث تم التجربة على ١٠ لاعبين بعد استخدام جزء منهم على التجربة الاستطلاعية وابعاد حراس المرمى ، وطبقت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (٥) طلاب وبعدها طبقت التجربة الرئيسية بتاريخ (١٢ | ١٥ | 2023) في تمام الساعة التاسعة صباحا في قاعة منتدى المجر الكبير وبعد جمع البيانات تم ترتيبها لمعالجتها إحصائياً ، واستخدام الباحثون الوسائل الإحصائية ومنها الوسط الحسابي ومعامل الارتباط البسيط بيرسون . فقد تناول النتائج التي تم توصل إليها وتم مناقشتها وتحليلها . فقد شمل على الاستنتاجات ومنها : إن الجهد له تأثير فعال على دقة التصويب من الثبات بكرة اليد ، هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين ما قبل الجهد وما بعد الجهد للتصويب من الثبات لكرة اليد ، إما التوصيات ومنها : عملية التصويب من الثبات يجب ان يتم تطويرها لأنها مهمة في المباريات واجراءها بعد اداء بدني عالي ، اجراء دراسات مشابهه لاجل الحصول على حلول اضافية تساعد على تطوير التصويب بكل انواعه ومن الثبات بشكل خاص .

الكلمات المقترحة: الجهد البدني و دقة التصويب من الثبات بكرة اليد.

Summary of the research

((The effect of physical effort on the accuracy of shooting stability with handball))

Abstract

This research aims to investigate the impact of physical exertion on the accuracy of shooting from a standstill in handball. The researcher hypothesized a significant relationship between physical effort and shooting accuracy in handball.

A descriptive approach using correlational methodology was employed to address the research problem. The study was conducted among members of the Al-Sukar Sports Club handball team, totaling 20 players. From this population, a sample of 10 players was selected after an initial exploratory experiment, excluding goalkeepers.

The exploratory experiment involved 5 students, while the main experiment took place on December 5, 2023, at 9:00 a.m. in the Grand Hungary Forum hall. Data collected were statistically analyzed using methods such as arithmetic mean and Pearson correlation coefficient.

The results indicated that physical exertion significantly influences shooting accuracy from a standstill in handball. Statistically significant differences were observed between pre-exertion and post-exertion shooting tests.

Recommendations include emphasizing the importance of shooting from a standstill, especially after high physical exertion, and conducting further studies to enhance all types of shooting techniques, particularly in terms of stability.

تعد التربية الرياضية من العلوم التربوية التي حظيت باهتمام متزايد ، والتي تعتبر جزء مهم من العملية التربوية العامة ولها مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم ، حيث تبرز أهميتها في تنمية وتطوير القابليات البدنية والذهنية وتحسين الجوانب الاجتماعية والصحية لدى الفرد ، كما وإنها ترمي إلى التوفيق بين قواه الجسمية والعقلية والخلقية والنفسية ، فممارسة النشاط الرياضي والتمارين البدنية يجعل الفرد يمتلك نشاطا حركيا قائما بذاته ، ويجعل الجسم صحيا قادرا على العمل والإنتاج كما ويجعل العقل سليما قادرا على التفكير والاستيعاب فضلا على أنها وسيلة ترويحية مشوقة .

ومن المعلوم إن تحقيق الأنشطة الرياضية الهادفة يتم عن طريق التخطيط السليم المعد من قبل التربويين المختصين في هذا المجال ، ولقد اتفق اغلب التربويين على ان معرفة العوامل المؤثرة بالاداء والتدريب عليها ومعرفتها تساعد على حصول نتائج ايجابية من ناحية اداء داخل الملعب لذلك تهيئة اللاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا تساعد على انتاج فريق يستطيع الحصول على نتائج جيدة .

الجهد البني او التعب هو عملية فسيولوجية مهمة ومؤثرة على الاداء ومعرفتها تساعد على بناء اسس علمية للتدريب ومعرفة تأثير التعب على الاداء تساعدنا للوصول الى تصور جيد حول الاداء وتطويره نحو الافضل وخاصة بكرة اليد ومقدار الجهد البدني المبذول اثناء المباريات .

ومن هنا تأتي اهمية الدراسة في معرفة تأثير الجهد البدني وتأثيره على دقة التصويب بكرة اليد ومعرفة تأثيره تساعدنا على ايجاد حلول مناسبة والعمل على وضع خطط تدريبية تتناسب مع طبيعة العمل وتطوره .

١-٢ مشكلة البحث :

ان الاداء بكرة اليد يتطلب تكامل عناصر اللياقة البدنية بصورة جيدة وبمستوى عالي بسبب طبيعة اداء اللعب حيث اللاعب يمر بعدة مراحل للعب من الدفاع وحركاته بقوة وسرعة وعند الحصول على الكرة والتوجه نحو الهجوم كل هذه العملية تحتاج الى لياقة بدنية عالية وتسبب تعب للاعب كون زمن الاداء يكون طويل وبصورة مستمرة . ومن

خلال مشاهدة الطالب وممارسته للعبة كرة اليدا شاهد ان هنالك تفاوت بنسبة نجاح التصويب من الثبات في حالات متعددة من اللعب ونحاول في هذه الدراسة معرفة التعب او الجهد البدني وتأثيره على دقة التصويب ووضع الحلول المناسبة بين يدي المدربين والعاملين في هذا المجال .

٣-١ هدف البحث :

التعرف على تأثير الجهد البدني على دقة التصويب من الثبات بكرة اليد .

٤-١ فرض البحث :

هناك علاقة معنوية بين الجهد البدني و دقة التصويب من الثبات بكرة اليد .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي السكر بكرة اليد .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٠٢٣/٤/١ لغاية ٢٠٢٣/٨/٢٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة منتدى المجر الكبير .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

المنهج الوصفي هو احد المناهج العلمية في البحث العلمي (وهو دراسة ظاهرة او معالجة مشكلة ما كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها من خلال استخدام الأدوات الموضوعية تجمع البيانات وتحليل وتفسير نتائجها) (فوزي الشرك ورافع صالح : ٢٠٠٢ ، ص ٥٥) . لذا استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

كثير هي أساليب وطرائق اختيار مجتمع وعينة البحث ولكن هناك أموراً من الواجب مراعاتها عند اختيار عينة البحث ، إذ يجب إن تمثل العينة المختارة مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً حتى يتسنى للباحث تعميم نتائج البحث فيما بعد على المجتمع الأصلي إذا يشير كل من (جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم) الى أنه يجب على الباحثون إن يحاول الحصول على عينته التي تمثله تمثيلاً حقيقياً المجتمع الأصل(جابر عبد الحميد واحمد خيرى : ١٩٩٣ ، ص٢٠٢).

حيث يتكون مجتمع البحث من نادي السكر الرياضي لكرة اليد وعددهم (٢٠) لاعبا ، اما عينة البحث فكانت نادي السكر الرياضي لكرة اليد والبالغ عددهم ٢٠ لاعب حيث تم التجربة على ١٠ لاعبين بعد استخدام جزء منهم على التجربة الاستطلاعية وابعاد حراس المرمى .

٢-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة في البحث:

١-المصادر العربية والأجنبية .

٢-استمارة استبيان .

٣-ملعب كرة يد قانوني .

٤-هدف كرة يد قانوني .

٥-كرات يد قانونية .

٦-شواخص عدد (٦) .

٧-مربع (٤٠ سم في ٤٠ سم) .

٨-فريق العمل المساعد .

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٤-١ اختبار الجهد البدني :

اختبار وظيفة الجهاز الدوري للقلب تم اختبار مستوى الكفاءة الوظيفية بواسطة منحني التعب لكارسن , إذ من أهم الميزات هو قدرة الباحثون على اختيار مجتمع كبير في وقت قصير وعلى النحو الآتي :

يتخذ المختبر وضع الوقوف وعندما يعطي الحكم إشارة البدء يقوم المختبر بالجري في المكان بأقصى سرعة ممكنة ولمدة (١٠) ثواني يقوم الحك إثائها بحساب عدد مرات لمس القدم اليمنى الأرض وعندما ينتهي زمن (١٠) ثواني يعطي للمختبر إشارة التوقف .

يعطي للمختبر (١٠) ثواني راحة . بعد الانتهاء من زمن الراحة والبالغ (١٠) ثواني يقوم الحكم بإعطاء البدء للجري من المكان بنفس الطريقة السابقة لمدة (١٠) ثواني مع القيام بحساب عدد مرات لمس الأرض , وعندما تنتهي زمن لفترة الثانية وهو (١٠) تعطي للمختبر إشارة التوقف للراحة (١٠) ثانية. وهكذا يتكرر العمل (١٠) ثواني للأداء و (١٠) ثواني للراحة بعد الأداء , بحيث يكرر الاختبار (١٠) مرات زمن الأداء في كل مره (١٠) ثانية يتخللها فترات راحة يبلغ مجموعها (٩) مرات للراحة , في كل مره (١٠) ثانية وبهذا يصبح زمن الاختبار الكلي (١٩٠) ثانية(محفوظ فالح : ٢٠٠٤ , ص ٧١) .

٢-٤-١ اختبار دقة التصويب(ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : ٢٠٠١ , ص ٥٠٧) :

الهدف من الاختبار : قياس دقه التصويب

اختبار دقة التصويب على المرمى من مسافة (٦) أمتار

الأدوات :

(٦) كرات يد .

مربع (40 سم في 40 سم) .

مرمى خاص بكرة اليد .

- * يعلق مربعات كل في إحدى الزاويتين العلويتين للمرمى .
- * يثبت مربعات كل في إحدى الزاويتين السفليتين للمرمى .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب في المنطقه المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (٦) أمتار ويوجه الكرات الوحدة بعد الأخرى الى الداخل أي من المربعات العالية والسفلى , بحيث يتم التصويب ثلاث كرات الى أي من كرات الى الزاويتين العلويتين أو كليهما أو الثلاث كرات أخريات الى أي من الزاويتين السفليتين أو (كليهما) .

التسجيل :

تحتسب عدد الرميات التي تم فيها الكرة من المربعات العليا والسفلى وهي مستوفيه كل الشروط الموضحة .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية للبحث :

قام الباحثون في إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (٥) لاعبين من المجتمع الكلي بتاريخ (٥/٣

/٢٠٢٣) لكشف عن ما يأتي :

- ١-لتحقق من كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة .
 - ٢-مستوى عينة البحث وتقبلها لأداء الاختبارات .
 - ٣-حساب زمن كل اختبار .
 - ٤-كفاءة فريق العمل المساعد .
 - ٥-ملائمة مكان إجراء الاختبار .
 - ٦-اختيار عينة البحث وجمع البيانات .
- ٢-٦ التجربة الرئيسية للبحث :

تم إجراء التجربة الرئيسية للبحث يوم (الجمعة) بتاريخ (2023/5/12) في تمام الساعة (التاسعة) صباحا في القاعة الرياضية في منتدى المجر الكبير وبعد جمع البيانات تم ترتيبها لمعالجتها إحصائيا .

٢-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة بيانات البحث واستخرجه البرنامج الوسائط التالية :

١-الوسط الحسابي .

٢-الانحراف المعياري .

٣- T-Test .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها :

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار التصويب من الثبات وتحليله

جدول (١)

يبين المحاولات الكلية للأداء التصويب الثابت في الاختبار

المتغيرات	قبل الجهد		بعد الجهد		قيمة (t) المحتسبة	sig	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
معدل ضربات القلب	٣.١٠	0.84	4.60	0.99	9.10	٠.٠٠٠	9.10

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان الوسط الحسابي لمتغير التصويب قبل الجهد بلغ (٣.١٠)، بأنحراف معياري بلغ (0.84)، أما الوسط الحسابي للتصويب بعد الجهد بلغ (4.60)، بأنحراف معياري بلغ (0.99)، فيما بلغت

قيمة (t) المحتسبة (9.10) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح التصويب بعد الجهد .

١-٣ - ٢ مناقشة النتائج للاختبارين :

من خلال الوسائل الاحصائية التي تم التعامل النتائج الظاهرة نجد ان هنالك فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي ولذلك نستنتج ان الجهد البدني له تاثير مهم في عملية التصويب ومن خلال النتائج الظاهرة لنا ننصح ان يكون هنالك تمارينات معينة لتصويب اثناء التمرين وتعليم اللاعبين على اداء التصويب بوضعيات مختلفة .

يعد التصويب من المهارات الحركية الأساس المهمة في لعبة كرة اليد وهو الحركة النهائية للجهود المهارية والخطية كافة التي استخدمت لوصول اللاعب لوضع التصويب وأكد (محمد توفيق الوليلي) بأنه " تعد كل المبادئ الأولية والألعاب والخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف . كما أن " مهارة التصويب هي التتويج النهائي لتكوينات اللعب فضلاً عن أن هذه المهارة يعشقها الكل كل من اللاعب والمشاهد وتتجز بهما أكثر من المهارات الأخرى (محمد توفيق الدليلي : ١٩٩٤ ، ص ١٠٢) ، ويجب ان يؤدي اللاعب التصويب تحت تاثيرات مختلفة تكون مقاربة للاداء اثناء المباريات منها اداء التصويب بانواعه والثبات بعد اداء جهد بدني عالي كون لعبة كرة اليد تحتاج الى جهد في اللعب واستخدام جميع العناصر البدنية حيث لها التاثير المباشر في عمل اي مهارة معينة في حين يعرف (مفتي إبراهيم: ص١٩٩٨، ١٠٨) المهارة الرياضية "بأنها ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس وهي عصب الأداء وجوهره في أية رياضة يعتمد عليها الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي و النفسي والذهني .ومن المهارات في كرة اليد هي مهارة التصويب من الثبات يوجد تأثير مباشر وفعال في ادائها .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

١- إن الجهد له تأثير فعال على دقة التصويب من الثبات بكرة اليد .

٢- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين ما قبل الجهد وما بعد الجهد للتصويب من الثبات لكرة اليد .

٤-٢ التوصيات :

يوصي الباحثون بالعمل على تطوير التصويب بعد اداء جهد بدني في التدريب :

- ١- عملية التصويب من الثبات يجب ان يتم تطويرها لانها مهمة في المباريات واجراءها بعد اداء بدني عالي .
- ٢- اجراء دراسات مشابهه لاجل الحصول على حلول اضافية تساعد على تطوير التصويب بكل انواعه ومن الثبات بشكل خاص .

المصادر

- ❖ ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى : كرة اليد , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة , ٢٠٠١ .
- ❖ فوزي الشرك ورافع صالح : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، العراق ، مطبعة التعليم العالي ، ٢٠٠٢ .
- ❖ محفوظ فالح : تقويم مستوى الكفاءة الوظيفية وتأثير بعض الخصائص البدنية عليها , بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٤ .
- ❖ محمد توفيق الدليلي : كرة اليد (تعليم . تدريب . تكنيك) ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ❖ منير جرجيس : كرة اليد للجميع ، ط ٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .