الانماط الجسمية واثرها في بعض القدرات البدنية والحركية للاعبات كرة اليد

الباحثة : بأشراف :
مروه علي ناصر الفضلي أ.م.د قيس سعيد دايم الفؤادي

استلام البحث :٢٠١٦/٢/٢٩

قبول النشر : ٢٠١٦/٤/١٣

ملخص عربي

الكلمات المفتاحية : الانماط الجسمية - القدرات البدنية والحركية

تم التطرق في هذا البحث الى الارتباط الوثيق بين علم الرياضة والتدريب والعلوم الاخرى منها علم الحركة والفسيولوجيا وعلم النفس والبايوميكانيك ,,الخ ومن المعروف أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية وحركية معينة يجب أن تتوافر في الفرد الرياضي ليصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه، إذ تعد الصفات البدنية والحركية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها المستوى المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة، لذا يعد اختيار الفرد الرياضي المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الأولى نحو الوصول إلى مستوى البطولة، لذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المواصفات الضرورية والخاصة بكل نشاط بمفرده, والتي تساعد على اختيار الفرد الرياضي وفقا لأسس علمية محددة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية, اي أن دراسة أنماط الأجسام تساعد على تحديد متطلبات النشاط الرياضي المناسب اما مشكلة البحث كان من خلال ملاحظة وجود انماط جسمية مختلفة وفرقا واضحا في المستويات الموجودة للطالبات في الالعاب الرياضية عموما وكرة اليد بشكل خاص وبالرغم من أنهن متدربات للخوض في المنافسات الا ان هنالك تفاوتا في القدرات البدنية وهذا التفاوت في الانماط الجسمية وتلك القدرات والمهارات الحركية دعى الباحثان للتفكير في هذه المشكلة وطرحها في التساؤل التالي وهو هل هنالك فروقاً بين الانماط الجسمية في القدرات البدنية للاعبات للفرق المنافسة في كرة اليد؟

Physical patterns and their effect on some physical and motor abilities of players Handball

Assist Prof Dr. Qais Said Diem Alfoaady **Marwa Ali Nasser al-Fadhli**

Abstract

Trainers Physical Education seeks cooperation with specialist sports medicine and physiology to develop the capability of physical and functional for the player in order to accomplish the best manner that does not upset the natural order diversity, according to these patterns, Valtvouk sports reflects the close relationship in the possession of the individual physical style appropriate to the type of appropriate activity, this acquisition would bring him results good, and often that the good results recorded in the exercise of the sport returns the appropriate pattern of physical, where physical style is known to be an attempt biological construction of the individual calendar through the architecture of physical interest in measurements of physical players on the type of specialization in a game of hand ball is it is a matter of great importance, especially patterns physical player as it is of the scientific basis for the selection of young people and direct them towards the game that fit their specifications physical should be selected in proportion to the type of activity hence the importance of research by knowing the proper physical style type of players handball and knowledge of relational relations between the patterns of physical especially mathematics for women with skill and physical and motor and physiological traits in trying to figure out the importance of this variable (physical style) and thus given way to trainers are either choose the students and the players on the basis of patterns of certain at the beginning .

١-المقدمة

يسعى مدربو التربية الرياضية وبالتعاون مع اختصاصي الطب الرياضي و الفسلجة لتطوير القابلية البدنية والوظيفية للاعب من اجل انجاز افضل وبشكل لا يخل بالنظام البيولوجي الطبيعي وفقا لهذه الانماط, إن الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات الكبيرة لم تعد عملية متوقفة على التدريب فقط انما على عملية الانتقاء والتي توفر فرصا اكبر للحصول على الانجاز الرياضي الأمثل . تسعى الدول المتقدمة الى اعداد رياضيها للوصول الى أفضل الانجازات وصعودهم الى منصة التتويج العالمية وذلك من خلال الاختيار الدقيق لهؤلاء الرياضيين والمستند الى كثير من دقائق الأمور وحيثياتها العلمية ، وهذا الاختيار هو ما يطلق عليه عملية الانتقاء ، والتي يجب ان تخضع لمعايير علمية رياضية من خلال قدرات هؤلاء الرياضيين ومعرفة قابلياتهم البدنية والمهارية لمساعدة المدربين على وضع الخطط التدريبية المناسبة للوصول الى أفضل الانجازات الرياضية فالتفوق الرياضي يعكس العلاقة الوطيدة في امتلاك الفرد النمط الجسمي الملائم في نوع النشاط المناسب فهذا الامتلاك يحقق له نتائج جيدة، وعلى الغالب أن النتائج الجيدة المسجلة في ممارسته لهذه الرياضة تعود للنمط الجسمي المناسب، حيث يعرف النمط الجسمي أنه محاولة تقويم البناء البيولوجي للفرد من خلال البنيان الجسمي ويعد الاهتمام بالقياسات الجسمية للاعبين المتعلق بنوع التخصص في لعبة كرة اليد هو مسألة ذات أهمية كبيرة وبخاصة الانماط الجسمية للاعب [١] ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال معرفة نوع النمط الجسمي المناسب للاعبات كرة اليد ومعرفة العلاقات الارتباطية بين الانماط الجسمية خصوصا للنساء الرياضيات مع الصفات المهارية والبدنية و الحركية و الفسلجية في محاولة معرفة أهمية هذا المتغير (النمط الجسمي) و بالتالي تعطى طريقة للمدربين اما ان يتم اختيار الطالبات واللاعبات على اساس انماط معينه في بداية العام الدراسي والذي يتناسب مع اداء لعبة كرة اليد او يتم تطوير مستوياتهم حسب النتائج التي يتم التوصل لها

٢-الهدف من الدراسة :

يهدف البحث التعرف الى:-

١- النمط الجسمي الذي تميز به لاعبات كرة اليد لجامعات الفرات الاوسط والجنوبية

٢ - التعرف على اثر الانماط الجسمية في بعض القدرات البدنية والحركية للاعبات كرة اليد

٣- اي الانماط الجسمية يرتبط بها الاداء المهاري مع بعض القدرات البدنية والحركية للاعبات كرة اليد

١- الطريقة و الاجراءات :

١-٣ العينة

ان الاهداف التي يضعها الباحثان والاجراءات التي يستخدماها هي التي تحدد طبيعة المجتمع التي يتم اختياره [٢], اذ حددت الباحثة مجتمع البحث وهن لاعبات منتخبات جامعات الفرات الاوسط والمنطقة الجنوبية في كرة اليد للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) (بابل ، واسط ، كربلاء ، القادسية، الكوفة ، المثنى ، ميسان ، ذي قار , البصرة) و البالغ عددهن (٩٦) اذ يتم اختبار افراد مجتمع البحث بالكامل وبنسبة ١٠٠%

٢-٣ تصميم الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها ولتحقيق اهداف البحث والتأكد من فروضة , إذ يعرف المنهج الوصفي بأنه ((وصف وتفسير ما هو كائن)) [٣]

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

١-٣-٣ توصيف القياسات والاختبارات المستخدمة :

١-١-٣-٣ طرق قياس وتقويم النمط الجسمي:

اولا- الطول: اجاز هيث - كارتر استخدام الحائط في قياس الطول[٤] ,حيث يقف الفرد وظهره مواجهاً للحائط على ان يلامسه في ثلاث نقاط هي (العقبان , خلف الردفين , الظهر), يتم وضع علامة على الحائط تمثل اقصى ارتفاع للفرد , وتقاس المسافة عموديا باستخدام شريط قياس من الارض حتى هذه العلامة حيث تمثل طول المختبر

ثانيا- الوزن : عند اخذ وزن يجب على الفرد المختبر ان يكون مرتديا اقل قدر ممكن من الملابس ,على المختبر ان يقف منتصبا في منتصف قاعدة الميزان ويسجل الوزن الى اقرب ١٠ كيلو غرامات [٥]

ثالثا – سمك ثنايا الجلد : حدد هيث كارتر طريقة لقياس سمك ثنايا الجلد من عدة مناطق في الجسم وفقا للأساليب المعروضة لقياس نمط الجسم ولتقدير الدهون تحت الجلد:[٦] (سمك ثنايا الجلد في منطقة الصدر* سمك ثنايا الجلد في منطقة اسفل عظم اللوح* سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن* سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفي* سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفي للأمام* سمك ثنايا الجلد على البروز الحرقفي * سمك ثنايا الجلد على الفخذ * سمك ثنايا الجلد على الجهة الانسية لسمانة الساق)

رابعا – قياسات العروض : يتم قياس عروض العظام باستخدام الانثروبوميتر وهي عبارة عن مسطرة معدنية مدرجة بالسنتيمتر في نهايتها اليسرى حافة عمودية على المسطرة غير قابلة للحركة وعلى سطح المسطرة حافة اخرى حرة الحركة الى الجانبين عند القياس يسجل الرقم الذي وصلت اليه الحافة الحرة للحركة من جانبها الداخلي ,وتتمثل مواصفات القياسات العرضية المطلوبة في [٧] (عرض ما بين لقمتي عظم العضد* عرض ما بين لقمتي عظم الفخذ)

خامسا – قياسات المحيطات : يستخدم لقياسها شريط القياس وذلك للمناطق المحددة للقياس المتمثلة بـ (*محيط العضد*محيط سمانة الساق)

الاختبارات المستخدمة في البحث :

١- اسم الاختبار : الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠ ثانية) :

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين ,

---

[١] عبد المنعم برهم، هاشم إبراهيم: دليل الأنماط الجسمية والمواصفات الجسمية، عمان، الأردن، ١٩٨٧ ، ص ١

[٢] عامر إبراهيم فنديلجي , البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات , دار اليازوري العلمية , ١٩٩٩ , ص ١٣٧ ,

[٣] خير الدين عويس , دليل البحث العلمي , دار الفكر العربي ,القاهرة , ١٩٩٩ , ص١٠٢ ,

[٤] عزت محمود الكاشف: القياسات الجسمية في الانشطة الرياضية، المجلة الاولمبية،القاهرة،١٩٨٧،ص٤٠

[٥] سناء مجيد محمد التميمي: تحديد بعض الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء ال بالعاب الساحة والميدان، أطروحة ماجستير، ١٩٩٩

[٦] ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطر القياس والتقويم، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٧، ص٣٢١-٣٢٢

[٧] هدير عيدان: بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية للمتقدمات الى كليات التربية الرياضية في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ص٥٤

- الأدوات المستخدمة : شريط قياس – أرض الملعب – ساعة إيقاف – صافرة ,
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (١٠) ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة ,
- التسجيل :تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (١٠) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (٥-٧) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة

٢- اسم الاختبار : ركض (٣٠)م من البداية المتحركة (من الطائر) [١]

-الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (القصوى)

- الادوات: ساعة توقيت الكترونية ، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الاول والثاني (١٠)م والثاني والثالث (٣٠) م، حيث يمثل الخط الاول مكان البداية من الوقوف اما الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت اما الخط الثالث فيمثل خط النهاية.

طريقة الاداء :يبدأ الاختبار من وضع الاستعداد من البداية الواقفة وعند اعطاء اشارة البدء يجري المختبر بسرعة تزايدية الى خط نهاية ال(١٥) مترا عندها يؤشر المساعد الاول بإيماءة سريعة من مفصل الرسخ واليد ممدودة على ان يحمل المساعد الاول لون علمه احمر وعندها يقوم الميقاتيون بتشغيل ساعات التوقيت ,وعند وصول المختبر الى نهاية ال (٣٠) مترا يتم ايقاف ساعة التوقيت

-التسجيل :يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني الى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث)

٣ - اختبار الرشاقة Illinois Agility Run Test[٢]

الهدف من الاختبار: قياس رشاقة الرياضي.

الأدوات المستخدمة:- أرضية صلبة غير زلقة، ساعة إيقاف، شريط قياس متري، ٨ أقماع، القائم بالقياس.

وصف الاختبار:- يقف المختبر خلف خط الانطلاق في وضع الاستعداد.

- بعد سماع إشارة الانطلاق يجري المختبر بأقصى سرعة بحيث يدور حول القمع الذي يقابله مباشرة ثم باتجاه ثم يكرر الحركة بمجرد الانتهاء منها في -zig zag – الأقماع الموضوعة في المنتصف يقوم بحركات دخول وخروج آخر قمع ، ثم ينطلق نحو القمع في الزاوية لدول من حوله دون الإبطاء في السرعة حتى خط النهاية.

التسجيل :يتم تسجيل الوقت الذي قطعه المختبر في اجتياز المسافة ثم تتم مقارنتها مع المعيار الموضوع لهذا الاختبار

٤- اختبار مرونة الجذع الجلوس والذراعان أماما: [٣]

الهدف من الاختبار: قياس مرونة الجذع.

الأدوات المستخدمة: - طاولة صغيرة مصممة بمقاييس معروفة ، حيث يكون طولها ٤٥ سم، عرضها ٣٥ سم وارتفاعها ٣٢ سم.- توضع فوقها لوحة بطول ٥٥ سم وعرض٤٥ سم، وهذه اللوحة جزؤها الأمامي يخرج بمقدار ١٥ سم - يرسم فوق اللوحة سلم مدرج من ٠-٥٠

- توضع فوق اللوحة مسطرة بطول ٣٠ سم بحيث تكون عمودية على السلم المدرج وتمكن المختبر من تحريكها بأصابعه.

وصف الاختبار:- يجلس المختبر على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق ،نهاية اصابع يديه مع بداية اللوحة الافقية

- عند الإشارة يدفع المختبر المسطرة ويميل بجذعه إلى الأمام لأطول مسافة ممكنة، دون ثني الركبتين.
- يكون الدفع تدريجيا وببطء، وعند الوصول إلى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة إلى حين أخذ القراءة الصحيحة.
- تسجيل النتيجة بالسنتيمتر.
- تعطى للاعب محاولة ثانية بعد أخذ راحة قصيرة وتسجل أحسن نتيجة

٣-٤ الاسس العلمية:

٣-٤ ـ ١صدق الاختبار: يعد الصدق من الاسس العلمية الاساسية للاختبارات ، ونعني بالصدق يجب إن يقيس الاختبار "فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه أي يقيس فعلا ما وضع لقياسه" [٤] وعليه فقد استعمل الباحث الصدق الظاهري إذ يعتمد على اراء الخبراء والمختصين في تأكيد على أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجله فعلا وهذا ما اكده الخبراء عندما اجمعوا على أن الاختبارات الموضوعة تقيس الظاهرة الذي وضعت من أجلها فعلا وبنسبة ١٠٠% لجميع لاختبارات

٣-٤ ـ ٢ ثبات الاختبار :يعد الثبات من العوامل المهمة في بناء وتقنين الاختبارات ويكون ثابتا عندما يكون على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه[٥] ولذا قام الباحث باستعمال طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات وفي ضوء ما تقدم تم أجراء الاختبارات للمرة الاولى يوم الأربعاء٢٠١٥/١/٢٠ ثم اعيد تطبيقها مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام أي يوم الأربعاء٢٠١٥/١/٢٧ مع مراعاة تثبيت كافة الظروف التي يتم بها الاختبار الأول , وقد تم إجراء الاختبارين على لاعبات من عينة البحث نفسها , وقد استعمل الباحث قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج معامل الثبات وتبين ان الاختبارات تتمتع بقدر عالٍ من الثبات

٣-٤ـ ٣ موضوعية الاختبار: تعني الموضوعية "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على الشيء ما او على موضوع معين "[٦] لذا فإن الاختبار قد تم تقيمه من قبل حكمين إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج المحكمين وتبين ان الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

---

[١] علي سلوم جواد الحكيم :الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ,جامعة القادسية, الطيف للطباعة ,٢٠٠٤,ص١١٣

[٢] DAVIS، B. وآخرون: التربية البدنية ودراسة الرياضة. الطبعة ٤. إشبيليا. محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ,مطبعة دار الضياء هاركورت .سنة, ٢٠٠٠ ,ص129. ,النجف,٢٠١٠,ص٧٢.

[٣] علي مهدي هادي وعادل مجيد خزعل :مصدر سبق ذكرة ,ط ١ , دار نيبور للطباعة والنشر و رافع صالح :دليل الابحاث في كتابة البحوث ,بغداد ,ب م ,٢٠٠٤,ص٢٣ ,العراق ,سنة ٢٠١٥ ,ص ١٠٠

[٤] مصطفى حسين باهي :المصدر السابق نفسه ,ص٩٤

جدول (١)
يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات

اسم الاختبار	الثبات	الموضوعية
الوثب	٠,٨٤	٠.٨٦
الرمي	٠,٨٧	٠.٨١
الركض	٠,٨٠	٠.٨٩
التمرير	٠,٨٩	٠.٩٤
الطبطبة	٠,٨٤	٠.٩٦
التصويب	٠,٨٧	٠.١
الرشاقة	٠,٨٤	٠.٩٢
المرونة	٠,٨٩	٠.١
التوازن	٠,٨٥	٠.٩٦
سارجنت	٠,٨٥	٠.٩٢

٣-٥- التجربة الاستطلاعية :تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم٢٠١٤/١٢/٣١ الساعة العاشرة صباحاً في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية على ٥ لاعبات من مجتمع البحث وذلك لمعرفة :
١- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة أثناء العمل,
٢- المدة المحتملة التي يمكن أن تستغرقها القياسات والاختبارات,
٣- التعرف على اللاعبين (المختبرين)
٤- مراعاة السلامة الصحية للمختبرين

٣-٦ **التجربة الرئيسية** : تم تطبيق الاختبارات المرشحة على افراد عينة البحث والبالغة (٩٦) طالبا للمدة من ٢٠١٥\١\١٤ ولغاية ٢٠١٥\٥\١ وذلك بواقع يومين لكل جامعة من الجامعات التي تمثل مجتمع البحث وتم اجراء الاختبارات في كل جامعة مع توزيع فريق العمل المساعد وقد راعى الباحثان جميع النتائج التي توصل اليها من التجربة الاستطلاعية_اذ تم تقسيم الاختبارات على:
اليوم الاول: القياسات الجسمية (الطول , الوزن , العمر , العمر الزمني ,المحيطات المتمثلة ب محيط العضد و محيط الساق , الاعراض المتمثلة ب منطقة ما بين لقمتي عظم العضد وما بين لقمتي عظم الفخذ , سمك طيات الجلد المتمثلة ب منطقة خلف العضد ومنطقة اسفل عظم اللوح ومنطقة اعلى بروز العظم الحرقفي وسمانة الساق)
اليوم الثاني:(قياس النبض- الضغط العالي – الضغط الواطئ- الوثب الطويل الى الامام لمدة (١٠ ثا))

٤ـ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (١)
يبين الجدول الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والحد الاعلى والحد الادنى للاختبار للمتغيرات (البدنية و الحركية) للنمط السمين العضلي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الاعلى للاختبار	الحد الادنى للاختبار
الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠ ثا)	20,9048	1,67047	24,00	18,00
ركض (٣٠)م من البداية المتحركة	5,2471	,48758	6,00	4,30
رشاقة Illinois	23,1933	2,08701	29,00	20,22
مرونة الجذع الجلوس والذراعان أماما	-9,6667	6,35872	12,00	-17,00

من خلال الجدول (٢) اظهرت نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات والقياسات للمتغيرات اعلاه (البدنية – الحركية) للنمط السمين العضلي وكان عدد افراد العينة ٢٨ وكانت الاوساط الحسابية على التوالي (20,9048- 5,2471 - 23,1933 - 9,6667-) وبـــانحراف معياري قدرة (1,67047 –,48758 - 2,08701 - 6,35872) وكانت نتائج الحد الاعلى للاختبار (24,00- 6,00 - 29,00 - 12,00) وكانت نتائج الحد الادنى للاختبار (18,00 - 4,30 - 33,00 - 20,22 - 17,00-)

جدول رقم (٢)
يبين الجدول الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والحد الاعلى والحد الادنى للاختبار للمتغيرات (البدنية والحركية) للنمط العضلي السمين

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الاعلى للاختبار	الحد الدنى للاختبار
الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠ ثا)	22,0385	1,98959	26,00	18,00
ركض (٣٠)م من البداية المتحركة	4,9638	1,32857	6,69	31,
رشاقة Illinois	23,0592	1,57195	29,00	21,00
مرونة الجذع الجلوس والذراعان أماما	-12,7308	4,44124	-5,00	-21,00

من خلال الجدول (٣) اظهرت نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات والقياسات للمتغيرات اعــلاه (البدنية - الحركية) للنمط العضلي السمين وكان عدد افراد العينة ٣٤ وكانت الاوساط الحسابية على التوالي (22,0385 - 4,9638 23,0592 - 12,7308-) وبـــانحراف معياري قدرة (1,98959 - 1,32857 - 1,57195 - 4,44124) وكانت نتائج الحد الاعلى للاختبار (26,00 - 6,69 - 29,00 - 5,00-) وكانت نتائج الحد الادنى للاختبار (18,00 - 31, - 21,00 - 21,00-)

جدول رقم (٣)

يبين الجدول الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والحد الاعلى والحد الادنى للاختبار للمتغيرات (البدنية و الحركية) للنمط السمين النحيف

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الاعلى للاختبار	الحد الدنى للاختبار
الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠ ثا)	20,2500	1,42223	22,00	18,00
ركض (٣٠)م من البداية المتحركة	5,3742	٠,70295	6,00	4,2
رشاقة Illinois	19,9650	1,60776	22,00	17,00
مرونة الجذع الجلوس والذراعان أماما	-13,0833	5,72805	-4,00	-23,00

من خلال الجدول (٤)اظهرت نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات والقياسات للمتغيرات اعــلاه (البدنية– الحركية) للنمط السمين النحيف وكان عدد افراد العينة ١٧ وكانت الاوساط الحسابية على التوالي (20,2500 - 5,3742 - 19,9650 - 13,0833-) وبـــانحراف معياري قدرة (1,42223 – ٠,70295 - 1,60776 - 5,72805)وكانت نتائج لحد الاعلى للاختبار (22,00 - 6,00 -22,00 - 4,00-)وكانت نتائج الحد الادنى للاختبار (18,00 - 4,2 - 17,00 - 23,00-)

جدول رقم (٤)

يبين الجدول الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والحد الاعلى والحد الادنى للاختبار للمتغيرات (البدنية و الفسلجية) للنمط المتوازن

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الاعلى للاختبار	الحد الدنى للاختبار
الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠ ثا)	23,12667	2,03753	26,00	20,00
ركض (٣٠)م من البداية المتحركة	4,9883	٠,53112	5,58	4,00
رشاقة Illinois	21,9517	2,36279	29,00	20,00
مرونة الجذع الجلوس والذراعان أماما	-8,6667	4,75458	1,00	-14,00

من خلال الجدول (٥)اظهرت نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات والقياسات للمتغيرات اعــلاه (البدنية - الحركية) للنمط المتوازن وكان عدد افراد العينة ١٧ وكانت الاوساط الحسابية على التوالي (23,12667 - 4,9883 - 21,9517 - 8,6667-) وبـــانحراف معياري قدرة (2,03753 – ٠,53112 - 2,36279 - 4,75458) وكانت نتائج الحد الاعلى للاختبار (26,00 - 5,58 - 29,00 - 1,00)وكانت نتائج الحد الادنى للاختبار (20,00 - 4,00 - 20,00 - 14,00-)

جدول (٥)

يبين قيمة (F) ومستوى الدلالة و (L,S,D) للاختبارات (البدنية) وللأنماط الاربعة التي تم ذكرها في البحث

المتغيرات		مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة(F) المحسوبة	متوسط الدلالة	الدلالة
الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠ ثا)	بين المجموعات	66,467	22,156	3	6,666	0,01	معنوي
	داخل المجموعات	22,688	3,324	92			
ركض (٣٠)م من البداية المتحركة	بين المجموعات	1,957	652,	3	٠,761	0,023	معنوي
	داخل المجموعات	57,420	857,	92			

L,S,D

المتغيرات	الانماط	فروق الاوساط	مستوى الدلالة	الدلالة

الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠ ثا) اقصى مسافة	النمط الاول	النمط الثاني	-1,13370	,038	معنوية
		النمط الثالث	,65476	,525	عشوائية
		النمط الرابع	-2,26190	,001	معنوية
	النمط الثاني	النمط الثالث	1,78846	,006	معنوية
		النمط الرابع	-1,12821	,041	معنوية
	النمط الثالث	النمط الرابع	-2,91667	,000	معنوية
ركض (٣٠)م من البداية المتحركة	النمط الاول	النمط الثاني	,28330	,030	معنوية
		النمط الثالث	-,12702	,707	عشوائية
		النمط الرابع	,25881	0,044	معنوية
	النمط الثاني	النمط الثالث	-,41032	0,020	معنوية
		النمط الرابع	-,02449	,940	عشوائية
	النمط الثالث	النمط الرابع	,38583	0,03	معنوية

عند مستوى دلالة (0,05)

من خلال الجدول (٥) اظهرت النتائج متغيرات البحث (البدنية) لمصدر التباين بين المجموعات وداخلها ومجموع المربعات ودرجات الحرية لها وكذلك متوسط المربعات فكانت قيمة (F)المحسوبة على التوالي (6,666 - ٠,761) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية والبالغة (2,7581) وعند درجة حرية (3-92) كانت اغلب المتغيرات اكبر من قيمتها الجدولية اي وجود فروق معنوية بين هذه الانماط في هذه المتغيرات , اما (L,C,D) فقد اظهرت النتائج لأقل فروق معنوية للأنماط المذكورة فكانت : (الوثب) حيث كانت فرق الاوساط بين النمط الاول والثاني (1,13370-) والنمط الاول والثالث (,65476) والنمط الاول والرابع (2,26190-) والنمط الثاني والثالث (1,78846) والنمط الثاني والرابع (1,12821-) والنمط الثالث والرابع (2,91667-) (الركض) حيث كانت فرق الاوساط بين النمط الاول والثاني (,28330)والنمط الاول والرابع (,25881) والنمط الثاني والثالث (,41032-)والنمط الثالث والرابع (,38583) وكانت كل النتائج تشير الى معنوية الفروق بين الانماط ماعدا اختبار الركض حيث كانت هناك عشوائية في فروق الاوساط بين النمط الاول والثالث (-,12702) والنمط الثاني والرابع (-,02449)

جدول (٦)

يبين قيمة (F) ومستوى الدلالة و (L,S,D) للاختبارات (الحركية) وللأنماط الاربعة التي تم ذكرها في البحث

المتغيرات		مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة(F) المحسوبة	متوسط الدلالة	الدلالة
رشاقة Illinois	بين المجموعات	98,070	32,690	3	9,174	,000	معنوي
	داخل المجموعات	238,733	3,563	92			
مرونة الجذع الجلوس والذراعان أماما	بين المجموعات	229,874	76,625	3	2,686	,05	معنوي
	داخل المجموعات	1911,365	28,528	92			

L,S,D

المتغيرات	الانماط		فروق الاوساط	مستوى الدلالة	الدلالة
رشاقة Illinois	النمط الاول	النمط الثاني	,13410	0,0809	عشوائية
		النمط الثالث	3,22833	,000	معنوية
		النمط الرابع	1,24167	,05	عشوائية
	النمط الثاني	النمط الثالث	3,09423	,000	معنوية
		النمط الرابع	1,10756	,057	معنوية
	النمط الثالث	النمط الرابع	-1,98667	,012	معنوية
مرونة الجذع الجلوس والذراعان أماما	النمط الاول	النمط الثاني	3,06410	,05	عشوائية
		النمط الثالث	3,41667	,082	عشوائية
		النمط الرابع	-1,00000	0,607	عشوائية
	النمط الثاني	النمط الثالث	,35256	0,85	عشوائية
		النمط الرابع	-4,06410	,033	معنوية
	النمط الثالث	النمط الرابع	-4,41667	,047	معنوية

عند مستوى دلالة (0,05)

من خلال الجدول (١٠) اظهرت النتائج متغيرات البحث (الحركية) لمصدر التباين بين المجموعات وداخلها ومجموع المربعات ودرجات الحرية لها وكذلك متوسط المربعات فكانت قيمة (F)المحسوبة لهذه المتغيرات على التوالي (9,174 - 2,686) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية والبالغة (2,7581) وعند درجة حرية (92-3) كانت هناك نسب في تباين الفروق لصالح بعض الانماط بينما كانت قيمة (F) المحسوبة اكبر في المتغيرات مما يدل على وجود فروق معنوية بين هذه الانماط في هذه المتغيرات , كما واظهرت النتائج لاقل فرق معنوية (L,C,D) للانماط المذكورة في البحث في متغير:(رشاقة) حيث كانت فرق الاوساط بين النمط الاول والثاني (13410,) والنمط الاول والثالث (3,22833) والنمط الاول والرابع (1,24167) والنمط الثاني والثالث (3,09423) والنمط الثاني والرابع (1,10756) والنمط الثالث والرابع (-1,98667)و(مرونة) حيث كانت فرق الاوساط بين النمط الاول والثاني (3,06410) والنمط الاول والثالث (3,41667) والنمط الاول والرابع (1,00000-) والنمط الثاني والثالث (35256,) والنمط الثاني والرابع (4,06410-) والنمط الثالث والرابع (4,41667-)

ملاحظة : النمط الاول يمثل النمط العضلي السمين والنمط الثاني يمثل النمط السمين العضلي النمط الثالث يمثل النمط سمين نحيف والنمط الرابع يمثل النمط المتوازن

٤- ٣ مناقشة النتائج الخاصة بالجداول التي تبين قيمة (F) ومستوى الدلالة و (L,S,D) للمتغيرات(البدنية – المهارية - الفسلجية - الحركية) وللأنماط الاربعة التي تم ذكرها في البحث:

من خلال عرض جدول (٥) والذي يبين قيمة (F) المحسوبة تحت مستوى دلالة (0,05) و(L,S,D) للأنماط الاربعة في جميع الاختبارات البدنية تبين ان مستوى دلالة الفروق كانت معنوية لها ففي ما يخص اختبار الوثب كانت الافضلية للنمطين (السمين العضلي والعضلي سمين) اي تميزت هذه الانماط في الوثب اكثر من النمطين (السمين نحيف و المتوازن) وكانت لهم فروق ايجابية اكثر من النمطين الاخرين وذلك للارتباط بين اختبار الوثب والقوة وتعزو الباحثة السبب الى اهمية القوة في انجاز الفعاليات المختلفة فهي احدى المكونات الاساسية للياقة البدنية التي تكتسب اهمية خاصة نظرا لدورها المرتبط ب الاداء الرياضي والصحة على وجه العموم ولان القوة تتوفر في هذين النمطين اكثر وذلك لقدرتهم على الوصول لها والقدرة على اخراج الحد الاقصى مما يمتلكه الفرد من القوة بجميع انواعها للقيام بالتمرينات البدنية والنظم الرياضية بسرعة ودقة وبهذا الخصوص يشير (حسين قاسم) " تظهر اهمية القوة بصورة رئيسية في اداء فعالية الوثب حيث ترتبط مسافة الوثب ارتباطا قويا مع قابلية الرياضي على تطوير صفة القوة "[١] اما بالنسبة للركض من خلال عرض وتحليل النتائج في الجدول (٥) اظهرت النتائج لاختبار (الركض٣٠ م من البداية الطائرة) ان النمط (المتوازن) كان من اكثر الانماط تفوقا وذلك لارتباط تطور السرعة بتطور صفة القوة العضلية , اي كلما كان الرياضي يمتلك قوة عضلية كان ذو مردود ايجابي بتطور السرعة اذ ان تحقيق الانجاز العالي يتطلب استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي فتتطلب بذلك درجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من السرعة والقدرة على دمج القوة ب السرعة اي استخدام السرعة لتوليد القوة وجاء بعدهما النمطين (العضلي السمين والسمين النحيف) اذ " يتفق العاملون في مجال التدريب الرياضي على انه ما يتحقق من تكيفات بدنية وفسيولوجية هو نتيجة لخضوع الرياضي لتمرينات منتظمة ومقننه اي تبنى بشكل علمي دقيق يمكن ان ترفع من مستوى الحالة التدريبية للرياضي وتساعده في الوصول الى انجازات جيدة " [٢] وفي جدول (١٠) والذي يبين قيمة (F) المحسوبة تحت مستوى دلالة (0,05) و(L,S,D) للأنماط الاربعة المدروسة في البحث في جميع المتغيرات بالنسبة للـ (الرشاقة – المرونة) من خلال المعطيات الموجودة اظهرت النتائج لاختبار الرشاقة (ايلينوي) لعينة البحث ولمختلف الانماط المذكورة ان هناك تفوق في عنصر الرشاقة ولصالح النمط (العضلي السمين) وتعزو الباحثة ذلك الى طبيعة النمط المذكور تكون لدية الريادة في التحكم العصبي بالحركات عند اداء المهارة وهذا يعني ان تطور وتحسين القدرات الحركية لابد ان يكون متوازنا ما بين الجوانب الفيزيائية والعقلية فعندما تتطور الرشاقة لابد ان يكون هناك جهاز عصبي وعضلي على مستوى عال من التدريب خلف ذلك لان الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه او سرعة تغيير الاتجاه سواء أكان ذلك بالجسم كله او اجزاء منه سواء على الارض او في الهواء وهي بالتالي تتضمن المقدرة على رد الفعل والتوجيه الحركي والمقدرة على التنسيق والتناسق الحركي كذلك القدرة على التوازن وخفة الحركة ,لذا ومن الملاحظ ان جميع الالعاب الرياضية تسهم في تنمية وتطوير صفة الرشاقة لما تتميز به من المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سابقا وكانت النتائج تشير الى ان النمط الثاني هو (السمين العضلي) ثم يليه النمط (السمين نحيف) "وان امكانية تغيير بحسب متطلبات اللعبة والقدرة على توجيهه مسار الحركة بما يخدم تحقيق اهداف الكرة وغرضها "[٣] اما المرونة فمن خلال النتائج الموجودة كانت الافضلية في اختبار المرونة للنمطين (السمين النحيف) وتعزو الباحثة ذلك الى ان طبيعة النمط الجسمي كان له دور في المرونة بسبب عمل المفاصل الذي يصل الى مديات حركية مختلفة حسب المدى المسموح به لكل حركة كما ان استخدام المرونة الخاصة باللعبة والذي يلعب دورا رئيسا في تطور عنصر المرونة لدى هذين النمطين مقارنة بالنمطين الاخرين (سمين عضلي و العضلي السمين) ومن هنا تكمن اهمية اجراء اختبار المرونة المناسبة وكذلك استخدام اجهزة قياس المرونة لتحديد مدى الحركة وامكانية تطويرها وتنميتها وتكمن تلك الاهمية للمرونة من اجل زيادة اللياقة والعناية الصحية لا اهميتها في التقليل من الاصابة في الانشطة الرياضية العامة والاحتفاظ بقوام جيد مما يؤدي الى حسن الاداء للمهارات الرياضية وفي هذا الخصوص يشير (عصام حلمي و محمد جبار) "ان تمرينات الاطاله الحركية هو زيادة المدى الحركي من خلال تحرك اجزاء الجسم بالقوة الكافية في العضلات"[٤]

[١] قاسم حسن حسين : فعالية الوثب والقفز , ط ١ , دار الفكر للطباعة والنشر , الاردن , ١٩٩٩ , ص ٢٤٩

[٢] محمد احمد القط : وظائف اعضاء التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص ٤٨

[٣] محمد صبحي حسانين :مصدر سبق ذكره , ص ٢٧٨ - ٢٧٩

[٤] عصام حلمي , محمد جبار : التدريب الرياضي , منشأة المعارف , الاسكندرية , ١٩٩٧ , ص ١١٢

٥ـ الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات

١ هناك انماط متعددة للاعبات كرة اليد الجامعيات وهي (النمط السمين العضلي – النمط العضلي السمين – النمط السمين النحيف – النمط المتوازن)

٢ تميز النمط السمين العضلي بـ (باختبار الوثب والرمي والركض)تميز النمط العضلي السمين بـ (اختبار الوثب والرمي والركض و مهارة التصويب)

٣ تميز النمط السمين النحيف بـ (المرونة و مهارة التمرير)

٤ تميز النمط المتوازن بـ (التمرير والطبطبة والرشاقة ومرونة وتوازن)

٥ اشتركت الانماط الاربعة بـ(اختبار سارجنت لقياس القوة الانفجارية)

التوصيات توصي الباحثة بـ:

١ اعتماد الانماط الجسمية المناسبة للنشاط البدني عند اختيار لاعبات كرة اليد

٢ الاهتمام بتدريب القدرات البدنية والحركية للاعبات كرة اليد وقت امكاناتهن الفردية

3 اجراءات القياسات الانثروبومترية للاعبات كرة اليد وبشكل دوري وخصوصا قياس نسبة الشحوم وكتلة الجسم

٤ التوجه نحو المشاركات والبطولات الداخلية وخصوصا بطولة الجامعات واعطائها الاهتمام الواسع

5 الاهتمام بالرياضة النسوية وبشكل عام والرياضة المدرسية خاصة لكونها تمثل الركيزة الاساس للواقع الرياضي في البلد

المصادر والمراجع العربية :

١ـ ابو العلا الفتاح , احمد نصر الدين : فسيلوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر للطباعة , ٢٠٠٣ , ص ١٠٩

٢ـ ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٧، ص٣٢١-٣٢٢,

٣ـ خير الدين عويس , دليل البحث العلمي , دار الفكر العربي ,القاهرة , ١٩٩٩ , ص١٠٢

٤ ـ سناء مجيد محمد التميمي: تحديد بعض الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الموهوبين بالعاب الساحة والميدان، أطروحة ماجستير، ١٩٩٩، ص,

٥- عبد المنعم برهم، هاشم إبراهيم: دليل الأنماط الجسمية والمواصفات الجسمية، عمان، الأردن، ١٩٨٧ ، ص ١

٦ـ عامر إبراهيم فنديلجي , البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات , دار اليازوري العلمية , ١٩٩٩ , ص ١٣٧

فاضل كامل مذكور :مدخل الى الفسلجة في التدريب الرياضي , ط١ , مطبعة المجتمع العربي , عمان , ٢٠١١ ,

٧ـ قاسم حسن حسين : فعالية الوثب والقفز , ط ١ , دار الفكر للطباعة والنشر , الاردن , ١٩٩٩ , ص ٢٤٩٦١

٨ـ محمد حسن علاوي , ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٨ , ص ٢٧

9 ـ محمد احمد القط : وظائف اعضاء التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص ٤٨

10- مصطفى باهي , المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق) , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ١٩٩٩ , ص٧ ,

11- نوري ابراهيم و رافع صالح :دليل الابحاث في كتابة البحوث ,بغداد ,ب م ,٢٠٠٤,ص٢٣

12- هدير عيدان: بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية للمتقدمات الى كليات التربية الرياضية في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ص٥٤,