

علاقة الكفاءة الوظيفية بالهجوم السريع في كرة اليد

م.د أحمد عبد الامير أحمد

م.د جاسم صالح جاسم

قسم التربية الرياضية والفنية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

احتوى البحث خمس أبواب ، وقد اوضح الباب الاول أهمية البحث ومشكلته التي تركزت في ان اغلب المدربين يركزون على الاداء المهاري ولا يعيرون اهمية للمتغيرات الوظيفية ومنها الكفاءة الوظيفية والتي تؤثر بشكل مباشر على الاداء المهاري . وهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الكفاءة الوظيفية والهجوم السريع ، والتعرف على العلاقة بينهما لدى عينة البحث. اما الباب الثاني فقد تطرق الى بعض الجوانب النظرية موضحا اياها بشكل موجز. وقد استخدم الباحثان في الباب الثالث :المنهج الوصفي ، وكانت عينة البحث متمثلة بلاعبي المركز التدريبي لكرة اليد في البصرة والبالغ عددهم (15) لاعبا.

وقد تم استخدام بعض الاختبارات الفسلجية لمعرفة مستوى الكفاءة الوظيفية لدى عينة البحث.

وبعد استخراج النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية ،استنتج الباحثان:

- 1 - أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط قوية بين الكفاءة البدنية والهجوم السريع بكرة اليد وهذا سببه يعود إلى تطور كفاءة الأجهزة الوظيفية نتيجة التدريب وهذا انعكس على مستوى أداء الهجوم السريع .
- 2 - تعد الكفاءة الوظيفية مؤشر فسلجي مهم وضروري لمعرفة مستوى التطور المهاري لدى لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد في البصرة.

وقد اوصى الباحثان:

- 1 - ضرورة اهتمام برامج التدريب بتنمية الكفاءة البدنية .
- 2 - إيجاد المزيد من الدراسات لمتغيرات فسيولوجية أخرى .
- 3 - إن تطوير الهجوم السريع ضروري لدى لاعب كرة اليد لأنه يساهم بشكل كبير في تحقيق الفوز .

Summary of the research
Relationship Functionality rapid attack in handball

The research includes five doors, the door was first pointed out the importance of research and problem centered in that most coaches focus on performance skills nor are giving importance to functional variables, including the functional efficiency, which directly affect the performance skills. The study aimed to identify the level of functional efficiency and rapid attack, and to identify the relationship between them in a sample search

The second section has touched on some theoretical aspects of explaining them briefly.

Researchers has been used in Part III: the descriptive approach, and the research sample represented my players training center for handball in Basra's (15) for the player.

I have been using some of the physiological tests to determine the level of functional competence of the research sample.

After extracting the results using statistical methods, the researcher concluded:

1. The results showed a strong correlation between physical efficiency and rapid attack hand reel and this is caused due to the evolution of the functional efficiency of the devices as a result of training, and this is reflected in the overwhelming transmission performance.
2. The physiologic functional efficiency is important and necessary to the players training center for handball in Basra .

The researcher recommended

1. Paying attention to the development of physical training efficiency programs.
2. Find More studies of other physiological variables.
3. The fast attack is necessary to develop the handball player because it significantly contributes to the win.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

ظهرت في الآونة الأخيرة تطورات واضحة في النتائج الرقمية للألعاب الرياضية المختلفة وان هذه التطورات جاءت نتيجة تأثير التدريب الرياضي (حمل التدريب) على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي ونتيجة لاستمرار التدريب لفترات طويلة أدى ذلك إلى حدوث تكيف في الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي .

ولعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً في اغلب بلدان العالم لامتيازها بالتنشيق والإثارة وتعدد المهارات الأساسية فيها . وتتميز لعبة كرة اليد بأنها تتطلب قدرات بدنية عالية بصورة عامة وتحتاج الى مستوى مميز من الكفاءة البدنية بصورة خاصة والتي لها الأثر الكبير والمباشر في دقة الأداء المتميز للمهارات الهجومية ومنها الهجوم السريع بكرة اليد .

ومن هنا تجلت أهمية البحث في التعرف على مستوى الكفاءة الوظيفية لدى عينة البحث والتعرف على مستوى تأثيرها على الهجوم السريع بكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث :-

ان ممارسة التمارين الرياضية لاستمرار عملية التدريب يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية وان هذه التغيرات تنعكس على مستوى الكفاءة البدنية وهذا بدوره سوف يؤثر وبشكل كبير على تطور المستوى البدني والذي بدوره سيؤثر بشكل كبير ومباشر على تطور مستوى الاداء المهاري وخاصة عند اداء مهارة الهجوم السريع بكرة اليد . ونظراً لكون احد الباحثان من المتابعين للعبة كرة اليد ومن خلال متابعة العديد من الوحدات التدريبية والتدريسية لاحظ ان اغلبية المدربين يركزون على الاداء المهاري ولا يعيرون اهمية خاصة للمتغيرات الوظيفية ومنها الكفاءة الوظيفية والتي تؤثر بشكل مباشر على الاداء المهاري لذلك ارتئى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال معرفة علاقة الكفاءة الوظيفية بالهجوم السريع بكرة اليد .

3-1 اهداف البحث :-

- ١ - التعرف على مستوى الكفاءة الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد / المركز التدريبي لكرة اليد البصرة.
- ٢ - التعرف على مستوى الهجوم السريع لدى لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد البصرة.
- ٣ - معرفة علاقة الكفاءة الوظيفية بمستوى الهجوم السريع بكرة اليد .

4-1 فرض البحث :-

هناك علاقة معنوية ذات دلالة احصائية بين الكفاءة الوظيفية والهجوم السريع بكرة اليد.

5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد / البصرة
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2016/1/15 - 2016/3/15)
- 3-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة/مركز شباب الاصمعي.

2-الدراسات النظرية والمثابها:

1-2 الدراسات النظرية:

2-1-1 الكفاءة البدنية (170 pwc) :

تعتبر كفاءة العمل البدني مهمة في الطب الرياضي وفسيولوجيا الرياضة حيث تدرس كفاءة الأداء البدني في العديد من مجالات التطبيق الفسلجي والطبي وتعني الكفاءة البدنية (170 pwc) القدرة على العمل البدني عند معدل نبض 170 ضربة / دقيقة .
حيث يذكر عمار عبد الرحمن بأن الكفاءة البدنية " مقدار الشغل الذي يمكن ان ينجزه اللاعب بأقصى شدة " (1) .

¹ - عمار عبد الرحمن : الطب الرياضي (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1989) ص 25 .

2- ابو العلا احمد ومحمد صبحي: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 277.

اما ابو العلا احمد ومحمد صبحي يذكر بأنها " كفاءة انتاجية الجهاز الدوري التنفسي والدم وكفاءة العضلات عبر استهلاك الاوكسجين وإنتاج الطاقة حيث ان تطوير كفاءة الاداء البدني تعكس لنا مدى تكيف اجهزة الجسم تحت تأثير التدريب الرياضي كما يستخدم لتقييم حالة الرياضي " (1) .

لذلك تعد الكفاءة البدنية من الامور الواجبة مراعاتها عند لاعبي كرة اليد اذ انها تدل على كفاءة الجسم في انتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط البدني وكونها تشتمل على كلا الاتجاهين في كفاءة انتاج الطاقة . كما تعد جزءاً من اللياقة البدنية . وتطور الكفاءة البدنية من خلال التدريب اذ يرتفع مستواها بزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي لذا فإن الكفاءة البدنية هنا تعد مقياساً كلياً للكثير من الوظائف المهمة لأعضاء الجسم للتعبير عن مقدرة الرياضي على اداء عمل عضلي وبشدة عالية ولفترة طويلة . كما تعطي للرياضي جوانب واضحة لبعض المتغيرات الوظيفية .

2-1-3 الهجوم السريع في كرة اليد:

يعد الهجوم الخاطف اكثر المراحل الهجومية فاعلية ويعتمد كثير من الفرق على الهجوم الخاطف كطريقة جيدة للتغلب على الفريق الخصم ولا يلجأ الفريق الى الهجوم المنظم إلا اذا فشل هجومه السريع . ويشير دبور الى "ان مرحلة الهجوم الخاطف تبدأ بمجرد انقلاب الفريق المدافع الى فريق مهاجم ، وهنا يجب على الفريق الذي استحوذ على الكرة التفكير بأسرع ما يمكن في الوسيلة التي تمكنه من الوصول الى مرمى الفريق المنافس بأسرع وقت وبأقل جهد ممكن "(1) .. وكما يؤكد عبد الحكيم محمد من ان "الهجوم السريع يمنع الفريق المدافع من تغيير الطرائق الدفاعية او استخدام انواع مختلفة من الضغط على الهجوم "(2) .

وهناك نوعان للهجوم الخاطف ، فإذا تم انطلاق لاعب واحد لتسلم الكرة من تمريره طويلة او بالطبطقة المستمرة والسريع للكرة بطول الملعب اطلق عليه الهجوم الخاطف الفردي ، وعند فشل هذا النوع من الهجوم يلجأ الفريق الى النوع الثاني وهو الهجوم الخاطف الجماعي (الموسع) بارتداد بعض مدافعي الفريق المنافس للدفاع ، مما يعمل على توسيع نطاق العمليات الهجومية وإشراك اكبر عدد من اللاعبين بنفس الايقاع من التمريرات وسرعة التقدم(3) .

ويرى الباحثان بان الهجوم السريع يعتمد في اساسه على عملية الوصول الى مرمى الخصم قبل رجوع او انتظام المدافعين ومحاولة تحقيق التفوق العددي مما يسهل مهمة المهاجمين في تسجيل الأهداف كما يعمل على ايجاد عنصر المفاجأة ويلقي بالخصم متاعب الدفاع ضد التحركات السريعة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

¹ ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، الاسكندرية، مطبعة الانتصار، 1997، ص196 .

(2) عبد الحكيم محمد (وآخرون): دليل التدريب في كرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص143

(3) ياسر دبور: المصدر السابق ، ص196

3-1 منهجية البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته في حل مشكلة البحث

3-2 عينة البحث : العينة " هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل محور عمله عليها " ⁽¹⁾ . لذلك اختار الباحثان (20) لاعب وهم لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد في محافظة البصرة وبعد استبعاد (5) لاعب فأصبحت العينة (15) لاعب من مجموع (20) والذين تم استبعادهم من العينة وذلك لعدم حضورهم يوم اجراء الاختبارات فأصبحت النسبة المئوية للعينة (75%) من المجموع الاصلي .

ولغرض معرفة تجانس العينة في بعض متغيرات الدراسة والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث لجأ الباحثان الى ايجاد الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والوزن والعمر عن طريق استخدام معامل الاختلاف " كلما كانت نتائجه (30%) فما دون كلما كان مؤشراً لتجانس العينة " ⁽¹⁾ وهذا ما يوضحه الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والوزن والعمر للعينة باستخدام معامل الاختلاف

المعالم الإحصائية للمتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	175,15	4,85	2,76
الوزن	70,95	18,46	26
العمر	17,6	2,31	13,125

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات:

تم استخدام الأجهزة والأدوات في إجراء البحث

١ -المصادر العربية والأجنبية .

٢ -جهاز السير المتحرك تريد ميل ياباني المنشأ موديل Ec.T220

٣ -ميزان طبي لقياس الوزن والطول.

٤ -ساعة توقيت الكترونية ، حاسبة يدوية - نوع Casio يابانية الصنع نوع بنتيوم Pentium.

٥ -ملعب كرة يد ، كرات يد عدد (8).

٦ -شريط قياس لقياس الطول .

٧ -شريط لاصق عرض (5 سم) .

٨ -سماعة جيب Epostethoss .

3-4 إجراءات البحث:

مواصفات القياسات المستخدم في البحث

¹ - وجيه محبوب وقاسم المندلاوي :، طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، 1988) ص 15 .

² -وديع ياسين وحسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1990) ص161 .

3-4-1 القياسات الانثروبومترية .

تم اخذ الوزن والطول بميزان طبي .

3-5 الاختبارات الفسلجية :

اختبار الكفاءة البدنية 170 pwc

ويتم ذلك على جهاز تريد ميل (Treadmill) بإعطاء جهدين مختلفين الشدة مدة الجهد الأول (3د) ومدة الجهد الثاني (3د) ويتم حساب النبض قبل نهاية الجهد بـ (30) ثانية في كل من الجهد الأول والثاني ويتم حساب الكفاءة البدنية من خلال المعادلة الآتية

F1

$$Pwc \ 170 = N1 + (N2 - N1) \times 170 - \frac{F1 - F2}{F2}$$

حيث إن $N1 - N2$ = الجهد الأول والجهد الثاني

$F1 - F2$ = النبض الأول والنبض الثاني

وتم استخدام PWC 170 النسبي بقسمة المطلق على وزن الجسم .

3-6 التجربة الاستطلاعية :-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2016/1/16) على (6) من اللاعبين من غير عينة البحث تم إجراء الاختبار الفسلجي الكفاءة البدنية 170 pwc ومن خلال تطبيق المعادلة تم الحصول على البيانات الخاصة بالكفاءة البدنية وان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

١ - التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .

٢ - معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار لكل طالب

٣ - التعرف على الأخطاء التي واجهت الباحث خلال التجربة الاستطلاعية وتداركها في التجربة الأساسية .

3-7 الوسائل الإحصائية: (1)

1- الوسط الحسابي

2- انحراف المعياري

3- النسبة المئوية

4- معامل الاختلاف = (1)

5- معامل الارتباط البسيط بيرسون

¹ - عبد الرحمن عدس موسى : مبادئ علم الإحصاء في التربية وعلم النفس : (عمان ، مكتبة الأقصى ، 1980) ص 102 .

¹ - عبد الرحمن عدس موسى : المصدر السابق : (عمان ، مكتبة الأقصى ، 1980) ص 102 .

3-8 التجربة الرئيسية:

يتم اجراء اختبار الكفاءة الوظيفية لإفراد العينة وتثبيت القياسات الخاصة بكل فرد على حده في استمارة خاصة بذلك وبعد ذلك يتم قياس الهجوم السريع من خلال حساب عدد مرات تكراره اثناء المباراة الواحدة من قبل افراد العينة ويتم معالجة البيانات احصائيا لغرض الحصول على النتائج النهائية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤ -1-1 انجاز العينة في الاختبارات الفسلجية :

من اجل التعرف على انجاز العينة في الاختبارات الفسلجية قام الباحثان بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل اختيار بهدف الوصف والتحليل والجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2)

يوضح المعالم الإحصائية للاختبارات الفسلجية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات الفسلجية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	الكفاءة البدنية PWC 170	35,91	79,29

من الجدول (2) نجد إن الكفاءة البدنية لعينة البحث حققت وسط حسابي بلغت قيمته (35.91) وانحراف معياري بلغت قيمته (29,79) .

4-1-2 انجاز العينة في الاختبارات المهارية :

من اجل التعرف على انجاز العينة في الاختبارات المهارية قام الباحثان بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وكما موضح في الجدول (3)

جدول (3)

يوضح المعالم الإحصائية للاختبارات المهارية لدى عينة البحث

ت	المهارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	الهجوم السريع	25,4	7,15

من الجدول (3) نجد إن مهارة الهجوم السريع لدى عينة البحث حققت وسط حسابي بلغت قيمته (25,4) وانحراف معياري (7,15) .

4-2 عرض قيم معامل الارتباط لاختبارات الفسلجية والمهارية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

من خلال الجدول (4) يتضح لنا قيم معامل الارتباط بين اختبار الكفاءة البدنية PWC 170 ومهارة الهجوم السريع بكرة اليد.

الجدول (4)

المتغيرات	القيمة المحسوبة	بدلالة قيمة ت	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
-----------	-----------------	---------------	-----------------	---------------	---------

الكفاءة البدنية	0.87	7.37	2.16	0.05	دالة معنوية
-----------------	------	------	------	------	-------------

القيمة الجدولية (2.16) عند درجة الحرية (13) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول (4) يتضح لنا إن معامل الارتباط بين اختبار الكفاءة البدنية ومهارة الهجوم السريع بلغت (0,87) ومن أجل التعرف على حقيقة الارتباط قام الباحث باستخدام اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط والتي بلغت (7,37) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,16) عند درجة حرية (13) تحت مستوى دلالة (0,05) من يدل على كونها علاقة ذات دلالة معنوية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تكيف الأجهزة الداخلية للاعب والنتائج من تأثير استمرار التدريب وهذا بدوره ينعكس على مستوى الاداء المهاري وخاصة مهارة الهجوم السريع وهذا يتفق مع أغلب المصادر التي تشير " إلى أن الكفاءة البدنية هي خير وسيلة للكشف عن الكفاءة الوظيفية للرياضيين وتقييم حالات التكيف " (1) .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- 1- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط قوية بين الكفاءة البدنية والهجوم السريع بكرة اليد وهذا سببه يعود إلى تطور كفاءة الأجهزة الوظيفية نتيجة التدريب وهذا انعكس على مستوى أداء الإرسال الساحق .
- 2- تعد الكفاءة الوظيفية مؤشر فسلجي مهم وضروري لدى لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد في البصرة.
- 3- أظهرت النتائج إن ارتفاع مستوى الكفاءة البدنية يساهم في تحسين مستوى الهجوم السريع بكرة اليد.

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة اهتمام برامج التدريب بتنمية الكفاءة البدنية .
- 2- إيجاد المزيد من الدراسات لمتغيرات فسيولوجية أخرى .
- 3- إن تطوير الهجوم السريع ضروري لدى لاعب كرة اليد لأنه يساهم بشكل كبير في تحقيق الفوز .

المصادر :

- أحمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الأساسية. ط2، بغداد، 2005.

- أبو العلا احمد ومحمد صبحي ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- عمار عبد الرحمن : الطب الرياضي (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1989) .
- عبد الحكيم محمد و(آخرون): دليل التدريب في كرة السلة.بغداد،مطبعة التعليم العالي،1990.
- عبد الرحمن موسى : مبادئ علم الاحصاء في التربية وعلم النفس : (عمان ، مكتبة الاقصى ، 1980)
- وجيه محجوب وقاسم المندلاوي ، طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، 1988) .
- وديع ياسين وحسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1990) .
- ياسر دبور:كرة اليد الحديثة.الاسكندرية،مطبعة الانتصار،1997.
- SAMER NOVK . M PHYSICAL WORKING MOSCOE – 1970 P5 – CARACTIN HUMAN , 13 .