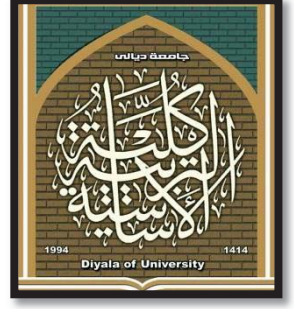


وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



# تأثير تمارينات خاصة بمصاحبة الموسيقى في مؤشر نقل الطاقة لبعض المهارات الدفاعية الفردية والمتغيرات الفسيولوجية بكرة اليد للناشئين

## اطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الأساسية جامعة ديالى – قسم التربية البدنية  
وعلوم الرياضة كجزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية  
البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

مروة خالد جهاد

بإشراف

أ.م.د. احمد شاكر محمود

2019م

1440هـ



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

1-2 مشكلة البحث

1-3 أهداف البحث

1-4 فروض البحث

1-5 مجالات البحث

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 مؤشر نقل الطاقة الميكانيكي

**1- التعريف بالبحث :-****1-1 المقدمة وأهمية البحث :-**

شهد المجال الرياضي التطور والتقدم المذهلين اللذين تزدهر بهما الألعاب الرياضية في دول العالم شتى ، ذلك لاعتمادهم الأسس والنظريات العلمية التي استطاعت بها بعض الدول أن تصل بالرياضيين إلى قدرات وحدود كانت في الماضي ضربا من ضروب الخيال ، وما ذلك إلا نتيجة إبداعات العقول البشرية مربين ومدربين وأساتذة وعلماء وخبراء .

وعلوم الحركة تساعدنا في البحث عن الحركات الرياضية من الناحية الميكانيكية والفلسفية والتشريحية والفيزياء مستمدا معلوماته منها ، إذ من خلال ارتباط الناحية البدنية والتشريحية بالناحية الميكانيكية نستطيع التعرف على أفضل أداء ومدى علاقة هذا الأداء بدقائق الحركة الصحيحة ومساراتها الهندسية والزمنية من خلال اكتشاف الأخطاء في سير الحركة ومعرفة أسبابها والعمل على تلافيتها ومعرفة مواطن الضعف والقوة، وبما يحقق الأسس العلمية للحركة بشكل متقن، وترتبط علوم الحركة بالتحليل الحركي ويشترط على القائمين بالتحليل الحركي أن تكون لديهم المعرفة التامة بالقوانين الميكانيكية المؤثرة في الحركة، إذ أن التحليل الحركي البايوميكانيكي يعتمد على جانبين أحدهما التسجيل الصوري (سينمائي - فيديو ) للتعبير الحركي الذي يطلق عليه (الكينماتيك) والجانب الآخر الذي يهتم بدراسة القوة التي تصاحب العمل الحركي وتؤثر فيه ويطلق عليه (الكينتيك) وبتوظيف الأجهزة الوظيفية في جسم الانسان.

اما فيما يخص مؤشر نقل الطاقة فانه يلعب دورا مهما وأساسيا في تنفيذ الواجبات الحركية وأداء المهارات وله أهمية كبيرة وواضحة في المجال الرياضي ، وذلك لكون هذا المؤشر يمثل مقدار نقل العمل العضلي بين العضلات العاملة على المفاصل المشاركة في الأداء الحركي لنوع المهارة أو الحركة وبهذا فان القيمة المستخرجة من هذا القانون تعطي كمية ميكانيكية رقمية معبرة عن مقادير مجموع دفع القوة لعضلات الجسم المشاركة في الأداء والمناسبة مع ما يتم من تناقص طاقة ميكانيكية بين لحظة الاستناد والدفع.

ولعبة كرة اليد من الألعاب التي لها مهاراتها الحركية والتي يجب أن تتقن من جميع النواحي لتحقيق النتائج الجيدة إذ تعتمد على اللعب وتطوير المهارات الحركية الأساسية للعبة والتي تتميز بواجبات حركية يعتمد أداؤها على القوة والسرعة والمهارات الدفاعية سواء كانت فرقية أو فردية تتطلب من كل لاعب أن تكون لديه القدرة على هذه الواجبات بأفضل مستوى لتحقيق الهدف المطلوب .

وقد تناولت الباحثة المهارات الدفاعية الفردية ، حيث تلعب هذه المهارات دورا مهما في كرة اليد، إذ أن مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم وخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية للمباراة، و إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل هدف في مرمى الفريق من قبل المنافس في حين أن الخطأ في الهجوم يعني فقدان الكرة ، لأنه قديما كان الهدف الأساس من الدفاع هو منع الكرة من الوصول إلى المرمى، أما الان فقد أصبح دفاع ضاغط لمحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها لشن هجوم خاطف على المنافس.

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التربية الرياضية ، وجدت قلة الاهتمام في إدخال الموسيقى في أثناء التدريب على المهارات الرياضية ولاسيما مع فئة الناشئين، لان للموسيقى خصوصية جمالية عند ممارسة المهارات الرياضية ، وذلك لزيادة الإحساس بالجمال والشعور العضلي ولمصاحبة الموسيقى جميع تمريناته، فضلا عن ذلك قلة معرفة أهمية الموسيقى وبشكل خاص بالنسبة للقائمين بالعملية التدريبية، الأمر الذي أدى إلى اهتمام الباحثة وضرورة إجراء هذا البحث لمعرفة مصاحبة الموسيقى وتداخلها مع التمرينات الخاصة بتطوير المهارات الدفاعية الفردية ومنها ، التحركات الدفاعية ، حائط الصد ، المهاجمة الدفاعية .

لذلك تكمن أهمية البحث في تطوير المهارات الدفاعية الفردية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين من خلال إعداد تمرينات خاصة بمصاحبة الموسيقى في مؤشر نقل الطاقة وبعض المتغيرات الفسيولوجية كالحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين ونسبة الاوكسجين بالدم ومعدل ضربات القلب ، التي يجب على اللاعب اخذها بنظر الاعتبار في إثناء تأدية المهارات الدفاعية بكرة اليد.

**2-1 مشكلة البحث**

تلعب المهارات الدفاعية الفردية دورا مهما في كرة اليد المعاصرة حيث ظهر جليا أن مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم وبخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية للمباراة . لذا سعت الباحثة الى تناول هذه المهارات تحت منظور قوانين ومعالجات بايوميكانيكية كمؤشر نقل الطاقة لتجنب معوقات وصعوبات الأداء الفني لهذه المهارات فضلا عن بعض المتغيرات الفسيولوجية التي تحكم الاداء وتحده منه وفقا لإمكانيات الاجهزة الوظيفية في جسم الانسان ، كذلك قلة معرفة أهمية الموسيقى وبشكل خاص بالنسبة للقائمين بالعملية التدريبية ودورها الفعال للوصول الى الاداء المطلوب. لذلك توجهت الباحثة إلى محاولة معالجة الأخطاء في الأداء الحركي الميكانيكي لهذه المهارات عند اللاعبين ولاسيما الفئات العمرية الصغيرة ومنهم الناشئون منها الانتشاءات والزوايا الحادة في مفاصل الجسم فضلا عن التذبذب الواضح في زمن بعض حركة أجزاء الجسم مما يؤدي إلى الفشل في اداء هذه المهارات وقد ينعكس هذا سلبا على ما هو مطلوب من شروط ميكانيكية مناسبة لهذا الأداء مما ينتج عنه ضعف في مظاهر الحركة الخاصة .

وبناءً على ذلك جاءت هذه الدراسة محاولة لوضع تمارينات خاصة بمصاحبة الموسيقى والكشف عن تأثيرها على مؤشر نقل الطاقة لبعض المهارات الدفاعية الفردية والمتغيرات الفسيولوجية بكرة اليد لأهمية هذا المؤشر و المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث في تحقيق أفضل أداء ممكن وبالتالي نيل الانجاز المطلوب والمثالي لهذه المهارات. ومشكلة البحث تتلخص في السؤال التالي هل ان التمارينات المعدة بمصاحبة الموسيقى تأثيرا على مؤشر نقل الطاقة لبعض المهارات الدفاعية الفردية والمتغيرات الفسيولوجية بكرة اليد..

**3-1 هدف البحث :-**

- 1- إعداد تمارين خاصة بمصاحبة الموسيقى في مؤشر نقل الطاقة لبعض المهارات الدفاعية الفردية والمتغيرات الفسيولوجية بكرة اليد للناشئين.
- 2- معرفة تأثير التمارين الخاصة بمصاحبة الموسيقى في مؤشر نقل الطاقة لبعض المهارات الدفاعية الفردية والمتغيرات الفسيولوجية بكرة اليد للناشئين..

**4-1 فرضيتا البحث :-**

- 1- هناك تأثير ذو دلالة إحصائية للتمرينات الخاصة بمصاحبة الموسيقى في مؤشر نقل الطاقة لبعض المهارات الدفاعية والمتغيرات الفسيولوجية بكرة اليد.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات ذات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

**5-1 مجالات البحث :-**

- 1-5-1 **المجال البشري :-** لاعبو المركز الوطني للموهبة الرياضية فئة الناشئين بكرة اليد.
- 2-5-2 **المجال الزماني :-** من 5 / 11 / 2016 ولغاية 1 / 2 / 2019 .
- 3-5-3 **المجال المكاني :-** قاعة المركز الوطني للموهبة الرياضية بكرة اليد التابعة لوزارة الشباب والرياضة / بغداد .

**6-1 تحديد المصطلحات :-****1-6-1 مؤشر نقل الطاقة الميكانيكي: (1)**

يعد مؤشر نقل الطاقة احد المؤشرات الميكانيكية التي تعطي تفسيراً حقيقياً لنوع النقل الحركي المنجز في لحظات الارتقاء في جميع القفزات ، وذلك من خلال علاقة زاوية الانطلاق (لحظة الطيران) والطاقة الميكانيكية ( مجموعة الطاقة الحركية والكامنة ) المنجزة لحظة الارتقاء في لحظتي الاستناد والدفع .

(1) صريح عبد الكريم ؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط1، (عمان: دار دجلة، 2010) ص157.

## مستخلص الأطروحة

تأثير تمارينات خاصة بمصاحبة الموسيقى في مؤشر نقل الطاقة لبعض المهارات الدفاعية الفردية والمتغيرات الفسيولوجية بكرة اليد للناشئين

الباحثة

مروة خالد جهاد

بإشراف : أ.م.د. احمد شاكر محمود

1440 هـ - 2019 م

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب هي :

الباب الأول / التعريف بالبحث :

إن ظاهرة الاخطاء الحركية التي ترافق الاداء ، وعدم نجاح اللاعب في أدائه للمهارات الأساسية الهجومية والدفاعية لا يتوقف على عدم تنمية القدرات البدنية والمهارية فحسب بل يتعدى ذلك إلى عدم مراعاة الجوانب الميكانيكية والمتغيرات المميزة للأداء وهو مؤشر نقل الطاقة بين مفاصل الجسم لذلك ينبغي وضع الحلول العلمية من خلال الوسائل التدريبية الفاعلة لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين في إثناء تطبيق مفردات التمارينات الخاصة بمصاحبة الموسيقى ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير مؤشر نقل الطاقة فضلا عن دقة اداء المهارات الدفاعية بكرة اليد. ونظراً لأهمية الجانب الفسيولوجي والدور الذي يقوم به في تقييم الحالة التدريبية والوظيفية للاعب كرة اليد، وما يمكن أن يقوم به المدرب من تقنين لحمل التدريب لتطوير مستوى الأداء المهاري ولذلك أصبح من الضروري تبني تمارينات خاصة بمصاحبة للموسيقى لضمان استمرار الأداء الأمثل للاعب ومراقبة بعض المتغيرات الفسيولوجية المترتبة من الجهد البدني المبذول ، كما إن البايوميكانيك وفسلجة التدريب ينظران إلى الأداء الفني الرياضي باعتباره انجازاً حركياً بأقل جهد ممكن لحل واجب حركي محدد... ويتطرقان إلى تطبيق القوانين الميكانيكية والمتغيرات الفسيولوجية على سير الحركات الرياضية وفقاً للمحددات الحيوية للرياضي وبهذا فإنهما يبحثان المشاكل البايوميكانيكية والفسيولوجية للحركات المختلفة والتي يعيننا منها الحركات الرياضية .

لذلك تكمن أهمية البحث من خلال تبني تمارين خاصة بأسلوب جديد (مصاحب للموسيقى) والذي يمكن ان يساهم في تطوير المهارات الدفاعية الفردية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين، وكذلك في مؤشر نقل الطاقة وبعض المتغيرات الفسيولوجية التي يجب على اللاعب امتلاكها في اثناء تأدية المهارات الدفاعية الفردية بكرة اليد. وتبلورت **مشكلة البحث** من خلال توجه الباحثة إلى محاولة معالجة الأخطاء في الأداء الحركي الميكانيكي للمهارات الدفاعية الفردية بكرة اليد عند اللاعبين ولاسيما الفئات العمرية الصغيرة ومنهم الناشئون ومن هذه الأخطاء الانتثناءات والزوايا الحادة في مفصل الجسم فضلا عن التذبذب الواضح في زمن بعض حركة أجزاء الجسم مما يؤدي إلى الفشل في اداء هذه المهارات وقد ينعكس هذا سلبا على ما هو مطلوب من شروط ميكانيكية وفسولوجية مناسبة لهذا الأداء مما ينتج عنه ضعف في مظاهر الحركة الخاصة. **وهدفت الدراسة إلى إعداد** تمارين خاصة بمصاحبة الموسيقى للاعبين كرة اليد للناشئين. ومعرفة تأثير التمارين الخاصة المصاحبة للموسيقى في مؤشر نقل الطاقة لبعض المهارات الدفاعية الفردية والمتغيرات الفسيولوجية بكرة اليد للناشئين. **وافترضت الباحثة ان** هناك تأثيراً ذا دلالة احصائية للتمارين الخاصة بمصاحبة الموسيقى في مؤشر نقل الطاقة لبعض المهارات الدفاعية الفردية والمتغيرات الفسيولوجية بكرة اليد للناشئين.

**اما مجالات البحث فهي:** (المجال البشري: لاعبي المركز الوطني للموهبة الرياضية فئة الناشئين بكرة اليد، اما المجال الزماني من ( 5 / 11 / 2016 ولغاية 2 / 1 / 2019)، والمجال المكاني: قاعة المركز الوطني للموهبة الرياضية بكرة اليد التابعة لوزارة الشباب والرياضة / بغداد).

**الباب الثاني/ الدراسات النظرية والمشابهة:-** لقد اشتمل هذا الباب على ماهية التمارين الرياضية وأنواعها وأهميتها في التدريب وتطوير الحركات الرياضية و مردودها على الجسم بصورة عامة وتم التطرق إلى فئة الناشئين والخصائص العمرية وكيفية تدريبها، والموسيقى وعلاقتها بالحركات الرياضية وكذلك تناولت الباحثة مفهوم مؤشر نقل الطاقة وبعض المهارات الدفاعية الفردية وأنواعها بكرة اليد وبعض المتغيرات الفسيولوجية. وعرضت الباحثة مجموعة من الدراسات السابقة التي تدعم البحث من الناحية العلمية.



### الباب الثالث/ منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمة البحث وتكونت عينة الدراسة من (14) لاعبا يمثلون المركز الوطني للموهبة الرياضية لفئة الناشئين بكرة اليد . وأجرت الباحثة الاختبارات القبليّة والبعديّة باستخدام التصوير والتحليل للمهارات الدفاعية الفردية لعينة البحث في قاعة المركز الوطني للموهبة الرياضية التابعة لوزارة الشباب والرياضة واستخدمت الباحثة مجموعة من التمرينات الخاصة بمصاحبة الموسيقى في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية والتي بلغت مدتها (12 اسبوعاً) وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وبلغ مجموع الوحدات التدريبية ( 36 ) وحدة . وتناولت الباحثة الوسائل الإحصائية كقانون (T-test) لمعالجة النتائج إحصائياً.

### الباب الرابع /عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض نتائج البحث التي تم التوصل إليها من خلال استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة ، وقد تم عرض تلك النتائج على شكل جداول وإشكال بيانية ، وتم تحليلها ومناقشتها بشكل علمي دقيق ودعمت بالمصادر العلمية .

### الباب الخامس /الاستنتاجات والتوصيات :

استناداً الى ما اسفرت عنه نتائج البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- توظيف التمرينات الخاصة بمصاحبة الموسيقى لتحسين مؤشر نقل الطاقة لدى فئة اللاعبين الناشئين بكرة اليد لفرق الأندية الأخرى وفرق المنتخبات الوطنية والاولمبية.
- 2- ضرورة الاهتمام بالمهارات الدفاعية الفردية بكرة اليد باعتبارها من المهارات المهمة ، ومحاولة التطرق للمهارات الأخرى سواء كانت هجومية أو دفاعية لتتعرف على مستوى تأثير مؤشر نقل الطاقة والمتغيرات الفسيولوجية في أدائها.

وعلى وفق النتائج التي توصلت اليها الباحثة توصي بما يأتي :

- 1- توظيف التمرينات الخاصة بمصاحبة الموسيقى لتحسين مؤشر نقل الطاقة لدى فئة اللاعبين الناشئين بكرة اليد لفرق الأندية الأخرى وفرق المنتخبات الوطنية والاولمبية.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين واللاعبين بالمتغيرات الفسيولوجية كنسبة الاوكسجين بالدم والحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين ومحاولة التطرق لمتغيرات اخرى لمعرفة مستوى تأثيرها على الاداء .