

تأثير تمارينات تخصصية في تطوير مستوى اداء، التحركات الدفاعية بكرة اليد

أ.م.د صادق عباس علي

المخلص

تجلت اهمية البحث في معرفة مدى تأثير هذه التمارين التخصصية في تطوير مستوى اداء التحركات الدفاعية الفردية التي لها دور كبيرا في تطوير مستوى اللاعب اثناء والمباريات التي ينعكس ايجابيا على مستوى الفريق .

اما مشكلة البحث لاحظ الباحث ان اغلب المدربين لا يعطون الوقت الكافي للوحدات التدريبية للدفاع والتركيز على الجانب الهجومي فقط وهذا لا يتماشى مع التطور في لعبة كرة اليد الحديثة وهذا بدوره ينعكس سلبا على الاداء الدفاعي خلال المباراة .

اما اهداف البحث فكان التعرف على تأثير التمارينات التخصصية في تطوير مستوى الاداء الدفاعي الفردي لكرة اليد .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

اما عينة البحث تم اختبارها بصورة عمدية من لاعبي منتخب شباب محافظة البصرة البالغ عددهم (12) لاعب من اصل (18) لاعب تم اختبارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة .

اما اهم الاستنتاجات :

- 1- للتمارين المركبة لها تأثيرات ايجابية وفعالية في تطوير الاداء المهاري للتحركات الدفاعية .
- 2- اعطاء بعض التمارينات المركبة خلال الوحدات التدريبية تسهم في مستوى تطور اللعبة نحو الافضل .

اما اهم التوصيات

- 1- اعتماد التمارينات المركبة ضمن الوحدات التدريبية له من فوائد كثيرة في تطوير التحركات الدفاعية .
- 2- استخدام التمارينات المركبة المقترحة وربطها بمتغيرات بدنية ومعرفة مدى تطور هذه المتغيرات والتحركات الدفاعية لكرة اليد .

Abstract

Reflected the importance of research to find out the extent of the impact of these exercises specialized in the development of the level of performance of individual defense moves that have a significant role in the development of the level of the player during the games , which reflected positively on the level of the group. The research problem researcher noted that most coaches do not give enough time for training units and focus on the defense side of the offensive only this Aetmashy with in the development of modern game of handball and this in turn reflected negatively on the performance of the defense during the

game

The objective of a search was to identify the effect of exercise training specialized in the development of the individual defensive performance level for handball.

The researcher used the experimental method for one set of suitability nature of the research problem.

The research sample was tested in intentional youth team players Basra province's (12) out of the player (18) player was tested randomly irregular .

The most important conclusions:

- 1 - Of compound exercises have positive effects and effectiveness in the development of performance skills of defensive moves
- 2 - Give some exercises vehicle during training modules contribute to the level of development of the game for the better .

The most important recommendations

- 1 - Adoption of vehicle exercises within the training modules of its many benefits in the development of defensive moves.
- 2 - The proposed use of composite exercises and linked to physical variables and see how the evolution of these variables and defensive moves for handball.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

عملية التدريب الرياضي هي الوسيلة المناسبة لوصول الرياضي الى المستويات العليا وهذا يتطلب اعداد متكاملًا لجميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية وغيرها من المتطلبات الاساسية لبناء الرياضي لذلك سعت معظم الدول العالم استخدام افضل السبل والطرق لإنجاح العملية التدريبية .

وقد حظيت لعبة كرة اليد الحديثة باهتمام متزايد من قبل المختصين والمدربين لتطويرها وتقديمها نحو الافضل باعتمادهم على الاسس العلمية الصحيحة خلال الوحدات التدريبية في جميع فترات الاعداد وهذا لا يأتي عن طريق الصدفة انما ناتج من الجهود العلمية والفنية التي يبذلها العاملين في هذا المجال من خلال اختبار والطرق التدريبية المخططة والمنظمة .

وكرة اليد تعتبر من الالعاب التي تتميز بكثير من الخصائص الحركية المميزة للأداء الفردي والجماعي فضلا الكثير من سرعة الاداء المهاري بما يتوازن مع خطط واساليب اللعب السائدة والتي تطورت تطورا كبيرا في الأونة الاخيرة بما يناسب مع الايقاعات والحركة السريعة للمباريات اتخاذ المواقف الحركية وبما يناسب مع الكثير من المواقف سواء كانت دفاعية او هجومية .

ومن هذا المنطلق تبلورة فكرة البحث حول اعطاء التمارين التخصصية المقترحة التي تعتبر من الاساليب الحديثة في عملية التدريب من حيث اعداد اللاعبين مهارياً فهي تهدف الى اكتساب اللاعب لأكثر من مهارة

وبالتالي يزيد لدى اللاعب الرغبة والاثارة في تطبيقها اثناء الوحدات التدريبية مراعيًا مبدأ الشدة في التحكم بالأحمال التدريبية ومن هنا تجلت أهمية البحث في معرفة مدى تأثير هذه التمارين التخصصية في تطوير مستوى أداء التحركات الدفاعية الفردية التي لها دور كبير في تطوير مستوى اللاعب اثناء المباريات التي ينعكس ايجابيا على مستوى الفريق .

2-1 مشكلة البحث

ان ما يميز لعبة كرة اليد الحديثة المجهود البدني والمهاري والخططي المتغير بما يتناسب مع مواقف اللعب المختلفة التي يمر بها اللاعب سواء كان بالدفاع او بالهجوم ومن خلال خبرة الباحث لكونه لاعبا ومدربا ولسنوات عديدة لاحظ ان اغلب المدربين لا يعطون الوقت الكافي للوحدات التدريبية للدفاع والتركيز على الجانب الهجومي فقط وهذا لا يتماشى مع التطور في لعبة كرة اليد الحديثة وهذا بدوره ينعكس سلبا على الاداء الدفاعي خلال المباراة لذا اراد الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعطاء بعض التمارين التخصصية ومدى مساهمة هذه التمرينات في تطوير مستوى الاداء الدفاعي بما يتناسب مع المتغيرات الحاصلة في لعبة كرة اليد الحديثة وخاصة في متغيرات اللعب الهجومي الذي وصل الى درجة من الصعب السيطرة بدون تحرك دفاعي مناسب .

3-1 اهداف البحث

1- التعرف على تأثير التمرينات التخصصية في تطوير مستوى الاداء الدفاعي الفردي لكرة اليد .

1-4 فروض البحث

1- ان التمارين المركبة لها تأثير ايجابي على مستوى الاداء الدفاعي الفردي لكرة اليد .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي نفط الجنوب لفئة الشباب .

1-5-2 المجال الزمني : 2012/12/17 ولغاية 2013 /2/3 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة مركز شباب الاصمعي .

2- الدراسات النظرية

2-1 ماهية التمرين

يعد التمرين ذا أهمية كبيرة في اعداد الرياضيين مهاريا وذهنيا ولمختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة العمرية ولقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد اغراضه وقد اشار هاره الى التمرين (انه كل تدريب هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية والزيادة في الحركة التكنيكية للرياضي) .⁽¹⁾ اما سليمان علي فيرى في التمرين انه (الوحدة الحركية للبرنامج ويجب ان يخضع الى الموضوعية حتى يتمكن ان يتقن الهدف الدقيق والمباشر الى العملية التدريبية) .⁽²⁾ في حين ذكر بسطويبي في التمرين بانه (حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجالات الحياة والرياضة كافة) .⁽³⁾

2-2 التحركات الدفاعية في كرة اليد

1- هارة ترجمة عبد علي نصيف : اصول التدريب ، بغداد ، مطبعة اوفسيت ، 1975 ، ص80.

2- سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، 1983 ، ص 22 .

3- بسطويبي احمد عباس احمد : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1984 ، ص 235.

بقصد بالتحركات الدفاعية هي (كافة الحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع للإعاقاة تقدم حركة الفريق المهاجم ومنعه من تسجيل هدف لذلك يجب ان يتمتع اللاعب بقدره قابلية بدنية عالية تمكنه من السيطرة على متطلبات الواجب الدفاعي ضمن الفريق الواحد). (1)

ذكر عبد الوهاب غازي (ان التحركات الدفاعية عبارة عن وقوف اللاعب المدافع وظهره لمرماه ويتحرك بخطوات قصيرة طبعاً لما يؤديه اللاعب المهاجم وهذه التحركات تكون جانبية يمينا او يسارا او التحرك للأمام والرجوع الى الخلف وتكون الحركة بنقل رجل اولاً ثم تتلوها الاخرى مع مراعاة المسافات بين المدافعين). (2) اما الوليلي اشار ان التحركات الدفاعية هي (عبارة عن تحركات للأمام والخلف والجانب وهذه التحركات تؤدي حسب ما يتناسب مع الموقف الهجومي وهنا تتوزع الواجبات بين واجبات دفاعية فردية مرتبطة في نفس الوقت مع واجبات دفاعية ضمن التشكيلة الدفاعية الذي يعتمدها الفريق وهذا يتطلب امكانيات بدنية ومهارية وعقلية من اجل ممارسة خطة دفاعية ناجحة تسهم في منع الفريق المهاجم من الحصول على فرصة تسجيل). (3) في حين ذكرها خالد حمودة (ان الدفاع عبارة عن محاولة استحواذ على الكرة او منع اللاعب من احراز هدف في حدود القانون من خلال الضغط على المهاجمين ولا قيمة للدفاع بأنواعه المختلفة بدون وجود الدفاع الفردي فهو عصب الاداء الدفاعي سواء كان اللاعب مستحوذ على الكرة او بدونها). (4)

2-3 التمارين المركبة

التمارين المركبة هي (الاساس في بناء الفترة الاساسية في وحدة التدريب اليومية ويمكن تحديد مسافة وزمن الاداء لهذا التمارين ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته). (5) اما الخشاب فيرى ان التمارين المركبة تتكون من عدة مهارات اساسية وانها تبني على تمارين اساسية سبق اتقنها اللاعب وتعد من اهم التمارين التي تعمل على تطوير اللاعب وتقدمه وذلك لأنها متشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي ثم بعد ذلك تعمل على تنمية التوافق الحركي فضلا على انها تعمل على تطوير الصفات البدنية والمبادئ الاساسية والاسس الخططية عند اللاعب). (6) اما كونزه فذكر ان التمارين المركبة تعد احدى انواع التمارين التطويرية التي لا يستغنى المدربون خلال الوحدات التدريبية وفي جميع فترات الاعداد حيث ان هذه التمارين تتمثل على اشكال خاصة باللعب الجماعي). (7)

اما الصفار فذكر ان التمارين المركبة هي التي تحتوي على عدة تمرينات بغرض اكتساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدره وقد ازداد الاهتمام بهذا النوع من التمرينات في السنوات الاخيرة بسبب تنوعها يزداد عند اللاعبين الرغبة في ممارستها). (8)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

يعرف المنهج بانّه (الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب او لمعرفة الحقيقة). (9)

1- كمال الدين درويش واخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة بكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر مصر ، 2002 ، ص 56.

2- عبد الوهاب غازي : كرة اليد مالها وما عليها ، مطبعة عراب ، ط1 ، بغداد ، 2008 ، ص22.

3- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، تعلم ، تدريب ، تكنيك ، شركة مطابع السلام ، الكويت ، 1989 ، ص185.

4- خالد محمود وجلال كامل : الهجوم الدفاع في كرة اليد ، ط1 ، الاسكندرية ، شركة ماكس ، 2008 ، ص301.

5- حنفي محمود : الاسس العملية في تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، 1978 ، ص161.

6- زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، ج2 ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 ، ص139.

7- الفريد كلونزه : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي ، سليمان علي حسن ، دار الكتاب للنشر ، الموصل ، 1980 ، ص161.

8- سامي الصفار واخرون : كرة القدم ، ج2 ، الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1987 ، ص170.

9- كمال الدين عبد الحميد واخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات وتطبيقات ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2002.

لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2-3 مجتمع وعينة البحث

تم اختبار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي منتخب شباب محافظة البصرة البالغ عددهم (12) لاعب من اصل (18) لاعب تم اختبارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة و تم استبعاد حارس المرمى وعددهم (2) فضلا عن استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا اجراءات البحث وعددهم (4) لاعبين بسبب الاعتذار عن خوض تجربة البحث وبذلك تصبح نسبتهم (66,66%) ثم ذلك اجرى الباحث التجانس بين افراد عينة البحث والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول (سم)	170,66	1,03	0,60
العمر (سنة)	16,18	0,63	3,89
الوزن (كغم)	61,5	1,76	2,86

3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والعربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياسات .
- شبكة المعلومات .

4-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ملعب كرة يد .
- كرات يد قانونية عدد (8) .
- ساعة توقيت .
- شريط قياس مطول (20م) .
- ميزان الكتروني .

5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-5-1 التحركات الدفاعية للجانبين⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : اختبار مهارة (التغطية) الدفاعية لكرة اليد.

الادوات : ملعب كرة يد ، شريط لاصق ، ساعة ايقاف ، شريط قياس .

مواصفات الاداء : تثبت كلا منا به بالشريط اللاصق على خط (6 م) ، (1 ب) المسافة بينهما (3م) يقف المختبر فوق العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر لعمل تحركات دفاعية جانبية للوصول

¹ - كمال الدين عبد الحميد واخرون : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات وتطبيق ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 ، ص145.

الى العلامة (ب) ثم العودة مرة اخرى عن طريق التحركات الجانبية ايضا للوصول الى التغطية (أ) وهذا الاداء يتكرر لأكثر عدد ممكن لمدة (12 ثا) .

شروط الاداء :

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة الحركة الدفاع من حيث حركة الرجلين وشكل الذراعين والجذع .
- 2- يجب الوصول الى النقاط المرسومة (أ،ب) وملامسة القدمين .
- 3- اللاعب يكرر الاداء الى ان يعطي له اشارة انتهاء الوقت المحدد .
- 4- الى من التفقه للشروط اعلاه لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات : يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة خلال (15 ثا) .

3-5-2 التحركات الدفاعية للأمام والخلف (1)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة المقابلة الدفاعية بكرة اليد .

الادوات : ملعب كرة ، شريط لاصق ، ساعة ايقاف ، شريط قياس .

مواصفات الاداء : تثبت علامتان بالشريط اللاصق احدهما على خط (6 م) والثانية تقابلها تماما على خط (9 م) يقف اللاعب المختبر فوق العلامة (أ) على خط (6 م) ، وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية للأمام للوصول الى العلامة المقابلة (ب) على خط (9 م) ثم العودة مرة اخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهر للوصول الى نقطة البداية ايضا للوصول الى النقطة (أ) وهكذا يكرر الاداء لأكثر عدد في (15 ثا) .

شروط الاداء :

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة لحركة الدفاع من حيث حركة الرجلين (قصيرة وسريعة ومتلاصقة) .
 - 2- يجب الوصول الى النقطة (ب) وملامستها بالقدمين .
 - 3- على اللاعب تكرر الاداء الى ان يعطي له اشارة الانتهاء الوقت المحدد .
 - 4- أي مخالفة للشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب خلال الوقت المحدد للاختبار .
- تسجيل الدرجات : يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة (15 ثا) .

3-5-3 التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه (2)

الهدف من الاختبار : قياس مهارة قطع الكرة الدفاعية بكرة اليد .

الادوات : ملعب كرة يد ، شريط لاصق ، ساعة ايقاف ، شريط لاصق .

مواصفات الاداء : ترسم اربع علامات على الارض بالشريط اللاصق ثلاثة (أ،ب،ج) بالقرب من خط (6 م) والمسافة بينهما (15 م) وواحد (ع) على خط (9 م) بحيث تشكل العلامات الاربع مثلث قاعدته العلامة (ب،أ،ج) وراسه (ع) يقف المختبر فوق العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحركات الدفاعية جانبيه للعلامة (ب) ثم للأمام بميل العلامة (ع) ثم التحرك للخلف بالظهر بميل للنقطة (ج) واطرا يقوم بتحركات جانبيه ليصل الى العلامة (أ) لحظة وصول اللاعب للعلامة يكرر نفس الاداء ولكن بعكس اتجاه الحركة بحيث يبدأ من العلامة (أ) الى العلامة (ج) ثم (ع) ثم (ب) واخيرا يصل الى العلامة (أ) يكرر الاداء لاكثر عدد خلال (30 ثا) .

شروط الاداء :

1- كمال الدين عبد الحميد وآخرون : المصدر السابق ، 2002 ، ص 145.

2- كمال الدين عبد الحميد وآخرون : المصدر السابق ، 2002 ، ص 148.

- 1- حركة اللاعب تكون مماثلة لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين اثناء التحرك للجانب وللخلف بميل وعلما بميل .
 - 2- يجب الوصول الى العلامة المرسومة (ب،ء،ج،أ) ملامسة القدمين .
 - 3- على اللاعب تكرار الاداء الى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد .
 - 4- أي مخالفة للشروط لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب .
- تسجيل الدرجات : تحتسب كل محاولة صحيحة بثمانيه درجات ودرجة عند الوصول الى العلامة (ب) ودرجة عند العلامة (ء) ودرجة ،عند العلامة (ج) ودرجة عند العلامة (أ) ودرجة عند كل اداء صحيح في الوصول الى النقاط (ج،ء،ب،أ) عند تغيير اتجاهه والتحرك لملائمتها .
- في حالة عدم اتباع اللاعب الشروط اعلاه تخصم درجة واحدة عن كل اداء خاطئ في حالة انتهاء وقت الاختبار وعدم اكمال اللاعب للمحاولة ووصوله الى احدى العلامات (ب،ج) وعدم الوصول (أ) نجمع العلامات ونضاف الى الدرجات الصحيحة .

3-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ للتمارين التي تم اعدادها من قبل الباحث لغرض تحديد مكونات حمل التمرينات من حيث الشدة والحجم والتكرارات للحفاظ على الاسس العلمية في اختبار هذه التمرينات ومدى تأثيرها على تطور عينة البحث فضلا عن معرفة نوعية هذه التمارين ومدى وملائمتها لعينة البحث وكيفية وضع هذه التمرينات في الوحدة التدريبية .

3-7 الاختبارات القبليّة

قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ بعد توفير كافة المستلزمات الخاصة لنجاح اداء هذه الاختبارات فضلا عن اعضاء الوقت الكافي للاحماء قبل الخوض في اداء هذه الاختبارات .

3-8 اجراءات البحث الميدانية

بعد تهيئة كافة المستلزمات الخاصة بالبحث قام الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2013/12/28 وقد تضمنت كما يلي :

- 1- وضع هذه التمرينات في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية .
- 2- عدد التمارين خلال الوحدة التدريبية من 2-3 خلال الوحدة التدريبية .
- 3- استمرت فترة اعطاء التمرينات (6) اسابيع بواقع (2) وحدة في الاسبوع .
- حيث بلغ مجموع التمارين التي اعطيت خلال الوحدة التدريبية (1-16) تمرينا حسب ايام (الاحد ، الاربعاء) .
- استخدم الباحث مبدا الاثارة والتشويق والتنويع خلال الوحدة التدريبية .
- شدة التمارين التي استخدمت خلال اعطاء التمرينات في الوحدة التدريبية من (70-90%) من الشدة القصوى .
- زمن التمارين المركبة تتراوح ما بين (12-18 د) في القسم الرئيسي .

3-9 الاختبارات البعيدة

اجرى الباحث الاختبارات البعيدة بتاريخ 2013/2/1 بعد توفير نفس ظروف الاختبارات القبليّة .

3-10 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) وتم استخراج الوسائل الاحصائية الاتية : (1)

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- النسبة المئوية .
- 4- قانون (T) للعينات المتساوية المرتبطة .
- 4- عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (1)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ب) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الاوساط	الخطأ المعياري	قيمة T المحتسبة
	ع	س	ع	س			
التحركات الدفاعية للجانبين	0,359	4,190	0,428	6,045	1,855	0,183	10,135
التحركات الدفاعية للامام والخلف	0,484	4,060	0,416	6,060	1,999	0,147	13,558
التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه	0,489	32,835	0,594	38,055	5,220	0,171	30,420

* قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) تساوي .

يتضح من خلال الجدول رقم (1) ان لاعبي عينة البحث حققوا وسطا حسابيا بلغ في الاختبار التحركات الدفاعية للجانبين (4,190) وبانحراف معياري (0,359) اما في الاختبار البعدي فقد ظهر الوسط الحسابي (6,045) وبانحراف معياري (0,428) وبلغت قيمة T المحتسبة (10,135) وهي اكبر من قيمة T الجدولية التي تساوي 2,20 عن مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) .

اما في التحركات الدفاعية للامام والخلف فقد ظهر الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4,060) وبانحراف معياري (0,484) اما في الاختبار البعدي فقد ظهر الوسط الحسابي (6,060) وبانحراف معياري (0,406) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (13,556) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية التي تساوي 2,20 تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) .

اما في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه فقد ظهر الوسط الحسابي للاختبار القبلي (32,835) وبانحراف معياري (0,489) اما في الاختبار البعدي فقد ظهر الوسط الحسابي (38,055) وبانحراف معياري (0,594) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (30,420) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية التي تساوي 2,20 تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) .

ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى التنوع في استخدام التمرينات خلال الوحدات التدريبية واحتوائها على تحركات دفاعية متكررة لاكثر من نقطة واحدة تستخدم عملية التطور في اداء هذه التحركات وهذا ما اكده كمال الدين درويش. (2)

1- محمد جاسم الباسري ، مروان عبد الحميد : الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية ، مؤسسة الوراق للطباعة ، 2001 .
2- كمال الدين درويش واخرون : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 169 .

ان تاخذ التدريبات التي تعطى للاعب شكل ووظيفة الاداء للواجبات الدفاعية واستخدام المهارات الدفاعية خلال عملية الاداء لاكثر من مرة سواء كان هذا العمل خلال الدفاع الفردي او الجماعي حتى يحقق التدريب اقصى تاثير له .

كما يعزو الباحث الى فاعلية التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية اسهمت بشكل كبير في تطور مستوى اداء التمرينات التحركات الدفاعية فضلا عن اتباع الاسس العلمية والتنظيم في اختبار هذه التمرينات بالاضافة الى اعطاء بعض التمرينات المشابهة لحالات اللعب والتي تسهم بشكل كبير في تطور مستوى الاداء وهذا ما يراه (عربي واخرون) .⁽¹⁾

ان وضع لاعب كرة اليد يتطلب منه حالات خاصة من اللعب يؤدي تحركات دفاعية يكون فيها الجهد مضاعفا لواجبات اللاعبين في وقت واحد كالدفاع رجل لرجل والتخلص من حجز المنافس والزحلقة مع الخصم الذي قام بعملية الحجز انطلاقا من مبدا عملية التسلم والتسليم .

كما يعزو الباحث ان التمرينات التي اعطيت خلال الوحدة التدريبية كانت متناسقة ومتوافقة حسب ما يتطلبه الموقف الدفاعي فضلا عن ذلك يجب ان تكون التمرينات التي اعطيت ذات الحركات السريعة والقوية والمتكررة والذي يخدم الالية في تطوير مستوى الاداء الدفاعي الفردي وهذا ما يراه كمال درويش واخرون (استخدام التنوع ما بين او خلال اعطاء التمرينات وهذا يساعد اللاعب في عدم او احساسه بالملل وتنمية القدرة مع المهاجمة بقوة وسرعة ودقة لمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة) .⁽²⁾

كما يرى الباحث يجب ان يكون هناك عملية ترابط ووضوح في القدرات المهارية الدفاعية باشكال متنوعة واختبارها بما يتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة والتي تتميز في قدرة اتخاذ القرار المناسب وسرعته في تنفيذ الواجبات الدفاعية سواء كانت فردية او جماعية بما لا يتعارض مع قانون اللعبة وهذا ما اكده (امر الله البساطي) (ان الحالة المهارية هي مستوى تطور الاداء المهاري في النشاط الرياضي وتشمل المهارات الحركية التي يتضمنها النشاط التخصصي وتشمل المهارات المنفردة او المركبة (المندمجة) سواء كانت في الالعب الفردية او الجماعية) .⁽³⁾

- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- للتمرين المركبة لها تاثيرات ايجابية وفعالية في تطوير الاداء المهاري للتحركات الدفاعية.
- 2- اعطاء بعض التمرينات المركبة خلال الوحدات التدريبية تسهم في مستوى تطور اللعبة نحو الافضل .
- 3- العمل على ربط بعض التمرينات المركبة بتمرينات اخرى تعطي مؤشر للتطور مستوى التصرف الخططي اثناء اللعب .
- 4- اعطاء وقت ضمن الوحدات التدريبية لهذه التمرينات لما له من الدور البارز في تطوير مستوى هذا التصرف الدفاعي .

2-5 التوصيات

¹ - احمد عربي واخرون : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، جامعة الفاتح ، ليبيا ، 1998 ، ص195.

² - كمال الدين درويش : مصدر سبق ذكره ، ص167 .

³ - امر الله البساطي : اسس وقواعد التدريب الرياضي ، نشأة المعارف بالاسكندرية ، 1998 ، ص 19 .

- 1- اعتماد التمرينات المركبة ضمن الوحدات التدريبية له من فوائد كثيرة في تطوير التحركات الدفاعية .
- 2- استخدام التمرينات المركبة المقترحة وربطها بمتغيرات بدنية ومعرفة مدى تطور هذه المتغيرات والتحركات الدفاعية لكرة اليد .
- 3- اجراء دراسات وبحوث متشابهة بين التمرينات المركبة وتحركات خطية مشابهة لظروف اللعب .

التمارين المركبة المقترحة

- 1- الركض بالظهر ثم للامام مع رفع الركبتين وعمل الحركات دفاع باليدين .
- 2- الركض من زاوية الملعب باداء تحركات دفاعية للمهاجمة بين الكرات الطبية في خط متعرج .
- 3- الركض من خط المرمى (6 م) الى خط (9 م) يصل الى الكرات الطبية يقوم برفعها للاعلى ثم العودة بها الى خط (6 م) .
- 4- الركض بخطوات قصيرة وسريعة للييسار ثم اليمين ثم للامام ثم العودة الى الخلف ثم الانطلاق الى منتصف الملعب .
- 5- لاعب يقوم بتحركات دفاعية متنوعة للامام للخلف ثم للييسار واليمين ولاعب اخر بمسافة (1 م) يقوم بنفس الاداء .
- 6- يؤدى اللاعب حركة الدفاع على حدود منطقة المرمى وبعد سماع الصفارة من المدرب يتحرك لملامسة الكرة الطبية ثم العودة الى حركة الدفاع .
- 7- يقوم اللاعب بالتحرك للامام على حدود منطقة (9 م) لمقابلة اللاعب المواجهة ثم عمل تغطية اللاعب الذي يقوم بنفس الحركة .
- 8- يقوم اللاعب بحركة الدفاع على خط (6 م) توضع مجموعة من اللاعبين على حدود منطقة (9 م) عند سماع الاشارة يتحرك اللاعب الى منطقة (9 م) ثم العودة الى الخلف .
- 9- توضع كرة طبية على حدود منطقة (9 م) وكرة اخرى جانبية على بعد (2 م) على نفس المنطقة يتحرك اللاعب الى الكرة ثم التحرك الجانبي على الكرة الثانية .
- 10- يؤدى حركة دفاع جانبية على حدود منطقة (6 م) يوضع ارتفاع مناسب على بعد (2 م) يقوم بالقفز ثم بالتحرك الى نقطة (9 م) ثم العودة الى الخلف .
- 11- توضع ثلاث كرات طبية على حدود منطقة (9 م) يتحرك لها اللاعب ثم يقوم بحركة جانبية على الكرات الاخرى بالقفز الموجودة على نفس حدود المنطقة .
- 12- لاعب على حدود منطقة (6 م) يتحرك بحركة التقدم والمهاجمة اللاعب الذي يقف على حدود منطقة (9 م) ثم العودة الى الخلف ثم التحرك الى لاعب اخر من نفس المكان .
- 13- لاعبين على ركن منطقة (6 م) يقوم كل لاعب بعمل تحركات دفاعية على حدود منطقة (9 م) ثم العودة الى الخلف ثم الانطلاق الى منطقة (9 م) وهكذا الى نهاية المرمى .
- 14- لاعبان على حدود منطقة (6 م) يقوم بتحركات للامام على خط (9 م) لعمل مهاجمة دفاعية بينما يقوم اللاعب بعمل تحركات على حدود (9 م) لعمل تغطية دفاعية .
- 15- يقوم اللاعب بعمل تحركات دفاعية للامام والخلف بميل ثم للجانب ثم العودة الى الخلف ثم الانطلاق الى منطقة (9 م) ثم العودة الى الخلف .
- 16- يقوم اللاعب بعمل تحركات دفاعية متنوعة مع تغيير الاتجاه على شكل مثلث ثم الانطلاق الى الامام بتحركات دفاعية جانبية .

الشدة 85%

الاسبوع الاول

زمن القسم الرئيسي 12 د للتمارين

الوحدة التدريبية الاولى

الملاحظات	زمن التمرين الكلي د	راحة كل تمرين	تكرار التمرين	زمن التمرين ثا	الفعاليات والتمارين	زمن القسم	اقسام الوحدة التدريبية
							القسم التحضيري
	5 د 3/30 د 3/30	رجوع النبض 130/120ض/د	4 4 4	55 35 35	تمرين رقم (3) تمرين رقم (5) تمرين رقم (7)		القسم الرئيسي
							القسم الختامي

الشدة 85%

الاسبوع الثاني

زمن القسم الرئيسي للتمارين 12 د

الوحدة التدريبية الاولى

الملاحظات	زمن التمرين الكلي د	راحة كل تمرين	تكرار التمرين	زمن التمرين ثا	الفعاليات والتمارين	زمن القسم	اقسام الوحدة التدريبية
							القسم التحضيري
	3/30 د 4 د 5 د	رجوع النبض 130/120 ض/د	4 4 4	35 40 ثا 55 ثا	تمرين رقم (8) تمرين رقم (9) تمرين رقم (11)		القسم الرئيسي
							القسم الختامي

الشدة 85%

الاسبوع الثالث

زمن القسم الرئيسي للتمارين 14 د

الوحدة التدريبية الاولى

الملاحظات	زمن التمرين الكلي د	راحة كل تمرين	تكرار التمرين	زمن التمرين ثا	الفعاليات والتمارين	زمن القسم	اقسام الوحدة التدريبية
							القسم التحضيري
	4 د 5 د 5 د	رجوع النبض 130/120 ض/د	4 4 4	40 ثا 1 ثا 1 ثا	تمرين رقم (7) تمرين رقم (12) تمرين رقم (14)		القسم الرئيسي
							القسم الختامي

المصادر

- 1- الله البساطي : اسس وقواعد التدريب الرياضي ، نشأة المعارف بالاسكندرية ، 1998.
- 2- احمد عربي واخرون : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، جامعة الفاتح ، ليبيا ، 1998.
- 3- الفريد كلونزه : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي ، سليمان علي حسن ، دار الكتاب للنشر ، الموصل 1980.
- 4- بسطويسي احمد ، احمد عباس : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- 5- حنفي محمود : الاسس العملية في تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، 1978.
- 6- خالد محمود وجلال كامل : الهجوم الدفاع في كرة اليد ، ط1 ، الاسكندرية ، شركة ماكس ، 2008 .
- 7- زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، ج2 ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999.
- 8- سامي الصفار واخرون : كرة القدم ، ج2 ، الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1987.
- 9- سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، 1983 .
- 10- كمال الدين درويش واخرون : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- 11- كمال الدين عبد الحميد واخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات وتطبيق ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2002.
- 12- عبد الوهاب غازي : كرة اليد مالها وما عليها ، مطبعة عراب ، ط1 ، بغداد ، 2008 .
- 13- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، تعلم ، تدريب ، تكنيك ، شركة مطابع السلام ، الكويت ، 1989.
- 14- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد الحميد : الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية ، مؤسسة الوراق للطباعة ، 2001 .
- 15- هارة ترجمة عبد علي نصيف : اصول التدريب ، بغداد ، مطبعة اوفسيت ، 1975.