



أثر تمارين خاصة لتطوير الاستجابة الحركية لتطوير

بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب

م.د. سكنة عبد الرزاق طارش م.د. نضال هاشم غافل

المستخلص

من خلال متابعة الباحثين لواقع مباريات أداء اللاعبين بكرة اليد ، البطيء في تنفيذ الواجبات المهارية الدفاعية ولكون الباحثين من المهتمين برياضة كرة اليد ارتأتى تصميم برنامج لتمارين الاستجابة الحركية في محاولة جادة منهنما لتطوير المهارات الدفاعية بكرة اليد. استعملت الباحثان التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي في يوم الخميس الموافق (٢٠١٩/١٠/٥) وأنتهى في يوم السبت الموافق (٢٠١٩/١٢/١٤) على عينة من لاعبي نادي الكهرباء الرياضي، وللتعريف بالبرنامج التدريبي تم استعمال أدوات ووسائل تدريبية شملت الشواخص والمصطبات والحبال المطاطية وتم استعمال طريقة التدريب الفتري واستغرق البرنامج التدريبي مدة شهرين بواقع (٢٤) وحدة تدريبية كل أسبوع تضمن (٣) وحدات، وبعد تطبيق الاختبارات البعدية على عينة البحث تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات :

- ١- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين.
- ٢- حدوث تطور في اختبارات المهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية.
- ٣- أن للبرنامج التدريبي تأثير ملحوظ على أداء اللاعبين من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

**The Effect Of Special Exercises To Develop The Motor Response To
Develop some Defensive Skills Handball For Young People**

**M.D. Residents of Abdul Razzaq Tarish M.D. Nidal Hashem is
oblivious**



ABSTRACT

Thorough the researchers follow-up to the reality of our games performance of the Players from the Youth Handball, slow implementation duties of defensive skills and the fact that researchers are interested in the sport of handball program felt exercise of motor response design them in serious attempt to develop defensive skills of handball.

The researchers used a experimental and control groups. Experimental design was launched in the application of the training program on Thursday (05/10/2019) and ended on Saturday (14/12/2019) on a sample of players from Al-Kahrabaa' Sports Club, and the definition of the training program has used tools and means of training included on the pillared and terraces rubber cords used pulsation training method of the training program and took two months by (24) and unto training every week to ensure (3) units, and after the application of a posteriori tests on a sample of the research was reached the following important conclusions have been reached:

- 1- The Success of the training program in the development of the Motor speed of response to the players.
- 2- An evolution in tests defensive Skills in the experimental group.
- 3- That the training program a noticeable impact on the performance of the players by comparing the results of the post-test for the control and experimental groups.

إجراءات البحث

١-التعريف البحث :

١-١. المقدمة وأهمية البحث :-

تحتل لعبة كرة اليد مكانة متميزة في العالم شأنها شأن بقية الألعاب الرياضية الأخرى وما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند ممارسي الرياضة، ولعل من أهم الأسس والمبادئ التي يجب اتباعها في بناء أي إستراتيجية للتدريس أو التدريب هو الأخذ في الحسبان المعارف والمعلومات التي توصلت إليها كافة العلوم المتعلقة بالجانب الرياضي التي تتناول تأثير التدريب المنتظم على كل من الجهاز العضلي الهيكلي والجهاز العصبي والجهاز الدوري وذلك من خلال تطوير كفاءة هذه الأجهزة ورفع قدراتها في مواجهة ظروف الأداء وهذا هو الهدف الرئيس لأي منهج تدريبي.



من أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصر المختلفة والذي يستلزم بناء اللاعب منذ الصغر على وفق مناهج تدريبية مقننة فسلجياً وبدنياً ومهارياً وخططياً.

ولقد زادت أهمية القدرات البدنية والمهارية بالكرة اليد في الأونة الأخيرة لأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً مقارنة بأساليب اللعب السابقة، كما أن للقدرات الحركية والاستجابة الحركية الأهمية الأساسية في بناء وتقدم لاعب كرة اليد وتعمل على تحسين مستوى اللاعب المهاري والخططي، وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب وسرعة رد الفعل الحركي عند اللاعب، وفهم هذه العلاقة هو الأساس لوضع المناهج التدريبية المناسبة التي تساعدنا في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، بناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تتجلى في ضرورة إعداد المناهج والبرامج التدريبية.

٢-١. مشكلة البحث :-

ومن خلال متابعة الباحثين لواقع مباريات أداء اللاعبين من فئة الشباب بكرة اليد، ظهرت مشكلة في البطء في تنفيذ الواجبات المهارية الدفاعية ولكون الباحثان من المهتمين برياضة كرة اليد ارتأتى تصميم برنامج لتمرينات الاستجابة الحركية في محاولة جادة منها لتطوير المهارات الدفاعية بكرة اليد.

٣-١. هدفا البحث :-

١- إعداد برنامج تدريبي يشتمل على تمرينات الاستجابة الحركية لتطوير أداء بعض المهارات

الدفاعية بكرة اليد.

٢- التعرف على تأثير تمرينات الاستجابة الحركية في أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد.

٤-١. فرضيتا البحث :-

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الدفاعية واختبار الاستجابة الحركية ، و لصالح الاختبارات البعديه .

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الدفاعية واختبار الاستجابة الحركية ، و لصالح المجموعه التجريبيه.



١-٥. مجالات البحث :-

١-٥-١. المجال البشري : لاعبي نادي الكهراء الرياضي بكرة اليد.

١-٥-٢. المجال الزمني : من ٢٠١٩/١٠/٥ ولغاية ٢٠١٩/١٢/١٤

١-٥-٣. المجال المكاني : نادي الكهراء الرياضي / بغداد.

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :-

٢-١. الدراسات النظرية :-

الجهاز العصبي هو الجهاز المسيطر على جميع وظائف وفعاليات الجسم إذ يتكون من مجموعة من المراكز المترابطة فيما بينهما التي تصل إليها التنبيهات الحسية من جميع أجزاء الجسم.

كما إن أداء الحركة يكون ضمن زمن محدد وهذه الحركة ناتجة كعملية رد على مثير خارجي من قبل شخص أو أداة، استلام المثير من اللاعب إلى الجهاز العصبي ثم الرد عليه بظهور حركة العضلة ويطلق عليه زمن رد الفعل، أما زمن الاستجابة الحركية فهو زمن رد الفعل مضاف إليه زمن الأداء الحركة لحين انتهائها، فأن سرعة الاستجابة الحركية ناتجة عن سرعة رد الفعل وسرعة الحركة المراد تطبيقها.

المثير	أول إشارة	نهاية الحركة
زمن رد الفعل	زمن الحركة	
زمن الاستجابة		

وتعتبر الذاكرة الحركية هي المسؤولة عن برمجة استجابة الرياضي من خلال قرارات تتخذ للتحكم والسيطرة الحركية.

٢-١-٢. أقسام الاستجابة الحركية :-

تقسم الاستجابة الحركية إلى :

١- زمن رد الفعل.

٢- زمن الحركة.

فرد الفعل البسيط يظهر عندما يكون المثير معروفا فضلا عن معرفته أسلوب الاستجابة

وتكون قدرته قصيرة والعمل الحركي قصير ومعروف .



وأما رد الفعل المركب يظهر عندما لا يعلم الفرد مسبقاً نوع المثير أو هناك مثير وعلى الفرد الإجابة على مثير واحد وهذا يكون العمل الحركي طويل وتوقعه غير معروف. أما زمن الحركة فإنه يشير إلى المعدل الذي تتقبض به العضلات ويبدأ بنهاية زمن رد الفعل وبداية الحركة أي ما بين بداية الحركة ونهايتها.

٢-١-٢. علاقة الاستجابة الحركية وأثرها في عملية التصدي للهجوم سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة أداء الحركة من قبل العضلات المعنية في الحركة كان تكون الذراعين أو الرجلين إذا كانت سرعة رد الفعل عالية كانت سرعة الاستجابة الحركية عالية اتجاه المثير.

لذلك تكون المهارات الدفاعية ومتطلبات عملية الصد تحتاج إلى تركيز الانتباه ونقل صورة المثير بدقة وسرعة عالية ليتسنى للاعبين أدراك المثير والرد عليه بفعل حركي صحيح يناسب التصويب.

٢-٢. الدراسات المشابهة :-

٢-٢-١. دراسة (متين سليمان صالح) (متين سليمان، ٢٠٠٤):

المعنون (تأثير استعمال تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لطالبات المرحلة المتوسطة).

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين في العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعة الواحدة على عينة مكونة من (١٠٠) طالب من المرحلة المتوسطة استنتج الباحث أن هناك فروقاً في صفتي التوافق وزمن

الاستجابة الحركية لمطالبات المرحلة المتوسطة.

٣. منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١. منهج البحث :-

استعملت الباحثتين المنهج التجريبي لملائمته عينة البحث بأسلوب المجموعات المتكافئة .

٣-٢. مجتمع البحث و عينته

تم اختيار مجتمع البحث من الأندية المشاركة في الدوري العراقي لكرة اليد من محافظة بغداد والبالغ عددها (٨) أندية، وعدد اللاعبين في هذه الأندية بلغ (١٠٤) لاعباً من فئة الشباب فقط، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين نادي الكهرباء الرياضي لكرة اليد للموسم



(٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا، وبلغت النسبة المئوية لعينة البحث بالنسبة للمجتمع (١٩,٢٣%).

ولتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث، فقد عمدت الباحثتان إلى استخراج التجانس لعينة البحث من خلال أخذ قياسات (العمر بالأشهر، العمر التدريبي بالأشهر، الكتلة بالكيلوغرام، الطول بالسنتيمتر) لكل لاعب ضمن إطار عينة البحث وتسجيلها في استمارة خاصة من خلال استعمال معامل الالتواء، وظهرت جميع القيم محصوره بين (+١)، والجدول (١) يوضح ذلك.

وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولضمان خط الشروع الواحد تم إجراء التكافؤ لكافة المتغيرات المبحوثة لعينة من (٨) لاعبين، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، كتلة الجسم، الطول)

ت	المعالم الإحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	عمر اللاعب بالأشهر	٢٠٤	٢٠٥	٦,٢٤٩	-٠,٠٩٥
٢	العمر التدريبي بالأشهر	٢١,٠٥	٢١,٥	٤,٠٨٤	-٠,٠٩٥
٣	طول اللاعب بالسنتيمتر	١٦٦,٣	١٦٦	٣,٨٤٠	١,٠٥٩
٤	كتلة الجسم بالكيلوغرام	٥٢	٥٢,٥	٤,٠٥٢	-٠,١٢١

الجدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

ومن خلال النظر إلى الجدول (١) يتضح لنا أن جميع قيم المتغيرات لمعامل الالتواء كانت محصورة بين (+١) وبذلك يتضح أن العينة متجانسة، وقد تم إجراء التكافؤ لعينة البحث والتي أظهرت النتائج ان جميع الاختبارات غير دالة احصائياً ، مما يؤكد ان العينة متجانسة وكما موضح في الجدول (٢).



مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	قيمة (T)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
				±	س	±	س		
غير دال	٢,٣٧	7	0.98	0.585	3.515	0.365	3.730	الثانية	اختبار الاستجابة الحركية
غير دال			-0.27	3.056	7.70	3.40	7.30	عدد	اختبار السحب الدفاعي
غير دال			-0.37	1.756	25.52	1.175	25.27	الثانية	اختبار حركات القدمين الدفاعية

٣-٣. المتغيرات المدروسة :-

- لغرض وصول الباحثين إلى تحقيق أهداف البحث فقد عمدت الباحثتان إلى إجراء ما يلي :
- ١- عمدت الباحثتان إلى استحداث تمارين جديدة في كرة اليد تعتمد على سرعة الأداء وارتباط هذه التمارين بالمثير ، فضلا عن تمارين تم وضعها في البرنامج و التي اخذت من المصادر والمراجع الخاصة بكرة اليد ، والتي من شأنها ان تؤدي إلى تطور الاستجابة الحركية لدى اللاعبين.
 - ٢- عمدت الباحثتان إلى جمع المهارات والاختبارات الخاصة بالمهارات الدفاعية في كرة اليد واختبارات الاستجابة الحركية والمعمول بها من المصادر العلمية ووضعها في استمارة استبانة.
 - ٣- تم التحقق من الشروط العلمية للاختبارات المعتمدة في البحث.
 - ٤- تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٩) لاعبين لتحديد الوقت اللازم لأجراء الاختبارات والتأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة وتفهم فريق العمل المساعد للمهام الموكلة اليه.
 - ٥- إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث (الاستجابة الحركية، المهارات الدفاعية).
 - ٦- تطبيق البرنامج التدريبي.
 - ٧- إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث (الاستجابة الحركية، المهارات الدفاعية).
- ٣-٤. الاختبارات المستعملة :-



٣-٤-١. اختبار الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة (محمد إبراهيم، ١٩٩٥، صفحة ١٩٨) :-
الهدف من الاختبار : قياس زمن الاستجابة الحركية وفقا لاختبار المثير لأربعة اتجاهات.
الأدوات المستخدمة : منطقة فضاء خالية من العوائق - ساعة توقيت - شريط لاصق - شريط قياس.

إجراءات الاختبار : تخطط منطقة الاختبار كما في الشكل (١)، والمسافة بين النقطة (X) والخطوط الأربعة تكون (٦,٤٠) متر.
وصف الاختبار :

١- يقف المختبر على النقطة (X) ويركز نظره على اليد اليمنى المرفوعة للمحكم يقف في نقطة (A).

٢- إعطاء المحكم إشارة (استعد) للمختبر.

٣- يمسك المحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها عالية ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما إلى اليمين أو اليسار أو الأمام أو الخلف وبنفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.

٤- يستجيب المختبر لإشارة المحكم ويحاول قطع المسافة بأسرع ما يمكن في الاتجاه المحدد وعند الوصول إلى خط النهاية يتم إيقاف الساعة.

٥- إعطاء (٨) محاولات للمختبر مقسمة على أربعة اتجاهات وبين محاولة وأخرى (٢٠) ثانية.

٦- يتم تحديد المحاولات بصورة عشوائية.

شروط الاختبار :-

١- عدم معرفة المختبر أن المطلوب منه (٨) محاولات موزعة على الاتجاهات بالتساوي.

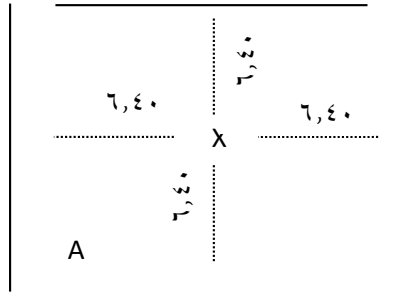
٢- ان يتدرب المحكم على إشارة البدء وإعطاء الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بالوقت نفسه.

٣- يبدأ الاختبار بأعطاء إشارة (استعد :: أبدأ) وتكون المدة بين الكلمتين تتراوح بين (٢-١,٥) ثانية.

التسجيل :-

١- يحسب الزمن الخاص بكل محاولة.

٢- درجة المختبر النهائية هي متوسط المحاولات الثمان.



شكل (١)

٣-٤-٢. اختبار حركة اللاعب المدافع (حركات القدمين الدفاعية) (فكرت توما، ٢٠٠٨) :

الهدف من الاختبار : قياس حركة اللاعب المدافع.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة اليد مرسوم عليه خط عمودي يصل بين نقطتي منتصف الملعب والحد النهائي ماراً بمنتصف خط الرمية الحرة - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط نقطة البداية (منتصف الحد النهائي) مع أشاره البدء (يقوم) اللاعب بحركات دفاعية للأمام حتى يعبر منتصف الملعب، ثم يعود بالخطوات للخلف بالخطوات نفسها (بظهره) حتى يعبر خط البداية، ثم (يقوم) بالدوران ومواجهة اتجاه الركض بجانبه ويتحرك بخطوات جانبية وصولاً إلى منتصف الملعب حتى يعبر النقطة نفسها ويعود أيضاً بعكس اتجاه تحركه بالخطوات الجانبية نفسها.

الشروط :-

١- يتحرك اللاعب بالطريقة الفنية نفسها في التحرك الدفاعي الصحيح.

٢- يسمح لكل لاعب محاولتين ويتم حساب الزمن الأقل.

التسجيل :-

يسجل زمن المحاولتين وحساب الزمن الأقل.

٣-٤-٣. اختبار السحب الدفاعي (أحمد امين فوزي، ١٩٨٦، صفحة ٤٠٣) :-

الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على سحب الكرات المرتدة.

الأدوات المستخدمة : هدف كرة يد - كرة يد - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء : يقف اللاعب على مسافة ٣م من حائط مرسوم خط أمامه، يقوم اللاعب بضرب الكرة على الحائط بكلتا اليدين أو بيد واحدة في اتجاه الحائط ثم يسحب الكرة المرتدة على الحائط والعودة ثانية إلى خط البداية، يكرر ذلك لمدة (٦٠) ثانية.



الشروط :-

- ١- يحق للمختبر استعمال اليدين أو اليد الواحدة في رمي الكرة على الحائط.
- ٢- يسمح للمختبر محاولتين وتحسب أفضلهما.

التسجيل :-

تسجل المحاولات التي تلامس فيها الكرة الحائط وتسحب الكرة من اللاعب عند انتهاء المدة المحددة

٥- الأسس العلمية للاختبار :-

من أجل التأكد من صدق وثبات الاختبارات المستخدمة فقد قامت الباحثتان بإيجاد معاملات الصدق والثبات وكما يلي :

٣-٥-١. ثبات الاختبار :-

تم تطبيق هذه الاختبارات على عينة من (ثمانية لاعبين) من أفراد المجتمع الأصلي وأعيد تطبيق هذه الاختبارات بعد (٤) أيام حيث ان الاختبار الثابت (هو الذي يعطي النتائج حتى وأن أعطي أكثر من مرة للمختبرين أنفسهم وتحت نفس الظروف) (بطويسي احمد، ١٩٨٧، صفحة ١١٣)

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	درجة الحرية	قيمة (ر) الجدولية	نوع الدلالة
١	اختبار الاستجابة الحركية الاتجاهات متعددة	٠,٨٤٥	٠,٩٦١	>	>	معنوي
٢	اختبار حركة اللاعب المدافع (حركة القدمين الدفاعية)	٠,٨٨٥	٠,٩٣٢	>	>	معنوي
٣	اختبار السحب الدفاعي	٠,٨٧٧	٠,٩٦٧	>	>	معنوي



وقد استعملت الباحثان معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين الأول والثاني باستعمال معامل الارتباط بيرسون البسيط وكانت قيمة الاختبار عالية مما يدل على ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما موضحة في الجدول أعلاه.

٣-٥-١. صدق الاختبارات :

تم إيجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

٣-٦. خطوات إجراء التجربة :-

٣-٦-١. التجربة الاستطلاعية :-

من أجل تجاوز الصعوبات التي تواجه عمل الباحثان ولغرض التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات وكذلك مدى تفهم أفراد العينة لمفردات العينة بالإضافة إلى معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث فقد قامت الباحثان تجربتها الاستطلاعية في ٥/١٠/٢٠١٩ من خارج عينة البحث وتضمن العينة ثمان لاعبين من المجتمع الأصلي.

٢-٦-٢. التجربة الميدانية :-

من خلال اطلاع الباحثين على جميع المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية والوقوف على جميع المتغيرات وتلافي المتغيرات فقد قامت الباحثان بما يلي :

٢-٦-٣. الاختبارات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على قاعة الشهيد منذر علي شناوة في بغداد ٠ المدينة الرياضية في زيونة/قرب ملعب الشعب) في يوم السبت (٥/١١/٢٠١٩)، فقد تم تطبيق الاختبارات التي ذكرت سابقاً.

٣-٧. الوحدات التدريبية (البرنامج التدريبي) :-

على وفق نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث عمدت الباحثان على الاستفادة من المصادر العلمية الحديثة وأراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد، إلى بناء برنامج تدريبي ضمن القسم الرئيس يهدف إلى تطوير أداء بعض المهارات الدفاعية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد، وتم عرضه على الخبراء وقد تم الأخذ بالملاحظات السديدة لهم في بناء البرنامج وعدل على وفق الأراء العلمية المطروحة.

تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي في يوم الخميس الموافق (٢٠/١٠/٢٠١٩) وأنتهى في يوم السبت الموافق (١٤/١٢/٢٠١٩) وللتعريف بالبرنامج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي :



- ١- تم بناء البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدة تدريبية في الأسبوع لأيام (السبت والأثنين والخميس) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.
- ٢- تراوحت مدة الوحدة التدريبية ضمن القسم الرئيس من (٥٤) دقيقة إلى (٢٦) دقيقة ومبدأ التدرج في الحمل وكان الزمن الكلي للبرنامج التدريبي (٨٤٩) دقيقة.
- ٣- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عامل أساس في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.
- ٤- استعملت طريقة التدريب المرحلي (الفتري) في تطبيق البرنامج ضمن القسم الرئيس.
- ٥- تم استعمال نسبة العمل إلى الراحة بين تمرين وآخر (٢:١) و (٣:١).
- ٦- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في البرنامج التدريبي، إذ شملت كرات التنس وكرات اليد والشواخص.
- ٧- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من الشدة المنخفضة إلى الشدة تحت القصوى، وبشدد تراوح ما بين (٦٠%-٩٠%) من الشدة القصوى للاعب.
- ٣-٨. الاختبارات البعدية :-
- تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم السبت الموافق (٢٠١٩/١٢/٥)، وتم تطبيق نفس الاختبارات التي تم تطبيقها على عينة البحث في الاختبارات القبالية ونفس التسلسل الخاص للاختبارات.
- ٣-٩. الوسائل الإحصائية المستخدمة :-
- ٣-٩-١ الوسط الحسابي
- الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط (بيرسون) - قانون (ت) للعينات المترابطة - قانون (ت) للعينات غير المترابطة متساوية العدد.
- ٤- عرض و تحليل النتائج و مناقشتها.
- ٤-١. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية:
- ٤-١-١. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة :-
- بعد أن فرغت الباحثتان من اختباراتها القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة من عينة البحث عمدتا إلى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً كما في الجدول (٣).



يبين بيانات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبارات الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية

مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (٠,٠٥)	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	انحراف الفروق	فرق الأوساط س هـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية
						س+	س-	ع+	ع-		
دال	٢,٢٦	٩	٢,٨٥٢	٠,٥١٢	٠,٤٦٢	٠,٥٨٥	٣,٥١٥	٠,٣٦٥	٣,٧٣٠	الثانية	اختبار الاستجابة الحركية
دال			-٢,٥٢٤	٥,٠١١	-٤,٠٠٠	٣,٠٥٦	٧,٧٠	٣,٤٠	٧,٣٠	عدد مرات	اختبار السحب الدفاعي
غير دال			-٠,٣٣٩	٢,٠٦٩	-٠,٢٢٢	١,٧٥٦	٢٥,٥٢١	١,١٧٥	٢٥,٢٧١	الثانية	اختبار حركات القدمين الدفاعية

٤-١-٢-١. مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :-

من خلال الجدول (٣) نلاحظ وود فروقا معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، في اختبارات الاستجابة الحركية واختبار السحب الدفاعي، وتعزو الباحثان هذه الفروق إلى استفادة المجموعة الضابطة من المنهج المتبع من قبل المدرب والذي كان يركز فيه على جانب الحركة السريعة أثناء التحركات، وتطبيق بعض الجوانب المهارية الأخرى بحركة سريعة، كما أن التطور الحاصل للمجموعة الضابطة في بعض الاختبارات هو الاستمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الدفاعية كان له الدور الواضح في هذا التطور، إذ تتفق الباحثان مع (حنفي محمود)



إذ نذكر "يلعب الاستمرار دورا مهما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من إذ الأداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت آلية الأداء الفني العالي" (حنفي محمود، ١٩٩٤، صفحة ٥٤).
إلا أن هذه الفروق أو التطور الذي حدث للمجموعة الضابطة لم يكن بمستوى التطور أو التحسن الذي حدث للمجموعة التجريبية، وجاءت هذه النتائج مقارنة إلى نتائج دراسة (انتصار عويد علي)، إذ كان مستوى الاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية دون المستوى المطلوب.

الجدول (٤)

يبين بيانات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات الاستجابة الحركية والمهارات

الدفاعية

مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (٠,٠٥)	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	انحراف الفروق	فرق الأوساطس هـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية	اسم الاختبار
						ع+	س	ع+	س			
دال	٢,٢٦	٩	٥,٦٠٣	٠,٨٣١	١,٤٧٣	٠,٣٣٨	٢,٠٤٢	٠,٥٨٥	٣,٥١٥	الثانية	اختبار الاستجابة الحركية	
دال			-١١,٩٤٣	٢,٨٥٩	-١٠,٨٠٠	٢,١٧٣	١٨,٥٠٠	٣,٠٥٦	٧,٧٠	عدد مرات	اختبار السحب الدفاعي	
دال			١١,٤٨٢	١,٦١٥	٥,٨٦٤	١,٧٤٧	١٩,٦٥٧	١,٧٥٦	٢٥,٥٢١	الثانية	اختبار حركات القدمين الدفاعية	

٤-٢-٢-٢. مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :



من خلال الجدول يبين لنا الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية، إذ يبين لنا فر وق معنوية في جميع الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي، ما يدل على وجود تطور في سرعة الاستجابة الحركية وأداء المهارات الدفاعية، وتعزو الباحثان ذلك إلى نجاح البرنامج التدريبي في تحقيق الهدف الذي وضع من أجله في تطوير الاستجابة الحركية وأنعكس ذلك في تطوير القدرات المهارية للاعبين ويذكر (علي سبهان) أن سرعة الاستجابة الحركية ضرورة للاعب فهو يحتاج إلى التكيف السريع لما يقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة الاستجابة الحركية ومقدار سرعة حركته وباتجاه وأوضاع مختلفة (علي سبهان صخي، ٢٠٠٤، صفحة ١٥)

وتتفق الباحثان مع هذا الرأي إذ أن الظروف التي تواجه لاعب كرة اليد متعددة أثناء المنافسة وتتطلب هذه الظروف عدة متطلبات من قبل اللاعب لاسيما الحاجة إلى سرعة التوقع وسرعة اتخاذ القرار وسرعة الاستجابة الحركية لما سيقوم به اللاعب المنافس.

من خلال ما تقدم توّعز الباحثان إلى التطور الحاصل في أداء المهارات الدفاعية من قبل المجموعة التجريبية إلى أن الطريقة التدريبية التي تم استعمالها كانت مناسبة للعينة ، وكذلك نوعية التمرينات التي تم استعمالها ساهمت في تطوير تلك المهارات الدفاعية لدى اللاعبين، إذ تم مراعاة تشكيل الحمل التدريبي الأقل من القصوي الذي يناسب عينة اللاعبين الشباب وأعطاه أوقات راحة مناسبة لاستعادة الاستثارة للجهاز العصبي.



الجدول (٥)

يبين بيانات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات
الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية

مستوى الدلالة	قيمة الجدولية تحت (T)	درجة الحرية	قيمة المجموعة التجريبية (T)	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية	
				ع+	ع-			
دال	٢,١٠	١٨	٧,٠٦٤	٠,٣٣٨	٢,٠٤٢	٠,٤٣٢	٣,٢٦٨	اختبار الاستجابة الحركية
دال			٦,٠٧١	٢,١٧٣	١٨,٥٠	٣,٠٥٦	١١,٣٠	اختبار السحب الدفاعي
دال			٧,٥٢٩	١,٧٤٧	١٩,٦٥	١,٧١٨	٢٥,٤٩	اختبار حركات القدمين الدفاعية

٤-٢-٢. مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:-

بعد عرض وتحليل النتائج الخاصة بالاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، يبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثان إلى التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية إلى نوعية التمرينات المعتمدة وما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الاستجابة الحركية إذ أن ارتباط التمارين المهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعدت على إثارة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتفق مع ما ذهب إليه (محمد صالح) "إذ يؤدي الجهاز العصبي دورا كبيرا في إيجاد التوافق المطلوب بين الاعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض في اللحظة المطلوبة وبالسرية الممكنة للأداء" (محمد صالح فليح، ٢٠٠٤، صفحة ٦٤)، ويرى (قاسم حسن وعبد علي نصيف) أن "أساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتم عن طريق فعالية الرياضي السابقة والخالية من التعب فقط" (حسن حسين، ١٩٧٩، صفحة ٣١٥)



وتعد سرعة الاستجابة الحركية قدرة مهمة في نتائج لعبة كرة اليد إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في كرة اليد الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه على هذه القدرة، فاللاعب مطالب أن يركز الأداء في اتجاهين احدهما الأداء الصحيح للمهارة والأخر سرعة إنجاز المهارة المطلوبة، والمعرفة الجيدة لأسلوب السرعة الحركية واتقانها بالكرة إحدى عوامل الثقة لدى اللاعب المدافع وسرعة أداء المهارات الدفاعية وكذلك للاعب المهاجم أثناء أداء التهديد أو المراوغة في المواقف المختلفة فسرعة الاستجابة الحركية للقدمين مثلاً أهمية كبيرة في هذه اللعبة لذا أتفق العديد من المختصين على "أن اللاعب المدافع الجيد هو الذي يجيد استعماله قدمه، فحركات القدمين أصبحت أمراً ضرورياً لنجاح المهارات المختلفة سواء في الدفاع أو الهجوم فضلاً عن الدور الرئيس والمهم لسرعة الاستجابة الحركية للذراعين" (محمد صالح فليح، ٢٠٠٤، صفحة ٦٥)، والتي تميز لاعب كرة اليد العالي المستوى إذ أن التمويه والتهديد أثناء الهجوم من خلال تغيير اتجاه التحرك أو أداء المهارات بطريقة الخداع واتخاذ القرار لمناولة الكرة إلى الزميل وغيرها من المهارات التي لا يستغنى عنها أي فريق في كرة اليد.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١. الاستنتاجات :-

- ١- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية مع حدوث تطور في اختبارات المهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- أن للبرنامج التدريبي تأثيراً ملحوظاً على أداء اللاعبين من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- ٣- تطور سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية بعد مقارنة نتائج الاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

٥-٢. التوصيات :-

- ١- التأكيد على تمارين الاستجابة الحركية في الوحدات التدريبية لما لها من أهمية كبيرة في سرعة رد الفعل وتطور المهارات الدفاعية.
- ٢- التأكيد على تدريب المهارات الدفاعية لما لها من أهمية في افضال هجوم الفريق الخصم.
- ٣- على المدربين التأكيد في وحداتهم التدريبية على تمارين السرعة.



المصادر

١. حنفي محمود. (١٩٩٤). مدرب كرة القدم. ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
٢. صالح متين سليمان. (٢٠٠٤). تأثير استعمال تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية.
٣. عبد الأحد . فكرت توما. (٢٠٠٨). أثر تمارين خاصة في تطوير تحمل السرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة لأعمار (١٩-١٨) سنة. (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٤. عبد علي نصيف. حسن حسين. (١٩٧٩). علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة. ط٢، مديرية دار الكتب للطباعة، الموصل.
٥. علي سبهان صخي. (٢٠٠٤). التوقع والاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة . (رسالة ماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
٦. قيس ناجي. بطويسي احمد. (١٩٨٧). الاختبارات ومبادئ الإحصائي في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.
٧. محمد جابر بريقع. محمد إبراهيم. (١٩٩٥). دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، . منشأة المعارف، الاسكندرية.
٨. محمد صالح فليح. (٢٠٠٤). تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لنا الكرة الطائرة بأعمار (١٦-١٤) سنة . (رسالة ماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
٩. محمد عبد العزيز سلامة. أحمد امين فوزي. (١٩٨٦). كرة السلة للناشئين . الفنية للطباعة والنشر، القاهرة.



الملحق (١)

أنموذج لوحة تدريبية

الأسبوع : ١ الشدة : ٦٠%

هدف الوحدة : تنمية سرعة الاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية لدى اللاعبين.

الوحدة : ١ الزمن الكلي : ٥٥ دقيقة التاريخ ٢٠١٩/١٢/٩

الملاحظات	الراحة بين المراحل	الزمن الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين × التكرار	الشدة	التمرين
	١٦٠ ثا	٣٢٥ ثا	٥٠ ثا	١١ × ٢٥	٥٠%	A6
	١٨٠ ثا	٣٦٠ ثا	٦٠ ثا	١٠ × ٣٠	٥٥%	A7
	١١٠ ثا	٣٣٠ ثا	٦٠ ثا	٩ × ٣٠	٦٠%	A5
	٣٢٥ ثا	٦٥٠ ثا	١٣٠ ثا	٨ × ٦٥	٦٥%	D1
	٢٧٠ ثا	٥٤٠ ثا	١٢٠ ثا	٧ × ٦٠	٧٠%	A2
	١٠٤٥ ثا	٢٢٠٥ ثا				
	٥٤,١٦ دقيقة					

JOBS



مجلة العلوم الأساسية
Basic Science journal



ISSN 2306-5249

العدد الأول
٢٠٢١م / ١٤٤٢هـ



مجلة العلوم الأساسية
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الإنسانية