

تأثير تمارين خاصة (بدنية - مهارية) في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض
انواع التحركات الدفاعية الفردية للاعبين الشباب بكرة اليد

م. نزار ناظم حميد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى وضع مجموعة من التمارين الخاصة (بدنية-مهارية) لتطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض انواع التحركات الدفاعية الفردية للاعبين الشباب بكرة اليد افراد عينة البحث. كما هدف البحث التعرف الى الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد عينة البحث. بالإضافة للتعرف الى نسبة النجاح والفشل في اداء بعض التحركات الدفاعية الفردية لافراد عينة البحث. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة من (12) لاعب لنادي ديالى الشباب للموسم الرياضي 2020/2019، اذ خضعت المجموعة لتطبيق التمارين الخاصة (بدنية-مهارية) لمدة شهرين بواقع (3) جرعات تدريبية في الاسبوع، وقد اجرى الباحث الاختبارات القبلية لسرعة الاستجابة الحركية، وتم اجراء مباراتين تجريبيتين لتحليل التحركات الدفاعية الفردية قبل البدء بتنفيذ التمارين الخاصة، وقد اعيدت الاختبارات والمباراتين بعد الانتهاء من تطبيق التمارين الخاصة، وتمت معالجة النتائج إحصائياً عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية نظام الـ SPSS واستخدام القوانين المناسبة لاستخراج النتائج.

وفي ضوء المعالجات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث توصل الباحث لعدد من الاستنتاجات

اهمها:

1- ان للتمارين الخاصة (بدنية - مهارية) تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض انواع التحركات الدفاعية الفردية لدى افراد عينة البحث.

2- من خلال النتائج توصل الباحث الى ان التمارين الخاصة زادت من نسب النجاح وتقليل نسب الفشل لجميع انواع التحركات الدفاعية الفردية لدى افراد عينة البحث.

وقد اوصى الباحث بوجود تضمين المناهج التدريبية للسادة المدربين لمثل هكذا تمارين لما لها من تأثير ايجابي في متغيرات البحث.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، سرعة الاستجابة الحركية، التحركات الدفاعية.

The Effect of special exercises (physical - skill) in the development of speed response motor and perform some types of individual defensive moves of young players handball

M. Nizar Nazem Hamid

Research Summary:

The aim of the research is to develop a set of special exercises (physical-skill) to develop the speed of motor response and perform some types of individual defensive moves for young players handball members of the research sample. The research also aimed to identify the differences between the results of pre- and post-tests in the development of the speed of motor response among members of the research sample. In addition to identify the success rate and failure to perform some individual defensive moves of the members of the research sample.

The researcher used the experimental method to design one experimental group with pretest and posttest on a sample of (12) players of Diyala Youth Club for the sport season 2019/2020. The researcher conducted pre-tests of the speed of motor response, and was conducted two experimental games to analyze the individual defense moves before the start of the implementation of special exercises, has been repeated tests and two games after the completion of the application of special exercises, and the results were treated statistically by using the bag Statistical system of SPSS and the use of appropriate laws to extract the results.

In the light of the statistical treatments of the results of pre- and post-test tests of the research variables, the researcher reached a number of conclusions, the most important of which are;

1- Special exercises (physical - skill) have a positive impact in the development of speed response motor and performance of some types of individual defensive moves among the members of the research sample. – 2-Through the results of the researcher that the special exercises increased the success rates and reduce the failure rates for all types of individual defensive moves among the members of the research sample.

The researcher recommended that the training curricula of the trainers should include such exercises because of their positive impact on the research variables.

Key Words: Special exercises, kinetic response speed, defensive moves.

1-التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة واهمية البحث.

ان لعبة كرة اليد من الألعاب القوية والسريعة التي تحتاج إلى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي تعزز الاداء في المباريات، وفي فترة الإعداد الخاص نجد إن عملية تنمية القدرات البدنية والحركية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية التحركات الدفاعية والهجومية، إذ إن فعالية الأداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة لاجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ولطول شوطي المباراة، وتعد سرعة الاستجابة الحركية واحدة من القدرات المهمة في أداء متطلبات لعبة كرة اليد ومنها المتطلبات الدفاعية، كقيام اللاعب بالتحرك للإمام لقطع سير اللاعب أو الكرة أو الرجوع السريع للخلف للتغطية على لاعب الدائرة، وعليه فإن سرعة الاستجابة الحركية تعد "أحد المتطلبات الحيوية الضرورية لمختلف الألعاب والفعاليات بصورة عامة، وتختلف الأنشطة فيما بينها باحتياجها لها حسب

المتطلبات المهارية والخططية لكل نشاط، وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الاداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة" (13: 377). ولعبة كرة اليد واحدة منها، اذ تختلف هذه اللعبة عن باقي الألعاب بالمجهود العصبي والعضلي المستمر والمتغير حسب ظروف المباراة، حيث يتطلب من اللاعب التهيؤ والاستعداد الدائم لتعرضه إلى مثيرات خارجية متنوعة ومتغيرة سواء أكانت بالكرة أو بدونها، والتي تتطلب من اللاعب استجابات سريعة ودقيقة من لحظة ظهور المثير حتى اكتمال الاستجابة الحركية، وهذا بدوره يحتاج إلى مستوى عال من القدرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعب التي تعد انعكاسا لمدى تطور عمل الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الحيوية الأخرى، وهذا ما أكده (عبد الوهاب غازي) " بان مستوى الأداء الحركي للاعب يتوقف على إمكانياته وقدراته الفسيولوجية المؤثرة في الأداء إلى جانب الناحية النفسية كقوى محرّكة للاعب" (7: 36).

ويلعب الأسلوب الدفاعي دورا مهما في كرة اليد المعاصرة حيث ظهر جليا أن مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم وخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية للمباراة، إذ إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل هدف في مرمى الفريق من قبل المنافس في حين أن الخطأ في الهجوم يعني فقدان الكرة، ولقد أصبح الدفاع الحديث سمة أساسية من سمات اللعب الحديث بكرة اليد، لأنه قديما كان الهدف الأساس من الدفاع هو منع الكرة من الوصول إلى المرمى، أما الآن فقد أصبح دفاع ضاغط لمحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها لشن هجوم خاطف على المنافس. وفي الآونة الأخيرة ظهر الاهتمام الكبير باستخدام تشكيلات الدفاع الأخرى غير الـ(6-صفر) والتي تكون مفتوحة لتشكل ضغطاً على المهاجمين في محاولة لقطع الكرة وهذا ماتم ملاحظته من خلال البطولات العالمية والتي يستخدم فيها المدربون تشكيلات دفاع الـ(3-3) و الـ(3-2-1)، وهذا يتطلب مستوى عالي من القدرات البدنية وسرعة استجابة حركية عالية لسد الفراغات والمسافات التي تظهر بين اللاعبين وللحفاظ على التناسق الحركي الدفاعي فيما بينهم.

مما سبق يتضح أن الحاجة إلى إعطاء التمرينات الخاصة البدنية والمهارية أهمية خاصة وصولاً باللاعب إلى المستوى الذي يسهم في التصرف الصحيح دفاعياً إزاء مواقف اللعب ومتغيراته المختلفة وهذا يظهر من خلال إعطاء واجبات دفاعية داخل التشكيل لمنع الفريق المنافس من اختراق صفوفه وتسجيل هدف.

ولكي تعم الفائدة على اللاعبين جاء هذا البحث التي تكمن أهميته في إبراز دور التمرينات الخاصة البدنية والمهارية والتي تعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وكذلك اداء بعض انواع التحركات الدفاعية الفردية اثناء المباريات في كرة اليد والتي تعد بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ الواجب الدفاعي بشكل صحيح وفقا لمتغيرات ظروف المنافسة في الجانب الفردي الذي بدوره يعزز الأداء الدفاعي الجماعي وبالتالي الوصول الى الاداء الامثل لمجمل الفريق خلال الدفاع الفرقي والذود عن المرمى من هجمات الفريق المنافس.

1-2 مشكلة البحث.

لقد تبلورت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث كونه لاعب دولي سابق ومدرب معتمد حالياً، ومن خلال متابعته لمباريات الفرق العراقية فئة الشباب وتحليلها لاحظ ان اغلب لاعبي هذه الفرق لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية، والسبب في ذلك هو إن الكثير من المدربين والعاملين في هذا المجال يعمل على إعطاء المهارات والواجبات الدفاعية جزء صغير من وقت المناهج التدريبية، فضلاً عن تدريب اللاعبين على القدرات البدنية بشكل عام وليس تخصصي وحسب متطلبات كل لعبة، مما دفع الباحث للخوض في هذه المشكلة ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها من خلال استخدام تمارين (بدنية-مهارة) لتطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد، في مساهمة متواضعة من الباحث لخدمة اللعبة في بلدنا العزيز العراق.

1-1 اهداف البحث.

- 1- اعداد تمارينات خاصة (بدنية-مهارة) لتطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء بعض انواع التحركات الدفاعية الفردية للاعبين الشباب بكرة اليد افراد عينة البحث.
- 2- التعرف الى الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد عينة البحث.
- 3- التعرف الى نسبة النجاح والفشل في اداء بعض التحركات الدفاعية الفردية لافراد عينة البحث.

1-2 فروض البحث.

- 1- وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد عينة البحث.
- 2- وجود اختلاف بنسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري: مجتمع من لاعبي كرة اليد الشباب بأعمار (17-19) سنة متمثلة بلاعبي محافظة ديالى للموسم الرياضي 2020/2019م.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2019/6/25 ولغاية 2019/9/5

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة للاعبين الرياضية - ديالى.

2- الدراسات النظرية.

1-2 الدفاع بكرة اليد:

لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتضمن الكثير من الواجبات والمهام التي جعلت المختصين يهتموا بها، حيث صنفتها تصنيفات عديدة عبر الفترات الزمنية المتعاقبة، وإحدى هذه المهام هي الواجبات الدفاعية

والتي تعني جميع المتطلبات التي يجب أن يقوم بها اللاعبون إثناء المنافسة الرياضية مرتكزين على القدرات والاستعدادات البدنية والمهارية ضمن المواصفات الجسمية التي يمتلكها اللاعبون لتحقيق النجاح أثناء تنفيذ مجموعة من الواجبات المطلوبة في تلك المنافسة. (1 : 39)

والدفاع يعني انتقال الفريق من الهجوم إلى الدفاع لحظة فقدانه الكرة، وتتم العملية الدفاعية برجع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية إلى المناطق الدفاعية ومحاولتهم إعاقة هجوم المنافس، فهو " المحاولات الفردية والجماعية كلها التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع المنافس " (5: 153)، ويؤكد (حسن عبد الجواد 1997) بأن " الدفاع الصحيح والناجح هو واحد من الركائز الأساسية المكملة لنجاح الفريق، ولا يقل في أهميته عن الهجوم. إن لم يكن يفوقه أهمية، إذ إن الفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على الفريق المنافس فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه " (4: 95)، ويشير (كمال الدين وآخرون، 1999) إلى أن الدفاع " لم يعد مقصوراً على قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب من تسجيل هدف في مرماه، بل يتعداه إلى قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استحواذه عليها": (10: 18).

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية.

3-1 منهجية البحث. إن المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، فقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، بالاضافة الى المنهج الوصفي عن طريق تحليل المباريات.

3-2 مجتمع البحث وعينه.

يعد الاختيار الدقيق للعينة عنصراً ومرتكزاً أساسياً يعتمد عليه الباحث من أجل اختبار فروضه وتحقيق أهدافه، وحتى تكون العينة صحيحة ودقيقة يجب إن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً، إذ قام الباحث باختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية وهم لاعبو منتخب محافظة ديالى بكرة اليد بأعمار (17-19) سنة للموسم الرياضي 2019-2020م والبالغ عددهم (20) لاعب، وقد تم اختيار (12) لاعب عن طريق القرعة ليمثلون عينة البحث التجريبية بعد استبعاد حراس المرمى، وتم اختيار (4) لاعبين عن طريق القرعة ليمثلون عينة الاستطلاع، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين حجم العينة والنسب المؤية لها

عينة البحث		مجتمع البحث
المجموعة الاستطلاعية	المجموعة التجريبية	
4 لاعبين	12 لاعب	20 لاعب
20%	60%	100%

3-3 تجانس عينة البحث.

أجرى الباحث التجانس للعينة لمعرفة مدى توزيع العينة طبيعياً، إذ تم اعتماد قانون معامل الالتواء لمعرفة مدى تجانس العينة في متغيرات (العمر التدريبي والطول والكتلة)، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول(2) يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر التدريبي	سنة	4.700	0.128	5.000	0.571	0.038
الطول	سم	1.757	0.011	1.750	0.050	0.569
الكتلة	كغم	67.900	0.900	68.000	4.025	0.323

معامل الالتواء يمثل تجانس القيم على خط الاعداد المحصورة بين الاعداد(± 3).

3-4 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

3-4-1 الاجهزة المستخدمة في البحث.

-آلة تصوير فيديو عدد (2) نوع SONY الماني المنشأ.

-جهاز حاسوب لابتوب عدد (1) نوع DELL صيني المنشأ.

3-4-2 الادوات المستخدمة في البحث.

-كرات يد قانونية عدد (12).

-أهداف كرة يد قانونية.

-ملعب كرة اليد قانوني.

-صافرة عدد (2) نوع فوكس.

-شريط قياس بطول 25م.

-لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها.

-شواخص بارتفاعات مختلفة عدد(15).

3-5 اجراءات البحث الميدانية.

3-5-1 تحديد التحركات الدفاعية الفردية.

من خلال التحليل الذي قام به الباحث والمراجعة لعدد من المراجع والمصادر العلمية حول تحديد أهم التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد لغرض اختيار البعض منها، تم عرض استمارة استطلاع وتوزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد (ملحق 1)، لاستطلاع آرائهم في تحديد أهم التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد مع السماح بذكر التحركات التي يرونها ضرورية ومناسبة ولم يتم ذكرها في

الاستبانة، وبعد جمع الاستمارات وفرزها تم ترشيح التحركات التي حصلت على نسبة (75%) فصاعدا وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين التحركات الدفاعية الفردية والنسب المؤية لآراء الخبراء

النسبة المئوية	التحركات الدفاعية الفردية
50%	المراقبة الفردية
100%	مهاجمة اللاعب (المقابلة)
25%	قطع التمريرات
75%	قطع الكرة وتشتيتها
50%	الدفاع ضد الحجز
75%	قطع الكرة والاستحواذ عليها
50%	الدفاع ضد الخداع
100%	حائط الصد الفردي

3-5-2 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث.

3-5-2-1 اختبار سرعة الاستجابة الحركية.

❖ اسم الاختبار: التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الامامية، الخلفية، الجانبية). (2: 292)

❖ الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية.

❖ الادوات المستخدمة: ساعة إيقاف (عدد 2)، كرات طبية أو كرة يد (عدد 3)، يرسم على الأرض الشكل

الموضح أدناه، ترسم دائرة نصف قطرها (20 سم)، من مركز الدائرة السابقة يرسم نصف دائرة قطرها 4 أمتار.

❖ وصف الاداء: مع إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات الطبية وفقا لما يأتي:

- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.
- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (2) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الأمامية والخلفية.
- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (3) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.
- يراعى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة إلى أي من الكرات أن يلمس الكرة التي يصل إليها باليد القريبة ناحية الكرة قبل الارتداد.

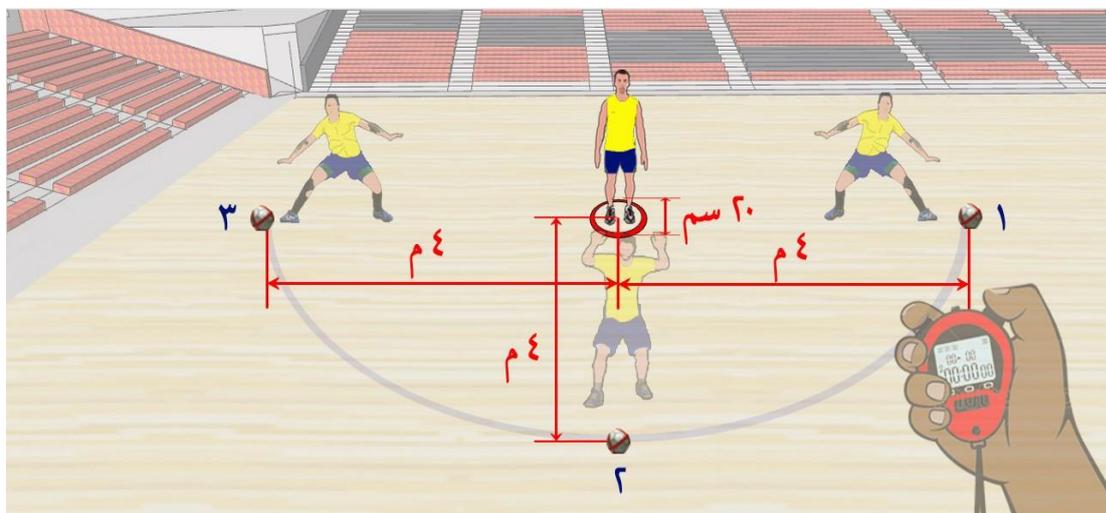
❖ التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة حتى لحظة وصوله إلى الدائرة بعد

ارتداده من لمس الكرة رقم (3)، بعدها يحول الزمن الذي يستغرقه اللاعب إلى درجات، وكما مبين في الجدول

(4).

الجدول (4) يبين معدلات التحركات الدفاعية

الزمن	7	7.2	7.4	7.6	7.8	8	8.2	8.4	8.6	8.8	9	9.2	9.4	9.6	9.8	10
الدرجة	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2	0



الشكل (1) يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية (التحركات الدفاعية القصيرة)

3-2-5-2 استمارة تحليل التحركات الدفاعية الفردية. (1: 135)

بعد تحديد أهم التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد من قبل الخبراء والمختصين، لجأ الباحث إلى الاستعانة باستمارة خاصة للملاحظة وتحليل هذه التحركات اثناء المباريات (ملحق 2)، وقد اشتملت استمارة الملاحظة لتحليل التحركات الدفاعية الفردية في المباراة على عدة محاور، وتضمن كل محور جانبين احدهما للمحاولات الناجحة والجانب الآخر للمحاولات الفاشلة التي يرتكبها الفريق خلال شوطي المباراة من خلال وضع علامة (١) للمحاولات الناجحة وعلامة (x) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة، وبعد ذلك يتم معالجة البيانات إحصائياً لتحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها.

3-5-3 التجارب الاستطلاعية.

التجربة الاستطلاعية الاولى.

قام الباحث باجراء تجربته الاستطلاعية الاولى لاختبار سرعة الاستجابة الحركية على عينة مؤلفة من (4) لاعبين وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق 3)، وقد تم اجراء التجربة في يوم الاحد الموافق 2019/6/30 وكان الهدف منها ما يأتي:

- 1- التحقق من مدى ملائمة الاختبار لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- 2- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 3- التحقق من مدى تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- 4- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.

✚ التجربة الاستطلاعية الثانية.

اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الثانية يوم الاثنين 2019/7/1 لمعرفة صلاحية استمارة الملاحظة والتحليل للتحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد، من خلال التصوير الفديوي لمباراة نادي ديالى ونادي الكوت للمتقدمين بكرة اليد، وقد تم تحليل بعض التحركات الدفاعية الفردية في المباراة وتبين ان الاستمارة المستخدمة شاملة وملائمة لمشكلة البحث.

3-5-4 الاختبارات القبليّة.

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية يوم الثلاثاء الموافق 2019/7/2 في القاعة المغلقة للاعبان الرياضة- ديالى في تمام الساعة الرابعة عصراً، وبمساعدة فريق العمل المساعد واشرف من الباحث. ثم تم اجراء مباراة بين نادي ديالى عينة البحث ونادي الجيش الشباب يوم الاربعاء الموافق 2019/7/3 في محافظة ديالى وفي الساعة الرابعة عصراً، وفي يوم الجمعة الموافق 2019/7/5 وفي الساعة الرابعة عصراً تم اجراء المباراة الثانية بين نادي ديالى الشباب بكرة اليد (عينة البحث) ونادي الشرطة بكرة اليد الشباب، وتم تصوير المباراة فديويّاً وتحويلها على قرص (CD) لغرض تحليلها واستخراج النتائج الخاصة بالتحركات الدفاعية الفردية لافراد عينة البحث، وتم مراعاة جميع الظروف المتعلقة بأجراء الاختبار والمباريات من اجل توفيرها نفسها في الاختبارات البعيدة.

3-5-5 تنفيذ التمرينات الخاصة (البدنية - المهارية).

قام الباحث باعداد مجموعة من التمرينات (بدنية - مهارية) خاصة وهي تدخل ضمن المنهج التدريبي لعينة البحث وفي فترة الاعداد الخاص وفي الجزء الرئيسي تحديداً، وقد استند الباحث في اعداد التمرينات الى الاسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلاً عن خبرته الميدانية كلاعب دولي سابق ومدرب حالياً، وكانت تفاصيل تطبيق التمرينات الخاصة كما يأتي:

☒ تم البدء بتطبيق التمرينات الخاصة يوم الاحد الموافق 2019/7/7م ولغاية يوم الخميس الموافق 2019/8/29 على المجموعة التجريبية وقد خضعت الجرعات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.

☒ استمر تطبيق التمرينات الخاصة مدة (8 اسابيع) وخلال فترة الإعداد الخاص، بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام (الاحد ، الثلاثاء، الخميس) وفي الساعة الرابعة عصراً وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة على طول فترة تطبيق التمرينات الخاصة (بدنية-مهارية).

☒ تراوحت مدة الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (90-120) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (20) دقيقة والقسم الرئيس ما بين (65-90) دقيقة، كانت حصة التمرينات الخاصة منها ما بين (30-40) دقيقة، والقسم الختامي (5) دقيقة.

- ✗ بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق لتطبيق التمرينات الخاصة (بدنية-مهارة) بحدود (840) دقيقة فقط وبواقع (360) دقيقة للتمرينات البدنية، و(480) دقيقة للتمرينات المهارة.
- ✗ أتمد الباحث طريقة التدريب الفكري (مرتفع ومنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والتحركيات الدفاعية الفردية بكرة اليد.
- ✗ قام الباحث باتباع التموج في حمل التدريب للاسابيع (1:1).
- ✗ تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة والتي تمثلت في التمرينات الخاصة المستخدمة ، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى البدني والقابليات المهارة للاعبين.
- ✗ تم اعتماد الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق معادلة اوستراند.

3-5-6 الاختبارات البعدية.

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والتحركيات الدفاعية الفردية بكرة اليد يوم السبت الموافق 2019/8/31 لاختبار سرعة الاستجابة، ويوم الأحد الموافق 2019/9/1 تم إجراء مباراة تجريبية بين نادي ديالى ونادي الجيش الشباب بكرة اليد وعلى القاعة نفسها، وتم إجراء المباراة الثانية يوم الثلاثاء الموافق 2019/9/3 بين نادي ديالى ونادي الشرطة الشباب بكرة اليد وفي نفس القاعة وتحت نفس الظروف وإجراءات وشروط الاختبارات القبليّة وبمساعدة الفريق المساعد نفسه لقياس التحركات الدفاعية بكرة اليد.

3-6 الوسائل الاحصائية.

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، الخطأ المعياري، معامل الالتواء، النسبة المئوية، اختبار (t) للعينات المترابطة، مربع (كا2)، نسبة الخطأ.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5) يبين الاحصاءات الوصفية لسرعة الاستجابة الحركية في الاختبار القبلي والبدي

المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
سرعة الاستجابة	قبلي	5.333	12	1.302	0.376
الحركية	بعدي	11.000	12	1.758	0.507

الجدول (6) يبين الاحصاءات الاستدلالية لسرعة الاستجابة الحركية في الاختبار القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار التحركات الدفاعية القصيرة	درجة	5.66	0.88	0.256	22.11	0.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ اقل من (0.05)

من خلال الجدولين (5، 6) يتبين لنا الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة الاستجابة الحركية ، بالاطافة الى متوسط الفروق وانحرافها وقيمة (T) والتي بلغت (22.11) ونسبة خطأ بلغت (0.00) وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التحركات الدفاعية القصيرة ولصالح الاختبار البعدي.

ويرى الباحث ان سبب معنوية الفروق هذه يعود الى التمرينات الخاصة المعتمدة وما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الاستجابة الحركية إذ إن ارتباط التمارين المهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعدت على إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دورا كبيرا في إيجاد التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض العضلي في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء لان " أساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتم عن طريق فعالية الرياضي السابقة والخالية من التعب" (9: 315).

كما يعزوا الباحث سبب هذه الفروق الى استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري والتي كان لها الدور الفعال في تطور الجهاز العصبي وتكيفه على سرعة اتخاذ القرار وتحسين عمل المستقبلات والمرسلات العصبية وزيادة التوافق العصبي العضلي داخل العضلة وزيادة تردد السيالات العصبية لاستثارة العضلات بسرعة عالية. (3 : 149)

كما عمد الباحث إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال التمارين التي تعمل على تطوير سرعة رد الفعل البسيط والمركب فضلا عن إعطاء تمارين السرعة لمسافات قصيرة كما جاء في اغلب مصادر علم التدريب الرياضي. (7 : 109)

وهذا ما أكده (بسطويسي احمد) بأن سرعة الاستجابة هي مؤشر لتوافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة، إذ يتطلب ذلك كفاءة الجهاز العصبي والعضلي. والتي يتوقف تحسين مستوى سرعة الاستجابة عند اللاعبين على التمرينات الخاصة بذلك، بالاطافة الى مواقف اللعب التي يتواجد فيها اللاعب اثناء اداء المهارات الرياضية. (3: 148-

4-2 عرض نتائج استمارة تحليل اداء التحركات الدفاعية الفردية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (7) يبين المحاولات الناجحة والفاشلة ونسبها المؤية للتحركات الدفاعية الفردية وقيمة مربع (كا) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدي

المتغيرات	الاحصائيات	ناجح	فاشل	مجموع	كا ²	الجدولية	الدلالة			
المهاجمة (المقابلة)	قبلي	30	50	80	7.84	3.84	معنوي			
	بعدي	50	35	85						
	مجموع	80	85	165						
حائط الصد الفردي	قبلي	5	10	15	5.41		3.84	معنوي		
	بعدي	12	4	16						
	مجموع	17	14	31						
قطع الكرة وتشتيتها	قبلي	6	11	17	4.78			3.84	معنوي	
	بعدي	13	5	18						
	مجموع	19	16	35						
قطع الكرة والاستحواذ عليها	قبلي	3	9	12	5.56				3.84	معنوي
	بعدي	10	4	14						
	مجموع	13	13	26						

* قيمة مربع (كا) الجدولية عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05) = (3.84)

من خلال الجدول (7) يتبين لنا الفروق في عدد المحاولات الناجحة والفاشلة والنسب المؤية بين الاختبار القبلي والبعدي في التحركات الدفاعية الفردية، ومن الجدول نلاحظ ان جميع المتغيرات الدفاعية المبحوثة كانت قيمة مربع (كا) (2) المحسوبة اكبر من الجدولية مما دل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي. ومن وجهة نظر الباحث يرى ان التوجه الحديث للعبة كرة اليد ولاسيما التحركات الدفاعية هو سيادة عامل السرعة وبالتحديد (سرعة الاستجابة الحركية) والقوة بأنواعها التي تظهر من خلال بعض التحركات الدفاعية التي تتسم بالمهاجمة والانقضاض على الخصم حيث يستوجب نجاحها تطور هذه القدرات التي تمكن المدافع من أن يباغت الخصم ويسبق تحركه تجاه الفراغات الدفاعية التأثير في التصور الهجومي للخصم وبالتالي التصور الهجومي للفريق ككل محاولا من أن يوقعه في أخطاء قانونية يستفيد منها الفريق المدافع، وان تطور سرعة الاستجابة الحركية أدى إلى تطوير بعض التحركات الدفاعية ومنها (المهاجمة)، ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في التحرك الدفاعي (المهاجمة) إلى إعطاء الأهمية الكاملة والوقت الكافي لاختيار التمرينات المناسبة لتنفيذ الواجب الدفاعي إثناء الوحدات التدريبية علما أن نجاح الخطط الدفاعية يتحقق من خلال الجهد المبذول إثناء أداء التحركات الدفاعية وهذه هي الصفة التي أعطت هذا التفوق لعينة البحث، وهذا ما اتفق عليه الباحث مع (عبد الجواد، 1977) بأنه يجب على المدربين " أن يعطون للدفاع أهمية اكبر مما يعطون

لل هجوم والسبب في ذلك يعود على أن الفريق عندما يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على فريق الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه" (4 : 95).

وينطبق ذلك على مهارة حائط الصد من حيث وجود الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعود سبب ذلك حسب وجهة نظر الباحث الى حسن تشكيل مفردات الحمل التدريبي والى استخدام التمرينات المشابهة لأداء هذه المهارة في المباراة، وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي، 1980) " أن الأداء الجيد للمهارة الحركية فضلا عن أن حسن التفكير الخططي لا يكتب له النجاح في التنفيذ مالم يعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية المطلوبة" (11 : 282). ويرى الباحث أن تطبيق هذا الأسلوب يعود إلى قدرة اللاعب المدافع من التصرف الصحيح مع اللاعب الحائر على الكرة وتحديد حركته ومنعه من أداء الحركات في الأماكن الخطرة والتي يتم استغلالها من قبل اللاعب المهاجم في التصويب على المرمى بعيد عن المراقبة الدفاعية.

كما يعزوا الباحث سبب تطور نتائج التحرك الدفاعي قطع الكرات بنوعيه (قطعها وتشتيتها، قطعها والاستحواذ عليها) التي تعد من أكثر التحركات استخداماً في لعبة كرة اليد كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والانتقال إلى ساحة الخصم، هو استخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية إذ إن هذه التمرينات الموجهة والمقننة من حيث (الشدة والحجم والكثافة) أدت إلى تطوير العضلات الرئيسية العاملة مما ساعد على زيادة سرعة الأداء وتقليل زمنه والتخلص من الحركات العشوائية الزائدة، بالإضافة الى التركيز في إعطاء التمرينات في حالات مختلفة خلال الوحدات التدريبية من اجل تعويد اللاعبين في اختيار اللحظة المناسبة للخروج إلى الكرة وقطعها والتأكيد على التقليل من نسبة الأخطاء اثناء التدريب وصولاً إلى الأداء الأمثل أثناء المباريات، ولاسيما أن هذه المهارة تعتبر الوسيلة الدفاعية الفردية والتي لها دور أساسي في منع الفريق المهاجم من القيام بواجباته بشكل جيد، حيث أن عملية القطع تمكن الفريق المدافع من القيام بهجوم معاكس وهذا يعني أنها تعتبر من المهارات الدفاعية والهجومية في آن واحد، ويتفق الباحث مع رأي (محمد حسن علاوي، 1992) " يجب علينا خلال الوحدات التدريبية أن تكون النقاط المهمة للمهارة الحركية التي يجب توجيه الاهتمام البالغ إليها واضحة تماما في ذهن اللاعب وان يبذل أقصى جهد في محاولة التحكم فيها وإصلاحها" (12 : 270).

ويرى الباحث أن عملية قطع الكرة وتشتيتها أو الاستحواذ عليها من أولويات عمل المدافعين في الدفاع المفتوح والغرض منها منع التصويب البعيد على المرمى أو قطع الكرات الممرة إلى لاعب الدائرة، لذلك يلجأ الكثير من المدربين الى عملية قطع الكرات وإبعادها عن مناطق التصويب، وهذا ما أشار إليه (الخياط والحياي، 2001) " يعد الفريق في حالة الدفاع في اللحظة التي يفقد فيها السيطرة على الكرة، لذا فإن الهدف الرئيس للدفاع هو منع المنافس من إصابة الهدف وكذلك العمل على قطع الكرة وإعادة السيطرة عليها" (6 : 128).

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات.

- 1- إن التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية نتيجة استخدام التمرينات الخاصة أدى إلى رفع مستوى أداء بعض التحركات الدفاعية الفردية لدى افراد عينة البحث.
- 2- ان للحمل التدريبي المستخدم خلال اداء التمرينات الخاصة دور كبير في ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد.
- 3- ان التمرينات البدنية والمهارية المستخدمة ادت الى تطور واضح في اداء التحركات الدفاعية الفردية لدى عينة البحث.

2-5 التوصيات.

- 1- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية.
- 2- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القدرات البدنية بما يتلائم ومستوى اللاعبين ومستوى تطورهم، وربطها مع التحركات الدفاعية بشكل ينسجم مع متطلبات الموقف الدفاعي في المباراة.
- 3- ضرورة الاهتمام بتدريب المهارات الدفاعية وتضمين البرامج التدريبية لتمرينات بدنية ومهارية تعمل على تطوير الدفاع الفردي والجماعي بكرة اليد.

المصادر.

- 1- احمد خميس السوداني؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين باعمار (17 - 19) سنة بكرة اليد: اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009.
- 2- احمد عريبي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط2: بغداد، مكتب دار السلام، 2005.
- 3- بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 4- حسن عبد الجواد؛ كرة اليد، ط3: بيروت، دار العلم للملايين، 1997.
- 5- زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم: الموصل، مطبعة دار الكتب، 1988.
- 6- ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ كرة اليد: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.
- 7- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 8- عبد الوهاب غازي حمودي؛ اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخطئية: اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.
- 9- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط2: الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة، 1979.

- 10-كمال الدين درويش واخرون؛ الدفاع بكرة اليد: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 11-محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان؛ سايكولوجيا التدريب والمسابقات: القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- 12-محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط2: مصر، دار المعارف، 1992.
- 13-مصطفى عبد محي واخرون؛ دراسة مقارنة في سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية في اداء مهارة حائط الصد الفردي في كرة الطائرة: بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، مجلد 53، عدد 1818، جامعة البصرة، 2017.

الملاحق

ملحق / استمارة تحليل التحركات الدفاعية الفردية اثناء المباراة

التحركات الدفاعية الفردية					
المجموع	قطع الكرة والاستحواذ عليها	قطع الكرة وتشتيتها	حائط الصد	المهاجمة (المقابلة)	
					المحاولات الكلية
					النسبة المؤية
					المحاولات الناجحة
					النسبة المؤية
					المحاولات الفاشلة
					النسبة المؤية

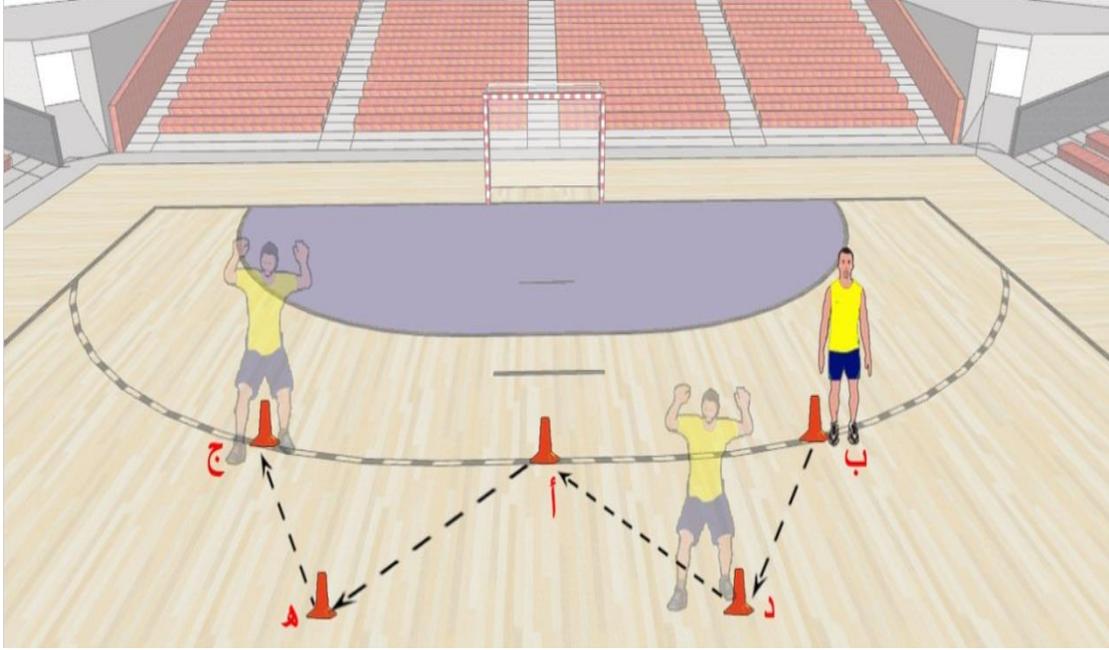
ملحق / بعض التمرينات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

❖ التمرينات البدنية:

- 1- عمل تحركات دفاعية أمامية-خلفية ثم الانطلاق مع الصافرة إلى منتصف الملعب.
- 2- عمل تحركات دفاعية مختلفة والانطلاق مع الصافرة مسافة 30م.
- 3- بحمل كرة طبية إجراء تحركات دفاعية جانبية وعند سماع الصافرة ترمى الكرة مع الانطلاق لمسافة 10م.
- 4- عمل استناد أمامي لمرة واحدة ثم عمل بلوك مواجه مع الزميل المقابل بالتوقيت نفسه.

❖ التمرينات المهارية:

تمرين (1) : تحركات دفاعية متنوعة للامام من نقطة (ب) الى (د) ومن ثم الرجوع الى الخلف للتغطية من النقطة (د) الى النقطة (أ) وبعد ذلك التقدم الى الامام عند النقطة (هـ) ومن ثم التقهقر الى الخلف عند النقطة (ج).



تمرين (2): مجموعتان من اللاعبين الاولى تقف خارج خط الـ(9) متر مع كل لاعب كرة، والمجموعة الاخرى تقف جانباً على خط الـ(6) متر، يتقدم المهاجم للقيام بالتصويب على المرمى ويتحرك في نفس الوقت المدافع لعمل حائط الصد ضد التصويبة.

