

تأثير تدريبات دفاعية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين

المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد

م. د نصير حميد كريم سعيد

جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

naserhandboll@gmail.com

الكلمات المفتاحية / تدريبات دفاعية بالنقص العددي - القدرات البدنية الخاصة

ملخص البحث:

كرة اليد من الالعاب التي تحتاج الى القوة والسرعة بصورة خاصة لان اللاعبين يحتكاك مباشر في أثناء الدفاع والهجوم كذلك في اداء مهارة المناولة والتصويب , لذا يحتاج اللاعبون امتلاكهم مستوى عالٍ من القدرات البدنية , لان لعبة كرة اليد تعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة من أجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية , فالتحركات الدفاعية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم, هدف البحث التعرف على تأثير التدريبات الدفاعية بالنقص العددي لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد, كانت عينة البحث مجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي مكونة من (13) لاعباً.

The effect of defensive training with a deficiency and numerical increase in the development of the most important physical capabilities of players of the National Center for the care of sports talent with handball

D.r Naseer hameed kareem

Keyword / numerical defensive exercises – special physical abilities

Research Summary

Handball is one of the games that needs strength and speed in particular because the players with direct contact during defense and attack also perform the skill of handling and aiming, so players need to have a high level of physical capabilities,



because the handball game depends in particular on the performance of rapid movements accompanied strongly for the sake of Overcoming the opponent's defensive and offensive movements ,the defensive moves assigned to the player during the game require him high physical capabilities with a high speed in the transition from defense to attack, the aim of the research is to identify the impact of defensive exercises with a decrease and numerical increase to develop physical capabilities Private players of the National Center for the care of sports talent reel hand, the research sample was one group of pre-test and post composed of 13 players.

1- المقدمة :

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة ، وقد حظي مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستخدام مختلف العلوم والمعارف ، وما توصل اليه المختصون بشؤون علوم الرياضة والاستفادة من نتائج ابحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه السليم وأن التقدم الذي حصل في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية خاصة لم يكن وليد الصدفة انما كان نتيجة جهود قام بها المتخصصون في المجالين الاكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف الى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في المستويات كافة ,اذ اصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفء يعتمد استخدام مختلف الاساليب والطرق العلمية واختيار افضلها من اجل الارتقاء بمستويات اللاعبين من الناحية الفنية والبدنية . وتعد كرة اليد من الألعاب الرياضية التي أصبح لها مكانة متميزة في دول العالم جميعها بوصفها أنموذجاً جيداً للألعاب الجماعية التي يتسم لاعبوها بالعديد من القدرات المختلفة والاستعدادات الدائمة بالتصرف بكل مواقف اللعب في أثناء المباريات, أذ شهدت هذه اللعبة تطورا متزايدا في مستوى اداء لاعبيها ونتائج مبارياتها في الدفاع والهجوم مما يضيف متطلبات بدنية وفنية وخططيه جديدة ينبغي مراعاتها في تصميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وتنفيذها .

إن أداء التحركات والجمال الخططي يتطلب أداءاً بدنياً عالياً كي يصل اللاعبون إلى مستوى عالٍ طوال أوقات المبارات وبكفاءة مميزة ، ويمكن تطوير الجوانب البدنية والمهارية من خلال التصرف الخططي لأن هنالك حجوماً معينة عند إعداد أي فريق لرفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ويكون هنالك حجم خاص للإعداد الخططي الدفاعي والهجومى يتناسب مع المرحلة العمرية للاعبين ، إذ أن الإعداد الخططي الدفاعي هو اكتساب اللاعبين لبعض القدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يُمكن اللاعب من التصرف على وفق مختلف الظروف والمواقف المتغيرة والمتعددة خلال المباراة ، ومن الضروري أن استخدام أسلوب في التدريب يدفع اللاعبين إلى بذل أكبر قدر ممكن من الجهد البدني والمهاري ، ويعد النقص العددي من الحالات المهمة في لعبة كرة اليد والتي تحدث نتيجة خروج لاعب أو أكثر من الفريق بسبب حصوله على عقوبة الإيقاف لمخالفته قوانين اللعبة، وكذلك يحدث النقص العددي نتيجة لنقص في القدرات البدنية للاعب تمنعه من الاشتراك بشكل سريع وفقاً لمتطلبات اللعبة في الهجوم أو في الدفاع، إذ أن حالة النقص العددي في الفريق تعطي الفريق المنافس أفضلية في عدد اللاعبين تسمح له بتطبيق بعض الخطط الدفاعية تساعد في قطع الكرات أو هجومية تساعد في تسجيل الأهداف ، لذا يحتاج اللاعبون في الدفاع عن منطقة المرمى إلى قدرات بدنية تساهم في أداء التحركات الدفاعية السريعة والقوية هدفها الحد من خطورة المهاجم المسحود على الكرة أو عمل حائط صد ضد التصويبات على المرمى . أن مشكلة البحث تكمن من خلال متابعة الباحث للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد - ديالى لاحظ هناك ضعف في القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد للاعبين في أثناء تأدية الواجبات الدفاعية أثناء الوحدات التدريبية وفي المباريات حيث لاحظ أن هناك عدم القدرة من بعض اللاعبين في العودة السريعة إلى مراكزهم وكذلك ارتكاب الأخطاء عند الدفاع وعدم تغطية اللاعب الزميل والتحريك في المكان الخالي فعند الباحث بأجراء اختبارات استطلاعية لتأكد من صدق الملاحظة وعلى ضوء الاختبارات تبين هناك تباين وضعف في هذه القدرات لدى اللاعبين بعد إجراء هذه الاختبارات . لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة وذلك بإعداد تدريبات دفاعية بالنقص العددي لتطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد ، إن الطابع الذي يغلب على لعبة كرة اليد صفة القوة والسرعة وذلك من خلال أداء المهارات وكذلك الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ، لذا فمن الواجب الاهتمام في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين لأنها إحدى مقاومات نجاح تحركات اللاعبين في أثناء التحركات الدفاعية أو الانتقال بالكرة أو بدونها وخصوصاً لهذه الفئة العمرية (12 - 14) سنة ، كذلك من أجل إجادة

اللاعبين استخدام مختلف التشكيلات الدفاعية في حالة النقص العددي للمدافعين وحسب متطلبات المباراة والذي يعتمد بشكل أساسي على قابليات اللاعبين البدنية والمهارية والخطئية فكلما كان مستوى هذه القابليات عاليا ومتطوراً زادت فرص التقدم بنتائج المباريات، ويعتقد الباحث انه بالرغم من استخدام بعض الأساليب التدريبية لتطوير القدرات والصفات البدنية وعدم اهتمامهم باستخدام تدريبات تخصصية مشابهة للعب بالادوات المساعدة قد أدى إلى عدم تطورها بالمستوى المطلوب ، ومما تقدم فان أهمية الدراسة تتجلى في معرفة أهمية التدريبات الدفاعية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد ، هدف البحث الى إعداد مجموعة من التدريبات الدفاعية بالنقص العددي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد، والتعرف على تأثير التدريبات الدفاعية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد، وفرض البحث وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ولصالح الاختبارات البعيدة.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

اعتمد الباحث المنهج التجريبي ، بإسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه ، حيث يتم اختبار المجموعة قبلي ومن ثم تطبيق (المتغير التجريبي) التدريبات الدفاعية بالنقص العددي ثم إجراء الاختبارات البعيدة على عينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث الحالي المدارس التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد لعموم العراق والبالغ عددها (10) مدارس والتابعة لوزارة الشباب والرياضة للعام 2020 ، وبلغ عدد اللاعبين في مجتمع البحث (288 لاعب) موزعين على مدارس المراكز التخصصية بكرة اليد ، أما عينة البحث فقد اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد في ديالى وعددهم (20) لاعب بأعمار (12 - 14) سنة ، تم استبعاد (2) لاعب وهم حراس المرمى ، وكذلك استبعاد (5) لاعبين لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتدريبات والاختبارات البدنية ، وبالتالي اصبح عدد العينة التي سوف يتم تطبيق التدريبات الدفاعية عليهم (13) لاعباً.

2- 3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- 1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- الملاحظة العلمية .
- 4- الاختبارات والقياسات .
- 5- استمارة استطلاع آراء الخبراء الخاصة بالقدرات البدنية.
- 6- استمارة استطلاع آراء الخبراء الخاصة باختبارات الخاصة بالقدرات البدنية .

2- 3- 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- 1- ملعب كرة يد قانوني.
- 2- ساعات توقيت نوع (RACINESELECT) صنع في سويسرا عدد (4) .
- 3- شريط قياس.
- 4- أشرطة لاصقة لتحديد المسافات - اشرطة ملونة.
- 5- صافرة نوع (فوكس) صنع في إنكلترا عدد (2) .
- 6- حاسبة يدوية .
- 7- كرات يد حجم (2) وعدد 10 .
- 8- جدار مستوي .
- 9- شواخص عدد(10).
- 10- احزمة ثقالة للذراعين والرجلين (نصف كغم) عدد 25 زوج .
- 11- كاميرا نوع (Nikon) يابانية الصنع عدد (1) .

4-2 تحديد القدرات البدنية الخاصة :

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية قام الباحث بعملية جمع ومسح للمراجع العلمية من اجل التعرف على هذه القدرات، إذ تم تصميم استمارة استطلاع، تم توزيعها على عدد (9) من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والاختبارات والتدريب الرياضي، وبعد جمع وفرز الاستمارات تم اختيار القدرات البدنية مع الاختبارات الخاصة بها التي حصلت على أعلى نسبة، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين القدرات البدنية الخاصة والنسب المئوية لآراء الخبراء

ت	القدرات البدنية الخاصة	عدد الخبراء	عدد الإجابات	النسبة المئوية	الاختيار
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	10	8	%80	✓
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		9	%90	✓
3	القوة الانفجارية للذراعين		8	%80	✓
4	القوة الانفجارية للذراعين		8	%80	✓
4	تحمل السرعة		5	%50	x
5	تحمل القوة		6	%60	x
6	السرعة الانتقالية		5	%50	x
7	سرعة الاستجابة الحركية		5	%50	x

2 - 5 أختبارات القدرات البدنية الخاصة :

5-2- 1 الاختبار الاول: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (حسانين: 1987:268)

اسم الاختبار: اختبار الاستناد الأمامي للذراعين (شناو) لمدة (10) ثانية

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات : منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى وبعد إعطاء إشارة البدء الذي يقوم المختبر بثني الذراعين لملامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بمدّها كاملاً ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء الى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثانية .

الشروط:

1. اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).
2. يجب ان يلمس المختبر ب صدره الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدّها كاملاً.
3. الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء الإشارة ولغاية إعطاء إشارة النهاية.
4. لكل مختبر محاولة واحدة فقط .
5. يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

التسجيل:

- تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة.
- وتحسب وتسجل عدد مرات أداء وثني ومد الذراعين لمدة (10) ثانية.

2-5-2 الاختبار الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين . (أحمد:2014:81)

اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستمارة تسجيل .

طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن. التسجيل:

• تسجل المسافة التي قطعها المختبر في أثناء مدة الـ (10) ثواني

• تعطى للمختبر محاولتان وتسجل أفضل المحاولات .

2-5-3 الاختبار الثالث : اختبار القوة الانفجارية للذراعين.

اسم اختبار : اختبار دفع الكرة الطبية بوزن (2 كغم) من وضع الوقوف. (الصميدعي وآخرون:2010:286)

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الأدوات المستخدمة : مساحة من الارض ، شريط قياس ، كرة طبية بوزن (2 كغم) .

وصف الأداء: يقف المختبر خلف الخط الاول ، يقوم بدفع الكرة الطبية للأمام بأقصى قوة وبسرعة (حركة انفجارية) .

حساب الدرجة : أ. يعطى لكل مختبر محاولتان تسجل أفضلهما ب. تسجل مسافة الدفع وتحسب بالأمتار .

2-5-4 الاختبار الرابع: اختبار القوة الانفجارية للرجلين :

اسم اختبار : اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجينت) (حسانين :2001:304)

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : مسطرة أو شريط قياس ، حائط ، قطعة طباشير .

وصف الأداء :

- تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين .
- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكاً بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصة واحدة) في اليد بجوار الحائط .
- يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .
- يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة.
- يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

حساب الدرجة : أ. يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاوله له .

ب . يتم القياس من العلامة الاولى حتى العلامة الثانية .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

قبل الشروع بإجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث أجرى الباحث تجربة استطلاعية للتدريبات الدفاعية والاختبارات البدنية الخاصة بكرة اليد على عينة مكونة من (5) لاعبين من خارج عينة البحث يوم الخميس الموافق 10 / 10 / 2019 في القاعة المغلقة لنادي ديالى في الساعة 3 ظهراً، إذ تُعدُّ هذه التجربة استطلاعاً للظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والكشف عن الأمور الغامضة في التدريبات والاختبارات وتقاديرها فيما بعد.

2-7 اسس اعداد التدريبات الدفاعية بالنقص العددي بكرة اليد :

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العلمية في مجال التدريب في كرة اليد وخبرة الباحث في مجال اللعبة مدرباً وتدريباً لمادة كرة اليد ، تم اعداد التدريبات الدفاعية بالنقص العددي بكرة اليد لعينة البحث ، وقد راعى الباحث اثناء اعداده للتدريبات الخطوات الاتية :

1 - مراعاة المرحلة العمرية لعينة الدراسة .

2 - توفير الامكانيات من مستلزمات والادوات .

3 - مراعاة التوقيتات الخاصة باداء التدريبات والتكرارات وفترات الراحة المناسبة .

4 . ملائمة التدريبات لطريقة التدريبية المستخدمة .

5 . الانتباه على الفروق الفردية بين اللاعبين ومراعاتها .

3-8 الاختبارات القبلية

بعد تهيئة مستلزمات الاختبارات جميعها وتوفير الشروط اللازمة لإجرائها كافة تم إجراء الاختبارات القبلية للقدرات البدنية الخاصة من قبل الباحث و بمساعدة فريق العمل المساعد على عينة البحث وهم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية يوم السبت 2019/10/12 وعلى القاعة المغلقة للالعاب الرياضية في دىالى.

3-9 التجربة الرئيسة (تطبيق التدريبات).

- 1- بدا تطبيق التجربة الرئيسة في يوم الاثنين 2019/10/14 ولغاية يوم الجمعة 2019/12/6
- 2- أستمرت عينة البحث بالتدريب لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع في أيام (الاثنين - الاربعاء - الجمعة).
- 3- كان زمن تطبيق التدريبات (20) دقيقة من زمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- 4- أعتمد الباحث على مبدأ زيادة الحمل.
- 5- أستخدم الباحث مبدأ تموج الحمل التدريبي.
- 6- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المرتفع والمنخفض الشدة وطريقة التدريب التكراري.
- 7- أعتمد الباحث في تحديد فترات الراحة بين التدريبات أن تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية والطبيعية للاعب.

3-10 الاختبارات البعدية.

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق 2019/12/8 وحرص الباحث على أن تكون الظروف مشابهة للاختبارات القبلية من حيث المكان والوقت ووجود فريق العمل المساعد ، واستخدمت الخطوات نفسها في الاختبار القبلي في طريقة إجراء الاختبار البعدية .

3-11 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في استخراج النتائج .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبار (قبلي - بعدي) للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، وفق البيانات التي تم الحصول عليها قبل البدء بتطبيق التدريبات الدفاعية بالنقص العددي والبيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات ، ومن خلال الاختبارات القبلي والبعدي، ولغرض التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من تأثير التدريبات المطبقة على المجموعة التجريبية على عينة البحث.

تم وضع النتائج المجموعة التجريبية في جدول من أجل تحليل المعلومات ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه، وهذا ما يؤكد (العساف :1995: 11) إذ "ان تحليل المعلومات يعني استخراج الادلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة الاسئلة وتؤكد على قبول فروضه أو عدم قبولها".

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحتسبة والدلالة الإحصائية بين الاختبارين (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س - ف	ع ف	قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		س -	ع ±	س -	ع ±					
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	درجة	8.923	1.320	13.846	1.863	4.923	1.115	15.917	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	32.092	1.290	37.223	1.868	5.130	1.207	15.324	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	سم	8.853	1.027	13.076	1.698	4.223	1.032	14.753	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	1.476	0.175	1.907	0.163	0.430	0.126	12.257	0.000	معنوي

من خلال الجدول (2) حيث يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبدي وقيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T.TEST) المحتسبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة ، اذ تبين أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين قد بلغ (8.923)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1.320) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البدي (13.846) وكانت قيمة الانحراف المعياري (1.863) ولغرض معرفة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية استخدم الباحث (T.TEST) ، إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار (القبلي والبدي) قد بلغت (4.923) وقيمة فرق الانحراف المعياري بلغت (1.115) وكانت قيمة (T.TEST) المحتسبة (15.917) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة البالغة (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة التجريبية ، أمّا في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (32.092) وبانحراف معياري بلغ (1.290) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البدي (37.223) وكانت قيمة الانحراف المعياري (1.868) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (T.TEST) ، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية (القبلي والبدي) لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (5.130) وقيمة فرق الانحراف المعياري بلغت (1.207) وبلغت قيمة (T.TEST) المحتسبة (15.324) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية.

وتبين في اختبار القوة الانفجارية للذراعين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.853) وبانحراف معياري بلغ (1.027) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البدي (13.076) وكانت قيمة الانحراف المعياري (1.698) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار (T.TEST) للعينات المترابطة، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية (القبلي والبدي) لاختبار القوة الانفجارية للذراعين (4.223) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1.032) وبلغت قيمة (T.TEST) المحتسبة (14.753) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البدي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية.

وفي اختبار القوة الانفجارية للرجلين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.476) وبانحراف معياري بلغ (0.175) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البدي (1.907) وكانت قيمة الانحراف المعياري (0.163) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار

(T.TEST) للعينات المترابطة، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية لاختبار القوة الانفجارية لرجلين (0.430) وقيمة فرق الانحراف المعياري بلغت (0.126) وبلغت قيمة (T.TEST) المحسوبة (12.257) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) ولدى مقارنته عند مستوى الدلالة (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية .

وبعد استخراج النتائج يعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى التدريبات الدفاعية بالنقص العددي باستخدام الثقالات الرملية في الذراعين والرجلين , إذ أن استخدام التدريبات الدفاعية من قبل أفراد العينة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية كان له الأثر الواضح في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث إذ احتوى القسم الرئيسي على التدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحث والتي كانت بمثابة طريقة جديدة أبعثت الملل الذي سيطر على اللاعبين نتيجة استخدام التمارين المعتادة فضلاً عن طريقة التدريب التكراري والتدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة والتي كان لها اثر كبير في تطوير القدرات البدنية الخاصة اذ ادت الى اندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي ويتفاعل كبير نتيجة المتعة في أداء تمريناتهم الخاصة , "كما أن استخدام أدوات مساعدة جديدة (الثقالات) في التدريب كانت هي الأخرى دافعاً كبيراً لخلق روح المنافسة بين اللاعبين لتحقيق افضل أداء وقد اتصفت التدريبات التي أعدها الباحث بعامل التحدي مما دفع اللاعبين إلى أداء التدريبات باندفاع عالي ، وبالتالي ظهور نتائج إيجابية في الاختبارات البعدية والوصول إلى الهدف , إذ إن التدريبات الدفاعية بالادوات هي التي تناسب في تركيبها مع مستوى اداء اللاعبين والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم تصعبها تدريجياً مع مرور الوقت".(حمادة :2013:156)

كما يرى الباحث ان التدريبات المعدة كان لها اثر كبير في احداث الفروق و المؤثرة وفعالة للمجموعة التجريبية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التدريبات , اذ تم اداؤها بحجم تدريبي كافٍ وبشدد تدريبيه مؤثرة تتناسب واهداف التدريب مع مراعاة الباحث لمبدأ الاعداد والتكرار الى جانب مبدأ التنوع وتعقيد الاحمال التدريبية المناسبة لمستوى التطور الحاصل لدى افراد العينة اذ تم اعداد هذه التدريبات بشكل منتظم وعلمي مع مراعاة التدرج في الشدد التدريبية وفترات راحة كافية وقد أكد (محمد رضا ابراهيم) ذلك اذ يشير إلى: " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب أن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثر".(المدامغة :2008: 88)

أذ أن التدريبات الخاصة بكرة اليد هدفت إلى تطوير المجاميع العضلية العاملة في اللعبة (الذراعين والرجلين) والاهم من ذلك ضمان قدرالإمكان أن يكون تطوير وإعداد هذه المجاميع بمسارات حركية مشابهة للأداء بلعبة كرة اليد، وكذلك يجب دمج تمارين القوة الانفجارية في الإعداد الخاص مع التحركات الدفاعية والهجومية أوعن طريق التمارين المرتبطة بمهارات اللعبة "ويخطئ الذين يظنون إن هناك فصلا بين تنمية القدرات البدنية وتنمية المهارات الحركية".(البصير :1999: 91) , ولهذا ينبغي إعطاء التدريبات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والانفجارية بمسارات حركية للانقباض العضلي مقارنة لمسارات انقباض العضلات إنشاء أداء التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية، وهذا ما أشار إليه أبو العلا من أن " القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري "(عبدالفتاح :1997:133) ، كما إن التدريبات والتي تدرب بها عينة البحث كانت ملائمة لمستوى العينة من حيث الشدة والحجم والراحة وهذا ما يراه (محمود عبدالله) من "أن إعطاء التمارين على وفق الأسلوب العلمي الصحيح يعزز في زيادة كفاءة العمل للمجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات الدفاعية وبالتالي يزداد أكتساب اللاعب للقدرات البدنية أثناء التدريب".(عبدالله وآخرون):1991:42) ، وهذا ما أكده البساطي "إن تطوير أي مكون بدني لا يتم إذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين اللاعبين ومكونات العملية التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى".(البساطي: 1998: 42) (أذ ان الفئة العمرية (12-14) سنة التي تم استهدافها وتطبيق التدريبات الدفاعية بالنقص العددي ومن خلال النتائج أظهرت النتائج المعنوية ويعود السبب في ان التنوع والتشويق وزيادة التكرار من شأنه يزيد من استثارة اللاعبين وزيادة دافعيته نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي ، وهذا ما أكدهُ (صالح عبد الله الزغبى وماجد محمد الخياط ، 2014) " ان استخدام اكبر قدر من التدريبات وتنويعها في الوحدة الواحدة ليس فقط لغرض تنمية القدرات البدنية والمهارية وانما حتى لا يصاب الناشئ بالملل . ونتيجة لما تقدم فان المدرب الجيد هو الذي يستعين بأكبر عدد ممكن من التدريبات واستخدام الادوات التي تساعد على التنمية الحركية والبدنية والمهارية للاعبين ".(الزغبى و الخياط :2014:61), كذلك ان التمارين البدنية او الفنية او الخططية من الصعب الفصل بينهما لأن كل تمرين يمكن ان يطبق لتحقيق اهداف عدة , " فالتمرين الذي يستخدم لتطوير الناحية الدفاعية هو في الوقت نفسه يمكن ان يطور الناحية الهجومية والذي يطور الناحية الفنية يمكن ان يطور الناحية البدنية وهكذا بقية التمارين ".(عودة:2014:191).

الخاتمة :

على ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث أن التنظيم العلمي للتدريبات الدفاعية بالنقص العددي بالثقلات المستخدمة في البحث والتدرج بالصعوبة أسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد , كذلك ساهم التدرج بالحمل التدريبي والطريقة التدريبية المستخدمة برفع مستوى متغيرات البحث , التشويق والمنافسة و بالتتابع بالتدريبات ساعدة على ظهور التطور في المتغيرات, وعليه وجب على مدربين الفئات العمرية من استخدام التدريبات الدفاعية باستخدام الثقلات لما لها من فائدة على قدرات اللاعبين, أجراء دراسات مشابهة يستخدم فيها الثقلات لتطوير القدرات البدنية للاعبين.

المصادر والمراجع :

- ❖ عبد الفتاح أبو العلا احمد: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1 (القاهرة، دار الفكر، 1997).
- ❖ عودة احمد عريبي ؛ الإعداد البدني في كرة اليد : ط 1 (بغداد , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2014).
- ❖ البساطي أمر الله: قواعد وأسس التدريب الرياضي (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998) .
- ❖ احمد بسطويس؛ اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعب الرياضية ، ط1 (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2014) .
- ❖ العساف صالح حمد ؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية : (الرياض، مكتبة العبيكان، 1995).
- ❖ الزغبى صالح عبد الله والخياط ماجد محمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 (الاردن ، عمان ، دار الراية للنشر والطباعة ، 2014) .
- ❖ البصير عادل عبد: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)
- ❖ الصميدعي لؤي غانم وآخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط 1 (اربيل ، 2010) .
- ❖ المدامغة محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ،(بغداد مكتب الفضلي ، ط ١ . 2008) .
- ❖ حسانين محمد صبحي :التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط 7 ، (دار الفكر العربي ، القاهرة 2001)
- ❖ حسانين محمد صبحي؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط2، ج2، القاهرة، (دار الفكر العربي، 1987).
- ❖ عبدالله محمود (وآخرون): تعليم وتدريب الملاكمة (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1991)
- ❖ حمادة مفتي ابراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1994) .

