

تأثير تمرينات (Plank) لتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب

م. م. زهراء راضي جبار
المديرية العامة لتربية ميسان

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات (Plank) لتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب. أما فرض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية. ما منهجية البحث وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، وعينة البحث مجموعة من لاعبي نادي نفط ميسان بكرة اليد والبالغ عددهم (14) لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة، ومن خلال النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات وأهمها أفضلية المجموعة التجريبية في تطوير تمرينات (Plank) لتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد.

Abstract

The effect of (Plank) exercises to develop acid-base balance and speed of defensive movements to cover the quick attack of young handball players

By

Zahraa Radhi Jabbar

General Directorate of Education, Maysan

The aim of the research is to identify the effect of (Plank) exercises to develop the acid-base balance and the speed of performing defensive movements to cover the quick attack of youth handball players. As for the research hypothesis, there are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the experimental group in favor of the post-tests. What is the research methodology? The experimental method was used to suit the nature of the problem, and the research sample is a group of Maysan handball players from Oil Club (14) players, who were divided into two groups (control) and (experimental), with (7) players for each group. Through the results, conclusions were reached, the most important of which is the superiority of the experimental group in developing (Plank) exercises to develop the

acid-base balance and the speed of performing defensive movements to cover the quick attack of handball players.

1-مقدمة البحث وأهميته :

ان تبادل الأثر بين تطور المعرفة والعلوم وحاجات الإنسان أدى الى حدوث تغييرات وتعديلات في مجالات الحياة المختلفة ، ومن هذه المجالات التي نالها نصيب واخر من التغيير والتطور في المجال الرياضي ، اذ لم تعد الرياضة جهداً و عرقاً وعضلات وانجازاً رياضياً بل اصبحت تهدف الى تربية الانسان واداة بناءه الجسمي والبدني وفق صيغ اداء فسيولوجي افضل والمؤشرات البيو كيميائية التوازن الحامضي - القاعدي ، مما يحسن فن سبل تطور اللاعب لقدراته البدنية والنفسية والعقلية على نحو يخدم اللاعب الامثل للطاقة. والرياضة التنافسية تتطلب بذل الجهد المستمر واستخدام جميع الوسائل المتاحة للوصول الى افضل مستوى عن طريق التدريب المخطط والمبرمج له وكل ما يتعلق بالتدريب الرياضي من علوم وطرق و وسائل مختلفة. لقد احدثت التغيرات الاجتماعية وخاصة في ضوء المتغيرات البدنية والحركية والمهاري والعقلي ورياضة كرة اليد.

ان التدريب على التمرينات (Plank) وكرة اليد واحدة من الألعاب الفرقية التي تتميز بالاحتكاك المستمرة بين لاعبي الطرفين المتنافسين والتي بدأت تحظى بشعبية كبيرة على المستويين المحلي والدولي لما تتميز به اللعبة من مزيج رائع في الأداء الفني والإيقاع السريع مما يثير إعجاب الجمهور ولاسيما عند تسجيل الأهداف بمهارة عالية من الدقة والخطط المعدة والمهياة لتمكين اللاعبين من أدائها بشكل جيد. وانه التمرينات (Plank) التمرينات و المؤشرات البيو كيميائية التوازن الحامضي - القاعدي الذي يسعى الى رفع مستوى أنواع القوة والتي تساعد على عضلات منطقة العالي للجسم ويعتمد على استقامتها في عضلات البطن ومن اجل تحقيق المستويات الرياضية العليا لابد من ايجاد استخدام طرائق واساليب تدريبية مختلفة واختيار انسبها لإحداث تغيرات بدنياً ومهاريأً أفضلية هذه التدريبات في أحداث تطوير في بعض أوجه التوازن الحامضي - القاعدي بكرة اليد، لكي نتمكن من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف على مدى صلاحية كل تدريب من هذه التدريبات ان الدور الذي يؤدي إلى التخطيط السليم للبرامج التدريبية اللاحقة وكذلك إيصال العملية التدريبية إلى أعلى درجات التقدم السريع لتحقيق النجاح وصولاً الى تحقيق الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية، ومن بين هذه التدريبات نجد تدريبات وأثرها كمناهج تدريبية وإمكانية دراستها موضوعاً لبحث علمي بتطبيق منهج تجريبي على لاعبي كرة اليد تحقيق ذلك برزت مشكلة البحث في محاولة لاستخدام التوازن الحامضي - القاعدي لذا كانت محاولة من قبل الباحث لتناول سبل تطوير قدراتهم البدنية و المهارة في ضوء المؤشرات البيو كيميائية ذات العلاقة والتي ترتبط بالعمل العضلي البدني والمهاري و محاولة تمرينات (Plank) لتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبي كرة اليد للشباب

1-3 مشكلة البحث:

مما لا شك فيه أن الأعداد الشامل في لعبة كرة اليد يتطلب التركيز على جميع النواحي البدنية والمهارة والخطية والنفسية والتربوية فضلاً عن المؤشرات البيو كيميائية التوازن الحامضي - القاعدي ، ويتم هذا من خلال وضع مناهج تدريبية تهدف

إلى تطوير مستويات اللاعبين ومنهم اللاعبين فئة المتقدمين بوصفهم القاعدة الأساسية لرفد الفئات المتقدمة وصولاً للمنتخبات الوطنية لتحقيق أفضل النتائج والإنجازات في مجال اللعبة،

فمن خلال إطلاع الباحثة على التدريبات المستخدمة تمرينات (Plank) لتطوير و المؤشرات البيو كيميائية التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب وجد عدم إعطائها أهمية كبيرة مع أنها هي التي تعطي تأثيراً ايجابياً وبشكل أفضل لمستوى الأعداد البدني لهذه الفئة المتقدمين، مما حددت الباحثة إلى إعداد مناهج تدريبية مقترحة لتدريبات تمرينات (Plank) يأمل من خلالها الارتقاء بمستوى اللاعبين وصولاً إلى تنمية و المؤشرات البيو كيميائية التوازن الحامضي - القاعدي لهذه الفئة المتقدمين

1-4 أهداف البحث:

1- أعداد تمرينات (Plank) لتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد.

2- التعرف على تأثير تمرينات (Plank) لتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد

1-5 فروض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب

1-6 مجالات البحث:

1-6-1 المجال البشري : لاعبو نبط ميسان بكرة اليد للشباب.

1-6-2 المجال الزماني : 1/ 11/ 2023 ولغاية 20/ 3/ 2024

1-6-3 المجال المكاني : قاعة نادي ميسان الرياضي بكرة اليد

1-7 تحديد المصطلحات:

- (Plank) هو من التمرينات الذي يسعى الى رفع مستوى أنواع القوة والتي تساعد على عضلات منطقة العالي للجسم ويعتمد على استقامتها في عضلات البطن (nation.com/training).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهجية البحث :

استخدم الباحثة المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة مرجعاً للمقارنة بحيث تكون المجموعات " (عبد المعطى محمد عساف وآخرون : 2002، 80). متكافئة تماماً في ظروفها جميعاً ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية

3-2 مجمع وعينة البحث

هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل (وجيه محبوب : 1993، ص133). الذي يجري الباحثة عليه مجمل عمله ،فقد تم اختيار عدد من اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي نادي نفط ميسان بكرة اليد للشباب والبالغ عددهم (14) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (7) لاعبا لكل مجموعة (ومن أجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لابد أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماماً في الظروف جميعاً ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية) أجرى الباحثة تكافؤ على أفراد المجموعتين يوضح التكافؤ.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث:

(المقابلة ، الملاحظة ، الاستبانة، الاختبار)

3-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :

1-جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (4).

1- طابعة ليزيرية نوع Canon 2900.

2- ساعة توقيت عدد (2) بنوع (Sony)

3- أقماع (شواخص) بلاستيك عدد(20) وكرة اليد وصافرة

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد الاختبارات:

قامت الباحثة بإعداد استمارة لاختيار الاختبارات المناسبة للمهارات قيد الدراسة وتم عرض الاستمارة على مجموعة من المختصين في كرة اليد وعددهم (4) ملحق(1) و(2)، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (70%) فما فوق والجدول(1) يوضح ذلك.

(1)

يبين النسب المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات قيد الدراسة

المهارات	الاختبارات	التكرار	النسبة
التحرك الدفاعي	سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	6	75%
	التحركات الخاطف (تسع علامات)	2	25%

3-4-2 اختبارات البحث :

أولاً : اختبار الأول تم سحب عينة دم من اللاعبين للمؤشرات البيو الكيمائية، التوازن الحامضي - القاعدي - (PH الدم) : بمقدار 3cc قبل الجهد . بحيث يكون اللاعبون في حالة راحة كاملة ويدون ممارسة أي جهد بدني ويدون تناول أفراد العينة لأي طعام أو شراب قبل 90 دقيقة من الاختبار ، وقد تم سحب عينة الدم بواسطة معاون طبي ومن الوريد في منطقة العضد ومن ثم افراغ الدم من الحقن إلى أنابيب ضغط الدم المرقمة حسب تسلسل اسماء اللاعبين في استمارة تسجيل خاصة بكل اختبار بحيث يكون الرقم الذي على الأنبوبة يعبر عن اسم اللاعب. وبعد حفظ الدم في الأنبوبة يتم فصله لاستخراج المصل في الغرفة نفسها التي تم سحب الدم فيها وبواسطة كيميائي مختص وباستخدام Senterfuge بسرعة 3000 دورة / دقيقة ومن ثم يسحب السيرم ويوضع في أنبوبة فارغة تحمل الرقم نفسه لأنبوبة حفظ الدم مكتوب عليها رقم اللاعب واسم الاختبار (قبل الجهد) وبعد ذلك تحفظ في صندوق التبريد (Cool Box) وتنقل لتحفظ في مكان بارد جدا (Freez) وتكرر نفس العملية مع بقية اللاعبين . بعدها يتم إجراء المباراة بين الفريق فتكون مدة اللعب فترتين كل فترة (10 دقائق) ثم ترك اللاعبين لمدة (5 دقائق) بعدها اخذ عينة دم من اللاعبين وبالطريقة نفسها في الإجراء القبلي ولكن في الإجراء البعدي *

ثانياً : اولاً : اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (ضياء الخياط نوفل محمد: 2001 172)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

الأدوات: ملعب كرة يد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: ترسم تسع علامات، واحدة منها (1) على خط الـ 6م ، وثمانية (2،3،4،5،6،7،8)، الأولى منها على خط منتصف الملعب ،والسبعة الآخرين الأخرى على منطقة الـ (6) متر من نصف الملعب الثاني والمسافة بين كل منها (150)سم. كما موضح بالشكل (2)، يقف المختبر فوق العلامة رقم (1) وعند إعطاء إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بالعدو للأمام حتى منتصف الملعب (العلامة رقم 8) ثم يقوم بتغيير اتجاهه لمواجهة المرمى بالظهر والتقهقر السريع للخلف لعمل تحركات خلفية بميل، ويلامس العلامات المرسومة بالقدمين، حتى يصل إلى العلامة رقم (9).

شروط الأداء:

* السادة هم :

1- أ.د. مجيد جاسب حسين (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ميسان)

2- أ.م.د. مثنى ليث حاتم (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ميسان)

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع، من حيث تحركات الرجلين، وشكل الذراعين واليدين.
- 2- يجب قيام المختبر بالعدو حتى منتصف الملعب (العلامة رقم 8) ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر ويتفهم للخلف بسرعة ليعمل تحركات خلفية بميل من خلال ملامسة العلامات الموضوعة بالقدمين.
- 3- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة.

حساب الدرجات: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من العلامة رقم (1) حتى العلامة

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/12/10 على لاعبي مجتمع البحث هم نادي نفط ميسان والبالغ عددهم (4) لاعباً قبل قيامها بالبحث بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته ، وقامت بتطبيق الاختبارات التي وضعها الهدف من ورائها ما يلي:

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية .
- 2- التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها .
- 3- ملاحظة مدى ملائمة كادر العمل المساعد .
- 4- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبي كرة اليد

3-5 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد اشتملت على الاختبارات (الاختبارات التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبي كرة اليد للشباب) في تمام الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ 2023/12/15 في قاعة نادي نفط ميسان الرياضي

3-6 المنهج التدريبي:

يحتوي المنهج التدريبي على مجموعة تمارين تطبيقية خاصة تمرينات (Plank) لتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبي كرة اليد خلال الوحدات التدريبية .

وقد احتوى المنهج على (24) وحدة تدريبية تم تنفيذها على مجموعة البحث اعتباراً من 2024/1/16 ولغاية 2024/2/15 وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع والزمن الكلي للتمرينات خلال (8) أسابيع.

استخدمت الباحثة مبدأ التموج في الحمل التدريبي في الدورات الصغرى والدورة المتوسطة وبنسبة (1:3) ، استخدم في المنهج درجات الحمل الأقصى ،الأقل من الأقصى، المتوسط، الخفيف والراحة الايجابية. بلغ الوقت الكلي للمنهج - اعتمدت شدة

التمرينات على شدة الوحدة التدريبية الموضوعة من قبل مدرب الفريق، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحده تدريبيه وكان الوقت المستغرق لإعطاء هذه التمرينات قد تبين من أسبوع إلى آخر، إذ إن زمن هذه التمرينات بدأ بالتصاعد منذ الأسبوع الثاني وحتى الأسبوع الثامن أذ بلغ مجمل وقت التمرينات خلال (8) أسابيع (498د) د قيد الدراسة

3-7 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الجمعة الموافق 2024/2/23 في قاعة نادي نفط ميسان المغلقة للألعاب الرياضية ولمدة يوم واحد وقد اتبعت الباحثة نفس الإجراءات التي اتبعتها في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة في الاختبارات والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من أجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات. وكان الهدف من الاختبارات هو التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعبون ومدى التطور الحاصل لديهم بعد تطبيقهم التمرينات التدريبية المقترحة .

3-8 الوسائل الإحصائية:

من أجل تحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss):
(قانون النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط. قانون (ت) (T test) للعينات المتناظرة)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية الاختبارات اختبار الاختبارات التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للكرة اليد للشباب:
بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة من الباحثة ، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات البحث

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
التوازن الحامضي - القاعدي- (PH الدم)	Mgld l	7.32	0.03	7.26	0.04	15.11	0.00	معنوي
أداء التحركات	ثانية	14.449	0.559	12.107	1.977	3.789	0.005	معنوي

								الدفاعية لتغطية الخاطف
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------

درجة الحرية (ن-1) (7-1=6) ومستوى الدلالة $\geq (0.05)$.

من خلال الاطلاع على الجدول (2) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحامضي - القاعدي ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (7,32) ، وبانحراف معياري (0,03)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7,26) وبانحراف معياري (0,04). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (15,11) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي. اما في اختبار أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (14,449) ثانية ، وبانحراف معياري (0,559) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12,107) ثانية، وبانحراف معياري (1,977) . وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3,789) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (6)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً.

4-1-2 وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات للكرة اليد:

بعد أن انتهت الباحثة من اختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من عينة البحث عمد إلى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً كما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات

اسم الاختبار	المعامل الاحصائي	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
التوازن الحامضي - القاعدي - (PH الدم		mgldl	7.28	0.03	7.15	0.04	10.15	0.00	معنوي
أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف		ثانية	14.159	0.927	9.578	0.699	15.175	0.000	معنوي

درجة الحرية (ن-1) (7-1=6) ومستوى الدلالة $\geq (0.05)$.

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحامضي - القاعدي ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (7,28) ، وبانحراف معياري (0,03)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7,15) ، وبانحراف معياري (0,04). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (10,15) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار أداء التمرينات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (14,159) ، وبانحراف معياري (0,927) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9,578) ، وبانحراف معياري (0,699) . تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (6)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبارات للكرة اليد:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة من الباحثة، ومعالجتها إحصائياً كما مبين في الجدول (4) .

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات الثلاثة

الاسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوب	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
التوازن الحامضي - القاعدي - (PH الدم)	Mgldl	7.15	0.04	7.26	0.04	11,23	0.00	دال
أداء التمرينات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	الدرجة	9.578	0.699	12.107	1.977	3.619	0.002	دال

درجة الحرية (ن-2) (14-2=12) ومستوى الدلالة $\geq (0.05)$.

من خلال عرض الجدول أعلاه ، نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار التوازن الحامضي - القاعدي قد بلغ (7,15) للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (0,04) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7,26) ، وبانحراف معياري (0,04) . وتحت مستوى دلالة (0,00) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف قد بلغ الوسط الحسابي (9,578) للمجموعة التجريبية ، وبانحراف معياري بلغ (0,699) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (12,107) درجة ، وبانحراف معياري (1,977). تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2 مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على النتائج الموضحة في الجدول (2) والذي يبين فيه نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات قيد الدراسة والجدول (3) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لنفس الاختبارات وكذلك الجدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، يتضح لنا ان المجموعة التجريبية كان مستوى تطورها أفضل من المجموعة الضابطة بدليل النتائج التي وجدناها في الجداول أنفة الذكر، وإن نتائج المجموعة التجريبية

التي طبق أفرادها للتمرينات (Plank) لتطوير في اختبار التوازن الحامضي - القاعدي - (PH الدم) و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين قد كان تطور مستواهم أفضل من المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمرينات الخاصة بل عملوا وفق المنهج الموضوع من قبل مدرب الفريق وإن ما يعزز هذا الكلام هو العودة إلى نتائج الجداول (3)(4)(5). وترى الباحثة الى ان تؤدي التمرينات للتمرينات (Plank) إلى اتباع منهجية صحيحة في تدريبات التنافس التي تعمل على تطور قدرة اللاعب على التأهيل التمارين الخاصة للعب في كرة اليد

وترى الباحثة أن (PH الدم) التي أظهرت فروقاً معنوية بأن الزيادة في ايون الهيدروجين يؤدي الى انقاص قدرة الخلايا العضلية لانتاج ATP عن طريق تخفيض المفتاح الانزيمي الداخل في العمليات اللاهوائية والهوائية لانتاج ATP . أما سبب ارتفاع (PH الدم) فتعزوه الباحثة إلى الإيقاع اليومي للمسالك التنفسية التي تكون مفتوحة في أقصى مدى لها وبما ان مقدار الجهد الذي تعرضت له العينة تبقى الآلية التنفسية العامل الوحيد في التحكم بقيمة pH الدم، وبهذا ستعمل الرئتان عن طريق التهوية الفعالة على إزالة ثاني أكسيد الكربون من الدم الذي ينقله إليها مما يقلل من تركيز ايونات الهيدروجين (H^+) بشكل (خريبط، 1990) أكفاً .

وتعزو الباحثة سبب الفروق أيضاً في النتائج بين تطوير الى مستوى الأفراد وقدرتهم على وهذه العملية تحتاج الى قابلية كبيرة في (PH الدم) لدى اللاعب كرة اليد ان الرياضي الذي ينشد تحقيق أقصى اداء يجب ان يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية كما يتعلم ان يوجه في كرة اليد ويستجيب للتلميحات المعينة المرتبطة بالاداء، (أسامة كامل راتب: 2000، 365) وإن الباحثة قبل إعدادها للتمرينات الخاصة للتمرينات (Plank) التي هدف من خلالها تطوير "أنها القدرة على القيام بعمل من الأعمال بشكل يتم بالدقة والسهولة والسيطرة والاقتصاد فيما يبذله الفرد من جهد (عبدالله حسين اللامي: 2006، 43). و أن المهارات الهجومية المهمة والرئيسة في كرة اليد والتي لا تقل أهميتها عن عملية التصويب فيواسطتها يمكن الوصول إلى هدف المنافس والذي يكون له تأثير ايجابي على عدد الأهداف المسجلة؛ إذ تنقل المناولة الكرة إلى أحسن الأماكن للتهديف" (منير جرجس إبراهيم: 2004، 71). أما بالنسبة لاختبار وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان الهدف الاساسي من البرنامج التدريبي من خلال الممارسة والتكرار في عملية التدريب (Plank) (PH الدم) وتحسين مستوى الاداء المهاري ابن الدفاعي عن طريق

اعطاء بعض التمارين التخصصية الدفاعية المتمثلة بحركات قصيرة وطويلة في اتجاهات متعددة ومختلفة ساعدت افراد عينة البحث في تطور مستوى نحو الافضل وهذا ما اكده الخياط وآخرون. (2001) عملية الدفاعي في كرة اليد لا يقتصر فقط في تجنب الاصابة عن المرمى بهدف ان انما محاوله الاستحواذ على الكرة والبدء مراحل عمليه الهجوم وفضلا عن ذلك ان الدفاع الجيد يعطي اثر نفسي للاعبي الفريق خلال فتره مباراة. (ضياء الخياط نوفل محمد: 2001 ، 172)

كما تعزو الباحثة ان التدريب لهذه (Plank) وفقا نسب معينه مؤثره في مستوى الاداء المهاري الدفاعي امر ضروري جدا وخاصه عندما يكون هناك استقرار في المتطلب البدني الذي يتعامل مع التحركات الدفاعية المتمثلة بعملية الحركة اللاعب الى حدود منطقه ثم العودة الى منطقه المرمى ثم الانطلاق في حاله قطع الكرة والبدء بقيام بعملية الهجوم وفضلا كلها متغيرات تحدث بصورة انيه في المباراة لذا يجب على اللاعب التعود على طريقه الانتقال والتحرك والتدريبات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي تعمل على تطوير (PH الدم) وتحسين مستوى الاداء البدني المهاري خلال فترة المنافسات. (ياسر دبور: 1996، 21)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- للتمرينات (Plank) لتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبي لدى المجموعه التجريبية من لاعبي كرة اليد للشباب
- 2- أفضلية المجموعه التجريبية في تطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد للشباب لدى المجموعه التجريبية
- 3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البعدية للمتغيرات البحث لكل من (التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف كرة اليد للشباب)

5-2 التوصيات

- 1- الاهتمام بتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد للشباب .
- 2- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير التمرينات التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم على عينات لم يتم تناولها في الدراسة الحالية من حيث العمر ولكلا الجنسين .

المصادر

- (1) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضية -المفاهيم - التطبيقات، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- (2) ضياء الخياط نوفل محمد: كره اليد الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر 2001 .
- (3) عبد المعطى محمد عساف وآخرون . التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط1 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان : 2002، ص80 .
- (4) عبدالله حسين اللامي: اساسيات التعلم الحركي، ط1، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2006.

- (5) قيس ناجي و بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987.
- (6) منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- (7) وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد : 1993، ص133.
- (8) ياسر دبور: كره اليد الحديثة الاسكندرية ، منشأة، المعارف الاسكندرية 1996.
- (9) <https://www.t-nation.com/training>

ملحق(1) ترشيح الاختبارات من قبل السادة الخبراء

إلى المحترم

تحية طيبة:-

تروم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان(تأثير تمرينات (Plank) لتطوير التوازن الحامضي - القاعدي و سرعة أداء

التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب)

ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية وكفاءة مشهود بها..... يرجى تفضلكم باختيار اختبار واحد لكل من الصفات

الحركية قيد الدراسة الموجودة في الاستمارة المرفقة لكي يتسنى لنا إكمال متطلبات البحث وتقبل فائق

التقدير والاحترام

ملاحظة:- يرجى وضع علامة (/) أمام الاختبار المناسب.

الاختبار	الاختبارات	المتغيرات
	سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	التحرك الدفاعي