

تأثير تدريبات بالدفاع المركب (المفتوح - المغلق) في تطوير بعض التحركات

الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد

م. د نصير حميد كريم سعيد

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

naserhandboll@gmail.com

الكلمات المفتاحية / تدريبات بالدفاع المركب (المفتوح - المغلق) - التحركات الدفاعية بكرة اليد
ملخص البحث :

ان الدفاع في كرة اليد هو احد العناصر الهامة والتي تمثل المحرك الحقيقي للأداء في كرة اليد ومما لا شك فيه ان اللعب الهجومي الحديث في كرة اليد الحديثة اصبح يعتمد على استخدام خطط هجومية متنوعة ومتعددة يضاف الى ذلك ارتفاع مستوى اللاعبين في قدراتهم الهجومية وذلك نتيجة تطوير قدراتهم البدنية والمهارية. وهذا يتطلب تطوير التحركات الدفاعية حتى يتمكن من التغلب على الخطط الهجومية المتنوعة لذلك اصبح من المهم ان تتبع خطط دفاعية مؤثرة تتلاءم وظروف المباراة على ضوء الاسلوب او التدريبات الحديثة الموضوعة ، هدف البحث الى اعداد مجموعة من التدريبات بالدفاع المركب (المفتوح - المغلق) في تطوير بعض التحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد وهدف البحث الحالي أيضا التعرف على تأثير التدريبات بالدفاع (المفتوح - المغلق) في تطوير بعض التحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد. أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة.

The effect of compound defense exercises (open - closed) in developing some defensive moves for young handball players
Abstract:

The defense in handball is one of the important elements that represent the real engine of performance in handball. There is no doubt that the modern offensive play in modern handball has become dependent on the use of various and multiple offensive plans, in addition to the high level of players in their offensive capabilities as a result of developing their abilities physical and skill. This requires the development of defensive moves in order to be able to overcome the various offensive plans, so it has become important to follow effective defensive plans The match and the conditions of the match are appropriate in the light of the method or the modern exercises set. The aim of the research

is to prepare a set of exercises with complex defense (open - closed) in developing some defensive moves for young players in handball. The current research goal is also to identify the effect of defense exercises (open - closed) in developing Some defensive moves for young handball players. The researcher used the one-group experimental method

الكلمات المفتاحية / تدريبات بالدفاع المركب (المفتوح - المغلق) / التحركات الدفاعية بكرة اليد

1- المقدمة :

إن التطور الذي حصل في مجال علم التدريب على الصعيدين النظري والعملي نتيجة البحوث العلمية والعملية التي مازالت مستمرة في استخدام التدريبات والأساليب التدريبية الحديثة والتي ساهمت في تطوير مستوى اللاعبين على وفق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي وتطبيقاته العملية والمتضمنة (للمنهج والمدرّب واللاعب).

وإن الأسس الواجب توافرها لنجاح عملية التدريب بشكل عام تتركز في وضع التدريبات والمناهج التدريبية المبنية على الأسس العلمية من حيث الأعداد الشامل المتضمن الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والتربوي والنظري للاعبين إذ إن أساس الارتقاء بالمستوى الرياضي في الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد والذي يتركز باستخدام التدريبات بصورة علمية صحيحة تتسجم والعنصر المراد تطويره سواء أكان بدنياً أو مهارياً إذ على المدرب أن يكون دقيقاً في اختيار الأسلوب المناسب لشكل الرياضة التي يعمل فيها والتي يمكن استخدامها من بقية الأساليب الأخرى لأجل تطوير وتحسين أي جانب سواء كان مهارياً أو خططياً أو بدنياً لتحقيق ما ينبغي تحقيقه. ولعبة كرة اليد قد أخذت تواكب هذا التطور حيث شهدت تغيرات كثيرة في أساليب التدريب من النواحي المختلفة منها وبشكل خاص التغيرات في أساليب تدريب الاندية والمنتخبات من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي تفاجئ بها الفرق المتنافسة في البطولات المحلية والدولية .

كما أن أتباع الاساليب التدريبية وتطويرها من خلال التنويع بمواقف التدريبات وأشكالها من أجل جعل اللاعب يتمتع بالقدرة على عملية اختيار التصرف السليم و المناسب لحل الواجب الدفاعي او الهجومي بأفضل صورة وحسب متطلبات الموقف الذي يوجهه في الدفاع وإمكانية التصرف اللحظي ضد الهجوم , وعليه فأن لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقية والتي تمتاز بالأداء الحركي المستمر والمتغير طيلة فترة

المباريات ومن خلال التحركات الدفاعية والهجومية كحائط الصد والتحرك للامام والخلف وللجانبيين ... الخ .

أذ تعد التدريبات الدفاعية المركبة (المفتوح - المغلق) والتي تجمع بين تدريبات الدفاع المفتوح وتدريبات الدفاع المغلق من على منطقة المرمى من خلال التحركات التي يقوم بها اللاعب أذ تم ادخال هذه التدريبات والتي تستهدف تطوير بعض التحركات الدفاعية بكرة اليد ، اذ أن الدفاع في كرة اليد من المسؤوليات المهمة التي يجب على المدرب أن يراعيها على ضوء هذا النوع من التحركات الدفاعية . " حيث تعددت أنواع الدفاع في الفترة الأخيرة وأضافت مسؤوليات إضافية على للاعبين وأصبح الدفاع الجيد له قيمة كبيرة في المنافسات ويقدر أهمية ذلك كل من اللاعب والمدرّب بحيث لا يجدوا أية صعوبات تبعاً لمتطلبات اللعب وتحركات المهاجمين " (علي:1988:139).

ويلعب الأسلوب الدفاعي دوراً مهماً في كرة اليد حيث ظهر جلياً 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، وقد أصبح الدفاع المفتوح السمة الأساسية التي تميز الدفاع الحديث بكرة اليد، كذلك الدفاع المغلق لا نه قديماً كان الهدف الأساس من الدفاع هو منع الكرة من الوصول إلى المرمى، أما الآن فقد أصبح الدفاع ضاغط لمحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها لشن هجوم خاطف على المنافس، فلعبة كرة اليد تتطلب تنفيذ اللعب الدفاعي الفردي او الجماعي بشكل دقيق وهذا لا يأتي الا بإتقان تحركات اللاعبين الدفاعية البحتة التي تمكن خط الدفاع من أداء واجباته بصورة مقننة ويعمل على أجادة اللاعبين على المهارات الدفاعية والتي تعمل على نجاح عملية الدفاع وتنظيم بناء الهجوم من خلال التفاعل الكبير في الأداء طوال زمن المباراة التي تتطلب خبرات مهارية عالية .

وجاءت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث الميدانية في مجال لعبة كرة اليد ومشاهداته لتدريبات والمباريات لشباب نادي ديالى بكرة اليد ، لاحظ عدم اهتمام المدربين في إعداد وتنظيم التدريبات الخاصة بالتحركات الدفاعية بأسلوب علمي من حيث مبدأ الخصوصية الذي يعد أحد مبادئ التدريب الرياضي، كذلك ظهور أخطاء متكررة في اثناء عملية الدفاع ضد الفريق المهاجم سواء دفاع لاعب ضد لاعب او الدفاع الجماعي ، حيث تعتمد التحركات الدفاعية على كيفية التعامل مع المهاجم ومتابعة ومراقبة حركاته وتصرفاته ويتطلب ذلك خبرة وتفكير جيد من قبل اللاعب المدافع لكي يتصرف وفقاً لذلك بطريقة هادفة واتخاذ المواقف

المناسبة وفقا لمجموعة من التحركات والتدريبات بغية أفضال المخطط الهجومي للفريق المنافس فضلاً عن ذلك أن بعض تدريبات المدربين في الدفاع تتم بشكل كيفي دون الأخذ بنظر الاعتبار بعض الجوانب التنظيمية للتشكيلات الدفاعية الخاص وعدم الاهتمام بالتدريبات وكيفية استخدامها ويكون جل اهتمامهم بالمهارات الهجومية التي تعد سمة اللاعب من حيث التنوع في المهارات , وعليه ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال الإجابة على التساؤل التالي : (هل إن تدريبات الدفاع المركب (المفتوح - المغلق) لها تأثير على بعض التحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد ؟) وللإجابة عن هذا التساؤل هي النتائج التي سيحصل عليها الباحث من خلال إجراءات البحث الميدانية . ومما تقدم تتجلى أهمية البحث الحالي في التعرف على أهمية التدريبات بالدفاع المركب في تطوير بعض التشكيلات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد كذلك قد تساعد هذه الدراسة الباحثين و المدربين وبالخصوص لعبة كرة اليد في بناء وتطبيق تدريبات وبرامج تدريبية أخرى تستخدم منهجية المدخل الخططي . هدف البحث الى اعداد مجموعة من التدريبات بالدفاع المركب (المفتوح - المغلق) في تطوير بعض التحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد وهدف البحث الحالي أيضا التعرف على تأثير التدريبات بالدفاع (المفتوح - المغلق) في تطوير بعض التحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد وفرض البحث وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض التحركات الدفاعية ولصالح الاختبارات البعدية .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي اذ يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تبين معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة , ويعرف التجريب " على أنه تغيير متعمد ومضبوط بالشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في الواقعة ذاتها وتفسيرها"(كاظم : 2016:82) ، أعتمد الباحث المنهج التجريبي ، بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2 - 2 مجتمع البحث وعينه :

إن طريقة اختيار مجتمع البحث مطلب من متطلبات البحث العلمي لكونها "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو الانموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله".(محجوب:2002:164) ، أختاره الباحث مجتمع البحث من اللاعبين الشباب بكرة اليد لا ندية القطر بكرة اليد لعام 2019 - 2020 ، أما عينة البحث هي مجموعة

جزئية من مجتمع الدراسة تحمل خصائصه وتمثله في ظاهرة موضوع البحث احسن تمثيل بحيث يمكن تعميم النتائج عليه.(نبي و حاجي :2021:81) ، حيث تم تحديد عينة البحث على النحو التالي :

- تم تحديد عينة البحث وهم لاعبو شباب نادي ديالى بكرة اليد وبلغ عددهم (18) لاعبا.
- تم اختيار(12) لاعبا يمثلون عينة البحث بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (2) حراس، وتحديد (4) لاعبين كعينة استطلاعية.

- إن اختيار شباب نادي ديالى كعينة عمدية كان للأسباب الآتية:

- 1- إن عينة البحث يمثلون المجتمع الأصل اصدق تمثيل.
- 2- ضمان تواجد العينة لأداء الاختبارات المستخدمة في البحث.
- 3- ضمان تنفيذ المفردات التدريبات اعلى عينة البحث.
- 4- ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ الاختبارات والتجربة.

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 اراء الخبراء الخاصة بالتحركات الدفاعية.

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) (2) .
- 6- حاسبة يدوية .
- 7- شواخص عدد(10).

2-4-1 الاختبار الاول: اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف:(درويش وأخرون:2002:144).

الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للأمام وللخلف.

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

مواصفات الاداء : تثبت علامات بالشريط اللاصق ، أحدهما على خط ال6 متر والثانية تقابلها تماماً، على خط ال9 متر ، يقف اللاعب المختبر فوق العلامة عنده خط ال6 متر ، وعند اعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بتحركات دفاعية للأمام للوصول الى العلامة المقابلة على خط ال9 متر ، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهور للوصول الى نقطة البداية ، وهكذا يكرر الاداء لأكثر عدد ممكن لمدة (15 ثا).

شروط الأداء : حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركة الرجلين (قصيرة وسريعة ومتلاحقة) وشكل الذراعين واليدين والجذع .

1. يجب الوصول للنقاط المرسومة عند خطي (ال6 متر و ال9 متر) وملامستها بالقدمين .

2. على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

3. أي أداء يخالف الشروط لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (15ثا).

2-4-2 الاختبار الثاني: اختبار التحركات الدفاعية للجانبين: (درويش وأخرون:2002:145).

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانبين.

الادوات : ملعب كرة اليد ، شريط لاصق ، ساعة إيقاف .

مواصفات الاداء : تثبت علامتان بالشريط اللاصق على خط ال6 امتار (أ ، ب) ، المسافة بينهما 300 سم . يقف اللاعب (المختبر) فوق العلامة أ ، وعند اعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية جانبية للوصول الى العلامة ب ، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الجانبية ايضا للوصول الى النقطة أ ، وهكذا يكرر الاداء لأكثر عدد ممكن لمدة 15 ثانية.

شروط الاداء :

1. حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين (عدم

تقاطعهما) وشكل الذراعين واليدين والجذع .

2. يجب الوصول للنقاط المرسومة (أ ، ب) وملاستهما بالقدمين ، والتحرك كما هو بالشكل (3).

3. على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار
4. أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات :يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ 15 ثانية.

2-4-3 الاختبار الثالث: اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه: (درويش وآخرون:2002:148).

الغرض من الاختبار : قياس سرعة اداء التحركات الدفاعية للجانب والأمام بميل وللخلف بميل مع تغير الاتجاه

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

مواصفات الأداء : ترسم اربع علامات على الارض بالشريط اللاصق ، ثلاث منها (أ ، ب ، ج) بالقرب من خط الـ 6 أمتار والمسافة بينها 150 سم ، وواحدة (د) على خط الـ 9 أمتار بحيث تشكل العلامات الأربع مثلث قاعدته العلامات (ب ، أ ، ج) ورأسه (د) . يقف المختبر فوق العلامة (أ) ، وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك حركات جانبية الى العلامة (ب) ، ثم للأمام بميل للعلامة (د) ، ثم يتحرك للخلف (بالظهر) يميل ليصل للنقطة (ج) وأخيرا يقوم بعمل تحركات جانبية ليصل الى العلامة (أ) . لحظة وصول اللاعب للعلامة يكرر نفس الاداء ولكن بعكس اتجاه الحركة بحيث يبدأ من العلامة (أ) الى العلامة (ج) ، ثم (د) ، ثم (ب) وأخيرا يصل الى العلامة (أ) يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة 30 ثانية.

شروط الاداء :

- 1 . حركة اللاعب تكون مماثلة تماما لحركات الدفاع من حيث حركة الرجلين اثناء التحرك للجانب و للأمام و للخلف بميل ، والذراعين و اليدين .
- 2 . يجب الوصول الى العلامات المرسومة (ب ، د ، ج ، أ) وملاستها بالقدمين .
- 3 . على المختبر تحتسب كل محاولة صحيحة بثمانية درجات . درجة عند وصول اللاعب (المختبر) للعلامة (ب) ودرجة عند وصوله للعلامة (د) ، ودرجة عند وصوله للعلامة (ج) ، ودرجة عن كل اداء صحيح في الوصول الى النقاط (ج ، ب ، أ) عند تغير اتجاهه و التحرك لملاستها .

4. في حالة عدم اتباع المختبر لأي شرط من شروط الاختبار عند التحرك لملامسة العلامات المرسومة ، تخصم درجة واحدة عن كل خطأ ارتكبه في الوصول الى العلامة المرسومة وملامستها بالقدمين .

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال الـ30 ثانية . تكرار الاداء الى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

5 . أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات : في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار ، وعدم اكمال المختبر للمحاولة (التحرك للجانب ثم للامام بميل ، ثم للخلف بميل ، ثم للجانب ويعود لتكرار الاداء - العكس - مع تغير الاتجاه . ولكن دون اكمال المحاولة) تجمع درجات العلامات وتضاف الى المحاولات الصحيحة .

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات والاطفاء حيث تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات وتطبيق التدريبات لتفاديها مستقبلاً" (كاظم : 2016:104). حيث قام الباحث بالتجارب الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من غير عينة البحث واجريت التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة (3) عصرا في يوم الثلاثاء الموافق (1/1/2019) في القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في ديالى وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1. التأكد من الادوات المستخدمة
2. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل تدريب.
3. شرح وتوضيح طريقة أداء الاختبار للعينة
4. كفاءة فريق العمل المساعد.
5. التعرف على عدد التدريبات المستخدمة في الجرعة التدريبية.
6. التعرف على صعوبة التدريبات وتدرجها.
7. تسجيل النتائج في استمارات تسجيل خاصة أعدها الباحث لكل اختبار .

3-5 أسس اعداد التدريبات بالدفاع المركب (المفتوح - المغلق).

1. أن التدريبات التي وضعها الباحث هدفها تطوير التحركات الدفاعية بكرة اليد وليس هدفاً آخر.
2. مبدأ الخصوصية في التدريبات الموضوعة.
3. راعى الباحث المرحلة العمرية لا فراد عينة البحث .
4. الامن والسلامة للاعبين في تنفيذ التدريبات.
5. ملائمة التدريبات لطريقة التدريب المستخدمة.

3-6 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات القبلية بأجراء اختبارات للتحركات الدفاعية على أفراد عينة البحث في يوم (الاربعاء) الموافق 2019/1/2 والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارة خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

3-7 التجربة الرئيسة وتنفيذ تدريبات الدفاع المركب (المفتوح-المغلق).

شرع الباحث بتنفيذ التدريبات المقررة على عينة البحث في يوم الجمعة 4 / 1 2019/ ولغاية الثلاثاء 26 / 2 / 2019 وبواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع أي كان مجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية ، وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة . ونفذت الوحدات التدريبية في الايام (الجمعة - الاحد - الثلاثاء) من كل أسبوع ، وتركزت الوحدات في التدريب على التحركات الدفاعية بكرة اليد في (جزء) من القسم الرئيسي ومدتها (20) د باعتباره الجزء الخاص لتدريب هذه التحركات ، أعطيت (4) تدريبات في كل وحدة تدريبية وكان حجم التدريب الواحد (5) دقائق وتخللها فترات راحة بين تكرار وآخر وبين تمرين وآخر ، اعتمد الباحث على مبدأ زيادة الحمل في الوحدات التدريبية ، كذلك استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة وطريقة التدريب التكراري ، اعتمد الباحث في احتساب الشدة التدريبية على أساس معدل النبض كذلك اعتمد الباحث في تحديد فترات الراحة بين التدريبات أن تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية والطبيعية للاعب ، تم تطبيق التدريبات في فترة الاعداد الخاص من الموسم التدريبي.

3-8 الاختبارات البعدية .

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم (الجمعة) الموافق 2019/3/1 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- 9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في استخراج النتائج .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين (القبلي _ البعدي) وقيم فروق
الاوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة
التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±						
1	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	عدد	4.50 0	1.00 0	6.58 3	0.90 0	- 2.083	0.51 5	0.149	2.410	0.00 0	معنوي
2	التحركات الدفاعية للجانبين	عدد	4.25 0	1.42 2	6.91 7	1.37 9	- 2.667	0.88 8	0.256	3.230	0.00 0	معنوي
3	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	عدد	3.75 0	1.21 6	6.66 7	0.88 8	- 2.917	1.24 0	0.358	3.705	0.00 0	معنوي

من خلال الجدول (1) حيث يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T.TEST) المحتسبة والخطأ المعياري ومستوى الدلالة لمتغيرات التحركات الدفاعية بكرة اليد ، اذ تبين أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف قد بلغ (4.500)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1.000) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.583) وكانت قيمة الانحراف المعياري (0.900) ولغرض معرفة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية استخدم الباحث (T.TEST) ، إذ ظهر أنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية في الاختبار (القبلي والبعدي) قد بلغت (-2.083) وكانت قيمة (T.TEST) المحتسبة (2.410) عند مستوى خطأ بلغ (0.256) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة البالغة (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار التحركات

الدفاعية للأمام وللخلف لعينة البحث, أمّا في اختبار التحركات الدفاعية للجانبين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.250) وبانحراف معياري بلغ (1.422) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.917) وكانت قيمة الانحراف المعياري (1.379) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (T.TEST) اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية (القبليّة والبعديّة) لاختبار التحركات الدفاعية للجانبين (-2.667) , وبلغت قيمة (T.TEST) المحسّبة (3.230) عند مستوى خطأ بلغ (0.183) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار التحركات الدفاعية للجانبين لدى عينة البحث.

وتبين في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.750) وبانحراف معياري بلغ (1.216) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.667) وكانت قيمة الانحراف المعياري (0.888) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار (T.TEST) للعينات المترابطة، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية (القبليّة و البعديّة) لاختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه (-2.917) وبلغت قيمة (T.TEST) المحسّبة (3.705) عند مستوى خطأ بلغ (0.358) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه لدى عينة البحث.

4-2 مناقشة نتائج اختبارات التحركات الدفاعية بكرة اليد للاختبارات

القبليّة والبعديّة لعينة البحث :

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (1) لاختبار التحركات الدفاعية عن وجود فروق معنوية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى استخدام التدريبات التي اعدّها الباحث والتي كانت مشابهة الى التحرك الذي يتكرر في المنافسة و تستهدف النظام السائد في اللعبة ، أي الخصوصية باستخدام هذه التدريبات بما يتلاءم مع متطلبات مواقف اللعب في حالة الدفاع ، ان جل ما تتمتع به لعبة كرة اليد الحديثة ولاسيما التحركات الدفاعية هو سيادة عامل السرعة والقوة بأنواعها التي تظهر من خلال بعض التحركات الدفاعية التي تتسم بالمهاجمة والانقضاض على المنافس حيث يستوجب نجاحها تطور قدرات خاصة التي تمكن المدافع من أن يباغت المنافس ويسبق تحركه تجاه الفراغات الدفاعية أو المناولات الهجومية أو التصويب تجاه الهدف ومن ثم التأثير في

التصور الهجومي للمنافس وبالتالي التصور الهجومي للفريق ككل محاولاً من أن يوقعه في أخطاء قانونية يستفيد منها الفريق المدافع.

ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في بعض التحركات الدفاعية إلى إعطاء الأهمية الكاملة والوقت الكافي لاختيار التدريبات المناسبة لتنفيذ الواجب الدفاعي إثناء الوحدات التدريبية علماً أن نجاح الخطط الدفاعية يتحقق من خلال الجهد المبذول إثناء أداء التحركات الدفاعية وهذه هي الصفة التي أعطت هذا التفوق لعينة البحث، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (عبد الجواد) " يجب على المدربين أن يعطون للدفاع أهمية أكبر مما يعطون للهجوم والسبب في ذلك يعود على أن الفريق عندما يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على فريق المنافس فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه" (عبد الجواد 1997:95).

كما يؤكد الباحث أن هذه التحركات تعتبر من أكثر الأساليب الدفاعية التي تؤدي إلى إرباك اللاعب المهاجم من القيام بعملية الخداع والتصويب فضلاً عن أن الضغط على اللاعب الحائز على الكرة يعمل على إجبار الفريق المنافس بالتراجع عن أداء الواجب المكلف به، ويتفق الباحث مع ما جاء به (عبد الخالق) " يجب على المدرب أن يكون مسؤولاً عن تطوير لاعبيه بجميع أنواع التحركات الدفاعية والمهارية و الخططية وان يعمل على تطوير أنواع النواحي الفردية التي يتمتع بها كل فرد وبعد دراسة عميقة وتحليلها يؤكد اثناء التدريب على كل واحد منهم أن يمارسها ويبدع فيها لخدمة فريقه" (عبد الخالق 1999:239). حيث عمد الباحث على إجابة عينة البحث التنويع بالتدريبات والتركيز على إعطاء مسؤوليات معينة لكل المدافعين أمام اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة او من عدمها بالتالي ربط هذه المسؤولية بالتصرف الخططي الجماعي للفريق عن طريق اختيار التحركات الدفاعية بما يلائم مع الطريقة الهجومية للفريق المنافس حيث يكون بعيد عن المدافعين في أثناء تدوير الكرة، والاستعداد لعملية الهجوم، ممّا تجعل المدافعين يقومون بواجب دفاعي، الغرض منه غلق منطقة وسط الملعب، وصعوبة تحرك اللاعب بحرية تامة واضعاً المهاجم في حالة صعوبة للتهديف من خارج منطقة (9 م)، ولاسيماً عند امتلاك الفريق حارس مرمى له إمكانيات عالية في التصدي للكرات المصوبة من خارج منطقة (9 م) واستغلالها ضد المنافسين (المردى 2008 :34-35) ، كذلك للأحمال التدريبية التأثير البارز والذي ساهم في التطوير الحاصل لدى أفراد عينة البحث في التحركات الدفاعية إذ تم بناء 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 اللاعب أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر (محمد رضا ابراهيم

2008:88) "وقد كان للتدريب على الحالات المشابهة للعب والأصعب منها الأثر في تطوير قابليات اللاعبين الدفاعية والقدرة على استيعاب الحالات التي قد تصادفهم في المباريات الفعلية، كذلك أدى التنوع في شكل ونوع التدريبات المعدة من قبل الباحث قد أدت الى اكساب اللاعبين تفكير خططي في مواجهة التحركات الهجومية المتنوعة والتي لا يمكن حصرها زيادة على التشويق والإثارة الذي كان أثرها واضحا في أداء اللاعبين. حيث يقوم المدافع بأخذ موقع مناسب من ناحية المسافة، والزاوية مع المدافع المتقدم، وتعني تأمين إلى الزميل المواجه عند انزلاق المهاجم منه، ليكون المدافع القائم بعملية الإسناد بعمل خط دفاعي ثاني عند تحركه، وهذا يرتبط بصورة مباشرة بالمسافة التي تفصل المهاجم عن المدافع وسرعتهم في عمل التحركات، فضلاً عن قرب المهاجم عن منطقة المرمى"(المشهداني و الجبوري2014:185).

كذلك الطريقة التدريبية المتبعة في تطبيق التدريبات لها الاثر الواضح في التطور الحاصلة في التحركات الدفاعية وهي طريقة التدريب التكراري والفتري أثرت بصورة مباشرة على عملية زيادة التناسق والتحرك باتجاه المهاجمين حيث ساعدت على ترابط الوحدات الحركية ، إذ ان حلقة الوصل بين الدماغ الذي يستلم المثيرات ويفسرهما وينقلها إلى الجهاز العصبي المحيطي الذي يوصلها إلى العضلات لأداء الحركة المناسبة وحسب شدة المثير وحجمه (اللاعب المهاجم)، وهذا كله يؤدي إلى تجنيد وحدات حركية أكبر لأداء الواجب الحركي الدفاعي المطلوب عمله ومن ثم يزيد من سرعة الأداء من خلال سرعة الاستجابة الحركية ، وهذا ما أدى إلى التطور الملحوظ في الاختبارات البعيدة للتحركات الدفاعية لديهم، حيث انعكس ذلك في اختيار اللاعبين للحظة المناسبة لعملية التحرك للأمام وللخلف وللجانبيين والمتنوعة مع تغير الاتجاه وهذه العملية تحتاج إلى سرعة استجابة عالية في اختيار التوقيت المناسب لعملية الدفاع، وهذا الاختيار المناسب يساعد اللاعب المدافع في حل الكثير من الواجبات الدفاعية، بمعنى آخر أن تؤدي هذه العملية بدقة متناهية لان الخطأ قد يؤدي إلى خسارة الفريق، وهذا ما أكده احمد عريبي : "أن عملية تبادل المسؤولية تتطلب قدرا كبيرا من الانسجام والتفاهم بين المدافعين لغرض تقليل الفترة الزمنية التي يتم فيها التبادل وذلك لتقوية الفرصة على المهاجمين"(أحمد عريبي:1998:141).

4-الخاتمة :

في حدود نتائج البحث والمعالجات الإحصائية التي قام بها الباحث وتعليلاً لهذه النتائج فقد تم التوصل الى ان التدريبات الدفاعية والمعدة من قبل الباحث لها التأثير الايجابي في تطوير بعض التحركات الدفاعية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد ، كذلك التدرج بمكونات الحمل التدريبي باستخدام تكرارات مناسبة وبشكل متموج كان له اثر ايجابي

وفعال في تطوير التحركات الدفاعية لعينة البحث ، إنّ تدريبات الدفاع المركب ولدت جواً تفاعلياً إيجابياً بين افراد عينة البحث حيث اسهمت في زيادة الفاعلية الدفاعية بين اللاعبين.

المصادر:

❖ احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط1 (منشورات جامعة الفاتح، 1998).

❖ حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط3 ، بيروت، دار العلم للملايين، 1997.

❖ درويش وآخرون ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ط1:(مركز الكتاب للنشر، مصر ، القاهرة ، 2002)

❖ رائد عبد الأمير المشهداني ونبيل كاظم الجبوري؛ سايكولوجية كرة اليد، ط1: (عمان، دار دجلة، 2014).

❖ الربضي كمال جميل ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. ط1: (عمان، الجامعة الأردنية، 2001).

❖ عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي، ط1، 1999.

❖ علي سليمان وآخرون : المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد ، جامعة الموصل ، 1988.

❖ كاظم حيدر عبدالرزاق ؛ أساسيات كتابة البحث العلمية في التربية البدنية وعلوم الرياضة: ط1؛(مكتبة الواعي ، العراق ، البصرة) ، 2016.

❖ محبوب وجيه ؛ البحث العلمي ومناهجه . بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.

❖ محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة : التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ،2008.

❖ محمد عبدالله المردي؛ المتغيرات الفنية لأساليب الدفاع العلاقة مع الأخطاء القانونية في كرة اليد: (رسالة ماجستير، جامعة بنها، كلية التربية البدنية للرجال، 2008).

❖ مولود حمد نبي ؛ ستار جبار حاجي : مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ، ط1 ، عمان ، دار الوفاء للنشر، 2021 .