

## تأثير تمارين القدرات التوافقية في تطوير بعض التحركات الدفاعية بكرة اليد

م.م ابتسام هشام جبر<sup>1</sup>الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>( [lbtesam.husham85@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:lbtesam.husham85@uomustansiriyah.edu.iq) )<sup>1</sup>

## مستخلص البحث باللغة العربية

تعد الرشاقة والتوازن الحركي من المتغيرات الحركية ذات الأهمية لدى لاعبي لعبة كرة اليد لارتباطها مع مكونات وخصائص بدنية ومهارية كثيرة، ونظرا لمساهمتها في الكثير من الأنشطة الرياضية عامة في لعبة كرة اليد خاصة ومنها التحركات الدفاعية، وبذلك تكمن أهمية البحث في محاولة تطوير العناصر البدنية والحركية مثل الرشاقة والتوازن الحركي وكذلك القوة المميزة بالسرعة لما لها من أهمية لدى لاعبي كرة اليد فهي تساعد في تغيير حركاتهم بسهولة أثناء المباراة وكذلك تطوير التوازن الحركي الذي يساعد اللاعب على أن يسيطر على جسمه بحالة ثبات أو أثناء حركته، أما مشكلة البحث فهي تتحدد في المتطلبات الأساسية للاعب كرة اليد من الناحية البدنية والمهارية والحركية ليتمكن من رفع كفاءة اللاعب المدافع كون التحركات الدفاعية هي الأساس ، ومن أهداف البحث التعرف إلى تأثير تمارين القدرات التوافقية في القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية بكرة اليد حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها في القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية لدى عينة البحث، فاستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الاختبارات القبلية والبعديّة وتصميم المجموعة الواحدة، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عن طريق القرعة وهم لاعبي منتخب تربية بغداد /الكرخ الأولى / أعدادى للأعمار (15-17) سنة ، والبالغ عددهم (16) لاعب التي طبقت عليهم التدريبات تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث، يوم الخميس المصادف 2024/8/1 ولغاية 2024/10/1 في تمام الساعة الرابعة عصرا، بواقع (2) وحدة تدريبية ولمدة (8) أسابيع وبمجموع (16) وحدة تدريبية، حيث يتم إعطاء التمارين بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، واستنتجت الباحثة وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الرشاقة والتوازن الحركي والقوة المميزة بالسرعة، وتوصلت الباحثة إلى توصيات منها إجراء اختبارات دورية للمهارات الدفاعية للاعبين من قبل المدربين وذلك لغرض الكشف عن نقاط الضعف لديهم .

الكلمات المفتاحية: القدرات التوافقية \_ التحركات الدفاعية في كرة اليد

## The Effect of Coordination Skills Exercises on Developing Some Defensive Movements in Handball

Assist.Prof.Ibtesam Hisham Jabr 1

Al-Mustansiriya University / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences 1

### Abstract

Agility and motor balance are important motor variables for handball players due to their association with many physical and skill components and characteristics. They also contribute to many sporting activities in general, and to handball in particular, including defensive movements. Therefore, the importance of this research lies in attempting to develop physical and motor elements such as agility, motor balance, and strength, distinguished by speed, due to their importance for handball players. They help them change their movements easily during the game, as well as developing motor balance, which helps the player control their body while stationary or moving. The research problem is determined by the basic physical, skill, and motor requirements of a handball player to enable them to enhance the efficiency of the defensive player, given that defensive movements are the foundation. One of the research objectives is to identify To the effect of coordination abilities exercises on the strength characterized by speed and defensive movements in handball, as there are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests in developing agility and motor balance and their effect on the strength characterized by speed and defensive movements in the research sample, the researcher used the experimental method with pre- and post-tests and a single-group design. The research sample was selected by lottery and they are the players of the Baghdad Education Team / Al-Karkh First / Preparatory for ages (15-17) years, numbering (16) players on whom the training was applied. The main experiment was implemented on the research sample, on Thursday, corresponding to 8/1/2024 until 10/1/2024 at exactly four o'clock in the afternoon, with (2) training units for a period of (8) weeks and a total of (16) training units, where the exercises are given in the main section of the training unit, and the researcher concluded that there are significant differences between the pre- and post-tests in favor of the post-test in agility, motor balance and strength characterized by speed, and the researcher reached Recommendations include periodic tests of players' defensive skills by coaches to identify their weaknesses.

**Keywords:** Coordination abilities, defensive movements in handball

### المقدمة

تعد القدرات التوافقية من المقومات الأساسية للإنجاز الرياضي وتعتبر أساساً لعملية توجيه وتنظيم الحركة، ويعبر عن مصطلح القدرات التوافقية في كيفية اكتساب السرعة والسهولة بالجانب التكتيكي والتكتيكي في اكمال وانهاء الحركة المستخدمة، وتعتبر القدرات التوافقية في كل الاحوال مناسبة وضرورية لتطوير التدريب ليستطيع من خلالها دائما تقديم الافضل لمتطلبات اللعبة، وان مستوى الانجاز العالي بالقدرات التوافقية يضمن للاعب سرعة ونوعية جيدة من التعلم وتدريب المهارات، بالإضافة الى تقليل المخاطر في حدوث الاصابات، وينمو دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة او الفعالية تتميز بمتطلبات اعلى للإنجاز من حيث التوافق العصبي العضلي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وانما ترتبط دائما بغيرها مثل القدرات البدنية والتكتيك والتكتيك، كما ترتبط في الاغلب ببعضها البعض، وتنعكس القدرات التوافقية على نوعية الاداء الحركي وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وهذا ما أكده وجيه محجوب بأن فكرة القدرات التوافقية تلخص في تجميع عدد من القدرات الحركية مع بعض الصفات البدنية المؤثرة في الاداء وحسب متطلبات الاداء اضافته الى سلامة اجهزه الجسم الداخلية (محجوب والدري، 2002، 116). فهي من الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم

والمنسق بين الجهاز العصبي العضلي، فأذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد، وعليه تعرف الباحثة القدرات التوافقية على انها القدرة على اداء الاشكال الحركية المختلفة بسرعة ودقة في المكان والزمان الصحيحين، وتعد مظهرا خارجيا مرئيا من عمليات الجهاز العصبي في التنظيم والسيطرة على النشاط الحركي، وتتكون من مجموعة من المكونات مثل (تقدير الوضع والربط الحركي والالتزان وسرعة الاستجابة والابقاع الحركي وبذل الجهد المناسب والتكيف مع الاوضاع المتغيرة).

وان نجاح التحركات الدفاعية في لعبة كرة اليد يعتمد على كيفية التعامل مع اللاعب المهاجم ومتابعة تحركاته وتصرفاته ومراقبته لمنعه من التصويب وهذا يتطلب خبرة وتفكير جيد من اللاعب المدافع ، وبذلك تكمن أهمية البحث في أعداد تمارين خاصة بالقدرات التوافقية لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي ومعرفة مدى تأثيرهما في القوة المميزة بالسرعة وبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد.

### 1-2 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الجماعية التي يجب أن يتمتع لاعبيها بالرشاقة والتوازن أثناء حركته لكون لاعب كرة اليد يكون في حالة تغير مستمر في حركاته فلا بد أن تتوفر لديه الرشاقة ولاحظت الباحثة وجود خلل لدى عينة البحث ولكي تتمكن من تطوير الجانب المهاري للعبة بشكل خاص وتطوير الجانب البدني بشكل عام وأداء الواجبات المهمة الموجهة إليه وخصوصا اللاعب المدافع حتى يتمكن من إعاقة حركة المهاجم ويقوم بأداء تحركاته الدفاعية محاولا منع المهاجم من اختراق منطقة مرماه ومنعه من تسجيل هدف ، إذ أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب تمارين توافقية متنوعة من ناحية استخدام أدوات وأجهزة تساعد على تطوير الرشاقة والتوازن الحركي لدى اللاعبين المدافعين، ومشكلة البحث تكمن في تطوير المتطلبات الأساسية للاعب كرة اليد من الناحية البدنية والمهارية والحركية ليتمكن من رفع كفاءة اللاعب المدافع كون التحركات الدفاعية هي الأساس في منع الفريق الثاني من تحقيق الهدف وذلك من خلال قيامه بعدد من التحركات الدفاعية ، ومن خلال متابعة الباحثة للاعبين كرة اليد وجدت ضعفا في بعض التحركات الدفاعية باعتبارها احد المتطلبات التي يحتاجها اللاعبون .

### 1-3 أهداف البحث

1. أعداد تمارين القدرات التوافقية لتطوير بعض التحركات الدفاعية لدى عينة البحث
2. التعرف إلى تأثير تمارين القدرات التوافقية ومدى تطور التحركات الدفاعية بكرة اليد

### 1-4 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث لدى عينة البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في التحركات الدفاعية بكرة اليد لدى عينة البحث.

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- منتخب تربية الكرخ الأولى /إعدادي بأعمار ( 15 -17 ) سنه

2-5-1 المجال الزمني :- من 1 / 8 / 2024 - 1 / 10 / 2024

3-5-1 المجال المكاني :- قاعة النشاط الرياضي والمدرسي لكرة اليد.

## 6- تحديد المصطلحات

6-1 القدرات التوافقية :- هي التوافق والربط بين الصفات البدنية والحركية والمهارية معتمدة على سلامة اجهزة الجسم المختلفة اي يحصل توافق بين جميع اجهزة الجسم المختلفة لكي يستطيع الرياضي مقاومة التدريب(شفيق واخرون،36،1997) .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## 2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الاختبارات القبليه والبعديه وبتصميم المجموعة الواحدة وذلك لملائمتها مع أهداف وطبيعة المشكلة المراد دراستها.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته

حددت الباحثة مجتمع بحثها بالطريقة العمدية وهم من لاعبي منتخبات بغداد للتريبات / الإعدادي، والبالغ عددهم 6 منتخبات لبغداد الرصافة وبغداد الكرخ . أما عينة البحث فقد تم اختيارها عن طريق القرعة وهم لاعبي منتخب تربية بغداد /الكرخ الأولى /أعدادي للأعمار(15-17) سنة ، والبالغ عددهم (16) لاعب التي ستطبق عليهم تمرينات القدرات التوافقية .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
1	الوزن	كغم	61.4	61.20	7.08	0.072
2	طول اللاعب	متر	1.724	1.740	0.175	-2.328
3	العمر	سنة	15.667	15.000	0.816	0.740
4	العمر التدريبي	سنة	2.133	1.000	1.506	1.045

جدول (1) يبين تجانس العينة في الوزن والطول والعمر التدريبي لعينة البحث

### 2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع العربية والأجنبية والمجلات العلمية، الملاحظة العلمية والتجريب، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، البرمجيات المستخدمة في البحث، فريق العمل المساعد، المقابلات الشخصية، استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات، الاختبارات والقياس

#### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

كرات يد عدد ( 6 )، جهاز قياس الاتزان (Balance System)، جهاز لابتوب نوع (DELL) مع أقراص ( CD )، مصاطب ، أقماع ، بساط أسفنجي ، أدوات مساعدة للتدريب على الاتزان الحركي مصنعة من قبل الباحثة ، ساعة إيقاف، ميزان طبي، شريط قياس

#### 2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 بعد الإطلاع على المصادر العلمية واخذ رأي الخبراء، تم اختيار الاختبارات التالية:-

#### 2-4-1-1 اختبار التوازن الحركي (ياسر نجاح ومحسن 2015، 209-212)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الحركي

الأدوات المستخدمة :

##### 1- جهاز قرص التحدي challenge disc

##### 2- جهاز لابتوب

وصف الاختبار:

مدة الاختبار (20) ثانية ويحاول وخلال أدائه أن يحافظ اللاعب على مركز ثقله فوق القرص .ويقوم بمشاهدة أدائه على شاشة الحاسوب إذ بعد الانتهاء سيتم تحديد المستوى الخاص لكل لاعب ويكون من (1-5) ، فكلما اقتربت الدرجة إلى الرقم (1) سوف يدل ذلك عن مدى قابليته في السيطرة على مركز ثقله واتزانه العالي وبالعكس كلما اقتربت الدرجة إلى الرقم (5) سوف يدل ذلك ضعف قابليته في السيطرة على مركز وثقله واتزانه الضعيف، وبعد أن تم تحديد مستوى كل لاعب يتم جمع مستويات اللاعبين وأخذ الوسط الحسابي وبعد استخراج الوسط الحسابي يتم تحديد مستوى التدريب لهم ويتم اختبارهم بعدد من الاختبارات ولمدة زمنية محددة تتزايد عدد الاختبارات بصعوبتها في كل مستوى إذ أن المدة الزمنية لكل اختبار هو (20) ثانية ، كما أن الزيادة في صعوبة

الاختبار تأتي من خلال زيادة وقلة قطر الدائرة الحمراء التي يجب أن توجه مركز الثقل نحوها وهي تتمثل بالدائرة الخضراء الصغيرة كذلك حركة الدائرة الحمراء والتي تتغير مسار الحركة لها بعد كل اختبار وعند الانتهاء من الاختبارات في كل مستوى تظهر درجة الاختبار إضافة إلى جدول يبين ما تم انجازه في هذا المستوى وهو يتعلق بكل ما أداء من اتزان سواء كان ثابت أو متحرك ويعطى نسبها المئوية.

طريقة التسجيل :- ويقاس بعدد الدرجات التي يسجلها الجهاز

2-4-1-2 اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو.(عبد الله واخرون 1987،169-170)

الغرض من الاختبار:- قياس الرشاقة

الأدوات اللازمة:- يرسم مستطيل على الأرض طوله (4.75) م وعرضه (3) م ، وتثبت أربع قوائم على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويثبت القائم الخامس بالوسط في منتصف المستطيل مع ملاحظة أن طول القائم يجب أن لا يقل عن (30) سم ، ساعة توقيت ،

طريقة الأداء والقياس :- يقف المختبر خلف خط البداية في وضع الاستعداد ليبدأ بالجري من وضع الوقوف ( من وضع البدء العالي) وعند الإشارة يقوم المختبر بالجري بين القوائم الخمسة حتى يكمل الدورة الثالثة ، ثم يحسب الزمن الذي يستغرقه لأقرب جزء من الثانية .

2-4-1-3 اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار.(كمال الدين واخرون 2002،160)

الغرض من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة :- منطقة مستوية ، شريط قياس ، صافرة

وصف الاختبار:- يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم أداء الحجل عليها ، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

شروط الأداء :-

- يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات .

- سرعة في الأداء .

- تؤخذ القياسات لأقرب سم .

- تعطى محاولتان لكل رجل وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

التوجيه والتسجيل :- تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل إليها بعد الحجلة الثالثة ولكل رجل على حده .

2-4-1-4 اختبار التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية- الخلفية -الجانبية ) (قاسم وخميس 2011،245)

الغرض من الاختبار :-قياس سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية

الأدوات اللازمة :-

• ساعة إيقاف عدد (2)

• كرات طبية أو كرة يد عدد (3)

• يرسم على الأرض مخطط

• ترسم نصف دائرة قطرها 20 سم

• من مركز الدائرة السابقة ترسم نصف دائرة قطرها (4 أمتار)

وصف الأداء :-مع أعطاء الإشارة يتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات الطبية وفقا لما يأتي:-

• من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدما في تلك التحركات الجانبية .

• من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (2) والارتداد مستخدما في تلك التحركات الأمامية والخلفية.

• من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (3) والارتداد مستخدم في تلك التحركات الجانبية .

يراعى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة إلى أي من الكرات أن يلمس الكرة التي يصل إليها باليد القريبة من ناحية الكرة قبل الارتداد .

التوجيه والتسجيل :- يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة أعطاء الإشارة حتى لحظة الوصول إلى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة رقم (3) بعدها يحول الزمن الذي يستغرقه اللاعب إلى درجات من واقع الجدول المعد .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (3) من لاعبي تربية الكرخ الأولى ،يوم الجمعة المصادف 2024/7/26 الساعة الرابعة عصرا ،للتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة والتأكيد على طريقة إجراء الاختبارات تجنباً للمشاكل والأخطاء التي قد تصادفنا في التجربة الرئيسية والاختبارات

## 2-4-3 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث، يوم الاربعاء المصادف 2024/7/31 الساعة الرابعة عصرا ، وقد شملت الاختبارات التالية ( اختبار التوازن الحركي - اختبار الحجلات الثلاث برجل اليمين واليسار - اختبار الجري المتعرج - اختبار التحركات الدفاعية ).

## 2-4-4 التجربة الرئيسية

تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث ، يوم الخميس المصادف 2024/8/1 ولغاية 2024/9/30 و في تمام الساعة الرابعة عصرا، بواقع (2) وحدات تدريبية ولمدة (8) أسابيع وبمجموع (16) وحدة تدريبية ،حيث يتم إعطاء التمرينات بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

## 2-4-5 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث ، يوم الثلاثاء المصادف 2024/10/1 الساعة الرابعة عصرا، وقد راعت الباحثة نفس تسلسل إجراء الاختبارات القبلية ولنفس الشروط والمواصفات وتحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

## 2-5 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء - الوسيط - اختبار-T Test للعينات المستقلة.

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تم عرض نتائج الاختبارات التي توصلت إليها الباحثتان وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها

جدول(2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وانحرافات قيمة ( T ) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في متغيرات البحث

الوسائل الإحصائية	س		ع		ف	ع ف	(T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
	قبلي	بعدى	قبلي	بعدى					
المتغيرات									

اختبار الرشاقة	8.03	6.43	0.58	0.65	1.60	0.33	4.82	0.01	معنوي
اختبار التوازن الحركي	336.0	668.0	83.29	58.83	332.0	41.36	7.97	0.04	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	5.83	7.42	0.62	0.66	1.58	0.37	4.25	0.01	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	6.35	7.51	0.55	0.49	1.16	0.30	3.83	0.00	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى	4.82	3.47	0.47	0.44	1.95	0.26	5.08	0.03	معنوي

\*معنوي إذا كان مستوى الخطأ  $\geq$  من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (5) .

يبين الجدول ( 2 ) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة ومنه يتضح أن قيمة الوسط الحسابي الرشاقة للاختبار القبلي (8.03) ، بانحراف معياري (0.58) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (6.43) ، بانحراف معياري (0.65) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (0.33) ، بانحراف معياري للفروق (4.82) ، وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة (4.82) ، احتمال خطأ (0.05) ، وكانت نسبة الخطأ اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار التوازن الحركي يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (336.0) ، بانحراف معياري (83.29) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (668.0) ، بانحراف معياري (58.29) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (332.0) ، بانحراف معياري للفروق (41.36) ، وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة (7.97) ، ونسبة خطأ (0.05) احتمال خطأ (0,05) ، وكانت نسبة الخطأ اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.83) ، بانحراف معياري (0.62) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (7.42) ، بانحراف معياري (0.66) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (1.58) ، بانحراف معياري للفروق (0.37) ، وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة (4.25) ، احتمال خطأ (0,05) ، وكانت نسبة الخطأ اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.35) ، بانحراف معياري (0.55) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (7.51) ، بانحراف معياري (0.49) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (1.16) ، بانحراف معياري للفروق (0.30) ، وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة (3.83) ، احتمال خطأ (0,05) ، وكانت نسبة الخطأ اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار التحركات الدفاعية المتنوعة يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.82) ، بانحراف معياري (0.47) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (3.47) ، بانحراف معياري (0.44) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية

(1.95) ، بانحراف معياري للفروق (0.26) ، وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة (5.08) ، احتمال خطأ (0,05) ، وكانت نسبة الخطأ اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

### 2-3 مناقشة النتائج

تعزو الباحثة الفروق المعنوية لمتغير الرشاقة بين الاختبار القبلي والبعدي والتي ظهرت في الجدول (2) الى أن نوع تمارينات القدرات التوافقية التي استخدمت في المنهج التدريبي للعبة والتي لعبت دوراً كبيراً في تناسق حركات اللاعب عند أداء الحركات والمهارات وهي ترتبط بالسرعة بشكل كبير إذ يتم قياس مهارة الأداء للاعب للعمل السليم الذي يؤديه اللاعب إضافة إلى الفترة الزمنية التي تؤدي بها المهارة فلاعب كرة اليد الجيد هو الذي يمتاز برشاقة الحركة عند الأداء المهاري والذي يتم من خلال تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم والتناسق في حركات جسمه والذي يحتاج من اللاعب إلى التوافق العضلي العصبي الذي يعتمد عليها الأداء فمثلاً لو أردنا تطوير الرشاقة فلا بد من تطوير القوة الانفجارية والقوة السريعة لما لها من تأثير بالغ في مقدار الزيادة الحاصلة في رشاقة اللاعب ، وهذا ما يؤكد (مفتي إبراهيم) من إن تنمية وتطور القوة الانفجارية والقدرة السريعة يؤدي إلى تطوير الرشاقة إذ أن القدرة عنصر مهم من عناصر الرشاقة وفي حال غياب كم من القدرة يكون الجسم قد فقد جزءاً كبيراً من الرشاقة في الأداء الحركي (إبراهيم، 2001، 221).

أما لمتغير التوازن الحركي تعزو الباحثة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي إلى طبيعة تمارينات القدرات التوافقية والأدوات التي استخدمت في المنهج التدريبي لتطوير التوازن الحركي قد طورت من مستوى لاعبي كرة اليد، حيث تتميز اللعبة بوجود الكثير من المهارات الأساسية التي تتطلب تضافر العديد من عناصر اللياقة البدنية والحركية ومن ضمنها التوازن الحركي لأداء المهارة بصورة صحيحة ، أن الحالة البدنية العالية بعناصرها المختلفة للاعب كرة اليد تلعب الدور الأكبر والهام في وصول اللاعب إلى الفورما الرياضية اللازمة لمتطلبات اللعبة، كما ترى الباحثة بأن التوازن الحركي يظهر بشكل واضح عند تنفيذ جميع الحركات التي تتطلبها المهارات الأساسية في كرة اليد ، آذ يشير (علاوي ونصر الدين، 1989، 150) أن تميز اللاعب بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية.

أما لمتغير القوة المميزة بالسرعة تعزو الباحثة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي إلى تمارينات القدرات التوافقية التي ادت الى التطور بالأداء والتي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي للعبة والتي قد طورت من مستوى أداء اللاعبين ، إذا أن للقوة المميزة بالسرعة ترتبط بالأداء المهاري فكلما كانت القوة المميزة بالسرعة التي يمتلكها اللاعب جيدة كان أدائه المهاري عالي ، وهذا النوع من القوة ضروري جداً للاعب كرة اليد بصورة عامة والتحركات الدفاعية بصورة خاصة فلذلك نلاحظ أن القوة المميزة بالسرعة تحتل نسبة كبيرة من الوقت المخصص للتدريب، و ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري" ( عبد الفتاح، 1997، 133).

و يتبين من الجدول (2) أيضاً أن هناك فروق معنوية لمتغير التحركات الدفاعية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وتعزو الباحثة معنوية الفروق هذه إلى تمارينات القدرات التوافقية الخاصة بالأداء والتي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي للعبة والتي قد طورت من مستوى أداء اللاعبين في التحركات الدفاعية بكرة اليد، إذ أن طبيعة التمارينات والتحركات في التدريب

والمباريات تتطلب سرعة التحركات في الملعب . فكلما زاد عمل أجهزة الجسم المختلفة كلما زاد العمل بنظام الطاقة اللاهوائي وبذلك لا يستطيع اللاعب الاستمرار في الأداء بكفاءة عالية طوال الوقت لذلك فان قواعد اللعب تسمح بتغير اللاعبين أثناء المباراة ولتحقيق الوصول للمستويات العليا فانه وبجانب تنمية القدرات البدنية و المقدرة اللاهوائية و يجب الاهتمام بتنمية المطاولة أيضا للألعاب التي تحتاج إلى تنمية عنصر القوة والسرعة والرشاقة والتمثيل الخاص (حسانين، 1995، 55).

#### 4- الخاتمة

#### 4-1 الاستنتاجات

- 1- ظهرت تطور في الرشاقة والتوازن الحركي لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2- ظهرت تحسن في القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار واختبار التحركات الدفاعية لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3- أن لتطور الرشاقة والتوازن الحركي انعكس ايجابيا على تطور قدرة العينة في القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

#### 4-2 التوصيات

1. الاهتمام بتطوير التوازن الحركي من خلال الوحدات التدريبية أسوة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى للاعبين كرة اليد والاهتمام بتطوير الرشاقة التي لها علاقة بالأداء المهاري أو الفعالية الرياضية من خلال الوحدات التدريبية أسوة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى للاعبين كرة اليد
2. إعطاء وقت أكثر للمهارات الدفاعية أثناء الوحدات التدريبية لغرض رفع المستوى الدفاعي لدى اللاعبين .
3. ضرورة التركيز على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد بصورة عامة ولاعبين الدفاع بصورة خاصة ليساعدهم في تطوير التحركات الدفاعية.
4. ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهه على عينات أخرى مثل المتقدمين لتقويم مستوياتهم المهارية والبدنية

#### المصادر العربية

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)
2. جمال قاسم واحمد خميس ؛ موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1: (بغداد، دار الكتاب العربي ، 2011)

3. حسانين ، محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، (دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995)
4. خيرية إبراهيم السكري؛ استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، نشرة ألعاب القوة، 1996).
5. سلومي شفيق وآخرون : دراسة في التعلم الحركي/التوافق الحركي ، (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1997)، ص36.
6. علاوي ، محمد حسن ورضوان نصر الدين ؛اختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1989 )
1. كمال الدين وآخرون ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2002)
2. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار المعارف ، 1993)
3. مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، (ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)
4. مهند محسن البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجة؛ مبادئ التدريب الرياضي: (دار وائل للنشر، 2010)
5. مؤيد عبد الله وآخرون ؛ كرة السلة: (الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987)
6. وجيه محجوب، احمد البدرى: مصدر سبق ذكرة، 2002
7. ياسر نجاح حسين وأحمد ثامر محسن؛ التحليل الحركي الرياضي ، ط1: (النجف الأشرف ،دار الضياء للطباعة، 2015)

الملاحق

ملحق (1) تمرينات القدرات التوافقية ضمن الوحدات التدريبية

الاسبوع	الوحده	اليوم	التأريخ	التمرين المستخدم	زمن اداء المجموعة الواحد	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	زمن التمرين	زمن التمرينات الكلي
28.3 د 0	الاولى	الخميس	8/1	الحلقات(4)	د 2	د 1	3	د 9	
				المسطبة السويدية(1)	د 1	د 1	3	د 6	
				الكرات(4)	د 1.30	د 1.30	2	د 6	
				السلام(1)	د 1.30	د 1	3	د 7.30	
31.1 د 5	الثانية	الجمعة	8/2	الكرات(1)	د 1.30	د 1	3	د 7.30	
				الحلقات(3)	د 1.15	د 1	3	د 6.45	
				الموانع(5)	د 1.40	د 1	3	د 8	
				السلام(2)	د 1.30	د 1.30	3	د 9	
29.3 د 0	الثالثة	السبت	8/3	القطع الاسفنجية(6)	د 2	د 1	3	د 9	
				الكرات(7)	د 1	د 1	3	د 6	
				الشواخص(1)	د 1.20	د 1	3	د 7	
				السلام(5)	د 1.30	د 1	3	د 7.30	