

تأثير تمارين تخصصية في تطوير الأداء المهاري وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد

أ.د. صادق عباس علي

أ.د. فلاح مهدي عبود

جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.falah1972@gmail.com

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى الكشف عن الفروق الإحصائية بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة في متغيرات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة اليد. في حين تبرز مشكلة البحث في مدى تأثير التمارين التخصصية على تطوير أداء اللاعبين بطريقة علمية تؤدي الى احداث توازن بين تطوير الأداء المهاري والوظيفي .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة مشكلة واهداف البحث ، وقد شمل لاعبي منتخب تربية محافظة البصرة والبالغ عددهم (8) ، وقد كان المنهج التجريبي في الاعداد الخاص بواقع (24) وحدة تدريبية خلال (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، ليتضمن المنهج تمارين مركبة (هجومية ودفاعية) خلال الوحدات التدريبية ، كما تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة بيانات البحث الإحصائية بعد اجراء الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة على افراد عينة البحث ، وبذلك استنتجت الدراسة .

1- التمارين التخصصية عملت الى تحسين الأداء المهاري والوظيفي .

2- هناك تباين بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة في متغيرات قيد الدراسة .

وقد اوصت الدراسة

1- التأكيد على اعطاء التمارين التخصصية التي تشابه أداء مباريات كرة اليد .

2- اجراء دراسة مشابهة تتضمن الجانب البدني مع الجانب المهاري والوظيفي في لعبة كرة اليد .

الكلمات المفتاحية: تخصصية ، الأداء ، الوظيفية ، كرة ، اليد .

The Effect of Specialized Exercises on Developing Skill Performance and Some Functional Variables in Handball

Prof. Dr. Falah Mahdi Abboud

Prof. Dr. Sadiq Abbas Ali

University of Basra - College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The research aims to reveal statistical differences between pre- and post-tests and measurements on the variables under study among handball players. The research problem is the extent to which specialized exercises affect the development of players' performance in a scientific manner that leads to a balance between developing skill and functional performance. The researchers used the experimental method to suit the research problem and objectives. The study included (8) players from the Basra Governorate Education Team. The experimental method consisted of (24) training units during (3) training units per week, including complex exercises (offensive and defensive) during the training units. The SPSS statistical package was used to process the statistical research data after conducting pre- and post-tests and measurements on the research sample. The study concluded:

.1Specialized exercises improved skill and functional performance.

.2There is a discrepancy between pre- and post-tests and measurements on the variables under study.

.3The study recommended:

.1Emphasizing specialized exercises that mimic handball game performance.

.2Conducting a similar study that combines the physical, skill, and functional aspects of handball.

Keywords: specialized, performance, functional, ball, handball.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة اليد من الرياضات الجماعية المميزة التي تجمع بين اللياقة البدنية العالية، والتكتيك الذكي، والقدرة على التفاعل السريع مع المتغيرات المختلفة داخل الملعب. تتطلب هذه الرياضة أداءً مهارياً متقدماً يجمع بين السرعة، القوة، والتحكم في الكرة، بالإضافة إلى التنسيق العالي بين أعضاء الفريق. من أجل تحسين الأداء في هذه الرياضة، أصبح من الضروري الاعتماد على برامج تدريبية متخصصة تتناسب مع احتياجات اللاعبين، وذلك من خلال تطبيق التمرينات التخصصية التي تعمل إلى تحسين الأداء المهاري والوظيفي في كرة اليد. لذا فإن الأندية الرياضية والفرق التدريبية تسعى إلى تحسين الأداء العام للاعبين وتطوير مهاراتهم الفردية والجماعية. من خلال التركيز على التمرينات التخصصية التي تمكن اللاعبين من تحسين مهاراتهم التقنية وزيادة مستوى لياقتهم البدنية بشكل يتناسب مع متطلبات اللعبة، مما يساهم في تحسين أداء الفريق ككل في المباريات التنافسية.

وان التمرينات التخصصية في الأنشطة تتمثل في التركيز على تحسين المهارات الأساسية الخاصة بالعبة، مثل التمرير، التسديد، والتحركات الدفاعية، بالإضافة إلى تعزيز القدرة البدنية اللازمة لأداء هذه المهارات بكفاءة أعلى. من خلال التركيز على التمرينات التي تطوير مهارات اللاعبين في المواقف الحركية المتنوعة التي يتعرضون لها خلال المباريات. وان هذه التمرينات التخصصية لا

تقتصر على تحسين الجوانب المهارية، بل تمتد أيضًا إلى التأثيرات الوظيفية على الجسم. فمن خلال تدريبات خاصة تستهدف زيادة قوة العضلات المخصصة لتحريك الكرة في الملعب .

وتتضمن أهمية البحث في استكشاف تأثيرات التمرينات التخصصية على الأداء المهاري والوظيفي في لعبة كرة اليد مما تسهم في رفع مستوى اللاعبين بما يعزز من فرص الفوز وتحقيق التفوق في المباريات.

1-2 مشكلة البحث

ان الألعاب الرياضية ومن بينها لعبة كرة اليد التي تتطلب مستوى عاليًا من التنسيق بين المهارات البدنية والفنية ، فضلاً عن القدرة على اتخاذ القرارات التكتيكية في اللحظات الحاسمة من المباراة . ومن أجل تحقيق التفوق في هذه الرياضة، يجب على اللاعبين أن يمتلكوا مهارات متطورة في مجالات متعددة مثل التمرير، التسديد، الدفاع، والتحرك السريع داخل الملعب. مع تطور الرياضة وارتفاع مستويات التنافس، لذا أصبح من الضروري البحث عن طرق تدريبية مبتكرة لتحسين الأداء الفردي والجماعي، ومن هنا تبرز أهمية التمرينات التخصصية. هذه التمرينات تهدف إلى تعزيز الأداء المهاري وتحسين المتغيرات الوظيفية للاعبين بما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة اليد.

لكن بالرغم من الأهمية الكبيرة للتمرينات التخصصية في تطوير أداء اللاعبين في كرة اليد، فإن هناك العديد من القضايا والتحديات التي قد تواجه تنفيذ هذه التمرينات بشكل فعال من قبل المدربين نتيجة التأثير الفعلي لهذه التمرينات على تحسين الأداء المهاري والوظيفي ومدى تأثيرها في تحسين الجوانب البدنية للاعبين وبالتالي فان تنفيذ برامج تدريبية متخصصة يجب ان تكون بشكل متوازن تساعد في تحسين الجوانب المهمة مثل القوة البدنية أو السرعة، أو حتى المهارات الفنية الخاصة باللعبة . وتبرز مشكلة البحث بتأثير التمرينات التخصصية على تطوير أداء اللاعبين بطريقة علمية ومدروسة ، وإيجاد توازن بين تطوير الأداء المهاري والوظيفي دون التأثير سلبًا على اللاعبين.

1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات تخصصية في تطوير الأداء المهاري والوظيفي لدى لاعبي كرة اليد .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في الأداء المهاري وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد .

1-4 فروض البحث

- 1- التمرينات التخصصية تعمل على تطوير الأداء المهاري والوظيفي لدى لاعبي كرة اليد .
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة في الأداء المهاري وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب تربية البصرة كرة اليد البالغ عددهم (8) لاعبين وبأعمار (16 - 18).

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2 / 10 / 2024 ولغاية 3 / 12 / 2024 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة النشاط الرياضي في مديرية تربية البصرة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة عينة البحث .

2-3 المجتمع وعينة البحث

لقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون منتخب تربية البصرة في محافظة البصرة والبالغ عددهم (16) لاعب وبأعمار (16-18) للعام الدراسي 2024 - 2025 ، ويعد ذلك تم اختيار (8) لاعبين بالطريقة العشوائية ، وهم يمثلون نسبتهم (50%) من مجتمع البحث ، وقد تم استبعاد (2) حراس المرمى بسبب خصوصية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي واخضاعهم لمجموعة من التمارين الهجومية والدفاعية في الوحدات التدريبية .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث:

• المصادر والمراجع

• شبكة المعلومات (الانترنت).

• الاختبارات والقياسات

• جهاز سبايروميتر

• جهاز الضغط الدموي الالكتروني

• شريط لاصق ملون

• شريط قياس .

• شواخص

• صافرة

•كرات يد

•ساعة توقيت

•ملعب قانوني كرة يد.

•حاسوب لابتوب

3-4 الاختبارات القياسات المستخدمة في البحث

3-4-1 اختبارات الاداء الهجومية

أولاً: (تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة 3م)⁽¹⁾

•الهدف من الاختبار: قياس تحمل التمرير والاستلام

•الادوات: كرات يد عدد (15)، وساعة توقيت وحائط مستوي

مواصفات الاداء :

• يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد 3م بحيث لا يلامسه خلال الاداء.

• يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط واستلامها باستمرار بأكثر عدد ممكن خلال الزمن المحدد .

التقويم : تحتسب عدد التمريرات والاستلام خلال (30 ثا) .

الثاني: (الطبطة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م)⁽¹⁾

• الغرض من الاختبار : قياس مستوى مهارة الطبطة.

• إجراءات الاختبار: تثبت خمسة شواخص في ملعب كرة اليد في خط مستقيم المسافة بين كل اثنين (3 م) ويرسم خط البداية

والنهاية على مسافة (3م) من الشخص الأول يقف اللاعب خلف خط البداية ، عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بطبطة الكرة مع

الركض على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً حتى يعبر خط النهاية .

• التسجيل: يحسب الزمن المسجل بواسطة ساعة إيقاف ذهاباً وإياباً من خط البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية .

⁽¹⁾ عيد الحميد ،كمال ،حسانين ،محمد صبحي (1980). القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي ، ص215.

⁽¹⁾ عوده ،أحمد عربي .(2004). كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط2، بغداد ، مكتبة دار السلام ، ص 288 .

ثالثاً: (اختبار التصويب من القفز أماماً)⁽²⁾

• اسم الاختبار: التصويب من القفز أماماً.

• الأدوات: ملعب كرة يد، كرات يد قانونية عدد 6 ، مربعان (60×60) سم (معلقان في المرمى) .

طريقة الاداء: يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى وتبعد منه بمقدار (10) م للذكور (9) م للإناث، على أن يسبق التصويب إعداد بالجري بإيقاع ثنائي وثلاثي مع ملاحظة أن يتم التصويب على هدفين محددتين موضوعين في الزاويتين العلويتين للمرمى بحيث تبلغ أبعادهما (60×60) سم .

الشروط:

- لا يجوز تخطي النقطة المحدودة للتصويب

- يكون التصويب مرة على الهدف الايمن ومرة على الهدف الايسر .

- يكون التصويب من القفز أماماً - لكل لاعب (3) محاولات (على كل هدف معلق في المرمى).

التسجيل: يعد التصويب صحيحاً عندما تصيب الهدف أو إذا أصطدمت بحدوده ، أي يحتسب مجموع الكرات التي تصيب الهدف وحدوده من مجموع (6) محاولات.

3-4-2 اختبارات الأداء الدفاعي

اولاً: (اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف)⁽¹⁾

- 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 ال6م ، وثمانية (2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9)، الأولى منها على خط منتصف الملعب ،والسبعة الآخرين الاخرى على منطقة ال(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 ليواجه المرمى بالظهر والتقهر السريع للخلف لعمل تحركات خلفية بميل، ويلامس العلامات المرسومة بالقدمين، حتى يصل إلى العلامة رقم(9).

⁽²⁾ عيد الحميد ،كمال ،حسانين ،محمد صبحي (1980). مصدر سبق ذكره، ص215.

⁽¹⁾ درويش ،كمال الدين ، واخران .(1999). الدفاع بكرة اليد ، ط 1 ، مصر، مركز الكتاب للنشر ، ص161.

- شروط الأداء:

- 1- حركة المختبر تكون ماثلة 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 ويتقهقر للخلف بسرعة ليعمل تحركات خلفية بميل من خلال ملامسة العلامات الموضوعة بالقدمين.
- 3- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة.

ثانياً: (التحركات الدفاعية طويلة المدى) (2)

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية طويلة المدى على حدود (ال6م وال9م).
- الأدوات المستخدمة: اقماع بلاستيك، ساعة إيقاف.
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب المدافع بالتحرك في مثلثات وذلك بين خط (ال6م وال9م) وفق حركة الأسهم للأمام او للخلف.
- شروط الاختبار: - يوضح اتجاه التحرك برسم أسهم على الأرض.
- يجب الالتزام بمسافات التحرك مع لمس الأقماع.
- التسجيل: وحدة القياس الزمن، يحتسب زمن الأداء منذ لحظة إشارة البدء حتى لمس اخر قمع رقم(14).

ثالثاً: (حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً) (1)

- الغرض من الاختبار: قياس أداء حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً.
- الأدوات المستخدمة: (6)كرات يد ، (2)علم.
- طريقة الأداء: تمرر اللاعب(أ) إلى اللاعب(ب) الذي يصوب بين العلم وبين اللاعب المدافع(هـ) بحيث يكون مستوى التصويبية أعلى من طوله بقليل، ثم يقوم اللاعب(د) بالتمرير إلى اللاعب المصوب (ج) والذي يصوب بين العلم المقابل وبين اللاعب المدافع(هـ) وأعلى منه بقليل، يقابل كل تصويب بالتبادل، ان يقوم اللاعب المدافع(هـ) بعمل حائط صد فردي بالوثب عالياً.
- شروط الاختبار:

(2) عيد الحميد ،كمال ،حسانين ،محمد صبحي (2002). رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ص103.

(1) عيد الحميد ،كمال ،حسانين ،محمد صبحي (2002). المصدر السابق ، ص103.

- عدم دخول المصوب منطقة ال(9م).
- التصويب أعلى من ارتفاع المدافع بقليل.
- مراعاة التناوب في الاستلام والتصويب بين المهاجمين الخلفيين.
- التزام المدافع بحائط الصد بالوثب عاليا وسرعة التحرك لوضع الاستعداد بعد الانتهاء من الصد.
- التسجيل: كل حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً ناجح يمنح عليه درجة ، ويحتسب من مجموع (6) محاولات.

3-4-3 القياسات الوظيفية

أولاً: حجم التهوية الرئوية القصوى (الامكانية التنفسية القصوى) MVV

لقد تم قياس حجم التهوية الرئوية القصوى اثناء الراحة من خلال حجم الشهيق العميق والذي يمثل اخذ عمق التنفس لمرة واحدة ومن وضع الوقوف باستخدام جهاز السبايروميتر. كما تم قياس عدد مرات التنفس من الوقوف من خلال عملية الشهيق والزفير في الدقيقة (تتراوح القيم الطبيعية^(*) بين 140 - 180 لتر/دقيقة) ، وحسب المعادلة التالية .⁽²⁾

$$\text{حجم التهوية الرئوية القصوى (لتر/د)} = \text{عمق التنفس لمرة واحدة (لتر/د)} \times \text{عدد مرات التنفس}$$

ثانياً: معدل ضربات القلب والضغط الدموي

لقد تم قياس معدل ضربات القلب والضغط الدموي اثناء الراحة من خلال جهاز الالكتروني متحسس حيث يرتبط الجهاز بمنطقة الساعد بأحكام بعد ذلك يضغط على زر التشغيل ليتم بعد ذلك قراءة معدل النبض في الدقيقة والضغط الدموي الانقباضي والضغط الدموي الانبساطي من خلال شاشة الجهاز .

3-5 الاختبارات والقياسات القبليّة

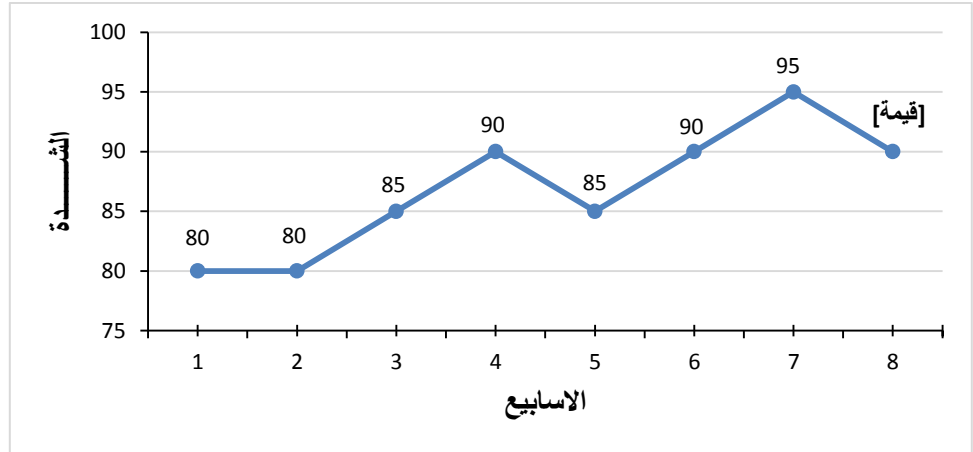
قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث بتاريخ 2-3 /10/ 2024 حيث كانت الاختبارات الأداء المهاري التي تمثل الاختبارات الهجومية والدفاعية في اليوم الأول ، اما القياسات الوظيفية فقد كانت في اليوم الثاني في قاعة مديرية نشاطات تربية البصرة .

3-6 التمرينات التخصصية^(*):

^(*) Al-Hazaa, HM. (2008) . " Exercise Physiology: the theoretical foundations and procedures for parametric easurements Physiology" , Scientific Publishing and printing presses- King Saud University , p 424 .

⁽²⁾ جون . ب . ويست (ترجمة) ، محي الدين ،خير الدين .(1983). أسس فيزيولوجيا التنفس، الموصل، مطابع دار الكتب ، ص 173.

لقد قام الباحثان بأعداد التمرينات التخصصية التي تعتمد على تطوير الأداء المهاري الهجومي والدفاعي ، حيث تم تطبيق المنهج التدريبي خلال فترة الاعداد الخاص في أيام (الاحد والثلاثاء والخميس) ، بواقع (24) وحدة تدريبية خلال (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وقد تضمن المنهج (18) تمرين حيث توزعت (4) تمرينات مركبة (هجومية ودفاعية) خلال الوحدة التدريبية الواحدة ، وقد تم تطبيق طريقة التدريب الفترتي وبشدة 80 - 95 % ذات حمل تموجي (1:2) كما في الشكل رقم (1) ، حيث كانت مدة المنهج شهرين يبدأ من للفترة من بتاريخ 2024/10/6 ولغاية 2024/12/1.



شكل (1) يوضح تموج الحمل في المنهج التدريبي

3-6 الاختبارات والقياسات البعدية

بعد الانتهاء من منهج التمرينات التخصصية تم اجراء الاختبارات والقياسات البعدية لافراد عينة البحث وسعى الباحثان بتهيئة كافة الظروف التي اجريت بها الاختبارات والقياسات القبليّة وبتاريخ 2-3 / 2024/12/ .

3-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج النتائج كما يأتي :

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- T.Test

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

(*) ملحق رقم (1).

4-1 عرض نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي لبعض المهارات الهجومية والدفاعية والوظيفية

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارات والقياسات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.000	5.785	2.632	22.34	3.718	16.048	عدد المرات	تمرير واستلام الكرة
دال	0.000	9.05	0.633	8.74	0.703	12.607	الثانية	الطبطة المتعرجة
دال	0.000	5.485	0.171	4.714	0.250	2.083	الدرجة	التصويب من القفز اماماً
دال	0.000	8.213	0.699	8.578	0.827	13.159	الثانية	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف
دال	0.000	10.752	0.445	10.058	0.537	17.099	الثانية	التحركات الدفاعية طويلة المدى
دال	0.000	7.643	0.182	4.889	0.204	2.249	الدرجة	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً
دال	0.000	9.175	9.45	155.56	10.31	149.81	لتر/د	حجم التهوية الرئوية القصوى
دال	0.000	8.701	0.647	74.25	0.537	78.099	ض/د	معدل ضربات القلب
غير دال	0.202	1.172	1.933	120.12	2.138	120.87	ملم.ز.	الضغط الانقباضي
غير دال	0.194	1.481	0.782	80.25	0.604	81.12	ملم.ز.	الضغط الانبساطي

4-2 مناقشة النتائج

ومن خلال جدول (1) يبين ان هناك فروق معنوية في الاختبارات والقياسات الهجومية والدفاعية والوظيفية في الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات والقياسات البعديّة في المتغيرات قيد الدراسة .

ويعزو الباحثان الى ان التمرينات التخصصية ساعدت بشكل كبير في تطوير الاداء الهجومية نتيجة استخدام التمرينات بالكره وخاصة في الاداء الهجومي المتمثل في عملية الانتقال الى ساحه الفريق الخصم مما انعكس على المهارة التي كانت اكثر دقة واتقاناً في الاداء الهجومي ، كما ان تطبيق التمرينات التخصصية من خلال التحكم بالأداء الهجومي واخذ الاماكن الصحيحة في جميع ارجاء الملعب زادت من عملية الاتقان الجيد للأداء المهاري وبأقل عدد من الاخطاء .

"أظهرت أن التمارين الهجومية تعزز من قدرة اللاعبين على التحرك بسرعة والانتقال بين الهجوم والدفاع، مما يزيد من الكفاءة البدنية العامة" (1).

أن التمارين الهجومية تعمل على تحسين استهلاك الأوكسجين وزيادة السعة الحيوية للثنتين، مما يؤدي إلى تحسين قدرة اللاعبين على التحمل خلال الجهد البدني المستمر" (2).

"ان التمرينات التي يودها اللاعب اذا كانت تشابه ما يقوم به اللاعب اثناء المنافسة فأنها ترفع من قابليه اللاعبون وتجعلهم قادرين في تنفيذ هذه الواجبات التي تتميز بالسرعة والقوة وبالتالي يكون لدى اللاعب القدرة على اداء الحركة اثناء المباراة بصورة جيدة" (3).

بالإضافة الى ان أداء التمرينات وتكرارها في الوحدات التدريبية بتحركات دفاعي للأمام والعودة الى مكان الانطلاق وحسب ما تفرضه مواقف اللعب المختلفة للتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب لذا فإنه اعداد مجموعه من التمرينات خلال الوحدة التدريبية ذات التكرارات المتعددة والشدة المختلفة تلعب دور رئيسا في تنفيذ هذا الواجبات الدفاعية مما يتطلب الموقف الهجومي للفريق المنافس وبالتالي ساعدت التمرينات التخصصية في تحسين مستوى الأداء الدفاعي نحو الافضل عند افراد عينة البحث .

"أن التدريب الدفاعي يعزز من التنسيق العصبي العضلي، مما يساعد اللاعبين على إجراء تغييرات سريعة في الاتجاه والضغط على الخصم بشكل فعال" (1).

"أكدت الدراسة أن التمارين الدفاعية تستهدف بشكل أساسي التحمل اللاهوائي، مما يُحسن من قدرة اللاعبين على التصدي للضغط المستمر في الدفاع" (2).

Ziv, G., & Lidor, R.(2009) . "Physical characteristics and physiological attributes of team handball players". *Sports Medicine*, 39(7) , pp. 847-860.

Krustrup, P., et al.(2005) . "Aerobic and anaerobic training adaptations in elite handball players". *Journal of Sports Sciences*, 23(9) , pp. 859-867.

(3) العريبي ،احمد .(1998). كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط1 ، منشورات جامعة الفاتح ، ص99.

(1) Ziv, G., & Lidor, R. (2009). pp. 847-860

"وجد الباحثون أن اللاعبين الذين خضعوا لتمرارين دفاعية كان لديهم تحسن ملحوظ في قدرتهم على التعامل مع فترات الجهد المكثف بفضل تحسين كفاءة الدورة الدموية" (3).

" كما ان اداء التمرينات واستيعابها ومعرفة الاتجاه الصحيح لطريقه بتنفيذ الواجبات الحركية بما يخدم الاداء التوافقي مما ينعكس بالاتجاه الدقيق في تنفيذ الاداء المهاري بشقيه الدفاعي والهجومى " (4).

بالإضافة إلى ذلك، يرى الباحثان أن حجم التهوية الرئوية القصوى، ومعدل ضربات القلب، والضغط الدموي تعد مؤشرات مهمة على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي . وقد تم ملاحظة تحسن هذه المؤشرات من خلال الفروق بين القياسات القلبية والبعدية، حيث أظهرت القياسات البعدية تفوقاً واضحاً في جميع المتغيرات الوظيفية باستثناء الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي، الذي كان التغير في الأوساط الحسابية بين القياسات القلبية والبعدية لصالح القياسات البعدية.

يُعزى هذا التحسن إلى التمارين التخصصية التي شملت أداء التمارين المهارية الهجومية والدفاعية، مما أحدث استجابات فورية وتراكمية ساهمت في تعزيز كفاءة الجهاز التنفسي. وقد أدى ذلك إلى تحسين قدرة الرئتين على التبادل الغازي بين الحويصلات الهوائية والدم، وزيادة كفاءة نقل الأكسجين إلى العضلات العاملة. كما ساهم تحسين الكفاءة القلبية في تعزيز أداء عضلة القلب، مما أدى إلى تسريع تدفق الدم الغني بالأكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون أثناء الوحدات التدريبية.

ويستخلص الباحثان بان هذا التحسن انعكس إيجابياً على الأداء الوظيفي لعينة البحث، كما ظهر في القياسات البعدية من حيث حجم التهوية الرئوية، معدل ضربات القلب، والضغط الدموي أثناء الراحة.

" التركيز على أهمية التوازن بين التمارين الهجومية والدفاعية في تحسين الأداء الجماعي، حيث أن الدمج بين الاثنين يُعزز من التحمل البدني العام، وكذلك من كفاءة الجهازين التنفسي والقليبي (1) .

التمارين التخصصية عند لاعبي كرة اليد تزيد من التكيفات القلبية والوعائية التي تُمكنهم من الأداء بكفاءة عالية لفترات طويلة من قدرة القلب على التعامل مع التغيرات المفاجئة في الجهد خلال المباريات(2).

(2) Michalsik, L. B., et al. (2013) "Physiological demands of elite team handball players during match play". Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 23(2) , pp. 178-187.

(3) Hermassi, S., et al.(2011) . "Effects of strength training on physical performance in elite handball players". Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 51(3) , pp. 319-327.

(4) جابر ، حيدر عبود .(2021). تأثير تمرينات خاصه وفقا لنسب المساهمة لمتطلبات البدنية في تطوير بعض انواع الاداء الدفاعي والهجومى والقدرات التوافقية بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، ص139 .

(1) Coutts, A. J., et al. (2007). "Monitoring training load and fatigue in team sports". Journal of Strength and Conditioning Research, 21(3), pp. 593-603.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- التمرينات التخصصية عملت الى تحسين الأداء المهاري والوظيفي عند افراد عينه البحث .
- 2- هناك تباين بين الاختبارات والقياسات القبليه والبعديه للأداء المهاري (الأداء الهجومي والدفاعي) عند افراد عينة البحث .
- 3- هناك تباين بين الاختبارات والقياسات القبليه والبعديه لمتغيرات الوظيفية عند افراد عينة البحث .

5-2 التوصيات

- 1- التأكيد على اعطاء التمرينات التخصصية التي تشابه أداء مباريات كرة اليد .
- 2- اجراء دراسة مشابهة تتضمن الجانب البدني مع الجانب المهاري والوظيفي في لعبة كرة اليد .

المصادر والمراجع

- العربي ، احمد .(1998) . كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط1 ، منشورات جامعة الفاتح .
- جون . ب . ويست (ترجمة) ، محي الدين ، خير الدين .(1983). أسس فيزيولوجيا التنفس، الموصل، مطابع دار الكتب .
- جابر ، حيدر عبود .(2021). تأثير تمرينات خاصه وفقا لنسب المساهمة لمتطلبات البدنية في تطوير بعض انواع الاداء الدفاعي والهجومي والقدرات التوافقية بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة .
- درويش ،كمال الدين ، واخران .(1999). الدفاع بكرة اليد ، ط1 ، مصر، مركز الكتاب للنشر .
- عبد الحميد ، كمال ، حسانين ، حمد صبحي .(1980). القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي .
- عبد الحميد ، كمال ، حسانين ،محمد صبحي .(2002). رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- عوده ، أحمد عربي .(2004). كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط2، بغداد ، مكتبة دار السلام .

(2) Ronglan, L. T., et al. (2006). "Activity profiles and heart rate responses in elite team handball players". *European Journal of Applied Physiology*, 96(1), pp. 33-42.

- Al-Hazzaa, HM. (2008) .” Exercise Physiology: the theoretical foundations and procedures for parametric easurements Physiology” , Scientific Publishing and printing presses– King Saud University .
- Coutts, A. J., et al. (2007). "Monitoring training load and fatigue in team sports". *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3).
- Hermassi, S., et al.(2011) . "Effects of strength training on physical performance in elite handball players". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(3).
- Krustrup, P., et al.(2005) . "Aerobic and anaerobic training adaptations in elite handball players". *Journal of Sports Sciences*, 23(9) .
- Michalsik, L. B., et al. (2013) "Physiological demands of elite team handball players during match play". *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2) .
- Ronglan, L. T., et al. (2006). "Activity profiles and heart rate responses in elite team handball players". *European Journal of Applied Physiology*, 96(1).
- Ziv, G., & Lidor, R.(2009) . "Physical characteristics and physiological attributes of team handball players". *Sports Medicine*, 39(7) .

ملحق رقم (1)

الأسبوع : الأول

الوحدة : الاولى

الأيام : الاحد ، الثلاثاء ، الخميس

هدف الوحدة : تطوير الأداء الهجومي والدفاعي

الشدة : 80%

اقسام الوحدة	التمرين	وقت التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	المجموع الكلي
القسم الرئيسي 22.41 د	حركات دفاعية وهجومية على حدود منطقة (6م و 9م) ثم القيام بحائط الصد فردي	40 ثا	3	30 ثا	2	1 د	30 ثا	450 ثا
	الانطلاق الى منتصف الملعب مع إشارة المدرب القيام بتحركات دفاعية باتجاهات مختلفة	50 ثا	3	30 ثا	2	1 د	30 ثا	510 ثا
	استلام الكرة من المدرب ثم قيام بالطبقة والمناولة مع الزميل والتصويب على المرمى	60 ثا	1	-	2	1 د	45 د	225 ثا
	تحركات هجومية بين لاعبي الخط الامامي والخلفي من خلال تغير المراكز مع احداث مساحات لعلية التصويب	50 ثا	2	30 ثا	1	-	30 د	160 ثا

الأسبوع : الخامس

الوحدة : الاولى

الأيام : الاحد ، الثلاثاء ، الخميس

هدف الوحدة : تطوير الأداء الهجومي والدفاعي

الشدة : 85%

اقسام الوحدة	التمرين	وقت التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	المجموع الكلي
--------------	---------	-------------	-----------	----------------------	----------	---------------------	---------------------	---------------

525	45	1	2	30	4	30	هجوم سريع على حدود الجانبية للملعب واستلام الكرة والطبقة ثم المناولة لأقرب لاعب للقيام بعملية التصويب	القسم الرئيسي د 26.66
450	30	1	2	30	3	40	تحركات دفاعية باتجاهات مختلفة في الملعب مع صافرة المدرب ثم العودة الى منطقة (6م)	
445	45	1	2	30	4	20	ثلاث مدافعين على حدود (6م) بالامام (3) اعلام متوزعة على حدود منطقة (9م) للقيام بتحركات دفاعية وياتجاهات متعددة	
180	30	-	1	30	3	30	مناولات بين اللاعبين من بداية الملعب ثم القيام بتغيير المراكز والطبقة والاستلام والتصويب على المرمى	