

تأثير تدريبات الدفاع المتقدم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية للاعبين المركز

الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد

الباحث

م. د نصير حميد كريم سعيد - جامعة ديالى

الملخص

يهدف البحث الى أعداد تدريبات خاصة للدفاع المتقدم والتعرف على أثرها في تطوير صفتي سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعة الواحدة ، اما عينة البحث اختارها الباحث بالصورة العمدية عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد في ديالى بأعمار (١٢-١٤ سنة) والبالغ عددهم ١٤ لاعب ، وقد استنتج الباحث اعتماد تمرينات الدفاع المتقدم ضمن تدريبات الفئات العمرية المتخلفة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية .

The impact of advanced defense training in the development of motor response speed and the transitional speed of the National

Center for Handball Sports Handball

Dr. Naseir Hamid Karim saeed

Abstract :

The research aims to set up special exercises for advanced defense and recognize its impact on the development of two kinetic response speed and the transitional speed of the National Center for the Care of Sports Tough Handball . The researcher used the experimental approach to suit the nature of the problem to be resolved, as well as the researcher adopted its research on one-set . The researcher sample chose by the researcher with a sample of specialized school players in Diyala (12-14 years old) and 14 players . The researcher has concluded the adoption of advanced defense exercises in exercises underdeveloped age groups to develop other intelligence and technical capacities.

إنَّ التقدم والتطور المذهل الذي شهدته كافة الالعب الرياضية في العالم قد فاق التصور والذي استندت عليه النظريات العلمية واسبس التدريب الرياضي إذ استطاعت بعض الدول أن تصل بالالعبين إلى قدرات ومستويات عليا كانت في الماضي القريب ضرب من ضروب الخيال وهو نتيجة إبداعات العقول البشرية ما بين العلماء المتخصصين في مجال علوم الرياضة وخير دليل على ذلك بطولة كاس العالم ودورة الالعب الاولمبية بكرة اليد. والتصميم الصحيح للمنهج التدريبي ووضع مجموعة من التدريبات التخصصية يجب إن تبنى على أسس علمية رصينة تأخذ بنظر الاعتبار التصور المنطقي لظروف ومتطلبات المباريات إضافة الى الأهداف العامة والخاصة من عملية التدريب والأهداف المرحلية والمستقبلية للتدريب في حالة تطور مستمر من خلال التطور العلمي والذي يعود بالفائدة على الالعبين والفرق المحلية وعلى المستوى الدولي . ويعتبر الدفاع بكرة اليد من الركائز المهمة لنجاح الفريق ولا تقل أهمية عن الهجوم أن لم يكن يفوقه أهمية ، إذ أن الفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ، إذ يفوت على الفريق المنافس فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه. ويعد الفريق في حالة الدفاع في اللحظة التي يفقد السيطرة على الكرة لذا فان الهدف الرئيس للدفاع هو منع المنافس من إصابة الهدف ، كذلك العمل على قطع الكرة وإعادة السيطرة عليها والبدا بالهجوم (ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : ٢٠١٠: ١٢٨) أن العمل الفردي والجماعي للدفاع هو أساس العمل الجماعي الدفاعي للفريق وعلى هذا لم يعد الدور الفردي للمدافع يتصف بالسلبية بل وصل إلى المحاولة الذاتية والملحة للإخلال بالتصور الهجومي للفريق المنافس ، ومن خلال ذلك يجب تدريب المدافعين على كيفية التعامل الايجابي الفردي والجماعي مع المهاجمين ، هنا تختص المهارات الفردية الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة كذلك التحركات الدفاعية الجماعية وهي المهارات التي يجب على المدافع إتقانها كذلك المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة . (ياسر دبور: ٢٠١٥: ٩٩).

والدفاع المتقدم في كرة اليد هو جميع التشكيلات الدفاعية (٥-١ ٤-٢ ٣-٣ ٣-٢-١) الغرض منه التحرك على الالعب المستحوذ على الكرة كذلك قطع مسار الكرة عن طريق الاستجابة السريعة والانتقال بالكرة من وضع الدفاع الى الهجوم بعد قطع الكرة من الفريق المنافس وافشال التصور الخططي الهجومي وهذه من المهام التي يجب على المدرب أن يراعيها في اثناء الوحدات التدريبية إذ تعددت أنواع الدفاع في الفترة الأخيرة

أضافت الى ذلك يعد الدفاع مسؤولية إضافية للاعبين ، وأصبح الدفاع الجيد له قيمة كبيرة ويقدر أهمية ذلك كل من اللاعب والمدرّب بحيث لا يجدوا أية صعوبات في عمليات التغطية والتحويل من شكل الى آخر تبع متطلبات اللعب . ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على تأثير تدريبات الدفاع المتقدم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية ومعرفة مدى تأثيرها ، من خلال وضع تدريبات خاصة للدفاع المتقدم في لعبة كرة اليد ، وتبرز مشكلة البحث من خلال ملاحظة واطلاع الباحث ميداني لتدريبات لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد ، وفي ضوء المقابلات التي اجراها مع العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهوبين من المدربين ومتابعة الوحدات التدريبية وملاحظته وجد قلة استخدام التدريبات الخاصة في تطوير صفتي سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية ، اذ اقتصرت التدريبات على استخدام الاساليب التقليدية ، مما لا يسمح بحدوث التنوع والتغير والتي تعد من احد القواعد المهمة في التدريب الرياضي ، وأن استخدام التدريبات الحديثة والمنوعة من قبل الباحث تعد صقل وتكوين لتلك الصفتين بهدف إيجاد حل لتلك المشكلة ، حيث كان ينقص الوحدات التدريبية بعض التدريبات الدفاعية المشابهة للعب والتحرك الدفاعي المتقدم الهدف منه تطوير صفتي سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية فكان معظم المدربين يعتمدون في تدريباتهم على الأداء الهجومي الذي انعكس سلباً على أداء اللاعبين الدفاعي من خلال عدم القدرة على الاستمرار بالكفاءة الدفاعية نفسها خلال المباراة ، ويعتقد الباحث أن أحد الاسباب هي عدم اهتمام المدربين في تدريباتهم الى صفة سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية للأداء الفني الدفاعي الأمر الذي دفع الباحث للخوض في حل إحدى المشكلات الموجودة في المراكز التخصصية بكرة اليد ، هدف البحث أعداد تمرينات خاصة للدفاع المتقدم لتطوير صفتي سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد ، كذلك التعرف على أثر التدريبات الخاصة للدفاع المتقدم لتطوير صفتي سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد ، اما فرض البحث وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث لمجموعة البحث التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

٢ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٢ - ١ منهج البحث

يعد اختيار المنهج الملائم لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على أسلوب المجموعة الواحدة

التصميم التجريبي للبحث

ت	مجموعة البحث	الخطوة الاولى	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة
١	المجموعة التجريبية	اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية	تدريبات الدفاع المتقدم	اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة " فهي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحوّر عمله عليها " (السعداوي والجنابي :١٣: ٢٠١٣) . قام الباحث باختيار عينة البحث بالصورة العمدية (عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد في ديارى بأعمار (١٢-١٤ سنة) والبالغ عددهم (١٤) لاعب ، وقد اختارها الباحث للأسباب الآتية : -

- ١ . توفر الاجهزة والادوات وكافة مستلزمات التجربة.
- ٢ . تعاون ادارة المدرسة التخصصية بكرة اليد وتفاعلها مع تجربة الباحث .
- ٣ . أعمار العينة (١٢-١٤ سنة) مناسبة لتدريبات الدفاع المتقدم من الناحية البدنية مقارنة بأعمار الاخرى .
- ٤ . انتظام تدريبات العينة بشكل مستمر.
- ٥ . وجود فريق عمل مساعد في المدرسة التخصصية بكرة اليد .

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الاختبار والقياس.
- قوائم تفرغ البيانات .
- الوسائل الاحصائية .
- التجارب الاستطلاع

٢-٣-٢ الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة اليد.
- كرات يد رقم (٣) عدد (٢٠).
- كاميرا رقمية نوع (NEKON) صينية الصنع.
- حاسبة يدوية نوع (CASIO) صينية الصنع.
- ساعة توقيت نوع (KISLO) صينية الصنع.
- صافرة نوع (FOX) كندية الصنع.
- جهاز لابتوب نوع (DELL) صينية الصنع.
- أقلام ، شواخص بلاستيكية ، شريط قياس .

٢-٤ تحديد متغيرات البحث :

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع بحثه ، قام الباحث بتحديد متغيرات البحث واختيار الاختبارات الخاصة بكل متغير من متغيرات البحث بما يتلاءم مع البحث وعينته وذلك بالاعتماد على خبرته الشخصية ، لذا قام الباحث بمجموعة من الاجراءات البحثية لتنفيذ بحثه بالصورة المناسبة لتحقيق هدفه من خلال ما يأتي :

١. تحديد متغيرات البحث الأكثر أهمية للدفاع المتقدم بكرة اليد واختباراتها قيد البحث.
٢. إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات.
٣. تطبيق الاختبارات على عينة البحث.
٤. أعد الباحث استبانة تفريغ البيانات وتبويبها.

٢-٥ مواصفات الاختبارات:

٢-٥-١ اختبار سرعة الاستجابة الحركية: (جميل قاسم وأحمد خميس: ٢٥١:٢٠١١-٢٥٣):

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة على وفق الاختبار والمثير.
- الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (٢٠م) وعرض (٢م) ، وساعة توقيت ، وشريط قياس.
- الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين كل خط وآخر (٦.٤٠م) وطول (١م) كما في الشكل (١).

وصف الأداء:

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد ، إذ يكون خط المنتصف بين القدمين والجسم ينحني للأمام قليلاً.

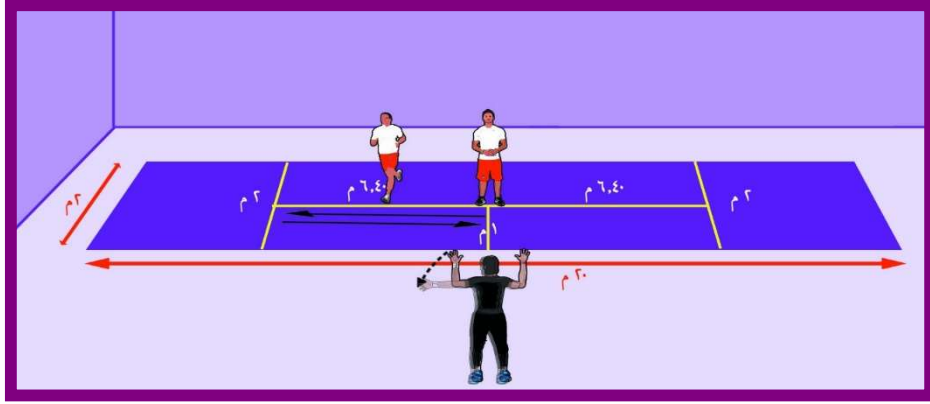
- يمسك الحكم الساعة بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إمّا لناعية اليسار وإمّا لليمين ، وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف (٦٠م).
- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.
- إذا بدأ المختبر الركض في الاتجاه الخاطئ فإنّ الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتّى يغير المختبر اتجاهه الخاطئ ويصل إلى خط الجانب الآخر.
- يعطى المختبر (٦) محاولات متتالية بين محاولة وأخرى (٤٠ ثا) ، وبواقع ثلاث محاولات لكل جانب.
- يتم اختيار كلّ جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ، ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى (الكارتون) موحدة الحجم واللون ، ويكتب على ثلاث منها كلمة (يسار) وعلى الثلاث الأخرى كلمة (يمين) ، ثمّ تقبّل جيداً وتوضع في كيس ثمّ تسحب من دون النظر إليها.
- تعليمات الاختبار:

- يعطى كلّ مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بالشروط القياسية نفسها لغرض تعرف إجراءات الاختبار.
- يحب على المحكم أن يتدرب على الإشارة حتّى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.
- يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب (الكروت) الست السابقة بطريقة عشوائية ، وتسجيلها على وفق ترتيب سحبها في استمارة خاصة ، ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده إلى تسلسل اتجاهات الإشارة ، وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة ، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى أخرى.
- يجب عدم معرفة المختبر أنّ المطلوب منه أداء ست محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كلّ اتجاه ، وهذا الإجراء مهم أيضاً للحد من توقع المختبر.
- يجب التنبيه على المختبر أنّ عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي ، وإنّما يحتمل أن يكون عدد المحاولات يتم بطريقة عشوائية ، وهو يختلف من مختبر إلى آخر.

- إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالسحب العشوائي (للكروت) ، وكتابة ترتيب المحاولات الست على استمارة كلّ مختبر على حدة.

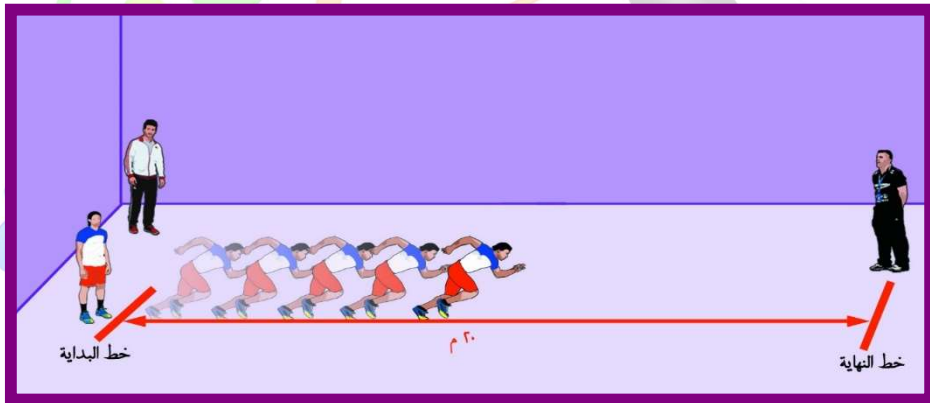
محكم: يقوم بالنداء على المختبر وإعطاء إشارة البدء لكل محاولة وحساب الزمن وتسجيله في استمارة المختبر.



الشكل (١) يوضح اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

٢- ٥ اختبار الجري لمسافة (٢٠م) من الوقوف: (علي سلمان عبد الطريف: ٩٢: ٢٠١٣)

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف ، وصافرة ، وارض مستوية بخط مستقيم ، وخط بداية ونهاية ، وشريط قياس.
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض أقصى سرعة من وضع الوقوف وحتى نهاية المسافة المحددة.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة بالثواني.



الشكل (٢) يوضح اختبار الجري لمسافة (٢٠م) من الوقوف.

٢- ٦ التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوقوف على السليبيات التي قد تواجه تطبيق اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية بكرة اليد ولبيان مدى صلاحيتها لعينة البحث ، لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢١/٣/٣) على عينة مكونة من (٤) لاعبين من عينة البحث ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو :

- ١ - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
 - ٢ - معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
 - ٣ - التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .
 - ٤ - اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
 - ٥ - تدريب فريق العمل المساعد على طريقة اجراء الاختبارات .
 - ٦ - التعرف على الاخطاء التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات .
 - ٧ - معرفة الشدد القصوى للتدريبات المعدة و المستخدمة لأفراد عينة البحث وزمن ادائها .
- ٢ - ٧ تطبيق تجربة البحث :
- ٢ - ٧ ١ الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم (الجمعة) الموافق (٢٠٢١/٣/٦) في قاعة الشباب والرياضة في محافظة ديالى ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعيدة .

وقد تم من خلالها ما يأتي :

- ١ - تم شرح اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة.
- ٢ - تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها .
- ٣ - تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء الكامل .
- ٤ - تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

٢ - ٧ ٢ التجربة الرئيسة :

قام الباحث بإعداد وتنظيم التدريبات الخاصة بالدفاع المتقدم بالاعتماد على الخبرة الشخصية للباحث ، فضلاً عن الإفادة من آراء بعض المختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال التدريب الرياضي كرة اليد ، اذ تم العمل بالتجربة الرئيسة لعينة البحث في يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢١ / ٣ / ٨) والانتهاء

منها في يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢١/٥/١٤) على افراد المجموعة التدريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) ولمدة (١٠) اسابيع وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية ، كان زمن التدريبات الخاصة بالدفاع المتقدم في الوحدة التدريبية الواحدة (٢٠ - ٢٥) دقيقة (من القسم الرئيسي فقط) ، أعتمد الباحث على طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري في كافة الوحدات التدريبية.

٢ - ٧ - ٤ الاختبارات البعدية :

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد تطبيق التدريبات في الوحدات التدريبية في يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢١/٥/١٧) مراعي في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

٢ - ٨ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss) .

٣ - عرض النتائج ومناقشتها :

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير تدريبات الدفاع المتقدم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية بكرة اليد . اذ جرى تحليل النتائج في ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يجري تحقيق فرضيات البحث في ضوء الاجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل الى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية .

٤ - ١ عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التدريبية ومناقشتها .

جدول (١) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التدريبية في سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية بكرة اليد

متغيرات البحث	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سرعة الاستجابة الحركية	قبلي	١٤	8.87	1.003
	بعدي	14	5.32	1.121
السرعة الانتقالية	قبلي	14	3.78	1.215
	بعدي	14	2.13	1.130

جدول (٢) يبين فروق الواسط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية بكرة اليد

Paired Samples Test								
ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
١	سرعة الاستجابة الحركية	الثانية	3.55	1.63	0.43	8.25	٠.٠٠٠	معنوي
٢	السرعة الانتقالية		1.65	0.92	0.24	6.87	٠.٠٠٠	معنوي
تحت درجة حرية ن = ١٣								

يعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى :

أن التدريبات التي أعدها واعتمدها الباحث بأسلوب تدريبات الدفاع المتقدم داخل إطار الوحدة التدريبية وعلى طول فترة تنفيذها من قبل المجموعة التجريبية تركزت على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ، ويعزو الباحث أن التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية سببه التدريبات التي أعدها والمتضمنة حجم تدريبي وتكرارات كبيرة في فترة المنافسات أي أن اللاعبين استخدموا أكثر من تكتيك دفاعي خلال الوحدة التدريبية وبذلك تغيرت واختلفت التدريبات المطبقة على اللاعبين فادى بالنتيجة الى تطور للمجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (عبد الوهاب غازي ١٩٩٨) "أنه كلما زادت حصيلة اللاعب من التجارب الحركية والتدريب مقارب في ظروفه لظروف المسابقات تمكن اللاعبون من مسايرة المتغيرات التي تسود جو المسابقة بطريقة أفضل حيث يكون اللاعبون في هذه الحالة قادرين على أداء الحركات واختيار أنسبها مطابقة للمواقف التي يواجهونها مما يجعلهم يؤدوها ويفهموها بطريقة أفضل". (عبد الوهاب غازي:٨٨:١٩٩٨) وأن التوجيهات المستمرة من قبل المدرب المسؤول على الوحدة التدريبية في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التدريبات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات الموضوعية أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة اسهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين وتطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية ، وكذلك لتدريبات بأسلوب الدفاع المتقدم المستخدمة والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تغيير نسبته وأنواعها طبقاً لهدف الوحدة التدريبية وطريقة تنفيذ تلك التدريبات وادائها وأعطاه أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار روح التنافس في أثناء الأداء " إذ ان اللاعب الناشئ يتوجه للرياضة لغرض المتعة التي توفرها الممارسة الرياضية له ومن المعروف أيضاً أن اللاعب

الصغير يصيبه الملل بسرعة مقارنة باللاعب الأكبر عمر لذلك أن استخدام أكبر عدد من التدريبات والأدوات وتنويعها في الوحدة والوحدة ليس فقط لغرض أهدافها التنموية ولكن أيضا حتى لا يصاب الناشئ بالملل " (احمد امين فوزي: ٢٩: ٢٠٠٨)

كذلك من الأسباب التي أسهمت في هذا التطور هو اختيار عينة الدراسة بأعمار (١٢-١٤) سنة إذ يكون تطورها كبير في السرعة بشكل عام وفي سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية بشكل خاص في هذه المرحلة العمرية وهذا ما أكدته كلاً من (محمد حسن علاوي وابو العلا احمد) " أن الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية تكون سهلة التنمية والتطوير في بداية العمر التدريبي ولكن يصعب تطورها فيما بعد " (محمد حسن علاوي وابو العلا احمد: ١٩: ١٩٨٧) الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعا وفعالا في نتائج الاختبارات والذي يعد مؤشرا لتطور سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية بشكل بارز ، وهذا ما أكدته (الزهراني ، ٢٠١٩) " التدريب لفترة من الزمن يمكن أن يؤدي الى تطور في المستوى حتى لو كان ذلك التطور بسيط أي يخضع الى مبدأ الممارسة والتكرار ، وأن التدريبات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبين. (محمد سعيد الزهراني: ١٣٢: ٢٠١٩) .

وهذا ما أكدته ايضا (Dan Austin ، ٢٠١٨) أن كرة اليد الحديثة من الألعاب التي يغلب على ادائها طابع السرعة سواء اكانت سرعة بدون كرة او سرعة الاداء الدفاعي ، ولذلك يجب تطوير جميع صفات السرعة والتي تعتمد على الرجلين بالدرجة الاولى في الدفاع في سرعتها على تغطية منطقتها فمنها التقدم للأمام للانقضاض والرجوع السريع الى الخلف وهذا يحدث في الدفاع المتقدم مثل (٣.٢.١ او ٣.٣) فيحتاج اللاعب الى سرعة عالية من الاداء في الرجلين للرجوع وتغطية المنطقة لان اللاعب عندما ينقض الى الامام سوف يخرج مسافة أكبر وأقل من (٥) امتار للأمام والرجوع المسافة نفسها اضافة الى عدد المرات التي ينقض فيها في المرة الواحدة او في المباراة ككل . وكذلك متابعة اللاعب المستحوذ على الكرة ومتابعة خط سير المهاجمين سواء أكان بكرة ام بدونها ، وأن اللاعب الذي يتمتع بصفات السرعة العالية تسهل عليه عملية الدفاع وتصبح كثيرا من عمل المهاجمين وذلك لغلط المناطق الدفاعية امام الهجوم. (Dan Austin: ٢٠١٨: ٥٨).

على ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية واستخدامه للأساليب الاحصائية الأكثر ملائمة والتي استخدمت لتحليل النتائج تم التوصل إلى أن تدريبات الدفاع المتقدم أثناء الأداء المهاري قد حققت أهدافها في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية بكرة اليد ، وإن تنوع تدريبات الدفاع المتقدم زاد من عامل التشويق ، والإثارة ، والمنافسة ، وكان لها الأثر الكبير في تطوير الانسجام والتعاون ، مما أدى إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية للاعبين ، إن الترابط في الأداء عنده تطبيق التدريبات واختيار المسارات الحركية الصحيحة أسهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية للاعبين ، لذلك وجب على المدربين اعتماد تدريبات الدفاع المتقدم ضمن تدريبات الفئات العمرية المتخلفة لتطوير قدرات توافقية وبدنية ومهارية أخرى .

المصادر العربية والاجنبية :

- ❖ أحمد امين فوزي : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين . ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨).
- ❖ جميل قاسم محمد وأحمد خميس راضي موسوعة كرة اليد العالمية ، ط١ : (بغداد ، دار الكتاب العربي ، ٢٠١١).
- ❖ ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : كرة اليد ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١.
- ❖ عبد الوهاب غازي الجبوري : أثر المنهج التدريبي المقترح في تطور المعرفة الخططية بكرة اليد للشباب ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ .
- ❖ علي سلمان عبد الطريف : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية : (بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٣).
- ❖ محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي : ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط١ (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣) .
- ❖ محمد حسن علاوي وابو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي . ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) .
- ❖ محمد سعيد الزهراني : علم التدريب الرياضي ، ط١ (القاهرة ، دار المعارف ، ٢٠١٩) .
- ❖ ياسر محمد حسن دبور : الإعداد الخططي في كرة اليد : (مصر ، مطبعة الإسكندرية ، ٢٠١٥).
- ❖ Dan Austin; The Complete Guide to train young Hnadball : (London , Ellis Harwood, 2018. (
- ❖ Dan Austin; The Complete Guide to train young Hnadball : (London , Ellis Harwood, 2018) .