

تأثير تدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة في تطوير بعض القدرات الحركية والبدنية للاعبين
الشباب بكرة اليد

م.د. نصير حميد كريم سعيد

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الاساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

naserhandboll@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة في تطوير بعض القدرات الحركية والبدنية اذ أختار الباحث عينة من لاعبي نادي ديالى بكرة اليد للشباب ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة ، وبعد ادخال المتغير التجريبي (تدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة) تبين ان هناك تطوراً ملحوظاً من خلال الاختبارات البعدية للمتغيرات المختارة قيد البحث ، وعلى ضوء النتائج يوصي الباحث باعتماد تدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة كونها ادت الى تطوير بعض المتغيرات الهامة في لعبة كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: تدريبات بالدفاع النشط ، القدرات الحركية والبدنية ، كرة اليد

The effect of active defense training by attacking on the development of some
Handball movement and physical abilities of young players

Lect.Dr. Nasir Hamid Karim Saeed

Iraq. Diyala University. Faculty of Basic Education. Department of Physical
Education and Sports Sciences

naserhandboll@gmail.com

Abstract

The study aimed to identify the effect of active defense training by attacking on the development of some movement and physical abilities, as the researcher selected a sample of Diyala youth handball club players, where the researcher used the experimental approach with one group, and after the introduction of the experimental variable (exercises with active defense by attacking) it was found that there is a noticeable improvement through the post tests of the selected variables under discussion. In light of the results, the researcher recommends adopting exercises for active defense by attacking as it led to the development of some important variables in handball

Key words: active defense training, movement and physical abilities, handball

١ - المقدمة:

حظيت لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة باهتمام كبير من لدن الجهات المعنية بالعبة كرة اليد وقد انعكس هذا الاهتمام بالتطور الملحوظ في المباريات ومن ضمنها بطولات محلية والاقليمية والقارية والدولية للرجال والنساء اذ شمل هذا الاهتمام المدربين واللاعبين وقوانين اللعبة اذ أن هذا التطور في الاداء المهاري والبدني والفني للعبة والتقدم في المستويات بين اللاعبين في المباريات رفع من مستوى المنافسة بين الاندية على حدٍ سواء

ويعد اختيار التدريبات او الطريقة التدريبية المناسبة للاعبين من اكثر الامور المهمة والواجب الانتباه اليها من قبل المدربين في اثناء الوحدات التدريبية ، وتدريبات الدفاع النشط بالمهاجمة ، تعتمد على الحركة الايجابية لتحقيق ميزات خطية دفاعية تتفوق فيها على العمليات الهجومية عند منطقة المرمى ، اذ ان الهدف من هذه التدريبات هي تحريك المدافع وإزعاج المهاجم المستحوذ على الكرة اثناء تقدمه في الهجوم (الخاطف او المنظم) ، وهذا النوع من التدريبات عند استخدامها تكون متغيرة وغير نمطية في التحركات وذلك لإزعاج واحباط التصور الهجومي للفريق المنافس . وتأتي أهمية البحث الحالي عن طريق :

اهمية التدريبات (تدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة) الممزوجة بالأداء والتحركات للمدافع ضد اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ومن دونها في تطوير بعض القدرات الحركية والبدنية للاعبين الشباب بكرة اليد.

وأن ما وصلت اليه كرة اليد من مستوى عال هو محصلة للتقدم الحاصل في المجالات العلمية المصاحبة للدراسات والبحوث الحديثة والتي اجريت على العديد من المسابقات ، فقد ساعدت المدربين على تطوير معرفتهم بالمتغيرات التي يمكن ان تؤثر في انجاح العملية التدريبية.

تعد القدرات الحركية والبدنية من العوامل الاساسية في عملية انجاح التحركات الدفاعية والتي تساعد اللاعبين في التحرك الجماعي او الفردي عند حدود منطقة المرمى وضمن تحركات دفاعية محددة ، ومن خلال متابعة الباحث للاعبين الشباب في نادي ديالى للوحدات التدريبية والمباريات لاحظ ان هناك ضعف في القدرات الحركية والبدنية للاعبين في اثناء التحرك في تغطية الزميل ومهاجمة المدافع للمهاجم

اثناء الهجوم ، ولم يكتفي الباحث بالملاحظة لانها تتأثر بذاتية الملاحظ حيث قام الباحث بأجراء اختبارات اولية للقدرات قيد البحث هدفت هذه الاختبارات للتأكد من صدق الملاحظة ، ومن خلال نتائج الاختبارات الاستطلاعية للمشكلة ثبت صدق ملاحظة الباحث بوجود ضعف في هذه القدرات ، وقد يكون لهذا الضعف اسباب عدة منها عدم استخدام التدريبات من قبل المدربين الخاصة في تطوير القدرات الحركية والبدنية كذلك عدم الاهتمام بالتدريبات الدفاعية الخططية والتي تهدف الى تطوير هذه القدرات . ويهدف البحث الى:

١- أعداد تدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة لتطوير في تطوير بعض القدرات الحركية والبدنية للاعبين الشباب بكرة اليد.

٢- التعرف على تأثير التدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة لتطوير بعض القدرات الحركية والبدنية للاعبين الشباب بكرة اليد.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

ان اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها.، وأن اختيار العينة يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الاصلي ويجب ان يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو امكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي اخذت منها ، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من اللاعبين الشباب بكرة اليد بأعمار (١٧ - ١٩) سنة لفرق اندية القطر بكرة اليد لعام ٢٠١٩ - ٢٠٢٠.

٢-٢-١ توصيف العينة

- بلغ مجتمع البحث (١٧٦) لاعباً موزعين على (١١) نادياً
- تم تحديد عينة البحث وهم لاعبو شباب نادي دىالى بكرة اليد وبلغ عددهم (٢٠) لاعبا
- تم اختيار (١٣) لاعبا بالقرعة من عينة البحث كمجموعة تجريبية
- تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (٢) حراس.
- تم تحديد (٥) لاعبين كعينة استطلاعية.
- أما عينة البحث الرئيسية والتي تم تطبيق التدريبات عليهم فقد بلغ عددهم (١٣) لاعباً يمثلون نسبة (٨,٨ %) من مجتمع البحث.

٢-٢-٢ تجانس العينة:

لأجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية. قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات

(الكتلة ، الطول ، العمر ، العمر التدريبي). كما مبين في الجدول (١)

جدول (١) يبين تجانس العينة.

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الكتلة	كغم	٧١,١٣	٧٠	٤,٣٩	٠,٧٧٢
٢	الطول	سم	١٧٣,٦٨	١٧٢	٥,٥٩	٠,٩٠١
٣	العمر	شهر	١٩٦,٥٩	١٩٥	٦,٠٤	٠,٧٨٩
٤	العمر التدريبي	شهر	٣٨,٤٥	٣٨	٣,٦٧	٠,٣٥

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة.

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية.

- الملاحظة العلمية.

- استمارات استبانة.

- الاختبارات والقياسات.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة يد قانوني.

- ساعات توقيت نوع (RACINESELECT) صنع في سويسرا

- شريط قياس.

- أشرطة لاصقة لتحديد المسافات - اشرطة ملونة.

- صافرة نوع (فوكس) (٢) .

- حاسبة يدوية

- حاسبة لا بتوب نوع (hp) .

- كرات يد حجم (٣) عدد ١٥

- شواخص عدد (١٦).

- احزمة ثقالة للذراعين والرجلين (نصف كغم) عدد ٢٠.

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية:

١-٤-٢ تحديد أهم القدرات الحركية :

من أجل التعرف على أهم القدرات الحركية الخاصة بكرة اليد، قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لغرض استطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والاختبارات والتدريب الرياضي ، وبلغ عددهم (٩) وكما مبين في الجدول (٢) ثم طلب من السادة الخبراء وضع علامة (√) أمام القدرة المختارة، بعد ذلك تم جمع البيانات وتفريقها، ثم احتساب النسبة المئوية لكل قدرة، واعتمدت نسبة (٨٠%) فأكثر، لتحديد القدرات الحركية المختارة.

جدول (٢) يبين النسبة المئوية للقدرات الحركية المختارة حسب آراء الخبراء

ت	القدرات الحركية	النسبة المئوية	القدرة المختارة
١	التوازن	%٦٠	X
٢	الإدراك الحسي	%٣٠	X
٣	التوافق	%٩٠	√
٤	التوقع	%٤٠	X
٥	الانسيابية	%١٠	X
٦	سرعة الاستجابة الحركية	%٦٠	X
٧	الدقة	%٦٠	X
٨	المرونة	%٦٠	X
٩	الرشاقة	%٨٠	√
١٠	الامتزان	%١٠	X

٢-٤-٢ اختبارات القدرات الحركية المختارة :

٢-٤-٢-١ الاختبار الاول: اختبار الدوائر المرقمة.

- الغرض من الاختبار: توافق العين مع الرجلين. (جواد ، ٢٠٠٤ ، ص١٤٤)

- الأدوات: ساعة توقيت وطباشير وصافرة.

- وصف الأداء: ترسم على الأرض ثماني دوائر قطر الدائرة الواحد (٦٠سم) كما هو موضح في الشكل (١٥) وترقم الدوائر على وقف ما موضح في الرسم ويقف المختبر في الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى رقم (٢) ثم إلى (٣) وإلى (٤) وهكذا حتى الدائرة الثامنة ويحصل ذلك بأقصى سرعة.

- التسجيل: يعطى المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأقل وقتاً للانتقال عبر الدوائر الثمان.

٢-٤-٢-٢ الاختبار الثاني: الجري المتعدد الجهات .

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة. (حسانين وعبد المنعم ، ١٩٩٧ ، ص١٤٢-١٤٣)

- الأدوات: ساعة إيقاف ، أربع كرات طبية . يخطط الاختبار بحيث تكون المسافة بين خط البداية والنهاية ونقطة المنتصف (٥٤٠) سم، كما تحدد المسافات بين نقطة المنتصف والنقاط الثلاث الأخرى (٥٤٠) سم.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يعدو بأقصى سرعة متخذاً خط السير الموضح في الشكل إلى أن يتخطى خط النهاية بكامل جسمه ويحسب له الزمن بالثانية.

- الشروط:

١- على المختبر الالتزام بخط السير المحدد للاختبار، وفي حالة حدوث أي خطأ تعاد المحاولة.

٢- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلها في الزمن (أقلها بالزمن).

- التسجيل: يقوم كل مختبر بالأداء مرتين على أن يسجل له أفضلها بالثانية.

٥-٢ تحديد القدرات البدنية:

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية الواجب توافرها لدى لاعبي كرة اليد، قام الباحث بعملية جمع ومسح للمراجع العلمية من أجل التعرف على هذه القدرات، إذ تم تصميم استمارة استطلاع، تم توزيعها على عدد (٩) من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والاختبارات والتدريب الرياضي، وبعد جمع وفرز الاستمارات تم اختيار القدرات البدنية مع الاختبارات الخاصة بها التي حصلت على أعلى نسبة، وكما مبين في الجدول (٣).

جدول (٣) يبين القدرات البدنية والنسب المئوية لآراء الخبراء

ت	القدرات البدنية	عدد الإجابات	النسبة المئوية	الاختيار
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٨	٨٠%	✓
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٨	٨٠%	✓
٣	القوة الانفجارية	٥	٥٠%	×
٤	السرعة الانتقالية	٥	٥٠%	×
٥	تحمل السرعة	٦	٦٠%	×
٦	تحمل القوة	٥	٥٠%	×
٧	سرعة الاستجابة الحركية	٥	٥٠%	×

٢-٥-١ اختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

٢-٥-٢ الاختبار الاول: اختبار ثني الذراعين ومدى وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثانية
(حسين واحمد ، ١٩٩٧ ، ص ٧١)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

- الأدوات : ساعة توقيت - صافرة

- وصف الأداء : من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدى أقصى عدد ممكن خلال ١٠ ثانية.

- الشروط:

أ- اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

ب - يراعي ملاصقة الصدر للأرض إنشاء ثني الذراعين ثم مداهما كاملا.

- حساب الدرجات: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال ١٠ ثانية.

٢-٥-٣ الاختبار الثاني : اختبار الحجلات الثلاثة بالرجل اليمين واليسار.

(بسطويسي ، ٢٠١٤ ، ص ٨٠)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار .

- الأدوات: منطقة مستوية. - شريط قياس. - صافرة.

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

- الشروط: يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات. - سرعة في الأداء .

- تؤخذ القياسات لأقرب سم.

- تعطى محاولتان لكل رجل وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

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

٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

قبل البدء بإجراء الاختبارات للمتغيرات قيد البحث أجرى الباحث تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية وتمارين الدفاع النشط بالمهاجمة المعدة من الباحث على عينة مكونة من (٦) لاعبين من خارج عينة البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١١/١٢ في القاعة المغلقة التابعة لمديرية الشباب والرياضة في ديالى وفي تمام الساعة ٢ ظهراً، إذ تُعدُّ هذه التجربة استطلاعاً للظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والكشف عن الأمور الغامضة ، وهدفت هذه التجربة إلى:

١- الزمن المستغرق لأداء التدريبات.

٢- ترتيب تسلسل تطبيق الاختبارات قيد البحث.

٣- تشخيص المعوقات التي ستظهر في التجربة وتجاوزها

٤ - تشخيص المعوقات التي تظهر في أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في أثناء العمل.

٥- ملاءمة استمارة التسجيل وعدم التدخل في العمل.

٢-٧ الاختبار القبلي:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي يوم الاربعاء ٢٠٢٠/١١/١٤ مستخدماً مجموعة من الاختبارات منها ما هو لقياس القدرات البدنية والحركية ، فرد وبوجود فريق العمل المساعد ، إذ قام بجمع البيانات وتبويبها باستمارات خاصة.

٢-٨ تطبيق التدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة:

- قام الباحث بأعداد تدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة ضمن إطار مرحلة الإعداد الخاص على أساس التجربة الاستطلاعية التي قام بها مراعياً الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث.

- تم تطبيق تدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة على عينة البحث، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.

- تم استخدام الثقالات الرملية للرجلين والذراعين أثناء تطبيق التدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة لعينة البحث.

- تضمن تطبيق التدريبات (٨ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (٣) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة على طول مدة تطبيق التدريبات.

- تم تطبيق التدريبات الدفاعية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. بلغت مدة الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (١٥) دقيقة ، والقسم الرئيسي (٧٠) دقيقة ، بينما كانت حصة التدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة (٢٠) دقيق طبقت في نهاية القسم الرئيسي، أذ تم تطبيق خمس تدريبات في الوحدة الواحدة حيث بلغ زمن التمرين الواحد اربع دقائق ، والقسم الختامي (٥) دقيقة .

- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفكري (مرتفع ومنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات البدنية والحركية.

- تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة، اذ أتبع الباحث التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (١:٢).

٩-٢ الاختبار البعدي:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في يوم الجمعة ١٧/١/٢٠٢٠ على عينة البحث وذلك في القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في ديالى/بعقوبة بكرة اليد ، وقد تم مراعاة شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف والامكانات المتاحة والمستخدمه في الاختبارات القبلية بغية الحصول على نتائج معتمدة.

١٠-٢ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS .

١-٣ عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t. test) المحتسبة والدلالة الإحصائية بين

الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س-ف	ع ف	قيمة (ت)	نسبة	دلالة
------------	------	-----------------	-----------------	-----	-----	----------	------	-------

القياس	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		المحسوبة	الخطأ	الفروق
التوافق	٦,١٧٥	٠,٧٦١	٥,٦٦٥	٠,٥٨٠	٠,٥١٢	٠,٣٠٤	٦,٠٧٢	معنوي
الرشاقة	١٦,٦٩٩	١,١٩٢	١٤,٤٨٤	٠,٧٦٤	٢,٢١٣	٠,٩٧١	١٩,٣٤٧	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٣٣,٠٩٥	١,٢٩٠	٣٧,٢٢٣	١,٨٦٨	٥,١٣١	١,٠٨٦	١٧,٠٠٤	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١١,٦١٦	٣,٣٥٥	١٧,٧٦٩	٣,٤٩١	٦,١٥٣	١,٩٥١	١١,٣٧١	معنوي

يبين الجدول (٤) قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث، إذ بلغ فروق الأوساط الحسابية للتوافق ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٦,١٧٥) وبانحراف معياري بلغ (٠,٧٦١) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٥,٦٦٥) وكانت قيمة الانحراف المعياري (٠,٥٨٠) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار (T.TEST)، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية (القبليّة - البعديّة) لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (٠,٥١٢) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (٠,٣٠٤) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٦,٠٧٢) ونسبة خطأ (٠,٠٠٠)، كذلك تبين من الجدول (4) قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث، إذ بلغ فروق الأوساط الحسابية للرشاقة ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٦,٦٩٩) وبانحراف معياري بلغ (١,١٩٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٤,٤٨٤) وكانت قيمة الانحراف المعياري (٠,٧٦٤) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار (T.TEST)، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية (٢,٢١٣) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (٠,٩٧١) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١٩,٣٤٧) ونسبة خطأ (٠,٠٠٠)، وتبين لنا في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٣,٠٩٥) وبانحراف معياري بلغ (١,٢٩٠) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣٧,٢٢٣) وكانت قيمة الانحراف المعياري (١,٨٦٨) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار (T.TEST)، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (٥,١٣١) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (١,٠٨٦) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١٧,٠٠٤) ونسبة خطأ

(٠,٠٠٠) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (٠,٠٥) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية ، في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١١,٦١٥) وبانحراف معياري بلغ (٣,٣٥٥) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٧,٧٦٩) وكانت قيمة الانحراف المعياري (٣,٤٩١) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار (T.TEST) للعينات المترابطة، اذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (٦,١٥٣) وقيمة فرق الانحراف المعياري بلغت (١,٩٥١) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (١١,٣٧١) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٠) ولدى مقارنته عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى عينة البحث .

٢-٣ مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث يتبين من الجدول (٤) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحركية والبدنية قيد البحث ، ويعزو الباحث السبب في التوصل إلى تلك النتائج في تطور مستوى أداء

عينة البحث في الاختبارات البعدية لاختبارات القدرات الحركية إلى تأثير التدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة التي وضعها الباحث ، حيث راعى الباحث في اعداد التدريبات للتكرارات المناسبة مستخدماً الطريقة التدريبية الملائمة والتي تتماشى مع طبيعة اللعبة وفترات الراحة للاعبين ، كذلك خلق التنافس بين اللاعبين المدافعين عن منطقة المرمى ، "وأن التدريبات البدنية او الخطئية من الصعب الفصل بينهما لأن كل تدريب يمكن ان يطبق لتحقيق اهداف عدة فالتمرين الذي يستخدم لتطوير الناحية الدفاعية هو في الوقت نفسه يمكن ان يطور الناحية الهجومية والذي يطور الناحية الفنية يمكن ان يطور الناحية البدنية وهكذا بقية التمارين

(احمد عريبي عودة ، ٢٠١٤ ، ص١٩١)

"كما أن التطور الحاصل في القدرات الحركية والبدنية لها أثر واضح في تطور مستوى اللاعبين وهذا ما أكدّه "

(حسن السيد ابو عبده ، ٢٠١٤ ، ص٦٧)

إذ تلعب التحركات الخطئية دوراً بارزاً لأي نشاط رياضي وهي العمود الفقري في تحقيق الهدف المطلوب ، إذ ترتبط التدريبات الدفاعية بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً " وهذا ما يظهر مدى تأثير التدريبات بالدفاع النشط بالمهاجمة، في تطوير القدرات الحركية والبدنية المهمة التي يحتاجها اللاعب كرة اليد ، ومنها التوافق والرشاقة ، وهذا ما أكدّه

(فرات جبار سعد الله ٢٠٠٨) "إن الحركات التي يقوم بها اللاعب تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة وبذلك يكون الأداء متناسقا والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب.

(سعد الله ، ٢٠٠٨ ، ص٤٦)

أما بالنسبة للتطور القدرات البدنية وحسب نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية يعزو الباحث ذلك الى تأثير تدريبات الدفاع النشط بالمهاجمة والتي استخدمت فيها النقلات بالذراعين والرجلين أثناء الدفاع وبأداء تكرارات سريعة في الاداء ، كما أن تدريبات الدفاع النشط بالمهاجمة المستخدمة لها التأثير الكبير في تطوير القدرات البدنية للاعبين لان التدريبات بحد ذاتها تعتمد كثيرا على التحركات السريعة للجانب وللأمام لتغطية حركة الزميل بوجود الثقالات وهذا ما يؤكدّه (محمد توفيق ١٩٨٩) " لا يستطيع لاعبو كرة اليد الدفاع عن الملعب وتغطية زملائهم في الدفاع الا عندما يمتلكون القدرة الكافية على سرعة التحرك وقوة في العضلات والذراعين"

(الوليبي ، ١٩٨٩ ، ص٤٤٧)

لذلك يتطلب من اللاعب التحرك السريع في موقعة ضمن التشكيل الدفاعي أيا كان ، وعليه وجب على المدرب في لعبة كرة اليد تدريب لاعبيه على كيفية العمل الفردي مع المهاجم في حدود قواعد اللعبة وبالتالي إفشال الخطط الهجومية للفريق المنافس .

كما اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٤) لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث لعضلات الذراعين والرجلين تطورا ملحوظاً اذ يرى الباحث ان فاعلية التدريبات التي اعدّها تمتاز بالشدة القصوى او شبه القصوى ، اذ كانت هذه التمرينات مؤثرة وفعالة لان هذه التمرينات (بدنية خاصة باستخدام الثقالات بالذراعين والرجلين ممزوجة بتحريك المدافع باتجاه المهاجم) أي مهاجمة المهاجم ، "كذلك تضمنت تدريبات مختلفة ومتنوعة من حيث التحركات ومعدة بشكل علمي ومقنن واستخدمت بالشكل الأمثل للشدد ولفترات الراحة وكانت التدريبات موجهة بصورة مباشرة وفعالة إلى العضلات العاملة للذراعين ولرجلين مما أدت إلى تطوير القدرات البدنية ، اذ ان لاعبي كرة اليد يحتاجون في اثناء اداء التحركات المختلفة انقباضات عضلية سريعة ومتكررة تخدم النشاط التخصصي" (حمودة ، ٢٠١٥ ، ص٣٦٣)

لذلك "فإن ارتباط القوة مع السرعة وما ينتج عن ذلك من قوة مميزة بالسرعة وعندما يكون هذا الارتباط في اعلى شدته سواء كان من قوة او سرعة فانه يكون ذا تأثير فعال في الاداء الحركي للاعب" (رشدى ، ٢٠١٦ ، ص١٦٥)

كذلك يرى الباحث أن تحسين القدرات البدنية للاعب وتطويرها يتطلب تدريبات تتميز بتزامن كل من القوة والسرعة لحظياً في نفس الوقت بشكل متكرر بزمن قليل وهذا لا يمكن إنتاجه الا من خلال التدريبات ذات الانقباض والانبساط السريع للعضلات لتوليد هذه القوة أي من خلال التغلب على مقاومات (الثقالات) باستخدام سرعة حركية مرتفعة دون وجود فترة انتظار لتجمع القوة ، وهذا ما يؤكد (مفتي ابراهيم) حيث يشير "الا أن تطوير القوة المميزة بالسرعة يتم من خلال سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب لمتوسط سرعة الاداء المناسب لإنتاج افضل قوة مميزة بالسرعة . (أبراهيم ، ٢٠١٣ ، ص١٤٤)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- أن التدريبات بالدفاعية النشاط بالمهاجمة ساهمت في تطوير افراد العينة في القدرات الحركية والبدنية .

٢- ان استخدام الثقالات الرملية ساهمت في تطوير القدرات البدنية بشكل واضح لدى عينة البحث

٣- ان زيادة تكرارت التدريبات أظهرت نتائج ايجابية في الاختبارات البعدية لعينة البحث ٤-
ان للطريقة التدريبية (الفتري المرتفع والمنخفض الشدة والتكراري) المستخدمة اثر في تطوير القدرات الحركية والبدنية لعينة البحث
٤-٢ التوصيات:

١- اعتماد التدريبات المعدة من قبل الباحث في تطوير قدرات حركية وبدني أخرى .

٢- تأكيد تنوع التدريبات الخاصة بالدفاع التي تتشابه مع متطلبات المنافسة لتطوير قابليات لاعبين الحركية والبدنية .

٣- استخدام التدريبات التطبيقية المشابهة للتحركات الدفاعية لتطوير قدرات حركية وبدنية أخرى.

٤- يجب على المدربين استخدام التنوع والمرونة في تطبيق التدريبات التي تعمل على تطوير القدرات الحركية والبدنية.

٥- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير التدريبات التطبيقية المشابهة لحركات اللعب في الألعاب الجماعية الأخرى.

المصادر

- احمد بسطويسى ؛ اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعب الرياضية ، ط ١ (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠١٤)
- احمد عريبي عودة ؛ الإعداد البدني في كرة اليد : ط ١ (بغداد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤)
- جواد علي سلوم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، القادسية ، الطيف للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤ .
- حسانين محمد صبحي : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- حسن السيد ابو عبده ، الاعداد المهاري للاعبين الشباب ، ط ٢ (القاهرة ، مكتبة حريرة الورد ، ٢٠١٤ ،
- حمودة خالد؛ الهجوم والدفاع في كرة اليد(ماهي للنشر والتوزيع)، الاسكندرية، ٢٠١٥
- رشدى فدوى خالد؛ التدريب المهاري في كرة اليد: ط ١ (دار أمجد للنشر والتوزيع) عمان ٢٠١٥.
- سعد الله فرات جبار ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط ١ : (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨).
- صبحي محمد وعبد المنعم حمدي ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس . ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧)
- الطرفي علي سلمان عبد ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية)، (بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٣)
- الوليلي محمد توفيق ؛ كرة اليد تعليم - تدريب - تكتيك ؛ الكويت ؛ ١٩٨٩ .