

تأثير تمارينات خاصة في بعض القدرات الحركية لسرعة التحركات الدفاعية للاعبات كرة اليد بأعمار 13-15 سنة

م.د. منتهى محمد مخلف الفهداوي
مديرية تربية الانبار
م.د. رنا عبد المجيد علوان
كلية التربية للعلوم الصرفة-ابن الهيثم/جامعة بغداد

raalwan71@gmail.com

مستخلص البحث

تكمن اهمية البحث في مدى تأثر سرعة أداء التحركات الدفاعية، وتطويرها ، من خلال زيادة فعالية القدرات الحركية عن طريق مجموعة من التمارين الخاصة التي تحسن من مستوى سرعة التفكير والتحليل لدى لاعبات كرة اليد اثناء التدريبات او المباراة . حيث ان لاعبات كرة اليد يتعرضن لمواقف ومتغيرات مختلفة خلال اللعب لذلك هن بحاجة إلى استجابات سريعة كردود فعل لتلافي تلك المواقف المختلفة التي يمررن بها اثناء المباراة .

* أهداف البحث:

- أعداد تمارينات خاصة بـ (التوافق والرشاقة والتوازن الحركي) في كرة اليد.
- التعرف على (تأثير تلك التمارينات في بعض القدرات الحركية لسرعة أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد).

- التعرف على (الفروق الفردية بين مجموعتي البحث) في الاختبار البعدي لبعض القدرات الحركية لسرعة أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد .

لقد تم استعمال المنهج التجريبي ذي الضبط المحكم على عينة مكونة من {14} لاعبة بكرة اليد بعمر {13-15 سنة}، وقسمت عينة البحث بطريقة عشوائية إلى {مجموعتين تجريبية و ضابطة}، كل مجموعة مكونة من (7) لاعبات ، بعد التأكد من تجانس وتكافؤ المجموعتين.

بعد اجراء الاختبارات القبلية، تم تنفيذ التمارينات الخاصة على {المجموعة التجريبية} التي تتميز بالتوافق والرشاقة والتوازن.

اما {المجموعة الضابطة} فتنفذ تمارينات اخرى مختلفة لتحسين السرعة بشكل عام ، وبدون استعمال الكرات . وبعد الانتهاء من تنفيذ التمارينات ضمن المنهج التدريبي المقترح تم اجراء الاختبارات البعدي.

* استنتجت الباحنتان :-

- أن التمارينات الخاصة المستخدمة ضمن المنهاج التدريبي قد طورت بعض القدرات الحركية لدى المجموعة التجريبية في سرعة أداء التحركات الدفاعية أفضل مما هي عليه لدى المجموعة الضابطة

* أوصت الباحنتان باستعمال التمارينات الخاصة المعدة في هذه الدراسة في تدريب لاعبات كرة اليد، لدورها الفاعل في تطوير بعض القدرات الحركية لسرعة أداء التحركات الدفاعية في كرة اليد .

الكلمات المفتاحية: التمارينات الخاصة – القدرات الحركية – التحركات الدفاعية – كرة اليد.

1- الباب الاول :- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد كرة اليد من الألعاب الرياضية المثيرة ، التي لاقت اهتمام الكثير من الباحثين والدارسين المختصين في مجال الفسلفة والتدريب الرياضي ، ودراسة التغيرات التي تحدث نتيجة لممارسة النشاطات والتدريبات الرياضية المستمرة، والتكيفات التي تحدث لأجهزة الجسم ، فضهرت طرائق واساليب متعددة للتدريب ومتطوره . فعلى المدرب ان يكون ملما بشكل صحيح بالاساليب التدريبية الحديثة و دقيقا في اختيار الطريقة التدريبية و الاسلوب المناسب للفعالية ، حيث يهدف التدريب الرياضي الى وصول اللاعب الى افضل مستوى ممكن في مجاله من خلال استخدام الطريقة الأكثر فاعلية لتحقيق ذلك ، وتعتمد على تحديد النظام الاساسي المستخدم لأمداد ما تحتاجه عضلات الجسم من طاقة كافية اثناء التدريب البدني . تحتاج لاعبة كرة اليد إلى تدريبات تقلل من الفترة التي تحتاجها المثيرات للاستقبال ، والتفسير والتحليل ، واتخاذ المناسب من القرارات لتنفيذ الواجب الحركي ضد المنافس وتحركاته أو كراته اثناء المباراة⁽¹⁾ . تحتاج اللاعب إلى ردود افعال سريعة كاستجابة للمواقف والمتغيرات المختلفة التي تحدث اثناء المباراة ، كتنتقل المنافسة أو الزميله في الملعب ، وسرعة واتجاه الكرة . ولهذا فان رد الفعل هو { استجابة سريعة و مناسبة للمواقف المختلفة التي تحدث خلال المباريات } . وهنا تظهر اهمية البحث في (فاعلية تطوير القدرات الحركية لسرعة التحركات الدفاعية ، من خلال استخدام تمرينات خاصة ترفع من مستوى سرعة التفكير والتحليل واتخاذ القرار) كالتمرينات التي تؤدي من اوضاع مختلفة ، وذلك بربطها بالحركات التي قد تحدث أثناء اللعب وباستعمال الكرة، مع التركيز على كل ما متوقع حدوثه عند مواجهة الفريق المنافس في الملعب ، وتوقع رد الفعل والتمييز في تنفيذ ما هو مناسب من الدفاعات في كرة اليد.

2-1 مشكلة البحث:

عند اختيار لاعبات كرة اليد يجب على المدرب التركيز على القدرات الحركية المرتبطة باداء المهارات الهجومية والدفاعية لدى اللاعب ، كالانطلاقات السريعة والتي تتمثل في سرعة الانطلاق لمحاولة قطع الكرة من الفريق المنافس ، وسرعة الاستحواذ على الكرة في منطقة الدفاع ، أو منطقة هدف المنافس ، أو للحصول على فراغ دون مراقبة المنافس ، أو الانطلاق للضغط على المنافس، أو اللعب معه رجل للرجل . لذا اتجه التدريب الحديث بشكل اكبر إلى تدريبات السرعة باستعمال الكرة وبما يتماشى مع مواقف اللعب ومتطلباته المختلفة، وقد أصبح هذا النوع من التدريبات مفضلا لدى المدربين اكثر من تدريبات السرعة بدون الكرة ، على الرغم من كونه مفيداً ، وله امكانية عالية في تطوير قابلية انتاج الطاقة اللاأوكسجينية، لكن تأثيره يعد قليلا في تطوير قابلية رد الفعل والرشاقة والتوافق للاعبة لمواجهة المواقف المختلفة التي تحدث أثناء المباريات . وهنا تظهر مشكلة البحث في قلة السرعة الحركية عند أداء المهارات الدفاعية لدى اللاعبات والتي تتطلب رشاقة وتوافقا وتوازنا وردا سريعا ضد أداء الجري السريع بالكرة، وتنفيذ الهجمات السريعة المباغتة من قبل المنافس، أو تحسين مستوى المهارات أثناء الجري السريع ، وتحسين التوقيت والتوقع الحركي والرشاقة والتوافق والتوازن بالجري ، والتخلص من المنافس، وهذه المميزات التي تمنحها التمرينات الخاصة بالكرة لا يمكن أن يمنحها تدريب الركض السريع بدون كرة .

3-1 أهداف البحث:

- 1- أعداد تمرينات خاصة في كرة اليد تتميز بـ{التوافق والرشاقة والتوازن المتحرك}.
- 2- التعرف الى الفروق بين (الاختبار القبلي والبعدي) لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية لسرعة اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد .
- 3- التعرف الى الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في (الاختبار البعدي) لبعض القدرات الحركية لسرعة اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد.

4-1 فرضيات البحث :

- وجود فروق بين نتائج الاختبارين {القبلي والبعدي} لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية لسرعة اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد .
- وجود فروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في نتائج {الاختبار البعدي} لبعض القدرات الحركية لسرعة اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبات منتخب تربية الرصافة الثانية بكرة اليد ،البالغ عددهن 16 لاعبة بعمر (13-15 سنة).

- 2-5-1 المجال الزماني : المدة من {2017/2/19 -- 2017/4/25}

- 3-5-1 المجال المكاني : معهد اعداد المعلمات في المستنصرية – بغداد / ملعب كرة اليد.

2- الباب الثاني /:- الدراسات النظرية :

1-2 / مفهوم واهمية التمرينات الخاصة :

هي التمرينات التي يتم من خلالها إكساب اللاعب الصفات والقدرات البدنية والحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الخاص به، للتغلب على الصعوبات والمواقف التي قد يواجهها أثناء اللعب او المباراة، والعمل على تطويرها بشكل مستمر لأقصى مدى، ليتمكن الرياضي من الوصول لأعلى المستويات الرياضية . ولكون كرة اليد تتميز باتحاد كل من {سرعة الاستجابة _وسرعة حركة الجري _وسرعة الأداء المهاري والخططي}، فإن هذا يتطلب سرعة عالية في العمليات الذهنية.⁽²⁾

فالسرعة ضد المنافس هي اتحاد بين السرعة البدنية {توافق عصبي عضلي} والسرعة الذهنية في رصد تغيير موقع المنافس و تحركاته وفهمها والاستجابة لها.⁽³⁾ ومن خلال خبرة الباحثين فأنهما تريان أن قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية في كرة اليد بدقة وبقدرة عالية وبأقل زمن ممكن، لايرتبط بالعمل العصبي العضلي فقط، بل بالتفكير الصحيح والسريع، فهما اساس تنمية اللعب السريع، وتنفيذ المهارات الحركية بسرعة، وخاصة المواقف تحت الضغط، والمناطق التي لا تسمح بفراغات واسعة للفريق الحائز على الكرة. وتكمن أهمية القدرات الحركية المتمثلة في كل من {الرشاقة والتوافق والتوازن المتحرك} في تنفيذ مهارات كرة اليد حيث أن أغلب المواقف تتطلب أداء مهاريا سريعا وبدقة عالية ، كما في مهارة الجري بالكرة والمراوغة والخداع والتصويب والتمرير السريع وخصوصاً في منطقة المنافس.⁽⁴⁾ لذا عملنا على اعداد تمرينات، تهدف الى تطوير القدرات الحركية لسرعة اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد .

3- الباب الثالث :- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث:-

استعمل المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمته وطبيعة حل مشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث:-

تم اختيار لاعبات منتخب تربية الرصافة الثانية المتدربات في معهد اعداد المعلمات في المستنصرية، والبالغ عددهن 16 لاعبة، وبعد استبعاد حارستي المرمى والبالغ عددهن لاعبتان لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهن، أصبح عدد العينة 14 لاعبة بعمر 13-15 سنة ، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين (الضابطة والتجريبية) بالطريقة العشوائية، وبواقع (7) لاعبات في كل مجموعة، وتم استخدام {اختبار ليفيل} استخراج تجانس العينة في اختبارات بعض القدرات الحركية لسرعة أداء التحركات الدفاعية القبلية، وقد تبين أن توزيع أفراد عينة البحث كان توزيعاً طبيعياً وكما موضح في الجدول رقم (1) . كما وقد تم استخراج تكافؤ عینتی البحث في نفس الاختبارات أيضاً، وتبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في تلك الاختبارات، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

يظهر تجانس وتكافؤ عینتی البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية قيد البحث

ت	{اسم الاختبار} المجموعة	{الوسط الحسابي}	{الانحراف المعياري}	اختبار ليفين	مستوى الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار التوافق/ثا	7	0.81	1.6	0.230	0.24	0.814	غير معنوي
		6.85	1.34					
2	اختبار الرشاقة /ثا	19.44	0.91	0.52	0.803	1.043	0.302	غير معنوي
		19.88	1.9					
3	اختبار التوازن/ثا	6.28	1.11	2.3	0.150	0.28	0.779	غير معنوي
		6.14	0.69					
4	اختبار سرعة أداء التحركات الدفاعية/ثا	18.02	0.97	0.31	0.591	0.31	0.590	غير معنوي
		17.99	0.15					

معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) \geq$

** (ت) = المجموعة التجريبية (ض) = المجموعة الضابطة

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

■ جهاز توقيت ،، أقماع بعدد 14 قمع ،، شريط قياس ،، شريط لاصق ،، طباشير ملون ،، حاسبة الكترونية ،، ملعب كرة يد قانوني ،، كرات يد قانونية بعدد 14 كرة ،، صافرة .

4-3 الاختبارات المستعملة:

** اختبار التوافق {الوثب داخل الدوائر المرقمة}⁵⁾

وصف الاداء:

- يرسم على الأرض ثماني دوائر، قطر كل منها (60) سنتيمترا ، ترقم الدوائر من (1-8) .

- تقف اللاعب داخل الدائرة (1) ، عند صافرة البدء تقوم بالقفز بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ، اي البدء بالدائرة (1) والانتهاه بالدائرة (8) وبالترتيب ، بشرط استخدام اللاعب سرعتها القصوى في القفز .
التسجيل: يدون الوقت الذي تستغرقه اللاعب في التنقل بالقفز السريع عبر الدوائر الثمانية .
**** اختبار الرشاقة⁽⁶⁾**

احتياجات الاختبار: اداة توقيت وايقاف، اقمار عدد (8) ، رسم خطين طولهما 10م متوازيين بينهما مسافة 5م.

وصف الاداء: عند خط البداية والقمع الاول تقف اللاعب ، وعند اعطاء المدرب صافرة البداية تجري بأقصى سرعتها وبشكل مستقيم فوق الخطين المرسومين ، ثم بشكل (8) ، ومن ثم تعود للجري بخط مستقيم إلى نقطة النهاية عند القمع رقم (8) وتقفز بكلتا قدميها معا خط النهاية .
التسجيل: تسجيل الوقت الذي تستغرقه اللاعب عند الجري من نقطة البداية حتى تتجاوز خط النهاية بكلتا قدميها .

**** اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك⁽⁷⁾**

الادوات: جهاز توقيت ، مقياس شريطي ، علامات عدد (11) مثبتة على الارض بمسافات بينية (75) سم .

طريقة الاداء: عند نقطة البداية تقف اللاعب بقدمها اليمنى ، وعند سماع الصافرة تبدأ في القفز مع التبديل بقدمها اليسرى باتجاه العلامة الاولى ، وتحاول اللاعب ان تقف ثابتة على مشط قدمها اليسرى بمدة اقصاها (5) ثا ، ثم تقوم بالقفز والتبديل بالقدم اليمنى باتجاه العلامة الثانية والثبات عليها لمدة 5 ثواني ايضا ، وهكذا تستمر بالقفز من علامة الى اخرى بتغيير قدم الهبوط بالتبادل بين اليمين واليسار ، والثبات على مشط القدم الهابطة في كل مرة ، بشرط نزول قدمها فوق العلامة حتى وصولها العلامة الاخيرة .

التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقته اللاعب من اشارة البداية حتى اخر علامه في نقطة النهاية ، والذي من المفروض ان يكون 50 ثانية ، لذا يتم تنقيص 50 ثانية من الزمن المسجل ، وكلما قل الناتج دل على التوازن والعكس صحيح.

**** اختبار سرعة أداء التحركات الدفاعية⁽⁸⁾**

مواصفات الأداء: ترسم ثماني علامات على الارض ، توضع خمس علامات {أ، ب، ج، د، هـ} بالقرب من خط ال 6 أمتار، يث تبعد احدهما عن الاخرى بثلاثة أمتار. وترسم علامتان {و، ز} على خط ال 9 أمتار، احدهما في منتصف المسافة بين {أ، ب}، والاخرى في منتصف المسافة بين {ج، د}. وترسم العلامة (ح) على خط ال 9 أمتار في النصف المقابل من الملعب.

يبدأ الاختبار بوقوف اللاعب عند العلامة (ح) في النصف المقابل من الملعب وعند إعطاءه إشارة {بصرية} تنطلق اللاعب للأمام متجهة الى منتصف الملعب ، ثم تستدير وتغير اتجاهها بالظهر والتراجع السريع والركض للخلف حتى تصل الى العلامة (هـ) ثم الركض جانبا لتصل للعلامة (د) ، ثم تؤدي حركة دفاعية حتى تصل الى العلامة (ز)، ثم تعود للخلف (بالظهر) بميل العلامة (ج)، ومنه بالتحركات الجانبية للعلامة (ب)، وأخيرا تعمل تحركات للخلف (بالظهر) بميل للوصول للعلامة (أ) .
1- تكون حركة اللاعب مشابهة لحركة الدفاع ، من حيث حركات الرجلين وشكل الذراعين واليدين .
2- يجب على اللاعب الركض حتى منتصف الملعب، ثم تغيير اتجاهها والتقهر للخلف حتى العلامة ، مع أداء حركات الدفاعية عند العلامات المرسومة وملامستها باليدين .

3- أي أداء يختلف عن ما هو مطلوب تحسب المحاولة خاطئة وفاشلة .
التسجيل : يحسب الزمن الذي تستغرقه اللاعب من لحظة النطلاق من النقطة (ح) إلى لحظة لمس العلامة (أ).

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

تم إجراء تجربة استطلاعية يوم (19/ 2/ 2017) على لاعبتين من عينة البحث ، لتسجيل ما قد يواجه الباحثين من اخطاء ومعوقات خلال تطبيق التمرينات الخاصة، وإجراء الاختبارات. والوقت الذي يستغرقه كل اختبار على حدة ، والوقت الكلي لجميع الاختبارات معا .

3-6 إجراءات التجربة الرئيسية:-

** الاختبارات القبليّة:-

تم تحديد يوم (23/ 2/ 2017) الساعة العاشرة صباحاً ، لإجراء الاختبارات القبليّة على عيني البحث بعد إجراء الإحماء الكافي للاختبار، وتم توفير كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعديّة.

** التمرينات الخاصة:-

تم تحديد 24 وحدة تدريبية تشتمل على (التمرينات الخاصة) يتم تقديمها الى فريق تربية الرصافة الثانية (المجموعة التدريبية) ، بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا ، بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (60-90) دقيقة ، من ضمنها الاحماء والتهديّة ، وقد تم تنفيذها وفق الهدف المطلوب ، والطريقة التدريبية المناسبة لتحقيق الهدف . يتم تنفيذ (الإحماء) و (القسم الختامي) من الوحدة التدريبية معا للمجموعتين التدريبية والضابطة، كما يستثمر (10-15د) لتنفيذ التمرينات الخاصة من القسم الرئيسي ، حيث يتم فصل المجموعة التدريبية عن الضابطة خلال هذه الفترة ، حيث تقوم المجموعة التدريبية بأداء التمرينات الخاصة بها ، والتي تركز على {الرشاقة والتوافق والتوازن المتحرك} لسرعة اداء التحركات الدفاعية وباستعمال الكرات. اما المجموعة الضابطة فتقوم بأداء التمرينات التقليدية في الوحدة التدريبية . وبعد انتهاء الوقت يتم تكملة باقي مكونات الوحدة التدريبية بدمج المجموعتين وبنفس الاداء . تم تنفيذ التمرينات الخاصة بسرعة اداء التحركات الدفاعية في بداية الوحدة التدريبية، لأستثمار قدرة الجهاز العصبي على النقل السريع للإشارات العصبية الى العضلات العاملة ، قبل الشعور بالتعب في منتصف أو نهاية الوحدة التدريبية . كما تم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة ، وبزمن لا يزيد عن (10 ثا) لكل تكرار، وبواقع (4-5) تكرارات للمجموعة الواحدة ، وبعدها المجموعات (2-3) مجموعة ، وفقاً لمستوى الفريق وحالته التدريبية ، وبمدة راحة بين التكرارات تكفي لرجوع النبض إلى ما يقارب (120 ضربة / الدقيقة) قبل البدء بالتكرار التالي . وقد استمرت مدة التمرينات من يوم (23/ 2/ 2017) ولغاية يوم (24/ 4/ 2017) .

** الاختبارات البعديّة:-

تم تحديد يوم 25/ 4/ 2017 في الساعة 10 صباحاً لإجراء الاختبارات البعديّة ، على أفراد المجموعتين الضابطة والتدريبية ، مع التأكد من مراعاة الظروف الزمانية والمكانية التي كانت عليها في الاختبارات القبليّة.

3-7 الوسائل الإحصائية:-

- تم استخدام نظام spss للمعالجة الإحصائية للنتائج وبأستخدام القوانين الرياضية الآتية:-
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار ليفين .
- اختبار (T) لمتوسطين غير مرتبطين .
- اختبار (T) لمتوسطين مرتبطين .

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-
1-4// عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبدي لدى المجموعة التجريبية

ت	اسم الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار التوافق/ثا	ق 7	0.81	2.57	0.97	6.9	0.000	معنوي
		ب 4.42	0.53					
2	اختبار الرشاقة/ثا	ق 19.44	0.91	3.6	1.04	17.2	0.000	معنوي
		ب 15.84	1.02					
3	اختبار التوازن/ثا	ق 6.28	1.11	3.02	0.97	7.98	0.000	معنوي
		ب 3.26	0.48					
4	اختبار سرعة اداء التحركات الدفاعية/ثا	ق 18.02	0.19	1.55	0.21	17.5	0.000	معنوي
		ب 16.46	0.04					

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

** ق = الاختبار القبلي ب = الاختبار البدي

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبدي لدى المجموعة الضابطة

ت	اسم الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار التوافق/ثا	قبلي 6.85	1.3	1.42	0.78	4.8	0.003	معنوي
		البدي 5.42	0.97					
2	اختبار الرشاقة/ثا	قبلي 19.88	1.9	2.76	2.53	5.43	0.000	معنوي
		البدي 17.12	2.48					
3	اختبار التوازن/ثا	قبلي 6.14	0.69	1.85	0.14	13	0.000	معنوي
		البدي 4.28	0.48					
4	اختبار سرعة اداء التحركات الدفاعية/ثا	قبلي 17.99	0.15	0.73	0.18	8.15	0.000	معنوي
		البدي 17.26	0.26					

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

من الجدولين (2 ، 3) نجد ان هناك فروقا واضحة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ولمصلحة الاختبار البدي، وهذا يدل على تطور القدرات الحركية لسرعة أداء التحركات الدفاعية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، نتيجة الاستمرار في التدريب وأداء التكرارات وفق أسس علمية صحيحة . حيث ينتج عن التدريب تغييرات ايجابية في مستوى القدرات الحركية للاعبات ،في

حالة كونه مقننا ومنظما ومستمرًا ، وهذا ماحققته المجموعتان. فأن تمرينات المنهاج التدريبي المتبع وبصورة عامة { هي مجموعه من الأوضاع الحركية والبدنية التي تهدف إلى تشكيل وتنمية القدرات الحركية لجسم اللاعب و بنائه ، لغرض الوصول باللاعب إلى مستوى عالٍ ومتقدم من الأداء (المهاري والحركي والوظيفي) في مختلف مجالات الحياة ، بالاعتماد على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة⁽⁹⁾.

4-2// عرض وتحليل النتائج بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديه ومناقشتها.
الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديه

ت	اسم الاختبار		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار التوافق/ثا		4.42	0.53	2.37	0.035	معنوي
			5.42	0.97			
2	اختبار الرشاقة /ثا		15.84	1.02	2.377	0.021	معنوي
			17.12	2.48			
3	اختبار التوازن/ثا		3.28	1.11	3.83	0.002	معنوي
			4.42	0.53			
4	اختبار سرعة اداء التحركات الدفاعية/ثا		16.46	0.04	7.28	0.000	معنوي
			17.26	0.26			
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$							

من خلال الجدول رقم(4) نجد ان هناك فروقا بين قيم الأوساط الحسابية ، وقيم الانحرافات المعيارية ، بين الاختبارات البعديه لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ولمصلحة المجموعة التجريبية. وتعزو الباحثان سبب ذلك إلى تأثير التمرينات الخاصة التي تميزت بالرشاقة والتوافق والتوازن المتحرك، والتي لا علاقة في سرعة اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد. اذ تعد التحركات الدفاعية من أصعب المهارات الحركية ، لكثرة مكوناتها وتعددتها واستيعاب وإدراك مدى توافق الواجب الحركي المعقد . فعندما تكون الخبرة الحركية ثرية لدى الفرد تكون قدرته كبيرة في تحديد المسارات الحركية الدقيقة في الجهاز العصبي المركزي . الامر الذي يظهر بشكل إيجابي في القدرة التوافقية والانسيابية في الأداء ، وتنفيذ الواجبات الحركية الجديدة على أحسن وجه وبأقل وقت⁽¹⁰⁾. ان هذه الصفات التي تتميز بها التحركات الدفاعية ، تتناسب مع التدريبات التي أدتها لاعبات (المجموعة التجريبية) في التمرينات الخاصة ، مما عمل على تطور اختبارات القدرات الحركية لسرعة اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد. وترى الباحثان هنا أن التمرينات الخاصة التي طبقتها المجموعة التجريبية ، تعمل على ترقية التوافق العضلي العصبي وبالتالي تحسين بعض مكونات مختلف العناصر الحركية ، كسرعة الاستجابة ، ورد الفعل ، والتميز ، والرشاقة ، والتوازن المتحرك . كما أن الطبيعة الحركية للتمرينات الخاصة والتي تشمل تمرينات التوافق والرشاقة والتوازن المتحرك و سرعة استجابة ورد فعل وتوقع حركي وإدراك وتميز قد زادت من القدرة الإدراكية للإحساس الحركي وتطور جهاز التوازن لدى اللاعبات ، و يتضح ذلك من خلال المحافظة على التوازن، رغم انتقالات مركز ثقل الجسم يميناً و يساراً أعلى و أسفل⁽¹¹⁾.

ان التمرينات الخاصة التي قامت المجموعة التجريبية بتنفيذها ، قد طورت القدرات الحركية لدى اللاعبين ، مما أدى إلى استيعابهم للواجب الحركي بشكل دقيق ، و جعلهن يرتقين بمستوى التحرك السريع المنسق موضع التنفيذ العملي ، وسرعة أداء التحركات الدفاعية . اذ ان الدفاع الصحيح والناجح لا يقل أهميه عن الهجوم ، إن لم يكن متفوقا عليه في الاهمية . ان الفريق الذي يتقن الدفاع وخطف الكرة من الخصم ، يستطيع ان يفوت على الفريق المنافس بسرعة وثبات فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه.⁽¹²⁾

5- الباب الخامس :- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 // الاستنتاجات:

- إن التمرينات الخاصة قد ساعدت في رفع مستوى القدرات الحركية قيد البحث لدى افراد عينة البحث .

- ان للتمرينات الخاصة المستخدمة في المنهاج التدريبي المقترح قد ادت الى زيادة سرعة التحركات الدفاعية لدى افراد عينة البحث .

2-5 // التوصيات:

- استعمال التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحثين في التدريبات ، لدورها الفاعل في تطوير بعض القدرات الحركية لسرعة أداء التحركات الدفاعية في كرة اليد .

- العمل على اجراء دراسات اخرى باستعمال تمرينات خاصة ذات اهداف مختلفه في كرة اليد.

الهوامش والمصادر العربية والأجنبية:

1- سعيد صالح حمد ، إبراهيم محمد مصطفى ؛ دراسة مقارنة لبعض المهارات الدفاعية بكرة اليد بين لاعبي نادي نورو و نادي بيشمركه أربيل للموسم الرياضي 2011-2012. (بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد4، المجلد6، 2013). ص222

2- عثمان مصطفى عثمان ؛ تطبيق مهارات الدفاع الفردي ضد المهاجم الحائز على الكرة وعلاقته بالهجوم السريع لنادي أربيل بكرة اليد . (رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، 2002). ص36

3- موفق مجيد المولى وآخرون : المنهجية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي . ط1 : (بغداد ، دار الأرقم، 2017)، ص62.

4- موفق مجيد المولى وآخرون؛ نفس المصدر . (2017) ، ص65.

5- { - McARDLE, W. Et al Essentials of Exercise Physiology. 2nd ed.

Philadelphia Lippincott Williams & Wilkins. 2000, p67}.

6- DAVIS, B. Et al Physical Education and the Study of Sport. UK: Harcourt Publishers Ltd 2000. p129.}

7- { علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. ط1 : (جامعة القادسية لعام 2004) ص144.

8- { كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ؛ القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات ، تطبيقات. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002)، ص160.

9- { ماهر احمد عاصي ، تأثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 م) ، ص6

10- علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي. ط1: (جامعة بنگازي، 1994)، ص319-320

11- Bouchard.c,(et-al);Exercise Fitness and Health.Illinois,Human Kinetics Books,1990,p.32.}

12 - {خالد حمودة ، جلال كمال؛ الهجوم والدفاع في كرة اليد.(مصر، مطبعة ماكس جروب، ٢٠٠٨)، ص٢٩٠.}

13- وديع ياسين و حسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية في واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية.(دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1996).

14- خالد حمودة ، جلال كمال؛ الهجوم والدفاع في كرة اليد ، (مصر ، 2008)

**** { الملاحق } ****

ملحق رقم (1) أنموذج من التمرينات الخاصة

ت1 // الوثب من بين دوائر مرسومة على الأرض وعدم الخروج منها ومحاولة قطع الكرات التي يتبادلها لاعبتان خارج الدوائر.

ت2 // الرجوع للخلف بخط مستقيم مرسوم على الأرض ، من خط المنتصف إلى خط (9) أمتار ، مع محاولة إيقاف الكرات من الخلف يمين ويسار.

ت3 // التحرك الجانبي على خط (9) أمتار ، (أمام - خلف) بمسافة (1) م لإيقاف كرات متعددة ، بين أربع لاعبات، وبسرعة عالية واتجاهات مختلفة.

ت4 // تقف اللاعبة الأولى أمام جدار متعرج وعلى بعد (3) م ، وتقف اللاعبة الثانية خلف اللاعبة الأولى على بعد (5) م وترمي عشرة كرات باستمرار على الجدار المتعرج ، وعلى اللاعبة الأولى ان تحاول مسك الكرات المرتدة من الجدار ، ثم يتم تبادل الأدوار بين اللاعبات .

ت5 // الوقوف بين ثلاث مهاجمات عند خط (9) م ومحاولة قطع الكرات الثلاثة التي تدار بينهن . خلال زمن (10ثا) .

ت6 // وقوف مدافعة على خط (9) م ومحاولة إيقاف (10) مناولات بكرات مختلفة الأوزان اخف او اقل من كرة اليد ، وبعدد 6 كرات و 4 كرات مطابقة لوزن كرة اليد ، وذلك باخذ خطوة (أمام - خلف) وعلى المدافعة اعتراض جميع الكرات وتميز الكرات المطابقة لكرة اليد بان تستحوذ عليها وتناولها لزميلة لها على خط المنتصف والكرات غير المطابقة تميزها وتتركها للجانب .

الملحق رقم (2)

انمولج لوحدہ تدریسیات

هدف الوحدة : تطوير

الشدة : 06%

زمن التمرينات في القسم

الوحدة التدريبية : الأولى
القرارات الحركية في كرة اليد

الأُسبوع : الأول

زمن الوحدة: 90 دقيقة

الرئيس (15) حقيقة

[illegible]

The Effect Of Special Trainings In Some Of Kinetic Abilities Of Performance Speed For Handball Defensive Moves

Dr. Muntaha Mohammed

Alfahdawe

Directorate of Anbar Education

Dr.Rana Abd Almajeed

Alwan

Ibn AlHaytham for Science
Education / Baghdad University

raalwan71@gmail.com

Abstract:

The importance of research lies in the extent to which the speed and development of defensive movements are affected by increasing the effectiveness of dynamic capabilities through a series of special exercises that improve the speed of thinking & analyzing ability for handball players during exercises or games. Handball players exposed different situations and variables during the game, so they need quick reaction response to avoid different situations they exposed during the match.

::Research objectives:

- The preparation of special exercises characterized by {compatibility, agility and dynamic balance} in handball.
- Identify the effect of these exercises in some of the kinetic abilities on performance speed for defensive moves of handball.
- Identify (the individual differences between the two research groups) in the post-test of some dynamic abilities for the speed of defensive performing movements in handball.

The experimental, well-controlled approach was used on a sample of a (13-15) years old handball player, and the research sample was randomly divided into two groups (experimental and controlled groups), each group consisting of (7) players, after insuring the homogeneity and equivalence of the two groups.

After implementing the pre- tests, Special exercises were carried out on the {experimental group } Which is characterized by compatibility, agility and balance.

The controlled group performs differ various exercises to improve speed performance in general, without using balls

Following the completion of the exercises within the proposed training curriculum, the post-tests were carried out

*The researcher conclusion:

- Special exercises within the training course developed some of kinetic capabilities of performance speed for defensive movements in the experimental group better than the controlled group.

Therefore, the researcher recommends the use of the prepared and specialized exercises mentioned in the study for its active role in the development of some of kinetic capabilities to improve performance speed for defensive movements in handball.

Keywords:- special trainings – kinetic abilitic – defensive moves –Handball .