

**THE EFFECT OF DYNAMIC STRENGTH TRAINING ON DEVELOPING
VARIOUS DEFENSIVE MOVEMENTS AND SOME PHYSICAL ABILITIES
RELATED TO HANDBALL DEFENSE**

Ali Fakhir Mahdi

General Directorate of Education of Dhi Qar

ARTICLE INFO.

Keywords: dynamic strength training - developing various defensive movements and some physical abilities- handball.

Abstract

In this research, we addressed the use of physical exercises, specifically dynamic strength exercises, and how to use strength exercises in a dynamic way to enhance defensive movements in handball. The study also focused on improving defensive performance and developing the physical aspects associated with defense. The research is divided into several chapters. The first chapter introduces the research, including its introduction and significance, explaining what handball is, the importance of defense in the game, and its role in achieving positive results in matches. It also discusses the importance of using specific exercises to improve defense and physical aspects. The problem, objectives, hypotheses, and scope of the research (time and place) are also clarified.

In the third chapter, we describe the field procedures of the research. After identifying the target population and selecting the sample, the reasons for choosing the sample, methods of data collection, and the tools used were explained. Then, we selected the tests related to the research and conducted preliminary experiments to identify potential obstacles and understand the scientific principles behind the tests. This was followed by pre-tests, then the main experiment, where exercises were applied according to a scientifically sound method, followed by post-tests, and statistical analysis of the results.

In the fourth chapter, we presented and analyzed the statistical results from the applied tests, discussing the post-test results of both the control and experimental groups to determine the differences and assess the effectiveness of the exercises.

The fifth chapter includes the conclusions drawn from the post-test results. Based on these conclusions, recommendations were made for further research and to highlight the benefits achieved through the study.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2024 LWAB.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب القوية والسريعة التي تحتاج إلى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي تعزز الأداء الخططي في المباريات، وفي غضون فترة الإعداد الخاص نجد إن عملية تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية التحركات الدفاعية والهجومية، حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة اليد، إذ إن فعالية الأداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة لاجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ولطول شوطي المباراة، فالواجبات الدفاعية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية لمنافسة ومراقبة لكل التحركات التي يؤديها المنافس مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم، الذي يتخلله أداء حركات قفز ورمي ومن ثم العودة السريعة للمناطق الدفاعية الآمنة في حال فشل الهجوم، وذلك عن طريق التصدي للهجوم المقابل من قبل المنافس، كل ذلك يتطلب من اللاعب نسبة عالية من القدرات البدنية.

ويلعب الأسلوب الدفاعي دوراً مهماً في كرة اليد المعاصرة حيث ظهر جلياً أن مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم وخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية للمباراة، إذ إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل هدف في مرمى الفريق من قبل المنافس في حين أن الخطأ في الهجوم يعني فقدان الكرة.

مما سبق يتضح أن الحاجة إلى إعطاء التمرينات الخاصة البدنية والمهارية والخططية أهمية خاصة وصولاً باللاعب إلى المستوى الذي يسهم في التصرف الصحيح في الدفاع إزاء مواقف اللعب ومتغيراته المختلفة وهذا يظهر من خلال إعطاء تمرينات دفاعية لمنع الفريق المنافس من اختراق صفوفه وتسجيل هدف.

ولكي تعم الفائدة على اللاعبين جاء هذا البحث الذي تكمن أهميته في تأثير استخدام تمرينات القوة المتحركة خاصة في تطوير بعض التحركات الدفاعية الذي يعزز الأداء الدفاعي الجماعي وصولاً بالأداء الأمثل لمجمل الفريق خلال الدفاع لفريقي والذود عن المرمى من هجمات الفريق المنافس.

1-1 مشكلة البحث:

إن نجاح اللاعب في أداء أي مهارة دفاعية يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية خاصة تسهم في أداء تلك المهارة بصورة صحيحة، كما أن أغلب اللاعبين يميلون للعب في الهجوم بكفاءة أكبر من اللعب في الدفاع، لذا يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار من قبل المدربين إعطاء الوقت الكافي للتدريب على الدفاع علماً إن نجاح اللاعبين في مهمة الدفاع يعتمد اعتماداً كبيراً على التحركات الدفاعية، وعلى حرص كل منهم في توظيف تلك التحركات في الدفاع الجماعي. وكذلك وجد الباحث من خلال ملاحظته لعدة مباريات إن أغلب لاعبي الفرق لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء التحركات الدفاعية بشكل جيد.

لذلك حاول الباحث ومن خلال استخدام تمارين القوة المتحركة تطوير التحركات الدفاعية عند اللاعبين والحصول على أداء دفاعي يساعد الفريق خاصتنا إن متطلبات الاداء الدفاعي تحتاج تمارين القوة لان طبيعة اللعبة تتطلب ذلك

1-3 أهداف البحث :

- 1- إعداد تمارين القوة المتحركة لتطوير التحركات الدفاعية بكرة اليد
- 2- التعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير الجانب الدفاعي على لاعبي كرة اليد

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : المراكز التخصصية لكرة اليد في ذي قار

1-5-2 المجال الزمني : 2024/6/11 لغاية 2024/10/10

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي النصر

الفصل الثاني

● القوة العضلية المتحركة¹

وتعرف على أنها المقدرة على الأداء الحركي بالتغلب أو مواجهة مقاومات مختلفة .

وعرفت بأنها " القوة الإرادية الأيزوتونية (الديناميكية) والتي تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي القسوي . ومن الواضح أن العضلات هي مصدر الحركة بالإنسان بالاستناد على العظام ، لأنها مصدر القوة المسببة للحركة ، من المهم أن نوضح أن هذا المصدر يمر في مراحل متعددة حتى يكتمل بعضها قبل الولادة والأخر بعد الولادة وأن القوة تنمو وتتطور مع نمو الإنسان .

● تدريب القوة المتحركة²

يندرج تحت تدريب القوة المتحركة كل اشكال القوة المتحركة (القوة الانفجارية – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة) اذ تؤدي التمارين فيها بخصوصية لكل شكل من اشكال القوة من حيث مكونات الحمل التدريبي حيث اداء تكرارات من (1-3) بشدة قصوى الى اداء تكرارات من (20-25) تكرر بشدة منخفضة. فلزيادة نمو العضلة من حيث الحجم (المقطع العضلي) يمكن اداء تكرارات كثيرة وبشدة قليلة ، اما اذا كان هدف التدريب زيادة القوة العضلية (اي زيادة التحفيز العصبي للوحدات الحركية) فينصح بأداء تكرارات قليلة وبشدة عالية او قصوى.

ويمكن الاشارة الى ان تدريبات القوة الثابتة تطور القوة العضلية بنسبة اكبر من زيادة حجم العضلة في حين تطور تدريبات القوة المتحركة حجم العضلة (المقطع العضلي) بنسبة اكبر من القوة العضلية.

الفصل الثالث

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

هو الطريق الذي يستخدمه الباحث "لدراسة المشكلة لكي يصل الى الحقيقة ويكشف عنها حيث ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث"⁽³⁾. كما يعتبر " البحث التجريبي متغيرا معتمدا ومضبوطا للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها"⁴

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لحل مشكلته

2-3 مجتمع البحث وعينته

يعتبر تحديد العينة من الأمور المهمة في البحث العلمي , لذلك حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم المراكز التخصصية لكرة اليد في محافظة ذي قار البالغ عددهم (90) لاعبا، وتم اختيار عينة البحث وهم المركز التخصصي في قضاء النصر (30) لاعبا من هذا المجتمع وهذه العينة تمثل نسبة 35.3 من عينة البحث، تم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (10) لاعب لكل مجموعة من مجاميع البحث

إن اختيار هذه العينة عمديا كان للأسباب الآتية:

1- إن أفراد العينة يمثلون المجتمع

2- تواجد العينة بشكل مستمر .

3- سهولة التعامل معهم وتطبيق التمرينات .

4- القدرة على الإشراف عليهم

3-3 تجانس العينة :

ولبيان تجانس أفراد عينة البحث تم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي الاختبار حيث استخدم الباحثان معامل الالتواء لغرض التجانس حيث ظهر من خلال جدول رقم (2) إن النسبة متجانسة .

بسطويسي أحمد ، قاسم حسن : التدريب العضلي الأيزومتري ، القاهرة ، مطابع الجديوي ، ط 1 ، 1978 ، ص 61

احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط 1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014، ص 122-2-123

احمد بدر: اصول البحث العلمي، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 1985، ص 5.

محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي- أصوله - مناهجه ، القاهرة، عالم الكتب، 1983، ص 102.

جدول رقم (1) يبين تجانس عينة البحث

نوع الدلالة	sig	t المحتسبة	قبلي تجريبية		القبلي ضابطة		القدرات البدنية	ت
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.782	0.286	0.66	42	0.88	43	تحركات دفاعية متنوعة مع تغيير الاتجاه	1
غير معنوي	0.195	1.414	0.66	5	1.16	5	تحركات دفاعية للجانبين	
غير معنوي	0.194	0.426	0.70	11	0.92	10	اختبار الرشاقة (الخطوة الجانبية)	
غير معنوي	0.179	1.47	0.92	5.4	0.78	5.5	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	ت
0,012	177,1	4,86	177,5	سم	الطول	1
0,706	68,5	4,062	64,72	كغم	الكتلة	2
0,151	18	0,857	15,166	سنة	العمر	3
0,321	4	0,901	2,833	سنة	العمر التدريبي	4

3-4- التكافؤ :

(للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبليية في المجموعتين وذلك لأجل ضبط T.test قام الباحث بتكافؤ العينة باستخدام اختبار (المتغيرات التي تغير بالتجربة كما في جدول رقم (2) .

جدول رقم (2) يوضح تكافؤ العينة في متغيرات البحث

3-5- وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

3-5-1- وسائل جمع المعلومات :

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2- شبكة الانترنت للمعلومات .
- 3- الاستبانة للمعلومات .
- 4- الاختبار والقياس .
- 5- المقابلة .

3-5-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- ملعب كرة يد قانوني .
- 2- كرات يد
- 3- صافرة .
- 4- شريط قياس .
- 5- شريط لاصق .
- 6- ميزان قياس الوزن .

3-6- إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1- الاختبارات الدفاعية

الاختبار الأول : اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه⁵

الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانب وللخلف بميل وللأمام بميل مع تغير الأداء.

الأدوات: ملعب كرة يد شريط لاصق شريط قياس، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : ترسم أربع علامات على الأرض بالشريط اللاصق ثلاث منها (أ، ب، ج) على خط الـ 6 أمتار والمسافة بينهما ٥٠ سم ، وواحدة (د) بالقرب من خط الـ 9 أمتار، بحيث تشكل العلامات الأربع مثلث قاعدته العلامة ب، أ، ج، ورأسه العلامة (د) يقف المختبر فوق العلامة أ، وعند إعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بالتحرك تحركات جانبية إلى العلامة ب ثم للخلف (للظهر) بميل للعلام د، ثم يتحرك للأمام بميل ليصل إلى العلامة ج، وأخيراً يقوم بعمل تحركات جانبية ليصل إلى العلامة أ لحظة الوصول إلى العلامة أ يكرر المختبر نفس الأداء ولكن يعكس اتجاه الحركة بحيث يبدأ من العلامة أ إلى العلامة ج، ثم د، ثم ب، وأخيراً يصل إلى النقطة أ. يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة ٣٠ ثانية.

شروط الأداء :

١ - حركة اللاعب تكون مماثلة تماماً لحركات الدفاع من حيث حركة الرجلين أثناء التحرك للجانب وللأمام وللخلف، والذراعين واليدين.

٢ - يجب الوصول إلى العلامات المرسومة (ب) د، ج، أ) وملاستها بالقدمين، والتحريك كما هو موضح بالشكل .

٣ - على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

4- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات : - تحتسب كل محاولة صحيحة بثماني درجات درجة عند وصول اللاعب (المختبر) للعلامة ب ودرجة عند وصوله للعلامة د، ودرجة عند وصوله للعلامة ج، ودرجة عند وصوله إلى العلامة أ، ودرجة عن كل أداء صحيح في الوصول إلى النقاط ج، د، ب، أ عند تغير اتجاهه والتحريك لملاستها . في حالة عدم اتباع المختبر لأي شرط من شروط الاختبار عند التحريك لملازمة العلامات المرسومة تخضع درجة واحدة عن كل خطأ ارتكبه في الوصول إلى العلامة المرسومة وملاستها بالقدمين

- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال الـ ٣٠ ثانية . في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار وعدم إكمال المختبر للمحاولة التحرك للجانب ثم للأمام بميل، ثم للخلف بميل ثم للجانب ويعود لتكرار الأداء - العكس - مع تغير الاتجاه. ولكن دون إكمال المحاولة تجمع درجات العلامات وتضاف إلى المحاولات الصحيحة.

مثال: قام المختبر بعمل ٩ محاولات صحيحة وعند انتهاء الوقت المحدد للاختبار كان المختبر قد وصل إلى العلامة ج (في حالة الذهاب فهنا يسجل له الدرجات كالتالي:

$72 = 8$ (9 هي عدد المحاولات الصحيحة، ٨ هي درجات كل محاولة) . $75 = 3 + 72$ (72 هي درجات المحاولات الصحيحة، 9x ٣ هي درجات ملاسته للعلامات ب، د، ج وبهذا يسجل لهذا المختبر ٧٥ درجة)

الاختبار الثاني : اختبار التحركات الدفاعية للجانبين⁶

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانبين .

الأدوات: ملعب كرة يد شريط لاصق ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء: تثبت علامتان بالشريط اللاصق على خط ٦ أمتار (أ، ب)، المسافة بينهما

٣٠٠ سم . يقف اللاعب (المختبر) فوق العلامة أ ، وعند إعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية جانبية للوصول إلى العلامة ب ، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الجانبية أيضاً للوصول إلى النقطة أ، وهكذا يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة 15 ثانية

شروط الأداء :

١ - حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين (عدم تقاطعهما) وشكل الذراعين واليدين والجذع .

٢ - يجب الوصول للنقاط المرسومة (أ، ب) وملاستها بالقدمين، والتحريك كما هو بالشكل .

- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

٤ - أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

⁵ كمال الدين عبد الرحمن و اخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات – تطبيقات ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2002 ، ص 148

⁶ كمال الدين عبد الرحمن و اخرون : مصدر سبق ذكره ، ص145

تسجيل الدرجات: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ ١٥ ثانية .

3-6-2- الاختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالدفاع⁷

الاختبار الأول : اختبارات الرشاقة

الاختبار الأول : اختبار الخطوة الجانبية « ١٠ ث ».

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الفرد في التحرك حركة جانبية وتغيير اتجاه التحرك في الناحية العكسية .

الأدوات : - شريط قياس، ساعة إيقاف. منطقة فضاء يفضل أن تكون أرضيتها مغطاة بالخشب أو البلاط الأملس وتكون باتساع لا يقل عن ٢٧٤ متر .

- يخطط مكان بألوان ثابتة على الأرض بأربعة خطوط متوازية، المسافة بين كل خط والآخر ٩٠سم.

طريقة الأداء: - يقف المختبر فتحاً على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين.

عند إعطائه إشارة البدء يقوم بأخذ خطوات جانبية ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمنى خط الجانب، ثم يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خط الجانب الآخر

- يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال زمن ١٠ ث.

- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات : - تتوزع درجات الاختبار بين خط المنتصف والخطوط الأربعة الجانبية التي تقع على بعد مسافات متساوية من هذا الخط .

- تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع أو يلمس إحدى الخطوط الجانبية وذلك على النحو التالي : إذا تحرك المختبر إلى الناحية اليمنى فإنه يقطع الخط الأول فيأخذ درجة، ثم يلمس خط الجانب بالقدم اليمنى فتصبح درجته ٢ ، وعند عودته إلى الناحية اليسرى يقطع خط الجانب الأيمن فتصبح درجته ٣، ثم يقطع خط المنتصف فتصبح درجته ٤ ، فيقطع الخط الأول في الناحية اليسرى فتصبح درجته ٥ ثم يلمس خط الجانب حتى يسمع المختبر إشارة التوقف بعد انتهاء فتصبح درجته ٦ ، وهكذا زمن الـ ١٠ ث

لا تحتسب درجة واحدة عن كل خطأ من الأخطاء التالية :

- عندما تتقاطع القدمين أثناء التحرك للجانب كما في المشى .

- عدم لمس أو قطع خط الجانب بالقدم.

الاختبار الثاني : اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار⁸

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار.

الأدوات اللازمة : 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.

الشروط :

- يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات .

- سرعة في الأداء .

- تؤخذ القياسات لأقرب سم .

- تعطى محاولتان لكل رجل وتؤخذ نتيجة أفضلهما .

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

اجراء التجارب الاستطلاعية 3-4-3

1-3-4-3 التجربة الاستطلاعية الأولى: لاختبارات القدرات البدنية والاداء الدفاعي

⁷ كمال الدين عبد الرحمن و اخرون : مصدر سبق ذكره , ص192

⁸ جميل قاسم محمد و احمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية , ط1, دار الكتاب العربي – بغداد , مطبعة مؤسسة الصفا – بيروت , 2011 , ص 166

بعد أن تم تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من (6) لاعبين تم اختيارهم من مجتمع البحث، تم إجراء التجربة الاستطلاعية ويكون الهدف منها ما يأتي:

- 1- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- 2- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 3- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- 4- معرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية: لتنفيذ بعض وحدات المنهج التدريبي المقترح

قام الباحث بمساعدة مدرب الفريق وحدة تدريبية استطلاعية على فريق عينة البحث قبل البدء بالتجربة الرئيسية ويكون الهدف منها ما يأتي:

- 1- اخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنياً وبدنياً للتمرينات الموضوعية.
- 2- التأكد من زمن تنفيذ الوحدة التدريبية.
- 3- التأكد من زمن تحديد مدة الراحة بين التكرارات وبين مجموعة وأخرى.
- 4- معرفة المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق مفردات المنهج التدريبي.

3-4-3 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

الاختبار القبلي: قام الباحث بإجراء تجربته الرئيسية وذلك يوم 5 / 7 / 2024 بتطبيق الاختبارات على المجموعتين الضابطة والتجريبية واخذ النتائج والاحتفاظ بها

3-4-4 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات)

- قام الباحث بأعداد تمرينات ضمن اطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، ستركز في اعداد التمرينات على تطوير التحركات الدفاعية والقدرات البدنية المرتبطة بالدفاع باستخدام تمارين بأسلوب القوة المتحركة
- يكون فترة تطبيق التمرينات ثلاثة اشهر بواقع ثلاث وحدات اسبوعية .
- أتباع التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (1:1)
- اعتماد الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق معادلة اوستراند الآتية⁹: عمر اللاعب – 220 = المعدل القصوى لضربات القلب

3-4-5 الاختبارات البعدية

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية واخذ النتائج ومعالجتها احصائياً .

3 – 5 الوسائل الإحصائية

لإجراء المعالجات الإحصائية spss استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية

حيث استخدم الوسائل التالية

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الوسيط
- 4- معامل الالتواء
- 5- T.test
- 6- النسبة المئوية

محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص28⁹

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

(ونوع الدلالة في الاختبارات القبليّة و sig المحسوبة و t جدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة البعدية للمجموعة الضابطة

ت	القدرات البدنية	القبلي		أبعدي		sig	t المحتسبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	تحركات دفاعية متنوعة مع تغيير الاتجاه	43	0.88	44	0.77	0.17	1.92	غير معنوي
2	تحركات دفاعية للجانبين	5	1.16	7	0.82	0.54	2.01	غير معنوي
3	اختبار الرشاقة (الخطوة الجانبية)	10	0.92	12	0.67	0.94	2.06	غير معنوي
4	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	5.5	0.78	6	0.96	0.28	2.03	غير معنوي

ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة Sig المحتسبة وقيمة t الجدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدية للاختبارات حيث كان في الاختبار الأول قيمة الوسط الحسابي 43 وانحراف معياري 0.88 اما في الاختبار البعدي كانت نتيجة الوسط الحسابي 44 وانحراف معياري 0.77 والاختبار الثاني التحركات الجانبية كان الوسط الحسابي 5 وانحرافه المعياري 1.16 وفي الاختبار البعدي الوسط الحسابي 7 وانحرافه المعياري 0.82 اما اختبار الرشاقة كان الوسط الحسابي 10 مرة وانحرافه المعياري 0.92 و في الاختبار البعدي الوسط الحسابي 12 وانحراف معياري 0.67 وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين كان الوسط الحسابي 5.5 م وانحراف معياري 0.78 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 6 وانحراف معياري (للتحقق من دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية t.0.69 ولمعرفة الفروق بين الاختبارين استخدم الباحث اختبار ال

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

(ونوع الدلالة في الاختبارات القبليّة و البعدية sig المحسوبة و t جدول رقم (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة للمجموعة التجريبية

ت	القدرات البدنية	القبلي		أبعدي		sig	t المحتسبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	تحركات دفاعية متنوعة مع تغيير الاتجاه	42	0.66	52	1.42	0.00	4.42	معنوي
	تحركات دفاعية للجانبين	5	0.66	10	1.00	0.00	13.15	معنوي
	اختبار الرشاقة (الخطوة الجانبية)	11	0.70	16	0.66	0.00	5.96	معنوي
	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	5.4	0.92	8.3	0.72	0.00	8.22	معنوي

ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة Sig المحتسبة وقيمة t الجدول رقم (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدية للاختبارات حيث كان في الاختبار الأول (التحركات الدفاعية المتنوعة) قيمة الوسط الحسابي 42 وانحراف معياري 0.66 اما في الاختبار البعدي كانت نتيجة الوسط الحسابي 52 وانحراف معياري 1.42 والاختبار الثاني التحركات الجانبية كان الوسط الحسابي 5 وانحرافه المعياري 0.66 وفي الاختبار البعدي الوسط الحسابي 10 وانحرافه المعياري 1.00 اما اختبار الرشاقة كان الوسط الحسابي 11 مرة وانحرافه المعياري 0.70 و في الاختبار البعدي الوسط الحسابي 16 وانحراف معياري 0.66 وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين كان الوسط الحسابي 5.4 م وانحراف معياري 0.92 وفي الاختبار البعدي (للتحقق من دلالة إمكان الوسط الحسابي 8.3 وانحراف معياري 0.72 ولمعرفة الفروق بين الاختبارين استخدم الباحث اختبار ال) الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية .

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(ونوع الدلالة في الاختبارات القبلية و البعدية sig المحسوبة و t جدول رقم (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	القدرات البدنية	البعدية ضابطة		ألبعدية تجريبية		t	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	تحركات دفاعية متنوعة مع تغيير الاتجاه	0.77	44	1.42	52	4.21	0.00	معنوي
	تحركات دفاعية للجانبين	0.82	7	1.00	10	2.38	0.03	معنوي
	اختبار الرشاقة (الخطوة الجانبية)	0.67	12	0.66	16	3.61	0.00	معنوي
	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.96	6	0.72	8.3	3.46	0.00	معنوي

ومعرفة نوع الدلالة للمجموعتين Sig المحتسبة وقيمة t الجدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعدية للاختبارات حيث كان في الاختبار الأول قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدية للمجموعة الضابطة 44 وانحراف معياري 0.77 اما في الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية كانت نتيجة الوسط الحسابي 52 وانحراف معياري 1.42 والاختبار الثاني التحركات الجانبية في الاختبار البعدية للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 7 وانحرافه المعياري 0.82 وفي الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي 10 وانحرافه المعياري 1.00 اما اختبار الرشاقة في الاختبار البعدية للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 12 مرة وانحرافه المعياري 0.67 و في الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي 16 وانحراف معياري 0.66 وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين كان الوسط الحسابي 6 م وانحراف معياري 0.96 وفي الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 8.3 م وانحراف معياري 0.69 ولمعرفة للتحقق من دلالة sig المحتسبة مع قيمتها الجدولية كذلك قيمة t و مقارنة قيمة t الفروق بين الاختبارين استخدم الباحث اختبار ال (الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية .

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

بعد عرض القيم للأداء الدفاعي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعدية نلاحظ ان هناك نسبة تقدم واضحة للاختبار البعدية في المجموعة التجريبية وهذه النسبة جيدة ومتفاوتة بين الاختبارات وهذا يرجح تفوق التمارين الموضوعية بالبحث حيث كان لتمرين القوة المتحركة الأثر الإيجابي في تطوير الأداء الدفاعي بكرة اليد وحرص الباحث في أداء التمارين المستخدمة البدنية ان تكون مصاحبة للأداء وكذلك التنوع في استخدامها ووضع المنهج وفق الأسس العلمية الصحيحة التي تراعي مستوى العينة وطبيعة التمارين كذلك مراعاة مكونات حمل التدريب لها والتكرارات حسب الأسس العلمية كما يرى (محمود عبد الله) "ان إعطاء التمارين وفق الأسلوب العلمي الصحيح يعزز في كفاءة عمل المجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات الحركية والقدرات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب"¹⁰ لذلك التدريب الصحيح والاستخدام الأمثل للتمرين وفق أهداف محددة تساعد على تطوير الفرد بصورة صحيحة وهذا ما رأيناه في تحسين الأداء الدفاعي للمجموعة التجريبية حيث يعد الاهتمام بالجانب الدفاعي مهم جدا لان يساعد على الخروج بنتيجة ايجابية ويتفق الباحث مع رأي فيرنريك (1977) " أن الدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يؤدي إلى بث اثر نفسي وقوي يغطي مراحل اللعب كافة، والدفاع يقوم بخدمة ذات قيمة وهي عدم تمكن المهاجم من إصابة الهدف من خلاله وكذلك نجد للدفاع واجبات ايجابية وهي الاستحواذ على الكرة والقيام بهجوم مضاد"⁽¹¹⁾. وكذلك تعويض الإخفاق في الجانب الهجومي مما يساعد على تحسين حالة الفريق المعنوية وتطوير الأداء ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (عبد الجواد 1977) " يجب على المدربين أن يعطون للدفاع أهمية اكبر مما يعطون للهجوم والسبب في ذلك يعود على أن الفريق عندما يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على فريق الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه"⁽¹²⁾. ويتفق الباحث ايضا مع ما جاء به عبد الخالق (1999) " يجب على المدرب أن يكون مسؤولا عن تطوير لاعبيه بجميع أنواع التحركات المهارية والخطية وان يعمل على تطوير أنواع النواحي الفردية التي يتمتع بها كل فرد وبعد دراسة عميقة وتحليلها يؤكد أثناء التدريب على كل واحد منهم أن يمارسها ويبدع فيها لخدمة فريقه"⁽¹³⁾. ونلاحظ إن الكثير من المدربين يهتمون بالجانب الدفاعي ويعودونه أهم من الهجوم حيث إن الفريق الذي يدافع يستطيع إن يهاجم أفضل. وان هذا التطور لا ينفي عمل المدرب مع المجموعة الضابطة وتطورها لكن بشكل اقل لهذا السبب يمكن استخدام اساليب تدريبية متنوعة و تمارين يكون العمل بها منوع لمحاولة تطوير الجانب الدفاعي حيث استخدام التمرينات التي تساعد على تطوير الجانب البدني تكون عامل مساعد للاعب كما أشار إليه (محمد حسن علاوي 1980) " أن الأداء الجيد للمهارة الحركية فضلا عن أن

¹⁰ محمود عبد الله (وآخرون): تعليم وتدريب الملاكمة , الموصل , مطبعة التعليم العالي, 1991, ص42.
¹¹ فيرنريك (وآخرون): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد، القاهرة، دار المعارف، 1977، ص11231
¹² حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط3، بيروت، دار العلم للملايين، 1997، ص1295
¹³ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات (القاهرة، دار المعارف، 1994، ص13239

حسن التفكير الخططي لا يكتب له النجاح في التنفيذ مالم يعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية المطلوبة⁽¹⁴⁾.

في الختام يرى الباحث ان الاهتمام بالجانب الدفاعي مهم جدا وعادة مايكون هو الحاسم في الكثير من المباريات التي يكون فيها مستوى الاداء متقارب وفارق الاهداف قليل بذلك يكون الفريق المدافع الجيد هو صاحب الحظ الاكثر في تحقيق نتيجة ايجابية .

الفصل الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج اختبارات التحركات الدفاعية والقدرات البدنية المرتبطة بالدفاع والتي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- لتطبيق تمارين القوة المتحركة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير التحركات الدفاعية .
- 2- للتمارين الخاصة المستخدمة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالدفاع .
- 3- ان للحمل التدريبي المستخدم خلال اداء التمارين الخاصة دور كبير في ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في تطوير بعض التحركات الدفاعية و القدرات البدنية المرتبطة بالدفاع .

2-5 التوصيات

في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وضع الباحث مجموعة من التوصيات:

- 1- الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات تمارين القوة المتحركة في تطوير بعض القدرات البدنية وبرمجتها لدى اللاعبين في مرحلة الإعداد الخاص.
- 2- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية ، وهذا ما اثبتته نتائج البحث.
- 3- التأكيد على تنوع التمارين الخاصة بالتحركات الدفاعية الفردية لما لها من تأثير على تطور مستوى اللعب الدفاعي.
- 4- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القدرات البدنية بما يتلائم ومستوى اللاعبين ومستوى تطوره، وربطها مع التحركات الدفاعية بشكل ينسجم مع متطلبات الموقف الدفاعي في المباراة.
- 5- ضرورة إجراء التقييم الدوري لمعرفة مدى تطور مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين.

المصادر

- احمد بدر. اصول البحث العلمي، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 1985.
- احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014.
- بسطويسي أحمد ، قاسم حسن : التدريب العضلي الأيزومتري ، القاهرة ، مطابع الجدوي ، ط1 ، 1978.
- جميل قاسم محمد و احمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1، دار الكتاب العربي – بغداد ، مطبعة مؤسسة الصفا – بيروت ، 2011.
- كمال الدين عبد الرحمن و اخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات – تطبيقات ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2002.
- حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط3 ، بيروت، دار العلم للملايين، 1997 ، ص95.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات (القاهرة، دار المعارف، 1994.
- فيرنرنيك(وآخرون):الممارسة التطبيقية لكرة اليد،ترجمة كمال عبد الحميد، القاهرة، دار المعارف، 1977.
- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي- أصوله - مناهجه ، القاهرة، عالم الكتب، 1983، ص102.
- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمود عبد الله (وآخرون) :تعليم وتدريب الملاكمة ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1991.

محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980) ص282(14)