

أثر تمارين تحمل القدرة في تطوير فاعلية الدفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد

أ.م.د. علي عبد الحسن أ.م.د. حبيب علي ظاهر إيمان درويش جاري

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية طالبة

ماجستير

habib.taher@uokerbala.edu.iq. abidhasan@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

تعددت المهارات المستخدمة والتي تعمل على منع الفريق المنافس من التقدم والوصول الى الهدف وتسجيل الاهداف، وهذا يتم من خلال وضعها في طرائق وتشكيلات دفاعية متنوعة وحسب متطلبات اللعب، وكان من بين هذه الطرائق الدفاع رجل لرجل، ولكن هذا التطبيق يتطلب من اللاعبين قابلية لأداء حركات قوية وسريعة بتحمل عالي وهذا ما يحققه تحمل القدرة والتي يحتاجها لاعب كرة اليد بشكل كبير في المباراة، في حين أننا نلاحظ هناك ضعف واضح في الواجبات الدفاعية الفردية وخاصة عند الفئات العمرية المختلفة وهذا ما انعكس بشكل واضح على دفاع رجل لرجل والذي يعد من الاساليب الفعالة في استخلاص الكرة وتسجيل الاهداف، وهدف البحث إلى :-

- اعداد تمارينات لتحمل القدرة للاعبين الناشئين بكرة اليد بأعمار 16-17 سنة.
- التعرف على تأثير التمارين المعدة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.

وحدد الباحثون مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة كربلاء والبالغ عددهم (56) لاعباً، وتم اختيار عينة مكونة من (30) لاعباً من هذا المجتمع بطريقة الاختيار العشوائي وحسب مراكز اللاعبين وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (15) لاعب لكل مجموعة من مجاميع البحث، وقد تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لإيجاد الفروق بين مجموعتي البحث، وقد خرج الباحثون بالاستنتاجات الآتية :-

- لتمرينات تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين في كرة اليد بأعمار 16-17 سنة.
- تدريب تحمل القدرة ذو مردود افضل من التدريب العادي المتبع في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين في كرة اليد بأعمار 16-17 سنة .

Abstract

The Impact of Endurance Ability Exercises to Develop Effectiveness of Man to Man Defense of Junior Handball Players

**Assis. Prof. Dr. Ali Abdul Hassan Assis. Prof. Dr. Habib Ali Taher
Eman Darwish Jary**

There are varied skills which have been used to prevent the opposing team's progress and get to the goal and scores in handball, as well as the possibility of a counter-attack after the acquisition of the ball and score goals quick and easy. However, this application requires a high susceptibility of the players to perform a powerful and quick movements with high endurance, and this is what the handball player needs significantly through the game. Therefore, the researcher try to preparing an endurance ability exercises instrument in order to developing effectiveness of man to man defense of junior handball players.

The current research aims to:

- preparing an endurance ability exercises instrument for the junior handball players.
- Identify the impact of the endurance ability exercises on the man to man defense effectiveness for the junior handball players.
- To identify the difference between the experimental and control groups in developing of man to man defense of junior handball players.

The research population involved (56) junior players in the handball specialist center in Karbala. Thirteen players have been chosen randomly according to players centers as a main subjects for this research, (15) players of them represent the experimental group and also (15) players represent the control group. The researcher have been equalization a number of variables in the experimental and control groups which may impact on the results later.

However the research results showed a positive effect of the endurance ability exercises in developing the effectiveness of man to man defense of junior handball players.

Moreover, the result showed that, there was a major a positive effect for the group which utilized the exercises in developing the effectiveness of man to man defense of junior handball players comparing with the control group which used the routine exercises .

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن التدريب الرياضي أصبح العملية المثلى للوصول بالرياضيين الى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال أعدادهم في شتى الصفات منها الصفات البدنية التي أصبح لها دور بارز في تنمية

النواحي الأخرى، وبتكاملها مع بعضها تؤدي الى الوصول بالمهارة أو الفعالية الى مستوى عال خلال المنافسة.

ومما لاشك فيه أن ممارسة الرياضات الجماعية ومنها كرة اليد تتمتع بقدر عالي من الاهتمام مما أدى الى تطور هذه اللعبة عن طريق البحث والتحليل لكل ما له صلة بالجانب المهاري لتلك اللعبة، وأن عملية البحث أدت الى حدوث قفزة نوعية ملحوظة في جانب الأعداد الفردي والجماعي لدى اللاعب، وكان هذا نتيجة لتطوير عملية التدريب عن طريق استخدام تمارينات تخدم الغرض من عملية التدريب والهدف منه والتي أصبحت تهدف الى تأهيل وتطوير مستوى أداء الرياضي في الجوانب المهارية الدفاعية .

وان في اعداد لاعب كرة اليد نلاحظ الاهتمام بشكل كبير بالأعداد الدفاعي لفرق العالم لما له من دور فاعل على نتيجة المباريات والتي تكمن تدريباته بالصعوبة بالنسبة للمدربين واللاعبين على حد سواء، فقد تعددت الطرائق المستخدمة والتي تعمل على منع الفريق المنافس من التقدم والوصول الى الهدف وتسجيل الاهداف، وكان من بين هذه الطرائق الدفاع رجل لرجل والتي تعد من الطرائق الفعالة في استخلاص الكرة بشكل سريع ودفع الفريق المنافس على عدم التأخير، ولكن هذا التطبيق يتطلب من اللاعبين قابلية لأداء حركات قوية وسريعة بتحمل عالي تمكنه من الاستمرار بنفس الوتيرة والكفاءة لأطول مدة ممكنة وهذا ما يحققه تحمل القدرة والتي يحتاجها لاعب كرة اليد بشكل كبير في المباراة، ومن هنا تبينت أهمية البحث بأعداد تمارينات لتحمل القدرة في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين.

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة ومشاهدة الباحثون لمباريات الفرق فئة الناشئين بكرة اليد كونهم من المهتمين فيها رأيت أن هناك ضعفاً واضحاً في تطبيق الواجبات الدفاعية بصورة عامة وعلى وجه الخصوص الواجبات الدفاعية الفردية وهذا ما برز في أداء اللاعبين، وانعكس بشكل واضح على دفاع رجل لرجل والذي يعد من الاساليب الفعالة في استخلاص الكرة وتسجيل الاهداف وخاصة عند الفئات العمرية المختلفة، ولكن بالرغم من معرفة هذا الأمر من قبل المدربين والمختصين إلا أننا نشاهد قلة استخدام دفاع رجل لرجل بشكل جيد أو قلة مدة تطبيقه في المباراة، لذا ارتأى الباحثون بتطوير تحمل القدرة لديهم من أجل تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل لفئة الناشئين بكرة اليد من اجل تحسين أمكانية استحصال الكرة بشكل جيد ومن ثم تسجيل الاهداف للفوز بالمباراة، عسى أن يكون هذا البحث عوناً للمدربين في تدريب لاعبيهم في المستقبل.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى:

- اعداد تمارينات لتحمل القدرة للاعبين الناشئين بكرة اليد بأعمار 16-17 سنة.
- التعرف على تأثير التمارين المعدة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.

1-4 فروض البحث

- هناك تأثير ايجابي لتمرين تحمل القدرة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين في كرة اليد.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: اللاعبون الناشئون في المركز التخصصي بمحافظة كربلاء لكرة اليد .

1-5-2 المجال الزمني: من 22 / 1 / 2014 / ولغاية 25 / 3 / 2014.

1-5-3 المجال المكاني: منتدى شباب الوحدة وقاعة الحكيم المغلقة في محافظة كربلاء وملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

2- الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم تحمل القدرة :

لتحليل هذا العنوان نجد ان الصفات البدنية الاساسية للتدريب الرياضي قد جمعت في هذا المكون اذ ان الرياضي وتحت ظروف معينة يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون للحصول على العناصر البدنية المفيدة لخصوصية رياضية عن طريق ضمها سوية تحت اسم مكون واحد وان العلاقة بين التحمل والسرعة والقوة تولد قدرات بدنية مركبة تعمل عند اللاعب على اداء اعلى الحركات الرياضية ولعدد من التكرارات و(طاقة) لمدة زمنية معينة لمقاومة التعب ووصولها الى اعلى ما يمكن، والعمل يكون على شكل حركات متفجرة، وان نتائج هذه العلاقة او هذا الجمع المتكامل يدعى (تحمل القدرة).

وكل رياضة يجب ان تعين وتحدد بخط على المقياس الرياضي طبقا لمتطلبات التمثيل الغذائي للقدرة، ومن المهم ان نؤكد ان الكثير من الافراد والفرق الرياضية مثل (الريشة الطائرة والتنس وكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد....) تحتاج مطالب القدرة فيها الى معدل زمني طويل ، فلاعب كرة اليد مثلا عليه ان يعدو بسرعة ويقفز ويعدو بسرعة مرة اخرى ويعيد كل هذا خلال 60 دقيقة⁽¹⁾

فيعرفها (جمال صبري) بانها القدرة على اداء حركات قوية وسريعة ولأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب والمباراة^(*)، وبذلك يستطيع الرياضي خلال المباراة من ان يتغلب على مقاومات عالية لطول مدة المباريات . كما ويشير(سعد محمد دخيل) بانها قدرة الرياضي على الاستمرار ببذل اعلى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لأطول مدة ممكنة في السباق او المنافسة⁽²⁾.

يعد الجمع بين هذه الصفات(القوة والسرعة والتحمل) قاعدة ممتازة للتدريب اذ ان هذه المرحلة من التدريب يكون مستواها خاصا ومركزا وتأثيراتها دقيقة ، فكون تحمل القدرة هو اعلى من تحمل السرعة لذا فأنها تكون واضحة في الالعاب التي تحتاج الى حركات انفجارية ومقاومة التعب مثل كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم، الكرة الطائرة اذ ان هذه الالعاب تعتمد على تكرار قوة القفز المعتمدة على ارتفاع القفزة بوزن الجسم للرياضي وقوة العضلات الماددة للرجلين والجذع، وان هذه القدرات التفاعلية تحتاج الى قدرة لتوليد قوة وسرعة، وهذا يمكن ان يلحظ في هذا المكون والذي يتطلب من (6-8) تكرارات وبأقصى قوة ممكنة⁽³⁾، وعليه فأن التكيفات الناتجة

¹ -جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان، دار دجلة ، 2011، ص94.

* - جمال صبري فرج : عناصر اللياقة البدنية ، محاضرة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010-2011.

² - سعد محمد دخيل : تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110م حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2001، ص19.

³ - Loannis,papageorgin (2007):Agility drills ,FibaAssist Magazine fo basketball enthusiasts Every where ,January , February ,p:42

عن القدرة اللاهوائية تحسن اداء اللاعب بمقاومة التعب خارج الجهد وبالطريقة نفسها يمكن تقصير الوقت المطلوب لإنتاج حركات سريعة وقوية ولأطول زمن ممكن .

ان تحمل القدرة على وفق رأي (مايكل دويل) هو هدف جوهري للمنافسات الصعبة فالقدرة على اداء الحركات الصعبة تكون بعد القيام بالعديد من تلك الحركات وأن الشيء المهم في هذه القدرة هو أنها تتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة أثناء العمليات التدريبية⁽⁴⁾ .

وتوجد مجموعة من الاعتبارات التي يجب اخذها عند تدريب تحمل القدرة وهي⁽⁵⁾:

- ❖ يجب ان يكون احماء الرياضي بشكل جيد ومناسب لتدريب هذه القدرة .
- ❖ يجب ان تنجز تدريبات تحمل القدرة بتقسيم وتوزيع الجهد وبشكل صحيح .
- ❖ يجب ان ينظم التدريب من خلال مجموعات متعددة التكرارات وبأحمال مختلفة .
- ❖ ان التمارين الديناميكية التي تدمج حركات متعددة ومشاركة تكون هي المفضلة للاعب الذي يراد منه تحسين تحمل القدرة .
- ❖ يجب ان يحدد البرنامج التدريب بمدة زمنية تكون من (6-10) اسابيع .
- ❖ يكون انجاز التمارين بالشدة نفسها .

وهناك عدة مفاتيح لتدريب تحمل القدرة لرأي مايكل دويل⁽⁶⁾ :

- ❖ طريقة التدريب المستعملة لهذه القدرة يجب أن تتصف بالتكرار الكثير.
- ❖ كما يجب ان يكون فيها المزيج من حركات القدرة (القوة + السرعة) وحركات الحواجز .
- ❖ وتحمل القدرة يلقي بعبء كبير على الجهاز العصبي المركزي لذا يجب ان يكون تدريب هذا المكون مختلف عن البقية
- ❖ كما وان الهدف منه هو الوصول باللاعب الى أعلى قمة ممكنة من الاداء وهذا سيسبب بزيادة القوة والسرعة والتحمل مجموعها الذي هو (تحمل القدرة).

(هذا التدريب هو الاصح من الناحية التدريبية من بقية العناصر والقدرات البدنية سواء كانت نقيه او متداخلة، فعلا سبيل المثال عندما يريد رياضي تطوير القوة الخاصة لأي جزء من جسمه يحتاج الى حجم قليل مع شدة وراحة عاليتين وهذا ينطبق على تدريب السرعة ايضا ولكن عندما يدخل عنصر التحمل مع القوة او السرعة نجد ان العلاقة بين الاطراف الحجم والراحة والشدة ستختلف، اي ان هناك زيادة في الحجم ونقصان بالشدة وزيادة الراحة وبما يتناسب كل حسب رياضته)⁽⁷⁾.

وكذلك فهو الاصح من حيث التقنين من المكونات الاخرى وهذا الذي يحتاجه الرياضيون الذي يزيد زمن ادائهم للمنافسة على (20ثا) في كل مرة وهذا الكلام ينطبق على لاعبي كرة اليد عند الاخذ بنظر الاعتبار قصر زمن الهجمة اذا على المهاجمين والمدافعين ان يبذلوا اكبر جهد ممكن وبشكل فعال وقوي وسريع وانفجاري لأي من المهارات الدفاعية والهجومية خلال الزمن المحدد⁽⁸⁾.

⁴ - Michael .Doyle (2003) : Training Manual for competition , climbers Journal , May, 16.p:15.

⁵ - Tudor .O.Bompa . Strength .Muscular Endurance and Power in Sports complete speed Training Journal ,Juni 33.

⁶ - Michael ,Doyle:op.cit. p:17.

⁷ - Tudor .Bompa.OP.Cit.p37.

⁸ - Tudor o. bompa &Michael c. Carrera, periodization Training for sports ,2005,p32.

يجب ان يكون اللاعبون مرتاحون وبشكل جيد عند تدريبهم تحمل القدرة، اذ ان اللاعب المرهق لا يستطيع ان يؤدي حركات قوية وسريعة وبشكل انفجاري وبما فيه الكفاية والتي تكون ضرورية للتكيف مع هذه القدرة، ولتطوير هذا المكون بشكل كبير جدا يجب ان يكون التدريب بعد ان يصل نبض اللاعب الى اكثر من 140ن/د وقبل استنزاف اللاعب الطاقة الضرورية للتمرينات الاخرى .

2-1-2 تحمل القدرة وعلاقتها بمهارات كرة اليد

(تختلف كرة اليد في طبيعتها كلعبة هجومية عن العديد من الالعاب الاخرى من حيث سرعة ايقاعها والتتابع الميكانيكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطي المباراة، وبالتالي فان اغلب مدة المباراة يكون اللعب فيها حول منطقة المرمى ويندر التواجد واللعب في وسط الملعب، لذا فان على اللاعب عليه اتقان المهارات الهجومية والدفاعية على حد سواء اذ يتوجب عليه وخلال تنفيذ المهارات الهجومية في أي فترة من فترات الهجوم اثناء المباراة الاستعداد التام لأداء الواجبات الدفاعية وتنفيذ المهارات الدفاعية بمجرد انتهاء هجمته سواء كللت بالنجاح او كان نصيبها الفشل)⁽⁹⁾.

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، لذا اصبحت الصفات البدنية ضرورة ملحة للاعب كرة اليد، وياتت تعد احد الجوانب الهامة لخطة التدريب اليومية والاسبوعية، والشهرية، فكرة اليد تتصف بالسرعة والقوة والتحمل في الملعب، والمهارة في الاداء الفني والخططي، والقاعدة الاساسية لبلوغ الاهداف هو تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة⁽¹⁰⁾.

لذ يجب ان يتحلى مدافع كرة اليد بقدر كافي من تحمل القدرة ، بحسب متطلبات الاداء لديه والتي تحتم عليه ذلك، وهذا ما نشاهده بشكل واضح من خلال اداء وتكرار المهارات الدفاعية من تغطية وحجز وتفادي الحجز وملازمة ومقابلة والالتحام الشديد مع المنافس بشكل متداخل ومتكرر وعلى مدار زمن المباراة والبالغ (60) دقيقة، والتي يجب ان تؤدي بشكل سريع وقوي، ونتيجة لتكرارها تحتم على اللاعب ان يتمتع بتحمل هذه الصفتين وحسب متطلبات اللعب .

2-1-3 فاعلية الاداء

يعد قياس مستوى الاداء الفعلي للاعب كرة اليد خلال المباراة من الاساليب المتقدمة لدى المدربين حالياً لتقويم مستوى اداء لاعبيهم خلال التدريب او المباراة .

وتعرف بانها تلك الحركات والمهارات والحالات التي يمكن أدائها داخل الملعب اثناء المباراة وقد تكون بالكرة أو من دونها ويتم باستخدام أساليب فنية ولهذا نأخذ طابع الحركات البسيطة وربما الحركات المعقدة التركيب ويراعي في أدائها ظروف اللعب وأداء الفريق المنافس لذا يتطلب من اللاعب إدراك حالات اللعب المتوقعة وغير المتوقعة والتي يتطلب أدائها اثناء سير المباراة واستخدام الحلول الذكية عند الأداء⁽¹¹⁾، ويقول محمود موسى نقلاً عن (ترافن) "بأنها القياس والتقويم لمهارة وتصرف اللاعب الفعال في حالات اللعب المختلفة الهجومية

⁹ - محمد خالد وياسر ديور: الهجوم في كرة اليد ، الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة والكتب، 1995 .

¹⁰ - كمال الدين (وأخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص73-74.

¹¹ - لازم محمد عباس : أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية ، 2006م، ص18.

والدفاعية من أية منطقة من الملعب وأية حالة من حالات اللعب المختلفة من خلال استخدامه لمهارات اللعب الأساسية التي تؤثر في النهاية على نتيجة المباراة." (12)

ومن المعروف أن لكل لعبة جماعية وفردية مهارات أساسية التي يتم بواسطتها الوصول الى تأدية اللعبة بالشكل الجيد والمطلوب، فكلما ارتفع الأداء الفني للمهارات الأساسية ارتفع المستوى العام للعبة، وتحقيق النجاح يكون أساسه مرتبط بالأداء الفني الجيد لأية لعبة كانت.

وتبرز أهمية فاعلية الأداء في مجمل الحركات التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة، ونجاحه في توظيف إمكانياته البدنية والفنية محاولاً بذلك التفوق على قدرات المنافس (13).

ففي الحركات الدفاعية مثلما التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم، والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الاهداف، ومن ثم الحصول على الكرة واعادة السيطرة عليها بطريقة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة وبأشكال عدة على وفق الخطة الدفاعية المرسومة من المدرب، مما يحتم على اللاعبين صرف مجهودات بدنية خاصة تبعاً لمتطلبات اللعبة، ذلك كله يتوقف على قدرة اللاعب البدنية وتداخلها مع القدرات الفنية بهدف السيطرة على المباراة والمنافس وتحقيق التفوق المنشود من خلال تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وفي الوقت نفسه منعهم من تحقيق الأهداف والفوز في المباراة.

2-1-4 طرائق الدفاع في كرة اليد :

للتغلب على اساليب الهجوم المتقنة والمنظمة للفريق المهاجم، يتطلب من اعضاء الفريق المدافع التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية والانتقال من الدفاع الفردي او دفاع المجموعات الى العمل كوحدة واحدة في الدفاع، وهذا ما يسمى بالدفاع الفرقي الذي يمكن تنفيذه بثلاث طرائق رئيسية هي (14):

1- طريقة الدفاع عن المنطقة .

2- طريقة الدفاع رجل لرجل .

3- طريقة الدفاع المختلط .

فخطط الدفاع للفريق تقوم اساسا على التصرف الفردي والجماعي للاعبين، وعلى ذلك يجب ان يكون جميع لاعبي الفريق على وعي تام بالمراكز الدفاعية للفريق بأكمله والواجبات والمتطلبات الدفاعية لها، بالإضافة الى ضرورة معرفتهم بواجباتهم الفردية وطرائق تعاونهم كمجموعات او حزم دفاعية مترابطة تستطيع التغيير (اللحظي) من طرائق الدفاع او تشكيلاته المختلفة بسرعة لتتناسب مع المواقف المتغيرة لخطط الفريق المنافس اثناء قيام لاعبيه بالهجوم (15).

إن لجوء الفريق لاستخدام هذه الطريقة او تلك يكون بتوجيه من المدرب وهذا التوجيه لا يأتي من فراغ، وإنما يجب ان يكون مبنياً على اساس علمية وعملية بما يؤمن احسن النتائج للفريق المدافع، ومن هذه الاسس (16):

12- محمود موسى حسين : تقويم فاعلية الاداء الفني للاعبين الخط الخلفي بكره اليد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 1995 ، ص 20 .

13- عزيمة عباس علي: بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وعلاقتها بفاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2003، ص 29.

14 - جميل قاسم البدرى واحمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد، ط1، بيروت ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، 2011، ص198.

15 - كمال الدين (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص50.

16- ضياء الخياط و عبد الكريم قاسم: مصدر سبق ذكره ، ص100.

- 1- ان يكون اختيار المدرب للطريقة الدفاعية بما يتلاءم مع الخطة الهجومية للفريق المنافس .
- 2- ان الطريقة المختارة يجب ان تتلاءم مع خبرة اللاعبين المدافعين وقدراتهم المهارية والبدنية .
- 3- ان يأخذ المدرب بنظر الاعتبار عدد الاهداف التي سجلت على الفريق وعدد الاهداف التي سجلها الفريق، والزمن المتبقي من المباراة عندما يرغب بالتغيير من طريقة دفاعية الى اخرى في اثناء المباراة .

وسيتم شرح طريقة دفاع رجل لرجل بالتفصيل لما لها علاقة بمتغيرات البحث .

2-1-4-1 طريقة دفاع رجل لرجل (17):

يتعين في هذه الطريقة على كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من اعضاء الفريق المهاجم محاولا وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام او المناولة او الطبطبة او التصويب، ولتنفيذ ذلك بنجاح يتعين على اعضاء الفريق المدافع ان يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني عالٍ يساعد كل مدافع على مراقبة المهاجم المسؤول عنه وتوقع حركة وتغيير اتجاهاته وهذا يتحتم على اللاعب المدافع ان يبقى متحفزاً ويتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانباً او رفعهما وخفضهما لعرقلة اية محاولة او خطة قد يقوم بها اللاعب المهاجم، وعلى كل لاعب مدافع تركيز نظره على اللاعب المهاجم او يحاول ان يوزع نظره بين المهاجم والكرة، ويستمر بمراقبتهم بحذر وانتباه، وان يكون كل لاعب مدافع حريصاً على تقليل المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم كلما اقترب المهاجم من الهدف وحاول التصويب .

2-1-4-2 طرائق تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل (18):

- 1-الدفاع عن بعد : وفيها يتم تنفيذ الواجبات الدفاعية عندما يتقدم المهاجمون قرب منطقة المرمى، وهذه الطريقة مشابهة الى حد كبير طريقة الدفاع عن المنطقة، الا ان المدافعين سوف لا يتقيدون بوقفه معينة او مركز معين، وذلك لان كل لاعب مدافع سوف يتابع المهاجم المسؤول عنه في اي مكان يتحرك اليه ضمن المنطقة القريبة من الهدف، ويلجأ الفريق المدافع الى استخدام هذه الطريقة عندما يكون اعضاء الفريق المهاجم متفوقين عليهم في سرعة الحركة وسرعة مناولة الكرة ولديهم قدرة عالية على المراوغة والخداع .
- 2-الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص : يقوم كل مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسؤول عنه مباشرة، حال دخول المهاجم الى منتصف الملعب الخاص بالمدافع، ويلجأ الفريق الى استخدام هذه الطريقة عندما تكون قدراته البدنية والمهارية متساوية مع قدرات الفريق المهاجم .
- 3-الدفاع الضاغط : يقوم كل مدافع بأداء واجباته الدفاعية تجاه المهاجم مباشرة حال فقدانه السيطرة على الكرة، اذ يلزم المدافع بمتابعة ومراقبة المهاجم في ارجاء الملعب كلها، ويلجأ الفريق الى استخدام هذه الطريقة عندما يكون قدرات اعضاء الفريق المدافع اعلى من الفريق المهاجم من ناحية القدرات البدنية والمهارية وخصوصاً ما يتعلق بمواصفات اللياقة البدنية.

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة ليث محمد عبد الرزاق (2009) (19)

17 - جميل قاسم البديري واحمد خميس السوداني : مصدر سبق ذكره ، ص216.

18 - جميل قاسم البديري واحمد خميس السوداني : المصدر السابق نفسه، ص 217-218.

((تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (16-18))
هدف البحث الى:

- أعداد تمارينات خاصة لتحمل القدرة للاعبين كرة السلة بأعمار (16-18) سنة.
- معرفة تأثير تحمل القدرة في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة بأعمار (16-18) سنة.

واعتمد الباحث المنهج التجريبي على عينة من (90) لاعبا موزعين على أندية بغداد وتمثل (9) أندية هي (الصليخ، الكرخ، الارمني، الشهيد اوهان، الكهرياء، الجيش، الشرطة، الحدود، الجوية) وقد قام الباحث بأجراء اختباره على لاعبي تلك الأندية من أجل أيجاد الدرجات المعيارية بعد بنائها وتحديدتها من قبل الخبراء وإيجاد الشروط العلمية والثقل العلمي، بعد ذلك قام الباحث عمديا باختبار (22) لاعب يمثلون (11) لاعب لنادي الصليخ و (11) لاعب لنادي الكرخ بعد ذلك تم وضع تمارينات خاصة لتطوير تحمل القدرة بدنيا وقد استغرقت فترة تطبيق التمارينات (10) أسابيع بواقع (2) وحدة في الأسبوع وقد أعيد تطبيق الاختبارات بعد انتهاء فترة تطبيق التمارينات وقد تم اختبار عينة البحث باختبارين هما:

1. اختبار بدني لقياس واختبار مكون تحمل القدرة بدنيا.
 2. اختبار مهاري لقياس واختبار المهارات الهجومية المركبة.
- وقد تم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة.

وكانت اهم الاستنتاجات هي:

1-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار البدني مما يدل على إن للتمارين البدنية الخاصة المستخدمة فاعلية و تأثير في تطوير تحمل القدرة بدنيا على لاعبي المجموعة التجريبية.

2-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري مما يدل على إن لتطور تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير المهارات الهجومية المركبة مهاريا على لاعبي المجموعة التجريبية.

2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة :

من الملاحظ أن لكل دراسة هدفاً أو مجموعة أهداف ترمي إليها ، ولا مانع من أن هنالك بعض أوجه التشابه بينها وبين دراسات أخرى لأن معظم الدراسات تبنى على أساس ما انتهت أو توقفت عليه الدراسة السابقة وهذا يولد نوعاً من التطور العلمي المرجو من أي دراسة تعمل على هذا الأساس ومع التشابه في بعض الأمور إلا أنها تختلف عنها في أمور أخرى لهذا سيعرض الباحثون أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة الأخرى .

اذ تتفق الدراسة الحالية مع دراسة ليث محمد عبد الرزاق من حيث اعداد تمارين لتحمل القدرة كمتغير مستقل واستخدامه للمنهج التجريبي وتطبيقه على نفس الفئة العمرية.

في حين تختلف عنها من حيث اللعبة الرياضية المدروسة ومعرفة التأثير على فاعلية الدفاع رجل لرجل.

¹⁹ - ليث محمد عبد الرزاق : تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (16-18)،

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة، وأدناه التصميم التجريبي الذي استخدم في البحث.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
فاعلية دفاع رجل لرجل	تمارين المدرب + تمارين تحمل القدرة	فاعلية دفاع رجل لرجل	تجريبية
	تمارين المدرب		ضابطة

3-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحثون مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة كربلاء والبالغ عددهم (56) لاعباً، وتم اختيار عينة مكونة من (30) لاعباً من هذا المجتمع بطريقة الاختيار العشوائي وحسب مراكز اللاعبين وهذه العينة تمثل نسبة (53,6) % من مجتمع البحث، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وواقع (15) لاعب لكل مجموعة من مجاميع البحث.

3-3 وسائل وادوات واجهزة البحث المستخدمة

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

1- الملاحظة.

2- الاستبانة.

3- الاختبار والقياس .

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1- ملعب كرة يد .

2- كرات يد نوع كمبا عدد 2.

3- اقراص ليزرية عدد 24.

4- صافرات نوع (FOX) عدد (4).

5- ساعات توقيت نوع (SEWAN) عدد (2).

6- لاب توب DELL.

7- كاميرا ذات تردد 60 صورة / ثانية.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد فاعلية دفاع رجل لرجل بكرة اليد

تم اقرار الاختبارات من قبل الباحثون بعد مراجعة المصادر والمراجع المتخصصة، وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في كرة اليد بعد وضعها في استبانة خاصة لكي يتم تقويمها وتعديلها وبيان صلاحيتها

وبما يتلائم مع الغرض الذي اعدت من اجله، وقد جاءت جميع اجاباتهم بالموافقة، اي ان قيمة كا² المحسوبة بلغت (6) وهي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) والبالغة (3,84) ولجميع المفردات، مما يدل على صلاحية مفردات الاختبارات للقياس، مع استخراج الاسس العلمية لها.

3-4-2 تحديد الدرجات لتقويم فاعليه دفاع رجل لرجل

بعد التأكد من صحة الاستمارة وملاءمتها لما وضعت من اجله، وكذلك مقدرتها على قياس فاعلية دفاع رجل لرجل للاعب كرة اليد عن طريق حساب النقاط في ضوء الأداء الايجابي والسلبى لكل لاعب في أثناء أدائه في المباريات وحسب الزمن الفعلي الذي شارك فيه اللاعب في المباراة، تم اعداد استمارة اخرى لغرض وضع قيم لهذه المفردات للاحتساب من (1) الى (3) بحسب فاعليتها وتأثيرها في اللعب وعرضها على نفس الخبراء، وقد تم احتساب قيمة كا² لإجاباتهم والتي هي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2) والبالغة (5,99) ولجميع المفردات، كما مبين في جدول (2) .

جدول (2) يبين قيم حالات فاعلية الاداء دفاع رجل لرجل بكرة اليد

ت	فاعلية الأداء	حالات اللعب الفعلي في المباراة	القيم
دفاع رجل لرجل			
1	الايجابي	قطع والاستحواذ على الكرة من الطبطة	3
2		قطع والاستحواذ على الكرة من المناولة	3
3		قطع والاستحواذ على الكرة من التصويب	3
4		التصدي للتصويب	2
5		المتابعة الدفاعية	1
6		اخذ المكان المناسب	1
7		الملازمة	1
8		التسليم والتسلم	1
9		الحصول على مخالفة هجومية	1
10		التسبب في حصول اللاعب المنافس على عقوبة شخصية	2
11		التسبب في تأخير لعب المنافس (الحرّة البعيدة عن المرمى)	1
12		ارغام المنافس على التصويب الضعيف	2
13		التصدي للخداع	1
1	التصدي الفاشل للتصويب		2

2	التصدي للخداع	السلبى	2
1	عدم اخذ المكان المناسب		3
1	عدم الملازمة الصحيحة		4
1	عدم التسلم والاستلام الصحيح		5
3	التسبب في رمية م7		6
2	التسبب في حصول رمية حرة		7
2	الحصول على عقوبة شخصية الانذار		8
3	الحصول على عقوبة شخصية الايقاف		9
3	الحصول على عقوبة شخصية الاستبعاد		10

الأداء الايجابي _ الأداء السلبى

$$\text{فاعلية الدفاع رجل لرجل} = \frac{\text{وقت مشاركة اللاعب في المباراة}}{\text{وقت مشاركة اللاعب في المباراة}}$$

والمقصود هنا بالأداء الايجابي هو كل الحركات والمهارات والمواقف الدفاعية الناجحة التي يؤديها اللاعب في اللعب الفعلي أثناء المباراة .

أما الأداء السلبى فيعني كل الحركات والمهارات والمواقف الدفاعية الفاشلة التي يؤديها اللاعب في اللعب الفعلي أثناء المباراة ، إما وقت مشاركة اللاعب في المباراة فهو الوقت الفعلي الذي يشارك فيه اللاعب في المباراة (داخل الملعب) مقاساً بالثواني ويتم قياس الأداء الايجابي والسلبى من خلال تصوير المباراة وتوزيع اقرص ليزيرية على الخبراء والمختصين لغرض التقويم وبعدها يتم التعامل معها إحصائياً لتحقيق أهداف البحث .

3-4-3 توصيف الاختبارات

1- اختبار فاعلية دفاع رجل لرجل

تم اجراء بطولة مصغرة مكونة من اربع فرق من فئة الناشئين وهي (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة، نادي المسيب، نادي القاسم) بنظام الدوري أي كل فريق يلعب ثلاث مباريات، موزعة على ثلاثة ايام، بمعدل مباراتين في اليوم الواحد، وتم تصوير المباريات ونسخها على اقرص ليزيرية لكي يتم تقييم فاعلية دفاع رجل لرجل من قبل اثنين من المختصين* بواسطة الاستمارة المعدة من قبل الباحثون لهذا الغرض، وتثبيت النتائج .

* م.د حاسم عبد الجبار صالح - تدريب كرة اليد.

م.د خالد شاكر - تعلم كرة اليد.

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء تجربتهم الاستطلاعية في يوم الجمعة الموافق 2013/8/23 على عينة تم اختيارها من مجتمع البحث والبالغ عددها (14) لاعب، وعلى ملعب قاعة الحكيم المغلقة في كربلاء .
علماً أن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1- التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2- معرفة ازمان وشدت التمارين المستخدمة وفترات الراحة اللازمة للاستشفاء .

3- أيجاد النقل العلمي للاستمارة الموضوعه للتقييم.

4- كفاءة فريق العمل المساعد وكيفية تنظيم عملهم.

3-4-5 الاسس العلمية للاختبارات

3-4-5-1 صدق الاختبار

استخدم الباحثون صدق المحتوى في تحديد صدق الاختبار من خلال عرضه على مجموعة من خبراء، وقد ثبت صدقها بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت لأجله.

3-4-5-2 ثبات الاختبار

طبق الباحثون الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (14) لاعب، وأعيد تطبيق هذا الاختبار بعد خمسة أيام ، ثم استخرج الباحثون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين إذ كانت نتائج القيم المحسوبة جميعها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,532) عند درجة حرية (12) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات كما هو مبين في الجدول (3) .

3-4-5-3 موضوعية الاختبار

عند إجراء الاختبار الثاني لمعرفة ثبات الاختبار تم الاستعانة بحكمين لتأشير نتائج الاختبارات، وبعد معاملة نتائج كل من الحكمين من خلال استخراج معامل الارتباط، وجد أن جميع القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,532) عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على موضوعية هذه الاختبارات كما هو مبين في جدول (3) .

جدول (3) يبين نتائج الاسس العلمية

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية	علاقة الارتباط
3	اختبار فاعلية دفاع رجل لرجل	0.83	0.85	0.532	عالية

3-4-6 التجانس والتكافؤ

تم قياس متغيرات البحث المدروسة بالإضافة الى متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لهما من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة، ثم تم اجراء التجانس بين افراد العينة في هذه المتغيرات، وذلك من خلال استخراج معامل الالتواء.

جدول (4) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,628-	171.5	7,16	170	سم	الطول
0.586	47.25	5.89	48.4	كغم	الوزن
0.758	18	3,96	19	شهر	العمر التدريبي
0,231-	0.043	0.013	0,042	عدة	اختبار فاعلية دفاع رجل لرجل

يبين الجدول (4) أن معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والعمر التدريبي) محصورة ما بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات. ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحثون على ايجاد التكافؤ لمجموعتي البحث من حيث نتائج الاختبارات القبلية باستخدام T للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (5).

الجدول(5) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	2.048	0,625	0,018	0,039	0,022	0,044	عدة	فاعلية دفاع رجل لرجل

حجم عينة = 30 عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول(5) أن قيم مستويات الدلالة كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) عند حجم عينة (30) وتحت درجتي حرية (2-27)، وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث .

3-4-7 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي على عينة البحث ايام الخميس، الجمعة، السبت الموافق 29 ، 30 ، 31/8/2013 على ملعب قاعة الحكيم المغلقة في كربلاء.

3-4-8 التجربة الرئيسية

تم اعداد تمارين تحمل القدرة بالاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية لضمان تأدية الغرض الذي اعدت من اجله .

وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي قام الباحثون بإدخال هذه التمارين التي اعدوها ضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم، وتم حسب ما يأتي:

1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم (الاربعاء) الموافق 2014/1/22 .

2- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .

3- حددت مدة التجربة بـ(8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع .

4- استخدم الباحثون شدة تتراوح ما بين (80-90 %) .

5- استخدم الباحثون طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة .

6- كان موعد انتهاء التجربة يوم (الجمعة) الموافق 2013 / 10 / 25 .

3-4-9 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث ايام الخميس، الجمعة، السبت الموافق 31 ، 1 ، 10/2 - 11

2013/ على ملعب قاعة الحكيم المغلقة في كربلاء، مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبار القبلي .

3-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون النظام الاحصائي SPSS ، باستخدام الوسائل الاحصائية الآتية :

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T) للعينات المتناظرة والمستقلة، معامل ارتباط بيرسون، معامل التواء،

الوسيط، اختبار كا².

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يحتوي هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي تم الحصول عليها من عينة البحث وذلك بعد أن تم تطبيق تمرينات تحمل القدرة عليهم ومن ثم التعرف على تأثيرها في فاعلية الدفاع رجل لرجل وقد ظهر للباحثون عدة نتائج وقد تم معالجة البيانات إحصائياً وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولكل من مجموعتي البحث، وكذلك الفروق في نتائج المجموعتين ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه وقد تم تنظيم وترتيب البيانات بالشكل الآتي :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث وتحليلها

لغرض اختبار الفرضية الاولى استخدم الباحثون اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين

نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث، وكما مبين في الجدولين (6 ، 7) .

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة

للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
فاعلية دفاع رجل لرجل	ثا	0,022	0,044	0,012	0,047	0,387	0,063	غير معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (14)

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغير البحث الذي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة. إذ أظهرت النتائج عدم حدوث تغير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) .

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة

للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
فاعلية دفاع رجل لرجل	ثا	0,008	0,039	0,219	1,37	13,286	0,001	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (14)

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية. إذ أظهرت النتائج أن قيمة الوسط الحسابي كانت اعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين، وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الاول للبحث.

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

فيما يخص المجموعة الضابطة فإن عدم تطور فاعلية الدفاع رجل لرجل يعود الى عدم الاهتمام بهذا الجانب مع قلة استعماله في التدريب والمنافسات كونه يحتاج الى امكانيات بدنية ومهارية عالية لكي يصبح هذا الاداء ذو فاعلية عالية في المنافسات.

اما المجموعة التجريبية فيعزو الباحثون هذا الفرق إلى التمرينات المستخدمة ذات الشدد الشبه قسوية إذ كانت بشكل منظم وعلى وفق الأسس العلمية وكيفية التعامل مع الشدة والحجم والكثافة مع إعطاء فترة راحة غير كافية لاستعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع مما أدى إلى تحسن في مستوى فاعلية دفاع رجل لرجل، إذ يغلب في أثناء أداء هذه الأحمال اكتساب الطاقة عن طريق النظام اللاهوائي والهدف منها العمل بوجود تراكم حامض اللاكتيك في الدم والإفادة منه في زيادة التكيف لغرض إعادة إنتاج الطاقة أي انه لا يحدث هبوط في مستوى الاداء وبخاصة في لعبة كرة اليد إذ تحتاج إلى قفزات وتصويبات وانطلاقات سريعة ومجابهة مقاومات عالية ومتكررة بالكرة وبدونها طيلة وقت المباراة، وهذا ما أكده (Wilmore) بخصوص التكيف إذ

قال انه " نتيجة للمدد الطويلة من التدريب بشكل مستمر ومنتظم تحدث للأجهزة تغييرات وظيفية التي يطلق عليها التكيف الوظيفي" (20).

وان تدريب مكون تحمل القدرة بدنيا وامتلاك اللاعب لهذا المكون يسهم طبيعياً في تطوير الاداء المهاري وبالتالي يؤدي إلى عدم هبوط معدلات الأداء وتأخير ظهور التعب لأطول مدة زمنية ممكنة وهذا ما نريده من لاعب كرة اليد، من خلال استمرارية الحفاظ على فاعلية دفاع رجل لرجل في دقائق المباراة الأخيرة بمستوى بداية المباراة .

وهذه اللياقة البدنية والمهارة الحركية هي من ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد التي تتداخل مع المتطلبات الخاصة بها، إذ إنَّ تحمل القدرة للرجلين والذراعين هو من بين أهم العناصر البدنية التي تمكن اللاعب من الاستمرار بالتحرك بكفاية لأخذ المكان الصحيح وخاصة دفاعياً او الاحتكاك المستمر مع المنافس، فضلاً عن القفز بقوة طيلة زمن المباراة لقطع الكرات او عمل حائط الصد، ويذكر أبو العلا عبد الفتاح أن الجزء الرئيس من عملية الإعداد الرياضي تأتي بعد العملية البدنية الخاصة القائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف القدرات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية(21).

ويضيف منير جرجس إلى أن الإعداد البدني هو أحد أركان التدريب التي يعتمد عليها المدرب في تنمية وتطوير اللاعب سواء أكان مبتدئاً ام متقدماً وهو من الأسس المهمة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين لاعب كرة اليد، ويضيف أيضاً ان اللاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عند ذلك عدم استحصال الكرة بكثرة فضلاً عن ظهور خلل واضح في الكثير من النواحي المهارية والخطية الهجومية والدفاعية، وعلى عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها(22).

اذ ان المواقف المتغيرة في لعبة كرة اليد من حيث الدفاع رجل لرجل في كل الساحة تتطلب كلها من اللاعب امتلاكه تحمل قدرة كبيرة وهذا ما أكده كمال درويش وآخرون إذ قال (أن عنصر التحمل ذاته بأنواعه المختلفة يسهم في إتقان العمل المهاري الدفاعي)(23).

4-2 عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها

4-2-1 عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها

جدول (8) معنوية الفروق بين نتائج قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مغنوية الفروق	مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبار
			ع	س-	ع	س-		
مغنوي	0,003	3,038	0,219	1,37	0,012	0,047	درجة	فاعلية دفاع رجل لرجل

تحت مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (28)

²⁰ - Wilmore , J.H : Aihetic traning and physical fitness , Bosten , 1978 , p.26 .

²¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص13 .

²² - منير جرجس إبراهيم: مصدر سبق ذكره، 2004، ص57.

²³ - كمال درويش (وآخرون): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات - تطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998،

يبين الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها من خلال تحليل الجدول (8) للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث.

4-2-2 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

ويعزو الباحثون سبب هذا التطور في فاعلية دفاع رجل لرجل الى تمرينات تحمل القدرة المستخدمة في البحث الذي بات تأثيرها واضح وكبير للاعب كرة اليد في الملعب، وتظهر أهميته في العديد من المهارات الدفاعية الفردية والجماعية التي تستخدم في دفاع رجل لرجل لأنه يحتاج إلى تحمل وسرعة وقوة كبيرة عند تغيير المراكز والمصاحبة وحائط الصد والمقابلة والتسليم والتسلم... الخ، وكذلك ساعد على امتلاك لاعبي المجموعة التجريبية على قدرات هوائية مناسبة مكنتهم من مقاومة التعب الذي ينتج عن طريق أدائهم تحركات قوية وسريعة وهو ما يعني عدم تراكم حامض اللاكتيك وتقليل الدين الاوكسجيني والتي ركزت عليها التمرينات البدنية الخاصة بمكون تحمل القدرة مما أدى إلى حاجة اللاعبين إلى استهلاك كميات اكبر من الأوكسجين وذلك أسهم في تطور حالة انخفاض مستوى أداء اللاعبين خلال اللعب أي زيادة إنتاج الطاقة، لذلك فأنها تعد من القدرات المهمة والضرورية في لعبة كرة اليد التي تمتاز بمهاراتها بالقوة والسرعة والتحمل العالي، وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) بان (المصاحبة الدفاعية تتطلب الانتقال والتحرك المفاجئ مع المنافس عندما يحاول تغيير مركزه، وهذه العملية تتطلب درجة عالية من مزيج القوة والسرعة اضافة الى تحمل اداء هذا المزيج مع الأداء الحركي الجيد، اذ نجد أن لهذا المزيج الكامل (التمثل بتحمل القدرة) أهمية كبيرة للاعب كرة اليد وخصوصا في الجانب الدفاعي عندما يقوم المدافع بعملية المصاحبة للاعب المهاجم الذي يقوم بأداء أي تحرك⁽²⁴⁾. وهذا كله يتطلب صلاحيات بدنية تتمثل بالقوة العالية والمناسبة التي تعتمد على تقدير الموقف الهجومي واتخاذ القرار بالقوة المطلوبة وتنفيذها ، فضلاً عن ذلك يتطلب سرعة تردد الحركة والتوافق العاليي للقدمين والذراعين والتي تظهر في كثير من الحركات والمهارات الدفاعية مثل حركة الكف والكرة وخصوصا في الدفاع على التمرير او الطبطة وهذا كله يتطلب من اللاعب المقدرة على اداء المتطلبات السابقة باستمرارية مع مقاومة ظهور التعب.

اذ ان ممارسة لعبة كرة اليد تتطلب من اللاعب مهارات مركبة كثيرة وصفات بدنية متعددة فمتطلبات اللعبة اصبحت عالية، لذلك من الضروري جداً الاهتمام بتطوير القدرات اللاهوائية اللاكتيكية، لان التعب وخصوصاً المبكر يؤثر في القدرة البدنية والمهارية والخطئية للفريق ويخفض من أداء اللاعبين ومن ثم يؤثر في دقة اداء المهارات وتحقيق الفوز، مما "تتطلب من اللاعب مستلزمات عالية للصفات البدنية والغرض منه اعداد اللاعب بدنياً لإتقان ممارسة اللعبة وذلك بالتركيز على تقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على تحمل الاداء"⁽²⁵⁾.

ويكمن السر في نجاح العملية الدفاعية على تنفيذ الواجبات الفردية بدقة وآلية سواء أكانت مهارات دفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة او مهاجم مستحوذ عليها وهذا ما يؤكد (ياسر دبور) "إذ تحتل المهارات

24- عصام عبد الخالق (1997): مصدر سبق ذكره، ص 139

25 - منير جرجيس ابراهيم : مصدر سبق ذكره، 2004، ص 34 .

الدفاعية الفردية الخاصة بتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة النسبة العالية من المهارات التي يجب على المدافع إتقانها، كذلك المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة، وكلاهما يمثل الدور الفردي للمدافع⁽²⁶⁾ .

وهنا يذكر ان "التمارين البدنية او الفنية او الخططية من الصعب الفصل بينها لان كل تمرين يمكن ان يطبق لتحقيق اهداف عدة ، والتمرين 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"⁽²⁷⁾ .

ويرى الباحثون أن تدريب تحمل القدرة يسهم بشكل كبير في تطوير الأنشطة الرياضية كافة وكرة اليد بشكل خاص لما تتطلبه هذه اللعبة من عمل مجموعات عضلية كثيرة ولمدد طويلة وبشدة عالية في كثير من الأوقات وهذا بدوره يتطلب كفاية في عمل الاجهزة الوظيفية ، كما أوضحت السنوات الأخيرة التطور الكبير في لعبة كرة اليد وان الفريق لا يمكن أن يصل إلى درجة الأداء الرفيع والتنافس القوي إلا بالتدريب المستمر والمكثف على وفق الأسس العلمية والفسولوجية الحديثة كي يوازي التطور الحاصل بالعالم.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:- بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها تمكن الباحثون من تحديد الاستنتاجات الآتية :-

-لتمرينات تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل .
-تدريب تحمل القدرة ذو مردود افضل من التدريب العادي المتبع في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين في كرة اليد

5-2 التوصيات:-بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها يوصي الباحثون بما يأتي :-

-الاهتمام الكبير في تدريبات تحمل القدرة لكل الفئات العمرية وخاصة الناشئين .
-ضرورة استخدام تمرينات تحمل القدرة لغرض تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل .
-اجراء دراسات مشابهة على مستويات اخرى من اللاعبين ودراسة تأثير تمارين تحمل القدرة عليهم وعلى العاب رياضية اخرى

المصادر العربية والاجنبية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

1997

- احمد عريبي : تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، بغداد ، مكتب الفارزة، 2002

- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان، دار دجلة ، 2011

- جمال صبري فرج : عناصر اللياقة البدنية ، محاضرة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية،

2010-2011

- جميل قاسم البديري واحمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد، ط1، بيروت ، مؤسسة الصفاء

للمطبوعات ، 2011

²⁶ - ياسر دبور : مصدر سبق ذكره، ص99.

²⁷ - احمد عريبي : تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، بغداد ، مكتب الفارزة، 2002، ص98 .

- سعد محمد دخيل : تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110م حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2001
- كمال الدين (وآخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002
- كمال درويش (وآخرون): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات - تطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998
- لازم محمد عباس : أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية ، 2006
- ليث محمد عبد الرزاق : تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (16-18)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2009
- محمد خالد وياسر دبور: الهجوم في كرة اليد ، الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة والكتب، 1995
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993
- Loannis,papageorgin (2007):Agility drills ,FibaAssist Magazine fo basketball enthusiasts Every where ,January , February ,p:42
- Michael .Doyle (2003) : Training Manual for competition , climbers Journal , May, 16.p:15.
- Tudor .O.Bompa . Strength .Muscular Endrnance and Power in Sports complete speed Training Journal ,Juni 33.
- Tudor o. bompa &Michael c. Carrera, periodization Training for sports ,2005,p32.
- Wilmore , J.H : Aihetic traning and physical fitness , Bosten , 1978 , p.26 .

ملحق (1) يبين استمارة مفردات فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبي كرة اليد الشباب

ت	فاعلية الأداء	حالات اللعب الفعلي في المباراة	يصلح	لا يصلح
1	الاجابي	قطع والاستحواذ على الكرة من الطبطبة		
2		قطع والاستحواذ على الكرة من المناولة		
3		قطع والاستحواذ على الكرة من التصويب		
4		التصدي للتصويب		
5		المتابعة الدفاعية		
6		اخذ المكان المناسب		
7		الملازمة		
8		التسليم والتسلم		

		الحصول على مخالفة هجومية	9
		التسبب في حصول اللاعب المنافس على عقوبة شخصية	10
		التسبب في تأخير لعب المنافس (الحرّة البعيدة عن المرمى)	11
		ارغام المنافس على التصويب الضعيف	12
		التصدي للخداع	13
		المجموع	
		التصدي الفاشل للتصويب	1
		التصدي للخداع	2
		عدم اخذ المكان المناسب	3
		عدم الملازمة الصحيحة	4
		عدم التسلم والاستلام الصحيح	5
		التسبب في رمية 7م	6
		التسبب في حصول رمية حرة	7
		الحصول على عقوبة شخصية الانذار	8
		الحصول على عقوبة شخصية الايقاف	9
		الحصول على عقوبة شخصية الاستبعاد	10
		المجموع	

ملحق (2) يبين تمارين تحمل القدرة

- من وضع الوقوف فتحاً مع حمل الاداة باليدين مرجحة الذراعين والجذع الى امام اسفل وامام اعلى مع مرور الاداة بين الفخذين.
- من وضع الوقوف مع فتح القدمين امام خلف وحمل اداة بكلتا اليدين امام الوجه عمل قفزات بالتناوب بفتح القدمين امام خلف واسع بانثناء الركبتين بزاوية 90.
- من وضع الوقوف وحمل الاداة امام الوجه رفع وخفض الذراعين الى اعلى اسفل .
- ممكن ربط التمرين (2 و3) معاً .
- نفس (4) ولكن بعمل نصف دبرني اثناء الرفع .
- من وضع الوقوف مع حمل اداة بيد واحدة امام الفخذ التقدم الى الامام مع رفع الاداة الى الاعلى وخفضها بتناوب العمل بين الذراعين بكل خطوة.
- من وضع الوقوف بفتحة قدمين واسعة وانحاء بسيط بالجذع الى الامام مع حمل اداتين رفع وخفض الاداة من خلال فتل الجذع وثني اليدين .
- من وضع الاستناد الامامي على الاداة رفع وخفض الاداة بالتعاقب .
- نفس تمرين (8) عمل ضغط ثم رفع الاداة.

- من وضع الوقوف مع حمل اداة على كل جانب مرجحة الذراعين سويا الى امام والخلف مع خفض الحوض الى اسفل
بثني الركبتين .
- من وضع الوقوف مع حمل اداة بالذراعين الممدودة امام الجسم ورفع الاداة الى اعلى الراس مع عمل نصف دبري
وعودة الى الوضع.
- من وضع الوقوف مع حمل اداة باليد جانب الجسم عمل تدوير للأداة بين الرجلين ورفعهما بالذراع الاخرى عاليا امام
الصدر باتجاه الكتف المعاكس بالتناوب .
- وضع اداتين على الارض المسافة بينهما 4م التحرك السريع للجانب وصولا للأداة ورفعهما من الارض عاليا ثم الانتقال
بالتحرك الجانبي السريع الى الاداة الاخرى وعمل نفس الشيء.
- نفس تمرين (13) ولكن التحرك الى الامام والخلف بميل بوضع 3 ادوات المسافة بينهما 4م.
- نفس تمرين (14) ولكن التحرك الى الامام والخلف بميل والجانب .
- نفس تمرين (14) ولكن الشكل مربع بأربع ادوات .
- الاستناد على اداتين على الارض ثني الذراعين ثم نهوض وحمل الاداتين اعلى الصدر مع ثني الرجلين ثم مد الذراعين
عالياً.
- من وضع الوقوف فتحاً مع ثني بسيط بالركبتين وحمل اداتين بالذراعين نزول الذراعين بالتعاقب امام الرجلين .
- نفس تمرين 18 ولكن رفع الذراعين للأعلى وخفضهما بالتعاقب .
- من وضع الوقوف فتحاً وحمل الاداة بالذراعين جانب الجسم رفع الاداة امام الراس وخفضها الى الجانب الاخر العمل
بالتعاقب للجانب الاخر.
- من وضع الوقوف مع حمل اداتين باليدين جانب الجسم عمل القفز مع رفع الاداة عاليا مع عمل حائط صد .
- من وضع الوقوف مع انحناء بسيط بالجزع للأمام بحمل اداتين عمل تردد بالقدمين مع توافق الذراعين بالحركة الى
الاعلى .
- من وضع الوقوف والجزع للأمام وحمل اداتين باليدين رفع الجزع والذراعين للأعلى للوقوف على الأمشاط