

تأثير تمرينات خاصة باستخدام تقنية التدريب التوافقي (fit light) في تطوير بعض التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد

أ.د. حسام محمد جابر السيد سامر جعفر محسن
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

اشتمل البحث على المقدمة واهمية البحث وتكمن اهمية البحث في تطوير التحركات الدفاعية بواسطة التقنيات الحديثة. اما مشكلة البحث فكانت بسبب اتباع الاساليب التقليدية في تدريب الفرق العراقية والتحركات الدفاعية لذا ارتى الباحث تجربة تقنية تدريبية حديثة لعلها تساهم في تطور مستوى تحركات اللاعبين في الجانب الدفاعي املا منه لخدمة كرة اليد العراقية ويهدف البحث الى تصنيع جهاز (fit light- التدريب التوافقي) واعداد تمرينات باستخدام الجهاز والتعرف على تأثير الجهاز في تطوير بعض التحركات الدفاعية بالإضافة الى معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي اما فروض البحث كانت استخدام التقنيات الحديثة يسرع من عملية رفع المستوى وان لتقنية (fit light- التدريب التوافقي) تأثير ايجابي في تطوير التحركات الدفاعية بالإضافة الى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي اما اجراءات البحث اتبع الباحث المنهج التجريبي واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية المتكونة من (١٤) لاعبا من نادي البلديات الرياضي حيث طبقت عليهم التمرينات لمدة شهر بواقع يومين في الاسبوع وكان وقت التمرينات في القسم الرئيسي بعد الاحماء مباشرة أما عرض ومناقشة النتائج اشتمل على عرض ومناقشة اختباري التحركات الدفاعية وأظهره النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وقد استنتج الباحث وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وان التقنيات الحديثة لها تأثير ايجابي بالإضافة الى ان تطور التحركات الدفاعية يتم بكثرة تمارين سرعة الاستجابة الحركية واوصى الباحثان استخدام التقنيات الحديثة وتنوع اتجاهات الانارة يسرع من عملية تطور المستوى وسرعة التحركات الدفاعية والتدريب بأحجام كثيرة تستند الى العلمية لتطوير سرعة التحرك الدفاعي .

The influence of special training exercises using harmonic technique (fit light) in the development of Some individual reel defensive moves

Prof. Hossam Mohammed Jaber

Mr. Samer Mohsen Jafar

Include A search on the introduction and the importance of research lies the importance of research in the development of defensive moves by means of new Techniques . As the research problem was due to follow the traditional methods of training the Iraqi teams and defensive moves So the researcher decided to modern technical training experience to perhaps contribute In the development level of the movements of the players on the defensive side in the hope of it to serve the ball Iraqi hand. research and aims to device manufacturing (fit light– training harmonic) and the preparation of exercises using the device and get to know the effect of the device in the development of some defensive moves in addition to the knowledge of the differences between pre and post tests either hypotheses was to use modern technology speeds up the process of raising the level and Technology (fit light–harmonic training) impact Ajaba in the development of defensive moves in addition to the existence of significant differences between pre and post tests The research procedures researcher followed the experimental method and the research sample was chosen the way intentional consisting of 14 players from the municipal sports club where applied them exercise for a month by two days in the week and the time of exercise in the main section after the warm–up directly the presentation and discussion of the results included a presentation and discussion of test defensive moves and demonstrated results and significant differences in favor of the post test concluded researcher presence Fwerk significantly between pre and post tests and that modern technologies have a positive impact In addition, the development of defensive moves are in abundance exercises responding motor speed and researcher recommended that the use of modern technology and the diversity of lighting trends accelerate the process of the evolution of the level and the speed of defensive moves and training many sizes based on scientific development to speed defensive move.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

قد شهدت السنوات الاخيرة تطورا ملحوظا في الانجازات الرياضية المختلفة الفردية منها والفرقية واصبح الفارق في الانجاز بين الفرق المتبارية متقاربا ولا يمكن حسم النتيجة النهائية حتى انتهاء المنافسة . وللتدريب الرياضي دور كبير في تحقيق هذا الانجاز بالإضافة الى باقي العلوم الرياضية الاخرى ولم يبقى التدريب الرياضي كما هو عليه في الاعوام السابقة بل شهد تطورا كبيرا في الجوانب المهارية والخطية فقد تم ادخال الاجهزة والادوات بغية تحقيق المستوى العالي . ولم يقتصر هذا التطور على لعبة معينة بل شمل جميع الالعاب الرياضية ومن ضمن الالعاب التي شملها هذا التطور لعبة كرة اليد فقد كان لها نصيب من هذا التطور في البلدان المتقدمة من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي باستخدام احدث الوسائل والاجهزة . فقسم استخدم الوسائل الميكانيكية وقسم استخدم الوسائل الرقمية والكهربائية كالأضواء واجهزة الحاسب الالكتروني . والفارق التي تصنع الفارق تكون لديها مهارات هجومية عالية لغرض احراز الاهداف بالإضافة الى المهارات الدفاعية فالفرق الذي يكون هجومه قوي ودفاعه ضعيف لا يستطيع تحقيق الانجازات الرياضية العالية في هذه اللعبة فالمهارات مترابطة مع بعضها ولأجل تحقيق الفارق يجب ان يكون الدفاع صلبا وقويا لمنع المنافسين من تسجيل الاهداف وبالتالي ايصال الكرة الى الهجوم لتحقيق الاهداف. وللدفاع الفردي اهمية كبيرة في كرة اليد فهو ركن اساسي لا غنى عنه مطلقا وان نجاح أو فشل الفريق دفاعيا يتوقف على نجاح أو فشل الجهود الفردية الدفاعية للاعبين وتبعاً لتغير المواقف الدفاعية وحركة المنافس الهجومية يحتاج اللاعب المدافع الى الذكاء وحسن التصرف في المواقف والادراك الميداني. وفي ضوء ذلك تأتي اهمية تطوير التحركات الدفاعية الفردية عن طريق ادخال التكنولوجيا والاجهزة الحديثة في الوحدات التدريبية وضمن مناهج المدربين .

١-٢ مشكلة البحث

ان للمهارات الدفاعية اهمية واضحة من خلال منعها الفريق المهاجم من تنفيذ الواجبات الهجومية حيث ان المهارات الدفاعية بكرة اليد تشكل ثقلًا كبيراً في هذه اللعبة وهي تكافئ المهارات الهجومية في اهميتها اذ ان الفريق الذي يتقن الدفاع يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ولا يعطي الفرصة للفريق المنافس بالعودة السريعة لمواقعه الدفاعية .

ونظرا لاستمرار اتباع الاساليب التدريبية التقليدية في تدريب الفرق العراقية وعدم استخدام ما هو جديد من تقنيات تدريبية لاحظ الباحثان الفرق العراقية عندما تتنافس في بطولات خارجية وجود فارق كبير في مستوى الاداء وخاصة في المناطق الدفاعية فسهولة الاختراق والمراوغة وتسجيل الاهداف على الفرق العراقية كان سببه سرعة تحرك مهاجمي الفرق الاخرى وبطئ تحرك الدفاع العراقي الامر الذي يصنع فراغات كثيرة في

صفوف دفاع فرقنا. لذا ارتأى الباحث تجربة تقنية تدريبية حديثة لعلها تساهم في تطور مستوى تحركات اللاعبين في الجانب الدفاعي املا منه لخدمة كرة اليد العراقية.

٣-١ اهداف البحث

١- تصنيع جهاز (fit light- التدريب التوافقي)

٢- اعداد تمارين باستخدام تقنية (fit light- التدريب التوافقي) لتطوير بعض التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد .

٣- التعرف على تأثير تقنية (fit light - التدريب التوافقي) في تطوير بعض التحركات الدفاعية بكرة اليد .

٤- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التدريبية .

٤-١ فروض البحث

١- استخدام التقنيات الحديثة يسرع من عملية رفع المستوى البدني والمهاري .

٢- لتقنية (fit light - التدريب التوافقي) تأثير ايجابي في تطوير التحركات الدفاعية بكرة اليد .

٣- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال الزمني :من الفترة (٢٠١٥/٤/١٥) ولغاية (٢٠١٥/٦/١)

١-٥-٢ المجال المكاني :القاعة الرياضية لتربية محافظة البصرة.

١-٥-٣ المجال البشري : لاعبانادي البلديات .

٦-١ التعريف بالمصطلحات

جهاز (fit light . التدريب التوافقي) :هو جهاز ضوئي لا سلكي حديث تعريبه التدريب التوافقي يمكن استخدامه في جميع نواحي الرياضة وجميع الالعاب الرياضية بهدف تحسين توافق العين واليدين والقدمي بالإضافة الى السرعة والقوة . حيث استخدم حديثا لتطوير التوافق وسرعة التحرك لمختلف الفعاليات الرياضية . وقد استخدمه الاتحاد الالماني لكرة اليد لتطوير صفة سرعة الاستجابة وسرعة الانطلاق باستخدام اضواء موزعة حسب قياسات معينة وارتفاعات مختلفة يتحرك اللاعب باتجاهها بناء على ايعازات محدد فيقوم بإطفاء الضوء بمجرد تمرير اليد والقدم او اي اداة فوق مستشعر الضوء ويتحدد مستوى الاداء للاعب بواسطة الزمن الذي يستغرقه .

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث:لكي يصل الباحث الى حلول مناسبة للمشكلة البحثية وجب عليه اختيار المنهج البحثي المناسب ليساهم في حل هذه المشكلة كون منهج البحث احد الاطر والوسائل التي تساهم في ايجاد الحلول لذلك اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته لحل هذه المشكلة.

٢-٢ عينة البحث

من اجل ان يحقق الباحث اهداف البحث عليه اختيار عينة بحثية مناسبة تحقق له اهداف البحث لكي يستطيع من خلالها الحكم على مستوى المجتمع الذي تنتمي اليه العينة . " ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي سيختارها " ^(١) لذا اختار الباحث عينته بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي البلديات الرياضي بكرة اليد حيث بلغ عددهم (١٤) لاعباً من اصل (٢٦).

٢-٣ اجراءات البحث الميدانية

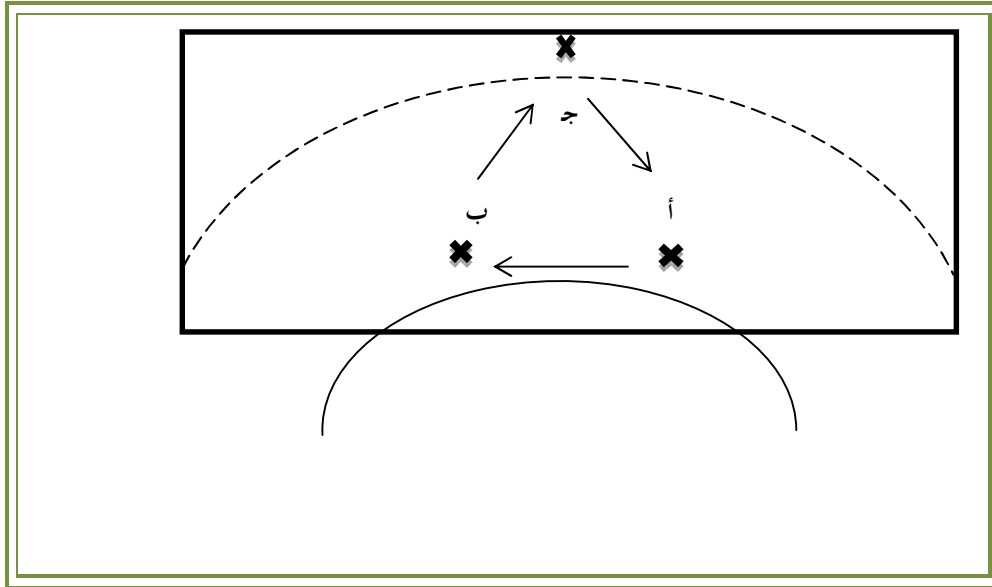
١-٣-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار الاول : التحركات الدفاعية المتنوعة ^(٢)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة اداء التحركات الدفاعية للجانب وللإمام بميل وللخلف بميل .

الادوات : ملعب كرة يد : شريط لاصق : شريط قياس : ساعة ايقاف .

مواصفات الاداء : ترسم ثلاث علامات على الارض بالشريط اللاصق اثنان (أ ب) بالقرب من خط ال ٦ أمتار) والمسافة بينهما ثلاث أمتار وواحدة على خط ال ٩ أمتار (بحيث تشكل العلامات الثلاث مثلث متساوي الاضلاع وطول كل ضلع ثلاث أمتار . يقف المختبر فوق النقطة (أ) (وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للجانب للعلامة (ب) (ثم يتحرك للأمام بميل للعلامة () () واخيرا يعود للنقطة (أ) بالتحرك للخلف بميل (بالظهر) وهكذا يكرر الاداء لأكثر عدد ممكن لمدة (٣٠ ثانية) كما في الشكل (١)



شكل (١)

شروط الاداء :

^(١) وجية محجوب : البحث العلمي ومناهجه مطبعة جامعة الموصل جامعة بغداد ١٩٨٥ ص ٥٣

^(٢) كمال الدين عبد الرحمن درويش واخران : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات : ط ١ : مركز الكتاب للنشر : مصر :

١. حركة اللاعب تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركة الرجلين اثناء التحرك للجانب وللإمام وللخلف بميل والذراعين واليدين .

٢. يجب الوصول الى العلامات المرسومة (أ ب) وملامستها بالقدمين (والتحرك كما هو موضح بالشكل (١) .

٣. على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

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

تسجيل الدرجات :

- تحتسب كل محاولة صحيحة بثلاث درجات . درجة عند وصول اللاعب للعلامة (ب) ودرجة عند وصول اللاعب للعلامة (أ) . ودرجة عند عودة اللاعب مرة اخرى ووصوله للعلامة (أ) .

- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فتر الـ ٣٠ ثانية .

- في حالة عدم اتباع المختبر لأي شرط من شروط الاختبار عند التحرك لملامسة العلامة المرسومة تصم درجة واحدة عن كل اداء خاطئ ارتكبه في الوصول الى العلامة المرسومة وملامستها بالقدمين .

- في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار وعدم اكمال المختبر للمحاولة بمعنى وصوله لأحدى العلامات الاخرى (ب) او (أ) وعدم الوصول للنقطة (أ) (تجمع درجات العلامات وتضاف الى درجات المحاولات الصحيحة .

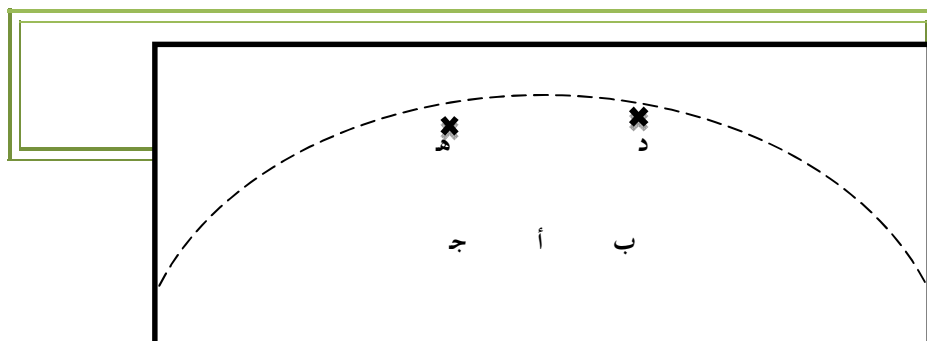
الاختبار الثاني : التحرك الدفاعي المتنوع^(١)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة اداء التحركات الدفاعية للجانب وللإمام وللخلف بميل

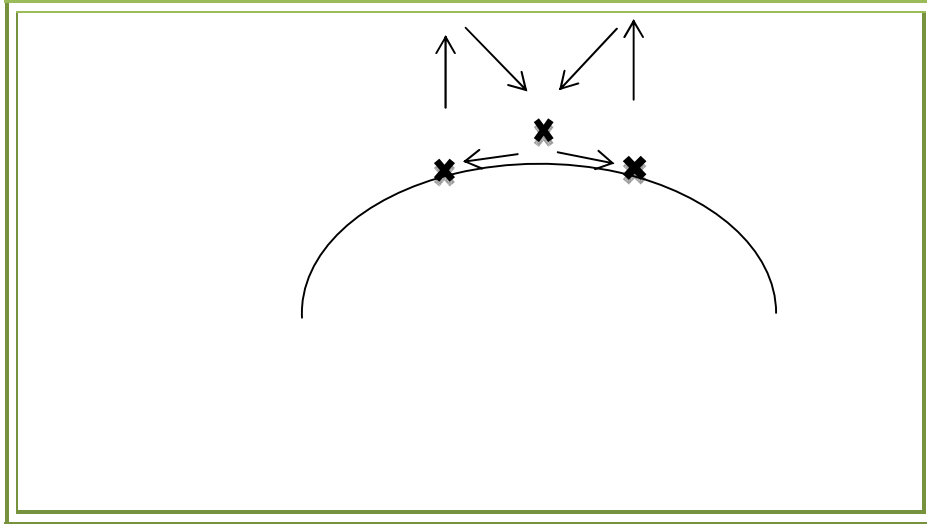
الادوات : ملعب كرة يد : شريط قياس : شريط لاصق : ساعة ايقاف .

مواصفات الاداء :

ترسم خمس علامات ثلاث منها (أ) (ب) () بالقرب من خط الـ ٦ امتار والمسافة بينها ١٥٠ سم واثنان على خط الـ ٩ امتار (د) (هـ) في مقابلة علامتي الـ ٦ امتار على الاطراف (يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية) يقوم بعمل تحركات جانبية للعلامة (ب) ثم يتحرك للأمام للعلامة (د) ثم يتحرك للخلف (بالظهر) للعلامة (أ) (ثم للجانب للعلامة () ثم للأمام للعلامة (هـ) ثم يعود للخلف (بالظهر) للعلامة (أ). يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة ٣٠ ثانية . كما في شكل (٢) .



^(١) كمال الدين عبد الر



شكل (٢)

شروط الاداء :

١. حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيص تحركات الرجلين □ وشكل الذراعين واليدين .
٢. يجب وصول المختبر للعلامة المرسومة وملامستها بالقدمين والتحرك كما هو موضح بالشكل (٢) .
٣. على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .
٤. اي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات :

- تحتسب كل محاولة صحيحة بستة درجات (وصول المختبر وملامسة العلامات ب (د) أ (هـ)) بمعنى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة يصل فيها المختبر لكل علامة من العلامات المرسومة .
- يسجل للمختبر عدد المحاولات الكاملة والصحيحة التي قام بها خلال فترة الاختبار .
- في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار وعدم اكمال المختبر للمحاولة □ بمعنى وصول مثلاً لأحدى العلامات الاخرى () (أ) (د) (هـ) وعدم الوصول للعلامة أ وهي علامة النهاية للمحاولة الكاملة (تجمع درجات العلامات وتضاف الى درجات المحاولات الصحيحة والكاملة .

٣-٣ مواصفات الجهاز المصنع

يتكون الجهاز من ست اضواء ترتبط هذه بلوحة تحكم من خلال سلك لا يقل طوله عن خمسة امتار وايضا يمكن توصيل لوحة التحكم بجهاز (الحاسوب) لغرض التحكم بالجهاز ومعرفة بعض النتائج . تحتوي لوحة التحكم على مؤشر للتحكم بدرجة استقبال الاضواء للإشارة وذلك بسبب تغير حالة الطقس وشدة الانارة لكي تعمل الاضواء بالصورة المثالية . وتوجد داخل لوحة التحكم بطارية طويلة الامد لغرض تشغيل الانارة في الاضواء الستة . والجهاز خفيف الوزن مما يتيح سهولة حملة اثناء التنقل . الاضواء عبارة عن قطع دائرية

تحتوي على اضواء تكون هدف للرياضي يمكن ابطال مفعولها من خلال تمرير اليد او القدم فوق او امام القرص المضاء دون الحاجة الى لمسة .

كذلك تم تصميم شواخص لكي تتلاءم مع طبيعة التمرينات المستخدمة في البحث حيث يتم وضع الاضواء على هذه الشواخص بأماكن مختلفة حسب نوع التمرين المستخدم بحيث تحاكي حالات محددة من التحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب اثناء تواجده في المنق الدفاعية المحصورة بين (٦م) والرمية الحرة (٩م) . وتكون الية عمل الجهاز عن طريق توزيع الاضواء على الشواخص وتحديد زمن التأخير بين ضوء وآخر وعدد الاضواء المستخدمة في التمرين من خلال جهاز اللابتوب عن طريق برنامج خاص بالجهاز . حيث يقوم اللاعب بالتحرك على الضوء المنار لغرض الغاء تفعيله والعودة الى مكانه والتحرك على الضوء الاخر . علما ان الية عمل الاضواء تكون عشوائية بحيث يكون تركيز اللاعب متجه الى جميع الاضواء وحسب الوقت المحدد لكل تمرين .

٣-٣-٣ التجارب الاستطلاعية المستخدمة

٣-٣-٣-١ التجربة الاستطلاعية الاولى

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في اثناء اجراء الاختبار لتفاديها "(١) لذا قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية اولى للتعرف على مدة ملائمة اختبارات التحركات الدفاعية والتأكد من صحتها بأنها تتناسب مع عينة البحث وقد تحقق ذلك في يوم الجمعة الموافق ٢٠١٥/٤/١٧ الساعة الثانية في القاعة الرياضية لتربية محافظة البصرة بمشاركة (٦) لاعبين وبإشراف فريق العمل المساعد* وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة الصعوبات والمعوقات وانسيابية طريقة العمل وطريقة تدوين المعلومات والملاحظات (وكذلك استيعاب فريق العمل لكيفية تطبيق مفردات الاختبارات وتوزيعهم لمعرفة مهامهم عند اجراء الاختبارات لعينة البحث .

٣-٣-٤ التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بتطبيق بعض التمرينات بواسطة الجهاز المصنع على عين البحث الاصلية يوم السبت المصادف ٢٠١٥/٤/١٨ على القاعة الرياضية لتربية محافظة البصرة لغرض معرفة مكونات الحمل وكذلك سلامة الجهاز المستخدم في التدريب ومدى مناسبة للتمرينات المستخدمة وكذلك مدى ملائمة لأفراد العينة .

٣-٤-٤ الاختبارات القبليّة

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاحد المصادف ٢٠١٥/٤/١٩ في القاعة الرياضية لتربية محافظة البصرة في تمام الساعة الثانية عصرا - وقد راعى الباحث وفريق العمل المساعد بشرح الاختبارات

(١) قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية : مطبعة التعليم العالي الموصل ١٩٩٠ ص ١٠٧

*علي حسين منادي .. طالب ماجستير

حسين جبار .. طالب ماجستير

المطلوبة وتثبيت الظروف المتعلقة فيها من حيث تسلسلها الزمني والمكان والادوات المستخدمة فيها وطريقة تنفيذها .

٣-٤-٥ التمرينات المستخدمة في البحث

اعد الباحث مجموعة من التمارين كان الهدف منها تطوير التحركات الدفاعية الفردية باستخدام جهاز مصنع يحقق الهدف من البحث لدى عينة البحث حيث بدء تطبيق هذه التمرينات الخاصة في يوم الثلاثاء المصادف (٢٠١٥/٤/٢١) الساعة الواحدة عصرا في القاعة الرياضية لتربية محافظة البصرة) حيث تركزت التمرينات في جزء من القسم الرئيسي. وكانت مدة التمرينات الخاصة (٤) اسابيع بواقع يومين في الاسبوع بعدد تمارين يتراوح ما بين (٣-٥) تمارين في اليوم) وكانت ايام التدريب (الاحد (الثلاثاء) . وكان وقتها يتراوح بين (٢١-٤٢) دقيقة وبعد الاحماء مباشرة لاعتماد الاداء على عمل الجهاز العصبي والقدرة التوافقية وكذلك سرعة رد الفعل التي تستوجب تهيئه كاملة وبدون تعب . وتراوح وقت الاداء بين (٣٠ ثا) ولغاية (٦٠ ثا (لل تكرار الواحد حيث كان عدد اللاعبين عند تطبيق التمارين (فردي - ثنائي - ثلاثي) ويشمل هذا الاداء حراس المرمى وبشواخص خاصه بهم. علما ان الادوات والجهاز يتم تهيئتها مسبقا داخل القاعة لغرض كسب الوقت المخصص لأداء التمرينات . وقد بلغ عدد تكرارات الاداء من اربع تكرارات ولغاية (١٠) تكرارات في اليوم الواحد (والراحة بين التكرارات تكون لحين عودة النبض الى ١٤٠ ض/د والراحة بين المجاميع (٣) دقائق . حيث تراوح عدد المجاميع من (٣ مجاميع - ٥ مجاميع) .

٣-٤-٦ الاختبارات البعدية

اجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ (٢٠١٥/٥/٢٤) وتم فيها توضيح مفردات الاختبارات للاعبين عينة البحث ومنح اللاعبين الوقت اللازم لأجراء الاحماء (وتمت مراعات نفس ظروف الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وذلك لتلافي المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات.

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات التحركات الدفاعية الفردية

٤-١-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للاختبار الاول

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والخطأ المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للاختبار الاول

الاختبارات	القبلي		البعدي		الوسط الحسابي للفروق	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة *	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاختبار الاول	٣٣.٢١٤	٢.١٩٠	٣٧.٥٠٠	٢.٥٦٤	٤.٢٨٥	٠.٦٠٦	٧.٠٧١	معنوي

* (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) ١.٧٧١

يبين الجدول (١) نتائج الاختبار الاول من اختبارات التحركات الدفاعية بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٣.٢١٤) وانحرافه المعياري (٢.١٩٠) اما في الاختبار البعد فكان الوسط الحسابي (٣٧.٥٠٠) والانحراف المعياري (٢.٥٦٤) وكذلك كان الوسط الحسابي للفروق (٤.٢٨٥) والخطأ المعياري (٠.٦٠٦) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٧.٠٧١) وهي اكبر من قيم (ت) الجدولية البالغة (١.٧٧١) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (١٣) ومن خلال ما تقدم فقد اظهرت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للاختبار الثاني

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والخطأ المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للاختبار الثاني

الاختبارات	القبلي		البعدي		الوسط الحسابية للفروق	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة *	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاختبار الثاني	٣٩.٢١	٤.٧٧٥	٤٢.٤٢٨	٤.٩٧٢	١٢.٢١٤	٠.٢١٤	٥٧.٠٠٠	معنوي

* (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) ١.٧٧١

يبين الجدول (٢) نتائج الاختبار الثاني من اختبارات التحركات الدفاعية بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٩.٢١) وانحرافه المعياري (٤.٧٧٥) اما في الاختبار البعد بلغ الوسط الحسابي (٤٢.٤٢٨) والانحراف المعياري (٤.٩٧٢) وكذلك كان الوسط الحسابي للفروق (١٢.٢١٤) والخطأ المعياري (٠.٢١٤) أما قيمة (ت) المحسوبة كانت (٥٧.٠٠٠) وهي اكبر من قيم (ت) الجدولية البالغة (١.٧٧١) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) ومن خلال ما تقدم فقد اظهرت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٣ مناقشة نتائج اختبارات التحركات الدفاعية الفردية

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والخطأ المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية في الاختبار القبلي والبدي للاختبارات التحركات الدفاعية الفردية

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة *	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاختبار الاول	٣٣.٢١٤	٢.١٩٠	٣٧.٥٠٠	٢.٥٦٤	٤.٢٨٥	٧.٠٧١	معنوي
الاختبار الثاني	٣٩.٢١	٤.٧٧٥	٤٢.٤٢٨	٤.٩٧٢	١٢.٢١٤	٥٧.٠٠	معنوي

* (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) ١.٧٧١

من خلال الجداول (١,٢) التي تبين عرضا شاملا لمتغيرات البحث في الاختبارات الخاصة بالتحركات الدفاعية . وتبين ان هناك فروق معوية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع متغيرات البحث . يعزو الباحثان هذه الفروق الى طبيعة الجهاز المستخدم في اداء التمارين كونه طريقة حديثة في التدريب . وتدريبات التحركات الدفاعية تتميز بها طبيعة الحركة السريعة والقصير اي حركة سريعة بخطوات قصيرة وهو الطابع السائد في تنفيذ الواجبات الدفاعية بالعبه كرة اليد . ويرى الباحثان ايضا ان سبب هذه الفروق يعود الى طبيعة التمرينات المستخدمة في البحث من حيث التحكم بأوقات الاداء وفترات الراحة لما لهذه الفترات من اثر كبير في استعاد الشفاء للرياضيين لكي يمتلكوا الطاقة لمواصلة التدريب بنشاط والابتعاد عن تعريض الرياضي الى الاصابة او الاجهاد . وايضا التمرينات بواسطة الجهاز تتضمنها تحركات للأمام وللخلف والجوانب بالإضافة الى انها شملة حراس المرمى وهذا له الدور بالغ الاهمية في تطور مستوى اللاعبين . حيث ان اماكن وضع الاضواء تكون بطريقة مماثلة الى حد ما لأوضاع لاعبي الهجوم مما اجبر اللاعبين المدافعين على التحرك بخطوات قصيرة وسريعة والتركيز على اتخاذ الاوضاع الدفاعية اثناء الحركة تجاه الضوء المثار . كذلك هذا ادى الى تنمية التوافق الحركي للعين والرجلين واليدين لان حركة اللاعب المدافع تكون تبعا للإشارة الضوئية والتي تكون على بعد امتار من اللاعب المدافع مما يجبره على التحرك بخطوات قصيرة وسريعة وكذلك استخدام اليدين لكي يقوم بتعطيل عمل الإشارة الضوئية . وهذا ادى الى تطور اللاعبين لاعتيادهم على الاوضاع الدفاعية والحركة السريعة وتغير الاتجاه .وان الميزة الاساسية للتدريب هي ان يكون الحمل معد بطريقة تضمن التأثير الفعال والسليم على الاجهزة الوظيفية وبالتالي هذا يؤدي الى تحسين مستوى الانجاز . ويرى الباحثان ان ادخال الاجهزة الحديثة في التدريب الرياضي يعتبر اضافة جديدة للتدريب الرياضي فاستخدام الجهاز في التدريب اعطى الحافز لدى اللاعبين في اداء التمرينات برغبة وحماس . واتقنهم لها مع تصحيح الاخطاء من خلال التغذية الراجعة اثناء الاداء .حيث ان التدريب الذي يكون مبنيا على اسس علمية ومننظما يؤدي الى تأثيرات فعالة وملموسة وهذا بدوره يؤدي الى تطوير الاداء المهاري وتحسينه سواء كان هجوميا او دفاعية . وكما ذكر عامر فاخر (٢٠١١) الى ان " التخطيط المبرمج بين الشدة والحجم الذي

يحدث تكيفا وتطبعاً مرسوماً له بالنسبة لأجهزة الرياضي هو ذلك البرنامج الذي ينتج عنه تكيف مثالي لدى الرياضي وهذا يحدث إذا ما كانت المؤثرات أو الحوافز التدريبية مرتبطة بمؤشرات قدرات الرياضيين الانية وتتراكم في خطوات نوعية مخططة بحيث لا يكون قويا فيؤدي الى تأثيرات عكسية أو يكون ضعيفا لا يحقق الغرض منه^(١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .
- ٢- للتقنيات الحديثة تأثير ايجابي في تطور مستوى التحركات الدفاعية .
- ٣- التحركات الدفاعية تتطور بكثرة استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية.

٢-٥ التوصيات

- ١- استخدام التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي يسرع من عملية تطور المستوى
- ٢- التدريب بأحجام كثيرة تستند الى العلمية لتطوير سرعة التحرك الدفاعي
- ٣- تنوع اتجاهات الانارة في الجهاز وعدم انتظامها ساهم في تطوير سرعة التحرك الدفاعي

المصادر

- عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي -نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا - بغداد : مكتبة النور : ٢٠١١م
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: مطبعة التعليم العالي الموصل ١٩٩٠.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات : ط ١ : مركز الكتاب للنشر : مصر : ٢٠٠٢ .
- وجية محجوب : البحث العلمي ومناهجه : مطبعة جامعة الموصل : جامعة بغداد .

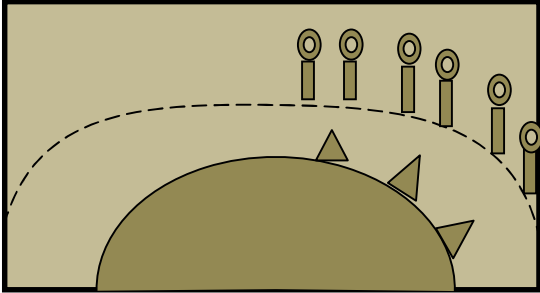
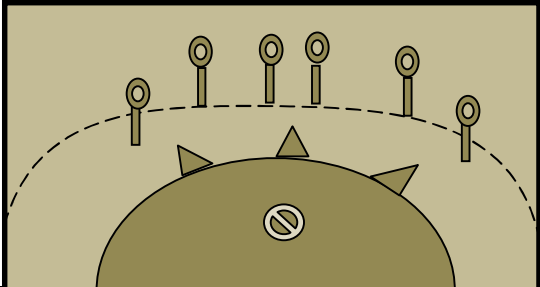
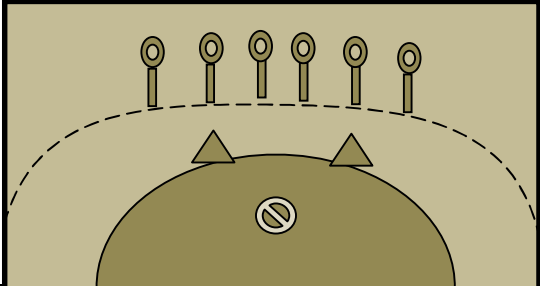
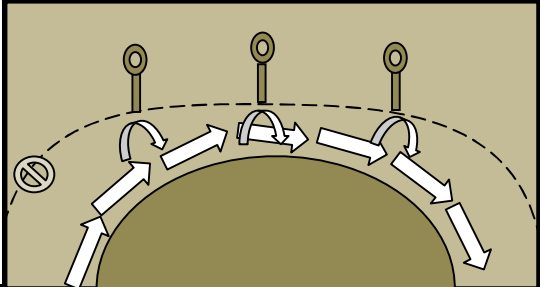
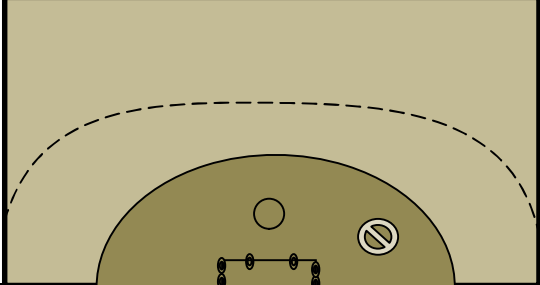
ملحق (١)

نماذج بعض التمرينات المستخدمة

ت	التمرينات	الرسم التوضيحي
---	-----------	----------------



^(١) عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي -نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا - بغداد : مكتبة النور : ٢٠١١م : ص ٥٦ .

	١ توضع الاضواء على خط ٩ م من جهة الزاوية وصولا الى لاعب الارتكاز ويقوم ثلاث لاعبين بالتحرك عند سماع الاشارة كل لاعب باتجاه الضوئين الامامة
	٢ توزيع الاضواء على خط الرمية الحرة ويقوم لاعبين بالأداء كلا حسب الجهة المسؤول عنها
	٣ توضع الاضواء على خط مستقيم امام بمواجهة المرمى على خط الرمية الحر ويقوم لاعبا بالتناوب في الحركة باتجاه الضوء المثار
	٤ توضع ثلاث اضواء على خط ٩ م ويقوم اللاعبون بالتحرك على خط ٦ م بالحركات الدفاعية وعند رؤية المثير يتحرك اللاعب الذي يكون امام الضوء المثار والرجوع الى الخلف بميل الى خط ٦ م
	٥ يوضع شاخص مشابه للهدف توزع عليه الاضواء ويقف الحارس على مسافة معينة وتكون حركة باتجاه الضوء المثار