

تأثير التبادل الصحيح بين فترات الحمل والراحة في تطوير التحركات الدفاعية وحائط
الصد للاعبى كرة اليد
د/ رفعت عبد اللطيف مصطفى عياد (*)

٠/١ المقدمة ومشكلة البحث

تحقيق المراكز الرياضية المتقدمة في المستوى العالى أصبح الطابع المميز للعصر
الذى نعيشه، وهذا لم يأت من فراغ وإنما جاء نتيجة طبيعية لأستخدام المعرفة والعلوم المختلفة
وكذلك أستخدام البحث العلمى في مجال التدريب الرياضى ، وتعتبر كرة اليد من الألعاب
الجماعية ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج الى إعداد متكامل حتى يستطيع اللاعب
تحمل الأعباء التي تواجهه خلال فترات المباراة ، ويجب أن يبنى التدريب في كرة اليد على
أساس الواجبات المطلوبة من اللاعبين تنفيذها وهذا لن يتحقق إلا بالتخطيط العلمى الدقيق
لمكونات حمل التدريب الرياضى .

والوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب
الرياضى المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد
بجوانبة المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضى، وذلك بهدف التطوير والأرتقاء
بالأداء والوصول لأعلى المستويات. (١٧:٥)

ويرى الباحث أن الدفاع من الجوانب الهامة في كرة اليد وهو عملية الهدف منها منع
المهاجم من أحرار هدف عن طريق إيقافه بتحركات دفاعية مناسبة أو عمل حائط صد أو قطع
الكرة، ويشير فالديموف سينيرنيكو V. Sdirenko (١٩٩٠م) إلى ان الدفاع يعتمد على
مواجهة جسم اللاعب ومحاولة إيقافه مع عدم المخاطرة للإندفاع لقطع الكرة (١٣ : ٥٧) أما
دانييل كوستنتيني Daniel Costantini (١٩٩٥م) يرى أن الدفاع يعتمد بشكل خاص على بذل
مستمر للطاقة ، وأنة يهدف الى أزعاج الهجوم للإستحواذ على الكرة (٩ : ١) .

ويرى الباحث أن تخطيط عملية التدريب طبقاً للأسس والمبادئ العلمية يتطلب التحكم
الدقيق فى مكونات حمل التدريب وبالتالي التحكم فى كثافة الحمل التدريبى التى تحدد العلاقة
بين فترات الراحة البنينة وشدة الحمل، وفترات الراحة لاتقل أهمية عن حجم الحمل وشدة فمن
خلالها يتم تطوير متطلبات الاداء المهارى.

ومما لا شك فيه ان تقنين فترات الراحة أثناء تدريب اللاعبين له أهمية كبيرة فى قدرتهم
على إستيعاب الأحمال التدريبية، وكذلك تطبيق كل من طرق التدريب المختلفة – فى الحدود
السليمة – التى تسمح بالتقدم الحيوى المطلوب لتحقيق النتائج العالية. فالضرورة الملحة لزيادة
مقادير التدريب تتطلب من المدرب الإلمام بالأساليب التى تسمح بإنجاز تلك الأحمال التى تم
تخطيطها بمستوى الاداء الصحيح، فطول فترة الراحة يجب ان تتناسب ومقدرة اللاعب نتيجة
لعملية التبادل بين الشدة والراحة. (٢ : ١٧٥)

وتخضع الألعاب الجماعية للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة، بحيث لا توجد ظروف
ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفة، لذا فإن تخطيط التدريب من اهم
الحلول، وأصبح تنظيم الراحة والأحمال التدريبية وإعادة الاستشفاء من أهم قضايا التدريب الحديث
لوصول اللاعب /الفريق إلى المستويات العالية. (١ : ١٦٥)

ويرى الباحث أن التبادل والتوافق بين عمليات بذل الجهد وفترات الراحة من العوامل
الأساسية الضرورية لوصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وعملية التدريب ككل عبارة

(*) مدرس بقسم الالعاب الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

عن استثارة واستشفاء ومن الخطأ الكبير أن يفهم المدرب أن عملية التدريب عبارة عن مجموعة من المثيرات فقط دون مراعاة فترات الراحة ، ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته للوحدات التدريبية لبعض الاندية والمنتخبات المصرية فى كرة اليد لاحظا اعتماد المدربين على الطرق التقليدية فى التدريب وعدم التنوع فى أساليب التدريب وأهمال فترات الراحة على الرغم أن فترات الراحة من مكونات حمل التدريب ، وإهمال المدربين للأساليب التدريبية الحديثة التى تعمل على تطوير الأداء البدنى وكذلك الربط بينها وبين متطلبات الأداء المهارى ولاحظ الباحث ضعف الأداء الدفاعى وخاصة عند نهاية المباراة ، وكل ماسبق دفع الباحث الى دراسة فترات الراحة وتأثيرها على التحركات الدفاعية وحائط الصد على اعتبار أن كل منهما من الأداءات المهارية الدفاعية الهامة للاعبى كرة اليد.

١/١ أهمية البحث والحاجة إليه.

١/١/١ تعتبر هذه الدراسة نموذجاً لتوجيه الباحثين فى مجال تدريب كرة اليد إلى دراسة فترات الراحة.

٢/١/١ أمكانية التعامل مع نماذج مختلفة من فترات الراحة لمعرفة أى هذه النماذج لة تأثير على متغيرات البحث.

٢/١ أهداف البحث.

يهدف هذا البحث الى معرفة تأثير استخدام التبادل الصحيح بين الحمل وفترات الراحة على تطوير التحركات الدفاعية وحائط الصد للاعبى كرة اليد.

٣/١ فروض البحث.

١/٣/١ توجد فروق دالة احصائية بين قياسات البحث.

٢/٣/١ وجود فروق معنوية بين مجموعات البحث الثلاثة فى الأختبارات البعدية.

٣/٣/١ وجود تأثير إيجابى لأحد الأساليب الثلاثة على متغيرات البحث.

٠/٢ إجراءات البحث

١/٢ منهج البحث.

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى والبعدى لثلاثة مجموعات تجريبية.

٢/٢ عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الأولى بنادى الداخلية الرياضى المشتركين ببطولة الدورى الممتاز ، والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٨ م ، وبلغ حجم العينة (١٨) لاعب للدراسة الاساسية، وتم اختيار (٩) لاعبين لأجراء الدراسات الاستطلاعية من نادى اسكو المشتركين بدورى الدرجة الأولى، وتم تقسيم عينة الدراسة الاساسية الى ثلاثة مجموعات كل مجموعة تتكون من (٦) لاعبين ، وقد قام الباحث بحساب اعتدالية عينة البحث فى المتغيرات الوصفية (السن – الطول – العمر التدريبى) وكذلك بعض متطلبات الأداء المهارى الدفاعى، ويوضح ذلك جدول رقم (١) .

جدول (١)

اعتدالية عينة البحث في المتغيرات الوصفية ومتطلبات الأداء المهارى الدفاعى
(ن = ١٨)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوصفية	السن	سنة	٢٧,٢٢	٢٦	٥,٦٧	٠,٤٤٥
	الطول	سم	١٨٠,٢	١٨٠	٥,٩٥	١,٣٠٠
	الوزن	كجم	٨١,١٧	٨٠	٦,١١	٠,٤٢٤
	العمر التدريبي	سنة	١٤,١٧	١٣,٥	٣,١٨	٠,٤٤٤
المهارية	التحركات الدفاعية	درجة	٢٤,٤٤	٢٥	١,٩٥	٠,٠٤٠
	حائط الصد	ث	١٦,٧٠	١٦,٣٨	٠,٧٥	٠,٤١٨

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث انحصرت بين (٣ ±) مما يدل على اعتدالية أفراد عينة البحث.

١/٢/٢ المجال البشرى: لاعبي الدرجة الأولى بنادى الداخلية للموسم الرياضى ٢٠١٧ / ٢٠١٨
٢/٢/٢ المجال الزمني: تم تنفيذ إجراءات البحث فى الفترة الزمنية من السبت (٢٠١٧/٧/٢٩) إلى الجمعة (٢٠١٧/٩/٢٩) وذلك على النحو التالى:

١/٢/٣/٣ الدراسة الأستطلاعية والمعاملات العلمية من السبت (٢٠١٧/٧/٢٩) إلى الاربعاء (٢٠١٧/٨/٢).

٢/٢/٣/٣ القياسات القبليّة يوم الخميس (٢٠١٧/٨/٣) والجمعة (٢٠١٧/٨/٤).

٣/٢/٣/٣ التجربة الأساسية من السبت (٢٠١٧/٨/٥) إلى الاربعاء (٢٠١٧/٩/٢٧).

٤/٢/٣/٣ القياسات البعدية يوم الخميس (٢٠١٧/٩/٢٨) والجمعة (٢٠١٧/٩/٢٩).

٣/٢/٢ المجال المكاني: تم تطبيق قياسات البحث وكافة مراحل البحث الأساسية فى الصالة المغطاة الخاصة بتدريب نادى الداخلية.

٤/٢ وسائل جمع البيانات.

١/٤/٢ المراجع والبحوث المرتبطة بالبحث.

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة والشبكة الدولية للمعلومات، وذلك لتحديد أهم الأختبارات التى تقيس التحركات الدفاعية وحائط الصد، وكذلك للتعرف على الأبحاث العربية والأجنبية المرتبطة بالدراسة

٢/٤/٢ آراء الخبراء.

قام الباحث بإجراء مجموعة من المقابلات مع الخبراء فى كرة اليد لأستطلاع آرائهم فى الاختبارات الخاصة بالتحركات الدفاعية وحائط الصد وتم تحديد الأختبارات الموضحة فى

جدول (٢)

جدول (٢)

الاختبارات المهارية الدفاعية المختارة فى كرة اليد

ملاحظات	الأختبارات	المتغيرات
	التحركات الدفاعية المتنوعة (٣ : ١٥٦) مرفق (١)	التحركات الدفاعية
	حائط صد بالوثب عاليا من الوقوف ٥ مرات (٦ : ١٧٦) مرفق (٢)	حائط الصد بالوثب عاليا

٥/٢ الخطوات التنفيذية للبحث:

١/٥/٢ الدراسة الاستطلاعية.

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية وتحديد المعاملات العلمية فى الفترة الزمنية من السبت (٢٠١٧/٧/٢٩) إلى الأربعاء (٢٠١٧/٨/٢) على عينة البحث الاستطلاعية؛ وذلك لتقنين حمل التدريب والتعرف على زمن أداء التدريبات وملامتها.

٢/٥/٢ المعاملات العلمية للأختبارات.

١/٢/٥/٢ ايجاد معامل الثبات.

لإيجاد معامل الثبات قام الباحث بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه، واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثانى، ويتضح ذلك فى الجدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى فى اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية والهجومية

الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر) الدلالة
	س	ع	س	ع	
التحركات الدفاعية المتنوعة	٢٥	٢,٢٤	٢٤,٥٦	٢,٤٦	٠,٩١١
حائط الصد بالوثب لاعلى	١٦,٦٤	٠,٧٠٤	١٦,٧١	٠,٦٧٦	٠,٩٤٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٠٢

يتضح من الجدول (٣) وجود علاقة ارتباطية بين كل من درجات العينة الاستطلاعية فى التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثانى لنفس المجموعة فى الاختبارات المهارية الدفاعية والهجومية، حيث جاءت قيم "ر" دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعزى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه.

٢/٢/٥/٢ ايجاد معامل الصدق.

تم ايجاد معامل الصدق عن طريق صدق التمايز، حيث قام الباحث باستخدام نفس نتائج الاختبارات عند ايجاد الثبات ومقارنتها بمجموعة اخرى قوامها ٩ لاعبين ناشئين من نادى اسكومن نفس المرحلة السنوية وهى تمثل المجموعة غير المميزة والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات الاداءات المهارية الدفاعية والهجومية

مستوى الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		الاختبارات البدنية
			ع	س	ع	س	
٠,٠٥	٨,٦٩	٨	٢,٢٠	١٩,٨٩	٢,٢٤	٢٥	التحركات الدفاعية المتنوعة
٠,٠٥	١٠,٣٨	٨	٠,٨١٤	١٨,٩١	٠,٧٠٤	١٦,٦٤	حائط الصد بالوثب لاعلى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦٠

يتضح من الجدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير مميزة في اختبارات الأداءات المهارية الدفاعية حيث يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الاختبارات.

٢/٥/٢ تنفيذ القياسات القبليّة.

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث يوم الخميس (٢٠١٧/٨/٣) ويوم الجمعة (٢٠١٧/٨/٤)

٣/٥/٢ تطبيق تجربة البحث الاساسية.

تم تطبيق تجربة البحث لمدة (٨) أسابيع خلال الفترة الزمنية من السبت (٢٠١٧/٨/٥) إلى الاربعاء (٢٠١٧/٩/٢٧) بواقع ٥-٧ تدريبات داخل الوحدة التدريبية خاصة بالتحركات الدفاعية أو حائط الصد أو الأثنين معا ويتراوح زمن التدريبات من ٢٠ الى ٥٠ دقيقة حيث يتم تدريب مجموعات البحث الثلاثة بأساليب تدريبية يتساوى فيها زمن الحمل التدريبي وتختلف فترات الراحة فيما بينها حيث تكون فترة الراحة للمجموعة الأولى مساوية لفترة الحمل وهي ٤٠ ثانية للتكرار الواحد إما المجموعة الثانية فتكون فترة الراحة ٢٠ ثانية والمجموعة الثالثة تكون فترة الراحة ٦٠ ثانية، ويتم إعطاء تدريبات التحركات الدفاعية في الوحدة التدريبية الأولى، وتدرجات حائط الصد في الوحدة التدريبية الثانية، وفي الوحدة التدريبية الثالثة يكون الجمع بين تدريبات التحركات الدفاعية وحائط الصد، ويستمر تطبيق التدريبات بواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعية وبذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة تدريبية تنوعت فيها التدريبات بين التحركات الدفاعية وحائط الصد ومرفق (٣) ومرفق (٤) يوضحان نموذجان للتوزيع الزمني لفترات الحمل والراحة للتدريبات المستخدمة في الاسبوع الاول والاسبوع الخامس.

٤/٥/٢ تنفيذ القياسات البعدية.

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث يوم الخميس (٢٠١٧/٩/٢٨) والجمعة (٢٠١٧/٩/٢٩)

٦/٢ المعالجات الاحصائية.

تم استخدام المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبارات - اختبار ويلكوكسون - تحليل التباين - حساب اقل فرق معنوى .

٠/٣ عرض ومناقشة النتائج

١/٣ عرض ومناقشة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث

جدول (٥)

نتائج أختبار ويلكوسون وقيمة Z ودالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى في القياسين القبلي والبعدى

المتغيرات	أنتاجة الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
التحركات الدفاعية	الرتب السالبة	٦	صفر	صفر	٢,٢٧١ -	٠,٠٢٣	٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠			
حائط الصد	الرتب السالبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٢١٤ -	٠,٠٢٧	٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٦	صفر	صفر			

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند ٠,٥ بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التحركات الدفاعية وحائط الصد وذلك في القياسين القبلي والبعدى وكانت قيم Z للتحركات الدفاعية -٢,٢٧١ ولحائط الصد -٢,٢١٤ و أقل قيم للدلالة ٠,٠٢٣ و ٠,٠٢٧ وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى .

جدول (٦)

نتائج أختبار ويلكوسون وقيمة Z ودالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية في القياسين القبلي والبعدى

المتغيرات	أنتاجة الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
التحركات الدفاعية	الرتب السالبة	٦	صفر	صفر	٢,٢١٤ -	٠,٠٢٧	٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠			
حائط الصد	الرتب السالبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٢٠٧ -	٠,٠٢٧	٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٦	صفر	صفر			

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند ٠,٥ بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التحركات الدفاعية وحائط الصد وذلك في القياسين القبلي والبعدى وكانت قيم Z للتحركات الدفاعية -٢,٢١٤ ولحائط الصد -٢,٢٠٧ و أقل قيم للدلالة ٠,٠٢٧ و ٠,٠٢٧ وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى .

جدول (٧)

نتائج أختبار ويلكوسون وقيمة Z ودالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية الثالثة في القياسين القبلي والبعدى

المتغيرات	أتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
التحركات الدفاعية	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	- ٢,٤٤٩	٠,٠١٤	٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠			
حائط الصد	الرتب السالبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	- ٢,٢٠١	٠,٠٢٨	٠,٠٥
	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر			

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند ٠,٥ بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في التحركات الدفاعية وحائط الصد وذلك في القياسين القبلي والبعدي وكانت قيم Z للتحركات الدفاعية -٢,٤٤٩ ولحائط الصد -٢,٢٠١ وأقل قيم للدلالة ٠,٠١٤ و ٠,٠٢٨ وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

يتضح من الجداول ٥، ٦، ٧ والخاصة بنتائج الاختبارات القبلي والبعدي بأن هناك فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدي في جميع متغيرات البحث ويرجع الباحث هذه الفروق الى التقنين العلمي للتدريبات المستخدمة وذلك بما يتناسب مع الفترة التدريبية والعينة والمتغيرات التي وضعت من أجلها. حيث اعتمد الباحث على المراجع العلمية الخاصة بتدريب كرة اليد في عملية التقنين. وبذلك استطاع الباحث وضع مجموعة من التدريبات أثرت تأثيرا ايجابيا على عينة البحث حيث تساهم هذه التدريبات في سرعة حركة القدمين وهي من المتطلبات الاساسية للوصول لمستوى عال في الاداءات الدفاعية، كما تساهم في اكتساب سرعة اداء التحركات الدفاعية.

وتتفق نتائج البحث مع النتائج التي توصل اليها كل من N Kawamori, GG ودراسة Haff (٢٠٠٤) ودراسة M Buchheit , C Simon , F Piquard (٢٠٠٤) ودراسة محمد محمود عبدالرحمن (٢٠٠١) ودراسة هشام محمد أنور (١٩٩٨ م) ودراسة Frietsch Matthuios (١٩٩١) من وجود تحسن في مستوى أداء اللاعبين نتيجة لتطبيق البرامج المقننة علميا والتي تحتوى على تدريبات مشابهة لأداءات اللاعبين ومواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة .

ويرجع الباحث أيضا سبب الفروق بين القياس القبلي والبعدي الى الإهتمام بمكونات حمل التدريب (الشد، والحجم، والكثافة) عند عملية التقنين حيث يشير عماد الدين عباس ابوزيد (٢٠٠٧ م) الى ان عند التخطيط للتدريب الرياضى يجب أن يكون مقننا من حيث الشدة وحجم التمرينات ، والراحة بين التمرينات حيث تمثل تلك العناصر المكونات الاساسية لما يسمى بحمل التدريب الرياضى ، الذى يعتبر القاعدة الاساسية لعملية التدريب . (٢ : ١٧٢) ، وقد ترجع هذه الفروق ايضا الى استخدام الباحث لمجموعة من التدريبات تشبه الى حد كبير ما يقوم به

اللاعب اثناء المباريات من حيث التحركات الدفاعية والمسافات والمواقف فكل ذلك يساهم في ارتفاع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية وتساعدهم على الإيفاء بمتطلبات لعبة كرة اليد التي تتميز بالسرعة والقوة وبذلك يكون اللاعب مؤهل لأداء الواجبات الحركية خلال المباراة بشكل جيد

٢ /٣ عرض ومناقشة نتائج تحليل التباين البعدى بين مجموعات البحث الثلاثة

جدول (٨)

تحليل التباين البعدى بين مجموعات البحث فى اختبار التحركات الدفاعية

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	ف
بين القياسات	٢	٥٨,٣٣	٢٩,١٧	٧,٠٩٥
داخل القياسات	١٥	٦١,٦٧	٤,١١	
المجموع	١٧	١٢٠		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ١٥ ، ومستوى ٠,٠٥ = ٣,٦٨ يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة ف المحسوبة لقياس التحركات الدفاعية لمجموعات البحث الثلاثة هي ٧,٠٩٥ وهي دالة إحصائياً مما يستدعي دراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة بالنسبة للتحركات الدفاعية.

جدول (٩)

تحليل التباين البعدى بين مجموعات البحث فى اختبار حائط الصد

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	ف
بين القياسات	٢	٣,١٩	١,٥٩	٥,٥٦
داخل القياسات	١٥	٤,٣٠	٠,٢٩	
المجموع	١٧	٧,٤٩		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ١٥ ، ومستوى ٠,٠٥ = ٣,٦٨ يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة ف المحسوبة لقياس حائط الصد لمجموعات البحث الثلاثة هي ٥,٥٦ وهي دالة إحصائياً مما يستدعي دراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة بالنسبة لحائط الصد.

توضح الجداول (٨ ، ٩) قيمة (ف) المحسوبة حيث كانت قيمة (ف) ٧,٠٩٥ فى اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة ، وكانت ٥٦,٥ فى اختبار حائط الصد مما يدل على وجود فروق معنوية بين مجموعات البحث وأن هناك تأثير للتحكم فى فترات الراحة المقننة وفقاً للأساليب العلمية وللتعرف على معنوية الفروق أستخدم الباحث قانون أقل فرق معنوى

٣ / ٣ عرض ومناقشة نتائج أقل فرق معنوى بين مجموعات البحث الثلاثة

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاثة في التحركات الدفاعية

المجموعات	س	ع	المجموعة الاولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة
المجموعة الاولى	٢٥,٨٣	٢,١٤	-	٣,٣٣	٠,٨٣
المجموعة الثانية	٢٩,١٧	١,٩٤			٤,١٧
المجموعة الثالثة	٢٥	٢			

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة في قياس التحركات الدفاعية، حيث يتضح من الجدول وجود فروق بين المجموعة الثانية والمجموعتان الاولى والثالثة لصالح المجموعة الثانية.

جدول (١١)

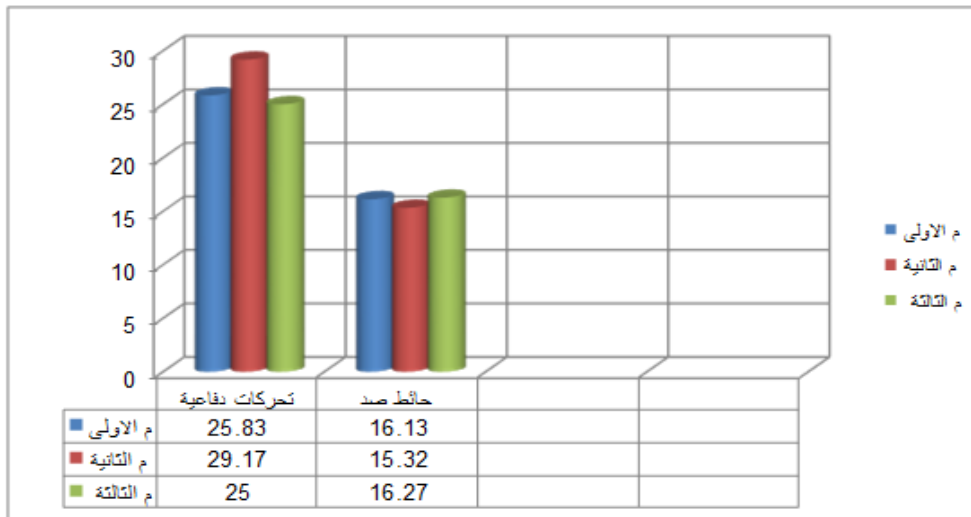
دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاثة في حائط الصد

المجموعات	س	ع	المجموعة الاولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة
المجموعة الاولى	١٦,١٣	٠,٤٥		٠,٨١	١,٤٧
المجموعة الثانية	١٥,٣٢	٠,٤١			٠,٩٦
المجموعة الثالثة	١٦,٢٧	٠,٦٩			

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة في قياس حائط الصد، حيث يتضح من الجدول وجود فروق بين المجموعة الثانية والمجموعتان الاولى والثالثة لصالح المجموعة الثانية.

شكل (١)

ترتيب مجموعات البحث الثلاثة في التحركات الدفاعية وحائط الصد



تشير نتائج الجدولين (١٠، ١١)، والشكل (١) إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الاولى والمجموعة الثانية لصالح المجموعة الثانية وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة لصالح المجموعة الثانية، وأيضاً توجد فروق دلالة إحصائية بين المجموعة الاولى والمجموعة الثالثة لصالح المجموعة الاولى حيث المتوسط

الحسابى الافضل من ناحية زمن الأداء ، وبالمقارنة بين مجموعات البحث الثلاثة نلاحظ أن المجموعة الثانية حققت افضل متوسط حسابى بين المجموعات الثلاثة وتأتى المجموعة الأولى بعدها ثم المجموعة الثالثة ، وبناء على ماسبق يرى الباحث ان هناك تفوق للمجموعة الثانية في إختبار التحركات الدفاعية وإختبار حائط الصد والتي اتبعت الاسلوب التدريبيى (٤٠ ث حمل – ٢٠ ث راحة) ، ثم يأتى في المرتبة الثانية المجموعة الاولى التي اتبعت الاسلوب التدريبيى (٤٠ ث حمل – ٤٠ ثانية راحة) وأخيراً تأتى المجموعة الثالثة فى المرتبة الأخيرة والتي اتبعت الاسلوب التدريبيى (٤٠ ث حمل – ٦٠ ث راحة) .

يرى الباحث أن التحركات الدفاعية من اهم متطلبات الاداء الدفاعى فى كرة اليد وبالتالي لا يمكن تجاهله بالنسبة لناشئى كرة اليد، بل من الضروري الاهتمام به إذا ما أردنا تحقيق مستويات أو نتائج رياضية طيبة سواء على المستوى المحلى أو الدولي. والتحركات الدفاعية عبارة عن تحركات الية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة، وتهدف الى منع أكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعد فى تنفيذ التصور الهجومى لة ولفريقة. (٤ : ٢٢) وتعتبر سرعة التحرك الدفاعى جانبا من أهم المهارات الدفاعية والتي تمكن المدافع من المقابلة للمهاجم المستحوذ على الكرة لمحاولة منعة من الاداءات المهارية الهجومية، وتتوقف الاداءات المهارية الدفاعية الاخرى على سرعة الاداء للتحرك الدفاعى (٨ : ١٣٩)

ويتفق ذلك مع ما اشار الية منير جرجس ابراهيم ١٩٩٠م الى أهمية التحرك الدفاعى، حيث يهدف لمحاولة منع حصول المهاجم على مميزات هجومية تساعد على تنفيذ الخطط، ويجب أن يكون تحرك المدافع بصفة مستمرة فى مكان بين المهاجم وحارس المرمى حتى يغلظ طريق المرمى. (٧ : ٢٧٩)

ويرى الباحث ان حائط الصد من المهارات التي تتطلب قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ليتمكن اللاعب من الوثب لاقصى مسافة عمودية، كذلك عمل عضلات الذراعين حتى يمكن خلالها أداء حائط الصد، ويتطلب نجاح هذه المهارة التوافق لصد الكرة فى اتجاة خط السير الى جانب الرشاقة

ويرجع الباحث تفوق المجموعة الثانية على المجموتين الاولى والثالثة فى إختبار التحرك الدفاعى وأختبار حائط الصد الى ملائمة الاسلوب التدريبيى المستخدم فى هذه المجموعة والتدريبات المقننة وطريقة أدائها وتكراراتها الامر الذى ساعد على تتطور قدرات اللاعبين ، هذا بالاضافة الى كون التدريبات تشبة فى أداءها ما يحدث أثناء المباراة فاللاعب كثيرا ما يودى حركات دفاعية متكررة ثم ينطلق لأداء هجوم خاطف أو يعود اللاعب الى المنطقة الدفاعية لأداء المتطلبات الدفاعية مثل حائط الصد ، وكذلك يرجع سبب تقدم مستوى المجموعة الثانية على باقى المجاميع الى كمية الراحة القليلة قياسيا لزمان الحمل حيث ساهم هذا الاسلوب فى تطوير قابلية اللاعبين على الاداء الدفاعى ، و كرة اليد من الالعب التي تعتمد فى متطلبات ادائها على الاداء الاقل من الاقصى والذى يمتد لفترات طويلة نسبيا معتمدا بذلك على تكيف القلب والجهاز الدورى التنفسى وكذلك التكرارات الكثيرة التي ساعدت الى حد ما فى تطوير قدرة اللاعبين على المحافظة على مستوى الاداء الفنى .

٠/٤ الاستنتاجات

١/ ٥ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قياسات الاداءات المهارية الدفاعية (التحركات الدفاعية، حائط الصد) مما يدل على أن هناك تأثير إيجابى للأساليب المستخدمة فى تدريب مجموعات البحث.

٢/ ٥ الاسلوب التدريبيى (٤٠ ثانية حمل بدنى – ٢٠ ثانية راحة) أسلوب مناسب لتطوير التحركات الدفاعية وحائط الصد.

٥/٠ التوصيات

- ١/٥ تقنين مكونات حمل التدريب حتى تتناسب مع الأداء المهارى.
- ٢/٥ استخدام الأسلوب التدريبي زمن الراحة نصف زمن الحمل لتطوير التحركات الدفاعية وحائط الصد.
- ٣/٥ استخدام تدريبات مشابهة لتحركات المنافسات لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات
- ٤/٥ إجراء دراسات مشابهة على اساليب تدريبية أخرى لتطوير العملية التدريبية.

المراجع

- ١- على فهمي البيك، عماد الدين عباس ابوزيد (٢٠٠٣): المدرب الرياضى فى الالعاب الجماعية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢- عماد الدين عباس ابوزيد (٢٠٠٧): التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية) نظريات- تطبيقات) ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٣- كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى مرسى، عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباريات فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤- كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس ابوزيد، سامي محمد على (١٩٩٩): الدفاع فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون (١٩٩٨): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- محمد محمود عبدالرجمن (٢٠٠١): تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية على مستوى بعض الاداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة الي، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- منير جرجس إبراهيم (١٩٩٠): كرة اليد للجميع، دار الفكر العربى، القاهرة
- ٨- هشام محمد أنور (١٩٩٨) : تطوير سرعة الأداء المهارى لناشئ كرة اليد كمدافع ومهاجم فردى ، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- ٩- Daniel Costantine. (1995): recher chesur “les defenses actives “symposInd, entraineur I.H.F le Cairo, Egypt.
- ١٠- Frietsch Matthuios, Shneidurt Bernad (1991): traing gskong veillibich, d. kader bereindes badisheen handball- verbandesl. Fologe theerie and pzaxis.
- ١١- M Buchheit, C Simon, F Piquard (2004): Effects of increased training load on vagal-related indexes of heart rate variability a novel sleep approach. - American Journal of. Am Physiological Soc
- ١٢- N Kawamori, GG Haff (2004): The optimal training load for the development of muscular power. The

Journal of strength & Conditioning -
journals.lww.com

V. Sidirenko (1990): la defense montee aggressive Euro- -۱۳
3 ./handball, france, No2