



## أثر استخدام تمارينات الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعب كرة اليد بأعمار (12- 13)

م. م. علاء محمد جاسم كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية  
alaamuhammad@yahoo.com

م. م. حسن نوري طارش كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية  
[Hasan\\_hero2002@yahoo.com](mailto:Hasan_hero2002@yahoo.com)

### الملخص

تعد لعبة كرة اليد من اكثر الالعاب الجماعية ممارسة في العالم واستطاعت ان تأخذ مكانتها وشعبيتها عالميا ولعبة كرة اليد تشتمل على العديد من المهارات الاساسية الفردية لممارسة اللعبة منها مهارات هجومية ودفاعية واتقان هذه المهارات يتطلب مستوى عاليا من اللياقة البدنية في اتقان المهارة الخاصة في لعبة كرة اليد ومن هذه العناصر الرشاقة والتي تعتبر احدى اهم العناصر التي يحتاجها لاعب كرة اليد وكانت عينة الدراسة تشمل (16) لاعب يمثلون المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد للموسم 2014-2015 لذا تبرز اهمية البحث في اثر استخدام تمارينات الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعب كرة اليد بأعمار (12- 13) سنة وتنبثق مشكلة البحث بوجود ضعف واضح في تدريب صفة الرشاقة اذ اعتاد المدربون تدريبها بالطرق التقليدية والمألوفة بعيدا عن استخدام الطرق الحديثة واعتبار الرشاقة هي عامل مهم في اعداد اللاعبين اما هدف الدراسة التعرف على اثر تمارينات الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد لدى عينة البحث وبالنسبة لفرض البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على التحركات الدفاعية الفردية ولصالح الاختبار البعدي. واستنتجت الدراسة لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحثان تأثير ايجابي في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعب كرة اليد الاشبال , واوصت الدراسة بضرورة التركيز على تمارينات الرشاقة لما له من تأثير في المهارات الاساسية وخاصة الدفاع بكرة اليد .

الكلمات المفتاحية (الرشاقة , كرة يد)

## The effect of using agility exercises in the development of individual defensive moves for handball players aged (12-13)

M. M. Alaa Mohammed Jassim. College Physical Education /  
Mustansiriya University

M. M. Hasan noori T. College Physical Education /  
Mustansiriya University

[Hasan\\_hero2002@yahoo.com](mailto:Hasan_hero2002@yahoo.com)  
alaamuhammad@yahoo.com

Research Summary



The game handball from more collective Games practice in the world and was able to take its place and its popularity worldwide and the game of handball include many of the basic individual skills of playing the game, including offensive and defensive mastering these skills skills requires a high level of fitness in mastering your skill in the game of handball One of these fitness elements and which is one of the most important elements needed by the handball player and was the study sample included 16 players from the National Center for the care of sports talent Hand reel for the season 2014-2015 therefore highlights the importance of research in the effect of using the exercises agility in the development moves the defense of individual football players Hand aged (12-13 years) and emerge research problem the existence of obvious weakness in the training recipe agility as accustomed instructors trained by traditional methods and the familiar away from the use of modern methods and to consider the fitness is an important factor in the preparation of the players either objective of the study to identify the impact of exercises agility in the development of defensive moves individual handball in a sample search and search for the imposition of the existence of significant differences between pre and post tests on individual defensive moves and in favor of the post test. The study concluded agility exercises for the stomach by researchers positively influence the development of defensive moves for individual handball players Cubs, the study recommended a focus on agility exercises because of its impact on the development of basic skills, especially defense handball.

## 1 – التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يزداد الاهتمام بلعبة كرة اليد في جميع بلدان العالم المتطورة منها والنامية ونظرا لما تحنله وتحظى به هذه اللعبة من مكانة لدى الجميع وان تطور هذه اللعبة لم يات بشكل فجائي وانما اتى عن طريق تطور العلوم الرياضية التي تساعد على رفع المستوى الرياضي بشكل علمي حيث اجريت بحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم واساسي في تطوير مستوى اللاعبين .واخذت الدول تبذل جهودا كبيرة لتوفير التسهيلات التي تعمل على الارتقاء بهذه اللعبة لمختلف الفئات العمرية وتعد لعبة كرة اليد من أكثر الألعاب الجماعية ممارسة في العالم واستطاعت ان تاخذ مكانتها وشعبيتها عالميا ولعبة كرة اليد تشتمل على العديد من المهارات الاساسية الفردية لممارسة اللعبة واتقانها وتقسيم المهارات الاساسية الى مهارات هجومية ودفاعية ومهارات حارس المرمى واتقان هذه المهارات يتطلب مستوى عاليا من اللياقة البدنية في اتقان المهارة الخاصة في لعبة كرة اليد ومن هذه العناصر الرشاقة والتي تعتبر احدى اهم العناصر البدنية التي يحتاجها لاعب كرة اليد , والتي دعمت مهارات اللعبة الدفاعية والهجومية بشكل تجلى من خلال ما وصلت اليه المنافسة من مستوى ولفترة قريبة جداً ,

وتعتبر الرشاقة من العناصر البدنية المركبة , حيث تتضمن العديد من العناصر البدنية الأخرى منها " التوازن , الدقة , السرعة , التوافق الحركي " كل هذه العناصر مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب في

جميع مهارات الاساسية بكرة اليد وخصوصاً في المهارات الدفاعية حيث يحتاج اللاعب الى التغطية والرجوع للأمام والخلف والتحرك الى الجانب لملازمة اللاعب المهاجم ومنعه من التصويب على المرمى وهذا يحتاج من اللاعب الرشاقة في تحركاتها ليستطيع تغطية منطقتة الدفاعية بشكل جيد . ومن هنا تأتي أهمية البحث وهو وضع تمرينات خاصة بالرشاقة لتطوير التحركات الفردية الدفاعية .

من خلال خبرة الباحثان المتواضعة ومتابعتهما التدريبية لتدريب الفئات العمرية بكرة اليد لاحظوا وجود ضعف واضح في تدريب صفة الرشاقة اذ اعتاد المدربون في تدريبهم بالطرق التقليدية والمألوفة بعيدا عن استخدام الطرق الحديثة ولاعتبار الرشاقة عامل مهم في اعداد اللاعبين شأنها شأن بقية القدرات والصفات البدنية لذا ارتاء الباحثان اعداد مجموعة تمرينات خاصة للرشاقة لتطوير التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد و عليه تم تحديد مشكلة البحث.

ويهدف الباحث الى اعداد تمرينات خاصة للرشاقة لتطوير التحركات الدفاعية الفردية لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (12-13) سنة والتعرف على أثر تمرينات الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد لدى عينة البحث .

## 2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1- منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدى وذلك لملائمة طبيعة المشكلة.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

بلغ مجتمع البحث (45) لاعبا وقد قام الباحثان باختيار عينة تمثل مجتمع الاصل تمثيلا دقيقا وهم لاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد للموسم (2014) – (2015) وتم اختيار العينة بطريقة عمدية اذ تم سحب (16) لاعبا . واستبعاد (24) لاعبا مما تجاوزا عمارهم السن القانونية والمحددة في البحث وبنسبة (35,55). ان اختيار الباحث للمجموعة البحث يعود للأسباب التالية :

1- أن افراد العينة يمثلون مجتمع البحث اصدق تمثيل 2- ضمان تواجد العينة لأداء الاختبارات عليها 3- ضمان تنفيذ العينة لمفردات المنهج التجريبي 4- ضمان الاشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة من قبل الباحث .

جدول (1) يمثل تجانس العينة

المتغير	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	16	159,3	8,072	0,774 =
الوزن(الكتلة)	كغم	16	52,44	10,985	0,349 =
العمر الزمني	سنة	16	12,812	0,403	1,772 =
العمر التدريبي	سنة	16	2,187	0,403	1,772

يلاحظ من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات المشار إليها في الجدول كانت محصورة بين ( 3+ ) مما يدل على تجانس عينة البحث فيها جميعها، وإنهم ضمن المنحنى الطبيعي للتوزيع .

### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العربية والأجنبية. 2- الاختبارات المستخدمة . 3- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات. 4- الوسائل الإحصائية .



## 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

- 1- حاسبة الكترونية نوع (dell) . 2- صفارة نوع دولفين عدد (2). 3- سلم ارضي عدد (2) . 4- شواخص عدد (15) .

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية

### 2-4-1تحديد وترشيح الاختبارات قيد البحث

اختار الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية التي تخص الرشاقة واختبارات المهارات الدفاعية الفردية لتكون مؤشرا لقياس مدى تطور الرشاقة والمهارات الدفاعية الفردية لدى عينة البحث بعد تنفيذ تمارين الرشاقة . حيث استعان الباحثان بمجموعة من الخبراء من اختصاص في لعبة كرة اليد في تحديد اختبارات البحث عن طريق استمارة استبيان وتحديد الاختبارات المناسبة لعينة البحث كما موضح في الملحق (1,2) .

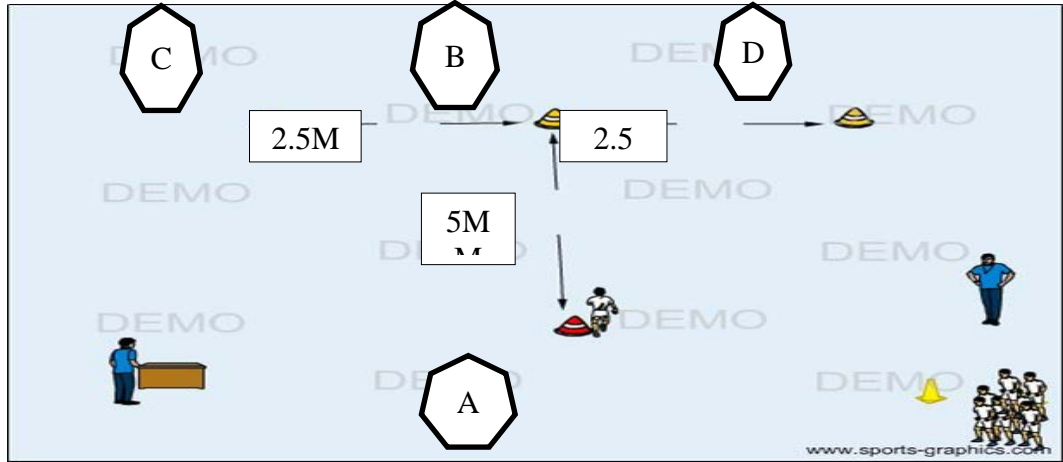
### 2-4-1-1 اختبار ( T ) للرشاقة(10:71-72)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات : ارضية مسطحة غير زلقة, (4) أقماع, ساعة إيقاف, شريط قياس.  
طريقة الاداء :

1. عند سماع الاشارة يبدأ حساب الوقت ويركض اللاعب الى الأمام مسافة (5م) أو باتجاه القمع (B) ويلمس القمع باليد اليمنى .
  2. يركض اللاعب الى الجانب بخطوات جانبية (انزلاق جانبي ) الى اليسار مسافة ( 2.5M) باتجاه القمع (C) ليلمس القمع باليد اليسرى .
  3. يركض اللاعب الى الجانب الايمن بخطوات جانبية ( انزلاق جانبي ) مسافة (5M) باتجاه القمع (D) ليلمس القمع باليد اليمنى .
  4. يركض اللاعب مرة اخرى الى الجانب الايسر بخطوات جانبية مسافة ( 2.5م) أو باتجاه القمع ( B) ليلمس القمع في الوسط باليد اليسرى .
  5. يركض اللاعب الى الخلف بخطوات خلفية ليمر على القمع الذي بدأ منه باتجاه (A) وعندها يتم إيقاف الساعة ( الوقت ) كما موضح في الشكل (1).
- أحتساب الدرجات :

1. يحتسب الزمن من لحظة الانطلاق عند سماع الاشارة حتى انهاء المراحل جميعها والمرور بالقمع الذي انطلق منه اللاعب ويحسب الزمن بالثانية مقربا الى أقرب ( 0.1 ) ثانية .
2. يعطى اللاعب محاولتين ويحتسب افضل محاولة أو أقل زمن مع مراعاة اعطاء راحة تامة بين المحاولتين .



### 2-1-4-2 اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف (219:12).

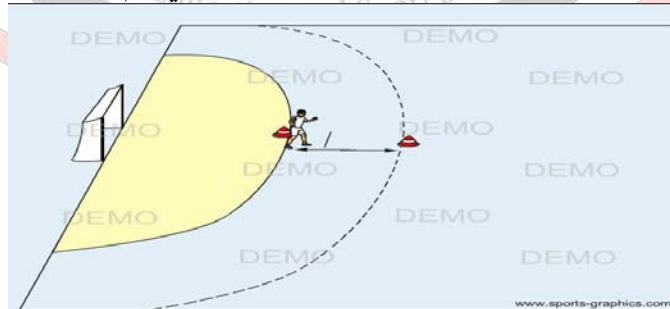
الغرض من الاختبار : قياس سرعة اداء التحركات الدفاعية للأمام وللخلف  
الادوات : ملعب كرة يد , شريط لاصق , ساعة ايقاف , شريط قياس .

مواصفات الاداء : تثبت علامتان بالشريط اللاصق , احدهما على خط ال6 امتار , والثانية تقابلها تماما – على خط ال9 امتار . يقف اللاعب ( المختبر ) فوق العلامة عند خط ال6 امتار , وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية ) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية للأمام للوصول الى العلامة المقابلة على خط ال9 امتار , ثم العودة مرة اخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهر للوصول الى نقطة البداية , وهكذا يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة 15 ثانية .

شروط الاداء :

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين ( قصيرة , وسريعة ومتلاحقة ) وشكل الذراعين واليدين والجذع .
- 2- يجب الوصول للنقاط المرسومة عند خطي ال6 , وال9 امتار وملامستها بالقدمين , والتحرك كما هو الشكل .
- 3- على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطى اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .
- 4- أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الاختبار : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة 15 ثانية .



شكل (2) اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف

### 2-1-4-3 اختبار التحركات الدفاعية للجانبين (220:12).

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانبين .

الادوات : ملعب كرة يد , شريط لاصق , ساعة إيقاف .

مواصفات الاداء : تثبت علامتان بالشريط اللاصق على خط ال6 امتار ( أ , ب ) المسافة بينهما 300سم , يقف اللاعب (المختبر) فوق العلامة أ وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية ) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية جانبية للوصول الى العلامة ب , ثم العودة مرة اخرى عن طريق التحركات الجانبية ايضا للوصول الى النقطة أ , وهكذا يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة 15 ثانية شكل (2) .

شروط الاداء :

1- حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين ( عدم تقاطعهما )

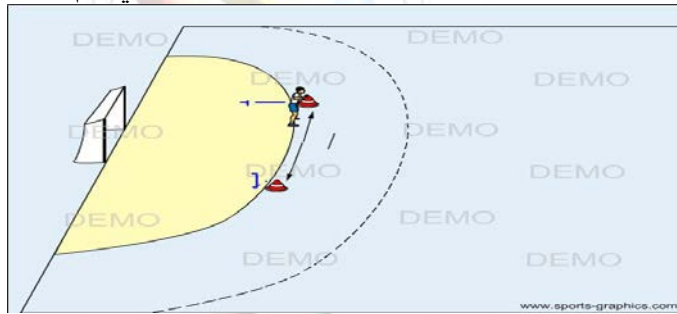
وشكل الذراعين واليدين والجذع .

2- يجب الوصول للنقاط المرسومة ( أ , ب ) وملامستها بالقدمين , والتحرك كما هو بالشكل .

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

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

تسجيل الدرجات : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ال 15 ثانية .



شكل (3) اختبار التحركات الدفاعية للجانبين

2-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على ( 6 ) لاعبين من خارج عينة البحث يوم الجمعة المصادف 11/7/2014 في الساعة ( 10:00 ) صباحا , للتأكد من الادوات المستخدمة ولطريقة اجراء الاختبارات وتجنب المشاكل والاطء التي قد تصادفنا في التجربة الرئيسية والاختبارات .

2-6 تجربة البحث الميدانية :

2-6-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعة البحث التجريبية البالغ عددهم (16) لاعب يوم الجمعة المصادف 14/11/2014 في الساعة العاشرة صباحا , اجريت الاختبارات جميعها في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية / وزارة الشباب والرياضة , قبل البدء في تنفيذ الاختبارات قام الباحثان بشرح مفصل للاختبار وتوضيح اهمية الاختبارات وضرورة ان يبذل اللاعب قصاري جهده .

2-6-2 التمرينات الخاصة بالرشاقة

قام الباحثان بأعداد تمرينات خاصة بالرشاقة(ملحق 2,1) على وفق متطلبات الفعالية واحتوى على مجموعة من التمرينات التي راعي بها التدرج من السهولة الى الصعوبة بالتمرين معتمدا في ذلك على المصادر العلمية(15:202). وعلى الخبرة الميدانية للباحثان كمدربين للفئات العمرية في هذا المجال وبمتابعتها للعبة كرة اليد من حيث القدرات البدنية والمهارات الحركية وما توصل اليه من نتائج اجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات القبلية حيث تم تطبيق تدريبات الرشاقة لمدة (8) اسابيع بواقع (24)



وحدة تدريبية والتي بدأت من يوم السبت المصادف 2014/11/15 ولغاية 2015 /1/9 , وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع (السبت , الاثنين , الاربعاء) وراعى الباحثان ان تكون التمرينات في مستوى قدرات الاشبال (12- 13) سنة حيث قام الباحثان بإدخال التمرينات المعدة بداية القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية حيث كان مجموع التمرينات (6) تمارين موزعة على ثلاث تمارين في كل وحدة تدريبية وقام الباحثان بإعطاء التمارين في الاسبوع الاول بشكل تعريفي حيث ان التمارين باستخدام السلم الارضي يكون اتقانها معقد ويصعب نوعا ما اتقانها بشكل جيد نفذت التمارين بشدة من 95% - 100% باستثناء الاسبوع الاول وكان وقت التمارين المعدة خلال الوحدة التدريبية هي من (20-25) دقيقة من الجزء الرئيسي البالغ (70) دقيقة . من الوقت الكلي للوحدة التدريبية (120) دقيقة .

### 2-6-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في يوم السبت المصادف 2015 /1 /10 وفي تمام الساعة (10) العاشرة صباحاً. وحرص الباحثان على تهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان والأدوات اللازمة .

### 2-7 الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (21V) ،

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض نتائج اختبار الرشاقة واختبار الدفاع للأمام والخلف وللجانبيين القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

#### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الرشاقة , التحرك الدفاعي للأمام والخلف , وللجانبيين

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة T المحتسبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة المعنوية
		ع	س	ع	س			
اختبار T للرشاقة	ثانية	9,741	0,122	8,115	0,132	62,254	0,000	دال
اختبار التحركات الدفاعية امام وللخلف	عدد	9,8750	1,204	11,750	1,000	-10,434	0,000	دال
اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	عدد	12,187	1,046	15,312	0,873	-9,190	0,000	دال

ن=16 درجة الحرية (ن-1) = 15 مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي لأختبار T للرشاقة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ( 9,741 ) وبانحراف معياري (0,12) اما في الاختبار البعدى فكانت ( 8,115 ) وبانحراف معياري (0,132) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة التي كانت (62,254) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15) البالغة (0,000) التي هي أصغر من (0,05) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. اما في اختبار التحركات الدفاعية امام وللخلف قد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9,875) وبانحراف معياري (1,204) اما في الاختبار البعدى فبلغ الوسط الحسابي (11,750) وبانحراف معياري ( 1,043 ) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة التي كانت (-10,434) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15) البالغة (0,000) التي هي أصغر من (0,05) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. اما في اختبار التحركات الدفاعية



للجانبيين قد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12,187) وبانحراف معياري (1,046) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (15,312) وبانحراف معياري (0,873) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة التي كانت (-9,190) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15) البالغة (0,000) التي هي اصغر من (0,05) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

### 2-3 مناقشة النتائج

يلحظ في الجدول نفسه فروق الأوساط بين نتائج الاختبارات القبالية - البعدية للعينة التجريبية في الاختبارات المبحوثة, إذ ظهرت نتائج الفروق معنوية أي إن التمرينات المطبقة كان لها تأثير إيجابي في تحسن مستوى العينة لصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق إلى تأثير التمرينات المعدة من قبل الباحثان أذ أن طبيعة التمرينات المستخدمة كانت متنوعة ومختلفة وذات اثر فعال في تطوير الرشاقة والتحركات الدفاعية الفردية ويؤكد ( ابو العلا عبد الفتاح, 1997) انه ينبغي العمل عند تنمية الرشاقة اكساب اللاعب عدد كبير من التمرينات المختلفة والمتنوعة من خلال التدريب الرياضي لضمان مقدرة اللاعب على اداء المهارات بسرعات عالية وتوافق كبير وتغيير الاتجاه على ان ترتبط في شكل مركب خلال التدريبات مع النشاط التخصصي(1:78). وهذا ما بينه (كمال درويش, 1999) " ان نجاح اللاعب في اداء أي مهارة دفاعية كأحد الواجبات الدفاعية الاساسية يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بصفة او صفات بدنية تسهم في اداء تلك المهارة بصورة صحيحة حيث ان التحركات الدفاعية المختلفة تتطلب ضرورة تمتع اللاعب بدرجة عالية من الرشاقة(12:149). ويرى الباحثان ان الرشاقة هي القدرة على تغيير دقة التوجيه وبسرعة في لحظة التحرك السريع وهي من الضروريات لنجاح لاعب كرة اليد وخاصة في الدفاع أذ أن هذا التغيير المفاجئ في اتجاه اللف والجري السريع لتغطية اللاعب المهاجم او تغطية زميله المدافع والتحرك للأمام والخلف هي ببساطة مثال للرشاقة. اذ يؤكد (ايد وحسام 2011) " في ان تنمية الرشاقة الخاصة تتم عن طريق ممارسة المهارات الاساسية للألعاب بأشكال مركبة وتوافق وبشكل اكثر صعوبة وتمرينات معاكسة لتنشيط وتدريب المجموعات العضلية المقابلة وبذلك ينشط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة(5:60) ويعزو الباحثان هذا التطور والفروق بين الاختبار اقبلي والبعدي الى استخدام السلم الارضي بسرعة واتزان بين حركات الذراعين والرجلين وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيت الصحيح واحساسه بالاتجاهات والمسافات وكذلك تغيير السرعات كما ان التمارين المستخدمة كانت متشابهة مع طبيعة رشاقة الاداء المهاري للدفاع الفردي مما ادى الى تحسين رشاقة التحركات الدفاعية الفردية. " حيث ان الرشاقة تسهم في قيام اللاعب بالواجبات الدفاعية في توقيت وزمن يسمح باتقان الاداء الى درجة الدقة المطلوبة او اقل زمن ممكن من لحظة تغير الموقف الى اللحظة التي يبدأ فيها اللاعب بالاستجابة(12:156).

### 4-الخاتمة

من خلال عرض وتحليل النتائج التي اجراها الباحثان ومناقشتها توصل الى ان لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحثان تأثير ايجابي في تطور الرشاقة للاعب كرة اليد ولتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحثان تأثير ايجابي في تطور التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد .  
في اطار الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان الى ضرورة تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث للفئات العمرية اشبال - ناشئين لتأثيرها في تطوير رشاقة التحركات الدفاعية الفردية وضرورة اهتمام المدربين بإدخاله تمرينات الرشاقة في وحداتهم التدريبية وضمن منهجهم التدريبي العام وضرورة في اهتمام المدربين في تطوير الرشاقة لما لها من تأثير في المهارات الاساسية بكرة اليد وخاصة التحركات الدفاعية الفردية واجراء بحوث ودراسات مشابهة لهذا الدراسة على متغيرات بدنية ومهارية اخرى لفئات عمرية مختلفة .





### المصادر العربية والاجنبية

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجيا , ط1. ( القاهرة , دار الفكر العربي , 1997 ).
- 2- أحمد خميس: تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (19-17) سنة بكرة اليد, أطروحة دكتوراه غير منشورة, ( جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2009).
- 3- أحمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية , ط2, (بغداد, مكتب دار السلام, 2004)
- 4- اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي , ط1 . ( الاسكندرية , دار الوفاء للنشر والطبع , 2008 )
- 5- اياد حميد وحسام محمد : اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي . ( جامعة ديالى , المطبعة المركزية , 2011).
- 6- خليل اسماعيل عباس. مراحل الدفاع بكرة اليد واثرها على نتائج فرق دوري اندية الدرجة الاولى في العراق, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة البصرة, 1988.
- 7- صبحي احمد قبلان : كرة اليد ( مهارات – تدريب – تدريبات – اصابات ) , ط1. (عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2012) .
- 8- ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ كرة اليد, (الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 2001).
- 9- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي – نظريات تطبيقات , ط9. (الاسكندرية , دار المعارف , 1999).
- 10- علاء محمد جاسم :تأثير تمرينات مركبة (بدنية –مهارية ) لتنمية القوة الخاصة والرشاقة ودقة بعض انواع التصويب لدى لاعبي كرة اليد باعمار (13-14) سنة, رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة المستنصرية ,كلية التربية الرياضية , 2014.
- 11- فاطمة عبد مالح وآخرون : التدريب الرياضي , ط1. ( عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2010).
- 12- كمال درويش وآخرون : الدفاع بكرة اليد , ط1 ( القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999) .
- 13- ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية , ( القاهرة, دارا لفكر العربي , 1997).
- 14- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث , تخطيط, تطبيق , قيادة. (القاهرة , دارالفكر العربي , 1998).
- 15- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث, تخطيط, وتطبيق , قيادة, ط2 (القاهرة , دار الفكر العربي , 2001).
- 16- منير جرجس و(آخرون). كرة اليد بين النظرية والتطبيق, الاسكندرية: دار بورسعيد للطباعة, 1978.
- 17- جميل قاسم واحمد خميس : موسوعة كرة اليد العالمية , ط1 (بغداد, دار الكتاب العربي , 2011).

18-Souhail Hermassi, et al; Relationship between agility T- test and physical fitness measures as indicators of performance in elite adolescent handball players, I, cnopty No5, 2011

19-Rajesh Vaidhya and Ravindera pal training coaching sports new Delhi 2008.



20-Farrowd , el al ; The development of a test of reactive agility for netball a new methodology in junior soccer players j strength., cond Res, 23 2241 – 2249, 2009.

## الملاحق الملحق (1)

استمارة استطلاع آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة ..

يروم الباحثان الإفادة من خبرتكم العلمية بغية دعم بحثه الموسوم بـ.

(اثر استخدام تمارين الرشاقة في تطوير التحركات الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد بأعمار (12-13) سنة)

ونظرا لمكانتكم وخبرتكم العلمية في هذا المجال ،يرجى من سيادتكم بيان الرأي في الاختبارات الملائمة لموضوع البحث من خلال وضع إشارة (√) أمام أحد الاختبارات لكل صفة بدنية ومهارية ،أو اقتراح آخر ترونه ملائم لتحقيق غرض الدراسة .

شاكرا" تعاونكم خدمة للحركة العلمية الرياضية .....مع التقدير

الباحثان

أسم الخبير :  
اللقب العلمي:  
الاختصاص :  
مكان العمل :  
التاريخ :  
التوقيع :

الاختبارات	الإشارة √
<b>اختبارات الرشاقة</b>	
اختبار (سيمو) للرشاقة	( )
اختبار التحرك الامامي والخلفي - بميل -	( )
اختبار (T) للرشاقة	( )
<b>اختبارات الدفاعية الفردية بكرة اليد</b>	
اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	( )
اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	( )
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	( )
اختبار التحركات الدفاعية للامام وللخلف بميل	( )
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	( )



## الملحق (2)

أسماء الخبراء الذين أستعان الباحث بهم في تحديد اختبارات البحث

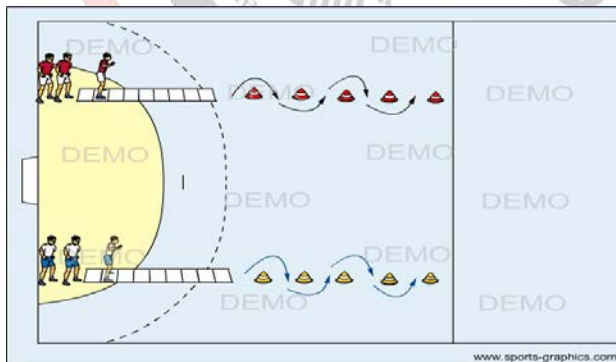
ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	أ.د محمد عبد الحسن	خبير في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية	تدريب رياضي /ساحة وميدان
2	أ.د احمد عريبي عودة	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية	علم النفس/كرة يد
3	م . حردان عزيز سلمان	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية	اختبارات /كرة يد
4	م.م يعقوب يوسف عبد الزهرة	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية	تعلم حركي / كرة يد
5	م.م حيدر غازي عزيز	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية	تدريب رياضي / كرة يد

## ملحق (3) منهاج تمرينات الرشاقة

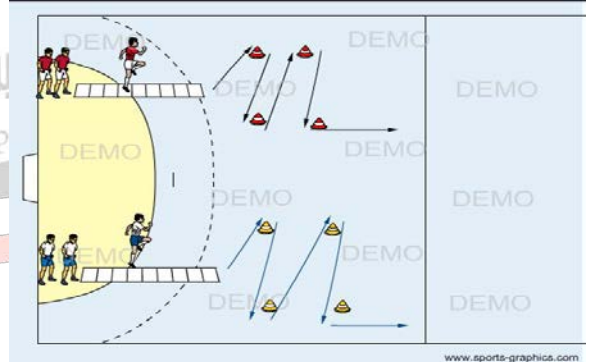
الاسابيع	اسم التمرين	التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	شدة التمرين	الملاحظات
الاسبوع الاول والثاني	التمرين الاول : رفع ركبة فوق السلم الارضي وبعد الانتهاء عمل تحركات جانبية بين الشواخص . التمرين الثاني : فتح وضم الساقين فوق السلم الارضي وبعد الانتهاء عمل ركض متعرج بين الشواخص . التمرين الثالث : الوقوف جانب السلم وعمل دخول وخروج والالتفاف بين الشواخص للأمام والى الخلف . التمرين الرابع: الوثب بالقدمين معا في الفتحة الاولى للسلم ثم الوثب مع وضع قدم بكل فتحة للسلم وبعد الانتهاء عمل تحركات جانبية والانطلاق الى الامام وهكذا . التمرين الخامس : حركات جانبية سريعة على السلم الارضي وبعد الانتهاء عمل تحركات جانبية والانطلاق بشكل قطري للشواخص وهكذا . التمرين السادس : عمل تقاطع بشكل	6	2		قصوي	
		6	2			
		6	2			
		6	2			
		6	2	60 ثانية		
		6	2			

					جانبي على السلم الارضي وبعد الانتهاء الانطلاق الى الشاخص الاول ثم الرجوع الى الخلف ثم الانطلاق مرة اخرى الشاخص البعيد .	
	قصوي	60 ثانية	2	7	تكرار تمارين الاسبوع الاول - والثاني	الاسبوع الثالث والرابع
	قصوي	70 ثانية	3	7	تكرار تمارين الاسبوع الاول - والثاني	الاسبوع الخامس والسادس
	قصوي	90 ثانية	3	8	تكرار تمارين الاسبوع الاول - والثاني	الاسبوع السابع والثامن

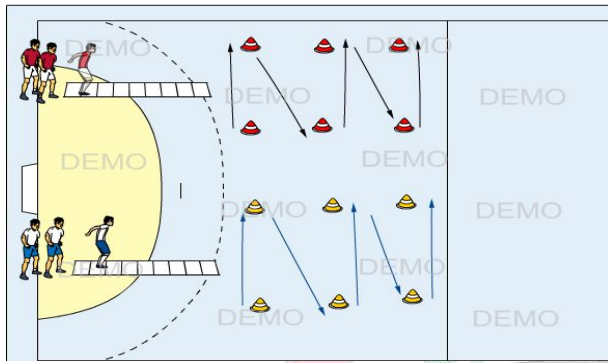
## ملحق (4) اشكال التمرينات



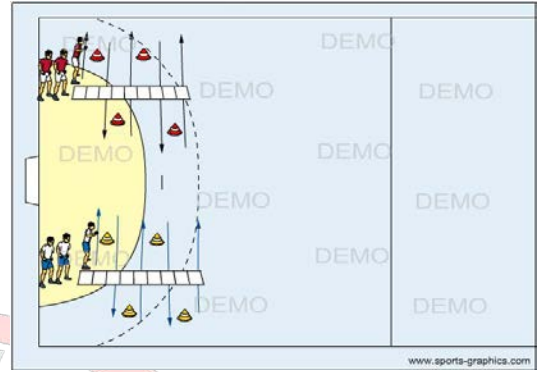
التمرين الثاني



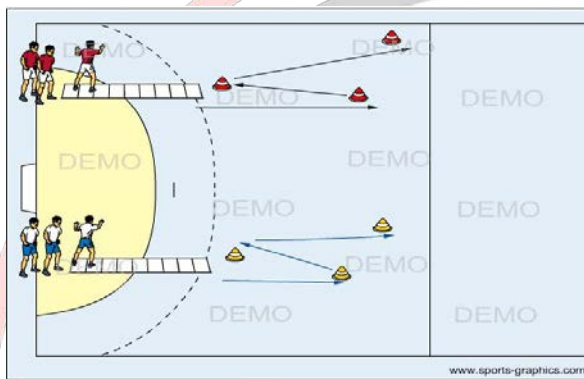
التمرين الاول



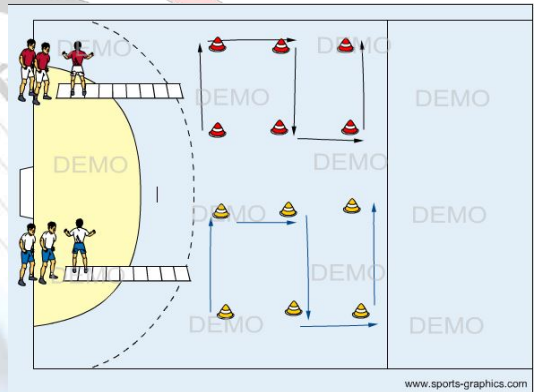
التمرين الرابع



التمرين الثالث



التمرين السادس



التمرين الخامس

1995

1416



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women