



## تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى لاعب المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة البصرة

صادق عباس علي

فلاح مهدي عبود

كاظم حبيب عباس

[Dr.falah72@yahoo.com](mailto:Dr.falah72@yahoo.com)

### المخلص

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تتميز بكثرة الاهداف والتنافس المستمر وتتميز بالايقاع السريع في التحركات الدفاعية والهجومية والذي يتطلب من ذلك على اللاعب ان تكون لديه القدرة والتفكير السريع في ايجاد الحلول المناسبة لهذه التحركات وهذا يعتمد على مقدرة اللاعب في تنفيذ الواجبات بشكل سليم فضلاً عن ذلك ان التطور الحاصل في لعبة كرة اليد وخاصة في فترة المنافسات تتطلب من العاملين في المجال التدريبي اعطاء التمارينات الخاصة لهذه التحركات من اجل ايقاف حركة اللاعب المستحوذ على الكرة وان متطلبات اللعبة هي عبارة عن التعامل مع مواقف اللعب بشكل سليم وسريع لذلك يتطلب من اللاعب الامكانيات الجيدة المتمثلة بسرعة حركة اللاعب المنافس وتنفيذ الواجبات الدفاعية بشكل دقيق وبأقل عدد من الاخطاء وهنا يعتمد على امكانية اللاعب المدافع فكما كانت مستوى تنفيذ هذه الواجبات بشكل جيد كان هناك تحسن في المستوى وبالتالي ينعكس على تحقيق الفوز في المباريات ونظر لأهمية التحركات الدفاعية حاول الباحثون اعطاء مجموعة من التمارين الخاصة لانها الطريق الافضل التي من خلالها منع اللاعب المهاجم في تسجيل اكبر عدد من الاهداف وعليه فأن أهمية البحث تكمن في الارتقاء بالمستوى الدفاعي للاعبين المركز التخصصي في محافظة البصرة ومدى تأثير هذه التمارينات على المستوى المعرفي والوظيفي للاعبين وهذا يعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لمستوى اللاعبين اثناء المنافسة من اجل تحقيق الفوز في المباريات.

الكلمات المفتاحية: التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى لاعب المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة البصرة

## The effect of special exercises in the development of some defensive, cognitive and functional movements for the player of the Handball Specialist Center in Basra Governorate

Kazem Habib Abbas

Falah Mahdi Abboud, Sadiq Abbas Ali

[Dr.falah72@yahoo.com](mailto:Dr.falah72@yahoo.com)

### Abstract

Handball is one of the team games that is characterized by a lot of goals and continuous competition and is characterized by a rapid pace in defensive and offensive moves, which requires the player to have the ability and quick thinking in finding appropriate solutions for these moves, and this depends on the player's ability to carry out duties properly, as well as This is because the development in the game of handball, especially during the competition period, requires workers in the training field to give special exercises for these



movements in order to stop the movement of the player possessing the ball. Represented by the speed of movement of the opposing player and the accurate implementation of defensive duties with the least number of mistakes, and here it depends on the ability of the defending player. Special because it is the best way to prevent the attacking player from scoring the largest number of goals and against him The importance of the research lies in raising the defensive level of the players of the Specialized Center in Basra Governorate and the extent of the impact of these exercises on the cognitive and functional level of the players.

**Keywords: Defensive, cognitive and functional moves - the player of the Handball Specialized Center in Basra Governorate**

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان الاسس الواجب توافرها لنجاح عملية التدريب بشكل عام تتركز في وضع المنهاج التدريسي على الاسس العلمية من حيث الاعداد الشامل المتمثل بالاعداد البدني والمهاري والخطي وتلعب المهارات الاساسية سواء كانت دفاعية ام هجومية دوراً اساسياً في تحقيق مستوى الانجاز الفوز في المباريات. تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تتميز بكثرة الاهداف والتنافس المستمر وتتميز بالايقاع السريع في التحركات الدفاعية والهجومية والذي يتطلب من ذلك على اللاعب ان تكون لديه القدرة والتفكير السريع في ايجاد الحلول المناسبة لهذه التحركات وهذا يعتمد على مقدرة اللاعب في تنفيذ الواجبات بشكل سليم فضلاً عن ذلك ان التطور الحاصل في لعبة كرة اليد وخاصة في فترة المنافسات تتطلب من العاملين في المجال التدريبي اعطاء التمرينات الخاصة لهذه التحركات من اجل ايقاف حركة اللاعب المستحوذ على الكرة وان متطلبات اللعبة هي عبارة عن التعامل مع مواقف اللعب بشكل سليم وسريع لذلك يتطلب من اللاعب الامكانيات الجيدة المتمثلة بسرعة حركة اللاعب المنافس وتنفيذ الواجبات الدفاعية بشكل دقيق وبأقل عدد من الاخطاء وهنا يعتمد على امكانية اللاعب المدافع فكما كانت مستوى تنفيذ هذه الواجبات بشكل جيد كان هناك تحسن في المستوى وبالتالي يعكس على تحقيق الفوز في المباريات ونظر لأهمية التحركات الدفاعية حاول الباحثون اعطاء مجموعة من التمارين الخاصة لانها الطريق الافضل التي من خلالها منع اللاعب المهاجم في تسجيل اكبر عدد من الاهداف وعليه فان اهمية البحث تكمن في الارتقاء بالمستوى الدفاعي للاعبين المركز التخصصي في محافظة البصرة ومدى تأثير هذه التمرينات على المستوى المعرفي والوظيفي للاعبين وهذا يعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لمستوى اللاعبين اثناء المنافسة من اجل تحقيق الفوز في المباريات. ان معرفة قدرات اللاعبين ومستوياتهم بالاداء المهاري الدفاعي من قبل المدربين سوف تساعدهم كثيراً في تحديد مستوى الفريق وان اللاعبين يختلفون في درجة اتقانهم للاداء المهاري الدفاعي وخاصة في المنافسات ، لذا فان كان هناك ضعف في التعرف على مستوى الجانب المهاري الدفاعي خلال فترة التدريب وبصورة تتبعية فانها سوف تعتبر من المشاكل الرئيسية التي لا تخدم عملية التدريب لذلك على المدربين ايجاد افضل السبل وبالطرق التي تساعد في حل الكثير من المشكلات خلال فترة تنفيذ البرامج التدريبية ونظراً لما



تتميز به لعبة كرة اليد من خلال اداء التحركات الدفاعية وبما يتناسب مع طبيعة وسرعة حركة اللاعب المهاجم لذلك يتطلب من اللاعب المدافع السرعة في عملية الانتقال واتخاذ القرار الصحيح وبما يتلائم مع حركة اللاعب المنافس وبالطرق القانونية المسموح بها فضلاً عن ذلك ان بعض المدربين ومن خلال خبراتنا المتواضعة لا يعطي الوقت الكافي للوحدات التدريبية للتحركات الدفاعية والاهتمام بالجانب الهجومي فقط وهذا بدوره ينعكس سلباً على الجانب المعرفي الذي له دور اساسي في اتخاذ القرارات الصحيحة والجانب الوظيفي الذي يحتاج الى تحسين البيئة الداخلية (التوازن الداخلي لأجهزة الجسم) نتيجة المثبرات التي يتعرض لها اللاعبون خلال الوحدات التدريبية ، لذا قام الباحثون باعطاء مجموعة من التمارين الخاصة والتي تكون مشابهة لما يحدث في المباريات من اجل تطوير المستوى الدفاعي وحدثت تغييرات في المستوى الوظيفي داخل الجسم.

### 3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية للاعبين المركز التخصصي بكرة اليد في البصرة.
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى افراد عينة البحث.
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى افراد عينة البحث.

### 4-1 فروض البحث

- 1- تساهم التمارين الخاصة في تطوير بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية للاعبين كرة اليد .
- 2- وجود فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية .
- 3- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية.

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : ( 6 ) لاعبي من المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة البصرة للموسم الرياضي ( 2018 - 2019 ) .
- 2-5-1 المجال الزمني : للفترة 2018 / 8 / 5 ولغاية 2018 / 11 / 15
- 3-5-1 المجال المكاني : القاعة الداخلية التابعة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في محافظة البصرة .

### 2- الدراسات النظرية

#### 1-2 التحركات الدفاعية بكرة اليد

يقصد بالتحركات الدفاعية "هي كافة التحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع لإعاقة تقدم حركة الفريق المهاجم ومنعه من تسجيل هدف لذلك يجب ان يتمتع اللاعب بقدرة بدنية عالية تمكنه من السيطرة على المتطلبات الدفاعية المكلف بها ضمن الفريق الواحد

اما (غازي 2008) ان التحركات الدفاعية عبارة عن وقوف اللاعب المدافع وظهره لمرماه ويتحرك بخطوات قصيرة طبعاً لما يؤديه اللاعب المهاجم وهذه التحركات تكون جانبية يميناً ويساراً او التحرك للأمام والرجوع الى الخلف وتكون الحركة بنقل الرجل أولاً ثم تليها الاخرى مع مراعاة المسافات بين المدافعين



في حين ذكر (الوليلي 1989) هي عبارة عن تحركات للامام والخلف والجانب وهذه التحركات تؤدي حسب متطلبات الموقف الهجومي وهنا تتوزع الواجبات بين واجبات دفاعية فردية مرتبطة في نفس الوقت مع واجبات دفاعية ضمن التشكيلة الدفاعية الذي يعتمدها الفريق وهذا يتطلب امكانيات بدنية ومهارية وعقلية من اجل اختيار خطة دفاعية ناجحة تسهم من منع الفريق المهاجم من الحصول على فرصة تسجيل هدف.

2-2 الاعداد المعرفي بكرة اليد

هي عمليات عقلية تحتاج من اللاعب التفكير المستمر في حل متطلبات المنافسة وبما يناسب مع مواقف اللعب ويرعى ضرورة اشراك اللاعب بصورة ايجابية في المناقشات والا يكتفي فقط بالاستماع بصورة سلبية وينصح باستخدام التدرج التعليمي في مرحلة الاعداد المعرفي النظري الذي يضمن للرياضي اكتساب المعرفة والمعلومات الخطئية.

### 2-3 الية التنفس

تقوم الرئتين بامتصاص الاوكسجين من الهواء ومن ثم ينتقل الى الدم حيث يكون مقدار التهوية الرئوية اثناء الراحة حوالي (10 لتر/دقيقة) وترجع هذه الفروق بالحجم الجسم واختلاف حجم هواء التنفس العادي ومعدل التنفس، وعند التمرين الشديد يمكن ان يرتفع هذا المعدل الى (120-150 لتر/الدقيقة) وأشار ابو العلا، 2003، يمكن تقسيم الجهاز التنفسي الى منطقتين تبعاً لعلاقة كل منهما بعملية التنفس هما منطقة التوصيل ومنطقة التنفس.

1- منطقة التوصيل: هي المسؤولة عن سرعة توصيل الهواء الى منطقة التنفس ويتم التحكم في زيادة او نقص سريان الهواء الى منطقة التنفس من خلال تحكم عصبي وهرموني ويزيد اتساع الاوعية الدموية للعضلات الناعمة المحيطة بكل من القصبة الهوائية والشعبتان والشعبيات وعادة ما يطلق على منطقة التوصيل الفراغ الميت التشريحي نظراً لعدم قيامها بدور التنفس ولكنها تحتوي على حجم من الهواء يصل الى 150 مليلتر.

2- منطقة التنفس: تقوم منطقة التنفس بعملية تبادل الغازات من خلال الحويصلات الهوائية ويبلغ متوسط قطر الحويصلة حوالي (0.25) ويصل سمك غشاء الحويصلة (0.5) ميكرون وهناك حوالي (300) مليون شعبة تنفسية والتي يتفرغ من خلالها الحويصلات الهوائية في كلتا الرئتين وتمثل الشعبيات والحويصلات معا مساحة مسطحة في الرئتين تبلغ حوالي (70) متراً مربعاً وهي مساحة كبيرة لعملية تبادل الغازات

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

ان طبيعة لمشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمته طبيعة المشكلة.

#### 3-2 عينة البحث

قام الباحثون باختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهم لاعبو المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة البصرة والبالغ عددهم (12) لاعب من اصل (18) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للموسم الرياضي (2018-2019) تم تقسيم العينة الى مجموعتين احدها تجريبية والبالغ (6) لاعبين واخرى ضابطة وعددهم (6) لاعبين وبلغت نسبتهم عن مجتمع الاصل (66.66%) .

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة

- المصادر العربية والاجنبية

- الاختبارات والقياس

- كرة يد قانونية عدد (10)

- جهاز سبايروميتر

- ملعب كرة اليد

- شواخص ومساطب خشبية بارتفاعات مختلفة عدد (8)

- استمارة المعرفة الخطئية ملحق (1)

#### 3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

##### 3-4-1 الاختبارات المهارية

اولاً :- التحركات الدفاعية للجانبين



الهدف من الاختبار: اختبار مهارة (التغطية) الدفاعية بكرة اليد

الادوات: ملعب كرة اليد: شريط لاصق، ساعة ايقاف، شريط قياس.

موصفات الاداء: تثبيت علامتان بالشريط اللاصق على خط (6 م) (أ، ب) المسافة بينهما (3 م) يقف 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 ايضاً للوصول الى التغطية وهكذا يتكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة (15) ثانية).

شروط الاداء :

1- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين وشكل الزراعين والجذع.

2- يجب الوصول للنقاط المرسومة (أ، ب) وملامستها بالقدمين.

3- اللاعب يكرر الاداء الى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

4- اي مخالفة للشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة (15 ثانية)

ثانياً :- التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه

الهدف من الاختبار: اختبار مهارة (قطع الكرة وتثبيتها) الدفاع بكرة اليد

الادوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، ايقاف، شريط قياس.

مواصفات الاداء: ترسم اربع علامات على الارض بالشريط اللاصق ثلاثة (أ، ب، ج) بالقرب من خط (6م) والمسافة بينهما (150سم) وواحدة (د) على خط (9م) بحيث تشكل العلامات الاربعة مثلث قاعدته العلامات (أ، ب، ج) ورأسه (د) يقف المختبر فوق العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء (البصرية) يقوم بالتحرك تحركات جانبية للعلامة (ب) ثم للمام بميل العلامة (د) ثم التحرك إلى الخلف بالظهر بميل ليصل للتغطية (ج) واخيراً يقوم بعمل تحركات جانبية ليصل الى العلامة (أ) لحظة وصول اللاعب للعلامة يكرر نفس الاداء ولكن بعكس اتجاه الحركة بحيث يبدأ من العلامة (أ) الى العلامة (ج) ثم (د) ثم (ب) واخيراً يصل الى العلامة (أ) ويكرر الاداء لاكثر عدد ممكن لمدة (30 ثانية).

شروط الاداء :

1- حركة اللاعب تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين اثناء التحرك للجانب وللخلف ويميل وللأمام ويميل والزراعين واليدين.

2- يجب الوصول الى العلامات المرسومة (ب، د، ج، أ) وملامستها بالقدمين والتحرك.

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

4- اي مخالفة للشروط لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات : تحسب كل محاولة صحيحة بثمان درجات، ودرجة عند الوصول الى العلامة (ب)، ودرجة عند الوصول للعلامة (د)، ودرجة عند الوصول للعلامة (ج)، ودرجة عند الوصول للعلامة (أ)، ودرجة عن كل اداء صحيح في الوصول الى نقاط (ج، د، ب، أ) عند تغير اتجاهه والتحرك ملامستها.

1- يسجل اللاعب عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (30 ثانية)

2- في حالة اتباع الشروط تخصم درجة واحدة عن كل اداء خاطئ ارتكبه في الوصول إلى العلامة المرسومة وملامستها بالقدمين.

3- في حالة انتهاء وقت الاختبار وعدم اكتمال اللاعب للمحاولة ووصول الى احدى العلامات الاخرى (ب، ج) وعدم الوصول الى (أ) تجمع العلامات وتضاف الى درجات المحاولات.

### 2-4-3 اختبار المعرفة الخطئية

الهدف من الاختبار: التعرف به مستوى المعرفة الخطئية للاعب بصورة عامة

- الادوات: استمارة اختبار على عدد اللاعبين، اقلام رصاص، ساعة توقيت.

وصف الاداء :

- تتضمن الاستمارة (20سؤالاً) ولكل سؤال ثلاثة اجوبة وبالاجابة على كل سؤال من الاسئلة المذكورة مع وجود اجابة صحيحة على السؤال المذكور لكل فقرات الاختبار.



- اللاعب يقوم بوضع علامة (x) امام الجواب الصحيح كل على حده .  
- لا يجوز وضع علامة (√) على كل الفقرات الخاصة بكل السؤال ولذلك تعتبر الجواب لاغياً وغير صحيحة.  
- وقت الاجابة على كل الاسئلة هو (15) دقيقة فقط.  
التسجيل : أعطاء درجة واحدة لكل جواب صحيح عن الاسئلة (20) وبهذا يصبح مجموع الدرجات (20 درجة)

### 3-4-3 قياسات وظائف الرئة

يقوم المختبر بالجلوس ويمسك انبوب النفخ المطاطي المربوط بجهاز السباروميتر ليبدأ بأخذ اقصى شهيق ممكن ليقوم بدفع اقصى زفير في الانبوب المطاطي مع وضع سداد الانف كي لا يسمح له بالتنفس الا من خلال الانبوب المطاطي وبعد ذلك يقوم الجهاز بحساب القياسات (VC, FVC, FECl) من خلال القيم التي سجلها على الورقة البياتي.

### 3-5 الاختبارات والقياسات القبليّة

اجرى الباحثون مجموعة من الاختبارات المقننة وهي الاختبارات والقياسات التي تخص بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية حيث تم ترتيب الاختبارات الدفاعية والمعرفية في اليوم الاول والقياسات الوظيفية في اليوم الثاني في القاعة الداخلية التابعة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في محافظة البصرة.

### 3-6 اجراءات البحث الميدانية

قام الباحثون باعداد مجموعة من التمارين الخاصة كما في ملحق ( 2 ) خلال الوحدات التدريبية في مرحلة الاعداد الخاص حيث احتوى المنهج على (8) اسابيع بواقع (3) وحدات حيث كان عدد التمارين المستخدمة (15) تمريناً بواقع (3، 4) تمرين في كل وحدة تدريبية واعتمد الباحثون على مؤشر النبض للراحة البدنية حيث كانت فترة الراحة بين التكرارات الى رجوع النبض الى ( 130 - 135 ض/د ) ، اما بين المجاميع ( التمارين ) رجوع النبض الى ( 120 - 125 ض/د ) كما في ملحق ( 3 ) و تم تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية والذي يختلف عن المنهج التقليدي الذي استخدمه المدرب للمجموعة الضابطة ، كما راعى الباحثون في التمرينات المرحلة العمرية والقابلية البدنية ونوعية التمرينات الخاصة لتطوير بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية فضلاً عن ذلك استخدم الباحثون طريقة الفترتي المرتفع الشدة ( 80 - 95 % ) .

### 3-7 الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية في القاعة الخاصة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي التابعة لمحافظة البصرة وقد حرص الباحثون في توفير كافة المستلزمات والتي تسهم في نجاح الاختبارات مع استخدام الاجهزة والادوات المناسبة للاختبارات.

### 3-8 الوسائل الاحصائية

تمت المعالجات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS)

1- الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري

3- قانون ( T ) للعينات المترابطة والمستقلة 4- النسبة المئوية

### 4- عرض ومناقشة النتائج

#### 4-1 عرض نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة لدى افراد عينة البحث

##### جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث في الاختبار القبلي والبعدي

Sig (2- ailed)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			S	X	S	X	
0.000	2.44	6.79	2.44	6.66	0.48	4.69	التحركات الدفاعية للجانبين
0.000		5.34	0.49	38.24	0.39	30.80	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه
0.036		2.64	0.79	17.44	0.81	12.10	المعرفة الخطئية
0.104		1.983	0.216	5.193	0.154	5.01	السعة الحيوية



0.001		4.074	0.043	4.905	0.418	4.22	السعة الحيوية الزفيرية القسرية
0.000		10.108	0.038	4.385	0.087	4.04	حجم الزفير القسري عند الثانية الاولى

من خلال الجدول (1) نجد ان قيمة (T) المحسوبة لمتغيرات التحركات الدفاعية والمعرفية هي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.44) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) ، ما عدا السعة الحيوية .

### جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

في الاختبار القبلي والبدي

Sig (2-ailed)	قيمة الجدولية T	قيمة المحسوبة T	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			S	X	S	X	
0.000	2.44	5.33	0.46	5.73	0.55	4.22	التحركات الدفاعية للجانبين
0.002		3.62	0.56	34.20	0.12	30.44	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه
0.048		2.67	0.65	13.23	0.13	10.32	المعرفة الخطئية
0.172		2.11	0.177	5.05	0.273	4.83	السعة الحيوية
0.016		3.556	0.381	4.58	0.403	4.061	السعة الحيوية الزفيرية القسرية
0.046		2.594	0.155	4.29	0.157	4	حجم الزفير القسري عند الثانية الاولى

من خلال الجدول (2) نجد ان قيمة T المحسوبة لمتغيرات التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية هي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2.44) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) ، ما عدا السعة الحيوية .

### جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة في

الاختبارات البعدية لعينة البحث

Sig (2-ailed)	قيمة الجدولية T	قيمة المحسوبة T	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			S	X	S	X	
0.040	2.17	2.82	0.46	5.73	0.39	6.66	التحركات الدفاعية للجانبين
0.045		2.66	0.56	34.20	0.39	38.24	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه
0.048		2.33	0.65	13.22	0.79	17.44	المعرفة الخطئية
0.238		1.255	0.177	5.05	0.216	5.193	السعة الحيوية
0.067		2.051	0.381	4.58	0.043	4.905	السعة الحيوية الزفيرية القسرية
0.205		1.355	0.155	4.29	0.038	4.385	حجم الزفير القسري عند الثانية الاولى

من خلال الجدول (3) نجد ان قيمة T المحسوبة لمتغيرات التحركات الدفاعية والمعرفة الخطئية والوظيفية وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2.17) عند درجة حرية (10) وتحت مستوى (0.05) ، ما عدا المتغيرات الوظيفية .

### 2-4 مناقشة النتائج

ويعزو الباحثون سبب ذلك الى ان للاعب كرة اليد وخاصة اثناء المنافسة يقوم بتحركات دفاعية متنوعة خاضعة الى عملية التخطيطية والمهجمة بالتوافق مع التزامح مع اللاعب المهاجم وبخطوات سريعة ومفاجئة من خلال التحركات الذي يقوم بها اللاعب المهاجم وهذا يتطلب المزيد من الاهتمام في متطلبات التدريب في اعطاء التمرينات خلال الوحدات التدريبية التي تساعد في تنفيذ الواجبات الخطئية وبأقل عدد من الاخطاء ، وهذا ما اكده (كمال 2002) ان لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف خاصة للاداء وهذه المواقف لارتباطها



بحركة المنافس لذلك فإن اللاعب يحتاج للقيام بحركات دقيقة وهادفة في مثل هذه المواقف السريعة والمفاجئة والتي تطلب درجة عالية من السرعة الحركية في الانتقال لاداء الواجبات الدفاعية .

كما يعزو الباحثون سبب ذلك الى اعطاء بعض التمارين التخصصية في الوحدات التدريبية والمتمثلة بحركات طويلة وقصيرة في اتجاهات متعددة ومختلفة ساعد الكثير من اللاعبين في عملية تنفيذ الواجبات الدفاعية المكلف بها فضلاً عن ذلك ومن خلال الوحدات التدريبية كانت عملية الشرح لبعض الواجبات الدفاعية وكيفية اختيار اللحظة المناسبة لعملية الخروج والعودة الى منطقة الدفاع من اجل الحد من خطورة اللاعب المنافس ، وهذا ما اكده (الخياط واخرون 2001) ان عملية الدفاع في كرة اليد لا يقتصر فقط في تجنب اصابة المرمى بهدف ولكن من الوظائف الاخرى هي محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء مراحل وعمليات الهجوم فضلاً عن ذلك ان الدفاع الجيد يعطي اكثر تنافس جيد وقوي للاعب الفريق خلال فترة المباراة . كما يرى الباحثون ان التمارين التي اعطيت خلال الوحدات التدريبية كانت متنوعة ومتوافقة وحسب ما يتطلبه المواقف والتحركات الذي يقوم بها المهاجم اثناء المنافسة فضلاً عن التأثيرات والاستجابات الانية والتراكمية التي حدثت على الاجهزة الوظيفية والتي ساعدت في حدوث تحسن في المستوى من خلال زياد التهوية الرئوية التي تحققت في الاختبارات التي اجريت على المجموعة التجريبية نتيجة اداء التمارين المعدة ذات الطابع الحركي السريع والمتغير والتي تكون مشابهة لحالات اللاعب المختلفة والتي ساهمت بشكل كبير في تحسين المستوى البدني والمهاري وبالتالي ادى الى زيادة التهوية الرئوية من خلال زيادة الاوكسجين المستخدم في انتاج الطاقة خلال الوحدات التدريبية ، وهذا كان بالتوافق مع استخدام شرح بعض التحركات الدفاعية وبأسلوب علمي بسيط لكي يستطيع اللاعب من فهم واستيعاب هذه التحركات وبالتالي ينعكس بشكل كبير خلال عملية التنفيذ في المباريات الرسمية ، وهذا ما اكده (شنين 1984) ان المواقف المتغيرة في اثناء المباريات تتطلب سرعة التفكير لاتخاذ انسب القرارات وتتوقف هذه القرارات على معلومات اللاعب ومعارفة السابقة فكما كانت معرف اللاعب معدة اعداداً جيداً كان من السهولة ايجاد والحلول الفكرية للواجب الخططي بأسرع وقت ومن هنا نجد الترابط الوثيق بين التفكير والحل الحركي. ان وصول التهوية الرئوية الى مقادير عالية تصل الى ( 180 لتر /دقيقة للرجال و130 لتر/دقيقة للنساء ) ، وهذا يعني زيادة التهوية الرئوية ( 25 – 30 ) ضعف مجملها وقت الراحة وتحدث هذه الزيادة عن طريق زيادة عمق وحجم هواء النفس العادي ومعدل التنفس

## 5- الخاتمة :

### 5-1 استنتج الباحث :

- 1- ان لتنفيذ التمارين الخاصة بتأثير ايجابي في تطوير بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى لاعبي عينة البحث.
- 2- ان المجموعة التجريبية ظهرت بمستوى افضل في التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية من خلال نفوق التمرينات الخاصة اثناء تطبيق البرنامج التدريبي.
- 3- العمل وخاصة في الوحدات التدريبية ربط بين الجانب المهاري والمعرفي والذي يسهم بشكل كبير في تطوير مستوى اللاعب.

### 5-2 التوصيات

- 1- التركيز خلال الوحدات التدريبية في اعطاء الوقت الكافي للتمارين الدفاعية وبالتالي ينعكس ايجابياً في تطوير الدفاع.
- 2- الاهتمام بالجانب المعرفي للعبة وربط هذه الجوانب بالنواحي مهارية في نفس الوقت والذي يعزز بدوره الفوز في المباريات.
- 3- اجراء بحوث مشابهة على الجانب الهجومي وربط هذه التحركات الهجومية بالجوانب المعرفية للرمية.

### المصادر

- 1- ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي للطباعة ، 2003.
- 2- بيتر تومن: المدخل الى نظريات التدريب، مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة، 1999.
- 3- ضياء الخياط، نوفل محمد: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001.
- 4- عبدالجبار شنين: التصويب من منطقة الزاوية والساعد واثره على نتائج المباراة في كرة اليد رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد، 1984.



- 5- عبد الوهاب غازي: اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخطئية بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد، 1998.
- 6- عبدالوهاب غازي: كرة اليد، مالها وما عليها، مطبعة عراب، بغداد، 2008.
- 7- كمال الدين درويش واخرون: القياس والتقويم في كرة اليد، نظريات، تطبيقات، مركز الكتاب، 2002.
- 8- كمال الدين درويش واخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات بكرة اليد، مصر، 2002.
- 9- كمال الدين عبدالحميد واخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002.
- 10- كمال الدين عبدالحميد واخرون: مصدر سبق ذكره.
- 11- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد ، تعلم: تدريب: تكنيك، مطابع دار السلام: الكويت: 1989.
- 12- choutka M: dailehvweise der fussball tatika , 1980.

## ملح (1)ق

استمارة خاصة لقياس المعرفة الخطئية  
(عملية الاختيار للأجوبة)

الاجوبة	الاسئلة
- تغطية المنطقة لحماية اللاعبين زملاء - مراقبة الفريق المهاجم - حماية منطقة الهدف	س1/كيف يتصرف المدافع عند قيام الفريق المهاجم بالتوفيق العددي؟
- عندما يكون الطريق او الجمال مفتوحاً نحو المرمى - عندما لاحظ زملائي تحت ضغط المدافعين - عندما يغير زملائي مراكزهم الهجومية	س2/ ما الظروف او المواقع الملائمة للسير بالكرة عن طريق الطبخية؟
- الطبخية وتغيير المراكز عن طريقها - عمل مناومات دبل باص مع زملاء وتغيير المراكز - المناومات الطويلة العرضية بين زملاء	س3/ ما الحالات التي يمكن تنفيذها مع الكرة في منطقة دفاع الخصم؟
- اللعب بمكان ضيق او في مجال يتم مفاجأة الخصم بالتمريرات او المناومات الطويلة - تمويه الخصم باللعب البطيء ثم مفاجاته بهجوم معاكس ومن ثم التصويب - التحويل من تمريرات قصيرة الى تمريرات طويلة	س4/ ماذا يعني تغيير ايقاع اللعب؟
- اللعب بدون كرة في اشكال اخذ الفراغ - تغيير ايقاع اللعب سريع - خفيف - اللعب بوتيرة متساوية	س5/ ما مزايا اسلوب اللعب الهجومي الحديث؟
- يضغط لاعب الدائرة على حارس المرمى لمنعه من اعطاء مناولة طويلة الى اللاعب المنطبق للهجوم - يتراجع لاعب الدائرة بسرعة لسد منطقة الدفاع امام المرمى - يضغط على اللاعب المنطلق ومحاولة قطع الكرة من امامه	س6/ في حالة الهجوم السريع الخاطف ماذا يعمل لاعب الدائرة؟
- عند قيام الفريق المهاجم بهجوم بأكثر عدداً ضد الدفاع - عند وجود لاعبين سريعين في الفريق المهاجم - عندما يكون هناك تفوق عددي بالدفاع ضد مهاجمين اقل عدداً	س7/ ما الحالات التي تتطلب قيام اللاعب المدافع بالتغطية الدفاعية بطاقة اضافية؟
- يحاول كل اللاعبين الحصول على الكرة بمتابعة لاعبي الخصم ومرافقتهم - يساعد لاعب الارتكاز المدافعين على الاستحواذ على الكرة - يقوم لاعبو الخط الخلفي بمضايقة هجوم الخصم	س8/ ما الذي يجب ان يقوم به اللاعب عند فقدانهم الكرة اثناء الهجوم لصالح الفريق الخصم؟
- عند استخدام حركات الخداع - في حالة وجود ثغرة بين المدافعين - تغيير وضع الكرة عن طريق المناومات الى ان يكون وضعه مناسب	س9/ ما افضل وضع للتصويب الناجح؟
- مراقبة اللاعب والكرة المنفذ للكرة - تغطية منطقة المرمى خارج خط الرمية الحرة - تغطية منطقة المرمى ومراقبة الكرة اثناء ارتدادها من المرمى	س10/ ماذا يعمل لاعبو الدفاع في حالة تنفيذ رمية ال7م من قبل احد لاعبي الفريق الهجوم؟
- التكتيف في العدد اثناء الهجوم	س11/ ما اهمية تغيير المراكز بين اللاعبين اثناء



الاجوبة	الاسئلة
- عمل تمويه على مدافعي الفريق الخصم - تحسين التعاون والعمل الجماعي بين اللاعبين	هجوم الفريق؟
- تمرير الكرة الى لاعب الدائرة - تمرير الكرة الى لاعبي الزوايا المتقدمين للامام - عمل التقاطع بين لاعبي الخط الخلفي للسواعد ولاعب الوسط مع عمل تثبيث للمدافع الامامي من قبل لاعب الدائرة	س12 ما الاسلوب الامثل لعملية تنظيم الهجوم للفريق المهاجم من منطقة الوسط؟
- تكون جدار ورفع الذارعين عاليا - تكوين جدار ورفع الذراعين عالياً ومحاولة سد جميع المنافذ الخاصة بالمرمي - مراقبة اللاعب المنفذ للرمية وتكوين جدار من مجموعة لاعبين ثلاثة او اثنين فقط	س13 ماذا يعمل لاعبو الدفاع في نهاية المباراة ولل فريق الخصم المهاجم رمية حرة
- نقل الكرة بسرعة عالية الى ملعب الفريق الخصم - عمل مناومات سريعة (دبل باص) بين اللاعبين - القيام بعمل طبطبة سريعة للانتقال الى ملعب الخصم	س14 ما الواجبات المطلوبة اثناء تنفيذ الهجوم السريع الخاطف؟
- طريقة اللعب بهجوم 3:3 - طريقة اللعب بهجوم 2:4 - طريقة اللعب بهجوم 1:5	س15 ما الطريقة المثلى بالهجوم لاحباط التشكيل الدفاعي 1:5؟
- بانها طريقة دفاعية بحتة - هي طريقة دفاعية هجومية في الوقت نفسه - هي طريقة دفاعية لمنطقة مفتوحة	س16 من مميزات طريقة الدفاع 1:2:3
- تساهم بخلق ثغرات في الدفاع اثناء الهجوم - تعمل على تثبيث المدافعين في مراكزهم اثناء تطبيق الخطط الخاصة بالهجوم - تعمل على حصر وتضييق مجال لعب اللاعب المجاور	س17 ما اهم مميزات طريقة لعب المراكز الخاصة باللاعبين اثناء الهجوم؟
- التصرف الفردي للأداء المهاري الجيد والتهديف - الاكثار من الدخول على اللاعب المدافع - اللعب الجماعي بما يخدم اسلوب لعب الفريق المهاجم	س18 ما الشروط الواجب اتباعها اثناء لعب الفريق المهاجم بلعب المراكز؟
- يتم بمهاجمة اللاعب الحائز على الكرة واتحرك الى امام منطقة الدفاع الخاص به - يقف اللاعب المدافع بمركزه ومن ثم الرجوع الى الخلف للتخلص من الحجز - يتم عن طريق قيام اللاعب المدافع بمضايقة اللاعب الحاجز ومحاولة منعه من اخذ الوضع المناسب للحجز	س19 ما انسب اسلوب للعب الدفاعي في حالة نقص عدد الفريق المدافع؟

## ملح (2) - ق

## التمارين التخصصية الدفاعية

- 1 - الركض بالظهر ثم للامام مع رفع الركبتين وعمل الحركات دفاع باليدين.
- 2 - الركض من زاوية الملعب باداء تحركات دفاعية للمهاجمة بين الكرات الطبية في خط متعرج
- 3 - الركض من خط المرمى (6م) الى خط (9م) يصل الى الكرات الطبية يقوم برفعها للاعلى ثم العودة بها الى خط (6م)
- 4- الركض بخطوات قصيرة وسريعة لليساار ثم اليمين ثم للامام ثم العودة إلى الخلف تم الانطلاق الى منتصف الملعب.
- 5- لاعب يقوم بتحركات دفاعية متنوعة للإمام للخلف ثم لليساار واليمين ولا عيب اخر بمسافة (1م) يقوم بنفس الأداء.
- 6- يؤدي اللاعب حركة الدفاع على حدود منطقة المرمى وبعد سماع الصفارة من المدرب يتحرك لملامسة الكرة الطبية ثم العودة إلى حركة الدفاع.
- 7 - يقوم اللاعب بالتحرك للامام على حدود منطقة (9م) لمقابلة اللاعب المواجهة ثم عمل تغطية اللاعب الذي يقوم بنفس الحركة.
- 8- يقوم اللاعب بحركة الدفاع على خط (6م) توضع مجموعة من اللاعبين على حدود منطقة (9م) عند سماع الاشارة يتحرك اللاعب الى منطقة (4م) ثم العودة الى الخلف.
- 9- توضع كرة طبية على حدود منطقة (9م) وكرة أخرى جانبية على بعد (2م) على نفس المنطقة يتحرك اللاعب الى الكرة ثم التحرك الجانبي على الكرة الثانية.



- 10- يؤدي حركة دفاع جانبية على حدود منطقة (م6) يوضع ارتفاع مناسب على بعد (م2) يقوم بالقفز ثم بالتحرك الى نقطة (م1) ثم العودة الى الخلف.
- 11- توضع ثلاث كرات طبية على حدود منطقة (م9) يتحرك لها اللاعب ثم يقوم بحركة جانبية على الكرات الأخرى بالقفز الموجودة على نفس حدود المنطقة.
- 12- لاعب على حدود منطقة (م6) يتحرك بحركة التقدم والمهاجمة اللاعب الذي يقف على حدود منطقة (م9) ثم العودة إلى الخلف ثم التحرك الى لاعب آخر من نفس المكان.
- 13- لاعبين على ركن منطقة (م6) يقوم كل لاعب بعمل تحركات دفاعية على حدود منطقة (م9) ثم العودة الى الخلف ثم الانطلاق الى منطقة (م9) وهكذا الى نهاية المرمى.
- 14- لاعبان على حدود منطقة (م6) يقوم بتحركات للامام على خط (م9) لعمل مهاجمة دفاعية بينما يقوم اللاعب بعمل تحركات على حدود (م9) لعمل تغطية دفاعية.

ملح (3)ق  
المنهج التدريبي المقترح  
المنهج المقترح بشدة (80%)

الملاحظات	زمن الراحة بين المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الاداء	التمرين	الاسبوع الاول
اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي	رجوع النض 130-135ض/د	رجوع النض 120-125ض/د	2×40	تمرين 3	الوحدة الاولى
			3×50	تمرين 5	
			2×35	تمرين 7	
			2×40	تمرين 9	
			4×55	تمرين 13	
استخدام تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي	رجوع النض 130-135ض/د	رجوع النض 120-125ض/د	2×40	تمرين 12	الوحدة الثانية
			2×50	تمرين 10	
			2×35	تمرين 12	
			3×40	تمرين 6	
			2×45	تمرين 9	
اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي	رجوع النض 130-135ض/د	رجوع النض 120-125ض/د	2×30	تمرين 15	الوحدة الثالثة
			2×45	تمرين 40	
			2×40	تمرين 11	
			2×50	تمرين 1	
			2×55	تمرين 6	
اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي	رجوع النض 130-135ض/د	رجوع النض 120-125ض/د	2×45	تمرين 9	الوحدة الثالثة
			2×40	تمرين 2	
			2×50	تمرين 14	
			2×40	تمرين 2	
			2×55	تمرين 6	

المنهج التدريبي بشدة (80%)

الملاحظات	زمن الراحة بين المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الاداء	التمرين	الاسبوع الثاني
اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي	رجوع النض 130-135ض/د	رجوع النض 120-125ض/د	2×35	تمرين 7	الوحدة الاولى
			2×40	تمرين 3	
			2×40	تمرين 12	
			2×40	تمرين 9	
			2×40	تمرين 2	
اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي	رجوع النض 130-135ض/د	رجوع النض 120-125ض/د	2×55	تمرين 6	الوحدة الثانية
			2×50	تمرين 10	
			3×55	تمرين 13	
			2×50	تمرين 5	
			2×50	تمرين 5	



MODERN SPORT JOURNAL

special issue of first international scientific conference

Vol.18 Issue 1 Year /2019

مجلة الرياضة المعاصرة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

المجلد 18 العدد 1 للعام /2019

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

التكتيك الدفاعي			2×40	تمرين 8	
			2×40	تمرين 2	
			2×35	تمرين 7	
اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي	رجوع النض 130-135ض/د	رجوع النض 120-125ض/د	2×40	تمرين 3	الوحدة الثالثة
			2×40	تمرين 8	
			2×50	تمرين 10	
			2×40	تمرين 11	
			2×35	تمرين 12	
2×30	تمرين 15				

