

تأثير تمارينات الساكوي (S.A.Q) على التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين بكرة اليد

رضا نعيم دويلي¹ ا.م.د عمر علي مهدي²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Omar.ali2286@gmail.com, ²redaneem24@gmail.com)

المستخلص: ان التطور السريع في لعبة كرة اليد والتخصص الحديث لتحديد مراكز اللعب الدفاعية أسهم في إيجاد خطط حديثة لعملية التدريب الرياضي لغرض الارتقاء بالنواحي الدفاعية للاعبين؛ لغرض الارتقاء بالمستوى، فمن المعروف أن للتحركات الدفاعية دوراً وتأثيراً في لعبة كرة اليد من خلال ملاحظة الباحثان للوحدات التدريبية الناشئين لنادي الشرطة الرياضي بكرة اليد هو عدم اهتمام المدربين بالتحركات الدفاعية ولما لها دوراً في اداء الفريق مما يؤثر سلباً على نتائج الفريق، لذا ارتأى الباحثان معالجة هذه المشكلة من خلال استخدام تمارينات (S.A.Q) لتطوير مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين بكرة اليد. وهدف البحث الى اعداد تمارينات (S.A.Q) لتطوير مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين بكرة اليد في نادي الشرطة الرياضي وكذلك معرفة تأثير تمارينات (S.A.Q) في تطوير مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين بكرة اليد في نادي الشرطة الرياضي. وكانت اهم الاستنتاجات هي حققت تمارينات (S.A.Q) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً إيجابياً في اختبارات التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين كرة اليد بنادي الشرطة الرياضي كذلك تمارينات (S.A.Q) ساهمت في رفع اللياقة البدنية للاعبين مما ادت الى تطور التحركات الدفاعية المتنوعة بكرة اليد بنادي الشرطة الرياضي كذلك تمارينات (S.A.Q) كانت مشوقة وعدم حصول ملل من اللاعبين نتيجة التنوع والتبديل بالتمارين وهذا ساعد في تطور التحركات الدفاعية المتنوعة بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: تمارينات الساكوي (S.A.Q) - التحركات الدفاعية - اللاعبين الناشئين - كرة اليد.

1-المقدمة:

لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقة التي تتميز بجمالها الخاص اسوةً بغيرها من الألعاب الرياضية من ناحية الأداء الفني (الفردى والجماعى) على حدٍ سواء، ولما تتميز بسرعة في الأداء على مستوى الأفراد والفريق في المهارات الدفاعية، ولا سيما في السنوات الاخيرة، اذ شهدت اللعبة تطورات كثيرة في الاساليب الخططية (الدفاعية والهجومية) نسبة إلى تطور المستوى المهارى للاعبين، إذ إنّ المهارات الدفاعية بكرة اليد هي اساس التنافس الذي يحدد مستوى الفرق وترتيبها، وعليه فإن إتباع الاسلوب العلمى في محاولة تتبع التحركات المهارية الدفاعية هو احد الاسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفنى الصحيح، ولا سيما التحركات الأكثر استعمالاً في المباراة، وتعد التحركات الدفاعية من المهارات الدفاعية المهمة والأساسية للاعب المدافع والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع اما ان تكون للأمام او للجانب او للخلف او ل احد الاتجاهات المشتقة منها مثل التحرك للأمام بميل سواء لليمين او لليسار او للخلف لا تؤدى منفصلة عن بعضها بل تحدث متداخلة للموقف التنافسي الذي يرتبط بطبيعة العمل الخططي الهجومي. وان تمرينات (S.A.Q) مصطلح مشتق من الحروف الاولى لكل من السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية وهو اسلوب او نظام تدريب يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والسيطرة على حركة الجسم من خلال تطوير الایجاز العصبي العضلي وتحسين قدرة الرياضي على أداء حركات سريعة متعددة الاتجاهات من خلال تنمية الجهاز العصبي والعضلي للعمل بفعالية. وتكمن اهمية البحث من خلال استخدام تمرينات (S.A.Q) لتطوير مهارة التحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد لتكون وسيلة تستخدم من قبل المدربين لتطوير مهارات لاعبيهم .

مشكلة البحث:

ان التطور السريع في لعبة كرة اليد والتخصص الحديث لتحديد مراكز اللعب الدفاعية أسهم في إيجاد خطط حديثة لعملية التدريب الرياضي لغرض الارتقاء بالنواحي الدفاعية للاعبين؛ لغرض الارتقاء بالمستوى، فمن المعروف أنّ للتحركات الدفاعية دوراً وتأثيراً في لعبة كرة اليد من خلال ملاحظة الباحثان

للوحدات التدريبية الناشئين لنادي الشرطة الرياضي بكرة اليد هو عدم اهتمام المدربين بالتحركات الدفاعية ولما لها دوراً في اداء الفريق مما يؤثر سلباً على نتائج الفريق، لذا ارتأى الباحثان معالجة هذه المشكلة من خلال استخدام تمرينات (S.A.Q) لتطوير مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين بكرة اليد.

اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات (S.A.Q) لتطوير مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- 2- معرفة تأثير تمرينات (S.A.Q) في تطوير مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين بكرة اليد.

فروض البحث :

- 1-تمرينات (S.A.Q) تأثير ايجابي في تطوير مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين بكرة اليد في نادي الشرطة الرياضي.

مجالات البحث :

المجال البشري: اللاعبون الناشئون في نادي الشرطة الرياضي للموسم 2021-2022

المجال الزماني: للمدة من 2022/4/20 ولغاية 2022/6/5.

المجال المكاني: القاعة المغلقة في نادي الشرطة الرياضي.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- 2-1 **منهج البحث:** استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملاءمة مشكلة البحث.

- 2-2 **مجتمع وعينة البحث:** وتمثل مجتمع البحث اللاعبون الناشئون في نادي الشرطة الرياضي للموسم 2021-2022 .وبالبلغ عددهم (16 لاعبا) بحيث تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (2) وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية و(4) يمثلون العينة الاستطلاعية.

- 2-2-1 **تجانس عينة البحث:** لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع قام الباحثان بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث باستعمال معامل الالتواء في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، وكما مبين بالجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	المتغير	معامل الالتواء
1	الطول	سم	169.11	2.23	168	0.49
2	الكتلة	كغم	64.20	2.35	65	0.34
3	العمر الزمني	السنة	14.011	1.21	13	0.91
4	العمر التدريبي	السنة	2.09	0.23	2	0.39

يبين الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء محصورة بين (1±) وهذا ما يدل على ان عينة البحث ضمن التوزيع الطبيعي في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي) مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

2-3-1 الوسائل البحثية: (المصادر العلمية العربية والاجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، المقابلات الشخصية، الملاحظة العلمية، فريق العمل المساعد، الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث، استمارة لجمع البيانات).

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة: (ملعب كرة يد قانوني، حاسبة الكترونية، صافرة، شريط قياس، شريط لاصق ملون، ساعة توقيت الكترونية، كرات يد قانونية، حاسبة يدوية نوع (Casio) عدد (1)، جهاز حاسوب نوع (Pentium 4) عدد (1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد صلاحية اختبارات مهارة التحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد: بغية تحديد

اختبارات مهارة التحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد قام الباحثان بمسح المصادر والمراجع والرسائل والاطاريح الخاصة بكرة اليد وتم الحصول على الاختبارات ووضعت باستمارة استبيان وعرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين وابلغ عددهم (15) خبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد وبعد جمع الاستمارات كانت نسبة (100%) والاختبارات هي:

1- اختبار التحركات الدفاعية للأمام والخلف.

2- اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة.

3- قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانبين.

4- اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

2-5 التجربة الاستطلاعية: لغرض الوقوف على نتائج

دقيقة وموثوق بيها ولمعرفة المعوقات التي تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/4/22 الساعة الرابعة عصرا على عينة وعددهم (4) لاعبين ومن مجتمع البحث نفسه وبعد مرور (5) ايام تم اعادة التجربة على الافراد انفسهم لغرض استخراج الاسس العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) بتاريخ 2022/4/27 وكان الهدف من التجريبتان:

1- التعرف على صعوبة وسهولة الاختبار.

2- تصحيح الأخطاء أن وجدت أثناء تنفيذ المنهج التدريبي .

3- بعد إجراء الاختبارات لأداء العينة لمعرفة مدى ملائمتها.

4- تدريب فريق العمل المساعد ومعرفة مدى قدرته.

5- تحديد الوقت المستغرق للاختبارات المعنية بالبحث.

2-5-1 الاسس العلمية للاختبارات:

2-5-1-1 صدق الاختبار: الصدق هو " الدقة التي

يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله " (يوسف لازم كماش: 2002، ص 149). وبعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب ان يتصف بها الاختبار الجيد ويشير مفهومه إلى " جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع اصلا لقياسه " (زكريا الظاهر (وآخرون): 2008، ص 132) . ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة لقياس المهارات الدفاعية قام الباحثان بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين بكرة اليد وبذلك حصل الباحثان على صدق المحتوى.

2-5-1-2 ثبات الاختبار: لغرض استخراج معامل

الثبات لاختبارات مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج مقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة " (نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان: 2005، ص 145). وقد استخدم الباحثان لحساب معامل الثبات ب (طريقة الاختبار واعداد الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الاول والثاني (5) ايام اي الفترة من 2022/4/22 ولغاية 2022/4/27، وتم استخراج معنوية الاختبار عن طريق معامل الارتباط البسيط وقد

-ان مستوى الشدة المستخدم تراوح بين 85%-100% .
-تم تطبيق التمرينات في فترة الاعداد الخاص .
-تم تنفيذ اسلوب تمرينات (S.A.Q) (4) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية وبمجموع (12) وحدة تدريبية وتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والجمعة).
-تم استخدام التحميل التدريجي بتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1).
-إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشدة فقط مع تثبيت كل من الحجم والراحة .
-تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (100) ن/د بين التكرارات و(90) ن/د بين المجاميع وذلك لضمان عودة اللاعب الى الحالة شبه الطبيعية من خلال اعطاء فترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء في تدريبات (S.A.Q)، اذ اكد (زكي محمد حسن، 2017) على استخدام الشد المرتفعة في هذا الاسلوب مع اعطاء فترات الراحة المتسعة لاستعادة الاستشفاء (زكي محمد حسن: 2017، ص572).
-تم انهاء الوحدات التدريبية بتمرينات التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة شبه طبيعية .

2-9 الاختبارات البعدية: قام الباحثان بإجراء الاختبارات على لاعبي عينة البحث بتاريخ 2022/6/2 وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية .

2-10 الوسائل الاحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة الالية (الكومبيوتر) بالاعتماد على ما يأتي (محمد صبري عمر و(اخزان): 2001، ص90): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار (t-test) لعينة واحدة، المنوال، معامل الالتواء، اختبار كا2.

توصل الباحثان الى ان الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية من الثبات كما موضح بالجدول (3).

2-5-1-3 موضوعية الاختبار: ان من العوامل المهمة التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد هو شرط الموضوعية والتي تعني مدى تحرر المحكمين من العوامل الذاتية (للي السيد فرحات: 2001، ص169). كالتحيز ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق المحكمين بحيث يكون الحكم مستقلا، وهي كذلك الاتفاق بين حكمين عند قياس لاعب في النتائج وبذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج (مصطفى حسين باهي: 2005، ص64). لذا فان الاختبار قد تم تقييمه من قبل حكمين اذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الحكمين فيما يخص الحكمين (ا.د نبيل كاظم هريدي، أ.م.د عبد الناصر مرزة)، وقد اظهرت البيانات بأن الاختبارات ذات موضوعية عالية وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

الاختبارات	الثبات	Sig	الموضوعية	Sig	الدالة
اختبار التحركات الدفاعية للأمام والخلف	0.90	0.000	0.92	0.000	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	0.93	0.000	0.93	0.000	معنوي
قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانبين	0.91	0.000	0.94	0.000	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	0.95	0.000	0.96	0.000	معنوي

2-6 الاختبارات القبلية: تم إجراء هذه الاختبارات بتاريخ 2022/4/29 في تمام الساعة الرابعة عصرا في القاعة المغلقة في نادي الشرطة الرياضي لاختبارات التحركات الدفاعية المتنوعة.

2-8 تطبيق تمرينات (S.A.Q): تم تنفيذ تمرينات (S.A.Q) المعدة من قبل الباحثان على المجموعة التجريبية من تاريخ 2022/5/1 ولغاية 2022/6/1 وقد تم مراعاة النقاط الاتية عند تنفيذ تمرينات (S.A.Q) وهي:
تبدأ كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيس المستخدم.

-تم تنفيذ تمرينات (S.A.Q) في بداية الجزء الرئيس من كل وحدة تدريبية في زمن تراوح ما بين (40-43 دقيقة).
-استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ تمرينات (S.A.Q) المستخدمة في البحث .

3- عرض ومناقشة نتائج البحث:

1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات التحركات

الدفاعية لمجموعة البحث التجريبية:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين القياسين القبلي والبعدى لاختبارات التحركات الدفاعية لمجموعة البحث التجريبية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		اختبار t المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	اختبار التحركات الدفاعية للأمام والخلف	6.30	1.41	9.40	1.95	2.27	0.000	معنوي
2	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	5.10	0.73	8.30	1.33	5.82	0.000	معنوي
3	قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانبين	7.90	0.99	11.70	1.49	7.42	0.000	معنوي
4	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	11	1.41	13.70	1.70	4.38	0.002	معنوي

2-3 مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج الجدول السابق نلاحظ ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى في اختبارات التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبى كرة اليد الناشئين، ويعزو الباحثان سبب تطور الى تمارينات (S.A.Q) المستخدمة في البحث إذ عمل الباحثان على اعطاء تمارينات ذات خصوصية للرجلين مع اتباع المبادئ الاساسية التي تتماشى مع تطوير هذا المتغير وكذلك التكرارات المناسبة التي تتوافق مع امكانيات عينة البحث وفترات راحة مناسبة تسمح بعودة اللاعب الى حالته الطبيعية إذ يذكر (سعد محسن، 1996) " ان التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة اداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة ايام او اسابيع او اشهر وذلك عن طريق تطبع اجهزة الجسم على الاداء الامثل لتلك التمارينات وبمعنى اخر فأن تأثير التمارين البدنية يحفز الخلايا العضلية للتطبع وان تكون اكثر اقتصادية في اداء شدة

العمل (سعد محسن اسماعيل: 1996، ص 98). وهذا ما يؤكد (خالدة حمودة واشرف كامل، 2014) " ان الاداء المهاري يتميز بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمداً في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية" (خالدة حمودة واشرف كامل: 2014، ص55). وايضا اتفقت دراستنا مع دراسة (محمود ابراهيم محمود، 2020) إذ اشارت الى ان تمارينات (S.A.Q) تؤثر تأثيراً ايجابياً على مستوى الاداء المهاري (محمود ابراهيم محمود غريب: 2020، ص203).

ويرى الباحثان ان التحركات الدفاعية تعد من الحركات المهمة التي يقوم بها اللاعب والتي تعتمد على تغطية الفراغات الموجودة بين اللاعبين المدافعين وأمام المرمى ومراقبة لاعبي الخصم وعليه فأن التحركات الدفاعية الناجحة والسريعة تبعث الثقة في نفوس اللاعبين وكلما كانت التحركات صحيحة وسليمة بدون حدوث أخطاء قانونية كلما أستطاع بناء هجمة مضادة بطريقة سليمة ومنظمة لحظة قطع الكرة . وهذا ما أشار اليه (جميل قاسم وأحمد خميس، 2011) بأن التحركات الدفاعية هي مجموعة من الاجراءات الدفاعية التي ينفذها الفريق الذي فقد الكرة محاولاً منع الفريق المنافس من أحرار الاهداف وقطع هجمته " (جميل قاسم محمد البدرى واحمد خميس راضي السوداني 2011، ص178-179).

ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق الى استخدام التمارينات التي اعدّها الباحثان والتي كانت مشابهة الى التحرك الذي يتكرر في المنافسة، أي الخصوصية باستخدام هذه التمارينات بما يتلائم مع ما يتطلبه الموقف في لعبة كرة اليد، ان ما تتمتع به لعبة كرة اليد الحديثة ولاسيما التحركات الدفاعية هو سيادة عامل السرعة والقوة بأنواعها التي تظهر من خلال بعض التحركات الدفاعية التي تتسم بالمهاجمة والانقضاض على المنافس إذ يستوجب نجاحها تطور هذه قدرات خاصة التي تمكن المدافع من أن يباغت المنافس ويسبق تحركه تجاه الفراغات الدفاعية أو المناولات الهجومية أو التصويب تجاه الهدف ومن ثم التأثير في التصور الهجومي للمنافس وبالتالي التصور الهجومي للفريق ككل محاولاً من أن يوقعه في أخطاء قانونية يستفيد منها الفريق

والتي لا يمكن حصرها زيادة على التشويق والإثارة الذي كان أثره واضحا في أداء اللاعبين في الاختبارات النهائية.

4-الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

1-حققت تمارينات (S.A.Q) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا إيجابيا في اختبارات التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين كرة اليد بنادي الشرطة الرياضي.

2-ظهر تحسن واضح لمهارة التحركات الدفاعية المتنوعة نتيجة تمارينات (S.A.Q) المطبقة على عينة البحث .

3-تمارينات (S.A.Q) كانت مشوقة وعدم حصول ملل من اللاعبين وهذا ساعد في تطور التحركات الدفاعية المتنوعة بكرة اليد واتضح ذلك من خلال تطور أداء اللاعبين وكذلك النتائج التي حصل عليها الباحثان خلال الاختبارات البعدية.

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-اعتماد تمارينات (S.A.Q) في تطوير التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين الناشئين بكرة اليد لكونها ناجحة وفاعلة.

2-ادخال تمارينات (S.A.Q) بالوحدات التدريبية للمهارات الدفاعية بكرة اليد في الاندية والمدارس.

3-إجراء دراسات مشابهة باستخدام تمارينات (S.A.Q) في تطوير المهارات الهجومية بكرة اليد او في ألعاب رياضية أخرى وعينة مختلفة.

المصادر:

- [1] يوسف لازم كماش؛ اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 .
- [2] زكريا الظاهر (وآخرون)؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 2008 .
- [3] نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- [4] ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- [5] زكي محمد حسن؛ أسلوب تدريب S.A.Q احد اساليب التدريب الحديثة السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق Speed Agility and Quickness : (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2017 .
- [6] محمد صبري عمر واخران؛ الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط2: (مصر، 2001) .

المدافع، وان تطور بعض القدرات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية والرشاقة أدى إلى تطوير بعض التحركات الدفاعية . كذلك سبب التطور الحاصل في التحرك الدفاعي إلى إعطاء الأهمية الكاملة والوقت الكافي لاختيار التمارينات المناسبة لتنفيذ الواجب الدفاعي أثناء الوحدات التدريبية علما أن نجاح الخطط الدفاعية يتحقق من خلال الجهد المبذول أثناء أداء التحركات الدفاعية وهذه هي الصفة التي أعطت هذا التفوق لعينة البحث، ويتفق الباحثان مع ما أشار إليه (عبد الجواد، 1997) " يجب على المدربين أن يعطون للدفاع أهمية أكبر مما يعطون للهجوم والسبب في ذلك يعود على أن الفريق عندما يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على فريق المنافس فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه "(حسن عبد الجواد: 1997، ص95). كما يؤكد الباحثان أن هذا التحرك يعتبر من أكثر الأساليب الدفاعية التي تؤدي إلى إرباك اللاعب المهاجم من القيام بعملية الخداع والتصويب فضلا عن أن الضغط على اللاعب الحائز على الكرة يعمل على إجبار الفريق المنافس بالتراجع عن أداء الواجب المكلف به، ويتفق الباحثان مع ما جاء به (عبد الخالق، 1999) " يجب على المدرب أن يكون مسؤولا عن تطوير لاعبيه بجميع أنواع التحركات الدفاعية والمهارية والخططية وان يعمل على تطوير أنواع النواحي الفردية التي يتمتع بها كل فرد وبعد دراسة عميقة وتحليلها يؤكد أثناء التدريب على كل واحد منهم أن يمارسها ويبدع فيها لخدمة فريقه "(عصام عبد الخالق: 1999، ص239). إذ عمل الباحثان من اجل إجادة لاعبي فريق عينة البحث التنوع بالتمارين والتركيز على إعطاء مسؤوليات معينة لكل المدافعين أمام اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة بالتالي ربط هذه المسؤولية بالتصرف الجماعي للفريق عن طريق اختيار التشكيل الدفاعي بما يلائم الطريقة الهجومية للفريق المقابل، وقد كان للتدريب على الحالات المشابهة للعب والأصعب منها الأثر في اكتساب اللاعبين القدرة على استيعاب الحالات التي قد تصادفهم في المباريات الفعلية، ولا نستطيع هنا أن ننسى التنوع في شكل ونوع التمرين الذين أكسبوا اللاعبين مرونة في مواجهة التحركات الهجومية المتنوعة

النفسية ومستوى الاداء المهاري لناشئي كرة اليد؛ (بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 67، العدد 126، 2020).

[10] جميل قاسم محمد البدرى واحمد خميس راضي السوداني؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، مؤسسة الصفاء المطبوعات، بيروت، 2011.

[11] حسن عبد الجواد؛ كرة اليد، ط3، بيروت، دار العلم للملايين، 1997.

[12] عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار المعرفة للطباعة، 1999.

[7] سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996).

[8] خالدة حمودة واشرف كامل؛ تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، ط1: (الاسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع، 2014).

[9] -محمود ابراهيم محمود غريب؛ تأثير تمرينات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية الساكوي S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة

الملاحق:

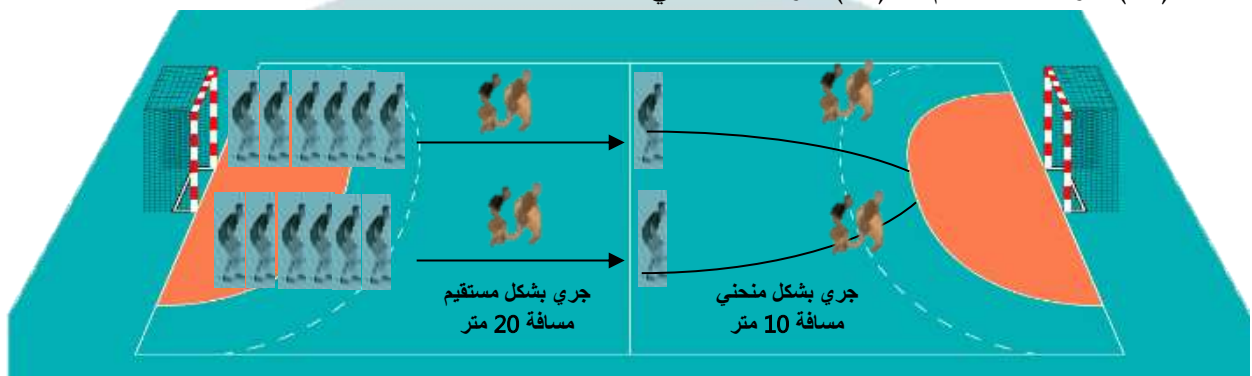
الملحق (1) يوضح التمرينات المستخدمة

-تمرينات السرعة الانتقالية:

تمرين X1:

الهدف من التمرين: تنمية السرعة الانتقالية:

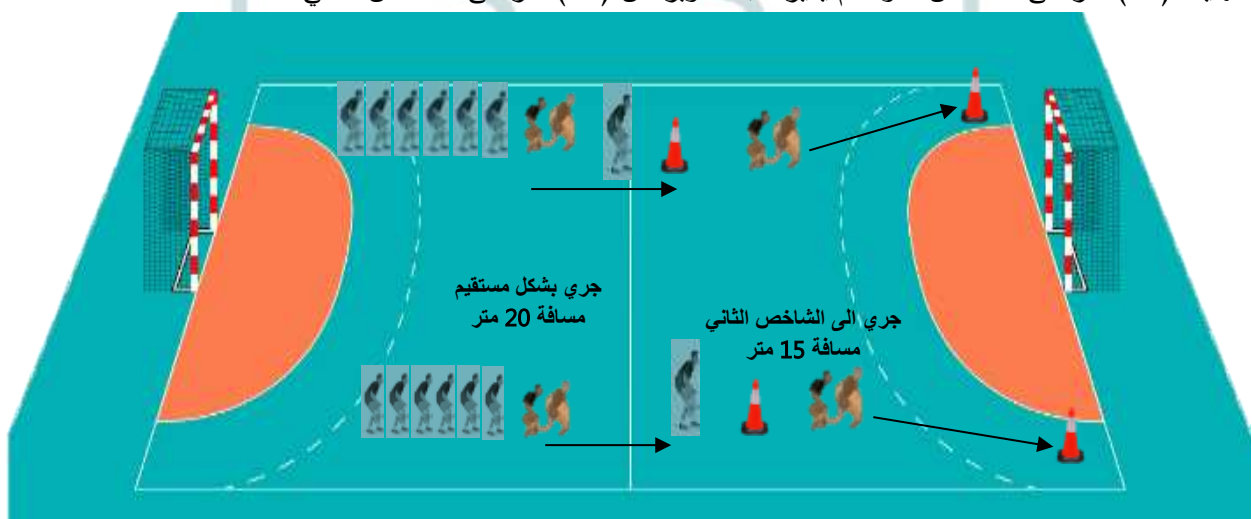
طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري السريع (30) متر حتى الوصول للنهاية، (20) متر بشكل مستقيم، و (10) متر بشكل منحنى.



تمرين X2:

الهدف من التمرين: تنمية السرعة الانتقالية:

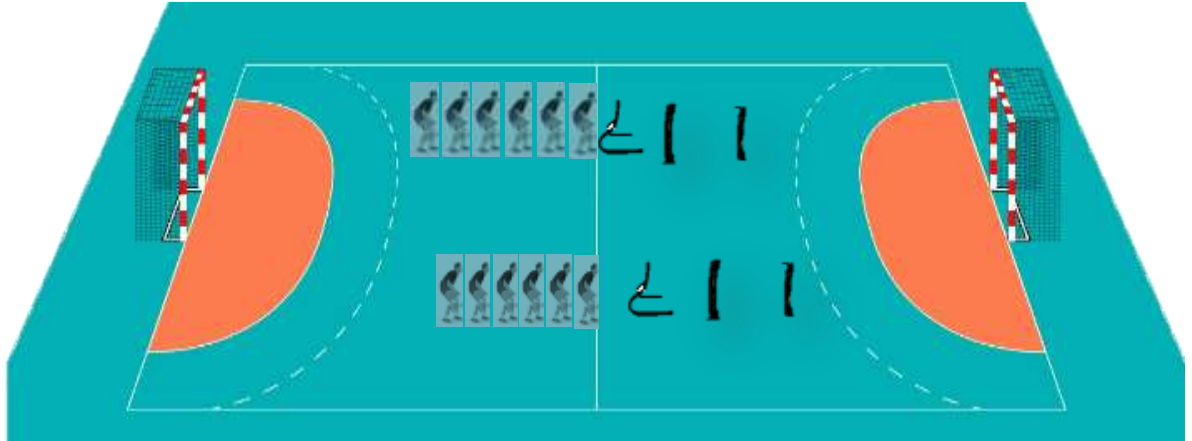
طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري السريع (35) متر حتى الوصول للنهاية، (20) متر الى الشاخص الاول ثم يغير اتجاهه ويركض (15) متر الى الشاخص الثاني



التمرين Y3:

الهدف من التمرين: تنمية السرعة الحركية

طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بعمل حركة (المروحة) فوق الموانع الموضوعة على الارض باتجاه الامام وبعدها ادخال القدمين بالتعاقب للأمام داخل السلم ومن ثم الانتهاء ...



التمرين Y4:

الهدف من التمرين: تنمية السرعة الحركية

طريقة اداء التمرين: التقدم مع رفع الركبتين البدء بالنقمة للأمام مع تبادل رفع الركبتين لأعلي بقوة وسرعة، المحافظة علي ثبات واسترخاء الجزء العلوي للجسم .



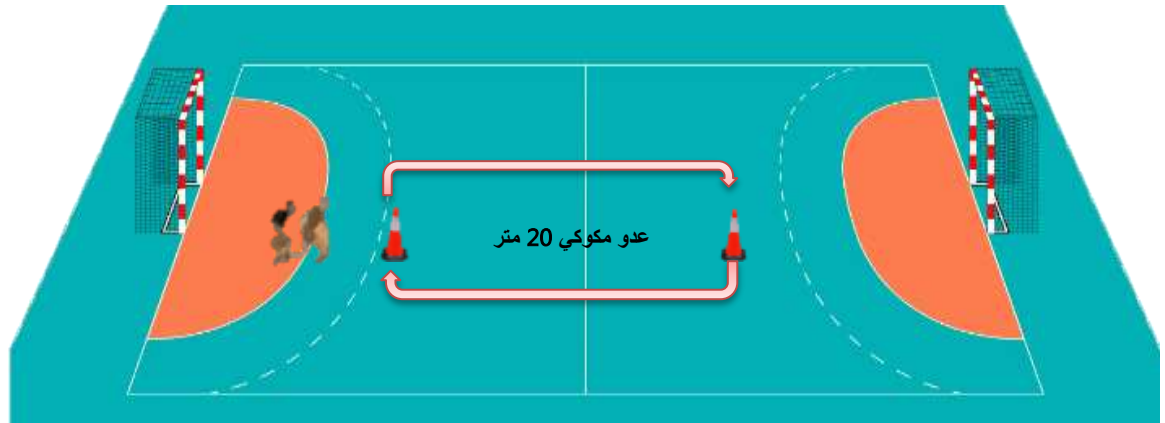
التمرين Z2:

الهدف من التمرين: تنمية الرشاقة.

طريقة اداء التمرين: العدو المكوكي المتنوع (20 متر).

الهدف من التمرين: تنمية الرشاقة.

طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (6) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري المرتد من العمود الاول الى العمود الثاني والعودة الى العمود الاول ثم الجري الى العمود الثالث والعودة الى العمود الثاني ثم الجري مع الاستدارة للوصول الى العمود والقيام باستدارة الجسم للخلف والجري خلفا ثم الجري باتجاه المانع والقيام بالزحقة من تحته والجري الى العمود الاخير ومن ثم الانتهاء .



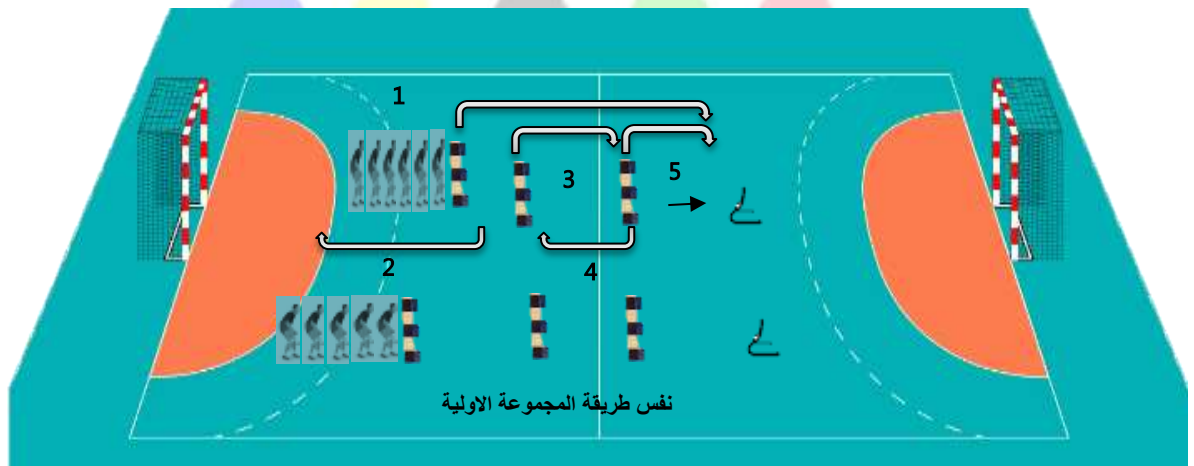
التمرين Z2:

الهدف من التمرين: تنمية الرشاقة.

طريقة اداء التمرين: العدو المكوكي المتنوع (20 متر).

الهدف من التمرين: تنمية الرشاقة.

طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (6) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري المرتد من العمود الاول الى العمود الثاني والعودة الى العمود الاول ثم الجري الى العمود الثالث والعودة الى العمود الثاني ثم الجري مع الاستدارة للوصول الى العمود والقيام باستدارة الجسم للخلف والجري خلفا ثم الجري باتجاه المانع والقيام بالزحقة من تحته والجري الى العمود الاخير ومن ثم الانتهاء .





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 8, August 2022

ISSN: 1658- 8452

