



## The pressing method to developing the bio-kinetic abilities and defensive movements of handball players

Mustafa Qasim Rahman Hussein <sup>\*1</sup> , Prof. Dr. Hussein Abdel Amir Hamza <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

<sup>2</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

\*Corresponding author:

Received: 02-05-2024

Publication: 28-08-2024

### Abstract

Countries seek progress in various scientific fields, including the sports field, which has begun to develop significantly as a result of the use of modern and developed methods and methods in order to achieve the best sports levels. The game of handball has received special attention from experts and specialists working in its field. International levels require determining the form of the training planning process, its methods and programmes, whether for local teams or at the national team level. Codifying training, its loads, adequacy, types and objectives has become one of the important issues sought by those concerned with the game. One of the games that has received great attention recently is the game of handball, which is one of the most popular games in the world. The game of handball requires great muscular ability to perform its skills, as performance is not limited to the athlete's ability to resist fatigue in a specialized physical performance, but rather the extent of his ability. To achieve the performance with high efficiency and in a specific time, and when we look closely at the nature of the performance, we find that it requires high energy to perform the motor duty with strength and speed, as it requires high physical abilities from the players when performing its skills, because it requires a large amount of muscle power production.

### Keywords

Pressure Exercises, Bio-Kinetic Exercises, Defensive Movements, Handball..



## الأسلوب الضاغط في تطوير القبليات البيوحركية والتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد

مصطفى قاسم رحمن حسين ، أ.د. حسين عبد الأمير حمزة

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2024/5/2 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

### الملخص

تسعى الدول التقدم في مختلف المجالات العلمية ومنها المجال الرياضي الذي أخذ يتطور بشكل كبير نتيجة لاستخدام الطرائق والأساليب الحديثة والمطورة في سبيل تحقيق أفضل المستويات الرياضية. وقد نالت لعبة كرة اليد عناية خاصة من قبل الخبراء والمختصين العاملين في مجالها، فالمستويات العالمية تتطلب تحديد شكل عملية التخطيط للتدريب وأساليبه وبرامجه سواء بالنسبة للفرق المحلية أو على صعيد المنتخبات الوطنية، فتقنين التدريب وأعماله وكفايته وأنواعه وأهدافه أصبح من القضايا المهمة التي يسعى إليها المعنيون باللعبة. ومن الألعاب التي أصبحت لها عناية كبيرة في الآونة الأخيرة هي لعبة كرة اليد التي تعد من أكثر الألعاب الشعبية في العالم، وتتطلب لعبة كرة اليد مقدرة عضلية كبيرة لأداء مهاراتها، إذ لا يقتصر الأداء على قابلية الرياضي لمقاومة التعب في أداء بدني تخصصي، بل مدى قدرته على الانجاز بكفاءة عالية وفي زمن محدد، وعند التمتع في طبيعة الأداء نجدها بأنها تحتاج إلى طاقة عالية لأداء الواجب الحركي بقوة وسرعة، إذ تتطلب من اللاعبين عند أداء مهاراتها قدرات بدنية عالية، لأنها تتطلب قدراً كبيراً من إنتاج القدرة العضلية.

**الكلمات المفتاحية:** التدريبات بالأسلوب الضاغط، القبليات البيوحركية، التحركات الدفاعية، كرة اليد.

## 1- المقدمة:

لعبة كرة اليد حالها حال الالعاب الاخرى (الفردية والجماعية) التي تعتمد بشكل أساسي على القابليات البيو حركية والتي تعد الأساس التي تمكن اللاعب من اظهار قابلياته المهارية والخطية سواء الدفاعية أو الهجومية وبما يتلاءم مع اسلوب لعب الفريق والتشكيل المنفذ من قبل الفريق داخل الملعب وتعد هذه القابليات هي القاعدة التي تستند عليها بقية متطلبات النجاح في اللعبة، ومن ثم تحقيق الهدف المنشود الذي يبغى إليه المدرب واللاعبين من تحقيقه.

ويعد الجانب الهجومي والدفاعي الأساسيان في كرة اليد اذ يعد كل منهما مكمل للآخر وأن الهجوم يمكن الفريق من تحقيق الأهداف والفوز وإما الدفاع فمهمته تكمن في استرجاع الكرة وابعادها وتشتيتها في حالات الهجمات الخطرة عن المرمى.

لذا اصبحت نظرة التدريب الحديث هو الاهتمام بكل الجوانب سواء كانت فسيولوجية او بدنية لتحقيق المستوى المطلوب وذلك من خلال استخدام وسائل تدريبية حديثة أكثر تخصصاً بعيداً عن الاساليب والادوات التقليدية، ومن هذه الوسائل التدريبية هي اسلوب اللعب الضاغط اذا ان التدريب بهذه الطريقة يعتمد على التعامل من الشدة التدريبية العالية للتمرينات داخل التدريبية ويفرض الشدة العالية على الاجهزة الوظيفية للجسم وكذلك تعويد اللاعبين على الاستمرار يا لأداء لأطول فترة ممكنه ومواجهة المستويات العالية أصبح من الضروري على المتخصصين وخبراء كرة اليد تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات التطبيقية الحديثة والمختلفة لغرض تحقيق متطلبات الاداء بكرة اليد. ومن هنا تتجلى اهمية البحث من خلال اعداد تدريبات بالأسلوب الضاغط، اذ يعتقد الباحث ان التدريب باستخدام هذا الاسلوب سوف يحدث تأثيراً ايجابياً في تطوير القابليات البيوحركية والتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد.

تتسم كرة اليد الحديثة بسرعة وقوة المباراة وهذا يتطلب من اللاعبين امتلاك مستوى عالي من القابليات البدنية والمهارية بالإضافة الى التي تؤهلهم للاستمرار بالأداء الايجابي حتى نهاية المباراة. ومن خلال متابعة وملاحظة الباحث للمباريات في اندية الدوري العراقي الممتاز افتقارها لاستخدام الأساليب الدفاعية ومنها الاسلوب الضاغط كأسلوب تشتهر به المنافسات المحلية أو الخارجية وكذلك لاحظ الباحث ضعف في اداء الوجبات والتحركات الدفاعية وعليه سعى الباحث الى تجريب أسلوب لعب حديث كمحاولة بحثية تعمل على تطوير الجانب البدني الدفاعي اللذان يعدان من الجوانب الهامة والرئيسة التي تحدد نتيجة المباراة والتي يسعى المدرب من خلال التدريب الوصول بهما الى اعلى المستويات.

مما ارتأى بالباحث اعداد تدريبات بالأسلوب الضاغط ومعرفة تأثيرها في تطوير القابليات البيوحركية والتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد.

### ويهدف البحث الى:

1\_ اعداد تدريبات بأسلوب اللعب الضاغط لتطوير أهم القابليات البيوحركية والتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد

2\_ التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب اللعب الضاغط في تطوير اهم القابليات البيوحركية والتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد.

## 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

إن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فإن: "الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها. إذ سيستخدم تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبي نادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم (22) لاعباً الذين يمثلون مجتمع البحث، وبعد استبعاد حراس المرمى لخصوصية تمارينهم، لذلك بلغت عدد العينة (20) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبعدد (10) لاعبين لكل مجموعة. كما في جدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة F ليفين	مستوى الدلالة Sig.	قيمة (t) المحسوب	مستوى الدلالة Sig.	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-					
القدرة الانفجارية للرجلين	2.24	277.19	2.37	275.27	0.36	0,720	0,35	0,743	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.30	9.11	0.47	8.78	0,25	0,650	0,54	0,604	غير معنوي
التحركات الدفاعية	5.28	46.39	5.28	46.39	0,72	0,114	0,93	0,412	غير معنوي

## 2-3 الإجراءات الميدانية للبحث:

### 2-3-1 تحديد متغيرات البحث:

- القدرة الانفجارية للرجلين
- القوة المميزة بالسرعة للذراعين
- التحركات الدفاعية

### 2-3-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة في الساعة الثالثة عصراً في القاعة المغلقة في محافظة كربلاء بتاريخ ( 3 / 12 / 2023 ) على افراد عينة البحث البالغ عددها (20) لاعبا لاختبارات القابليات البيوحركية اما التحركات الدفاعية استخدم الباحث استمارة تقييم الاداء للتشكيلات الدفاعية وتم تصوير الاداء وارساله الى السادة المقومين لتثبيت الدرجات النهائية حسب الاستمارة المرفقة مع التصوير.

### 2-3-3 التجربة الرئيسية:

#### تطبيق تدريبات اسلوب اللعب الضاغط:

قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية، والدراسات ذات العلاقة والاتفاق مع السيد المشرف، بإعداد تمارين بأسلوب اللعب الضاغط، والتي تهدف إلى تطوير القابليات البيوحركية، فضلاً عن تطوير التحركات الدفاعية للاعبي كرة اليد. إذ هدفت هذه التمارين بطبيعتها إلى تمارين دفاعية

وبالوقت نفسه تعمل على استهداف القابليات البيوحركية قيد الدراسة، لأجل أن تكون هذه التمرينات قادرة على تحقيق التطور في القابليات البيوحركية والتحركات الدفاعية في كرة اليد وتم تطبيق تلك التمرينات في اثناء بدء التجربة.

إذ حرص الباحث في اعداده لهذه التمرينات بما يتلاءم ويتطابق مع طبيعة وظروف مباريات كرة اليد، إذ تم اعداد (24) تمرين بأسلوب اللعب الضاغط قسمت من السهل إلى الصعب، إذ تم توزيع التمرينات الوحدات التدريبية بشكل يراعي تشكيل الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) ويتلاءم مع الهدف الرئيس للوحدة التدريبية.

تم اعتماد الشدة للتمرينات هي تمرينات قصويه كون طبيعة هذه التمرينات تهدف إلى الضغط على المنافس لأجل استخلاص الكرة والاستحواذ عليها بأقل زمن ممكن لذا اعتمد الباحث تشكيل الحمل عن طريق التلاعب بفترات الراحة بين التكرارات والحجم التدريبي للمجموعة الواحدة. وفيما يأتي توضيح لكيفية تنفيذ مفردات التمرينات المعدة من قبل الباحث لعينة البحث التجريبية:

- تم البدء بالتمرينات (2023/12/3) ولغاية (2024/2/4).
  - عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع (3 وحدات).
  - ايام التدريب خلال الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس) الساعة الثالثة عصراً.
  - المجموع الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة توزعت على مدار (8) اسابيع.
  - طبقت التدريبات ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.
  - شدة جميع التمرينات هو أداء قصوى وفقاً لطبيعة واهداف الأسلوب الذي يتطلب ذلك.
  - الطريقة التي اعتمدها الباحث هو طريقة اللعب.
  - اعتمد الباحث على نسبة العمل الى الراحة بين التمرينات هي (1:2) وبالنسبة للمجاميع هو (3) دقائق.
  - تم تطبيق المنهج التدريبي اخر (4) أسابيع في فترة الإعداد الخاص و (4) أسابيع الأولى من شبه المنافسات التجريبية.
  - تم خفض الحمل التدريبي في اخر أسبوعين (7،8) كون الفترة التي وقع فيها هي فترة شبه منافسات وهناك مباريات تجريبية للفريق، لتلافي الجهد العالي للاعبين.
  - تم الاعتماد على الحجم التدريبي وفقاً للزمن الفعلي للتمرينات.
  - تراوحت زمن التمرينات من 24 إلى 50 دقيقة من القسم الرئيس.
  - بلغ الحجم التدريبي الكلي المنفذ بأسلوب اللعب الضاغط (31. 815) دقيقة.
  - اما بخصوص المجموعة الضابطة فقد أعتمد الباحث على المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق وتم تطبيق التمرينات في نفس أيام التدريب التي تدرب عليها المجموعة التجريبية.
- 2-3-4 الاختبارات البعدية:** بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة، قام الباحث وبرفقة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة الخاصة بالقابليات البيوحركية والتحركات

الدفاعية بتاريخ (2024/2/4)، الساعة الثالثة عصراً للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، مراعيًا نفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات القبلية.

#### 4-2 التحليل الإحصائي:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- معامل الارتباط البسيط - اختبار مربع (كا<sup>2</sup>). - اختبار Levene.

#### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

##### 1-3 عرض النتائج:

عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البيومترية وللمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات البيومترية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-			
القدرة الانفجارية للرجلين	277.19	2.24	283.30	2.12	2.60	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	9.11	0.30	11.26	0.41	2.81	0.000	معنوي

يبين الجدول (2) إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (القدرة الانفجارية للرجلين) وللمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغت (277.19) وبانحراف معياري (2.24) إما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (283.30) وبانحراف معياري (2.12)، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المترابطة والتي كانت (2.60) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) وللمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغت (9.11) وبانحراف معياري (0.30) إما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (11.26) وبانحراف معياري (0.41)، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المترابطة والتي كانت (2.81) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

### 2-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البيوحركيّة وللمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات البيوحركيّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع			
القدرة الانفجارية للرجلين	275.27	2.37	310.62	3.17	7.92	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8.78	0.47	12.73	0.39	4.38	0.000	معنوي

يبين الجدول (3) قيمة الوسط الحسابي لاختبار (القدرة الانفجارية للرجلين) وللمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغت (275.27) وبانحراف معياري (2.37) إما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (310.62) وبانحراف معياري (3.17)، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المترابطة والتي كانت (7.92) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) والبالغة (0,00) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) وللمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغت (8.78) وبانحراف معياري (0.47) إما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (12.73) وبانحراف معياري (0.39)، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المترابطة والتي كانت (4.38) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

### 3-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمتغيرات البيوحركية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لاختبارات البيوحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-			
القدرة الانفجارية للرجلين	283.30	2.12	310.62	3.17	7.13	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	11.26	0.41	12.73	0.39	3.93	0.000	معنوي

يبين الجدول (4) إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (القدرة الانفجارية للرجلين) وللمجموعة الضابطة في الاختبار بلغت (283.30) وبانحراف معياري (2.12) إما في المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (310.62) وبانحراف معياري (3.17) ، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة والتي كانت (7.13) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) وللمجموعة الضابطة في الاختبار بلغت (11.26) وبانحراف معياري (0.41) إما في المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (12.73) وبانحراف معياري (0.39) ، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة والتي كانت (3.93) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3-2 مناقشة النتائج:

قام الباحث بعرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين البحث التجريبية والضابطة في الجداول السابقة، إذ يتبين لنا نتائج المجموعة التجريبية فقد ظهر أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدية في القابليات البيوحركية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى طبيعة التمارين الخاصة بالمجموعة التجريبية على العكس من المجموعة الضابطة التي اعتمدت في تدريباتها على التمارين التقليدية. إن التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي تمثلت التمرينات بأسلوب اللعب الضاغط قد أسهمت وبشكل فاعل في تطوير القابليات البيوحركية لدى لاعبي المجموعة التجريبية، على العكس من المجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب المدرب الخاص بها، كون هذه التمرينات واهم ما يميزها من أداء بشدة عالية وبظروف مشابهة لظروف المنافسة من جانب ومن جانب آخر أن هذه التمرينات تعد غير نمطية من حيث حركات اللاعب المنافس وتستهدف الأداء العالي من قبل اللاعبين بهدف استخلاص الكرة وأن نجاح أداء هذه التمرينات لا يتم إلا من خلال امتلاك اللاعب المتطلبات الخاصة بالأداء من قابليات بدنية وحركية.

### 1-2-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للتشكيل الدفاعي (0-6) وللمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات القبليّة والبعدية للتحركات الدفاعية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-			
التحركات الدفاعية	46.39	5.28	7.09	57.11	7.22	0.000	معنوي

يبين الجدول (5) إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (التشكيل الدفاعي (0-6)) وللمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغت (46.39) وانحراف معياري (5.28) إما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (57.11) وانحراف معياري (7.09) ، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المترابطة والتي كانت (7.22) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

### 2-2-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للتشكيل الدفاعي (0-6) وللمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات القبليّة والبعدية للتحركات الدفاعية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-			
التحركات الدفاعية	45.20	5.47	8.30	72.63	12.36	0.000	معنوي

يبين الجدول (6) إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (التشكيل الدفاعي (0-6)) وللمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغت (45.20) وانحراف معياري (5.47) إما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (72.63) وانحراف معياري (8.30) ، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المترابطة والتي كانت (12.36) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

### 3-2-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للتحركات الدفاعية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للتحركات الدفاعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-			
التحركات الدفاعية	57.11	7.09	8.30	72.63	10.56	0.000	معنوي

يبين الجدول (7) إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (التشكيل الدفاعي (0-6)) وللمجموعة الضابطة في الاختبار بلغت (57.11) وانحراف معياري (7.09) إما في المجموعة التجريبية بلغ الوسط

الحسابي (72.63) وبانحراف معياري (8.30), وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة والتي كانت (10.56) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) والبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3-3 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول السابقة ظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة الى استمرار اللاعبين بالتدريبات والتزامهم بالحضور وكذلك المنهج المتبع من قبل المدرب ويؤكد (حنفي محمود) " ان الاستمرار يلعب دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى الجيد من حيث الأداء والتكامل وتثبيت وآلية الأداء العالي. وأظهرت النتائج أيضاً هنالك فروق معنوية وأفضلية للمجموعة التجريبية في اختبارات التشكيلات الدفاعية يعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الضاغطة زادت رغبة اللاعبين في التدريب والتطور ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من " محمود عنان، مصطفى باهى"

من أن الرغبة الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه تساعد الفرد على التغلب على الصعوبات والعقبات التي تتطلب المزيد من بذل الجهد والشجاعة والإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء أو نتيجة الحوافز الداخلية النابعة من خارج الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة هذا بالإضافة إلى استخدام الباحث للتعزيز الإيجابي الفوري حيث أثمر استخدام هذا التعزيز عن زيادة حماس اللاعبين نحو التعلم أكثر ويتفق ذلك على ما أشار إليه أسامة كامل راتب , من أن التعزيز الإيجابي الفوري يكون له الدور الأكبر والأثر في زيادة الحافز نحو التعلم أكثر من التعزيز الإيجابي المتأخر.

**4- الاستنتاجات والتوصيات:**

**4-1 الاستنتاجات:**

- 1- ان تمارين أسلوب اللعب الضاغظ طورت القابليات البيوحركية والتحركات الدفاعية للاعبين بكرة اليد.
- 2- البرنامج المعد من قبل المدرب ساهم في تطور القابليات البيوحركية والتحركات الدفاعية للاعبين بكرة اليد.
- 3- تفوق وافضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لاختبارات القابليات البيوحركية والتحركات الدفاعية للاعبين بكرة اليد.
- 4\_ تمارين أسلوب اللعب الضاغظ كانت مشوقة مما قللت الملل وزادت من تطور اللاعبين.

## المصادر

- \_ حنفي محمود. مدرب كرة القدم. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1994
- \_ محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهى: مقدمة في علم نفس الرياضة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (2001)
- \_ أسامة كامل راتب، إبراهيم عبدربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسة، دار الفكر العربي ، القاهرة. (2005)
- \_ حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الاسكندرية، 2013
- \_ مفتي ابراهيم حماد: المرجع الشامل في كرة القدم، ط1 ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2010
- \_ احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2014، ص158
- \_ محمد محمود عبد الظاهر: الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الانجاز التنافسي، ط1(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2018)
- \_ يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2006
- \_ Dellal, A, et al (2012): "Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction". J Strength Cond Res 26(10).