



The Effect of Using Pilates Exercises to Develop the Performance of Some Offensive and Defensive Movements for Junior Handball Players in Misan

Governorate

Research Abstract

The importance of researching the preparation of Pilates-style exercises to develop the performance of offensive and defensive movements for junior handball players in Misan Governorate became clear. By examining some training curricula for junior handball players, the researchers noted a lack of interest in using the Pilates-style training method. Pilates is used by instructors in this category when developing vocabulary and exercises for their training curricula. Hence, the research problem and the researchers' desire to develop Pilates-style exercises that interact to achieve cohesion between the collective and individual performance of the players, which affects the proper handling of the balls that the team obtains or loses. Therefore, we decided to add exercises in this style to develop offensive and defensive movements in order to achieve successful positive steps during the game for the junior handball category in order to improve the possibility of obtaining the ball well and then scoring goals to win the match. We hope that this research will be an aid to coaches in training their players in the future. The research objectives were manifested in preparing Pilates-style exercises to develop defensive and offensive movements for junior players, as well as to identify the effect of the prepared exercises on defensive and offensive movements. As for the research community, the research community was determined as the junior players of the specialized center for handball in Misan Governorate, numbering (28) players and aged (12-14) years. The researchers took the community by the comprehensive enumeration method to become the research sample (28), and they were divided by lot into two groups, the first The research aims to develop the research methodology in the three groups, which were divided into two groups: experimental and control, and a homogeneity test was conducted for them, as well as scientific foundations. Six tests were adopted to study the research problem. The third chapter included a presentation, analysis and discussion of the research results. The most prominent conclusions and recommendations reached by the researchers were the tests that were identified that there were positive differences between the results of the pre- and post-tests of the two research groups, in favor of the post-tests in training on offensive and defensive movements in handball under study. There were also positive differences between the two research groups in training on offensive and defensive movements under study in the post-tests, all in favor of the experimental group, which confirms that the training method used had a clear impact due to its suitability to the level of the players and their skill and physical abilities, and that the use of the training method has an effective impact in training on these offensive and defensive movements in handball.

Keywords: Pilates exercises – offensive and defensive movements – handball

تأثير استخدام تمارينات البيلاتس لتطوير اداء بعض التحركات الهجومية والدفاعية للاعبين الناشئين

بكرة اليد في محافظة ميسان

الباحثين

م.م ضحى محمد حافظ

م.م سجي محمد حافظ

أ.م.د. ماجد محمد مساعد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان

مستخلص البحث

Wasiat Journal of Sports Sciences

برزت أهمية البحث بأعداد تمارينات بأسلوب البيلاتس لتطوير الأداء التحركات الهجومية والدفاعية للاعبين الناشئين في محافظة ميسان ومن خلال إطلاع الباحثون على بعض المناهج التدريبية للاعبين الناشئين لاحظ قلة الاهتمام استخدام التمارينات بأسلوب البيلاتس من قبل مدربي هذه الفئة عند وضعهم مفردات وتمارين مناهجهم التدريبية . ومن هنا جاءت مشكلة البحث ورغبة الباحثون بوضع تمارينات بأسلوب البيلاتس تعمل بتفاعل من اجل التماسك بين الأداء الجماعي والفردى للاعبين مما يؤثر ذلك على التعامل بشكل سليم مع الكرات التي يحصل عليها الفريق او اثناء فقدانه لها لذلك ارتأينا ان نضيف تمارين في هذا الاسلوب لتطوير للتحركات الهجومية والدفاعية من اجل تحقيق خطوات ايجابية ناجحة اثناء اللعب لفئة الناشئين بكرة اليد من اجل تحسين أمكانية استحصال الكرة بشكل جيد ومن ثم تسجيل الاهداف للفوز بالمباراة، عسى أن يكون هذا البحث عوناً للمدربين في تدريب لاعبيهم في المستقبل وتجلت اهداف البحث في اعداد تمارينات بأسلوب البيلاتس لتطوير للتحركات الدفاعية والهجومية للاعبين الناشئين وكذلك لتعرف على تأثير التمارين المعدة في التحركات الدفاعية والهجومية اما مجتمع البحث فقد تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين للمركز التخصصي بكرة اليد في محافظة ميسان والبالغ عددهم (28) لاعبا وبأعمار (12-14) سنة وقام الباحثون بأخذ المجتمع بطريقة الحصر الشامل ليصبح عينة البحث (28) ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وتم اجراء التجانس لهم وكذلك الأسس العلمية وتم اعتماد ستة اختبارات لدراسة مشكلة البحث .اما الفصل الثالث احتوى على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث اما ابرز الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحثون كانت الاختبارات التي تم تحديدها أن هناك فروق إيجابية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين البحث ولصالح الاختبارات البعدي في تدريب على التحركات الهجومية والدفاعية بكرة اليد قيد البحث، وكذلك وجود فروق إيجابية بين مجموعتين البحث في التدريب على التحركات الهجومية والدفاعية قيد البحث في الاختبارات البعدي وجميعها لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد أن المنهج التدريبي المتبع كان له تأثير الواضح لملائمته مع مستوى هناك اللاعبين وقدراتهم المهرية والبدنية ، أن الاستخدام المنهج التدريبي له تأثير فاعل في التدريب على هذه التحركات الهجومية والدفاعية بكرة اليد .

الكلمات المفتاحية : تمارينات البيلاتس – التحركات الهجومية والدفاعية – كرة اليد

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث وأهميته

إنَّ التطور العلمي الذي طرأ على الفعاليات الرياضية لم يستثنِ بالتأكيد لعبة كرة اليد، بل على العكس من ذلك أثر وبشكل كبير ومباشر في شكل اللعب، حيث عملت التغييرات التي جرت على قوانين اللعب أوجبت على المدربين والمختصين التفكير بطرائق ووسائل مختلفة في التدريب، تماشياً والظروف الجديدة. إنَّ طبيعة التغييرات تلك في قانون اللعب زادت من أهمية صفة السرعة والقوة في الأداء كونها إحدى الأسس الرئيسة للبناء البدني، والذي يكون العامل الحاسم في الكثير من المباريات. ونظراً للطفرة الكبيرة التي حدثت في طبيعة الأداء الفني بكرة اليد، وما يتطلب ذلك من زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية سواء من حيث الشدة والحجم كان لزاماً على المدرب التفكير في استخدام الأساليب الحديثة في تدريب لاعبيه وتطويرهم بديناً لمواكبة تلك الظروف الجديدة للعب. حيث يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه ، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة ، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتعدد طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاثة .وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد ، بسلوك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة . وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب ، أن لعبة كرة اليد تتمتع بقدر كبير من الاهتمام والتميز في الفترة الاخيرة مما أدى الى تطور هذه اللعبة عن طريق البحث والتحليل لكل ما هو جديد الذي يساعد في تطوير اللعبة، وأن عملية البحث أدت الى حدوث طفرة نوعيه مميزة وخاصتا في جانب الأعداد المهاري لدى اللاعب، وكان هذا نتيجة لتطوير عملية التدريب عن طريق استخدام تمارينات تخدم الغرض من عملية التدريب والهدف منها والتي أصبحت تهدف الى تأهيل وتطوير مستوى أداء الرياضي في الجوانب النواحي الدفاعية والهجومية لدى اللاعب وبما ان لعبة كرة اليد من الالعب الرياضية التي تحتاج الى التنويع والتغيير في كثير من التحركات داخل الملعب سواء كانت هذه التحركات دفاعية أو هجومية تجد هناك مستجدات في التدريب وكل من

يبحث يجد نفسه يمتلك المعلومات الحديثة لتطوير تلك اللعبة ولهذا الكل يعمل من اجل التطوير وازضافة ما هو جديد للفعالية ونتيجة للاهتمام في جوانب الاعداد المهاري والذي يتطلب من اللاعبين اداء حركات سريعة وقويه تتناسب مع المواقف المختلفة حتما سيكونون بحاجة الى تدريبات بطرق منظمة لتعم الفائدة لجميع افراد الفريق وبالتالي يكون الاداء مميزا خاليا من الأخطاء, ومن هنا تبينت أهمية البحث بأعدادات تدريبات بأسلوب البيلاتس لتطوير الأداء التحركات الهجومية والدفاعي للاعبين كرة اليد الناشئين في محافظة ميسان .

1 - 2 مشكلة البحث

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتطلب من لاعبين امتلاك مواصفات بدنية وحركية ومهارية خاصة ، ونتيجة للتغيرات الحاصلة في اللعبة والذي أدى إلى سرعة إيقاع اللعب الهجومي والدفاعي، وأصبح الاعتماد على الهجوم والدفاع بدرجة كبيرة مما يتطلب من اللاعبين امتلاكهم تحمل سرعة لغرض الأداء بكفاءة عالية ولآخر دقيقة من المباراة .ومن خلال خبرة الباحثون في لعبة كرة اليد كونهم لاعبين سابقا" ومدربين ومدرسين لهذه المادة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الوقت الحاضر ومتابعا" للعديد من البطولات الوطنية والعربية والدولية وتحليله للعديد من بطولات الناشئين التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي بكرة اليد لاحظ أن هناك ضعف في بعض التحركات الدفاعية والهجومية وحصول أخطاء كثيرة عند قيامهم بهذه التحركات كفقدان الكرة بشكل ومن خلال إطلاع الباحثون على بعض المناهج التدريبية للاعبين كرة اليد للفئة الناشئين لاحظ قلة الاهتمام استخدام التدريبات بأسلوب البيلاتس من قبل مدربي هذه الفئة عند وضعهم مفردات وتمارين مناهجهم التدريبية . ومن هنا جاءت مشكلة البحث ورغبة الباحثون بوضع تدريبات بأسلوب البيلاتس تعمل بتفاعل من اجل التماسك بين الأداء الجماعي والفردى للاعبين مما يؤثر ذلك على التعامل بشكل سليم مع الكرات التي يحصل عليها الفريق او اثناء فقدانه لها لذلك ارتأينا ان نضيف تمارين في هذا الاسلوب لتطوير للتحركات الهجومية والدفاعية من اجل تحقيق خطوات ايجابية ناجحة اثناء اللعب لفئة الناشئين بكرة اليد من اجل تحسين أمكانية استحصال الكرة بشكل جيد ومن ثم تسجيل الاهداف للفوز بالمباراة، عسى أن يكون هذا البحث عوناً للمدربين في تدريب لاعبيهم في المستقبل.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى:

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



1- اعداد تمارينات بأسلوب البيلاتس في تطوير للتحركات الدفاعية والهجومية للاعبين الناشئين بكرة

اليد محافظة ميسان.

2- التعرف على تأثير التمارين المعدة في التحركات الدفاعية والهجومية للاعبين الناشئين بكرة اليد في

محافظة ميسان.

3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التحركات الدفاعية والهجومية

للاعبين

الناشئين بكرة اليد في محافظة ميسان.

1- 4 فروض البحث

1- هناك تأثير ايجابي لتمرين بأسلوب البيلاتس لتطوير لأداء التحركات الدفاعية والهجومية للاعبين الناشئين

بكرة اليد في محافظة ميسان.

2- افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تطوير اداء التحركات الدفاعية والهجومية

للاعبين الناشئين كرة اليد في محافظة ميسان.

1- 5 مجالات البحث

1- 5- 1 المجال البشري: لاعبون المركز التخصصي بمحافظة ميسان لفئة الناشئين لكرة اليد .

1- 5- 2 المجال الزمني: من 12 / 11 / 2024 ولغاية 14 / 2 / 2025

1- 5- 3 المجال المكاني: قاعة الشهيد سعد خلف سوييف المغلقة في محافظة ميسان.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2- 1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة.

2- 2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين للمركز التخصصي بكرة اليد في محافظة ميسان م والبالغ عددهم

(28) لاعبا وبأعمار (12-14) سنة وقام الباحثون بأخذ المجتمع بطريقة الحصر الشامل ليصبح عينة

البحث (28) ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2-3 التجانس والتكافؤ العينة

قبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي، ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون لتحقيق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (العمر ، والوزن ، والطول ، العمر التدريبي) وكما هو مبين في جدول (1) .

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	13.375	0,500	13.000	0,571
الوزن	كغم	57.375	1.784	57.500	0.153
الطول	سم	1.602	3.296	1.600	0.654
العمر التدريبي	سنة	1.602	0.44	1.300	-0.277

يظهر الجدول (2) أن قيمة معامل الارتباط الالتواء تنحصر بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم

2-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- 1- المصادر والمراجع العربية 2- ملعب كرة اليد 3- كرات يد عدد (15) قانونية 4-
- شواخص عدد (20) 5- شريط لاصق ملون لتحديد التمارين وايضا الاختبارات 6- ساعة توقيت عدد ٢
- 7- كاميرا تصوير نوع (CANON) 8- جهاز لابتوب نوع hp 9- استمارات خاصة للتسجيل الاختبارات

2-4 تحديد أهم الاختبارات المهارية

- 1- التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف. (جميل قاسم وأحمد خميس ، 2011: ص 245)
- 2- التحركات الدفاعية للأمام والخلف. (كمال عبدالحميد ، 2002: ص 140-141)
- 3- التحرك الدفاعي المتنوع. (ضياء الخياط وعبدالكريم ، 1988: ص142)
- 4- التمير من الجري ذهابا وعودة لليمن واليسار . (كمال درويش ومحمد صبحي، 1980: ص192)
- 5- التصويب من الثبات ب 10 كرات من خط 9 متر. (جميل قاسم وأحمد خميس ، 2011: ص357)
- 6- التصويب من الثبات ب 10 كرات بعد الخداع. (كمال عبدالحميد ، 2002: ص128)

5-2 التجربة الاستطلاعية

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها ,وقبل اجراء التجربة قام الباحثون بتوفير الادوات اللازمة لأجرائها في قاعة الرئيسية للمنتدى شباب النصر في ميسان ، اذ تم اختيار 6 لاعبين من لاعبي نادي النصر الرياضي لغرض تطبيق الاختبارات الموضوعية وتحقق يوم السبت الموافق 16 / 11 / 2024 الساعة الرابعة عصراً وبمساعدة كادر العمل المساعد* وكان الهدف من ذلك التوصل الى :

1- استطلاع الظروف التي تجرى فيها الاختبارات

2-التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة

3-معرفة وقت تنفيذ الاختبار

4-تحديد السلبيات لغرض تلافيها في التجربة الرئيسية

5- اطلاع كادر العمل المساعد* على كيفية الاداء وكيفية التسجيل

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الخاصة بمجموعة من الاختبارات

قام الباحثون بأجراء هذه التجربة للتعرف على مدى ملائمة الاختبارات التي تم اختيارها وبما يتناسب مع العينة فضلاً عن التعرف على وقت التمرين وتكراراته واولقات الراحة المخصصة لكل تمرين لغرض تحديدها خلال الوحدة التدريبية ، وتحقق ذلك يوم الثلاثاء الموافق 19 / 11 / 2024 ولنفس اللاعبين الذين اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية الاولى .

2-6الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الجمعة الموافق 22 / 11 / 2024 وباستخدام

التمارين التطويرية للتحركات الدفاعية والهجومية في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان المغلقة في محافظة

* كادر العمل المساعد

عباس كريم نونه

وزارة التربية - مديرية تربية ميسان

عاصم خليل

وزارة التربية - مديرية تربية ميسان

ايمن حامد رحيم الايداع في وزارة التربية - مديرية تربية ميسان 2439

ميسان في الساعة الرابعة عصرا ، وقد راعى الباحثون وفريق العمل المساعد مائة جميع الظروف للعينه من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ .

2-7 مفردات تطبيق التمارين المستخدمة في البحث

اعد الباحثون مجموعة من التمارين والتي لم يتطرق اليها الباحثين والتي كان الهدف منها تطوير التحركات الدفاعية والهجومية لدى لاعبي الناشئين بكرة اليد وجمعها مع العمل الجماعي الخططي في تمارين متطورة ومتنوعة، وتم تطبيق التمارين خلال الوحدات التدريبية للفريق وبواقع 4 وحدات في الاسبوع وكانت الايام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء ، الجمعة) وعلى مدى شهرين احتوت كل وحدة تدريبيه على تمرين واحد وفيه تفرعات ثلاث او اربع واحيانا خمس ، اذ اصبحت بواقع 4 تمارين في الاسبوع اي 28 تمرين خلال فترة التدريب وقد تم اعادة بعضها وفق ما تطلبه الوحدة التدريبية وكان الزمن المخصص من 30 الى 35د من القسم الرئيسي منها وقد يستمر اداء اللاعبين في تكملة الوحدة التدريبية مع المدرب في الاوقات الاخرى .

3-8 الاختبارات البعدية

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق التمارين في الوحدات التدريبية المخصصة للعينه ، أجرى الباحثون الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم السبت الموافق 25 / 1 / 2025 وفي نفس الإجراءات التي تمت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان ووسائل الاختبارات وأدواتها.

2-9 الوسائل الإحصائية

- استخدام الحقيبة الإحصائية spss لبعض الوسائل الإحصائية الاصدار 22 .

P-ISSN:2707-7845

3- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

3 - 1 عرض نتائج الاختبارات الهجومية و الدفاعية لأفراد عينة البحث وتحليلها
جدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة و الدلالة الإحصائية

لأفراد عينة البحث في الاختبارات الهجومية و الدفاعية (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية .

ت	الاختبارات التحركات الدفاعية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		



	س	ع	س	ع	س	ع		
1	87.142	2.769	79.142	1.350	0.000	8.932	معنوي	التمرير من الجري ذهابا وعودة لليمين واليسار
2	5.571	0.513	8.214	0.425	0.000	13.274	معنوي	التصويب من الثبات ب 10 كرات من خط 9 متر
3	3.428	0.513	6.714	0.611	0.000	16.928	معنوي	التصويب من الثبات ب 10 كرات بعد الخداع
4	21.918	0.655	17.263	0.837	0.000	17.201	معنوي	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف
5	3.426	0.513	5.571	0.513	0.000	10.408	معنوي	اختبار التحركات للأمام والخلف
6	10.285	0.468	13.571	0.646	0.000	14.894	معنوي	التحرك الدفاع المتنوع

معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

*قيمة (T) الجدولية (2.18) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)

يبين جدول (2) وجود ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي لكون قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) والبالغة (2.18).

جدول رقم (3) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة و الدلالة الإحصائية لأفراد عينة البحث في الاختبارات الهجومية و الدفاعية (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة .

ت	الاختبارات التحركات الهجومية و الدفاعية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				قيمة sig	قيمة T المحد	مستوى الدلالة
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				
			س	ع	س	ع			
1	التمرير من الجري ذهابا وعودة لليمين واليسار	ثانية	87.928	2,495	83.071	3.245	0.000	8.341	معنوي
2	التصويب من الثبات ب 10 كرات من خط 9 متر	عدد	5.357	0.497	6.428	0.513	0.000	6.511	معنوي
3	التصويب من الثبات ب 10 كرات بعد الخداع	عدد	3.142	0.363	4.500	0.518	0.000	6.817	معنوي
4	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	عدد	22.167	0.878	21.009	0.702	0.000	11.194	معنوي
5	اختبار التحركات للأمام والخلف	عدد	3.214	0.425	4.142	0.363	0.000	5.643	معنوي
6	التحرك الدفاع المتنوع	درجة	9.642	1.150	11.357	0.497	0.001	4.305	معنوي

معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

*قيمة (ت) الجدولية (2.18) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

يبين جدول (3) وجود ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي لكون قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) وباللغة (2.18).

جدول رقم (4) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة و الدلالة الإحصائية لأفراد عينة البحث في الاختبارات الهجومية و الدفاعية (البعدي - البعدي) للمجموعتين التجريبية و الضابطة .

ت	الاختبارات التحركات الهجومية والدفاعية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة sig	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			الاختبار البعدي		الاختبار البعدي				
			ع	س	ع	س			
1	التمرير من الجري ذهابا وعودة لليمين واليسار	ثانية	83.071	3.245	79.142	1.350	0.01	4.231	معنوي
2	التصويب من الثبات ب 10 كرات من خط 9 متر	عدد	21.918	0.655	17.263	0.837	0.00	17.201	معنوي
3	التصويب من الثبات ب 10 كرات بعد الخداع	عدد	6.714	0.611	4.500	0.518	0.00	11.848	معنوي
4	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	عدد	21.009	0.702	17.255	0.805	0.00	12.961	معنوي
5	اختبار التحركات للأمام والخلف	عدد	5.571	0.513	4.142	0.363	0.00	8.272	معنوي
6	التحرك الدفاع المتنوع	درجة	13.571	0.646	11.357	0.497	0.00	10.333	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (2.18) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)

3- 2 مناقشة النتائج

يبين جدول (2) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي طبقت عليها الاختبارات في تدريب على التحركات الهجومية والدفاعية بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعدي. ويعزو الباحثون سبب معنوية هذه الفروق الى إيجابية التمرينات المستخدمة الذي اعدّها الباحثون والتي ترك أثر إيجابيا في المستوى التدريبي نتيجة الاعتماد للاعبين في التدريب على هذه التحركات واتقانها بشكل صحيح مما يساعد على تطور مستواهم المهاري والبدني في الهجوم والدفاع .

ويبين جدول (4) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) حيث ظهر لنا أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية التي أجريت عليهم الاختبارات قيد البحث ويعزو الباحثون سبب معنوية هذه الفروق الى التمارين بأسلوب البيلاتس التي ساهمت في تطوير

التحركات الهجومية والدفاعية التي كانت عاملا مهما في تنمية وتطوير مهارات وقدرات اللاعبين كرة اليد , إذ أن التدريب على هذه التحركات يزيد من دافعية اللاعبين في تحقيق مستوى أفضل في الأداء المهاري وذلك من خلال متابعتهم وتنافسهم فيما بينهم إذ يحاول كل لاعب أن يتفوق على زميله في التدريب للحصول على مكان أساسي في التشكيل المطلوب وحسب ما تتطلبه الحالة سواء كانت هجومية ام دفاعية وهذا ما أكده (محمد ابو الحمد عبد الوهاب، 2019 ص 11) أن التدريب مع الزميل يؤثر لكونه عنصر محفز ويفرض على المدرب على استخدام مهاراته الكلية واشعاره بنتائج التدريب و مقارنته مع اللاعبين الاخرين بمدى تقدمه أو تأخره حيث يعتبر من اقوى دوافع التدريب والتعليم. لقد كانت التمرينات بأسلوب البيلاتس واثناء تطبيقها عمدت على زيادة الثقة لدى اللاعبين و الانسجام والتفاهم فيما بينهم قلة من حالات الثغرات الدفاعية اثناء الأداء الدفاعي وساهم أيضا في نجاح حالات الهجوم اثناء تطبيق الخطط الهجومية مما سبب في قلة الأخطاء التي تحدث اثناء الأداء مما جعل اللاعبين يفهمون جميع التحركات وفي مراكزهم المختلفة لان نجاح ذلك التدريب على الخطط بكرة اليد يساعد اللاعبين للانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالعكس , وبالتالي يكون التطبيق بمستوى مهاري عالي يحقق الهدف الذي يرسمه المدرب وهذا ما يؤكد لباسو فسكي (اللاعب الجيد فضلا عن امتلاك المهارات العالية والهائلة باللعب الا انه يكون بحاجة لذهنية متفتحة في مبادئ الخطط).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- هناك فروق إيجابية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين البحث ولصالح الاختبارات البعدي في تدريب على التحركات الهجومية والدفاعية بكرة اليد قيد البحث.
- 2- فروق إيجابية بين مجموعتين البحث في التدريب على التحركات الهجومية والدفاعية قيد البحث في الاختبارات البعدي وجميعها لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد أن المنهج التدريبي المتبع كان له تأثير الواضح لملائمته مع مستوى هناك اللاعبين وقدراتهم المهرية والبدنية
- 3- أن الاستخدام المنهج التدريبي له تأثير فاعل في التدريب على هذه التحركات الهجومية والدفاعية بكرة اليد .

4-2 التوصيات

- 1- استخدام مناهج تدريبية أخرى في تطوير التحركات الهجومية والدفاعية بكرة اليد .
- 3- حث المدربين في استخدام التحركات الهجومية والدفاعية يوميا أثناء الوحدات التدريبية للتطوير قدرات

رئة اللاعبين الهجومية والدفاعية الوطنية 2439



مجلة واسط للعلوم الرياضية

المصادر Wasiat Journal of Sports Sciences

- جميل قاسم ، أحمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، دار الكتاب العربي، بغداد ، ط 1 ، 2011،
ضياء الخياط وعبد الكريم غزال : كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988.
عايد حسين عبد الأمير ؛ تأثير تطوير القوة القصوى في مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية) .
كمال عبد الحميد درويش . القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ، ٢٠٠٢ .
كمال درويش، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ' القاهرة ، 1980 .
لباسوفسكي : اعداد اللاعب الناشئ . ترجمة امين عبد الوهاب . بغداد . مطبعة دار السلام . 1976 .
محمد ابو الحمد عبد الوهاب: تأثير استخدام تدريبات البيلاتس علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهارى علي جهاز المتوازيين،
بحث علمي منشور، مجلة العلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوط، عدد، 49،
مجلة، 2019م
محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
نوري أبراهيم : دليل الباحثون لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004،

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439