

دولة ليبيا
وزارة التعليم
جامعة الزاوية
إدارة الدراسات العليا والتدريب والمعيدون
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مكتب الدراسات العليا والتدريب
قسم التدريب الرياضي

دراسة بعنوان:-

**(تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد لفئة
الأمال)**

ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العالية (الماجستير) في التربية البدنية وعلوم

الرياضة- تدريب رياضي - كرة اليد.

مقدمة من الطالب:

عبد المجيب الصغير عمار كشلاف

إشراف

أ.ك.د. نافع بشير مسعود المالطي

عضو هيئة التدريس بقسم الألعاب

- كرة اليد

وعضو اللجنة العلمية بجامعة الزاوية.

أ.د. فرحات رمضان غالي الغالي

عضو هيئة التدريس بقسم الألعاب

ورئيس لجنة الدراسات العليا بالكلية سابقاً

للعام الجامعي (2019-2020)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَيَرَى الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ الَّذِي أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ هُوَ الْحَقُّ﴾

صدق الله العظيم

سورة سبأ الآية (6)

بسم الله الرحمن الرحيم الشكر والتقدير

لا يسعني إلا أن أقف خاشعاً ساجداً شاكراً لله وحده لما أمدني به من جد ومثابرة من إكمال هذه الدراسة، فأحمدك حمداً كثيراً طيباً مبارك فيه...
والصلاة والسلام على سيد الكائنات نبينا ورسولنا محمد (ﷺ) من دعا إلى العلم وحثنا عليه...

بادئ ذي بدء أو في البداية أتقدم بشكري وعظيم امتناني لأصحاب الأيادي البيضاء الممدودة بالعطاء الدكتور الفاضل فرحات رمضان الغالي، والدكتور نافع بشير المالطي، على ما بذلاه من جهد مخلص وعون علمي صادق كان له بالغ الأثر في إظهار هذه الدراسة إلى حيز الوجود، فلهما مني جزيل الشكر والتقدير والاحترام.

كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لأعضاء لجنة المناقشة
الدكتور/ خميس محمد عبد الحفيظ والدكتور/ وليد بشير العربي شيوب
على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة.

وأتقدم بالشكر والتقدير أيضاً إلى أعضاء هيئة التدريس بالكلية لما قدموه من جهد لإيصالني إلى هذا المستوى العلمي.

كما يشرفني أن أتقدم بهمسة امتنان وشكر لزملاء الدراسة وإلى الأصدقاء والأحباب وإلى العروق النابضة بالحب الكبير للعلم والمعرفة إلى الذين قدموا لي يد العون والمساعدة.

وفي هذا المقام لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص آيات الشكر وجميل العرفان إلى أعلى الناس أخوتي وأخواتي الذين كانوا خير عون لي طيلة فترة دراستي.

وختاماً أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والاحترام لكل من لب الدعوة لحضور هذه المناقشة.

الدارس:

عبد المجيب الصغير كشلاف

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	مسلسل
	الفصل الأول التقديم	-1-
2	مقدمة الدراسة.	1-1
5	مشكلة الدراسة.	2-1
6	هدف الدراسة.	3-1
6	فرضاء الدراسة.	4-1
6	المصطلحات المستخدمة في الدراسة.	5-1
	الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة	-2-
8	الإطار النظري	1-2
8	الأداء الحركي.	1-1-2
9	الدفاع.	2-1-2
10	أنواع المهارات الدفاعية.	3-1-2
12	التحركات الدفاعية.	4-1-2
24	الاستحواذ على الكرة.	5-1-2
25	السرعة.	6-1-2
29	خصائص المرحلة السنّية تحت 18 سنة.	7-1-2
31	الدراسات السابقة.	2-2
33	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة.	3-2
	الفصل الثالث إجراءات الدراسة	-3-
35	منهج الدراسة.	1-3
35	مجتمع الدراسة.	2-3
35	عينة الدراسة.	3-3

الصفحة	الموضوع	مسلسل
36	أسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية	4-3
36	الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة.	5-3
36	الدراسة الاستطلاعية.	6-3
38	الخطوات التنفيذ للبرنامج التدريبي بعد اعتماده من الخبراء.	7-3
38	القياسات القبلية.	(-أ-)
39	أساسيات خطوات بناء البرنامج التدريبي.	(-ب-)
48	الدراسة الأساسية .	8-3
48	التقييم المهاري والرقمي للقياس البعدي.	9-3
48	المعالجات الإحصائية المستخدمة.	10-3
	الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج	-4-
50	عرض ومناقشة الفرض الأول.	1-4
54	عرض ومناقشة الفرض الثاني.	2-4
	الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات	-5-
58	الاستنتاجات.	1-5
58	التوصيات.	2-5
60	المراجع المستخدمة .	
60	المراجع العربية.	أولاً:
64	المراجع الأجنبية.	ثانياً:
	ملخص الدراسة باللغة العربية.	
	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	مسلسل
35	يوضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة الأساسية .	1
38	يوضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في اختبارات سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد (قياس قبلي) .	2
46	توزيع مشتملات البرنامج التدريبي لتطوير سرعة التحركات الدفاعية.	3
50	يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن الأداء .	4
54	يبين النسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في زمن الأداء .	5

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	مسلسل
47	يوضح توزيع مشتملات البرنامج التدريبي على الأسابيع حسب المواقف المختلفة .	1
50	يبين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي للعينة التجربة في زمن الأداء .	2
54	يبين النسبة المئوية لتحسن في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.	3

قائمة المرفقات

رقم المرفق	الموضوع
1	خطاب موجه من مكتب الدراسات العليا بالكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى إدارة النادي الأولمبي بالزاوية
2	خطاب موجه من إدارة النادي الأولمبي إلى مكتب الدراسات العليا بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أسماء السادة الخبراء الذين تم الاستعانة بأرائهم
4	أسماء المساعدين الذين استعان بهم الدارس
5	التدريبات الدفاعية الخططية التي تتضمن على عدد (17) نموذج تدريبي تم اختيارهم على سبيل العرض وليس الحصر
6	استمارة تسجيل نتائج قياس سرعة الاداء الدفاعي الخططي لمراكز اللعب المختلفة من خلال الجري المتعدد الاتجاهات .
7	إختبارات لقياس تحمل سرعة الأداءات الخططية الدفاعية لمراكز اللعب المختلفة كما موضح في الاختبارات قيد الدراسة.

الفصل الأول

1-1- التقديم

1-1-1 مقدمة الدراسة.

1-1-2 مشكلة الدراسة.

1-1-3 هدف الدراسة.

1-1-4 فرضاء الدراسة.

1-1-5 المصطلحات المستخدمة الدراسة.

1-1 مقدمة الدراسة.

أصبح البحث العلمي من أهم متطلبات التقنية الحديثة، التي تهدف إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية عن طريق استخدام الأساليب العلمية المتطورة في العملية التدريبية، حيث يشهد عالمنا المعاصر تقدماً ملحوظاً في مجال التدريب الرياضي نتيجة للتطور السريع الحادث في الطرق والأساليب، التي ينتهجها ويتبعها مدربو مختلف أنواع الأنشطة الرياضية، بهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من خلال تحسين عناصر اللياقة البدنية، ومستوى الأداء المهاري والخططي.

ولعبة كرة اليد شأنها شأن أي لعبة أخرى، لها متطلبات محددة مختلفة في طبيعتها وترتيبها تبعاً لأهميتها، ولعل قضاياها ومشاكلها هي التي أجبرت المهتمين في مجالها على وضع أنسب وأفضل الحلول، لهذه المشاكل والقضايا، وبخاصة بعد أن صار لها مكانة مرموقة على المستوى العالمي. فالدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق، ولا يقل أهمية عن الهجوم، حيث يبدأ منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة، فينقلب من الهجوم إلى الدفاع، لذا يجب أن تولي المهارات والعمليات الدفاعية قدراً كبيراً من الاهتمام وفترة طويلة من التدريبات.

ويعتمد الدفاع الحديث على استخدام المهارات الخطئية الدفاعية المختلفة، في المحاولات كتغطية مساحة خالية، أو متابعة مهاجم غير مراقب، أو التقدم لإعاقة التصويب أو التمير، ومحاولة إيقاف سير الهجمة، ويجب أن يتم كل ذلك بأقصى سرعة، حتى لا يتمكن الفريق المهاجم من الاستفادة بالثغرات الدفاعية الموجودة.

هذا كما أنه لم يعد كافياً أن يكون الهدف من العملية الدفاعية مجرد محاولة إعاقة الفريق المهاجم، عن فتح ثغرة للتصويب وإصابة المرمى، بل يعتمد الدفاع الحديث، إلى الاتجاه نحو هدف المحاولة الدائمة والملحة، للإخلال بالتصور الهجومي للفريق المنافس، وإرباكه مما يسهل على الفريق عملية الحصول على الكرة والتحول إلى فريق مهاجم. (18: 152)

ومن المعروف أن أهم مميزات لاعب كرة اليد السرعة التي تظهر خلال أداء اللاعب للمهارات الدفاعية المختلفة، وأن سرعة الأداء في كرة اليد هي إحدى المتطلبات البدنية، التي يحتاجها اللاعب، وتعتبر سرعة الأداء عنصراً حاسماً بالنسبة لفاعلية الأداء المهاري، حيث تظهر بوضوح في سرعة التصويب، والاستلام والتمرير، وسرعة الاقتراب والهجوم الخاطف. (192:21)

إن التطور الحادث في الجانب الهجومي، يجب أن يواكبه تطوراً في العمل الدفاعي للنهوض بمستوى فرق كرة اليد ومحاولة التفكير في كيفية حل مشكلات ضعف وبطء أداء اللاعب للأداء الدفاعي، الذي يمكن التغلب عليه من خلال ربط الجانب البدني والمهاري معاً بالجوانب الدفاعية، حيث أن الفريق المتميز دفاعياً، هو الذي يقوم بأداء المهارات الدفاعية بقوة وسرعة معاً إلى جانب إنجاز تلك المهارات، على درجة عالية من التفاهم والإتقان، فالمدرّب يجب أن يهتم بتنمية وتطوير الصفات البدنية المتصفة بالقوة والسرعة، ويفضل أن تكون من خلال تنمية وتطوير المهارات الدفاعية الأساسية، التي هي أسس الأداءات الدفاعية، ومن الأمور الهامة لنجاح ذلك استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة خلال العمل الدفاعي، على أن يكون اكتساب هذه الأشكال مبكراً قدر الإمكان، حتى يمكن الاستفادة من الوقت كاملاً في التدريب على هذه الأداءات، واكتساب اللياقة البدنية. (3:23)

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز، بصعوبة الأداء الخططي الدفاعي، ولذلك يجد المدرّب صعوبة قصوى في بناء البرامج التدريبية على أسس علمية سليمة وموضوعية، حيث طبيعة الأداء في كرة اليد تختلف وتتنوع ما بين العدو السريع - بالكرة أو بدونها - إلى الجري والتوقف للتحركات السريعة الهجومية والدفاعية، وترجع عمليات التغيير في الأداء بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف، لارتباطها بتحركات المنافس، ولذلك فإنها تعتمد على درجة كفاءة اللاعب

للأداءات المهارية الدفاعية، وتوظيف تلك الأداءات أثناء القيام بالعمل الخططي الدفاعي. ويتفق ذلك مع رأي كل من (علي ألبيك وشعبان إبراهيم (1995)، كمال درويش وآخرون (1999)، وفاء عبد الحميد (2005)، مروان رجب (2009)، على أن هناك اتفاقاً بين خبراء كرة اليد على أهمية الأداء الهجومي والدفاعي، إلا أن بعض المدربين لا يهتمون بالتدريب على الدفاع بقدر اهتمامهم بإحراز الأهداف والمتمثلة في الهجوم، مما انعكس على المعدل الذي تقدمت به الاداءات المهارية الدفاعية، إذ أصبحت أقل من الهجوم في معدل تقدمها، ومن ثم القصور في التدريب يؤدي إلى زيادة الخشونة الواضحة أثناء الدفاع حيث أن تغير المواقف الهجومية يقابلها واجبات دفاعية توافقها، هذه الواجبات التي تحتاج التدريب على متطلباتها، حتى يمتلك اللاعب مهارات دفاعية التي تغطي تنوع المهارات الهجومية خاصة ما تم في الهجوم الخاطف الفردي والموسع الذي يجعل الدفاع عاجزاً أمام السرعة والتقدم الواضح الذي يتم أثناء هذا النوع من الهجوم، فالتطور الحادث في الجانب الخططي الهجومي يجب أن يواكبه تطور في العمل الخططي الدفاعي، وذلك في محاولة للنهوض بمستوى الفريق، ومحاولة التفكير في كيفية حل مشكلات ضعف وبطء أداء اللاعب للأداءات الدفاعية الخططية خلال الدفاع المنظم، والذي يمكن التغلب عليه من خلال ربط الجانب البدني والمهاري بالجانب الخططي الدفاعي.

(33:9)، (19:31)، (29:53، 54)، (4:23)

1-2 مشكلة الدراسة:

استطاعت كرة اليد في السنوات الأخيرة إحداث تطور فيما يتعلق بالناحيتين المهارية والخطية خاصة في الناحية الهجومية، وقد ارتفعت معدلات التصويب ودقته وأصبحت المباريات أكثر سرعة خاصة من الناحية الهجومية وارتفاع درجة المهارات الفردية وتحسن التحركات الهجومية، وكان من المفترض أن يتوافق ذلك التطور في الناحية الهجومية تطوراً مماثلاً في الناحية الدفاعية الذي يجب ان يحظى بنفس القدر الذي يحظى به الهجوم وقد يرجع ذلك إلى عدم الاهتمام بالتحركات الدفاعية بجميع أنواعها، من خلال متابعة الدارس لجميع مسابقات لعبة كرة اليد لجميع فئاتها كونه كان لاعباً سابقاً بنادي الأولمبي بالزاوية، ومن خلال متابعة تدريبات بعض المدربين المحليين وكذلك الأجانب لاحظ عدم الاهتمام وإعطاء الوقت الكافي للجانب الدفاعي في الوحدة التدريبية كالجانب الهجومي مثلاً، فقد لاحظ الدارس أيضاً هذا القصور في الناحية الدفاعية لدى الفئة التي كلف بالإشراف الفني عليها من حيث البطيء في سرعة حركة اللاعبين أثر وضعف الأداء الدفاع الجماعي من حيث عدم التعامل والتناسق بين اللاعبين من خلال الواجبات الدفاعية ومن هنا طرأت للدارس فكرة الدراسة وهي (تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخطية في كرة اليد لفئة الأمل بالنادي الأولمبي بالزاوية) مما دفع الدارس إلى استخدام أسس مقننه يستطيع من خلالها وضع برنامج تدريبي للإعداد الخطي الدفاعي، يعتمد على تجهيز اللاعب لمحاولة التكيف مع ظروف المنافسة بجميع أشكالها.

1-3 هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى: التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير سرعة الأداءات الدفاعية والخطئية.

1-4 فرضاء الدراسة:-

1-توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء الدفاعي الخططي من حيث زمن

الأداء للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي للعينة. (قيد الدراسة)

2-يوجد تحسن نسبي في محتوى العمل الدفاعي بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للعينة. (قيد الدراسة)

1-5 المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

1-السرعة: إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي، الذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن ممكن.
أ- السرعة في الأداء.

ب- السرعة بالكرة أثناء الدفاع: (2: 148)

2-الأداء الخططي: هو كل ما يقوم به الفريق أو أحد أفراد بصورة فردية أو جماعية بخطط هجومية أو دفاعية أثناء المباراة. (4:21)

3-الأداء الدفاعي لناشئي كرة اليد: هو قدرة الناشئ على الأداء السريع المتكرر للتحركات الدفاعية المتنوعة (الأمامية - الخلفية - الجانبية) ولمهارة الصد الدفاعي في اتجاه واحد واتجاهين مختلفين. (8: 321)

4-فاعلية الأداءات الدفاعية: هي مدى تأثير استخدام البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الأداءات للمهارات الدفاعية. (27:8)

الفصل الثاني

-2- الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1- الإطار النظري.

2-2- الدراسات السابقة.

2-3- الاستفادة من الدراسات السابقة.

2-1- الإطار النظري:-

1- الأداء الحركي:

تطورت الألعاب الجماعية تطوراً حتى أصبحت الحاجة إلى تنمية الأداءات المهارية والحركية أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم طرق اللعب الحديثة وأصبح اللعب مكلف بان يتمشى مع هذا التطور من حيث سرعة ودقه أدائه للمهارات وهذا ما بدأ المدربون في الاهتمام بعملية التدريب، حيث أن إمتلاك اللاعب لى أشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة لكي يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية مع مراعاة تحقيق أقصى سرعة لهذه الأداءات، وكرة اليد من الألعاب التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظراً لوجود لاعب منافس، وأداء في تفاعل مستمر وغير منقطع.

ويؤكد ذلك كل من أمر الله البساطي (1994)، وخالد حمودة، ياسر دبور (1995)، (1997) وكمال درويش واخرون (1998)، وجمال سالم (2002)، أن الأداء المهاري في كرة اليد يتميز بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة، التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدفٍ معتمدٍ في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية كذلك مهاراته وحالته النفسية والعقلية وتفاعلها جمعياً، لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز والفاعلية (20:3)، (193:19)، (38:30)، (70:14)، (35:6).

ومن ناحية أخرى يؤكد كل من فيرن رفيك Vernrvek and other (1997)، وياسر دبور (1997) إن ملعب كرة اليد صغير نسبياً، لذلك يتميز الأداء المهاري بسرعة التحرك، والتمرير والتصويب وبدرجة عالية من الفاعلية والانجاز؛ لأن المهارة ترتبط دائماً بالإنجاز في نشاط معين، لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب: هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقه واقتصاد وسرعة الانجاز وأفضل النتائج. (232:12)، (34:30)

2-الدفاع:

عرف مفتى إبراهيم (1994) الدفاع بأنه الحالة التي يكون عليها لاعبو الفريق حينما يفقدون الكرة سواءً كان ذلك بعد إنهاء الهجوم، الذي كانوا ينفذونه على مرمى الفريق المنافس، أو حينما يتمكن لاعبو الفريق المنافس من الاستحواذ على الكرة أو يفقدها من أحد لاعبي الفريق أو خروجها خارج الملعب. (21:24)

كما يشير منير جرجس (2004) أن نجاح الفريق المدافع في الرجوع بالصورة الخاطفة السريعة، تسهم في حسن تنظيم الجبهة الدفاعية في الوقت المناسب، وقبل أن يتمكن المنافسون من إنهاء هجومهم، أو قبل محا ولتهم في التصويب على المرمى دون أعاقه. (291:25)

ويذكر أيضاً هانز شتياين، أد جار فيدر هوف (Hans Stein and Edgar Vidrhof) (1986) أن كل تلك المتغيرات تدفع الفريق المدافع إلى استخدام المهارات الحركية الدفاعية المختلفة في محاولات تغطية مساحة خاليه؛ أو مهاجم غير مراقب أو التقدم؛ لا عاقبة التصويب، أو التمير، أو محاولة إيقاف سير الهجمة. (182:28)

كما يرى بات هيد سميت (Pat Head Summit) (1983) أن كفاءة الدفاع تعد من أهم عوامل نجاح الفريق طوال المباراة خاصة في حالة تكافؤ الفريقين في الهجوم، والفريق الأكثر تماسكا هو الفريق ذو الدفاع المتميز. (133:38)

ويرى كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين أن الدفاع الفردي القوي أساس الدفاع الفريقي الجيد حيث يتأسس الجزء الأكبر من دفاع الفريق على العمل الفردي، فالدفاع الفردي له دور أساسي في تحديد شكل أداء الفريق الجماعي والفريقي، وأن الخطط الدفاعية الفريقيه يعتمد نجاحها أو فشلها في المقام الأول على المقدرة الدفاعية الفرديه لكل لاعب، وان الدفاع الفردي أساسي لاغنى عنه مطلقاً في أي نوع من أنواع الدفاعات والمدافع الضعيف في الدفاع الفردي يسبب ضعف في إستراتيجية العمل الجماعي. (45:15)

وطالما وجد عمل هجومي بدون كرة، وعمل آخر هجومي بكرة فلا بد أن يكون هناك عمل دفاعي لمواجهة العمل الهجومي بدون كرة، وأيضاً عمل دفاعي لمواجهة الهجوم بالكرة، وهو ما أشار إليه (خالد حموده وجمال سالم) (2008) بقولهما: إلى أن المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة النسبة العالية من المهارات، التي يجب على المدافع إتقانها، بينما تحتل المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة النسبة الأقل إذ يمكن مفتاح السر في نجاح العملية الدفاعية كاملة تنفيذاً للمهارات الدفاعية الفردية بدقة، والية صد المهاجم غير المستحوذ على الكرة، لتصبح عملية تنفيذ المهارات الدفاعية ضد المهاجم المستحوذ على الكرة بعد ذلك مجرد مسألة روتينية. (311:7)

3- أنواع المهارات الدفاعية:

وقد قسم خالد حموده وجمال سالم (2008) المهارات الدفاعية إلى:

- مهارات دفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة.
- مهارات دفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة.

وهذه المهارات تؤدي داخل الملعب للحد من خطورة تحركات وتنقلات المهاجمين، الذين يحاولون اكتساب ميزة الوصول إلى موقف أكثر خطورة وتهديداً للمرمى، يستلمون من عليها الكرة دون رقابة ليقوموا بالتسجيل بعدها وهذه المهارات هي:

* وضع الاستعداد الدفاعي:

وهو الوضع الذي يتخذه المدافع ليكون متحفظاً للانطلاق في أي اتجاه لمقابلة المهاجم غير المستحوذ على الكرة وهذا الوضع أساسي للاعب الذي يبقى عليه طوال فترة الدفاع، وفيه يكون الوقوف مع تباعد القدمين حسب راحة اللاعب باتساع الحوض لديه وطول قامته، وتوزيع ثقل الجسم بالتساوي على القدمين، مع وجود انثناء خفيف في مفصل المرفقين، والمحافظة على العمل الدفاعي، والذي يقصد به

المسافة التي تفصل بين المدافع وبين المهاجم حتى يمكن هذا المدافع من الإلحاق بالمهاجم إذا حاول تغطية هذه المسافة التي تتوقف على مكان تواجد المنافس في الملعب، ففي منتصف الملعب تكون المسافة كبيرة نوعاً في حدود من (3-5م)، وتقل كلما اقترب المنافس من مرمى المدافع، حتى تنعدم في منطقة التصويب القريب، ولا يمكن إغفال عامل الفروق الفردية، وتأثيره على هذا العمق الدفاعي الذي كلما كان المهاجم أسرع كانت المسافة أكبر، وكلما كان أبطأ كانت المسافة أقل، والاستعداد هذا ينقسم إلى الاستعداد الدفاعي للاعب، وفقاً لبعد المهاجم المكلف بمراقبته، وعلى ذلك فهناك ثلاثة أوضاع مختلفة هي:

(أ) - **وضع الاستعداد الدفاعي العالي:** وهو الوضع الذي يكون فيه اللاعب المدافع بعيداً نسبياً عن المهاجم ملاحظاً له ومراقباً لباقي اللاعبين في نفس الوقت مطمئناً نسبياً لوجود الوقت اللازم لتأهبه للتعامل ضد هذا المهاجم البعيد نسبياً، ويلاحظ خلال هذا الوضع الاستعداد لارتفاع مركز ثقل الجسم ووجود الظهر في حالة استقامة والقدم بكاملها على الأرض، وغالباً ما يؤدي بهذا الوضع عند بدايات الهجمات المنظمة أو الاطمئنان النسبي للمدافع لتهدئة اللعب من قبل الفريق المهاجم لسبب أو لآخر.

(ب) **وضع الاستعداد الدفاعي المتوسط (الطبيعي):** وفي هذا الوضع يقترب مركز الثقل قليلاً لأسفل ويبدأ ظهر المدافع في الميل بخفة للأمام ويصبح الاستعداد للتحرك أكثر ايجابية وهذا بالطبع نتيجة بدء المهاجم في تقصير العمق الدفاعي، الذي يفصل بينه وبين المدافع، وهذا الوضع من قبل المدافع يتخذ عن بدء الإحساس في تغير مستوى الفريق المهاجم، واستشعاره لبدء أو اقتراب عمليات هجومية ايجابية.

(ج) **وضع الاستعداد الدفاعي المنخفض (العميق):** وهو الوضع الذي يكون هناك شبه التحام بين المهاجم والمدافع، وفيه يتحضر المدافع استعداداً للانقباض فيقف على السلاميات الأمامية لأصابع القدمين، مع وجود انثناء عميق في الركبتين

وخفض مركز ثقل الجسم اتجاه قاعدة الاتزان، ووجود الذراعين ممدودتين للإمام، وهذا الوضع يساعد على نجاح المدافع في التقدم المفاجئ لمقابلة العمليات الهجومية الايجابية المؤثرة.

4- التحركات الدفاعية:

وهي عبارة عن تحركات آلية هادفة وسريعة، يؤديها المدافع باقتصاد، وتهدف إلى منع توصيل المهاجم إلى مميزات هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي للفريق، ويجب أن يتخذ المدافع وضعا أساسياً تتباعد فيه القدمين في وضع مريح مع ثني الركبتين قليلاً واستقامة الجذع، وترفع اليدين منثنيان من المرفق بارتخاء حتى مستوى الصدر، وهو المستوى الذي غالباً ما يتحرك فيه الكرة ويمكن لهذا الوضع المدافع من التحرك للجانب وللأمام وكذلك للخلف، والدفاع ضد الكرة باستخدام الذراعين، كما يرفع هذا الوضع من سرعة رد الفعل عند المدافع في المواقف الخطئية، ويتحرك المدافع بصفة مستمرة على خط وهمي يصل بين مرماه ومهاجمة شخص، وبهذا يغلق أمامه الطريق إلى المرمي، ولا يسمح بالتخلي عن هذه الأسباب الخطئية إلا أنه يتم التساهل عنه بعض الشيء، عند استحواذ المنافس على الكرة، حيث يضطر المدافع إلى تغطية ذراع المنافس المصوب، مما يستدعي الميل ناحيته قليلاً، وتتكون الحركات الدفاعية من:

*الجري الارتدادي للأمام وللخلف:

وفيه يتم التقدم للمقابلة والتصدي للمهاجم بخطوات سريعة وحذرة متتالية، كمهاجمة المهاجم للتصدي للمهارة الهجومية، التي يؤديها، أو قد يؤديها خلال هجومه بدون كرة، ثم الارتداد خلفاً بسرعة عند زوال هذا الخطر الهجومي ومعاودة احتلال المكان الدفاعي المتميز قاعدة للانطلاق، وهذه المهارة من الجري الارتدادي يطلق عليها في بعض المراجع (حركة المكبس) تشبيهاً بحركة مكبس المحرك ويراعي خلالها الاحتفاظ بوضع الجسم منتصباً واليدين مرفوعتان في وضعهما عند

مستوى الصدر، حتى يكون رد فعلهما سريعاً كما إنهما يعملان على تشتيت انتباه الخصم.

* التزحلق للجانب:

فيه ينزلق اللاعب يميناً ويساراً بخطوات متزنة وحذرة لمتابعة المنافس المتحرك عرضياً خلال عملياته، أو لاستلام مهاجم من زميل خلال عمليات التسليم والتسلم الدفاعية، كل هذه التحركات العرضية بغرض سد ثغرات دفاعية تستدعي تغطية مهاجم سواءً كان على الدائره أو خارجها، ويقصد بالترحلق اتخاذ خطوات رشيقه جانبية بدون فقد الاتصال بالأرض، مع عدم المبالغة في اتساع المسافة بينهما إثناء انتقالهما ومراعاة عدم حدوث تقاطع بينهما مع الاحتفاظ بوضع الجسم منتصباً والذراعين مرفوعتين أيضاً، لضمان سرعة رد فعلهما وتشتيت انتباه عمليات تمرير الكرة.

* الجري مع تغيير الاتجاهات:

يتم بغرض الانتقال السريع لملاحقة مهاجم يقوم بعمليات عدو سريع مما يستوجب على المدافع الجري في اتجاهات مختلفة وبسرعات متباينة مع فقدان مؤقت لأوضاع الاستعدادات الدفاعية، التي سوف يعود إليها بمجرد وصوله للمكان الدفاعي الجديد، وهذه المهارة تتضح بصورة جلية عند تحركات اللاعب المدافع ضد مهاجم يقوم بعمل هجوم خاطف سواءً كان سريعاً أو موسعاً كما أنها تظهر خلال ملازمة المهاجم عند قطع الجناح العكسي أو الظهر العكسي.

* الجري داخل الدفاع:

وهنا يتم التحرك بمزج حركات الجري سواءً كان أمامي أو خلفي، وأيضاً جانبي للدخول داخل النظام الدفاعي تبعاً لتغير المواقف الدفاعية اللحظية مع تأكيد

المحافظة على الرؤية المركزة على الكرة، مع الاحتفاظ بوضع الاستعداد العالي الذي ذكرته سابقاً.

عليه يجب ملاحظة أن جميع التحركات الدفاعية تتطلب قدرة عالية على سرعة تردد لحركات القدمين والرشاقة والالتزان أثناء اتخاذ الأوضاع الدفاعية المختلفة ضد جميع قضايا الهجوم.

* حجز المهاجم بالجدع:

ويقصد بها سد طريق الجري أمام المهاجم بالجدع لمنعه من القطع، أو على الأقل تأخير برهة من الزمن للوصول إلى مركز ثقل اللعب، مما يعيق الفريق المهاجم عن تنفيذ تصوره الهجومي، وغالباً ما يستخدم هذا الحجز بجانب خط منطقة المرمى، إذ يمثل هذا الخط عائقاً طبيعياً، لا يستطيع المهاجم أن يتخطاه، مما يسهل على المدافع سد الطريق، أي الوقف على خط الستة أمتار، ويكثر هذا النوع من الحجز ضد الجناحين لمنع الزيادة العددية في منطقة الوسط، ويجب أن يحذر المدافع أثناء قيامه بحجز المهاجم من الوقوع في مصيدة الحجز نفسه بواسطة المهاجم. وتتخلص طريقة الأداء في وضع الجذع بمرونة وخفة أمام جسم المهاجم في حركة اعتراض، وليس اصطدام خشية ارتكاب مخالفة تعرضه للطرد لمجرد تعطيل تقدمه.

* التعامل مع المنافس:

وفيه يكون المهاجم ملاصقاً للمدافع الذي يستحوذ بجسده على منافسه في مواجهة ملتحمة مناوشا إياه وحاجباً عنه قدر الإمكان الرؤية الواضحة والتصور لما تتوالى بها العمليات الهجومية، وخلال هذا التعامل يكون المهاجم إما واقعاً في حضن المدافع أو محجوباً خلفه أو بجانبه خلفه أو بجانبه.

* التوقف:

تحتاج التحركات الدفاعية السريعة عادة لعمليات توقف تمنح المدافع قاعدة ارتكاز متزنة يستطيع العمل منها بثبات، وفاعلية ضد المنافس دون الاصطدام غير القانوني به، أو التعثر والوقوع نتيجة لفقدان الاتزان إذا كانت الوسيلة الفاعلة لتحركات المدافع هي الخطوات الإلية الحذرة، فيجب أن يعقبا عملية توقف متزنة تسمح بعمل دفاعي قوي يظهر إدارة التصميم أمام المهاجم.

* اللف والدوران:

قد يفلت المهاجم من الرقابة نتيجة لأخطاء دفاعية، كوقوع المدافع في مصيدة الحجز، أو استجابته لحركات الخداع، أو نتيجة لعدم التقدير السليم للعمق الدفاعي، أو لخطأ في التحرك الدفاعي، أو التوقف، وذلك يجب أن يركز العمل الفردي بغض النظر عن التغطية الجماعية في قدرة المدافع على الالتفاف حول المهاجم بسرعة وآلية تضمن تغطية الموقف الدفاعي الفردي، ويمكن أداء ذلك إذا تم الاهتمام بحركات اللف والدوران أثناء الدفاع.

* تفادى حركات الخداع بالجسم:

تعتمد هذه المهارة على إحساس المدافع بالعمق الدفاعي المناسب، بينه وبين المهاجم، ويتوقف ذلك على سرعة حركة كل من المهاجم والمدافع، وعلى مقدار قرب المهاجم، أو بُعده عن خط منطقة المرمى، فكلما كان المهاجم بعيداً عن خط منطقة المرمى كلما ارتبط الموقف بسرعة كل منهما، فإذا كانت سرعة المهاجم أعلى من سرعة المدافع كلما تعين على المدافع أن يزيد من المسافة، بينما يقلل المدافع من المسافة بينه وبين المهاجم، إذا كانت سرعة المهاجم أعلى من سرعة المدافع كلما تعين على المدافع أن يزيد من المسافة، بينما يقلل المدافع من المسافة بينه وبين المهاجم إذا كانت سرعته أعلى من سرعة المهاجم، أما إذا كان المهاجم قريباً من خط منطقة المرمى، فإن الأمر يستدعى دائماً الالتصاق بالمهاجم، ماعداً في مركز الجناحين.

* تفادي الحجز وله حالتين:

أ. لحظة حدوث الحجز: ويؤدي بتقهقر المدافع للخلف، أو تقدمه للأمام في الحالات التي يكون فيها المدافع بعيداً عن خط منطقة المرمى، أما في الحالات التي يكون فيه المدافع ملاصق لخط منطقة المرمى، فإنه يتحرك للأمام.

ب. بعد حدوث الحجز: وتؤدي بالتفاف المدافع بسرعة حول المهاجم الحاجز لتتم بعدها عملية تسليم المهاجمين، التي سوف نتعرض لها فيما بعد.

(7: 312-319)

* المهارات الدفاعية ضد لاعب مستحوذ على الكرة:

هذه المهارات الدفاعية تؤدي ضد المهاجم، الذي يمتلك الكرة ومستحوذ عليها ويقوم بتأدية مهارات هجومية مثل التصويب أو التميرير أو غيرها من مهارات هجومية باستخدام الكرة، وفي كل المهارات الدفاعية التي يستخدمها المدافع يجب عليه الحفاظ على القاعدة الأساسية الدفاعية الأولى، وهي أن يتواجد على الخط الوهمي المستقيم الواصل بين المهاجم المستحوذ على الكرة والرمي الخاص بهذا الموقع، وفي وضع يجعله متمكناً من منع التصويب نهائياً، علماً بأنه كلما ازداد المنافس المستحوذ على الكرة اقترباً من منطقة المرمى، كلما كان من الضروري الضغط على المهاجم لتقصير العمق الدفاعي، الذي يفصل بينهما في اتجاه الذراع ومنتصف جسم اللاعب المهاجم، مع دوام العمل على إرباك التصور الخططي الهجومي.

ويتبع المدافع في تغطية المواقف الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة بإحدى الأسلوبين، أحدهما نشط ويركز في مهاجمة المهاجم والآخر سلبي ويركز حول مهاجمة الكرة، وسوف يستعرض الدارس الأسلوبين رغم التحيز في أغلب

المواقف مع الأسلوب الايجابي النشط، الذي يركز على مهاجمة جسم المهاجم؛ لأن هذا يتفق مع أسلوب المبادأة، الذي ينادى به المدربون، وهو الإلحاح في إرباك التصور الهجومي للفريق دائماً، من خلال الدفاع بالمهاجمة المتمشية مع فكرة (الوقاية خير من العلاج).

وأهم المهارات الدفاعية الفردية لتغطية مهاجم مستحوز على الكرة هي:

. التصدي لتمرير والاستقبال.

. التصدي للمصوب.

. التصدي للخداع بالكرة.

. التصدي لتنطيط الكرة.

. المتابعة بعد الحجز.

*** التصدي لتمرير والاستقبال:**

وفيها يتم محاولة قطع الاتصال الدائر بين أفراد الفريق المهاجم، ومنع التوصيل بينهما والتفكير بطريقة إيجابية في كيفية الاستحواذ على الكرة، وهو الغرض الأساسي من الدفاع ويتم التوصل إلى الدفاع على التمرير والاستقبال بأحد الطرق الآتية:

*** مهاجمة الممرر والمستقبل:**

ويتلخص في الانقضاض السريع المفاجئ للمدافع على المهاجم لحظة استقبال الكرة، وذلك في حركة الجري المفاجئ، والضغط بكف اليد المواجه لذراع المهاجم الحاملة للكرة لحظة استقباله لها، مع الاهتمام بمسار باقي جسم المهاجم بطريقة إخطبوطيه، تعتمد على الإشراف التام والتشويش على التفكير العقلي للمستقبل وإجباره على قطع اتصالاته السريعة وإبطاء تردداته واضطراره للرجوع إلى الخلف لإعادة ترتيب أوراقه التي أحبطت بطريقة إيجابية.

*** قطع الكرة:**

وفيها يعتمد المدافع على التوقيت المناسب والدقيق، لخطف الكرة أثناء طيرانها في الهواء والاستحواذ عليها لينقلب الفريق المدافع مهاجماً وبالتالي يسهل عمل هجوم خاطف سريع، وهذه المهارة يجب أن تؤخذ بطريقة حذرة رغم فعاليتها الكبيرة على نتائج المباريات، إلا أنها سلاح ذو حدين، فإذا ما أخطئ المهاجم في قطع هذه الكرة ترك موقعه مكشوفاً تماماً مما سهل من ضرب هذه الدفاعات، وإحراز هدف سريع في فريقه من خلال استغلال الموقع الخالي من مدافعه نتيجة خروج المدافع لقطع الكرة بطريقة فاشلة.

* تشتيت الكرة:

وهي مهارة تشبه بقدر كبير مهارة قطع الكرة، ولكنها تأتي عند تنفيذ قطع الكرة وبالتالي عدم القدرة على الاستحواذ عليها، فيعمل المدافع على الخروج وضرب الكرة وهي في الهواء بعيداً حتى تتحرف عن مسارها، فلا تصل إلى المستقبل، مما ينعكس على تشتيت خطوط المهاجمين ويعيدون مرة ثانية في إعادة ترتيب هذه الخطوط بعد معاودة استحواذهم على الكرة، نتيجة تشتيتها سواءً كانت باستئناف اللعب، الذي تعطل، أو أداء رمية جانبية نتيجة خروج الكرة المشتتة، وهذه المهارة يجب أن يتوخى أشد الحذر عن استخدامها إذ أن فشلها يعني أيضاً خلو مكان المدافع، الذي اندفع في اتجاه الكرة مما يسبب خلق ثغرة دفاعية غالباً ما تسفر عنه إحراز هدف.

* لطش الكرة:

وهذه المهارة تؤدي ضد الممرر وحده وتعتمد على ضرب الكرة أثناء وجودها في يد المهاجم ومسكه لها للقيام بالتمرير وتحتاج إلى توقيت دقيق حتى لا يتعرض اللاعب إلى عقوبة الرمية الحرة، كما أنها قد تؤدي بطريقة خاطئة إلى تعرض اللاعب لعقوبة (دقيقتين) إذ أنه إذا ما تأخر المدافع في توقيت لطش الكرة يعرض الممرر للخطورة وإيذاء ذراعه مما يستوجب الاستبعاد من الملعب.

* التصدي للمصوب:

وفيها يحاول المدافع منع التصويب نهائياً، لإبعاد الخطورة عن المرمى وهذه المحاولات تبدأ بمجرد أن تمرير الكرة لي اللاعب المهاجم للتصويب سواءً كانت هذه العمليات للتصويب من الخط الخلفي أو من الجناحين، أو من على الدائرة.

* مهاجمة المصوب:

وذلك بالانقضاض السريع على ذراع المصوب، وجدهه ومنعه من إخراج الكرة وذلك يتطلب توقيتاً مناسباً ودقيقاً فإذا كان المصوب عازماً على التصويب بالوثب يتم حركة الدفع قبل ارتقاء هذا المهاجم، وإن كان عازماً على التصويب بخطوة الارتكاز أدى المدافع توقيته بطريقة مناسبة قبل اتخاذ المهاجم الخطوات النهائية للارتكاز، كذلك عند عزم المهاجم اختيار أي أسلوب من أساليب التصويب سواءً كان بالميل أو أي مستوى من المستويات، التي تخرج منه الكرة المصوبة.

* صد الكرة:

وفيها يعمل المدافع على اعتراض مسار انطلاق الكرة أثناء اتجاهها الى المرمى، بعد خروجها من يد المصوب، وذلك بتعريض أي جزء من أجزائه أو أطراف جسمه لهذه الكرة؛ وغالباً ما تؤدي بالكفين أو احدهما أو الساعدين أو احدهما أو الذراع والقدم والرجل في بعض الأحيان، ولاشك أن تركيز النظر على مسار الكرة وعدم إغلاق العينين يساعد على الالتزام بالتوقيت المناسب المتناغم؛ لإنجاح مهارة الصد، وصد الكرة مهارة تؤدي سواءً كان المصوب ملامساً للأرض يقوم بالتصويب من أي مستوى من المستويات، أو كان هذا اللاعب يقوم بالتصويب في الهواء بالوثب من أي مستوى من المستويات، خلال استخدام المدافع لهذه المهارة يجب أن يكون دقيقاً في توزيع الجزء المعرض من ذراعيه لخط مسار الكرة، من خلال ثغرة بين يديه، فتشكل إرباكا لحارس المرمى، وتكون عاملاً مخادعاً تزيد من أعباء حارس المرمى، أثناء صده للكرة المصوبة، وسوف يتم ذكر أشكال صد الكرة.

* صد الكرة المصوبة من أسفل الذراع:-

في حالة التصويبات أسفل الذراع عادة ما يكون التصويب أسفل مستوى الكتف على جانبي الجسم، وبهذا لا يوجد إمكانية لوضع اليدين معاً فيكون الصد في هذه الحالة بيد واحدة، فقط تتحرك في الجانب الذي يتم منه التصويب، والحركة الإعدادية للمدافع تتحد كما يلي:

- من الوضع الأساسي للمدافع يمد ذراعه لجانب تجاه الكرة المصوبة بالكف المفتوح، والمواجه للاتجاه المتوقع للكرة القادمة.
- الخطوة للجانب اتجاه اليد المصوبة مع ثني الجذع قليلاً نحو نفس الاتجاه مع مراعاة، أن لحظة الصد، أحد اليدين توقف الكرة؛ وتأخذ التأثير الكامل لتصويبه بينما اليد الأخرى والجذع يستعدان؛ لاتصال محتمل بالجسم مع إحدى المهاجمين.

* صد الكرة المصوبة من مستوى مائل:-

على عكس صد التصويبات أسفل الذراع، إذ يمكن من التصويبات المنحنية بكلا الذراعين في الصد للتصويبات المنحنية، والحركة الإعدادية للمدافع تتحدد كما يلي:

- أن المهاجم الذي يحتاج إلى وقت كثير لإعداد التصويب على المرمى يعتبر ميزة للمدافع بإعطائه وقتاً كافياً لمرجحة الذراع لأعلى بجوار الأخرى على جانب التصويب، هذه الذراع ليست فقط لتزيد من قوس الصد ولكن أيضاً لتغطي الوجه (حماية إضافية).
- حجم المنطقة المغطاة يمكن أن تمتد أكثر، مع خطوة جانبية، والميل فوق الجذع نحو الكرة المصوبة.
- يجب على المدافع أن يتبع الذراع المصوبة للمهاجم مستخدماً يديه وجسمه في تغطية أكبر مساحة ممكنة وفي نفس اللحظة للصد.
- يجب على المدافع أن يبذل جهداً كافياً لوقف الكرة بكلا الذراعين.

- يوزع تأثير قوة الكرة المصوبة على كلا من الذراعين للمدافع.

* صد الكرة المصوبة من الوثب العالي:-

يستخدم هذا النوع من الصد في حالة عدم نجاح المدافع في إيقاف الكرة، والمهاجم بالطرق الدفاعية السابقة، وكذلك عند محاولة المهاجم التصويب من الوثب لأعلى، والحركة الإعدادية للمدافع تتحدد كما يلي:

- بناء على قرب وبعد المسافة بين المصوب والمدافع، فيمكن أن يتم الصد من الوضع الدفاعي الأساسي، أو مع الأخذ خطوة للأمام وفي كلتا الحالتين فيجب على المدافع أن يخفض من مركز ثقله استعداداً للوثب لأعلى، بدفع الأرض بقوة بي كلتا القدمين.

- في حالة لو غير المهاجم اتجاه التصويب في الهواء، فيجب على المدافع أن يتكيف لهذا المدى.

- اليدان ترتفع قطريا، بالقرب من بعضهم مع فتح الكفين؛ لتتبع حركة اليد المصوبة للمهاجم

- الذراعان توقف الكرة بامتصاص قوة التصويب، بتحريكهما قليلا للخلف من الكتفين والرسغين، مع نظرة قليلة للأمام لتوجيه الكرة المرتدة، والاحتفاظ بها قريبة منه.

* الصد التكميلي للكرة المصوبة:

هذه الطريقة يمكن إن تعتبر كحل تكميلي أو إضافي، لتغطية منطقة غير محمية بالمدافع القريب عندما يتحرك زميله المجاور للخارج لمقابلة المهاجم، أو لصد تصويبه على المرمى والحركة الإعدادية للمدافعين تتحد كما يلي:

- تستخدم هذه الطريقة في حالة إذا ما تحرك مدافع واحد للخارج، لمحاولة صد تصويبه على المرمى متوقعة فوق الرأس.

• يتحرك زميله المجاور نحو المنطقة الخالية لتغطية المنطقة المنخفضة من جانب التصويب؛ لاحتمال محاولة المهاجم التصويب من أسفل ذراع المدافع الأمامي فيمكن صدها.

هذا التعاون الفعال بين المدافعين، يمكن أن يدفع المهاجم الى تغيير خطته كليا وإيجادا لبديل، والاختيار الأمثل للمهاجم وهو غالباً استخدام التصويب السريع بالوثب أو محاولة الاختراق، وهنا يجب على المدافع الأمامي منه بالمواجهه.
(7: 330-334)

* التصدي للخداع بالكرة:

وفيها يعمل المدافع على مواجهة المهاجم، الذي يؤدي محاولات مختلفة للخداع باستخدام الكرة سواءً كان خداعاً بالتصويب أو خداعاً بالتمرير أو خداعاً بالتخطيط، ويتوقف نجاح المدافع على إتقان أدائه، لإبطال مفعول الخداع على التوقع أولاً وأخيراً، إذ أن الخداع الجيد يصعب التصدي له، ولكن يتوقع أن هذا خداعاً وهمياً وليس حركة أساسية في الأداء وإنما يكون عن طريق توقع أداء المهاجم للخداع، وهذا التوقع يستلزم خبرة طويلة في المجال الدفاعي، وعدد كبير من المباريات الرسمية الحقيقية، وعند توقع خداعاً ما يستلزم من المدافع عدم الاستجابة للحركة الأولية للخداع وانتظار الحركة الأساسية لأبطال مفعولها وإيقافها، ولكن كلما ارتفع مستوى هذا المدافع كلما استطاع اكتساب ميزة أفضل من مجرد التصدي للحركة الخداعية، إذ أن بتوقعه يمكنه إجبار المخادع الذي فوجئ بعدم استجابة المدافع لخداعه بالارتباك، وبالتالي الوقع في أحد الاحتمالات السلبية التالي:

1- إرجاع الكرة وإبطاء إيقاع الحركة.

2- الوقع في خطأ الأربع خطوات.

3- الوقع في خطأ الدخول على المنافس.

4-خطا التميرير .

5-الوقع في خطا الثلاث ثوان.

كل هذه الاحتمالات هي نجاحات للمدافع المتصدي لعملية الخداع، هذه المهارة كما يجب على المدافع التحكم في حركة قدمية، ورد فعله في التحرك خلفا أو جانبا قريبا وبعيدا حول المهاجم القائم بعملية الخداع بطريقة تسهل له من إيقاع المنافس في خداعات دفاعية تبطل خداعات المهاجم، وما تحتاجه من حركات مع مراعاة حرص هذا اللاعب على عدم الوثب، وابتعاده من اتصاله بالأرض، إذ أن ذلك سيبعده عن تغيير الاستجابات، وعجزه عن الانطلاق للخداع الدفاعي إذ أن تعلقه في الهواء عند وثبة، تفقده ميزة التحكم في حركته المفاجئة، ومتابعة ردود فعل المهاجم.

* التصدي لتنطيط الكرة:

يتوقف أداء هذه المهارة على مكان تواجد المهاجم القائم بالمحاورة، وتنطيط الكرة فإذا كان هذا اللاعب القائم بعملية التنطيط مازال بعيداً عن المرمى، وداخل نصف ملعبه فإن الدفاع ضد مهارة التنطيط من قبل المدافع تكون سلبية، ويكتفي بمراقبة التحركات وإعاقة التقدم أماماً، ويمر التصدي بالمراحل الثلاث الآتية:

* حصار الكرة:

وذلك بالضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة، الذي يقوم بعملية التنطيط سواءً كان هذا اللاعب ثابتاً أو متحركاً، ويتم فيها اتخاذ مركز يحاصر فيه المدافع المهاجم، قاطعا اتجاهاته في الانتقال والتقدم.

5- الاستحواذ على الكرة:

ويعني بها توجيه الاهتمام تماما إلى الاستحواذ على الكرة، أثناء ارتدادها من الأرض خلال التنطيط، أو أثناء خروجها من سلميات أصابع المهاجم أثناء دفعه

الكرة في اتجاهها للأرض، وهنا يحاول المدافع إنها عملياتها الدفاعية للبدء في الاستحواذ والانطلاق والهجوم، وهذه المرحلة من الدفاع ضد التنطيط تؤدي عندما يكون المهاجم قد تجاوز خط منتصف الملعب، واقترب من خط الرمية الحرة، وبدأ يشكل خطورة لأدائه لمهارة التنطيط في هذا المكان، وسرقة الكرة كمهارة، هنا تعتمد بدرجة كبيرة على الاستحواذ عليها، ولإعداد لاستحواذ أو ضرب الكرة، فيجب على المنافس إتباع ما يلي:

- أن يقترب من جانب التنطيط للمنافس من الأمام أو الجانب أو الخلف.
- دفع الكرة للخارج من يد المنافس، وهي متجهة إلى أسفل أو صاعدة لأعلى.
- يفضل دفع الكرة عند تركها للأرض، ونظردها بعيدا عن المنافس وبقوة منافسه.

- تثبيت المهاجم والكرة. وهنا يقوم المدافع بطريقة قانونية بمنع حركة التنطيط مطلقا مع الضغط على جسم اللاعب لإجباره على تمرير الكرة وتغيير رتم الهجوم من سريع إلى بطيء.

وهنا يجب أن يبذل المدرب جهده في جعل اللاعبين قادرين على جعل عملهم الدفاعي متباين الصور، ويجب على اللاعبين إن يعترفوا على أنهم لا يستطيعون أداء واجباتهم على النحو الأكمل، إلا بالتركيز الكامل، وبأن تحسينهم لمهاراتهم وقدراتهم الفردية في مجال العمل الدفاعي، يوفر لهم الأساس الضروري، الذي يساعدهم على التعاون المثمر في إطار الجماعة، وفي مجال تعاون الفريق بأكمله. وإلى الأعداد الأساسي العام فنيا وخططياً، بالإضافة إلى تعليم الواجبات الدفاعية الخاصة، فإنه من الضروري التركيز أيضاً على اعداد المستوى، من أجل أداء الواجبات التي ترتبط بشكل خاص بالمراكز الدفاعية، وعليه يجب مراعاة ما يلي:

1- يتم الأعداد لمعظم الأحوال من شقين إحداهما من أجل التمكين من الدفاع والأخر من أجل ضرورة القيام بالمهاجمة، وتساعد واجبات الهجوم على تسهيل واجبات الدفاع.

2- يتم أداء الواجبات الدفاعية أساساً في صورة لعب، إلا أنه من الممكن أيضاً أن يتم ذلك في صورة موقف لعب معزولة.

3- يتم القيام بأعمال التدريب عند حدود منطقة المرمى بقدر الإمكان، وذلك لتنمية شعور اللاعبين بالمنطقة وبالتكوينات.

4- من الممكن أداء التصرفات الخطئية بدون وجود المنافس، ومع وجود المنافس السلبي، وفي وجود منافس نصف إيجابي، هذا في ظل عددية- تساوي عددي- نقص عددي، مع توفر ظروف المنافسات.
(7: 342، 384)

ويجب الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة أن يكون المهاجم الجيد مدافعاً جيداً فكثير ما ترى مهاجماً يتميز بالطول، وقوة التصويب البعيد والقدرة على اختراق الدفاع والتسجيل، إلا أنه تغيره بزميل آخر في حالة الدفاع قد يرجع السبب في ذلك إلى عدم توافر متطلبات المدافع الجيد في هذا المهاجم، أو يتم تغيره بغرض مهاري، وهو أن يحصل على قسط من الراحة، لأعداده للهجمة القادمة لذلك يجب الإشارة إلى مواصفات المدافع الجيد.

6- السرعة:-

للسرعة أهمية كبرى في لعبة كرة اليد، نظراً لصغر الملعب بشكل عام والمساحة المخصصة للعب بشكل خاص، فهي تؤثر على الشكل الخاص للأداء سواءً في الهجوم، لمحاولة إيجاد ثغرة في دفاع الخصم، أو في الدفاع لمحاولة إيقاف هجوم الخصم، كما إن التطور الحادث في مواد القانون، قد أظهر تأثيره على التغيرات الخطئية وأصبح للسرعة أهمية قصوى على حساب القوى، فبعد إلغاء

عملية رجوع المدافع عند تسجيل الهدف أصبحت السرعة في بناء الهجمة السريعة من العناصر الأساسية، التي تعتمد عليها اغلب الفرق في الفوز بالمباريات وبالتالي أصبحت مباراة كرة اليد تتميز بعدم التوقف أثناء سير المباراة، كما يجب الإشارة أيضاً إلى أن الاتجاه العالمي الآن في الأداء، سواءً الهجومي أو الدفاعي لا يعتمد على التكوينات الجماعية أو الفريقية ولكنه يعتمد على السرعة في أداء اللاعب أي انه أصبح اللعب فردياً، ولكن في صورة جماعية.

* تعريف السرعة في المجال الرياضي:

تعتبر السرعة في المجال الرياضي من القدرات البدنية الأساسية في تحسين مستوى الألعاب الرياضية، فهي أساس التطور الحادث في لعبة كرة اليد، حيث اتفق العديد من الخبراء على أهميتها في لعبة كرة اليد، وهذه بعض تعريفات لهؤلاء الخبراء للسرعة.

حيث يقول بسطويسي أحمد (1996) أن السرعة تعني قدرة الفرد على أداء حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي. (5: 148)

ويصنف كمال عبد الحميد، صبحي حسنين (1997) أن السرعة هي القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية، وفق أي من المثيرات العصبية، أي أن السرعة هي قابلية الفرد في القيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن. (15: 91)

ويعرف كلاً من كمال درويش وقدرى سيد وعماد الدين عباس (2002) بقولهم: أن السرعة تعتبر إحدى المتطلبات البدنية، التي يحتاجها اللاعب بينما يكون الأداء يشمل إنتاج أقصى سرعة وأقصى قوة، فإن هذا الارتباط بين السرعة والقوة يكون في أعلى شدة للاعب، وتعني القدرة على أداء الحركات (المتشابهة) و(الغير متشابهة) بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن. (16: 43)

كما عرفها كل من كمال درويش وعماد عباس وسامي محمد علي (1998)، وجافير كسوتا، ولا جونا لازورد (2003) Javier Costa.LagunaElzauaurdia بأنها مؤشرا على كفاءة اللاعب خلال أداءه لحركة معينة في أقصر فترة زمنية، أو هي سرعة الانقباض العضلي لمجموعات عضلية عند أداء حركات معينة، وتعتبر عنصر حاسم بالنسبة لفاعلية أداءه، حيث تظهر بوضوح في سرعة الاستلام وسرعة الاقتراب للتصويب، وسرعة التحركات الدفاعية. (13: 18)، (32:34)

ومن هنا يرى الدارس أن السرعة سواءً كانت في الأداء الهجومي أو الأداء الدفاعي فهي العامل الأساسي للنجاح، وتحقيق الحمل المطلوب للهجوم، أو تحقيق التكوين الدفاعي الذي يغلق كافة الحلول الهجومية والثغرات أمام المنافس، لذا واجب علينا الاهتمام بالسرعة وأثراء كل منهما على الأداء وكيفية تنمية سرعة كل نوع من أنواع السرعة.

* الأسس العامة في تنمية السرعة:

تتفق كثير من المراجع المختصة في المجال الرياضي وخاصة في مجال التدريب الرياضي هناك عدة اعتبارات يجب مراعاتها عند تنمية السرعة حيث اتفق كلا من جورج بلوا (George doughDint man 1989)، بسطويسي أحمد (1999)، جارسي ميل (Garcia.,Mille Heard 2003)، Adams k., O، Shea, j.p.O، Shea k.LCIimstein (2003) وادماسك وا أوشى على التوالي:

- أن يكون أداء اللاعب في نهاية التدريبات بالسرعة نفسها ولا تنخفض السرعة عن بداية الوحدة التدريبية.
- أن تؤدي تكرارات التدريبات بمستوى السرعة نفسه ولا تقلب صورة واضحة، أن تكون التكرارات والسرعة القصوى فترة أداء التدريبات التي لا تزيد عن (20- 25) ثانية بالنسبة المئوية العالية... أن تكون موجهة لغرض أداء

السرعة القصوى.. إن تنمية السرعة وتطويرها مرتبط بتتمة قدرات بدنية أخرى هي " القوة، التوافق، المرونة " إلى جانب تنمية الطرق الخطئية للأداء. (205:33)، (4:424)، (103:32)، (96:31)

. الأسس الخاصة لتنمية سرعة الأداء الدفاعي لكرة اليد: مما لا شك فيه إن تنمية سرعة التردد الحركي للاعب خلال الأداء الدفاعي، يتطلب التعرف على طبيعة هذا الأداء حتى يتسنى لنا بعد ذلك أمكانية تشكيل التدريبات خلال البرامج التدريبية بالكيفية التي تؤدي إلى الوصول لأعلى معدلات سرعة الأداء، حيث ذكر محمد خالد حمودة وياسر دبور (1995) إن سرعة التردد الحركي للاعب كرة اليد تعني سرعة أداء اللاعب للمهارات الفردية المتمثلة في سرعة اليد في نقل الكرة بعد استقبالها إلى سرعة حركة القدمين في الانتقال من مكان إلى آخر، بالإضافة إلى سرعة حركة الجذع حيث يتم ذلك في صورة جملة حركية، وتتميز الأداءات المهارية بعنصر التعقيد خلال المباراة، حيث يستوجب ذلك حدوث ترابط وتوافق ودقه بين الأداءات المهارية لإتمامها بالدقة والسرعة المطلوبين والمحقة للنجاح في العمل الفردي والجماعي والفريقي ككل والمؤثرة على نتيجة المباراة. (313:19)

ويتفق كل من محمد خالد حمودة، ياسر دبور (1995) ورفايل RaphaelW T (2000) وجافي كسوتا ولاجونا الزاوريا (2003) وكلاوس فليدمنا (2003) على أن البطء في الأداء المهاري الفردي يؤدي إلى بطيء الإيقاع الجماعي، بالتالي ينعكس بشكل سلبي على فاعلية العمل الخططي الفريقي وأن محاولة توجيه اللاعبين لأداء الواجبات الخطئية أثناء المباريات، تؤدي إلى نتائج وقتيه ثم يعود الأداء إلى البطء كما كان عليه، لذا يجب تنمية مهارة السرعة لمتطلب أساسي لدى اللاعبين ليكون طابعا للأداء أثناء المنافسة دون الحاجة إلى توجيهات المدرب. (193:19)، (37:36،38)، (29:34)، (43:36)

7- خصائص المرحلة السنّية تحت 18 سنة:

مشماتات التدرجات التي يجب التركيز عليها خلال المراحل السنفة المختلفة:

فذكر على فهمي ألبفك (1992) إنه من المعروف أن كل صفة من الصفات البدنية لها دفنامفكية سنفة محددة ففث فظهر خلال المراحل العمرفة المختلفة تطور مختلف بالنسبة لهذه الدفنامفكفة، وهنا ففب مراعاة أن فركز المدرب على التدرجات الأساسية لنمو الصفة البدنية المراد الارتقاء بها فف تلك المرحلة السنفة، التي فمكن خلالها إحداء أكبر تطور. أما إذا نظرنا إلى الدفنامفكفة الخاصة بنمو القوة العضلفة ورغم الاختلاف الواضح لدفنامفكفة القدرة العضلفة بالنسبة لف العمر فف كل المجموعات العضلفة المختلفة، إلا أنه فلاحظ أن الارتقاء الجاد فف مستوى القوة العضلفة بشكل عام، فظهر فف المرحلة العمرفة المتأخرة من (14-17) سنة.

بناء على ما سبق فإننا نوضح فف هذا المجال العناصر أو المشماتات التدرجفة التي ففب أن فركز عليها المدربون فف المراحل السنفة المختلفة من سن (9) سنوات وحتف (18) سنة فأكثر ففث ففضح من الرسم أنها ركز على عناصر سرعة تردد الحركة والرشاءة، والأداء المهاري، ورد الفعل بالنسبة للرفاضففن الصغار من سن (9-11) سنة، فإن التركيزف ففكون على مشماتات تدرجات أخرى مثل القوة العامة وتحمل السرعة والتدرفب الخططف والمهاري فف سن (15) سنة.

من هذا العرض ففضح بشكل كبير الفروق الجوهرفة فف عناصر التدرجات الأساسية من مرحلة سنفة إلى أخرى، هذا ففساعد مدربف المراحل السنفة المختلفة، على اختيار العناصر التدرجفة الأساسية خلال كل مرحلة من المراحل السنفة المختلفة. ففله ففب أن ففتم التركيز الأساسي من خلال مرحلة سنفة أو أخرى على المكونات التدرجفة الأساسية فف المرحلة السنفة، التي فدربها بعد حدوث التطور الأساسي، لكي ففتم بغرض الحفاظ على مستوى المكون الذي تم الحصول ففله من خلال التدرفب فف سنوات الطفرة الأساسية، وإن التدرفب الخاص بالارتقاء بالمكون (الصفة) فف ففر وقت الطفرة الأساسية سوف ففكون نتائج أقل بشكل ملحوظ منها،

إذا تم التركيز على الارتقاء بهذا المكون خلال الطفرة الأساسية وفي بعض الأحيان عندما يتم الارتقاء بمكون ما من مكونات التدريب، قبل وقت الطفرة الأساسية، فإن ذلك قد يكون له آثاره السلبية على المستوى الرياضي.

مشماتل التدرلب الءل ؤلب التركيز علله فف كل مرءلة من المراحل السنفة

18 فما فوف	17	16	15	14	13:12	11:9
كل العناصر مع التركيز على النواقص والمميزات والتركيز على القوة المميزة بالسرعة وذلك القوة الانفجارية.	قوة خاصة. أداء مهاري سريع. أداء خططي فردي وجماعي، ورشاقة. قوة مميزة بالسرعة (قوة انفجارية).	سرعة تردد حركي، وقوة عامة، وسرعة. ورشاقة، وتوافق وأداء مهاري. ورد فعل. تحمل قوة.	تحمل سرعة. قوة عامة. أداء مهاري وخططي.	تحمل عام. تحمل سرعة. مرونة خاصة. أداء مهاري وخططي.	مرونة عامة. تحمل عام. أداء مهاري.	سرعة تردد حركي. رشاقة. أداء مهاري. توافق. سرعة رد فعل.

إلا أنه يمكن في وقت ما أن يعطى ثقل كبير للتدريبات الخاصة بمكون ما في أوقات غير وقت الطفرة الأساسية، لهذا المكون، حيث أن ذلك قد يكون ضروريا لارتباط التدريبات الخاصة بهذا المكون بتدريبات مكون آخر، في وقت الطفرة الأساسية الخاصة به خلال الطفرة الأساسية الخاصة بالقوة العضلية، وأثناء التركيز على التدريبات الخاصة بها، فإنه من الضروري إعطاء تدريبات المرونة مع كل جرعة تدريبية لتدريبات القوة حتى ألا يتأثر مستوى المرونة الذي تم اكتسابه سابقاً من جراء التركيز على تدريبات القوة العضلية. (11: 28، 33)

2-2 الدراسات السابقة:-

1. دراسة المختار أبوبكر الاحيمر (2013) (1) بعنوان: (فاعلية الأداء الخططي الهجومي لفرق المستويات في بطولة العالم بالسويد (2011) لكرة اليد كالموجهات لتدريب الفرق الليبية بهدف التفريق على فاعلية الأداءات الخططية الهجومية لفرق المستويات العالمية؛ لتكون بمثابة موجهات لتدريب الفرق الليبية.

هذا كما استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. وتضمنت تحليل عدد (44) من بعض مباريات الفرق المشاركة في بطولة العالم للبحث والإجابة على التساؤلات الخاصة بالدراسة وتم استخلاص أهم نتائج الهجوم الجماعي، ويليه الهجوم الفردي، ثم الهجوم الفرقي.

2- دراسة نافع بشير الماطي. (2012) (27) بعنوان: (تأثير استخدام الأسلوب البيلومترك على فاعلية التحركات الدفاعية، لناشئي كرة اليد، تحت 18 سنة بالجمهورية الليبية) وتهدف الدراسة إلى الارتقاء بفعالية الأداءات الدفاعية في مراكز اللعب خلال التشكيلات، والطرق الدفاعية لناشئي كرة اليد تحت سن 18 سنة لغرض- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب البيلومترك، والتعرف على تأثيره لتنمية التحركات الدفاعية لناشئي كرة اليد تحت 18 سنة لمراكز اللعب المختلفة، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة. وكانت عينة الدراسة متمثلة في لاعبي (النادي الأهلي طرابلس- نادي الجزيرة زواره- نادي الأولمبي بالزاوية) واتضح من خلال الاستنتاج: أن أثر البرنامج التدريبي المقترح (تدريبات البيلومترك الموجهة لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة) كان له تأثيراً إيجابياً.

3- جاجديشاندرال، تروپتي أو باد هاياتي (Jagdishchandra L Gothi g) (Trupti Upadhyay) (2011) (35) بعنوان: (أثر تدريب كرة اليد متخصص التربية الرياضية على لاعبي كرة اليد) وتهدف إلى معرفة أثر برنامج تدريبي متخصص في كرة اليد.

وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة.

وتمثلت العينة في: (14) لاعب تم اختيارهم بصورة عشوائية من أعمار 18 إلى 25 سنة من الهند. وكانت أهم النتائج (تحسنت القوة العضلية لأجزاء الجسم، وجود تحسن في أداء التحمل الناتج عن تدريب القوة).

4- محمد أشرف كامل (2010) (17) بعنوان (بناء اختبار لقياس التحركات الدفاعية لناشي كرة اليد تحت 18 سنة) وتهدف بناء اختبار لقياس التحركات الدفاعية لناشي كرة اليد تحت 18 سنة.

وكان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار العينة من (44) ناشئ بالإضافة إلى 9 مباريات من نهائيات بكين 2008. وكانت أهم النتائج صلاحية الاختبارات الدفاعية كأداة لاختبار، وتصنيف وتوجيه أفضل العناصر لمراكز اللعب الدفاعية

5- مروان مصطفى رجب. (2009) (23) بعنوان (تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخطئية في كرة اليد) ويهدف إلى التعرف على:-

تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية سرعة الأداءات الدفاعية وكان المنهج المستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار العينة من 15 مباراة من بطولة العالم بتونس 2005 لعشرين منتخب، كانت نتائج الاستنتاج: تحسين سرعة اللاعبين وزمن أداء المهارات الدفاعية خلال الدفاع المنظم وتحسين النسبة المئوية لمستوى الأداء الدفاعي للقياس الثاني عن القياس الاول.

6- دراسة شريف عبد المنعم يونس. (2007) (10) بعنوان: (برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخطئي للاعب كرة اليد) ويهدف إلى التعرف على:

1- تصميم برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخطئي للاعب كرة اليد.

2- تأثير البرنامج المقترح على تطوير الأداء الخطئي لعينة الدراسة.

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وتحصلت على النتائج التالية:
- إن البرنامج التدريبي أثر ايجابيا بين القياسين في متغيرات الأداء الدفاعي والهجومى والخطئي، وتم استخدام العينة المتمثلة في 12 لاعب من الفريق الأول بنادي جمهورية شبين.

7- مدحت محمود الشافعي (2004) (22) بعنوان (تأثير أستخدم التدريب البيلومترك على تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد) وتهدف إلى تطوير المهارات الدفاعية والهجومية لدى لاعبي كرة اليد عن طريق تدريبات البيلومترك. وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة. حيث قام باختيار عينة الدارسة بالطريقة العمدية لعدد (6) لاعبين من لاعبي نادي الشرقية الرياضي بالزقازيق. وكانت أهم النتائج:- فعالية البرنامج التدريبي المقترح في رفع مستوى القدرة العضلية، وبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد.

2- 3 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة ذات أهمية خاصة، لأنها تلقي الضوء على الكثير من المعالم التي تقيدا لدراسة الحالية، وكما تبرز العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وعلاقتها بالدراسة الحالية، وفي ضوء ما سبق، ومن منطلق البدء بما انتهى إليه الدارسون تمت الاستفادة في كثير من الجوانب منها:

- 1- اختيار المنهج المستخدم.
- 2- تحديد أسلوب اختيار العينة.
- 3- اختيار حدود الدراسة.
- 4- المساعدة في تحديد المحاور الأساسية للبرنامج التدريبي.
- 5- التوصل إلى طرق تنمية سرعة الأداءات الدافعية خلال العمل الدفاعي المنظم في كرة اليد حسب البرنامج المقترح والمنفذ.

الفصل الثالث

3- إجراءات الدراسة

- 1/3 منهج الدراسة.
- 2/3 مجتمع الدراسة.
- 3/3 عينة الدراسة.
- 4/3 أسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية.
- 5/3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة.
- 6/3 الدراسات الاستطلاعية.
- 7/3 خطوات تنفيذ البرنامج بعد اعتماده من الخبراء .
 - أ- القياسات القبليّة.
 - ب - أساسيات خطوات بناء البرنامج التدريبي.
- 8/3 الدراسة الأساسية.
- 9/3 التقييم المهاري والرقمي للقياس البعدى.
- 10/3 المعالجات الإحصائية المستخدمة.

3- إجراءات الدراسة

1-3 منهج الدراسة:

استخدم الدارس المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، وذلك لملائمته للدراسة.

2-3 مجتمع الدراسة:

اشتمل على لاعبي فرق النادي الأولمبي بالزاوية وفريق نادي الجزيرة بزواردة لكرة اليد، والمتمثلة في فئة (البراعم - الآمال - الأواسط - الكبار) للموسم الرياضي 2017-2018م.

3-3 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي فرق نادي الأولمبي لكرة اليد، المتمثلة في فئة الآمال تحت سن (18) سنة وكان عددهم (16) ناشئي. والجدول رقم (01) يوضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة الأساسية.

جدول رقم (01)

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
0.279	0.512	17	17.43	السن (سنة)
1.079	11.416	70	69.25	الوزن (كجم)
0.010	0.094	1.69	1.70	الطول (سم)

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (0.010 إلى 1.079) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل

الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 3 . وتقرب جداً من الصفر مما يؤكد تجانس العينة (قيد الدراسة) في المتغيرات الأولية قبل التجربة الأساسية.

3-4 أسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية:

- 1- موافقة إدارة النادي بإجراء التجربة.
- 2- انتظام هذه الفئة في التدريب.
- 3- علاقة الدارس بالجهاز الفني بنادي الأولمبي.
- 4- الدارس أحد أعضاء الجهاز الفني بالنادي.
- 5- توفير الإمكانيات بنادي الأولمبي لإجراء التجربة.

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

- 1- ميزان طبي: لقياس الوزن (كجم).
- 2- جهاز لرستاميتير: لقياس الطول (سم).
- 3- الأقماع لتنفيذ البرنامج التدريبي.
- 4- ملعب كرة اليد قانوني لتنفيذ البرنامج التدريبي.

3-6- الدراسة الاستطلاعية:-

قام الدارس بأجراء دراسة استطلاعية على عدد (04) لاعبين من أمال نادي الجزيرة زوارة لكرة اليد وذلك خلال الفترة من يوم (2017/12/19) حتى (2017/12/26).

وكانت لهدف التعرف على:-

- مدى استجابة المختبرين للبرنامج التدريبي، ومدى مناسبته للعينة (قيد الدراسة).
- تحديد قيمة المخالفات عند ارتكاب الناشئ للأخطاء أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي.

- تحديد الجزاءات، التي يحصل عليها الناشئ، الذي أخطأ، وفقا لشروط البرنامج التدريبي.
- تدريب المساعدين على الدقة أثناء إجراء البرنامج التدريبي.
- معرفة الصعوبات التي تواجهنا أثناء تنفيذ الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات.

3-7- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي بعد اعتماده من الخبراء
أ- القياسات القبلية:.

أجريت يوم 7 / 1 - 2018/1/14م والتي اشتملت على القياسات البدنية للعينة من خلال سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد، وفق الجدول رقم (02) الذي يشير الى التوصيف الاحصائي لبيانات عينة الدراسة في اختبارات سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد قبل ((القياس القبلي)).

جدول (02)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في اختبارات سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد (قياس قبلي)

الدلالات الإحصائية للتوصيف				العدد ن	الاختبارات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
1.58	4.18	43.29	44.55	4	الاختبار الأول سرعة الإداء الدفاعي الخططي لمراكز قلب الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات
-0.53	3.18	39.04	38.33	6	الاختبار الثاني قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر خلال الجري المتعدد الاتجاهات
1.19	2.00	41.22	42.08	3	الاختبار الثالث قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الجناح خلال الجري المتعدد الاتجاهات
1.31	4.27	34.32	35.19	4	الاختبار الرابع سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز قلبي الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات
0.20	8.39	46.33	47.33	6	الاختبار الخامس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر والجناح خلال الجري المتعدد الاتجاهات
-1.24	7.41	46.14	44.45	6	الاختبار سرعة الأداء الدفاعي الخططي

الدلالات الإحصائية للتوصيف				العدد ن	الاختبارات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
					السادس لمراكز الظهير وقلب الدفاع خلال الجري المتعدد الاتجاهات
-2.05	6.20	46.36	44.51	6	الاجتبار السابع سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهير وقلبي الدفاع خلال الجري المتعدد الاتجاهات

يتضح من جدول (02) والخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات الدراسة في الاختبارات، سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد ((قياس قبلي))، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-2.05 إلى 1.58) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $3 \pm$ ، وتقترب جدا من الصفر، مما يؤكد تجانس العينة ((قيد الدراسة)) خلال القياس القبلي في القياسات البدنية والمهارية.

ب - أساسيات خطوات بناء البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى بالناشئ إلى أفضل المستويات، لذا فقد اهتم الدارس بتوضيح خطوات بناء هذا البرنامج والمراحل التي يمر بها حتى يصل إلى صورته النهائية للتطبيق كما هو موضح في النقاط التالية:

- 1- تحديد أشكال نماذج التحركات الدفاعية التي تتم خلال العمل الدفاعي.
- 2- التعرف على أفضل الأدوات المستخدمة خلال التدريبات الدفاعية للتحركات الدفاعية المناسبة لطبيعة الدراسة.
- 3- تحليل أشكال هذه النماذج.

4- استخدام هذه النتائج كتدريبات، وصياغتها وتقسيمها إلى دفاعية فردية، دفاعية ثنائية، دفاعية ثلاثية.

5- تطبيق التدريبات المقترحة على عينة الدراسة وعددهم (16) ناشئ من ناشئ نادى الأولمبي تحت 18 سنة.

6- تعديل هذه التدريبات في ضوء استجابة اللاعبين.

7- تحديد مواصفات وأسماء الخبراء.

8- طرح البرنامج المبدئي المقترح لاستطلاع رأي الخبراء للتأكد من صلاحيته.

9- تنفيذ البرنامج في صورته النهائية بعد اعتماده من الخبراء.

10- تحديد المدة المخصصة للتدريب، وتنمية جوانب التحركات الدفاعية.

11- تحديد انسب الاختبارات، التي سوف تستخدم خلال إجراء الدراسة.

12- التوصل إلى الشكل النهائي للبرنامج المقترح.

وفيما يلي شرح وتوضيح لهذه الخطوات التي تم إتباعها:

1- أطلع الدارس على المراجع العلمية والدراسات السابقة، التي تعرضت إلى تخطيط

البرامج التدريبية مثل: دراسة حامد محمد الكومى (2002)، محمد أحمد عبده

وسامي محمد على (2002)، ياسر محمد حسن دبور (2001)، مروان مصطفى

رجب (2009) للتعرف على كيفية تخطيط وتقسيم البرنامج التدريبي. وقد توصل

الدارس لأشكال نماذج دفاعية، التي تم بناء البرنامج المقترح عليها من خلال

رسالة مروان مصطفى رجب (2009) وذلك بعد تعديلها في صورة تدريبات

دفاعية لتطوير وتنمية سرعة التحركات الدفاعية للاعبين (قيد الدراسة) (عمل

دفاعي فردي، عمل دفاعي ثنائي، عمل دفاعي ثلاثي) خلال العمل الدفاعي.

2- من خلال المسح المرجعي للأبحاث العلمية واستطلاع رأي الخبراء مرفق (03)

قد توصل الدارس إلى انسب الأدوات المستخدمة خلال تدريبات تطوير سرعة

التحركات الدفاعية المناسبة لطبيعة الدراسة.

3- تحليل أشكال النماذج للتحركات الدفاعية، التي تتم خلال العمل الدفاعي، حيث وجد من خلال التحليل أن هذه الأشكال تتم عن طريق ما يعرف بالتكوينات الدفاعية وتتم كل هذه الأشكال الدفاعية في صورة عمل دفاعي فردي أو دفاعي ثنائي أو دفاعي ثلاثي، وبالتالي روعي استخدام أشكال النماذج للتحركات الدفاعية في صورة تدريبات دفاعية فردية وثنائية وثلاثية، وتوظيف تلك التدريبات في اتجاه سرعة التحركات الدفاعية للاعب خلال برنامج تطوير سرعة التحركات الدفاعية المقترحة.

4- استخدام النماذج للتحركات الدفاعية، التي تتم خلال العمل الدفاعي وفقاً للتحليل السابق كتدريبات للبرنامج التدريبي لتطوير سرعة التحركات الدفاعية المقترحة وذلك من خلال تقسيمها إلى: مجموعة تدريبات بعدد (17) تدريب (على سبيل العرض وليس الحصر) مرفق (5) وهي مجموعة تدريبات البرنامج الدفاعي لتنمية سرعة التحركات الدفاعية عن طريق استخدام تدريبات تطوير سرعة التحركات الدفاعية، والتي طبقت على النحو الآتي:-

أولاً: تدريبات سرعة التحركات الدفاعية فردية المكونة من (6) تدريبات، تم تقسيمها على النحو الآتي:-

- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركز الجناح الأيمن (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركز الظهر الأيمن (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركز قلب الدفاع المتأخر (1)
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركز قلب الدفاع المتقدم (1)
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركز الظهر الأيسر (1)
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركز الجناح الأيسر (1)

ثانياً- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية الثنائية وتتكون من (7) تدريبات وتم تقسيمهم إلى:

- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركزي الجناح الأيمن، والظهير الأيمن، (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركزي الظهير الأيمن، وقلب الدفاع المتأخر (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركزي الظهير الأيمن، وقلب الدفاع المتقدم (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركزي قلب الدفاع المتأخر وقلب الدفاع المتقدم (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركزي الظهير الأيسر، وقلب الدفاع المتقدم (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركزي الظهير الأيسر، وقلب الدفاع المتأخر (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمركزي الظهير الأيسر، والجناح الأيسر (1).

ثالثاً- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية الثلاثية وتتكون من (4) تدريبات تم تقسيمهم الى:

- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمراكز الجناح الأيمن، والظهير الأيمن، وقلب الدفاع المتأخر (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمراكز الظهير الأيمن، وقلب الدفاع وقلب الدفاع المتقدم وقلب الدفاع المتأخر (1).
- تدريبات سرعة التحركات الدفاعية لمراكز قلب الدفاع المتقدم، وقلب الدفاع المتأخر والظهير الأيسر، (1).

- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمراكز الجناح الأيسر، والظهير الأيسر، وقلب الدفاع الخلفي (1)

5- تطبيق التدريبات المقترحة على عينة الدراسة وعددهم (16) ناشئ من ناشئ نادي الأولمبي تحت 18 سنة، بغرض التأكد من مناسبة تلك التدريبات ومعرفة مدى ملائمتها لمستوى العينة، كذلك تحديد عدد مرات التدريب وعدد المجموعات وفترات الراحة المناسبة لمستوى العينة.

6- تعديل هذه التدريبات في ضوء استجابة اللاعبين وتحديد طريقة الأداء الخاص بكل تدريب، كذلك عدد اللاعبين والأدوات، بالإضافة إلى تعديل بعض التدريبات في ضوء استجابة اللاعبين مع تحديد عدد مرات التدريب وعدد المجموعات التدريبية وفترات الراحة البينية وكانت كالتالي:

*تدريبات التحركات الدفاعية الفردية:

يؤدي فيها اللاعب التدريب بأقصى سرعة مع ملاحظة طريقة الأداء السليم، وذلك من خلال أداء (2-5) تكرارات بحيث تكون التكرارات متواصلة دون توقف، وأن يكون التدريب من (1-5) مجموعات للتدريب الواحد، وأن تكون فترة الراحة مدتها ضعف زمن الأداء.

*تدريبات التحركات الدفاعية الثنائية:

ويؤدي فيها اللاعبون التدريب من (2-5) تكرارات للتدريب الواحد بحيث تكون التكرارات متواصلة دون توقف، وأن يكون التدريب من (1-4) مجموعات للتدريب الواحد وان يكون فترات الراحة مدتها ضعف زمن الأداء.

*تدريبات التحركات الدفاعية الثلاثية:

ويؤدي فيها اللاعبون التدريب من (2-5) تكرارات للتدريب الواحد، بحيث تكون التكرارات متواصلة دون توقف، وأن يكون التدريب من (1-4) مجموعات للتدريب الواحد وان تكون فترة الراحة مدتها ضعف زمن الأداء.

7-تحديد مواصفات وأسماء الخبراء. مرفق (03):-

أ- أن يكون الخبير مدرباً بالاتحاد العام لكرة اليد.

ب- أن يكون عضو هيئة التدريس بإحدى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ت- أن يكون أستاذ متخصص في مجال كرة اليد.

8- طرح البرنامج المبدئي المقترح لاستطلاع رأي الخبراء، للتأكد من صلاحيته من خلال الآتي:

- تحديد المدة الزمنية المناسبة للبرنامج المقترح، حتى يحقق الهدف المرجو منه، وهو تنمية سرعة التحركات الدفاعية للاعبين خلال العمل الدفاعي.
- مدى مناسبة تدريبات التحركات الدفاعية المقترحة (دفاعي فردي - دفاعي ثنائي - دفاعي ثلاثي) لتنمية سرعة التحركات الدفاعية للاعبين خلال الدفاع.
- مدى مناسبة عدد مرات التكرارات، وكذلك عدد المجموعات وفترات الراحة البينية المقترحة لكل تدريب (دفاعي فردي - دفاعي ثنائي - دفاعي ثلاثي)

9-تنفذ البرنامج في صورته النهائية بعد اعتماده من الخبراء . مرفق (3).

10-تم تحديد المدة المخصصة، لتدريب وتنمية جوانب التحركات الدفاعية للفريق (عينة الدراسة) من خلال مدة التدريب الكلية للتحركات الدفاعية المكونة من (12) أسبوع بإجمالي (57 ساعة) تدريبية للتحركات الدفاعية المقترحة خلال البرنامج العام لإعداد الفريق على النحو الآتي:

أ- مرحلة الإعداد الخاص.

وكانت لمدة (08) أسابيع (38) ساعة تدريبية، حيث يشكل تدريبات من إجمالي فترة الإعداد الخاص للفريق من هذه الفترة للتحركات الدفاعية، وتدريبات سرعة التحركات الدفاعية كما موضح في جدول رقم (3).

ب- مرحلة ما قبل المنافسات:

وكانت لمدة (4) أسابيع بلغت (19) ساعة تدريبية خلال مرحلة ما قبل المنافسة كما موضح بالجدول رقم (3).

* توزيع مشتملات البرنامج التدريبي المقترح لتطوير سرعة التحركات الدفاعية ثم توزيع مشتملات التدريب من حيث الفترة الزمنية المخصصة لكل مشتمل من مشتملات البرنامج التدريبي المقترح بحيث يراعي أن تكون هذه الفترة كافية للارتقاء بهذا المشتمل أو تكون مقسمة على مرحلتين:

أ- خلال مرحلة الإعداد الخاص:

وقد تم تخصيص (30%) من إجمالي زمن هذه المرحلة للتدريبات الدفاعية الفردية (60%) من إجمالي هذه المرحلة للتدريبات الدفاعية الثنائية (10%) من إجمالي زمن هذه المرحلة للتدريبات الدفاعية الثلاثية، كما موضح بالجدول رقم (3).

ب- خلال مرحلة ما قبل المنافسات:

تم تخصيص (20%) من إجمالي زمن هذه المرحلة للتدريبات الدفاعية الفردية (20%) من إجمالي زمن هذه المرحلة للتدريبات الدفاعية الثنائية (60%) من إجمالي زمن هذه المرحلة للتدريبات الدفاعية الثلاثية.

وقد راعي الدارس مكان كل مشتمل خلال البرنامج التدريبي المقترح بحيث يحقق أحسن استفادة منه، وكذلك راعي ترتيب تداخل المشتملات خلال مراحل البرنامج التدريبي المقترح، والجدول رقم (3) والشكل (1) يوضحان ذلك.

جدول (3)

توزيع مشتملات البرنامج التدريبي لتطوير سرعة التحركات الدفاعية

ما قبل المنافسات	الإعداد الخاص	المرحلة مشمات البرنامج
%20	%30	تدريبات سرعة التحركات الدفاعية (فردية)
%20	%60	تدريبات سرعة التحركات الدفاعية (ثنائية)
%60	%10	تدريبات سرعة التحركات الدفاعية (ثلاثية)
%100	%100	المجموع

شكل رقم (1)

يوضح توزيع مشتملات البرنامج التدريبي على الأسابيع حسب المواقف المختلفة.

توزيع مشتملات التدريب على الأسابيع												مشتملات التدريب
												تدريبات سرعة التحركات الدفاعية (فردية)
												سرعة التحركات الدفاعية (ثنائية)
												مباريات مختصرة
												تدريبات سرعة التحركات الدفاعية (ثلاثية)
												مباريات تدريبية موقفية
												مباريات تدريبية
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسابيع
مرحلة الاستعداد للمباريات								مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة التدريب

تدريبات دفاعية ثلاثية

مباريات موقفية

مباريات تدريبية



تدريبات دفاعية فردية

تدريبات دفاعية ثنائية

مباريات مختصرة



11- تحديد انسب الاختبارات، التي سوف تستخدم خلال إجراء الدراسة مرفق (7).

12- التوصل إلى الشكل النهائي للبرنامج المقترح مرفق (5).

3-8 الدراسة الأساسية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة ما بين 21- 01 إلى 25- 4- 2018 وتم تطبيق البرنامج التدريبي خلال أيام (الأحد، الاثنين، الأربعاء) من كل أسبوع وبزمن (120 ق) لكل وحدة تدريبية أي بعدد (360ق) الأسبوع ولمدة ثلاثة أشهر اعتبار من شهر يناير وحتى نهاية شهر ابريل 2018م ويعد إجمالي (4320 ق) مقسمة الى ثلاثة وحدات خلال كل أسبوع = 72 ساعة على النحو الآتي لكل وحدة تدريبية:

1- 05 ق أعمال إدارية متمثلة في التحضير وأخذ الغياب.

2- 30 ق باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد الخاصة بالمهارة

3- 10 ق للإحماء والتهيئة

4- 30 ق تمرينات عامة وخاصة.

5- 25 ق للجزء التعليمي للمهارة.

6- 15 ق للجزء التطبيقي للمهارة.

7- 5 ق للجزء الختامي.

3-9 التقييم المهاري والرقمي للقياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي من خلال اختبارات لقياس تحمل سرعة الأداءات الخطئية الدفاعية لمراكز اللعب المختلفة، والمدرجة برسالة مروان مصطفى رجب (2009) والمتمثلة في (07) اختبارات مرفق (7) وموضحة التقييم الرقمي بالجدول رقم (4، 5)

3-10 المعالجات الإحصائية:

تم استخدم الحزمة الإحصائية (SPSS) في ضوء طبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها.

الفصل الرابع

-4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة الفرض الأول:

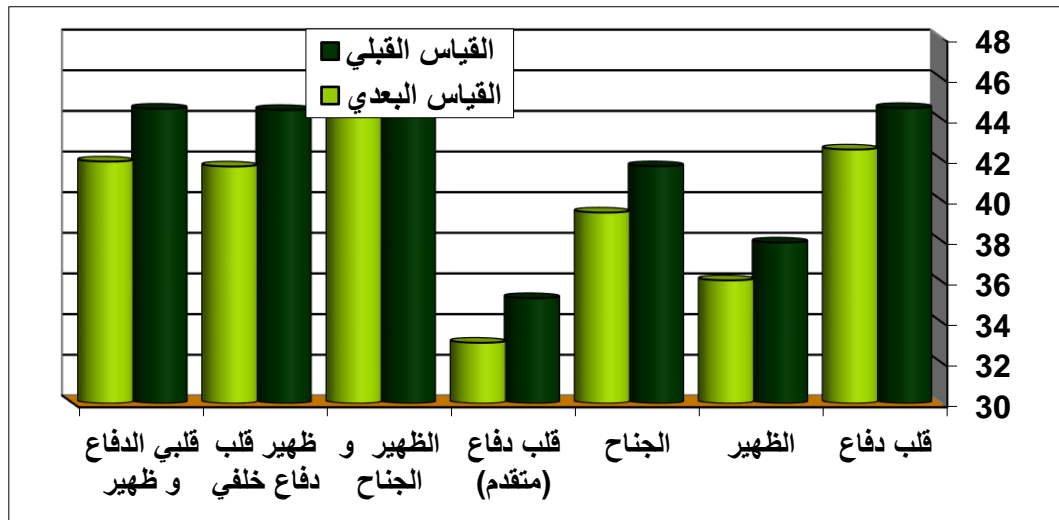
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء الدفاعي الخططي، من حيث زمن الأداء بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي.

جدول (4) يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن الأداء

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		العدد ن	الدلالات الإحصائية	
			±ع	س	±ع	س		الاختبارات	
0.003	8.58**	2.04	4.50	42.51	4.18	44.55	4	قلب دفاع	الاختبار الأول
0.027	3.10*	2.26	4.11	36.07	3.18	38.33	6	الظهر	الاختبار الثاني
0.063	3.805*	2.28	0.58	39.40	2.00	42.08	3	الجناح	الاختبار الثالث
0.023	4.30*	2.20	3.03	33.00	4.27	35.19	4	قلب دفاع (متقدم)	الاختبار الرابع
0.000	12.65**	2.49	8.08	44.45	8.39	47.33	6	الظهر، الجناح	الاختبار الخامس
0.001	7.14**	3.18	6.55	42.07	7.41	44.45	6	ظهر قلب، دفاع خلفي	الاختبار السادس
0.003	5.48**	2.60	5.54	42.31	6.20	44.51	6	قلب دفاع متقدم، قلب دفاع خلفي، ظهر	الاختبار السابع

(** دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)).

(* دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)).



شكل (2) يبين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في زمن الأداء

يتضح من جدول (4) والشكل البياني رقم (2) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدى للعينه التجريبية ثم استخدام اختبار "ت"، لمتوسطات زمن الأداء حيث كانت:

الفرضية الصفريّة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي القياس القبلي، والبعدى للمجموعة التجريبية.

مقابل الفرضية البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

1. قيمة إحصائي اختبار "ت" لمتوسط قياس سرعة الإداء الدفاعي الخططي لمراكز قلب الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (8.58) التي كان مستوى دلالتها (0.003) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وأن الفرق بين المتوسطين بلغ (2.04) ولصالح القياس البعدى، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي لمراكز قلب الدفاع من حيث زمن الأداء بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

2. قيمة إحصائي اختبار "ت" لمتوسط قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر، خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (3.10) التي كانت مستوى دلالتها (0.027) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وأن الفرق بين المتوسطين بلغ (2.26) ولصالح القياس البعدى، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر من حيث زمن الأداء بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

3. قيمة إحصائي اختبار "ت" لمتوسط قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الجناح خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (3.805) التي كانت مستوى دلالتها (0.063) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وأن الفرق بين المتوسطين بلغ (2.28) ولصالح القياس البعدى، وهذا يدل على وجود فروق ليس ذات دلالة

إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي لمراكز الجناح من حيث زمن الأداء بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

4. قيمة إحصائي اختبار "ت" لمتوسط قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز قلبي الدفاع (المتقدم) من خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (4.30) التي كانت مستوى دلالتها (0.023) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) , وأن الفرق بين المتوسطين بلغ (2.20) ولصالح القياس البعدى، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي لمراكز قلبي الدفاع (متقدم) من حيث زمن الأداء بين القياس القبلي، والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

5. قيمة إحصائي اختبار "ت" لمتوسط قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهير والجناح خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (12.65) التي كانت مستوى دلالتها (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وأن الفرق بين المتوسطين بلغ (2.49) ولصالح القياس البعدى، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهير والجناح من حيث زمن الأداء بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

6. قيمة إحصائي اختبار "ت" لمتوسط قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهير وقلب الدفاع خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (7.14) التي كانت مستوى دلالتها (0.001) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وأن الفرق بين المتوسطين بلغ (3.18) ولصالح القياس البعدى، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهير، وقلب الدفاع من حيث زمن الأداء بين القياس القبلي، والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

7. قيمة إحصائي اختبار "ت" لمتوسط قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر، وقلبي الدفاع خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (5.48) التي كانت مستوى دلالتها (0.003) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وأن الفرق بين المتوسطين بلغ (2.60) ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر وقلبي الدفاع من حيث زمن الأداء بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

عليه: نرفض الفرض الصفري ونقبل بالفرض البديل، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإداء الدفاعي الخططي من حيث زمن الأداء بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. وهذه تتفق مع نتائج دراسة (مرون رجب) (2009) (23)

- وتأكيداً لما يشير اليه كل من (كمال درويش، قدرى السيد وعماد الدين عباس أن السرعة تعتبر من المتطلبات البدنية التي يحتاجها اللاعب، وتعني القدرة على أداء الحركات السابقة والغير المتشابهة بصورة متتابعة وفي أقل زمن ممكن. (43:16)

ويتفق أيضاً مع ما يشير اليه (منير جرجس) (2004) أن نجاح الفريق المدافع في الرجوع بالصورة الخاطفة السريعة وهذا يتطلب السرعة في تنظيم الجبهة الدفاعية في الوقت المناسب (291:25)

ويتوافق ذلك مع (علي البيك) (1992) الذي اشار الى أن كل صفة من الصفات البدنية لا ديناميكية شبه محددة، حيث تظهر خلال المراحل العمرية المختلفة تطور مختلف لهذه الدينامكية وهنا يجب مراعاة أن يركز المدرب على التدريبات الأساسية لنمو الصفة البدنية المراد الارتقاء بها في تلك المراحل السنوية. (28:11)

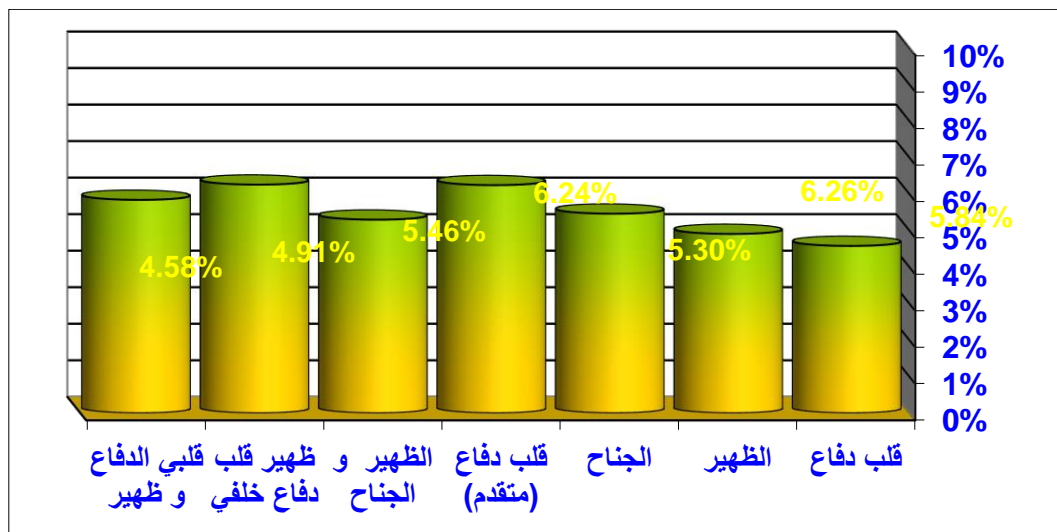
2-4 عرض ومناقشة الفرض الثاني:

يوجد تحسن نسبي في محتوى العمل الدفاعي بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

جدول (5)

يبين النسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية في زمن الأداء (ن=16)

النسبة المئوية للتحسن	القياس البعدى		القياس القبلى		الاختبارات
	ع±	س	ع±	س	
4.58%	4.50	42.51	4.18	44.55	الاختبار الأول قلب الدفاع
4.91%	4.11	36.07	3.18	38.33	الاختبار الثاني الظهير
5.46%	0.58	39.40	2.00	42.08	الاختبار الثالث الجناح
6.24%	3.03	33.00	4.27	35.19	الاختبار الرابع قلب الدفاع (متقدم)
5.30%	8.08	44.45	8.39	47.33	الاختبار الخامس الظهير، الجناح
6.26%	6.55	42.07	7.41	44.45	الاختبار السادس ظهير قلب، دفاع خلفي
5.84%	5.54	42.31	6.20	44.51	الاختبار السابع قلب دفاع متقدم، قلب دفاع خلفي، ظهير



شكل (3) يبين النسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية في زمن الأداء

يتضح من جدول (5) والشكل البياني رقم (3) والخاص بالنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لمتوسطات زمن الأداء حيث كانت على النحو التالي:

1. النسبة المئوية للتحسن في سرعة الإداء الدفاعي الخططي لمراكز قلب الدفاع، من خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (4.58%) ، وهذا يدل على فعالية وتأثير البرنامج التدريبي، في تطوير سرعة الأداءات المهارية الدفاعية.

2. النسبة المئوية للتحسن في سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (4.91%) وهذا يدل على فعالية وتأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الأداءات المهارية الدفاعية.

3. النسبة المئوية للتحسن في سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الجناح خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (5.46%) وهذا يدل على فعالية وتأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الأداءات المهارية الدفاعية.

4. النسبة المئوية للتحسن في قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز قلبي الدفاع (المتقدم) من خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (6.24%) وهي مرتفعة نسبياً، وهذا يدل على فعالية وتأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الأداءات المهارية الدفاعية.

5. النسبة المئوية للتحسن في قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر والجناح خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (5.30%)، وهذا يدل على فعالية وتأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الأداءات المهارية الدفاعية.

6. النسبة المئوية للتحسن في قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر، وقلب الدفاع خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (6.26%) وهي

الأعلى بين النسب، وهذا يدل على فعالية وتأثير البرنامج التدريبي، في تطوير سرعة الأداءات المهارية الدفاعية.

7. النسبة المئوية للتحسن في قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر، وقلبي الدفاع خلال الجري المتعدد الاتجاهات بلغت (5.84%) وهي الأعلى بين النسب، وهذا يدل على فعالية وتأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الأداءات المهارية الدفاعية.

عليه: يوجد تحسن نسبي في محتوى العمل الدفاعي بين القياس القبلي والبعدي، للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ويرجح الدارس ذلك إلى ما جاء في محتوى البرنامج من تنمية وتطوير الصفات البدنية بالقوة والسرعة وانعكس ذلك على تطوير المهارات الدفاعية الأساسية وهذا يدل على أن التدريبات المقترحة في البرنامج، أدت إلى زيادة بذل الجهد من الجانب الرياضي وتخلصه من قدر كبير من الطاقة الزائدة، كما أن وصوله إلى أقصى الأداء المهاري الثابت مع التوافق في النشاط الحركي طول فترة الأداء في البرنامج الذي استغرق تطبيقه طوال فترة التجربة، حيث ثبت الأداء وتحسنت حالته كما اتفقت هذه النتيجة مع ما سبق إلى حتمية اللجوء إلى البرامج، التي تطبق بواسطة المدربين، كذلك مع دراسة مصطفى حسين باهي (1999) (26) على أن أنشطة التمرينات قد أظهرت تأثيراً كبيراً في خفض بعض مظاهر التمرينات والأنشطة الرياضية ذات تأثير دال إيجابي على فرط النشاط. (85:26)

الفصل الخامس

-5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات.

2-5 التوصيات.

5-1- الاستنتاجات:

في حدود طبيعة ومجال الدراسة ونتائج التحليل الإحصائي للبيانات التي تم الحصول عليها.

تم التوصل إلى الاستنتاجات:-

1- وجود تقدم واضح من خلال القيمة الإحصائية للاختبارات، في قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز قلب الدفاع المتقدم، وكان لصالح القياس ألبعدي.

2- وجود تحسن مستوى قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر والجناح، من حيث زمن الأداء، ولصالح القياسات البعديه.

3- البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الأداءات المهارية الدفاعية كان له تأثيراً على الدفاع الخططي لمراكز الظهر وقلبي الدفاع خلال الجري المتعدد الاتجاهات، حيث بلغت الأعلى بين النسب.

4- اتضح تحسن واضح من خلال البرنامج التدريبي في تطور سرعة الأداءات المهارية الدفاعية لمراكز الظهر والجناح خلال الجري المتعدد الاتجاهات، إذ بلغت نسبة عالية.

5-2 التوصيات:

استناداً إلى نتائج الدراسة يوصي الدارس بالاتي:

1- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات الجري المتعدد الاتجاهات، لمراكز خط الدفاع بالأسلوب المقنن، خلال الوحدات التدريبية.

2- الاهتمام بسرعة الأداء الدفاعي الخططي لجميع مراكز خط الدفاع، خلال الوحدات التدريبية، وبمختلف الوسائل المتقدمة.

3- التركيز على تدريبات السرعة لكي تضمن رجوع الدفاع في أقصى سرعة لمراكز الدفاع خلال المباراة.

- 4-اهتمام الأندية الرياضية، بأهمية الدور الذي تلعبه وسائل تكنولوجيا التدريب، في تطوير الأداءات الدفاعية الخططية.
- 5-إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات متشابهة ومراحل سنوية مختلفة.

قائمة المراجع المستخدمة

أولاً- المراجع باللغة العربية:

- 1- المختار ابوبكر لاحمير (2013): (فاعلية الأداء الخططي الهجومي لفرق المستويات العليا في بطولة العالم السويد (2011) كرة اليد كالموجهات لتدريب الفرق الليبية، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين قسم التدريب الألعاب الرياضية
- 2- أميرة عبد الفتاح أبو قنديل (1983): دراسة مقارنة بين المتفوقات، وغير المتفوقات في مستوى الأداء وعناصر القدرة الحركية السائدة في كرة اليد، بحث مقدم للمؤتمر العلمي للدارسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- 3- أمر الله أحمد البساطي (1994): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية (المندمجة) في بعض الألعاب الجامعية خلال المباراة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 4- بسطاويسي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- (1996): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- جلال كمال سالم (2002): كرة اليد الحديثة (أسس وتطبيقات)، شركة ماكس جروب، الإسكندرية.
- 7- جلال كمال سالم (2008): الهجوم والدفاع في كرة اليد، شركة ماكس محمد خالد حمودة حروب الإسكندرية.

8- حامد محمد الكومي (2002): أثر استخدام التدريب البيومترك على سرعة أداء التحركات الدفاعية لدى ناشئ كرة اليد نظريات وتطبيقات، مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة، العدد الرابع والأربعون.

9- على فهمي ألبيك (1995): التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف شعبان إبراهيم محمد : الإسكندرية.

10- شريف عبد المنعم يونس (2007): البرنامج التدريبي لتطوير الأداء الخططي للاعبين كرة اليد رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة المنوفية.

11- علي فهمي ألبيك (1992): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجامعية، مطبعة النوني، منشأة المعارف الإسكندرية.

12- فيرن رفيك وآخرون (1997): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد، مراجعة محمد حسن علاوي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

13- كمال الدين درويش وآخرون (1998): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركزا لكتاب للنشر، القاهرة.

14- كمال درويش وآخرون (1998): حارس المرمى في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

15- كمال عبد الحميد إسماعيل (1997): أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة

محمد صبحي حسنين البدنية في دروس التربية البدنية، دار الفكر العربي
القاهرة.

16- كمال درويش وآخرون (2002): الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة.

17- محمد أشرف كامل (2010): تطبيق الاتجاهات التدريبية من خلال التحركات
الدفاعية لناشئ كرة اليد بحث منشور المجلة
العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (40)،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة
الإسكندرية.

18- — (1999): أثر تنمية بعض الأدوات المهارية الخداعية على فاعلية الهجوم
في كرة اليد رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الإسكندرية.

19- محمد خالد عبد القادر (1995): الهجوم في كرة اليد، مؤسسة الديب للطباعة
الإسكندرية ياسر محمد حسن دبور

20- محمد عبد الرحيم إسماعيل (1999): الدفاع في كرة السلة، مطبعة الانتصار،
القاهرة.

21- — (1985): تأثير تنمية جلد القوة المميزة بالسرعة على الدفاع الفردي في كرة
السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
للبنين، أبي قير، جامعة الإسكندرية.

22- مدحت محمود إسماعيل (2004): تأثير استخدام التدريب البيلومتريك على
تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية
والدفاعية في كرة اليد، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الإسكندرية

23- مروان مصطفى حسن رجب (2009): تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية.

24- مفتي إبراهيم حماد (1994): الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي.

25- منير جرجس (2004): كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.

26- مصطفى حسين باهي (1999): الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية مركز الكتاب للنشر القاهرة.

27- نافع بشير المالطي (2012): تأثير استخدام الأسلوب البيومترك على فاعلية التحركات الدفاعية لناشئ كرة اليد تحت 17 سنة بالجماهيرية الليبية.

28- هانز شاتين وآخرون (1986): كرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد الطبعة الخامسة، دارا المعارف، القاهرة.

29- وفاء عبد الحميد (2005): تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فعالية بعض متطلبات الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

30- ياسر محمد حسن دبور (1997): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف الإسكندرية.

ثانيا- المراجع الأجنبية:

31- Adamsk, O'shea j. p. o'shea, K.L. Climstein, the effect of six weeks of squat, plyometric and

Squat 10 ymetric training on speed and power production. Journal of applied Sport science research 6 (1):36-41 -2003.

32- Garcin M, Mille Hazard: In F1 hence of the type of Training Sport practiced on psychological and physiological parameters during exhausting

Exercises, Faculté des Sciences sportive et de l'Education physique, France- Mgarcina Mails cuniv- Lille 2. Zfr. Dec, 97 c3pt:1150-62, 2003.

33- Geolqe blouqh Dintiman: Speeb, Humah Kihets Champion, Lohdoh, 1989.

34- Javier cuesta, Lagauna El Zawaordia: Offence training system Tactic development of a play conception, top AND E B O L, symposium for coaches, T H F, portug 1, 2\2003.

35- Jaqdi shcandral: Effecto Fphysicale dcicalloh Gothiq Truptihan dballspecialization trainina Upadhyay (2011) ohstrehqtho Fhahdball players, thterhatiohalreferred research journal, February. Delhi. Tntia.

- 36- Klaus Feldmann: Specifically Trahihiq Rapid Play, Special Supplement To World Handballmagazine Portugal, 2/2003.
- 37- Raphael W.T: Women's coaches, seminar EHF, August 31st-2nd September, Portugal, 2000
- 38- Patrick Head summit: Basketball for women, progress publishing company, Minnesota, 1983.

المرفقات

مرفق (1) خطاب موجه من مكتب الدراسات العليا بالكلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة إلى إدارة النادي الأولمبي بالزاوية

وزارة التعليم العالي

جامعة الزاوية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مكتب الدراسات العليا والتدريب

قسم التدريب الرياضي

السيد الفاضل / رئيس مجلس إدارة نادي الأولمبي الرياضي الثقافي

الاجتماعي

تحية طيبة وبعد:-

في الوقت الذي نشكر جهودكم المبذولة للدفع بالدارسات العليا بكلية التربية البدنية والرياضة.

عليه

نأمل من سيادتكم التكرم بمساعدة الدارس/عبد المجيب الصغير عمار كشلاف عند

إقامة تجربة ميدانية على فريق الآمال كرة اليد خلال الفترة من 1-7

إلى 2018/4/25م.

شاكرين حسن تعاونكم

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أ - د فرحات رمضان الغالي

مدير مكتب الدراسات العليا والتدريب

بكلية التربية البدنية والرياضة

٢٠١٨-١-٤

مرفق (2) خطاب موجه من إدارة النادي الأولمبي إلى مكتب الدراسات العليا بكلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة



التاريخ : 2020/02/18

الرقم الإشاري : 11 / 2020

السيد المحترم / مدير مكتب الدراسات العليا والتدريب بكلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة .
بعد التحية :

نشاء ... على رسالتكم بشأن مساعدة الدارسين عبدالجيب الصغير عمار كشلاف على
اقامة التجربة التدريبية الميدانية على فريق امال نادي الاولمبي لكرة اليد خلال الفترة
من 07/01 حتى يوم 2018/04/25 .
عليه ... نفيدكم بأن الدارس المذكور اعلاه قد قام بأجراء التجربة التدريبية خلال
الفترة المذكورة اعلاه .

رئيس مجلس الادارة

مدير لعبة كرة اليد

مشرف لعبة كرة اليد



والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

صورة موقعة

النائب الأولمبي للتحفظ

Email.alnadiyaloulombi@yahoo.com

☎ 0237626757 📠 0237621475

مرفق (3)

أسماء السادة الخبراء الذين تم

الاستعانة بأرائهم

مرفق (3)

م	الاسم	الوظيفة	المؤسسة الأكاديمية	الدرجة العلمية والتخصص
-1	د صبحى العجيلى القلالي	عضو هيئة التدريس _ بقسم الألعاب الرياضية	جامعة الزاوية	أستاذ مشارك في التدريب الرياضي
-2	د حسن سعدالصغير	عضو هيئة التدريس بقسم التدريب الرياضي	جامعة طرابلس	أستاذ دكتور في كرة اليد
-3	د عبدالكافي الحمري ونى	عضو هيئة التدريس في العلوم الصحية	جامعة طرابلس	أستاذ دكتور في للعلوم الصحية
-4	د خميس محمد دربي	عضو هيئة التدريس بقسم التدريب الرياضي	جامعة طرابلس	أستاذ دكتور في كرة اليد
5	المختار أبوبكر الاحيمر	عضو هيئة التدريس بقسم التدريب الرياضي	جامعة سبها	أستاذ مساعد في كرة اليد
-6	السيد فرحات القانقا	مدرس تربية بدنية- كرة يد	معهد التربية الرياضية- تونس قصر السعيد	مدرب في كرة اليد

مرفق (4)

أسماء المساعدين الذين استعان بهم الدارس

مرفق (4)

أسماء المساعدين الذين استعان بهم الدارس

الاسم	الصفة
1- رمضان علي أبوالقاسم القط	مدرب بالنادي الأولمبي الزاوية
2- عبد الرزاق العمورى بالقيد	مشرف لعبة كرة اليد بالنادي الأولمبي
3- حمزة زيدان الرجيبى	أستاذ تربية بدنية
4- حسين مسعود الحراري	أستاذ تربية بدنية

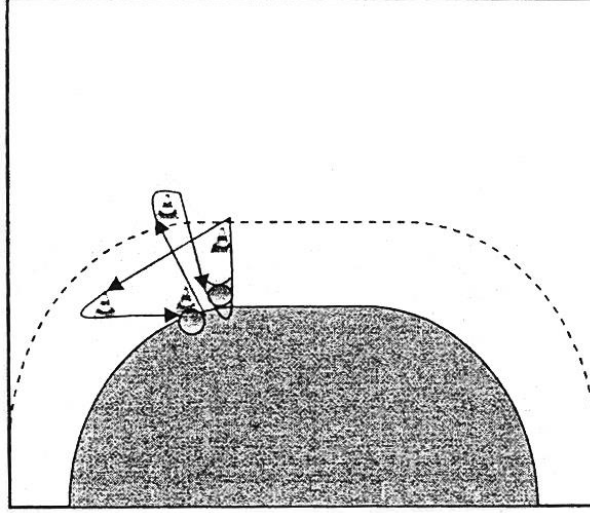
مرفق (5) التدريبات الدفاعية الخطئية

التي تتضمن على عدد (17) نموذج تدريبي تم اختيارهم على سبيل العرض وليس الحصر

تدريبات دفاعية خطية مركبة فردية:

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركز الظهير الأيسر:

رقم (1)



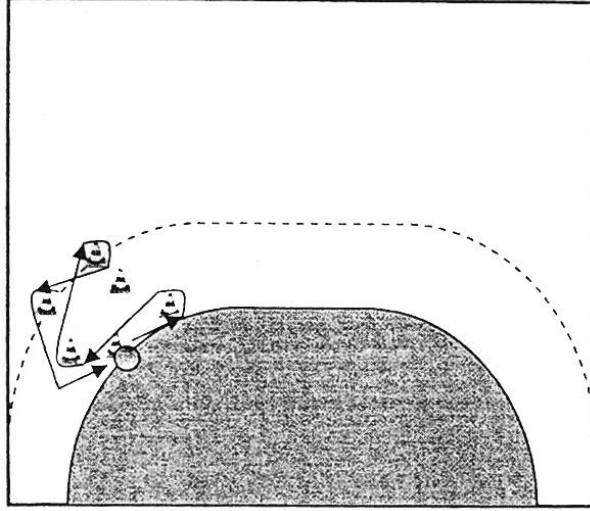
- عدد اللاعبين: لاعب مدافع.

- مواصفات الاداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) يقوم اللاعب بالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط دائرة المرمى والوثب عالياً العمل حائط صد من خلف القمع، فالجري أماماً للدوران حول القمع، والجري الجانبي بالجانب الأيسر، ليدور حول القمع، فالجري بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة فردية:

2- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركز الجناح الأيسر:

رقم (2)

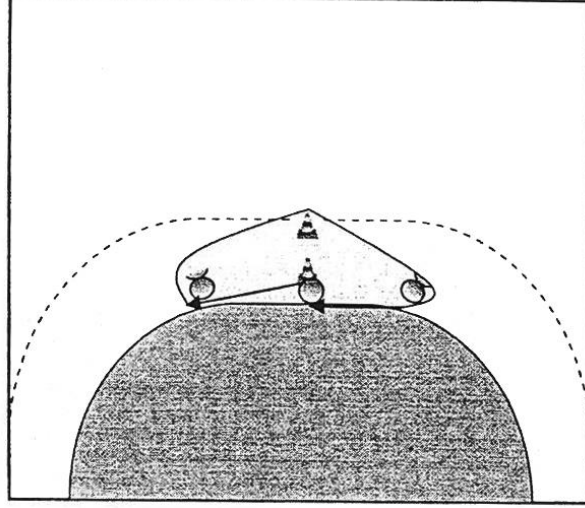


- عدد اللاعبين: لاعب مدافع.

- مواصفات الاداء: (وقوف فتحاً الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) يقوم اللاعب بالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، ليدور حول القمع، فالجري أماماً للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من أمام القمع، فالجري للخلف ليدور من خلف من القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة فردية:
3- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركز قلب الدفاع الخلفي:

رقم (3)



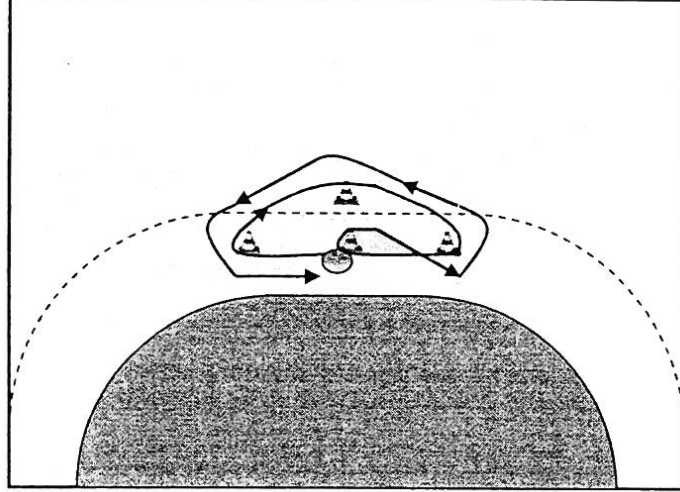
- عدد اللاعبين: لاعب مدافع.

- مواصفات الأداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) يقوم اللاعب بالجري الجانبي بالجانب الأيسر، والوثب عالياً، لعمل حائط صد من خلف القمع، فالجري أماماً ليدور من أمام القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، والوثب عالياً لعمل حائط صد من خلف نفس القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة فردية:

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركز قلب الدفاع المتقدم.

رقم (4)

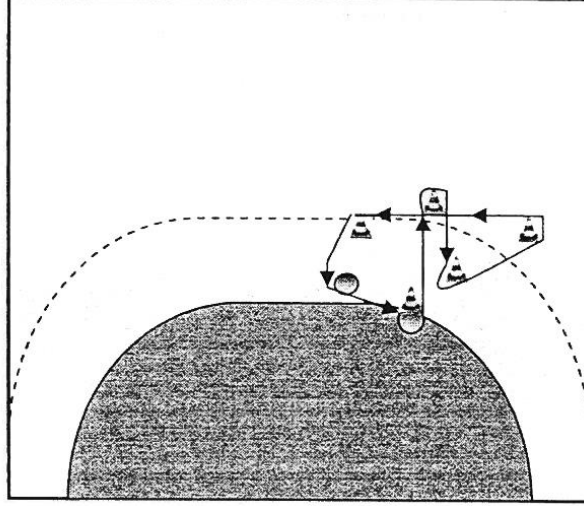


- عدد اللاعبين: لاعب مدافع.

- مواصفات الاداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) يقوم اللاعب الجانبي بالجانب الأيسر، ليدور من خلف القمع، فالجري أماماً للمرور من أمام القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، ليدور حول القمع، والرجوع بالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً للمرور من أمام القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة فردية:
- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركز الظهر الأيمن:

رقم (5)

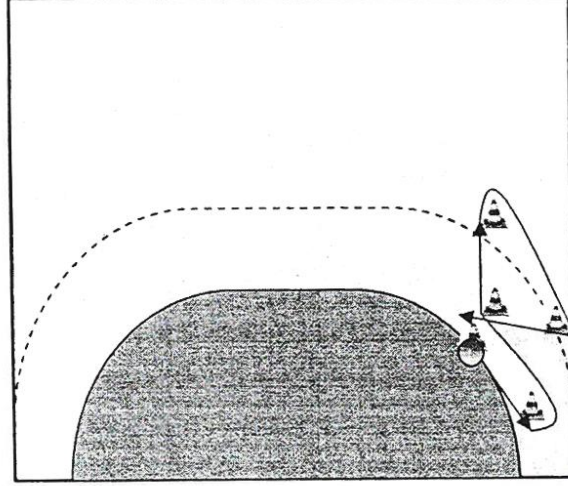


- عدد اللاعبين: لاعب مدافع.

- مواصفات الاداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً): يقوم اللاعب الجري للأمام للدوران حول القمع، فالجري للخلف للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، ليدور حول القمع، فالجري للخلف حتى خط دائرة المرمى والوثب عالياً عمل حائط صد من خلف القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة فردية
1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركز الجناح الأيمن:

رقم (6)



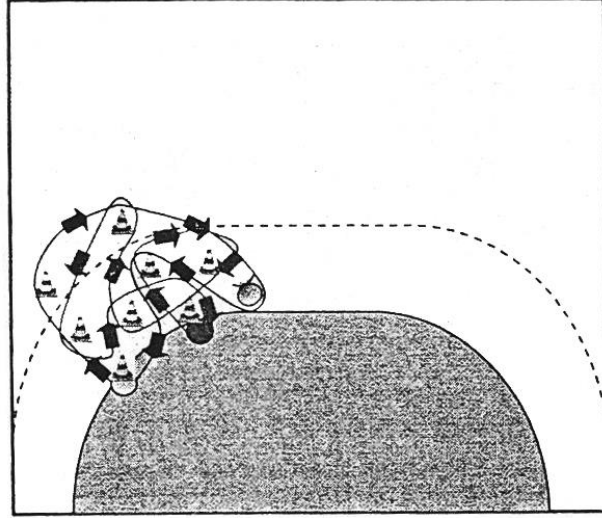
- عدد اللاعبين: لاعب مدافع.

- مواصفات الاداء: (وقوف فتحاً" الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) يقوم اللاعب بالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، فالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري من أمام القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، ليدور من خلف القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثنائية:

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركبة الجناح الأيسر والظهير الأيسر:

رقم (7)



- عدد اللاعبين: (2) لاعب مدافع.

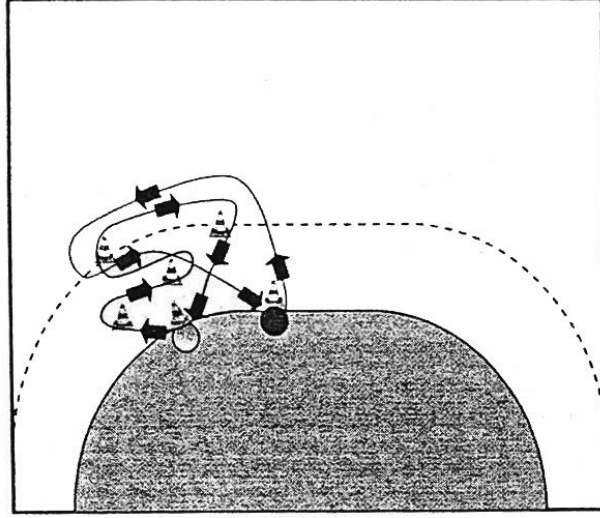
- مواصفات الاداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (الجناح الأيسر) يقوم بالجري للأمام، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من أمام القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، ليدور حول القمع، فالجري للأمام حتى خط منطقة المرمى فالوثب عالياً لعمل حائط صد خلف القمع، فالجري أماماً للدوران حول القمع، فالجري للخلف حتى خط النهاية (البداية).

أما اللاعب الثاني - (الظهير الأيسر) فيقوم بالجري أماماً ليدور من أمام القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، فالجري أماماً للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، ليدور من خلف القمع، فالجري أماماً ليدور من أمام القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثنائية:

- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركز الظهر الأيسر وقلب الدفاع الخلفي:

رقم (8)



- عدد اللاعبين: (2) لاعب مدافع.

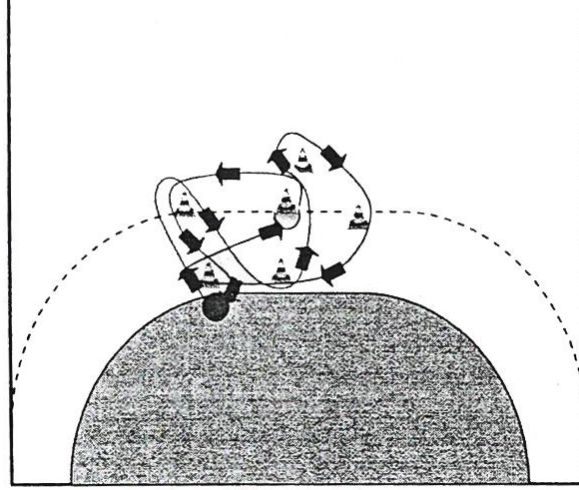
- مواصفات الاداء: (وقوف فتحاً" الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (الظهر الأيسر) يقوم بالجري للأمام للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، ليدور من أمام القمع، فالجري للخلف حتى خط النهاية (البداية).

أما اللاعب الثاني (قلب الدفاع الخلفي) فيقوم الجري للأمام ليدور من أمام القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من أمام القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثنائية

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركزي الظهير الأيسر وقلب الدفاع المتقدم:

رقم (9)



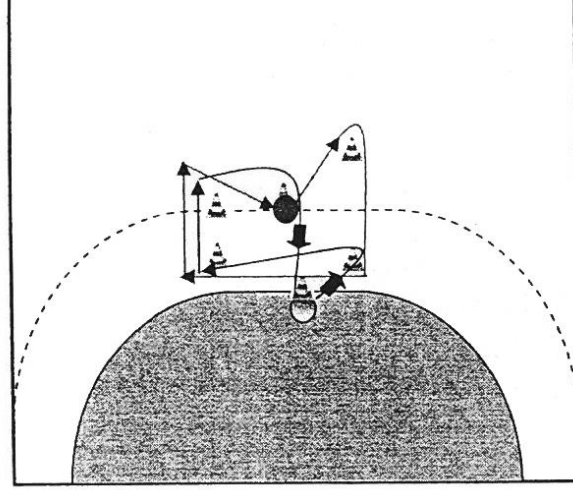
- عدد اللاعبين: (2) لاعب مدافع.

- مواصفات الأداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (الظهير الأيسر) يقوم بالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من الخلف القمع، فالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري الجانبي للجانب الأيسر للدوران حول القمع، فالجري خلفاً خطي خط النهاية (البداية). أما اللاعب الثاني (قلب الدفاع المتقدم) فيقوم بالجري أماماً للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، فالجري أماماً حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثنائية

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركبة قلب الدفاع الخلفي والمتقدم:

رقم (10)



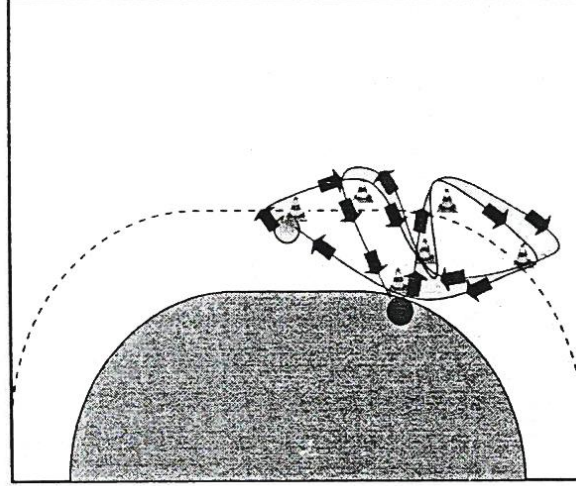
- عدد اللاعبين: (2) لاعب مدافع.

- مواصفات الاداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (قلب الدفاع الخلفي) يقوم بالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، والمرور من خلف القمع، فالجري أماماً للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من أمام القمع، فالجري للخلف حتى خط النهاية (البداية). أما اللاعب الثاني (قلب الدفاع المتقدم) فيقوم بالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، ليدور حول القمع، فالجري أماماً للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثنائية

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركزي الظهر الأيمن وقلب الدفاع المتقدم:

رقم (11)



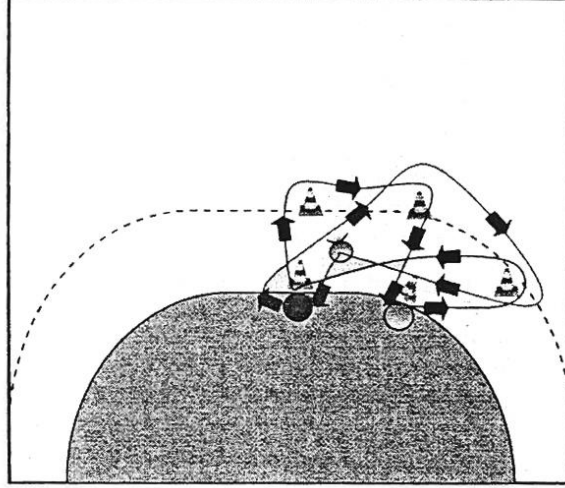
- عدد اللاعبين: (2) لاعب مدافع.

- مواصفات الأداء: (وقوف فتحاً الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (الظهر الأيسر) يقوم بالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من الخلف القمع، فالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري الجانبي للجانب الأيسر للدوران حول القمع، فالجري خلفاً خط النهاية (البداية).
- أما اللاعب الثاني (قلب الدفاع المتقدم) فيقوم بالجري أماماً ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، فالجري أماماً حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثنائية

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركبة الظهر الأيمن وقلب الدفاع الخلفي:

رقم (12)



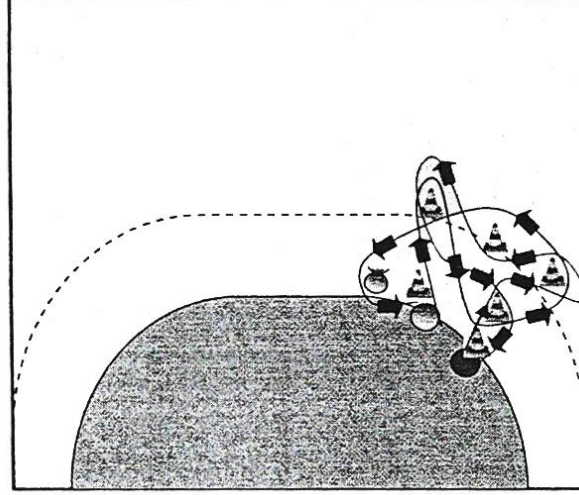
- عدد اللاعبين: لاعبين لاعب مهاجم ولاعب مدافع.

- مواصفات الأداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (الظهر الأيمن يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من أمام القمع، فالجري للخلف حتى خط النهاية (البداية)).
- أما اللاعب الثاني (قلب الدفاع الخلفي) فيقوم بالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، ثم الوثب عالياً لعمل حائط صد من أمام القمع، فالجري للخلف، حتى نقطة النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثنائية

2- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمركبة الجناح الأيمن والظهير الأيمن:

رقم (13)



- عدد اللاعبين: لاعبين لاعب مهاجم ولاعب مدافع.

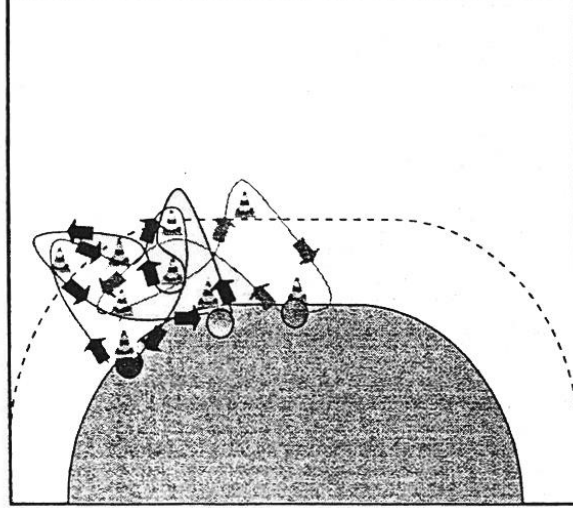
- مواصفات الأداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (الجناح الأيمن يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري للخلف حتى خط النهاية (البداية)).

أما اللاعب الثاني (الظهير الأيمن) فيقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي الأيمن للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من أمام القمع، فالجري أماماً، حتى خط منطقة المرمى والوثب عالياً والعمل حائطاً صد من خلف القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثلاثية

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمراكز الجناح الأيسر والظهير الأيسر وقلب الدفاع الخلفي:

رقم (14)



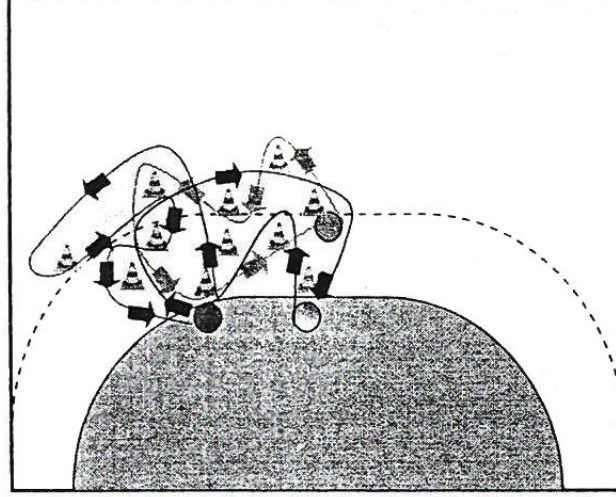
- عدد اللاعبين: (3) لاعب مدافع.

- مواصفات الأداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (الجناح الأيسر) يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبى بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري خلفاً ليدور حول القمع، فالجري الجانبى بالجانب الأيسر، حتى خط النهاية (البداية).
اما اللاعب الثاني (الظهير الأيسر) فيقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري خلفاً للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري الجانبى بالجانب الأيسر، ليدور حول القمع، الجانبى بالجانب الأيسر، للمرور من خلف القمع، وحتى خط النهاية في (البداية).
واللاعب الثالث (قلب الدفاع الخلفي) يقوم بالجري أماماً، للمرور من أمام القمع، فالجري الجانبى بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، فالجري الجانبى للجانب الأيمن للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري خلفاً حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثلاثية

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمراكز الظهر الأيسر وقلبي الدفاع الخلفي والمتقدم:

رقم (15)



- عدد اللاعبين: (3) لاعب مدافع.

- مواصفات الأداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (الظهر الأيسر) يقوم بالجري ليدور حول القمع، فالجري الجانبى بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، فالجري أماماً، ليدور من أمام القمع، فالجري الجانبى بالجانب الأيسر، ليدور حول القمع، فالجري الجانبى بالجانب الأيمن، خط النهاية (البداية).

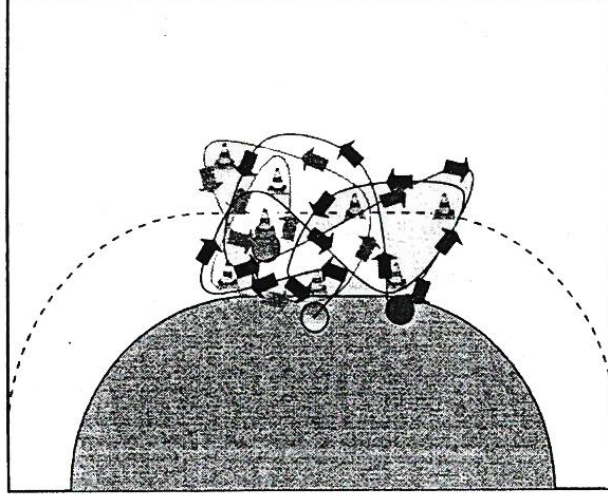
اما اللاعب الثانى (قلب الدفاع الخلفى) يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبى بالجانب الأيسر، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري الجانبى بالجانب الأيمن، للمرور من أمام القمع، والجري الجانبى بالجانب الأيمن، حتى المرور من أمام فالجري خلف حتى خط النهاية (البداية).

و اللاعب الثالث (قلب الدفاع المتقدم) يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري خلفه للمرور من خلف فالجري الجانبى بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، فالجري خلفاً، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثلاثية:

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمراكز الظهر الأيمن وقلبي الدفاع الخلفي والمتقدم:

رقم (16)



- عدد اللاعبين: (3) لاعب مدافع.

- مواصفات الأداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول (الظهر الأيمن يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، فالجري خلفاً للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية (البداية)).

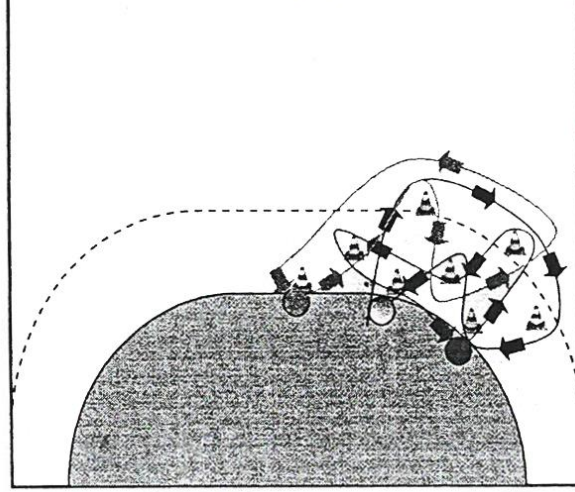
أما اللاعب الثاني (قلب الدفاع الخلفي) فيقوم بالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من أمام القمع، فالجري خلفاً حتى خط النهاية (البداية).

واللاعب الثالث (قلب الدفاع المتقدم) يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري خلفاً، ليدور من وراء القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، ليدور حول القمع، فالجري خلفاً حتى خط النهاية (البداية).

تدريبات دفاعية خطية مركبة ثلاثية

1- تدريبات دفاعية خطية مركبة لمراكز الجناح الأيمن والظهير الأيمن وقلب الدفاع الخلفي:

رقم (17)



- عدد اللاعبين: (3) لاعب مدافع.

- مواصفات الأداء: (وقوف فتحاً، الظهر مواجه المرمى. العضدان جانباً. الساعدان عالياً) فاللاعب الأول الجناح الأيمن يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانبي الأيسر، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري خلف القمع، فالجري الجانبي بالجانبي الأيمن، حتى خط النهاية. (البداية)

أما اللاعب الثاني (الظهير الأيمن) فيقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانبي الأيمن، ليدور حول القمع، فالجري خلفاً للمرور من خلف القمع، فالجري الجانبي بالجانبي الأيسر، للمرور من خلف القمع، فالجري أماماً، للدوران حول القمع، فالجري الجانبي بالجانبي الأيسر، حتى خط النهاية. (البداية).

اللاعب الثالث (قلب الدفاع الخلفي) يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، فالجري خلفاً للمرور من خلف القمع، فالجري الجانبي بالجانبي الأيمن، ليدور حول القمع، فالجري الجانبي بالجانبي الأيسر، للمرور من أمام القمع، فالجري أماماً، حتى خط النهاية (البداية).

مرفق (6)

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

مرفق رقم (7)

إختبارات لقياس تحمل سرعة الأداءات الخططية الدفاعية للعب المختلفة والمدرجة

برسالة مروان مصطفى رجب (2009) كما موضح في الاختبارات الآتية:

1- إختبار قياس تحمل سرعة الأداء الخططي الدفاعي لمركز الجناح (الأيسر أو الأيمن).

2- إختبار قياس تحمل سرعة الأداء الخططي الدفاعي لمركز الظهير (الأيسر أو الأيمن).

3- إختبار قياس تحمل سرعة الأداء الخططي الدفاعي لمركز قلب الدفاع (المتقدم أو الخلفي)

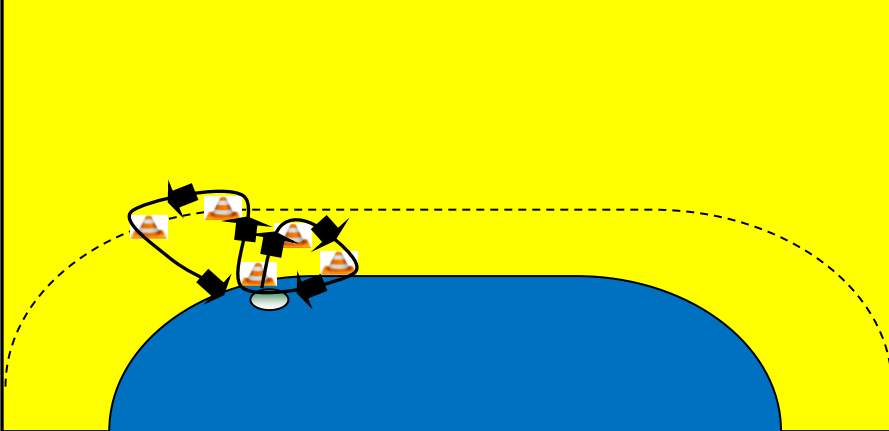
4- إختبار قياس تحمل سرعة الأداء الخططي الدفاعي لمركزي الجناح والظهير (الأيمن أو الأيسر).

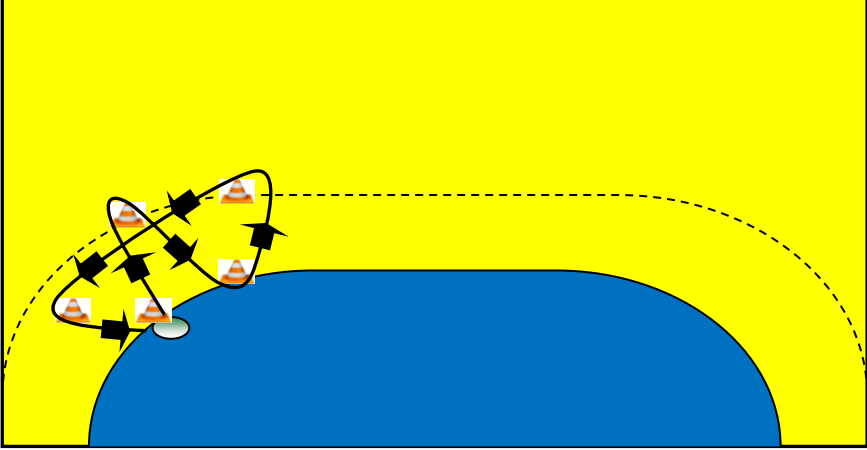
5- إختبار قياس تحمل سرعة الأداء الخططي الدفاعي لمركزي الظهير وقلب الدفاع.

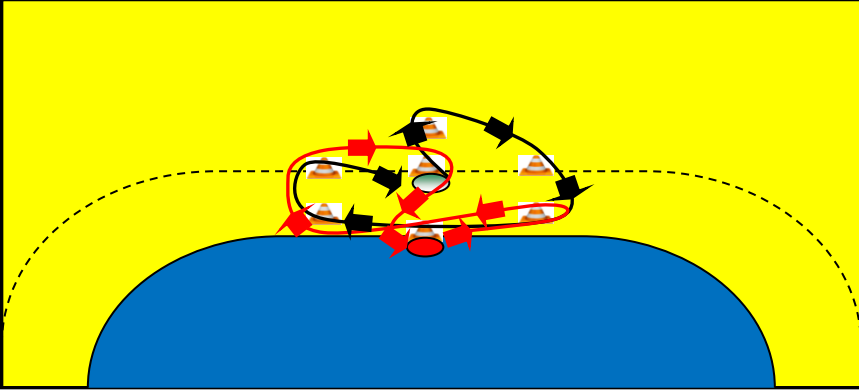
6- إختبار قياس تحمل سرعة الأداء الخططي الدفاعي لمركزي قلبي الدفاع (المتقدم والخلفي).

7- إختبار قياس تحمل سرعة الأداء الخططي الدفاعي لمراكز قلب (الدفاع الخلفي وقلب الدفاع المتقدم والظهير).

<p>قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمركز قلب الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات.</p>	<p>الاختبار الأول</p>
<p>عدد (5) أقماع صغيرة - ساعة ايقاف.</p>	<p>الأدوات المستخدمة</p>
	<p>شكل الاختبار</p>
<p>يتم وضع الأقماع على كل من خط دائرة المرمى وكذلك خط دائرة الرمية الحرة، وتكون إجمالي المسافة المقطوعة بين الأقماع 16.50 متر موزعة كالاتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القمع، (1) عند منتصف خط دائرة المرمى وهو نقطة البداية والنهاية. - القمع، (2) على خط دائرة المرمى ويسار القمع، (1) لمسافة 1.75 متر. - القمع، (3) على خط 9 متر وعموديا على القمع، (2) لمسافة 3 متر عنه، ومسافة 3.50 متر عن نقطة البداية. - القمع، (4) على خط 9 متر وعلى مسافة 3.50 متر من القمع، (1) ومسافة 3 متر من القمع، (5) وعموديا عليه. - القمع، (5) على خط دائرة المرمى يمين القمع، (1) لمسافة 1.75 متر. 	<p>وصف الأداء</p>
<p>من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالجري الجانبي بالجانب الأيسر، عند سماع إشارة البدء من القمع، (1) على خط دائرة المرمى، ليدور من خلف القمع، (2) فالجري أماماً، ليدور حول القمع، (3) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، (1) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (4) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع (5) فالجري الجانبي بالجانب اليسر حتى خط النهاية القمع، (1)، ويكرر الاداء السابق 5 مرات متتالية في الاختبار الواحد.</p>	<p>طريقة الأداء</p>
<ul style="list-style-type: none"> - يتم حساب الزمن الكلي للاختبار / ث. - يتم إضافة (1ث) لكل من الاخطاء التالية: - عدم الدوران حول الأقماع عند تغيير اتجاه الجري. - عدم الألتزام بطريقة الجري المطلوبة بين الأقماع. 	<p>طريقة التسجيل</p>

الاختبار الثاني	قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمركز الظهير خلال الجري المتعدد الاتجاهات.
الأدوات المستخدمة	عدد (5) أقماع صغيرة - ساعة إيقاف.
شكل الاختبار	
وصف الاختبار	<p>يتم وضع الأقماع على كل من خط دائرة المرمى وكذلك خط دائرة الرمية الحرة في الجهة اليسرى من الملعب في مركز الظهير الأيسر، وتكون المسافة المقطوعة بين الأقماع 13.70 متر موزعة كالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القمع، (1) على خط دائرة المرمى وهو خط البداية والنهاية على مسافة 5.80 متر من خط المرمى - القمع، (2) في منتصف المسافة ما بين القمع، (1) وخط دائرة الرمية الحرة على مسافة 1.55 متر من القمع، (1) والقمع، ين عموديين على خط المرمى. - القمع، (3) على خط دائرة المرمى وعلى مسافة 1.80 م من القمع، (2) ومسافة 6 متر من خط المرمى ومسافة 1.20 متر من القمع، (1). - القمع، (4) على خط دائرة الرمية الحرة على مسافة 3.25 متر من القمع، (1) ومسافة 4.90 متر من خط الجانب الأيسر. - القمع، (5) على خط دائرة الرمية الحرة على مسافة 1.85 متر من القمع، (4) ومسافة 3.30 متر من خط الجانب ومسافة 4.05 متر من القمع، (1).
طريقة الأداء	<p>من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالجري أماماً، عند سماع إشارة البدء من القمع، (1) على خط دائرة المرمى ليدور حول القمع، (2) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، (3) فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور خلف القمع، (1) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (4) فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، ليدور حول حتى للقمع (5) فالجري للخلف حتى خط النهاية القمع، (1)، ويكرر الأداء السابق 5 مرات متتالية في الاختبار الواحد.</p>
طريقة التسجيل	<ul style="list-style-type: none"> - يتم حساب الزمن الكلي للاختبار/ث. - يتم إضافة (1ث) لكل من الأخطاء التالية: -عدم الدوران حول الأقماع عند تغيير اتجاه الجري. -عدم الالتزام بطريقة الجري المطلوبة بين الأقماع.

<p>قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمركز الجناح خلال الجري المتعدد الاتجاهات</p>	<p>الاختبار الثالث</p>
<p>عدد (5) أقماع صغيرة - ساعة إيقاف.</p>	<p>الأدوات المستخدمة</p>
	<p>شكل الاختبار</p>
<p>يتم وضع الأقماع على كل من خط دائرة المرمى وكذلك خط دائرة الرمية الحرة في الجهة اليسرى من الملعب في مركز الجناح، وتكون المسافة المقطوعة بين الأقماع 17.85 متر موزعة كالآتي:</p> <p>- القمع، (1) على خط دائرة المرمى وهو خط البداية والنهاية على مسافة 3.10 متر من خط المرمى.</p> <p>- القمع، (2) على خط دائرة الرمية الحرة على مسافة 3 متر من القمع، (1) ومسافة 1.60 متر من خط الجانب.</p> <p>- القمع، (3) على خط دائرة المرمى وعلى مسافة 3.80 م من القمع، (2) ومسافة 5.05 متر من خط المرمى.</p> <p>- القمع، (4) على مسافة 3.35 متر من القمع، (3) وعموديا عليه وعلى مسافة 5.30 متر من خط الجانب.</p> <p>- القمع، (5) على خط عرضي واحد مع القمع، (1) وعموديا على خط الجانب وعلى مسافة 2 متر من القمع، (1) ومسافة 5.70 متر من القمع، (4) ومسافة 1.90 متر من خط الجانب.</p>	<p>وصف الأداء</p>
<p>من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالجري أماماً، عند سماع إشارة البدء من القمع، (1) على خط دائرة المرمى ليدور حول القمع، (2) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، (3) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (4) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (5) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور حتى خط النهاية للقمع (1)، ويكرر الأداء السابق 5 مرات متتالية في الاختبار الواحد.</p>	<p>طريقة الأداء</p>
<p>- يتم حساب الزمن الكلي للاختبار / ث.</p> <p>- يتم إضافة (1ث) لكل من الأخطاء التالية:</p> <p>- عدم الدوران حول الأقماع عند تغيير اتجاه الجري.</p> <p>- عدم الالتزام بطريقة الجري المطلوبة بين الأقماع..</p>	<p>طريقة التسجيل</p>

قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمركزي قلبي الدفاع خلال الجري المتعدد الاتجاهات.	الاختبار الرابع
عدد (7) أقماع صغيرة - 2 ساعة إيقاف.	الأدوات المستخدمة
	شكل الاختبار
<p>المسافة التي يقطعها كل من لاعب هي 13.25 متر في اتجاهات مختلفة، حيث يتم ترتيب الأقماع كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القمع، (1) عند منتصف خط دائرة المرمى وهو نقطة البداية والنهاية للاعب قلب الدفاع الخلفي. - القمع، (2) في المسافة بين خطي دائرة المرمى ودائرة الرمية الحرة على مسافة 2.25 متر من القمع، (1) ومسافة 7 متر من خط المرمى و8 متر من خط الجانب الأيمن. - القمع، (3) على خط عرضي واحد مع القمع، (2) ويبعد عنه 4 متر وعن خط الجانب الأيسر، 8 متر وعمودياً عليه وعن خط المرمى 7 متر. - القمع، (4) على خط دائرة الرمية الحرة وعلى مسافة 2 متر من القمع، (3) وعمودياً عليه. - القمع، (5) على خط دائرة الرمية الحرة وعلى مسافة 3 متر من القمع، (1) وعمودياً عليه ومسافة 2 متر من القمع، (4) وهو نقطة البداية والنهاية للاعب قلب الدفاع المتقدم. - القمع، (6) على خط دائرة الرمية الحرة يمين القمع، (5) وعلى مسافة 2 متر منه وعمودياً على القمع، (2) لمسافة 2 متر وعن خط الجانب الأيمن، لمسافة 8 متر. - القمع، (7) عمودياً على القمع، (5)، (1) ويبعد مسافة 1 متر عن القمع، (5) ومسافة 4 متر عن القمع، (1) و2.25 عن القمع، (6). 	وصف الاختبار
<p>من وضع الوقوف يقوم اللاعبان بالجري عند سماع الإشارة من القمع، المحدد لكل منهم كنقطة للبداية.</p> <ul style="list-style-type: none"> - فاللاعب الأول (قلب الدفاع الخلفي) يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، (2) فالجري الجانبى بالجانب الأيسر، للمرور من خلف القمع، (3) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (4) فالجري الجانبى بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، (5) فالجري الخلفي للوصول لنقطة النهاية قمع (1). 	طريقة الأداء

<p>- أما اللاعب الثانى (قلب الدفاع المتقدم) فيقوم بالجري أمام ليدور حول القمع، (7) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، (6) فالجري للخلف للمرور من خلف القمع، (2) فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من خلف القمع، (3) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (4) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، حتى خط النهاية القمع، (5) ويكرر الأداء السابق بالنسبة للاعبين (5) مرات متتالية في الاختبار الواحد</p>	
<p>- يتم حساب الزمن الكلى للاختبار /ث. - يتم إضافة (إث) لكل من الأخطاء التالية: - عدم الدوران حول الأقماع عند تغيير اتجاه الجري. - عدم الألتزام بطريقة الجري المطلوبة بين الأقماع.</p>	<p>طريقة التسجيل</p>

<p>قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمركزي الجناح والظهير المدافع خلال الجري المتعدد الاتجاهات</p>	<p>الاختبار الخامس</p>
<p>عدد (8) أقماع صغيرة - 2 ساعة ايقاف.</p>	<p>الأدوات المستخدمة</p>
	<p>شكل الاختبار</p>
<p>المسافة التي يقطعها كل لاعب هي 18.75 متر في اتجاهات مختلفة، حيث يتم ترتيب الأقماع كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القمع، (1) على خط دائرة المرمى وعلى مسافة 3.10 متر من خط المرمى الى الجهة اليمنى أو اليسرى من الملعب وهو نقطة البداية والنهاية للاعب الجناح. - القمع، (2) على خط دائرة المرمى على مسافة 5.80 متر من خط المرمى في الجانب الأيمن، أو الأيسر من الملعب وهو نقطة البداية والنهاية للاعب الظهير. - القمع، (3) على خط دائرة الرمية الحرة وعلى مسافة 3.40 متر عن القمع، (1) وعمودي عليه ويبعد مسافة 4.05 متر من القمع، (2). - القمع، (4) في منتصف المسافة بين القمع، (1) و(4) وعمودي عليهم وعلى مسافة 3.05 متر من القمع، (2). - القمع، (5) على خط دائرة الرمية الحرة وعلى مسافة 1.70 متر من خط الجانب. - القمع، (6) على خط طولى واحد مع القمع، (5) وعلى مسافة 2.70 متر من القمع، (5) ومسافة 1.70 متر من خط الجانب وعلى خط عرض واحد مع القمع، (1). - القمع، (7) على خط الجانب وعمودي على القمع، (6)، (1) ويبعد مسافة 1.70 متر عن القمع، (6) ومسافة 4.90 متر عن القمع، (4). - القمع، (8) على خط طولى واحد مع القمع، (5) و(6) ويبعد مسافة 1.70 متر عن خط الجانب ومسافة 1م عن القمع، (6) ومسافة 2م من القمع، (1) ومسافة 3.60 متر من القمع، (4). 	<p>وصف الاختبار</p>
<p>من وضع الوقوف يقوم اللاعبان بالجري عند سماع الإشارة من القمع، المحدد لكل منهم كنقطة للبداية</p> <p>- فاللاعب الأول (الجناح الايمن) يقوم بالجري الجانبي بالجانب الأيمن، ليدور</p>	<p>طريقة الأداء</p>

<p>حول القمع، (8) فالجري أماماً، للمرور من خلف القمع، (4) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (5) فالجري الجانبي بالجانِب الأيمن، للمرور من خلف القمع، (6) فالجري للأمام للدوران حول القمع، (7) فالجري للخلف للمرور من خلف القمع، (6) فالجري الجانبي بالجانِب الأيمن، للدوران حول القمع، (8) فالجري الجانبي بالجانِب الأيسر، حتى نقطة النهاية القمع، (1).</p> <p>- أما اللاعب الثاني (الظهير الأيمن) فيقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، (3) فالجري الجانبي بالجانِب الأيمن، للمرور من أمام القمع، (5) فالجري للخلف للمرور من خلف القمع، (6) فالجري الجانبي بالجانِب الأيمن، للدوران حول القمع، (7) فالجري أماماً، للمرور أمام القمع، (4) فالجري الجانبي بالجانِب الأيسر، حتى نقطة النهاية القمع، (2). ويكرر الأداء السابق بالنسبة للاعبين (5) مرات متتالية في الاختبار الواحد.</p>	
<p>- يتم حساب الزمن الكلى للإختبار /ث.</p> <p>- يتم إضافة (1ث) لكل من الاخطاء التالية:</p> <p>- عدم الدوران حول الأقماع عند تغيير اتجاه الجري.</p> <p>- عدم الالتزام بطريقة الجري المطلوبة بين الأقماع.</p>	<p>طريقة التسجيل</p>

<p>قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمركزي الظهير وقلب الدفاع خلال الجري المتعدد الاتجاهات.</p>	<p>الاختبار السادس</p>
<p>عدد (7) أقماع صغيرة - 2 ساعة ايقاف.</p>	<p>الأدوات المستخدمة</p>
	<p>شكل الاختبار</p>
<p>المسافة التي يقطعها كل لاعب هي 16.20 متر في اتجاهات مختلفة، حيث يتم ترتيب الأقماع كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القمع، (1) على خط دائرة المرمى وعلى مسافة 5.80 متر من خط المرمى في مركز الظهير وهو نقطة البداية والنهاية لمركز الظهير. - القمع، (2) عند منتصف خط دائرة المرمى على مسافة 3 متر من القمع، (1) وهو نقطة البداية والنهاية لمركز قلب الدفاع. - القمع، (3) على خط دائرة الرمية الحرة وعلى مسافة 3.40 متر عن القمع، (2) وعلى مسافة 8.55 متر من خط الجانب ومسافة 3.50 متر من القمع، (1). - القمع، (4) على خط دائرة الرمية الحرة وعمودي على القمع، (1) لمسافة 3.10 متر وعلى مسافة 1.50 متر من القمع، (3) ومسافة 7.10 متر من خط الجانب. - القمع، (5) على خط دائرة الرمية الحرة وعلى مسافة 3.20 متر من القمع، (4) ومسافة 4.10 متر من خط الجانب. - القمع، (6) على دائرة الرمية الحرة على مسافة 75 سم من القمع، (5) ومسافة 3.40 متر من خط الجانب ومسافة 4.05 متر من القمع، (1) ومسافة 4.30 متر من القمع، (4). - القمع، (7) على خط عرض واحد مع القمع، (1) وعمودي على خط الجانب وعلى مسافة 3 متر من القمع، (1) ومسافة 2.10 متر من القمع، (5) وعمودي عليه 	<p>وصف الاختبار</p>
<p>من وضع الوقوف يقوم اللاعبان بالجري عند سماع الإشارة من القمع، المحدد لكل منهم كنقطة للبداية.</p> <ul style="list-style-type: none"> - فاللاعب الأول (الظهير) يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، (3) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من أمام القمع، (4) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، (7) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (5) فالجري الجانبي للمرور من خلف القمع، (6) فالجري للأمام حتى نقطة النهاية القمع، (1). - أما اللاعب الثاني (قلب الدفاع) فيقوم بالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، (1) فالجري أماماً، ليدور حول القمع، (7) فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، (5) فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من أمام القمع، (4) فالجري 	<p>طريقة الأداء</p>

<p>الجانبى بالجانب الأيسر، للدوران حول القمع، (3) فالجري للخلف حتى خط النهاية القمع، (2). ويكرر الأداء السابق بالنسبة للاعبين (5) مرات متتالية في الاختبار الواحد.</p>	
<ul style="list-style-type: none">- يتم حساب الزمن الكلى للإختبار /ث.- يتم إضافة (1ث) لكل من الاخطاء التالية:- عدم الدوران حول الأقماع عند تغيير اتجاه الجري.- عدم الالتزام بطريقة الجري المطلوبة بين الأقماع.	<p>طريقة التسجيل</p>

<p>قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز قلبي الدفاع والظهير المدافع خلال الجري المتعدد الاتجاهات.</p>	<p>الاختبار السابع</p>
<p>عدد (6) أقماع صغيرة -3 ساعة إيقاف.</p>	<p>الأدوات المستخدمة</p>
	<p>شكل الاختبار</p>
<p>المسافة التي يقطعها كل لاعب هي 16.10 متر في اتجاهات مختلفة، حيث يتم ترتيب الأقماع كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القمع، (1) في منتصف خط دائرة المرمى وهو نقطة البداية والنهاية للاعب قلب الدفاع الخلفي. - القمع، (2) على خط دائرة المرمى يسار القمع، (1) على مسافة 2.85 متر منه ومسافة 5.80 متر من خط المرمى وهو نقطة البداية والنهاية للاعب الظهير. - القمع، (3) على خط دائرة الرمية الحرة وعمودي على القمع، (2) لمسافة 3 متر. - القمع، (4) في منتصف دائرة الرمية الحرة وعمودي على القمع، (1) لمسافة 3 متر وعلى مسافة 2.85 متر من القمع، (3) ومسافة 4.25 متر من القمع، (2) وهو نقطة البداية والنهاية للاعب قلب الدفاع المتقدم.. - القمع، (5) على خط طولي واحد مع القمع، (4) و(1) وعمودي عليهم وعلى مسافة 3 متر من القمع، (3). - القمع، (6) على دائرة الرمية الحرة يسار القمع، (4) لمسافة 1.80 متر من القمع، (5). 	<p>وصف الاختبار</p>
<p>من وضع الوقوف يقوم كل لاعب بالجري عند سماع الإشارة من القمع، المحدد لكل منهم كنقطة للبداية.</p> <ul style="list-style-type: none"> - فاللاعب الأول (قلب الدفاع الخلفي) يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، (4) فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من خلف القمع، (2) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (3) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، (4) فالجري للخلف حتى نقطة النهاية القمع، (1). - أما اللاعب الثاني (قلب الدفاع المتقدم) فيقوم بالجري أماماً، للدوران حول 	<p>طريقة الأداء</p>

<p>القمع، (5) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، ليدور حول القمع، (6) فالجري للخلف للمرور من خلف القمع، (1) فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، للمرور من خلف القمع، (2) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (3) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (5) فالجري للخلف حتى نقطة النهاية القمع، (4)</p> <p>- اللاعب الثلث (الظهير) يقوم بالجري أماماً، ليدور حول القمع، (3) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للمرور من خلف القمع، (4) فالجري أماماً، للدوران حول القمع، (5) فالجري الجانبي بالجانب الأيمن، للدوران حول القمع، (6) فالجري للخلف للمرور من خلف القمع، (1) فالجري الجانبي بالجانب الأيسر، حتى نقطة النهاية القمع، (2). ويكرر الأداء السابق بالنسبة للاعبين (5) مرات متتالية في الاختبار الواحد.</p>	
<p>- يتم حساب الزمن الكلي للاختبار/ث.</p> <p>- يتم إضافة (1ث) لكل من الأخطاء التالية:</p> <p>- عدم الدوران حول الأقماع عند تغيير اتجاه الجري.</p> <p>- عدم الالتزام بطريقة الجري المطلوبة بين الأقماع.</p>	<p>طريقة التسجيل</p>

دولة ليبيا
وزارة التعليم
جامعة الزاوية
إدارة الدراسات العليا والتدريب والمعيدون
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مكتب الدراسات العليا والتدريب
قسم التدريب الرياضي

دراسة بعنوان:-

(تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد لفئة
الأمال)

ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العالية (الماجستير) في التربية البدنية وعلوم
الرياضة- تدريب رياضي - كرة اليد.

مقدمه من الطالب:

عبد المجيب الصغير عمار كشلاف

إشراف

أ.ك. د. نافع بشير مسعود المالطي
عضو هيئة التدريس بقسم الألعاب الرياضية
- كرة اليد
وعضو اللجنة العلمية بجامعة الزاوية.

أ. د. فرحات رمضان غالي الغالي
عضو هيئة التدريس بقسم الألعاب الرياضية
ورئيس لجنة الدراسات العليا بالكلية سابقاً

للعام الجامعي (2019-2020)

المخلص باللغة العربية

1-1 المقدمة ومشكلة الدراسة:

أصبح البحث العلمي من أهم متطلبات التقنية الحديثة، التي تهدف إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية، عن طريق استخدام الأساليب العلمية المتطورة في العملية التدريبية حيث يشهد عالمنا المعاصر تقدماً ملحوظاً في مجال التدريب الرياضي نتيجة للتطور السريع الحادث في الطرق والأساليب، التي ينتجها ويتبعها مربو مختلف أنواع الأنشطة الرياضية بهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن، من خلال تحسين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري.

ولعبة كرة اليد شأنها شأن أي لعبة أخرى لها متطلبات محددة مختلفة، في طبيعتها وترتيبها، تبعا لأهميتها، ولعل قضاياها ومشاكلها هي التي أجبرت المهتمين في مجالها على وضع أنسب وأفضل الحلول لهذه المشاكل والقضايا، خاصة بعد أن صار لها مكانة مرموقة على المستوى العالمي. فالدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم حيث يبدأ منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب من الهجوم إلى الدفاع لذا يجب أن تولي المهارات والعمليات الدفاعية قدراً كبيراً من الاهتمام وفترة طويلة من التدريبات.

ويعتمد الدفاع الحديث على استخدام المهارات الخطئية الدفاعية المختلفة في المحاولات كتغطية مساحة خالية، أو متابعة مهاجم غير مراقب، أو التقدم لإعاقة التصويب، أو التمرير ومحاولة إيقاف سير الهجمة التي يجب أن يتم كل ذلك بأقصى سرعة حتى لا يتمكن الفريق المهاجم من الاستفادة بالثغرات الدفاعية، هذا كما أنه لم يعد كافياً أن يكون الهدف من العملية الدفاعية مجرد محاولة إعاقة الفريق المهاجم عن فتح ثغرة التصويب، وإصابة المرمى، بل يعتمد الدفاع الحديث، إلى الاتجاه نحو هدف المحاولة، الدائمة والملمحة للإخلال بالتصور الهجومي للفريق

المنافس، وإرباكه مما يسهل على الفريق عملية الحصول على الكرة، والتحول إلى فريق مهاجم. ومن المعروف أن أهم مميزات لاعب كرة اليد السرعة، التي تظهر خلال أداء اللاعب للمهارات الدفاعية المختلفة وأن سرعة الأداء في كرة اليد هي إحدى المتطلبات البدنية التي يحتاجها اللاعب وتعتبر سرعة الأداء عنصر حاسماً بالنسبة لفاعلية الأداء المهاري حيث تظهر بوضوح في سرعة التصويب والاستلام والتمرير وسرعة الاقتراب والهجوم الخاطف.

ان التطور الحادث في الجانب الهجومي، يجب أن يواكبه تطور في العمل الدفاعي وذلك لنهوض بمستوى فرق كرة اليد ومحاولة التفكير في كيفية حل مشكلات ضعف وبطء أداء اللاعب للأداء الدفاعي والذي يمكن التغلب عليه من خلال ربط الجانب البدني والمهاري معاً بالجانب الدفاعي حيث أن الفريق المتميز دفاعياً هو الذي يقوم بأداء المهارات الدفاعية بقوة وسرعة معاً إلى جانب إنجاز تلك المهارات على درجة عالية، من التفاهم والإتقان، فالمدرّب يجب أن يهتم بتنمية وتطوير الصفات البدنية المتصفة بالقوة والسرعة ويفضل أن تكون من خلال تنمية وتطوير المهارات الدفاعية الأساسية، التي هي أسس الأداءات الدفاعية، ومن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة خلال العمل الدفاعي على أن يكون اكتساب هذه الأشكال مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن الاستفادة من الوقت كاملاً في التدريب على هذه الأداءات واكتساب اللياقة البدنية.

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بصعوبة الأداء الخططي الدفاعي، ولذلك يجد المدرّب صعوبة قصوى في بناء البرامج التدريبية على أسس علمية سليمة وموضوعية لذا فإن طبيعة الأداء في كرة اليد تختلف وتتنوع ما بين العدو السريع - بالكرة أو بدونها - إلى الجري والتوقف للتحركات السريعة الهجومية والدفاعية، وترجع عمليات التغير في الأداء لأنه لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بتحركات المنافس، ولذلك فإنها تعتمد على درجة كفاءة اللاعب

للأداءات المهارية الدفاعية، وتوظيف تلك الأداءات أثناء القيام بالعمل الخططي الدفاعي.

استطاعت كرة اليد في السنوات الأخيرة إحداث تطور فيما يتعلق بالناحيتين المهارية والخططية وبخاصة في الناحية الهجومية حين ترتفع معدلات التصويب ودقته وأصبحت المباريات أكثر سرعة خاصة من الناحية الهجومية وارتفاع درجة المهارات الفردية، وتحسن التحركات الهجومية ، وكان من المفترض أن يتوافق ذلك التطور في الناحية الهجومية ويحدث تطوراً مماثلاً في الناحية الدفاعية، الذي يجب ان يحظى بنفس القدر الذي يحضى به الهجوم، وقد يرجع ذلك إلى عدم الاهتمام بالتحركات الدفاعية بجميع أنواعها، ومن خلال تواجد الدارس، كأحد اللاعبين بالنادي الأولمبي بالزاوية وتدرجه بجميع مراحل التكوين، حتى وصل إلى الفريق الأول، وأيضاً من خلال احتكاكه مع بعض المدربين المحليين والأجانب، كدارس في هذا المجال، لاحظ عدم إعطاء الجانب الدفاعي حقه في التدريب كالجانب الهجومي وأيضاً من خلال إشراف الدارس على إحدى الفئات السنّية بالنادي الأولمبي، فإنه لأحظ وجود ضعف وفجوة في الجانب الدفاعي في جميع الفئات عامة وبخاصة بالفئة التي يقوم بالإشراف الفني عليها حيث اتسم الفريق بالبطء في سرعة حركة اللاعب، الذي يؤدي إلى ضعف التعامل، والتفاهم بين أعضاء الفريق خلال الدفاع، مما يؤدي إلى تراجع نتائج الفريق في المستقبل ومن هنا طرأت للدارس فكرة الدراسة، وهي (تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد لفئة الأمل بالنادي الأولمبي بالزاوية) مما سوف يدفع الدارس إلى استخدام أسس مقننه، يستطيع من خلالها وضع برنامج تدريبي للإعداد الخططي الدفاعي يعتمد على تجهيز الجسم، لمحاولة التكيف مع ظروف المنافسة بجميع أشكالها.

2-1 هدف الدراسة:

تهدف الدراسة لي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير سرعة الأداءات الدفاعية والخططية.

1-3 فرضاء الدراسة:-

1- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء الدفاعي الخططي من حيث زمن الأداء للقياس البعدي عن القياس القبلي، ولصالح القياس البعدي للعيينة. (قيد الدراسة)

2- يوجد تحسن نسبي في محتوى العمل الدفاعي بين القياس القبلي والقياس البعدي، ولصالح القياس البعدي للعيينة. (قيد الدراسة)

3- إجراءات الدراسة

3-1 منهج الدراسة:-

استخدم الدارس المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة وذلك لملائمته لدراسة.

3-2 مجتمع الدراسة:-

اشتمل على لاعبي فرق النادي الأولمبي - الزاوية وفريق نادي الجزيرة بزواراة لكرة اليد والمتمثلة في فئة (البراعم - الأمال - الأواسط - الكبار) للموسم الرياضي 2017 - 2018م.

3-3 عينة الدراسة:-

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، من لاعبي فرق نادي الأولمبي لكرة اليد والمتمثلة في فئة الأمال تحت سن (18) سنة وكان عددهم (16) ناشئي والجدول رقم (01) يوضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة الأساسية.

5-1 الاستنتاجات:

في حدود طبيعة ومجال الدراسة، ونتائج التحليل الإحصائي للبيانات، التي تم الحصول عليها.

تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

1-وجود تقدم واضح من خلال القيمة الإحصائية للاختبارات، في قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز قلب الدفاع المتقدم، وكان لصالح القياس البعدي.

2-وجود تحسن مستوى قياس سرعة الأداء الدفاعي الخططي لمراكز الظهر والجناح، من حيث زمن الأداء ولصالح القياسات البعدية.

3-البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الأداءات المهارية الدفاعية كان له تأثير على الدفاع الخططي لمراكز الظهر وقلبي الدفاع، خلال الجري المتعدد الاتجاهات وقد بلغت الأعلى بين النسب.

4-اتضح تحسن وضوح من خلال البرنامج التدريبي في تطور سرعة الأداءات المهارية الدفاعية لمراكز الظهر والجناح خلال الجري المتعدد الاتجاهات وبلغت نتيجة عالية.

2-5 التوصيات

استنادا إلى نتائج الدراسة يوصي الدارس بالاتي:

1-ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات الجري المتعدد الاتجاهات، لمراكز خط الدفاع بالأسلوب المقننة، خلال الوحدات التدريبية.

2-الاهتمام بسرعة الأداء الدفاعي الخططي لجميع مراكز خط الدفاع، خلال الوحدات التدريبية وبمختلف الوسائل المتقدمة.

3-التركيز على تدريبات السرعة، لكي تضمن رجوع الدفاع في أقصى سرعة لمراكز الدفاع خلال المباراة.

4-اهتمام الأندية الرياضية بأهمية الدور، الذي تلعبه وسائل تكنولوجيا التدريب في تطوير الأداءات الدفاعية الخططية.

5-إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات متشابهة ومراحل سنوية مختلفة.

Abstract

Study the development of speed Renderings defensive tactical handball class hopes the club 's Olympic corner.

The student / Abdul-Mujeeb Al-SagheerAmmarKashlaf

1-1 Introduction and problem of study:

Scientific research has become one of the most important requirements of modern technology that aims to achieve the best levels of sport by using advanced scientific methods in the training process where our contemporary world is witnessing remarkable progress in the field of sports training as a result of the rapid development of the accident in the ways and methods produced and followed by coaches of various types of sports activities with the aim access to the highest possible level by improving elements of physical fitness and performance level Maha R. j. And handball game, like any other game, has specific requirements different in its nature and arrangement according to its importance and perhaps its issues and problems are what forced those interested in its field to develop the most appropriate and best solutions to these problems and issues, especially after it has become a prominent position on the global level. Defense in handball is the second wing that complements the success of the team and is no less important than the attack, since it starts from the moment the team loses the ball and turns from attack to defense, so the skills and motivation processes must pay a great deal of attention and a long period of training.

And modern defense relies on the use of different defensive tactical skills in attempts such as covering an empty space or following an unattended attacker or progressing to block aiming or passing and trying to stop the course of the attack, which must be done all at full speed so that the attacking team can nottake advantage of the existing driving gaps. This is also

because enough is no longer the goal of the defensive operation is just trying hinder the attacking team from opening a gap correction and the injury of the goal , but the modern defense depends , to move towards the goal of permanent attempt and the urgent breach of attacking perception of the opposing team , and confuse making it easier for the team process of obtaining Ball and switch to an attacking team. It is known that the most important characteristics of a handball player are the speed that appears during the player's performance of different defensive skills and that the speed of performance in handball is one of the physical requirements that the player needs and the speed of performance is a crucial element for the effectiveness of the Maharye performance, as it appears clearly in the speed of aiming, receiving, passing and approaching speed And a quick attack.

The sharp development w in the offensive side , must be accompanied by the development of the defensive action so as to promote the level of handball teams and try to think about how to solve the problems of weak and slow performance of the player for the performance of the defensive and which can be overcome by connecting side of physical and skill together side defense where the team outstanding defensive is the one who performs the defensive skills strongly and speed together as well as the achievement of those skills on a high degree of understanding and proficiency , Va coach should be concerned with the development and the development of physical qualities characterized by force, speed , and preferably from through the development of basic defensive skills that are Ace O Defensive performances , and it is important to use training forms that are close to the form of competition during defensive work, provided that the acquisition of these forms as early as possible so that full time can be used in training on these performances and the acquisition of physical fitness.

Handball is one of the team games that is characterized by the difficulty of defensive planning performance. Therefore, the coach finds extreme difficulty in building training programs on sound and objective scientific grounds where the nature of performance in handball varies and varies from fast enemy - with or without the ball - to running and stopping for fast attacking moves and defense , and due processes of change in performance so that there are no fixed conditions for the performance and attitudes linked to the rival movements , and therefore depends on the degree of efficiency of the player for the performances of skills vehicle defense and employ those performances while doing work tactical defense.

Handball has been able in recent years make the development with regard Balnahitin skills and tactically , especially in the offensive where correction rates rose and accuracy and has become the games more especially the speed of the offensive and a high degree of individual skills and improved moves offensive vehicle was supposed to develop in line in terms of offensive development a similar defensive side , which should have as much as regaining its attack was due to the lack of attention to the movements defense of all kinds , and through the presence of the student as one of the players the club and the Olympic Zawia include it at all stages To configure even arrived to the first team and also through inadvertent contact with some local and foreign coaches Kdars in this area noted not to give the defensive side of his right to training offensive Kganb and also through the supervision of the student on one of the age groups the club Olympic it to urge a weakness and a gap in the side of the defense in all Categories General and special category by the technical supervising them where the team has been slow in the speed of the player movement which leads to poor handling and understanding between team members during the defense, leading to a decline in the team results in the future and here

occurred in the schools the idea of the study which is (the development of the speed of only Daouat defensive tactical handball class hopes for the club 's Olympic corner) , which will push the student to use the foundations of standardized through which a training program to prepare for the development of tactical defense depends on the processing of the body to try to adapt to the conditions of competition in all its forms.

1-2 The aim of the study:

The study aims to get to know the effect of the proposed training program to develop the speed of defensive and planning performance.

1-3 The study hypothesis:-

There are statistically significant differences in the level of defensive tactical performance in terms of performance time for the dimensional measurement from the pre-measurement and in favor of the dimensional measurement of the sample. (Under study).

The presence of a relative improvement in the content of the defensive action between pre and post measurement and in favor of the post- sample measurement. (Under study)

-3- Study procedures

1-3 Curriculum:

Student used the experimental method with tribal measurement and dimensional per set so as to leaders for the study.

2-3 Study population:

Included players Olympic club teams - corner handball and represented in the class (buds / hopes / Alooasit / adult) for the sports season 2017 - 2018

3-3 Study sample: Was selected sample study the way mayors yeh players from the Olympic Club teams for handball and of the hopes category under the age of 18 years and their number was (16) Nacia and Table (01) shows the statistical description of the data sample study in basic primary variables before the basic experience.

1-5 Conclusions:

Within the limits of the nature and scope of the study and the results of analysis of the statistical data that have been obtained

Was reached conclusions derived:

- 1- The presence of clear progress through the statistical value of the tests in measuring the velocity of the combined planned defensive defense performance of the centers of the advanced defense core and was in favor of the post-measurement.
- 2- The presence of level improvement measured the speed of the combined defensive linear defense performance of the back and wing centers in terms of performance time and in favor of dimensional measurements.
- 3- The training program in developing the speed of defensive skill performances had an effect on the combined linear defense of the back centers and the two defense hearts during the omni - directional running as it reached the highest among ratios.
- 4- A clear improvement was evident through the training program in the evolution of the speed of the defensive skill performances of the full-back and wing centers during the omnidirectional running as it reached a high rate.

2-5 Recommendations

Based on the results of the study, the student recommends the following:

- 1- The necessity of the trainers' interest in the multi-directional running training for the defense line centers in the standardized style during the training units.
- 2- Paying attention to the speed of the combined planed defense performance of all defense line centers through training units and by various advanced means.
- 3- Focus on speed training to ensure that the defense returns at the maximum speed to the defense positions during the match.
- 4- The interest of sports clubs in the importance of the role played by training technology in developing defensive tactical performances.
- 5- Conducting more similar studies on similar samples and different dental stages.

State of Libya

Ministry of Education

University of Zawia

Administration of Postgraduate Studies, Training and Teaching Staff

Assistant

Faculty of Physical Education and Sport Science

Office of Postgraduate Studies and Training

Department of Sport Training

Study Title:-

**(Development of Speed of the Tactical Defensive Performances in
Handball for "Hope Category ")**

Among the requirements for obtaining the Master's degree in Physical Education and Sport Science – Sport Training for Handball.

Master's thesis accomplished by:

Abdulmojaib Asghaiar Ammar Kushlaf

Supervised by:

Prof. Farhat Ramadhan Ghali Alghali Member of Teaching Staff in the Department of Sports and Head of Postgraduate Studies Committee in the Faculty	Prof. Nafaa Bashir Masoud Almalti Member of Teaching Staff in the Department of Sports – Handball and Member of Scientific Committee in University of Zawia
---	--

For Academic Year (2019-2020)