



جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية

**تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء
التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية
المتفوحة لدى اللاعبين بأعمار (١٩-١٧) سنة بكرة اليد**

أطروحة تقدم بها
احمد خميس راضي السوداني

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه
فلسفة في التربية الرياضية

بإشراف
أ.د. عبد الوهاب غازي حمودي

٢٠٠٩م

١٤٣٠هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَرْفَعُ اللَّهُ مَالِكًا مِنْ أَهْلِهَا
 وَأَرْفَعُ اللَّهُ مَالِكًا مِنْ أَهْلِهَا
 وَأَرْفَعُ اللَّهُ مَالِكًا مِنْ أَهْلِهَا

أَرْفَعُ اللَّهُ مَالِكًا مِنْ أَهْلِهَا
 وَأَرْفَعُ اللَّهُ مَالِكًا مِنْ أَهْلِهَا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(١١)

إقرار المشرف

اشهد أن إعداد الأطروحة الموسومة :

**تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية
ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (17-19) سنة بكرة اليد**

والمقدمة من الباحث (احمد خميس راضي السوداني) قد تمت تحت إشرافي المباشر في
جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية
الرياضية.

المشرف

أ.د عبد الوهاب غازي حمودي

التوقيع

التاريخ ١١ / ١٠ / ٢٠٠٩ م

بناء على التعليمات والتوصيات المقدمة أشرح الأطروحة إلى المناقشة.

الأستاذ الدكتور

مازن عبد الرحمن

رئيس لجنة الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية | جامعة بغداد

التاريخ ١١ / ١٠ / ٢٠٠٩ م



إقرار المقوم اللغوي

اشهد أن الأطروحة الموسومة :

(تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (١٩-١٧) سنة بكرة اليد)

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية والسلامة الفكرية بحيث أصبحت بأسلوب علمي، خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة.

التوقيع

الدكتورة

ابتسام ثابت

١١٢ ٢٠٠٩١٥ م

إقرار المقوم العظمي

اشهد أن هذه الأطروحة الموسومة :

(تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (١٩-١٧) سنة بكرة اليد)

قد جرى تقييمها علمياً بأشرافي بحيث أنها أصبحت ذات أسلوب علمي دقيق وخالي من الأخطاء العلمية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع

الدكتورة

إيمان حسين

٢٠٠٩/٥/٢٤ م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد بأننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ:
**(تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية
 ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (١٧-١٩) سنة بكرة اليد)**
 وقد ناقشنا الباحث (احمد خميس راضي السوداني) في محتوياتها وفيما له
 علاقة بها ، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في التربية الرياضية.

التوقيع:

الاسم: أ.د فاطمة عبد مالح
 عضو اللجنة

التوقيع:

الاسم: أ.م.د محمود موسى العكيلي
 عضو اللجنة

التوقيع:

الاسم: أ.م.د اياد حميد
 عضو اللجنة

التوقيع:

الاسم: أ.م.د احمد يوسف متعب
 عضو اللجنة

التوقيع:

الاسم: أ.د احمد ناجي
 رئيس اللجنة

صدقت هذه الأطروحة من قبل مجلس كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد.

التوقيع

الأستاذ الدكتور

رياض خليل خماس

عميد كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

التاريخ ١ ٢٠٠٩م

الإهداء

إلى الله

إلى قبلة العالم ومهد الحضارة .. الصابرة .. الصامدة .. مسقط ولادتي ومماتي .. بغداد العظيمة ..

إلى من جعلوا أجسامهم سوراً يحمي تربة وطني الحبيب شهداء العراق العظيم رحمهم الله وأسكنهم فسيح جناته ..

إلى من احتضنتني ووفرت لي العلم والمكانة الرفيعة .. حلم حياتي الذي كافحت من أجل التشرف بها ونيل حمل الانتساب والعمل فيها .. كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد -

إلى من بسط يديه وجعل عناءه وتعبه شعاراً لحياة من أجل البقاء والصبر وتوفير كل ما يستطيع لغرض سعادة أبنائه .. أبي الحبيب ..

إلى من اعجز عن وصف تضحياتها ونكران ذاتها ولذة حنينها وعشقي الذي لا اشبع منه أبداً .. من وضع الله الجنة تحت أقدامها .. أمي الحبيبة ..

إلى من هم في الدنيا سندي ... إخواني وأختي العزيزة ..

إلى من جعلت أيامها تمر دون أخذ حقها منها برفقتي سهراً وتضحية وحباً ومعروفاً وتواضعاً .. رفيقة عمري وعيني اللتين أبصر بهما وأروع ما في حياتي .. زوجتي الحبيبة ..

إلى من أسعى لتوفير الأمان والاستقرار والسعادة دائماً وابدأ له .. فلذة كبدي وبهجة حياتي. يوسف ..

إلى كل محبي لعبة كرة اليد تقديراً

إلى كل من أراد الخير لي ... إليكم جميعاً أهدي ما وفقني إليه ربي إخلاصاً وعرفاناً

✍️

إلى حماتي

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين .. ناصر المؤمنين .. مغني الصابرين .. وكيل المظلومين ..
 غافر الذنوب .. جل وعلا شأنه .. والصلاة والسلام على الصادق الأمين قرة عيني وحبیب رب
 العرش وشفیع أمته يوم لا ینفع مالٍ ولا بنون .. يوم تشخص فيه الأبصار.. يوم تذهل كل
 مرضعةٍ عما أرضعت ويوم تخشع فيه أفئدة الخلق ليوم اللقاء الموعود .. يوم الحشر معه ومع
 آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين .. خاتم الأنبياء .. وحلمي الذي أتوق إلى
 الوقوف على قبره الطاهر الشريف الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وآله).

ومن واجب الوفاء أن أعبر عن تقديري العميق إلى أستاذي ومشرفي الأستاذ الدكتور عبد
 الوهاب غازي حمودي لما قام به من عمل وجهد طيلة فترة كتابتي لهذا البحث فعذرا له لعجزني
 عن شكره لأن الكلمات لا تفي بواجب العرفان والجميل..

كما أود إن اقدم شكري وتقديري للسادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة لملاحظاتهم
 السديدة وإظهار الأطروحة بالشكل اللائق. مما زادت البحث رصانة علمية.

أتقدم بفائق شكري وعظيم امتناني إلى من أعطوا المثال العالي والقوة الحسنة في إبداع
 ثقتهم المعروفة والتشجيع الرائع في إتمام متطلبات هذا البحث وإكماله وتحمل المسؤولية والكفاح
 العالي بكل شجاعة علمية ، وهم أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور كمال عارف والأستاذ الدكتور
 سعد محسن والأستاذ الدكتور حازم علوان والأستاذ الدكتور احمد ناجي والأستاذ الدكتور
 منصور جميل والأستاذ الدكتور مهدي كاظم والدكتورة إيمان حسين والدكتور عمار دروش
 وفقهم الله جميعا.

وينتقد الباحث بعظيم امتنانه وتقديره العاليين إلى الملاك التدريبي لفريق نادي الكرخ
 الرياضي للشباب بكرة اليد بإشراف المدرب السيد محمود رسول والسيد هادي عرب والسيد داود
 سلمان لتسهيلهم مهمة الباحث وتقديمهم كل ما بوسعهم من مساعدة في تهيئة المجموعة
 التجريبية وتسهيل مهمة تنفيذ تمارين المنهج التدريبي وتهيئة الأدوات والنقل والكلمة الطيبة،
 وفقهم الله سبحانه وتعالى لخدمة الحركة الرياضية واللعبة في عراقنا العظيم ..

وأقدم بكل الحب والتقدير والاعتزاز إلى الفريق المساعد وهم أخي سعد خميس الذي
 كان خير عون لي طيلة فترة دراستي والسيد محمد حمزة وفؤاد متعب وجميل قاسم وعلي عيدان
 وفقهم الله وجزاهم كل خير .

كما يتقدم الباحث بالشكر إلى زملاء الدراسة جميعهم ويخص بالذكر منهم: اسماعيل والأخ أياد صالح وعلي احمد وعلي عبد الواحد ومحمد عبد النبي وفارس سامي وسعيد احمد سعيد وعائيد ومصطفى وغادة ولمياء وعبد الكريم ومثال.

شكري وتقديري للدكتورة ابتسام ثابت لقيامها بالمراجعة اللغوية للأطروحة وإخراجها بالسلامة المطلوبة.

تقديري وامتناني للدكتورة ايمان حسين لقيامها بالتقويم العلمي للأطروحة وإخراجها بالسلامة المطلوبة. وشكري وتقديري للست أنسام يعرب لقيامها بترجمة الملخص إلى اللغة الانكليزية جزاها الله خير جزاء.

ويدعوني واجب العرفان والاحترام أن أتقدم بشكري وتقديري الخالصين واحترامي لعائلتي التي صبرت كثيرا وتحملتني طوال مدة الدراسة والبحث فكانت خير عون لي فلهم مني ألف شكر وتقدير.

شكري وعرفاني لكل من أسهم ولو بكلمة واحدة أو مشورة في سبيل إخراج هذه الأطروحة إلى النور لتضاف إلى رصيد مكتبتنا العربية في حقل الاختصاص .

ودام الجميع روافد في مجتمع الخير والمحبة

وأخيراً وليس آخراً ..

سلمت يا عراق سلمت يا بغداد

مناراً ونبراساً للحضارة والتاريخ

وعليكم اللغة يا أعداء بلادي

لأننا على العهد سوف نبقي

نحيا ونموت في حضن

تراب عراقي

رَبِّنا لِلنَّبِيِّنا كُنْنا اِنْ بَنَيْنا اَوْ اَحْمَدنا اِنْكُنا اَنْتَ الْعَلِمْ الْكَبِيرُ

هـ

إِلْمَا

ملخص الأطروحة باللغة العربية

(تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى اللاعبين بأعمار (١٩-١٧) سنة بكرة اليد)

أطروحة تقدم بها

احمد خميس راضي السوداني

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية

بإشراف:

أ.د عبد الوهاب غازي حمودي

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب :

حيث احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته والتي تكمن في معرفة تأثير استخدام تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة اثناء المباريات في كرة اليد وهي تعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ الواجب بشكل صحيح.

وكذلك احتوى هذا الباب على المشكلة التي تبلورت حول عدم اهتمام مدربي الفئات العمرية بمتطلبات القدرات البدنية بالشكل المطلوب. كما إن اغلب لاعبي الفرق لايمتلكون القدرة الكافية على أداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة اثناء المنافسة الرياضية .

أهداف البحث:

- ١- تصميم استمارة خاصة لقياس التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد .
- ٢- وضع مجموعة من التمارين الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لدى اللاعبين الشباب بأعمار (١٩-١٧) سنة.

٣- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى أفراد عينة البحث.

٤- التعرف على نسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي.

فرضيات البحث:

١- وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى أفراد عينة البحث.

٢- وجود اختلاف بنسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تم التطرق في الباب الثالث إلى كيفية اختيار منهجية البحث والإجراءات الميدانية لهذا البحث، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة من (١٢) لاعبا لنادي الكرخ بكرة اليد (فئة الشباب) بأعمار (١٩-١٧) سنة للموسم الرياضي ٢٠٠٨-٢٠٠٧م، حيث خضعت المجموعة للمنهج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة لمدة شهرين وبواقع (٤) وحدات في الأسبوع، وقد أجرى الباحث الاختبارات والمباراة القبلية قبل تنفيذ التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي بعد أن تم تحديد القدرات البدنية و اختباراتها وتحديد التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد فضلا عن تصميم الاستمارة الخاصة لقياس هذه التحركات وتقويمها من قبل الخبراء ومن ثم اختبار صدقها وموضوعيتها، وقد أعيدت الاختبارات والمباراة بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي، وتمت معالجة النتائج إحصائيا عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية نظام الـ SPSS واستخدام القوانين المناسبة لاستخراج النتائج.

الاستنتاجات

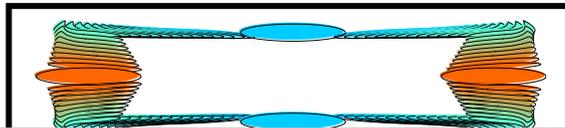
في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البدنية واستمارة التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة والتي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- لتطبيق التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية (الاستجابة الحركية الانتقالية، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، مطاولة السرعة).
- ٢- للتمرينات الخاصة المستخدمة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير التحركات الدفاعية الفردية (المهاجمة، حائط الصد الفردي، قطع الكرة وتشتيته، وقطع الكرة والاستحواذ عليها) والتحركات الدفاعية الجماعية (اللعب الثنائي، التسليم والتسلم، المصاحبة، حائط الصد الجماعي) ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد.

التوصيات

في إطار الاستنتاجات التي توصل إليها وضع الباحث مجموعة من التوصيات:

- ١- الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وبرمجتها لدى اللاعبين الشباب في مرحلة الإعداد الخاص.
- ٢- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة، وهذا ما أثبتته نتائج البحث.
- ٣- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القدرات البدنية بما يتلائم ومستوى اللاعبين ومستوى تطورهم، وربطها مع التحركات الدفاعية بشكل ينسجم مع متطلبات الموقف الدفاعي في المباراة، فضلا عن الإعداد النفسي عند تنفيذ مفردات المنهج التدريبي.



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	المبحث
١	عنوان الأطروحة	-
٢	الآية القرآنية	-
٣	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا	-
٤	إقرار المقوم اللغوي	-
٥	إقرار المقوم العلمي	-
٦	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	-
٧	الإهداء	-
٨	الشكر والتقدير	-
١٠	ملخص الأطروحة باللغة العربية	-
١٣	قائمة المحتويات	-
١٨	قائمة الجداول	-
٢٠	قائمة الأشكال	-
٢٢	قائمة الملاحق	-
١- التعريف بالبحث		
٢٤	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢٥	مشكلة البحث	٢-١
٢٦	أهداف البحث	٣-١
٢٦	فرضيات البحث	٤-١
٢٧	مجالات البحث	٥-١
٢٧	المجال البشري	١-٥-١

٢٧	المجال الزمني	٢-٥-١
٢٧	المجال المكاني	٣-٥-١
	٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	
٢٩	الدراسات النظرية	١-٢
٢٩	التمرينات الرياضية	١-١-٢
٣٠	أنواع التمرينات الرياضية	١-١-١-٢
٣١	التمرينات الخاصة	١-١-١-١-٢
٣٣	القدرات البدنية وأهميتها بلعبة كرة اليد	٢-١-٢
٣٥	سرعة الاستجابة الحركية	١-٢-١-٢
٣٦	القوة الانفجارية	٢-٢-١-٢
٣٧	القوة المميزة بالسرعة	٣-٢-١-٢
٣٨	مطاولة السرعة	٤-٢-١-٢
٤٠	الدفاع بكرة اليد	٣-١-٢
٤٠	المفهوم والاهمية	١-٣-١-٢
٤١	مقومات الدفاع الناجح	٢-٣-١-٢
٤١	الواجبات الدفاعية الفردية لتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة	٣-٣-١-٢
٤١	الواجبات الدفاعية الفردية لتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة	٤-٣-١-٢
٤٢	الخطط بكرة اليد	٤-١-٢
٤٣	الخطط الدفاعية بكرة اليد	١-٤-١-٢
٤٥	الخطط (التحركات) الدفاعية الفردية	١-١-٤-١-٢
٤٩	الخطط (التحركات) الدفاعية الجماعية	٢-١-٤-١-٢
٥٥	الخطط (الواجبات) الدفاعية الفرقية	٣-١-٤-١-٢

٥٦	طرائق الدفاع	٥-١-٢
٥٧	طريقة دفاع رجل لرجل	١-٥-١-٢
٥٧	دفاع المنطقة	٢-٥-١-٢
٥٨	تشكيلات الدفاع عن المنطقة	١-٢-٥-١-٢
٦٢	الدفاع المركب	٣-٥-١-٢
٦٣	الدراسات المشابهة	٢-٢
٦٣	دراسة صادق عباس علي (٢٠٠٦)	١-٢-٢
٦٤	دراسة حسام محمد جابر (٢٠٠٣)	٢-٢-٢
٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :		
66	منهج البحث :	١-٣
66	عينة البحث :	٢-٣
٦٧	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٣-٣
٦٧	وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣
٦٨	الأدوات	٢-٣-٣
٦٨	الأجهزة المستخدمة :	٣-٣-٣
٦٨	إجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٦٨	استمارة تحديد القدرات البدنية واختباراتها	١-٤-٣
٦٩	الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث	١-١-٤-٣
٧٥	تحديد التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد	٢-٤-٣
٧٦	تصميم استمارة خاصة لقياس التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد	٣-٤-٣
٧٦	إجراء التجارب الاستطلاعية	٤-٤-٣

٧٦	التجربة الاستطلاعية الاولى: لاختبارات القدرات البدنية	١-٤-٤-٣
٧٧	التجربة الاستطلاعية الثانية: لإيجاد الثقل العلمي لأستمارة الملاحظة المقترحة لقياس التحركات الفردية والجماعية.	٢-٤-٤-٣
٧٨	التجربة الاستطلاعية الثالثة: لتنفيذ بعض وحدات المنهج التدريبي المقترح	٣-٤-٤-٣
٧٨	الاختبارات القبلية لعينة البحث	٥-٤-٣
٧٩	تنفيذ مفردات المنهج التدريبي	٦-٤-٣
٨١	الاختبارات البعدية	٧-٤-٣
٨٢	الوسائل الاحصائية	٥-٣
٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها		
٨٥	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية لعينة البحث ومناقشتها	١-٤
٨٦	عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية (التحركات الدفاعية القصيرة) لعينة البحث ومناقشتها	١-١-٤
٨٨	عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة ٣كغم من الجلوس) لعينة البحث ومناقشتها	٢-١-٤
٩٠	عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل من الثبات) لعينة البحث ومناقشتها	٣-١-٤
٩٢	عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (استناد أمامي لمدة ١٠ ثا) لعينة البحث ومناقشتها	٤-١-٤
٩٤	عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لعينة البحث ومناقشتها	٥-١-٤
٩٧	عرض وتحليل نتائج اختبار مطاولة السرعة (الركض المكوكي ٢٥م×٨) لعينة البحث ومناقشتها	٦-١-٤

١٠٠	عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار القبلي ومناقشتها	١-٢-٤
١٠٠	عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار القبلي	١-١-٢-٤
١٠١	عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار البعدي	٢-١-٢-٤
١٠٢	عرض وتحليل فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T الجدولية و T المحتسبة ونسبة التطور للتحركات الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة	٣-١-٢-٤
١٠٤	مناقشة نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث	٤-١-٢-٤
١٠٤	مناقشة نتائج المهاجمة (المقابلة)	١-٤-١-٢-٤
١٠٦	مناقشة نتائج حائط الصد الفردي	٢-٤-١-٢-٤
١٠٧	مناقشة نتائج قطع الكرات	٣-٤-١-٢-٤
١١٠	عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث ومناقشتها	٢-٢-٤
١١٠	عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار القبلي	١-٢-٢-٤
١١١	عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار البعدي	٢-٢-٢-٤
١١٢	عرض وتحليل فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T الجدولية و T المحتسبة ونسبة التطور للتحركات	٣-٢-٢-٤

	الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة	
١١٤	مناقشة نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث	٤-٢-٢-٤
١١٤	مناقشة نتائج اللعب الثنائي	١-٤-٢-٢-٤
١١٥	مناقشة نتائج المصاحبة	٢-٤-٢-٢-٤
١١٧	مناقشة نتائج التسليم والتسلم	٣-٤-٢-٢-٤
١١٩	مناقشة نتائج حائط الصد الجماعي	٤-٤-٢-٢-٤
٥- الاستنتاجات والتوصيات		
١٢٠	الاستنتاجات	١-٥
١٢١	التوصيات	٢-٥
١٢٣	المصادر العربية والأجنبية	
١٢٩	الملاحق	
١-٤	ملخص الأطروحة باللغة الإنكليزية	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٦٧	يوضح حجم عينة البحث وهم لاعبو أندية مجموعة بغداد بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ والنسب المئوية لها	١
٦٩	يوضح القدرات البدنية واختبارتها والنسب المئوية لآراء الخبراء	٢
٧١	يوضح معدلات التحركات الدفاعية	٣
٧٥	يوضح التحركات الدفاعية الفردية والجماعية والنسب المئوية لآراء الخبراء	٤
٨٥	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور للقدرات البدنية	٥

٨٦	يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث	٦
٩٩	يوضح المحاولات الكلية للتحركات الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي	٧
١٠٠	يوضح المحاولات الكلية للتحركات الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي	٨
١٠٢	يوضح فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T الجدولية و T المحتسبة ونسبة التطور للتحركات الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة	٩
١٠٩	يوضح المحاولات الكلية للتحركات الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي	١٠
١١٠	يوضح المحاولات الكلية للتحركات الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي	١١
١١٢	يوضح فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T الجدولية و T المحتسبة ونسبة التطور للتحركات الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة	١٢

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٣٥	يوضح الاستجابة الحركية من وجهة النظر الفسيولوجية	١
٤٤	يوضح أنواع الدفاع بكرة اليد وواجبات كل نوع	٢
٤٧	يوضح كيفية المهاجمة من قبل المدافع ضد اللاعب المهاجم	٣
٤٨	يوضح واجب قطع وتشتييت الكرة في الدفاع	٤
٤٩	يوضح واجب إعاقة التصويب وحائط الصد في الدفاع	٥

٥١	يوضح واجب التسليم والتسلم في الدفاع	٦
٥١	يوضح واجب اللعب الثنائي في الدفاع	٧
٥٢	يوضح واجب المصاحبة في الدفاع	٨
٥٣	يوضح حالة من حالات الدفاع ضد لاعب الدائرة	٩
٥٤	يوضح حالات لاشتراك لاعبين مدافعين في حائط صد ضد اللاعب المهاجم	١٠
٥٥	يوضح كيفية استبدال المهاجم من قبل المدافعين	١١
٥٩	يوضح التشكيل الدفاعي ٣:٢:١	١٢
٦٠	يوضح التشكيل الدفاعي ٣:٣	١٣
٦١	يوضح التشكيل الدفاعي ١:٥	١٤
٧٠	يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية	١٥
٧٢	يوضح اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من خلف الرأس من وضع الجلوس على الكرسي	١٦
٧٤	يوضح اختبار الجري المكوكي ٢٥ × ٨	١٧
٧٩	يوضح المنحنى البياني لشدة المنهج التدريبي في الشهر الأول	١٨
٨٠	يوضح المنحنى البياني لشدة المنهج التدريبي في الشهر الثاني	١٩
٨٠	يوضح الوقت المستغرق لمتغيرات البحث خلال فترة تطبيق المنهج التدريبي	٢٠
٨٨	يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار سرعة الاستجابة الحركية	٢١
٩٠	يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار رمي كرة طبية من الجلوس	٢٢
٩٢	يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الوثب الطويل من الثبات	٢٣
٩٤	يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار	٢٤

	استناد أمامي لمدة ١٠ اثا	
٩٦	يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الجلات الثلاثة.	٢٥
٩٨	يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الركض المكوكي ٨×٢٥	٢٦
٩٨	يوضح نسب التطور للمتغيرات البدنية قيد البحث	٢٧
١٠٣	يوضح نسب التطور للتحركات الدفاعية الفردية قيد البحث	٢٨
١٠٤	يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج المهاجمة	٢٩
١٠٦	يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج حائط الصد الفردي	٣٠
١٠٨	يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج قطع الكرة وتشتيتها	٣١
١٠٨	يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج قطع الكرة والاستحواذ عليها	٣٢
١١٣	يوضح نسب التطور للتحركات الدفاعية الفردية قيد البحث	٣٣
١١٤	يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج اللعب الثنائي	٣٤
١١٥	يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج المصاحبة	٣٥
١١٧	يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج التسليم والتسلم	٣٦
١١٨	يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج حائط الصد الجماعي	٣٧

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٣٠	استمارة تحديد القدرات البدنية واختباراتها	١
١٣٢	استمارة تحديد التحركات الدفاعية الفردية والجماعية بكرة اليد	٢
١٣٤	تحديد استمارة تحليل التحركات الدفاعية الفردية والجماعية	٣
١٣٦	أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة ترشيح أهم القدرات البدنية واختباراتها	٤
١٣٧	أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة ترشيح أهم التحركات الدفاعية الفردية والجماعية بكرة اليد	٥
١٣٨	أسماء الفريق المساعد	٦
١٣٩	التمرينات البدنية الخاصة	٧
١٤٨	التمرينات مهارية	٨
١٦٠	التمرينات الخطئية	٩

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فرضيات البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزمني

٣-٥-١ المجال المكاني

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التمرينات الرياضية

١-١-٢-١ أنواع التمرينات الرياضية

١-١-٢-١-١ التمرينات الخاصة

٢-١-٢ القدرات البدنية وأهميتها بلعبة كرة اليد

١-٢-١-٢ سرعة الاستجابة الحركية

٢-٢-١-٢ القوة الانفجارية

٣-٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة

٤-٢-١-٢ مطاولة السرعة

٣-١-٢ الدفاع بكرة اليد

١-٣-١-٢ المفهوم والأهمية

٢-٣-١-٢ مقومات الدفاع الناجح

٣-٣-١-٢ الواجبات الدفاعية لتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة

٤-٣-١-٢ الواجبات الدفاعية الفردية لتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة

٤-١-٢ الخطط بكرة اليد

١-٤-١-٢ الخطط الدفاعية بكرة اليد

١-٤-١-٢-١ الخطط (التحركات) الدفاعية الفردية

٢-٤-١-٢-١ الخطط (التحركات) الدفاعية الجماعية

٣-٤-١-٢-١ الخطط (التحركات) الدفاعية الفرقية

٥-١-٢ طرائق الدفاع

١-٥-١-٢ طريقة دفاع رجل لرجل

٢-٥-١-٢ دفاع المنطقة

١-٢-٥-١-٢ تشكيلات الدفاع عن المنطقة

٣-٥-١-٢ الدفاع المركب

٢-٢ الدراسات المشابهة

الباب الثالث

٣ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

٢-٣ عينة البحث :

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

٢-٣-٣ الأدوات

٣-٣-٣ الأجهزة المستخدمة :

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

١-٤-٣ تحديد القدرات البدنية واختباراتها

١-١-٤-٣ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

٢-٤-٣ تحديد التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية

المتفوحة بكرة اليد

٣-٤-٣ تصميم استمارة خاصة لقياس التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود

التشكيلات الدفاعية المتفوحة بكرة اليد

٤-٤-٣ التجارب الاستطلاعية

١-٤-٤-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى: لاختبارات القدرات البدنية

٢-٤-٤-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية: لإيجاد النقل العلمي لأستمارة الملاحظة

٣-٤-٤-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة: لتنفيذ المنهج التدريبي المقترح

٥-٤-٣ الاختبارات القبلية لعينة البحث

٦-٤-٣ تنفيذ التمرينات الخاصة ضمن المنهج التدريبي

٧-٤-٣ الاختبارات البعدية

٥-٣ الوسائل الإحصائية

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة لعينة البحث ومناقشتها

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية (التحركات الدفاعية القصيرة) لعينة البحث ومناقشتها

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الجلوس) لعينة البحث ومناقشتها

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل من الثبات) لعينة البحث ومناقشتها

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (استناد امامي لمدة ١٠ ثا) لعينة البحث ومناقشتها

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لعينة البحث ومناقشتها

٤-١-٦ عرض وتحليل نتائج اختبار مطاولة السرعة (الركض المكوكي ٢٥ م « ٨) لعينة البحث ومناقشتها

٤-٢ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار القبلي ومناقشتها

٤-٢-١-١ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار القبلي

٢-١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود

التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار البعدي

٣-١-٢-٤ عرض وتحليل المحاولات الناجحة ونسبة التطور بين الاختبارين

القبلي والبعدي من التحركات الفردية حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة

٤-١-٢-٤ مناقشة نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات

الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث

١-٤-١-٢-٤ مناقشة نتائج المهاجمة (المقابلة)

٢-٤-١-٢-٤ مناقشة نتائج حائط الصد الفردي

٣-٤-١-٢-٤ مناقشة نتائج قطع الكرات

٢-٢-٤ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود

التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث ومناقشتها

١-٢-٢-٤ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود

التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار القبلي

٢-٢-٢-٤ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود

التشكيلات الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث في الاختبار البعدي

٣-٢-٢-٤ عرض وتحليل المحاولات الناجحة ونسبة التطور بين الاختبارين

القبلي والبعدي من التحركات الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية

المفتوحة

٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات

الدفاعية المفتوحة لفريق عينة البحث

١-٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج اللعب الثنائي

٢-٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج المصاحبة

٣-٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج التسليم والتسلم

٤-٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج حائط الصد الجماعي

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

ملحق (٧)
التمرينات البدنية
الخاصة

ملحق (٨) التمرينات مهارية

ملحق (٩) التمرينات الخطئية

الملاحق

التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي المقترح

المصادر العربية والأجنبية



الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب القوية والسريعة التي تحتاج إلى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي تعزز الأداء الخططي في المباريات، وفي غضون فترة الإعداد الخاص نجد إن عملية تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية التحركات الدفاعية والهجومية، حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة اليد، إذ إن فعالية الأداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة لاجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ولطول شوطي المباراة، فالواجبات الدفاعية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية لمنافسة ومراقبة لكل التحركات التي يؤديها الخصم مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم، الذي يتخلله أداء حركات قفز ورمي ومن ثم العودة السريعة للمناطق الدفاعية الآمنة في حال فشل الهجوم، وذلك عن طريق التصدي للهجوم المقابل من قبل المنافس، كل ذلك يتطلب من اللاعب نسبة عالية من القدرات البدنية.

ويلعب الأسلوب الدفاعي دورا مهما في كرة اليد المعاصرة حيث ظهر جليا أن مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم وخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية للمباراة، إذ إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل هدف في مرمى الفريق من قبل المنافس في حين أن الخطأ في الهجوم يعني فقدان الكرة، ولقد أصبح الدفاع المفتوح السمة الأساسية التي تميز الدفاع الحديث بكرة اليد، لأنه قديما كان الهدف الأساس من الدفاع هو منع الكرة من الوصول إلى المرمى، أما الآن فقد أصبح دفاع ضاغط لمحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها لشن هجوم خاطف على المنافس، لذلك أصبحت التشكيلات الدفاعية المغلقة مثل (٦:٠) قليلة الفائدة والاستخدام في الوقت الحاضر.

والدفاع المفتوح يتطلب مستوى عال جدا من القدرات البدنية للاعب لان المسافات الدفاعية البينة تكون كبيرة فتصبح تحركات الرجلين لها أهمية كبيرة في ملئ هذه المسافات والفراغات الدفاعية، وهذا ما تؤكدته الدورات والبطولات العالمية التي نشاهدها حاليا، حيث نجد إن اغلب المدربين يعتمدون على التشكيل الدفاعي (٣:٣) و (٣:٢:١) ولفترات طويلة من وقت المباراة.



مما سبق يتضح أن الحاجة إلى إعطاء التمرينات الخاصة البدنية والمهارية والخطئية أهمية خاصة وصولا باللاعب إلى المستوى الذي يسهم في التصرف الصحيح ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة إزاء مواقف اللعب ومتغيراته المختلفة وهذا يظهر من خلال إعطاء واجبات دفاعية داخل التشكيل لمنع الفريق المنافس من اختراق صفوفه وتسجيل هدف.

ولكي تعم الفائدة على اللاعبين جاء هذا البحث التي تكمن أهميته في تأثير استخدام تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة اثناء المباريات في كرة اليد وهي تعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ الواجب بشكل صحيح وفقا لمتغيرات ظروف المنافسة في الجانب الفردي الذي يعزز الأداء الدفاعي الجماعي في حدود هذه التشكيلات وصولا بالأداء الأمثل لمجمل الفريق خلال الدفاع لفرقي والذود عن المرمى من هجمات الفريق المنافس.

١-١ مشكلة البحث:

إن نجاح اللاعب في أداء أي مهارة دفاعية يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية خاصة تسهم في أداء تلك المهارة بصورة صحيحة، كما أن اغلب اللاعبين يميلون للعب في الهجوم بكفاءة أكبر من اللعب في الدفاع، لذا يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار من قبل المدربين إعطاء الوقت الكافي للتدريب على الدفاع علما إن نجاح اللاعبين في مهمة الدفاع الفرقي يعتمد اعتمادا كبيرا على التحركات الدفاعية الفردية، وعلى حرص كل منهم في توظيف تلك التحركات في الدفاع الجماعي.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية نتيجة تمثيله لبعض الاندية والمنتخبات الوطنية وهو الآن احد لاعبي نادي الشرطة بكرة اليد ومتابعته لوحدة تدريب الفرق لاحظ قلة الاهتمام بمتطلبات القدرات البدنية التي تنص على تطبيق تدريبات خاصة تعمل على تطوير الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها في المرحلة السابقة وكقاعدة تساعد على الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد.

وكذلك وجد الباحث من خلال ملاحظته لمباريات فرق الشباب في دوري أندية القطر إن اغلب لاعبي الفرق لا يمتلكون القدرة الكافية على أداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة ، والسبب في ذلك هو إن الكثير من المدربين والعاملين في هذا المجال يعمل على إعطاء المهارات والواجبات الدفاعية ضمن حدود التشكيل الدفاعي (٦:٠) فقط، علما إن العالم حاليا يشهد تطورا كبيرا على الصعيد الهجومي من حيث امتلاك الفرق للاعبين لهم القدرة على التصويب من مناطق بعيدة من المرمى، فضلا عن إجادتهم للعب مع لاعبي الخط الأمامي.



مما تقدم ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة للإجابة على التساؤل التالي (هل إن التمرينات الموضوعية لها تأثير على القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد؟)

وللإجابة عن هذا التساؤل هي النتائج والمعالجات التي سيحصل عليها الباحث من خلال الإجراءات الخاصة بهذا البحث.

٣-١ أهداف البحث :

- ١- تصميم استمارة خاصة لقياس التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد .
- ٢- وضع مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لدى اللاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة بكرة اليد .
- ٣- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى أفراد عينة البحث.
- ٤- التعرف على نسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدية.

٤-١ فرضيات البحث :

- ١- وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- وجود اختلاف بنسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدية.



الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التمرينات الرياضية

تستخدم التمرينات الرياضية لتطوير الصفات البدنية أو المهارات الأساسية، وكذلك لتنمية الخبرات الخطئية للاعبين، وتعد التمرينات الوسيلة التي نسعى بواسطتها إلى تطوير التدريب للاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي.

ويعد التمرين الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وعليه يبنى مقدار التعلم وتطور الأداء، حيث يعرف التمرين "بأنه أداء أو انجاز عمل أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة"^(١). أما عطيات فتعبر عن التمرينات "بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة"^(٢).

ويذكر وجيه محجوب (٢٠٠١) "إن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة"^(٣).

ويضيف (شمت ٢٠٠٠) "إن مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضاً خلال المدة المحددة، حيث نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات عدة في تمرين غير مؤثر يسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه إن يكون متقناً ومثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر"^(٤).

ويؤكد الباحث بأن التمرينات تعد ذخيرة كل مدرب إذ لاتخلو وحدة تدريبية دون استخدامها، وإن الاتجاه الجديد بأن ما يحدث فعلاً خلال المنافسة الرياضية هو إن اللاعب يجري بسرعة لاستقبال

(١) احمد خاطر (وآخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨) ص ٣٢.

(٢) عطيات محمد خطاب: التمرينات للبنات، ط٦ (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢) ص ٢٣

(٣) وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين (عمان، دار الأوتائل للنشر، ٢٠٠١) ص ١٦٧

(٤) Schmidt a.richard and craing a.wriberg motor learning and performance. Human kcnvics, 2000.p.232



الكرة أو تغيير اتجاهه فجأة للتخلص من مقاومة المنافس، أو قد يتطلب الموقف الانبطاح أو السقوط والاستحواذ على الكرة لغرض شن هجوم مضاد على الفريق المنافس، لذلك أصبحت للتمرينات أهمية كبيرة بالنسبة للمستويات الرياضية العالية، إذ تشكل الأساس للإعداد البدني العام والخاص ولأنواع الأنشطة الرياضية جميعها وبدون استثناء.

ويؤكد (STALLING 1982) بأن هناك اعتبارات وتعليمات قبل التمرين وبعده، وهي كما يأتي^(١):

- ١- الدافعية للتدريب.
- ٢- تعليمات عن ميكانيكية الحركة.
- ٣- إيجاد مركز لتصحيح المعلومات مسبقا قبل التمرين.
- ٤- المساعدة.
- ٥- التعليمات الشفوية.
- ٦- مشاهدة الحركة.
- ٧- تركيب الجسم وتشكيله.
- ٨- التمرين والتعب.
- ٩- التمرين تحت ظروف الإجهاد العصبي.
- ١٠- التوضيح للنتائج حول الإجهاد العصبي والسلوك الحركي.
- ١١- أهداف التمرين والأداء الحركي.
- ١٢- العلاقة بين الهدف والتدريب.
- ١٣- مقدار التمرين.

٣-١-١-١ أنواع التمرينات الرياضية

تعد التمرينات أسلوبا رئيسا لتطوير حالة التدريب للاعب وتنميته ، ويحتاج لاعبو كرة اليد اليوم للوصول إلى مستوى البطولة لأشكال كاملة ومتنوعة من التمرينات لتأمين البناء الجسمي الأساسي من جهة، والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهاري والخططي المطلوب تنفيذه من جهة أخرى.

فقد قسم حنفي مختار التمرينات طبقا لأهدافها إلى^(٢):

- ١- التمرينات البنائية العامة.

(١) STALLING L.M MOTOR LEARNING FROM THEORY TO PRACTICE, M.COMPAY,1982,P.186

(٢) حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨) ص١٧



٢- التمرينات البنائية الخاصة.

٣- تمرينات المنافسة.

٢-١-١-١-١ التمرينات الخاصة

التمارين الخاصة من الوسائل الرئيسة التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والرشاقة، وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي، وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين، فالتمارين الخاصة هي "الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة"^(١).

ويذكر يحي محمد صالح أن التمرينات الخاصة "هي التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط"^(٢). ويعرفها بسطويسي والسامرائي "هي عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية، فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية"^(٣).

وتقسم التمارين الخاصة من حيث أغراضها إلى^(٤):

١- التمارين الأساسية العامة.

٢- التمارين الأساسية الخاصة (ذات الهدف الخاص).

٣- تمارين المسابقات.

ويذكر البساطي إن هذه التمرينات الخاصة تأخذ صيغا وأشكالا متنوعة منها^(٥):

١- التمرينات المهارية.

٢- التمرينات المهارية والبدنية معا.

٣- التمرينات المهارية والخططية.

٤- التمرينات المهارية والخططية والبدنية معا.

٥- تمرينات المنافسات التدريبية.

(١) عصام عبد الخالق (١٩٩٩): المصدر السابق، ص ٢١

(٢) يحي محمد صالح: تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، ١٩٨٢

(٣) بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية (جامعة الموصل، ١٩٨٤) ص ٢٣٦.

(٤) هارة: المصدر السابق، ١٩٩٠

(٥) احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨) ص ٢٦



ولهذه التمرينات فوائد عدة منها^(١):

- ١- مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.
- ٢- تختصر وقت التدريب، إذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه.
- ٣- تنمي التوافق الحركي للاعب.
- ٤- تدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.
- ٥- تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية والأسس الخطئية لدى اللاعب.

ويؤكد زهير قاسم (نقلا عن HARRA) إن التدريب على المهارات والخطط وحدة واحدة لا يمكن فصلها، فالقابلية المهارية أساس للتصرف الخطئي الصحيح، وإن المهارات المكتسبة لا بد من أن تطور وتطبق تحت وضعيات خطئية معينة^(٢).

ويرى الباحث بأن هذه التمرينات لها أهمية كبيرة لما لها من تأثير مباشر في حالة التدريب لدى اللاعبين، ويمكن تطبيقها في مساحة كبيرة من الملعب وفي حالات مشابهة لما يحدث في أثناء اللعب من خلال تنفيذ التمرينات باعتماد الأسس الخطئية وبذلك تعمل على تطوير الصفات البدنية وإتقان المهارات الأساسية التي تم تعلمها سابقا وفي الوقت نفسه تنمي خبرات اللاعبين الخطئية، فضلا عن إنها محببة في نفوس اللاعبين كونها تختتم بعملية التصويب على المرمى مما يزيد اللاعبين متعة وإثارة عند أداء هذه التمرينات.

أما تمرينات المنافسة والتي تعتبر من التمارين الخاصة فأنها تؤدي في مواقف اللعب طبقا لشروط قانون اللعب، كما أنها تعتبر الوسيلة الأساسية لتطوير حالة التدريب لدى اللاعبين في المرحلة الأخيرة من مدة الإعداد، ولها تأثير ايجابي في تطوير مكونات التدريب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية لديهم، وترتبط بين هذه المكونات بطريقة منظمة ومنسقة، ويجب اختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب بكل وحدة تدريبية يومية بعناية، وهذا ما أكده البيك بأن " هذه التمرينات في حد ذاتها الجزء النهائي من الإعداد، حيث يكون الهدف الأساسي هو تحويل كل من الإعداد العام والخاص إلى الاستخدام الفعلي والحقيقي خلال المباريات وهي بمثابة التكيف المسبق للتعرف على نقاط الضعف خلال المباريات"^(٣).

(١) سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧) ص ١٧٠

(٢) زهير قاسم (وآخرون): كرة القدم، ط ٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص ٢٢٧

(٣) علي البيك: راحة الرياضي (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٤) ص ٩٧



وتمرينات اللعب أو المنافسة يقصد بها أن تلعب مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة أخرى مساوية أو مختلفة عنها في العدد بحرية أو بحركات محددة وبحسب تعليمات المدرب ولها فوائد عديدة منها^(١):

- ١- رفع اللياقة البدنية للاعبين.
 - ٢- تطوير مهارات اللاعبين الأساسية من وضع الحركة.
 - ٣- تطوير الأسس الخطئية للاعبين ولاسيما في مجال:
 - التحرر من الخصم.
 - احتلال الفراغ.
 - الضغط وملازمة الخصم والإسناد.
 - تبادل المراكز.
 - اللعب الايجابي.
 - المناولات المختلفة.
- ومن أمثلة هذه التمارين في حالة تساوي عدد اللاعبين (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥)... وغيرها.

٣-١-٢ القدرات البدنية وأهميتها بلعبة كرة اليد

لقد اتفقت آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي على أن القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات الرياضية العالية في الألعاب الرياضية كافة، إذ إن استخدام هذه القدرات بكفاية عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في المباراة وهذا ما أكدته (سينجر 1990 SINGER) بان تدريب القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء، وان المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت هذه القدرات لنوع النشاط الممارس كلما ارتفع مستوى الأداء^(٢).

ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب العديد من الخصائص البدنية وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والمتغيرة والسريعة، وعليه يحتاج اللاعب إلى مستوى عال من القدرات البدنية لأنها تعد العامل الحاسم والعنصر الأساس والمهم للوصول إلى النتائج العالية، ولهذا فأن تكيف

(١) سامي الصفار (وآخرون): المصدر السابق، ص ١٩٦

(٢) SINGER ROBER. N. NOTOR TRAINING AND HUMAN PERFORMANCE. 3RDED. NEW YORK MACMILLAN PUBLISHING. CPINC. 1990. P221



وتأقلم لاعب كرة اليد بشكل منتظم ومتناسق يتطلب تخطيطا علميا لذلك، وهذا ماأكده احمد عربيي (١٩٩٨) بأن مباريات كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بقدرات بدنية عالية والتي أصبحت إحدى المحاور الرئيسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والموسمية مع مراعاة الاهتمام بتطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداما في اللعبة وتعويد اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها^(١).

ويشير كمال درويش وآخرون انه "يجب إن يرتبط تطوير الصفات البدنية بتدريب المهارات الأساسية وخاصة في فترة الإعداد الخاص لان التدريبات في هذه المرحلة تشبه إلى حد كبير ما يحدث أثناء المنافسة"^(٢).

كما إن "لاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية تؤهله للقيام بواجباته المهارية والخطية أثناء المباريات، وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كقوة الففز للدفاع ضد التصويبات فضلا عن تكرار عمليتي الهجوم والدفاع الأمر الذي يتطلب تحملا للأداء"^(٣).

ولغرض تنمية المكونات البدنية الضرورية والمتماشية مع ظروف اللعبة ومتطلباتها والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن يشير ضياء الخياط ونوفل الحيايلى إلى أن هناك شروط أساسية لا بد من إتباعها وهي^(٤):

- أن تتضمن التدريبات المستخدمة الاتجاه الحركي المستخدم نفسه في اللعبة.
- عند تدريب القوة مثلا يجب استخدام المجاميع العضلية التي تستخدم في اللعبة نفسها.
- يفضل استخدام الأدوات المستعملة في اللعبة، مثلا استخدام كرة اليد عند تطوير السرعة.
- مواصلة التدريب تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات، وذلك لتطوير اللياقة الخاصة بالمباريات.

ويشير الباحث إلى أن الدفاع بلعبة كرة اليد يضم العديد من التحركات الدفاعية الفردية والجماعية كحائط الصد والمقابلة والتغطية والإسناد، ولكل تحرك من هذه التحركات متطلباتها الخاصة من القدرات البدنية، وعليه لا بد إن يكون المدرب ملما بالقدرات الضرورية واللازمة بكل تحرك من هذه التحركات.

(١) احمد عربيي: كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط ١ (منشورات جامعة الفاتح، ١٩٩٨) ص ٢٠٨.

(٢) كمال درويش (وآخرون): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) ص ١٠١.

(٣) احمد عربيي (١٩٩٨): المصدر السابق، ص ٣٨.

(٤) ضياء الخياط ونوفل الحيايلى: المصدر السابق، ص ٣٧٧.

١-٢-١-٢ سرعة الاستجابة الحركية

إن أي نشاط رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة الحركية إلا أن الحاجة إليها تختلف من لعبة لأخرى على وفق المتطلبات الفنية والخطوية لتلك اللعبة، وتظهر أهمية هذه القدرة في لعبة كرة اليد على الصعيد الدفاعي كقيام اللاعب بالتحرك للإمام لقطع سير اللاعب أو الكرة أو الرجوع السريع للخلف للتغطية على لاعب الدائرة.

وتعرف سرعة الاستجابة الحركية " بأنها مقدار استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل العصبي للعضلات والأعصاب للاستجابة لهذا المؤثر"^(١).

ويذكر رعد جابر (نقلا عن) محمد العربي ويحيى الدين محمد بأنها " الوقت بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية وتشمل زمن الرجوع مضافا إليه زمن الحركة"^(٢). وهذا ما أكده وديع ياسين بأن سرعة الاستجابة تتضمن (سرعة الاستجابة= سرعة رد الفعل + سرعة الحركة)^(٣). وتحصل الاستجابة الحركية من وجهة النظر الفسيولوجية^(٤):



الشكل (١)

يوضح الاستجابة الحركية من وجهة النظر الفسيولوجية

(١) حسن الحباري (وآخرون): **فنون الكرة الطائرة**، ط ١ (أريد، جمعية عمان للمطابع التعاونية، ١٩٨٧) ص ٦٠.

(٢) رعد جابر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ١٩٩٥، ص ٣٨

(٣) وديع ياسين طه: **الإعداد البدني للنساء** (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦) ص ٥٥

(٤) عصام عبد الخالق: **التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات** (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤) ص ١٣٨



وعليه فإن سرعة الاستجابة الحركية تعد احد المتطلبات الحيوية الضرورية لمختلف الألعاب والفعاليات بصورة عامة ولعبة كرة اليد بصورة خاصة حيث تختلف هذه اللعبة عن باقي الألعاب بالمجهود العصبي والعضلي المستمر والمتغير حسب ظروف المباراة، حيث يتطلب من اللاعب التهيؤ والاستعداد الدائم لتعرضه إلى مثيرات خارجية متنوعة ومتغيرة سواء أكانت بالكرة أو بدونها، والتي تتطلب من اللاعب استجابات سريعة ودقيقة من لحظة ظهور المثير حتى اكتمال الاستجابة الحركية، وهذا بدوره يحتاج إلى مستوى عال من القدرات البدنية والمهارية والخطية الخاصة باللاعب التي تعد انعكاسا لمدى تطور عمل الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الحيوية الأخرى، وهذا ما أكده عبد الوهاب غازي بان مستوى الأداء الحركي للاعب يتوقف على إمكانياته وقدراته الفسيولوجية المؤثرة في الأداء إلى جانب الناحية النفسية كقوى محركة للاعب^(١).

٢-١-٢ القوة الانفجارية

تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد وبإملاك هذه القدرة يستطيع اللاعب القفز وعمل حائط الصد ضد التصويبات على المرمى أو التصويب بمختلف أنواعه وبصورة متقنة وجيدة ، والقدرة الانفجارية تمثل شكلا من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من صفتي القوة والسرعة لذا تعرف " بأنها أقصى مقدار للقوة ممكن للعضلة أداؤه في أقصى انقباض عضلي واحد أو أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد"^(٢). كما عرفها قاسم حسن حسين بأنها "القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن"^(٣). كما تعرف " بأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بسرعة انقباض عالية جدا"^(٤). ويشير عادل عبد البصير إلى أنها القدرة التي تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة ومعدلات عالية من السرعة فيظهر العمل بشكل انفجاري لحظي، فأداء أي عمل يتطلب إظهار قدرة انفجارية عالية سواء أكانت للذراعين أو الرجلين فإن هذا العمل يتطلب ماياتي^(٥):

- ١- درجة عالية من القوة العضلية.
- ٢- درجة عالية من السرعة.
- ٣- القدرة على دمج القوة بالسرعة.

(١) عبد الوهاب غازي: اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخطية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ١٩٩٨،

(٢) أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣) ص ١٦١.

(٣) قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨) ص ١١١.

(٤) عبد الرحمن عبد الحميد: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط ١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠) ص ٢٧٢

(٥) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ٩٩



وهناك عوامل تساعد على تطوير القوة الانفجارية هي^(١) :-

- أ. التوافق في عمل الأنسجة المنقبضة العاملة والمنبسطة المقابلة في أثناء الأداء .
 - ب. التوافق والعمل بين الجهازين العصبي والعضلي بشكل فعال .
 - ج. سرعة انقباض العضلة ودرجة انقباضها وقوة الألياف العضلية المثارة والمشاركة في الأداء.
- وان نظم الطاقة التي تعمل عليها القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد تتمثل بنظام (ATP-CP) وهو النظام الفوسفاجيني اللاهوائي من فوسفات الاديونوسين وفوسفات الكرياتين اللازمة لتجهيز العضلات العاملة بالطاقة خلال أداء أقصى انقباض عضلي إرادي لمرة واحدة.
- ومما تقدم لابد من الاهتمام بتطوير القوة والسرعة معا في تدريب القوة الانفجارية في لعبة كرة اليد، إذ يعد الربط بينهما إحدى المتطلبات الأساسية في الأداء عند اللاعبين، وهذا نجده واضحا عند القفز عاليا لعمل حائط صد ضد التصويبات على المرمى أو عند التحرك والانتقال السريع والمفاجئ لقطع التمريرات والاستحواذ عليها.

٣-٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة

القوة المميزة بالسرعة تعني "قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد"^(٢).

وهذا ما أكده بسطويسي احمد بأنها تمثل "مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن"^(٣). وتعرف أيضا " القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية"^(٤).

إن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الأكثر وضوحا للاعبي كرة اليد لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية سريعة على أن تكون مصحوبة بتردد عالي وسريع مع استجابة حركية في النقاط الكرة والجري بها وعلى طول فترات المباراة، فضلا عن أن لاعبي كرة اليد يحتاج إلى إعداد بدني عال يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة مالم يكن هناك بناء عضلي عال مع سرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة والخطة، وهذا ما أكده الوليلي بأن " لاعب كرة اليد يحتاج إلى مختلف أنواع القوة ومنها القوة السريعة حتى يتمكن من

(١) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، ط١ (القاهرة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠) ص١٠٧ .

(٢) أبو العلا احمد واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣)، ص٨٥

(٣) بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص١١٥

(٤) سيد عبد المقصود: نظريات التدريب تدريبات وفسيولوجيا القوة (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧) ص١٢١.



مسايرة المباراة والتي لا يكون الأداء فيها على وتيرة واحدة خاصة بالنسبة لعنصر القوة حيث إننا نحتاج إليها كثيرا خلال المباراة^(١).

وتدرب القوة المميزة بالسرعة بطرق تدريبية خاصة، حيث يجب أن يعتمد تدريب هذه القدرة على امتلاك اللاعبين للقوة القصوى والتردد السريع لتقلص وانبساط العضلات اثناء أداء التمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة، ويرى محمد حسن علاوي " أن صفة القوة المميزة بالسرعة تدرب بجميع طرق التدريب الرياضي ما عدا طريقة التدريب المستمر حيث تعمل عضلات الجسم في غياب الاوكسجين نتيجة لشدة الحمل المرتفعة وهذا يعني حدوث ظاهرة الدين الاوكسجيني كما تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للجهد البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب"^(٢). ويضيف مفتي إبراهيم حماد أن تطور القوة المميزة بالسرعة يساعد على تطوير المهارات الحركية السريعة ضد المقاومات وذلك من خلال تحسين عمل الأعصاب بالعضلات، مع مراعاة استخدام تمرينات البليومترية مع الفئات العمرية لتأثيرها الشديد جدا على المفاصل^(٣).

وأخيرا لابد أن نفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة حيث نجد أن القوة الانفجارية هي قوة قصوى في أقصى سرعة ممكنة ويجب إن تكون هناك لحظات زمنية يتوقف عندها اللاعب لتجميع قوته، بينما نجد القوة المميزة بالسرعة هي قوة قصوى في سرعة قصوى ولكنها تتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة، ويلعب العنصران السابقان دورا كبيرا في كرة اليد حيث أنها تعتبر من العناصر الحاسمة في كثير من التحركات الدفاعية والتي يعتمد عليها في كفاءة الأداء والانجاز.

٣-١-٢-٤ مطاولة السرعة

تعد مطاولة السرعة من القدرات البدنية المهمة للاعبين كرة اليد إذ تؤدي دورا كبيرا في حسم المباريات نظرا لما تتطلبه نواحي اللعب من قدرة فائقة على تكرار الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة خلال زمن المباراة لأداء العديد من التحركات المتداخلة الدفاعية والهجومية. وتعرف مطاولة السرعة بأنها " المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة وغير المتماثلة وتكرارها بكفاية وفاعلية لفترات طويلة بسرعة عالية دون هبوط في مستوى كفاءة الأداء"^(٤).

(١) محمد توفيق الوليلي(١٩٨٩): المصدر السابق، ص ٤٥١

(٢) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي(مصر، دار المعارف، ١٩٧٩) ص ٢٢٢

(٣) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨) ص ١٤٤

(٤) مفتي إبراهيم حماد(١٩٩٨): نفس المصدر ، ص ١٠٧

أما بسطويسي احمد فيعرفها " بأنها حدوث أقصى تردد للحركة مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن"^(١).

وتعرف أيضا :بأنها قدرة الجسم على تحمل الجهد الناتج عن الانقباضات العضلية السريعة ولمدة زمنية طويلة وتنفيذ عدد كبير من الاعادات بسرعة تنفيذ قصوى"^(٢).

ويعرفها ياسر دبور بأنها "كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الأداء الخاص أثناء المنافسة دون هبوط في إنتاجية وفعالية أدائه على طول فترة المنافسة"^(٣).

وتعتمد كرة اليد على المطاولة اللاهوائية التي تتطلب قوة انقباض عضلي سريع مما يؤدي إلى زيادة الطلب على إنتاج طاقة من النظم اللاهوائية، ويتمثل هذا النوع من مطاولة السرعة في قدرة اللاعب على قطع مسافات قصيرة ومتوسطة بصورة سريعة لمرات عديدة خلال المباراة فضلا عن أداء حركات اللعب بتكرارات كثيرة ولمدة طويلة مع عدم حدوث هبوط كبير في مستوى السرعة التي تؤدي أثناء استمرار المباراة لفترة طويلة.

وتتمى قدرة مطاولة السرعة كغيرها من القدرات البدنية حسب شروط ووسائل التدريب الرياضي وبما يخدم الصفة ذاتها لدى اللاعبين ويرى محمد حسن علاوي " إن تنمية مطاولة السرعة تتم بواسطة طريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة"^(٤).

ويجب إن يكون تدريبها بشكل منتظم وبشدة مماثلة لشدة المنافسة أو تفوقها وتتطلب^(٥):

١- أن يكون حجم التدريب منخفضا على إن لا تتجاوز فترات العمل ٤٥ ثا كل مرة.

٢- أن تكون شدة التدريب عالية

٣- أن تكون عدد مرات تكرار التمرين المعين قليل.

٤- أن تكون فترات الراحة طويلة نسبيا إذا كانت شدة الجهد المبذول عالية.

(١) بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ١٥١.

(٢) معتصم غوتوف: دليل المدرب في علم التدريب (القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ١٩٩٥) ص ٨٧

(٣) ياسر دبور: كرة اليد الحديثة (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧) ص ٢٤٤

(٤) محمد حسن علاوي: المصدر السابق، ص ٢١٨

(٥) ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي (بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٧)



٣-١-٢ الدفاع بكرة اليد

٣-١-٢-١ المفهوم والأهمية

لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتضمن الكثير من الواجبات والمهام التي جعلت المختصين أن يهتموا بها، حيث صنفوها تصنيفات عديدة عبر الفترات الزمنية المتعاقبة، وإحدى هذه المهام هي الواجبات الدفاعية والتي تعني جميع المتطلبات التي يجب أن يقوم بها اللاعبون أثناء المنافسة الرياضية مرتكزين على القدرات والاستعدادات البدنية والمهارية ضمن المواصفات الجسمية التي يمتلكها اللاعبون لتحقيق النجاح أثناء تنفيذ مجموعة من الواجبات المطلوبة في تلك المنافسة.

والدفاع يعني انتقال الفريق من الهجوم إلى الدفاع لحظة فقدانه الكرة، وتتم العملية الدفاعية برجوع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية إلى المناطق الدفاعية ومحاولتهم إعاقة هجوم المنافس، فهو " المحاولات الفردية والجماعية كلها التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم"^(١). حيث يؤكد حسن عبد الجواد بأن" الدفاع الصحيح والناجح هو واحد من الركائز الأساسية المكتملة لنجاح الفريق، ولا يقل في أهميته عن الهجوم. إن لم يكن يفوقه أهمية، إذ إن الفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على الفريق الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه"^(٢).

ويشير كمال الدين (وآخرون) إلى أن الدفاع " لم يعد مقصوراً على قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب من تسجيل هدف في مرماه، بل يتعداه إلى قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استحواذه عليها"^(٣). ويرى الباحث بأن هناك واجبات مهمة لا بد إن يتقنها الفريق المدافع حيث يجب أن يقوم جميع أفراد الفريق بالدفاع بمجرد أن يفقد الفريق الكرة، ومن واجب المدرب أن يوضح للاعبين أهمية العمل الدفاعي وإن يثمن الجهد الدفاعي للاعبين مثلما يثمن العمل الهجومي لكي يحثهم على بذل جهد أكبر في التدريب لإتقان هذه الواجبات، حيث إن الدفاع بصورة عامة هو عمل يجب أن يتسم بالتنسيق والتعاون بين لاعبي الفريق الواحد لتحقيق ماتفرضه متطلبات اللعب وظروفه والمتغيرات الحاصلة على ضوء هذه الواجبات.

٣-١-٢-٢ مقومات الدفاع الناجم^(٤)

- (١) زهير الخشاب (وآخرون): **كرة القدم** (الموصل، مطبعة دار الكتب، ١٩٨٨) ص ١٥٣
- (٢) حسن عبد الجواد: **كرة اليد**، ط ٣ (بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٩٧) ص ٩٥
- (٣) كمال الدين (وآخرون): **الدفاع بكرة اليد** (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ١٨
- (٤) محمد توفيق الوليلي: **كرة اليد تعليم- تدريب- تكنيك** (الكويت، مطابع السلام، ١٩٨٩) ص ٩



- سرعة التلبية والثقة بالنفس وفي الزملاء.
- التغطية الجيدة والتعاون مع الزملاء.
- التحرك السليم والسريع.
- التوقع الجيد وفهم واجبات مركزه والتوقيت السليم.
- التعاون مع الحارس والثقة فيه.
- سرعة الانطلاق للهجوم الخاطف.
- القدرة على السيطرة ضد العوامل الخارجية مثل (الجمهور، الحكم، الوقت، الإصابة).

٢-١-٣-٣ الواجبات الدفاعية الفردية لتغطية مهاجم مستحوز على الكرة

وتتضمن هذه الواجبات ماياتي^(١):

- ١- التحركات الدفاعية.
- ٢- التوقف للمهاجمة.
- ٣- حجز المهاجم بالجزع.
- ٤- التصدي لحركات الخداع بدون كرة.
- ٥- تقادي الحجز.

٢-١-٣-٤ الواجبات الدفاعية الفردية لتغطية مهاجم مستحوز على الكرة

وتتم هذه الواجبات إما بأسلوب مهاجمة المهاجم، أو مهاجمة الكرة وتتضمن:^(٢)

- ١- الدفاع على التمرير.
- ٢- الدفاع على التصويب.
- ٣- الدفاع على الخداع بالكرة.
- ٤- الدفاع على الحجز.

٢-١-٤ الخطط بكرة اليد

(٢) كمال الدين درويش (وآخرون): المصدر السابق، ص ١٨

(٣) ياسر دبور: المصدر السابق، ص ١٠٢



يعرف "مصطلح الخطأ في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة، في حين يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة، أو فن أداء أو قيادة المباراة الرياضية"^(١).

ولقد تطرق العديد من الباحثين والخبراء في التربية الرياضية إلى مفهوم أو مصطلح الخطأ، حيث يوضح محمد حسن علاوي بأن الخطأ "تهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخطئية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من تحسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية"^(٢).

وهذا ما أكده أمر الله أحمد بان الخطأ هي " القدرة على دمج القدرات البدنية والمهارية في أشكال متنوعة واختيار إحداها بما يتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة"^(٣).

أما عبد الوهاب غازي فيعرف الخطأ "بأنها الاختيار الصحيح وتهيئة الأشكال أو الوسائل باتجاه المنافسة الرياضية، مرتكزا على التوجيهات للحصول على أفضل النتائج"^(٤).

كما تطرق إليه الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة اليد، حيث يؤكد كل من FRITSAND and PETER على أن " الخطأ بكرة اليد هي تلك التحركات المفصلة والموضوعة مسبقا، وهي مصممة منتظمة لخلق الفرصة الجيدة للتصويب على المرمى، ويحدد مسار الكرة من البداية إلى النهاية، وكذلك التوقيت الفردي ومراحل اتخاذ المراكز في الملعب"^(٥).

كما يذكر أحمد عريبي (٢٠٠٥) "بأنها الإجراءات الضرورية التي يضعها المدرب ويرتبط بها لتحديد له الطريق بغرض تطور وتقديم حالة التدريب عند اللاعب أو الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات"^(٦).

وعلى ضوء ما تقدم يمكننا أن نلاحظ إن نجاح اللاعب أو الفريق في تنفيذ الواجبات المناطة له يعتمد بشكل أساسي على قدرة اللاعب والفريق الدفاعية والهجومية ، حيث أن خطأ اللعب بكرة اليد تتضمن اتجاهين وهما الخطأ الدفاعية والخطأ الهجومية والتي لا يمكن الفصل بينهما، لأنهما يكملان بعضهما البعض، وسوف يقوم الباحث بإلقاء الضوء على الخطأ الدفاعية (التحركات الدفاعية) لما لها من صلة بموضوع الدراسة.

(١) مهدي البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط١ (الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥) ص ٢١٩

(٢) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط٦ (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩) ص ٢٧٢

(٣) أمر الله أحمد (١٩٩٨): المصدر السابق، ص ٢٠

(٤) عبد الوهاب غازي (١٩٩٨): المصدر السابق، ص ٣٩

(5) FRITS AND PETER HATING. HANDBALL PEDERAL REPUBLIC OF GERMANY. H. C AND CO. 1979.

(٦) أحمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط٢ (بغداد، مكتب دار السلام، ٢٠٠٥) ص ١٧٧



٣-٤-١-١ الخطط الدفاعية لكرة اليد

إن تعلم الخطط الدفاعية أو التدريب عليها يتطلب من اللاعبين جهداً بدنياً ونفسياً كبيراً من تدريب الخطط الهجومية، كون المهارات والخطط الدفاعية مملدة وغير مشوقة لأغلب اللاعبين قياساً بالهجومية، ويتطلب التدريب عليها شدة عالية مشابهة لمواقف اللعب، وخطط اللعب الدفاعية هي الخطط التي يلجأ إليها اللاعب أو الفريق عندما يمتلك الفريق المنافس زمام الأمور وتكون الكرة بحوزته.

حيث يوضح أسامة رياض بان " ممارسة رياضة كرة اليد تتطلب إتقان المهارات الفنية الأساسية، فالمدافع الجيد هو الذي يمكن إن يتصدى للمهاجم بما في ذلك الاستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة"^(١).

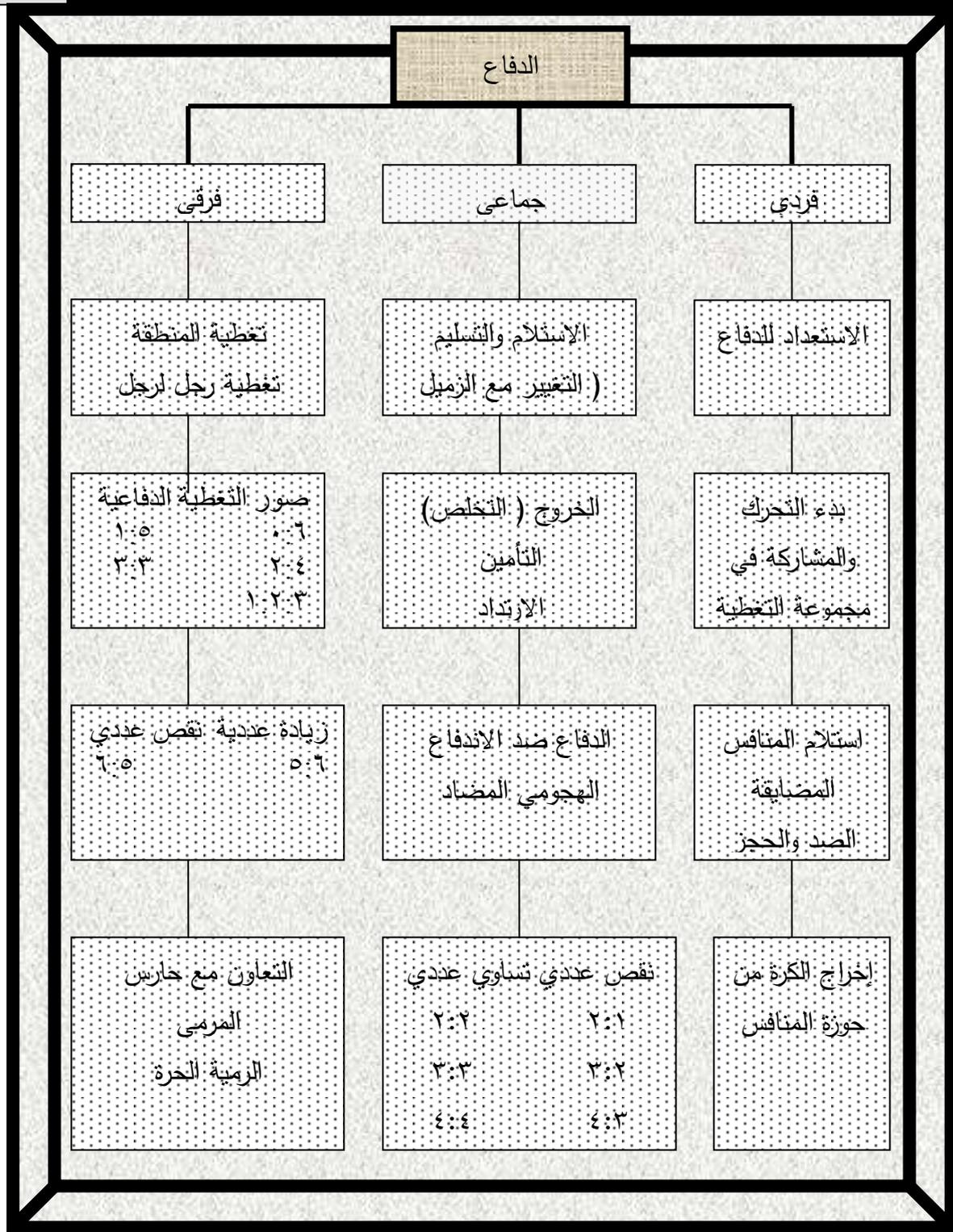
ويذكر كمال درويش وآخرون " إن الدفاع في كرة اليد هو محاولة لمنع اللاعب أو اللاعبين المهاجمين أو الكرة من اختراق الخطوط الدفاعية بالطرق القانونية التي يسمح بها القانون الدولي لكرة اليد، ويهدف بالاستحواذ على الكرة أو تصعيب مهمة اللاعبين المهاجمين أثناء التصويب"^(٢). وهذا ما أكده محمد الوليلي " بأنها محاولة لمنع اللاعب أو الكرة أو مجموعة من اللاعبين في اقتحام الخطط الدفاعية بالطرق القانونية المسموح بها"^(٣).

ويرى الباحث أن الإعداد الخططي للعب الدفاعي ما هو إلا اختبار لمهاراته الدفاعية، ولهذا تزداد أهمية الإعداد الخططي بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب وجود منافس قوي يحاول بكل الوسائل إلى إسقاط جميع خطط الخصم.

(١) أسامة رياض: **الطب الرياضي وكرة اليد**، ط ١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ٦٥

(٢) كمال درويش (وآخرون): **حارس المرمى في كرة اليد**، ط ١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ٧١

(٣) محمد الوليلي (١٩٨٩): **المصدر السابق**، ص ٤٦٨



الشكل (٢)

يوضح أنواع الدفاع بكرة اليد وواجبات كل نوع^(١)

(١) فيرنريك (آخرون): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٧)، ص ٣٣٠



٣-١-٤-١ الخطط (التحركات) الدفاعية الفردية

إن التحسن والتطور الأكثر ثباتاً في اللعب الدفاعي الفردي ممكن أن يقود إلى أشكال جديدة في الدفاع، وهذا ما أكده العديد من الخبراء والمدربين والحكام الدوليين في ندوة الاتحاد الدولي التي عقدت عام ١٩٨٩، حيث حاول مدرب منتخب يوغسلافيا حينذاك (برانيسلاف بوكراجاك) بشجاعة وتحذ من إثبات هذا الشيء بالرغم من اعتراضات العديد من الخبراء الذين شككوا به، إلا أنه وبالاعتماد على الانطباعات التي تم الحصول عليها من بطولة العالم بأيسلندا ١٩٩٥، ممكن إن نؤكد أنه برغم كل شيء فأن بوكراجاك كان على حق^(١).

ويؤكد خليل إسماعيل على أن " نجاح الدفاع الفردي يعتمد على كيفية التعامل مع المهاجم ومتابعة ومراقبة حركاته وتصرفاته ويتطلب ذلك خبرة وتفكير جيد من قبل اللاعب المدافع لكي يتصرف وفقاً لذلك بطريقة هادفة وواعية واتخاذ المواقف المناسبة وفقاً للخطط الدفاعية الجماعية"^(٢). كما يؤكد كورت ماينل " إن التوقع الصحيح للحركات القريبة يعتمد بصورة كبيرة على التفكير الخططي وعلى استيعاب الموقف الصحيح"^(٣). وإن من أهم العناصر الأساسية في التدريب على التحركات الدفاعية الفردية هي^(٤):

- ١- الفهم النظري للواجبات الدفاعية داخل التشكيل ثم تحديد مراكز اللاعبين داخل التشكيل الدفاعي.
- ٢- العمل على حراسة الجانب المعرض للخطورة من قبل المهاجم المستحوذ على الكرة.
- ٣- اتخاذ الوضع المناسب والايجابي والذي يزعج التصور الخططي الهجومي للمهاجم.
- ٤- العمل على تعطيل وإيقاف المهاجم غير المستحوذ على الكرة.
- ٥- المهاجمة الانقضاضية المستمرة على المهاجم المصوب.
- ٦- الملازمة الدفاعية للمهاجم المستحوذ على الكرة والايجابي على المرمى.
- ٧- المحاولة المستمرة في قطع الكرة أو تشتيتها في التوقيت المناسب.
- ٨- سرعة الاستحواذ على الكرات المشتركة بين المدافع والمهاجم.
- ٩- الإفلات والهروب من الحجز بالجسم من قبل المهاجم، وإبطاء سرعة الهجوم من خلال إبطاء سرعة تمرير الكرة.

(١) سعد محسن إسماعيل: كرة اليد في التسعينات مجموعة دراسات نشرتها كرة اليد العالمية ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١، ص ٤٠

(٢) خليل إسماعيل عباس: مراحل الدفاع بكرة اليد وأثرها على نتائج فرق دوري أندية الدرجة الأولى في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٨، ص ٢٤

(٣) كورت ماينل: علم الحركة، ترجمة عبد علي نصيف (بغداد، مطبعة الحكومة، ١٩٧٠) ص ٧١

(٤) ياسر دبور: المصدر السابق، ص ١٣٢



وعليه يرى الباحث إن مفتاح النجاح في جميع طرق الدفاع هو تركيز الانتباه، لأن اللاعب المدافع لا يستطيع إن يعرف بالتحديد أية محاولة يحتمل أن يقوم بها اللاعب المنافس، مما يتوجب عليه توظيف مهاراته الفردية خلال قيامه بواجباته الدفاعية، حتى يتم التصرف بطريقة سليمة ضد اللاعب المهاجم سواء المستحوذ على الكرة أو غير المستحوذ عليها. وتشمل التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد على جوانب عدة نأخذ منها ما يأتي:

أولاً: التحرك الدفاعي

إن تحرك المدافع "يكون بصورة مستمرة على خط وهمي يصل بين مرماه ومهاجمه الشخصي، وبهذا يغلق أمامه الطريق إلى المرمى ولايسمح بالتخلي عن هذا لأسباب خطئية"^(١). وقد قام فيرنزيك وآخرون بتقسيم تحركات المدافع إلى^(٢):

- ١- التحرك إلى الأمام والى الخلف.
- ٢- الملازمة بالجري جانبا.
- ٣- التحرك إلى الأمام بميل، والى الخلف في إطار مجموعة دفاعية.
- ٤- التحرك جانبا، أماما، جانبا، خلفا، جانبا.
- ٥- التحرك إلى الأمام، والى الخلف بميل.
- ٦- التحرك إلى الأمام والى الخلف بميل، والى الجانب في إطار مجموعة دفاعية.

ثانياً: المراقبة

عندما تكون الكرة مع الخصم يجب أن يعمل المدافع على تقييد وعرقلة المهاجم من انطلاقاته ومناورات الهجومية، وقد تكون المراقبة بطريقة رجل لرجل أو في المنطقة. ويوضح ياسر دبور انه يجب على اللاعب أن يقوم بخمس واجبات خطئية فردية إثناء الدفاع في المباريات، وان المراقبة هي احد هذه الواجبات وقد وضحها بما يأتي " على كل مدافع أن يراقب المهاجم الخاص به ومساعدة المدافع المجاور في كل لحظة من لحظات الموقف الدفاعي"^(٣).

(١) خليل إسماعيل عباس: المصدر السابق، ص ٢٨

(٢) فيرنزيك وآخرون: الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين والمتقدمين، ترجمة كمال عبد الحميد (القاهرة، دار الفكر

العربي، ١٩٩٧) ص ٣٣٢

(٣) ياسر دبور: المصدر السابق، ص ١٣١

ويشير ضياء الخياط بأن "هذه المهارة تتطلب من اللاعب المدافع لياقة بدنية بما في ذلك الخفة والرشاقة والسرعة والمطاولة الجيدة التي تؤهله للاستمرار في اللعب إلى نهاية المباراة"^(١).

ثالثا: المهاجمة (المقابلة)

إن الهدف من المقابلة هي منع اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة من التقدم وإفشاء عملية تمرير الكرة أو التصويب على المرمى، ويؤكد ياسر دبور " بأنه يجب أن تتم المقابلة باتزان يسمح بعمل دفاعي قوي يظهر إرادة التصميم في إيقاف الهجوم، ويتم التوقف لإيقاف التحرك الدفاعي حيث يجب التأكيد إن هناك قاعدة ارتكاز واتزان لان التوقف يعقبه التحام مع المهاجم، وإذا لم يتوفر الاتزان سيختل مركز الثقل للمدافع ومن ثم يتمكن المهاجم من تحقيق هدفه"^(٢).



الشكل (٣)

يوضح كيفية المهاجمة من قبل المدافع ضد اللاعب المهاجم

رابعا: قطع وتشتيب الكرة\ والاستحواذ عليها

يعتبر قطع وتشتيب الكرة من النواحي الدفاعية ضد تمرير الكرة واستقبالها، سواء كانت تمريرات طويلة من حارس المرمى في الهجوم السريع، أم التمريرات العرضية أمام المرمى، ولاتختلف مهارة قطع الكرة والاستحواذ عليها أهمية من بقية المهارات الدفاعية بل تفوقها أهمية لما لها من خاصية ايجابية عن طريق التحول إلى الهجوم مباشرة بعد قطع الكرة والاستحواذ عليها.

(١) ضياء الخياط وعبد الكريم غزال: بحرة اليد (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص ٤٧

(٢) ياسر دبور: المصدر السابق، ص ٩٩



الشكل (٤)

يوضح واجب قطع وتشتيت الكرة في الدفاع

ويوضح كل من هانز جيرت وادجارد فيدرهوف بأن قطع وتشتيت الكرة" هو إجراء ضد استقبال المهاجمين للكرة وضد التمرير غير المتقن من مهاجم لآخر، حيث ينتظر المدافع حتى اللحظة المناسبة ثم يندفع في طريق الكرة، وهنا يمكنه في بعض الأحيان مسك الكرة أو إيقافها وتميرها إلى هجومه"^(١).

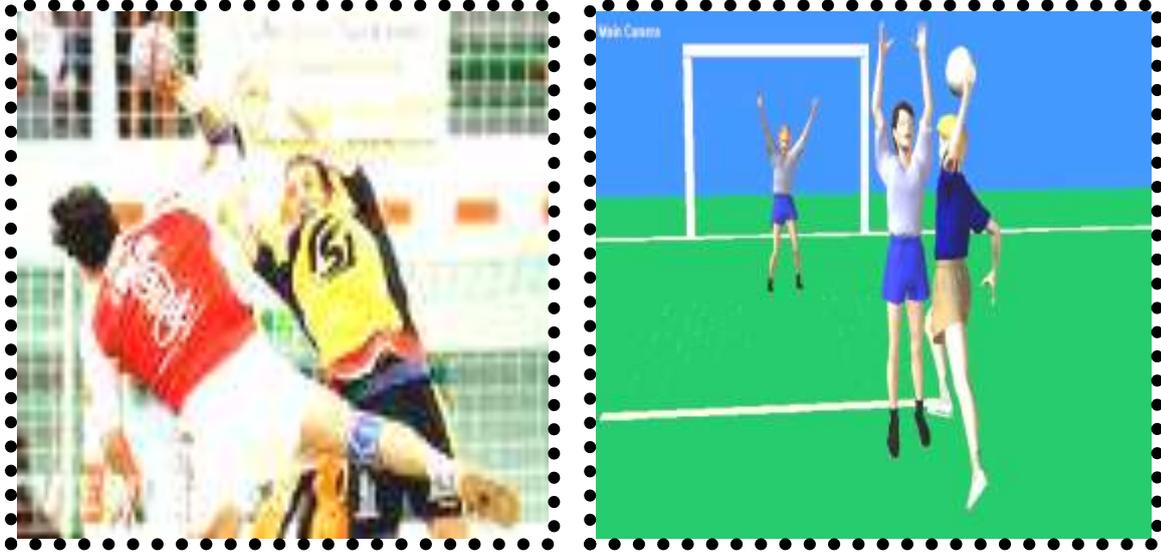
خامساً: إعاقة التصويب وحائط الصد

يجب على المدافع الحذر وعدم الاندفاع بسرعة والقيام بحركات دفاعية لغرض إعاقة التصويب ما لم يعرف النية المبيتة للاعب المهاجم فيما إذا كان ينوي التمرير أو التصويب أو تخطي الدفاع، حيث يعتبر هذا التحرك من التحركات الفردية والجماعية في آن واحد، إذ يستطيع المدافع من عمل حائط صد بمفرده من خلال مد الذراعين مع وجود فتحة صغيرة بينهما، وفي حالة أخرى يستطيع المدافع المجاور من عمل جدار ثنائي بجانب المدافع الأول. ولقد قام ياسر دبور بتقسيم إعاقة التصويب على اتجاهين^(٢):

- ١- الدفاع على التصويب من الخط الخلفي: ويتم بمقابلة اللاعب المهاجم خارج الـ ٩ متر مع التركيز على ذراع التصويب، أو عمل حائط صد باليدين أو بيد واحدة.
- ٢- الدفاع على التصويب من الخط الأمامي: ويتحتم على المهاجم القفز داخل منطقة الجزاء عن طريق الضغط القوي على جذعه ومنعه من الدوران والارتكاز.

(١) هانزشتاين وادجارد فيدرهوف: كرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٠) ص ٦٠

(٢) ياسر دبور: المصدر السابق، ص ١٠٢



الشكل (٥)

يوضح واجب إعاقة التصويب وحائط الصد في الدفاع

٣-١-٤-١-١ الخطط الدفاعية الجماعية

كثيرا ما يقابل المدافعون مواقف متعددة تتكرر بصفة مستمرة خلال اللعب مما يستدعي وضع بعض الخطط الدفاعية الجماعية التي تتناسب ومهارات وقدرات المدافعين مع إتقانها لإمكان مجابهة مثل هذه المواقف وإفساد هجوم المنافس.

إن العمل الدفاعي الجماعي يتطلب التنسيق والتنظيم والتفاهم بين لاعبي الفريق الواحد لكي يكون اللاعب المدافع على معرفة بالواجبات الدفاعية لزملائه المدافعين، ويكون على دراية بتصرفاتهم وتحركاتهم، وعلى ضوء هذه التحركات يجب أن تأتي تحركاته وتصرفاته منسجمة مع تحركات اللاعبين الزملاء لمنع حدوث أي ثغرة ممكنة في الدفاع يمكن أن يستغلها الفريق المهاجم في إتمام عمله الهجومي إذ " إن لعب المدافعين يكون صعبا جدا بسبب لعب فريق الهجوم المرتبط للنهاية المحددة لها"^(١). وهذا ما أكده منير جرجيس من ان اللعب الدفاعي يتميز بصعوبته إذا ما قارناه باللعب الهجومي، إذ يتطلب إتقان اللاعب للمهارات والقدرات الفردية إتقانا تاما، وتركيز الانتباه في جميع مواقف اللعب، فضلا عن التعاون التام بين الزملاء اللاعبين لإمكان مجابهة مختلف التحركات الهجومية^(٢).

(١) international handball federation . XII THE JUNIOR WORLD CHAMPIOSHIP IN QATAR : WORLD HANDBALL MAGZINE. 3. 1999. P76.

(٢) منير جرجيس: كرة اليد للجميع- التدريب الشامل والتميز المهاري- (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤) ص ٢٥٠



وعليه "الدفاع الفردي لا يكفي للتغلب على الهجوم الذي يقوم به أكثر من لاعب مهاجم مما يحتم اللجوء إلى اللعب بالخطط الدفاعية الجماعية لمجابهة انتقال الهجوم مع تنظيم الخطط الفرعية للفريق"^(١).

وان من أهم المبادئ الأساسية في تدريب الدفاع الجماعي^(٢):

١- العمل على إفساد التعاون بين مهاجمي الفريق المنافس، وإفساد التحرك الفردي والجماعي للمهاجمين.

٢- صد التصويبات على المرمى في الوقت المناسب.

٣- قطع الكرة من الفريق المنافس أثناء التمرير وتحويلها إلى هجوم خاطف، عن طريق العمل المنظم داخل التشكيلات الدفاعية.

٤- التعاون الجماعي بين المدافعين.

٥- التعود على الحركة المستمرة خلال الدفاع.

٦- اتخاذ الوضع الايجابي المناسب لكل موقف.

٧- تطبيق الأداء الدفاعي الانقضاضي.

٨- التعاون مع حارس المرمى خلال العملية الدفاعية ضد التصويبات.

وتشمل التحركات الدفاعية الجماعية بكرة اليد على جوانب عدة نأخذ منها ما يأتي:

أولاً: التسليم والتسلم

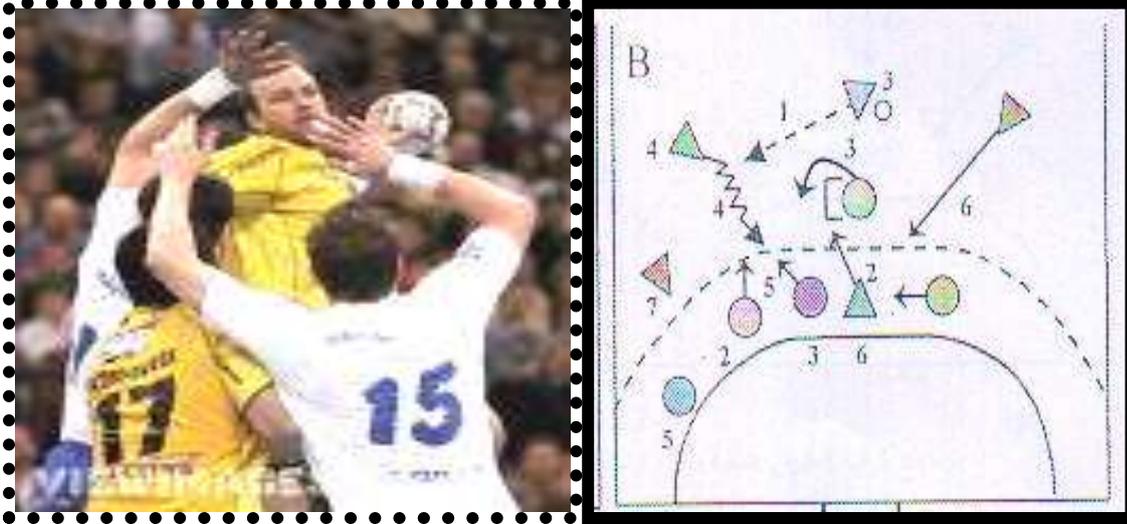
إن هذا التحرك من التحركات المتداخلة بين الأداء الدفاعي والأداء الهجومي لهذا تعتبر من التحركات الصعبة كونها لا ترتبط بأداء فردي فقط، ولهذا تتم بألية محسوبة وغالبا ماتكون أخطائها كثيرة بحيث لا تتعلق بالمدافع القريب من المهاجم بل بطريقة أداء الزميل.

ويذكر احمد عريبي " إن في هذه الحالة يتبادل لاعب أو أكثر من المدافعين المسؤولية لمراقبة اللاعب المهاجم أو بسبب الخطة الدفاعية التي يستخدمها الفريق المدافع أو لاستخدام الفريق المهاجم لعملية الحجز للتخلص من الرقابة الدفاعية الشديدة، وعملية تبادل المسؤولية تساعد الفريق للحد من خطورة لاعبي الفريق المهاجم فضلا عن توافر الجهد والمحافظة على مكان اللاعبين في التشكيل الدفاعي"^(٣).

(١) HUGHES , G., **TACTICS AND SKILLS**, BRITISH BROADCASTING CORPORATION AND QUEEN ANN PRESS, 1980, P88

(٢) كمال الدين درويش (وآخرون): **المصدر السابق**، ص ١٦٥

(٣) احمد عريبي (١٩٩٨): **المصدر السابق**، ص ١٤١



الشكل (٦)

يوضح واجب التسليم والتسلم في الدفاع

ثانياً: اللعب الثنائي

إن أغلب اللاعبين يلجأون لاستعمال هذا التكتيك لزيادة الضغط على اللاعب المهاجم والحد من خطورته وكذلك الحصول على الكرة في بعض الحالات، ويوضح احمد عربي انه في " هذه الحالة يتعاون مدافعان للحد من خطورة احد المهاجمين وبصورة خاصة عند محاولة التصويب على المرمى" (١).



الشكل (٧)

يوضح واجب اللعب الثنائي في الدفاع

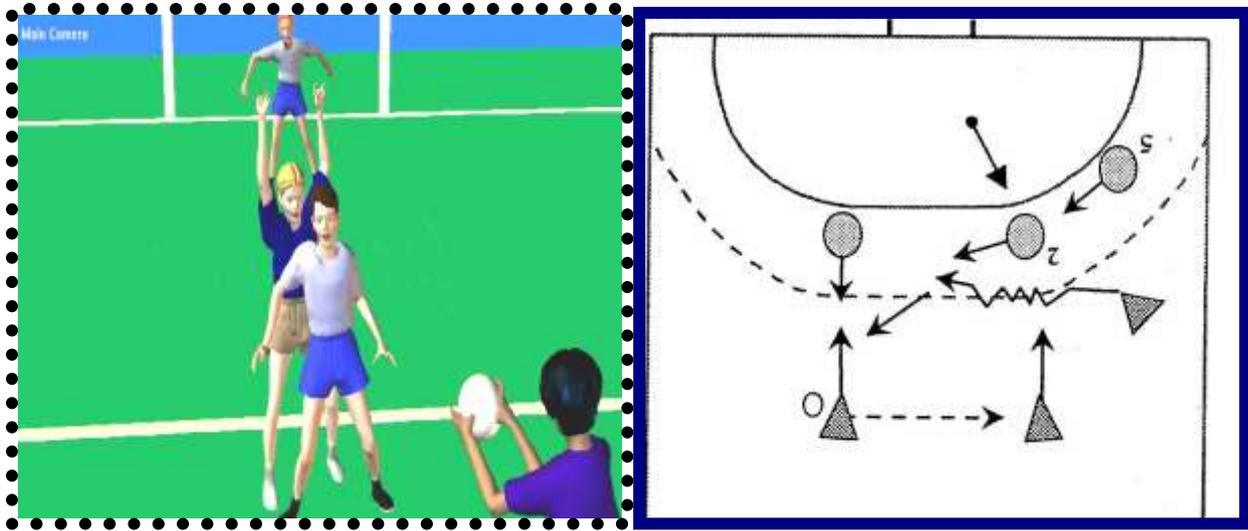
(١) احمد عربي (٢٠٠٥): المصدر السابق، ص ١٤٢



ثالثا: المصاحبة

إن المصاحبة عبارة عن " مراقبة كل مدافع لمهاجمه في حيزه الدفاعي مع الاستعداد للانتقال معه في المناطق الخالية حتى اقرب زميل مدافع"^(١).

على الرغم مما يحتويه هذا الواجب من نقاط قوة تتمثل في منع المهاجم من تطبيق الواجبات الهجومية الموكلة اليه على أكمل وجه، فأنها تحتوي على نقاط ضعف عديدة تتمثل في حدوث ثغرات في الدفاع نتيجة لترك اللاعب المدافع للمركز الدفاعي الخاص به للحظات قليلة والذي قد يستغله الفريق المهاجم للحصول على فرصة جيدة للتهديف على المرمى، وللتغلب على هذه النقاط يتطلب أن يكون هناك انسجام وتفاهم ليس فقط في إفساح المجال للمدافع الذي يقوم بتطبيق هذا الواجب وإنما بقيام المدافعين المجاورين له بتغطية المركز الذي تركه للقيام بهذا الواجب الدفاعي وذلك لمنع حدوث ثغرة دفاعية ممكن أن يستغلها الفريق المهاجم.



الشكل (٨)

يوضح واجب المصاحبة في الدفاع

رابعا: التصرف أثناء الحجز

إن هذا الواجب الهجومي إذا ماتم تطبيقه بشكل جيد يكون فعالا وذا تأثير قوي في الفريق المدافع، ويجب أن يتم تطبيق الحجز بسرعة كبيرة لمنع الفريق المدافع من اتخاذ الوضع المناسب، حيث يذكر جاروسلاف " بأن الحجز هو الجهود المترابطة للاعبين اثنين أو أكثر يعيقان حركات لاعب مدافع أو أكثر مستخدمين الطرائق القانونية"^(٢).

(١) منير جرجيس: كرة اليد للجميع، ط٤ (الكويت، دار الكتاب الحديث، ١٩٩٤) ص ٢٦٠

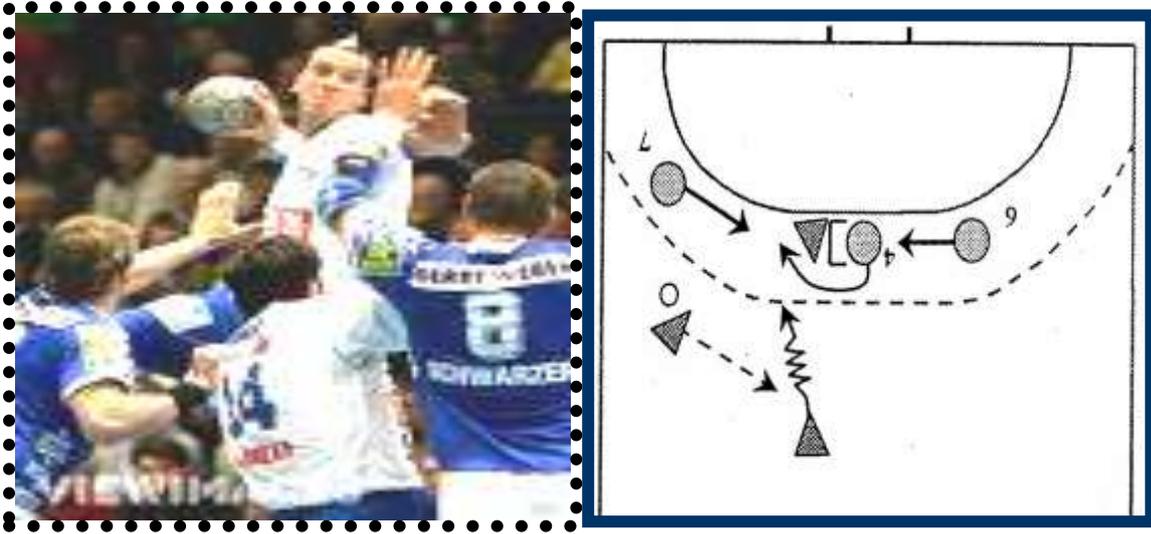
(٢) جاروسلاف: الحجز بأعتبارة سلاحا تكتيكيا في الهجوم، محاضرة ندوة الاتحاد المصري لكرة اليد، ترجمة سعد محسن،

سويسرا، ١٩٨٣، ص ١



هذا من جهة الهجوم ومن الجهة المقابلة يجب على الفريق المدافع أن يقوم بالتحرك المضاد للحجز والمتمثل باتجاهين:

- الاتجاه الأول: هو الدفاع ضد المهاجم الحاجز، حيث سيقوم المدافع هنا بالتحرك إلى الأمام ومحاولة الالتفاف على المهاجم الحاجز على شرط أن يكون واقعا على الخط الوهمي بين المهاجم الحاجز والكرة، وبعد عملية الالتفاف يقوم المدافع بالتغطية على المهاجم لمنع من استلام الكرة.
- والاتجاه الثاني: هو الدفاع ضد المهاجم المستفيد من الحجز، حيث انه عمل تكميلي ضد الحجز فبعد قيام المدافع المحجوز بالالتفاف والتغطية يأتي الدور على المدافع المجاور باستلام المهاجم المستفيد من الحجز وذلك بالتقدم للأمام ومقابلته لمنع من التمرير أو التصويب على المرمى.



الشكل (٩)

يوضح حالة من حالات الدفاع ضد لاعب الدائرة

خامسا: حائط الصد الجماعي

حائط الصد الجماعي هو محاولة دفاعية جماعية يكون الهدف منها منع الكرة من الدخول إلى المرمى من خلال صد الكرات المصوبة أو تشتيتها أو التقليل من قوة تهديفها نحو حارس المرمى من قبل المهاجم الذي يقوم بالتهديف.



الشكل (١٠)

يوضح حالات لاشترك لاعبين مدافعين في حائط صد ضد اللاعب المهاجم

ويجب هنا التدريب على حائط الصد الجماعي بشكل جيد لما يتطلبه من تنسيق وانسجام وضبط التوقيت بين المدافعين، فضلا عن ذلك يجب على المدافعين التعرف المبكر على نية المهاجم الذي يقوم بالتهديف لاتخاذ الوضع المناسب لصد الكرة، حيث يذكر فيرنر فيك (وآخرون) بأن " من أهم الأمور هنا التعرف على نية اللاعب المهاجم والتمكن في اللحظة المناسبة وليس في مرحلة الإعداد، وهي مرحلة أداء اللاعب المهاجم لحركة التصويب نفسها"^(١).

وقد قام الوليلي (١٩٩٤) بتقسيم حائط الصد على ثلاثة أنواع والتي تعتمد بشكل أساسي على العمل الفردي للمدافعين حيث تم تقسيمها إلى:^(٢)

- ١- التصدي بلاعب واحد في حالة الارتكاز.
- ٢- التصدي بلاعبين في حالة الارتكاز:
 - اللاعب بجانب الآخر.
 - ترك مسافة بين المدافعين لتوفير الرؤية الكافية لحارس المرمى.
 - لاعب خلف اللاعب الآخر.
- ٣- التصدي من قبل ٣ أو ٤ أو ٥ لاعبين: كما في حالة الرمية الحرة.

(١) فيرنر فيك (وآخرون): المصدر السابق، ص ٣٦٣.

(٢) محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم-تدريب-تكنيك (القاهرة، م، ١٩٩٤) ص ٢١٧



٣-١-٤-١-٢ الخطط (الواجبات) الدفاعية الفرعية

ان هذا العمل يعتمد بشكل أساسي على جميع الواجبات الفردية والجماعية التي يقوم بها اللاعبون أثناء المنافسة الرياضية، فضلا عن معرفتهم التامة بواجبات مراكزهم الدفاعية وتطبيقها، إلى جانب ذلك يكونوا قادرين على تغيير خططهم الفرعية بسرعة لمواجهة المواقف الهجومية المتغيرة ضمن معطيات المباريات.

إن الدفاع الفرعي يعني " القدرة على التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية والانتقال من الدفاع الفردي أو دفاع المجموعات إلى العمل كوحدة واحدة في الدفاع للتغلب على أساليب الهجوم المقتنة والمنظمة للفريق المهاجم"^(١).

ومن جهة أخرى فإن اللعب الدفاعي الذي يعتبر اللاعب هو الهدف أو الأساس قد انقضى بلا ريب والذي يركز فيه المدافع أساسا على المهاجم الذي أمامه مباشرة، إن الأهداف الخطئية والاستراتيجية المحفوظة في إدراك مدافعي اليوم تركز تماما على طريقة مختلفة كليا^(٢):

١. تحقيق تفوق عددي في الدفاع في الجهة التي فيها الكرة.
 ٢. تعمد السماح بالنقص العددي لصالح المهاجم في الجهة التي لا توجد فيها الكرة.
 ٣. الغرض الاستراتيجي: تقسيم الدفاع، مثلا التعمد بحجز أو سد مسار الكرة أو الركض وذلك بمجابهة اللاعبين، ومن ثم تقييد حركة الهجوم الفعالة وخاصة في الساحة الخلفية.
 ٤. تعويض النقص العددي الذي يحدث وذلك بواسطة اللعب التوعبي من قبل المدافعين المقابلين، وبكلمات أخرى فإن المدافعين يتوقعون طريق المناولات ويحاولون اعتراض الكرة.
- وهنا يؤكد الباحث على قيام أفراد الفريق المدافع بعمل دفاعي منظم لكي يكون مؤثرا في إفشال هجوم الفريق المنافس من خلال التحرك الجماعي والفرقي داخل التشكيلات الدفاعية والمهارات المتداخلة على شكل خطط دفاعية مؤثرة وفعالة التي تعتمد بصورة أساسية على القدرات الفردية لكل لاعب وعلى مستوى ما يملكه من مهارات دفاعية.

٣-١-٥ طرائق الدفاع

قبل أن يختار المدرب أي طريقة من الطرائق الدفاعية يجب عليه أولا معرفة قدرات لاعبيه البدنية والمهارية، وأيا من الطرق التي تتناسب مع هذه القدرات والإمكانات، وعليه أيضا معرفة الخطط الهجومية للفريق المنافس وأيا من الخطط الدفاعية التي تستطيع الحد من خطورتها، ولكي يؤدي أعضاء الفريق المدافع واجباتهم الدفاعية اتجاه الفريق المهاجم، لا بد وان تكون هناك قاعدة

(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١) ص ١٤٥

(٢) سعد محسن: المصدر السابق، ص ٤١



اساسية يستطيع من خلالها الفريق المدافع تنظيم وقتهم والتعرف على حدود مسؤولياتهم، وبالتالي توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم او ارباك الخطة الهجومية او الحصول على الكرة، وتحقيقا لهذه الاغراض كان لابد لاعضاء الفريق المدافع ان ينظموا في تشكيلات معينة تختلف الواحدة عن الاخرى باختلاف عدد الخطوط^(١). وعليه فهناك ثلاث طرائق دفاعية وهي:

٢-١-٥-١ طريقة دفاع رجل لرجل

وتعتبر من الطرائق الدفاعية الشائعة في الألعاب الفرقية، حيث إن مهمة كل مدافع تختص بملازمة لاعب مهاجم ومراقبة كل تحركاته في أي مكان من الملعب سواء كان مستحوذا على الكرة أم غير مستحوذا عليها، ويؤكد العديد من الخبراء بأن هناك ثلاثة أساليب رئيسة يستطيع أعضاء الفريق المدافع من خلالها تنفيذ واجباتهم الدفاعية عند تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل وهي^(٢):

- الدفاع رجل لرجل في الملعب كله.
 - الدفاع رجل لرجل في منتصف الملعب الخاص به.
 - الدفاع رجل لرجل حول منطقة المرمى.
- ويضيف منير جرجيس (٢٠٠٤) بأن دفاع رجل لرجل يمكن أن يستخدم في الحالات الآتية^(٣):
- ١- تتبع الهجوم الخاطف للمنافس.
 - ٢- عند التفوق الظاهر على الفريق المنافس من الناحية البدنية، كوسيلة لسرعة حيازة الكرة.
 - ٣- تستخدم في حالة نقص عدد الفريق المنافس.
 - ٤- تستخدم أحيانا في فترة قصيرة (كما في الرمية الحرة عند ركن الملعب) أو طويلة نوعا ما كطريقة تغيير التكتيك لإمكان مفاجأة المنافس.
 - ٥- تستخدم في الدقائق الأخيرة من المباراة عندما يكون الفريق خاسرا.
- ولتنفيذ هذه الطريقة بنجاح يتعين على أعضاء الفريق المدافع التمتع بلياقة بدنية عالية والاستمرار بالتحفز والتوقع لقطع الكرات الممررة بين المهاجمين، فضلا عن ذلك يجب على المدافع الذي يقوم بتطبيق هذه الطريقة الدفاعية ضد احد المهاجمين أن يكون حريصا بشكل كبير على المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم، حيث يجب على كل مدافع تقليل هذه المسافة كلما اقترب اللاعب المهاجم من المرمى أو حاول التصويب على الهدف.

٢-٥-١-٢ دفاع المنطقة

(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي: المصدر السابق، ص ١٤٩.

(٢) اشرف الزبيدي: المصدر السابق، ص ٢٩.

(٣) منير جرجيس (٢٠٠٤): المصدر السابق، ص ٢٨١.



تعتبر هذه الطريقة من أفضل وأكثر الطرائق الدفاعية استخداما في لعبة كرة اليد، إذ يعمل جميع الأفراد كوحدة واحدة في الدفاع ضمن المنطقة القريبة لخط الستة أمتار، وإن من الأهمية أن تتم هذه التحركات والمسؤوليات اللحظية الفردية في توقيتها المتزامن داخل التحركات الجماعية للتشكيل الدفاعي. وهذا ما أكده منير جرجيس " بأن دفاع المنطقة هو أكثر الطرق شيوعا وأفضلها استخداما نظرا لميزات عدة أهمها"^(١):

- ١- مسؤولية الدفاع جماعية مما يتيح مساعدة المدافع الضعيف.
 - ٢- لا تحصل ملاحقة دفاعية بل يتم تسليم المهاجم إلى اللاعب الزميل المجاور.
 - ٣- التعاون الحاصل بين المدافعين يؤدي إلى انعدام الثغرات في مساحة اللعب الدفاعية.
 - ٤- تسمح هذه الطريقة بأستئناف هجوم خاطف.
- وعليه فإن حركة أي لاعب مدافع ضمن حدود المنطقة الدفاعية يجب أن تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بحركة الكرة وحركة اللاعبين المدافعين، بحيث تكون هذه الحركة منسقة ومتكاملة بدرجة لا تسمح لأعضاء الفريق المهاجم من فتح ثغرة واختراق الخط الدفاعي.

٢-١-٥-١-٢ تشكيلات الدفاع عن المنطقة

لابد أن تكون هناك قاعدة أساسية يستطيع من خلالها أعضاء الفريق المدافع من تنظيم وقتهم والتعرف على حدود مسؤولياتهم لكي يؤدي هؤلاء المدافعون واجباتهم الدفاعية اتجاه الفريق المنافس وإرباك خططهم الهجومية أو محاولة الاستحواذ على الكرة.

إن هذه التشكيلات مرنة قابلة للتغيير في كل لحظة من لحظات المباراة طبقا لأشكال تحرك اللاعبين المهاجمين، ولذلك يمكن أن يكون التشكيل الدفاعي:

- مفتوح.

- مغلق.

حيث يتحدد نوع الدفاع فيما إذا كان مفتوحا أو مغلقا معتمدا على عدد الخطوط الدفاعية والمسافات البينية بين هذه الخطوط، حيث يؤكد كل من ضياء الخياط ونوفل الحياي (٢) وياسر دبور (٣) إن التشكيل المغلق يتكون من خط واحد مثل التشكيل (صفر:٦) أو خطين بحيث يزيد الخط الدفاعي الخلفي عن الخط الأمامي مثل التشكيل (٥:١) و (٤:٢) ، أما التشكيل الدفاعي المفتوح فيتكون من خطين أو ثلاث خطوط بحيث يزيد عدد الخط الأمامي عن الخط الخلفي أو يتساوى معه مثل التشكيل الدفاعي (٣:٢:١) و (٣:٣) و (٣:١:٢) و (١:٥).

(١) منير جرجيس (٢٠٠٤): المصدر السابق، ص ٢٨٢

(٢) ضياء الخياط ونوفل الحياي: المصدر السابق، ص ١٤٩

(٣) ياسر دبور: المصدر السابق، ص ٢١٠



ومن أهم أهداف التدريب على الدفاع في التشكيلات الدفاعية المفتوحة والمغلقة هي^(١):

- ١- تنمية المهاجمة المقننة لخط سير الكرة أثناء التمرير.
- ٢- تنمية القدرة على المهاجمة بقوة وسرعة ودقة.
- ٣- إيقاف تحركات المهاجم غير المستحوذ على الكرة.
- ٤- تعطيل وإيقاف سريان واستمرار الهجمة.
- ٥- تنمية آلية التحرك داخل التشكيل الدفاعي.
- ٦- تنمية القدرة على التغطية اللحظية لمساعدة الزميل.
- ٧- التسليم والتسلم.
- ٨- تنمية التعاون بين المدافع وحارس المرمى.
- ٩- إبعاد المهاجمين إلى خارج منطقة وسط اللعب.
- ١٠- تنمية الآلية في التزاحم نحو مكان تواجد الكرة.
- ١١- تحريك اليدين عند التزاحم لملئ الفراغات والمسافات الدفاعية.

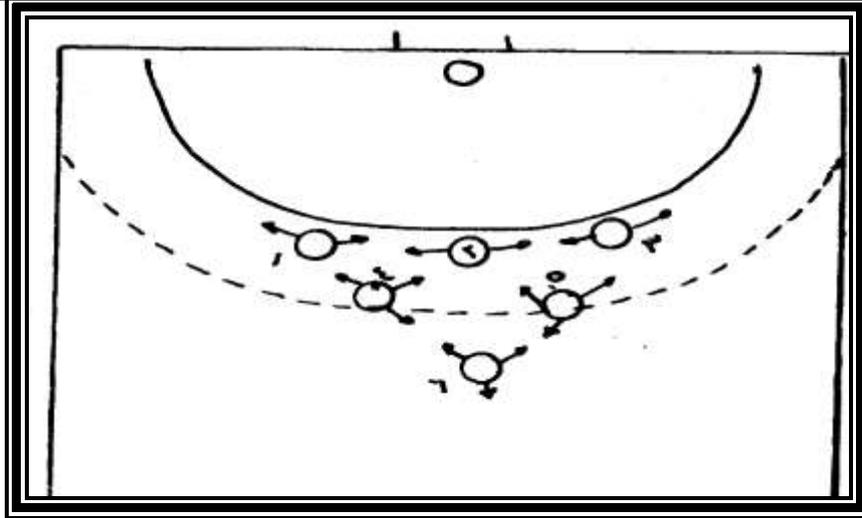
وفيما يأتي شرحا مفصلا لأهم التشكيلات الدفاعية المفتوحة المستخدمة خلال المباريات بكرة اليد:

أولاً: التشكيل الدفاعي ٣:٣:١

وهو تشكيل محور من التشكيل الدفاعي ٣:٣ ويكون على شكل ثلاثة خطوط دفاعية، والتي مجموعها تكون على شكل مثلث دفاعي أمام المرمى، حيث يعتمد هذا التشكيل " على تغطية المدافعين في ساحة اللعب على شكل مثلث يتغير وضعه مع متغيرات اللعب ومن خلال حركة المدافعين الخارجيين (لاعب الأجنحة) الذين يضغطون باتجاه جناحي الهجوم"^(٢).

(١) كمال الدين (وآخرون): المصدر السابق، ص ١٦٧

(٢) WOJCLECH JANS. ATLAS CWICZEN PILKERZA REZNEGO. GDANSK, 1986, P85.



الشكل (١٢)

يوضح التشكيل الدفاعي ٣:٢:١

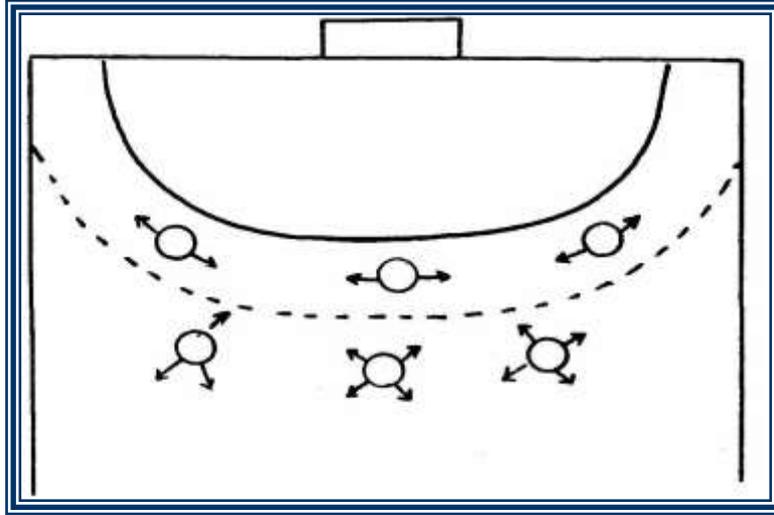
طريقة الأداء الدفاعي

يتطلب هذا التشكيل ارتفاع مستوى الدفاع الفردي ضمن التشكيل الدفاعي الفرقي، حيث يكون المدافع في الخط الدفاعي الأول أمام منطقة التسعة أمتار، ويمتاز هذا اللاعب عادة بسرعة الحركة والقدرة على قطع الكرات الممررة إلى صانع الألعاب للفريق المهاجم. وفي الخط الدفاعي الثاني يقف لاعبان مدافعان يفضل أن يكونا من طوال القامة لصد الكرات المصوبة باتجاه المرمى، أما في الخط الدفاعي الثالث من هذا التشكيل فيقف ثلاثة مدافعين مسؤولين عن تغطية المنطقة القريبة من خط منطقة المرمى واللاعب المهاجم الذي يلعب على الدائرة، وكما موضح في الشكل (١٢).

ثانياً: التشكيل الدفاعي ٣:٣

يعتبر هذا التشكيل من التشكيلات الدفاعية الأكثر استخداماً من قبل الفرق العالمية في الوقت الحاضر بسبب التطور الواضح والملحوظ على صعيد الجانب الهجومي واستخدام أنواع مختلفة من التصويب ومن مواقع اللعب المختلفة فضلاً عن تنوع الخطط الهجومية في التعاون بين لاعبي الخط الخلفي ولاعبي الخط الأمامي، وهذا ما أكده كمال الدين درويش (وآخرون) "كقاعدة أساسية في هذا التشكيل الدفاعي هو ضرورة محاولة الفصل بين خطي الهجوم الأمامي والخلفي للاعبي الفريق المنافس وعدم الاتصال بين هذين الخطين"^(١).

(١) كمال الدين درويش (وآخرون): المصدر السابق، ص ٦٨



الشكل (١٣)

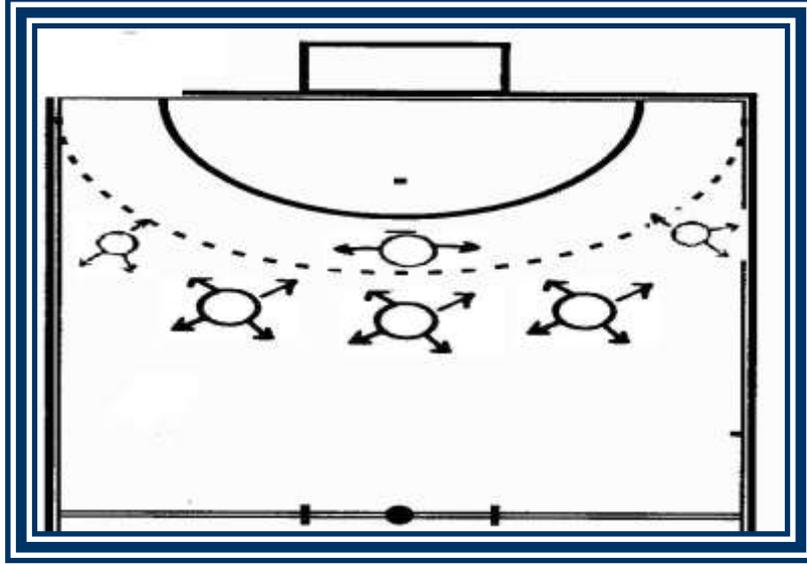
يوضح التشكيل الدفاعي ٣:٣

طريقة الأداء الدفاعي

يتكون هذا التشكيل من خطين ثلاثة لاعبين في الخط الخلفي تكون مهمتهم تغطية وتأمين منطقة التصويب القريب، فضلا عن عملية التسليم والتسلم خلال تحركات المهاجمين أو تعطيلهم وحجزهم لمنعهم من تنفيذ الجمل الخطئية والتركيز على منع حدوث الثغرات في الجانبين. أما الخط الأمامي فيكون أيضا من ثلاثة لاعبين مهمتهم منع التصويب من المناطق البعيدة ومحاولة قطع وتشيت الكرة أو الاستحواذ عليها، مع مراعاة عدم فتح الثغرات بين صفوف الخط الدفاعي الأمامي لمنع لاعبي الهجوم من الاختراق والدخول إلى الأمام الذي يؤدي إلى إيجاد زيادة عديدة في الهجوم عند منطقة التصويب القريب.

ثالثا: التشكيل الدفاعي 1:5

يستخدم هذا التشكيل ضد الفريق المهاجم الذي يجيد لاعبيه الخلفيين التصويب البعيد والتمريرات السريعة فضلا عن التحرك السريع في الفراغ والقدرة على خلق الفراغ داخل صفوف المدافعين.



الشكل (١٤)

يوضح التشكيل الدفاعي ١:٥

طريقة الأداء الدفاعي

تطورت الطريقة الدفاعية (٥:١) المقلوبة إلى (١:٥) أي لاعب واحد بين خطي ال٦متر وال٩متر وخمسة لاعبين متقدمين خارج خط ال٩متر، حيث يكون اللاعب الخلفي مسؤولاً عن تحركات لاعب الارتكاز للفريق المهاجم فضلاً عن الإسناد والتغطية لكل المدافعين في الخط الأمامي في حالة اختراق المهاجم عن طريق الخداع أو الحجز، أما لاعبو الخط الأمامي فتكون مسؤوليتهم منع التصويب من المناطق البعيدة وتبادل المهاجمين في حالة قيامهم بعملية التقاطع أو الحجز.

إن الطرائق الدفاعية السابقة والتي تم ذكرها ليست طرائق دفاعية ثابتة وإنما يمكن للفريق التنويع والتغيير من تشكيل دفاعي إلى آخر أو من طريقة دفاعية إلى طريقة أخرى، فكأن جوهر الاختلاف بين هذه الطرق يكمن فقط في الوقفة الأساسية لمقابلة طبيعة المنافسين في البداية ولفترات قصيرة خلال الأداء ثم تمتزج بعد ذلك، والتي تعتمد أساساً على عينة المدافع ثم تعاونه مع زميل أو أكثر في الخط الجماعي والفرقية.



٣-٥-١-٢ الدفاع المركب

نظرا للتطور الحاصل في العمل الخططي الهجومي ولجوء معظم الفرق إلى أكثر من خطة هجومية للوصول إلى هدف الفريق المدافع، مما أدى إلى اضطرار الفرق إلى استخدام أكثر من نوع دفاعي للحد من خطورة الفريق المهاجم ومنها الدفاع المركب.

" وفيه يتم اختيار لاعب أو لاعبين مدافعين بمراقبة لاعب أو لاعبين من المهاجمين الخطرين مستخدمين بذلك طريقة الدفاع رجل لرجل، بينما يقوم باقي المدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق الدفاع عن المنطقة"^(١).

ومن أكثر الطرائق شيوعا والاكثرها استخداما من قبل المدربين، هي لاعب واحد للدفاع رجل لرجل + خمسة لاعبين للدفاع عن المنطقة، أو لاعبين مدافعين لدفاع رجل لرجل + أربعة لاعبين للدفاع عن المنطقة، وكل هذه الطرق أو غيرها تقرر من قبل المدرب وحسب إمكانيات الفريق البدنية والمهارية وإمكانيات الفريق المنافس^(٢).

٣-٢ الدراسات المشابهة

(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي، المصدر السابق، ١٦٩

(٢) احمد عريبي (٢٠٠٥): المصدر السابق، ص ١٣٧



٢-٢-١ دراسة صادق عباس علي (٢٠٠٦)^(١)

وكانت بعنوان "تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد" وهدفت الدراسة إلى:

١- وضع مجموعة من التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.

٢- التعرف على تأثير التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.

٣- التعرف على نسب التطور في الاختبارات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية.

٤- التعرف على نسب النجاح والفشل في تطبيق المبادئ الخططية الفردية الهجومية والدفاعية.

أما العينة فقد تمثلت بلاعبين كرة اليد في محافظة البصرة بأعمار (١٧-١٩) سنة.

وخرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات، حيث كانت أهم الاستنتاجات:

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.

٢- وجود فروق بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.

٣- وجود اختلاف في نسب النجاح والفشل في تطبيق المبادئ الخططية الفردية الهجومية والدفاعية.

أما التوصيات فكان أهمها:

١- إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في التخطيط للقدرات التدريبية.

٢- استخدام التمرينات التي استخدمها الباحث في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.

٣- توفير المستلزمات الضرورية لتطوير العملية التدريبية وتحسين الكوادر الذي يضمن تطور اللعبة.

٢-٢-٢ دراسة حسام محمد جابر (٢٠٠٣)^(٢)

(١) دراسة صادق عباس علي: تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٦

(٢) حسام محمد جابر: تأثير أحمال تدريبية مختلفة الحجم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٣



وكانت بعنوان " تأثير أحمال تدريبية مختلفة الحجم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد"

وكان هدف الدراسة منها: إعداد منهج تدريبي باستخدام متغير الحجم ومعرفة تأثير هذا المنهج على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من اللاعبين الشباب في محافظة البصرة مؤلفة من (٢٤) لاعبا.

استنتج الباحث ما يأتي:

- ١- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعديّة الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث.
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة الأولى في اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين. أما أهم التوصيات فكانت:
 - ١- استخدام الحجم التدريبيّة التي استخدمها الباحث في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة.
 - ٢- إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في التخطيط للوحدات التدريبيّة.

٣-٢-٣ مناقشة الدراسات المشابهة

وعليه فقد تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة من حيث استخدام المنهج التدريبي وتطوير القدرات البدنية، فضلا عن العينة المختارة وهم اللاعبون الشباب بكرة اليد بأعمار (١٩-١٧) سنة ولكن الدراستين المشابهتين طبقت في محافظة البصرة، كما تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة الأولى من حيث استخدام المبادئ الخطئية الدفاعية الفردية. أما الدراسة الحالية فقد اختلفت عن الدراسات المشابهة من حيث استخدام التمرينات الخاصة وبضمنها التمرينات التنافسية لتطوير القدرات البدنية والتي شملت (سرعة الاستجابة الحركية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين، ومطاولة السرعة) وهذا ما لم تأت به الدراسات السابقة، وتناولت الدراسة الحالية أيضا كل من التحركات الدفاعية الفردية والجماعية التي لم يتم تناولها، فضلا عن أن هذه التحركات كانت ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة وهذا الجانب لم تتم دراسته مسبقا.



الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، فقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، حيث يعد المنهج التجريبي من المناهج الملائمة للوصول الى أفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها، كما يعتبر " البحث التجريبي متغيرا معتمدا ومضبوطا للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها "(١).

٣-٢ عينة البحث :

يعد الاختيار الدقيق للعينة عنصرا ومرتكزا أساسيا يعتمد عليه الباحث من اجل اختبار فروضه وتحقيق أهدافه، وحتى تكون العينة صحيحة ودقيقة يجب إن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا دقيقا، إذ يجب أن "يتوافر في هذه العينة شرط رئيس هو إمكانية تعميم النتائج على المجموعة الأصلية التي اختيرت منها"(٢).

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية (طبقية) وهم لاعبو أندية محافظة بغداد بكرة اليد بأعمار (١٩-١٧) سنة للموسم الرياضي ٢٠٠٨-٢٠٠٧م، حيث تضمنت محافظة بغداد أندية (الكرخ، الشرطة، والجيش) وبلغ عدد لاعبو هذه الأندية (٥٠) لاعبا وحسب استمارات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد .

◀ تم تحديد عينة البحث وهم لاعبو نادي الكرخ بكرة اليد وبلغ عددهم (٢٠) لاعبا.

◀ تم اختيار (١٢) لاعبا بالقرعة من عينة البحث كمجموعة تجريبية بعد استبعاد حراس المرمى.

◀ تم اختيار (٨) لاعبين من فريق الكرخ عن طريق القرعة لإجراء التجربة الاستطلاعية.

◀ إن اختيار هذه العينة عمديا كان للأسباب الآتية:

١- إن أفراد العينة يمثلون المجتمع الأصل اصدق تمثيل.

٢- ضمان تواجد العينة لأداء الاختبارات المستخدمة عليها.

٣- ضمان تنفيذ العينة لمفردات المنهج التدريبي المقترح عليهم.

(١) عامر إبراهيم قندلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ١٩٩٣)ص٩٥.

(٢) محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي - أصوله - مناهجه (القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٣)ص١٠٢.



٤- ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ الاختبارات والتجربة.

جدول (١)

يوضح حجم عينة البحث وهم لاعبو أندية مجموعة بغداد لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ والنسب المئوية لها

النسبة المئوية	العدد	
١٠٠ %	٥٠	مجتمع البحث
٤٠ %	٢٠	عينة البحث
٦٠ %	١٢	المجموعة التجريبية
٤٠ %	٨	المجموعة الاستطلاعية

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

أدوات البحث " هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"^(١).

١- وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياس
- الملاحظة والتجريب
- الاستبانة
- شبكة الانترنت العالمية

٢- الأدوات

- كرات يد قانونية عدد (١٢)
- أهداف كرة يد قانونية
- ملعب كرة اليد قانوني

(١) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج١، ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص٢٧٣



يوضح القدرات البدنية واختبارتها والنسب المئوية لآراء الخبراء

ت	القدرات البدنية	النسبة المئوية	الاختبارات	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	%١٠٠	- رمي كرة طبية زنة ٢ كغم بذراع التصويب	%٢٢,٢٢
			- الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثا	%٨٨,٨٨
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	%١٠٠	- ثني ومد الرجلين كاملا ١٥ ثا	%٦٦,٦٦
			- الحجل على ساق واحدة ٣٠ ثا	%٤٤,٤٤
			- اختبار الحجلات الثلاثة (يمين ، يسار)	%٨٨,٨٨
٣	القوة الانفجارية	%١٠٠	- الجلوس والنهوض مع القفز ١٠ ثا	%٦٦,٦٦
			- رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الجلوس	%٨٨,٨٨
			- الوثب الطويل من الثبات	%٨٨,٨٨
٤	السرعة الانتقالية	%٤٤,٤٤	- القفز العمودي من الثبات	%٦٦,٦٦
			- اختبار جري ٣٠ م من البداية العالية	%٢٢,٢٢
٥	مطاوله السرعة	%٨٨,٨٨	- اختبار جري ٥٠ م من البداية العالية	%٤٤,٤٤
			- الجري المكوكي ٢٥م×٨	%٨٨,٨٨
			- اختبار الجري المرتد بالكرة	%٤٤,٤٤
٦	سرعة الاستجابة الحركية	%٧٧,٧٧	- اختبار الركض بالمواجهة والظهر	%٤٤,٤٤
			- التحركات الدفاعية قصيرة المدى	%٨٨,٨٨
			- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	%٢٢,٢٢

٣-٤-١ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

١- التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية-الخلفية-الجانبية)^(١)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية.

الأدوات اللازمة:

- ◀ ساعة إيقاف (عدد ٢).
- ◀ كرات طبية أو كرة يد (عدد ٣).
- ◀ يرسم على الأرض الشكل الموضح أدناه.

(١) احمد عربي (٢٠٠٥): المصدر السابق، ص ٢٩٢



◀ ترسم دائرة نصف قطرها (٢٠ سم).

◀ من مركز الدائرة السابقة يرسم نصف دائرة قطرها ٤ أمتار.

وصف الأداء:

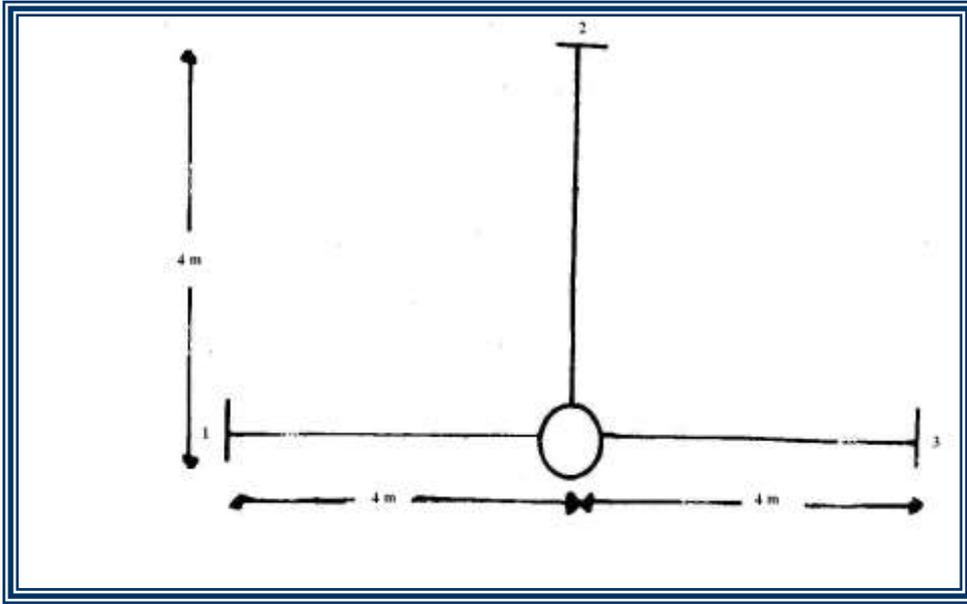
مع إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات الطبية وفقا لما يأتي:

◀ من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (١) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.

◀ من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (٢) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الأمامية والخلفية.

◀ من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (٣) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.

◀ يراعى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة إلى أي من الكرات أن يلمس الكرة التي يصل إليها باليد القريبة ناحية الكرة قبل الارتداد.



الشكل (١٥)

يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية

حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة حتى لحظة وصوله إلى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة رقم (٣)، بعدها يحول الزمن الذي يستغرقه اللاعب إلى درجات من واقع الجدول (٥) المعد لذلك.

الجدول (٣)



يوضح معدلات التحركات الدفاعية

الدرجة	الزمن
٢٠	٧
١٩	٧,٢
١٨	٧,٤
١٧	٧,٦
١٦	٧,٨
١٥	٨
١٤	٨,٢
١٣	٨,٤
١٢	٨,٦
١١	٨,٨
١٠	٩
٨	٩,٢
٦	٩,٤
٤	٩,٦
٢	٩,٨
صفر	١٠

٢- اختبار رمي كرة طبية زنة (٣) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي^(١).

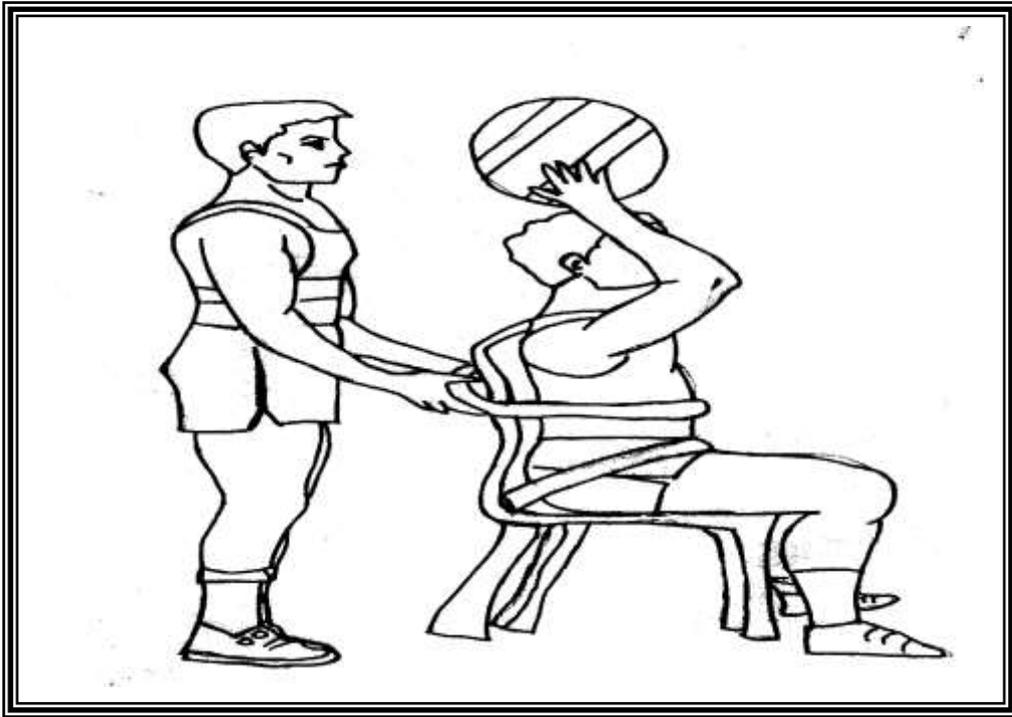
◀ الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢): المصدر السابق ، ص ١٠٦.

◀ **الأجهزة والأدوات:** كرة طبية زنة (٣) كغم ، شريط قياس ، كرسي مع حزام تثبيت محكم للجذع.

◀ **طريقة الأداء :** يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع كما في الشكل (١٦) ، يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضلها .

◀ **التسجيل :** تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تلمسها الكرة على الأرض .



الشكل (١٦)

يوضح اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من خلف الرأس من وضع الجلوس على الكرسي

٣- اختبار الوثب الطويل من الثبات^(١)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات اللازمة:

◀ مكان للوثب مقسم بالأمتار والسنتيمترات إلى نهاية المجال.

(١) كمال درويش (وآخرون): القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد-نظريات-تطبيقات (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،



◀ شريط قياس.

◀ قطع تباشير.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين ثم الوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض، وتقاس كل محاولة لأقرب (سم) وتحسب للمختبر أفضل محاولة.

٤- اختبار ثني الذراعين ومدّها من وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثانية^(١)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الأدوات اللازمة:

◀ ساعة توقيت

◀ صافرة

وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدّها أقصى عدد ممكن خلال ١٠ ثانية.

الشروط:

أ- اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

ب- يراعي ملامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدّها كاملا.

حساب الدرجات: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال ١٠ ثانية.

٥- اختبار الحجلات الثلاثة بالرجل اليمين واليسار^(٢)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار.

الأدوات اللازمة:

◀ منطقة مستوية.

◀ شريط قياس.

◀ صافرة.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم أداء عملية الحجل عليها، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

(١) قاسم حسن حسين ويسطويسي احمد: التدريب العضلي الازومتري في مجال الفعاليات الرياضية (بغداد، ١٩٧٩) ص ٧١

(٢) قاسم محمد حسن: أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والانتجاز بالقفز العالي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ٢٠٠١



الشروط:

- ◀ يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات.
- ◀ سرعة في الأداء.
- ◀ تؤخذ القياسات لأقرب سم.
- ◀ تعطى محاولتان لكل رجل وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

التسجيل: تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل إليها بعد الحجلة الثالثة ولكل رجل على حدة.

٦- اختبار الجري المكوكي (٢٥م x ٨)^(١)

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة.

الأدوات اللازمة:

- ◀ شريط قياس متري
- ◀ ساعة إيقاف
- ◀ أرض مستوية بطول ٢٥ متر

طريقة الأداء:

ترسم نقطتان متوازيتان المسافة بينهما ٢٥ متر يقف اللاعب على إحدى النقطتين عند سماع الإشارة، يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة متجها إلى النقطة المقابلة ليلمسها بقدمه ثم يستدير بنفس السرعة إلى النقطة الأولى، يكرر هذا الأداء (٨) مرات لتصبح المسافة المقطوعة (٨×٢٥=٢٠٠متر).

٣-٤-٢ تحديد التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات

الدفاعية المفتوحة بكرة اليد

من خلال التحليل الذي قام به الباحث والمراجعة الدقيقة لعدد من المراجع والمصادر العلمية حول تحديد أهم التحركات الدفاعية الفردية والجماعية بكرة اليد لغرض اختيار البعض منها، تم تصميم استمارة استطلاع وتوزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد* لاستطلاع آرائهم في تحديد أهم التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة

(١) حسام محمد جابر: تأثير أحمال تدريبية مختلفة الحجم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة

اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، ٢٠٠٣، ص ٦٥

* أسماء الخبراء ملحق (٥)



بكرة اليد (ملحق ٢)، مع السماح بذكر التحركات التي يرونها ضرورية ومناسبة ولم يتم ذكرها في الاستبانة، وبعد جمع الاستمارات وفرزها تم ترشيح التحركات التي حصلت على نسبة (٧٥%) فصاعدا وكما موضحة في الجدول أدناه:

جدول (٤)

يوضح التحركات الدفاعية الفردية والجماعية والنسب المئوية لآراء الخبراء

النسبة المئوية	التحركات الدفاعية الجماعية	النسبة المئوية	التحركات الدفاعية الفردية
%٧٥	١- التسليم والتسلم	%١٠٠	١- مهاجمة اللاعب (المقابلة).
%٥٠	٢- التصرف أثناء الحجز	%٥٠	٢- المراقبة الدفاعية.
%١٠٠	٣- حائط الصد الجماعي	%٢٥	٣- قطع التمريرات.
%٧٥	٤- اللعب الثنائي	%١٠٠	٤- حائط الصد الفردي.
%٢٥	٥- الإسناد للمدافع المتقدم	%٥٠	٥- الدفاع ضد الحجز.
%٥٠	٦- التبادل	%٢٥	٦- الدفاع ضد الخداع.
%٥٠	٧- التغطية	%٧٥	٧- قطع الكرة وتشتيتها.
%٧٥	٨- المصاحبة	%٧٥	٨- قطع الكرة والاستحواذ عليها.

٣-٤-٣ تصميم استمارة خاصة لقياس التحركات الفردية والجماعية

ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد

بعد تحديد أهم التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد من قبل الخبراء والمختصين، لجأ الباحث إلى تصميم استمارة خاصة لتحليل هذه التحركات خلال المباريات، ثم عرضها على المختصين مرة أخرى، ومن خلال تبادل وجهات النظر والمناقشة



حول الاستمارة تم إجراء بعض التعديلات عليها وبذلك حصل الباحث على بعض المعلومات التي ساعدته على تصميم الاستمارة بشكلها النهائي (ملحق ٣).

حيث تم تحديد المحاور التي تضمنتها استمارة الملاحظة لتحليل التحركات الدفاعية الفردية والجماعية في المباراة، وقد تضمن كل محور جانبين أحدهما للمحاولات الناجحة والجانب الآخر للمحاولات الفاشلة التي يرتكبها الفريق خلال شوطي المباراة من خلال وضع علامة (١) للمحاولات الناجحة وعلامة (X) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة، وبعد ذلك يتم معالجة البيانات إحصائياً لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

٣-٤-٤ إجراء التجارب الاستطلاعية

٣-٤-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى: لاختبارات القدرات البدنية

بعد أن تم تحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من (٨) لاعبين تم اختيارهم عن طريق القرعة من مجتمع البحث، وبمساعدة فريق العمل المساعد* تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/١٦/١١ وكان الهدف منها ما يأتي:

- ١- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- ٢- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- ٣- التحقق من مدى تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- ٤- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- ٥- معرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.

وقد توصل الباحث الى مجموعة من النقاط التي استفاد منها عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومنها:

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار بشكل دقيق.
- حسن التنظيم والتعاون بين اعضاء فريق العمل المساعد.
- وجد الباحث ان الادوات والاجهزة المستخدمة كافية وتفي بالغرض.

* فريق العمل المساعد ملحق (٦)

** المقوم : م.م فؤاد متعب



٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية الثانية: لإيجاد الأسس العلمية لاستمارة الملاحظة المقترحة لقياس التحركات الدفاعية الفردية والجماعية.

لكي نستطيع الوصول إلى أسس علمية تركز عليها نتائج بحثنا كان لابد من إجراء تجربة استطلاعية الغرض منها الوقوف على سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة والوقوف على حسن عمل طريقة التحليل لتفريغ البيانات تفاديا للأخطاء في التجربة الرئيسية. وعليه فقد قام الباحث بتصوير مباراة منتخب الناشئين ونادي الشرطة بواسطة كاميرا فيديو يوم الاثنين المصادف ١٦١٢ ٢٠٠٨ م ، وبمساعدة احد المقومين * فقد تم تحليل المباراة والتي كان الغرض منها التأكد من مدى ملاءمة الاستمارة الموضوعية لتحليل بعض التحركات الدفاعية الفردية والجماعية بكرة اليد وشمولها لمتغيرات البحث، حيث تبين أن الاستمارة شاملة وملائمة لمشكلة البحث.

وباتفاق السادة الخبراء على فقرات الاستمارة المقترحة فقد تحقق للباحث صدق المحتوى" وهو قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاس لبحثه تحلل مواد الاختبار وعناصره تحليلا منطقياً لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله"^(١). اما ثبات الاستمارة، فأن الاختبار يعد ثابتا عندما يتمكن من إعطاء نتيجة واحدة بشكل ثابت وهو" الذي يعطي نفس النتيجة إذا أعطي الاختبار أكثر من مرة لنفس العينة وتحت نفس الظروف"^(٢). ولإيجاد معامل ثبات الاختبار طبقت استمارة الملاحظة مرة ثانية وتحت نفس الظروف على منتخب الناشئين في مباراته أمام فريق (الشرطة) ومن قبل نفس المقوم الذي قام بتحليل مباراة التجربة الاستطلاعية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين الملاحظة الأولى والثانية، والذي على أثره توصل الباحث إلى ثبات الاستمارة بعد إن كانت النتيجة (0.89) وهذا الرقم يعتبر معامل ارتباط جيد .

* المقومان هما:

- د. عمار دروش

- م.م فؤاد متعب

(١) مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ٢٨ .

(٢) نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء في الاختبارات البدنية والرياضية (مؤسسة الكتب للطباعة والنشر، جامعة

الموصل، ١٩٨١) ص ١٣٤.



ولإيجاد موضوعية الملاحظة "عادة ماتستخدم طريقة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أو تسجيلات مقومين يقومان بالتسجيل أو القياس لعينة واحدة في الوقت نفسه"^(١). فقد قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط (person) بين درجات مقومين*يقومان بتسجيل البيانات والمعلومات حول المباراة الخاصة بمعامل الثبات، ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً للاستمارة الأولى والثانية توصل الباحث إلى موضوعية الاستمارة بعد أن كانت قيمة (R) هي (0.90) وهو معامل ارتباط جيد.

وبذلك تم تقويم الاستمارة من ناحية الصدق والثبات والموضوعية أساساً علمياً لصلاحيته استمارة الملاحظة.

٣-٤-٤-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة: تنفيذ بعض وحدات المنهج التدريبي المقترح

أجرى الباحث بمساعدة مدرب الفريق وحدة تدريبية استطلاعية على فريق عينة البحث قبل البدء بالتجربة الرئيسية، وقد تمت هذه التجربة يوم الخميس الموافق ١٦١٥ ٢٠٠٨م وكان الهدف منها ما يأتي:

- ١- اخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنياً وبدنياً للتمرينات الموضوعية.
- ٢- التأكد من زمن تنفيذ الوحدة التدريبية.
- ٣- التأكد من زمن تحديد مدة الراحة بين التكرارات وبين مجموعة وأخرى.
- ٤- التأكد من تسلسل تنفيذ القدرات البدنية والمهارات والخطط عند وضع المنهج التدريبي.
- ٥- معرفة المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق مفردات المنهج التدريبي.

٣-٤-٥ الاختبارات القبلية لعينة البحث

◀ تم إجراء الاختبارات القبلية (للقدرات البدنية) على عينة البحث البالغ عددهم (١٢) لاعبا يوم (الثلاثاء) المصادف ٢٠٠٨/٦/٣.

◀ تم إجراء مباراة بين فريقي نادي الكرخ (عينة البحث) ونادي الشرطة يوم (الأربعاء) المصادف ٢٠٠٨ ١٦١٤م وعلى قاعة نادي الكرخ في الإسكان وتم تسجيلها على شريط فيديو ثم تحويلها إلى

(٣) قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس والمبادئ الإحصائية في المجال الرياضي (مطابع جامعة بغداد، ١٩٨٤)

قرص سيدي، لغرض تحليل المباراة واستخراج النتائج الخاصة بالتحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لأفراد عينة البحث.

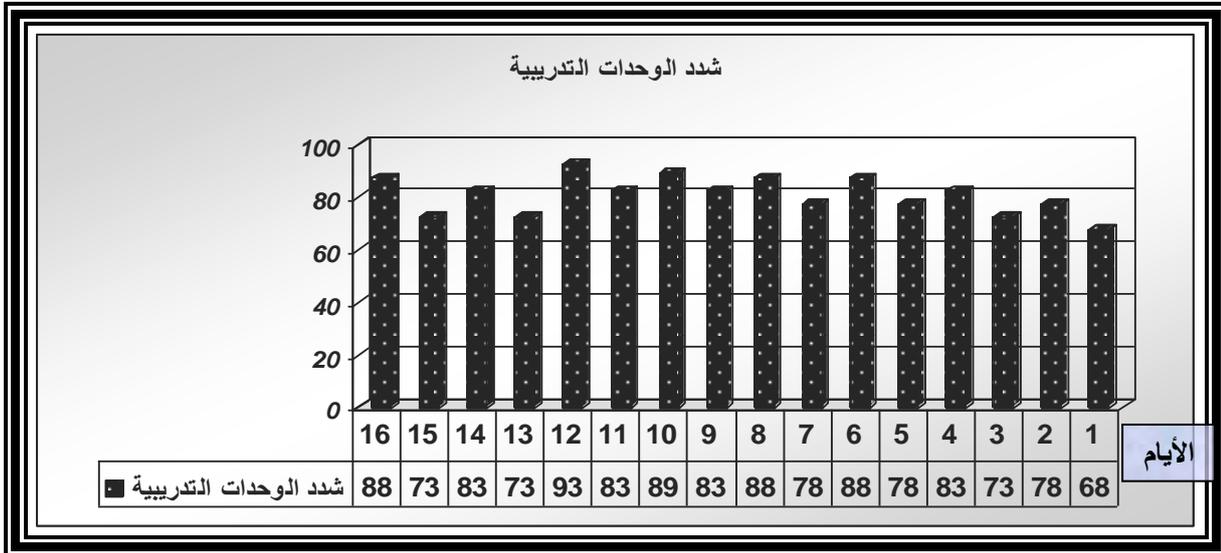
◀ قام الباحث بمراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعيدة.

٣-٤-٦ تنفيذ التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي

◀ قام الباحث بأعداد تمرينات خاصة ضمن إطار المنهج التدريبي لمرحلة الإعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا للإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن مساعدة المشرف واستشارته، وركز المنهج التدريبي على الشمول في تطوير بعض القدرات البدنية والتحركات الدفاعية المهمة للاعبين كرة اليد.

◀ تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم (السبت) المصادف ١٦١٧ ٢٠٠٨م ولغاية يوم (الخميس) المصادف ٢٠٠٨١٧٣١ على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.

◀ تضمن المنهج التدريبي (٨ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (٤) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الثلاثاء، الخميس)* وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة على طول فترة تطبيق المنهج التدريبي.



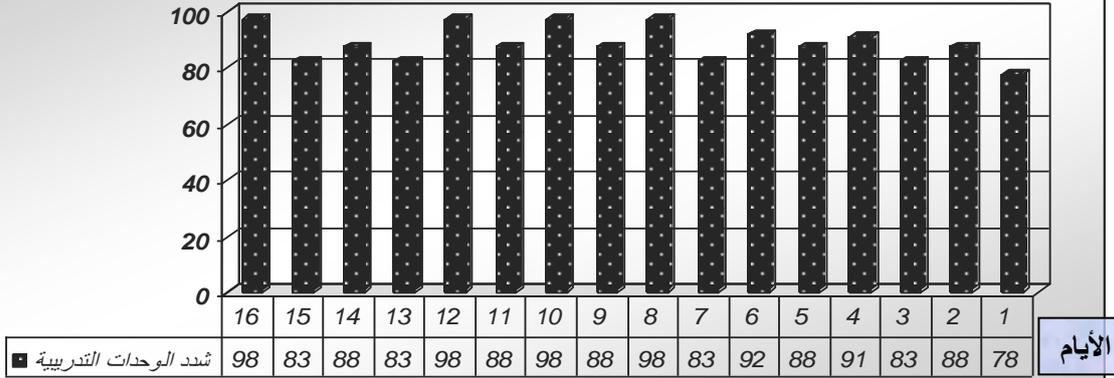
الشكل (١٧)

يوضح المنحنى البياني لشدة المنهج التدريبي في الشهر الأول

* ما عدا الأسبوع الأخير حيث أجريت الوحدات التدريبية أيام السبت والأحد، الأربعاء والخميس بسبب ذكرى وفاة الإمام موسى الكاظم (عليه السلام).



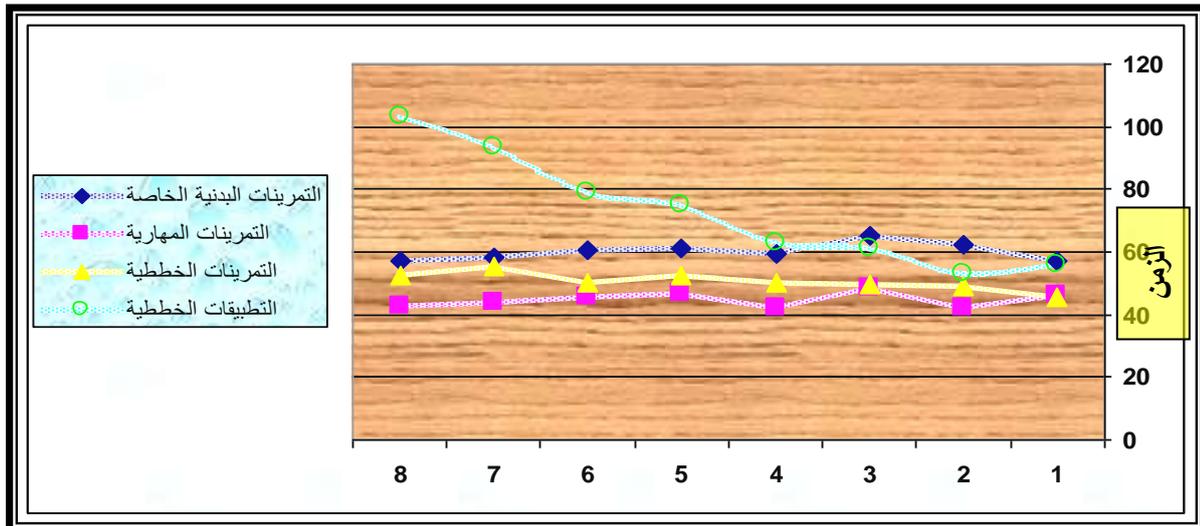
شدد الوحدات التدريبية



الشكل (١٨)

يوضح المنحنى البياني لشدة المنهج التدريبي في الشهر الثاني

- ◀ قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدة الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيسي والختامي.
- ◀ تراوحت مدة الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (٩٠-١٢٠) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (٢٠) دقيقة والقسم الرئيس ما بين (٦٥-٩٠) دقيقة، كانت حصة التمرينات الخاصة منها ما بين (٤٠-٧٥) دقيقة، والقسم الختامي (٥) دقيقة.
- ◀ بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق للمنهج التدريبي (٣٢٦٥) دقيقة فقط وبواقع (٦٤٠) دقيقة للقسم التحضيري و(٢٤٦٥) دقيقة للقسم الرئيس و(١٦٠) للقسم الختامي.
- ◀ بلغ مجمل الوقت الكلي لتدريب القدرات البدنية (٤٨١) دقيقة وبنسبة (١٩,٥١) مئوية من الوقت الكلي للقسم الرئيسي، وللجانِب المهاري (٣٥٨,٣٠) دقيقة وبنسبة (١٤,٥٤) مئوية، وللجانِب الخططي (٤٠٦,٣٠) دقيقة وبنسبة (١٦,٤٨) مئوية من الوقت الكلي للقسم الرئيسي ، وللمنافسة (٥٨٤,٣٠) دقيقة وبنسبة (٢٣,٧٠) مئوية ، اما الوقت المتبقي من مجموع القسم الرئيسي فيتمثل بـ (التمارين البدنية العامة، الاعداد النفسي) .





الشكل (١٩)

يوضح الوقت المستغرق لمتغيرات البحث خلال فترة تطبيق المنهج التدريبي

أعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي (مرتفع ومنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات البدنية والتحركيات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد، حيث يؤكد احمد عريبي إن "التدريب الفترتي يعد أسلوبا يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة فضلا عن تطوير صفة مطاولة السرعة حيث إن هذه الطريقة تتشابه بما يقوم به لاعب كرة اليد في المباراة، فاللاعب يركض ثم يستريح ثم يركض وهكذا..."^(١).

الاسابيع

قام الباحث باتباع التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (١:١).
تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة والتي تمثلت في التمرينات الخاصة المستخدمة ضمن إطار المنهج التدريبي، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى البدني والقابليات المهارية والخطوية.
تم اعتماد الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق معادلة اوستراند الآتية^(٢):
٢٢٠ - عمر اللاعب = المعدل القصوي لضربات القلب

معدل النبض الناتج في كل تمرين $\times 100$

$$\frac{\text{معدل النبض الناتج في كل تمرين} \times 100}{\text{المعدل القصوي لضربات القلب}} = \text{النسبة المئوية للشدة الجزئية}$$

مجموع (الشدة الجزئية \times حجم التمرين)

$$\frac{\text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}}{\text{مجموع حجم التمرينات}} = \text{النسبة المئوية للشدة الكلية}$$

٣-٤-٧ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة لتطوير القدرات البدنية والتحركيات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد يوم (السبت) المصادف ١٨١٢ ٢٠٠٨ لقياس القدرات البدنية ، ويوم الأحد المصادف ١٨١٣ ٢٠٠٨ تم إجراء مباراة

(١) احمد عريبي: المصدر السابق، ص ١٩٤

(٢) محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط ١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) ص ٢٨



تجريبية بين نفس الفريقين وعلى القاعة نفسها وتحت نفس الظروف وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية وبمساعدة الفريق المساعد نفسه لقياس التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد.

٣-٥ الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- النسبة المئوية.
- ٤- الارتباط البسيط (بيرسون).
- ٥- اختبار T-TEST للعينات المترابطة.
- ٦- نسبة التطور



الباب الرابع

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والتحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد لعينة البحث في كل من الاختبارين القبلي والبعدي، ووضعها في جداول وأشكال بيانية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينهما ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي لعينة

البحث ومناقشتها

لقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة عينة البحث للتعرف على تأثير التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي الموضوع على بعض القدرات البدنية، كما تم حساب النسبة المئوية للتطور لمعرفة مدى التحسن لكل قدرة من هذه القدرات البدنية. وأخيرا تم مناقشة هذه النتائج بطريقة علمية مدعومة بالمصادر والمراجع العربية والأجنبية.

جدول (٥)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور للقدرات البدنية

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	القدرات البدنية
	ع	س-	ع	س-		
٥٥,٨١ %	١,٨٠	١٢,٨٣	١,٨٨	٥,٦٧	التحركات الدفاعية القصيرة	سرعة الاستجابة الحركية
١١,١٣ %	٠,٣٤٨	٥,٨٩	٠,١٣٧	٥,٣٠	رمي كرة طبية من الجلوس ٣كغم	القوة للذراعين
١٤,٨٥ %	٠,٠٢٤	٢,٣٢	٠,٠٤٧	٢,٠٢	الوثب الطويل من الثبات	الانفجارية للرجلين
٢٥,٧٧ %	1.311	11.42	1.379	9.08	الاستناد الأمامي ١٠ ثا	القوة المميزة للذراعين
١١,١٧ %	٠,٤٤٦	٦,٢٧	٠,٣٤٥	٥,٦٤	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
١١,١٧ %	٠,٣٢٠	٦,٣٧	٠,٣٦٠	٥,٧٣	الحجلات الثلاث للرجل اليسار	
٧,٢٢ %	0.619	40.43	1.670	43.35	الركض المكوكي ٢٥م×٨	مطاولة السرعة



الجدول (٦)

يوضح فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث

القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق	
سرعة الاستجابة الحركية	التحركات الدفاعية القصيرة	درجة	٧,١٧	٢,٥٥	٩,٧٢	٢,٢٠	معنوي	
	رمي كرة طيبة من الجلوس ٣ كغم	متر	٠,٥٩٢	٠,٢٦٠	7.894		معنوي	
القوة الانفجارية	للذراعين	متر	٠,٣٠٠	٠,٠٤٦	٢٢,٧٤		معنوي	
	للرجلين	متر	٠,٣٠٠	٠,٠٤٦	٢٢,٧٤		معنوي	
القوة المميزة بالسرعة	للذراعين	مرة	2.33	0.985	8.208		معنوي	
	للرجلين	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	متر	٠,٦٢٤	٠,٢٠٣		١٠,٦١٤	معنوي
		الحجلات الثلاث للرجل اليسار	متر	٠,٦٣٣	٠,١٩٨		١١,٠٣٧	معنوي
	مطاوله السرعة	الركض المكوكي ٢٥م ٨×	زمن	2.917	1.922		5.255	معنوي

قيمة T الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٢-١=١١).

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية (التحركات الدفاعية القصيرة) لعينة البحث ومناقشتها

يبين الجدول (٥) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارات القبلي والبعدي الخاصة بالقدرات البدنية لعينة البحث، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (التحركات الدفاعية القصيرة) (٥,٦٧) وانحراف معياري قدره (١,٨٨)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٢,٨٣) وانحراف معياري (١,٨٠)، وعليه كانت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (٥٥,٨١) %.

أما الجدول (٦) فيبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث بلغ فرق الأوساط الحسابية لاختبار (التحركات الدفاعية القصيرة) (٧,١٧)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين (٢,٥٥)، بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه (٩,٧٢) وهي أكبر من قيمة



(T) الجدولية تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

وتعد سرعة الاستجابة الحركية قدرة مهمة في نتائج لعبة كرة اليد إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في كرة اليد الحديثة لاغنى عنه في احد أجزائه على هذه القدرة، فاللاعب مطالب أن يركز الاداء في اتجاهين احدهما الأداء الصحيح للمهارة والآخر على سرعة الاداء في المهارة المطلوبة، والمعرفة الجيدة لأسلوب السرعة الحركية وإتقانها مع الكرة إحدى عوامل الثقة لدى اللاعب المدافع في سرعة أداء المهاجمة وعمل حائط الصد الفردي والجماعي في المواقف المختلفة، فسرعة الاستجابة الحركية للقدمين مثلاً أهميتها كبيرة في هذه اللعبة لذا اتفق العديد من المختصين على أن اللاعب الجيد في كرة اليد هو الذي يجيد استخدام الرجلين، فالتحركات السريعة أصبحت أمراً ضرورياً لنجاح المهارات المختلفة سواء في الدفاع أو الهجوم.

و يرى أبو العلا (٢٠٠٣) انه إثناء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمارين بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية، لذلك لابد من أن تؤدي تمارين السرعة وتدريباتها باستخدام الكرات كما يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناء على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته^(١).

ويعزو الباحث هذا التطور في هذه القدرة إلى نوعية التمرينات المعتمدة وما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الاستجابة الحركية إذ إن ارتباط التمارين مهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعدت على إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دوراً كبيراً في إيجاد التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض العضلي في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء لان "أساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتم عن طريق فعالية الرياضي السابقة والخالية من التعب"^(٢).

كما إن استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والطريقة التكرارية الأثر الفعال في تطور الجهاز العصبي وتكيفه على سرعة اتخاذ القرار وتحسين عمل المستقبلات والمرسلات العصبية وزيادة التوافق العصبي العضلي داخل العضلة وزيادة تردد السيالات العصبية لاستثارة العضلات بسرعة عالية^(٣).

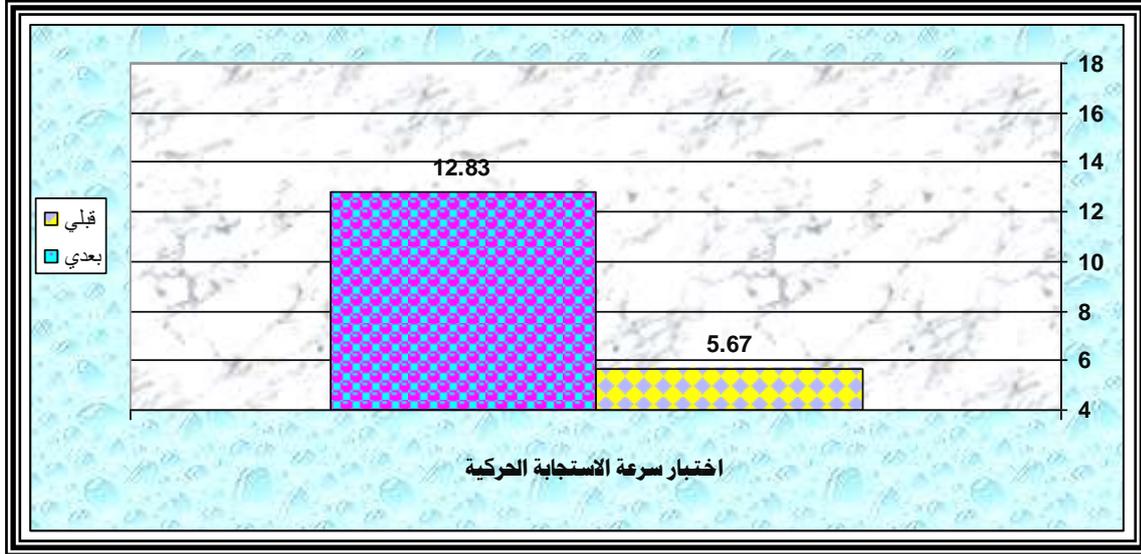
(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين (٢٠٠٣): المصدر السابق ، ص ٣٣٠

(٢) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط٢، (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة، ١٩٧٩) ص ٣١٥

(٣) بسطويسي احمد (١٩٩٩): المصدر السابق ، ص ١٤٩



كما عمد الباحث إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال التمارين التي تعمل على تطوير سرعة رد الفعل البسيط والمركب فضلا عن إعطاء تمارين السرعة لمسافات قصيرة كما جاء في اغلب مصادر علم التدريب الرياضي^{(١)(٢)}.



الشكل (٢٠)

يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الجلوس) لعينة البحث ومناقشتها

من خلال الجدول (٥) يتبين أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ (رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الجلوس) قد بلغ (٥,٣٠) وبانحراف معياري قدره (٠,١٣٧)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٥,٨٩) وبانحراف معياري (٠,٣٤٨)، وعليه كانت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (١١,١٣) %.

أما الجدول (٦) فيبين أن فرق الأوساط الحسابية لاختبار (رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الجلوس) قد بلغ (٠,٥٩٢)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٢٦٠)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه وبالقيمة (7.894) أتضح بأنها أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

(١) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى (١٩٩٨): المصدر السابق ، ص ٧٨

(٢) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ١٠٩



إن أعداد اللاعب في الجوانب البدنية وخصوصا القوة الانفجارية يجب أن يؤخذ بالحسبان، بحيث يجب أن تكون التمرينات الخاصة بكرة اليد هادفة إلى تطوير المجاميع العضلية العاملة في اللعبة والاهم من ذلك ضمان قدر الإمكان أن يكون تطوير وإعداد هذه المجاميع بمسارات حركية مشابهة للأداء بلعبة كرة اليد، وكذلك يجب دمج تمارين القوة الانفجارية في الإعداد الخاص مع التحركات الدفاعية والهجومية أو عن طريق التمارين المرتبطة بمهارات اللعبة "ويخطئ الذين يظنون إن هناك فصلا بين تنمية القدرات البدنية وتنمية المهارات الحركية"^(١). ولهذا ينبغي إعطاء التمرينات الخاصة بالقوة الانفجارية بمسارات حركية للانقباض العضلي مقارنة لمسارات انقباض العضلات إثناء أداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية، وهذا ما أشار إليه أبو العلا من أن " القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري"^(٢). وهذا ما أكده أيضا سعد محسن من أن القوة الانفجارية تعتبر إحدى عناصر الأداء المهمة في كرة اليد إذ إن لاعب كرة اليد "يحتاجها في اغلب مواقف اللعب سواء الدفاعية أم الهجومية، فلاعب كرة اليد يجب أن يكون ممتازا في بدء الانطلاق أو في القفز أو الرمي وهذه الأشكال الثلاثة هي أهم مظاهر القوة الانفجارية"^(٣).

كما إن التمرينات الخاصة التي تتميز بالاقتران مع الأداء أو المهارات أو التحركات الدفاعية المدروسة لها آثار فسيولوجية من ناحية حجم الدم المتدفق وكفاءة الأوعية الدموية الشعيرية إذ تتميز تمرينات القوة الديناميكية أو الحركية بتبادل الانقباض والانبساط العضلي وينتج عن ذلك زيادة حجم الدم المحمل بالأوكسجين والمتدفق إلى الجهاز العصبي ... ويلاحظ حدوث اتساع في الأوعية الدموية مما ينتج عنه زيادة في انسياب الدم واندفاعه داخلها"^(٤).

ويعزو الباحث سبب تطور القوة الانفجارية لعضلات الذراعين من قبل عينة البحث إلى التمرينات الخاصة التي أستخدمت في المنهج من خلال رمي الكرات الطبية بأوزان وأوضاع مختلفة، لذلك يرى الباحث أن الأمر قد ساعد في إتقان الأداء الحركي لهذا الاختبار نتيجة التكرار ومن ثم ظهور التطور الكبير بين الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا ما أكدته البحوث السابقة في مجال تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والمتمثلة باختبار رمي الكرة الطبية مثل دراسة نجاح سلمان (٢٠٠٠)^(٥)

(١) عادل عبد البصير (١٩٩٩): المصدر السابق ، ص ٩١

(٢) أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط١(القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٧) ص ١٣٣

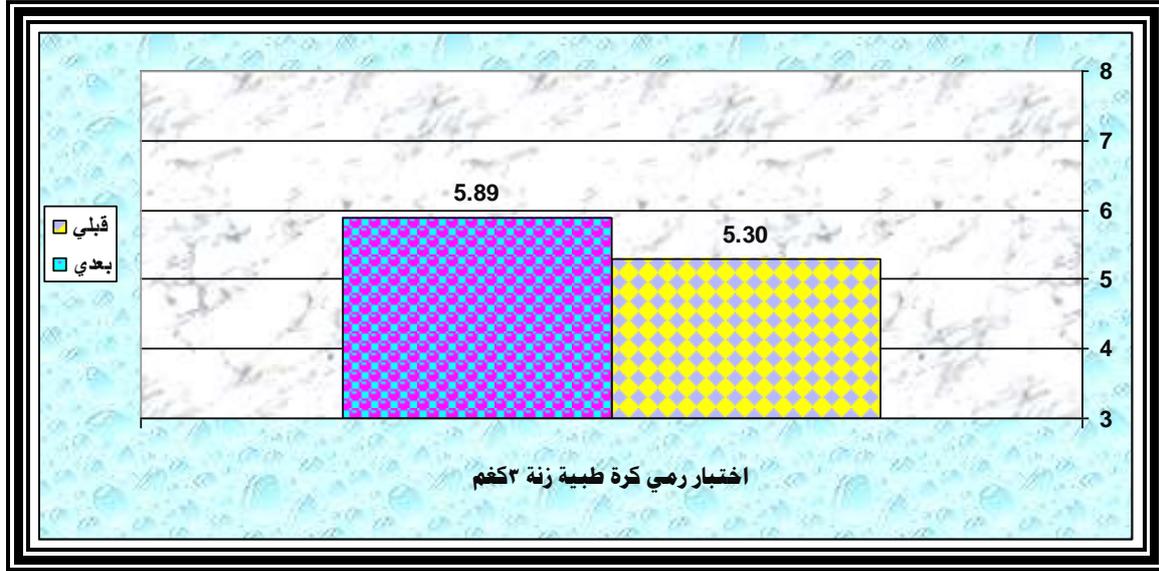
(٣) سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٦، ص ٤٢

(٤) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى: المصدر السابق، ص ٢٦

(٥) نجاح سلمان: تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص ٦٢



إذ أظهرت نتائج هذه الدراسات عن وجود تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين باستخدام الكرة الطبية.



الشكل (٢١)

يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار رمي كرة طبية من الجلوس

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب الطويل من الثبات) لعينة البحث ومناقشتها

من خلال الجدول (٥) يتبين أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ (الوثب الطويل من الثبات) قد بلغ (٢,٠٢) وبانحراف معياري قدره (٠,٠٤٧)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٢,٣٢) وبانحراف معياري (٠,٠٢٤)، وعليه كانت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٤,٨٥ %).

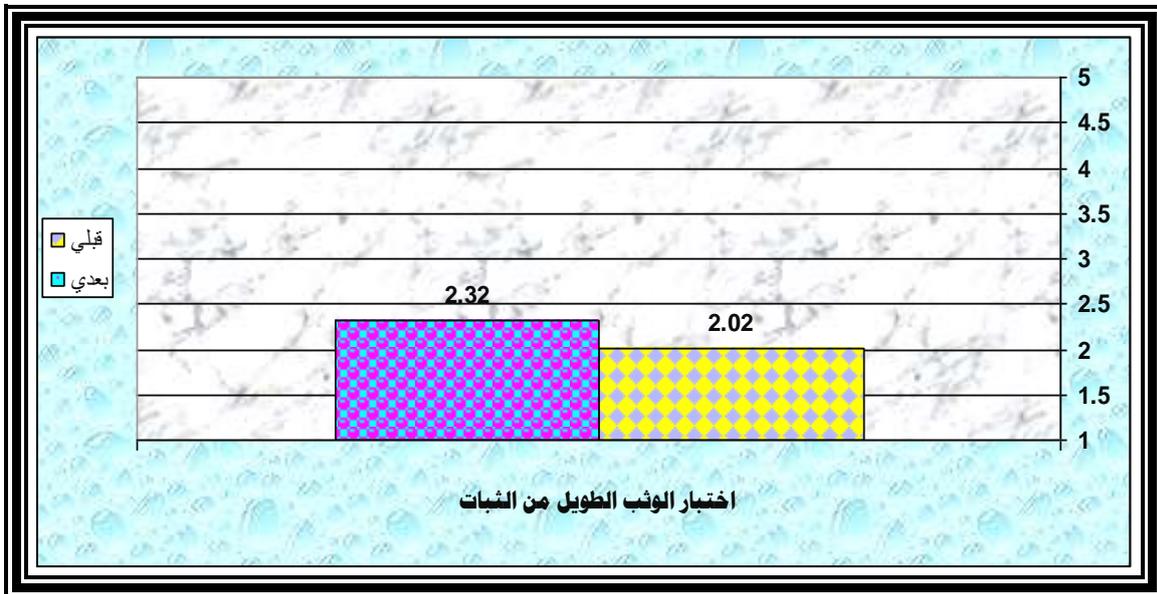
أما الجدول (٦) فيبين أن فرق الأوساط الحسابية لاختبار (الوثب الطويل من الثبات) قد بلغ (٠,٣٠٠)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٠٤٦)، بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه (٢٢,٧٤١) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

إن التطور الحاصل في اختبار الوثب الطويل من الثبات جاء نتيجة كفاية العضلات العاملة في الرجلين لتحقيق قوة الاختبار والسرعة المطلوبة لنقل الجسم إلى ابعد مسافة أفقية قياسا بما تحقق في الاختبار القبلي، وان مقدار القوة المبذولة كان اكبر في التغلب على قوة جذب الأرض لحظة الدفع وما صاحبها من سرعة خطية لمركز ثقل الجسم وقوة رد فعل الأرض التي أعطت في محصولتها النهائية اكبر قدرة ممكنة يبذلها اللاعب للحصول على المسافة الأفقية المطلوبة.



ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية التمارين الخاصة بتطوير القوة الانفجارية للرجلين، إذ اعتمد المنهج المقترح التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع إذ احتوى المنهج التدريبي تمارين متنوعة نجحت في رفع شدة الأحمال التدريبية بشكل علمي مبرمج لتطوير القوة الانفجارية للرجلين، حيث تضمنت هذه التمارين أشكالاً متنوعة من القفزات والحجرات التي تضمن إمكانية بقاء الشدة التدريبية للتكرارين عالية، وبما إن "الشدة العضلية هي القوة الناتجة أو التي تبذلها العضلة عندما تنقبض، وهي تتوقف على عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض وأيضاً تختلف طبقاً لاختلاف نوع الانقباض العضلي"^(١). ولذلك يمكن القول بأن التمارين المقترحة قد ترجمت بواقعية إمكانية بقاء شدة الأحمال التدريبية مرتفعة إلى درجة تطور القوة الانفجارية للرجلين بشكل جيد.

كما يعزو الباحث سبب التطور ذلك إلى التركيز أثناء التدريب على التمارين التي تعمل على تطوير هذه الصفة وبالشكل الذي يجعله عاملاً مؤثراً في الأداء إذ إن لاعب كرة اليد يقوم أثناء المباراة بأداء حملاً عضلياً كبيراً جداً كالقفز والمناولة أو التصويب ومتابعة المنافس في الدفاع والهجوم، حيث إن نوعية التمارين البدنية والمهارية التي تضمنها المنهج التدريبي المقترح قد صممت وتم توليفها بالشكل الذي ينسجم مع متطلبات لعبة كرة اليد وخصوصيتها، ويتفق الباحث مع رأي الوليلي (١٩٨٩) "أن لاعب كرة اليد يحتاج إلى قوة الذراعين كي يستطيع أداء التحركات بالقوة المطلوبة، ولقوة الرجلين كي يستطيع القدرة على القفز إلى الأعلى وبالسعة المطلوبة للوصول إلى الكرة أو المكان المناسب، ولما لها أيضاً من دور أساسي لمهارات اللعبة وتحركاتها الدفاعية والهجومية"^(٢).



الشكل (٢٢)

يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار الوثب الطويل من الثبات

(١) محمد صبحي حسانين (١٩٩٥): المصدر السابق، ص ٢٣٦

(٢) محمد توفيق الوليلي (١٩٨٩): المصدر السابق، ص ٢٦



٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (استناد أمامي لمدة ١٠ ثا)

من خلال الجدول (٥) يتبين أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ (الاستناد أمامي لمدة ١٠ ثا) قد بلغ (9.08) وبانحراف معياري قدره (1.379)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (11.42) وبانحراف معياري (1.311)، وعليه كانت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (٢٥,٧٧ %).

أما الجدول (٦) فيبين إن فرق الأوساط الحسابية لاختبار (الاستناد أمامي لمدة ١٠ ثا) قد بلغ (2.33)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (0.985)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة لنفس الاختبار والبالغة (8.208) أتضح بأنها أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

إن سبب التطور في نتائج الاختبار البدني للذراعين يعود إلى التأثير الإيجابي للمنهج المطبق وحسن تنظيمه، إذ إن زيادة عدد التكرارات في اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) في (١٠) ثوان يدل على تطور صفة القوة المميزة بالسرعة، إذ تم تطبيق أداء التمرينات خلال مدة (١٠) ثوان، وذلك من أجل الحفاظ على تطوير هذه الصفة دون الدخول في تطوير صفات أخرى، كما إن التمارين المعطاة خلال المنهج التدريبي كانت ملائمة لمستوى العينة من حيث الشدة والحجم والراحة وهذا ما يراه (محمود عبدالله) من "أن إعطاء التمارين على وفق الأسلوب العلمي الصحيح يعزز في زيادة كفاءة العمل للمجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات الحركية والقدرات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب"^(١). وهذا ما أكدته البساطي "إن تطوير أي مكون بدني لا يتم إذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين اللاعبين ومكونات العملية التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى"^(٢).

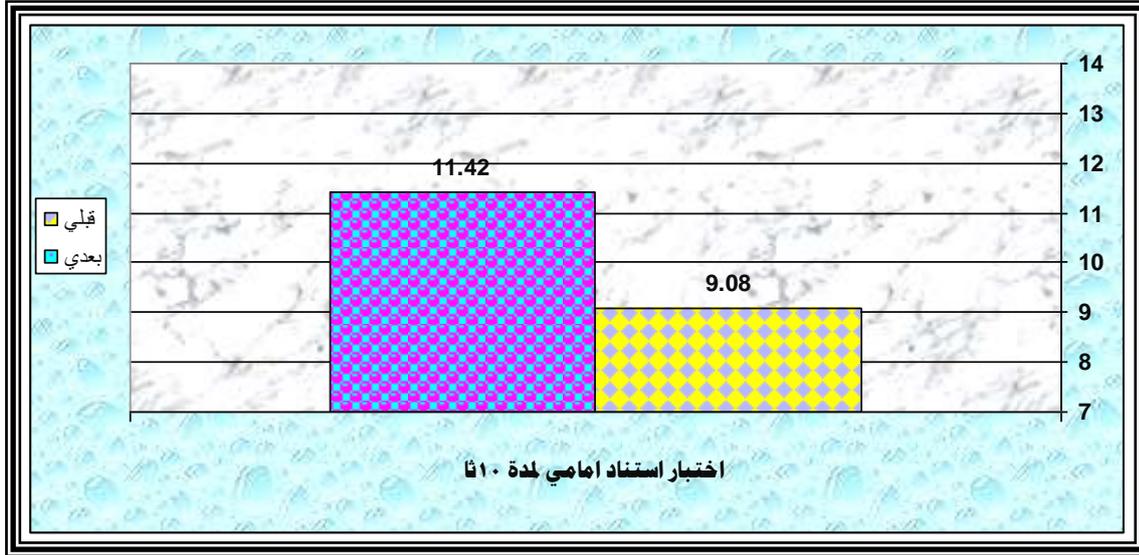
كما أن تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين يعود إلى استخدام تمرينات بالكرات الطبية ومناسبة أوزانها من حيث أعمارهم وقابلياتهم، وقد أشار ريسان خريبط إلى "الوسائل المتنوعة في التدريب الديناميكي التي تؤمن تأثيرا متنوعا في الجهاز العصبي وتساعد أيضا في تمازج أنواع

(١) محمود عبدالله (وآخرون): تعليم وتدريب الملاكمة (الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩١) ص ٤٢

(٢) أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨) ص ٢١



القوة^(١). ويرى الباحث أن التمارين المطبقة بعموم مفردات الجرعات التدريبية الخاصة به قد اعتمدت على التمارين الحركية وبمقاومات دون القصوى وبدرجات تسارع مختلفة تصل إلى أقصى تسارع ممكن لأفراد العينة البحثية وهذا ينسجم مع المتطلبات التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة، فكرة اليد واحدة من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على التمرينات المتنوعة للقوة المميزة بالسرعة.



الشكل (٢٣)

يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار استناد أمامي لمدة ١٠ ثا

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لعينة البحث ومناقشتها

من خلال الجدول (٥) يتبين إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ (الحجلات الثلاث للرجل اليسار) قد بلغ (٥,٧٣) وبانحراف معياري قدره (٠,٣٦٠)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٦,٣٧) وبانحراف معياري (٠,٣٢٠)، وعليه كانت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (١١,٧٧%).

أما الجدول (٦) فيبين إن فرق الأوساط الحسابية لاختبار (الحجلات الثلاث للرجل اليسار) قد بلغ (٠,٦٣٣)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,١٩٨)، بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه (١١,٠٣٧) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١)

(١) ريسان خريبط: النظريات العامة في التدريب الرياضي (الأردن، دار الشروق للنشر، ١٩٩٨) ص ٦٢

وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

كذلك من خلال الجدول (٥) يتبين أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ (الحجرات الثلاثة للرجل اليمين) قد بلغ (٥,٦٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٣٤٥)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٦,٢٧) وبانحراف معياري (٠,٤٤٦)، وعليه كانت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (١١,٧٧ %).

أما الجدول (٦) فيبين إن فرق الأوساط الحسابية لاختبار (الحجرات الثلاث للرجل اليمين) قد بلغ (٠,٦٢٤)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٢٠٣)، بينما بلغت قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه (١٠,٦١٤) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

ويرى الباحث أن سبب التطور الحاصل في هذه القدرة يعود إلى التمارين المستخدمة خلال تنفيذ المنهج لعضلات الرجلين التي تم إعدادها بشكل دقيق لكي تؤثر في العضلات العاملة في القفز وخاصة عندما تكون هذه التمارين مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث استخدام الشدة المناسبة بالترج واستخدم التكرارات المتلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة ، وهذا ما أكده (ريسان خريبط ١٩٨٨) من أن "جميع هذه العناصر تكون مرتبطة ومشتربة بشكل متبادل وعند إغفال أي عنصر منها فأن ذلك يؤدي إلى انخفاض فاعلية العمل وتغير نوع القوة"^(١).

كما يؤكد الباحث إن التمارين التي تدرّب عليها أفراد العينة والمتمثلة باستخدام رجل واحدة في القفز ساعدت على تطوير قوة القفز لديهم، إذ إن اللاعب الذي يؤدي التمرين على رجل واحدة سيتسلط وزن الجسم كله على تلك الرجل أي تزداد المقاومة عليها مما يؤدي إلى تطوير المجاميع العضلية لتلك الرجل، وعندما يؤدي اللاعب التمرين نفسه الذي أداه برجل واحدة بالرجلين معا فأن وزن الجسم سيتوزع على الرجلين وبذلك فأن المقاومة تقل ومن ثم يكون التطور أقل من السابق، كما انه عندما يؤدي اللاعب هذا التمرين نفسه ولكن بالتعاقب فأن كلا الرجلين ستأخذ راحة بين خطوة وأخرى وبهذا يكون التطور أقل^(٢). ويؤكد عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة"^(٣).

(١) ريسان خريبط: **التدريب الرياضي** (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص ٢١٢

(٢) محمد ضايغ: تأثير منهج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧، ص ١٠٦

(٣) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: **مبادئ التدريب الرياضي** (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨)، ص ١٠٥



ولابد من الإشارة الى أن اغلب الواجبات الحركية للاعب كرة اليد تتدرج ضمن متطلبات القوة الخاصة التي يحتاجها اللاعب لتدريبها كالتصدي للخصم ومقاومة كتلته الجسمية أو التحرك في الثغرات الدفاعية والتخلص من الحجز... الخ، كذلك نجد ظهور أنواع القوة الخاصة في كرة اليد من حيث الحاجة إليها في المباراة فاللاعب يتحرك ضد مقاومة الجاذبية على كتلته الجسمية حيث ينطلق من الدفاع إلى الهجوم بأقصى سرعة فإنه يحتاج إلى القوة الانفجارية في بداية الانطلاق ومن ثم إلى القوة المميزة بالسرعة باستمرار الركض وأخيراً فإنه قد يحتاج إلى مطاولة السرعة أثناء انقطاع الكرة والرجوع سريعاً إلى المواقع الدفاعية، وعليه فإن تدريب القوة الخاصة في لعبة كرة اليد يجب أن يكون في ضوء ما تتطلبه اللعبة من مفردات القوة العضلية خلال المنافسة، فإن تدريب القوة يمكن أن يكون عن طريق استخدام أنواع متعددة من التمرينات منها تمرينات ضد مقاومات خارجية كالأثقال أو مقاومة زميل، أو تمرينات باستخدام مقاومة بعض الأدوات، وهذا ما أشار إليه الوليلي (١٩٨٩) إلى "إن تطور القوة الخاصة والتي تعتبر من المؤهلات الأساسية للأداء الحركي ينتج عن استخدام تمارين خاصة سواء كان ذلك بأداة أو بدونها كالوثب بالقدمين أو الارتقاء برجل واحدة أو استخدام الأوزان كالكرات الطبية أو الزميل أو البار الحديدي"^(١). وهذا ما أكدته قاسم حسن "إن التدريب بالأثقال والأدوات المختلفة كالكرة الطبية والمصاطب والموانع لها تأثير كبير في تطور صفة القوة المميزة بالسرعة حيث تعتمد هذه التمرينات على زيادة سرعة التقلص العضلي لان الهدف من تهيئة القوة العضلية هو الحصول على القوة السريعة"^(٢). حيث تم استخدام مجموعة من الوسائل والتمرينات الخاصة والمتنوعة التي استخدمت لتقوية عضلات الرجلين خاصة في تمارين القفز والارتداد، وهذا يتفق مع ما يراه (محمد عثمان ١٩٩٠) "بأن هناك علاقة ارتباط كبير بين عنصر القوة والسرعة حيث لا يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية من الانقباض بسرعة مالم تكن تتمتع بقوة كافية في الأداء"^(٣). ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج قوة مميزة بالسرعة"^(٤). كما إن هذه التمرينات المتنوعة أدت إلى زيادة كفاية الجهاز العصبي العضلي إذ يذكر (Biain) إلى أن نتائج بعض البحوث تؤكد أن تدريبات القفز المختلفة تعمل على تطوير كفاية الجهاز العصبي - العضلي لغرض أداء قفزات سريعة وقوية في اتجاهات متعاكسة مع تقليل زمن الأداء لهذه المتغيرات المتعاكسة مما يعطيها أفضلية في الوثب"^(٥).

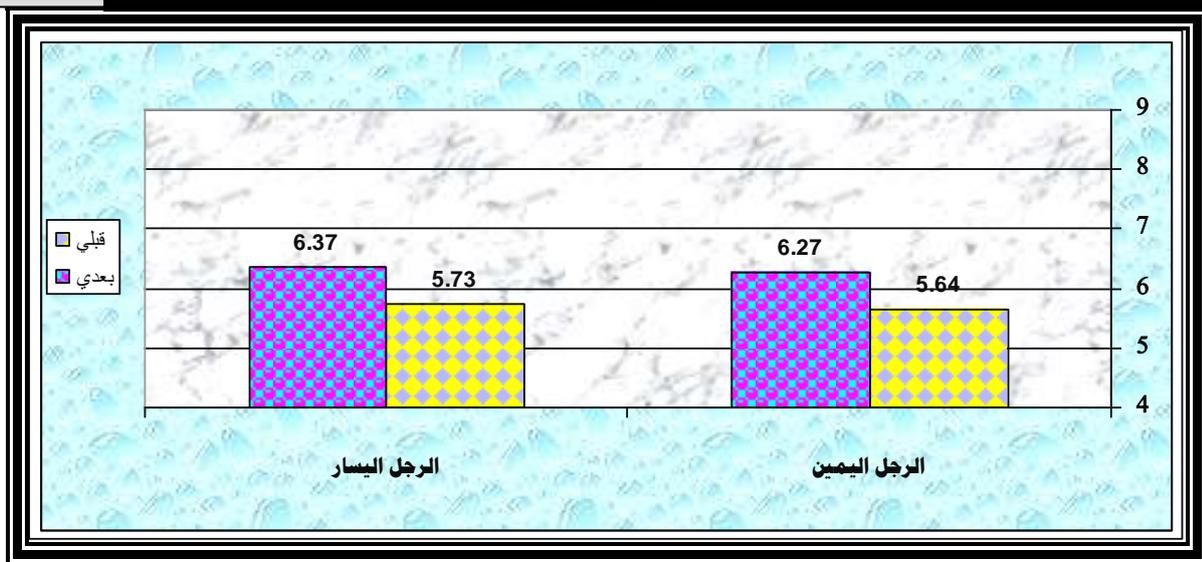
(١) محمد توفيق الوليلي (١٩٨٩): المصدر السابق، ص ٤٥١

(٢) قاسم حسن حسين ويسطويسي احمد: أسس التدريب الرياضي (عمان، مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٩٥) ص ٢٢٤

(٣) محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، ط ١ (الكويت، دار القلم للنشر، ١٩٩٠) ص ١٢٠

(٤) مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨): المصدر السابق، ص ١٤٢

(٥) Biain, J. shaiky, coach Guide to Sport Physiology, human training Europe. P.O. Box, w wing leed Leo, Ts 160-TR. UN, 1986, P 74.



الشكل (٢٤)

يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الحجلات الثلاث

٤-١-٦ عرض وتحليل نتائج اختبار مطاولة السرعة (الركض المكوكي ٢٥م×٨) لعينة البحث ومناقشتها

من خلال الجدول (٥) يتبين أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ (الركض المكوكي ٢٥م×٨) قد بلغ (43.35) وبانحراف معياري قدره (1.670)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (40.43) وبانحراف معياري (0.619)، وعليه كانت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (٧,٢٢ %).

أما الجدول (٦) فيبين أن فرق الأوساط الحسابية لاختبار (الركض المكوكي ٢٥م×٨) قد بلغ (2.917)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (1.922)، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه وبالبالغة (5.255) أتضح بأنها أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

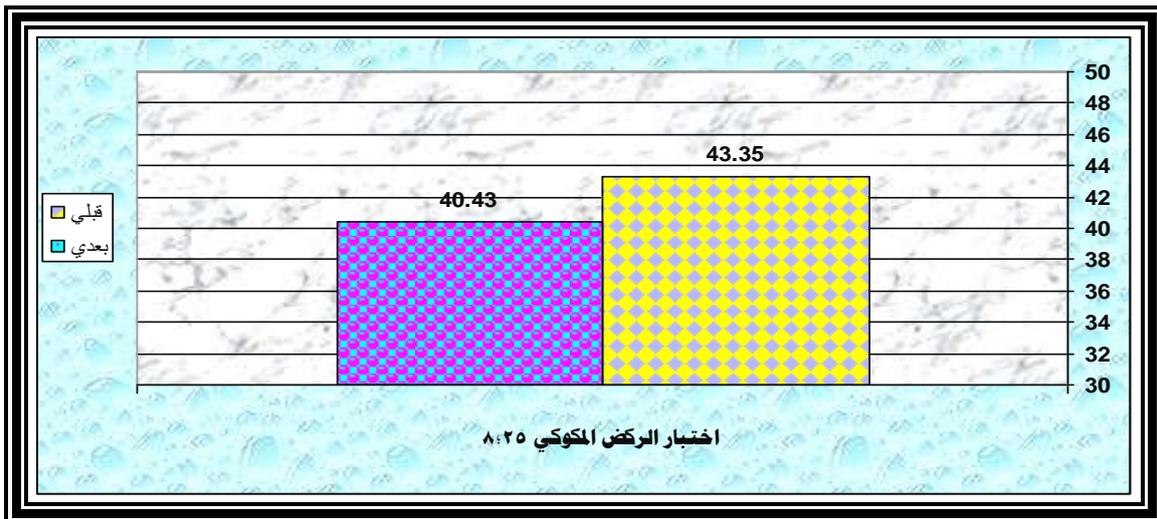
تعد مطاولة السرعة من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة اليد إذ تؤدي دورا كبيرا في حسم المباريات في الدقائق الأخيرة، كما ثبتت أنها من القدرات الحاسمة لنجاح العديد من التحركات الدفاعية الفردية والجماعية بكرة اليد على طول فترات المباراة.

ويعزو الباحث هذا التطور في هذه القدرة إلى نوعية التمرينات الفعالة المستخدمة في تطويرها، وذلك من خلال مدة العمل التي تم تحديدها بدقة متناهية في الشدة والحجم ومدة الراحة البينية بين التكرارات وبين المجموعات من خلال النبض والتدرج في صعوبة الوحدات التدريبية، فضلا عن تطبيق واعتماد الوسائل والقواعد والمعلومات التدريبية الحديثة في نظريات التدريب وطرقه ومراعاة ترتيبها



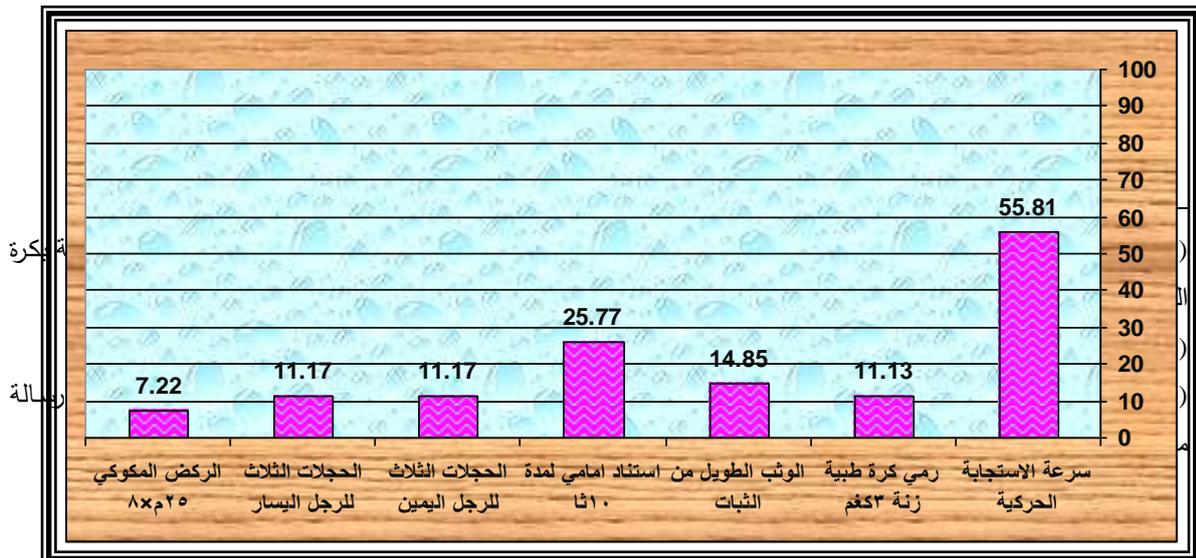
على وفق مبدأ التدرج في زيادة حمل التدريب في إطار التكيف الوظيفي خلال الوحدات التدريبية، وهذا ما أشار إليه نوفل الحيايلى إذ " أن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى أوقات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر"^(١).

كذلك يرجع الباحث التطور في مطاولة السرعة إلى طريقة التدريب الفتري بنظام الطاقة اللاهوائي الذي يعمل على تحسين الكفاية الوظيفية للاعبين إذ يكون العمل بنقص الأوكسجين من دون الحصول على الراحة الكافية والكاملة مما يجعل العمل يتم بوجود حامض اللاكتيك من خلال العمل بسرعة وقوة شبه قصوية مع أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل ويشير أبو العلا (١٩٩٧) إلى أن تنمية الإمكانات اللاهوائية اللاكتيكية تهدف إلى تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك"^(٢). إذ تقع تحت التحمل اللاهوائي كل الأنشطة التي تتطلب تنميتها كل من تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة"^(٣).



الشكل (٢٥)

يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات القلبية والبعدية لاختبار الركض المكوكي ٨×٢٥



الشكل (٢٦)

يوضح نسب التطور للمتغيرات البدنية قيد البحث

٤-٢ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث

لأجل التعرف على التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية التي طبقت من قبل فريق عينة البحث خلال المباراة التجريبية مع شباب نادي الشرطة، قام فريق العمل المساعد بملاحظة البيانات الخاصة وتسجيلها بهذه المباراة من ناحية تنفيذ التحركات الدفاعية لكي يتسنى له الوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه، وذلك عن طريق تحليل بيانات هذه المباريات من خلال الملاحظة والتصوير الفيديوي ومعالجتها إحصائياً، وعليه تم تحديد مجموعة جداول حول هذه البيانات.

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث في الاختبار القبلي ومناقشتها**٤-٢-١-١ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث في الاختبار القبلي**

جدول (٧)

يوضح المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي

التحركات الدفاعية					
التحركات الدفاعية الفردية					
المجموع	قطع الكرة والاستحواذ عليها	قطع الكرة وتشتيتها	حائط الصد الفردي	المهاجمة (المقابلة)	
١٤٢	١٧	١٨	١٧	٩٠	المحاولات الكلية
% ١٠٠	١١,٩٧	% ١٢,٦٨	% ١١,٩٧	% ٦٣,٣٨	النسبة المئوية
٦١	٦	٨	٧	٤٠	المحاولات الناجحة
% ٤٢,٩٦	% ٣٥,٢٩	% ٤٤,٤٤	% ٤١,١٨	% ٤٤,٤٤	نسبة النجاح
٨١	١١	١٠	١٠	٥٠	المحاولات الفاشلة



نسبة الفشل	% ٥٥,٥٦	% ٥٨,٨٢	% ٥٥,٥٦	% ٧٤,٧١	% ٥٧,٠٤
------------	---------	---------	---------	---------	---------

يبين الجدول (٧) المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية الأربعة (١٤٢) محاولة.

كانت حصة المهاجمة (المقابلة) منها (٩٠) محاولة وبنسبة (٦٣,٣٨) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، بلغ عدد المحاولات الناجحة منها (٤٠) محاولة وبنسبة نجاح (٤٤,٤٤) مئوية وكانت الفاشلة (٥٠) محاولة وبنسبة فشل (٥٥,٥٦) مئوية.

أما بالنسبة للتحرك الدفاعي (حائط الصد الفردي) فقد بلغ عدد المحاولات الكلية (١٧) محاولة حيث شكلت نسبة (١١,٩٧) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية المطبقة، كان عدد المحاولات الناجحة منها (٧) محاولات وبنسبة نجاح (٤١,١٨) مئوية، أما الفاشلة منها فقد بلغت (١٠) محاولات وبنسبة فشل (٥٨,٨٢) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

أما التحرك الدفاعي الفردي الثالث وهو (قطع الكرة وتشتيتها) فكانت عدد المحاولات المطبقة (١٨) محاولة وبنسبة (١٢,٦٨) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، كان عدد المحاولات الناجحة منها (٨) محاولات وبنسبة نجاح (٤٤,٤٤) مئوية، أما المحاولات الفاشلة فكانت (١٨) محاولة وبنسبة فشل (٥٥,٥٦) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

أما التحرك الأخير من التحركات الدفاعية الفردية وهو (قطع الكرة والاستحواذ عليها) فقد بلغ عدد المحاولات الكلية (١٧) محاولة وشكلت نسبة (١١,٩٧) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، كان عدد المحاولات الناجحة منها (٦) محاولات وبنسبة نجاح (٣٥,٢٩) مئوية، أما عدد المحاولات الفاشلة فقد بلغ (١١) محاولة وبنسبة فشل (٧٤,٧١) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

٤-٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج التمرينات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث في الاختبار البعدي

جدول (٨)

يوضح المحاولات الكلية للتحركات الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي

التحركات الدفاعية	
التحركات الدفاعية الفردية	



المجموع	قطع الكرة والاستحواذ عليها	قطع الكرة وتشتيتها	حائط الصد الفردي	المهاجمة (المقابلة)	
١٤٩	١٦	١٩	١٩	٩٥	المحاولات الكلية
% ١٠٠	% ١٠,٧٤	% ١٢,٧٥	% ١٢,٧٥	% ٦٣,٧٦	النسبة المئوية
٨٨	١٠	١١	١٢	٥٥	المحاولات الناجحة
% ٥٩,٠٦	٦٢,٥	% ٥٧,٨٩	% ٦٣,١٦	% ٥٧,٨٩	نسبة النجاح
٦١	٦	٨	٧	٤٠	المحاولات الفاشلة
% ٤٠,٩٤	% ٣٧,٥	% ٤٢,١١	% ٣٦,٨٤	% ٤٢,١١	نسبة الفشل

يبين الجدول (٨) المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية الأربعة (١٤٩) محاولة.

كانت حصة المهاجمة (المقابلة) منها (٩٥) محاولة وبنسبة (٦٣,٧٦) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، بلغ عدد المحاولات الناجحة منها (٥٥) محاولة وبنسبة نجاح (٥٧,٨٩) مئوية وكانت الفاشلة (٤٠) محاولة وبنسبة فشل (٤٢,١١) مئوية.

أما بالنسبة للتحرك الدفاعي (حائط الصد الفردي) فقد بلغ عدد المحاولات الكلية (١٩) محاولة حيث شكلت نسبة (١٢,٧٥) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية المطبقة، كان عدد المحاولات الناجحة منها (١٢) محاولة وبنسبة نجاح (٦٣,١٦) مئوية، أما الفاشلة منها فقد بلغت (٧) محاولات وبنسبة فشل (٣٦,٨٤) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

أما التحرك الدفاعي الثالث (قطع الكرة وتشتيتها) فكانت عدد المحاولات المطبقة (١٩) محاولة وبنسبة (١٢,٧٥) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، كان عدد المحاولات الناجحة منها (١١) محاولة وبنسبة نجاح (٥٧,٨٩) مئوية، أما المحاولات الفاشلة فكانت (٨) محاولات وبنسبة فشل (٤٢,١١) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

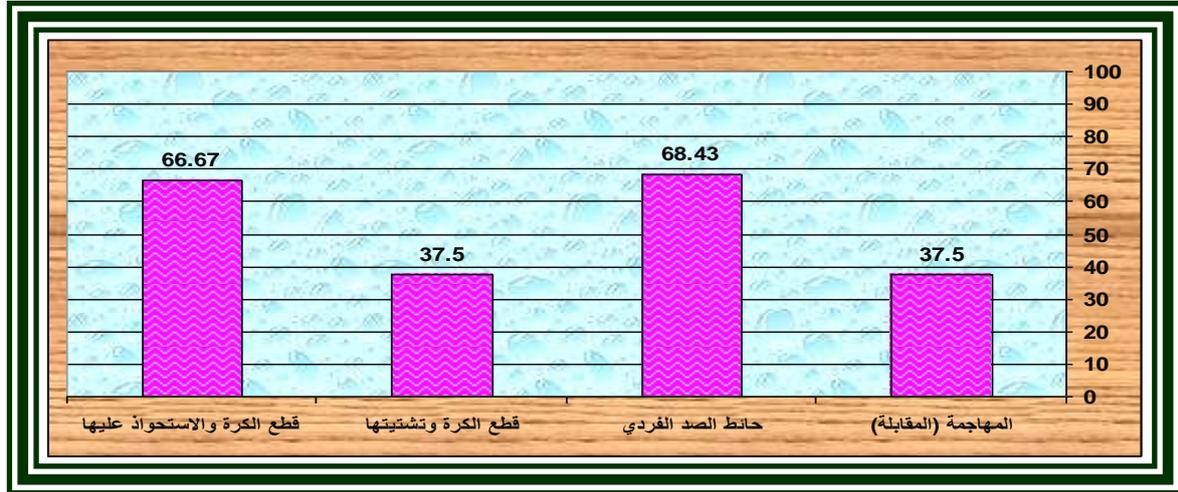
أما التحرك الأخير من التحركات الدفاعية الفردية وهو (قطع الكرة والاستحواذ عليها) فقد بلغ عدد المحاولات الكلية (١٦) محاولة وشكلت نسبة (١٠,٧٤) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، كان عدد المحاولات الناجحة منها (١٠) محاولات وبنسبة نجاح (٦٢,٥) مئوية، أما عدد المحاولات الفاشلة فقد بلغ (٦) محاولة وبنسبة فشل (٣٧,٥) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.



أُتضح بأنها أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، أما نسبة التطور فكانت (71,43) مئوية.

* ان فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (قطع الكرة وتشتيتها) قد بلغ (0,33)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (0,49)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه وبالباغة (2,34) أُتضح بأنها أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، أما نسبة التطور فكانت (37,5) مئوية.

* ان فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (قطع الكرة والاستحواذ عليها) قد بلغ (0,33)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (0,49)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه وبالباغة (2,34) أُتضح بأنها أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، أما نسبة التطور فكانت (66,67) مئوية.



الشكل (27)

يوضح نسب التطور للتحركات الدفاعية الفردية قيد البحث

٤-١-٣-٤ مناقشة نتائج التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث

٤-١-٣-٤ مناقشة نتائج المهاجمة (المقابلة)

ان التوجه الحديث للعبة كرة اليد ولاسيما التحركات الدفاعية هو سيادة عامل السرعة وبالتحديد (سرعة الاستجابة الحركية) والقوة بأنواعها التي تظهر من خلال بعض التحركات الدفاعية التي تتسم بالمهاجمة والانتقاض على الخصم حيث يستوجب نجاحها تطور هذه القدرات التي تمكن المدافع من أن يباغت الخصم ويسبق تحركه تجاه الفراغات الدفاعية أو المناولات الهجومية أو التصويب تجاه الهدف ومن ثم التأثير في التصور الهجومي للخصم وبالتالي التصور الهجومي للفريق ككل محاولا من



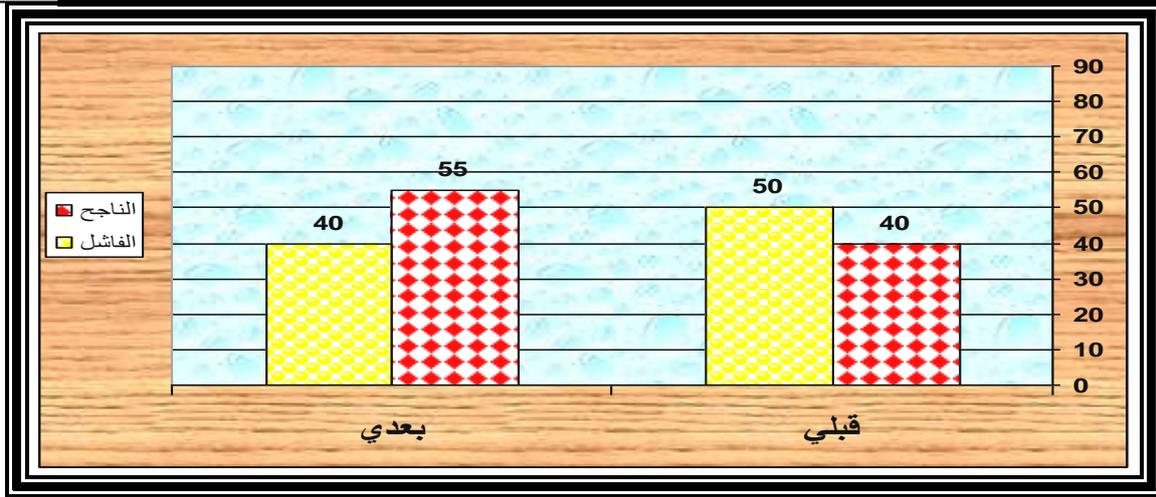
أن يوقعه في أخطاء قانونية يستفيد منها الفريق المدافع، وإن تطور بعض القدرات البدنية كسرعة الاستجابة الحركية وأنواع القوة الخاصة أدى إلى تطوير بعض التحركات الدفاعية ومنها (المهاجمة) ويبدو ذلك واضحا من خلال الجدول (٩).

ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في التحرك الدفاعي (المهاجمة) إلى إعطاء الأهمية الكاملة والوقت الكافي لاختيار التمرينات المناسبة لتنفيذ الواجب الدفاعي إثناء الوحدات التدريبية علما أن نجاح الخطط الدفاعية يتحقق من خلال الجهد المبذول إثناء أداء التحركات الدفاعية وهذه هي الصفة التي أعطت هذا التفوق لعينة البحث، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (عبد الجواد ١٩٧٧) " يجب على المدربين أن يعطون للدفاع أهمية أكبر مما يعطون للهجوم والسبب في ذلك يعود على أن الفريق عندما يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على فريق الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه"^(١).

كما يؤكد الباحث أن هذا التحرك يعتبر من أكثر الأساليب الدفاعية التي تؤدي إلى إرباك اللاعب المهاجم من القيام بعملية الخداع والتصويب فضلا عن أن الضغط على اللاعب الحائز على الكرة يعمل على إجبار الفريق المنافس بالتراجع عن أداء الواجب المكلف به، ويتفق الباحث مع ما جاء به عبد الخالق (١٩٩٩) " يجب على المدرب أن يكون مسؤولا عن تطوير لاعبيه بجميع أنواع التحركات المهارية والخططية وإن يعمل على تطوير أنواع النواحي الفردية التي يتمتع بها كل فرد وبعد دراسة عميقة وتحليلها يؤكد اثناء التدريب على كل واحد منهم أن يمارسها ويبدع فيها لخدمة فريقه"^(٢). حيث عمل الباحث من أجل إيجاد لاعبي فريق عينة البحث بتنظيم الدفاع من خلال التركيز على إعطاء مسؤوليات معينة لكل مدافع أمام اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة وربط هذه المسؤولية بالتصرف الجماعي للفريق عن طريق اختيار التشكيل الدفاعي بما يلائم الطريقة الهجومية للفريق المقابل، وقد كان للتدريب على الحالات المشابهة للعب والأصعب منها الأثر في اكتساب اللاعبين القدرة على استيعاب الحالات التي قد تصادفهم في المباريات الفعلية، ولانستطيع هنا أن ننسى التنوع في شكل ونوع التمرين الذين أكسبا اللاعبين مرونة في مواجهة التحركات الهجومية المتنوعة والتي لايمكن حصرها زيادة على التشويق والإثارة الذي كان أثره واضحا في أداء اللاعبين في الاختبارات النهائية.

(١) حسن عبد الجواد (١٩٧٧): المصدر السابق، ص ٩٥

(٢) عصام عبد الخالق: المصدر السابق، ص ٢٣٩



الشكل (٢٨)

يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبليّة والبعديّة لنتائج المهاجمة

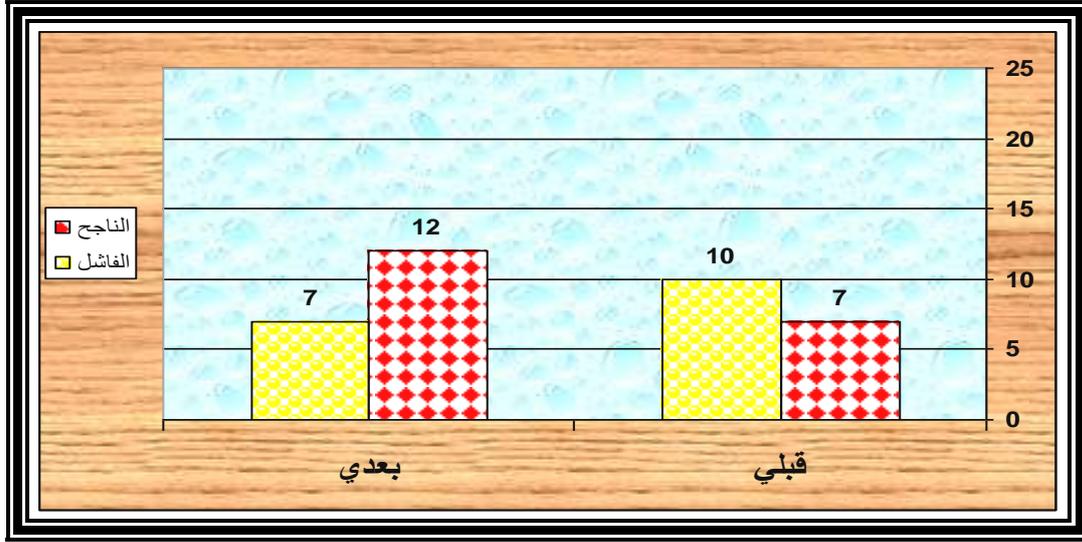
٤-٢-١-٢ مناقشة نتائج حائط الصد الفردي

يعزو الباحث التطور الحاصل في نتائج حائط الصد الفردي إلى استخدام تمارين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ إن استخدامها الصحيح أدى إلى حدوث تطور في قدرة عضلات الرجلين وبالتالي تحسين عملية القفز والوصول إلى أعلى نقطة وبشكل جيد، إن التدريب المستمر على هذه التمارين أدى إلى تطوير هذين النوعين من القوة الخاصة لعضلات الرجلين مما أدى إلى تطوير نظام الطاقة الفوسفاجيني واللاهوائي وزيادة تحميلها في أداء القفزات المتتالية ولأعلى ارتفاع ممكن لأجل الوصول إلى الوضع المناسب لصد الكرات المصوبة نحو المرمى، كما أن تكرار أداء تمارين تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين وبأوضاع مختلفة أسهم في تطوير مستوى سرعة ودقة حائط الصد. وهذا يعود إلى حسن تشكيل مفردات الحمل التدريبي والى استخدام التمارين المشابهة لأداء هذه المهارة في المباراة، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (محمد حسن علاوي ١٩٨٠) " أن الأداء الجيد للمهارة الحركية فضلا عن أن حسن التفكير الخططي لا يكتب له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية المطلوبة"^(١).

ويرى الباحث أن تطبيق هذا الأسلوب يعود إلى قدرة اللاعب المدافع من التصرف الصحيح مع اللاعب الحائز على الكرة وتحديد حركته ومنعه من أداء الحركات في الأماكن الخطرة والتي يتم استغلالها من قبل اللاعب المهاجم في التصويب على المرمى بعيد عن المراقبة الدفاعية، ويتفق الباحث مع رأي فيرنريك (١٩٧٧) " أن الدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يؤدي إلى بث اثر نفسي وقوي يغطي مراحل اللعب كافة، والدفاع يقوم بخدمة ذات قيمة وهي عدم تمكن المهاجم من

(١) محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠) ص ٢٨٢

إصابة الهدف من خلاله وكذلك نجد للدفاع واجبات ايجابية وهي الاستحواذ على الكرة والقيام بهجوم مضاد^(١).



الشكل (٢٩)

يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعدية لنتائج حائط الصد الفردي

٤-٢-١-٤ مناقشة نتائج قطع الكرات

إن التطور الحاصل في نتائج التحرك الدفاعي قطع الكرات التي تعد من أكثر التحركات استخداماً في لعبة كرة اليد كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والانتقال إلى ساحة الخصم يعزوه الباحث إلى استخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية وأنواع القوة الخاصة إذ إن هذه التمرينات الموجهة والمقننة من حيث (الشدة والحجم والكثافة) أدت إلى تطوير العضلات الرئيسية العاملة مما ساعد على ضبط الأداء للمسارات الحركية الصحيحة، فضلاً عن زيادة سرعة الأداء وتقليل زمنه والتخلص من الحركات العشوائية الزائدة التي كانت موجودة بسبب عدم ضبط الأداء الناتج عن وجود ضعف في قوة عضلات الذراعين والرجلين إذ إن " الأداء المهاري لأية لعبة رياضية يعتمد أساساً على الأعداد البدني وخاصة في صفة القوة العضلية"^(٢)، وهذا ما اتبعه الباحث في تطوير هذه المهارة إذ استعمل التمرينات الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية وأنواع القوة الخاصة وبحمل تدريبي مقنن من حيث الشدة والحجم والكثافة، إذ " تسهم القوة العضلية في إنجاز أي نوع من أنواع الأعداد البدني أو المهاري أو الخططي وفي أية نوع من الرياضة"^(٣)، ولأن الأداء المهاري يعتمد وبشكل أساس على

(١) فيرنزيك (وآخرون) ١٩٧٧: المصدر السابق، ص ٢٣١

(٢) مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي التربوي. ط١: (القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢) ص ١٧٦.

(٣) مفتي إبراهيم حماد: نفس المصدر، ص ١٧٧.



درجة الإعداد البدني ولا سيما القوة بأنواعها إذ إن " تطوير القوة العضلية يؤدي إلى تطور صفة حركية في الوقت نفسه"^(١).

ويعزو الباحث سبب التركيز في إعطاء التمرينات في حالات مختلفة خلال الوحدات التدريبية من أجل تعويد اللاعبين في اختيار اللحظة المناسبة للخروج إلى الكرة وقطعها والتأكيد على التقليل من نسبة الأخطاء أثناء التدريب وصولاً إلى الأداء الأمثل أثناء المباريات، ولاسيما أن هذه المهارة تعتبر الوسيلة الدفاعية الفردية والتي لها دور أساسي في منع الفريق المهاجم من القيام بواجباته بشكل جيد، حيث أن عملية القطع تمكن الفريق المدافع من القيام بهجوم معاكس وهذا يعني أنها تعتبر من المهارات الدفاعية والهجومية في آن واحد، ويتفق الباحث مع رأي محمد حسن علاوي (١٩٩٢) " يجب علينا خلال الوحدات التدريبية أن تكون النقاط المهمة للمهارة الحركية التي يجب توجيه الاهتمام البالغ إليها واضحة تماماً في ذهن اللاعب وان يبذل أقصى جهد في محاولة التحكم فيها وإصلاحها"^(٢). وهذا ما أكده (OWEN 1975) بأن "إعادة التمرين المهاري لأكثر عدد ممكن من المرات مع فترات الراحة الإيجابية يوفر فرصة كافية للاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل حسن وذلك لان التمارين المكثفة على المهارات المركبة وإعادتها بصورة صحيحة تساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب"^(٣).

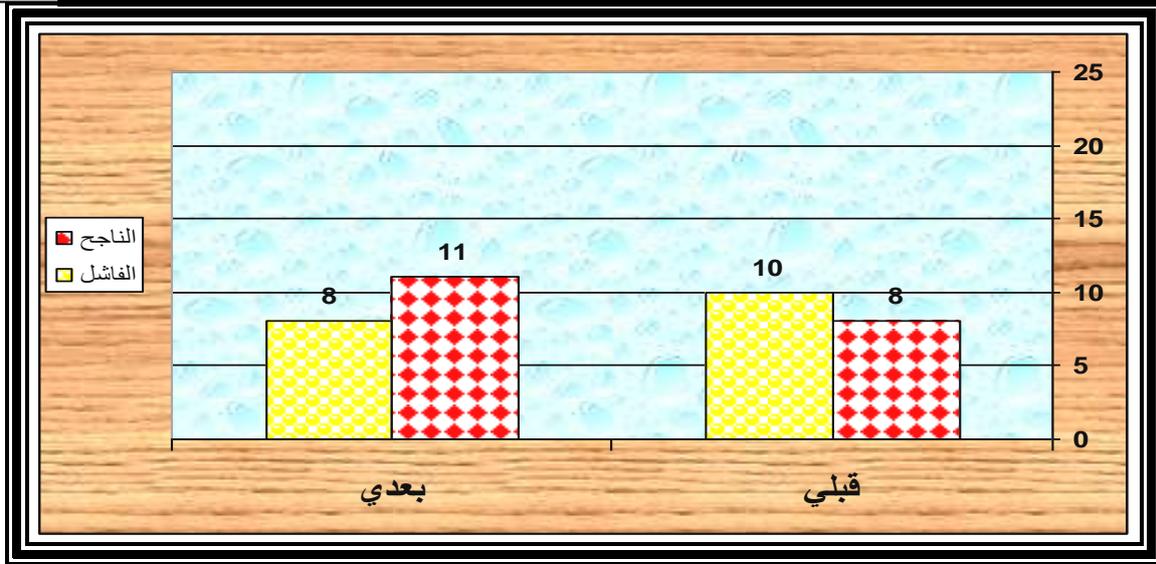
ويرى الباحث أن عملية قطع الكرة وتشتيتها أو الاستحواذ عليها من أولويات عمل المدافعين في الدفاع المفتوح والغرض منها منع التصويب البعيد على المرمى أو قطع الكرات الممرة إلى لاعب الدائرة، لذلك يلجأ الكثير من المدربين الى عملية قطع الكرات وإبعادها عن مناطق التصويب، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (ضياء الخياط ونوفل الحيايالي ٢٠٠١) " يعد الفريق في حالة الدفاع في اللحظة التي يفقد فيها السيطرة على الكرة، لذا فإن الهدف الرئيس للدفاع هو منع المنافس من إصابة الهدف وكذلك العمل على قطع الكرة وإعادة السيطرة عليها"^(٤).

(١) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، ط١ (بغداد، الدار العربية للطباعة، ١٩٧٨) ص٤٠.

(٢) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط٢ (مصر، دار المعارف، ١٩٩٢) ص٢٧٠.

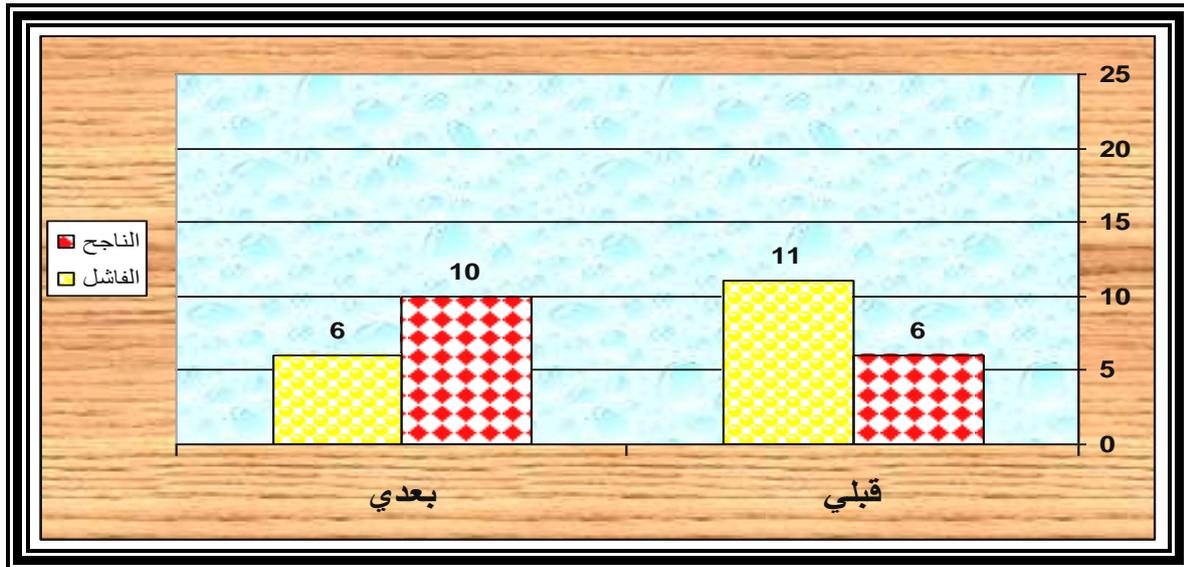
(3) QWEN AND CLARK. N BEGINNERS GUIDE TO SOCR RUNING AND COUCHING. PELHEN BOOK, ITD LONDON, 1975, P.13

(٤) ضياء الخياط ونوفل الحيايالي (٢٠٠١): المصدر السابق، ص١٢٨.



الشكل (٣٠)

يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعدية لنتائج قطع الكرة وتشتيتها



الشكل (٣١)

يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعدية لنتائج قطع الكرة والاستحواذ عليها



٤-٢-٢ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث ومناقشتها

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث في الاختبار القبلي

جدول (١٠)

يوضح المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي

التحركات الدفاعية الجماعية					
المجموع	حائط الصد الجماعي	التسليم والتسلم	المصاحبة	اللعب الثنائي	
١١٣	١٤	٤٠	٣٣	٢٦	المحاولات الكلية
% ١٠٠	% ١٢,٣٩	% ٣٥,٤٠	% ٢٩,٢٠	% ٢٣,٠١	النسبة المئوية
٥٠	٦	١٨	١٥	١١	المحاولات الناجحة
% ٤٤,٢٥	% ٤٢,٨٦	% ٤٥	% ٤٥,٤٥	% ٤٢,٣١	نسبة النجاح
٦٣	٨	٢٢	١٨	١٥	المحاولات الفاشلة
% ٥٥,٧٥	% ٥٧,١٤	% ٥٥	% ٥٤,٥٥	% ٥٧,٦٩	نسبة الفشل

يبين الجدول (١٠) المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية الأربعة (١١٣) محاولة.

كانت حصة (اللعب الثنائي) منها (٢٦) محاولة ونسبة (٢٣,٠١) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية، بلغ عدد المحاولات الناجحة منها (١١) محاولة ونسبة نجاح (٤٢,٣١) مئوية وكانت الفاشلة (١٥) محاولة ونسبة فشل (٥٧,٦٩) مئوية.

أما التحرك الدفاعي الجماعي الثاني (المصاحبة) فكانت عدد المحاولات المطبقة (٣٣) محاولة ونسبة (٢٩,٢٠%) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية، كان عدد



المحاولات الناجحة منها (١٥) محاولة وبنسبة نجاح (٤٥,٤٥) مئوية، أما المحاولات الفاشلة فكانت (١٨) محاولة وبنسبة فشل (٥٤,٥٥) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

✿ أما بالنسبة للتحرك الدفاعي (التسليم والتسلم) فقد بلغ عدد المحاولات الكلية (٤٠) محاولة حيث شكلت نسبة (٣٥,٤٠) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية المطبقة، كان عدد المحاولات الناجحة منها (١٨) محاولة وبنسبة نجاح (٤٥) مئوية، أما الفاشلة منها فقد بلغت (٢٢) محاولة وبنسبة فشل (٥٥) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

✿ أما التحرك الأخير من التحركات الدفاعية الجماعية وهو (حائط الصد الجماعي) فقد بلغ عدد المحاولات الكلية (١٤) محاولة وشكلت نسبة (١٢,٣٩) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية، كان عدد المحاولات الناجحة منها (٦) محاولات وبنسبة نجاح (٤٢,٨٦) مئوية، أما عدد المحاولات الفاشلة فقد بلغ (٨) محاولات وبنسبة فشل (٥٧,١٤) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

٤-٢-٢-٢ عرض وتحليل نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث في الاختبار البعدي

جدول (١١)

يوضح المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي

التحركات الدفاعية الجماعية					
المجموع	حائط الصد الجماعي	التسليم والتسلم	المصاحبة	اللعب الثنائي	
١١٣	١٣	٤١	٣١	٢٨	المحاولات الكلية
% ١٠٠	% ١١,٥٠	% ٣٦,٢٨	% ٢٧,٤٣	% ٢٤,٧٨	النسبة المئوية
٧٠	٨	٢٥	١٩	١٨	المحاولات الناجحة
% ٦١,٩٥	% ٦١,٥٤	% ٦٠,٩٨	% ٦١,٢٩	% ٦٤,٢٩	نسبة النجاح
٤٣	٥	١٦	١٢	١٠	المحاولات الفاشلة
% ٣٨,٠٥	% ٣٨,٤٦	% ٣٩,٠٢	% ٣٨,٧١	% ٣٥,٧١	نسبة الفشل



يبين الجدول (١١) المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية الأربعة (١١٣) محاولة.

✪ كانت حصة (اللعبة الثنائي) منها (٢٨) محاولة وبنسبة (٢٤,٧٨) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية ، بلغ عدد المحاولات الناجحة منها (١٨) محاولة وبنسبة نجاح (٦٤,٢٩) مئوية وكانت الفاشلة (١٠) محاولات وبنسبة فشل (٣٥,٧١) مئوية.

✪ أما التحرك الدفاعي الجماعي الثاني (المصاحبة) فكانت عدد المحاولات المطبقة (٣١) محاولة وبنسبة (٢٧,٤٣) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية ، كان عدد المحاولات الناجحة منها (١٩) محاولة وبنسبة نجاح (٦١,٢٩) مئوية، أما المحاولات الفاشلة فكانت (١٢) محاولة وبنسبة فشل (٣٨,٧١) مئوية من عدد المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

✪ أما بالنسبة للتحرك الدفاعي (التسليم والتسلم) فقد بلغ عدد المحاولات الكلية (٤١) محاولة حيث شكلت نسبة (٣٦,٢٨) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية المطبقة، كان عدد المحاولات الناجحة منها (٢٥) محاولة وبنسبة نجاح (٦٠,٩٨) مئوية، أما الفاشلة منها فقد بلغت (١٦) محاولة وبنسبة فشل (٣٩,٠٢) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

✪ أما التحرك الأخير من التحركات الدفاعية الجماعية وهو (حائط الصد الجماعي) فقد بلغ عدد المحاولات الكلية (١٣) محاولة وشكلت نسبة (١١,٥٠) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية ، كان عدد المحاولات الناجحة منها (٨) محاولات وبنسبة نجاح (٦١,٥٤) مئوية، أما عدد المحاولات الفاشلة فقد بلغ (٥) محاولات وبنسبة فشل (٣٨,٤٦) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحرك الدفاعي.

٤-٢-٣ عرض وتحليل فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمنا T المحتسبة و T الجدولية ونسبة التطور للتحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة

بعد أن تم التعرف على المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة والمحاولات الناجحة منها والفاشلة ونسبها المئوية، سيتم عرض وتحليل فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمنا T المحتسبة و T الجدولية للتحركات الدفاعية الجماعية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، وكما موضح في الجدول أدناه:



يوضح فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة و T الجدولية للتحركات الدفاعية

الجماعية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

قيمة T الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٢-١=١١).

ت	التحركات الدفاعية الجماعية	س-ف	ع-ف	T المحتسبة	T الجدولية	دلالة الفروق	نسبة التطور
١	اللعب الثنائي	٠,٥٨	٠,٩٠	٢,٢٤	٢,٢٠	معنوي	% ٦٣,٦٤
٢	المصاحبة	٠,٣٣	٠,٤٩	٢,٣٤		معنوي	% ٢٦,٦٧
٣	التسليم والتسلم	٠,٥٨	٠,٩٠	٢,٢٤		معنوي	% ٣٨,٨٩
٤	حائط الصد الجماعي	٠,١٧	٠,٣٩	١,٤٨		عشوائي	% ٣٣,٣٣

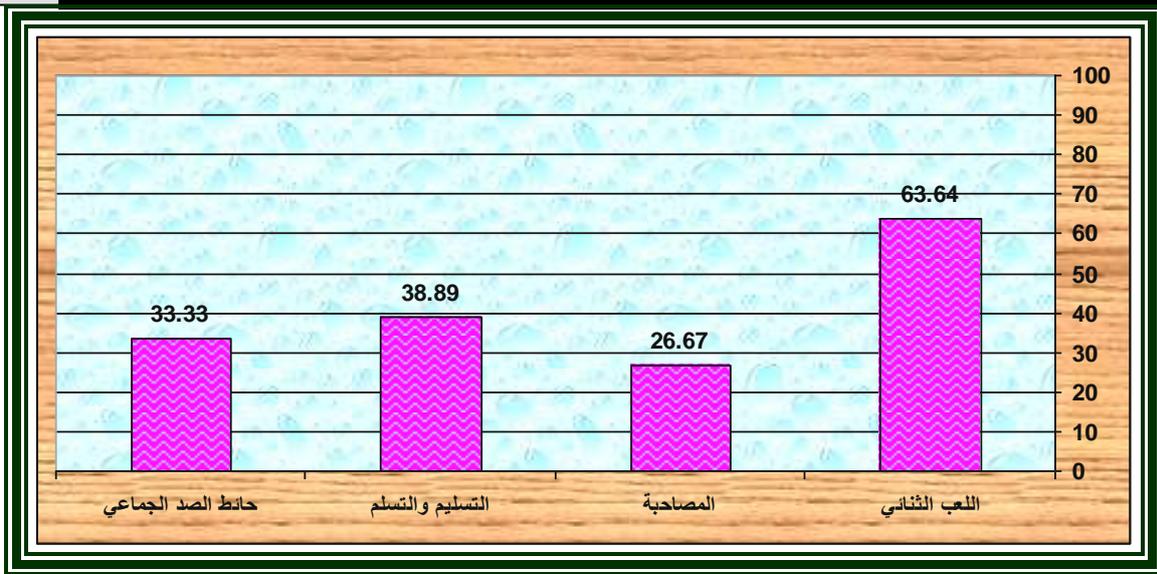
يتبين من خلال الجدول (١٢) ما يأتي:

✳ فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (اللعب الثنائي) قد بلغ (٠,٥٨)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٩٠)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٢٤) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، اما نسبة التطور فكانت (٦٣,٦٤) مئوية.

✳ فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (المصاحبة) قد بلغ (٠,٣٣)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٤٩)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٣٤) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، اما نسبة التطور فكانت (٢٦,٦٧) مئوية.

✳ فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (التسليم والتسلم) قد بلغ (٠,٥٨)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٩٠)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٢٤) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، اما نسبة التطور فكانت (٣٨,٨٩) مئوية.

✳ فرق الأوساط الحسابية للتحرك الدفاعي (حائط الصد الجماعي) قد بلغ (٠,١٧)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٣٩)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (١,٤٨) أتضح بأنها اصغر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق عشوائية ، اما نسبة التطور فكانت (٣٣,٣٣) مئوية.



الشكل (٣٢)

يوضح نسب التطور للتحركات الدفاعية الجماعية قيد البحث

٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لعينة البحث

٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج اللعب الثنائي

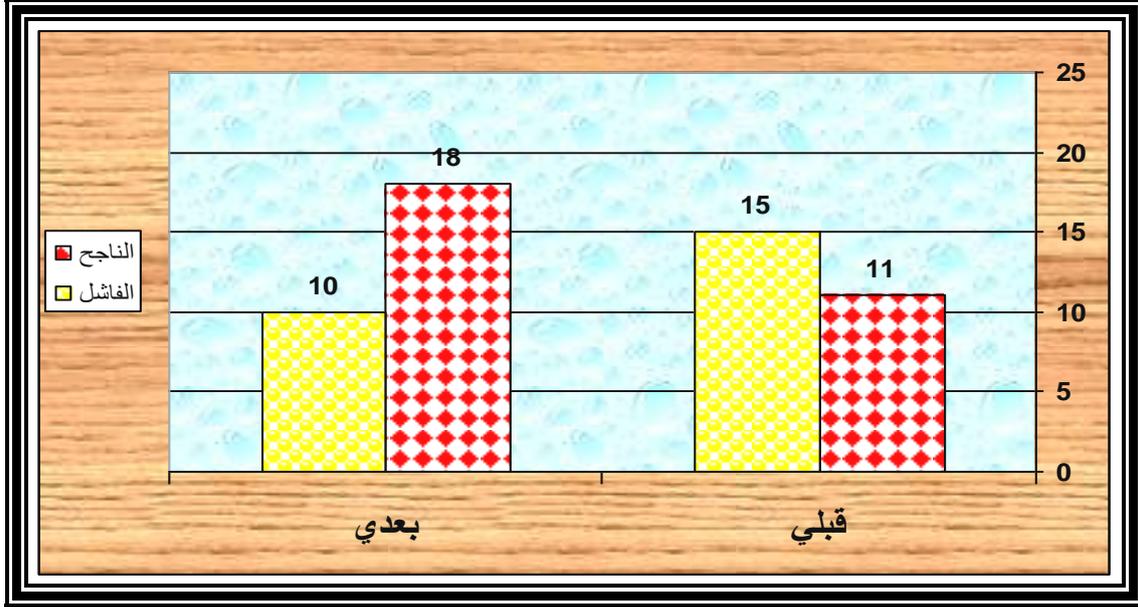
يعزو الباحث سبب التطور في هذا التحرك إلى إجابة لاعبي عينة البحث هذا الأسلوب الدفاعي حيث ان مباريات كرة اليد الحديثة وخاصة في البطولات الأخيرة ركزت على هذا الأسلوب أي بمعنى يقوم أكثر من لاعب في منطقة الدفاع مهاجمة اللاعب الحائز على الكرة والسبب في ذلك يعود إلى خطورته أمام المرمى تكون أكثر من فاعلية اللاعب غير المستحوذ على الكرة، ويتفق الباحث مع مايراه الخياط والحيالي (٢٠٠١) " تتم مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة بطريقة ايجابية بالدخول عليه لمنعه من التصويب بنجاح على المرمى ولتحديد إمكانيات تصويبه على الأقل^(١).

كما يعزو الباحث ذلك إلى التوقيت الجيد للاعبين في المهاجمة وتلافي الأخطاء في عملية الرجوع إلى الموقع أو التشكيل الدفاعي بعد الانتهاء من عملية المهاجمة، فضلا عن اختيار الطريقة الدفاعية الجيدة وكذلك من خلال تعاون المدافعين وتغطية احدهم الآخر ليكونوا وحدة متكاملة يصعب على الفريق المهاجم الوصول إلى منطقة المرمى، ويأتي هذا عن طريق أداء تكرارات عديدة خلال فترة التدريب ويتفق الباحث مع (الخياط والحيالي ٢٠٠١) " ان نجاح اللاعبين في مهمة الدفاع الفرقي

(١) ضياء الخياط ونوفل الحيالي (٢٠٠١): المصدر السابق، ص ١٣٦



يعتمد اعتمادا كبيرا على إتقان كل لاعب للمهارات الأساسية للدفاع الفردي، وعلى حرص كل منهم على توظيف تلك المهارات في الدفاع الجماعي^(١).



الشكل (٣٣)

يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعدية لنتائج اللعب الثنائي

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المصاحبة

ان المصاحبة الدفاعية تتطلب الانتقال والتحرك المفاجئ مع الخصم عندما يحاول تغيير مركزه، وهذه العملية تتطلب درجة عالية من سرعة الاستجابة الحركية ومزيجا من القوة والسرعة مع الأداء الحركي الجيد، حيث نجد أن للاستجابة الحركية أهمية كبيرة للاعب كرة اليد وخصوصا في الجانب الدفاعي عندما يقوم المدافع بعملية المصاحبة للاعب المهاجم الذي يقوم بأداء إحدى التحركات الهجومية حيث يقوم اللاعب المدافع بتكوين استجابة تتكون من^(٢):

رؤية الكرة ← تقدير اتجاه اللاعب والكرة ← اختيار الاستجابة ← تنفيذ قرار الاستجابة

فقد باتت سرعة الاستجابة الحركية في الملعب للاعب كرة اليد ذات أهمية كبيرة، لأنه يحتاج إلى سرعة كبيرة عند تغيير المراكز اثناء اللعب وبملعب صغير نسبيا، وتظهر أهمية الاستجابة الحركية في العديد من التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ومنها المصاحبة وحائط الصد والمقابلة والتسليم والتسلم... الخ، لذلك فأنها تعتبر من القدرات المهمة والضرورية في لعبة كرة اليد حيث تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية لمتغيرات غير متوقعة من المنافس إذ أن مباريات كرة اليد تتماز بالقوة والسرعة والمفاجأة.

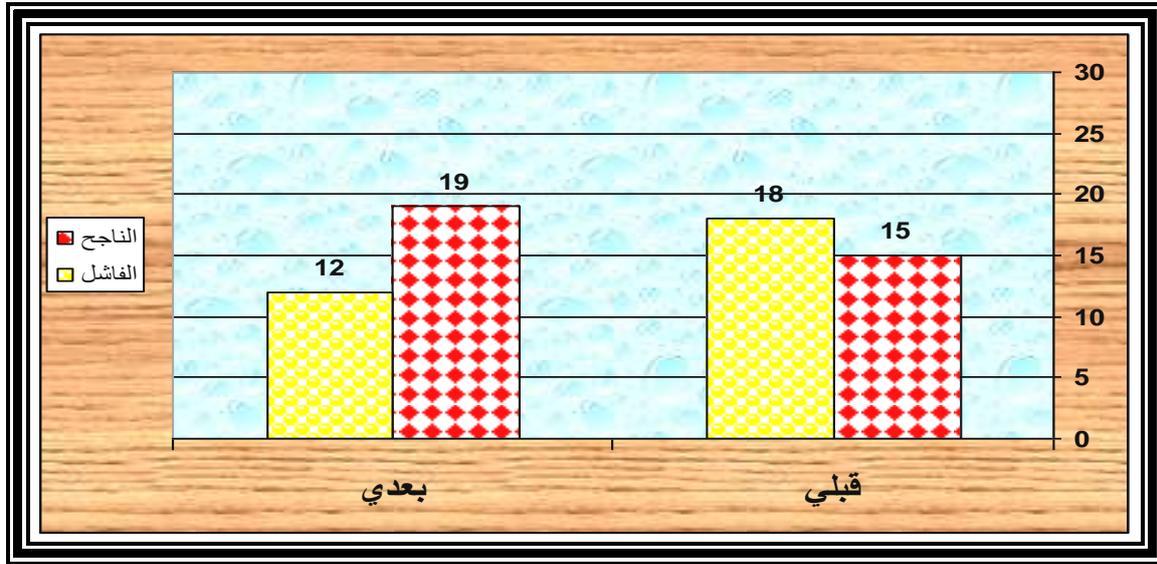
(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي (٢٠٠١): المصدر السابق، ص ١٢٨

(٢) عصام عبد الخالق (١٩٩٧): المصدر السابق، ص ١٣٩



إن للتمرينات الخاصة والمتنوعة الأثر الكبير في تطوير حركة المدافع إثناء تأديته عملية المصاحبة عن طريق تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين التي أدت بدورها إلى زيادة سرعة حركة اللاعب الدفاعية إذ يجب " الاهتمام بسرعة أداء حركات الرجلين من أجل زيادة فاعلية الدفاع"^(١)، وان زيادة السرعة الحركية للرجلين تعتمد على تنمية القوة المميزة بالسرعة باعتبار إن حركات الرجلين هي إحدى المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد الذي يمكن المدافع من ملاحقة المهاجم والسيطرة عليه ومنعه من أداء المهارات الهجومية بالكرة إذ كان حائزاً عليها إذ " يجب أن تتصف الحركات الدفاعية بالسرعة الحركية والخطوات المتفجرة، فالعنصر البدني الحاسم والغالب في أداء حركات الرجلين الدفاعية هو السرعة الحركية للرجلين"^{(٢) (٣)}.

كما يعزو الباحث هذا التطور الى ارتفاع مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي عينة البحث من خلال تشجيعهم على الكفاح والمثابرة من أجل الاستحواذ على الكرة وخاصة في مثل هذه المهارات عندما يكون اللاعب المهاجم باحتكاك مباشر مع اللاعب المدافع، وهذا ما أشار إليه (الوليلي ١٩٩٤) "أن التجارب أثبتت أن العامل النفسي له دور كبير في نجاح أو فشل اللاعب أو الفريق فلتحسن مهارة ما أو لنجاح خطة معينة يجب أن يكون لدى اللاعب الإرادة القوية وحدة العزيمة وبذل الجهد فضلا عن قدرة التركيز لكي يتمكن من تحقيق الهدف الذي يصبو إليه"^(٤).



الشكل (٣٤)

يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج المصاحبة

٤-٢-٣ مناقشة نتائج التسليم والتسلم

(1) Dintiman, ward, Tellez, **Sport Speed**, Human Kinetics U.S.A, 1998, P 160 - 161.

(2) Paye, **Playing The post**, Human Kinetics, U.S.A, 1996, P 28.

(3) Del Harris, **Winning Defense, Master Press**, U.S.A, 1993, P 65.

(٤) محمد توفيق الوليلي (١٩٩٤): المصدر السابق، ص ٤٩٢

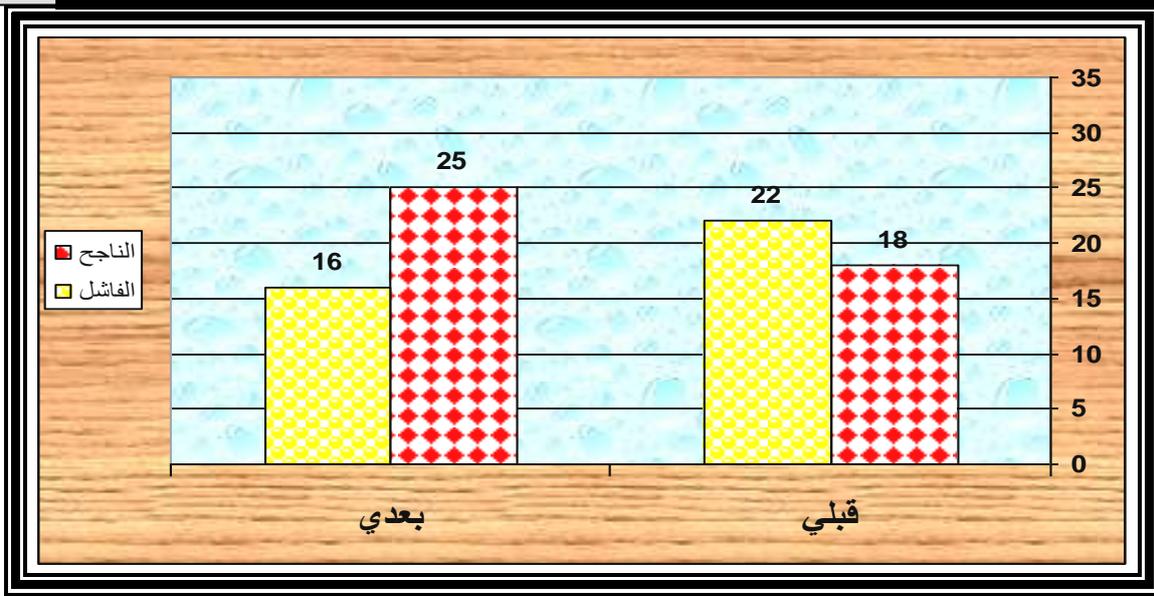


يعزو الباحث سبب التطور الحاصل في نتائج التسليم والتسلم إلى التحركات السريعة التي يقوم بها المدافعون داخل التشكيل والتي لها الدور الضروري والمهم في منع اللاعبين المهاجمين من الدخول بين الثغرات الدفاعية بعد عمليات الحجز من قبل لاعب الارتكاز أو تغيير المراكز وغيرها من التحركات الخطئية الهجومية، بمعنى آخر عندما يقوم المدافعون بتضييق المسافات عن طريق التحرك السريع تكون مهمة المهاجمين صعبة في تنفيذ واجباتهم بشكل ناجح وفي نفس الوقت تسهيل مهمة المدافعين من قطع الكرات المرسله بين لاعبي الفريق المهاجم، وهذا ما أكده فيرنر فيك (١٩٩٧) "أن من متطلبات العمل الجماعي هو التصرف الفردي الجيد والمناسب للاعبين من الناحيتين الفنية والخطئية واستغلال هذه الإمكانيات في المباريات"^(١).

كما أن الطريقة التكرارية وبالشددة القصوى وفوق القصوى تؤثر بصورة مباشرة على عملية التسليم والتسلم وسرعتها وترابطها مع الوحدات الحركية (الأعصاب والعضلات)، إذ كان حلقة الوصل بين الدماغ الذي يستلم المثيرات ويفسرها وينقلها إلى الجهاز العصبي المحيطي الذي يوصلها إلى العضلات لأداء الحركة المناسبة وحسب شدة المثير وحجمه، وهذا كله يؤدي إلى تجنيد وحدات حركية أكبر لأداء الواجب الحركي المطلوب عمله ومن ثم يزيد من سرعة الأداء من خلال سرعة الاستجابة الحركية للمثيرات وبالتالي الاستجابة الحركية لعينة البحث، وهذا ما أدى إلى التطور الملحوظ في الاختبارات البعدية للتحرك الدفاعي (التسليم والتسلم) لديهم، حيث انعكس ذلك في اختيار اللاعبين للحظة المناسبة لعملية التسليم والتسلم وهذه العملية تحتاج إلى سرعة استجابة عالية في اختيار التوقيت المناسب لعملية التسليم والتسلم، وهذا الاختيار المناسب يساعد اللاعب المدافع في حل الكثير من الواجبات الدفاعية، بمعنى آخر أن تؤدي هذه العملية بدقة متناهية لان الخطأ قد يؤدي إلى خسارة الفريق، وهذا ما أكده احمد عريبي (١٩٩٨) حينما قال "ن عملية تبادل المسؤولية تتطلب قدرا كبيرا من الانسجام والتفاهم بين المدافعين لغرض تقليل الفترة الزمنية التي يتم فيها التبادل وذلك لتقوية الفرصة على المهاجمين من استغلال هذه الفترة والحصول على التفوق العددي"^(٢).

(١) فيرنر فيك (وآخرون): المصدر السابق، ص ٢٧٨

(٢) احمد عريبي (١٩٩٨): المصدر السابق، ص ١٤١



الشكل (٣٥)

يوضح المحاولات الناجحة والفاشلة في الاختبارات القبلية والبعدية لنتائج التسليم والتسلم

٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج حائط الصد الجماعي

ويرى الباحث أن إتقان المدافع لصد التصويبات على المرمى يساعد في إبعاد الخطر عن المرمى إذ إن إجادة اللاعبين لهذا التحرك الفردي تعتبر من أساسيات العمل الخططي الجماعي، كما أن التمارين الخاصة التي أعطيت خلال المنهج التدريبي كانت كثيرة ومتنوعة لها دور أساسي في عملية القفز للأعلى والوثب للأمام جعلت الفريق يؤدي الواجب بأقل خطأ دون هبوط بمستوى الفريق، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (احمد عربيي ١٩٩٨) " ان اللياقة البدنية هي عبارة عن أداء كل ما يتطلبه اللعب من مهارات أساسية وخططية فضلا عن احتفاظ بمستوى الأداء الجيد عند التكرار دون الشعور بالتعب"^(١).

فعندما يروم اللاعب اداء التحرك الدفاعي (حائط الصد الجماعي) فهنا تظهر أهمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عندما يحاول القفز إلى الأعلى وهي القدرة التي تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة ومعدلات عالية من السرعة فيظهر العمل بشكل انفجاري لحظي، فعند أداء حائط الصد الجماعي يتطلب قدرة انفجارية لكل من الذراعين والرجلين وهذا بدوره يتطلب ما يأتي^(٢):

١- قدرة عالية من القوة العضلية. ٢- قدرة عالية من السرعة. ٣- القدرة على دمج الصفتين.

(١) احمد عربيي (١٩٩٨): المصدر السابق، ص ٢٤٤

(٢) عادل عبد البصير (١٩٩٨): المصدر السابق، ١٠٣



٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البدنية واستمارة التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة والتي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١- لتطبيق التمرينات الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية (الاستجابة الحركية الانتقالية، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، مطاولة السرعة).

٢- للتمرينات الخاصة المستخدمة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير التحركات الدفاعية الفردية (المهاجمة، حائط الصد الفردي، قطع الكرة وتشيتها، وقطع الكرة والاستحواد عليها) والتحركات الجماعية (اللعب الثنائي، التسليم والتسلم، المصاحبة، حائط الصد الجماعي) ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد.

٣- إن التطور الحاصل في القدرات البدنية نتيجة استخدام التمرينات الخاصة أدى إلى رفع مستوى أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد.

٤- ان للحمل التدريبي المستخدم خلال اداء التمرينات الخاصة دور كبير في ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في تطوير بعض القدرات البدنية واداء التحركات الدفاعية الفردية والجماعية.

٥- للتمرينات الخاصة الموضوعه الاثر في ظهور نسب تطور مختلفة لنتائج أفراد العينة في التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة وخاصة في نتائج حائط الصد الفردي وقطع الكرات.

٦- للتمرينات الخاصة الموضوعه الاثر في ظهور نسب تطور مختلفة لنتائج أفراد العينة في التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة وخاصة في اللعب الثنائي والتسليم والتسلم.



٥-٢ التوصيات

- في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وضع الباحث مجموعة من التوصيات:
- ١- الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وبرمجتها لدى اللاعبين الشباب في مرحلة الإعداد الخاص.
 - ٢- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة، وهذا ما اثبتته نتائج البحث.
 - ٣- التأكيد على تنوع التمرينات الخاصة بالتحركات الدفاعية الفردية والجماعية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة لما لها من تأثير على تطور مستوى اللعب الخططي الدفاعي.
 - ٤- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القدرات البدنية بما يتلائم ومستوى اللاعبين ومستوى تطورهم، وربطها مع التحركات الدفاعية بشكل ينسجم مع متطلبات الموقف الدفاعي في المباراة.
 - ٥- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة على القدرات البدنية والتحركات الهجومية الفردية والجماعية بكرة اليد.
 - ٦- ضرورة إجراء التقييم الدوري لمعرفة مدى تطور مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين.
 - ٧- إجراء دراسات وبحوث أخرى لفئات عمرية مبكرة لبناء قاعدة عريضة من القدرات لدى اللاعبين الناشئين والأشبال في مرحلة الإعداد الأولية لهم.



ملحق (أ)

استمارة تحديد القدرات البدنية واختباراتها

الأستاذ الفاضل الدكتور..... المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث بأجراء بحثه الموسوم " تأثير استخدام تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد" وهو بحث تجريبي على عينة من اللاعبين بأعمار (١٩-١٧) سنة.

ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال التخصص يرجى تحديد الفقرات التالية:

- ١- ترشيح أهم القدرات البدنية المذكورة في الاستمارة المرفقة والتي تجدونها مؤثرة في متغيرات الدراسة.
 - ٢- يرجى اختيار الاختبارات التي ترونها مناسبة لقياس القدرات التي تم اختيارها من الفقرة أعلاه.
 - ٣- هل ممكن إضافة أي قدرة بدنية ترونها مناسبة في مرحلة الإعداد الخاص والتي تخدم دراسة البحث، وهل من الممكن إضافة الاختبارات الخاصة بهذه القدرة أو القدرات الموجودة أصلا؟
- ..ولايسع الباحث إلا أن يقدم فائق تقديره واحترامه لمساعدتكم خدمة للبحث العلمي والله الموفق ..

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ:

طالب الدكتوراه

احمد خميس راضي



استمارة القدرات البدنية واختباراتها

الموافقة		الاختبارات	الموافقة		القدرات البدنية	ت
كلا	نعم		كلا	نعم		
		<ul style="list-style-type: none"> - رمي كرة طبية زنة ٢ كغم بذراع التصويب - رمي كرة طبية زنة ٣ كغم بذراع التصويب - الاستناد الامامي لمدة ١٠ ثا 			القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١
		<ul style="list-style-type: none"> - ثني ومد الرجلين كاملا ١٥ ثا - الحجل على ساق واحدة ٣٠ ثا - ثلاث حجلات لأبعد مسافة (بالرجل اليمنى، بالرجل اليسرى) - الجلوس والنهوض مع القفز ١٠ ثا 			القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٢
		<ul style="list-style-type: none"> - رمي كرة طبية زنة ٨٠٠ غم لأبعد مسافة ممكنة - الوثب الطويل من الثبات - القفز العمودي من الثبات 			القوة الانفجارية	٣
		<ul style="list-style-type: none"> - اختبار جري ٣٠ م من البداية العالية - اختبار جري ٥٠ م من البداية العالية 			السرعة الانتقالية	٤
		<ul style="list-style-type: none"> - الجري المكوكي ٨×٢٥ - اختبار الجري المرتد بالكرة - اختبار الركض بالمواجهة والظهر 			مطاولة السرعة	٥
		<ul style="list-style-type: none"> - التحركات الدفاعية قصيرة المدى (أمامية-خلفية-جانبية) - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية 			سرعة الاستجابة الحركية	٦
						٧
						٨



ملحق (٢)

استمارة تحديد التحركات الدفاعية الفردية والجماعية لكرة اليد

الأستاذ الدكتور الفاضل المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث بأجراء بحثه الموسوم " تأثير استخدام تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لكرة اليد" وهو بحث تجريبي على عينة من اللاعبين بأعمار (١٩-١٧) سنة.

ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال التخصص يرجى تحديد الفقرات التالية:

- ١- ترشيح التحركات الدفاعية الفردية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لكرة اليد والمذكورة في الاستمارة المرفقة والتي تجدونها مؤثرة في متغيرات الدراسة.
- ٢- ترشيح التحركات الدفاعية الجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لكرة اليد والمذكورة في الاستمارة المرفقة والتي تجدونها مؤثرة في متغيرات الدراسة.
- ٣- هل ممكن إضافة أي تحرك دفاعي فردي أو جماعي تجدونه مؤثرا في التشكيلات الدفاعية المفتوحة لكرة اليد؟

..ولايسع الباحث إلا أن يقدم فائق تقديره واحترامه لمساعدتكم خدمة للبحث العلمي والله الموفق..

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ:

طالب الدكتوراه

احمد خميس راضي



ملحق (٣)

تحديد استمارة تحليل التحركات الدفاعية الفردية والجماعية

الأستاذ الدكتور الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث بأجراء بحثه الموسوم " تأثير استخدام تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد" وهو بحث تجريبي على عينة من اللاعبين بأعمار (١٩-١٧) سنة.

ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال التخصص يرجى تفضلكم بتقويم الاستمارة المرفقة طيا والمعدة لتحليل التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد، بعد قيام الباحث بتحديد أهم هذه التحركات مسبقا عن طريق توزيع استمارات خاصة بذلك على الخبراء وتحديد النسبة المئوية لاختيار تلك التحركات.

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

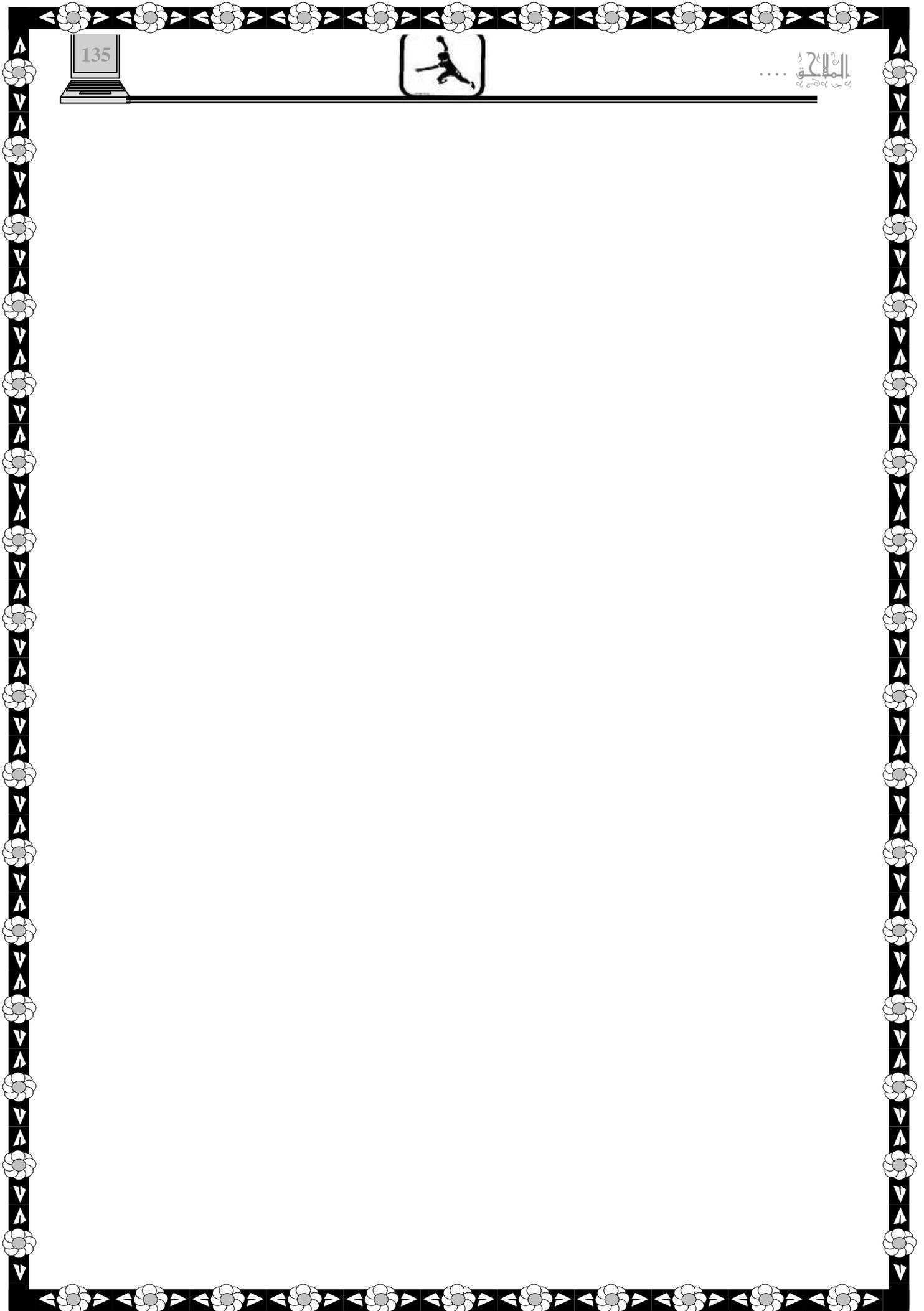
مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ:

طالب الدكتوراه

احمد خميس راضي





ملحق (٤)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة ترشيح أهم القدرات البدنية واختباراتها

ت	اسم الأستاذ	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. منصور جميل العنبي	أستاذ	التدريب الرياضي الاتقال	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٢	د. محمد رضا	أستاذ	التدريب الرياضي ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٣	د. سعد محسن	أستاذ	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٤	د. كمال عارف	أستاذ	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٥	د. مازن عبد الرحمن	أستاذ	التعلم الحركي كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٦	د. احمد ناجي	أستاذ	التدريب الرياضي الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٧	د. مهدي كاظم	أستاذ	التدريب الرياضي الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٨	د. حازم علوان	أستاذ	علم نفس كرة يد	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٩	د. عمار دروش	مدرس	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد



ملحق (٥)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة ترشيح أهم التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة

ت	اسم الأستاذ	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. سعد محسن	أستاذ	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٢	د. كمال عارف	أستاذ	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٣	د. حازم علوان	أستاذ	علم نفس كرة يد	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٤	د. عمار دروش	مدرس	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد



ملحق ١ أسماء الفريق المساعد

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	ت
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	مدرس مساعد	فؤاد متعب	١
كلية التربية الرياضية جامعة كوية	مدرس مساعد	جميل قاسم	٢
/	ماجستير تربية رياضية	سعد خميس راضي	٣
مديرية تربية الكرخ ١١	مدرس ومدرّب فئات عمرية	محمود رسول	٤
مديرية تربية الكرخ ١١	مدرس ومدرّب فئات عمرية	هادي عرب	٥
مكتب تصوير	بكالوريوس علوم حاسبات	علي عيدان	٦

استمارة تحليل التحركات الدفاعية الفردية والجماعية لكرة اليد

التحركات الدفاعية										
التحركات الدفاعية الجماعية					التحركات الدفاعية الفردية					
المجموع	حائط الصد الجماعي	التسليم والتسلم	المصاحبة	اللعب الثنائي	المجموع	قطع الكرة والاستحواذ عليها	قطع الكرة وتشتيتها	حائط الصد الفردي	المهاجمة (المقابلة)	
										المحاولات الكلية
										النسبة المئوية
										المحاولات الناجحة
										نسبة النجاح
										المحاولات الفاشلة
										نسبة الفشل



التمرينات البدائية

- ١- من وضع الاستلقاء على الظهر عمل بطن لمرّة واحدة ثم القفز لعمل حائط صد.
- ٢- القفز للأمام الأعلى لمسافة ٢٠ م.
- ٣- رمي كرة طبية زنة ٢ كغم مع الزميل بشكل متنوع.
- ٤- نصف دبني ثابت من وضع إسناد الظهر مع الزميل.
- ٥- عمل تحركات دفاعية قصيرة ثم الانطلاق مع الصافرة لمسافة ١٥ م.
- ٦- عمل استناد أمامي لمرّة واحدة ثم القفز لعمل حائط صد
- ٧- مناولة كرة طبية زنة ٦٠٠ غم بين اللاعبين
- ٨- حمل الزميل والجري لمنتصف الملعب ثم التبديل إلى نهاية الملعب.
- ٩- عمل تحركات دفاعية أمامية-خلفية ثم الانطلاق مع الصافرة إلى منتصف الملعب
- ١٠- الجري المكوكي على خطوط الملعب المختلفة.
- ١١- الطبطبة المستمرة بين الشواخص على طول الخط الجانبي
- ١٢- إجراء سيات (٣×١٠) استناد أمامي، بطن، ظهر
- ١٣- الارتقاء ثم التصويب من فوق مصطبة بكرة طبية زنة ٢ كغم.
- ١٤- قفزة الضفدع لمسافة ٢٠ م.
- ١٥- استناد خلفي على مصطبة مد وثني الذراعين كاملاً.
- ١٦- الحجل على إحدى الرجلين لمنتصف الملعب ثم التبديل على الرجل الأخرى لنهاية الملعب.
- ١٧- رمي كرة طبية زنة ٣ كغم بكلتا اليدين نحو الزميل
- ١٨- ركض سريع في المكان والانطلاق عند سماع الإشارة.
- ١٩- من وضع الثبات مع حمل كرة طبية زنة ٢ كغم الانطلاق مع الصافرة لمسافة ٢٥ م.
- ٢٠- رمي كرة طبية زنة ٤ كغم بكلتا الذراعين اثناء الجلوس الطويل
- ٢١- صراع الديكة: من وضع ثني الركبتين كاملاً التقدم ثلاث خطوات ودفع الزميل المقابل من الصدر ثم العودة.
- ٢٢- ركض ثلاث دورات حول الملعب (٣٦٠ م).
- ٢٣- المشي على اليدين مع رفع الرجلين من قبل الزميل ٤٠ م.
- ٢٤- الركض حول الملعب والقفز فوق موانع بارتفاع (٨٠-١٠٠) سم المسافة بين مانع وآخر (٥) م.
- ٢٥- طبطبة الكرة بأقصى سرعة لمسافة ٤٠ م.



- ٢٦- الارتفاع والتصويب من فوق مصطبة بكرة طبية زنة ١ كغم بذراع التصويب.
- ٢٧- نصف دبني ثابت لمدة ٣ ثا ثم القفز عاليا.
- ٢٨- من وضع مد الرجلين إلى الأمام والذراعين ممدودة أسفل الظهر إجراء سباق لمنتصف الملعب
- ٢٩- القفز من فوق الزملاء بشكل متسلسل ومستمر.
- ٣٠- رمي كرة طبية زنة ٢ كغم بذراع واحدة مع الزميل
- ٣١- الاستلقاء على الظهر وعند سماع الإشارة الانطلاق لمسافة ٢٠ م.
- ٣٢- استخدام حبل لإجراء قفزات متنوعة بشكل مستمر لمدة ٢٠ ثا
- ٣٣- حركات توافقية بالرجلين مع الذراعين مع حمل شفت حديد
- ٣٤- من وضع الجلوس على الركبتين رمي كرة كبية زنة ٤ كغم نحو الزميل.
- ٣٥- ركض ٤ دورات حول الملعب (٤٨٠ م).
- ٣٦- من وضع القرفصاء المشي إلى نهاية الملعب.
- ٣٧- ركض زكزاك بين خطي ال٦ وال٩ متر بتحركات دفاعية مختلفة مستمرة.
- ٣٨- حمل كرة طبية مع أداء حجلات بشكل متبادل لمسافة ٣٠ م.
- ٣٩- من وضع الوقوف والشفت فوق الأكتاف عمل تحركات دفاعية أمامية-خلفية-جانبيه
- ٤٠- حمل كرة طبية والركض فوق ١٢ شاخص
- ٤١- رمي كرة طبية زنة ٣ كغم بشكل متنوع.
- ٤٢- القفز الجانبي من فوق ثلاثة صناديق.
- ٤٣- استناد أمامي من وضع رفع الرجلين واليدين ماسكة بالحمالتين
- ٤٤- رفع الركبتين وعند سماع الإشارة الانطلاق ١٥ م.
- ٤٥- لاعبان على خط ال٦ متر يقومان بحركات جانبية ثم العودة لعمل بلوك جماعي، مع الصافرة الانطلاق لمنتصف الملعب.
- ٤٦- رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الحركة.
- ٤٧- نصف دبني مع حمل دمبلصات باليدين.
- ٤٨- طبطبة الكرة بين الشواخص الموضوعه على خط المرمى ثم الانطلاق بالطبطبة على طول الخط الجانبي.
- ٤٩- نصف دبني ثابت لمدة ٣٠ ثا.
- ٥٠- الركض حول الملعب مع القفز مرة فوق الموانع والعبور من الأسفل مرة أخرى، ارتفاع المانع ١ م والمسافة بين مانع وآخر ٥ م



- ٥١- عمل تحركات أمامية ثم العودة لعمل حائط صد ثنائي مع الصافرة الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة ٣٠م.
- ٥٢- مناولة كرة طيبة زنة ٨٠٠غم من القفز عاليا بين ٥ لاعبين.
- ٥٣- الحجل بالتعاقب لمسافة ٤٠م.
- ٥٤- رمي كرة طيبة زنة ٤كغم إلى الخلف نحو الزميل.
- ٥٥- القفز فوق شواخص بأرتفاع ٣٠سم.
- ٥٦- استناد خلفي من وضع الرجلين على مصطبة بأرتفاع ١٥سم والذراعين على مصطبة بأرتفاع ٢٠سم.
- ٥٧- عند الإشارة الركض السريع من وضع الانبطاح لمسافة ٢٠م.
- ٥٨- سحب الزميل من الخلف الذي ير كض لمسافة ٣٠م.
- ٥٩- من الجلوس على الركبتين رمي كرة طيبة زنة ٣كغم نحو الزميل.
- ٦٠- صراع الديكة: من وضع ثني الركبتين التقدم ثلاث خطوات إلى الأمام لدفاع الزميل ثم العودة إلى المكان نفسه.
- ٦١- ركض زكزاك سريع بين الشواخص على طول الخط الجانبي والهرولة على طول خط المرمى.
- ٦٢- رمي كرة طيبة زنة ٨٠٠غم بين لاعبين يقفان على الخطوط الجانبية للملعب.
- ٦٣- الجري المكوكي على خطوط الملعب المختلفة.
- ٦٤- عمل تحركات دفاعية مختلفة والانطلاق مع الصافرة مسافة ٣٠م
- ٦٥- القفز للأمام الأعلى مع التصويب نحو الزميل من فوق مصطبة بارتفاع ١٥سم.
- ٦٦- من وضع الوقوف وحمل البار فوق الكتفين رفع الركبتين مع التحرك إلى الأمام لمسافة ٢٠م
- ٦٧- القفز الجانبي فوق الكرات عدده ٨
- ٦٨- استناد أمامي من وضع تعلق الرجلين فوق السلم.
- ٦٩- رمي كرة طيبة زنة ٣كغم من الثبات نحو الزميل.
- ٧٠- عند الإشارة التقاط كرة طيبة من الأرض والركض لمسافة ١٥م.
- ٧١- ركض ٣٠م من البداية المنخفضة
- ٧٢- مناولة كرة طيبة زنة ٢كغم من خلف الرأس من القفز
- ٧٣- من وضع الوقوف وحمل البار فوق الكتفين عمل تحركات دفاعية مختلفة
- ٧٤- عمل سبت (استناد أمامي، بطن، ظهر) ٣×١٥
- ٧٥- ركض من أركان الملعب وبتجاهات مختلفة.
- ٧٦- طبطبة الكرة بشكل مستمر بين خطي ال٦ وال٩ متر.



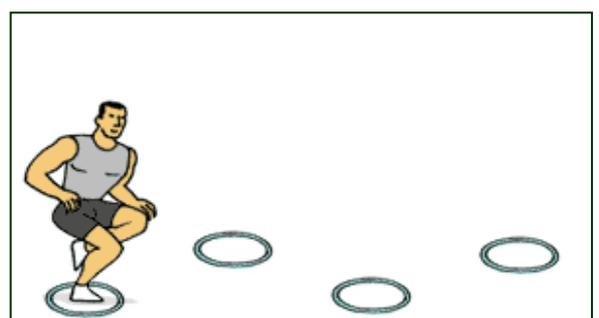
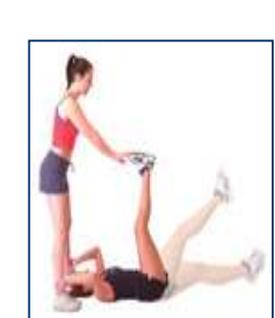
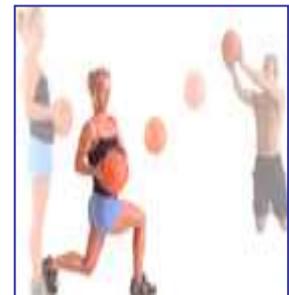
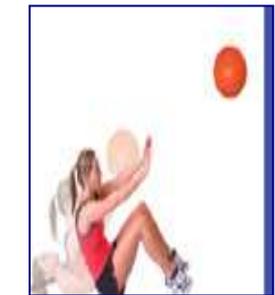
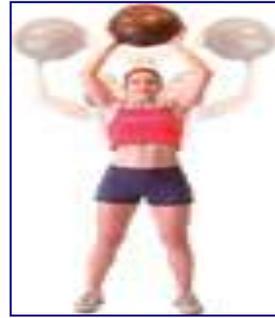
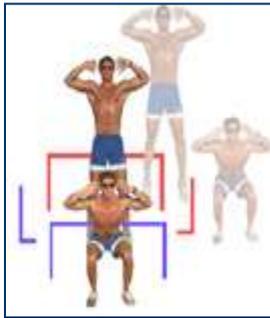
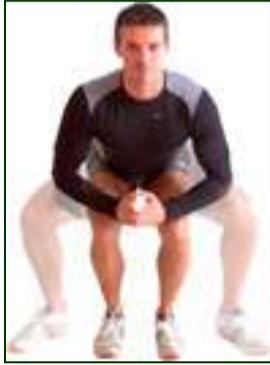
- ٧٧- من وضع الاستلقاء على الظهر عمل بطن لمرة واحدة ثم القفز لعمل بلوك مواجه مع الزميل المقابل بالتوقيت نفسه.
- ٧٨- التصويب بكرة طيبة زنة ٨٠٠غم من فوق مصطبة بارتفاع ١٥ سم نحو الزميل.
- ٧٩- من وضع الوقوف وحمل البار فوق الأكتاف عمل نصف دبني ثم القفز للأعلى.
- ٨٠- من وضع الرجلين إلى الأمام والذراعين ممدودة أسفل الظهر إجراء سباق بين اللاعبين لمسافة ٢٥م.
- ٨١- رمي كرة طيبة زنة ٣كغم من الجلوس الطويل.
- ٨٢- الحجل فوق شواخص بارتفاع ١٥سم عدد ١٠
- ٨٣- بحمل كرة طيبة إجراء تحركات دفاعية جانبية وعند سماع الصافرة ترمى الكرة مع الانطلاق لمسافة ١٠م.
- ٨٤- من وضع القرفصاء المشي لمسافة ٣٠م.
- ٨٥- عمل استناد أمامي لمرة واحدة ثم عمل بلوك مواجه مع الزميل المقابل بالتوقيت نفسه.
- ٨٦- استناد خلفي ثني ومد الذراعين كاملا.
- ٨٧- طبطبة مستمرة بسرعة على طول الخط الجانبي والهرولة على طول خط المرمى.
- ٨٨- استخدام حبل للقفز لأداء قفزات متنوعة لمدة ٣٠ثا
- ٨٩- رمي كرة طيبة زنة ٨٠٠غم بين اللاعبين.
- ٩٠- لاعبان متجاوران يقومان بعمل دبني كامل ثم القفز للأعلى لعمل حائط صد جماعي.
- ٩١- من وضع الوقوف مع حمل كرة طيبة زنة ٨٠٠غم، القفز بكلتا الرجلين فوق مصطبة بارتفاع ١٠سم ثم التصويب نحو الزميل
- ٩٢- الركض لمسافة ١٥م مع حمل كرة طيبة زنة ٢كغم.
- ٩٣- الوقوف ومسك كرة طيبة زنة ١كغم بالقدمين، رمي الكرة بالقفز الزوجي أماما عاليا ومسك الكرة بالذراعين.
- ٩٤- القفز الجانبي برجل واحدة داخل دوائر موجودة على الأرض.
- ٩٥- الوقوف المتقابل بين الزميلين المناولة الجانبية بالذراعين بكرتين طبييتين.
- ٩٦- التحرك السريع باتجاهات مختلفة وحسب إشارة المدرب.
- ٩٧- من وضع الوقوف وحمل كرة طيبة القفز بكلتا الرجلين لمسافة ٢٠م.
- ٩٨- المشي على الذراعين مع حمل الرجلين من قبل الزميل ٣٠م.
- ٩٩- رمي كرة طيبة زنة ٤كغم بكلتا اليدين نحو الزميل.
- ١٠٠- الركض بسرور مختلفة حول خطوط الملعب المختلفة.
- ١٠١- نصف دبني ثابت لمدة ٣٥ثا.

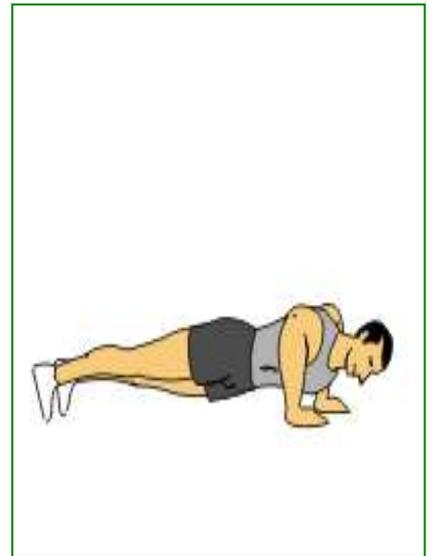
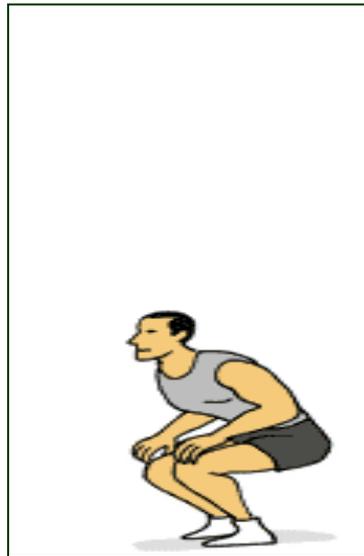
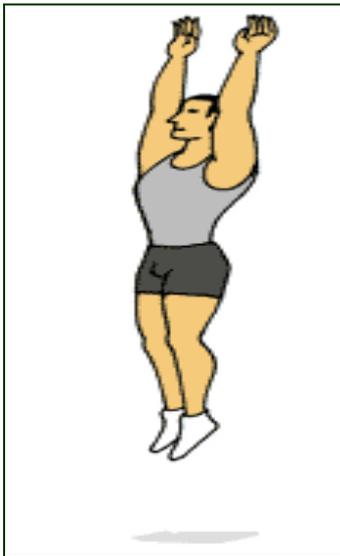
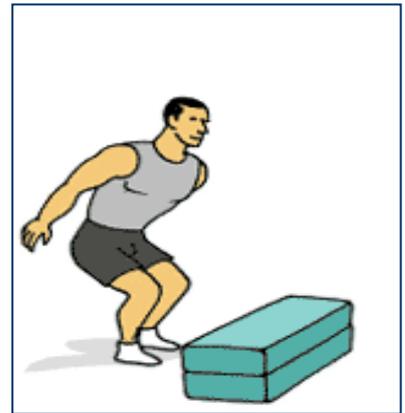
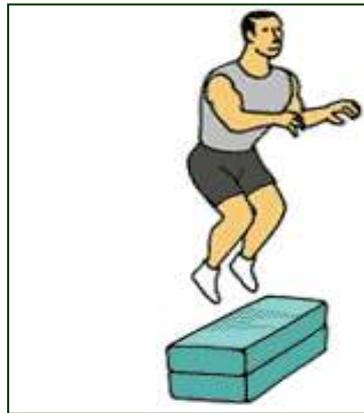
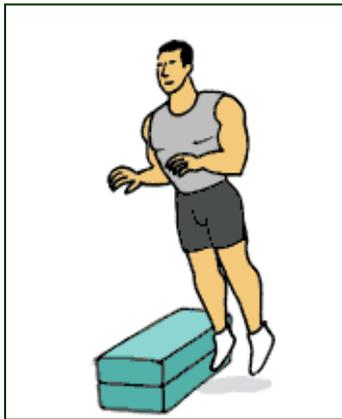
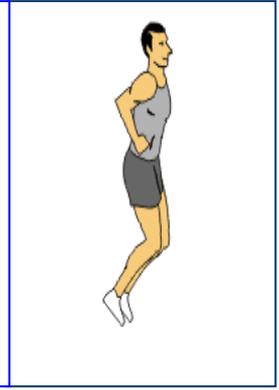
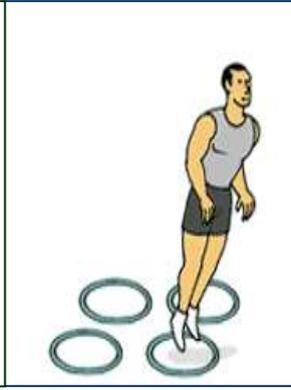
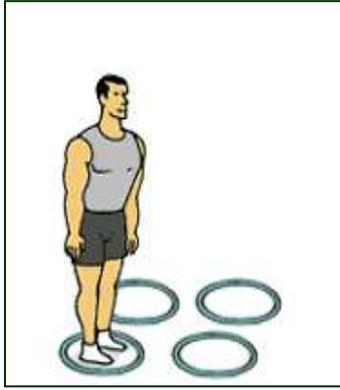


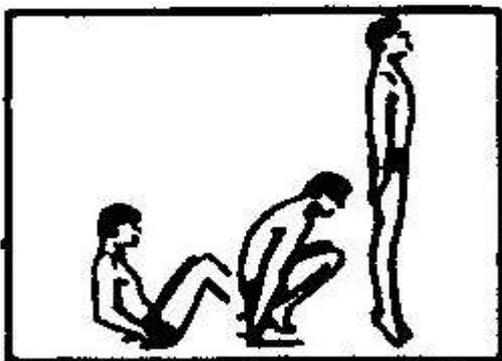
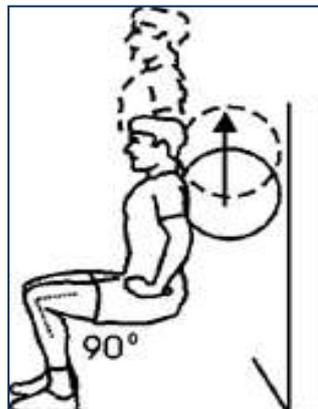
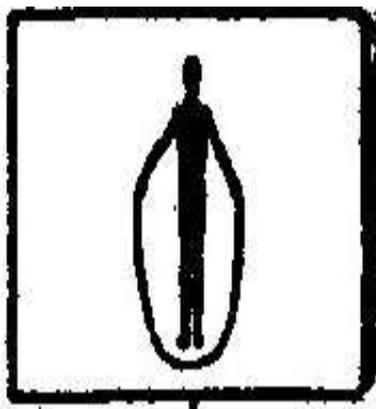
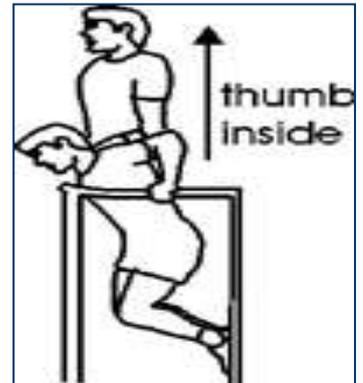
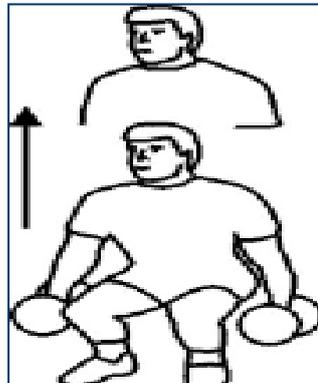
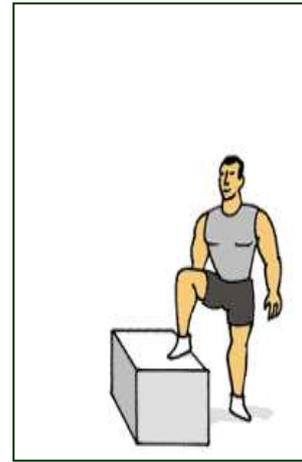
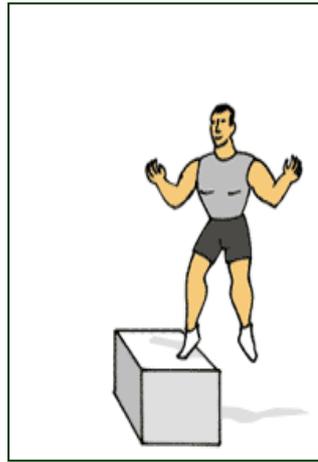
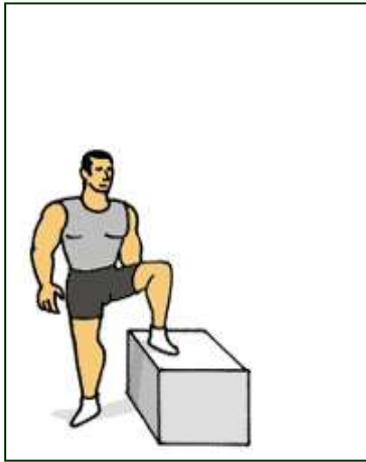
١٠٢- الركض مع سحب الزميل بالخلف لمسافة ٤٠م.

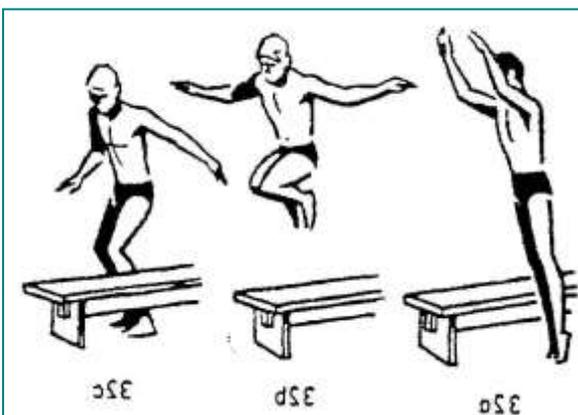
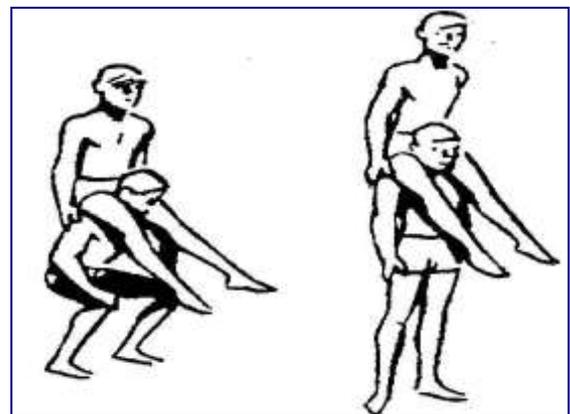
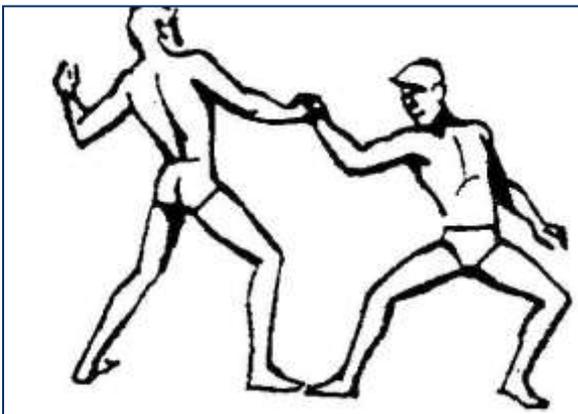
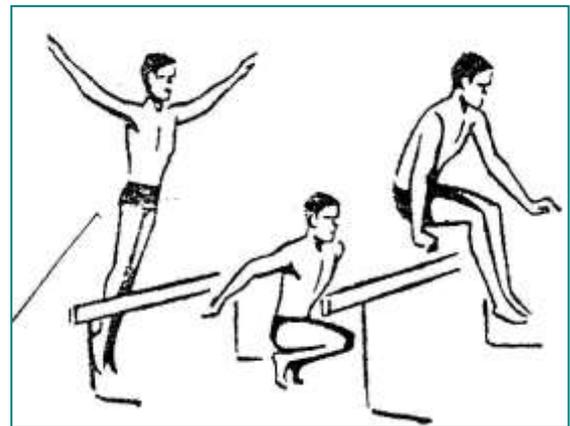
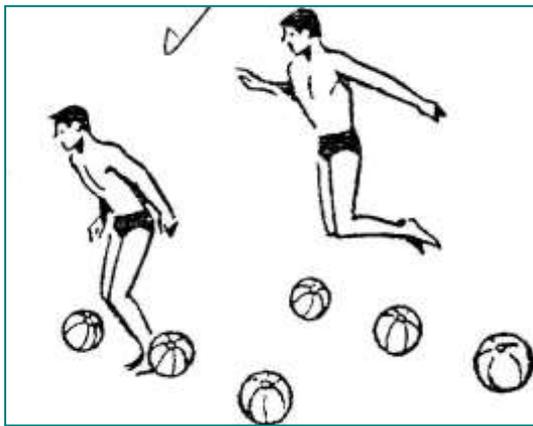
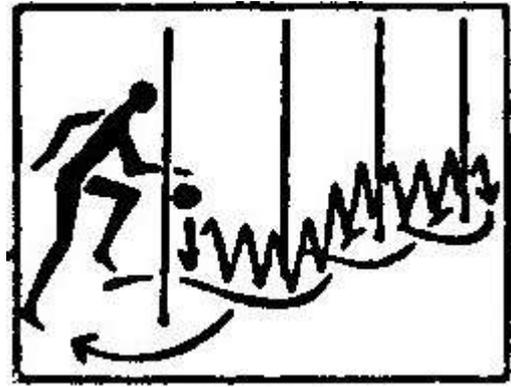
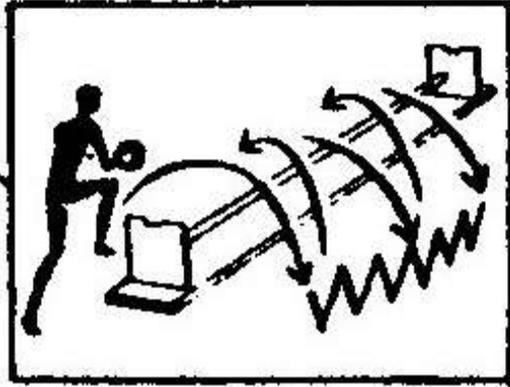
١٠٣- صراع الديكة: من وضع ثني الركبتين التقدم ثلاث خطوات إلى الأمام لدفاع الزميل ثم العودة إلى المكان نفسه.

١٠٤- الارتقاء بساق واحدة من فوق مصطبة بارتفاع ١٥سم ثم التصويب بكرة طبية زنة ١كغم نحو الزميل.



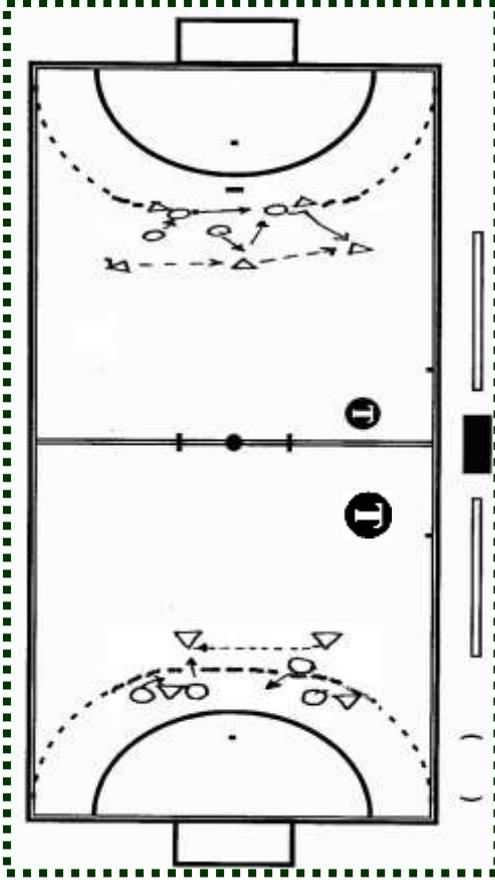








التمرينات الخطية

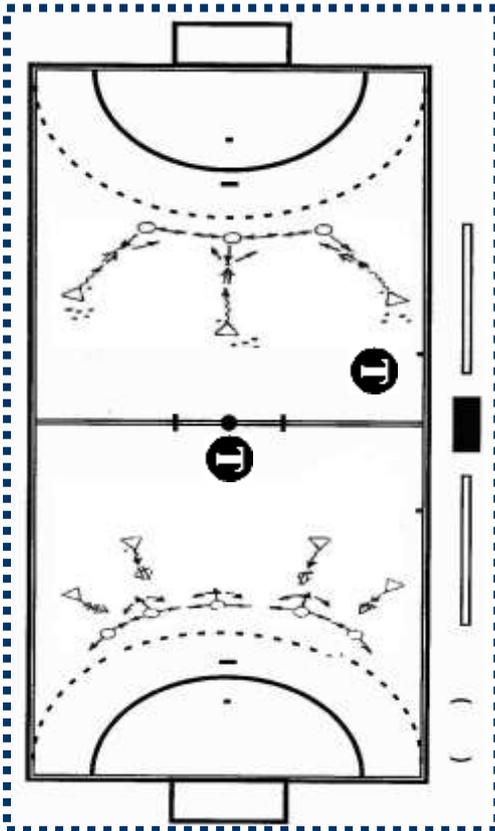


٤ × ٥ - ١

وجود مهاجمين على الدائرة وثلاثة في الخط الخلفي من المنطقة الوسطية، وبالمقابل هناك أربعة مدافعين ضمن تشكيل (٣:٢:١) متحول حسب حركة الكرة، والشكل يوضح تحركات المدافعين عندما تكون الكرة عند الساعد الأيسر.

٢- أربعة مهاجمين وأربعة مدافعين

يعمل المدافعين بطريقة متناسقة يتم فيها مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة ومنع تمرير الكرة إلى لاعب الدائرة وتأمين منطقة الاختراق بطريقة مزدوجة.

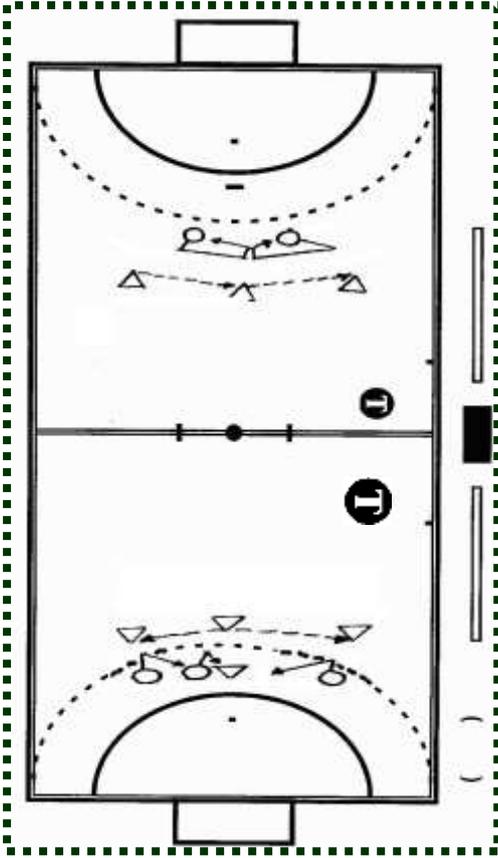


٣- ثلاثة مدافعين وثلاثة مهاجمين

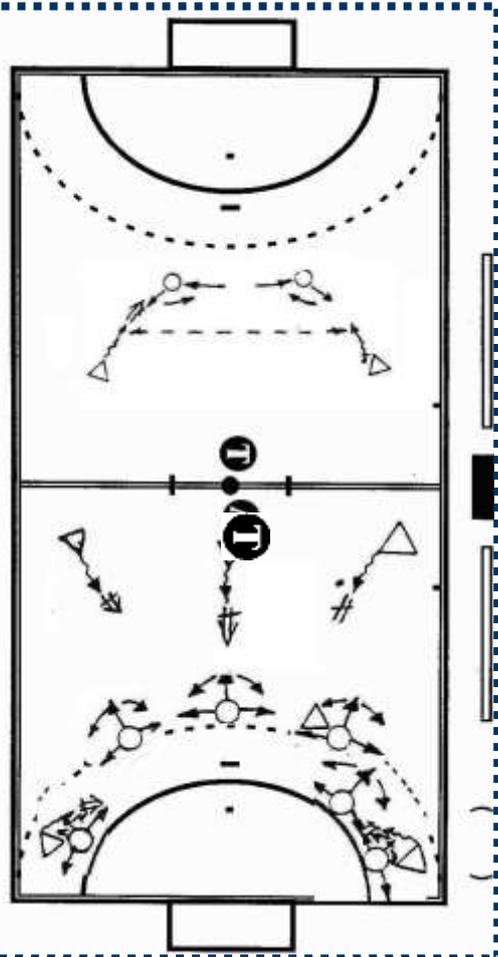
يتبادل المهاجمون بالتصويب على المرمى حيث يتحرك المدافع الوسط للأمام وعمل حائط صد فردي على المهاجم بينما يقوم المدافع الأخران بالتغطية، وعند تصويب احد المهاجمين في منطقة الساعد يتحرك المدافع في الوسط نحو الزميل المجاور لعمل حائط صد جماعي بينما يقوم المدافع الثالث بالتغطية وهكذا.

٤- أربعة مهاجمين وخمسة مدافعين

لتقوية الترابط بين تحركات المدافعين يقومون بتحركات مختلفة للأمام والخلف بميل والى الجانب لمنع حدوث الثغرات الدفاعية أمام المهاجمين.



٥- مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين
حيث يعمل مدافعي منطقة الوسط على تأمين
الوسط ضد ثلاثة لاعبين مهاجمين.



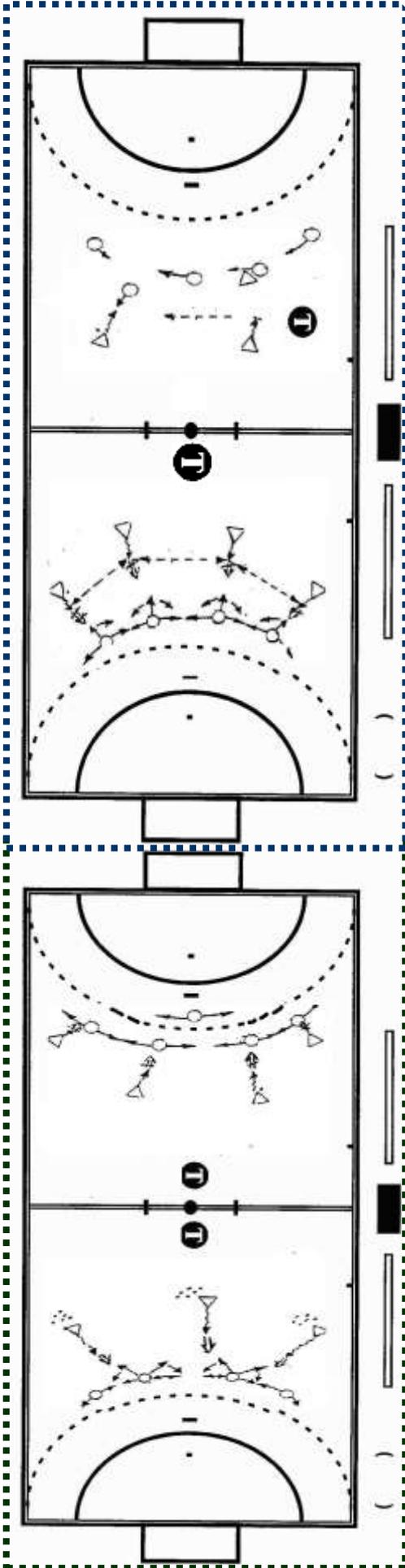
٦- ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين
حيث يعمل المدافعون الثلاث على تأمين
متوسط المنطقة ضد ثلاثة مهاجمين في
الخط الخلفي مع وجود لاعب الدائرة، وبذلك
يتطلب من المدافعين المقابلة والتغطية
السريعة مع الإسناد للمدافع المتقدم.



٧- مهاجمان ومدافعان
يقوم المهاجمان بالضغط وتمرير واستلام
الكرة بينما يقوم المدافع بمهاجمة اللاعب
الذي يستحوذ على الكرة، وعمل حائط صد
في حالة التصويب من قبل المهاجم أما
المدافع الآخر فيقوم بعملية التغطية للمدافع
الضاغط.



٨- خمسة مهاجمين ضد ستة مدافعين
ضمن حدود التشكيل الدفاعي (٣:٣) يعمل
المدافعين الثلاث في الخط الأمامي على مقابلة
اللاعب المهاجم وعمل حائط صد ومن ثم
التقهقر والتغطية الدفاعية للزميل المجاور، أما
المدافعون الثلاث المتواجدون في المنطقة
الخلفية يقومون بقطع الكرة الممررة إلى لاعبي
الزوايا والارتكاز.



٩- أربعة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين

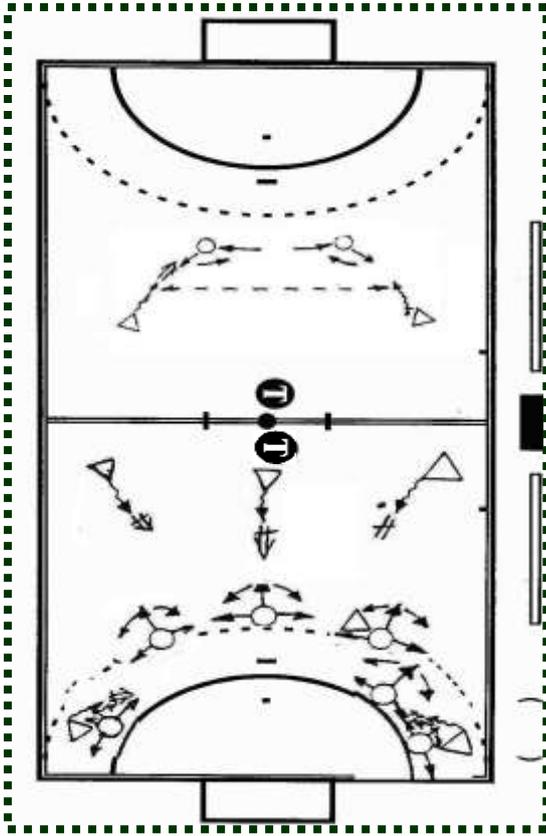
يقوم المهاجمون بعملية تدوير الكرة والضغط على المدافع لفتح الثغرات أو محاولة إيصال الكرة إلى لاعب الدائرة، بينما يقوم المدافعون بأداء تحركات دفاعية متنوعة لمنع التصويب التصويب على المرمى أو وصول الكرة إلى لاعب الدائرة.

١٠- أربعة مدافعين ضد أربعة مهاجمين

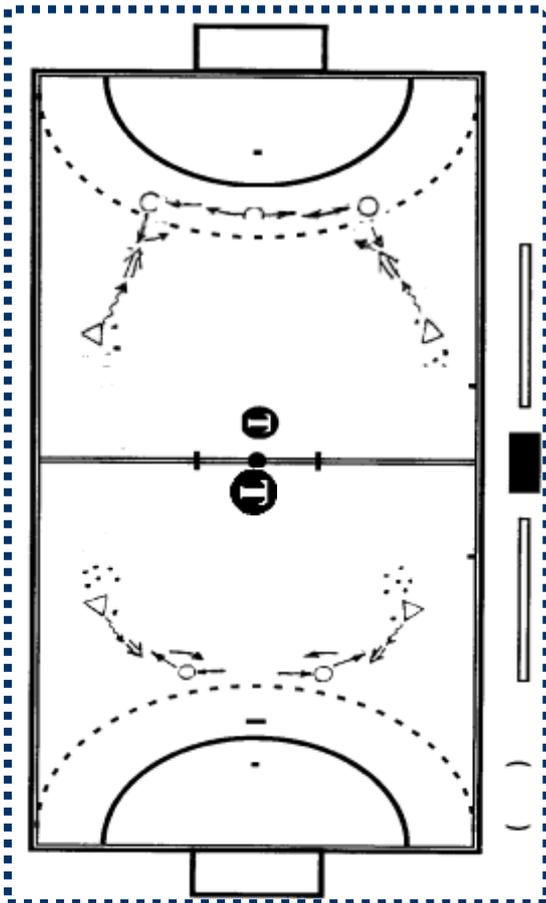
ضمن حدود التشكيل الدفاعي (٢:٤) حيث يقوم المدافعين الأربعة المتواجدين خارج حدود الـ ٩ أمتار بعمل حركات متنوعة تشمل المقابلة والتغطية مع حائط الصد لمنع حدوث ثغرة لدخول اللاعبين المهاجمين الذين يعملون على خلقها عن طريق تمرير واستلام الكرة والشكل يوضح تناسق حركة المدافعين عند محاولة المهاجم الأيسر التصويب على المرمى.

١١- خمسة مدافعين بتشكيل (١:٥) ضد أربعة مهاجمين، حيث يتحرك المدافع الباك حركات جانبية لتغطية الثغرات خلف المدافعين الأربعة المتواجدين أمام خط الـ ٩ متر والذين يتحركون أيضا حركات جانبية أمام المهاجمين الذين يقومون بتدوير الكرة فيما بينهم.

١٢- أربعة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين يقوم المدافعين في الأجنحة بحركات جانبية لتغطية المكان لكل من المدافعين في الوسط اللذين يقومان بمقابلة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ومنعه من إنجاح الخداع ثم العودة والانتقال السريع للعب الثنائي مع المدافع المجاور لسد الثغرة أمام المهاجم الوسط مع تناسق حركة الجناحين.



١٣- ٢ × ٢
يقوم المدافع بالمهاجمة على اللاعب الذي يستخوذ على الكرة وإفشال عملية الخداع وعند انتقال الكرة إلى المهاجم الآخر يقوم نفس المدافع بالتقهقر والتغطية للمدافع الآخر الذي يقوم بنفس العمل للمدافع الأول.



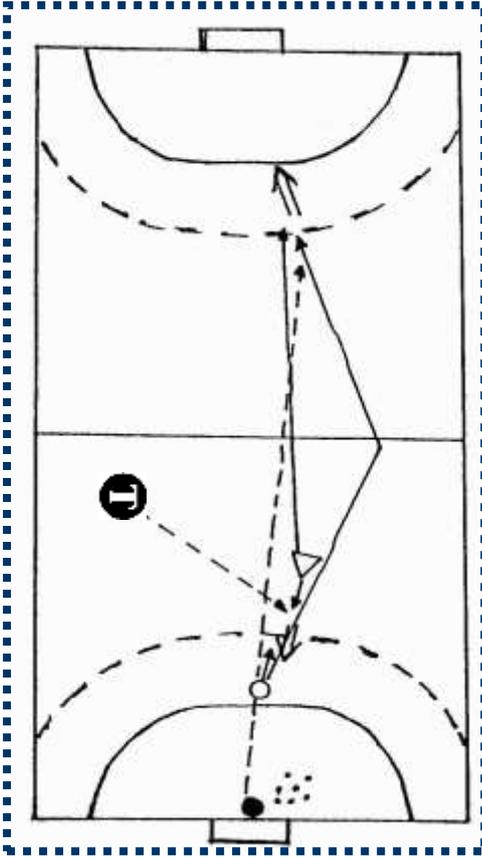
١٤- تشكيل (٣:٣)
حيث تكون مسؤولية المدافعين في الأمام المقابلة والتغطية والإسناد، أما المدافعين المتواجدين في الخط الخلفي فيكون على عاتقهم المواجهة والتغطية للاعبين الزاوية والارتكاز.



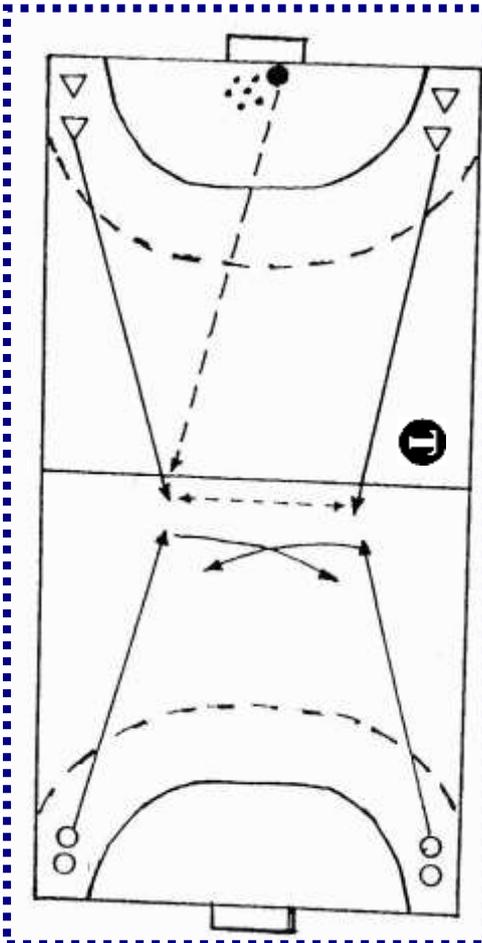
١٥- مهاجمين وثلاث مدافعين
يقوم اللاعبون المهاجمين بعملية التصويب بالتتابع بينما يقوم المدافع المقابل بعمل حائط صد جماعي مع المدافع الأوسط الذي في الجانب للاقترب من الزميل.



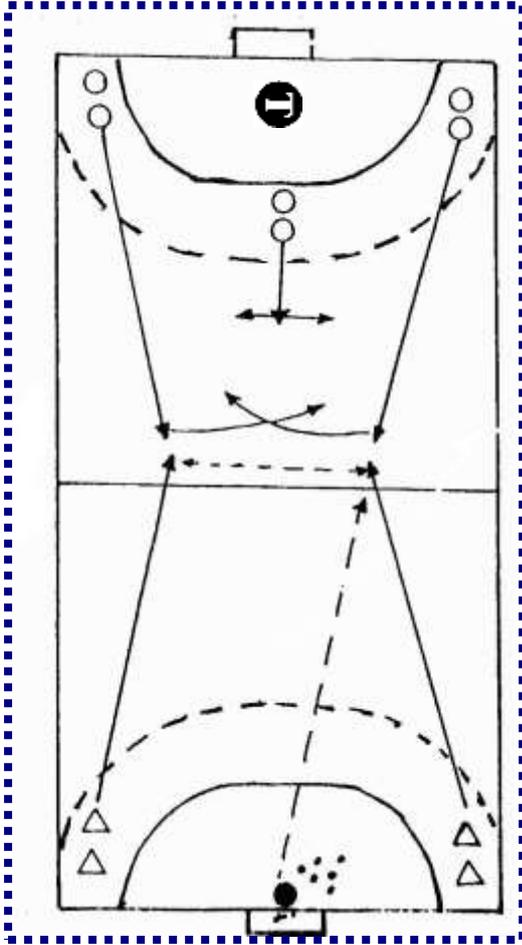
١٦- يقف مهاجمين في منطقة الساعد ومعهم كرات عدة، وحسب الإشارة لأحد اللاعبين يقوم بحمل الكرة للأخذ ثلاث خطوات ثم التصويب فيقوم المدافع القريب بعمل حائط صد أما المدافع الآخر فيقوم بعملية الإسناد، وتكرر نفس العملية من الجهة الأخرى.



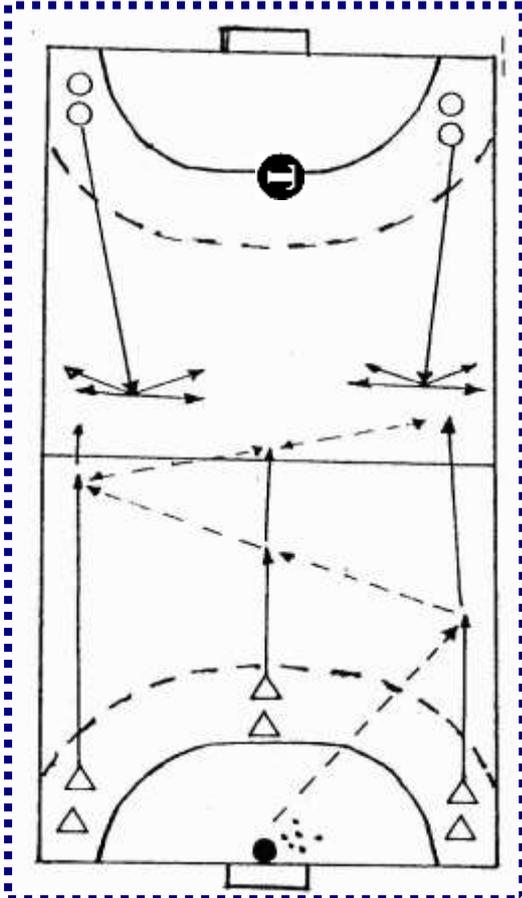
١٧- يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى المهاجم، الذي يحاول التصويب مباشرة على المرمى، بينما يحاول المدافع بمهاجمة اللاعب أو عمل حائط صد لمنعه من التصويب، ثم يجري المدافع بسرعة للأمام لاستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم خاطف، وفي نفس اللحظة يقوم اللاعب الآخر (المهاجم) ليدافع عن مرماه محاولاً الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها أو منع اللاعب المهاجم من التصويب أو إيقاف تقدمه.



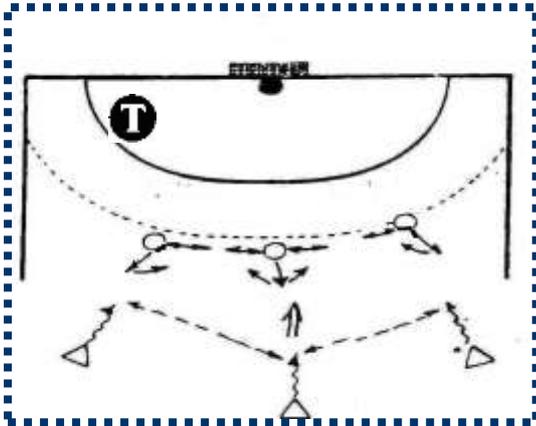
١٨- مهاجمان عند ركني الملعب، يجريان بسرعة لاستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم خاطف، وفي نفس اللحظة يقوم مدافعان بالتقدم للاستحواذ على الكرة أو تشتيتها أو منع تقدمهم للأمام والتصويب على المرمى، ويلاحظ عند قيام المهاجمين بعمل تقاطع وتبادل المراكز أن يتحرك كل مدافع ملازماً المهاجم الذي يتولى الدفاع عنه.



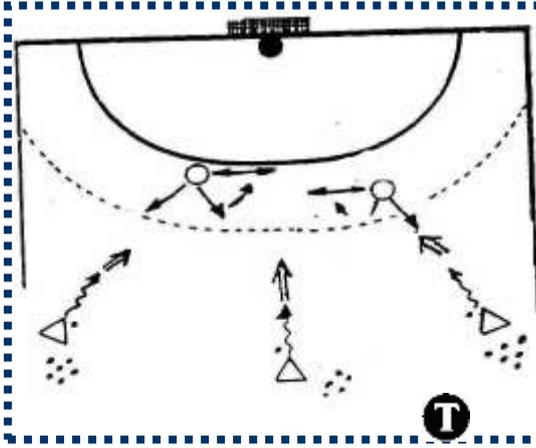
١٩- مهاجمان عند ركني الملعب، يجريان بسرعة لاستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم خاطف، وفي نفس اللحظة يقوم مدافعان بالتقدم للاستحواذ على الكرة أو تشتيتها أو منع تقدمهم للأمام والتصويب على المرمى، ويلاحظ قيام مدافعان بالدفاع على المهاجمين بطريقة رجل لرجل، بينما يقوم المدافع الثالث بالتحرك لتغطية أي من المدافعين عند قيام المهاجمين بالمرور من خلال عملية الخداع أو الحجز.



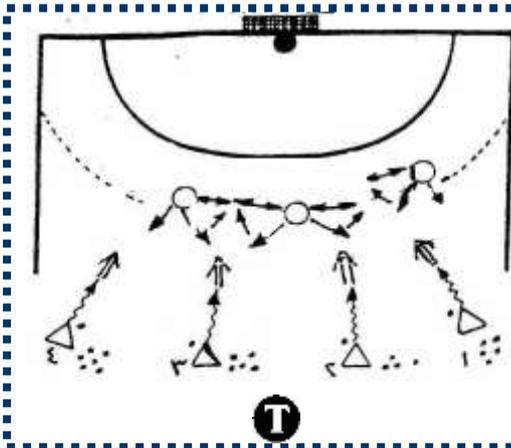
٢٠- ثلاثة مهاجمين اثنان عند ركني الملعب والمهاجم الثالث في المنتصف أمام خط ال٦متر، يقوم الثلاثة مهاجمين بالجري للأمام لاستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم خاطف، وفي نفس اللحظة يتقدم مدافعان للأمام للدفاع ومحاولة الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها أو منع تقدم المهاجمين، ويلاحظ تحرك المدافعين في اتجاه خط سير الكرة، وإجبار المهاجمين على التصويب من الجانب أي إبعادهما من التصويب من منطقة المنتصف، فضلا عن حذر المدافعين من عملية الحجز والخداع وعملية التسليم والتسلم.



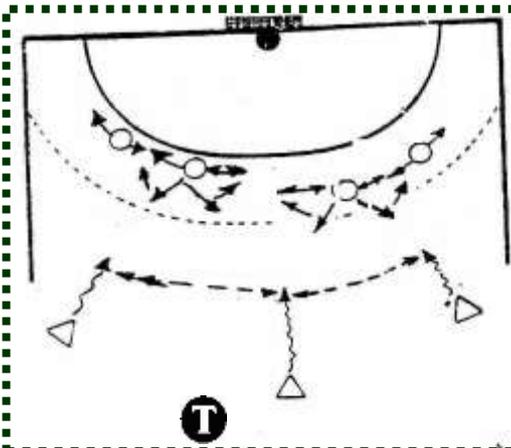
٢١- ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين خارج منطقة ال ٩متر، حيث تكون مسؤولية كل المدافع مقابلة المهاجم الذي أمامه عندما يكون مستحوذاً على الكرة ومن ثم القيام بالتغطية للزميل المجاور، وعندما يقوم اللاعب الوسط بالتهديف على المرمى يقوم المدافع الأوسط بعمل حائط صد فردي بينما يقوم المدافعان الآخران بالتغطية الجانبية.



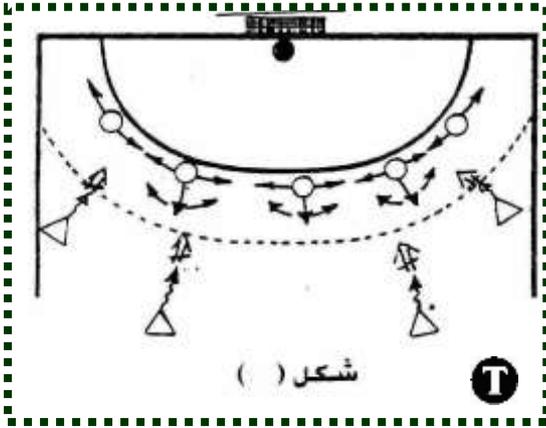
٢٢- ثلاثة مهاجمين يحملون بيدهم كرة احدهما في منطقة الوسط والآخرين في منطقة الساعد من كل جانب وأمامهم مدافعين، عند الإشارة لأحد اللاعبين في منطقة الساعد بالتصويب يقوم المدافع الذي أمامه بالمقابلة وعمل حائط صد فردي، وعند إعطاء الإشارة للاعب الوسط يقوم المدافع بالتحرك الجانبي لعمل حائط صد جماعي،



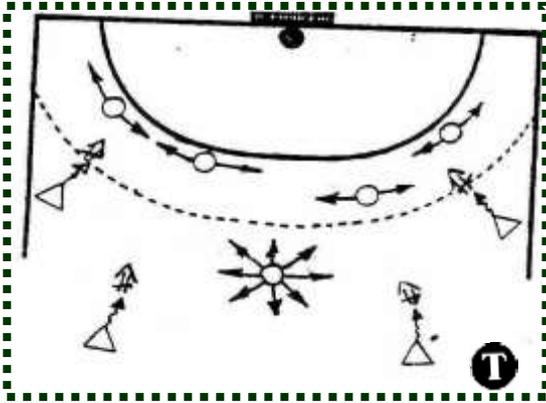
٢٣- ثلاثة مدافعين وأربعة مهاجمين يقوم المدافعون بالتناسق على عمل حائط صد زوجي بالتتابع من جهة اليسار إلى اليمين.



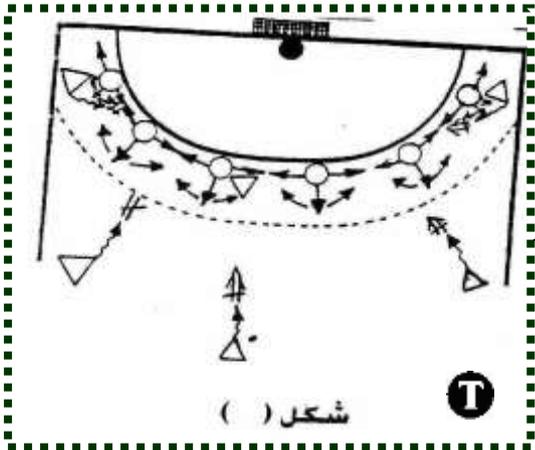
٢٤- أربعة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين ضمن التشكيل الدفاعي (٣:٢:١) تكون مسؤولية المدافعين في الأمام مراقبة تحركات المهاجمين في الخط الخلفي، والشكل يوضح تحركات المدافعين عندما تكون الكرة عند الساعد الأيمن.



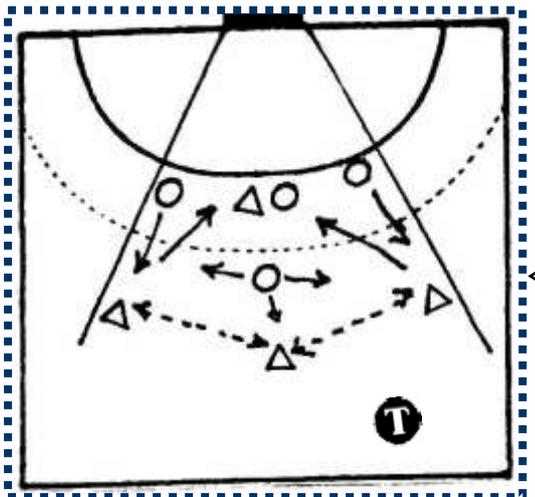
٢٥- خمسة مدافعين ضد أربعة مهاجمين ضمن حدود التشكيل (٦:٠) متحول يقوم المدافعين الثلاثة المتواجدين في الوسط بعمل تحركات دفاعية متنوعة تتضمن مقابلة المهاجم وإفشال عملية الخداع ومن ثم الميل إلى الخلف وعمل تحركات جانبية للتغطية، بينما يقوم لاعبا الأجنحة بعمل تحركات جانبية لمنع حدوث أي ثغرة دفاعية.



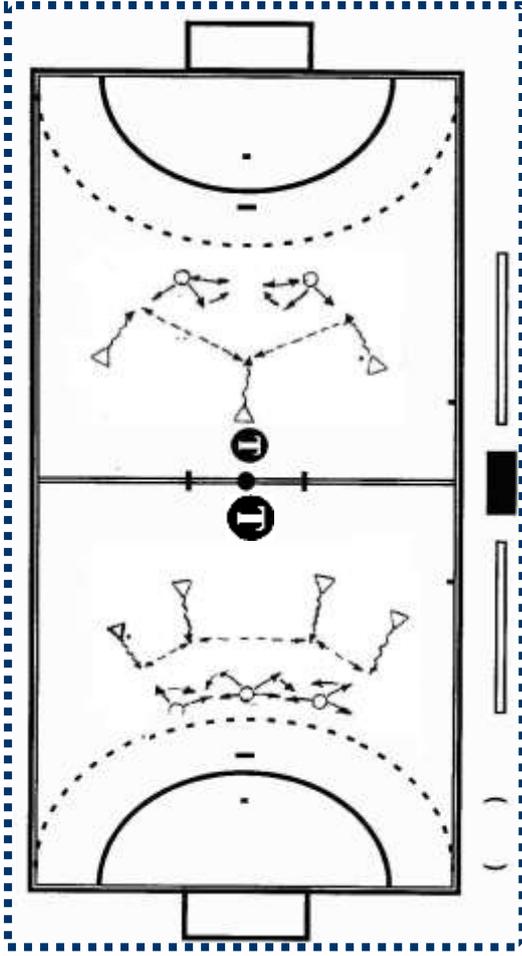
٢٦- خمسة مدافعين ضد أربعة مهاجمين ضمن حدود التشكيل الدفاعي (٣:٢:١) يكون المدافع متقدم في الخط الأمامي لقطع وتشتيت المناورات الطويلة، أما المدافعين في الخط الخلفي فيقوم بعمل تحركات دفاعية جانبية لمنع حدوث أي ثغرة دفاعية.



٢٧- ستة مدافعين وستة مهاجمين يقوم لاعبو الهجوم بعملية التمرير والاستلام مع الضغط للأمام للاختراق والتصويب، بينما يقوم لاعبو الدفاع بعمل تحركات دفاعية متنوعة لمنع الاختراق أو التصويب، حيث يقوم لاعبي الأجنحة بتحركات جانبية أما بقية اللاعبين فتكون تحركاتهم للجانبين والأمام والخلف بميل.

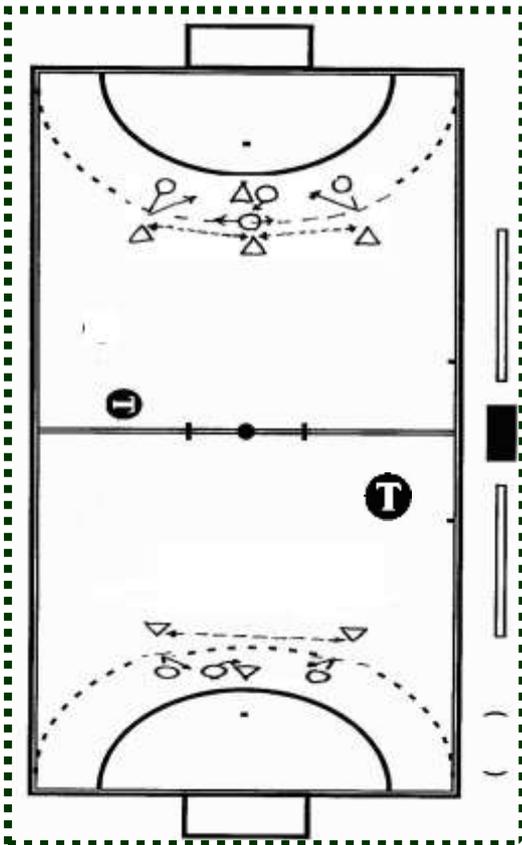


٢٨- مقابلة وتغطية ٤×٤
- في وسط منطقة الستة أمتار
- أربعة مدافعين
- أربعة مهاجمين
- متابعة كل باك للمهاجم المقابل ثم العودة لتغطية لاعب الدائرة
- المدافع الأمامي يجب ألا يدخل أو يتعدى خط ال٩م.



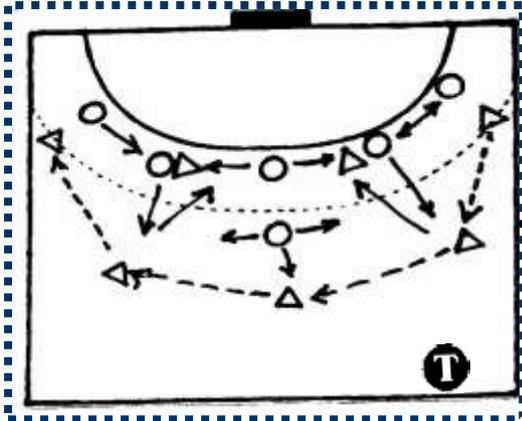
٢٩- مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين
يعمل المدافعين على تغطية المنطقة الوسطية لمنطقة الـ ٩ امتار لمنع المهاجمين الثلاثة المنطلقين بسرعة من منتصف الملعب (كهجوم سريع) من الاختراق أو التصويب على المرمى.

٣٠- ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين
حيث يعمل المهاجمين على خلخلة الدفاع وفتح الثغرات عن طريق التمرير والاستلام السريع، بينما يقوم المدافعين بعمل تحركات دفاعية متنوعة والتحرك معا باتجاه سير الكرة لمنع حدوث الثغرات.

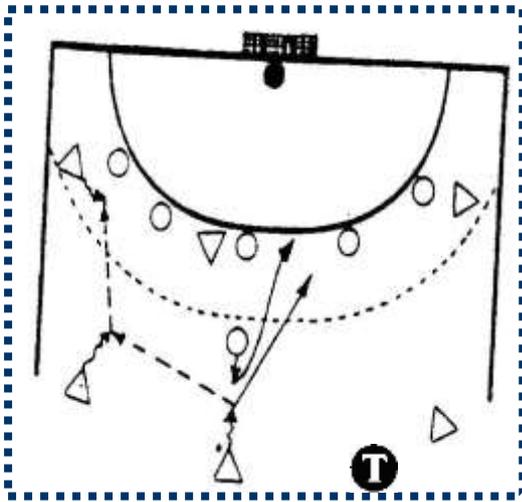


٣١- أربعة مدافعين ضد أربعة مهاجمين
ضمن حدود التشكيل الدفاعي (٣:٢:١) حيث يعمل المدافعين على تأمين متوسط المنطقة ضد ثلاثة مهاجمين في الخط الخلفي مع وجود لاعب الدائرة، وبذلك يتطلب من المدافعين المقابلة والتغطية السريعة مع الإسناد للمدافع المتقدم.

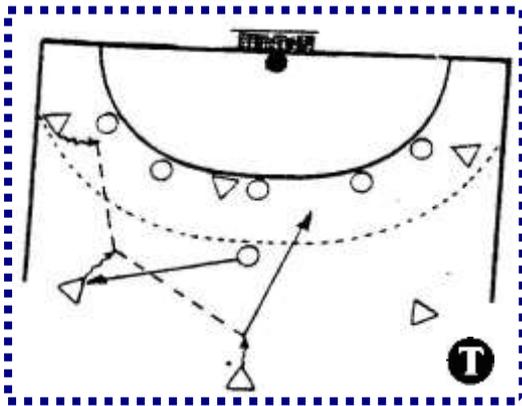
٣٢- ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين
حيث يعمل المدافعين بشكل متناسق على مواجهة اللاعب المستحوذ على الكرة مع التبادل في التغطية للاعب الارتكاز ومنع حدوث الاختراق.



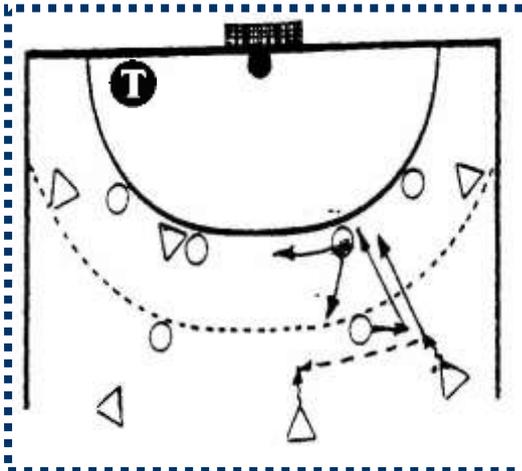
- ٣٣ - ٧×٦
- ستة مدافعين
 - سبعة مهاجمين
 - مقابلة للمدافع الأمامي ثم تغطية للمدافعين الخلفيين
 - تغطية متوسط الدفاع الخلفي للاعبى الدائرة.



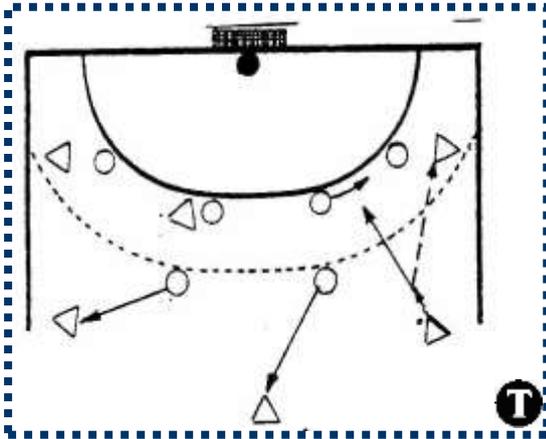
- ٣٤ - ستة مدافعين ضمن التشكيل الدفاعي ٥:١
- حيث يتحرك المدافعون الخمس في الخلف تحركات جانبية للتغطية والإسناد وعمل حائط صد جماعي، بينما المدافع الأمامي يمنع عملية المرور أو التصويب من المنطقة الوسطية المواجهة لحارس المرمى، والشكل يوضح احدى الاحتمالات الدفاعية عند قيام لاعب الهجوم الخلفي الأوسط من تجاوز المدافع فيقوم المدافع الخلفي بالمواجهة مع عودة المدافع المتقدم بالرجوع للتغطية على المهاجم الارتكاز.



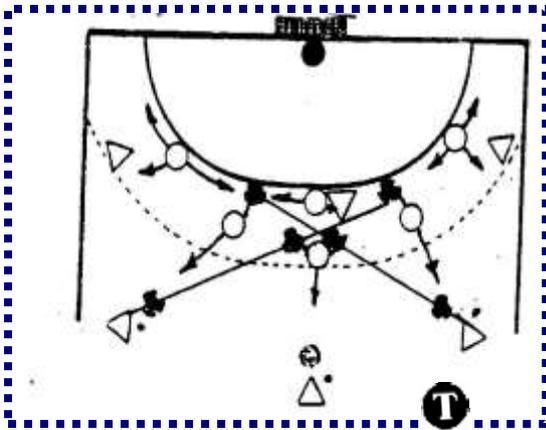
- ٣٥ - التمرين السابق نفسه، ولكن الشكل يوضح تقدم المدافع الأمامي وملازمة المهاجم الساعد بطريقة الدفاع رجل لرجل لتغيير التشكيل من ٥:١ إلى ١:٥



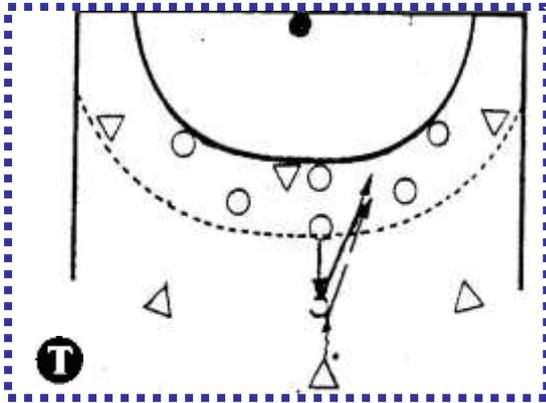
- ٣٦ - ستة مدافعين ضمن التشكيل الدفاعي ٤:٢ حيث يكون هناك أربعة مدافعين على خط ٦متر ومدافعان للأمام على خط ٩متر أو خارجه، يتم التركيز هنا على التصرف الدفاعي عند قيام احد اللاعبين المهاجمين بالنزول كلاعب دائرة ثاني، والشكل يوضح ملازمة احد المدافعين في الأمام والنزول معه مع خروج المدافع الخلفي لمقابلة المهاجم الأوسط لمنعه من التصويب أو التقدم.



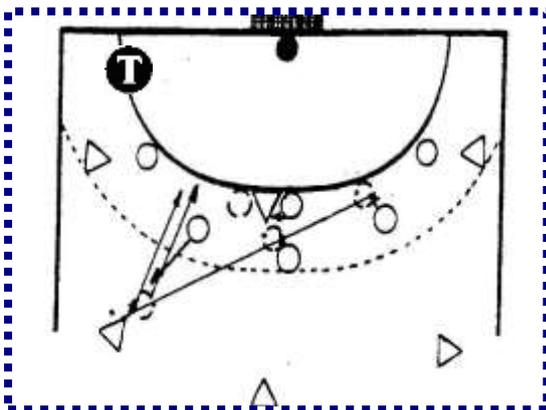
٣٧- ستة مدافعين ضمن التشكيل الدفاعي ٤:٢ حيث يكون هناك أربعة مدافعين على خط ال٩متر ومدافعان للأمام يعملان على ملازمة المهاجمين في الخط الخلفي، بينما يقوم المدافعون الأربعة في الخط الخلفي على التحرك الجانبي والمقابلة مع التغطية للزميل.



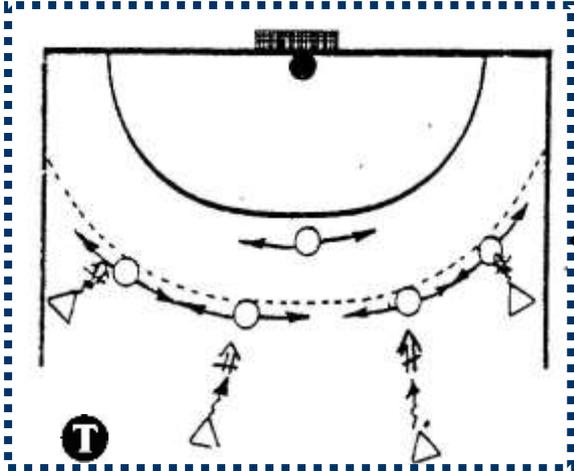
٣٨- ستة مدافعين ضمن التشكيل الدفاعي ٣:٢:١ والشكل يوضح نماذج من المقابلة والتغطية الدفاعية والدفاع على خط سير الكرة لمحاولة تقصير المسافات بين المدافعين ومنع حدوث الثغرات.



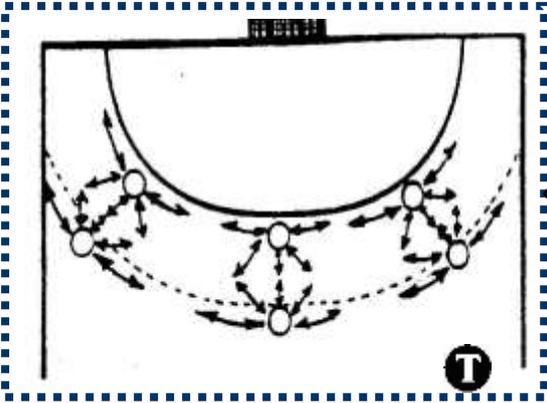
٣٩- التمرين السابق نفسه، ولكن الشكل يوضح التحركات الدفاعية عند نزول اللاعب المهاجم الأوسط كلاعب ارتكاز ثاني، حيث يقوم المدافع الأمامي بمصاحبته وتسليمه إلى المدافع الخلفي ثم الخروج لمقابلة اللاعب المهاجم.



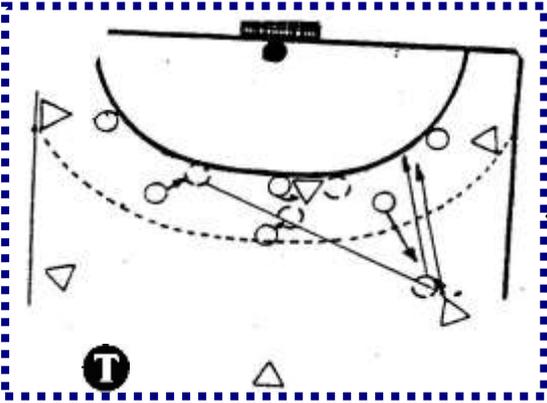
٤٠- نفس التمرين السابق ولكن في هذا التمرين يقوم المهاجم الثاني بالنزول فيقوم المدافع المقابل بالملازمة الفردية والنزول معه أو مصاحبته وتسليمه إلى احد المدافعين في الخط الخلف ثم الخروج لاستلام المهاجم الآخر.



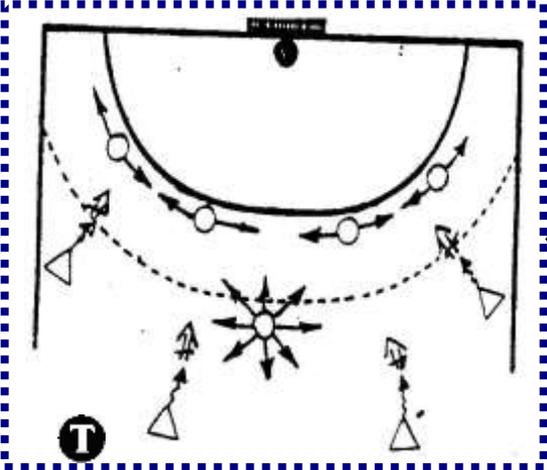
٤١- خمسة مدافعين ضد أربعة مهاجمين يقف المدافعون ضمن حدود التشكيل ١:٥ بطريقة ١:٤ حيث يقوم المدافعين الأربعة في الخط الأمامي بتحركات دفاعية متنوعة لمنع المهاجمين من المرور بواسطة عمليات الخداع أو التصويب من المناطق البعيدة، بينما يكون دور المدافع الخلفي التغطية للمدافعين في الخط الأمامي عند اجتياز احد المهاجمين الخطوط الدفاعية الأمامية.



٤٢- ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين حيث يكون واجب المدافعين التحرك السريع وباتجاهات مختلفة وحسب حركة اللاعب المهاجم.



٤٣- ٦×٦ ستة مدافعين ضمن التشكيل الدفاعي المفتوح (٣:٢:١) والتركيز على المهاجمة ضد اللاعب الحائز على الكرة وعند الانتهاء من هذا الواجب العمل على تغطية المنطقة المجاورة باتجاه الكرة ومنع وصول الكرة إلى لاعب الدائرة.



٤٤- خمسة مدافعين ضد أربعة مهاجمين يقف المدافعون ضمن حدود التشكيل ٥:١ بطريقة ٤:١ حيث يكون يقوم المدافعون في الخط الخلفي بعمل تحركات دفاعية متنوعة لمنع المهاجمين من الاختراق أو عمل حائط الصد لتشتيت الكرة أو الاستحواذ عليها، بينما يكون دور المدافع الأمامي الحد من خطورة المهاجمين في الخط الخلفي ومنع عملية التصويب من المنتصف.

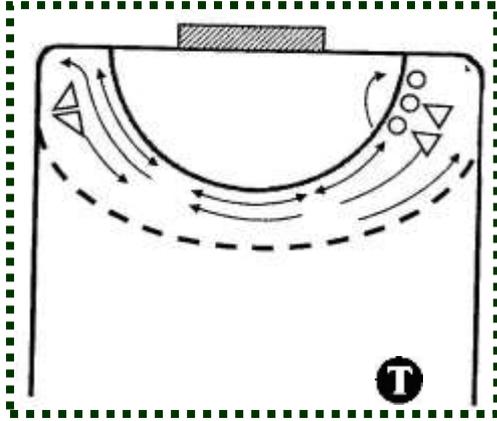


نماذج من الرموز المستخدمة في مجموعة التمرينات الخاصة ضمن
إطار المنهج التدريبي المقترح

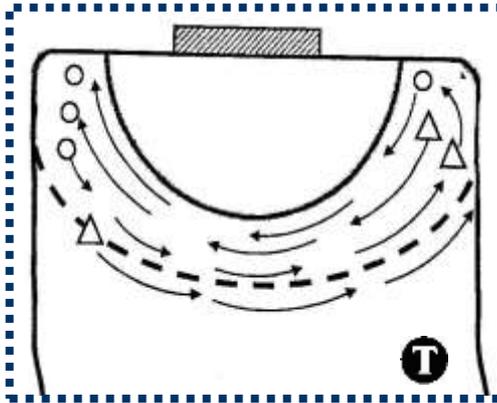
كرة	●
المدرّب	⊕
مساعد المدرّب	⊙
لاعب مدافع	●
لاعب مهاجم يحمل كرة	▲
حارس مرمى	⊕
حركة لاعب بدون كرة	←
حركة لاعب مع كرة ((طبطبة))	←
حركة كرة بدون لاعب ((مناولة))	←
مناولة مزدوجة	←
تصويب الكرة	←
خداع مع تصويب الكرة	←
مناولة طويلة	←
حركة حجز اللاعب	←
كرة طبية	⊗
أعلام شواخص	⊕
أقماع شواخص	⊙
مصطبة قفز	⊕
مواتع قفز	⊕



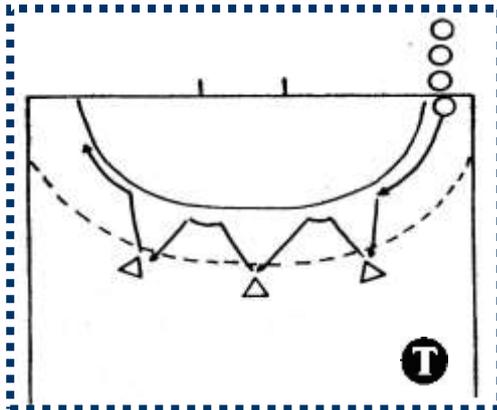
التمرينات المهارية



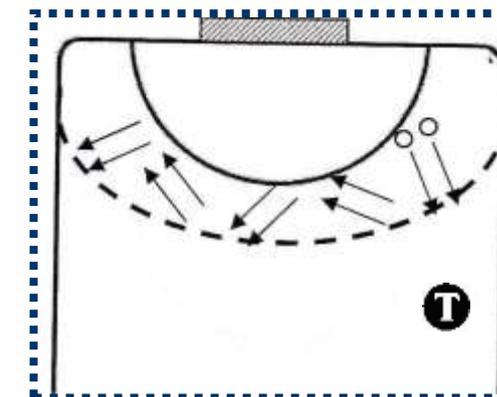
١- ثلاث مجموعات من اللاعبين اثنان ك مهاجمين عند ركني الملعب والأخرى مدافعة عند احد الركنين، يقوم اللاعب المهاجم بالجري بين خط الستة والتسعة متر إلى ركن الملعب الآخر بينما يقوم المدافع بمراقبته كظله حتى خط النهاية.



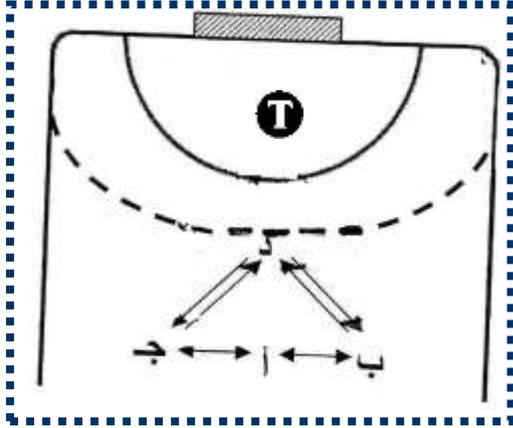
٢- أربع مجموعات اثنان كمدافعين واثنان ك مهاجمين، في كل ركن من ركني المرمى مجموعة دفاع وهجوم، يقوم اللاعب المهاجم بالجري إلى ركن الملعب الآخر بينما يقوم المدافع بمراقبته كظله عن طريق التحركات الجانبية.



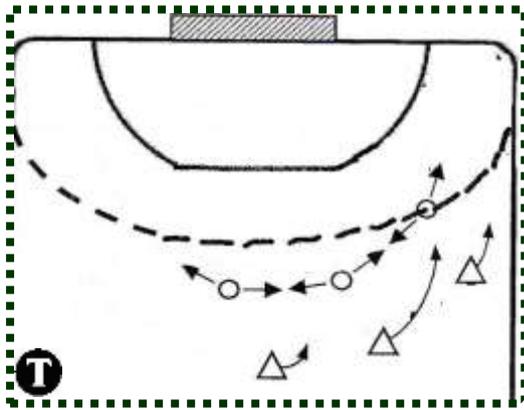
٣- يقف اللاعبون المدافعون على خط المرمى الجانبي ويقومون بتحركات دفاعية كما موضحة في الشكل حيث يقابل اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة شرط أن لا يتخلى عن المهاجم الذي يمر أمامه إلا بعد تسليمه إلى المدافع المجاور وهكذا.



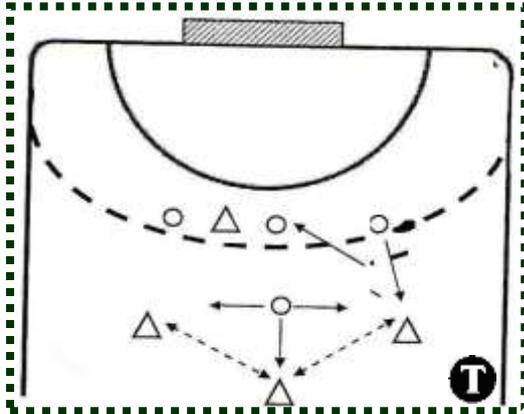
٤- تحركات دفاعية جماعية بين خط الستة والتسعة امتار تتضمن التقدم للأمام لعمل بلوك ثم العودة للتغطية.



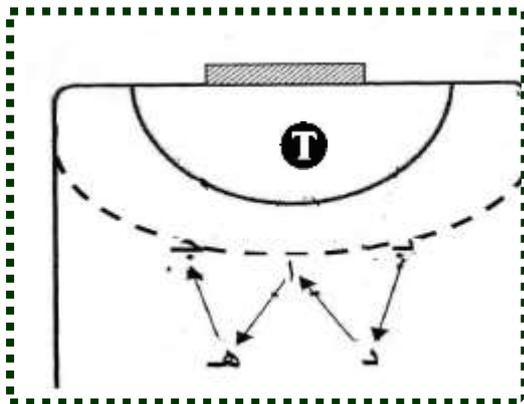
٥- القيام بتحركات دفاعية متنوعة من نقطة أ إلى ج ثم العودة إلى نفس النقطة ثم التحرك الجانبي إلى النقطة ب للتقهقر إلى الخلف إلى النقطة د ومن ثم التقدم إلى النقطة ج للعودة إلى الخلف لنفس النقطة ثم الانطلاق إلى النقطة ب وهكذا.



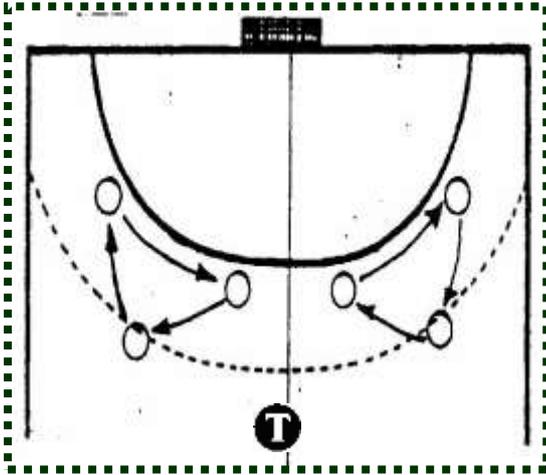
٦- ثلاثة لاعبين مهاجمين (زاوية+ ساعد+ وسط) يقابلهم ثلاثة مدافعين يقومون بحركات جانبية ومحاولة منع حدوث أي ثغرة في الدفاع.



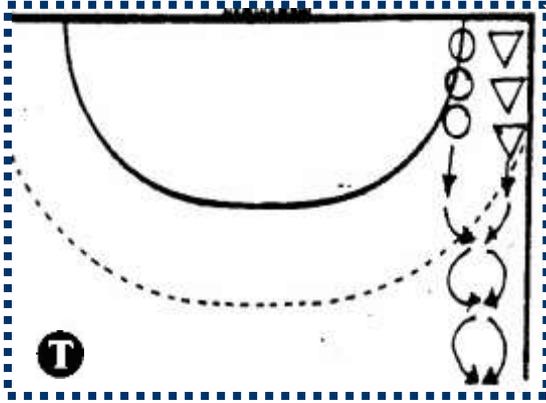
٧- مقابلة وتغطية (٤ × ٤) وجود أربعة مدافعين في منطقة الوسط ضمن تشكيل (٣:٢:١) يقابلهم أربعة مهاجمين، حيث يقوم كل مدافع بمقابلة المهاجم الذي أمامه لحظة استلامه الكرة ثم العودة السريعة لتغطية المكان.



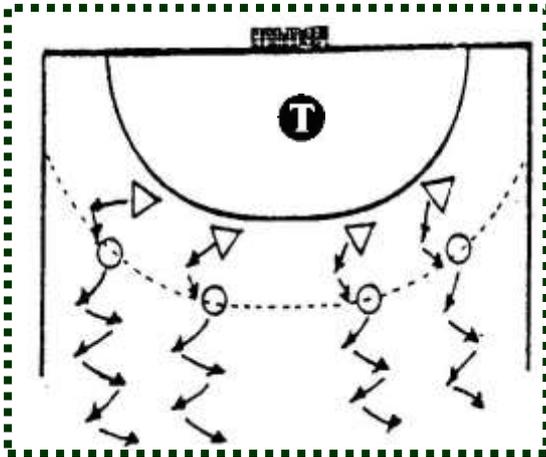
٨- تحركات دفاعية متنوعة للأمام من نقطة ب إلى د والعودة إلى الخلف للتغطية من نقطة د إلى أ ثم التقدم مرة أخرى إلى النقطة هـ والتقهقر إلى النقطة ج.



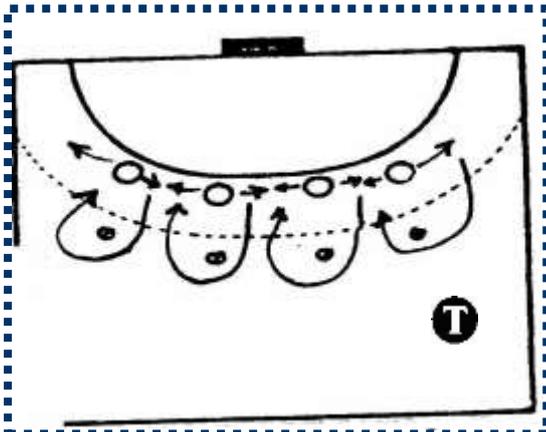
٩- ثلاثة مدافعين اثنان بالقرب من خط ال٦متر والثالث بالقرب من خط ال٩متر يقومون بتحركات دفاعية متنوعة على شكل مثلث.



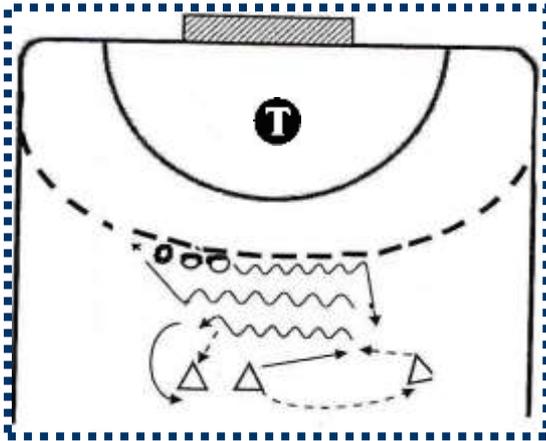
١٠- مجموعتان احدهما مهاجمة والأخرى مدافعة عند احد ركني الملعب، يقوم اللاعب المهاجم بالتحرك نحو منتصف الملعب بينما يقوم المدافع بملازمة اللاعب المهاجم عن طريق التحركات الجانبية، وبعدها يتم التبديل عند الوصول إلى نهاية الملعب.



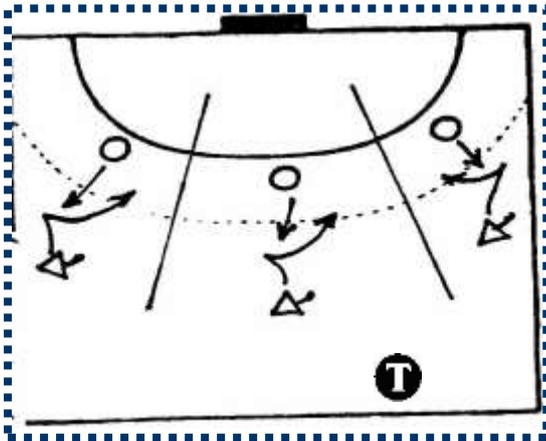
١١- مجموعة من اللاعبين المهاجمين على خط ال٦متر والمجموعة الأخرى مدافعة أمام المهاجمين، يقوم المهاجم بأداء تحركات مختلفة بينما يقوم المدافع بمراقبة اللاعب المهاجم كظله إلى نهاية الملعب ثم يتم تبديل المدافع إلى مهاجم.



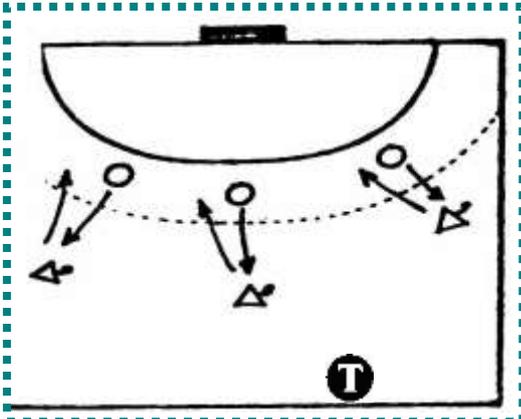
١٢- يتحرك ٤ مدافعين تحركات جانبية على خط الستة أمتار ومع إشارة المدرب يتم التحرك للأمام واللف حول الكرة الطبيعية والعودة للحركة الدفاعية الجانبية.



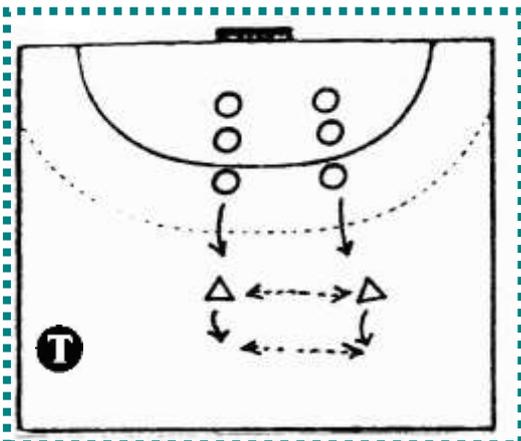
١٣- تنمية التوقيت السليم في المقابلة المهاجم المستحوذ على الكرة يمررها إلى المهاجم المواجه ويجري في اتجاهه ليستقبلها منه- المدافع يتبعه بخطوات جانبية ثم يتقدم للأمام لحظة استقباله الكرة- المهاجم يراوغ ثم يجري راجعا مكانه مع تمرير الكرة إلى المهاجم التالي.



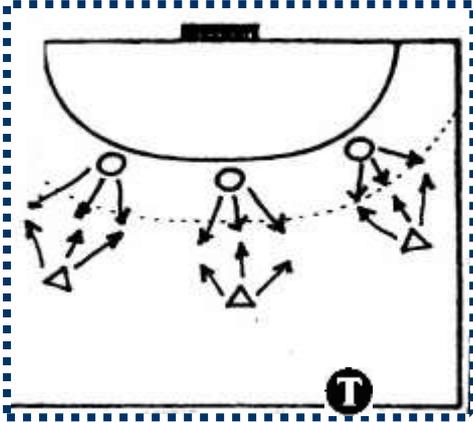
١٤- المهاجمة ١×١ الكرة مع المدافع يرميها للمهاجم الذي يخادع ويحاول المرور من المدافع للتصويب. يتم تتابع دخول المهاجمين على أن يعطي المدرب الإشارة للبدء.



١٥- العمل الزوجي بين المهاجم والمدافع في قطاع على الدائرة يقوم المهاجم بتنطيط الكرة على خط التسعة أمتار ولحظة مسك الكرة يقوم المدافع بالانقضاض على المهاجم.

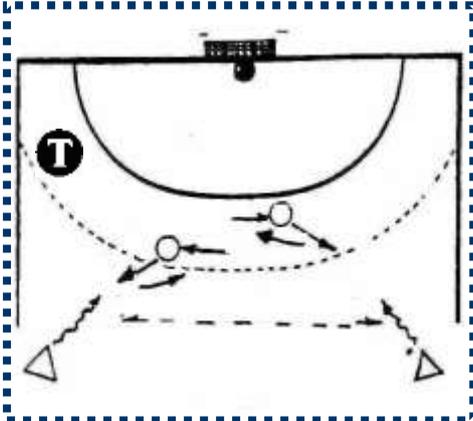


١٦- مجموعتان من اللاعبين في حركة مستمرة في وضع الدفاع أمام لاعبان يمرران الكرة بينهم، يقوم احد اللاعبين بالمهاجمة للاعب المهاجم إثناء وصوله الكرة، ويعكس المهاجم التمريرة وفي هذه الأثناء يهاجم المدافع الثاني خط مرور الكرة قبل وصولها للمهاجم.

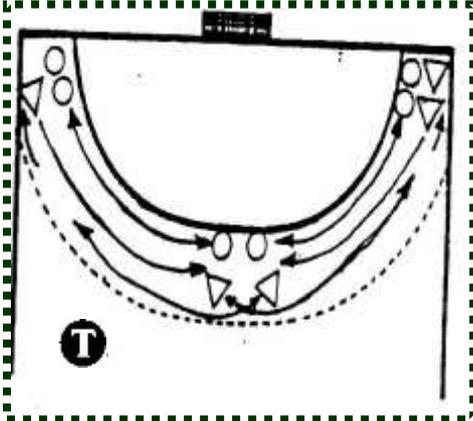


١٧- المهاجمة ١×١

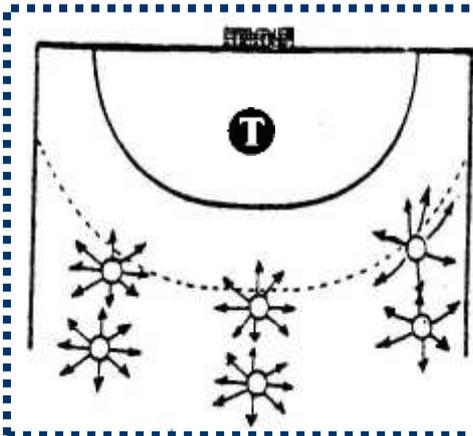
في مساحة لا تزيد عن ٣ متر بدون كرة يقوم المهاجم بالاتجاه بالمرور من المدافع في اتجاهات مختلفة، يقوم المدافع بالتحرك بالقدمين والجسم قريب من المهاجم لمنع من المرور



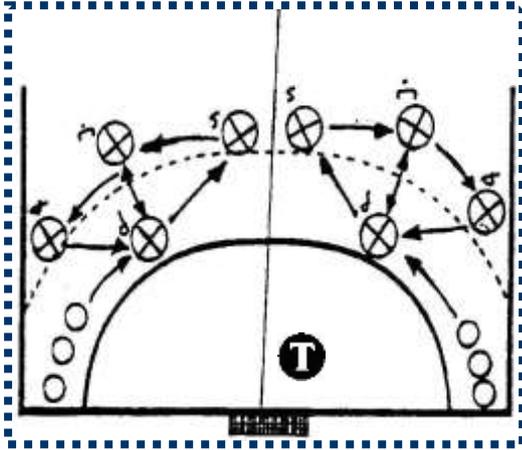
١٨- يقوم المهاجمان بعملية تمرير واستلام الكرة بينما يعمل المدافع تحركات دفاعية للأمام والخلف بميل بالإضافة إلى التحركات الجانبية لإسناد للمدافع المتقدم.



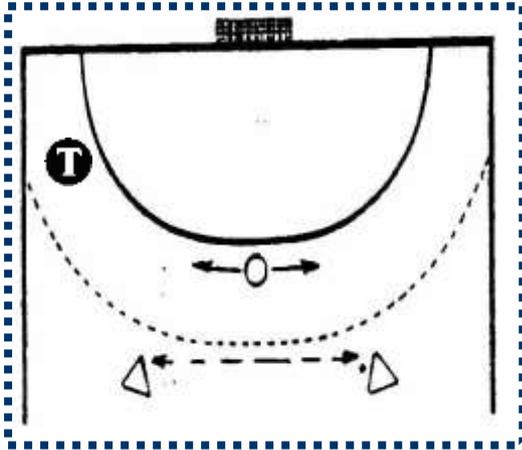
١٩- أربعة مجموعات من اللاعبين، اثنان منهم كمهاجمين واثنان كمدافعين، وكلا المجموعتين عند ركني الملعب، يتحرك اللاعبان المهاجمان في نفس التوقيت بين خطي ٦متر والـ ٩متر ليصلا إلى ركني الملعب، بينما يلزم كل مدافع مهاجم حتى منتصف ٦متر حيث يقومان بتبادل العمل الدفاعي والعودة مرة أخرى بملازمة المهاجم حتى ركن الملعب.



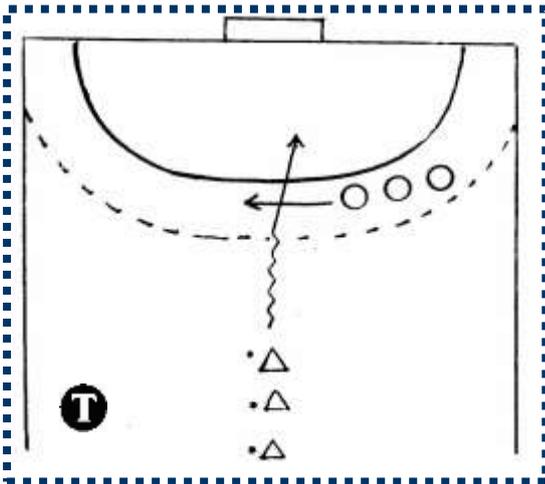
٢٠- لاعبان يقف احدهما على خط الـ ٩متر والآخر يقف أمامه بالمواجهة على ثلاثة أمتار ويقوم بعمل تحركات متنوعة لليمين ولليسار وإلى الأمام وللخلف، وعند التقدم إلى الأمام يقومان بالوثب إلى الأعلى لعمل حائط صد والتلامس مع الأيدي، ولا بد أن تكون حركة اللاعبين متلازمة تماما من حيث الاتجاه والتوقيت.



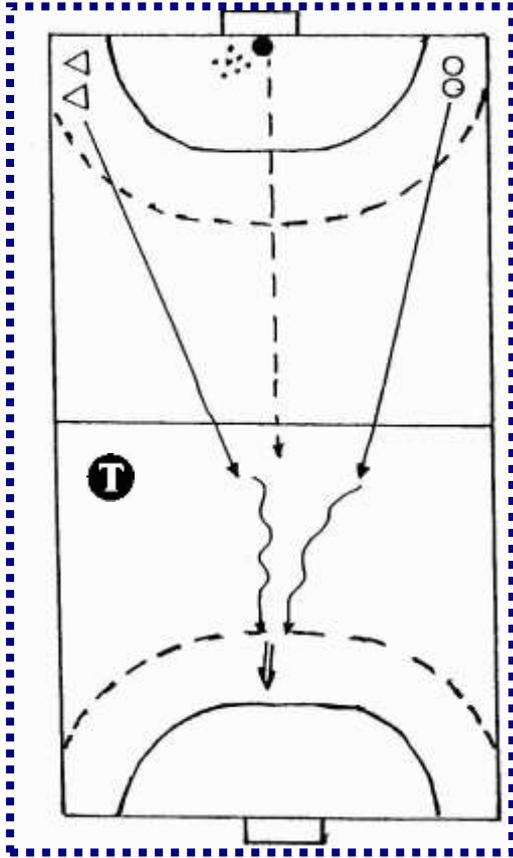
٢١- مجموعة من اللاعبين عند ركن الملعب، يقوم اللاعب بعمل تحركات دفاعية للجانب حتى الكرة الطيبة أ لعمل حائط صد بالوثب، ثم يتحرك للأمام للنقطة ب، ثم النقطة ج ثم النقطة أ لعمل حائط صد، ثم يصل إلى النقطة د، ثم ب وأخيرا يصل للنقطة أ لعمل حائط صد



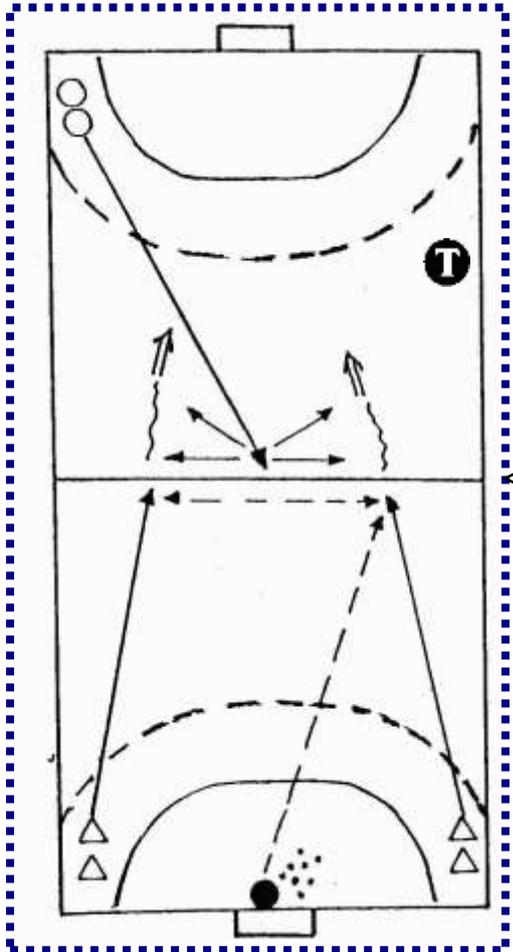
٢٢- لاعب مدافع بالقرب من خط ال٦متر يقوم بعمل تحركات دفاعية جانبية مع خط سير الكرة.



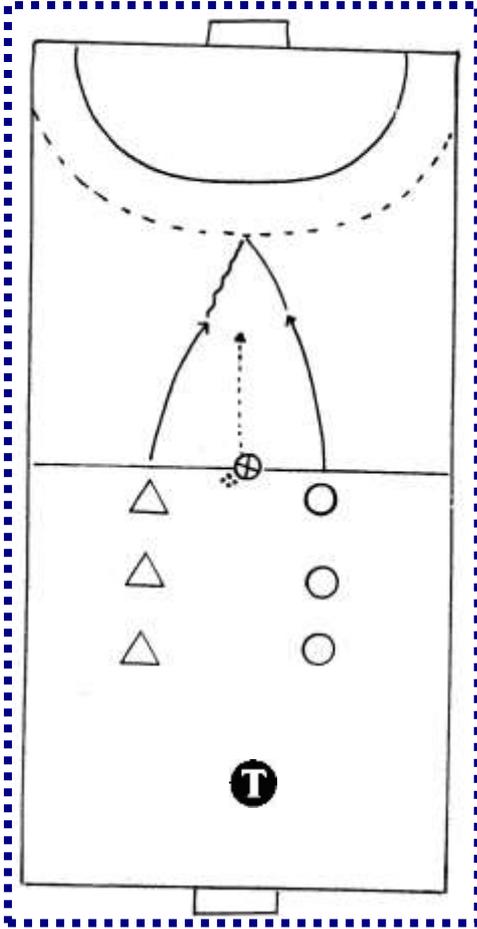
٢٣- مجموعتان من اللاعبين الأولى تقف خارج خط ال٩متر تحمل بيدها كرات والأخرى تقف جانبا على خط ال٦متر، يتقدم المهاجم للتصويب ويتحرك بنفس الوقت المدافع لعمل حائط صد ضد التصويبة.



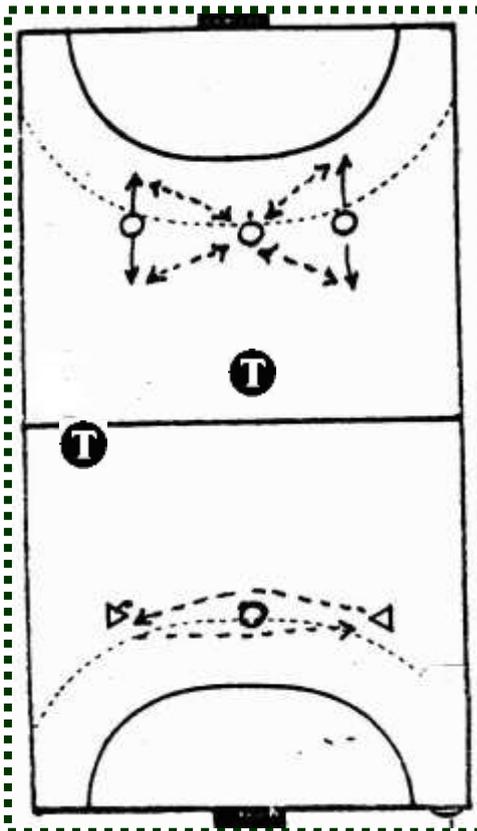
٢٤- يقف لاعبان احدهما مدافع والآخر مهاجم عند ركني الملعب، يقوم حارس المرمى برمي الكرة الى الأعلى قي اتجاه منتصف الملعب، يحاول كل لاعب الاستحواذ على الكرة لعمل هجوم خاطف، بينما يتحول الآخر لمدافع ويحاول عمل مهاجمة دفاعية لإيقافه.



٢٥- مهاجمان عند ركني الملعب يقومان بالجري واستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم خاطف، في نفس الوقت يقوم المدافع بسرعة الدفاع والتحرك لعمل مهاجمة دفاعية ومحاولة منعهما من التصويب، مع محاولة قطع الكرة وتشتيتها أو الاستحواذ عليها.



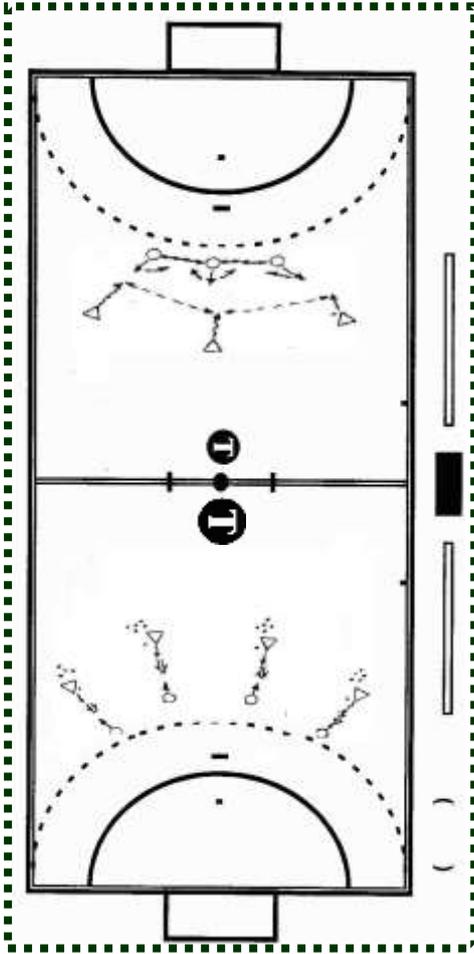
٢٦- مجموعتين من اللاعبين يقفون خارج خط المنتصف، المدرب يقف بينهما في وسط الملعب ومعه الكرات، عند الإشارة ينطلق اللاعبان فيرمي المدرب الكرة إلى الأمام، اللاعب الذي يسيطر على الكرة يكون مهاجم واللاعب الآخر يكون مدافع الذي يحاول عرقلة المهاجم ومنعه من التصويب



٢٧- ثلاثة لاعبين الكرة مع اللاعب الأوسط الذي يمرر للاعبان الخارجيان اللذان يتحركان جانبا باستمرار لاستلام الكرة خارج التسعة أمتار ثم التقهقر لاستلام الكرة على خط الستة أمتار، يراعى أن يتحرك اللاعبان الخارجيان تحركات دفاعية قصيرة.

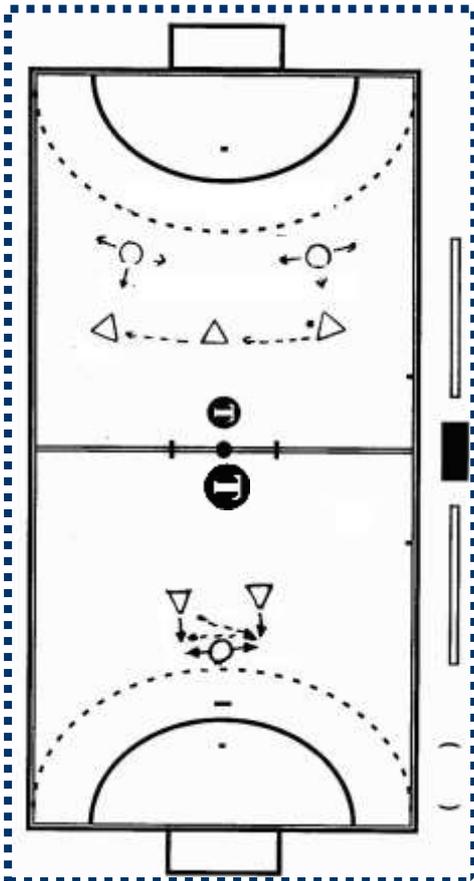
٢٨- (٢ ضد ١)

يقف المدافع في منتصف المسافة بين المهاجمان محاولا قطع التميرة التي بين المهاجمان



٢٩- ثلاثة مدافعين وثلاثة مهاجمين

يقوم المهاجمون بعملية التمرير السريع للكرة لعمل الخلطة في صفوف المدافعين الذين يقومون بتحركات مختلفة أمامية وخلفية وجانبية لمنع حدوث أي ثغرة دفاعية.



٣٠- ١×١

بالتتابع قيام اللاعب المدافع بمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة والمتقدم نحو المرمى وإفشاء عملية الخداع.

ثم يطبق نفس التمرين السابق ولكن بعمل حائط صد فردي وبالتتابع أيضا.

٣١- يقف ثلاثة لاعبين مهاجمين خارج خط

التسعة أمتار ويقف لاعبين مدافعين قرب خط الستة أمتار حيث يقومان بالتحرك مع حركة تمرير الكرة بين المهاجمين والتحرك إلى الأمام في حالة قيام احد المهاجمين بالتصويب على المرمى والرجوع إلى المكان الدفاعي بعد ذلك.

٣٢- مهاجمان ومدافع واحد

يحاول المدافع أن يوقف تقدم لاعبين مهاجمين عن طريق أداء مجموعة من التحركات الدفاعية المتنوعة.



-	٥٩,١٥	-	-	٧٨,٢	١٥٨	١	٥٩,١٥	٥٩,١٥	تنافس ٤×٤ مع التأكيد على التحركات الجانبية ومواجهة المهاجم المستحوذ على الكرة فضلا عن تغطية المنطقة من قبل المدافع المجاور	تطبيقات خطية	٥٩,٣٠		
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-إعداد نفسي	٥٩,١٥		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	تمارين تهدئة واسترخاء	٥٥	القسم الختامي	٣

مكان العمل: قاعة نادي الكره
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥د
الشدة الكلية للوحدة: ٧٠-٧٥ %

«التمارين الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطي

الاسبوع: الاول
الوحدة: الثالثة
اليوم: الثلاثاء
التاريخ: ٢٠٠٨/٦/١٠

ت	أقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمارين الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النبض ناد	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة	الوقت الكلي للراحة	
١	القسم التحضيري	٥٢٠	-إحماء عام -إحماء خاص	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
٢	القسم الرئيسي	٥٧٠	- تمارين بدنية عامة	- تمرين رقم (٩) ملحق (٧) - تمرين رقم (١٠) ملحق (٧) - تمرين رقم (١١) ملحق (٧)	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
		٥١٠	- تمارين بدنية خاصة		٥٣	٥٣,٤٥	٥٤,١٥	٥٥	٤٠	٣	١٤٢	٧٠,٢	٣٠	٤٥	٤٥
		٥١٠	- تمارين مهارية		٤٠	٤٤,٤٥	٥٥,١٥	٥٥	٤٠	٣	١٤٤	٧١,٢	٣٠	٤٥	٤٥
	٥١٠	- تمارين مهارية	٤٠	٤٤,٤٥	٥٥,١٥	٥٥	٤٠	٣	١٤٤	٧١,٢	٤٥	٤٥	٤٥		



١١,٣٠	١٢,٣٠		١١	٣٠	٧١,٢	١٤٤	٢	١١,١٥	٤	- تمرين (١٦) ملحق (٩)	- معرفة خطية - تمارين خطية	٥٥ ١٥,٤٥ د		
١١,٤٥	١٢,٣٠		١١	٤٥	٧٣,٢	١٤٨	٢	١١,١٥	٤٤,١٥	- تمرين (٢٢) ملحق (٩)				
١١,٤٥	١٢,٣٠		١١	٤٥	٧٢,٢	١٤٦	٢	١١,١٥	٤٤,١٥	- تمرين (١) ملحق (٩)				
٤٥	١٢,٣٠		١١	٤٥	٧٥,٢	١٥٢	٢	١١,١٥	٥٣,١٥	- تمرين (٢٣) ملحق (٩)				
-	١١,١٥		-	-	٧١,٢	١٤٤	١	١١,١٥	١١,١٥	لعب فريقين MAN TO MAN من منتصف الملعب مع التركيز على التحركات الدفاعية وخاصة المصاحبة وقطع الكرات وتشتيها او الاستحواذ عليها	تطبيقات خطية	١١,١٥ د		
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	- اعداد نفسي	٥٥		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	تمارين تهدئة واسترخاء	٥٥	القسم الختامي	٣

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٠ اد
الشدة الكلية للوحدة: ٨٠-٨٥ %

«التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطي

الاسبوع: الاول
الوحدة: الرابعة
اليوم: الخميس
التاريخ: ٣٠٠٨١٦١١٣

ت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمارين الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النض ن اد	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل
١	القسم التحضيري	٢٠ د	- احماء عام - احماء خاص	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
٢	القسم الرئيسي	٧٥ د ١٠ د	- تمارين بدنية عامة - تمارين بدنية خاصة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
				- تمرين رقم (١٢) ملحق (٧) - تمرين رقم (١٣) ملحق (٧)	٣	٢٥	٣	١٦٤	٨١,٢	٣٠	٣٠	٣٠	١١,٤٥	١١,١٥
					٤٤,٤٥	٤٥	٣	١٦٨	٨٣,٢	٣٠	٣٠	٣٠	١٢,٣٠	١٢,١٥



١	القسم التحضيري	٢٠	احماء عام -احماء خاص	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----
٢	القسم الرئيسي	٧٠ ١٠	تمارين بدنية عامة	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----
		٢٠,٣٠	تمارين بدنية خاصة	٤٥,٤٥ ٥٥,٤٥ ٤٤ ٦٤	٣٠ ١ ٤٠ ٤٠	٤ ٣ ٣ ٣	١٧٢ ١٧٦ ١٧٦ ١٧٤	٨٥,٢ ٨٧,١ ٨٧,١ ٨٦,١	٣٠ ٤٥ ٣٠ ٤٥	١٥ ١٥ ١ ٣٠	٤٥ ٤٥ ٢ ٤٥
		١٢,٣٠	تمارين مهارة	١٥ ٣٠ ٤٥	١٥ ١ ١٥	٢ ٢ ٢	١٧٠ ١٨٢ ١٧٢	٨٤,١ ٩٠,١ ٨٥,١	٤٥ ٣٠ ٤٥	١ ١ ١	٣٠ ٣٠ ٣٠
	٤ ٩	معرفة خطوية - تمارين خطوية	٣٠ ٣٠	٣ ٣	١ ١	١٧٦ ١٧٦	٨٧,١ ٨٧,١	٣٠ ٣٠	٢ ٢	٣٠ ٣٠	٤٥ ٤٥
	٩	تطبيقات خطوية	٩	٩	١	١٨٠	٨٩,١	٩	٩	٩	٩
	٥٥	اعداد نفسي	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
٣	القسم الختامي	٥٥	تمارين تهدئة واسترخاء	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٠ اد
الشدة الكلية للوحدة: ٧٥-٨٠ %

«التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخططي

الاسبوع: الثاني
الوحدة: السابعة
اليوم: الثلاثاء
التأريخ: ٣٠٠٨/٦/١٧



-	١١,٤٥ د	-	-	٨٤,١	١٧٠	١	١١,٤٥ د	١١,٤٥ د	لعب ٣×٣ في احد نصفي الملعب مع التاكيد على قطع الكرة وتشتيتها او الاستحواذ عليها مع اهمية منع وصول الكرة الى لاعب الدائرة عن طريق تعاون المدافعين في الخط الخلفي	تطبيقات خطية	١١,٤٥ د	
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	- اعداد نفسي	٥ د	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	تمارين تهدئة واسترخاء	٥ د	٣ القسم الختامي

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٠ د
الشدة الكلية للوحدة: ٨٨-٩٠ %

«التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطي

الاسبوع: الثالث
الوحدة: العاشرة
اليوم: الاثنين
التأريخ: ٢٠٠٨/١١/٢٣

ت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمرينات الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النبض ن.اد	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة	الوقت الكلي للراحة
١	القسم التحضيري	٢٠ د	- احماء عام - احماء خاص	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
٢	القسم الرئيسي	٥٧ د	- تمارين بدنية عامة - تمارين بدنية خاصة	- تمرين رقم (٣١) ملحق (٧) - تمرين رقم (٣٢) ملحق (٧) - تمرين رقم (٣٣) ملحق (٧) - تمرين رقم (٣٤) ملحق (٧)	٤٤,٣٠	٤٠ ثا	٣	١٧٦	٨٧,١	٤٥ ثا	١		٢٢,٣٠	٢٢
		٥٥,٣٠			٤٠ ثا	٣	١٨٠	٨٩,١	٦٠ ثا	٣٠,٣٠	٢٢			
		٥٥,٣٠			٥٠ ثا	٣	١٧٨	٨٨,١	٤٥ ثا	٣٠,٣٠	٢٢,٣٠			
		٥٥			٤٠ ثا	٣	١٨٢	٩٠,١	٣٠ ثا	٢٢				
		٤٤,٣٠		- تمرين (٩) ملحق (٨) - تمرين (١٥) ملحق (٨) - تمرين (١٣) ملحق (٨)	٤٤,١٥	١٥ د	٢	١٧٨	٨٨,١	٤٥ ثا	١	٢٢,٣٠	٢٢,٣٠	
		٥٥			٥٥	٣٠ د	٢	١٩٢	٩٠,١	٤٥ ثا	١	٢٢,٣٠	٢٢,٣٠	
		٥٥,١٥			٥٥,١٥	١٥ د	٢	١٩٢	٩٠,١	٤٥ ثا	١	٢٢,٣٠	٢٢,٣٠	



١	القسم التحضيري	٢٠	احماء عام -احماء خاص	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----
٢	القسم الرئيسي	١٠	تمارين بدنية عامة	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----
		١٨	تمارين بدنية خاصة	٧١,٢ ٧٦,٢ ٧٣,٢ ٧٤,٢	١٤٤ ١٥٤ ١٧٨ ١٥٠	٣ ٣ ٣ ٣	٤٠ ٤٥ ٤٠ ٣٠	٤٤,٣٠ ٤ ٤٤,٣٠ ٥	- تمرين رقم (٤٠) ملحق (٧) - تمرين رقم (٤١) ملحق (٧) - تمرين رقم (٤٢) ملحق (٧) - تمرين رقم (٤٣) ملحق (٧)		
		١١	تمارين مهارية	٧٣,٢ ٧٥,٢ ٧١,٢	١٤٨ ١٥٢ ١٤٤	٢ ٢ ٢	١ ١١,١٥ ١	٣,١٥ ٣,٤٥ ٤	- تمرين (٢١) ملحق (٨) - تمرين (١٥) ملحق (٨) -تمرين (١٨) ملحق (٨)		
		٥ ٩	معرفة خطية - تمارين خطية	٧١,٢ ٧٤,٢	١٤٤ ١٥٠	٢ ٢	١,٣٠ ١,٤٥	٤٤,٤٥ ٤.15	- تمرين (٢) ملحق (٩) - تمرين (٤) ملحق (٩)		
١٢	تطبيقات خطية	٧٣,٢	١٤٨	١	١٢	١٢	تنافس ٤:٤ مع التركيز على حركة المدافعين في الامام ضمن التشكيل الدفاعي ١:٥ على شكل (١:٣) فضلا عن اتقان تحركات المدافعين باتجاه الكرة				
٥	اعداد نفسي										
٣	القسم الختامي	٥	تمارين تهدئة واسترخاء	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ د
الشدة الكلية للوحدة: ٨٠-٨٥ %

«التمريينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطي

الاسبوع: الرابع
الوحدة: الرابعة عشر
اليوم: الاثنين
التأريخ: ٣٠/١١/٢٠٠٨

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٠ د
الشدة الكلية للوحدة: ٧٠-٧٥ %

«التدريب الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخططي

الاسبوع: الرابع
الوحدة: الخامسة عشر
اليوم: الثلاثاء
التأريخ: ٢٠٠٨\٧\١

ت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمارين الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النبض ناد	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة	الوقت الكلي للراحة
١	القسم التحضيري	٢٠ د	- احماء عام - احماء خاص	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----
٢	القسم الرئيسي	٧٥ د	- تمارين بدنية عامة - تمارين بدنية خاصة	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----
		١٠ د												
		١٣,١٥ د												
		٤ د												
		١٠,١٥ د												
		٥ د												
١٨ د														
٣٠ د	١٣,٣٠ د	- اعداد نفسي	لعب فريقين MAN TO MAN من منتصف الملعب مع التركيز على التحركات الدفاعية وخاصة المهاجمة المصاحبة وقطع الكرات وتشتيتها او الاستحواذ عليها	١٣,٣٠ د	١٣,٣٠ د	١٣,٥ د	١	١٤٨	٧٣,٢	-	-	-	١٣,٣٠ د	-



---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----		٥٥	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	تمارين تهيئة واسترخاء	٥٥	٣ القسم الختامي

الاسبوع: الرابع
الوحدة: السادسة عشر
اليوم: الخميس
التأريخ: ٣٠٠٨\٧\٣

« التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح »
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخططي

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ د
الشدة الكلية للوحدة: ٨٥-٩٠ %

ت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمرينات الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النض ن ا د	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة	الوقت الكلي للراحة	
١	القسم التحضيري	٢٠	- احماء عام - احماء خاص	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
٢	القسم الرئيسي	٨٠ ١٠	- تمارين بدنية عامة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
		٩٠,٣٠	- تمارين بدنية خاصة	- تمرين رقم (٥١) ملحق (٧) - تمرين رقم (٥٢) ملحق (٧)	٥٥ ٤٤,٣٠	٥٥ ١٠	٣ ٢	١٧٦ ١٨٠	٨٧,١ ٨٩,١	٥ ٣٠	١ ١	٢٣,٣٠ ١٣,٣٠	٢٤,٣٠ ٢٣,٣٠	٢٤,٣٠ ٢٣,٣٠	
		٨٠,٣٠	- تمارين مهارة	- تمرين (١٩) ملحق (٨) - تمرين (٢٩) ملحق (٨)	٤٤ ٤٤,٣٠	١٥ ١٥	٢ ٢	١٧٢ ١٧٨	٨٥,١ ٨٨,١	٣٠ ٣٠	١ ١	١٣,٣٠ ١٣,٣٠	٢٣,٣٠ ٢٣,٣٠	١١,٣٠ ١٢,٣٠	١٢,٣٠ ١٢,٣٠
		٥٥ ١٣,٤٥ ٥	- معرفة خطوية - تمارين خطوية	- تمرين (٣٧) ملحق (٩) - تمرين (٤٠) ملحق (٩) - تمرين (٤١) ملحق (٩)	٥٥ ١٥ ١٥	٤٥ ١٥ ٤٥	٢ ٢ ٢	١٧٦ ١٨٢ ١٧٨	٨٧,١ ٩٠,١ ٨٨,١	٥ ٥ ٥	١ ١ ١	١٣,٣٠ ١٣,٣٠	٢٣,٣٠ ٢٣,٣٠	١١,٤٥ ١١,٤٥ ٤٥	١١,٤٥ ١١,٤٥ ٤٥



-	٥٢٨,١٥	-	-	٨٧,١	١٧٦	١	٥٢٨,١٥	٥٢٨,١٥	لعب فريقين كرة يد مع خلق الاجواء المناسبة لظروف المباراة، والتأكيد على اهم النقاط المهارية والخطوية الفردية والجماعية التي تم تناولها خلال الاسبوع.	تطبيقات خطوية	٢٨,١٥ د		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	-اعداد نفسي	٥٥		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	تمارين تهدئة واسترخاء	٥٥	القسم الختامي	٣

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٠ د
الشدة الكلية للوحدة: ٧٥-٨٠ %

«التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطوي

الاسبوع: الخامس
الوحدة: السابعة عشر
اليوم: السبت
التأريخ: ٢٠٠٨/٧/٥

نت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمرينات الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النبض ناد	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة	الوقت الكلي للراحة
١	القسم التحضيري	٥٢٠	-احماء عام -احماء خاص	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
٢	القسم الرئيسي	٥٧٥ ١٠	- تمارين بدنية عامة -تمارين بدنية خاصة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
				- تمرين رقم (٥٣) ملحق (٧) - تمرين رقم (٥٤) ملحق (٧) - تمرين رقم (٥٥) ملحق (٧) - تمرين رقم (٥٦) ملحق (٧)	٤٤,٤٥ ٤٤,١٥ ٤٤,٤٥ ٥٥	40ثا ١١,١٥ ٤٠ثا ٣٠ثا	٣ ٢ ٣ ٣	١٥٦ ١٦٠ ١٥٨ ١٦٢	٧٧,٢ ٧٩,٢ ٧٨,٢ ٨٠,٢	٤٥ثا ٤٥ثا ٤٥ثا ٤٥ثا	١٠,١٥ ١ ١٠,١٥	٥٢	٥٢,٤٥ ١١,٤٥ ٥٢,٤٥ ٥٣,٣٠	٥٢,٣٠



د٢,٣٠	د٢		د١	ث٣٠	٨٥,١	١٧٢	٤	ث٣٠	د٤,٣٠	- تمرين رقم (٥٧) ملحق (٧)	- تمارين بدنية عامة	١٩,٤٥		
د٣,٣٠	د٢		د١,٣٠	ث٦٠	٨٧,١	١٧٦	٣	ث٤٠	د٥,٣٠	- تمرين رقم (٥٨) ملحق (٧)	- تمارين بدنية خاصة	د		
د٢,١٥	د٢		د١,٣٠	ث٤٥	٨٦,١	١٧٤	٢	ث٦٠	د٤,١٥	- تمرين رقم (٥٩) ملحق (٧)				
د٤	د١,٣٠	د٢	د١,٣٠	ث٦٠	٨٨,١	١٧٨	٣	ث٣٠	د٥,٣٠	- تمرين رقم (٦٠) ملحق (٧)				
د١,٤٥	د٢,٣٠		د١	ث٤٥	٨٥,١	١٧٢	٢	د١,١٥	د٤,١٥	- تمرين (٢١) ملحق (٨)	- تمارين مهارية	١٣,٤٥	د	
د١,٤٥	د٢,٣٠		د١	ث٤٥	٨٩,١	١٨٠	٢	د١,١٥	د٤,١٥	- تمرين (٢٢) ملحق (٨)				
د٢,٤٥	د٢,٣٠	د٢		ث٤٥	٨٧,١	١٧٦	٢	د١,١٥	د٥,١٥	- تمرين (٣١) ملحق (٨)				
د٢,٣٠	د٣,٣٠		د١,٣٠	ث٦٠	٨٦,١	١٧٤	٢	د١,٤٥	د٦	- تمرين (٧) ملحق (٩)	- معرفة خطية	د٥		
د١	د٤			ث٦٠	٨٩,١	١٨٠	٢	د٢	د٥	- تمرين (٢٦) ملحق (٩)	- تمارين خطية	د١١		
-	د١٥,٣٠	-	-	-	٨٦,١	١٧٤	١	د١٥,٣٠	د١٥,٣٠	لعب ٤×٤ ضمن حدود التشكيل الدفاعي ٣:٢:١ يقفون بشكل (٢:٢:١) على ان يتم تغطية لاجب الدائرة من قبل المدافعين الثواني	تطبيقات خطية	١٥,٣٠	د	
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	- اعداد نفسي	د٥		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	تمارين تهدئة واسترخاء	د٥	القسم الختامي	٣

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ د
الشدة الكلية للوحدة: ٨٠-٨٥ %

« التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح »
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطي

الاسبوع: الخامس
الوحدة: التاسعة عشر
اليوم: الثلاثاء
التاريخ: ٢٠٠٨/٧/٨

ت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمارين الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النسب ناد	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة
---	------------------------	------------	-------------------------	-----------------	-------	-------------	---------------	-----------	-----------------	----------------------	---------------------	--------------------	--------------------------



										لعب ٦ مهاجمين ٥× مدافعين ضمن حدود ٣:٣ مع التأكيد على تغطية لاعب الدائرة من قبل المدافعين في الخط الخلفي (لاعبي الاجنحة)	تطبيقات خطية - اعداد نفسي	١١,٣٠ د		
	١١,٣٠ د													
٣											تمارين تهدئة واسترخاء	٥٥	القسم الختامي	

مكان العمل: قاعة نادي الكره
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٥ د
الشدة الكلية للوحدة: ٨٠-٨٥ %

«التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطي

الاسبوع: السادس
الوحدة: الثالثة والعشرون
اليوم: الثلاثاء
التاريخ: ٢٠٠٨/٧/١٥

ت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمرينات الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النبض ن ا د	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة	الوقت الكلي للراحة
١	القسم التحضيري	٢٠ د	- احماء عام - احماء خاص											
٢	القسم الرئيسي	٨٠ د	- تمارين بدنية عامة - تمارين بدنية خاصة	- تمرين رقم (٧٤) ملحق (٧) - تمرين رقم (٧٥) ملحق (٧) - تمرين رقم (٧٦) ملحق (٧)	٤ د	٤٠ ثا	٣	١٦٤	٨١,٢	٣٠ ثا		٢ د	٢ د	
		١٥ د			٥ ثا	٣	١٦٨	٨٣,٢	٣٠ ثا	١٥ د	١٥ د			
		١٥ د			٥ ثا	٣	١٦٦	٨٢,٢	٣٠ ثا	١٥ د	١٥ د			
		- تمارين مهارية	٤٥ د		- تمرين (٢٧) ملحق (٨) - تمرين (١٠) ملحق (٨)	١٥ د	٣٠ د	٢	١٦٦	٨٢,٢	٤٥ ثا	٣ د	١٥ د	
		٤٥ د			٣٠ د	٣٠ د	٢	١٧٠	٨٤,١	١ د	٣٠ د	٣٠ د	٣٠ د	



٢٢,٣٠ ٥٢	٥١,٣٠ ٥٢,٣٠	٥١,٣٠	٥١	٥٤٥ ٥٣٥	٩٥ ٩٨	١٩٢ ١٩٨	٣ ٢	٥٣٥ ٥١,١٥	٥٤ ٥٤,٣٠	- تمرين رقم (٧٧) ملحق (٧) - تمرين رقم (٧٨) ملحق (٧)	- تمارين بدنية عامة - تمارين بدنية خاصة	٥٨,٣٠	
٥١,٣٠ ٥٢	٥٢,٣٠ ٥٢,٣٠	٥١,٣٠	٥١	٥٣٥ ٥٣٥	٩٦ ٩٩	١٩٤ ٢٠٠	٢ ٢	٥١,١٥ ٥١,١٥	٥٤ ٥٤,٣٠	- تمرين (٢٠) ملحق (٨) - تمرين (١٣) ملحق (٨)	- تمارين مهارية	٥٨,٣٠	
٥١,٤٥ ٥١,٤٥ ٥٤٥	٥٢,٣٠ ٥٣,٣٠ ٥٢,٣٠		٥١ ٥١	٥٤٥ ٥٤٥ ٥٤٥	٩٥ ٩٩ ٩٦	١٩٢ ٢٠٠ ١٩٤	٢ ٢ ٢	٥١,١٥ ٥١,٤٥ ٥١,١٥	٥٤,١٥ ٥٥,١٥ ٥٣,١٥	- تمرين (٣) ملحق (٩) - تمرين (١٩) ملحق (٩) - تمرين (٨) ملحق (٩)	- تمارين معرفية - تمارين خطية	٥٥,١٥ ٥١٢,٤٥	
٥٢	٥٣٨	-	-	-	٩٦	١٩٤	٢	٥١٩	٥٤٠	لعب فريقين كرة يد مع خلق الاجواء المناسبة لظروف المباراة، والتأكيد على اهم النقاط المهارية والخطية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيل الدفاعي ٣:٣ التي تم تناولها خلال الاسبوع.	- تطبيقات خطية	٥٤٠	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	- اعداد نفسي	٥٥	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	تمارين تهدئة واسترخاء	٥٥	القسم الختامي

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ د
الشدة الكلية للوحدة: ٨٥-٩٠ %

«التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطي

الاسبوع: السابع
الوحدة: الخامسة والعشرون
اليوم: السبت
التأريخ: ٢٠٠٨/١٧/١٩

ت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمارين الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النقبض ن اد	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل للراحة
---	------------------------	------------	-------------------------	-----------------	-------	-------------	---------------	-------------	-----------------	----------------------	---------------------	---------------------	--------------------------



١	القسم التحضيري	٢٠	احماء عام احماء خاص	----- -----								
٢	القسم الرئيسي	٨٠ ١٠	- تمارين بدنية عامة	----- -----								
		١٧,١٥	- تمارين بدنية خاصة	----- -----								
		١٢,٤٥	- تمارين مهارية	----- -----								
		٥	- معرفة خطية	----- -----								
		١٢	- تمارين خطية	----- -----								
		١٨	تطبيقات خطية	----- -----								
٥	- اعداد نفسي	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----		
٣	القسم الختامي	٥	تمارين تهدئة واسترخاء	----- -----								

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١٥ د
الشدة الكلية للوحدة: ٩٥-١٠٠٪

«التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطي

الاسبوع: السابع
الوحدة: السادسة والعشرون
اليوم: الاثنين
التاريخ: ٣١/٧/٢٠٠٨

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
 زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ د
 الشدة الكلية للوحدة: ٨٥-٩٠ %

«التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخططي

الاسبوع: السابع
الوحدة: السابعة والعشرون
اليوم: الثلاثاء
التأريخ: ٢٠٠٨/٧/٢٣

ت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمرينات الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النبض ن اد	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة	الوقت الكلي للراحة
١	القسم التحضيري	٢٠ د	- احماء عام - احماء خاص	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
٢	القسم الرئيسي	٨٠ د ١٠ د	- تمارين بدنية عامة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
		١٢٠ د	- تمارين بدنية خاصة	- تمرين رقم (٨٧) ملحق (٧) - تمرين رقم (٨٨) ملحق (٧) - تمرين رقم (٨٩) ملحق (٧)	١٥ د ٤ د ٤ د	٤٠ ثا ٣٠ ثا ٦٠ ثا	٣ ٣ ٢	١٧٢ ١٧٦ ١٧٤	٨٥,١ ٨٧,١ ٨٦,١	٤٥ ثا ٥ ثا ٣٠ ثا	٥ ثا ١ د ١ د	٢ د ١ د ١ د	١٥ د ٣٠ د ٢ د	
		٣٠ د ٣٠ د	- تمارين مهارية	- تمرين (١١) ملحق (٨) - تمرين (٣١) ملحق (٨)	١٥ د ١٥ د	١٥ د ٣٠ د	٢ ٢	١٧٤ ١٨٠	٨٦,١ ٨٩,١	٥ ثا ٥ ثا	١ د ١ د	١ د ١ د	٣٠ د ٣ د	
		٥ د ٣٠ د, ٢٠	- معرفة خططية - تمارين خططية	- تمرين (٢٠) ملحق (٩) - تمرين (١٢) ملحق (٩) - تمرين (٣٦) ملحق (٩) - تمرين (٣٧) ملحق (٩)	١٥ د ١٥ د ٦ د ٤ د	٤٥ د ٤٥ د ٢ د ٤٥ د	٢ ٢ ٢ ٢	١٧٤ ١٧٨ ١٧٤ ١٧٨	٨٦,١ ٨٨,١ ٨٦,١ ٨٨,١	٥ ثا ٥ ثا ١ د ٣٠ ثا	١ د ١ د ١ د	١ د ١ د ١ د	٣٠ د ٣٠ د ٤ د ٣٠ د	
		٤٥ د, ١٧	تطبيقات خططية	لعب فريقين MAN TO MAN من منتصف الملعب مع التركيز على التحركات الدفاعية وخاصة المصاحبة وقطع الكرات وتشتييتها او الاستحواذ عليها والمهاجمة	٤٥ د, ١٧	٤٥ د	٤٥ د	١	١٧٢	٨٥,١	-	-	-	٤٥ د, ١٧



---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----			
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	تمارين تهدئة واسترخاء	٥٥	القسم الختامي

الاسبوع: السابع
الوحدة: الثامنة والعشرون
اليوم: الخميس
التأريخ: ٢٠٠٨\٧\٢٤

«التمريبات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخططي

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١١٥ د
الشدة الكلية للوحدة: ٩٥ - ١٠٠ %

بت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمارين الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النبض ناد	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة	
١	القسم التحضيري	٢٠ د	- احماء عام - احماء خاص	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
٢	القسم الرئيسي	٩٠ د	- تمارين بدنية عامة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
		١٠ د	- تمارين بدنية خاصة	- تمرين رقم (٩٠) ملحق (٧) - تمرين رقم (٩١) ملحق (٧)	د٤	٢٠ ثا	٣	١٩٤	٩٦	٥ ثا	١,٣٠ د	١ د	٣ د	
		٩ د	- تمارين مهارية	- تمرين (١٢) ملحق (٨) - تمرين (٣٢) ملحق (٨)	د٤,٤٥	١٥ د,١	٢	٢٠٠	٩٧	٥ ثا	١ د	١,٣٠ د	٢ د	١٥ د,٤
		٣٠ د,٨	- معرفة خططية - تمارين خططية	- تمرين (١٣) ملحق (٩) - تمرين (٦) ملحق (٩) - تمرين (٤١) ملحق (٩)	د٤,٤٥ د٥,٣٠ د٣,١٥	١٥ د,١ ٣٠ د,١ ١٥ د,١	٢	٢٠٠	٩٩	٥ ثا	١,٣٠ د ١,٣٠ د	٣ د ٣ د	١٥ د,٢ ٣٠ د,٢ ٥ ثا	



٥٢,٣٠	٥١,٣٠		٥١	٥٤٥ ثا	٨٦,١	١٧٤	٣	٣٥ ثا	٤٤	- تمرين رقم (٩٦) ملحق (٧) - تمرين رقم (٩٧) ملحق (٧) - تمرين رقم (٩٨) ملحق (٧) - تمرين رقم (٩٩) ملحق (٧)	- تمارين بدنية عامة - تمارين بدنية خاصة	١٨,١٥ د		
٥٣,٣٠	٥١,٣٠		٥١	٥٤٥ ثا	٩٠,١	١٨٢	٣	٣٥ ثا	٥٥					
٥٢,٣٠	٥١,٣٠		٥١,٣٠	٥٤٥ ثا	٨٨,١	١٧٨	٢	٥٤٥ ثا	٤٤					
٥٣,١٥	٥٢	٥٢,٣٠	٥١,٣٠	٥٤٥ ثا	٨٧,١	١٧٦	٢	٥٤٥ ثا	٥٥,١٥					
٥١,٤٥	٥٢,٣٠		٥١	٥٤٥ ثا	٨٩,١	١٨٠	٢	٥١,١٥	٤٤,١٥	- تمرين (٨) ملحق (٨) - تمرين (١٧) ملحق (٨) - تمرين (٢٤) ملحق (٨)	- تمارين مهارية	١٣,١٥ د		
٥١,٤٥	٥٢		٥١	٥٤٥ ثا	٩١,١	١٨٤	٢	٥١	٥٣,٤٥					
٥٢,٤٥	٥٢,٣٠	٥٢		٥٤٥ ثا	٨٩,١	١٨٠	٢	٥١,١٥	٥٥,١٥					
٥٢,١٥	٥٣,٣٠		٥١,٣٠	٥٤٥ ثا	٨٨,١	١٧٨	٢	٥١,٤٥	٥٥,٤٥	- تمرين (٣٩) ملحق (٩) - تمرين (٤٠) ملحق (٩)	- معرفة خطوية - تمارين خطوية	٤٤ ١٠,١٥ د		
٥١	٥٣,٣٠			٥٤٥ ثا	٨٨,١	١٧٨	٢	٥١,٤٥	٤٤,٣٠					
-	٥١٩,١٥		-	-	٨٨,١	١٧٨	١	٥١٩,١٥	٥١٩,١٥	لعب فريقين مع محاولة تغيير التشكيل بين الحين والآخر والتأكيد على التحركات الدفاعية الصحيحة لكل تشكيل فضلا عن التنسيق بين الخطوط الدفاعية	تطبيقات خطوية	١٩,١٥ د		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	- اعداد نفسي	٥٥		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	تمارين تهدئة واسترخاء	٥٥	القسم الختامي	٣

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١١٠ د
الشدة الكلية للوحدة: ٨٠-٨٥ %

« التمرينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح »
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطوي

الاسبوع: الثامن
الوحدة: الواحدة والثلاثون
اليوم: الاربعاء
التأريخ: ٢٠٠٨/١٧/٣٠

ت	اقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	مكونات الوحدة التدريبية	التمارين الخاصة	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	النض ن ا د	الشدة الجزئية %	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	الوقت الكلي للعمل للراحة	الوقت الكلي للراحة
---	------------------------	------------	-------------------------	-----------------	-------	-------------	---------------	------------	-----------------	----------------------	---------------------	--------------------	--------------------------	--------------------



١	القسم التحضيري	٢٠	احماء عام -احماء خاص	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	----- -----	
٢	القسم الرئيسي	٨٥	- تمارين بدنية عامة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
		١٠	- تمارين بدنية خاصة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
		١٢	- تمارين بدنية خاصة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
	٢	القسم الرئيسي	١٠,٣٠	- تمارين مهارية	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
			د	- تمارين مهارية	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
			٥٥	- معرفة خطوية	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
			٢٠	- تمارين خطوية	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
٢٢,٣٠	- تطبيقات خطوية	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
د	- اعداد نفسي	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
٥٥	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
٣	القسم الختامي	٥٥	تمارين تهدئة واسترخاء	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	

مكان العمل: قاعة نادي الكرخ
عدد افراد العينة: ١٣ لاعبا
زمن الوحدة التدريبية: ١١٥ د
الشدة الكلية للوحدة: ٩٥-١٠٠ %

«التمريينات الخاصة المستخدمة بالمنهج التدريبي المقترح»
مرحلة الاعداد الخاص البدني والمهاري والخطوي

الاسبوع: الثامن
الوحدة: الثانية والثلاثون
اليوم: الخميس
التأريخ: ٣١/٧/٢٠٠٨



المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- ١٥ ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣)
- ١٥ ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط١ (القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٧)
- ١٥ ابو العلا احمد واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣)
- ١٥ احمد خاطر (وآخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨)
- ١٥ احمد عربي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط ١ ، (منشورات جامعة الفاتح، ١٩٩٨)
- ١٥ احمد عربي: كرة اليد وعناصرها الاساسية (طرابلس، جامعة الفتح، ١٩٩٨)
- ١٥ احمد عربي : تخطيط التدريب في كرة اليد، ط ١ (بغداد، مكتب الفارزة، ٢٠٠٢)
- ١٥ احمد عربي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط ٢ (بغداد، مكتب دار السلام، ٢٠٠٥)
- ١٥ اسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، ط ١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩)
- ١٥ امر الله احمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨)
- ١٥ بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)
- ١٥ بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية (جامعة الموصل، ١٩٨٤)
- ١٥ جاروسلاف: الحجز بأعتبارة سلاحا تكتيكيا في الهجوم، محاضرة ندوة الاتحاد المصري لكرة اليد، ترجمة سعد محسن، سويسرا، ١٩٨٣
- ١٥ حسام محمد جابر: تأثير احمال تدريبية مختلفة الحجم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، ٢٠٠٣
- ١٥ حسن الحياوي (وآخرون): فنون الكرة الطائرة، ط ١ (اريد، جمعية عمان للمطابع التعاونية، ١٩٨٧)
- ١٥ حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط ٣ (بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٩٧)



- حنفي مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨)
- خليل اسماعيل عباس: مراحل الدفاع بكرة اليد واثرها على نتائج فرق دوري اندية الدرجة الاولى في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٨
- رعد جابر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ١٩٩٥
- ريسان خريبط: التدريب الرياضي (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨)
- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي (بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٧)
- ريسان خريبط: النظريات العامة في التدريب الرياضي (الاردن، دار الشروق للنشر، ١٩٩٨)
- زهير الخشاب (وآخرون): كرة القدم (الموصل، مطبعة دار الكتب، ١٩٨٨)
- زهير قاسم (وآخرون): كرة القدم، ط ٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)
- سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج ٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧)
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٦
- سعد محسن اسماعيل: كرة اليد في التسعينات مجموعة دراسات نشرتها كرة اليد العالمية ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، (٢٠٠١)
- سيد عبد المقصود: نظريات التدريب وتدريبات وفسولوجيا القوة (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧)
- ضياء الخياط وعبد الكريم غزال: كرة اليد (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨)
- ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١)
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)
- عامر إبراهيم قندلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة، ١٩٩٣)
- عبد الرحمن عبد الحميد: سيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط ١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠)
- عبد الوهاب غازي: اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ١٩٩٨
- عبد الوهاب غازي: كرة اليد مالها وما عليها، ط ١ (بغداد، مطبعة العمران، ٢٠٠٨)



كمال درويش (وآخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد-نظريات-تطبيقات (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢)

كورت ماينل: علم الحركة، ترجمة عبد علي نصيف (بغداد، مطبعة الحكومة، ١٩٧٠)

محمد توفيق الوليلي: كرة اليد تعليم-تدريب-تكنيك (الكويت، مطابع السلام، ١٩٨٩)

محمد توفيق الوليلي: كرة اليد تعليم-تدريب-تكنيك (القاهرة، ب م، ١٩٩٤)

محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي (مصر، دار المعارف، ١٩٧٩)

محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط ٦ (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩)

محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط ٢ (مصر، دار المعارف، ١٩٩٢)

محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات (القاهرة، دار الفكر

العربي، ١٩٨٠)

محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج ١، ط ٣ (القاهرة، دار الفكر

العربي، ١٩٩٥)

محمد صبحي حسانين واحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي والتطبيق، ط ١ (القاهرة، مركز

الكتاب للنشر، ١٩٩٨)

محمد ضايغ: تأثير منهج تدريبي باستخدام اسلوبين مختلفين في تطوير القوة القفز الانفجارية

وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب، رسالة ماجستير، جامعة بغداد،

كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧

محمد كاظم خلف: تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي

الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١

محمد عثمان: موسوعة العاب القوى، ط ١ (القاهرة، دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠)

محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي-أصوله-مناهجه (القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٣)

محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط ١ (القاهرة، مركز الكتاب

للنشر، ١٩٩٨)

محمود عبدالله (وآخرون): تعليم وتدريب الملائمة (الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩١)

مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩)

معتمد غوتوف: دليل المدرب في علم التدريب (القاهرة، الاتحاد الدولي لاعاب القوى للهواة،

١٩٩٥)

مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ١ (القاهرة، دار الفكر

العربي، ١٩٩٨)



مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي التربوي. ط١: (القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢)

منير جرجيس: كرة اليد للجميع، ط٤ (الكويت، دار الكتاب الحديث، ١٩٩٤)

منير جرجيس: كرة اليد للجميع- التدريب الشامل والتميز المهاري - (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤)

مهند البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط١ (الاردن، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥)

نجاح سلمان: تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠
نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الاحصاء في الاختبارات البدنية والرياضية (مؤسسة الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨١)

نوفل الحياي: اثر استخدام برنامجين تدريبيين بالاسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩
هانزشتاين وادجارد فيدرهوف: كرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٠)
وجيه محبوب: التعلم وجدولة التمرين (عمان، دار الاوائل للنشر، ٢٠٠١)

وديع ياسين طه: الاعداد البدني للنساء (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦)

ياسر دبور: كرة اليد الحديثة (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧)

يحي محمد صالح: تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الاول، جامعة حلوان، ١٩٨٢

المصادر الأجنبية

Biain, J. shaiky, coach Guide to Sport Physiology, **human training Europe**. P.O. Box, w wing leed Leo, Ts 160-TR. UN, 1986,

Del Harris, **Winning Defense, Master Press**, U.S.A, 1993

Dintiman, ward, Tellez, **Sport Speed**, Human Kinetics U.S.A, 1998,



- Paye, **Playing The post, Human Kinetics**, U.S.A, 1996,
- FRITS AND PETER HATING. **HANDBALL PEDERAL** REPUBLIC OF GERMANY. H. C AND CO. 1979.
- HUGHES , G., **TACTICS AND SKILLS**, BRITISH BROADCASTING CORPORATION AND QUEEN ANN PRESS, 1980,
- international handball federation . XII THE JUNIOR WORLD CHAMPIOSHIP IN QATAR : WORLD HANDBALL MAGZINE. 3. 1999
- Jenson, C.R. and Fisher, A. G: **Scitific basis of athletic Conditioning**. Philadelphia, U.S.A. leaf ebiger, 1972Schmidt a.richard and craing a.wriberg
.motor learning and performance. Human kenyics
- QWEN AND CLARK. N BEGINNERS GUIDE TO SOCER RUNING AND COUCHING. PELHEN BOOK, ITD LONDON, 1975
- SINGER ROBER. N.**NOTOR TRAINING AND HUMAN PERFORMANCE**. 3RDED .NEW YORK MACMILLAN PUBLISHING. CPINC. 1990
- STALLING L.M **MOTOR LEARNING FROM THEORY TO PRACTICE**, M.COMPAY,1982
- WOJCLECH JANS. **ATLAS CWICZEN PILKERZA RECZNEGO**. GDANSK, 1986



University Of Baghdad
College of Physical Education

**The Effect of Special Exercises On The
Development of Some Physical Abilities
And Performing Individual and Team
Movements Within Open Defensive
Formations on players (17-19) years In
Handball**

A Dissertation

*Submitted to the council of the College of Physical Education
/ University of Baghdad as partial requirements for the
degree PH. D. in the Physical Education*

By

Ahmed Khemees Radi Al Sodani

Supervisor

Prof. Dr. Abdul Wehab Ghazi

2009



The importance of the study lies in identifying the effect of using special exercises on the development of some physical abilities and defensive individual and team movements within open defense formation in handball.

The problem of the study is the lack of coaches' interest in age appropriate physical abilities as well as most team players lack the ability to perform individual and team movements within open defensive formations during competitions.

The Aims of the Study:

1. Designing special exercises for developing some physical abilities and defensive individual and team movements within open defense formation in handball for players of the ages (17 – 19).
2. Designing a special form for measuring individual and team movements within open offensive formations in handball.
3. Identifying the differences between pre and posttests results in the development of some physical abilities and defensive individual and team movements within open defense formation in handball for players of the ages (17 – 19).
4. Identifying the development percentage of some physical abilities and defensive individual and team movements within open defense formation in handball for players of the ages (17 – 19).



The Hypotheses Of The Study:

1. There are statistical differences between pre and posttests results in the development of some physical abilities and defensive individual and team movements within open defense formation in handball for players of the ages (17 – 19).
2. There are differences in development percentages of some physical abilities and defensive individual and team movements within open defense formation in handball for players of the ages (17 – 19).

The Procedures:

The researcher used the one group experimental method. The subjects were (12) handball players of the ages 17 – 19 years old and the season 2007 – 2008. the experimental methods used the training program with special exercises for two months; four sessions per week. The researcher conducted the pre tests before the special exercise. Then he applied the training program after identifying the physical abilities and designing the form. Then the experimental group was posttests to find the differences using SPSS and proper statistical operations.



Conclusions:

The researcher came up with the following conclusions:

1. Applying special exercises within a training program has a positive effect on the development of physical abilities (transitional motor response, explosive power of arms and legs, power defined by speed of arms and legs and speed endurance).
2. Applying special exercises within a training program has a positive effect on the development of individual defense movements (attack, individual block, stealing the ball) and team defense movements (double play, passing and receiving, group block) within open defense formations in handball.

Recommendations:

Finally the researcher recommended the following:

1. Using the results of this study to identify and program special exercises for developing some physical abilities in handball players during preparation phase.
2. The necessity of combining between physical abilities with the performance of individual and team defensive movements.
3. The necessity of using the scientific style in training physical abilities to suit the players' level and combining it with defensive movements.