



مجلة سيناء لعلم الرياضة



تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية على تطوير الأداء الخططي الدفاعي للاعبين كرة اليد

* د/ أحمد سعيد عبده المسلماني

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مقدمة ومشكلة البحث :

تحظى الرياضة بقسط وفير من التقدم جعلها تنتقل من مرحلة الأداء والتدقيق الي مرحلة الابداع والابتكار، وكان نتاج هذا هو الارتقاء بالمستوي الرياضي، حيث الوصول الي معدلات عالية ومرتفعة من الاتقان سواء البدني أو المهاري أو الخططي أو الفني والتقدم الذي وصلت إليه بعض الفرق في كرة اليد في العالم من مستوى رفيع لمتطلبات الأداء الخططي، قد يرجع إلى التدريب المنظم والمستمر لهذه المتطلبات وكذلك الأداء الأمثل للمهارات الحركية المتنوعة الدفاعية والهجومية التي تتطلبها ممارسة رياضة كرة اليد.

فالتدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم ، إعداد متعدد الجوانب بدنياً ، مهارياً ، خططياً ،

نفسياً للوصول لأعلى مستوى ممكن.(١٥ : ١٧)

ويذكر كلا من



مجلة علمية متخصصة لبحوث ودراسات التربية البدنية وعلوم الرياضة

بريان شاركي *Brian Shakey* (١٩٨٦م) وأبو العلا عبد الفتاح وأحمد عمر الروبي (١٩٨٦م) وطلحة حسين (١٩٩٤م) أن لكل رياضة متطلبات خاصة ومحددة من حيث الكم والكيف، تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى، وعادة ما تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها في ممارستها، فتوافر هذه المتطلبات لدى الممارسين قد يعطي فرصة أكبر لإستيعاب مهارات الرياضة وفنونها.(٢٥ : ١٠٠) (١٤ : ٨٢)

ويري أحمد محمود ابراهيم، أمر الله البساطي (١٩٩٩م) أنه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن

المنافسة مع تصعيب الظروف المحيطة بها. (١٠ : ١٤)

ويذكر السيد عبدالمقصود (١٩٩٤م) أن تمرينات المنافسة كشكل تدريبي تهدف الى الارتقاء بمستوى أداء المباراة الا انها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة وتدريب الرياضي على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخطية التي يواجهها أثناء المباراة. (٦ : ١٥٨)

ويشير مروان مصطفى رجب (٢٠٠٩م) الي أن الدفاع أمر في غاية الاهمية فهو المفتاح الاساسى للنجاح وقد يشكل الفارق بين الفوز والهزيمة، وتعد المسئولية الدفاعية فردية أكثر منها جماعية حيث أن مسئولية ودور اللاعب الدفاعي قد يكون هو العامل الاساسي في إفساد هجمات الفريق المنافس أكثر من جماعية الاداء الدفاعي، والذي يتمثل دورة الوحيد في جودة إغلاق المنطقة امام المهاجمين، لذلك يجب ان يتوافر في اللاعبين الرغبة في الدفاع والايمان بأن الدفاع عامل كبير في اتزان الفريق عندما يكون غير موفق في الهجوم، فالفريق ذو الاداء المميز هو الذي يمتلك مدافعه القدرة على التحول السريع من الهجوم الى الدفاع، ويحد من تقدم

معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي وأن اختيار التدريبات الخاصة والتدريبات على الأداء الحركي المهارى الخاص بنوعية النشاط التخصصي يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البنائية لهذا الأسلوب الذى يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (٣ : ٤٨٠).

وتدريبات المواقف التنافسية تعد إحدى الوسائل المهمة لمبدأ خصوصية التدريب وإن تنفيذها يؤدي إلى طفرة كبيرة في مستوى الأداء وفاعلية الكثير من الأنشطة الرياضية، حيث يوجد الكثير من الأدوات التي تساعد في تطبيق هذا المبدء الذي يهدف الى تدريب العضلات العاملة في المهارة وتنمية القدرات البدنية الخاصة بكل مهاره وكذلك المسار الحركي الصحيح وذلك في أن واحد من خلال التدريب على المهارة نفسها.

ويشير حنفي محمود مختار (١٩٨٨م) الي أن تدريبات المنافسة تعتبر هي الوسيلة الرئيسية لتنمية الأداء المهارى مع الارتباط بالنواحي البدنية، كما أنها تعتبر الوسيلة الاساسية لتنمية الكفاءة الرياضية وهى عبارة عن تمرينات تشبه ما يحدث في

الفريق المنافس بالكرة نحو المرمى. (١٩ : ١٢)

ويذكر السيد سامي السيد (٢٠١٣م) أن الإعداد الخططي أحد الجوانب الهامة للإعداد للاعبين في رياضة كرة اليد؛ حيث يتطلب ضرورة إتقان اللاعب لأداء المهارات الحركية في المواقف والظروف المتغيرة أثناء المباراة، ففي حالة تساوى الفريقين في جميع جوانب الإعداد فإنه قد يسهم فوز فريق على الآخر هو التفوق في الجانب الخططي، من حيث التصرف في المواقف التي يتعرض لها اللاعبون أثناء المباريات، ورياضة كرة اليد من الرياضات التي تتميز بالعديد من خطط اللعب سواء كانت فردية أو جماعية مما يتطلب دراسة مواقف اللعب المختلفة دراسة وافية لفهم خطط اللعب الهجومية والدفاعية والتدريب على الاحتمالات المختلفة حتى يستطيع اللاعبون التصرف في المواقف التي قد تواجههم أثناء المباريات. (٥ : ٤)

فخطط الدفاع تقوم اساسا على التصرف الفردي والجماعي للاعبين، وعلى ذلك يجب ان يكون جميع لاعبي الفريق على وعى تام بالمراكز الدفاعية للفريق باكماله والواجبات والمتطلبات الدفاعية لها، بالاضافة الى ضرورة معرفتهم بواجباتهم الفردية وطرق تعاونهم كمجموعات او حزم دفاعية مترابطة تستطيع التغيير (اللحظي) من طرق الدفاع او تشكيلاته المختلفة بسرعة لتناسب مع المواقف المتغيرة لخطط الفريق المنافس اثناء قيام لاعبيه بالهجوم. (١٦ : ٥٠)

ومن خلال العرض السابق واستناداً إلى الإطار المرجعي للبحث يشير الباحث إلى أن التدريبات التنافسية هي إحدى الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي

ويؤكد كمال الدين درويش وأخرون (١٩٩٩م) على ان العمل الدفاعي لا يعتمد فقط على قدرة اللاعب على اداء واجباته الدفاعية فحسب، فقد اصبح من واجبات اللاعب المدافع ايضا مساعدة زميلة

ويؤكد كمال الدين درويش وأخرون (١٩٩٩م) على ان العمل الدفاعي لا يعتمد فقط على قدرة اللاعب على اداء واجباته الدفاعية فحسب، فقد اصبح من واجبات اللاعب المدافع ايضا مساعدة زميلة

ويؤكد كمال الدين درويش وأخرون (١٩٩٩م) على ان العمل الدفاعي لا يعتمد فقط على قدرة اللاعب على اداء واجباته الدفاعية فحسب، فقد اصبح من واجبات اللاعب المدافع ايضا مساعدة زميلة

الدفاعية المتجاوزة لتحقيق العمل الخططي الدفاعي الجماعي.

وإضافة لما ذكر ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات وفي حدود علم الباحث، أتضح قلة الدراسات التي تناولت الجوانب الدفاعية في كرة اليد، على الرغم من أهميتها التطبيقية وخاصة الخططية، مما دعا الباحث الى تناول مثل هذه المشكلة بالدراسة وذلك من بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية على تطوير الأداء الخططي الدفاعي للاعبين كرة اليد .

هدف البحث :

من خلال برنامج تدريبي لتدريبات المواقف التنافسية يهدف البحث الى التعرف على:-

١. تأثير تدريبات المواقف التنافسية على تطوير بعض الأداءات الخططية الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد.
٢. تأثير تدريبات المواقف التنافسية على تطوير بعض الأداءات الخططية الدفاعية الثنائية للاعبين كرة اليد.
٣. تأثير تدريبات المواقف التنافسية على تطوير بعض الأداءات الخططية الدفاعية الثلاثية للاعبين كرة اليد.

- فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية للأداءات

والهامة لما لها من صفة الخصوصية في الأداء المهاري، حيث تكون هذه التدريبات مشابهة تماماً لما يحدث من مواقف فعلية أثناء المنافسة من حيث العضلات العاملة أثناء الأداء والمسار الحركي والزمني.

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في تدريب كرة اليد ومتابعته لكثير من مدربي كرة اليد للمراحل السنية المختلفة ومتابعته للعديد من المباريات فقط لاحظ الباحث قلة اهتمام الكثير من المدربين بزيادة حجم تمارين المنافسة داخل البرامج التدريبية المختلفة، بالرغم من أهمية هذه التمارين في الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب كرة اليد، أضافه إلى ان احد الاتجاهات الحديثة في التدريب تهدف الى زيادة حجم تمارين المنافسة داخل برامج التدريب، وخاصة خلال مرحلتي (الإعداد الخاص - الإعداد للمنافسة)، بالإضافة الى وجود انخفاض وقصور في الجوانب الدفاعية وخاصة الخططية سواء الفردية أو الجماعية للعديد من الفرق أثناء عمليات الدفاع والتي قد ترجع بسبب ضعف المهارات الدفاعية الفردية وعدم القدرة على توظيفها خلال القيام بالواجبات الخططية الدفاعية، وعدم التعاون بين المراكز

الدراسات السابقة:

- (١) قام أحمد سعيد السيد (٢٠١٦م) (٢) بدراسة عنوانها "التكوينات الخططية الدفاعية اثناء التحول اللحظي للهجوم الخاطف وعلاقتها بنتائج المباريات لبطولة العالم لكرة اليد رجال ٢٠١٥م"، بهدف التعرف على أكثر التكوينات الخططية الدفاعية شيوعاً وعلاقتها اثناء التحول اللحظي للهجوم الخاطف ونتائج المباريات عينة البحث، وقد استخدم المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي، وكانت عينة البحث عدد (٤٣) مباراه تم إختيارها بالطريقة العمدية، من أهم النتائج التي توصل لها الباحث أن تكوين الملازمة جاء في المركز الأول ثم حائط الصد في المركز الثاني ثم يأتي في المركز الثالث تكوين نصف تبادل المراكز بلاعب واحد.

- (٢) أجرى السيد سامي السيد (٢٠١٣م) (٥) دراسة عنوانها " تطوير بعض الأداءات الخططية الدفاعية للاعبى كرة اليد"، بهدف التعرف على الأداءات الخططية الدفاعية الفردية- الجماعية (الثنائية/الثلاثية) للمراكز الدفاعية المتجاورة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بتحليل المباريات وجمع البيانات والتجريبى بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتم اختيار عينة البحث

- الخططية الدفاعية الفردية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية للأداءات الخططية الدفاعية الثنائية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية للأداءات الخططية الدفاعية الثلاثية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٤. توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

- مصطلحات البحث:

التدريبات التنافسية:

تمرينات تسند الى القواعد الخاصة بمنافسات نوع النشاط الرياضي الممارس ويتم الحفاظ على ديناميكة وكينماتيكية المسارات الحركية التي تودى في المنافسة الى حد كبير. (٧ : ٣٣٠)

الاداءات الخططية الدفاعية :

الواجبات الحركية للاعبى المراكز الدفاعية بصورة فردية او جماعية لمواجهة التحرك اللحظي المحتمل للاعبى الهجوم داخل التشكيلات الدفاعية لدفاع المنطقة. (٥ : ٨)

الهجومية لدي ناشئى كرة السلة"، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على مستوى الأداء البدني وبعض المهارات الهجومية لناشئى كرة السلة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وبلغ عدد عينة البحث (٢٠) ناشئى من ناشئى كرة السلة (١٢-١٤) سنة بنادي طنطا الرياضي، وجاء من اهم النتائج أن استخدام تدريبات المنافسة أدى الى تحسن بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث بنسبة تراوحت ما بين (١٦.٦%) - (٣٦.١٦%).

(٥) قام مروان مروان مصطفى رجب (٢٠٠٩م) (١٩) بدراسة عنوانها تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد"، بهدف زيادة كفاءة الأداءات الدفاعية الخططية المركبة في كرة اليد من خلال تنمية سرعة الأداءات الدفاعية الخططية المركبة وذلك من عن طريق البرنامج التدريبي الخططي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد ١٠ لاعبين المنتخب المصرى، ومن اهم النتائج التى توصل اليها الباحث وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأداء الدفاعي الخططى المركب من حيث زمن

بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول لكرة اليد مركز شباب ناصر والبالغ عددهم (٢٠) لاعب على مجموعتين، من اهم النتائج التى توصل اليها ان البرنامج التدريبي ادي الى تحسن مستوى الأداءات الخططية الدفاعية الفردية- الجماعية (الثنائية/الثلاثية).

(٣) أجرى صلاح محمود دياب صالح (٢٠١٣م) (١٣) دراسة عنوانها تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية وأثرها على الهجوم الخاطف بإستخدام تمرينات المنافسة للاعبى كرة اليد"، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على القدرات البدنية والمهارية الخاصة والمؤثرة على الهجوم الخاطف، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وقد بلغ عدد عينة البحث (١٤) لاعبا من نادى ملوي بالمنيا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد جاء من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي بإستخدام تمرينات المنافسة ساهم في زيادة مستوى الأداء البدني والمهاري كما أثر ايجابياً في تطوير مستوى الهجوم الخاطف.

(٤) قام أحمد مصطفى شبل (٢٠١٠م) (٤) بدراسة عنوانها " تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات

بالأسلوب المسحي، وقد بلغ عينة البحث عدد (٣٠) مباراة لعدد خمسة فرق لكرة اليد من الإناث، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة فاعلية الدفاع الجماعي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، والذي يعتمد علي التصميم التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد بأندية شمال سيناء والبالغ عددهم ٨٠ لاعب من عدد(٥) فرق ، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي فريق مركز شباب العريش الرياضي لتوفر العينة واجراء البرنامج المقترح عليها حيث بلغ عددهم (٢٤) لاعب ، وتم اختيار عدد(١٦) لاعب كعينة أساسية كما تم اختيار (٨) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية بالطريقة العشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم.

أسباب إختيار العينة:

توافر الأدوات والإمكانات اللازمة لإجراء البحث.

الأداء للقياس البعدى عن القياس القبلي والذي اظهرته الإختبارات الدفاعية ويرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي الدفاعي المقترح. قامت وفاء محمد عبد المجيد (٦)

(٢٠٠٥م) (٢٢) بدراسة عنوانها تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فعالية بعض متطلبات الأداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف في كرة اليد" ، وذلك بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتطوير الأداءات المهابة الخططية ومتطلباتها البدنية الخاصة بالاداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف لناشئى كرة اليد، وقد استخدمت الباحثه المنهج الوصفي والتجريبي ، وقد بلغ عدد العينة (٢٠) ناشئى من ناشئى نادي النحاس تحت (١٥) سنة ، ومنأهم النتائج التي توصلت اليها ان البرنامج التدريبي ادى الى الإرتقاء بالمتغيرات البدنية الخاصة بالأداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف.

قام اجنس جاك Agnieszka (٧)

Jadach (2005) (٢٤) بدراسة عنوانها العوامل المهارية والخططية التي تحدد فاعلية أداء لاعبات كرة اليد" ، وهدفت الدراسة الى تحديد العوامل المهارية والخططية المؤثرة في نتائج كرة اليد للإناث، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي

موافقة الإدارة والجهاز الفني على إجراء البحث.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات (العمر الزمني ن = ٢٤)
ارتفاع القامة- وزن الجسم- العمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٨.٣٣	٢.٥٠	١٩.٠٠	٠.٢٤٠
ارتفاع القامة	سم	١٨٠.٢٢	٤.٦٧	١٨١.٠٠	٠.٢١٠
وزن الجسم	كجم	٧٨.٢٤	٤.٢٠	٧٩.٠٠	٠.٩٢٠
العمر التدريبي	سنة	٦.٤٣	٠.٨٧٠	٧.٠٠	١.٦٢

يتضح من جدول (١) إن قيم معامل الالتواء تراوحت بين (-0.92-1.62) ، وقد انحصرت هذه القيم بين +٣ مما يدل على تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات الأداء الخطية الدفاعية قيد البحث ن = ٢٤

إختبارات الأداء الخطية الدفاعية	وحدة القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
١ مركز الجناح	عدد	٥.٠٥	٠.٧٣٠	٥.٠٠	٠.١٧
٢ مركز الظهر	عدد	٣.٩٣	٠.٧٥٠	٤.٠٠	٠.٣٢
٣ مركز قلب الدفاع	عدد	٤.٢٤	٠.٧٢٠	٤.٠٠	٠.٩٨
٤ مركزي الجناح والظهر	عدد	٤.٧٨	١.٠٨	٥.٠٠	٠.٦٦
٥ مركزي الظهر وقلب الدفاع	عدد	٤.٠٥	٠.٧٣٠	٤.٠٠	٠.١٧
٦ مراكز الجناح والظهر وقلب الدفاع	عدد	٥.٧٤	٠.٦٨٠	٦.٠٠	١.٢٢
٧ مراكز الظهر وقلبي الدفاع	عدد	٦.٠٥	٠.٧٨	٦.٠٠	٠.١٧

ويتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لدى افراد العينة الكلية قد تراوحت بين (-١.٢٢ : ٠.٩٨) ، وقد انحصرت هذه القيم بين ± 3 ، مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في جميع الأداء الخطية الدفاعية الفردية والجماعية، وهذا يعطي دلالة علي خلوتك البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية، مما

يشير إلى تجانس أفراد البحث في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

- المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لبعض الدراسات والمراجع العلمية، والتي تمكن الباحث من الإطلاع عليها والمرتبطة بموضوع البحث بهدف: تحديد

والتي سوف يستخدمها الباحث في الدراسة، وقد توصل الباحث إلى تحديد الأهمية النسبية للمتغيرات السابقة طبقاً لأراء الخبراء، وقد إرتضى الباحث بالمتغيرات التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء.

متغيرات البرنامج التدريبي المقترح، وقد إرتضى الباحث بالمتغيرات التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من نتيجة المسح المرجعي (١١) ، (١٦) ، (٩) ، (٢٠) ، (٢٢) ، (١٧) ، (١٥) ، (١٩) ، (٥) ، (١٣)

متغيرات البرنامج التدريبي والتي اسفر عنها المسح المرجعي وإستطلاع رأي السادة الخبراء:

- إستطلاع رأي الخبراء:
قام الباحث بإعداد إستمارة إستطلاع رأى وعرضها على السادة الخبراء والذين تنطبق عليهم شروط إختيار الخبير.

مرفقاً بها نتائج المسح المرجعي وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل منها

م	المحتوى	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	نتيجة المسح
١	الفترة التدريبية المناسبة	١٠	١٠٠%	الأول	فترة الإعداد
	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-
٢	عدد أسابيع البرنامج	٩	٩٠%	الأول	١٢ أسبوع
	١٠ أسابيع	١	١٠%	الثاني	-
	١٥ أسابيع	-	-	-	-
٣	عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية	٨	٨٠%	الأول	٥ وحدات
	٣ وحدات	١	١٠%	الثاني	-
	٤ وحدات	-	-	-	-
	٥ وحدات	-	-	-	-
٤	زمن الجزء الرئيسي	٨	٨٠%	الأول	٩٠ دقيقة
	١٢٠ دقيقة	٢	٢٠%	الثاني	-
	١٥٠ دقيقة	-	-	-	-
٥	درجات الحمل	١٠	١٠٠%	الأول	أقصى
	عالي	١٠	١٠٠%	الأول	عالي
	متوسط	١٠	١٠٠%	الأول	متوسط
٦	تشكيل حمل التدريب	١٠	١٠٠%	الأول	٢ : ١
	١ : ١	-	-	-	-
	٣ : ١	-	-	-	-

المسح المرجعي وإستطلاع رأي السادة الخبراء:

إختبارات الأداءات الخطئية الدفاعية المستخدمة في الدراسة والتي اسفر عنها

١. إختبار قياس مستوى الأداء الخططي٧. إختبار قياس مستوى الأداء الخططي الدفاعي الفردي لمركز الجناح. الدفاعي الجماعي لمراكز الظهر وقلبي الدفاع.
 ٢. إختبار قياس مستوى الأداء الخططي الدفاعي الفردي لمركز الظهر.
 ٣. إختبار قياس مستوى الأداء الخططي الدفاعي الفردي لمركز قلب الدفاع.
 ٤. إختبار قياس مستوى الأداء الخططي الدفاعي الجماعي لمركزي الجناح والظهر.
 ٥. إختبار قياس مستوى الأداء الخططي الدفاعي الجماعي لمركزي الظهر وقلب الدفاع.
 ٦. إختبار قياس مستوى الأداء الخططي الدفاعي الجماعي لمراكز الجناح والظهر وقلب الدفاع.
- أولاً: معامل الصدق:
- تم حساب معامل الصدق لإختبارات الأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث باستخدام صدق التمايز عن طريق تطبيق الإختبارات قيد البحث علي افراد العينة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) و عددهم (٨) لاعبين كرة يد ، وعلي عينة اخري من ناشئين نادي بئر العبد الرياضي تم إختيارهم بطريقة عشوائية (مجموعة غير مميزة) و عددهم (٨) لاعبين، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات الأداءات

ن = ٨

الخططية الدفاعية قيد البحث

قيمة " ت "	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية
	متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري		
*٦.٣٣	٠.٤٢	٣.١٨	٠.٥٦	٤.٥١	عدد	مركز الجناح
*٤.٤٨	٠.٥٠	٣.٥٩	٠.٥٠	٤.٥٩	عدد	مركز الظهر
*٠.٥٩٨	٠.٤٢	٢.٨٤	٠.٤٢	٤.٦٨	عدد	مركز قلب الدفاع
*٧.٧٦	٠.٥٦	٣.٥١	٠.٥٦	٥.٥١	عدد	مركزي الجناح والظهر
*٣.٠٠	١.١٨	٣.١٨	٠.٥٣	٤.٦٨	عدد	مركزي الظهر وقلب الدفاع
*٦.٣٣	٠.٥٣	٤.٣٤	٠.٥٣	٥.٦٨	عدد	مراكز الجناح والظهر وقلب الدفاع
*٦.٣٣	٠.٥٣	٤.٣٤	٠.٥٣	٥.٦٨	عدد	مراكز الظهر وقلبي الدفاع

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث، مما يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة في البحث.

ثانياً: معامل الثبات: استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest Method لحساب معامل الثبات، وذلك بتطبيق إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية مدتها ثلاثة ايام وذلك في الفترة من ١ / ٥ / ٢٠٢٢م إلى ١ / ١٠ / ٢٠٢٢م على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبين وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

ن = ٨

معامل الثبات للإختبارات للأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية
	متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري		
*٠.٩٣	٠.٥٠	٤.٥٥	٠.٥٦	٤.٥١	عدد	مركز الجناح
*٠.٩١	٠.٤١	٤.٣١	٠.٥٠	٤.٥٩	عدد	مركز الظهر
*٠.٩٢	٠.٨٥	٤.٥١	٠.٤٢	٤.٦٨	عدد	مركز قلب الدفاع
*٠.٩٨	٠.٤٨	٥.٢٨	٠.٥٦	٥.٥١	عدد	مركزي الجناح والظهر
*٠.٨٩	٠.٤٣	٤.١٧	٠.٥٣	٤.٦٨	عدد	مركزي الظهر وقلب الدفاع
*٠.٩٧	٠.٥٦	٥.٦٥	٠.٥٣	٥.٦٨	عدد	مراكز الجناح والظهر وقلب الدفاع
*٠.٩٤	٠.٦٦	٥.٧١	٠.٥٣	٥.٦٨	عدد	مراكز الظهر وقلبي الدفاع

تنافسية موقفية والتي تشابه ما يحدث في المباريات ، وزيادة حجم التدريبات التنافسية للبرنامج التدريبي ، وتدريب اللاعبين عليها ومعرفة تأثير ذلك على مستوى الأداءات الخططية الدفاعية للاعب كرة اليد.

ثانياً: أسس وضع برنامج التدريبات التنافسية:

- ✓ الإهتمام بالإحماء قبل البدء في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- ✓ مراعاة الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين.
- ✓ استخدام التدريبات التنافسية باحمال تدريبية بنفس او قريبة من احمال المنافسة.

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح: اولاً: هدف برنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلي تطوير الأداءات الخططية الدفاعية الفردية لمركز [الجناح- الظهر- قلب الدفاع]، والثنائية لمركزي [الجناح والظهر- الظهر وقلب الدفاع]، والثلاثية لمراكز [الجناح والظهر وقلب الدفاع - الظهر وقلبي الدفاع] ، وذلك من خلال ما يتضمنه من تدريبات

- ✓ استخدام الطريقة التمرينية في تشكيل درجة حمل التمرينات المستخدمة.
- ✓ ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية المختارة .
- ✓ توفير عنصر التنوع و التشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة .
- ✓ مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.

ثالثاً: خطوات وضع وتنفيذ البرنامج التدريبي:

- ✓ تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- ✓ تحديد الأهداف الفرعية لكل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.

- ✓ توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي.
- ✓ مراعاة عوامل الامن والسلامة من حيث (شكل التمرين - العوائق - مساحة المكان).

رابعاً: التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

- ❖ مدة البرنامج المقترح (١٢) أسابيع.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٥) وحدات تدريبية أيام (السبت- الاحد- الاثنين- الاربعاء- الخميس)
- ❖ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (٦٠) وحدة تدريبية.
- ❖ زمن الوحدة التدريبية (١١٥) دقيقة موزعة كالتالي:

- ❖ الإحماء ١٥ ق
- ❖ الجزء الرئيسي ٩٠ ق

- ❖ الختام ١٠ ق
- ❖ زمن الأسبوع التدريبي (٥٧٥) دقيقة. متضمن الإحماء والختام.
- ❖ إجمالي زمن البرنامج التدريبي ككل (٦٩٠٠) دقيقة بما يساوي (١١٥) ساعة.
- ❖ زمن الجزء الرئيسي في الاسبوع التدريبي (٤٥٠) دقيقة بدون الإحماء والختام.
- ❖ إجمالي زمن الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي (٥٤٠٠) دقيقة بما يساوي (٩٠) ساعة.

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية لإختبارات الأداءات الخططية الدفاعية (الفردية- الثنائية- الثلاثية) قيد البحث، وذلك في الفترة من ١١ / ١ / ٢٠٢٢ م الي ١٣ / ١ / ٢٠٢٢ م.

تطبيق البرنامج (الدراسة الأساسية):

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية ولمدة (١٢) أسابيع، وبواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت- الاحد- الاثنين- الاربعاء- الخميس) وذلك خلال الفترة من ١٥ / ١ / ٢٠٢٢ م وحتى ٧ / ٤ / ٢٠٢٢ م.

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية لإختبارات

الأداءات الخطئية الدفاعية (الفردية- الثنائية- الثلاثية) قيد البحث وذلك في الفترة من ٩-١٠-١١ / ٤ / ٢٠٢٢م وبنفس شروط وترتيب ومكان القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:
قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية

عرض ومناقشة النتائج :
أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات الأداءات ن = ١٦ الخطئية الدفاعية قيد البحث

قيمة " ت "	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إختبارات الأداءات الخطئية الدفاعية
	الانحراف معيارى	متوسط حسابى	الانحراف معيارى	متوسط حسابى		
*٢٠.٨٤	٠.٥٨	٦.١١	٠.٥٣	٤.٦١	٤.٦١	مركز الجناح
*٢٥.٠٠	٠.٤٣	٦.٢١	٠.٤٩	٤.٧١	عدد	مركز الظهر
*٢٨.٠٠	٠.٧٥	٦.١١	٠.٦٨	٤.٧١	عدد	مركز قلب الدفاع
*٢٦.٨	٠.٥٣	٧.١١	٠.٣٣	٥.٦١	عدد	مركزي الجناح والظهر
*٢٦.٩	٠.٧١	٦.٦٤	٠.٣٣	٤.٨١	عدد	مركزي الظهر وقلب الدفاع
*٢٧.١٧	٠.٥٠	٧.٣٣	٠.٥٤	٥.٧٥	عدد	مراكز الجناح والظهر وقلب الدفاع
*٢٠.٢٨	٠.٦٤	٦.٨١	٠.٤٩	٥.٣١	عدد	مراكز الظهر وقلبي الدفاع

يُنصح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع إختبارات الأداءات الخطئية الدفاعية قيد البحث ، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢٠.٢٧ - ٢٨) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية ن = ١٦ قيد البحث

نسب التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية
	الانحراف معياري	متوسط حسابي	الانحراف معياري	متوسط حسابي		
٣٢.٦%	٠.٥٧	٦.١٠	٠.٥٢	٤.٦٠	عدد	مركز الجناح
٣١.٩%	٠.٤٢	٦.٢٠	٠.٤٨	٤.٧٠	عدد	مركز الظهر
٣٢.٢%	٠.٧٤	٦.١٠	٠.٦٧	٤.٧٠	عدد	مركز قلب الدفاع
٢٦.٧%	٠.٥٢	٧.١٠	٠.٣٢	٥.٦٠	عدد	مركزي الجناح والظهر
٣٨.٢%	٠.٧٠	٦.٦٣	٠.٣٢	٤.٨٠	عدد	مركزي الظهر وقلب الدفاع
٢٧.٥%	٠.٤٨	٧.٣٢	٠.٥٣	٥.٧٤	عدد	مراكز الجناح والظهر وقلب الدفاع
٢٨.٣%	٠.٦٣	٦.٨٠	٠.٤٨	٥.٣٠	عدد	مراكز الظهر وقلبي الدفاع

ويتضح من جدول (٦) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في نتائج إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية الفردية لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث إلى البرنامج التدريبي الدفاعي والذي أدى إلى إكتساب اللاعبين العديد من الأداءات الخططية الدفاعية الفردية، وأداؤها في ظروف بسيطة ثم مواقف متدرجة في الصعوبة قريبة من شكل المنافسة؛ وإن التحسن في مستوى الأداءات الخططية الدفاعية الفردية للقياس البعدي والذي ظهر من خلال زيادة عدد مرات التكرار ودقة الأداء ، بالإضافة إلى إتباع الباحث الأسلوب العلمي في تخطيط التدريب، والمبادئ التدريبية، وبناء البرنامج التدريبي المقترح، وتقنين التمرينات التي أشتمل عليها البرنامج التدريبي لتطوير الأداءات الخططية الدفاعية الفردية للاعبين كرة اليد؛ بحيث تضمن للاعبين التكيف مع

يتضح من جدول (٦) وجود نسب تحسن بين القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية مما يشير الى وجود تحسن بين هذه القياسات ولصالح القياس البعدي في متغيرات الأداءات الخططية الدفاعية الفردية - الثنائية - الثلاثية لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٢٦.٧% - ٣٨.٢%).

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية الفردية لمركز (الجناح - الظهر - قلب الدفاع) ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٠.٨٤ - ٢٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

العملي الذي يعتمد أساسا على امتلاك اللاعب لهذه الاداءات المختلفة. (٨ : ٤)

ويؤكد **محمد خالد حمودة وجمال كمال سالم (٢٠٠٨م) (١٧)** على أهمية الأداءات الفردية وتوظيف هذه الأداءات وفق فكر خططي إيجابي يتناسب مع الموقف المراد التصدي له بطريقة شبه الية حتى يؤدي بأثر دفاعي فعال في إيقاف الخطر الهجومي المقابل.

يذكر **كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٩م)** أن خطط الدفاع الفردى عبارة عن إستخدام اللاعب المدافع لمهاراته الفردية وتوظيفها خلال قيامه بواجباته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم سواء المستحوذ على الكرة أو غير المستحوذ على الكرة. (١٦ : ٤٢)

ويؤكد **السيد سامي السيد (٢٠١٣م) (٥)** أن اللاعب المتميز خططياً هو اللاعب الذي يملك القدرة على تطويع أدائه المهاري وفقاً للموقف التنافسي اللحظي وعلى المدافع تطويع هذه المهارات الفردية من خلال فكر خططي متسلسل.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض

الأول والذي ينص على :
توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية للأداءات الخططية الدفاعية الفردية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

الضغوط والواجبات الحركية في ظروف أدائها في المباراة، وبالتالي إرتفاع قدرة اللاعبين على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والإتجاه، وأدائها في نموذج لأداء حركي واحد بسرعة ودقة وإنسيابية.

وهذا يتفق مع ما ذكره كل من **محمد شوقي كاشك وأمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م) (١٨)**، و**شعبان إبراهيم محمد (٢٠٠٢م) (١٢)**، و**كلاوس فيلدمان (٢٠٠٢م) (٢٧)** من أن التدريب على الأداء في ظروف ومواقف مشابهة لما يحدث في الملعب يؤدي إلى ثباتها وأدائها بصورة جيدة أثناء المنافسة.

ويتفق **الباحث** مع ما أشار إليه **منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤م) (٢٠)** أن لا قيمة للدفاع بأنواعه بدون وجود المدافع الفردي الممتاز فهو عصب الأداء الدفاعي.

ويشير **أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٤م)** إن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الاداءات الحركية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له استخدام أفضلها في معظم مواقف اللعبة الفعلية ، وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه ، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي ، حيث أن استيعاب الخطة أمرا سهلا من الناحية العقلية ، والاهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى في جميع إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية الثنائية لمركزي (الجناح والظهير - الظهير قلب الدفاع) ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٦.٨ - ٢٦.٩) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويرجع الباحث تلك الفروق في القياس البعدى للمجموعة التجريبية لمحتوى البرنامج التدريبي الدفاعي ، والذي أشتمل على تدريبات خططية دفاعية ثنائية تم بنائها وفق متطلبات رياضة كرة اليد في أداء واجباتها بشكل عام وفي الدفاع بشكل خاص؛ وبشكل علمي وبأسلوب مقنن من حيث زمن الأداء، وعدد التكرارات، وعدد المجموعات، وفترات الراحة اللازمة لإستعادة الشفاء مع مراعاة المحتوى التدريبي لمتطلبات الأداءات الخططية الدفاعية الثنائية، والتركيز على سرعة التحركات الدفاعية وأدائها بصورة وبشكل يتماشى مع ما يتم من حيث المسار الحركي ومسافات ومساحات وإتجاهات الحركة، حيث تساهم هذه التدريبات في تطوير سرعة حركة القدمين وهى ضمن المتطلبات الأساسية في الوصول لمستوى عالى في الأداءات

الخططية الدفاعية الثنائية، كما تساهم في إكساب اللاعبين التكيف مع الواجبات الحركية وسرعة المهاجم، إضافة إلى إقتراب شدة حمل التدريبات لمستوى المنافسة بما يتفق مع طبيعة الأداء في مباريات كرة اليد.

ويتفق الباحث مع رأى **محمد خالد حموده وجمال كمال سالم (٢٠٠٨م)** (١٧) أن النجاح الدفاعي يتوقف على مدى التعاون المتصل بين لاعبي المراكز الدفاعية المتجاورة فى تطويع القدرات الدفاعية الفردية فى إطار من العمل الجماعى يحقق الهدف الدفاعى للفريق ككل.

كما تتفق هذه النتائج مع النتائج التى توصل إليها كل من **سامي محمد علي (١٩٩٠م)** (١١)، **هشام محمد أنور (١٩٩٨م)** (٢١)، **حسام السيد العربي (٢٠٠٠م)** (٩) والتي تشير إلى أهمية البرنامج التدريبي وأثره الإيجابي في تحسن سرعة الأداء ورفع مستوى الأداء الدفاعي وإرتقاء مستوى تحركات الرجلين بصفة عامة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض

الثاني والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية للأداءات الخططية الدفاعية الثنائية قيد البحث ولصالح القياس البعدى

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى في جميع إختبارات الأدوات الخططية الدفاعية الثنائية لمراكز (الجناح والظهير وقلب الدفاع - الظهير وقلبي الدفاع) ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٠.٢٨ - ٢٧.١٧) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

ويرجع الباحث تلك الفروق في القياس البعدى للمجموعة التجريبية إلى ما أشتمل عليه البرنامج التدريبي من تدريبات موقفية بين ثلاثه مراكز دفاعية متجاورة ، ومشابهه لما يحدث أثناء المنافسة والتدريب عليها لفترات طويلة مما يساعد على ايجاد الحلول المناسبة للمواقف المتغيرة والمتكررة التى يتعرض لها المدافعين أثناء المباريات مع ادائها في ظل عمل جماعي يتسم بالدقة والسرعة والتعاون بين لاعبي هذه المراكز المتجاورة، بالإضافة الى استخدام مجموعة من التدريبات المقننة والمشابهة لطبيعة الأداء في كرة اليد كان لها أثر إيجابي واضح في تحسن سرعة الأداءات الخططية الدفاعية الثلاثية للاعبى كرة اليد.

ويتفق الباحث مع راي السيد سامي السيد (٢٠١٣م) (٥) أن كثيرا مايقابل المدافعون مواقف متعددة تتكرر بصفة

مستمرة خلال اللعب مما يستدعى وضع وإتقان بعض الخطط الدفاعية الجماعية والتي تتناسب مع مهارات وقدرات المدافعين لإمكان مجابهة مثل هذه المواقف وإفساد التصور الخططى الهجومي للمنافس.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاوس فيلدمان (٢٠٠٢م) (٢٧) ، جارسين وبيل (٢٠٠٣م) (٢٦) إن إمتلاك اللاعبين أشكالاً متنوعة من الأدوات الخططية الدفاعية بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة والتدريب عليها لفترات طويلة ساعد على تكيف اللاعبين مع بعضهم البعض ومواجهه المتطلبات البدنية والمهارية في ظل عمل جماعي متكامل عن طريق تحقيق الحد الأدنى من الزمن مع المثالية والسرعة في الأداء.

كما يتفق الباحث مع نتائج السيد سامي السيد (٢٠١٣م) (٥) إن البرنامج التدريبي ادى إلى إرتفاع قدرة اللاعبين على أداء عمل خططي جماعي عن طريق أدائهم تحركات صعبة ومختلفة الشكل والإتجاه داخل أداءات خططية جماعية مشتركة بدرجة عالية من السرعة والدقة والتوافق مما أثر على حدوث التفاعل والتفاهم والترابط والتماسك بين اللاعبين، والذي أدى إلى إصباغ الشكل الجماعي في الأداء.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض

الثالث والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية للأداءات الخطئية الدفاعية الثلاثية قيد البحث ولصالح القياس البعدي

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من جدول (٦) وجود نسب تحسن بين القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية مما يشير الى وجود تحسن بين هذه القياسات ولصالح القياس البعدي في متغيرات الأداءات الخطئية الدفاعية (الفردية - الثنائية - الثلاثية) لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث ، وقد تراوحت نسب التحسن بالنسبة للأداءات الخطئية الدفاعية الفردية لمركز (الجناح -الظهير -قلب الدفاع) ما بين ٣١.٩% - ٣٢.٦% ، وبالنسبة للأداءات الخطئية الدفاعية الثنائية لمركزي (الجناح والظهير - الظهير وقلب الدفاع) ما بين ٢٦.٧ - ٣٨.٢ % ، وبالنسبة للأداءات الخطئية الدفاعية الثلاثية لمركزي (الجناح والظهير وقلب الدفاع - الظهير وقلبي الدفاع) ما بين ٢٧.٥ - ٢٨.٣ %.

ويرجع الباحث هذا التحسن الى البرنامج التدريبي الدفاعي المقترح والذي أحتوى على تدريبات خطئية دفاعية موقفية فردية وثنائية وثلاثية مشابهه لما يحدث أثناء المباريات لكل مركز من مراكز اللعب قيد البحث والتدريب عليها

لفترة طويلة من خلال زيادة حجم التدريبات التنافسية في البرنامج ، وأهتم بالتدريب على الأداءات الخطئية الدفاعية بشكل جماعي ومقنن بين مركزين متجاورين أو أكثر من مركز من مراكز اللعب الدفاعية المتجاورة ، بالإضافة إلى التدريب على سرعة التحركات الدفاعية داخل المنطقة المخصصة لكل مركز أو بالتعاون بين مركزين أو أكثر من مراكز اللعب المتجاورة مما ساهم بشكل إيجابي في تطوير مستوى الأداءات الخطئية الدفاعية الفردية - الجماعية قيد البحث للاعبين كرة اليد، ويؤكد الباحث ان تحسن مستوى الأداءات الخطئية الدفاعية يدل على إستفادة لاعبي المجموعة التجريبية من التدريبات الخطئية الدفاعية والتي تم التدريب عليها خلال البرنامج التدريبي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه ياسر محمد دبور (١٩٩٧م) (٢٣) أنه من خلال التدريب على العمل الخططي يصل باللاعبين إلى التفاهم والتفاعل الذي ينتج عن الترابط والتماسك بينهم حيث أن المدربين يقضون فترات طويلة في التدريبات الخطئية لبناء هذا التماسك، بالإضافة الى انه من العوامل المؤثرة في نجاح العمل الخططي هو تنفيذه بسرعة لان الفريق خلال اللعب مطالب بالوصول إلى نتائج مؤثرة في فترة زمنية معينة ومساحة مكانية محدودة.

لأفراد عينة البحث التجريبية ، حيث تراوحت نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ما ٩%- ٣٢.٦%.

٢. استخدام التدريبات التنافسية أدى إلى تطوير الأداءات الخطئية الدفاعية الثنائية للمراكز الدفاعية المتجاورة قيد البحث لأفراد عينة البحث التجريبية ، حيث تراوحت نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ما بين ٢٦.٧ - ٣٨.٢%.

٣. استخدام التدريبات التنافسية أدى إلى تطوير الأداءات الخطئية الدفاعية الثلاثية للمراكز الدفاعية المتجاورة قيد البحث لأفراد عينة البحث التجريبية ، حيث تراوحت نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ما بين ٢٧.٥ - ٢٨.٣%.

ثانياً: التوصيات:

١. استخدام التمرينات الخاصة المشابهة للمسارات الحركية والزمنية للمهارات الحركية المختلفة في رفع المستوى المهاري والخطئي للاعبين كرة اليد.

٢. ضرورة الإهتمام بزيادة حجم التدريبات التنافسية داخل البرامج التدريبية لمختلف المراحل السنوية لما لها من أثر كبير لتنمية الكفاءة الرياضية.

كما يتفق الباحث مع نتائج ما توصل إليه السيد سامي السيد (٢٠١٣م) (٥) ان البرنامج التدريبي الدفاعي الذي يشمل تدريبات موقفية مشابهه للمواقف الخطئية الدفاعية التي تتم أثناء المنافسة لكل مركز من مراكز اللعب الدفاعية ، والتدريب عليها لفترات طويلة ساعد على أدائها في تجانس ودقة وسرعة؛ وبالتالي القدرة على التكيف مع الضغوط والواجبات الحركية سواء بشكل فردي أو جماعي (ثنائي- ثلاثي) عن طريق إكتساب اللاعب/اللاعبين العديد من المبادئ الأساسية للتعاون والتغطية على بعضهم البعض مع أداء كل منهم للوظائف الفردية المطلوبة منه أثناء قيامه بعملية الدفاع.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض

الرابع والذي ينص على :

توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للأداءات الخطئية الدفاعية قيد البحث ولصالح القياس البعدي

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة، والمعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١. استخدام التدريبات التنافسية أدى إلى تطوير الأداءات الخطئية الدفاعية الفردية للمراكز الدفاعية قيد البحث

اللحظي للهجوم الخاطف وعلاقتها بنتائج المباريات لبطولة العالم لكرة اليد رجال ٢٠١٥م ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

٣. أحمد محمود إبراهيم، أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٩ م): تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقا لنمط الإيقاع الحيوي علي قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.

٤. أحمد مصطفى شبل (٢٠١٠م) : تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات الهجومية لدي ناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا

٥. السيد سامي السيد إبراهيم (٢٠١٣م): تطوير بعض الاداءات الخطئية الدفاعية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

٦. السيد عبد المقصود (١٩٩٤م م): نظريات التدريب الرياضي مكتبة الحساء، القاهرة .

٧. السيد عبد المقصود (١٩٩٧ م): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .

٣. ضرورة مراعاة الاسس العلمية عند تقنين التدريبات التنافسية ان تكون قريبة من حمل المنافسة من حيث (الشدّة - الحجم - الكثافة).

٤. ضرورة البدء باستخدام التدريبات التنافسية في مراحل سنية مبكرة الناشئين/الناشئات لما لها من دور فعال في تطوير المستوى البدني والمهاري والخططي.

٥. الاستعانة بالبرنامج التدريبي والمصمم من قبل الباحث بما يحتويه من تدريبات تنافسية ضمن برامج إعداد وتدريب لاعبي كرة اليد مع مراعاة المرحلة السنية ومستوى وقدرات اللاعبين؛ لاثرة في تطوير الاداءات الخطئية الدفاعية الفردية - الجماعية.

٦. إستخدام الإختبارات المستخلصة كأداة قياس وتقويم موضوعية للأداءات الخطئية الدفاعية الفردية - الجماعية للتعرف علي مستوى قدرات لاعبي كرة اليد.

المراجع:

المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد عمر الروبي (١٩٨٦م) : إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب، القاهرة.

٢. أحمد سعيد السيد (٢٠١٦م): التكوينات الخطئية الدفاعية اثناء التحول

٨. أمر الله احمد البساطي (١٩٩٤م) :
دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية
المندمجة في بعض الألعاب الجماعية
خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية.
٩. حسام السيد العربي (٢٠٠٠م) :
أثر التدريب الهوائي واللاهوائي على
بعض الصفات البدنية الخاصة والاداء
المهارى والكفاءة التنفسية لناشئ كرة
اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٠. حنفي محمود مختار (١٩٨٨ م):
أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ،
دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة.
١١. سامي محمد علي (١٩٩٠م) : تأثير
برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء
الدفاعي للفريق القومي لكرة اليد أنسات ،
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
١٢. شعبان إبراهيم محمد (٢٠٠٢م) :
دراسة مقارنة لسرعة الأداء الهجومي
الفردى بالكرة بين لاعبي كرة السلة
المصريين ولاعبي المستويات العالمية،
نظريات وتطبيقات التربية البدنية
والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات،
جامعة الاسكندرية، العدد ٢١.
١٣. صلاح محمود دياب صالح
(٢٠١٣م): تطوير بعض القدرات البدنية
والمهارية وأثرها على الهجوم الخاطف
باستخدام تمرينات المنافسة للاعبي كرة
- اليد ، رسالة ماجستير ،كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنيا.
١٤. طلحة حسين حسام الدين
(١٩٩٤م) : الاسس الحركية الوظيفية
للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي،
القاهرة.
١٥. على فهمي البيك، عماد الدين
عباس، محمد أحمد عبده (٢٠٠٨م):
الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي
نظريات - تطبيقات، الجزء الثالث، طرق
قياس القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة
المعارف، الاسكندرية.
١٦. كمال الدين درويش، عماد الدين
عباس، سامي محمد علي (١٩٩٩م):
الدفاع في كرة اليد، ط١، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة.
١٧. محمد خالد حموده، جلال كمال سالم
(٢٠٠٨م) : الهجوم والدفاع في كرة اليد،
ط١، شركة ماكس جروب، الاسكندرية.
١٨. محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد
البساطي (٢٠٠٠م) : أسس الإعداد
المهاري والخططي في كرة القدم،
دن، د.م.
١٩. مروان مصطفى حسن رجب
(٢٠٠٩م) : تطوير سرعة الاداءات
الدفاعية الخططية في كرة اليد، رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة الأسكندرية.
٢٠. منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤م) :
كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي،
القاهرة.

25- Brian I,Sharkey 1986:

PHD Coaches guide to sport physiology, Apu blication for the Amercan coaching effectivens program level, sport science curriculum, Human Kinetics publishers, inc champaign, illinois.

26- Garcin M., Mille Hamard

2003 : In Fluence of the type of training sport practiced on psychological and physiological parameters during exhausting andu rance exercises, faculdes sciences sportive et de ‘ Education physique, France, Mgarcin@ mailsuniv- Lille2. ZFr.Dec, 97 (3pt),.

27- Klause Feldmann 2002 :

Maintained Efforts against passive game, top ANDEBOL, Symposium for Coaches, IHF, Portugal,2/.

٢١. هشام محمد أنور عبد الحميد (١٩٩٨م) : تطوير سرعة الاداءات المهارية لناشئء كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، الزقازيق.

٢٢. وفاء محمد عبد المجيد (٢٠٠٥م): تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فعالية بعض متطلبات الأداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف في كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.

٢٣. ياسر محمد حسن دبور (١٩٩٧م) : كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
المراجع الأجنبية:

24- Agnieszka Jadach(2005):

Technical and Tactical Factors Determining the Effectives of Femal Handball.Physical Education and Sport p1.2005.Academy of Physical Education,worsaw,Biala Podlaska Branch,Polund.