

## تأثير إستخدام الجرعات التدريبية ذات الإتجاه المتعدد على تنمية مستوى الدفاع بالملازمة للناشئات فى كرة اليد

أ.م.د/ وفاء محمد عبد المجيد أحمد الكتامى

مشكلة البحث وأهميته :

يعتمد التقدم العلمى فى مجال الرياضة على اتباع الأسس العلمية، والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين في مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة، ولذا تزايد الإهتمام بتخطيط التدريب الرياضى وانعكس ذلك على التقدم الواضح فى التدريب والتطور لأساليب تحقيق الأهداف المحددة والواضحة للبرامج التدريبية ومراعاة العوامل التى تسهم فى رفع معدلات الاداء للناشئين للوصول بهم لمستوى الانجاز الأمثل.

ويؤكد "ياسر دبور" (٢٠١٤) أن التخطيط السليم للتدريب هو الأساس الذى تبنى عليه العملية التدريبية كلها، ويعد الخطوة الأولى لأى مدرب عندما يكلف بمهمة تدريب إحدى الفرق، ووضع خطة تدريبية لتلك المهمة، وكيف يرتقى بمستوى فريقة، وتوصيلة إلى الفورمة الرياضية التى يمكنه من تحقيق النتائج الجيدة والأهداف المستقبلية المنشودة لفريقة (٧٣:٤٣).

ولهذا يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضى، حيث يتوقف نمو وتحسين مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمى لبرامج التدريب، ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بالطرق والوسائل التى تحقق هذا الهدف ، فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التى يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتحسين حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الاداء أثناء المباريات (١٩ : ٧٥).

ويتم تنظيم عملية التدريب عن طريق البرامج التدريبية التي تعتمد على نظم إنتاج الطاقة والأحمال التدريبية، والبرامج المخططة والموضوعة على أسس علمية تحقق أفضل مستوى من الإنجاز (٨ : ١٩٩).

ونظراً للطفرة التي حدثت في طبيعة الأداء الفني لمهارات كرة اليد حالياً وما يتطلبه ذلك من زيادة في الأحمال التدريبية، كان لزاماً على المدرب أن يُلم بالتأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الأحمال التدريبية على لاعبيه حتى يتمكن من تقنين تلك الأحمال ليضمن التأثيرات الإيجابية لها على لاعبيه، والذي يظهر في تحسين وإرتقاء الجوانب المختلفة وخاصة الجوانب البدنية، والمهارية، والخطئية، وبالتالي الوصول لأعلى المستويات الرياضية (٢٣:١٧).

ويعتمد تخطيط التدريب في كرة اليد على تنمية قدرة اللاعب على مواجهة التغيرات الداخلية (داخل الجسم) وأهمها نقص الأكسجين معتمداً في ذلك على تحسين عمليتين فسيولوجيتين هما تحسين إنتاج الطاقة الهوائية والقدرة على استخدام الأكسجين، وتحسين إنتاج الطاقة اللاهوائية في غياب الاكسجين (١٠ : ٣).

وهذا ما أكده "كمال درويش وآخرون" (١٩٩٨) بان مستوى أداء لاعبي كرة اليد يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية إلا ان العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة هذه العوامل للتأثير على مستوى الأداء البدني وبالتالي المهاريوالخططي في كرة اليد حيث يرتبط ذلك ارتباطاً وثيقاً بالأحمال التدريبية وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب والاستمرار في الأداء طوال زمن المباراة بكفاءة دون هبوط مستوى الاداء، بالإضافة إلى قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء سواء البدني أو المهاري أو الخططي، كل ذلك له أهمية بالغة في تحديد المستوى لتلك العناصر وأداء تلك الجوانب المختلفة، ومن هنا تظهر أهمية

الدور الهام والحيوي للجهازين العصبي والعضلي كأساس للجهاز الحركي وانعكاس ذلك على مستوى الاداء في كرة اليد، بالإضافة إلى أهمية الأجهزة الفسيولوجية ودورها المؤثر في إمداد الجسم بالطاقة المطلوبة والضرورية لهذه الحركات المختلفة أثناء الاداء البدني أو المهاري أو الخططي (٢٣ : ١٧).

ولقد اكد كل من "خيرية السكري، محمد بريقع" (٢٠٠١) أن البرامج التدريبية للناشئين يجب أن تُصمم بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العالية وتمائلها، ولكنها تختلف عنها في مضمون محتواها من حيث مكونات الأحمال، ودرجة التقويم التي تتناسب مع المرحلة السنية (٧:٧)

ولقد إتفقت آراء كل من "آمر الله البساطي (١٩٩٨)، على البيك وآخرون" (٢٠٠٩) أن البرنامج التدريبي عادة ما يحتوى على فترات، ومراحل، وعدة أسابيع، وينقسم الأسبوع الواحد إلى جرعات تدريبية، وجرعة التدريب هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وإن النجاح في إعدادها وتشكيل حمل التدريب خلال الجرعة التدريبية الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط للموسم الرياضى الكامل، ويوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعاً لإختلاف تأثير حمل التدريب، أحدهما الجرعة التدريبية ذات الإتجاه (الموحد) وتُستخدم بحيث يكون محتواها موجه بصورة مباشرة نحو تحقيق هدف محدد، بمعنى تحسين قدرة بدنية واحدة، على سبيل المثال قد تكون موجه نحو تحسين (القدرة اللاهوائية) متمثلة في القوة المميزة بالسرعة معتمداً في ذلك على نظام الإمداد بالطاقة اللاهوائية (ATP-PC)، أما الجرعة التدريبية ذات الإتجاه (المتعدد) فتُستخدم بحيث يكون محتواها موجه نحو تحقيق عدة أهداف، بمعنى تحسين عدة قدرات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الجرعة، على سبيل المثال قد تكون موجه نحو تحسين (القدرة اللاهوائية، والهوائية) متمثلة في السرعة، والتحمل اللاهوائى، والتحمل الهوائى معتمداً في ذلك على أنظمة

الإمداد بالطاقة اللاهوائية والهوائية معاً (ATP-PC,LA,O2) (٤ : ١٢٧)،  
(١٨ : ١٩٨، ١٨٦).

كما ذكر "أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠١٢) أن الجرعات التدريبية ذات الإِتجاه المتعدد ينصح بإستخدامها في بداية الموسم التدريبي وبعد الإِنقطاع عن التدريب لفترة طويلة، وتستخدم مع اللاعبين ذوي الإِعداد غير المتكاملما تتميز به من تشويق وعدم السير على وتيره واحدة (٢ : ٢٧٥).

وتشير كل من "ريتا وماري **Reita & Mary**" (١٩٩٧) بأنه يتم التنافس في كرة اليد بين فريقين جماعيين يتبادلان المواقف الهجومية والدفاعية في محاولة لكل منهما لإحراز الفوز، ولما كان الهجوم هو الوسيلة الفعالة لإحراز الأهداف فإن الدفاع هو أداء جميع المحاولات للإِقلال من فرص المنافس لإحراز الاهداف ويعتبر الفريق مدافعا بمجرد أن يفقد لاعبه الكرة ولذا فيجب أن يتحول بسرعة للدفاع عن مرماه لمنع المنافس من تسجيل الأهداف (٥٤ : ١٠٣).

ويذكر "فران ويبستر **Fran Webster**" (٢٠٠٤)، هيرب براون **Herb Brown** (٢٠٠٥) أنه إذا كان للخطط الهجومية أهمية كبرى للفريق في إحراز الأهداف وتحقيق الفوز في المباريات فإن الخطط الدفاعية لها أهميتها الواضحة في منع هجوم المنافس من تحقيق هدفه في المباراة، فالدفاع القوي المنظم يبعث الثقة فيالفريق وكلما كان الأداء الدفاعي جيد ومتربط كلما تمكن الفريق المدافع من الإستحواز على الكرة و البدء في بناء الخطط الهجومية المضادة بسرعة وكفاءة. (٤٥ : ٦٣) (٤٧ : ١٥٩)

ويؤكد "جون جيانيني **John Giannini**" (٢٠٠٩) أن الدفاع يجب أن يحتل مكانة هامة في برامج إعداد المدربين لفرقهم لبناء دفاع جيد لمواجهة ظروف ومتغيرات المباريات، ويتطلب تعليم الخطط الدفاعية تفهماً واضحاً من جميع اللاعبين لكيفية تحرك الفريق في الدفاع كوحدة واحدة بالإضافة إلى إتقان

كل لاعب لواجباته الأساسية ضمن خطة الفريق.  
(٤٨ : ٢١٢).

وتعتبر طريقة الدفاع بالملازمة أفضل الطرق لتعليم المبتدئين والناشئين  
أسس الدفاع بإيجابية وكفاح وتمهد بسرعة تعلم دفاع المنطقة بعد ذلك (٢٧ :  
٨٩ ، ٩٠) (٧٤).

واتفق كل من "كمال عبد الحميد ومحمد علاوي (١٩٩٧)، مارتن لي  
**Martin Lee**" (١٩٩٣) على انه في حالة التغطية الدفاعية بالملازمة يكون  
اللاعب المدافع مسئولاً شخصياً عن تغطية لاعب مهاجم معين دفاعياً ولذلك  
فعلية أن يحاول الإقتراب من الذراع المتحرك للاعب المنافس الذي يكون عليه  
تغطيته دفاعياً وان يمنعه من التمرير ويزاحمه عند استحوازه على الكرة مع  
مضايقته أثناء قيامه بالتمرير ومقاومته عند أداء التصويب ومحاولة الفصل بينه  
وبين الكرة، ويهدف التدريب على التغطية الدفاعية بالملازمة إلى أمرين أحدهما  
تعلم اللاعب المدافع المهارات اللازمة له لمقاومة اللاعب المنافس أثناء  
الإلتحام والتي يحتاج إليها أيضاً أثناء أدائه للعمل الدفاعي عند التغطية  
الدفاعية بطريقة دفاع المنطقة والتي تجعله في نفس الوقت قادراً على أداء  
الواجبات الخاصة بالتغطية الدفاعية بالملازمة في إطار التغطية الدفاعية  
المركبة، والأخرى هي أن التغطية الدفاعية بالملازمة تعتبر وسيلة خطية  
تمكن من إقتناص اللاعب المدافع للكرة من اللاعب المستحوذ عليها أو تمكنه  
من إعاقة قيام المهاجمين لتطوير الهجوم ولو لفترة قصيرة وذلك في مراحل  
معينة من المباراة (٣٢ : ٣٣٧) (١٣٤:٥٢).

ومن مزايا طريقة الدفاع بالملازمة بأنها تستخدم ضد أي طريقة هجومية  
، وايضا سرعة معرفة المدافع لمواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافس  
الشخصي ومن ثم يستطيع إتخاذ السلوك الدفاعي الملائم ضده، وكذلك مجابهة  
المميزات الهجومية بمميزات دفاعية مناظرة (٢٩ : ٢٣٠) (٢٧ : ٨٧).

وقد أهتم الإتحاد المصري لكرة اليد بوضع بعض القواعد واللوائح الاستثنائية الموجهة لتطوير الدفاع ومنها إجبار المبتدئ على الدفاع بالملازمة فى مرحلة المبتدئين ليقوم ببذل مجهود عالى أثناء الدفاع مما يرسخ عنده أن مفهوم الدفاع لا يقل أبداً عن الهجوم فى أهميته بل يتعداه، كما يدعم مفهوم المبتدئ أنه مسئول مسئولية كاملة عن لاعب مهاجم فى أى لحظة من لحظات المباراة (٤٤:٦٨).

وقد وضع الإتحاد المصرى لكرة اليد زمن المباراة للناشئات مواليد (٢٠٠٣) (٢٤) ق مقسمة لثلاث أشواط ويتم الدفاع بالملازمة فى (٤) ق الأخيرة من الشوط الأول والثانى وباجمالي (٨) ق من الزمن الكلى للمباراة (٢٢:١٩٧) بما يعادل ثلث زمن اللعب وذلك يتطلب من الفريق المدافع جهداً كبيراً من الناحية البدنية لذلك يجب إعداد الناشئ بديناً من خلال اتباع البرامج التدريبية التى تعتمد على نظم أنتاج الطاقة والأحمال الموجهة ليستطيع أداء الدفاع بكفاءة باستخدام طريقة الدفاع بالملازمة، لذا تم اختيار استخدام الجرعات التدريبية ذات الأتجاه المتعدد بهدف تنمية المهارات الدفاعية والقدرات البدنية الخاصة بالدفاع بالملازمة كإحدى المشكلات التدريبية التى تستحق الدراسة، والبحث من خلال إخضاعها للبحث العلمى، والتجريب، مما يعطى مؤشرات إيجابية لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الإنجاز فى مجال كرة اليد، فالواقع العلمى يشير إلى أنه لا تخلو مهارة من عنصر بدنى أو أكثر، كما أن طرق اللعب تُبنى على أساس ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية ومهارية معاً، وذلك بهدف التوصل إلى بعض النتائج التى قد تساعد المتخصصين فى مجال كرة اليد فى توجيه عملية التدريب بما يحقق الفائدة المرجوة.

وبعد أن قامت الباحثة بحصر بعض الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية التى أُجريت فى مجال التدريب لتطوير الجانب الدفاعى تبين تنوع فى الدراسات السابقة من حيث العينة المختارة والهدف، حيث ركز بعضها مثل دراسة سامى محمد على (١٩٩٠) (١٠) على

مستوى الأداء الدفاعى لفرق المستويات العالية، ودراسة وفاء محمد عبد المجيد (٢٠٠٥) (٤٢) لتنمية الأداء الدفاعى ضد الهجوم الخاطف للناشئين، مروان مصطفى حسن (٢٠٠٩) (٣٦) لتنمية سرعة الأداءات الدفاعية الخطئية للمستويات العالية، محمد عبد اللطيف (٢٠١٠) (٢٨) لتنمية عنصر تحمل السرعة فقط للدفاع بالملازمة للناشئين، مما دعا الباحثة إلى تناول تنمية المهارات الدفاعية والقدرات البدنية للدفاع بالملازمة باستخدام الجرعات التدريبية ذات الإتجاه المتعدد لفرق الناشئات، وذلك لأنه من الملاحظ عدم توجيه الإهتمام الكافى لفرق الناشئات والتي تعد القاعدة الأساسية لتكوين الفرق القومية، وفى حدود علم الباحثة تبين ندرة الدراسات السابقة فى مجال كرة اليد والتي أجريت على فرق الناشئات مواليد (٢٠٠٣) وتناولت متغيرات بحثها، مما دعا الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة وموضوعها "تأثير إستخدام الجرعات التدريبية ذات الإتجاه المتعدد على تنمية مستوى الدفاع بالملازمة للناشئات فى كرة اليد" مما قد يساعد على رفع مستوى الناشئات وزيادة قدرتهم على الدفاع بالملازمة خلال تلك المرحلة السنية وتنفيذة مستقبلا بالشكل الذى تتطلبه مواقف اللعب التنافسية.

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد لتنمية مستوى الدفاع بالملازمة للناشئات فى كرة اليد من خلال التعرف على:

- ١- تنمية المهارات الدفاعية والقدرات البدنية للدفاع بالملازمة فى كرة اليد.
- ٢- تحسين فعالية الدفاع بالملازمة أثناء المباريات للعينة قيد البحث.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الدفاعية والقدرات البدنية للدفاع بالملازمة لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفعالية الدفاع بالملازمة لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم تجريبي يعتمد على المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، والمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحليل المباريات الخاصة بالعينة قيد البحث.

**مجتمع البحث :**

مجتمع البحث أشتمل على ناشئات كرة اليد من أندية (باكوس، والأولمبي، ودلفى، وأصحاب الجياد، وسموحة، وسبورتتج) مواليد (٢٠٠٣)، والمسجلين بمنطقة الإسكندرية، والإتحاد المصرى لكرة اليد، للموسم الرياضى (٢٠١٤/٢٠١٥) وقوامها (١٩٨) لاعبة.

**عينة البحث :**

أختيرت بطريقة عمدية قوامها (٢٨) ثمانية وعشرون ناشئة من فريق كرة اليد مواليد (٢٠٠٣) بنادى باكوس الرياضى بالاسكندرية، وتم تقسيمها عشوائياً إلى (١٦) ستة عشر ناشئة للدراسة الأساسية، و(١٢) اثنتى عشر ناشئة للدراسة الإستطلاعية، وهى خارج عينة الدراسة الأساسية.

• **وقد روعى فى إختيار العينة ما يلى :**

١- توفر عدد مناسب من الناشئات، والمسجلين بمنطقة الاسكندرية، والإتحاد المصرى لكرة اليد، للموسم الرياضى (٢٠١٤ / ٢٠١٥).

٢- ألا يقل العمر التدريبى لأفراد للعينة عن (٥) سنوات.

٣- إنتظام العملية التدريبية داخل هذا النادى، وإنتظام إشتراك الفريق فى المباريات المحلية.

٤- إقتناع مدرب الفريق بأهمية البحث العلموى إيجابيته.



٥- تعاون إدارة النادي وتسهيل الحصول على موافقة لتطبيق البرنامج التدريبي.

وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد العينة فى المتغيرات الأولية قيد البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

تجانس العينة الأساسية فى المتغيرات الأولية قيد البحث (ن=١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	دلالات التوصيف الإحصائى		
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	كلومجراف (Z)
أولاً : متغيرات النمو				
العمر الزمنى / لأقرب شهرميلادى		١١,٤٢٥	١,١٤٧	٠,٦٧٣
الطول	(سم)	١٥٠.٥٠٠	٧,٥٥٤	١,٣١٥
الوزن	(كجم)	٤٨,٥٠٠	١٦,١٠٠	٠,٥٢٩
العمر التدريبى / لأقرب شهرميلادى		٤,٣٠٠	١,١٥٥	٠,٦٧٠

جدول (١) يشير إلى أن البيانات السابقة جميعها معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الاعتدالى، ومعاملات الإلتواء قريبة جداً من الصفر، مما يدل على تجانس أفراد العينة فى جميع المتغيرات قيد البحث.

### مجالات البحث

- المجال المكانى : تم إجراء جميع القياسات على ملعب كرة اليد بنادى باكوس الرياضبالاسكندرية.

- المجال الزمنى : تم إجراء الدراسات الإستطلاعية،والدراسة الاساسية فى الفترة من (٢٠١٤/١/١٥ إلى ٢٠١٤/٩/١٦)

أدوات جمع البيانات :

أُستخدمت وسائل متعددة بما يتناسب مع طبيعة البيانات المراد الحصول عليها وهى :

#### أ- المقابلة الشخصية :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج المراجع العلمية، والدراسات السابقة، تم إستطلاع آراء الخبراء فى تحديد المهارات، القدرات البدنية الخاصة بالدفاع بالملازمة، ومدى مناسبة الإختبارات المهارية والبدنية المختارة للعينه قيد البحث، وحرصت الباحثة أن جميع الخبراء لا تقل خبرتهم التدريسية أو التدريبية عن (١٠) سنوات. مرفق (١)

#### ب- الإختبارات :

أختيرت مجموعة من الإختبارات لقياس وتقييم مستوى المهارات الدفاعية والقدرات البدنية الخاصة بالدفاع بالملازمة متمثلة فى :

#### الاختبارات المهارية

١- تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية المتنوعة حتى منتصف الملعب (ث)

٢- تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية بطول الملعب (ث)

٣- سرعة أداء التحركات الدفاعية التحركات الدفاعية فى اتجاهات مختلفة بين ٦م - ٩م (عدد)

٤- الملازمة الدفاعية والدوران عند خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر لمنطقة المرمى (ث)

#### الاختبارات البدنية

١- تحمل السرعة : عدو (١٥م × ٣ مرات) (ث)

٢- سرعة رد الفعل : نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (ث)

٣- السرعة الإنتقالية : عدو ٢٠ متراً من البدء العالى (ث)

٤- الرشاقة : (الجري المتعرج) (ث)

٥- القوة المميزة بالسرعة: (الوثب العمودى لأعلى) (سم)

٦- التوافق : (رمى الكرات على الحائط) (عدد) مرفق (٢)

وحرصت الباحثة فى تحديدها لمجموعة الإختبارات المستخدمة على سهولة الأداء والتنفيذ، وعدم تعقيد إجراءات القياس، ومناسبتها للمرحلة السنوية لقياس وتقييم الدفاع بالملازمة.

### ج- الملاحظة العلمية :

وفقا لمنهجية البحث أستخدم أسلوب الملاحظة العلمية بطريقة التسجيل كتابةً، كوسيلة من أهم الوسائل التى يُعتمد عليها فى جمع البيانات، وتسجيلها بترتيب منطقي وترابط وتتاسق هادف، بواسطة لجنة من الملاحظين فى مجال كرة اليد عددهم (٣) ثلاثة، عن طريق تصميم إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة بنتيجة فعالية الدفاع بالملازمة، خلال المباريات التجريبية للعينة قيد البحث مرفق (٣).

### • الأيدى المساعدة لإجراء الإختبارات :

تم الإستعانة بعدد (٢) معيدات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأسكندرية، ولديهن الرغبة فى المشاركة، كما تم الإجتماع بهن بهدف :

- ١- شرح جوانب البحث، والهدف منه.
- ٢- التعرف على القياسات والإختبارات المستخدمة، وتوضيح الغرض منها.
- ٣- التدريب على إستخدام الأدوات أثناء إجراء الإختبارات، وأداء نموذج لكل إختبار.
- ٤- شرح كيفية تسجيل النتائج بإستمارات التسجيل، وتوزيع العمل عليهن تحت إشراف الباحثة.

### الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن / لأقرب كجم.
- ٢- رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى للجسم / لأقرب سم.

- ٣- ملعب كرة يد قانونى - كرات يد - كرات تنس.  
 ٤- شريط قياس - شريط لاصق.  
 ٥- صافرة - أقماع - طباشير - ساعة إيقاف Stop Watch.  
 ٦- إستمارات تسجيل بيانات.

### اجراءات تخطيط البرنامج التدريبي :

تم تصميم البرنامج التدريبي بناءً على ما اشارت إليه بعض المراجع العلمية ومنها، ومحمد علاوى (١٩٩٤) (٣٣)، كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٨) (٢٣)، وأمر الله البساطى (١٩٩٨) (٤)، ومفتى حماد (٢٠٠٣) (٣٨)، وعماد الدين عباس (٢٠٠٥) (٢٠)، ومحمد لطفى وآخرون (٢٠٠٨) (٣٥)، وابو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢) (٣)، والدراسات والبحوث التى أجريت فى هذا المجال كدراسة كل من، وفاء محمد عبد المجيد (٢٠٠٥) (٤٢)، ونيفين ممدوح (٢٠٠٥) (٤٠)، ومروان مصطفى حسن (٢٠٠٩) (٣٦)، ومحمد إبراهيم (٢٠١٠) (٢٨)، وكذا مواقع شبكة المعلومات الدولية Internet ومنها (٥٤)، (٥٥)، (٥٦)، (٥٧).

### ١- تحديد هدف البرنامج :

#### الهدف العام للبرنامج

إستخدام الجرعات التدريبية ذات الإتجاه المتعدد لتنمية مستوى الدفاع بالملزمة لناشئات كرة اليد عينة هذا البحث خلال فترة الاعداد.

### ٢- تحديد العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج :

#### قامت الباحثة بما يلي :

- عرض فكرة البحث واهدافه واهميته بالتعاون مع مدرب الفريق والجهاز الاداري والفني بالنادي واخذ موافقتهم بعد اقتناعهم على التعاون مع الباحثة والموافقة على تطبيق برنامج البحث في اطار خطة الموسم للفريق.

- قامت الباحثة بالتنسيق مع مدرب الفريق للالتزام بالتعاون التام خلال مراحل تطبيق البرنامج المقترح في اطار خطة الاعداد العام والخاص وقبل المنافسات لخطة الموسم للفريق عينة البحث والاتفاق على ادق التفاصيل المرتبطة بالبرنامج وتسجيلها.

- تعرف الباحثة على الامكانيات المتوفرة لإستخدام من ملاعب - ادوات واجهزة رياضية - عدد مرات الوحدات التدريبية اسبوعيا - عدد اسابيع خطة الموسم.

### ٣- محتوى البرنامج :

لاختيار المحتوى والانشطة والتدريبات الخاصة التي سيتم تعليمها والتدريب عليها لتحقيق الهدف العام قامت الباحثة باجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى :

هدفت هذه الدراسة الى تحديد أهم مهارات الدفاع بالملزمة والقدرات البدنية الخاصة بها، ولقد تم تنفيذ الدراسة في الفترة من ١٥/١/٢٠١٤م إلى ٨/٢/٢٠١٤م، واستعانت الباحثة لتنفيذ هذه الدراسة بحصر وتحليل المراجع

العلمية والدراسات والبحوث السابقة كمال درويش وآخرون (١٩٩٩) (٢٤)،  
 كلاوس فيلدمان KlausFeldman (١٩٩٩) (٤٩)، كمال عبد الحميد ومحمد  
 صبحي حسانين (٢٠٠٢) (٢٧)، كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) (٢٥)، منير  
 جرجس (٢٠٠٤) (٣٩)، ومحمد خالد حمودة وجلال سالم (٢٠٠٨) (٣٤)، وعبد  
 الفتاح عبد الله (٢٠١٤)، وياسر دبور (٢٠١٤) (٦).

وتم تصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء لتحديد مهارات الدفاع  
 بالملازمة والقدرات البدنية الخاصة بها، ولقد إحتوت الإستمارة على عدد (١٠)  
 مهارات، وعدد (٨) قدرات بدنية وتم عرضها عليهم لإبداء الرأى من حذف أو  
 إضافة أى متغير، وجدول (٢)، (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

نسب الإتفاق على المهارات الدفاعية للدفاع بالملازمة ن = (١٠)

م	المتغيرات	نسب الإتفاق %
١	الوقفة الدفاعية (وقفة الأستعداد الدفاعي)	١٠٠
٢	المسافة الدفاعية بين المدافع والمهاجم عند منطقة ال٦م - عند منطقة ال٩م - عند منتصف الملعب - بطول الملعب	١٠٠
٣	التحركات الدفاعية فى مختلف الإتجاهات) للأمام (بميل يمينا أو يسارا)، للخلف (بميل يمينا أو يسارا)، للجانب (يمينا أو يسارا)	١٠٠
٤	التوقف من الجرى	٩٠
٥	حجز المهاجم	٦٠
٦	المهاجمة الدفاعية ضد خط سير الكرة	التمرير
٧		التنطيط
٨		التصويب
	الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز	٦٠
٩	الدفاع ضد الخداع بالكرة وبدون كرة	١٠٠
١٠	جمع الكرات المرتدة	٨٠

يوضح جدول (٢) نسب الإتفاق على المتغيرات قيد البحث، وتراوحت  
 من (٦٠ : ١٠٠%)، وتمت الموافقة على (٨) مهارات وهى التى حصلت على

نسبة (٨٠% - ١٠٠%) واستبعاد كل من حجز المهاجم، الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز لحصولهما على نسبة ٦٠%.

### جدول (٣)

نسب الإتفاق على القدرات البدنية للدفاع بالملازمة ن = (١٠)

م	المتغيرات	نسب الإتفاق %
١	تحمل السرعة	١٠٠
٢	السرعة الإنتقالية	١٠٠
٣	سرعة الإستجابة	١٠٠
٤	سرعة الأداء الحركي	١٠٠
٥	تحمل الأداء	١٠٠
٦	الرشاقة	١٠٠
٧	القوة المميزة بالسرعة	٨٠
٨	التوافق	٨٠

يوضح جدول (٣) مجموعة القدرات البدنية للدفاع بالملازمة تتمثل في (تحمل السرعة، السرعة الإنتقالية، سرعة الإستجابة، سرعة الأداء الحركي، تحمل الأداء، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة، التوافق) حيث انها حصلت على نسبة من (٨٠% - ١٠٠%).

٤- وسائل تقييم مستوى الناشئين.

أ- قياس مستوى الأداء لكل من المهارات والقدرات البدنية للدفاع بالملازمة: أجريت الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من (١٠/٢) إلى (١٤/٣/٢٠١٤م)، بهدف تحديد الاختبارات المهارية و البدنية قيد البحث، وإيجاد المعاملات العلمية لها (الصدق، الثبات)، وأجريت على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (١٢) أثنى عشر لاعباً، وهي خارج عينة الدراسة الأساسية ومماثلة لها.

تم تصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء لتحديد الإختبارات قيد البحث، ولقد إحتوت الإستمارة على عدد (١٨) إختبار، وتم عرضها عليهم وبعد تحديد

نسب الاتفاق بين آرائهم أسفرت نتائج الاستبيان على عدد (٤) إختبارات لقياس المهارات للدفاع بالملازمة، (٦) اختبارات لقياس القدرات البدنية، وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول رقم (٤)

النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء على اختبارات الأداء المهارى والبدنى للدفاع بالملازمة

م	الإختبارات	النسبة المئوية
	اختبارات المهارات الدفاعية للدفاع بالملازمة	
١	تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية المتنوعة حتى منتصف الملعب	١٠٠%
٢	تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية بطول الملعب	١٠٠%
٣	سرعة أداء التحركات الدفاعية فى اتجاهات مختلفة بين ٦م - ٩م	١٠٠%
٤	الملازمة الدفاعية والدوران عند خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر لمنطقة المرمى	٩٠%
	اختبارات القدرات البدنية للدفاع بالملازمة	
١	تحمل السرعة (عدو ١٥ م - ٣ مرات)(ث)	٩٠%
٢	السرعة الإنتقالية(عدو ٢٠ متراً من البدء العالى)(ث)	٨٠%
٣	سرعة الإستجابة (نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية)(ث)	٨٠%
٤	الرشاقة (الجرى المتعرج)(ث)	٩٠%
٥	القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودى من الحركة)(سم)	١٠٠%
٦	التوافق (رمى الكرات على الحائط ٢٠ كرطلعينين والذراعين) (درجة)	٨٠%

يتضح من جدول (٤) أن نسب اتفاق آراء الخبراء حول تحديد أنسب الإختبارات التى تقيس مهارات الدفاع بالملازمة والقدرات البدنية الخاصة بها (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%).

المعاملات العلمية للإختبارات :

صدق الإختبارات :



تم التأكد من صدق الاختبارات بطريقة المقارنة الطرفية (الإرباعي الأعلى، والأدنى) وحساب قيم "ت" كما هو موضح بجدول (٥)

### جدول (٥)

معامل الصدق باستخدام الأرباع الأدنى - الأرباع الأعلى للاختبارات قيد البحث  
(ن = ١٢)

الدلالة	اختبار "ت"	الأرباع الأعلى (ن = ٣)		الأرباع الأدنى (ن = ٣)		وحدة القياس	
		م ±	س	م ±	س		
اختبارات المهارات الدفاعية للدفاع بالملازمة							
**٠.٠٠٢	**٦.٧٧٦	٠.٥٧	٥٤.٣١	٢.٠١	٤٦.١٣	(ث)	تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية المتنوعة حتى منتصف الملعب
**٠.٠٠٥	**٥.٤٩٢	٠.٥٢	٧٦.٣١	١.٩٠	٧٠.٠٧	(ث)	تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية بطول الملعب
*٠.٠٢٠	*٧.٠	٠.٥٨	٥.٣٣	٠.٠٠	٣.٠٠	(عدد)	سرعة أداء التحركات الدفاعية في اتجاهات مختلفة بين ٦م - ٩م
**٠.٠٠١	**٨.١٣٢	٠.١٢	٩.١٧	٠.٣١	٧.٦٣	(ث)	الملازمة الدفاعية والدوران عند خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر لمنطقة المرمى
اختبارات القدرات البدنية للدفاع بالملازمة							
**٠.٠٠٧	**١٢.٠٩٥	٠.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٨	٣.٤٧	(ث)	تحمل السرعة عدد (١٥م × ٣ مرات)
**٠.٠٠٥	**٥.٥١٣	٠.٠٦	٤.٨٩	٠.١٥	٤.٣٧	(ث)	السرعة الانتقالية عدد (٢٢ في منحني)
**٠.٠٠١	**٧.٨٣٣	٠.٠٦	٢.٦٤	٠.٠٣	٢.٣٤	(ث)	سرعة الإستجابة (نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية)

### تابع جدول (٥)

معامل الصدق باستخدام الأرباع الأدنى - الأرباع الأعلى للاختبارات قيد البحث  
(ن = ١٢)

الدلالة	اختبار "ت"	الأرباع الأعلى (ن = ٣)		الأرباع الأدنى (ن = ٣)		وحدة القياس	
		س ±	س	س ±	س		
**٠.٠٠١	**٩.٣٩١	٠.٢٢	٢٠.٦٣	٠.١٤	١٩.٢٣	(ث)	الرشاقة (الجري المتعرج)
**٠.٠٠٢	**٧.١٨١	١.٠	٢٥.٠٠٠	١.١٥	١٨.٦٧	(سم)	القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودي)
*٠.٠١٣	*٤.٢٤٣	١.٥٣	١٠.٦٧	٠.٥٨	٦.٦٧	(عدد)	التوافق (رمى الكرات على الحائط ٢٠ كرة للعينين والذراعين)

ت الجدولية عند ٠.٠١ = ٤.٦٠      ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٧٨  
\*: دال عند ٠.٠٥      \*\*: دال عند ٠.٠١

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الإرباعي الأعلى والأدنى في جميع المتغيرات قيد الدراسة، مما يدل على صدق الإختبارات المختارة، وأنها يمكن أن تُميز بين المستويات، وتقيس ما وضعت من أجله.

#### ثبات الإختبارات :

تم حساب معاملات ثبات الإختبارات عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها على عينة الدراسة الإستطلاعية وبفاصل زمني أسبوع من إجراء القياس الأول، كما يوضحها جدول (٦).

#### جدول (٦)

معامل الثبات باستخدام (الاختبار وإعادة الاختبار) (ن = ١٢)

دلالة	معامل	القياس الثاني	القياس الأول
-------	-------	---------------	--------------

	الارتباط	±ع	س	±ع	س	
<b>اختبارات المهارات الدفاعية للدفاع بالملازمة</b>						
**٠.٠٠١	**٠.٨١١	٣.٢٥	٤٥.٦٩	٣.٤٩	٥١.٠٧	تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية المتنوعة حتى منتصف الملعب (ث)
*٠.٠٣٦	*٠.٦٠٨	٣.٦٩	٦٦.٢٦	٢.٦٠	٧٣.٣٩	تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية لطول الملعب (ث)
*٠.٠٢٤	*٠.٦٤٥	٠.٨٩	٥.٣٣	٠.٩٥	٤.٠	سرعة أداء التحركات الدفاعية من اتجاهات مختلفة بين ٦م - ٩م (عدد)
**٠.٠٠٩	**٠.٧١٨	٠.٦٠	٧.٤٢	٠.٦٧	٨.٥٨	الملازمة الدفاعية والدوران عند خط المنتصف ثم (ث) الرجوع بالظهر لمنطقة المرمى
<b>اختبارات القدرات البدنية للدفاع بالملازمة</b>						
**٠.٠٠١	**٠.٨٣٠	٠.١٩	٣.١٣	٠.٢٣	٣.٧٧	تحمل السرعة عدد (١٥ م × ٣ مرات) (ث)
**٠.٠٠٨	**٠.٧٢٠	٠.٣٧	٥.٨٣	٠.٢١	٤.٦٤	السرعة الانتقالية عدد (٢٢ في منحني) (ث)
**٠.٠١٨	**٠.٦٦٧	٠.١٤	٢.٠٢	٠.١٢	٢.٤٧	سرعة الاستجابة نيلسون للاستجابة الحركية (ث)
**٠.٠٠١>	**٠.٩٢٠	٠.٨٥	١٨.٣٢	٠.٥٧	٢٠.٠٣	الرشاقة الجري المتعرج (ث)
**٠.٠٠١>	**٠.٩٢٩	١.٧٨	٢٥.٤٢	٢.٥٢	٢١.٨٣	القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودي) (سم)
**٠.٠٠١>	**٠.٨٦٣	١.٦٨	١٢.٥٠	١.٩١	٨.٧٥	التوافق (رمى الكرات على الحائط ٢٠ كرة للعينين والذراعين) (عدد)

معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون)

\*: دال عند ٠.٠٥      \*\*: دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول رقم (٦) أن معاملات الارتباط بين القياسين الأول والثاني تراوحت ما بين (٠.٦٠٨ إلى ٠.٩٢٠) وجميعها دال عند مستوى (٠.٠٥)، (٠.٠١) مما يدل على ثبات الإختبارات قيد البحث.

### ب- قياس مستوى الدفاع بالملازمة في المباريات لعينة البحث :

إعتمدت الباحثة في قياس مستوى الدفاع بالملازمة على مستوى الانجاز والذي يعد معياراً أو مؤشر الفعالية اتقان مستوى الأداء المهارى للناشئات ويستخدم هذا الأسلوب في تقييم الألعاب الجماعية (٤٢ : ٥٦) وقد تم تحديد مستوى الدفاع بالملازمة من خلال: النجاح متمثل في (القطع والإستحواز على الكرة، وإجبار المهاجم على القيام بمخالفة قانونية، وتشتيت الكرة خارج الملعب، إرتكاب المدافع رمية حرة) الفشل متمثل في (إحتساب رمية ال ٧ أمتار، وتخطى المهاجم للاعب المدافع) وتم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثالثة في الفترة من (٢٠١٠/٢ إلى ٢٠١٤/٢/٢٥) بهدف إيجاد المعاملات العلمية من (الصدق، الثبات) لإستمارة الملاحظة.

### صدق استمارة الملاحظة:

تم التأكد من صدق إستمارة الملاحظة بعرضها على عدد (١٠) من الخبراء وحساب معامل الصدق بطريقة (لوش) ويوضح ذلك جدول (٧)

### جدول (٧)

### معاملات الصدق لإستمارة الملاحظة قيد البحث

معامل الصدق	نتيجة الأداء للدفاع بالملازمة	
١.٠٠٠	قطع الكرة والاستحواز	نجاح
١.٠٠٠	إجبار المهاجم على القيام بمخالفة قانونية	
٠.٨	تشتيت الكرة خارج الملعب	
٠.٨	ارتكاب المدافع رمية حرة	
٠.٨	احتساب رمية ال ٧ أمتار	فشل
١.٠٠٠	تخطى المهاجم للاعب المدافع	

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الصدق بطريقة لوش تراوحت ما بين (٠.٨ : ١.٠) وهي قيم أكبر من القيمة التي حددها لوش لصدق المتغير وهي (٠.٦٢) مما يدل على صدق إستمارة الملاحظة قيد الدراسة.

### ثبات استمارة الملاحظة :

تم إيجاد ثبات الإستمارة عن طريق أثنتين المحكمين لمبارتين لعينة الدراسة الأستطلاعية، وإيجاد تكرار المتغيرات لكل محكم على حدى، وحساب قيمة (كا<sup>٢</sup>) كما هو موضح بجدول (٨)

#### جدول (٨)

#### ثبات استمارة الملاحظة (المتكررات)

الدلالة	كا	تكرارات محكم ثان (ن = ٣٨)	تكرارات محكم أول (ن = ٣٦)	نتيجة الأداء للدفاع بالملازمة	
٠.٩٠٣	٠.٠١٥	٨	٨	قطع الكرة والاستحواز	نجاح
٠.٦٨٩	٠.١٦١	٣	٢	إجبار المهاجم على القيام بمخالفة قانونية	
٠.٥٩٩	٠.٢٧٧	٢	٣	تشثيت الكرة خارج الملعب	
٠.٩٩١	٠.٠١٣	٧	٧	التكاب المدافع رمية حرة	
٠.٩٣٥	٠.٠٠٧	٤	٤	احتساب رمية ال٧ أمتار	فشل
٠.٨٩١	٠.٠١٩	١٤	١٢	تحظى المهاجم للاعب المدافع	

كا<sup>٢</sup> الجدولية عند ٠.٠١ = ٦.٦٤      كا<sup>٢</sup> الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.٨٤

\*: دال عند ٠.٠٥      \*\*: دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٨) أن قيم (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تكرارات المحكمين مما يدل على ثبات الإستمارة قيد البحث.

## ٥- التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

الزمن الكلي لفترة الإعداد :

إستغرقت فترة الإعداد (٣) ثلاثة أشهر، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي مرحلة الإعداد الخاص، وما قبل المنافسة للموسم التدريبي (٢٠١٤/٢٠١٥)، بواقع (٩) أسابيع بداية من الأسبوع الرابع إلى الأسبوع الثاني عشر، وذلك بعد الإنتهاء من فترة الإعداد العام، والتباستغرقت الثلاث أسابيع الأولى من فترة الإعداد، وذلك بالإتفاق مع المدرب والتعاون معه.

وطبقاً للفترة المحددة فى الخطة التدريبية للفريق تم تحديد المحتوى الزمنى للبرنامج وفقاً للآتى :

- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع : ٤ وحدات تدريبية أيام (السبت-الأثنين-الأربعاء-الخميس)
  - عدد الوحدات التدريبية خلال مدة التنفيذ للبرنامج : ٤ وحدات × ٩ أسابيع = ٣٦ وحدة تدريبية
  - زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة
  - مجموع زمن الوحدات التدريبية للأسبوع : ٩٠ دقيقة × ٤ وحدات = ٣٦٠ دقيقة
  - زمن التدريب الكلى للبرنامج التدريبي : ٩ أسابيع × ٣٦٠ دقيقة = ٣٢٤٠ دقيقة
- تقسيم الوحدة التدريبية اليومية :

لقد ذكر "مفتى حماد" (٢٠٠١) تقسيم الوحدة التدريبية اليومية إلى الإحماء، ويتراوح زمنه ما بين (١٠ : ٢٠%)، والجزء الرئيسى ما بين (٧٠ : ٨٠%)، والتهدة ما بين (٧ : ١٠%) من الزمن المخصص للوحدة التدريبية (٤٧ : ٢٧٥، ٢٧٣، ٢٧٦).

ولقد إستندت الباحثة إلى ذلك فى تقسيم الوحدة التدريبية فى اليوم والأسبوع والزمن الكلى خلال فترة تنفيذ البرنامج المقترح، ويوضح ذلك جدول (٩).

### جدول (٩)

زمن أجزاء الوحدة التدريبية فى اليوم والأسبوع والزمن الكلى خلال فترة تنفيذ البرنامج

الزمن خلال فترة تنفيذ البرنامج		الزمن فى الأسبوع (ق)	الزمن فى الوحدة (ق)	أجزاء الوحدة
(ساعات)	(دقائق)			
٦ ساعة	٣٦٠ دقيقة	٤٠ ق	١٠ ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)
٤٥ ساعة	٢٧٠٠ دقيقة	٣٠٠ ق	٧٥ ق	الجزء الرئيسى
٣ ساعات	١٨٠ دقيقة	٢٠ ق	٥ ق	الجزء الختامى (التهدئة)
٥٤ ساعة	٣٢٤٠ دقيقة	٣٦٠ ق	٩٠ ق	الزمن الكلى

جدول (٩) يوضح الزمن الخاص بكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية، وقامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبى خلال الجزء الرئيسى من الوحدة، وتحدد بزمن ٢٧٠٠ دقيقة (٤٥ ساعة).

تم تقسيم الزمن الكلى للجزء الرئيسى (٢٧٠٠) ق على أنواع الإعداد المختلفة (بدنى، ومهاري، وخططي) وكان التوزيع وفقاً للنسب المئوية كما هو موضح بجدول (٩)

### جدول (١٠) توزيع أزمدة البرنامج على أنواع الإعداد

الزمن	النسبة %	الإعداد
٨١٠ دقيقة	٣٠%	البدنى
١٠٨٠ دقيقة	٤٠%	المهاري
٨١٠ دقيقة	٣٠%	الخططي

(٢٥: ١٥١)

جدول (١٠) يوضح توزيع أزمدة البرنامج على أنواع الإعداد وبلغت النسبة المئوية للإعداد البدني والخططي ٣٠% بزمن (٨١٠) دقيقة لكل منهما من الزمن الكلي لفترة الإعداد، بينما كانت النسبة المئوية للإعداد المهاري ٤٠% بزمن (١٠٨٠) دقيقة من الزمن الكلي لفترة الإعداد.

ولتطوير المحتوى البدني والمهاري بصورة مدمجة، إتفاقاً مع هدف البرنامج والذي يهدف لتطوير الدفاع بالملازمة للعينة قيد البحث قامت الباحثة بدمج النسبة المئوية لكل من الإعداد البدني، والإعداد المهاري لتصبح (٧٠%) بزمن (١٨٩٠) دقيقة من الزمن الكلي للجزء الرئيسي والبالغ (٢٧٠٠) دقيقة، للإستفادة من مجموع النسبتين.

وتم تقسيم زمن الإعداد البدني المهاري إلى بدني مهاري هجومي بنسبة (٦٠%)، وبدني مهاري دفاعي بنسبة (٤٠%)، وبالإتفاق مع مدرب الفريق تم تحديد زمن الإعداد البدني المهاري الدفاعي للتدريب على الأداء المهاري للدفاع بالملازمة

وبذلك أصبح التدريب على مهارات الدفاع بالملازمة = (١٨٩٠ دقيقة ×

$$٤٠\%) = ٧٥٦ \text{ دقيقة}$$

• كما تم تقسيم زمن الإعداد الخططي الدفاعي البالغ (٨١٠ ق) إلى أداء خططي هجومي بنسبة (٦٠%) بزمن (٤٨٦ ق)، و أداء خططي دفاعي بنسبة (٤٠%) بزمن (٣٢٤ ق) تم تقسيمه الى ٥٠% لدفاع المنطقة بزمن ١٦٢ ق، و ٥٠% للدفاع بالملازمة بزمن ١٦٢ ق.

• وتعد جميع النسب المئوية داخل البرنامج هي نسب تقريبية  
 • وفيما يلي التوزيع الزمني والنسب المئوية لأنواع الإعداد (البدني المهاري، والخططي) على أسابيع البرنامج مع مراعاة قدرات الناشئين ومستواهم، جدول (١١) يوضح ذلك.



جدول (١١)  
التوزيع الزمني والنسب المئوية لأنواع الإعداد (البدني المهاري، والخططي)  
خلال فترة تنفيذ البرنامج

الإعداد الخططي					الإعداد البدني المهاري				الأسبوع
الخطط الدفاعية		الخطط الهجومية (ق)	الزمن (ق)	النسبة (%)	الدفاعي		المجموعي		
الدفاع بالملازمة (ق)	دفاع المنطقة (ق)				الزمن (ق)	النسبة %	الزمن (ق)	النسبة %	
٦	٦	١٨	٣٠	١٠	١٠٨	٣٦	١٦٢	٥٤	الرابع
٩	٩	٢٧	٤٥	١٥	١٠٢	٣٤	١٥٣	٥١	الخامس
١٢	١١	٣٤	٥٧	١٩	٩٦	٣٢	١٤٧	٤٩	السادس
١٤	١٥	٤٣	٧٢	٢٤	٩٠	٣٠	١٣٨	٤٦	السابع
١٩	١٨	٥٦	٩٣	٣١	٨٤	٢٨	١٢٣	٤١	الثامن
٢١	٢١	٦٣	١٠٥	٣٥	٧٨	٢٦	١١٧	٣٩	التاسع
٢٤	٢٥	٧٤	١٢٣	٤١	٧٢	٢٤	١٠٥	٣٥	العاشر
٢٧	٢٧	٨١	١٣٥	٤٥	٦٦	٢٢	٩٩	٣٣	الحادي عشر
٣٠	٣٠	٩٠	١٥٠	٥٠	٦٠	٢٠	٩٠	٣٠	الثاني عشر
١٦٢	١٦٢	٤٨٦	٨١٠		٧٥٦		١١٣٤		المجموع

يوضح جدول (١١) التوزيع الزمني والنسب المئوية لأنواع الإعداد (البدني المهاري، والخططي) خلال فترة تنفيذ البرنامج المقترح، بداية من الأسبوع الرابع حتى الأسبوع الثاني عشر.

ب- تنظيم محتوى البرنامج واختيار التدريبات :

تم تنظيم محتوى البرنامج التدريبي واختيار وتوزيع التدريبات طبقاً لاهداف الخطة الزمنية لمرحلة الإعداد للبرنامج :

(الإعداد البدني المهاري - الدفاع بالملازمة)، جدول رقم (١٢) يوضح ذلك.

وقد راعت الباحثة في إختيار التدريبات الأسس الآتية :

- إختيار التدريبات البدنية المهارية التي تحقق هدف كل جزء من أجزاء البرنامج وملاءمتها للمرحلة السنوية للناشئات.

- اختيار التدريبات المتنوعة والمتدرجة من الأسهل إلى الأصعب.
- استخدام النماذج التدريبية (١-١)، (٢-٢)، (٣-٣)، (٤-٤)، (٥-٥)، (٦-٦) من منتصف الملعب وبطول الملعب
- مباريات تنافسية للدفاع بالملازمة تحفز الناشئين على التفكير والقدرة على إتخاذ القرارات في مواقف اللعب المتغيرة. مرفق (٤)

### جدول رقم (١٢)

#### توزيع التدريبات طبقاً لأهداف أسبوع البرنامج

الأسابيع	أهداف بدنية مهارية		أهداف خطية	
	هدف بدنى	هدف مهاري	الأهداف	التدريبات
من الأسبوع الرابع إلى السادس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنمية التوافق</li> <li>• تحمل سرعة</li> <li>• السرعة الإنتقالية</li> <li>• سرعة الأداء</li> <li>• سرعة الإستجابة</li> </ul>	تنمية التحركات الدفاعية في اتجاهات مختلفة (أماماً - خلفاً) - جانبياً - مائلاً في منتصف الملعب المهاجمة الدفاعية لخط سير الكرة من (التمرير - التنطيط - التصويب)	ربط الجانب المهاري والخطى في مواقف اللعب التنافسية (١ - ١) (٢ - ٢)	من ١ : ١٦ ، من ٣٥ : ٢٤
من الأسبوع السابع إلى التاسع	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تطوير الرشاقة</li> <li>• تحمل سرعة</li> <li>• القوة</li> <li>• المميز في السرعة</li> <li>• السرعة الإنتقالية</li> <li>• سرعة الأداء</li> <li>• سرعة الإستجابة</li> </ul>	تطوير التحركات الدفاعية في اتجاهات مختلفة (أماماً - خلفاً) - جانبياً - مائلاً) بطول الملعب - المهاجمة الدفاعية لخط سير الكرة (التمرير - التنطيط - التصويب) - الدفاع ضد الخداع بالكرة ويذون الكرة	ربط الجانب المهاري والخطى في مواقف اللعب التنافسية (٣ - ٣) (٤ - ٤)	من ١٧ : ٤٠

تابع جدول رقم (١٢)  
توزيع التدريبات طبقاً لأهداف أسابيع البرنامج

أهداف خطية		أهداف بدنية مهارية			الأسابيع
التدريبات	الأهداف	التدريبات	هدف مهاري	هدف بدني	
الدفاع بالملازمة من ١٥:١٢	الإرتقاء بقدرة الناشئات على أخذ القرار لإختيار الأداء المناسب في مواقف اللعب المتغيرة (٥ - ٥) (٦ - ٦)	من ٣٣ : ٥٤	تطوير التحركات الدفاعية في إتجاهات مختلفة (بمنتصف وطول الملعب) -المهاجمة الدفاعية لخط سير الكرة(التمرير - التتطيط - التصويب)- الدفاع ضد الخداع بالكرة وبدون الكرة	المحافظة على مستوى القوة المميزة بالسرعة تحمل السرعة السرعة الانتقالية سرعة الأداء سرعة الإستجابة الرشاقة	من الأسبوع العاشر إلى الثاني عشر

يتضح من جدول (١٢) توزيع تدريبات البرنامج التدريبي التي تشمل  
التدريبات البدنية المهارية والدفاع بالملازمة وفقاً لأهداف أسابيع البرنامج.  
- طرق التدريب المستخدمة :

إستخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى بنوعيه (منخفض - مرتفع)  
الشدة، وتراوح شدتها من (٦٠ - ٩٠%) من أقصى ما تستطيع الناشئة تحمله  
من خلال فترات متكررة من الجهد بينهما فترات راحة، وفقاً لما اشار إليه أبو  
العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) أن طريقة التدريب الفترى تتكون من فترة عمل وفترة  
إستشفاء، وقد ثبت أن تكيف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات  
متكررة يتخللها فترة راحة (٣ : ٢٦٥).

## ٦- درجات الحمل المستخدمة :

يتميز حمل التدريب بدرجاته المتعددة، والتي تشير إلى تأثيرات مكونات حمل التدريب (الشدة - الحمل - الكثافة)، وتتحدد بنسبة مئوية من أقصى ما تستطيع الناشئة تحمله، فقامت الباحثة بإستخدام درجات حملية مختلفة ومناسبة لطبيعة البحث (متوسط - عالي - أقصى) مع مراعاة الفروق الفردية بين الناشئات، وتبعاً للهدف المراد تحقيقه، فعندما يكون الهدف الإرتقاء بالحالة التدريبية للناشئات فتستخدم جرعات تدريبية بأحمال (عالية، وقصوى)، والتي تسمى بالأحمال المؤثرة، أما إذا كان الهدف مجرد الحفاظ على المستوى الذى تحقق سابقاً فتستخدم جرعات تدريبية بأحمال متوسطة والأحمال التى استخدمتها الباحثة على النحو التالى :

- حمل متوسط ٦٥ : ٧٤%
- حمل عالي ٧٥ : ٨٤%
- حمل أقصى ٨٥ : ٩٥%

## ٧- إتجاه حمل التدريب المستخدم :

تختلف الجرعة التدريبية تبعاً لإتجاه تأثير الأحمال التدريبية المُشكلة لها، ولقد إستخدمت الباحثة الجرعات التدريبية ذات (الإتجاه المتعدد) والتي يكون محتواها من التدريبات متعدد ومختلف من حيث إتجاه التنمية، بحيث تشتمل الجرعة التدريبية الواحدة على تنمية عدة قدرات بدنية فى نفس الوقت وفى إطار نفس الجرعة طبقاً للهدف الدراسة، ولقد إحتوت الوحدات على تدريبات موجهه نحو تطوير سرعة الأداء، السرعة الإنتقالية، سرعة الإستجابة، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة، معتمدة فى ذلك على نظام الإمداد بالطاقة اللاهوائية (الفوسفاتى ATP-PC)، وتدريبات موجهه نحو تطوير التوافق، تحمل السرعة، معتمدة فى ذلك على نظام الإمداد بالطاقة اللاهوائية (اللاكتيك-Lactic Acid).

ولقد إتفقت آراء كل من أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧)، وعلى البيك وآخرون (٢٠٠٩) على أن ترتيب التدريبات داخل الجرعات التدريبية ذات الإتجاه المتعدد يختلف تبعاً لاختلاف أهدافها ما بين "الترتيب المتتالي"، و"الترتيب المتوازي". (٢: ٢٧٧) (١٨ : ١٩٨)

ولقد إستخدمت الباحثة فى تطبيق البرنامج الجرعات التدريبية ذات (الإتجاه المتعدد المتتالي)، وتم تقسيم الجرعة التدريبية الواحدة إلى جزئين منفصلين نسبياً، بحيث تُؤدى هذه الأجزاء فى شكل متتابع بهدف تنمية عدة قدرات بدنية فى شكل متتالي، وفى إطار نفس الجرعة، و تم توجيه التدريبات فى إتجاه العمل للإرتقاء بالجوانب الفنية الخاصة بالأداء المهارى بشكل مباشر لزيادة مستوى فعاليتها وإرتفاع إنتاجيتها أثناء المنافسة من خلال دمج الأداء البدنى والمهارى.

#### ٨- تشكيل الحمل :

إعتمدت الباحثة على مبدأ التدرج فى زيادة الأحمال والتقدم بها بالشكل التموجى متبعه تشكيل درجة الحمل (٢ : ١) داخل الدورة الحملية المتوسطة (الأسابيع داخل الأشهر) شكل (١)، بحيث تكون متموجه ما بين الإرتفاع والإخفاض أى (٢) حمل مرتفع يعقبه (١) حمل منخفض، بينما أستخدم نموذج (١ : ١) داخل الدورة الحملية الصغرى (الوحدات داخل الأسابيع) أشكال (٢،٣،٤)، حيث أشار مفتى حماد (٢٠١٣) إلى ضرورة التدريب بدرجات حمل متنوعة تأخذ شكلاً تموجياً معيناً (٣٧ : ١١٢)، مما يمنع الإرتقاء للمتتالي بدون فترات راحة، ومن ثم عدم الوصول بالناشئة لظاهرة الحمل الزائد.

تم تحديد فترة الإعداد ومدتها ثلاث أشهر (١٢) أسبوع وتقسيمها إلى ثلاث مراحل كالآتى :

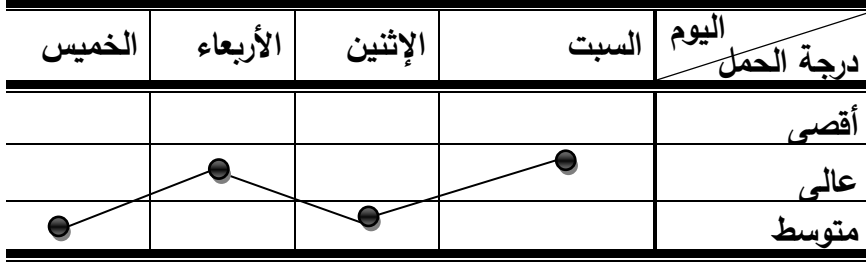
- ١- مرحلة أولى ومدتها (٣) أسابيع وهدفها الإعداد العام (تسبق بداية البرنامج).
- ٢- مرحلة ثانية ومدتها (٤) أسابيع وهدفها الإعداد الخاص (بداية تنفيذ البرنامج).
- ٣- مرحلة ثالثة ومدتها (٥) أسابيع وهدفها الإعداد للمنافسة (نهاية تنفيذ البرنامج).

مراحل البرنامج		مرحلة الإعداد العام			مرحلة الإعداد الخاص					مرحلة ما قبل المنافسة			
الأسبوع	درجة الحمل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
	أقصى												
	عالي												
	متوسط												

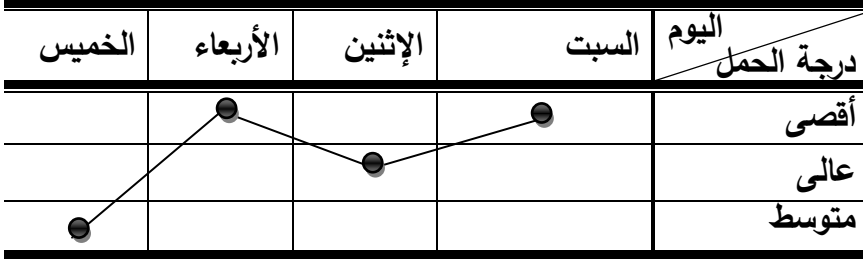
شكل (١)

- ديناميكية تشكيل حمل التدريب الأسبوعي داخل البرنامج التدريبي ككل
- وتم تشكيل الحمل داخل الوحدات التدريبية داخل أسابيع البرنامج بنسبة (١ : ١) كما هو موضح بالاشكال (٢)، (٣)، (٤) و اشتمل كل أسبوع على درجات الحمل التالية :

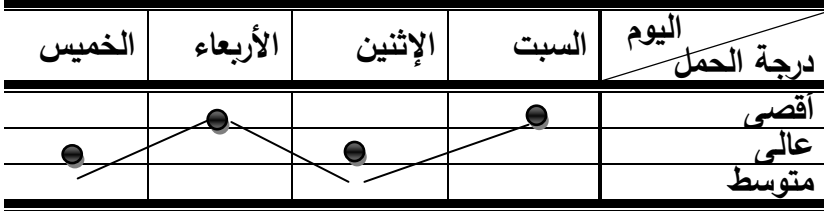
- حمل الأسبوع المتوسط = (٢ متوسط + ٢عالي)
- حمل الأسبوع العالي = (١ متوسط + ١عالي + ٢أقصى)
- حمل الأسبوع الأقصى = (٢ عالي + ٢أقصى)



شكل (٢) توزيع درجات الحمل للأسبوع المتوسط



شكل (٥) توزيع درجات الحمل للأسبوع العالى



شكل (٦) توزيع درجات الحمل للأسبوع الأقصى

تخطيط وحدات البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثالثة فى الفترة من (٦/٩) إلى (٢٠١٤/٦/١٢م) من خلال تطبيق عدد (٢) وحدة تدريبية على عينة الدراسة الإستطلاعية، وهدفت إلى :

- التأكد من إمكانية تطبيق البرنامج المقترح ومناسبته للعينة قيد البحث.
- تقنين الأحمال الخاصة بمحتوى البرنامج وذلك من خلال تحديد :
  - معدل النبض.
  - زمن الراحة.
  - نسبة العمل للراحة.
  - زمن الأداء.
  - نوع الراحة.
  - عدد التكرارات.

### نتائج الدراسة :

قامت الباحثة بمراعاة أهداف الدراسة عند إختيار وتحديد التدريبات المناسبة من حيث زمن أداؤها، وعدد مرات التكرار، وفترات الراحة البينية. وجدول (٦) يوضح تقنين أحمال البرنامج التدريبات التي أسفرت عنه نتائج الدراسة الإستطلاعية.

جدول (١٣)  
تقنين أحمال البرنامج التدريبي

نسبة العمل للراحة	نوع الراحة	زمن الراحة	زمن الأداء	شدة الحمل %	درجة الحمل	طريقة التدريب	معدل النبض أثناء الراحة	معدل النبض أثناء العمل	إتجاه العمل
٢ : ١	إيجابية غير كاملة	٤ : ٢ ق	٢ : ١ ق	٧٤ : ٦٠	متوسط	فترى منخفض الشدة	من ١٢٠ ن / ق	من ١٧٠ : ١٩٠ ن / ق	لا هوائى (لاكتيكي)
				٨٤ : ٧٥	عالي	فترى	من ١٤٠ ن / ق		
				٨٥ : ٩٥	أقصى	مرتفع الشدة	من ٩٠ ن / ق	فوق ١٩٠ ن / ق	
٣ : ١	إيجابية كاملة	٦٠ : ٤٥ ث	٢٠ : ١٥ ث						لا هوائى (فوسفاتى)

إستندت الباحثة على ما سبق لتخطيط وحدات البرنامج التدريبي، وذلك ما

هو موضح بمرفق (٥)

الدراسة الأساسية :

القياس القبلى :

أجريت القياسات القبلىة للإختبارات البدنية، والمهارية والمباريات للدفاع بالملازمة قبل بدء تنفيذ البرنامج على العينة الأساسية فى الفترة من (٩ إلى ١٢/٧/٢٠١٤م)، وذلك كما يلى :

اليوم الأول والثانى: الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

اليوم الثالث والرابع: إقامة عدد (٦) مباريات تجريبية.



وقد روعى أثناء إقامة المباريات التجريبية للعينة قيد الدراسة الإجراءات التالية :

- تم تقسيم الناشئات الى (٤) فرق كل فريق مكون من (٤) ناشئات.
- تم اقامة دوري من دور واحد بين الفرق بعدد ٦ مباريات.
- زمن كل مباراة (٨) دقائق من شوطين الشوط الواحد (٤) دقائق فترة الراحة بين الشوطين (١) دقيقة
- فترة الراحة بين كل مباراة والاخرى (٢) دقيقة.
- باعتبار الفرق المتبارية هي : (أ - ب - ج - د)

تم اللعب على يومين كالتالي :

اليوم الأولاليوم الثاني

أ × ب	ب × ج
أ × ج	ب × د
ج × د	د × أ

ولتحفيز الناشئات على الاداء الدفاعي على مستوى ممكن تم احتساب قطع الكرة والإستحواذ بنقطة لصالح الفريق تنفيذ البرنامج التدريبي :

إستغرق تطبيق البرنامج على عينة الدراسة الأساسية (٩) أسابيع فى الفترة من (٧/١٢ إلى ٢٠١٤/٩/١٢م) وهى مرحلة الإعداد البدنى الخاص، وما قبل المنافسة بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع أيام (السبت - الإثنين - الأربعاء - الخميس) زمن الوحدة (٩٠) دقيقة.

القياس البعدى :

أجريت القياسات البعدية للإختبارات البدنية والمهارية والمباريات بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج على العينة الأساسية فى الفترة من (١٣ إلى ٢٠١٤/٩/١٦م)، وذلك كما يلى :

اليوم الأول والثاني: الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.  
اليوم الثالث، الرابع: إقامة عدد (٦) مباريات تجريبية، مع مراعاة إجراءات إقامة المباريات التي تمت فى القياس القبلى.

خامسا : المعالجات الإحصائية :

تحقيقا لهدف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- إختبار ت.
- النسبة المئوية.
- تحليل التباين وحساب قيمة (ف).
- إختبار L.S.D.

عرض ومناقشة النتائج :

أولا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الدفاعية والقدرات البدنية للدفاع بالملازمة لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

## أ - عرض النتائج :

## جدول (١٤)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدى بالنسبة للمتغيرات المهارية والبدنية (ن = ١٦)

حجم التأثير	نسبة التحسن %	اختبار "ت"	متوسط الفروق	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
<b>اختبارات المهارات الدفاعية للدفاع بالملازمة</b>									
١.٦	١١.٠	**١١.٧٥	٥.٥٧	٣.٤٣	٤٤.٨٩	٣.٤٠	٥٠.٤٦	(ث)	تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية حتى منتصف الملعب
١.٩	٩.٨	**١٠.٧٧٥	٧.٠٧	٣.٩٢	٦٥.٣٤	٣.٠٦	٧٢.٤١	(ث)	تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية لطول الملعب
١.٥	٣٤.٦	**٧.٤٥٦	١.٣١	٠.٨٩	٥.١٣	٠.٩١	٣.٨١	(عدد)	سرعة أداء التحركات الدفاعية من اتجاهات مختلفة بين ٦ - ٩ م
١.٥	١٣.٩	**٧.١٧٤	١.١٨	٠.٦٩	٧.٣١	٠.٨٦	٨.٤٩	(ث)	الملازمة الدفاعية والدوران عند خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر لمنطقة المرمى
<b>اختبارات القدرات البدنية للدفاع بالملازمة</b>									
١.٧	١١.١	**١٢.٢١٦	٠.٤٠	٠.١٩	٣.٢٩	٠.٢٥	٣.٧٠	(ث)	تحمل السرعة عدد (١٥ م × ٣ مرات)
١.٣	٨.٦	**٥.٥٠٢	٠.٤٠	٠.٢٧	٤.٦٥	٠.٣٢	٥.٠٥	(ث)	السرعة الانتقالية عدد (٢٢ في منحني)
١.٨	٩.٩	**١٠.٠٦٩	٠.٢٤	٠.١٤	٢.١٩	٠.١٣	٢.٤٣	(ث)	سرعة الاستجابة (تيلسون للاستجابة الحركية)
٠.٨	٣.٤	**٧.١٤٤	٠.٦٩	٠.٧٨	١٩.٣٩	٠.٥٣	٢٠.٠٨	(ث)	الرشاقة (الجري المتعرج)
١.٦	١٧.٠	**١٣.٣٢٨	٣.٧٥	١.٨٧	٢٥.٨١	٢.٣٢	٢٢.٠٦	(سم)	القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودي)
٢.٠	٤٤.٨	١٦.١٨ **٩	٣.٨٧	١.٩٧	١٢.٥٠	١.٩٣	٨.٦٣	(عدد)	التوافق (رمي الكرات على الحائط)

ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٣ ت الجدولية عند ٠.٠١ = ٢.٩٥

\*: دال عند ٠.٠١

\*: دال عند ٠.٠٥

يوضح جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع الإختباراتالمهارية والبدنية قيد الدراسة عند مستوى (٠.٠٠١)، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٣,٤% إلى ٤٤,٨%)، وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٨٠٠ إلى ٢.٠٠٠) مما يدل على حجم تأثير ما بين (متوسط إلى كبير).

#### مناقشة الفرض الأول :

يوضح جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع الإختباراتالمهارية والبدنية قيد الدراسة، وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٥٠٠ إلى ١.٠٠٠) مما يدل على حجم تأثير ما بين (متوسط إلى كبير)، مما يُشير إلى تقدم مستوى الناشئفى تلك المتغيرات، وتعد هذه النتائج مؤشراً لمدى الإستفادة التى تحققت من تنفيذ البرنامج.

وتعزى الباحثة مقدار تقدم مستوى الناشئفى المتغيرات قيد الدراسة إلى دقة تحديد الأهداف عند تصميم البرنامج، وإختيار المحتوى التدريبي المناسب للمرحلة السنية قيد الدراسة، بالإضافة إلى إستخدام الجرعات التدريبية ذات الإتجاه المتعدد المتتالى بهدف تنمية عدة قدرات بدنية فى شكل متتابع، إستناداً لما أشار إليه عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) أن البرنامج التدريبي الناجح يتأسس على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابة، والمعرفة الجيدة بتدريب الناشئين مما يساعد فى تصميم البرامج التدريبية (١٤ : ٢٠١).

وهذا ما أكده "كرامز وآخرون **Kramez et al**" (١٩٩٧) إلى أن التنوع فى طرق وأساليب التدريب مهم، ومطلوب، فالتنوع مهم جداً ويؤخذ فىالإعتبار عند إعداد برامج التدريب، كما أنتحديد حجم التدريب المناسب، وشدته، يؤدى إلى نتائج فعالة ومتقدمة (٥٤ : ١٢).

كما تم تحديد جدول زمنى لتنفيذ كل مرحلة من مراحل التدريب، بالإضافة إلى تقييم محتوى البرنامج على أسس علمية بهدف تتبع تطور أداء اللاعبين إستناداً لما أشار إليه عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤) أن تقييم مسار محتوى البرنامج يتم من خلال نمطين إحداهما لتقييم مسار التدريب (الإختبارات)، والآخر لتقييم مسار النتائج (المباريات). (١٥ : ١١٧)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من "سامى محمد على (١٩٩٠) (٩)، ونيفين زيدان (٢٠٠٥) (٤٢)، ومحمد إبراهيم" (٢٠١٠) (٢٨) أن هناك إرتباطاً وثيقاً بين القدرات البدنية والمهارات الحركية، حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب فى إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية.

وهذا ما أكده "كمال درويش وآخرون" (١٩٩٩) إلى أنه لكي تكون كل حركة أو مهارة من المهارات الدفاعية الأساسية فى كرة اليد عالية الأداء ويتم تنفيذ التصور أو الجمل الخططية الدفاعية بصورة صحيحة كان من الضروري أن يتمتع اللاعب بقدر كبير من الأداء الصحيح للواجبات الدفاعية الأساسية المختلفة، بالإضافة إلى حالة بدنية عالية، حيث أن الضغط المستمر من المهاجم على المدافع يستدعي أن تكون الحالة البدنية للمدافع عالية حتى يستطيع أن يكمل المباراة بصورة مثالية، فالإعداد للاعب المدافع يجب أن يهدف أساساً إلى وصول اللاعب إلى الحالة البدنية التي تجعله قادراً على الأداء العالي المطلوب فى جميع المواقف التي تؤدى بالكرة أو بدونها، وخاصة فى مواقف الكفاح عند منطقة الفريق للإستحواذ على الكرة ومنع تسجيل الأهداف، وأن يستمر هذا الكفاح طوال المباراة بنفس الدرجة من الكفاءة فى الأداء. (٢٤ : ١٤٩-١٥٠).

وتوضح نتائج جدول (١٤) أن الإختبارات المهارية لتحمل سرعة التحركات الدفاعية حتى منتصف الملعب حصلت على نسبة تحسن ١١,٠%،

حجم تأثير ١,٦ وتحمل سرعة التحركات الدفاعية بطول الملعب بنسبة تحسن ٩,٨%، حجم تأثير ١,٩ مما يدل على حجم تأثير كبير وتُعزى الباحثة ذلك إلى إهتمامها بإدراج التدريب على الأداء الدفاعي بحجم مناسب، وفقاً لمحتوى البرنامج، كما تم التركيز على أداء الناشئين حالة التعب حيث يعتبر تحمل الأداء الدفاعي من أكثر القدرات البدنية المؤثرة في الدفاع بالملزمة فهو ضروري للأداء بكفاءة طوال زمن المباراة، وهذا ما أكده كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٩) أن تحمل الأداء ضروري للأداء بكفاءة طوال زمن الهجمة وزمن المباراة التي تتطلب أن يحتفظ اللاعب بقدراته وزيادتها إذا تطلب الأمر في التحركات المؤثرة خلال المباراة، والتي يمكن تحديد عددها أو وقتها كالتحركات الدفاعية (٢٤ : ١٥٣).

كما تشير نتائج جدول (١٤) أن إختبار سرعة التحركات الدفاعية في إتجاهات مختلفة، الملازمة الدفاعية والدوران عند خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر لمنطقة المرمى إلى إرتفاع قيمة حجم التأثير حيث بلغت (١,٥)، وتدل على حجم تأثير كبير، وتعزى الباحثة ذلك إلى إستخدام مجموعة تدريبات إشتملت على إتجاهات مختلفة (أماماً - خلفاً - جانباً - مائلاً) مع مراعاة أن تؤدي جميع التدريبات من خلال التحرك المستمر بخطوات قصيرة وسريعة أثناء الأداء الدفاعي، والضغط بتحركات واعية لإبطاء إيقاع الهجوم من خلال إبطاء سرعة التميريرات، مسترشدة بما أشار إليه كمال الدين درويش، وآخرون (١٩٩٩) أن التحركات الدفاعية تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة، وتهدف إلى منع إكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه. (٢٤ : ٢٢)

ويتضح من نتائج جدول (١٤) أن تحمل السرعة حصل على نسبة تحسن ١١,١%، حجم تأثير ١,٧ والسرعة الانتقالية بنسبة تحسن ٨,٦%، حجم تأثير ١,٣، و سرعة الإستجابة بنسبة تحسن ٩,٩%، حجم تأثير ١,٨،

والرشاقة بنسبة تحسن ٣,٤%، حجم تأثير ٠,٨، والقوة المميزة بالسرعة بنسبة تحسن ١٧,٠%، حجم تأثير ١,٦، والتوافق بنسبة تحسن ٤٤,٨%، حجم تأثير ٢,٠، مما يدل على حجم تأثير كبير.

وترجع الباحثة مقدار التحسن في القياس البعدي للقدرات البدنية لفعالية البرنامج التدريبي الذي أحتوى على العديد من التدريبات المهارية البدنية الفردية والزوجية والجماعية لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالدفاع بالملازمة وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدءا زيادة الحمل والتدرج من السهل إلى الصعب وأن تتشابه مع الأداء الحركى للدفاع بالملازمة بالإضافة إلى مراعاة قدرات الناشئات وتم ذلك وفقا لنظم أنتاج الطاقة باستخدام الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد مما ساعد على إكساب الناشئات مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بالجانب المهارى والبدنى معا ويظهر ذلك فى قدرة الناشئات على تحقيق أقل زمن ممكن فى الأداء الحركى فى كل من تحمل السرعة، والسرعة الانتقالية، وسرعة الاستجابة، والرشاقة.

ويتفق ذلك مع ما أورده كل من "نكى حسن (١٩٩٧)، عماد الدين أبو زيد" (٢٠٠٥) أن التدريب المخطط طبقا للأسس العلمية يعمل على تحسين القدرات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفعالية وكفاءة عالية فى ضوء وضوح الهدف من التدريب (٨: ١٩٩) (٢٠: ٢٧٩)

ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة تتحقق صحة الفرض الأول الذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي للمهارات الدفاعية والقدرات البدنية للدفاع بالملازمة لعينة البحث لصالح القياس البعدي".

ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

أ- عرض النتائج :

جدول (١٥)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في نتيجة الأداء للدفاع بالملازمة للمباريات للعينة قيد البحث

الدالة	كا	تكرارات القياس البعدي (ن = ١٣٥)	تكرارات القياس القبلي (ن = ١٤٣)	نتيجة الأداء للدفاع بالملازمة	
**٠.٠٠٢	**٩.٦٤٠	٥٣	٢٩	قطع الكرة والاستحواز	نجاح
٠.٠٥٤	٣.٧٠٩	١٦	٧	إجبار المهاجم على القيام بمخالفة قانونية	
*٠.٠٢٣	*٥.١٦١	١٨	٧	تشتيت الكرة خارج الملعب	
**٠.٠٠١	**١٢.٩٠١	١٥	٣٨	ارتكاب المدافع رمية حرة	فشل
*٠.٠١٢	*٦.٣٤٠	٧	١٩	احتساب رمية الـ ٧ أمتار	
*٠.٠٢٠	*٥.٣٨٦	٢٦	٤٢	تحظى المهاجم للاعب المدافع	

كا٢ الجدولية عند ٠.٠٠١ = ٦.٦٤ = ٣.٨٤ = ٠.٠٠٥ الجدولية عند ٠.٠٠٥

\*\* : دال عند ٠.٠٠١

\* : دال عند ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في نتيجة أداء الدفاع بالملازمة المتمثلة في " قطع الكرة والإستحواذ، وتشتيت الكرة خارج الملعب، وارتكاب المدافع رمية حرة، احتساب رمية الـ ٧ أمتار، وتحظى المهاجم للاعب المدافع لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في إجبار المهاجم على القيام بمخالفة قانونية.

مناقشة النتائج :



توضح نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في نتيجة أداء الدفاع بالملازمة المتمثلة في قطع الكرة والإستحواذ، وتشتيت الكرة خارج الملعب، وارتكاب المدافع رمية حرة، احتساب رمية ال٧متر، وتخطى المهاجم للاعب المدافع لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في إجبار المهاجم على القيام بمخالفة قانونية

وتُعزى الباحثة مقدار التنمية الحادث في نتيجة فعالية أداء الدفاع بالملازمة إلى البرنامج التدريبي، حيث تضمن محتوى البرنامج مجموعة تدريبات بدنية متنوعة ومتدرجة قامت الباحثة بتوجيهها في إتجاه الأداء المهارى للإرتقاء بالجوانب الفنية الخاصة بشكل مباشر لزيادة مستوى فعاليتها وإرتفاع إنتاجيتها أثناء المنافسة من خلال الدمج بين محتوى الإعداد البدنى والمهارى نظراً للإرتباط الوثيق بينهما وتأديتهما بصورة مدمجة أثناء المباراة، مما أثر إيجابياً على مستوى الناشئات، وفقاً لما تنادى به الإتجاهات الحديثة في التدريب، وهذا ما إتضح في محتوى البرنامج، وأكده كل من **كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حسانين (٢٠٠١) (٢٦)**، **كمال الدين درويش وآخرون" (٢٠٠٢) (٢٥)**.

كما إهتمت الباحثة بإجراء النماذج التدريبية فالإعداد الخططى (١-١)، (٢-٢)، (٣-٣)، (٤-٤) والمباريات، والتي كان لها أثر على زيادة قدرة الناشئات على إستخدام المهارات المناسبة في مواقف اللعب المختلفة، بالإضافة إلى المباريات التجريبية التي تهدف إلى وضع الناشئة في موقف إختبارى لإظهار قدرته على الأداء بصورة مناسبة، وتم من خلالها القياس مُتمشية في ذلك مع ما أشار إليه عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤) أن كثرة المباريات تُعطى للمدافع خبرات دفاعية، بالإضافة إلى مقدرة عالية على التوقع الحركى السليم للتحركات المضادة. (١٥ : ١٢٦)

كما توضح نتائج نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي قطع الكرة والاستحواذ، وتشتمت الكرة خارج الملعب، وتُعزى الباحثة ذلك إلى الأسلوب المتبع أثناء التدريب على هذه المهارة لتحقيق أهداف الدفاع كالتوقع المبكر من المدافع ثم المهاجمة المستمرة والمقننة لخط سير الكرة، وتقييد حركة المهاجم، وسرعة الإستحواذ على الكرات المشتركة بين المدافع والمهاجم، والمحاولة الدائمة والحذرة لقطع الكرة أو تشتميتها في التوقيت المناسب.

كما توضح النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في إجبار المهاجم على القيام بمخالفة قانونية وقد ترجع الباحثة ذلك إلى احتياج تلك المرحلة السنوية إلى زمن أطول في التدريب وعدد أكبر من المباريات التجريبية مع زيادة التركيز على سرعة رد الفعل، والقدرة على حسن التوقع، والانتباه، والتنبؤ بمسارات الكرة ومواقف اللعب المتغيرة حتى تتمكن الناشئات في المراحل السنوية التالية من إكتساب القدرة على مهاجمة المهاجم بصورة يستطيع بها إجبارة على القيام بمخالفة قانونية.

وترجع الباحثة ارتفاع نسب التحسن في تقليل إحتساب الرمية الحرة والرمية الجزائية وتخطى المهاجم للاعب المدافع إلي تحسن اداء الناشئات لاداء الدفاعي ككل من تحركات دفاعية بكافة اداءاتها الحركية والدفاع على الخداع سواء بالكرة او بدونها والقدرة على التوقف والقدرة على المهاجمة الدفاعية والمراقبة والتقدير الصحيح للمسافة الدفاعية سواء عند منطقة المرمى او عند منتصف الملعب بين المدافع ومهاجمه الشخصي ويتضح ذلك من نتائج الناشئات للمهارات الدفاعية والقدرات البدنية للدفاع بالملازمة كما أوضحها جدول (١٤).

مما سبق نجد أن أداء المهارات الدفاعية لعينة البحث قد تحسن بصورة كبيرة لصالح القياس البعدي كذلك قلت نسبة أداء الأخطاء الدفاعية بصورة

كبيرة لصالح القياس البعدي مما يدل على أن الإعتقاد على التركيب، والتداخل، والدمج بين الإعداد البدني والمهاري، وعدم التدريب على كل منهما منفصل عن الآخر خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي، والذي يأخذ شكل الأداء داخل المباريات له أثر كبير على تحسين مستوى الناشئات أثناء المنافسات، وفقاً لما تنادي به الإتجاهات الحديثة في التدريب، وهذا ما إتضح في محتوى البرنامج التدريبي المقترح متمشياً ذلك مع ما أكده كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٨) أن في غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تطوير القدرات البدنية الضرورية ترتبط إرتباطاً وثيقاً بعملية تطوير المهارات الحركية (٢٣:١٥٠).

ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة نتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للدفاع بالملازمة لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات :

من خلال نتائج الدراسة أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير المهارات الدفاعية والقدرات البدنية الخاصة بالدفاع بالملازمة متمثلة في "تحمل السرعة - السرعة - السرعة الإنتقالية - سرعة الأداء - تحمل الأداء - سرعة الاستجابة - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - التوافق" للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير فعالية الدفاع بالملازمة أثناء المباريات التجريبية متمثلة في " قطع الكرة والاستحواذ، تشتيت الكرة خارج الملعب، إرتكاب المدافع رمية حرة، إحتساب رمية الـ ٧ أمتار، تخطى المهاجم للاعب المدافع"، وعدم وجود فروق دالة

إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى إيجابار المهاجم على القيام بمخالفة قانونية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### التوصيات :

فى ضوء الإستنتاجاتالى تم التوصل إليها فى هذا البحث، توصى

### الباحثة بالآتى :

- ١- الإستفادة بمحتوى البرنامج التدريبى المقترح بهذة الدراسة لتعليم وتنمية الدفاع بالملازمة ومتطلباته البدنية من خلال الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد لفرق كرة اليد للناشئات تحت ١٢ سنة.
- ٢- إستخدام الإختباراتالمهارية والبدنية المختارة لقياس وتقييم الدفاع بالملازمة.
- ٣- الإهتمام بإقامة مباريات تدريبية وتجريبية بصفة دورية لما لها من تأثير إيجابى على أداء الفريق عينة الدراسة.
- ٤- الإهتمام بإجراء دراسات مماثلة لتقييم الأداء الدفاعى بالملازمة لناشئات كرة اليدفى المراحل السنوية المختلفة.
- ٥- توعية المدربين ومخططى الأحمال بضرورة إستخدام الإتجاهات الحديثة فى التدريب، من خلال الدمج بين الإعداد البدنى والمهارى.
- ٦- توجيه نتائج هذه الدراسة للمدربين والمسئولين بالإتحادات الرياضية للإستفادة منها فى المجال التطبيقى.
- ٧- الإهتمام بتخطيط البرامج التدريبية بفرق كزة اليد للمراحل السنوية المختلفة طبقا لأسس ومبادئ التدريب الرياضى مع الاسترشاد ببرنامج هذا البحث

## (( المراجع ))

### أولاً : المراجع العربية :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين (١٩٩٣) : فسيولوجيا

اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضى الأسس  
الفسولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢) : التدريب الرياضى المعاصر  
الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٨) : أسس وقواعد التدريب الرياضى  
وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠١) : الاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم،  
دار الجامعة الجديدة للنشر ، الاسكندرية.
- ٦- بسطويسي أحمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار  
الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- خيرية إبراهيم السكرى، محمد جابر أحمد بريقع (٢٠٠١): سلسلة التدريب  
المتكامل، ج١، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٨- زكي محمد حسن (١٩٩٧) : المدرب الرياضى ، منشأة المعارف ،  
الأسكندرية.
- ٩- سامي محمد علي (١٩٩٠) :تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء  
الدفاعي للفريق القومي للأنسات لكرة اليد ، رسالة ماجستير  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، القاهرة.
- ١٠- سامي محمد علي (١٩٩٥): تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي  
على مستوى أداء لاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية، القاهرة.
- ١١- السيد عبد المقصود (١٩٩٤): نظريات التدريب الرياضى ، ط٢ ،  
بورسعيد للطباعة ، القاهرة.

- ١٢- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل احمد، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٣- عادل عبد البصير (١٩٩٩) :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٤- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) : تدريب الأثقال- تصميم برامج القوة، والتخطيط للموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤) : تقنين منظومة التدريب فى كرة اليد، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٦- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) :التدريب الرياضي ، دار الكتب ، القاهرة.
- ١٧- عفت رشاد (٢٠٠٥) : قواعد اللعب الدولية لكرة اليد ، الإتحاد المصري لكرة اليد ، القاهرة.
- ١٨- على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩) : الإتجاهاتالحديثة فى التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، تخطيط التدريب الرياضى، ج٤، ط١، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٩- علي فهمي البيك - عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣) : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الأسكندرية.
- ٢٠- عماد عباس أبو زيد (٢٠٠٥) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الأسكندرية.

- ٢١- عمرو أبو المجد - جمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧) : تخطيط برامج ربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة.
- ٢٢- عفت رشاد - سعيد عبد المنعم (٢٠١٤) : المنظومة الفنية لإدارة نشاط الإتحاد المصري للموسم الرياضى ٢٠١٤/٢٠١٥.
- ٢٣- كمال الدين درويش - عماد أبو زيد - سامي محمد علي (١٩٩٨) : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة.
- ٢٤- كمال الدين درويش، عماد أبو زيد، سامي محمد علي (١٩٩٩) :الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥- كمال الدين درويش، قدرى مرسي، عماد أبو زيد (٢٠٠٢) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٢) : رباعية كرة اليد الحديثة، اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٢٧- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٢) : رباعية كرة اليد الحديثة، المهارات الحركية ومراقبة مستوى الأداء، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٨- محمد إبراهيم عبد اللطيف محمد (٢٠١٠) : تخطيط برنامج تدريبي لتحمل سرعة الأداء الدفاعا الفرديا لارتقاء بمستوى الدفاع بالملزمة للناشئين فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٢٩- محمد أشرف محمد كامل (١٩٩٩) : أثر برنامج مقترح لتمية بعض الأداءاتالمهارية المركبة على مستوى الإنجاز لناشئ كرة

- اليد تحت ١٠ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- ٣٠- **محمد توفيق الوليلي (١٩٩٥) :** كرة اليد تعليم - تدريب - تكتيك ، القاهرة.
- ٣١- **محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠) :** تدريب المنافسات ، القاهرة.
- ٣٢- **محمد حسن علاوى - كمال عبد الحميد (١٩٩٧) :** الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣٣- **محمد حسن علاوي (١٩٩٤) :** علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٤- **محمد خالد عبد القادر حموده، جلال كمال سالم (٢٠٠٨) :** الهجوم والدفاع فى كرة اليد، الطبعة الأولى، شركة ماكس جروب.
- ٣٥- **محمد لطفى السيد، أشرف محمد سيد، عمر محمد لبين (٢٠٠٨) :** الإعداد البدنى المجال الرياضى "رؤية تطبيقية لتنمية القدرات البدنية، دار الهدى للنشر.
- ٣٦- **مروان مصطفى حسن (٢٠٠٩) :** تنمية سرعة الاداءات الدفاعية الخططية فى كرة اليد رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية
- ٣٧- **مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٣) :** المرجع الشامل فى التدريب الرياضى التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣٨- **مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٣) :** التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣٩- **منير جرجس (٢٠٠٤) :** كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤٠- **نيفين ممدوح محمد زيدان (٢٠٠٥) :** برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقا للاستكشاف التقني لفاعلية الهجوم



الخاطف في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الأسكندرية.

٤١- **نيفين ممدوح محمد زيدان (٢٠١٤) :** نظريات وتطبيقات فى التدريب الرياضى كرة سلة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٤٢- **وفاء محمد عبد المجيد (٢٠٠٥) :** تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فعالية بعض متطلبات الأداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف في كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الأسكندرية.

٤٣- **ياسر محمد دبور (٢٠١٤) :** الاعداد الشامل في كرة اليد ، مطبعة مجموعة أبو ظاهر جروب، الاسكندرية.

٤٤- **ياسر محمد دبور (٢٠١٥) :** الإعداد الخططى فى كرة اليد، مطبعة مجموعة أبو ظاهر جروب، الاسكندرية.

### **ثانيا : المراجع والمواقع الإلكترونية الأجنبية :**

1. **Fran Webster (2004):** Basjetball's Amoeba Defense A complete Multiple System, Third Ed., Philadelphia.
2. **Frantisek tabrsky, Klause Feldman (2010):** Analysis of the 2010 women's junior world champion ship in korea, the IHF technical magazine.
3. **Herb Brown (2005):** Let's Talk Defense Tips, Skills, and Drills for Better Defense Basketball, Library of Congress, U.S.A.
4. **John Jiannini (2009):** Court Sense Winning Basketball's mental game, Human Kinetics.

5. **Klaus Feldman(1999)** : International Training Course for handball trainers, WC, Cairo, Egypt.
6. **Kraemer, W.J. Hakkinen, K. (2002)** :Handbook of Sports Medicine and Science-Strength Training for Sports, Blackwell ScienceLid, Oxford U.K.
7. **KramezJ.B. M.H (1997)**:Effect of single versus multiple sronesetoweigh.
8. **Martin Lee (1993)** :Coaching children in sport, Pinciples and practice E & FN spon an imprint champion & hall.
9. **Reita E. Clanton & Mary Phyl Dwight (1997)** :Team handball steps to success, Human kinetic Publishers.
10. <http://www.arabcoach.net>
11. <http://www.forum.iraqacad.org>
12. <http://www.sportplan.com>
- 13- [http:// www.coachinghandball.com](http://www.coachinghandball.com)