

فاعلية استخدام تدريبات بدنية مركبة واثرها في تحسن اداء بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد د/ شيرى عماد كامل

اولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

ان المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة ، ويعتمد نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات ولديه القدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب او ضغوط نفسية ، فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب

تتطور لعبة كرة اليد تطوراً ملحوظاً في جميع أنحاء العالم يوماً بعد يوم ويرجع ذلك إلى اتخاذ العاملين في حقلها الأسلوب العلمي طريقاً لهم في مجالاتها المختلفة سواء كان ذلك في مجال التدريب أو التعليم أو العلاج الطبيعي أو أي مجال آخر يساعد على النهوض بمستوى اللاعبين في الفريق وان المهارات الأساسية بكرة اليد هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها، ونجاح أي فريق يتوقف على إجادته أفراد هذه المهارات .

يذكر "قاسم لزّام صبري" (٢٠٠٩) بأن التدريب باستخدام تمارين توافقية في مناطق محددة وبأشكال مختلفة يعد أسلوباً فعالاً في تطوير القدرة والقابلية على الاداء الصحيح حيث تعمل على زياده دقة وسرعة وربط الاداء المهاري المركب (١٠:١٣٨)

يشير " خليل إبراهيم " (٢٠١٣) إلى إن الرشاقة تعني " القدرة العالية على التوافق في عمل الجهازين العصبي والعضلي المركزي والمحيطي والعضلات العاملة من أجل تغيير اتجاه الحركة " (٢٥:٢)

يري "موفق اسعد محمود الهيتي" (٢٠١١ م). فان التمارين التوافقية كان لها تأثير واضح في تطوير هذه الصفة البدنية لاحتوائها على عدد من المواقف التدريبية التي

تتضمن الحركة السريعة مع اجتياز الموانع او الحواجز وعمل حركات الخداع والتمويه بالجسم هذه من جهة ومن جهة ثانية فان ارتباط هذه الصفة بصفة التوافق الذي يتأسس عليه اعداد تمارين المنهج التدريبي بشكل كبير أدى إلى تطور هذه الصفة البدنية وتأتي اهميتها من كونها صفة جامعها لمعظم الصفات الاخرى (١٥٣:٢١)

يذكر "محمد صبحي" (٢٠٠٤) ان "الحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة في الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد حيث تتم عملية الكف والإشارة وفق توقيت زمني سليم (٥٢:١٧)

يضيف "محمد توفيق الوليلي" (٢٠٠٩م) أن تهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا تتم لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي العالي لأنها تعتبر من أحد الواجبات الرئيسية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين والوصول للمستويات الرياضية العالمية في ظل تقدم الدول بهدف تحقيق البطولات والإنجازات العالمية. (٢٢٥:١٤)

ويذكر "منير جرجس" (٢٠٠٤ م) أن الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية مالملاعب، سواء كان مبتدئاً أو متقدماً، وهي من الأسس المهمة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، بل إن اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، وعلى العكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف مراحل فترات المباراة، والغرض منه إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة، وذلك بالتركيز على مرونة المفاصل وتقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل (٣٩ : ١٩)

يضيف "منير جرجس" (٢٠٠٨)، بجانب الاستعداد الطبيعي ومنها نغرق بين لاعب مبتدئ وآخر متقدم. والتوافق بجانب هذا لازم في مهارة التصويب بثني الجذع أو الطيران ثم الدحرجات والنهوض منها بسرعة لاستئناف اللعب مع تلافي الخطر عند هذا الأداء. (٦٠ : ٢٠)

ويرى "محمد توفيق الوليلي" (٢٠٠٩م) ضرورة إجادة عملية الدفاع والتدريب عليها لأن فيها يمكن صد هدف وإحراز هدف أما في الهجوم فيمكن عن طريقه إحراز هدف. (٢١:١٤)

يذكر "منير جرجس" (٢٠٠٨) ، أن قدرة لاعبي الفريق على التحول من الهجوم إلى الدفاع تعد مقياساً لمقدرة الفريق وحسن تدريبه، فالدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يعمل على بث أثر نفسي إيجابي قوي للاعبي الفريق ويغطي مراحل اللعب كافة خلال المباراة، ولا يقتصر الدفاع على وظيفة واحدة فقط وهي تجنب إصابة المرمى بهدف ولكن له وظائف وأهداف أخرى إيجابية أيضاً منها محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء مراحل وعمليات الهجوم فهو يعد مرحلة إعداد الهجوم مثله في ذلك مثل الهجوم فله واجب يتمثل في التحول السريع إلى الدفاع بمجرد أن يفقد لاعبو الفريق الكرة. (٢٠ : ٦١)

يضيف كل من "كمال الدين درويش وآخرون" (٢٠٠٢م) التحركات الدفاعية هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقص ومتلاحقة ودقيقة ، وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي له وللفريقة ، والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع أما تكون الأمام ، أو للجانب ، أو للخلف ، أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل التحرك للأمام بميل سواء لليمين أو اليسار ، أم للخلف بميل سواء لليمين أو اليسار (١١ : ٢٢)

الواجبات الدفاعية في لعبة كرة اليد تعني أهم المتطلبات التي لا بد أن يقوم بها اللاعبين في التدريبات، المباريات، حيث تُعد الواجبات الدفاعية أهم السبل لتحقيق النجاح في المنافسات والمباريات

للأداء الدفاعي مشاكل كثيرة والتي بدورها تؤثر في مستوى عديد من فرق كرة اليد في العديد من الفرق وخصوصاً فرق المرتبط ، لأن أغلب المدربين يركزون على تدريبات الهجوم ، وهي التدريبات التي تحظى باهتمام اللاعبين أيضاً، عكس تدريبات الدفاع التي تتطلب جهداً بدنياً كبيراً مملاً لأنها هذه التدريبات لا تستخدم فيها الكرة، وهذا ما لاحظته الباحثة في تدريبات أندية حيث لاحظنا قلة الاهتمام بالتدريبات الخاصة بالدفاع، وعليه ارتأت الباحثة الى " تصميم برنامج تدريبي "فاعلية استخدام تدريبات بدنية مركبة واثراً في تحسن أداء بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد "

هدف البحث :

يهدف البحث : التعرف على تأثير فاعلية استخدام تدريبات بدنية مركبة واثرها في تحسن اداء بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد ومعرفة:

- ١- اثر استخدام تدريبات بدنية مركبة علي القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد .
- ٢- اثر استخدام تدريبات بدنية مركبة علي المهارية الدفاعية (حائط الصد - التحركات الدفاعية للامام وللخلف - التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف) لدى لاعبي كرة اليد .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تفترض الباحثة مايلي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات المهارية الدفاعية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق في نسبة التحسن لمستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى المهارات الدفاعية قيد البحث لدي عينة البحث .

مصطلحات البحث :**التدريبات المركبة :**

يذكر "Huang & Pan. ٢٠٠٣م هي التي تحتوي على عدة تمرينات بهدف إكسابه أكثر من مهارة أو مقدرة (٧٠:٢٥)

اجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لتطبيق البحث واجراءاته .

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد نادي المحافظة ونادي قارون بحافطة الفيوم ، والمسجلين بالاتحاد الرياضي المصري لكرة اليد الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، ليكون هو العينة الأساسية للبحث، والبالغ عددهم ١٠ لاعبين قيد البحث .

- ١- أنتظم في التدريب جميع اللاعبين عينة البحث تحت إشراف الباحثة
- ٢- استمارات تسجيل بيانات أفراد العينة في متغيرات البدنية والمهارات الأساسية لأفراد العينة قيد البحث مرفق (١) .

- ٢- إجراء القياسات البدنية الخاصة والمهارات الدفاعية لأفراد العينة قيد البحث يومي الاحد والاثنين من ٢٠٢١/١١/١٤م إلى ٢٠٢١/١١/١٥م .

- ٣- تطبيق برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البدنية المركبة خلال الفترة من يوم الاربعاء الموافق

٢٠٢١/١١/٢٤م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٢/٣م بواقع اربعة وحدات تدريبية أسبوعياً وبإجمالي ٢٤ وحدة تدريبية أيام السبت والاثنين والاربعاء والخميس من كل أسبوع

البرنامج التدريبي، مرفق (٢) و (٣).

- ٤- نموذج للوحدة التدريبية . مرفق (٤)

- ٥- إجراء القياسات البعدية لأفراد العينة قيد البحث وذلك خلال يومي الجمعة والسبت الموافق ٤،

٢٠٢٢/٢/٥م وذلك لإختبارات القدرات البدنية الخاصة والمهارات الدفاعية قيد البحث.

- ٥- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

جدول (١)

تجانس عينة البحث (التجريبية + الاستطلاعية) (ن=٢٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الوزن	٧٣,٤١	٧٤,٥٠	٨,٠٣	-٠,٤٤
	الطول	١٧٦,٧٧	١٧٨,٠٠	٦,٣٩	-٠,٣٠
	السن	١٩,٩١	٢٠,٠٠	٠,٨٧	٠,١٩
	العمر التدريبي	٤,٧٧	٥,٠٠	١,٣١	٠,١٨
المتغيرات البدنية	التوافق	١١,٨٧	١١,٩٠	٢,٢١	٠,١٥
	الرشاقة	٥,١٨	٥,١٥	٠,٧٢	-٠,٣٦
	وثب افقيا	٣٤,٦٤	٣٤,٠٠	٦,٤٣	٢,٣٩
	وثب عريض من الثبات	١٣٣,٠٩	١٢٠,٥٠	٥٦,٦٩	٠,٥٧
	نيلسون للذراعين	٣٨,٥٩	٣٦,٥٠	٦,٥٣	٠,٦٢
	نيلسون للرجلين	٥٨,٠٩	٥٩,٠٠	١٢,٧٨	-٠,٠٣
المتغيرات المهارية	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	١,٥٩	١,٥٠	٠,٩١	٠,١٢
	اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	٥,٠٥	٥,٠٠	١,١٧	-٠,١٠
	اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	٨,٠٥	٩,٠٠	١,٨١	-١,١٣
	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	١٥,٠٣	١٤,٩٧	٠,٧١	٠,٥٠

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء للمجموعتين التجريبية والاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (- ٣ إلى + ٣) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والاستطلاعية في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

تجانس التجريبية (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الوزن	كجم	٧٣,٩٠	٧٥,٥٠	١٠,٣٥
	الطول	سم	١٧٦,٦٠	١٧٩,٥٠	٨,٠٠
	السن	سنة	١٩,٩٠	٢٠,٠٠	٠,٨٨
	العمر التدريبي	سنة	٥,٧٠	٥,٠٠	٠,٩٥
المتغيرات البدنية	التوافق	ثانية	١٣,٠٤	١٣,٥٤	٢,٣٥
	الرشاقة	ثانية	٥,٣٩	٥,٢٧	٠,٥٦
	وثب أفقيا	سم	٣٧,٧٠	٣٦,٠٠	٨,١٥
	وثب عريض من الثبات	سم	٩٧,٩٠	٧٨,٠٠	٤٧,٤٠
	نيلسون للذراعين	سم	٤٤,٢٠	٤٤,٠٠	٥,٠٧
	نيلسون للرجلين	سم	٦١,٤٠	٦٢,٥٠	١٥,٢٥
المتغيرات المهارية	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	عدد المحاولات ف ١٠ ث	١,٦٠	١,٥٠	٠,٩٧
	اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	عدد المحاولات ف ١٥ ث	٥,٠٠	٥,٠٠	١,٢٥
	اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	عدد المحاولات ف ٣٠ ث	٨,٢٠	٩,٠٠	١,٨١
	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	ثانية	١٤,٧٥	١٤,٩١	٠,٤٤

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (- ٣ إلى + ٣) مما يدل على تجانس أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

تجانس الاستطلاعية (ن=١٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الوزن	كجم	٧٣,٠٠	٧٤,٥٠	٥,٩١
	الطول	سم	١٧٦,٩٢	١٧٦,٥٠	٥,٠٥
	السن	سنة	١٩,٩٢	٢٠,٠٠	٠,٩٠
	العمر التدريبي	سنة	٤,٠٠	٤,٠٠	١,٠٤
المتغيرات البدنية	التوافق	ثانية	١٠,٩١	١١,٢٣	١,٦١
	الرشاقة	ثانية	٥,٠١	٥,٠٨	٠,٨٢
	وثب افقيا	سم	٣٢,٠٨	٣١,٥٠	٣,٠٠
	وثب عريض من الثبات	سم	١٦٢,٤٢	١٦٦,٥٠	٤٧,٢٥
	نيلسون للذراعين	سم	٣٣,٩٢	٣٣,٠٠	٢,٨١
	نيلسون للرجلين	سم	٥٥,٣٣	٥٥,٠٠	١٠,١٦
المتغيرات المهارية	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	عدد المحاولات ف١٠ ث	١,٥٨	١,٥٠	٠,٩٠
	اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	عدد المحاولات ف١٥ ث	٥,٠٨	٥,٠٠	١,١٦
	اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	عدد المحاولات ف٣٠ ث	٧,٩٢	٨,٥٠	١,٨٨
	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	ثانية	١٥,٢٧	١٥,٣٨	٠,٨٣

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معامل الالتواء للمجموعة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣ - إلى ٣ +) مما يدل على تجانس أفراد المجموعة الاستطلاعية في تلك المتغيرات.

اختبارات البدنية الخاصة وقد إشتملت هذه الإختبارات على الأبعاد التالية:

من خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية (١١) ، (١٦) ، (١٧) في رياضة كرة اليد ، أمكن الباحثة التوصل إلى الاختبارات التالية :

الاختبارات البدنية الخاصة :

١. التوافق (الدوائر المرقمة)

٢. الرشاقة (الجري في اتجاهات متعددة)

٣. سرعة الاستجابة الحركية

٤. اختبار القدرة العضلية الرجلين (الوثب العريض من الثبات) (الوثب العمودي)

مرفق (٥)

- إختبارات المهارات والدفاعية :

١. اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد

٢. اختبار التحركات الدفاعية للامام وللخلف

٣. اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة

٤. اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف مرفق (٦)

- البرنامج التدريبي ، مرفق (٣).

في ضوء هدف البحث إعتمدت الباحثة في تصميم البرنامج التدريبي للتدريبات البدنية المركبة على العناصر التالية:

أولاً: الهدف من البرنامج التدريبي للتدريبات البدنية المركبة :

يهدف هذا البرنامج إلى استخدام تدريبات البدنية المركبة متعددة (حرة أو بالأدوات) وذلك لتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على تحسين اداء المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد أفراد العينة قيد البحث.

ثانياً: محتوى البرنامج التدريبي لتدريبات البدنية المركبة :

تم تطبيق المحتوى التدريبي للبرنامج خلال (٨) أسابيع ، بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٣٢) وحدة تدريبية و (٤) وحدات تقويمية وقد إشتملت عناصر الوحدة التدريبية على ما يلي:

- تدريبات مركبة من اكثر مهارة اساسية .

- تدريبات مركبة من مهارة او اكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية .

- تدريبات بدنية. - تدريبات مهارية. - تدريبات مركبة.

ثالثاً: أسس بناء البرنامج التدريبي تدريبات بدنية مركبة:

لوضع البرنامج التدريبي المقترح إعتمدت الباحثة على الأسس التالية:

- مرونة البرنامج .
- تنوع التدريبات المقترحة ما بين تدريبات بأدوات وأخرى تدريبات حرة.
- مراعاة الهدف من البرنامج بشكل مستمر أثناء التطبيق.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة البرنامج التدريبي للفروق الفردية لأفراد عينة البحث.
- توافر الامكانيات والادوات المستخدمة داخل البرنامج.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث شدة حمل التدريب وحجمه وفترات الراحة البينية.

دورة الحمل الأسبوعية المستخدمة هي: (١ : ٢) .

- مدة البرنامج التدريبي المقترح ٨ أسابيع , بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً.
- تم استخدام طريقتي التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة.
- زمن الراحة بين المجموعات يتراوح ما بين ٣٠ ثانية إلى ١٢٠ ثانية تبعاً لإختلاف شدة حمل التدريب وحجم وطريقة التدريب المستخدمة وطبيعة فترة التدريب (الإعداد البدني، مهاري، خططي).
- عدد وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج (٣ أشهر) = ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية التقييمية = ٤ وحدات تقييمية.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية خلال فترات البرنامج التدريبي المقترح (٤٠) وحدة تدريبية كالتالي :

- (٤) وحدات تدريبية $\times$ (٨) أسبوع = (٣٢) وحدة تدريبية + (٤) وحدات تقييمية = (٣٦) وحدة تدريبية.

- يتراوح زمن الوحدة التدريبية اليومية ما بين (٩٠ : ١٢٠) دقيقة.

- متوسط زمن الوحدة التدريبية = $٩٠ + ١٢٠ = ٢١٠ \div ٢ = ١٠٥$ دقيقة.

- إجمالي زمن الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي المقترح بالدقيقة = ٣٢ وحدة تدريبية $\times ١٠٥$ دقيقة = ٣٣٦٠ دقيقة.

- الدراسة الاستطلاعية :

استعانت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية خلال يومي الاربعاء والخميس من ٢٠٢١/١١/١٠م إلى ٢٠٢١/١١/١١م. على عينة قوامها (١٢) لاعب من مجتمع البحث الأصل ومن خارج عينة البحث الأساسية، حيث إستهدفت هذه الدراسة ما يلي:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ٢- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).
- ٣- كيفية تطبيق الاختبارات .
- ٤- تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة.
- ٥- التأكد من عوامل الامن والسلامة

المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية الخاصة واختبارات المهارات الدفاعية

اولا :الثبات

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test and re-test) بفارق زمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني قدره سبعة أيام كما استخدم الباحث معامل الارتباط الدال على الثبات لحساب الصدق عن طريق احتساب الجذر التربيعي لمعامل الارتباط الدال على الثبات وهو ما يسمى بالصدق الذاتي. كما هو موضح بالجدولين، (٤).

جدول (٤)

معامل الارتباط ومعامل الصدق الذاتي بين التطبيق الأول والثاني للمجموعة التجريبية
في المتغيرات قيد البحث (ن=١٣)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٠,٩٨	٠,٩٦	٠,٠٩	١,٥٤	١٠,٨١	١,٦١	١٠,٩١	ثانية	التوافق	المتغيرات البدنية
٠,٩٤	٠,٨٨	٠,٠٧	٠,٨١	٤,٩٤	٠,٨٢	٥,٠١	ثانية	الرشاقة	
٠,٩٥	٠,٩١	٠,٠٤	٣,٠٦	٣١,٥٨	٣,٠٠	٣٢,٠٨	سم	وثب أفقياً	
٠,٩٤	٠,٨٩	١١,٦٧	٣٧,٤٢	١٥٠,٧٥	٤٧,٢٥	١٦٢,٤٢	سم	وثب عريض من الثبات	
٠,٩٠	٠,٨١	٠,١٧	٢,٨٠	٣٣,٧٥	٢,٨١	٣٣,٩٢	سم	نيلسون للذراعين	
٠,٩٨	٠,٩٥	٢,١٧	٩,٧٤	٥٣,١٧	١٠,١٦	٥٥,٣٣	سم	نيلسون للرجلين	
٠,٩٥	٠,٩٠	-٠,١٧	٠,٧٥	١,٧٥	٠,٩٠	١,٥٨	عدد المحاولات ١٠ ف	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	المتغيرات المهارية
٠,٩٣	٠,٨٦	٠,٣٣	١,٢٩	٤,٧٥	١,١٦	٥,٠٨	عدد المحاولات ١٥ ف	اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	
٠,٩٦	٠,٩٢	٠,٢٥	١,٩٢	٧,٦٧	١,٨٨	٧,٩٢	عدد المحاولات ٣٠ ف	اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	
٠,٩٠	٠,٨٠	٠,١٩	٠,٦٩	١٥,٠٧	٠,٨٣	١٥,٢٧	ثانية	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة معامل الارتباط الدال على الثبات قد تراوحت ما بين (٠.٨٠)، (٠.٩٦) وتلك القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات فيما تقيسه.

كما يتضح أيضاً أن قيمة معامل الصدق الذاتي لتلك الاختبارات قد تراوح ما بين (٠.٩٠)، (٠.٩٨) وجميع تلك القيم قد اقتربت من الواحد الصحيح مما يدل على تمتع تلك الاختبارات بمعامل صدق ذاتي عالي وأن تلك الاختبارات صادقة فيما تقيسه.

المعالجات الإحصائية :

واستخدمت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء
- اختبار (ت) دلالة الفروق بين المتوسطات T. test - اختبار مان ويتنى اللابارومتري
- . معامل الارتباط - طريقة ويلكسون - نسب التحسن

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد

البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوي الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
التوافق	ثانية	١٣,٠٤	٢,٣٥	٩,٧٤	٠,٧٨	٣,٣١	٤,٢٢	٠,٠١
الرشاقة	ثانية	٥,٣٩	٠,٥٦	٣,٥٦	٠,٦٣	١,٨٣	٦,٩١	٠,٠٠
وثب افقيا	سم	٣٧,٧٠	٨,١٥	٤٧,٨٠	٦,٤١	-١٠,١٠	-٣,٠٨	٠,٠٠٦
وثب عريض من الثبات	سم	٩٧,٩٠	٤٧,٤٠	٢١٠,٧٠	٣٢,٤٠	-١١٢,٨٠	-٦,٢١	٠,٠٠٠
نيلسون للذراعين	سم	٤٤,٢٠	٥,٠٧	٣٢,٩٠	٣,٦٠	١١,٣٠	٥,٧٤	٠,٠٠٠
نيلسون للرجلين	سم	٦١,٤٠	١٥,٢٥	٤٦,٩٠	١٠,٦٨	١٤,٥٠	٢,٤٦	٠,٠٢٤

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) =

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة ت الناتجة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وبمستوي دلالة معنوية أقل من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصال القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

جدول (٦)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية
الخاصة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
التوافق	ثانية	١٣,٠٤	٢,٣٥	٩,٧٤	٠,٧٨	٣,٣١	٣٣,٩٥
الرشاقة	ثانية	٥,٣٩	٠,٥٦	٣,٥٦	٠,٦٣	١,٨٣	٥١,٥٣
وثب أفقياً	سم	٣٧,٧٠	٨,١٥	٤٧,٨٠	٦,٤١	-١٠,١٠	٢١,١٣
وثب عريض من الثبات	سم	٩٧,٩٠	٤٧,٤٠	٢١٠,٧٠	٣٢,٤٠	-١١٢,٨٠	٥٣,٥٤
نيلسون للذراعين	سم	٤٤,٢٠	٥,٠٧	٣٢,٩٠	٣,٦٠	١١,٣٠	٣٤,٣٥
نيلسون للرجلين	سم	٦١,٤٠	١٥,٢٥	٤٦,٩٠	١٠,٦٨	١٤,٥٠	٣٠,٩٢

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات
المهارية الدفاعية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوي الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	عدد المحاولات ف١٠ ث	١,٦٠	٠,٩٧	٣,٣٠	٠,٦٧	-١,٧٠	-٤,٥٦	.٠٠٠
اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	عدد المحاولات ف١٥ ث	٥,٠٠	١,٢٥	١٠,٤٠	١,٥١	-٥,٤٠	-٨,٧٣	.٠٠٠
اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	عدد المحاولات ف٣٠ ث	٨,٢٠	١,٨١	١٥,٥٠	٠,٥٣	-٧,٣٠	-١٢,٢٢	.٠٠٠
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	ثانية	١٤,٧٥	٠,٤٤	١٣,٨٣	٠,٥٤	٠,٩٢	٤,١٦	.٠٠١

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) =

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة ت الناتجة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وبمستوي دلالة معنوية أقل من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصال القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

جدول (٨)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات المهارية
الدفاعية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	عدد المحاولات ف ١٠ ث	١,٦٠	٠,٩٧	٣,٣٠	٠,٦٧	-١,٧٠	٥١,٥٢
اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	عدد المحاولات ف ١٥ ث	٥,٠٠	١,٢٥	١٠,٤٠	١,٥١	-٥,٤٠	٥١,٩٢
اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	عدد المحاولات ف ٣٠ ث	٨,٢٠	١,٨١	١٥,٥٠	٠,٥٣	-٧,٣٠	٤٧,١٠
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	ثانية	١٤,٧٥	٠,٤٤	١٣,٨٣	٠,٥٤	٠,٩٢	٦,٦٣

ثانيا مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الاول :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ . ومن جدول (٦) لوجود فروق في معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

كما تشير نتائج هذا البحث أيضا إلى وجود نسب تحسن المتغيرات البدنية الخاصة والتي انعكست بدورها إيجابيا على لاعبي كرة اليد أفراد العينة قيد البحث، حيث نسب التحسن البدنية الخاص حيث كانت في القياسات القبلي قدرة عضلية وثب عريض من الثبات (٩٧,٩٠) التوافق الدوائر المرقمة (١٣,٠٤) الرشاقة الجري في اتجاهات متعددة (٥,٣٩) وقد تحسنت المتغيرات تدريجيا حتى وصلت في القياس البعدي قدرة عضلية وثب عريض من الثبات (٢١٠,٧٠) التوافق الدوائر المرقمة (٩,٧٤) الرشاقة الجري في اتجاهات متعددة (٣.٥٥٧) أفراد العينة قيد البحث.

وترجع الباحثة التأثير الايجابي من خلال جدول (٥) ونسبة التحسن في القياسات البعدية لأفراد العينة في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لدي العينة قيد البحث قد تراوحت نسب التغير بين القياسات القبلي والبعدي قد تراوحت ما بين (١,٨٣) ، (١٤,٥٠) وما ينعكس قيد البحث إلى التأثير الإيجابي والفعال التدريبات على البيئة الرملية وما حققته تلك برنامج تدريبي باستخدام تدريبات بدنية مركبة من تغير إيجابي وتحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث،

وفيما يخص (التدرّيات التوافقية) فان التمرينات التي قامت بها الباحثة بإعدادها وتطبيقها في المنهج التدريبي تحوي على حركات التوافق ما بين الرجل والعين وما بين اليد والعين وما بين العين والرجلين والذراعين، كما تحوي على عدد من المواقف التدريبية التي تدمج ما بين حركتين أو أكثر في ان واحد وهذا يتطلب كفاءة عالية في عملية إرسال الإشارات العصبية الى أكثر من جزء من أجزاء الجسم وهذا بدوره يحتم على اللاعب ان يقوم بتحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في وقت واحد.

و ان التمرينات المركبة كانت متطابقة إلى حد كبير مع ما يحدث أثناء المباراة وقد حرصت الباحثة على ان يؤدي اللاعبون هذه التمرينات بالشدد الموضوعة أمام كل تمرين كما اهتموا ان يتم أداء التمرينات المركبة في كل الأوقات وفي مختلف الظروف كما حرصوا على ان تكون التمرينات متنوعة وشاملة لمختلف المواقف التي من الممكن ان يمر بها اللاعب أثناء المباراة مراعيًا في ذلك التنوع في مسافات انطلاق اللاعب بالكرة باتجاهات ومساحات مختلفة ومن مواضع متغيره من الملعب.

وفي هذا الصدد يؤكد بورمس واخرون " Burkes ., Btyand A., Potiron

E., and Josse J. " (٢٠٠١م) (٢٤) على ان التحسن في سرعة ودقة الاداء يرجع

الى التدرّيات المركبة التي تتطلب الى تعبيرها في الاتجاهات وإستمرارية التدريب لتحقيق الغرض المطلوب .

حيث تتفق نتائج كل من عدنان فدعوس عمر " موفق اسعد الهيتي " .

النمراوي " صلاح هادي حماد الدليمي " (٢٠١٥) (٥) فان التمرينات المستخدمة في

المنهاج التدريبي الذي اعتمد طول فترة تنفيذه على التكرارات والشدة العالية وإعطاء فترات

راحة مناسبة ما بين التمارين ، ومجاميع التمارين والتي وضعت ، لتلائم تلك الفترة التدريبية

أي فترة الأعداد الخاص للفريق وذلك من خلال التنوع والتغير في تلك التمرينات وفي

مختلف الظروف إذ لا يمكن تحقيق الإتقان الجيد للأداء المهاري إلا من خلال رفع مستوى

الصفات والقدرات البدنية الأساسية ذات الصلة بالأداء المهاري . وعليه يجب ربط تمرينات

اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية في ظروف وحالات مشابهه لأجواء المباراة

وهذا يتفق مع دراسة كلا من محمد سامي " (٢٠١٦م) (١٥) " فادي فريد " (٢٠١٦م

(٨) على أهمية استخدام التدريبات المركبة في البرنامج والتي تؤدي بدورها الى اختصار الزمن

الكلي للاداء الحركي لمجموعا المهارات التي يحتويها الاداء الحركي ،

مما تقدم ترى الباحثة تحقيق الفرض الاول والذي ينص على : " توجد فروض ذات

دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية

الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي ."

مناقشة الفرض الثاني :

كما تشير نتائج الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

في المتغيرات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ

أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ ونتائج الجدول (٨) وجود فروق في معدلات نسب التحسن

المئوية للقياسات البعدية عن القبلي في المهارات الدفاعية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية

وترجع الباحثة التقدم في مستوى أداء المهارات الدفاعية إلى أن برنامج تدريبي باستخدام

تدريبات بدنية مركبة فقد اتخذت لتدريبات شكل متميزا في جزء الإعداد البدني أما الجزء الرئيسي

فقد أخذت شكل وطبيعة الأداء المهاري الدفاعي ، فمثلا اختبار عنصر الرشاقة والقدرة العضلية

كعناصر ال بدني يتلائموا مع طبيعة المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد ، هذا بالإضافة إلى

برنامج تدريبي القدرات البدنية الخاصة تخدم تدريبات بدنية مركبة تتضمن مواقف لعب مشابه

لما يحدث في المنافسة .

كما جاءت نتائج الجدول (٧) ان وجود فروق في معدلات نسب التحسن المئوية

للقياسات البعدية عن القبلي في المهارات الدفاعية قيد البحث ما بين اختبار حائط الصد الدفاعي

في اتجاه واحد (٥١.٥٢) واختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف (٦.٦٣) في اتجاه

القياسات البعدية .

ويتفق هذا ما يشير اليه "نبيل كاظم هريدي" (٢٠١٤) (٢٢) إن قلة عدد الخطط تؤدي

إلى قلة التصرف الحركي والخططي والمهاري عند اللاعب في تغيير سلوكه وتعديله بما يتناسب

ومواقف اللعب المتغيرة خلال المسابقات والاستعدادات الخططية التي ترتبط ارتباطا مباشراً بقدرة

اللاعب على استخدام صفاته الجسمية والنفسية ومهاراته الحركية بشكل مناسب لمتطلبات وظروف

المنافسات و إدراك المواقف المختلفة والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي الخصم القيام به حتى يتمكن اللاعب من تحديد دقة وسرعة الحكم على الحالات الخاصة والظروف الطارئة بما يضمن سرعة الاستجابات الصحيحة للاعب، واستخدام اللاعب للتغيرات الخطئية يتطلب بالضرورة استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة لمواقف وظروف المنافسات المختلفة وذلك حتى يمكن تنفيذ الواجبات الدفاعية، ولكي " يتحرك المدافع تحركاً صحيحاً وأشارت الباحثة في ضوء ما توافر لديها من دراسات مرتبطة وبخاصة ذات الطبيعة التجريبية أن هناك شبه اتفاق الاهتمام بالجانب البدنية يؤثر بفاعلية علي الجانب المهاري قيد البحث ، وأن هناك تحسنات ومكاسب ينتقل أثرها للأداء وذلك ايضا وفقاً لنتائج كل من "سعيد صالح حمد أمين و إبراهيم محمد مصطفى" (٢٠١٣م) (٣) عثمان مصطفى عثمان (٢٠٠٢) (٤) و التي اثبتت إن إلى إن عملية الدفاع تعتمد أساساً على حركة الرجلين في التحرك سواء الأمامي أو الخلفي أو الجانبي أو القفز الأمر الذي يتطلب توفير القدرة العضلية للرجلين لمنع المهاجم من التصويب وإعاقته ، حيث كلما تمتع المدافع القدرة العضلية للرجلين أكبر ضيق على المهاجم رؤية الهدف"

مما تقدم ترى الباحثة تحقيق الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروض ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات الدفاعية قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث، وفي ضوء هدف البحث وفروضه، والإجراءات التي اتبعتها الباحثة، وما أمكن التوصل إليه من نتائج، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (الرشاقة- سرعة الاستجابة الحركية - القدرة العضلية - التوافق).
- ٢- توجد فروض ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث ف أداء المهارات الدفاعية لصالح القياس البعدي .
- ٣- أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات البدنية الخاصة والمهارات الدفاعية) تحسن في المتغيرين.

التوصيات:

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة، وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج، توصي الباحثة بما يلي:
- ١- تطبيق الدراسة على مراحل سنوية مختلفة .
 - ٢- استخدام برنامج تدريبي باستخدام تدريبات بدنية مركبة ، لما له من الدور الإيجابي والفعال في تحسين المهارات الأساسية وخاصة المهارات الدفاعية ومستوى المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد.
 - ٣- الاهتمام باستخدام برنامج تدريبي باستخدام تدريبات بدنية مركبة البحث في كرة اليد بمراحل السن المختلفة، ودراسة تأثيرها على المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية.
 - ٤- اختيار التدريبات الملائمة للمرحلة العمرية ووفق الاداء البدني المهاري الخاص بالشكل الصحيح .
 - ٥- ضرورة إهتمام المدربين بنوعية وشكل التدريبات المركبة والتي تحسن الاداء الفني من خلال تشكيل الوحدات التدريبية وانها من خلال مواقف تشبه ما يحدث في المباراة والاهتمام بتحسين وتطوير المهارات الدفاعية

المراجع

أولا المراجع العربية :

- ١- اشرف ممتاز يونس :
اثر تمارين توافقية مع الكرة في عددمن المتغيرات
البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم (رسالة
ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية
الأساسية، قسم التربية الرياضية،) ، ص ٥١
؛التعلم الحركي (سوريا، دمشق، دارالعرب، دار نور
للدراسات والنشر والترجمة،)
(٢٠١٣ م)
- ٢- خليل إبراهيم سليمان
(٢٠١٣ م)
- ٣- سعيد صالح حمد أمين و
إبراهيم محمد مصطفى
(٢٠١٣ م)
- ٤- عثمان مصطفى عثمان :
"تطبيق مهارات الدفاع الفردي ضد المهاجم الحائز
على الكرة وعلاقته بالهجوم السريع لنادي أربيل بكرة
اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صلاح
الدين، كلية التربية الرياضية)،
تأثير تمرينات توافقية مركبة (بدنية مهارية) بأشكال
ومساحات مختلفة على بعض المتغيرات البدنية
وسرعة الاداء المهاري للاعبي كرة القدم المتقدمين
كلية التربية الرياضية / جامعة الانبار
٢٠١٣ - السادس
- ٥- "عدنان فدعوس عمر "
موفق اسعد الهيتي " .
النمراوي " صلاح هادي
حماد الدليمي "
(٢٠١٥)
- ٦- عماد الدين عباس أبو زيد :
التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في
الألعاب الجماعية (نظريات تطبيقات)، منشأة
المعارف، الإسكندرية.
- ٧- عمرة محمد عيطة
(٢٠١٦ م)

الاداء الجركي المركب لناشئ كرة القدم" مجلة
اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية المجلد ع ٤٢ ج ١
فاعلية الفيديو التفاعلي في تنمية الاداءات المهارية
المركبة في كرة القدم لطلاب المرحلة الاساسية العليا
رسالة ماجستير غير منشورة - غزة

؛ مفاهيم في التعلم الحركي : (جامعة ديالى ،)

؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة
القدم (ط١ ، المكتبة الرياضية بغداد)

القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد ،
نصريات - تطبيقات ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب
للنشر ، ٢٠٠٢)

اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية - الإعداد
البدني - طرق القياس ، ط٣ : (القاهرة ، دار الفكر
العربي).

مدخل التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الأولى.
مطبعة جامعة المنصورة.

"كرة اليد بين النظرية والتطبيق" دار الفكر العربي،
القاهرة.

اثر برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة
المؤثرة على الخطط الدفاعية لناشئ كرة القدم -
رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية
- جامعة اسكندرية

القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ج ١
ط٥ دار الفكر العربي، القاهرة.

؛القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج ١
، ط١ (القاهرة، دار الفكر العربي،

٨- فادي فريد ابو سلطان
(٢٠١٦م)

٩- فرات جبار سعد الله
(٢٠٠٨)

١٠. قاسم لزام صبري (٢٠٠٩)

١١. كمال دين عبد الرحمان
درويش و (آخرون)

١٢. كمال عبد الحسين ومحمد
صبحي حسانين ٢٠٠٤م

١٣. مسعد على محمود
عمرو حسن بدران
(٢٠٠٣م)

١٤. محمد توفيق الوليلي
(٢٠٠٩م)

١٥. محمد سامي ثروت
(٢٠١٦م)

١٦. محمد صبحي حسانين
٢٠٠٣م

١٧
(٢٠٠٤)

- ١٨ : محمد كاطح محسن ومؤيد : "تأثير تمارين مركبة بأوزان نسبية مضافة على
جاسم عباس (٢٠١٩م)
بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم "مجلة
التربية الرياضية جامعة بغداد المجلد ٣١ والعدد الرابع
- ١٩ : منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع . القاهرة: دار الفكر العربي
(٢٠٠٤م)
- ٢٠ : منير جرجس إبراهيم. : كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز
(المهاري)، دار الفكر العربي، القاهرة.
(٢٠٠٨)
- ٢١ : موفق اسعد محمود الهيتي : - أساسيات التدرج الرياضي، ط١، دارالعرب ودا
رنور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا،
٢٠١١ م
- ٢٢ : "نبيل كاظم هريبد" : اثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية
(٢٠١٤)
والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد -
العراق . جامعة بابل . كلية التربية الرياضية مجلة
علوم التربية الرياضية المجلد ٧ العدد
٣
- ٢٣ : نبيل احمد عبد احمد : فاعلية التمارين المركبة في تطوير تركيز الانتباه
(٢٠١٢م)
وبعض المهارات الحركية بكرة القدم - مجلة الفتح
جامعة بابل العدد ٥١

المراجع الأجنبية :

- 24- **Burkes ., Btyand A., Potiron E., and Josse J.(٢٠٠١):** The Effect Of
Developing The Special Physical Variables On The
Skillful Performance Of The Soccer Young Players
,Journal Of Sports Nutrition and Exercise
Metabolism , Champaign
- 25- 1 **Huang & Pan(٢٠٠٣م):** The Effect Of The Competition Training On The
Level Of The Skills Performance Of The Soccer Players , Journal Ofxion ,
Institute Of Physical Education XI

- 26- 1 **MaioAlves . JM , Repelo .AN, Abrantes .C, Sampaio . J (٢٠١٠م):** Short Term Effects Of Complex and Contrast Training In Soccer Players Vertical Jump Sprint and Agility Abilities Sports Sciences , Department University Of Tras-Os Montes Alto Douro vila Real Portugal University Of Porto , Sports Science , Health Sciences and Human Development , mar

المستخلص

فاعلية استخدام تدريبات بدنية مركبة واثرها في تحسن اداء بعض

المهارات الدفاعية في كرة اليد

هدف البحث: التعرف علي : يهدف البحث : التعرف على تاثير فاعلية استخدام تدريبات بدنية مركبة واثرها في تحسن اداء بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد ومعرفة: ١- اثر استخدام تدريبات بدنية مركبة علي القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد ٢٠- اثر استخدام تدريبات بدنية مركبة علي المهارة الدفاعية (حائط الصد - التحركات الدفاعية للامام وللخلف - التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف) لدى لاعبي كرة اليد .

فروض البحث : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات المهارية الدفاعية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .- توجد فروق في نسبة التحسن لمستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى المهارات الدفاعية قيد البحث لدي عينة البحث

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لتطبيق البحث واجراءاته . عينة البحث: يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد نادي المحافظة ونادي قارون بحافظة الفيوم ، والمسجلين بالاتحاد الرياضي المصري لكرة اليد الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، ليكون هو العينة الأساسية للبحث، والبالغ عددهم ١٠ لاعبين قيد البحث

اهم الاستنتاجات : استنادًا إلى ما أظهرته نتائج البحث، وفي ضوء هدف البحث وفروضه، والإجراءات التي اتبعتها الباحثة، وما أمكن التوصل إليه من نتائج، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (الرشاقة- سرعة الاستجابة الحركية - القدرة العضلية - التوافق.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث ف أداء المهارات الدفاعية لصالح القياس البعدي
- ٢- أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات البدنية الخاصة والمهارات الدفاعية) تحسن في المتغيرين.

Abstract

The effectiveness of the use of complex physical exercises and their impact on the improved performance of some defensive skills in handball

The research goal: To identify: Identification: The aim of the research: to recognize the effect of the effectiveness of the use of complex physical exercises and their impact on the improvement of the performance of some defensive skills in handball and know: ١ - after the use of composite physical exercises on the special physical abilities of handball players. ٢ - after the use of composite physical exercises on defensive skill (fender wall - defensive moves forward and backward - defensive moves to cover the blitz) in handball players.

• **Research assignments:** There are statistically significant differences between the average tribal and remote measurements of the research sample in the special physical abilities under consideration and in favor of distance measurement. - There are statistically significant differences between the average tribal and remote measurements of the research sample in the defensive skill sample under consideration and in favor of telemetry. - There are differences in the rate of improvement in the level of special physical abilities and the level of defensive skills under consideration in the research sample.

The method used: The researcher used the experimental approach by designing the same group averages tribal and remote measurements for one experimental group in order to suit it for the application of research and its procedures.

Research sample: The research community consists of handball players al-Hafdiya and Qarun club in The Fayoum Bus, registered with the Egyptian Sports Federation of University Handball ٢٠٢١/٢٠٢٢, and the research sample was selected in the deliberate manner, to be the basic sample of the research, the ١٠ players under research

The most important conclusions: Based on the results of the research, the objective and assumptions of the research, the procedures followed by the researcher, and the findings that were reached, the researcher reached the following conclusions:

١- The proposed training program has a positive impact on the special physical abilities in question (agility- speed of motor response - muscle ability - compatibility.

٢- There are statistically significant assumptions between the average tribal and remote measurements of the research sample in the performance of defensive skills in favour of distance measurement

٣- The ratios of improvement differences in the remote measurement of the experimental group in variables (special physical abilities and defensive skills) showed an improvement in the two variables.