

تطوير سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية لناشئ كرة اليد د/ السيد سامي السيد إبراهيم*

مقدمه ومشكلة البحث:

ان الدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يعمل على بث أثر نفسي إيجابي قوى للاعبى الفريق، ويغطي كافة مراحل اللعب خلال المباراة، والدفاع لا يقتصر على وظيفة واحدة فقط وهي تجنب أصابة المرمى بهدف ولكن للدفاع وظائف أخرى ايجابية منها قيام المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد المهاجم قبل؛ أو لحظة استلامه الكرة، أو عند استحواذه عليها، وذلك لإجباره على ارتكاب خطأ فنى أو قانوني يستطيع من خلاله المدافع الإستحواذ على الكرة، والتحول السريع الى الهجوم الخاطف ومحاولة تسجيل الأهداف. (١١ : ١٩)

ويؤكد ياسر دبور (٢٠١٤م) أن المهارات الدفاعية التي يمتلكها الفريق هدفها هو الإخلال بالتصور الهجومي للمهاجم سواء كان مستحوذ على الكرة أو غير مستحوذ عليها، وسيلته في ذلك ثروته من العناصر الفنية الدفاعية ذات الصلاحيات البدنية العالية والمتكاملة، والتي تمكنه من التحركات والمتابعات والمقابلات والملازمة والحجز وقطع الكرة أو تشتيتها لابعادها عن المهاجم حتى تتكامل هذه العناصر مع بعضها زمانياً ومكانياً وجماعياً وفريقاً من أجل أن يحتفظ الحائط الدفاعي بتماسكه الدائم أمام الموجات الهجومية المتتالية والملحة، ولكل مهاجم تحرك دفاعي مناسب له ليتم ضبطه والسيطرة عليه في إطار الإستراتيجية العامة لأسلوب الدفاع المستخدم. (٢٠ : ٤)

ويشير كمال الدين درويش وآخرون (٢٠٠٢م) ان سرعة التحرك الدفاعي لمختلف الإتجاهات أماماً وخلفاً وجانباً من أهم المهارات الدفاعية حتى يُمكن للمدافع مقابلة المهاجم الحائز على الكرة لمحاولة منعه من أداء المهارات (التمرير- التصويب) ثم سرعة العودة للتغطية وأداء المهارات الدفاعية الأخرى مثل التسليم والتسلم وحائط الصد، ويتوقف ذلك كله على سرعة أداء مهارة التحرك بإستخدام القدمين، ويجب أن يكون تحرك المدافع بصفة مستمرة في مكان بين المهاجم وحارس المرمى لإغلاق الثغرات الدفاعية. (١٢ : ١٣٤)

واتفق كلا من رانو بيكونو **Rannou Picono** (٢٠٠١م)، سبنسر مات **Spencer Mat** (٢٠٠٥م)، ذيف وآخرون **Ziv** (٢٠٠٩م) أن مدافعي كرة اليد يجب أن يمتلكوا القدرة على التحرك بسرعة قصوى ويكونوا قادرين على تكرار هذا الأداء بسرعات عالية لمرات

* أستاذ مساعد بقسم تطبيقات ونظريات الرياضات الجماعية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق

عديدة أثناء المباراة، وأن القدرة على التحرك بسرعة بشكل متكرر وبشدة حمل مرتفعة هو عنصر هام جداً للنجاح. (٣٤٩ : ٢٤)، (١٠٢٥ : ٢٥)، (٣٧٥ : ٢٦)

ويرى الباحث أن الأداء الدفاعي يعتمد في نجاحه بصورة أساسية على إمتلاك المدافع المهارات الدفاعية الفردية والقدرة على التحرك الصحيح والقيام بالواجب الدفاعي الفردي، وغالباً ما يأتي إحراز الأهداف بسبب خطأ أو قصور دفاعي فردي لمركز من مراكز اللعب الدفاعية.

ويؤكد ياسر دبور (٢٠١٤م) أن المهارات الفردية الدفاعية هي الأساس الذي يبني عليه الدفاع الجماعي والفريقي، وتتم هذه المهارات من خلال عمل مستمر ودؤوب يبدأ ويتكامل من لحظة فقد الفريق الكرة. (٣ : ٢٠)

كما اتفق كلا من منير جرجس (٢٠٠٤م)، بالينت الينا **Balint Elena** (٢٠١٢م)، خالد حموده (٢٠١٥م) أن اللعب الدفاعي يتطلب اتقان اللاعب المهارات والقدرات الفردية (المدافع الفردي)، وإن تحقيق الهدف الدفاعي للفريق يتوقف بلا شك على تطويع القدرات الدفاعية الفردية. (٢٥٠ : ١٨) (٣٣٧ : ٢١) (٢٢١ : ١٣)

كما يؤكد توفيق الويللي (٢٠٠٩م)، عمرو عبد الفتاح (٢٠١١م) إن الشكل النهائي لدفاع الفريق هو محصلة الكفاءات الدفاعية الفردية للاعبين. (١٦٥ : ١٥) (٢٧٨ : ٩)

فخطط الدفاع تقوم اساسا على التصرف الفردي والجماعي للاعبين، وعلى ذلك يجب ان يكون جميع لاعبي الفريق على وعى تام بالمراكز الدفاعية للفريق باكملها والواجبات والمتطلبات الدفاعية لها، بالإضافة الى ضرورة معرفتهم بواجباتهم الفردية وطرق تعاونهم كمجموعات او حزم دفاعية مترابطة تستطيع التغيير (اللحظي) من طرق الدفاع او تشكيلاته المختلفة بسرعة لتتناسب مع المواقف المتغيرة لخطط الفريق المنافس اثناء قيام لاعبيه بالهجوم. (٥٠ : ١١)

ويذكر مروان رجب (٢٠٠٩م) أن الدفاع أمر في غاية الأهمية فهو المفتاح الاساسي للنجاح وقد يشكل الفارق بين الفوز والهزيمة، وتعد المسؤولية الدفاعية فردية أكثر منها جماعية حيث أن مسؤولية ودور اللاعب الدفاعي قد يكون هو العامل الاساسي في إفساد هجمات الفريق المنافس أكثر من جماعية الاداء الدفاعي. (١٦٨ : ١٦)

ويرى منير جرجس (٢٠٠٤م) أن لاقيمة للدفاع بأنواعه المختلفة بدون وجود المدافع الفردي الممتاز فهو عصب الاداء الدفاعي، والعبرة ليست بإختيار أنسب الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس بل الأفضل هو العناية بالمدافع الفردي، ثم بعد ذلك إدماجه بطريقة دفاعية

ما فستكون أنجح بكثير من إختيار أنسب الطرق دون أن نجد لها المدافع الذي يتحمل مسؤولية التنفيذ. (١٨: ١٨٢)

ويذكر **كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٩م)** أن خطط الدفاع الفردى عبارة عن إستخدام اللاعب المدافع لمهاراته الفردية وتوظيفها خلال قيامه بواجباته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم سواء المستحوذ على الكرة أو غير المستحوذ على الكرة. (١١ : ٤٢)

كما يؤكد **خالد حموده، جلال سالم (٢٠٠٨م)** على توظيف هذه المهارات الفردية وفق فكر خطى إيجابى يتناسب مع الموقف المراد التصدى له بطريقة شبه آلية حتى يؤدي بأثر دفاعى فعال فى إيقاف الخطر الهجومى المقابل، فاللاعب المتميز خططيا هو اللاعب الذى يمتلك القدرة على تطويع أدائه المهارى وفقا للموقف التنافسى اللحظى وعلى المدافع تطويع هذه المهارات الفردية من خلال فكر خطى متسلسل. (١٤ : ٣٦٥)

ويشير **السيد سامي (٢٠١٣م)** أن الدفاع الفردي يتضمن أداء المهارات الدفاعية بالقوة والسرعة والتوقيت المناسب، ويتوقف نجاح خطط الدفاع الفردي على ضرورة قيام اللاعب بالواجبات التالية:

- ١- تغطية المراكز الدفاعية المجاورة في اتجاه خط سير الكرة.
- ٢- الأهتمام بسرعة التحرك للوقوف في المركز أو المكان المناسب.
- ٣- إتخاذ وضع الإستعداد الدفاعي في التوقيت والمكان المناسب.
- ٤- التحرك بطريقة سليمة وفي التوقيت والمكان المناسب.
- ٥- سرعة مهاجمة اللاعب المهاجم.
- ٦- حجز المهاجم واعاقة وتعطيل خط سيره.
- ٧- الدفاع بالملازمة على اللاعب المهاجم بطريقة تتناسب مع الموقف الهجومى.
- ٨- الإهتمام دائماً بالمسافة الدفاعية. (٣ : ٣٥)

ومن خلال العرض السابق والإطلاع على العديد من المراجع الدراسات السابقة كدراسة (٢)، (٣)، (٦)، (١١)، (١٣)، (١٦)، (١٩)، ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته للدوريات المصرية للمراحل السنوية المختلفة ؛ لاحظ الباحثين ان هناك بعض جوانب القصور والضعف في الأداء الدفاعي الفردي لفرق مواليدي ٢٠٠٦، والذي يعتبر هو العمود الفقري والاساسي للعمل الدفاعي للفريق، والذي يتسبب بخطأ أو بطئ احد افراد الفريق المدافع وعدم القيام بالواجب الدفاعي بطريقة سليمة وفي التوقيت والمكان المناسب، الى استقبال فريقه العديد من الأهداف داخل مرماه، وقد يرجع هذا القصور بسبب عدم إهتمام المدربين بالتركيز على الجانب الدفاعي

والأهتمام أكثر بالهجوم خاصة خلال هذه المرحلة السنية من حيث المتطلبات البدنية للعمل الدفاعي التحركات الدفاعية لكل مركز من مراكز اللعب اثناء التحرك اللحظي للاعبى الهجوم، وعدم اعطائها مساحة كافية خلال البرنامج التدريبي للفريق.

الأمر الذي دعا الباحث الى محاولة التغلب على هذا القصور والضعف من خلال دراسة تطبيقية للإهتمام بالأداء الدفاعي الفردي لكل مركز من مراكز اللعب الدفاعية من خلال دراسة علمية بعنوان: تطوير سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية لناشئ كرة اليد مواليد ٢٠٠٦.

هدف البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي لناشئ كرة اليد مواليد ٢٠٠٦ الى التعرف على :

- ١- تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لمراكز اللعب الدفاعية لناشئ كرة اليد عينة البحث.
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي على تطوير سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث لناشئ كرة اليد عينة البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لمراكز اللعب الدفاعية لناشئ كرة اليد عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث لناشئ كرة اليد عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة وسرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث لناشئ كرة اليد عينة البحث.

مصطلحات البحث:

- الأداء لمراكز اللعب الدفاعية:

الواجبات الحركية للاعبى المراكز الدفاعية والتي تؤدي بصورة فردية لمواجهة التحرك اللحظي المحتمل للاعبى الهجوم داخل التشكيل الدفاعي لدفاع المنطقة. (٣ : ٨)

الدراسات السابقة :

- ١- دراسة طه أحمد شاهين (٢٠٢٢م) (٦) بعنوان "برنامج تدريبي لتطوير سرعة التحركات الدفاعية لناشئ كرة اليد باستخدام جهاز تقني"، وهدفت الدراسة الى التعرف على تاثير البرنامج التدريبي لتطوير سرعة التحركات الدفاعية لناشئ كرة اليد باستخدام جهاز تقني مصمم من قبل الباحث، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية على عينة قوامها (١٦) ناشئ من مواليد ٢٠٠٤ بفريق نادي كفر الشيخ، ومن أهم النتائج : البرنامج التدريبي أدى الى تحسن سرعة التحركات الدفاعية لناشئ كرة اليد للمجموعة التجريبية.
- ٢- دراسة علاء الدين شحاته (٢٠١٩م) (٧) بعنوان "تأثير استخدام التدريب المركب في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء الدفاعي للاعبين كرة اليد"، بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء الدفاعي للاعبين كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، على عينة قوامها (٣٠) لاعب من نادي أسبوط الرياضي، ومن أهم النتائج: تحسن المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة المهارية والبدنية وخاصة قوة عضلات الرجلين.
- ٣- دراسة رفعت عبد اللطيف عياد (٢٠١٨م) (٤) بعنوان "تأثير التبادل الصحيح بين فترات الحمل والراحة في تطوير التحركات الدفاعية وحائط الصد للاعبين كرة اليد"، وهدفت الدراسة الى معرفة استخدام التبادل الصحيح بين فترات الحمل والراحة في تطوير التحركات الدفاعية وحائط الصد للاعبين كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لثلاثة مجموعات تجريبية، واشتملت عينة البحث على (١٨) لاعب كرة يد من نادي الداخلية، وأظهرت النتائج وجود فروق داله احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في قياسات الأداءات للمهارات الدفاعية والتحركات الدفاعية وحائط الصد كما ان الأسلوب التدريبي (٤٠ ثانية حمل - ٢٠ ثانية راحة) أسلوب مناسب لتطوير التحركات الدفاعية وحائط الصد.
- ٤- دراسة أماني حسين محمد (٢٠١٦م) (٢) بعنوان "برنامج تدريبي لتنمية أسلوب الدفاع الهجومي على الأداء الدفاعي لناشئ كرة اليد"، وهدفت الدراسة الى تصميم برنامج لتنمية أسلوب الدفاع الهجومي وأثره على الأداء الدفاعي لناشئ كرة اليد، واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وإجراء القياسين القبلي والبعدي،

والمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحليل المباريات الخاصة بالعينة قيد الدراسة، واشتملت العينة على (٢٨) ناشئ من مواليد ٢٠٠٠ بنادي سموحه الرياضي وتم تقسيمها بطريقة عشوائية الى (١٦) ناشئ للدراسة الأساسية و(١٢) ناشئ للدراسة الإستطلاعية، ومن اهم النتائج: ان تطبيق البرنامج أدى الى وجود حجم تأثير إيجابي عالي عند تنمية سرعة وتحمل سرعة الأداء الدفاعي لمهارات الدفاع الهجومي الفردية والجماعية قيد البحث.

٥- دراسة نبيل كاظم هريبد (٢٠١٤م) (١٩) بعنوان "أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد"، وهدفت الدراسة الى إعداد برنامج تدريبي والتعرف على تأثيره في تطوير بعض القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد، وقد استخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (١٦) ناشئ من نادي المدحتية، وأظهرت النتائج: ان البرنامج التدريبي كان له الأثر الإيجابي في تطوير القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد للمجموعة التجريبية.

٦- دراسة السيد سامي السيد (٢٠١٣م) (٣) بعنوان "تطوير بعض الأداءات الخطئية الدفاعية للاعب كرة اليد"، بهدف التعرف على الأداءات الخطئية الدفاعية الفردية-الجماعية (الثنائية/ الثلاثية) للمراكز الدفاعية المتجاورة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بتحليل المباريات وجمع البيانات والتجربي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول لكرة اليد مركز شباب ناصر والبالغ عددهم (٢٠) لاعب على مجموعتين، من اهم النتائج التي توصل اليها ان البرنامج التدريبي ادي الى تحسن مستوى الأداءات الخطئية الدفاعية الفردية-الجماعية (الثنائية/ الثلاثية).

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي، باتباع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، بطريقة القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي فرق الناشئين مواليد (٢٠٠٦) بدوري المحترفين، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ فريق مواليد ٢٠٠٦ بنادي الزمالك

والمسجلين في الإتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ والبالغ عددهم (٢٤) لاعب، وتم إستبعاد عدد (٤) لاعباً لعدم الإلتزام في التدريب، واستبعاد عدد (٣) لاعباً وهم حراس المرمى لتصبح عينة البحث الأساسية عددها (١٧) ناشئ، كما تم إختيار عدد (١٠) ناشئ بطريقة عشوائية من ناشئ فريق نادي الجزيرة مواليد (٢٠٠٦) لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وهم من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

خصائص عينة البحث:

تم التأكد من تجانس وإعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية والأداء لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في متغيرات قيد البحث ن = ١٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	١٦,٦٤	٠,٤٩٢٥	١٧	-٠,٦٧٦٦
	ارتفاع القامة	١٨٣	٥,٠١٢٤	١٨٣	٠,٢٢٢٧
	وزن الجسم	٨٦,١١	٥,٧١٠٥	٨٨	-٠,٠٨٢٩
	العمر التدريبي	١٠,٢٣٥	١,١٤٧٢	١٠	٠,٣٢٤٣
القدرات البدنية	السرعة الأتقالية	٣,١٥٨	٠,١٥٧٥	٣,٢	٠,٧٢٢٤٤
	سرعة حركة الجانبية	٦	٠,٧٠٧١	٦	٠
	القدرة العضلية	١٧,٤١	١,٣٧١٩	١٨	-٠,٥٣١٨
	تحمل القوة	٢٣,٠٥	١,٨١٩٠	٢٤	-٠,٨٧٤٩
	تحمل السرعة	٣,٦٢	٠,٢٧٣٤	٣,٥٤	٠,٤٧٣٦
	الرشاقة	١١,٦٧	٠,٢٥٤١	١١,٥٤	٠,٥٦٢٤
	مراكز اللعب	مركز الجناح	٢,٤١	٠,٥٠٧٣	٢
مركز الظهر		٥,٤٧	٠,٥١٤٤	٥	٠,١٢٩٥٧
		٢,٤٧	٠,٥١٤٤٩	٢	٠,١٢٩٥٧
مركز قلب الدفاع		٥,٤٧	٠,٥١٤٤	٥	٠,١٢٩٥٧
		٢,٤٧	٠,٥١٤٤٩	٢	٠,١٢٩٥٧
قلب الدفاع المتقدم		٥,٢٩	٠,٤٦٩٦	٥	٠,٩٩٣٦
مركز قلب الدفاع المتقدم	٢,٥٢	٠,٥١٤٤٩	٣	-٠,١٢٩٥	
	٥,٤١	٠,٥٠٧٣	٥	٠,٣٩٤٢٤	

يتضح من جدول (١) إن قيم معامل الالتواء بالنسبة للمتغيرات الأساسية تراوحت بين (-٠,٦٧٦ : ٠,٣٢٤)، وبالنسبة للمتغيرات البدنية تراوحت بين (-٠,٨٧٤ : ٠,٧٢٢)، وبالنسبة للمتغيرات مراكز اللعب الدفاعية تراوحت بين (-٠,١٢٩ : ٠,٩٩٣)، وقد انحصرت هذه القيم بين +٣ مما يدل على تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات وأجهزة جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتز لقياس الطول (لأقرب ٠,٥ سم)

- ميزان طبي لقياس الوزن (لأقرب كجم)

- ساعات إيقاف من نوع واحد لتسجيل زمن الأداء لأقرب (١/١٠٠ ثانية).

- شريط قياس لقياس المسافة لأقرب ١ سم.

- كرات يد + أقماع + ملعب كرة يد قانوني.

- سلم ارضي + أطباق تدريب + أحبال مطاطية + حواجز وصناديق مختلفة الارتفاعات.

ثانياً: استطلاع رأي الخبراء: مرفق (١)

قام الباحث بوضع استمارة لاستطلاع رأي الخبراء من أجل تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للأداء لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث والإختبارات المناسبة لناشئ كرة اليد عينة البحث، وقد وقع اختيار الباحث على القدرات البدنية والإختبارات التي حصلت على نسبة مئوية ٨٠٪ فأكثر من آراء السادة الخبراء.

ثالثاً: الإختبارات المستخدمة في الدراسة: مرفق (٢)

أ- إختبارات القدرات البدنية قيد البحث:

السرعة الأنتقالية	٢٠ متر عدو
سرعة حركية	التحركات الجانبية ١٥ ثانية
القدرة العضلية	الحجل في ١٠ ثانية
تحمل القوة	ثني الذراعين
تحمل السرعة	٣٠ متر × ٥ مرات
الرشاقة	T-test

ب- إختبارات مراكز اللعب الدفاعية قيد البحث:

١- إختبار قياس سرعة وتحمل سرعة الأداء الدفاعي الفردي لمركز الجناح.

- ٢- إختبار قياس سرعة وتحمل سرعة الأداء الدفاعي الفردي لمركز الظهر.
- ٣- إختبار قياس سرعة وتحمل سرعة الأداء الدفاعي الفردي لمركز قلب الدفاع الخلفي.
- ٤- إختبار قياس سرعة وتحمل سرعة الأداء الدفاعي الفردي لمركز قلب الدفاع المتقدم.
- الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (١٠) ناشئ من فريق مواليد (٢٠٠٦) بنادي الجزيرة، ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/٦/٢٢ م إلى ٢٠٢٣/٦/٢٥ م بهدف :

- حساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) لكل من الاختبارات قيد البحث.
 - التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه التطبيق للاختبارات المقترحة والمستخدمه في إجراءات البحث بالإضافة للتعرف على أنسب ترتيب لهذه الاختبارات.
- وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن الآتي:
- ثبات الاختبارات :**

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث مستخدماً طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test & Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بفارق زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ويوضح الجدول (٢) معامل ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٢)

معامل الثبات لإختبارات القدرات البدنية والأداءات الخطئية الدفاعية قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٨٧٤٨	٠,٠٦٤١٦	٣,١٦	٠,٠٧٧٨	٣,١٩	ثانية	٢٠ متر عدو	القدرات البدنية
٠,٦٩٣٠	٠,٨٧٥٥	٦,١	٠,٥٦٧٦	٥,٩	عدد	التحركات الجانبية	
٠,٨٢٦٨	١,٣١٦٥	١٥,٢	٠,٨١٦٥	١٥	متر	الحجل في ١٠ ثانية	
٠,٨٣٠١	١,٩١١٩	٢٢,٩	١,١٩٧٢	٢٢,١	عدد	ثني الذراعين	
٠,٨٨٩٩	٠,١٤٠٨	٣,٥٥	٠,١٢٢٦	٣,٥٤	ثانية	٣٠ م × ٥ مرات	
٠,٩٥٤٠١	٠,٣٨٢٢	١١,٧٨	٠,٣٧٦٨	١١,٨٧	ثانية	T-test	

تابع جدول (٢)

معامل الثبات لإختبارات القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٨٣٦٣	٠,٨٢٣٢٧	٢,٧	٠,٥١٦٣٩	٢,٤	عدد	١٥ ثانية	مركز الجناح مركز الظهر مركز قلب الدفاع قلب الدفاع المتقدم
٠,٦٦٦٦	٠,٦٣٢٤	٥,٨	٠,٥٢٧٠٤	٥,٥	عدد	٤٠ ثانية	
٠,٧٨٠٨٧	٠,٦٧٤٩٤	٢,٧	٠,٥٢٧١	٢,٥	عدد	١٥ ثانية	
٠,٦٩٩٨	٠,٧٣٧٨	٥,٩	٠,٥١٦٣٩	٥,٤	عدد	٤٠ ثانية	
٠,٧٤٨٤٥	٠,٦٣٢٤	٢,٨	٠,٥١٦٣٩	٢,٦	عدد	١٥ ثانية	
٠,٧٠١٣٤	٠,٦٧٤٩	٥,٧	٠,٥١٦٣٩	٥,٤	عدد	٤٠ ثانية	
٠,٧٥٨١٧	٠,٧٣٧٨	٢,٩	٠,٥١٦٣٩	٢,٦	عدد	١٥ ثانية	
٠,٧١٤٢٨	٠,٧٣٧٨٦	٥,٩	٠,٥٢٧١	٥,٥	عدد	٤٠ ثانية	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣١٩

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠,٦٦٦، ٠,٩٥٤) مما يشير إلى أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية. صدق الاختبارات :

تم حساب الصدق من خلال معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث من خلال نتائج تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية من ناشئ فريق مواليد ٢٠٠٦ بنادي الجزيرة (مجموعة مميزة)، وأخرى (غير مميزة) من ناشئ كرة اليد لفريق مواليد ٢٠٠٨ بنادي الجزيرة وعددهم (١٠) ناشئ، ويوضح جدول (٣) معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث.

جدول (٣)

معامل الصدق لإختبارات القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
-٨,٣٦٤	٠,١٧١٤	٣,٦٩	٠,٠٧٧٨	٣,١٩	ثانية	٢٠ متر عدو	السرعة الأنقلالية سرعة حركية الجانبية
٥,٠٩١٢	٠,٤٨٣٠٤	٤,٧	٠,٥٦٧٦	٥,٩	عدد	التحركات الجانبية	

٨,٥٧٣	٠,٦٣٢٤٥	١٢,٢	٠,٨١٦٥	١٥	متر	الحجل في ١٠ ثانية	القدرة العضلية
٩,٣٣٨	١,١٩٧٢	١٧,١	١,١٩٧٢	٢٢,١	عدد	ثني الذراعين	تحمل القوة
-٨,٥٠٠	٠,١١٠٠٣	٣,٩٩	٠,١٢٢٦	٣,٥٤	ثانية	٣٠ × ٥ مرات	تحمل السرعة
-٦,٢٦٣	٠,٢٢١٧	١٢,٧٤	٠,٣٧٦٨	١١,٨٧	ثانية	T-test	الرشاقة
٣,١٣٠	٠,٤٨٣٠٤	١,٧	٠,٥١٦٣٩	٢,٤	عدد	١٥ ثانية	مركز الجناح
٧,٩٦١	٠,٤٨٣٠٤	٣,٧	٠,٥٢٧٠٤	٥,٥	عدد	٤٠ ثانية	مركز الظهر
٣,٨٥٧	٠,٥١٦٣٩	١,٦	٠,٥٢٧١	٢,٥	عدد	١٥ ثانية	مركز قلب الدفاع
٤,٩٢	٠,٤٨٣٠٤	٤,٣	٠,٥١٦٣٩	٥,٤	عدد	٤٠ ثانية	مركز قلب الدفاع
٢,٨٨٤	٠,٥٦٧٦	١,٩	٠,٥١٦٣٩	٢,٦	عدد	١٥ ثانية	مركز قلب المتقدم
٤,٩١	٠,٤٨٣٠	٤,٣	٠,٥١٦٣٩	٥,٤	عدد	٤٠ ثانية	مركز قلب المتقدم
٢,٦١١	٠,٣١٦٢٢	٢,١	٠,٥١٦٣٩	٢,٦	عدد	١٥ ثانية	مركز قلب المتقدم
٣,٥٤	٠,٤٨٣٠٤	٤,٧	٠,٥٢٧١	٥,٥	عدد	٤٠ ثانية	مركز قلب المتقدم

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,1009$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $0,05$ بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات.

البرنامج التدريبي :

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تطوير مستوى (سرعة وتحمل سرعة) الأداء لمراكز اللعب الدفاعية (الفردية) لمركز [الجناح- الظهر- قلب الدفاع الخلفي- قلب الدفاع المتقدم]، وذلك من خلال تطوير القدرات البدنية الخاصة بالأداء لمراكز اللعب الدفاعية، وما يتضمنه من تمارين بدنية ومهارية دفاعية موقفية والتي تشابه ما يحدث في المباريات والتي استخرجها الباحث من العديد من الدراسات والمراجع العلمية (٢)، (٣)، (٥)، (١٣)، (١٤)، (١٦) (١٩) وما وضع من قبل الباحث، وتدريب اللاعبين عليها ومعرفة تأثير ذلك على مستوى سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية لناشئ كرة اليد.

أسس وضع وبناء البرنامج:

- ١- أن يتناسب محتوى التدريبات مع قدرات اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية.
- ٢- يجب أن تؤدي التدريبات بمقاومة قليلة تسمح بالتحكم والسيطرة في الأداء والحركة ثم زيادة المقاومة بشكل تدريجي.

- ٣- ضرورة مراعاة أداء التمرينات بشكل بطئ ومتحكم فيه وضمان الأداء بطريقة صحيحة لتحقيق الغرض من أداء التمرينات.
- ٤- أن تكون فترات الراحة كافية لوصول أفراد العينة للراحة المناسبة.
- ٥- وضع التدريبات البدنية والتدريبات المهارية الموقفية لمراكز اللعب الدفاعية لكل مركز والتي أشتمل عليها البرنامج التدريبي.
- ٦- راعي الباحث عند تنفيذ البرنامج التدريبي إجراء جميع التمرينات بما يحقق الاستفادة لتطوير السرعة وتحمل السرعة، حيث تراوحت شدة التمرينات ما بين (٦٠ - ١٠٠%)، والزمن ما بين (١٠ ث - ٤٥ ث)، ومن (٣ - ٥) مجموعات وفترات الراحة ما بين (٣٠ ث - ٢٠ ق).

التوزيع الزمن لمحتوى البرنامج التدريبي: مرفق (٣)

- مدة البرنامج المقترح (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٦) وحدات تدريبية ؛ حيث قام الباحث بتقسيم الأيام الى ثلاثة أيام للعمل الدفاعي وهى أيام (السبت - الاثنين - الاربعاء) وثلاثة ايام للهجوم.
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة موزعة كالتالي:
- زمن الإحماء ١٥ ق، زمن الختام ٥ ق، الجزء الرئيسي ٧٠ ق.
- إجمالي زمن الأسبوع التدريبي ٩٠ ق × ٦ وحدات = (٥٤٠ ق).
- إجمالي زمن الأسبوع التدريبي للعمل الدفاعي ٩٠ ق × ٣ وحدات = (٢٧٠ ق).
- إجمالي زمن البرنامج التدريبي ككل ٥٤٠ ق × ٨ أسابيع = (٤٣٢٠ ق) = ٧٢ ساعة.
- إجمالي زمن البرنامج التدريبي للعمل الدفاعي ٢٧٠ ق × ٨ أسابيع = (٢١٦٠ ق) = ٣٦ ساعة.
- إجمالي زمن الجزء الرئيسي في الاسبوع ٧٠ ق × ٦ وحدات = (٤٢٠ ق).
- مقسمة ثلاثة وحدات للدفاع = ٢١٠ ق، ثلاثة وحدات للهجوم = ٢١٠ ق
- إجمالي زمن الجزء الرئيسي للبرنامج ٤٢٠ ق × ٨ أسابيع = (٣٣٦٠ ق) = ٥٦ ساعة.
- إجمالي زمن العمل الدفاعي داخل البرنامج ٢١٠ ق × ٨ أسابيع = (١٦٨٠ ق).
- توزيع الزمنى بالنسبة المئوية والدقائق على متغرات البرنامج :

الإعداد البدني	٣٠ %	٥٠٤ ق
الإعداد المهاري	٥٠ %	٨٤٠ ق
الإعداد الخططي	٢٠ %	٣٣٦ ق

١٦٨٠ دقيقة

تنفيذ الدراسة:**القياسات القبلية :**

قام الباحثين بإجراء القياسات القبلية الخاصة بالمتغيرات على يومين (إختبارات القدرات البدنية الخاصة) ٢٠٢٣/٦/٢٨، (إختبارات مراكز اللعب الدفاعية) ٢٠٢٣/٦/٢٩ قيد البحث على عينة البحث الأساسية.

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٢٠٢٣/٧/١ م إلى ٢٠٢٣/٨/٢٥ م.

القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثين بإجراء القياسات البعدية بنفس ترتيب إجرائها في القياسات القبلية وذلك يومي ٢٦/٨ - ٢٧/٨/٢٠٢٣ م.

أسلوب التحليل الإحصائي :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- الانحراف المعياري.
- نسبة التحسن.
- اختبارات".

تبنى الباحث مستوى معنوية ٠,٠٥ حداً للدلالة.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٤)

دلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبارات قيد البحث ن=١٧

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١٢,٤٤%	٦,٥١٦	٠,٢٠٣٨	٢,٧٦٥	٠,١٥٧٥	٣,١٥٨	ثانية	٢٠ متر عدو	السرعة الأنتقالية
٢٠,٨٤%	١٢,٩٠	٠,٥٠٧٣	٧,٥٨	٠,٧٠٧١	٦	عدد	التحركات الجانبية	سرعة حركية
١٨,٢٣%	١٨,٦٦	١,٧٢٣٥٣	٢١,٢٩	١,٣٧١٩	١٧,٤١	متر	الحجل في ١٠ ثانية	القدرة العضلية

تقدرات البدنية

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات قيد البحث ن = ١٧

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٢٠,٠٧%	٢٠,٢٦	١,٨٠٤٨	٢٩,٥٨	١,٨١٩٠	٢٣,٠٥	عدد	ثني الزراعين	تحمل القوة
١٢,٩٨%	٩,٠٩٢	٠,١٤٤٤	٣,١٥٥	٠,٢٧٣٤	٣,٦٢	ثانية	٢٨ م × ٥ مرات	تحمل السرعة
٦,٣٤%	٧,٥٨٣	٠,٣٨٢٥	١٠,٩٣	٠,٢٥٤١	١١,٦٧	ثانية	T-test	الرشاقة
٣١,٥٣%	٩,٥	٠,٥١٤٤٩	٣,٥٢٩	٠,٥٠٧٣	٢,٤١	عدد	١٥ ثانية	مركز الجناح
١٨,٣٦%	١١,٦٤	٠,٦٤٩٦	٦,٧٠٥	٠,٥١٤٤	٥,٤٧	عدد	٤٠ ثانية	مركز الظهر
٣٣,٢٤%	١١,٦٤	٠,٤٦٩٦	٣,٧٠٥٨	٠,٥١٤٤٩	٢,٤٧	عدد	١٥ ثانية	مركز قلب الدفاع
١٦,٨٦%	٩,٥	٠,٥٠٧٣	٦,٥٨٨٢	٠,٥١٤٤	٥,٤٧	عدد	٤٠ ثانية	مركز قلب الدفاع المتقدم
٣٢,١٤%	٧,٦٢	٠,٤٨٢٥	٣,٦٤٧٠	٠,٥١٤٤٩	٢,٤٧	عدد	١٥ ثانية	
١٨,٨٦%	٩,٠٥٧	٠,٥١٤٤٩	٦,٥٢٩٤	٠,٤٦٩٦	٥,٢٩	عدد	٤٠ ثانية	
٢٨,٤١%	١١,٦٦	٠,٥١٤٤٩	٣,٥٢٩	٠,٥١٤٤٩	٢,٥٢	عدد	١٥ ثانية	
١٥,٦٠%	٦,٧٣	٠,٥٠٧٣	٦,٤١	٠,٥٠٧٣	٥,٤١	عدد	٤٠ ثانية	

قيمة "ت" عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١٩

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع إختبارات القدرات البدنية، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦,٥١ - ٢٠,٢٦)، وإختبارات مراكز اللعب الدفاعية قيد البحث، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦,٧٣ - ١١,٦٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

ثانياً: مناقشة النتائج :

يُعزى الباحث النتائج التي أظهرتها المعالجات الإحصائية لنتائج الإختبارات للمتغيرات قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي - المصمم من قبل الباحث - لتطوير سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية لناشئ كرة اليد عينه البحث، وكما يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع إختبارات القدرات البدنية، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦,٥١ - ٢٠,٢٦) ويرجع الباحث تحسن نتائج القياسات البعدية للقدرات البدنية [السرعة الإبتقالية - السرعة الحركية - القدرة العضلية - تحمل القوة - تحمل السرعة - الرشاقة] الى البرنامج

التدريبي المتبع والتمرينات الموضوعية من قبل الباحث لتطوير مستوى المتطلبات البدنية الخاصة لمراكز اللعب الدفاعية مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية لتصميم البرامج التدريبية، والتدرج في الحمل من السهل الى الصعب، ومن البسيط الى المركب ومناسبتها لأفراد عينة البحث، وتقنين درجة الحمل من حيث الشدة، الحجم، الكثافة لكل تمرين.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه خالد حموده وجمال سالم (٢٠٠٨م)، منير جرجس (٢٠٠٤م)، كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٩م) ان من متطلبات المدافع الجيد ان تكون تحركات القدمين سريعة وثابتة، وأن يمتلك قدرة عضلية للرجلين للوثب عالياً لعمل حائط صد دفاعي بالإضافة لأهميتها لإتقان العمل الدفاعي الفردي والجماعي، بجانب القدرة على تغيير سرعته وإتجاهاته وتجاوبه لعمليات الخداع البسيط والمركب من قبل المهاجمين عند أداء الواجبات الدفاعية من قطع وتشيت الكرات وحائط الصد والتغطية للزميل بعد المقابلة والقيام بعمليات الحجز والتسليم والتسلم. (١٤: ٣١٠)، (١٨: ١٣٥)، (١١: ١٥٢)

كما يتضح من جدول (٤) وجود نسب تحسن في جميع إختبارات متغيرات القدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٦,٣٤% - ٢٠,٨٤%) ويرجع الباحث ذلك الى اتباع الأسلوب العلمي لوضع وتنفيذ البرنامج التدريبي وتخطيط الجرعات والوحدات التدريبية بشكل دقيق، انتظام عينة البحث والألتزام بالبرنامج التدريبي المقترح والجدية في أداء التدريبات مما انعكس أثر ذلك على نتيجة الإختبارات قيد البحث.

ويتفق هذا مع ما أشار اليه كلا من علي البيك وآخرون (٢٠٠٩م)، ابو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) أن جرعة التدريب تُعد حجر الأساس للتخطيط الكامل للموسم التدريبي، فهي الوحدة الأساسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن التدريبات المختلفة التي تشكل الأحمال التدريبية التي يقوم اللاعب بتنفيذها في توقيت معين وتكرر الجرعات التدريبية لتشكيل دورة الحمل الصغرى والمتوسطة والكبرى، لذلك فإن النجاح في إعداد تشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط للموسم الرياضي. (٨: ١٧٧) (١: ٢٦٥)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والثالث والذي ينص على: "توجد فروق داله إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لمراكز اللعب الدفاعية لناشئ كرة اليد عينة البحث ولصالح القياس البعدي".
"توجد نسب تحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة وسرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث لناشئ كرة اليد عينة البحث".

وكما يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع إختبارات مراكز اللعب الدفاعية قيد البحث، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦,٧٣ - ١١,٦٦) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويعزي الباحث تلك الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في نتائج إختبارات الأداء لمراكز اللعب الدفاعية (الفردية) قيد البحث إلى البرنامج التدريبي الدفاعي المصمم من قبل الباحث والذي ادى إلى إكتساب اللاعبين العديد من الأداءات لمراكز اللعب الدفاعية الفردية، وأداؤها في ظروف بسيطة ثم مواقف متدرجة في الصعوبة قريبة من شكل المنافسة؛ وإن التحسن في مستوى سرعة وتحمل سرعة الأداء الدفاعية الفردية للقياس البعدي والذي ظهر من خلال زيادة عدد مرات التكرار ودقة الأداء؛ يرجع إلى إتباع الباحث الإسلوب العلمي في تخطيط التدريب، والمبادئ التدريبية، وبناء البرنامج التدريبي المقترح، وتقنين التمرينات التي أشتمل عليها البرنامج التدريبي لتطوير الأداءات الخططية الدفاعية الفردية للاعب كرة اليد؛ بحيث تضمن للاعبين التكيف مع الضغوط والواجبات الحركية في ظروف أدائها في المباراة، وبالتالي إرتفاع قدرة اللاعبين على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والإتجاه، وأداؤها في نموذج لأداء حركي واحد بسرعة ودقة وإنسيابية.

ويتفق هذا مع ما ذكره كل من كلاوس فيلدمان (٢٠٠٢م) (٢٣) مروان رجب (٢٠٠٩) (١٦)، السيد سامي (٢٠١٣م) (٣)، طارق النصيري (٢٠١٢م) (٥)، خالد حموده (٢٠١٥م) (١٣) من أن التدريب على الأداء في ظروف ومواقف مشابهة لما يحدث في الملعب يؤدي إلى ثباتها وأدائها بصورة جيدة أثناء المنافسة.

ويؤكد خالد حمودة وجلال سالم (٢٠٠٨م) (١٤)، السيد سامي (٢٠١٣م) (٣) على أهمية الأداءات الفردية وتوظيف هذه الأداءات وفق فكر خططي إيجابي يتناسب مع الموقف المراد التصدي له بطريقة شبه الية حتى يؤدي بأثر دفاعي فعال في إيقاف الخطر الهجومي المقابل.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه منير جرجس (٢٠٠٤م) (١٨) أن لا قيمة للدفاع بأنواعه بدون وجود المدافع الفردي الممتاز فهو عصب الأداء الدفاعي، ويؤكد الباحثان أن اللاعب المتميز خططياً هو اللاعب الذي يملك القدرة على تطويع أدائه المهاري وفقاً للموقف التنافسي اللحظي وعلى المدافع تطويع هذه المهارات الفردية من خلال فكر خططي متسلسل.

كما يُشير الباحث الى ان تطوير الأداء الدفاعي لمراكز اللعب والأداء الخططي الفردي يرجع الى تأثير تطوير الجانب البدني والقدرات البدنية المطلوبة للعمل الدفاعي والتي أشتمل عليها البرنامج التدريبي وما يتضمنها من تمارين بدنية خاصة، والتي كان لها أثر كبير وانعكاساً واضحاً على سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية خلال نتائج الإختبارات.

وتتفق نتائج البحث من النتائج التي اشار إليها كل من فيرنريك وآخرون (١٩٩٧م) (١٠)، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢) (١٧)، على البيك وآخرون (٢٠٠٩) (٨) إن البرنامج التدريبي أدى إلى إكتساب اللاعبين العامل التوافقي وبالتالي إرتفاع القدرة على الربط الحركي من خلال إدماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالسرعة والإنسيابية والدقة في الأداء وبالتالي تكيف اللاعبين مع الضغوط المتنوعة عن طريق تناقص الزمن الكلي وتزايد دقة الأداء الدفاعي في ظروف ومواقف تتم داخل الملعب.

كما تتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل إليها كل من السيد سامي (٢٠١٣م) (٣)، نبيل كاظم (٢٠١٤م) (١٩)، امانى حسين (٢٠١٦م) (٢) والتي تشير إلى أهمية البرنامج التدريبي والإعداد البدني الجيد وأثرة الإيجابي في تحسن سرعة الأداء ورفع مستوى الأداء الدفاعي وإرتقاء مستوى تحركات الرجلين بصفة عامة.

كما يتضح من جدول (٤) وجود نسب تحسن في جميع إختبارات سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب (الجناح- الظهير- قلب الدفاع الخلفي- قلب الدفاع المتقدم) حيث تراوحت نتائج إختبارات التي تقيس السرعة ما بين (٢٨,٤١% - ٣٣,٢٤%)، وتراوحت نتائج إختبارات التي تقيس تحمل سرعة ما بين (١٥,٦٠% - ١٨,٨٦%) ويرجع الباحث ذلك الى طبيعة التمارين الدفاعية لمراكز اللعب والمعدة من قبل الباحث والتي تحاكي طبيعة الأداء داخل المنافسة، والتدريب عليها بشكل علمي ومقنن والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي وصولاً لمرحلة الإقتان والأليه في الأداء بسهولة ويسر، مما انعكس أثر ذلك على نتيجة الإختبارات قيد البحث.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاوس فيلدمان (٢٠٠٢م) (٢٣)، جارسين وبيل (٢٠٠٣م) (٢٢) إن إمتلاك اللاعبين أشكالاً متنوعة من الأداءات الخططية الدفاعية بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة والتدريب عليها لفترات طويلة ساعد على تكيف اللاعبين مع بعضهم البعض ومواجهه المتطلبات البدنية والمهارية في ظل عمل جماعي متكامل عن طريق تحقيق الحد الأدنى من الزمن مع المثالية والسرعة في الأداء.

ويتفق الباحثين مع ما ذكره مروان رجب (٢٠٠٩م) (١٦) إن تركيز معظم المدربين على هذه المراكز أثناء تخطيط التدريب باعتبارها مراكز لعب مؤثرة في الملعب وعلى نتيجة المباراة؛ فلا يخلو برنامج تدريبي من تدريبات تركيز وبشدة على هذه المراكز الدفاعية، وايضاً لما يتميز به معظم لاعبي هذه المراكز بقدراتهم البدنية والمهارية والتحكم في سرعاتهم وتحركاتهم وإنطلاقاتهم مع التغيير المفاجئ في اتجاهاتهم حسب المواقف المتغيرة التي تتم في الملعب أثناء عملية الدفاع.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والثالث والذي ينص على: "توجد فروق داله إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث لناشئ كرة اليد عينة البحث ولصالح القياس البعدي".
"توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة وسرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث لناشئ كرة اليد عينة البحث".
الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة (السرعة الإنتقالية- السرعة الحركية- القدرة العضلية- تحمل القوة- تحمل السرعة- الرشاقة).
- ٢- وجود نسب تحسن في القدرات البدنية قيد البحث كالتالي:
 - نسبة التحسن في السرعة الإنتقالية ١٢,٤٤%.
 - نسبة التحسن في السرعة الحركية ٢٠,٨٤%.
 - نسبة التحسن في القدرة العضلية ١٨,٢٣%.
 - نسبة التحسن في تحمل القوة ٢٠,٠٧%.
 - نسبة التحسن في تحمل السرعة ١٢,٩٨%.
 - نسبة التحسن في الرشاقة ٦,٣٤%.
- ٣- البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية قيد البحث.
- ٤- وجود نسب تحسن في سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية كالتالي:
- ٥- نسبة التحسن في مستوى السرعة ٣١,٥٣%، وتحمل سرعة ١٨,٣٦% لمركز الجناح.

- ٦- نسبة التحسن في مستوى السرعة ٣٣,٢٤%، وتحمل سرعة ١٦,٨٦% لمركز الظهر.
- ٧- نسبة التحسن في مستوى السرعة ٣٢,١٤%، وتحمل سرعة ١٨,٨٦% لمركز قلب الدفاع الخلفي.
- ٨- نسبة التحسن في مستوى السرعة ٢٨,٤١%، وتحمل سرعة ١٥,٦٠% لمركز قلب الدفاع المتقدم.

التوصيات:

- بناء على النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:
- ١- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح لفاعلية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وتطوير مستوى سرعة وتحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب الدفاعية لناشئ كرة اليد.
- ٢- الإهتمام بدراسة الجانب الدفاعي وإجراء المزيد من الدراسات على متغيرات دفاعية أخرى لطرق وتشكيلات دفاعية ؛ ولمراحل سنوية ومستويات وعينات مختلفة من اللاعبين لتأكيد أهمية تطوير الأداء الدفاعي.
- ٣- تطبيق إختبارات القدرات البدنية ومراكز اللعب الدفاعية قيد البحث للوقوف على المستوى الفعلي للاعبين بما يفيد في توجيه عملية التدريب الرياضي وبناء البرامج التدريبية في ضوء هذه النتائج.
- ٤- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي الى العاملين في مجال تدريب كرة اليد بصفة عامة للإستفادة من تلك النتائج.

((المراجع))

أولاً المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أماني حسين محمد (٢٠١٦م): برنامج تدريبي لتنمية أسلوب الدفاع الهجومي على الأداء الدفاعي لناشئ كرة اليد، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد ٥٤، عدد ١٠٠، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٣- السيد سامي السيد إبراهيم (٢٠١٣م): تطوير بعض الأداءات الخطئية الدفاعية للاعب كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٤- رفعت عبد اللطيف عياد (٢٠١٨م): تأثير التبادل الصحيح بين فترات الحمل والراحة في تطوير التحركات الدفاعية وحائط الصد للاعب كرة اليد، إنتاج علمي،

- المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ١٥، العدد ١٥، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٥- طارق محمد النصيري (٢٠١٢م): فاعلية برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية للاعبين كرة اليد، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٦٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٦- طه أحمد شاهين (٢٠٢٢م): برنامج تدريبي لتطوير سرعة التحركات الدفاعية لناشئ كرة اليد باستخدام جهاز تقني، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٧- علاء الدين شحاته (٢٠١٩م): تأثير استخدام التدريب المركب في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء الدفاعي للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٨- على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩م): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، الجزء الرابع، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- عمرو عبد الفتاح حسين (٢٠١١م): أساسيات كرة اليد، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٠- فيرنر فيك، هاينز بوش، جيرد فيشر، زايمون كوخ (١٩٩٧م): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد، مراجعة محمد حسن علاوي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- كمال الدين درويش، عماد الدين عباس، سامي محمد على (١٩٩٩م): الدفاع في كرة اليد، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- كمال الدين درويش، قدر مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢م): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد خالد حموده (٢٠١٥م): الهجوم والدفاع في كرة اليد، مكتبة ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ١٤- محمد خالد حموده، جلال كمال سالم (٢٠٠٨م): الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط ١، شركة ماكس جروب، الإسكندرية.

- ١٥- محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٩م): كرة اليد (تعليم- تدريب- تكتيك)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- مروان مصطفى حسن رجب (٢٠٠٩م): تطوير سرعة الاداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٢م): التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٨- منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤م): كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- نبيل كاظم هريبد (٢٠١٤م): أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- ٢٠- ياسر محمد دبور (٢٠١٤م): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 21- **Balint Elena (2012):** The importance of anticipation in increasing the defense efficiency in high performance handball, 5th international conference, Procedia-social and behavioral science.
- 22- **Garcin M., Mille Hamard (2003) :** In Fluence of the type of training sport practiced on psychological and physiological parameters during exhausting andu rance exercises, faculdes sciences sportive et de ' **Education** physique, France, Mgarcin@ mailsuniv-Lille2. ZFr.Dec, 97 (3pt),.
- 23- **Klause Feldmann (2002) :** Maintained Efforts against passive game, top ANDEBOL, Symposium for Coaches, IHF, **Portugal**, 2/.
- 24- **Rannou,F., Prioux, J,Zouhal, H., Gratas-Delamarche (2001):** Physiological profile of handball player, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 41,349-353.

- 25- **Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B., Goodman, C. (2005):** Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities specific to field-based team sports, *Sports Medicine*,35(12), 1025-1044.
- 26- **Ziv, G., & Lidor, R., (2009):** Physical Characteristics, Physiological attributes, and on-court performances of handball player: A review, *European Journal of Sport Science*,9,375-386