



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في بعض أشكال السرعة

وفاعلية أداء دفاع الهجوم السريع بكرة اليد تحت 18 سنة

رسالة تقدم بها

هشام حميد هاشم

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة

الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بأشراف

أ. د حاسم عبد الجبار صالح

2024م / حزيران

1445هـ / ذو الحجة

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾ .

صدق الله العلي العظيم

سورة الإسراء ((آية 85))

## إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :-

(تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في بعض اشكال السرعة وفاعلية أداء دفاع الهجوم

السريع بكرة اليد تحت 18 سنة)

والتي تقدم بها طالب الماجستير (هشام حميد هاشم) تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجله وقعت.



التوقيع

أ. د حاسم عبد الجبار صالح

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المشرف

التاريخ ٩ / ٦ / 2024

بناءً على التعليمات والتوصيات المقدمة نرشح هذه الرسالة للمناقشة



أ.م. د خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

التاريخ / / 2024

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في بعض اشكال السرعة وفاعلية أداء دفاع الهجوم

السريع بكرة اليد تحت 18 سنة)

والمقدمة من قبل طالب الماجستير (هشام حميد هاشم ) تمت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت

بأسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والنحوية والتعابير غير الصحيحة، ولأجله وقعت .

  
د. ساهرة العامري

التوقيع :

الاسم : ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي : ا.م.د

مكان العمل: جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : ٩ / ٦ / 2024

### إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم، إننا أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في بعض اشكال السرعة وفاعلية أداء دفاع الهجوم

السريع بكرة اليد تحت 18 سنة)

التي تقدم بها طالب الماجستير (هشام حميد هاشم ) وقد ناقشنا الطالب بمحتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

  
التوقيع:

الاسم: م.د أحمد سلمان جاسم  
عضوًا

  
التوقيع:

الاسم : أ.م.د حسام غالب عبد الحسين  
عضوًا

  
التوقيع:

الاسم : أ.د علاء فليح جواد

رئيس اللجنة:

صُدقت من قِبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء في جلسته المرقمة  
( ) والمنعقدة بتاريخ / / 2024.



أ. د باسم خليل نايل السعيدى

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء/ وكالة

التاريخ : / / 2024

الاهداء

إلى...

حبيب قلوب العالمين وسيد المرسلين وخاتم النبيين

وآل بيته الطيبين الطاهرين (صلوات الله وسلامه عليهم اجمعين)

إلى ...

وطني إلام وبلدي الحبيب .... العراق فخراً واعتزازاً

إلى من احمل اسمه بكل فخر واقتدي به منذ الصغر إلى من يرتوي قلبي لذكره

واقترب منه لأرتوي من حنانه

أبي الغالي

إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها .... رمز الحب والحنان والعطاء قرّة عيني والدتي الحبيبة

إلى ...

من رفدوني بعلمهم ... وزادني علماً معرفتهم

وإذابوا شموع علمهم لأجلي اساتذتي ..

إلى...

سندي في الحياة ومرآتي في الوجود زوجتي العزيزة واطفالي ( أبة و أحمد )

إلى...

إخوتي وأخواتي ( فخراً واعتزازاً )

إلى كل الاحبة والاصدقاء

أهدي ثمرة جهدي هذا ....

## الشكر و الامتنان

بسم الله الرحمن الرحيم

" لئن شكرتم لأزيدنكم "

صدق الله العلي العظيم

حمدا لمن أبدع الكون على غير سبق مثال .. وشكراً لمن أودع فيه ما فيه من عبر وأمثال.. وثناء على من علم بالقلم.. علم الإنسان ما لم يعلم.. والصلاة والسلام على افضل خلقه محمد (صلى الله عليه واله وسلم).

وانا اطوي الصفحة الأخيرة من مسيرة البحث، لا يسعني إلا أن أتقدم بعد شكر الله بشكر كل من كان سبباً في إتمام هذه الدراسة، ومن واجبي وعرفانا بالجميل يجب علي أن أقدم جزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدني، وقدم لي الدعم وأوصلني الى بلوغ مناي، ومواصلة المشوار العلمي في دراستي ومنهم عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء، واستاذي ومشرفي الاستاذ الدكتور حاسم عبد الجبار صالح الذي ساعدني في إتمام رسالتي وأبدى لي النصيحة وإعطاء المعلومة وبذل الجهد لإكمال رسالتي فجزاه الله خير الجزاء.

كما وأقدم شكري وتقديري الكبير الى من كان معي في الكثير من الأوقات وقدم لي النصيحة وخصص لي الكثير من الوقت اخي وحببي الدكتور اسامة خيرى الذي خصص الكثير من وقته لأجلي وفقه الله وامده بالصحة والعافية.

كما ويسعدني أن أتقدم بخالص شكري إلى السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة لا بدائهم الملحوظات العلمية القيمة التي أغنت البحث.

وأتقدم بأصدق معاني الشكر والتقدير إلى السادة الخبراء لكل ما قدموه من مساعدة وتوجيهات علمية ببناءه أغنت البحث وزادته رصانة.

كما يسرني أن أسجل امتناني إلى موظفي الدراسات العليا ومسؤول المكتبة صاحب الابتسامة الجميلة الاستاذ تحسين علي جعفر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعته كربلاء لسعة صدورهم لنا طوال فترة الدراسة.

واتقدم بشكري إلى الدكتور علاء فليح جواد لجهوده الحثيثة وتقديم النصيحة لاستخراج نتائج البحث احصائيا جزاه الله خير الجزاء .

كما وأتقدم بالشكر إلى فريق العمل المساعد وعينة البحث والسادة المشرفين على منتخب تربية كربلاء ( المرحلة الاعدادية ) بكرة اليد الذين تحملوا معي مشاق التجربة فلهم مني جزيل الشكر والاحترام.

واقدم عظيم حبي وتقديري إلى والدي والدتي أمدهما الله بطول العمر وإلى اخوتي وزوجتي العزيزة لتشجيعهم اياي، ولما تحملوه من الصعاب طوال مدة مواصليتي للدراسة.

كما أود ان أشكر كل من ساعدني ولو بكلمة واحدة في اثناء اعداد هذه الرسالة واعتذر عن كل جهد فاتني ذكره بحسن نية

وأخيرا ابتهل إلى العلي القدير أن يحفظ العراق ووطنًا وشعبًا ويجنبه غدر الغادرين وينصره على القوم الظالمين انه نعم المولى ونعم النصير وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

## مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في بعض اشكال السرعة وفاعلية أداء دفاع

الهجوم السريع بكرة اليد تحت 18 سنة

المشرف

الباحث

أ. د حاسم عبد الجبار صالح

هشام حميد هاشم

(1445هـ جامعة كربلاء 2024م)

اشتمل البحث على خمسة فصول :-

اذ تكمن أهمية البحث في إعداد تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية ومعرفة تأثيرها بشكل مباشر في بعض اشكال السرعة وفاعلية دفاع الهجوم السريع بكرة اليد تحت 18 سنة. اما مشكلة البحث : من خلال اطلاع الباحث وحضوره المباريات والتدريبات لمنتخب تربية كربلاء (مرحلة الاعدادية)، وأجراء المقابلات الشخصية مع المدربين وجد ان لاعبي الفريق لديهم ضعف واضح في الاستجابة للتحركات الدفاعية اللحظية والانتقال السريع من الهجوم الى الدفاع للقيام بعملية الدفاع ضد الهجوم السريع وكذلك بسبب قلة المام بعض المدربين بهذه التدريبات وكيفية العمل على تصحيحها وتوجيهها بالاتجاه المناسب والذي بدوره ينعكس سلباً على الاداء الدفاعي ومن هنا ارتأى الباحث الخوض في هذه التجربة.

وقد هدف البحث الى :-

- يهدف البحث الى اعداد تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية للاعبي كرة اليد تحت 18 سنة.
- التعرف على تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في بعض أشكال السرعة وفاعلية أداء دفاع الهجوم السريع للاعبي كرة اليد تحت 18 سنة.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لعينة البحث.

أما فروض البحث فقد اشتملت على ما يأتي :-

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض أشكال السرعة وفاعلية أداء دفاع الهجوم السريع ولصالح الاختبار البعدي للاعبين كرة اليد تحت 18 سنة.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض أشكال السرعة وفاعلية أداء دفاع الهجوم السريع للاعبين كرة اليد تحت 18 سنة.
- وبعد اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي ( تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية ) على مجموعة البحث واستغرق البرنامج (8) اسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد الانتهاء من البرنامج تم اجراء الاختبارات البعدية، وتم معالجة البيانات احصائيا باستخدام (spss) وخلال المناقشة توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات:

- تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية تعمل على تطوير اشكال السرعة للاعبين تحت اعمار (18) سنة بكرة اليد.
- تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية تعمل على تطوير مهارة دفاع الهجوم السريع للاعبين تحت اعمار (18) سنة بكرة اليد.
- تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية تعمل على تطوير التحركات الدفاعية المتنوعة للاعبين تحت اعمار (18) سنة بكرة اليد.
- تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية لها مردود افضل من التدريب المتبع في تطوير بعض اشكال السرعة وفاعلية دفاع الهجوم السريع للاعبين تحت اعمار (18) سنة في كرة اليد.

## ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرف	3
4	إقرار المقوم اللغوي	4
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	5
6	الإهداء	6
7	الشكر والتقدير	7
9	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	8
11	قائمة المحتويات	9
<b>الفصل الأول</b>		
18	التعريف بالبحث	1
18	مقدمة البحث وأهميته	1 -1
19	مشكلة البحث	2 -1
20	اهداف البحث	3 -1
20	فروض البحث	4 -1
20	مجالات البحث	5 -1
21	تحديد المصطلحات	6-1
<b>الفصل الثاني</b>		
24	الدراسات النظرية والمشابهة	2
24	الدراسات النظرية	1-2
24	التدريب الرياضي	1-1-2
24	الاعداد الخططي	2-1-2
26	التكتيك وأهميته في كرة اليد	3-1-2
27	الاستجابة الخططية الدفاعية	4-1-2

29	السرعة في كرة اليد	5-1-2
30	السرعة الانتقالية	1-5-1-2
31	السرعة الحركية	2-5-1-2
32	السرعة الاستجابية	3-5-1-2
35	العوامل المؤثرة في سرعة الاستجابة	1-3-5-1-2
37	اقسام الاستجابة الحركية	2-3-5-1-2
39	اشكال الاستجابات	3-3-5-1-2
39	الدفاع في لعبة كرة اليد	6-1-2
40	فاعلية الاداء	1-6-1-2
41	فاعلية الاداء الدفاعي	2-6-1-2
41	المهارات الدفاعية بلعبة كرة اليد	3-6-1-2
45	المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد	4-6-1-2
47	المهارات الدفاعية الأساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة	5-6-1-2
48	المهارات الأساسية للاعب مدافع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة	6-6-1-2
51	دفاع الهجوم السريع الخاطف	7-1-2
53	خطط الدفاع ضد الهجوم السريع الخاطف	1-7-1-2
56	الدراسات السابقة	2-2
56	دراسة احمد قحطان نجم	1-2-2
56	دراسة احمد سعيد السيد محمد خليل	2-2-2
57	مناقشة الدراسات السابقة	3-2-2
الفصل الثالث		
59	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
59	منهج البحث	1-3
59	مجتمع وعينه البحث	2-3
61	الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة بالبحث	3-3
62	اجراءات البحث الميدانية	4-3

62	تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث	1-4-3
62	تحديد مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع بكرة اليد	2-4-3
63	تحديد الدرجات لتقويم مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع	3-4-3
65	توصيف الاختبارات	4-4-3
69	التجربة الاستطلاعية	5-4-3
69	الاسس العلمية للاختبارات	6-4-3
70	الصدق	1-6-4-3
70	الثبات	2-6-4-3
71	الموضوعية	3-6-4-3
71	الاختبارات القبلية	7-4-3
72	التجربة الرئيسية	8-4-3
73	الاختبارات البعدية	9-4-3
73	الوسائل الإحصائية	5-3
الفصل الرابع		
75	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	-4
75	عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدى لمجموعتي البحث ومناقشتها	1-4
75	عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدى لمجموعتي البحث وتحليلها	1-1-4
78	مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدى لمجموعتي البحث	2-1-4
81	عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها	2-4
81	عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها	1-2-4
82	مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث	2-2-4
الفصل الخامس		
95	الاستنتاجات والتوصيات	5
95	الاستنتاجات	1-5

95	التوصيات	2-5
المصادر		
96	المصادر العربية والاجنبية	
103	الملاحق	
A-B-C	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	

### ثبت الجداول

الجداول		
59	يبين التصميم التجريبي في البحث	1
60	يبين تجانس مجتمع البحث	2
60	يبين تكافؤ عينة البحث	3
63	يبين حالات الاداء الايجابي والسلبي	4
71	يبين معامل الثبات والموضوعية لمتغيرات البحث	5
76	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة	6
77	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة	7
81	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة بين نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث	8

## ثبت الاشكال

الاشكال		
30	يوضح اهم العناصر البدنية للاعب كرة اليد	1
33	يوضح زمن الاستجابة	2
66	يوضح جهاز سرعة الاستجابة	3
67	يوضح اختبار السرعة الانتقالية في كرة اليد	4
68	يوضح جهاز التوقيت	5

### ثبت الملاحق

الملاحق		
105	استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي	1
106	اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم استشارتهم في استمارة تحديد اختبارات اشكال السرعة	2
107	استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين في مدى صلاحية مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع	3
108	استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين في تقييم مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع	4
113	اسماء الخبراء التي تم استشارتهم في استمارة فاعلية دفاع الهجوم السريع	5
114	فريق العمل المساعد	6
115	تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية	7
118	المنهج التدريبي	8

## الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فرضيات البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات

## الفصل الاول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورات كبيرة في المجالات الرياضية كافة منها المجال التدريبي في مختلف الألعاب الرياضية، ويعد هذا مؤشراً بمدى الاهتمام الكبير من المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من أجل رفع مستوى الاداء الرياضي وتحقيق الإنجاز، ومن بين الألعاب التي حظيت باهتمام في جانب التطور التدريبي هي لعبة كرة اليد التي تعد من أكثر الألعاب الفرقية المهمة في العالم.

وتعد تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية واحدا من التدريبات الفعالة والحديثة التي انتشرت في الآونة الاخيرة في تطوير ( اشكال السرعة، دفاع الهجوم السريع ) اذ تعد الاستجابة الخطئية الدفاعية من المتطلبات المهمة التي يحتاجها لاعبي كرة اليد في الدفاع والتي تعد كعامل أساسي للتفوق والنجاح، إذ إن اللاعب يتعرض الى مثيرات كثيرة تتعلق بالمنافس والكرة، وتتطلب منه استجابة عالية وتوافق في الأداء، لان عليه التعامل مع المثيرات بأجزاء قليلة من الثانية بحكم موقعه، ويلعب الأسلوب الدفاعي دورا مهما في كرة اليد المعاصرة حيث ظهر جليا أن مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم وخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية للمباراة، إذ إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل هدف في مرمى الفريق من قبل المنافس في حين أن الخطأ في الهجوم يعني فقدان الكرة، فمثلا اللعب بتشكيل دفاعي (6-0) ومن خلال الاستجابة الخطئية الدفاعية للفريق يتحول التشكيل الى الدفاع الفردي الضاغط (الدفاع رجل لرجل) وهذا يأتي من خلال تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية والاتفاق بين اللاعبين لتغيير التشكيل الدفاعي حسب حالات ومواقف اللعب، لأرباك الفريق المنافس ومحاولة قطع الكرة وبناء الهجوم السريع لتسجيل الاهداف، وهذا ما تؤكده الدورات والبطولات العالمية التي نشاهدها حاليا.

والسرعة ( سرعة الاستجابة - السرعة الانتقالية - السرعة الحركية ) هي واحدة من الصفات البدنية المهمة التي تلعب دوراً مميزاً في تحقيق النتائج والإنجازات العالية في كرة اليد لان هذه اللعبة تتميز بمواقف وحالات كثيرة ومتعددة اذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع والانتقال من مكان الى آخر داخل أرضية الملعب

وسرعة نقل الكرة بين اللاعبين فضلاً عن سرعة تحرك اللاعبين بدون كرة مما يربك الفريق المنافس، ولعل من أهم انعكاسات مستوى السرعة وتطورها تأثيرها المباشر في اجادة اللاعبين تنفيذ المتطلبات الادائية المهارية والخطية المطلوبة في لعبة كرة اليد ومنها دفاع الهجوم السريع بشكل خاص والذي يعتمد بشكل كبير على سرعة الانطلاق والانتقال من ساحة الفريق المنافس بأقل زمن ممكن والارتداد الى المناطق الدفاعية للدفاع ضد الهجوم السريع الفردي او الجماعي من لحظة فقدان الكرة أو التسديد على المرمى وهذا الانتقال والرجوع السريع الى منطقة الدفاع يمنع الفريق المنافس من استخدام الهجوم السريع وتسجيل الاهداف والحفاظ على نتيجة المباراة وهذا يتطلب السرعة ( سرعة الاستجابة - السرعة الانتقالية - السرعة الحركية). ومن هنا تأتي أهمية البحث في إعداد لاعبين بكرة اليد ذو امكانيات عالية في الاستجابة الخطية الدفاعية والناحية البدنية والمهارية وخاصة من الناحية الدفاعية ومتطلباتها الحديثة، وذلك من خلال تدريبات الاستجابة الخطية الدفاعية المعدة من قبل الباحث والتي تعود بالفائدة بالارتقاء بأشكال السرعة ودفاع الهجوم السريع والوصول الى المستويات العليا.

## 1-2 مشكلة البحث

إن لعبة كرة اليد يغلب عليها طابع العمل اللاهوائي وذلك من خلال أداء المهارات والانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، إن نجاح اللاعب في أداء أي مهارة دفاعية يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية خاصة تسهم في أداء تلك المهارة بصورة صحيحة، كما أن اغلب اللاعبين يميلون للعب في الهجوم بكفاءة أكبر من اللعب في الدفاع، لذا يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار من قبل المدربين إعطاء الوقت الكافي للتدريب على الدفاع علماً ان نجاح اللاعبين في مهمة الدفاع الفرقي يعتمد اعتماداً كبيراً على التحركات الدفاعية الفردية، ويحرص كل منهم في توظيف تلك التحركات في الدفاع الجماعي، ومن خلال اطلاع الباحث وحضوره المباريات والتدريبات لمنتخب تربية كربلاء (مرحلة الاعدادية)، وأجراء المقابلات الشخصية مع المدربين وجد ان لاعبي الفريق لديهم ضعف واضح في الاستجابة للتحركات الدفاعية اللحظية والانتقال السريع من الهجوم الى الدفاع للقيام بعملية الدفاع ضد الهجوم السريع، ومن خلال خبرة الباحث كونه معلم ومدرب سابق، وجد انه من الضروري استخدام الاساليب الحديثة لتطوير بعض أشكال السرعة ودفاع الهجوم السريع لمواكبة التطور الذي يحدث في جميع انحاء العالم بكل الالعاب بشكل عام ولعبة كرة اليد بشكل خاص.

لذا ارتأى الباحث اعداد تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية والهدف منها هو محاولة تطوير بعض اشكال السرعة ودفاع الهجوم السريع، وان اغلب الدراسات.والابحاث في مجال التدريب بكرة اليد لم تركز على هذا الاسلوب من ناحية التدريب لذا دعت الحاجة الى دراستها وجعلها بين ايدي المدربين واللاعبين والباحثين.

### 1-3 أهداف البحث

- 1- أعداد تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية للاعبين كرة اليد تحت 18 سنة.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية في بعض أشكال السرعة وفاعلية أداء دفاع الهجوم السريع للاعبين كرة اليد تحت 18 سنة.
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة لعينة البحث.

### 1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض أشكال السرعة وفاعلية دفاع الهجوم السريع ولصالح الاختبار البعدي للاعبين كرة اليد تحت 18 سنة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض أشكال السرعة وفاعلية دفاع الهجوم السريع للاعبين كرة اليد تحت 18 سنة.

### 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب تربية كربلاء (مرحلة الاعدادية) بكرة اليد للموسم (2023-2024)

1-5-2 المجال الزمني : ( 11 / 10 / 2023 لغاية 7 / 3 / 2024 )

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة ( محمد باقر الحكيم )

## 6-1 تحديد المصطلحات

**1- الاستجابة الخطئية الدفاعية:** هي مقدرة اللاعب على الاستجابة لمثير موجود (المنافس او الكرة ) بصورة سريعة ولحظية والقيام بتغيير خطط اللعب الدفاعية وتشكيلاته، فمثلا اللعب بتشكيل دفاعي (6-0) وخلال فترة لحظية يتم تحويل خطة اللعب للدفاع الفردي (دفاع رجل لرجل) او التحول الى تشكيل (3-3) او (4-2) او (5-1) وايضا اثناء الهجوم عند فقدان الكرة يتم الرجوع السريع من الهجوم للمناطق الدفاعية للدفاع ضد الهجوم السريع الخاطف والهدف منه أرباك المنافس والاستحواذ على الكرة وعمل الهجوم السريع وتسجيل الاهداف للفوز بالمباراة.

**2- دفاع الهجوم السريع:** هو مهارة دفاعية يقوم بها لاعب كرة اليد من خلال الارتداد السريع للمواقع الدفاعية بعد عمل الهجوم على الفريق المنافس وفي لحظة فقدان الكرة او التسديد على المرمى يقوم لاعبي الفريق بالعودة للمناطق الدفاعية لمنع الفريق المنافس من عمل الهجوم السريع الخاطف ومحاولة منعهم من تسجيل هدف وأسترجاع الكرة والاستحواذ عليها وهذا يتطلب اقصى سرعة ممكنة من قبل اللاعبين.

## الفصل الثاني

2- الاطار النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الاطار النظري

1-1-2 التدريب الرياضي

2-1-2 الاعداد الخططي

3-1-2 التكتيك وأهميته في كرة اليد

4-1-2 الاستجابة الخططية الدفاعية

5-1-2 السرعة في كرة اليد

1-5-1-2 السرعة الانتقالية

2-5-1-2 السرعة الحركية

3-5-1-2 سرعة الاستجابة الحركية

1-3-5-1-2 العوامل المؤثرة في سرعة الاستجابة

2-3-5-1-2 أقسام الاستجابة الحركية

3-3-5-1-2 أشكال الاستجابات

6-1-2 الدفاع في لعبة كرة اليد

1-6-1-2 فاعلية الاداء

2-6-1-2 فاعلية الاداء الدفاعي

3-6-1-2 المهارات الدفاعية بلعبة كرة اليد

4-6-1-2 المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد

5-6-1-2 المهارات الدفاعية الأساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة

6-6-1-2 المهارات الأساسية للاعب مدافع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة

7-1-2 دفاع الهجوم السريع الخاطف

1-7-1-2 خطط الدفاع ضد الهجوم السريع الخاطف

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة احمد قحطان نجم

2-2-2 دراسة احمد سعيد السيد محمد خليل

3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة:

#### 2-1 الدراسات النظرية:

##### 2-1-1 التدريب الرياضي

تستعمل التدريبات الرياضية في تحسين وتطوير الصفات البدنية أو المهامية، وكذلك تنمية الخبرات الخطئية للاعبين، الهدف الرئيسي من عملية الرياضي والتدريب الرياضي، هي جزءا من عملية اكثر اتساعا وشمولا وهي عملية الاعداد الرياضي، وهذه العمليتين تسعيان الى تحقيق افضل المستويات في الانجازات الرياضية، ولهذا "ان التدريب الرياضي يعد الجزء الرئيسي من عملية اعداد الرياضي باعتبارها العملية البدنية والمهارية والخطئية القائمة على استخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات المهمة للرياضي لتحقيق افضل مستوى مطلوب في نوع معين من الالعاب الرياضية"<sup>(1)</sup>.

اذ يعرف التدريب الرياضي انه "الاجراءات التي تعتمد على الاسس التربوية والعلمية والتي تهدف الى قيادة واعداد القدرات والمستويات الرياضية في كافة عملياتها لتحقيق افضل النتائج في الرياضة الممارسة"<sup>(2)</sup>. وايضا التدريب الرياضي هو "عبارة عن عملية تربوية هادفة مخطط لها للوصول بمستوى الرياضي بمختلف المستويات وحسب قدراته وامكاناته بالجوانب (بدنية، مهارية، فنية، خطئية، نفسية) للوصول الى افضل المستويات، لذلك نرى ان عملية التدريب الرياضي هي عملية تطوير وتحسين مستوى اللاعب في جميع المجالات والانشطة الرياضية حيث ان التدريب الرياضي لا يقف عند حد معين"<sup>(3)</sup>.

##### 2-1-2 الأعداد الخطئي

يعد الإعداد الخطئي صفة الفريق المثالي داخل ساحة اللعب اذ يتوقف مستوى أي من الفرق في الأداء المتكامل للمباريات على قدرة الفريق البدنية على الأداء وكذلك يعتمد على تصرف اللاعبين اتجاه اللاعبين المدافعين فيختار اللاعب أنسب الحلول المناسبة ليخرج من موقف يواجهه أثناء وقت المباريات

1- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص13.  
2- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص21.  
3- بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص24.

حتى أن الخطط مرتبطة بالذاكرة التي يمتلكها اللاعب مسبقاً، فالإعداد الخططي هو حصول الفريق على معلومات ومعارف وقدرات خطوية أثناء وقت المباراة لتعزيز حسن التصرف في جميع المواقف المتعددة والمتغيرة من خلال المباراة ويعد الإعداد الخططي هو تدريب وإتقان تفاصيل المعارف والمعلومات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة للوصول الى الاهداف التنافسية في إطار قواعد الرياضة<sup>(1)</sup>.

اذ يتضح لنا أهمية الإعداد الخططي الى جانب بقية أنواع الإعداد الأخرى، إلا أن الإعداد الخططي لم تكن هناك العناية اللازمة به سواء كان ذلك في الجانب النظري أو العملي الخاص بمعظم الأنشطة الرياضية والنهج الخططي في الألعاب الرياضية لا يزال موضوعاً حيويماً يستحق الدراسة والتحليل والتجريب لاستخلاص العبر والتوصيات زيادة للمعلومة الهادفة والخبرة الثرية وتوحيداً للعلاقة المتينة بين الجانب العملي والنظري<sup>(2)</sup>.

**ويرى الباحث** ان الإعداد الخططي (هو مجموعة من التدريبات والمعلومات التي يحصل عليها للاعب من المدرب في الفترة قبل المنافسات وأثناءها مع استخدام أساليب متنوعة في المنافسات وذلك لتطوير الامور الفكرية والمهارية والبدنية من أجل تحقيق الهدف المهم من التدريب الرياضي وهو الفوز).

وتأخذ التدريبات فيها أشكالاً متنوعة منها<sup>(3)</sup>:

1- التدريبات المهارية.

2- التدريبات المهارية والبدنية معاً.

3- التدريبات المهارية والخطوية معاً.

4- التدريبات المهارية والخطوية والبدنية معاً.

5- تدريبات المنافسات.

ويتكون الإعداد الخططي من المراحل والمكونات التربوية الآتية<sup>(4)</sup>:

- اكتساب المعارف الخطوية ( قانون اللعب ومراكز اللاعبين وأنواع الخطط ).

1 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2، 2001، ص19.

2 - علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، بنغازي، منشورات قار يونس، 1994، ص344.

3 - أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، الاسكندرية، منشأ المعارف، 1998، ص3.

4 - امين الخولي، عدنان محمود: المعرفة الرياضية - الإطار المفاهيمي المعرفة الرياضية أسس بنائها ونماذج كاملة منها، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999، ص98.

- فهم المعارف الخططية ( الطرق الصحيحة للأداء الخططي والتدرج في الصعوبة، وتغيير مواقف المنافسة وتجديد الأداء الخططي ).
- تطوير القدرات الإبداعية والتفاعل الخططي ( تنمية القدرات الإبداعية المرتبطة بالخطط والتحرر من التغطية، والتفكير ذو الطابع الايجابي وربط التعلم المعرفي الخططي بتجارب وخبرات الممارسة الرياضية).

## 2-1-3 التكتيك وأهميته في كرة اليد

يعد التكتيك في لعبة كرة اليد من الامور المهمة والرئيسية وتأتي أهمية التكتيك نظراً لوجود لاعب مهاجم ولاعب منافس فلا بد من وجود حصة كبيرة من هذا النوع في كرة اليد.

في المجال الرياضي يقصد به فن التحركات أثناء المباراة أو فن التصرف أو قيادة المباراة الرياضية<sup>(1)</sup>.

والخطة بشكل عام يقصد بها "الاستجابات والتحركات المبنية على اساس اختبار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية"<sup>(2)</sup>.

لقد قام العديد من الخبراء بتعريف هذا المصطلح "بأنه أصول تسيير المنافسات الرياضية"<sup>(3)</sup> وعرفه اخرون بأن التكتيك هو "المقدرة على تطبيق الخبرات والمعلومات والفنون والمهارات أو المنافسة للحصول على احسن النتائج"<sup>(4)</sup>.

ويعرف ايضا بأنه "حصول اللاعب على المعلومات والمعارف والخبرات والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن تطبيق اللعب في مختلف المواقف المتعددة والمختلفة في أثناء المباريات الرياضية"<sup>(5)</sup>.

1- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص272.

2- مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، 1998، ص223.

3- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب النور للنشر، 2011، ص241.

4- موفق مجيد المولى وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2019، ص52.

5- محمد رضا: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتبة الفضلي، 2008، ص135.

وكذلك يعرف بأنه "جميع التصرفات التي يؤديها الرياضي قبل واثناء المنافسة التي تضع الرياضي في موقف يمكنه من توجيه المنافسة الرياضية تحت ظروف مناسبة طبقاً لنوع اللعبة أو الفعالية ونوع المنافسة الرياضية للحصول على نتائج مناسبة قدر الإمكان والحصول على الفوز"<sup>(1)</sup>.

ان التكتيك في كرة اليد يتطلب عدداً من الطرائق والأساليب والوسائل التي تلزم الرياضي أن يستخدم مهارته وذكاءه والصفات البدنية التي يمتلكها في خطط الدفاع والهجوم وفي كل تصرفاته داخل الملعب وأخذ نقاط القوة والضعف في المنافس بنظر الاعتبار، حيث نجد عند وضع مثل هذه الخطط سواء كانت فردية أو جماعية أو فرقية مع مراعاة نواحي القوة والضعف في المنافس وخصائصه النفسية وإمكاناته العقلية والبدنية والمهارية، ومن ذلك يتضح أن لخطط اللعب أهمية كبيرة، إذ تلعب دوراً مهماً وكبيراً في تطوير قدرة اللاعب العقلية في سرعة التفكير وسرعة اتخاذ القرار والتهيؤ لمواجهة طريقة لعب المنافس مع استخدام كل ما لديه من قدرات وإمكانات وخبرات ومهارات خلال مواقف اللعب المتنوعة بتصرفات خطية هادفة وناجحة قد تدرب عليها وعرفها ضمن خطة الفريق العامة، فضلاً عن المهارة المطلوبة منه للاحتفاظ بالكرة يجب أن يمتلك عقلية متفتحة في مبادئ الخطط ومن أهم العوامل المؤثرة في نجاح العمل الخطي تنفيذه بسرعة لأن الفريق خلال اللعب مطالب بالوصول الى نتائج مؤثرة في مدة زمنية معينة ومساحة مكانية محددة من خلال التفاعل مع الزملاء والكرة والتعامل مع المنافس.

أما عن أهمية التكتيك للرياضي فهو سمة الرياضي الجيد لأنه يعد عنصراً مهماً من العناصر التي تحدد الفوز والخسارة للفريق، وعن طريقه يمكن تحفيز قابلية الرياضي واستثمارها في المباراة بصورة كاملة لكي يستطيع اللاعب الاعتماد على النفس في معالجة الحالات المختلفة التي تظهر أثناء المباراة ومعنى ذلك أن التكتيك هو العامل الذي يقودنا الى التقدم في اللعبة وتطويرها<sup>(2)</sup>.

## 2-1-4 الاستجابة الخطية الدفاعية

ان سرعة الاستجابة الخطية الدفاعية يحتاج فيها اللاعب الى السرعة في الاختيار والاختيار الصحيح دون غيره ومقدرة اللاعب على الاستجابة للمعلومات التي يحصل عليها عن طريق الموقف الانبي أثناء المباراة وكلما كان اللاعب

1- ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1998، ص129.

2- ياسر محمد حسن دبور: دراسة تحليلية للتكوينات الهجومية التي تنتهي من مركزي الجناحين والظهيرين في كرة اليد، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1994، ص191.

ذو امكانية بدنيا ولا يتأثر بالجهد كان قادرا على سرعة تحديد التصرف الخططي الدقيق والمناسب لذلك الموقف فكلما قصر زمن الاستجابة كلما زادت سرعة التصرف الخططي عند اللاعب في الوقت المناسب في اثناء تنفيذ المهارات الاساسية الدفاعية وهذه المهارات تتطلب سرعة استجابة حركية تجاه المثيرات (المنافس والكرة ) وفق مواقف اللعب المختلفة والمتغيرة والمتنوعة بشكل مستمر طول فترة المنافسة (1).

اذ ان سرعة الاستجابة الخططية الدفاعية تتطلب من اللاعب استجابات سريعة ودقيقة من لحظة ظهور المثير حتى اكمال الاستجابة الحركية، وهذا بدوره يحتاج إلى مستوى عال من القدرات البدنية والمهارية والخططية الخاصة باللاعب التي تعد انعكاسا لمدى تطور عمل الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الحيوية الأخرى، هي مستوى الأداء الحركي للاعب الذي يتوقف على إمكانياته وقدراته الفسيولوجية المؤثرة في الأداء إلى جانب الناحية النفسية كقوى محركة للاعب(2).

كذلك عرفها بعض الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة اليد، بأنها "تلك التحركات المفصلة والموضوعة مسبقا ومصممة ومنتظمة لخلق فرص اللعب الجيد، وكذلك التوقيت الفردي ومراحل اتخاذ المراكز في الملعب"(3)، اذ إن نجاح اللاعب أو الفريق في تنفيذ الواجبات المكلف بها يعتمد بشكل أساسي على قدرة اللاعب والفريق الدفاعية والهجومية، وإن أي عمل رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة الخططية الدفاعية إلا أن الحاجة إليها تتفاوت من لعبة لأخرى على وفق المتطلبات الفنية والخططية لهذه اللعبة، وتظهر أهمية هذه القدرة في لعبة كرة اليد على الصعيد الدفاعي كقيام اللاعب بالتحرك للإمام لقطع سير اللاعب أو الكرة او الرجوع السريع للخلف للتغطية، وان سرعة الاستجابة الخططية في كرة اليد من المتطلبات الضرورية في اللعبة لتحديد المواقف المفاجئة اثناء المباراة فضلا عن دورها البارز في كونها من اكثر الصفات البدنية الخاصة وفعاليتها في المهارات الدفاعية عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة او قطعها من المنافس وكذلك اخذ الفراغ الجيد وإمكانية الانتقال من مكان الى اخر بأسرع وقت ممكن،

1- اثير عبد الله اللامي: تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005، ص9.

2- عبد الوهاب غازي: اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 1998، ص175.

3 - FRITS AND PETER HATING: HANDBALL PEDERAL، REPUBLIC OF GERMANY.H.C ANDCO. 1997 ،P64.

ويكون هذا الانتقال بكتلة الجسم في أي اتجاه من الاتجاهات الأربعة فمثلا الركض الى الامام، او أداء حركة الدفاع الجانبي بكرة اليد<sup>(1)</sup>.

**ويرى الباحث** ان سرعة الاستجابة الخطئية الدفاعية هي قدرة اللاعب على الاستجابة الخطئية بصورة لحظية وانية للمثيرات الموجودة ( المنافس او الكرة ) لتغيير مواقف اللعب وتشكيلاته الدفاعية والهدف منها هو ارباك ومنع الفريق المنافس من القيام بالخطط الهجومية واحراز الاهداف والاستحواذ على الكرة لعمل هجوم سريع مضاد وتسجيل الاهداف.

## 2-1-5 السرعة في كرة اليد

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب التي يتميز فيها الاداء الحركي فيها بالإيقاع السريع، إذ تعد السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة، بل ان اي تطوير نسمع عنه في اللعب غالباً ما يكون عامل السرعة وراءه.

اذ يعتمد اللاعب على العمل اللاهوائي في الحصول على الطاقة اللازمة لأداء الحركات القوية والسريعة التي تتطلبها ظروف المباراة مثل التمير، والتصويب بأنواعه، وحركات الوثب أثناء الهجوم او الدفاع، كذلك العدو السريع كما يحدث في الهجوم السريع الخاطف، او العودة السريعة للدفاع، فضلاً على أداء العمل العضلي بأقصى قوة وسرعة، ويحتاج اللاعب الى ذلك خلال سير المباراة، اذ يعتمد هذا العمل العضلي على إنتاج الطاقة اللاهوائية، فالعمل العضلي اللاهوائي، يؤدي الى زيادة تجمع حامض اللاكتيك في العضلة نتيجة الجلزمة اللاهوائية مما يؤدي الى سرعة التعب وبطء اداء اللاعب وانخفاض قدراته<sup>(2)</sup>.

إذ تعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي للاعب المدافع والمهاجم، على حد سواء اذ تؤثر بشكل مباشر ومستمر في نتيجة المباراة، لذلك إننا نشاهد كثير من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون عامل السرعة هو الفيصل في ترجيح احد اللاعبين على غيره<sup>(3)</sup>.

"وتظهر أهمية السرعة في انها مكون هام للعديد من جوانب الاداء البدني، ومن ناحية اخرى يعد احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية"<sup>(4)</sup>.

1 - ليث إبراهيم جاسم: كرة اليد اساسيات منهجية، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2015، ص44.

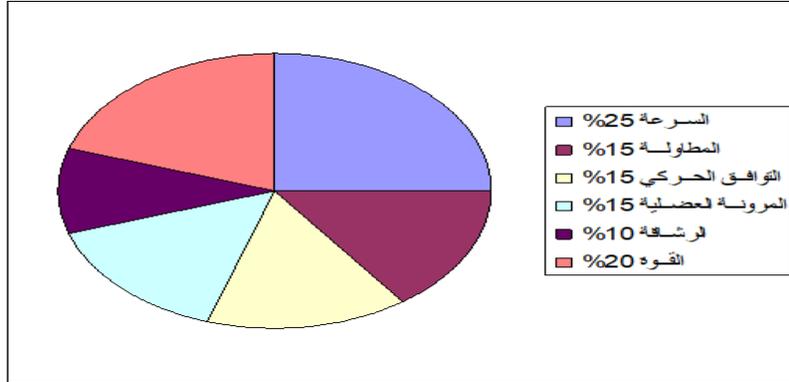
2- كمال درويش، وآخرون: الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ( نظريات - تطبيقات )، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص37.

3- كمال الدين عبد الرحمن درويش، (وآخرون): الدفاع في كرة اليد، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص152.

4 - مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، 2001، ص203.

"إن أهمية الاعداد الخاص للاعب كرة اليد تتجسد في ما يتمتع به اللاعب من سرعة الاقتراب والقدرة على الركض السريع تمكنه من الاشتراك بسرعة في الدفاع والهجوم وسرعة الحركة، كما ان رياضة كرة اليد تحتاج الى مستوى عالٍ من القوة والسرعة والتحمل"<sup>(1)</sup>.

إذ يتطلب من لاعب كرة اليد ان يكون سريعاً أولاً وبالدرجة الاولى، ثم ان جميع افعال اللعب كالهجوم والدفاع تحصل من جراء استخدام السرعة المطلوبة وكما موضح بالشكل (4)<sup>(2)</sup>.



شكل (1)

يوضح اهم العناصر البدنية للاعب كرة اليد

## 1-2-1-5 السرعة الانتقالية

تعد السرعة الانتقالية من الصفات البدنية الخاصة المهمة لمعظم الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد لتحديد المواقع المفاجئة أثناء المباراة فضلاً عن دورها البارز في كونها أكثر الصفات البدنية الخاصة عند أداء الركض بسرعة للقيام بالمهارات الدفاعية والهجومية والتي تحتاج سرعة الحركة نحوها واعادتها للعب وهذا مألوف جداً في لعبة كرة اليد، ويظهر مستوى السرعة الانتقالية الجيدة من خلال بعض الخصائص التقييمية للحركة كالارتفاع والتوقع والنقل والاستيعاب الحركي أذ تعتمد كرة اليد على سرعة الأداء وتظهر من خلال إيقاعاتها المتميزة، إذ تحدث في المباريات حركات سريعة فلاعب كرة اليد لا يستطيع

1- Johnoth, Rolf, Kerm: Konditian training, Rowhlt taschen bach, verlag cmbh, Reinbek bei Hamburg, 1994، P20.

2- بلال خلف السكرانة: اتجاهات حديثة في التدريب، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011، ص487.

التحرك إلى الكرة للقيام بالهجوم أو الدفاع بشكل صحيح في غياب السرعة الانتقالية كما نرى التوقع الصحيح لا يتم في غياب سرعة الأداء فكلما كانت السرعة جيدة كان التوقع جيداً<sup>(1)</sup>.

وكذلك تعرف السرعة الانتقالية بأنها " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، أي محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن"<sup>(2)</sup>.

وعرفت ايضاً بأنها "الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة"<sup>(3)</sup>، لذا فإن السرعة الانتقالية من الناحية الفسيولوجية تعد ضمن الصفات البدنية الخاصة اللاهوائية (الفوسفاجينية) التي يستمر فيها العمل لثوانٍ معدودة، فاللاعب لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لثوانٍ قليلة، لذا "نجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية ولن تصل إليها إلا إذا تحكمت المتسابق أيضاً في سريان الحركة"<sup>(4)</sup>.

**ويرى الباحث** ان السرعة الانتقالية هي كفاءة اللاعب على التحرك باستخدام اكبر قوة واعلى سرعة ممكنة واداء حركات متشابهة ومتابعة ومحاولة الانتقال من مكان لأخر والتغلب على مسافة معينة بأقصر زمن ممكن.

## 2-5-1-2 السرعة الحركية

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتال من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في مدة زمنية قصيرة ومحددة وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشتمل على المهارات الوحيدة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لمدة زمنية محددة وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم نظراً لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل وقد يكون الفرد متمتعاً بسرعة حركية عالية للذراع ولكنه يتميز بسرعة

1- بسطويسي احمد: مصدر سبق ذكره، 1999، ص152.

2- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص141.

3- محمد عبدة صالح، مفتي ابراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994، ص95.

4- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات وتطبيق، ط9، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999، ص228.

حركية منخفضة للرجل عموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤدية<sup>(1)</sup>.

وتعرف على أنها "سرعة الاداء أي سرعة انقباض المجموعة العضلية المشتركة في الحركة وتتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها اللاعب بهدف الاستحواذ على الكرة، والحركات المركبة والوحيدة"<sup>(2)</sup>.

وكذلك تعرف سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء حركات ذات صفة ثلاثية كما في الوثب فضلاً على الحركات المركبة من حركتين<sup>(3)</sup>.

**ويرى الباحث** ان السرعة الحركية هي سرعة الاداء بأقصر زمن ممكن التي تعتمد على تنمية مقدرة القوة العضلية المصاحبة بالسرعة كسرعة حركة الرجلين وهي المعدل الزمني الذي يعلب دور كبير في تحقيق الانجاز.

## 2-1-5-3 سرعة الاستجابة

هي احد انواع السرعة، وتمثل سرعة الاستجابة أحد المتطلبات الأساسية لنجاح الأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة، خاصة مع التطور الحادث في الأداء الخططي والمهاري التي تعتمد على سرعة الأداء الحركي في استغلال ظهور الثغرات عند المنافس، مما قد يتوقف عليها تحديد الفوز وتسجيل الأهداف، أو نجاح العمل الدفاعي من خلال مواجهة المنافس والتصدي لهجماته.

"اذ ان الدفاع في كرة اليد من أهم عناصر نجاح الفريق وتفوق الفريق ويتمثل واجبه الأساسي في محاولة منع الكرة من دخول المرمى وأول خط الهجوم في أغلب الأحيان، كما يشكل أهمية كبيرة خلال المنافسات اذ يتميز بسرعة الأداء الحركي الخاطف المتغير للحركات الدفاعية والتي تتلائم تماماً وفقاً لمكان واتجاه الكرة وما ترتبط به من سرعة"<sup>(4)</sup>، "وتعرف سرعة الاستجابة الحركية بأنها مقدار استجابة الرياضي لأي مؤثر، ومقدار النقل العصبي للعضلات والأعصاب للاستجابة لهذا المؤثر، كما أنها الوقت بين ظهور

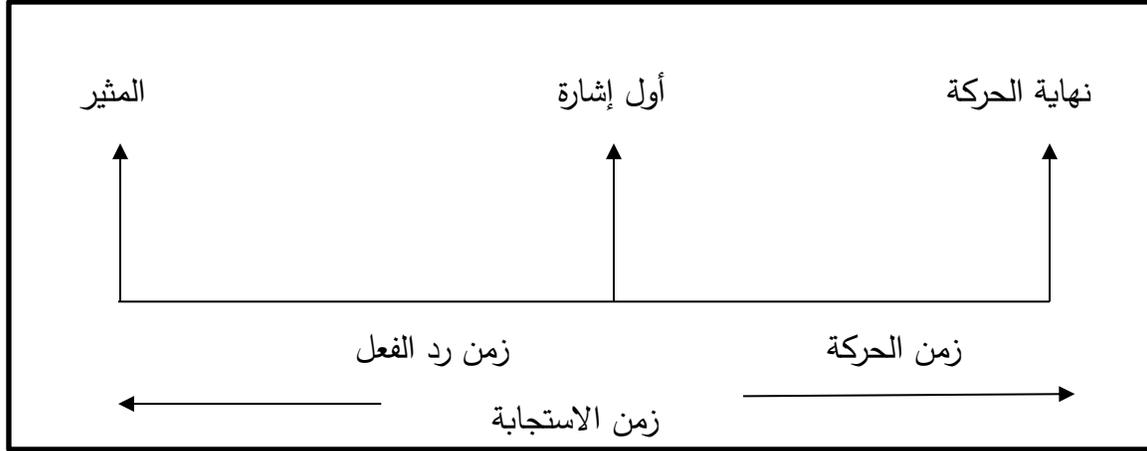
1- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007، ص 196.

2- عادل عبد البصير: مصدر سبق ذكره، 1999، ص 369.

3- ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، البصرة، دار الحكمة، 1991، ص 320.

4- كمال درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، 1998، ص 221.

المثير ولحظة الاستجابة الحركية، وتشمل زمن رد الفعل مضافاً إليه زمن الحركة، وبذلك فإنه سرعة الاستجابة تتضمن (سرعة الاستجابة = سرعة رد الفعل + سرعة الحركة)<sup>(1)</sup>. والشكل (5) يوضح ذلك



شكل (2)

### يوضح زمن الاستجابة

وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الألعاب الرياضية بالعوامل الآتية<sup>(2)</sup>:

- 1- دقة الإدراك البصري.
- 2- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة.
- 3- مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب للموقف.
- 4- السرعة الحركية الخاصة.

استخدام تمارين رد الفعل على جسم متحرك يؤدي إلى تطوير سرعة رد الفعل، فكلما كانت التمارين صعبة ومفاجئة لمسافة قصيرة كلما ازدادت سرعة رد الفعل، وتحصل الاستجابة الحركية من وجهة النظر الفسيولوجية<sup>(3)</sup>:

- تأثير مؤثر على المستقبلات الحسية.
- توصيل مثير إلى المراكز العصبية.
- دخول المثير إلى الشبكة العصبية لبناء الإشارة الحركية.

1- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة، 2002، ص33.  
 2 - أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، 1999، ص318.  
 3 - أسامة كامل راتب: المصدر السابق نفسه، ص318.

- دخول الإشارة الحركية من المراكز العصبية إلى المفاصل والعضلات.
- اثارة العضلات وظهور النشاط الميكانيكي الحركي فيها.

اذ تعد سرعة الاستجابة الحركية هي احدى المتطلبات الحيوية الضرورية لمختلف الالعب والفعاليت بصورة عامة ولعبة كرة اليد بصورة خاصة اذ تختلف هذه اللعبة عن باقي الالعب بالمجهود العصبي والعضلي المستمرين والمتغير وفق ظروف المباراة، اذ يتطلب من الفريق التهيؤ والاستعداد الدائم لتعرضه إلى مثيرات خارجية متنوعة ومتغيره سواء كانت بالكرة أو بدونها والتي تتطلب من اللاعبين استجابات سريعة ودقيقة من لحظة ظهور المثير حتى اكتمال الاستجابة الحركية، وهذا بدوره يحتاج إلى مستوى عالي من القدرات البدنية والحركية والمهارية والتي تعد انعكاسا في مدى تطور عمل الجهاز العصبي المركزي والاجهزة الحيوية الأخرى، اذ أن مستوى الاداء الحركي للاعب يتوقف على امكانياته وقدراته الفسيولوجية المؤثرة في الاداء إلى جانب الناحية النفسية كقوى محركة له وتعرف "بأن سرعة الاستجابة كاستجابة لإشارة، وهذه الإشارة تكون سمعية كما استجابة عدائي المسافات القصيرة لمسدس البداية أو بصرية كما مع الملامك عند تجنبه اللكمة أو مع حارس المرمى لصد كرة غير معلومة أو استجابة لالعب الكرة لتغيير لاعبي الفريق المنافس مكانهم أو حركتهم أو في العاب المضرب، وان سرعة الاستجابة هي المفتاح اذ ان أجزاء من الثانية يمكن ان تعمل الفرق بين ميدالية ذهبية وعدمها"<sup>(1)</sup>.

وايضا تعرف "هي القدرة الزمنية لظهور الإشارة السمعية او البصرية والاستجابة لها بالحركة وهي مجموعة زمن رد الفعل وزمن تنفيذ الحركة"<sup>(2)</sup>.

كذلك عرفها بعض الخبراء بأنها " كل ما يرد به الكائن الحي على تنبيه أعضاء الحس، فقد تكون استجابة لفظية أو انفعالية أو الاحتفاظ بوضعية الجسم أو احد أطرافه، إذ قد تكون بالكف عن الحركة بدلا من القيام بالحركة"<sup>(3)</sup>.

وتعرف ايضا بأنه "الزمن الذي يبدأ بظهور المثير واستقباله عن طريق الأجهزة الحسية في الجسم ثم وصول المثير إلى الجهاز العصبي المركزي ثم التعليمات الصادرة منه إلى الأجهزة الحركية ثم بدء ظهور الاستجابة الحركية المرئية"<sup>(1)</sup>.

1- يعرب خيون: مصدر سبق ذكره، 2002، ص300.

2- موفق مجيد المولى، وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص99.

3 - قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر العربي، 1998، ص543.

"اذ ان سرعة الاستجابة الحركية هي التكيف الوظيفي الذي يحصل نتيجة التدريب المستمر إذ تتعلق الاستجابة الحركية بجانبين أساسيين هما الجانب الفسيولوجي والجانب البايوكيميائي" (2).  
 كما عرفت بأن سرعة الاستجابة الحركية هي " الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت، ويعتمد ذلك على ايعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي" (3).  
 وأن سرعة الاستجابة تختلف من فرد لآخر على نحو مثير معين باختلاف قدراته وكذلك باختلاف نوع المثير سواء كان سمعياً أو بصرياً وهذا ما أكده (وود وورث Wood Worth) في دراسته إذ تبين "أن الزمن الذي تستغرقه الاستجابة السمعية اقصر من زمن الاستجابة البصرية وتجمع بين المثيرين معا تنتج استجابة أسرع والسبب في ذلك أن الإنسان يستجيب أساساً للمثير السمعي إذ أن مراكز الاستقبال التي يصل إليها المثير لها أولاً عن طريق الأذن، بينما الذي تتلقاه الحواس الخاصة بالاستقبال في العين يأخذ وقتاً أطول" (4).  
**ويرى الباحث** ان سرعة الاستجابة الحركية هي من المتطلبات الضرورية التي يجب تلميتها وتطويرها اذ تلعب دوراً حاسماً في الكثير من مواقف اللعب وقدرة اللاعب على اتخاذ القرار والاستجابة والتلبية الحركية لمثير معين لأقل زمن ممكن.

### 2-1-5-3 العوامل المؤثرة في سرعة الاستجابة:

هناك عدة عوامل مؤثرة في سرعة الاستجابة الحركية، وبما أن سرعة الاستجابة متأثرة من رد الفعل وزمن الحركة لذلك يجب معرفة العوامل المؤثرة في تلك العوامل التي تشكل الاستجابة الحركية. ويعتمد زمن رد الفعل على (5):

1. المرحلة التحفيزية وهي مرحلة انتظار المثير.
2. مرحلة ظهور المثير وهي مرحلة ملاحظة المثير.
3. مرحلة استجابة المثير من خلال الأعضاء الحسية.
4. مرحلة الاستجابة للمثير (الجواب).

1- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1995، ص69.

2 - قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكره، 1998، ص546.

3- جمعة محمد عوض: برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999، ص31.

4- Wood Worth, R, S; Schlosberg H, Experimental Psychology: Revised, New York, Henry, 1998, P18.

5- ناهدة زيد الدليمي: مفاهيم في التربية الحركية، بيروت، ط1، دار الكتب العلمية، 2011، ص85.

أما زمن الحركة فهو "الزمن المستغرق لإنهاء الحركة من لحظة بدئها"<sup>(1)</sup>، ويعتمد زمن الحركة على العضلات وكفاءة الأجهزة الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية لإنجاز الحركة بقوة وسرعة ملائمة. ومن هنا نستنتج في أن العوامل المؤثرة في سرعة الاستجابة الحركية هي مجموع تلك العوامل المؤثرة في زمن رد الفعل وكذلك زمن الحركة.

أما جبار رحيمة فيرى العوامل المؤثرة في سرعة الاستجابة هي<sup>(2)</sup>:

1. قدرة وكفاءة الجهاز العصبي للاعب وتناسق العمل بينهما.
  2. درجة التركيز على المثير سواء كان سمعي مثل طلقة المسدس أو بصري كما في المباريات.
  3. القدرة على الإدراك والتفسير والتحليل واتخاذ القرار المناسب.
  4. الخبرة المكتسبة من سنوات التدريب السابقة.
- وأن كلما كانت حواس الاستقبال جيدة كانت عملية إيصال المعلومات إلى المراكز العصبية بشكل سريع وجيد وكذلك نقل الأوامر من الدماغ إلى الأعضاء المنفذة للأداء.

أما أسامة راتب فيرى أن العوامل المؤثرة في سرعة الاستجابة الحركية هي<sup>(3)</sup>:

- **السن:** فقد ذكر أسامة راتب نقلا عن (أفويل Awwell) و (ويتلي Whitlex) من خلال دراستهم التي قاموا بها تبين أن أقصى رد فعل يصل إليه الفرد هو في سن المدارس العليا، وكذلك بينوا بأن رد الفعل يكون أسرع ممن هم في سن (15) سنة.
- **الجنس:** أن للاختلافات الفسيولوجية بين الجنسين تأثيرا كبيرا في سرعة رد الفعل، إذ يشير الكثير من العلماء إلى أن الرجال أسرع من النساء.
- **التدريب وتأثيره على سرعة الاستجابة:** أشار الكثير من العلماء إلى أن زمن رد الفعل يمكن تحسينه وتطويره بواسطة استخدام التدريب الرياضي.
- **الحالة النفسية والاجتماعية:** أثبتت كثير من الدراسات أن الانفعالات المختلفة قبل المباريات أو خلالها تؤثر في زمن رد الفعل سواء كانت هذه الانفعالات سلبية أو ايجابية، وكذلك تؤثر العوامل الاجتماعية والبيئة المحيطة بانفعالات الفرد واستجاباته.

1- يعرب خيون: مصدر سبق ذكره، ص32.

2- جبار رحيمة الكعبي: الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي، ط1، قطر، الدوحة، 2007، ص67.

3- أسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره، 1999، ص318.

وهناك عدد من العوامل المهمة والتي تؤثر في زمن رد الفعل واتخاذ القرار تبدأ من طبيعة المعلومات حول المثير إلى الحركة المطلوب تنفيذها، ومن هذه العوامل:<sup>(1)</sup>

- **عدد الخيارات والبدائل في الاستجابة:** فكلما زادت البدائل والاختيارات زاد زمن رد الفعل، فهناك علاقة أوجدها (Hick) تسمى قانون (هك) وهي تصف وجود علاقة ثابتة ومستقرة بين عدد البدائل - الاستجابة (S R) وبين زمن اختيار رد الفعل المناسب، فكلما زاد عدد الخيارات كلما تأخر زمن رد الفعل.

- **نوع العلاقة بين الحافز والاستجابة:** هل أن العلاقة بين الحافز والاستجابة المطلوبة هي علاقة طبيعية موجودة أصلاً ومطلوب ربطها بشكل جيد، فمثلاً في حركات الجمناستك يكون الحافز والاستجابة مرتبطين بشكل دقيق، ويكون بشكل متعارف عليه من قبل المراكز العصبية نظراً لتكرارها مرات عديدة سابقة، ولكن في الكرة الطائرة أو التنس، إذ يتطلب في أحيان كثيرة ربط استجابة معينة مع حافز جديد لم يتعلمه ويطبقه اللاعب من قبل، فهذا يؤخر زمن رد الفعل.

- **كمية التدريب:** أي أن كلما تكررت أكثر على استجابة حافز معين وأن ذلك سوف يعجل في اتخاذ القرار ومن ثم يقصر زمن رد الفعل ويزيد من سرعته.

## 2-1-3-2 أقسام الاستجابة<sup>(2)</sup>

أولاً: الاستجابة اللاإرادية (المنعكسة):

هي المدة الزمنية بين بداية المثير وبدء الاستجابة اللاإرادية، وهو فعل لا إرادي يتميز باستقلاله النسبي عن الضبط الإرادي، إذ أنه "عبارة عن تقصير زمن رد الفعل نتيجة عزل التفكير واتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به، ففيه تنتقل المثيرات عبر الأعصاب إلى النخاع الشوكي، وتتم الاستجابة عن طريق هذا النخاع آلياً دون أن تصل الإشارات إلى الجهاز العصبي المركزي.

ثانياً: الاستجابة الإرادية:

وهي التي يلعب فيها التفكير واتخاذ القرار دوراً هاماً في التأثير على الزمن، وتنقسم الاستجابة الإرادية من حيث المستويات إلى:

1- يعرب خيون: مصدر سبق ذكره، 2002، ص 67.  
2- كمال درويش، (آخرون): مصدر سبق ذكره، ص 222-223.

### أ- الاستجابة البسيطة:

هو عبارة عن استجابة واعية والتي يعرف فيها الفرد الرياضي سلفاً نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة.

ويعد رد الفعل البسيط من العمليات التي تتم فيها ظاهرة التلبية بصورة بسيطة جداً حيث يكون هناك مثيراً واحداً معروف مطلوب الاستجابة له بحركة واحدة معروفة، مثال ذلك التصويب على حارس المرمى في زاوية متفق عليها مسبقاً حيث يكون هناك مثيراً واحد فقط وهو التصويب ويتم الاستجابة لهذا المثير بحركة واحدة وهي صد الكرة.

وتتميز الاستجابة البسيطة بما يأتي:

1. مثير واحد فقط .
  2. يعرف الفرد مسبقاً نوع المثير .
  3. استجابة واحدة فقط .
  4. يعرف الفرد مسبقاً الاستجابة المطلوبة.
  5. قصر زمن رد الفعل.
- ب. الاستجابة المركبة:

تعد الاستجابة المركبة من العمليات التي تتم فيها ظاهرة التلبية بصورة حركية حيث يكون هنالك أكثر من مؤثر مع حدوث استجابات حركية متعددة في نفس الوقت الذي تكون فيه المؤثرات غير معروفة ولا تتم عملية التلبية.

وتتميز الاستجابة المركبة بما يأتي:

1. لا يعرف الفرد مسبقاً نوع المثير ولكن يجب إدراكه.
2. تعدد المثيرات.
3. تعدد الاستجابات والاختيار من بينها.
4. طول زمن رد الفعل نظراً لتعدد العمليات فيها عن الاستجابة البسيطة.

## 2-1-5-3 أشكال الاستجابات:

أن استجابات الفرد تتولد نتيجة تفاعله مع المحيط بظروفه المختلفة، وهذه الاستجابات تظهر بصورة مختلفة تعكس الحالة المرتبطة بنوع المثير، فهناك الكثير من الاستجابات سواء كانت خوفاً أو فرحاً وتظهر تلك الاستجابات على الوجه من خلال تعابير الوجه أو النطق من خلال الكلام وهكذا لذلك تظهر الاستجابات بالصور الآتية<sup>(1)</sup>:

- انطباعات تظهر على الوجه.

- لفظية على شكل كلام.

- حركية تستخدم مجاميع لغرض تنفيذ الاستجابة.

وأن الاستجابة الحركية تكون مختلفة وتتبع نوع الهدف، إذ هناك مدى كبير في الاستجابات الحركية يبدأ في الاستجابات الدقيقة والتي تعمل فيها عضلات قليلة مثل (الرماية) وتنتهي باستجابات حركية كبيرة باستخدام مجاميع عضلية كبيرة مثل (رفع الأثقال)، أن مثل هذا المدى من الاستجابات الحركية في المجال الرياضي يعطي مرونة كبيرة لمفهوم الاستجابة الحركية.

## 2-1-6 الدفاع في لعبة كرة اليد:

"يعد الدفاع الصحيح هو أحد الركائز الأساسية المهمة لنجاح عمل الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم حيث أن الفريق الذي يحسن الدفاع يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ولا يعطي الفرصة للفريق المنافس بتنظيم صفوفه والعودة إلى الهجوم"<sup>(2)</sup>.

اذ يعد الفريق مدافعا بمجرد أن يفقد لاعبيه الكرة، وحينئذ يصبح من واجبه أن يتحول بسرعة للدفاع عن مرماه لمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الخطط الهجومية لمحاولة تسجيل الأهداف، ويجب أن يبدأ الدفاع بمهاجمة اللاعب الذي استحوز على الكرة وذلك من خلال اللاعب الذي فقد الكرة أو اقرب لاعب من لاعبي الفريق المدافع، وليس المهم أن تكون المهاجمة بغرض الاستحواذ على الكرة مرة أخرى، ولكن قد تكون المهاجمة بهدف الضغط على اللاعب المهاجم حتى لا يستطيع المناولة أو التهديف بالقوة والسرعة

1 - كمال جلال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص16.

2- احمد عريبي عودة: كرة اليد وعناصرها الأساسية، بغداد، مكتب دار السلام، 2004، ص55.

والدقة المطلوبة، وهذا يساعد لاعبي الفريق المدافع من القيام بالتغطية أو مراقبة اللاعبين المهاجمين الآخرين أو قطع الكرة، وهذا الواجب الدفاعي هو أول خطوة دفاعية أساسية يجب على جميع اللاعبين القيام بها عند فقدهم الكرة ولاسيما لاعبي الهجوم الذين نجد أن كثيرا منهم أحيانا لا يشارك مشاركة فعالة في أعمال الدفاع عند فقد لاعبيه للكرة، أما الخطوة الثانية فهي أن يتحرك ويتجه ليقف كل مدافع بحيث يكون عند مراقبته للاعبي الفريق المهاجم في مكان بين اللاعب المهاجم ومرماه<sup>(1)</sup>.

"اذ إن قدرة لاعبي الفريق على التحول من الهجوم إلى الدفاع يعد مقياسا لمقدرة الفريق وحسن تدريبه، فالدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يعمل على بث اثر نفسي إيجابي قوي في لاعبي الفريق يغطي مراحل اللعب كافة خلال المباراة، فالدفاع لا يقتصر على وظيفة واحدة فقط وهي تجنب إصابة المرمى بهدف، ولكن للدفاع وظائف أخرى إيجابية أيضا منها محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء مراحل وعمليات الهجوم، فالدفاع يعد مرحلة أعداد للهجوم مثله في مثل الهجوم، إذ له واجبا يتمثل في التحول السريع إلى الدفاع بمجرد فقد لاعبي الفريق للكرة"<sup>(2)</sup>.

## 2-1-6-1 فاعلية الاداء

ان النجاح في أي رياضة او نشاط يمارسه الرياضي مرتبط ارتباطا وثيقاً بفاعلية الأداء الجيد فكلما ارتفع مستوى الاداء للمهارات الاساسية الخاصة باللعبة ارتفع المستوى العام للعبة، وكلما تمكن اللاعب من عمل الاداء المعقد والبسيط بدقة وسهولة اصبح لاعبا ذا اداء عالٍ.

وتتاول مفهومه العديد من المختصين والباحثين، اذ يعرف "انه الحل الميكانيكي الامثل للمشكلة الحركية المطلوب القيام بها في افضل صورة للحصول على افضل النتائج"<sup>(3)</sup>.

وكذلك يعرف بالمهارة الحركية للنشاط الرياضي وهو "الاداء الارادي الثابت للحركة الرياضية المتميز بالتحكم ودقة الاداء الحركي والاقتصاد بالجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز غاية محدودة النتائج"<sup>(4)</sup>.

1- كمال الدين درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، 1999، ص17.

2- كمال الدين درويش وآخرون: المصدر السابق نفسه، ص17-18.

3- لازم محمد عباس: أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2006م، ص18.

4- عصام عبد الخالق: مصدر سبق ذكره، 1999، ص265.

ويرى اخرون بانه" قدرة اللاعب على التوافق بين مكونات السباق المختلفة وكيفية التركيز على المكونات الاولية والمركبات لكل من هذه العناصر، ويعد تحسين مستوى فاعلية الاداء من اهم العوامل المؤثرة في تطوير النتائج الرياضية"<sup>(1)</sup>.

## 2-6-1-2 فاعلية الاداء الدفاعي

المقصود بالمهارات الدفاعية هي كافة التحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع لإعاقة وايقاف تقدم اعضاء الفريق المهاجم والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الاهداف وبالتالي الحصول على الكرة بطرق مشروعة لا تتعارض مع قواعد وقوانين العامة للعبة.

ويعد الدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني لتكملة نجاح الفريق ولا يقل اهميته عن الهجوم ويبدأ الدفاع لحظة فقدان الكرة من الفريق المهاجم فينقلب الفريق المهاجم الى مدافع ويصبح الفريق المدافع مهاجم. ويعرف الدفاع هو "محاولة لمنع اللاعب او الكرة او مجموعة من اللاعبين من اقتحام الخطوط الدفاعية بالطرائق القانونية المسموح بها"<sup>(2)</sup>، وايضا يعرف بانه "حالة لعب تهدف الى ابطال فاعلية الاداء الفني والخططي للفريق المهاجم لمنعه من اصابة المرمى واستعادة حيازة الكرة من خلال سلسلة من التصرفات الفنية والخططية الهادفة"<sup>(3)</sup>.

## 2-6-1-3 المهارات الدفاعية بلعبة كرة اليد:

"يعد الأعداد البدني وخطط اللعب لا قيمة لهما بدون مهارات فاللاعب المعد بدنيا ومستواه اقل مهاريا لا يمكن استغلال إمكانياته كما أن اللاعب غير المتمكن مهاريا تعتبر خطط اللعب بالنسبة له حلما يصعب تحقيقه، فليست هناك خطط لعب بدون إتقان مهاري"<sup>(4)</sup>.

"ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتوي على العديد من المهارات الدفاعية والهجومية والتي جعلت المختصين أن يعملوا على تصنيفها، حيث كثير من العلماء على تصنيف مهاراتها الأساسية إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية، والذي يهمننا منها هو المهارات الدفاعية وهي كالاتي"<sup>(5)</sup>.

- 
- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1994، ص55.
  - 2- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد - تعليم - تدريب - تكنيك: ط2، الكويت، مطبعة دار السلام، 1994، ص188.
  - 3- احمد يوسف الشمخي: تحليل واقع الدفاع المتقدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996، ص6.
  - 4- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، القاهرة، مطابع دار الشعب، 2004، ص62.
  - 5- سامر يوسف الشمخي : تصميم بطارية اختبار لتحديد المهارات الأساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بابل، 1999، ص9.

1- وقفة الاستعداد.

2- التحركات الدفاعية.

3- المقابلة.

3- التغطية.

4- التسليم والتسلم.

5- حائط الصد.

1- وقفة الاستعداد

"تعد وقفة الاستعداد من المهارات الاساسية المهمة التي تكسب اللاعب وضعاً مناسباً لأداء المهارات الدفاعية الاخرى من خلال القدرة على سرعة الحركة بجميع الاتجاهات تلبية لحركة المهاجم مع الاتزان الكبير وحركة اليدين في اقصر طريق باتجاه اعاقه الكرة، والذي جاء نتيجة تباعد القدمين مسافة تتناسب مع طول اللاعب وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي مع مراعاة الانثناء الخفيف للركبتين مع استقامة اعلى الجذع او الثني قليلاً للأمام مع انثناء الذراعين من مفصل المرفق بحيث يكونان بمستوى الصدر تقريباً"<sup>(1)</sup>. ويرى الباحث ان وقفة الاستعداد ذات طابع متغير وديناميكي لكسب المدافع التصرف في وضع جسمي بين حالة الشد والارتخاء والحذر تبعاً لموقف اللعب وقرب الكرة وبعدها عن حدود مهامه الدفاعية.

2- التحركات الدفاعية

"اذ ان في لحظة فقدان حيازة الكرة يصبح الفريق مدافعاً عن مرماه وتبدأ عملية مراقبة اللاعب المهاجم وان المسافة بين اللاعب المهاجم والمرمى هي التي تحدد نوع التحركات للاعب المدافع، فاذا كان اللاعب المهاجم بعيداً عن المرمى كانت المسافة بين المدافع والمهاجم كبيرة وتصغر كلما قلت المسافة بين المهاجم والمرمى، وهناك من يرى (ان كلما كان المهاجم سريعاً كانت المسافة اكبر حتى لا ينجح في تخطي المدافع وبالعكس بالنسبة للمهاجم البطيء)"<sup>(2)</sup>.

1 - منير جرجس إبراهيم: مصدر سبق ذكره، ص171.

2 - منير جرجس ابراهيم: المصدر السابق ذكره، ص172.

وفي حالات الهجوم السريع يحاول المهاجم دائماً القطع باتجاه المرمى من الجهة الداخلية المواجهة للهدف لسهولة التصويب من هكذا مناطق لذا يجب على المدافعين ابعاده عن خط السير هذا وذلك بالمزامنة القانونية ومحاولة اشتراك اكثر من مدافع وعمل عملية تلاحم امام المهاجم. وغالبا ما تكون تحركات المدافعين للجانب وللإمام وللخلف هذه التحركات وجميعها لا تتم بشكل منفصل عن بعضها بل تحدث بشكل متداخل تبعاً لموقف المهاجمين الذي يرتبط بالأداء الفردي او الجماعي لتنفيذ واجب خططي هجومي<sup>(1)</sup>.

### 3- المقابلة

ان مهارة المقابلة عملية مهاجمة للمهاجم المستحوذ على الكرة كمحاولة صد المهاجم ومنعه او للحد من فاعليته في اداء التصويب او التمرير واريك تصويره الخططي لاستعادة الكرة في اقصر وقت ممكن ومن الضروري على المدافع معرفة اليد التي يصوب بها المهاجم لمقابلته بالصورة الصحيحة. ويجب على اللاعب المدافع الوقوف بميل تجاه المهاجم بمقابلته بإحدى اليدين على الوسط والاخرى على مرفق الذراع المصوبة او ساعدها او القيام بإجبار هذا المهاجم على التحرك بعيداً<sup>(2)</sup>. ويرى الباحث ان المقابلة تتم من خلال مهاجمة المهاجم باتزان دفاعي قوي يظهر ارادة واضحة في ايقاف المهاجم وان تكون قاعدة ارتكاز المدافع ثابتة وقابلة للتغير السريع وفقاً لطبيعة اداء المهاجم لضمان عدم اختلال التوازن وبالتالي فقدان القدرة الدفاعية مع ضرورة الالتحام السريع بالمهاجم والضغط لإيقاف حركته او حركة الكرة وايقاف تصويره الخططي.

### 4- التغطية

"تعد عملية التغطية تأمين للمدافع الزميل المتقدم للمقابلة لاحتمال نجاح المهاجم في الافلات من هذه المقابلة، وبالتالي هناك خط دفاع ثاني عن طريق تحرك المدافع المجاور"<sup>(3)</sup>. ويرتبط نجاح التغطية بالمسافة الدفاعية بين المهاجم والمدافع من جهة وسرعة كل منهما من جهة اخرى، كذلك أن قرب المهاجم او بعد من منطقة المرمى له تأثير كبير في نجاح التغطية وقد يشارك في الاداء مدافع واحد او اكثر تبعاً لمستوى اداء المهاجم، والتغطية واحدة من اهم المهارات الدفاعية التي ترتبط بتغطية

1- Teamhandball. L. H. F. Vol (6) BaseLswitzerland. 1999, P285.

2- محمد توفيق الوليلي: مصدر سبق ذكره، 1994، ص185.

3- محمد توفيق الوليلي: المصدر السابق نفسه، 1994، ص188.

مهاجم مستحوذ على كرة او مهاجم بدون كرة وتترابط في الاداء بالشكل الذي يحكم العلاقة بين المدافعين لنجاح مجمل العملية الدفاعية.

### 5- التسليم والتسلم: (1)

ان مهارة التسليم والتسلم مهارة متداخلة بين الاداء الجماعي و الفردي لهذا تعد من المهارات الصعبة كونها لا ترتبط بأداء فردي فقط لهذا تتم بآلية محسوبة غالباً ما تكون اخطاؤها كثيرة واحياناً بسبب لا يتعلق بالمدافع القريب من المهاجم بل بطريقة اداء زميله.

وتتم هذه المهارة بطريقة اداء مشتركة بين المدافعين من خلال مراقبة موضع الكرة والمهاجم القريب وفي حالة اقتراب المهاجم المستحوذ على الكرة الذي يفترض على اللاعب الذي مع المدافع الخروج عليه فعلى اللاعبين القريبين اداء واجب دفاعي محدد باستلام المدافع القريب او الخروج لإيقاف اللاعب المستحوذ على الكرة وفي حالة (التسليم والاستلام) يجب ان يكون هذا الالتحام بين المدافعين وعدم الاعتماد على الاستلام بالذراع فقط ضمان لنجاح الاداء وبشكل سريع وتتم اغلب هذه الامور في منطقة (6) امتار.

وتبقى هذه المهارة من المهارات الاساسية اذ ان كثيراً من المدربين قد يلجأ الى ايجاد مدافعين متميزين لهذا النوع من الأداء يلعبون في الدفاع فقط لما لذلك من اهمية خاصة في نجاحها للوضع الدفاعي.

### 6- حائط الصد

تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية الجماعية والفردية حيث باستطاعة المدافع عمل حائط صد بمفرده من خلال رفع الذراعين مع وجود فتحة صغيرة بينهما وبقاء الاصابع مضمومة وفي حالات معينة ينضم لاعب آخر مدافع لعمل جدار صد ثنائي بجانب المدافع الاول ولا يفضل عمل جدار مكون من اكثر من لاعبين لأنه يتسبب بظهور فراغات كبيرة في الدفاع.

وغالباً ما يكون هدف هذه المهارة التصدي للكرات المصوبة باتجاه الهدف واذا لم يستطع اللاعب المدافع الحصول على الكرة فعليه التصدي للخصم بجذعه وهذا جائز قانوناً<sup>(2)</sup>.

وهناك انواع متعددة لمهارة حائط الصد يتحكم فيها نوع ومستوى التصويب المستخدم من قبل المهاجم، فمثلاً التصدي للكرات الواطئة يختلف عن التصدي للكرات العالية وعلى وفق مستوى التصويب وفي الحالات

1 - كمال درويش، واخرون: مصدر سبق ذكره، 1999، ص45.

2 - محمد توفيق الوليلي: مصدر سبق ذكره، 1994، ص191.

جميعها يتسم هذا النوع من الدفاع بقوة الاداء والتنسيق في حالات كثيرة مع حارس المرمى لتحديد المنطقة التي يتم التركيز فيها على حائط الصد اكثر من غيرها.

"اذ ان لعبة كرة اليد تركز على مكونين أساسيين يمثلان المحركين ( الدافعين ) الحقيقيين للأداء هما الهجوم والدفاع وعلى أساسهما يصنف الأداء الفني والخططي إلى أداء هجومي أو دفاعي"<sup>(1)</sup>.

ويعرف الدفاع "هو محاولة لمنع اللاعب أو الكرة أو مجموعة من اللاعبين من اقتحام الخطوط الدفاعية بالطرق القانونية المسموح بها"<sup>(2)</sup>.

كذلك يعرف بأنه "حالة لعب تهدف إلى أبطال فاعلية الأداء الفني والخططي للفريق المهاجم لمنعه من إصابة المرمى واستعادة الحياة على الكرة من خلال سلسلة من التصرفات الفنية والخططية الهادفة"<sup>(3)</sup>.

**ويرى الباحث** ان تدريب المهارات الدفاعية تتطلب جهد عصبي وبدني ونفسي عال المستوى اكبر من تدريب المهارات الهجومية كون هذه المهارات غير مشوقة ويكون التدريب عليها بشدة عالية مشابهة لمواقف اللعب اذ تعتبر المهارات الدفاعية اهم من المهارات الهجومية والفريق الذي يمتلك دفاعا جيدا يستطيع ان يبدأ هجوما ناجحا حيث كلما كان الدفاع جيد ومنتظم وعدم استقبال الاهداف يستطيع الفريق ان يخرج فائزا بالمباراة.

## 2-1-6-4 المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد

أن لعبة كرة اليد تعتمد على التفاعل الجماعي التنافسي للفريق سواء كان في الدفاع أو الهجوم ونظرا لطبيعة أداء المهارات في كرة اليد وتعددتها وجب ذكر أحدث تصنيف للمهارات الحركية وذلك طبقا لطبيعة أدائها أثناء المنافسة حيث صنفت بالشكل الآتي:

### المهارات الدفاعية الفردية:<sup>(4)</sup>

1- الدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة وهي:

أ- التحركات الدفاعية.

1- احمد يوسف الشمخي: مصدر سبق ذكره، 1996، ص6.

2- جميل قاسم البدرى واحمد خميس السوداني: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011، ص185.

3- ماركو كاردينالي: الأداء في كرة اليد اعتبارات فسيولوجية، ترجمة (سعد محسن إسماعيل)، المجلة العلمية الرياضية، العدد الأول، السنة 2006، ص89.

4- كمال الدين درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص26.

ب- التوقف للمهاجمة.

ت- حجز المهاجم بالجزع.

ث- التصدي لحركات الخداع بدون كرة.

هـ- تفادي الحجز ويقسم إلى:

أ. لحظة حدوث الحجز.

ب. بعد حدوث الحجز.

1- الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة . ويتم بأسلوبين:

❖ مهاجمة المهاجم.

❖ مهاجمة الكرة.

أ. الدفاع عن التمير:

1. الانقضاض والضغط على كف أو ساعد اليد الحاملة للكرة.

2. قطع خط سير الكرة والاستحواذ عليها أو تشتيتها.

ب. الدفاع عن التصويب.

1. الدفاع عن التصويب من الخط الخلفي.

2. الدفاع عن التصويب من الخط الأمامي.

ج. الدفاع عن الخداع بالكرة.

د. الدفاع عن الحجز.

**المهارات الخطئية الفردية الدفاعية (1):**

1. المراقبة.

2. المهاجمة.

3. التغطية.

4. حائط الصد.

## المهارات الخطئية الجماعية الدفاعية:

1. التسليم والتسلم.
2. الالتحام باتجاه الكرة.
3. حائط الصد الجماعي (ثنائي).
4. الإسناد.

"ولم يعد الدفاع الفردي مقصورا على قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه، بل اصبح الآن الهدف الفردي هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استلامه لها أو عند استحواذه عليها، وذلك لإزعاج وافساد التصوير الخططي للمهاجم، وإجباره على ارتكاب خطأ فني أو قانوني يستطيع من خلاله اللاعب المدافع الاستحواذ على الكرة والتحول السريع إلى الهجوم ومحاولة تسجيل الأهداف"<sup>(1)</sup>.

**ويرى الباحث** أن اللاعب المدافع يجب ان يكون هو المبادر بالمباغطة والمهاجمة ولا ينتظر تحركات المهاجم، حيث تبنى مراحل القيام بالدفاع الفردي من خلال أداء المهارات بشكل متسلسل ومترابط لتقوية الفرصة على المهاجم من أن يحقق أي تقدم أو تصور خططي يخدم الهجوم.

## 2-1-6-5 المهارات الدفاعية الأساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على

### الكرة: (2)

تتضمن هذه المهارات ما يأتي:

1. **التحركات الدفاعية:** هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة، وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه.
- 2- **التوقف :** إذا كانت الوسيلة الفعالة لتحركات المدافع هي الخطوات الآلية السريعة والقصيرة المتلاحقة، فيجب أن يعقب هذا التحركات عملية توقف متزنة تسمح للاعب المدافع بوضع دفاعي مناسب يستطيع

1- جميل قاسم البدرى واحمد خميس السوداني: مصدر سبق ذكره، ص176.

2- كمال الدين درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص22.

من خلاله إيقاف تحركات اللاعب المهاجم لمنعه من اتخاذ أماكن أو أوضاع هجومية ومميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه.

3- **حجز المهاجم:** ويقصد به قيام المدافع بمنع المهاجم من التحرك أو سد طريق المهاجم (حجز المهاجم) لمنعه من القطع أو على الأقل تأخيره برهة من الوصول الى المكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه وتسجيل الأهداف، ويجب أن يقوم اللاعب المدافع بذلك بان يقف بطريقة لا تمكن اللاعب المهاجم من الجري وتعيده ولاسيما عند حدود منطقة المرمى.

4- **تفادي الحجز:** أن الحجز هو إعاقة قانونية للاعب المدافع يقوم بها اللاعب المهاجم بهدف إتاحة الفرصة لزميله للتخلص من اللاعب المدافع، ويعد الحجز من اكثر وسائل العمليات الخطئية للهجوم فاعلية، ولهذا يجب على المدافع أن يكون منتبه باستمرار لمواجهة محاولات الحجز من قبل اللاعبين المهاجمين.

وتفادي الحجز له حالتان:<sup>(1)</sup>

أ- لحظة حدوث الحجز.

ب- بعد حدوث الحجز.

## 2-1-6-6 المهارات الأساسية للاعب مدافع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:<sup>(2)</sup>

### 1- إعاقة التمريرات

عند قيام اللاعب بالدفاع لإعاقة التمريرات يجب أن تكون محاولاته الدفاعية عملية ملحة ومزعجة للاعب الممرر وبصورة آلية، يتم بإحدى الطريقتين الآتيتين:

#### - الطريقة الأولى:

وفيها يهاجم المدافع وينقض على المهاجم بسرعة وبقوة لحظة استقباله للكرة، ومحاولة منعه من التمرير لزميله المهاجم، أو إرباكه عند التمرير، أو إجباره على التمرير في اتجاه آخر.

1- كمال الدين درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص 25-26.

2- احمد عربيي : تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، بغداد، مكتب الفارزة، 2002، ص 27.

## - الطريقة الثانية:

في هذه الطريقة ينتظر المدافع حتى لحظة ترك الكرة ليد الرامي (المناول للكرة) ويقوم بالقطع تجاه المناولة لمحاولة إمساك أو إيقاف أو تشتيت الكرة قبل وصولها إلى اللاعب المهاجم المستقبلي.

أن التوقع السليم للحظة خروج الكرة من يد الممرر مع تقديره السليم لسرعته وسرعة الكرة يساعد في نجاح المدافع لقطع الكرة الممررة، فضلا عن الحركات التي يقوم بها المدافع والتي منها قيام المدافع بالتمويه بمهاجمة منافسه ثم يتبعها بحركة جري سريعة وقوية ودقيقة نحو خط سير الكرة، وكلما كانت المهاجمة من اللاعب المدافع أسرع من حيث التوقيت المناسب مع حسن التوقع استطاع الاستحواذ على الكرة أو إيقاف اللاعب المهاجم من التقدم بالكرة، أو إجبار المهاجم على التمرير الخاطئ وعدم التصرف الصحيح في الكرة، أو ارتكاب خطأ قانوني (خطئ عكسي)، أما في حالة ما إذا كانت المهاجمة بطيئة (متأخرة) فسوف يضطر اللاعب المدافع لارتكاب خطأ قانوني ضد المهاجم لمنعه من التقدم بالكرة وفساد التصور الخططي له ولفريقه، ومنع تسجيل الهدف.

### 2- إعاقة التصويبات<sup>(1)</sup>

إعاقة التهديد له حالتان وهما:

أ- إعاقة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الخلفية (التصويبات بعيدة المدى).

ب- إعاقة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الأمامية حول منطقة المرمى (بالقرب من دائرة المرمى).

### 3- التصدي للمراوغة (الخداع) :

حيث يحاول المهاجم تخطي المدافع المقابل له (1 ضد 1)، ويتعين على المدافع التركيز على الدفاع ضد جسم المهاجم والكرة معا، حيث انه من السهل تخطي المدافع الذي يتبع الأسلوب الهجومي النشط في الدفاع، كالاندفاع بسرعة لمقابلة المهاجم لمناسبة المسافة أمام المهاجم لتنفيذ حركات المراوغة والإفلات، أما المسافات البعيدة فيجب على المدافع التوفيق ما بين الارتداد للخلف وبين الاندفاع للأمام ضد الكرة<sup>(2)</sup>.

1- حسن عبد الجواد : كرة اليد، ط3، بيروت، دار المعلم للملايين، 1993، ص28.

2- كمال الدين درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص36.

#### 4- الدفاع ضد تنطيط الكرة :

"لا تسنح للمدافع فرصة تشتيت الكرة أثناء قيام المهاجم بتنطيط الكرة إلا في اللحظة التي ترتد فيها الكرة من الأرض، وهي اللحظة التي تكون فيها الكرة معلقة في الهواء وتعتبر مشتركة بين المتنافسين والتي يفقد فيها المهاجم السيطرة عليها"<sup>(1)</sup>.

#### 5- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز :<sup>(2)</sup>

يجب على اللاعب المدافع أن يكون مستعدا بصفة مستمرة لمواجهة محاولات الحجز التي تواجهه، أو عمليات المتابعة التي يقوم بها المهاجم بعد عملية الحجز، وعملية الدفاع ضد حركات المتابعة بعد الحجز لها طريقتان هما:

أ- الطريقة المبكرة:

يحاول المدافع المحجوز اللف حول جسم المهاجم الحاجز أثناء حركة المتابعة بعد الحجز، وذلك بأخذ خطوات اللف والدوران بحيث يصبح المدافع بين المهاجم وخط منطقة المرمى لحظة استقبال الأخير للكرة.  
ب- الطريقة المتأخرة :

وفيها يقف المدافع بين المهاجم الذي يجري في حركة المتابعة وبين زميله المستحوذ على الكرة وعلى خط سير الكرة في محاولة لقفها أو تشتيتها، وبعد توضيح أهمية الدفاع في كرة اليد وتصنيف المهارات الدفاعية الأساسية وتوضيح كل مهارة هناك بعض التعليمات التي يجب على اللاعب المدافع اتباعها لتساعده على إجادة الدفاع الفردي، ويمكن حصر هذه التعليمات في النقاط التالية:<sup>(3)</sup>

1- جميع المقابلات (المهاجمة) الدفاعية يجب تحقيقها من وضع الاستعداد الدفاعي.

2- يجب أن تكون كافة التحركات الدفاعية على مشطي القدمين.

3- حركات القدمين يجب أن تكون في خطوات سريعة قصيرة وسريعة ومتلاحقة والية لا تتباعد القدمان

وبآلية، ويجب عدم إغفال الدفاع بالأيدي، وتعطيل وإيقاف تحركات المهاجم بدون كرة.

1- ياسر محمد حسن دبور: مصدر سبق ذكره، 1996، ص36.

2- كمال الدين درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص36-37.

3- كمال الدين درويش، وآخرون: المصدر السابق نفسه، ص37-38.

4- في حالة عدم امكانية مقابلة المهاجم مبكرا، على المدافع سرعة الاستجابة بتحريك الذراعين أو الذراع لإعاقة الكرات التي تصوب على المرمى، ولا يكون الدفاع على الجسم المصوب ولكن على اليد الحاملة للكرة، كذلك لا يكون الوثب في اتجاه المصوب ولكن في اتجاه التصويب.

5- الوقوف دائما بين المرمى والمنافس (المهاجم) وفي اتجاه خط سير الكرة، وفي اتجاه اليد المستخدمة

6 - خروج المدافع ليقابل يد المهاجم المصوبة، ويحجزها من منطقة الساعد أو العضد، بينما اليد الثانية في جذع المهاجم عند عظمة الحوض تقريبا، وان يكون عمل القدمين فاعلية حيث الخطوات سريعة ومتلاحقة أو المصوبة.

7- المحافظة دائما على وضع بؤرتي جسم المدافع والمهاجم في خط وهمي مستقيم بينهما.

8- الإفلات والهروب من الحجز الذي يقوم به المهاجم.

9- جميع التحركات تؤدي بخطوات بسيطة قصيرة وسريعة ومتلاحقة، وان تكون أسرع عند تغيير الاتجاه.

10- الانقضاض على الكرة المشتركة، ومهاجمة المهاجم الممرر أو المصوب باستمرار.

11- عدم الاستجابة لحركات الخداع (التمويه) التي يقوم بها المهاجم، بل يجب الاستجابة للحركات الفعلية للمهاجم سواء بالكرة (عند التمرير أو التصويب) أو بدون كرة.

## 2-1-7 دفاع الهجوم السريع الخاطف (1) :

هو عبارة عن عمل هجومي سريع ينطلق فيه لاعب أو أكثر بمجرد حصول الفريق المنافس للكرة، وهذا يتيح للفريق المدافع ان يصبح متميز، حيث أصبح هو الفريق المهاجم محاولا ان يكون تفوقا عدديا على لاعبي الفريق الأخر وإن الفريق المهاجم يتحول إلى مدافع عندما يفقد الكرة وأنه من المفروض أن يحاول الفريق المهاجم تغطية حدوث الهجوم الخاطف ضده، مقدما قبل تحوله إلى فريق مدافع وذلك بالعمل على تأمين الكرة وعدم فقدانها بشكل مفاجئ وإيجاد عمق دفاعي أثناء هجومه وتتركز عملية التغطية للهجوم الخاطف السريع والموسع في التصميم على حسم الموقف بأقصى سرعة مع بذل طاقة كبيرة في هذه التغطية ولا بد أن يقوم بهذه التغطية السريعة أقرب اللاعبين المدافعين الى مكان حدوث الهجوم الخاطف، اذ تعتبر سرعة التحرك الدفاعي لمختلف الاتجاهات أماما وخلفا وجانبا من أهم المهارات الدفاعية حتى يمكن للمدافع مقابلة المهاجم الحائز على الكرة لمحاولة منعه من أداء المهارات (التصويب أو التمرير) والتغطية وإجراء

المهارات الدفاعية الأخرى مثل التسليم والتسلم وحائط الصد... الخ، ويتوقف ذلك كله على سرعة أداء مهارة التحرك، فهذه المهارات تعد من المهارات الهامة في كرة اليد حيث أنها تهدف لمحاولة منع حصول المهاجم على مميزات تساعده على تنفيذ الخطط، ويجب أن يكون تحرك المدافع بصفة مستمرة في مكان بين المهاجم وحارس المرمى حتى يغلق طريق المرمى.

### حيث ينقسم العمل لتغطية الهجوم الخاطف إلى شقين<sup>(1)</sup>

أ - الشق الأول: محاولة الضغط على المهاجم الذي يعدو نحو مرمى المدافعين وذلك لتضعيف عملية انتقال الكرة الممررة إليه من الخلف وفي نفس الوقت يعدو أحد المدافعين الآخرين أو حارس المرمى لقطع الكرة الممررة أو على الأقل تشتيتها إذا أمكن.

ب - الشق الثاني: عندما يكون المهاجم مستحوذ بالفعل على الكرة فإن مهمة الدفاع تتركز في محاولة الضغط على المهاجم لتحويل خط انطلاقه ناحية الخط الجانبي للملعب (وذلك لتضييق زوايا التصويب أمامه) مع العمل على تشتيت الكرة أثناء تغطيتها أو على الأقل تعطيله لحين رجوع زملائه المدافعين وتتوقف مهمة المدافعين في حالة الدفاع ضد الهجوم الخاطف الموسع على قدرة الفريق المدافع في سرعة تنظيم صفوفه وذلك لمحاولة التصدي لحالة التزايد العددي للمهاجمين أو على الأقل تشتيت انتباههم والذي يترتب عليه في أغلب الأحيان فقد هؤلاء المهاجمين للكرة نتيجة لعدم التركيز وخلل هذا الهجوم بسبب نشاط الدفاع، ونجاح تغطية الهجوم الخاطف الموسع تتوقف على نسبة عدد المدافعين إلى عدد المهاجمين وعلى ذلك نجد أن لها ثلاث حالات وهي:

1- نقص عدد المدافعين عن عدد المهاجمين.

2- تساوي عدد المدافعين مع المهاجمين.

3- زيادة عدد المدافعين عن عدد المهاجمين.

حيث نجد أنه كلما زاد عدد المدافعين عن عدد المهاجمين بالإضافة إلى نشاط عمل المدافعين ضد هذا الهجوم كلما أمكن للدفاع إحباط مثل هذا النوع من الهجوم.

1- احمد قحطان نجم: السرعة الانتقالية وعلاقتها في التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد، بحث منشور، مجلة الثقافة الرياضية، العدد الثاني، 2006، ص58.

## 2-1-7-1 خط الدفاع ضد الهجوم السريع الخاطف<sup>(1)</sup>

ارتفعت معدلات تسجيل الأهداف من الهجوم السريع الخاطف خلال مباريات الفرق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها ما بين ٢٥ - ٣٥% تقريباً من إجمالي عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات وخاصة في البطولات العالمية، ولذلك يجب على مدربي كرة اليد الاهتمام بتدريب لاعبيهم وفرقهم على كيفية التصدي للهجوم السريع الخاطف الذي قد يتم من خلال أحد الأنماط الثلاثة التالية:

أولاً/ الهجوم الخاطف الفردي.

ثانياً/ الهجوم الخاطف الجماعي.

ثالثاً/ الهجوم الخاطف للفريق.

أولاً/ الهجوم السريع الخاطف الفردي<sup>(2)</sup>:

فهو يتم من خلال قيام حارس المرمى للفريق المنافس بتسجيل هدف مباشرة في مرمى الفريق المدافع، أو يتم بسرعة تمرير حارس المرمى للكرة تمريرة طويلة لزميله الذي قام بالعدو للأمام بسرعة ليتسلم الكرة ويصوب على المرمى، وأخيراً قد يتم عن طريق نجاح أحد المدافعين في قطع الكرة ليقوم بتمريرها لزميله المتقدم للأمام، أو يقوم هو بتنطيط الكرة بسرعة العدو لينفرد بحارس المرمى ويصوب محاولاً تسجيل هدف ولذلك يجب على لاعبي الدفاع لإتمام الدفاع ضد الهجوم الخاطف الفردي بنجاح القيام بالواجبات التالية.

1- عدم قيام حارس المرمى بالمبالغة في المسافة الدفاعية اثناء الوقوف خارج مرماه عند قيام فريقه بالهجوم حتى يستطيع الاستحواذ على الكرات المصوبة على مرماه من قبل حارس المرمى او احد لاعبي الفريق المنافس.

2- قيام حارس المرمى بواجباته الدفاعية من مراقبة وتغطية ومهاجمة المنافس ( المهاجم ) في حالة استقباله للكرة الممررة من قبل زملائه للقيام بالهجوم السريع ومحاوله قطع الكرة او تشتيتها او الاستحواذ عليها او ارتكاب خطأ قانوني ضد اللاعب المهاجم لمحاوله تعطيله وعدم اتمام الهجمة لحين عودة لاعبي الدفاع بسرعة وانتظامهم في مراكزهم الدفاعية.

1- كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص75.  
2- كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخرون: المصدر السابق نفسه، ص76.

3- قيام احد اللاعبين بتعطيل اللاعب الممرر او منعه من التمرير او اجباره على عدم القيام بالتمرير بالقوة والدقة والسرعة المطلوبة مما يعطي حارس المرمى الفرصة لمسك الكرة او قطعها او تشتيتها او عودة لاعبي الدفاع.

4- قيام اقرب لاعب مدافع بسرعة الجري لمحاولة اللحاق باللاعب المستقبل للكرة ومهاجمته.

### ثانيا/ الهجوم السريع الخاطف الجماعي(1):

هو بمثابة موجة ثانية سريعة للهجوم الخاطف، يحاول خلالها الفريق المهاجم (المنافس مواصلة الهجوم بأشراك مجموعة من المهاجمين لمحاولة تحقيق التزايد العددي على لاعبي الدفاع)، ولذلك يجب على لاعبي الدفاع ضد الهجوم السريع الخاطف الجماعي بنجاح القيام بالواجبات التالية:

1- قيام أحد اللاعبين بالوقوف امام اللاعب المهاجم الذي سيقوم بتمرير الكرة أو اعاقه عملية التمرير بنجاح أو تعطيله برهة حتى إتمام عودة بقية زملاء لمركزهم الدفاعية، وإذا لم يستطيع فعله القيام بعمل خطأ قانوني مع اللاعب المستحوذ الكرة (الممر).

2- يجب على لاعبي الدفاع محاولة اجبار المهاجمين على عدم التصويب من منطقة المنتصف، بل إجبارهم على التصويب من الجناحين، حتى تكون فرصة حارس المرمى أفضل لصد الكرات المصوبة على المرمى.

3- اتباع طريقة الدفاع رجل لرجل عند منتصف الملعب أو الملعب بأكمله لإفساد التصور الخططي للاعبي الفريق المهاجم، ومنع لاعبيه من تحقيق زيادة عددية، ويفضل الدفاع بالملازمة وعدم القيام بالتسليم والتسلم.

4- منع لاعبي الفريق المنافس (المهاجم) من القيام بعمليات القطع أو التقاطع أو الحجز أو التمرير المتبادل بين المهاجمين.

### ثالثا/ الهجوم السريع الخاطف للفريق(2)

هو بمثابة موجة ثالثة سريعة للهجوم الخاطف يحاول خلالها الفريق المنافس (المهاجم) تدعيم التزايد العددي للاعبيه في أحد المناطق الهجومية للفريق المدافع، ولذلك يجب على الفريق المدافع لضمان نجاح الدفاع ضد هذا النوع من الهجوم، القيام بنفس الواجبات الدفاعية السابقة والمتبعة في خطط الدفاع ضد

1 - كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص77.

2- كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخرون: المصدر السابق نفسه، ص78.

الهجوم الخاطف الفردي والجماعي، حتى يمكن تعطيل جميع محاولات لاعبي الفريق المنافس من القيام بالهجوم الخاطف وإجبارهم على تحويل هجومهم إلى هجوم سلبي ودفاع الهجوم السريع هو كل المحاولات التي يقوم بها لاعبو الفريق منذ لحظة فقدانهم الكرة لمنع لاعبي الفريق المهاجم بالطرائق القانونية المسموح بها من تسجيل هدف والعمل على إعادة السيطرة على الكرة، وهو انتقال الفريق من الهجوم إلى الدفاع لحظة فقدانهم الكرة، وتتم العملية الدفاعية برجوع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية إلى المناطق الدفاعية ومحاولتهم إعاقة هجوم المنافس فهو المحاولات الفردية والجماعية كلها التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم.

"إذ 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 للاعبين 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"<sup>(1)</sup>.

"وكذلك ضرورة إجادة عملية الدفاع والتدريب عليها لأن فيها يمكن صد هدف وإحراز هدف أما في الهجوم فيمكن عن طريقه إحراز هدف ومما تقدم يتفق الجميع على إن الفريق يصبح مدافعاً منذ لحظة فقدانهم السيطرة على الكرة إذ يصبح من واجبه التحول بسرعة إلى حالة الدفاع، ويبدأ مباشرة بمهاجمة اللاعب الذي أستحوذ على الكرة من خلال اللاعب الذي فقد الكرة أو أقرب مدافع لمنع المهاجم من المناولة أو التصويب بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة، كذلك إعطاء فرصة لبقية اللاعبين المدافعين للتغطية والعودة السريعة إلى منطقة الدفاع وتنظيم صفوفهم، ولأن الفشل في الدفاع يؤدي إلى تسجيل هدف لذا كانت مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم"<sup>(2)</sup>.

**ويرى الباحث** ان دفاع الهجوم السريع هو مهارة دفاعية يجب ان يتقنها اللاعب لما لها من دور رئيسي في تحقيق الفوز في المباريات حيث يقوم اللاعب بالارتداد السريع للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن عند فقدان

1- كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص 17-18.

2- محمد توفيق الوليلي: مصدر سبق ذكره، 1994، ص 243.

الكرة لمنع الفريق المهاجم من عمل الهجوم السريع المضاد لمنعهم من تسجيل الاهداف والاستحواذ والسيطرة على الكرة وعمل هجوم مرة ثانية.

## 2-2 الدراسات السابقة:

### 1-2-2 دراسة احمد قحطان نجم<sup>(1)</sup> (2015):

((السرعة الانتقالية وعلاقتها في التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد))

هدف البحث الى:

1- التعرف على العلاقة بين السرعة الانتقالية والتحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد.

واعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي صلاح الدين الرياضي للعام 2012-2013 والبالغ عددهم (14) لاعب يمثلون فريق الدرجة الممتازة.

واستنتج الباحث مايتي:

- ان السرعة الانتقالية لها تأثير في التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد وبالتالي لها تأثير على نتيجة المباريات.

### 2-2-2 دراسة احمد سعيد السيد محمد خليل<sup>(2)</sup> (2016):

(( التكوينات الخطئية اثناء التحول اللحظي للهجوم الخاطف وعلاقتها بنتائج المباريات

لبطولة العالم لكرة اليد رجال 2015 ))

هدف البحث الى:

1- التعرف على التكوينات الخطئية الدفاعية الأكثر استخداما (تكراراً) أثناء التحول اللحظي للهجوم الخاطف خلال المباريات عينة البحث.

1 - احمد قحطان نجم: مصدر سبق ذكره، 2006، ص58.

2 - احمد سعيد السيد محمد خليل: التكوينات الخطئية اثناء التحول اللحظي للهجوم الخاطف وعلاقتها بنتائج المباريات لبطولة العالم لكرة اليد رجال 2015، 2016.

2- التعرف على العلاقة بين التكوينات الخطئية الدفاعية أثناء التحول اللحظي للهجوم الخاطف ونتائج المباريات عينة البحث.

3- التعرف على نوع الهجوم الخاطف الأكثر فاعلية في مباريات عينة البحث.

4- التعرف على أكثر الفترات الزمنية فاعلية في الأداء وفقا للهجوم الخاطف بأنواعه الثلاثة.

5- التعرف على أكثر الفترات الزمنية فاعلية في الأداء وفقا للتكوينات الخطئية الدفاعية أثناء التحول اللحظي للهجوم الخاطف.

## 2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة:

من الملاحظ أن لكل دراسة هدفاً أو مجموعة أهداف، ولا مانع من أن هنالك بعض أوجه التشابه بينها وبين دراسات أخرى لأن معظم الدراسات تبنى على أساس ما انتهت أو توقفت عليه الدراسة السابقة وهذا يولد نوعاً من التطور العلمي المرجو من أي دراسة تعمل على هذا الأساس ومع التشابه في بعض الأمور إلا أنها تختلف عنها في أمور أخرى.

### أوجه التشابه:

1- تتفق هذه الدراسة مع دراسة احمد قحطان من حيث اللعبة الرياضية المدروسة، وتناول دفاع الهجوم السريع والسرعة الانتقالية كمتغيرات بحثية مدروسة.

2- في حين تتفق الدراسة الحالية مع دراسة احمد سعيد السيد محمد خليل من حيث اللعبة الرياضية، ودراسة الناحية الخطئية الدفاعية.

### أوجه الاختلاف:

1- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة احمد قحطان نجم من حيث المنهج المتبع، والفئة العمرية، مع اختلاف المتغيرات المدروسة المستقلة وبعض التتابع.

2- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة احمد قحطان نجم في استخدام تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في تطوير فاعلية الاداء الدفاعي.

3- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة احمد قحطان نجم من حيث عينة البحث.

5- تختلف الدراسة الحالية عن دراسة احمد سعيد السيد محمد خليل من حيث تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية الهجوم الخاطف.

## الفصل الثالث

3- منهج البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة بالبحث

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة بالبحث

3-4-2 تحديد الدرجات لتقويم مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع

3-4-3 توصيف الاختبارات

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

3-4-5 الاسس العلمية للاختبارات

3-4-5-1 الصدق

3-4-5-2 الثبات

3-4-5-3 الموضوعية

3-4-6 الاختبارات القبليّة

3-4-7 التجربة الرئيسية ( تطبيق تدريبات سرعة الاستجابة الخطئية )

3-4-8 الاختبارات البعدية

3-5 الوسائل الإحصائية

### الفصل الثالث

#### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي كما في الجدول ( 1 ).

#### جدول ( 1 )

يبين التصميم التجريبي في البحث

الاختبارات البعدية	التصميم التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
- بعض أشكال السرعة - فاعلية دفاع الهجوم السريع	تدريبات سرعة الاستجابة الخطوية منهج المدرب	- بعض أشكال السرعة - فاعلية دفاع الهجوم السريع	التجريبية الضابطة

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتخب تربية كربلاء (المرحلة الاعدادية) بكرة اليد للموسم (2023-2024) والبالغ عددهم ( 20 ) لاعب، وبعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (4) لاعبين تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل والبالغ عددهم (16) لاعب، وتم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، اذ اصبح عدد كل مجموعة (8) لاعبين. ومن اجل الحصول على تجانس كافه افراد عينة البحث (الطول، الكتلة، العمر التدريبي) أستخدم الباحث اختبار (Leven) قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وكما مبين بالجدول ( 2 ).

## جدول ( 2 )

### يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	اختبار ( leven )		مستوى الدلالة
			المحسوبة	Sig	
1	الطول	سم	0.196	0.829	متجانس
2	الكتلة	كغم	0.428	0.659	متجانس
3	العمر التدريبي	سنة	1.260	0.297	متجانس

وحتى يتمكن الباحث من ضبط المتغيرات ومعرفة فروق نتائج الاختبارات البعدية ومدى تأثيرها بالمتغير التجريبي، لذلك قام الباحث بأجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبيية والضابطة باستعمال اختبار (T)، كما مبين في الجدول ( 3 ).

## جدول ( 3 )

### يبين تكافؤ عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.655	0.457	0.154	1.183	0.140	1.217	ثانية	سرعة الاستجابة
غير معنوي	0.791	0.270	0.244	2.768	0.272	2.733	ثانية	السرعة الانتقالية
غير معنوي	0.539	0.630	0.053	1.095	0.065	1.113	ثانية	السرعة الحركية
غير معنوي	0.899	0.130	0.259	1.146	0.207	1.131	درجة/د	فاعلية دفاع الهجوم السريع

### 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة بالبحث:

- وسائل جمع البيانات

1- الملاحظة.

2- المقابلات الشخصية.

3- الاستبانة.

4- الاختبارات والمقاييس.

- الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

1- جهاز قياس الطول والوزن الالكتروني عدد (1).

2- ساعة توقيت الكترونية نوع صيني عدد (2).

3- جهاز تدريبي لسرعة الاستجابة نوع امريكي.

4- كاميرا تصوير فيديو نوع سوني عدد (2).

5- صافرة عدد ( 2 ).

6- اقماع تدريب عدد ( 4 ).

7- ملعب كرة يد قانوني.

8- شريط قياس كتان.

9- حامل كاميرا عدد (2).

10- اقراص ليزرية عدد(3).

11- قطع رقمية عدد (4).

12- شريط لاصق.

13- قائم عالي عدد (2).

14- حامل حديد عدد (2).

### 3-4 اجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والتشاور مع السيد المشرف و السادة الخبراء في اختصاص التدريب الرياضي، كرة اليد، لغرض تحديد متغيرات البحث وفق اهميتها للبحث، تم عمل استمارة استبيان لتحديد اختبارات اشكال السرعة<sup>(\*)</sup> وعرضها على السادة الخبراء والمختصين<sup>(\*\*)</sup>، ثم عمل استمارة استبيان لتحديد اختبار فاعلية دفاع الهجوم السريع، وعرضها على السادة الخبراء والمختصين وهي:

1- اشكال السرعة وتشمل

أ- سرعة الاستجابة الحركية.

ب- السرعة الانتقالية.

ت- السرعة الحركية.

2- فاعلية دفاع الهجوم السريع.

#### 3-4-2 تحديد مفردات فاعلية أداء دفاع الهجوم السريع بكرة اليد

بعد مراجعة المصادر المتخصصة ومساعدة السيد المشرف تم اعداد مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع، وتم عرضها على لجنة اقرار البحث<sup>(\*\*\*)</sup> عن طريق استمارة خاصة بذلك من اجل اقرارها، وبعد ذلك تم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في كرة اليد بعد وضعها في استبانة خاصة<sup>(\*\*\*\*)</sup> لكي يتم تقييمها وتعديلها وبيان صلاحيتها وبما يتلائم مع الغرض الذي اعدت من اجله، وقد جاءت جميع اجاباتهم بالموافقة، اي ان قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت ( 15 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية لها، عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية ( 1 ) والبالغة ( 3.84 ) ولجميع المفردات، مما يدل على صلاحية مفردات الاختبارات للقياس.

\* ينظر ملحق (1)

\*\* ينظر ملحق (2)

\*\*\* لجنة الاقرار: ا. د حبيب علي طاهر، ا. د حاسم عبد الجبار، ا. م. د عباس عبد الحمزة، م. د احمد سلمان جاسم.

\*\*\*\* ينظر ملحق (3)

### 3-4-3 تحديد الدرجات لتقويم مفردات فاعليه أداء دفاع الهجوم السريع

بعد التأكد من صحة الاستمارة وملاءمتها لما وضعت من اجله، وكذلك مقدرتها على قياس فاعلية دفاع الهجوم السريع للاعب كرة اليد عن طريق حساب النقاط في ضوء الأداء الايجابي والسلبي لكل لاعب في أثناء أدائه في المباريات وحسب الزمن الفعلي الذي شارك فيه اللاعب في المباراة، سيتم اعداد استمارة(\*) اخرى لغرض وضع قيم لهذه المفردات للاحتساب من (1) الى (3) بحسب فاعليتها وتأثيرها في اللعب وعرضها على نفس الخبراء(\*\*)، وقد تم احتساب قيمة (كا<sup>2</sup>) لإجاباتهم والتي هي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية ( 2 ) والبالغة ( 5.99 ) ولجميع المفردات، كما مبين في جدول (4).

#### جدول ( 4 )

يبين حالات الاداء الايجابي والسلبي

ت	فاعلية الأداء	حالات اللعب الفعلي في المباراة	القيم
<b>دفاع الهجوم السريع</b>			
1	الايجابي	قطع والاستحواذ على الكرة من الطبطبة	1
2		قطع والاستحواذ على الكرة من المناولة	3
3		قطع والاستحواذ على الكرة من التصويب	2
4		التصدي للتصويب	2
5		الرجوع السريع	3
6		اخذ المكان المناسب	2
7		قطع الكرة بدون الاستحواذ عليها	3
8		الضغط على المهاجم والتكؤ في استلام الكرة	2
9		الحصول على مخالفة هجومية	1
10		التسبب في حصول اللاعب المنافس على عقوبة شخصية	1

\* ينظر ملحق (4)

\*\* ينظر ملحق (5)

1	التسبب في تأخير لعب المنافس (الحرّة البعيدة عن المرمى)		11
1	ارغام المنافس على التصويب الضعيف		12
2	الضغط على المهاجم مما يسبب عدم السيطرة على الكرة		13
3	منع حدوث التفوق العددي للمهاجمين		14
2	منع وصول الكرة للمهاجمين بأقصر طريق لها		15
3	متابعة الكرة المرتدة من الاعمدة ومن تصدي الحارس		16
1	التصدي الفاشل للتصويب	السلبي	1
1	عدم قطع الكرة		2
3	عدم اخذ المكان المناسب		3
1	عدم الملازمة الصحيحة		4
3	عدم الرجوع السريع		5
1	التسبب في رمية 7م		6
2	عدم الضغط على المهاجم بشكل فعال		7
2	الحصول على عقوبة شخصية الانذار		8
3	الحصول على عقوبة شخصية الايقاف		9
3	الحصول على عقوبة شخصية الاستبعاد		10
2	عدم امكانية تأخير الهجوم		11
2	حدوث التفوق العددي للمهاجمين		12
2	عدم الاستحواذ على الكرة		13
2	الفشل في الضغط على المهاجم بالتصويب من مكان صعب		14
2	الفشل في الضغط على المهاجم لارتكاب خطأ هجومي		15
2	توزيع الواجبات بشكل خاطئ اثناء الدفاع		16

وتم استخراج نتائج فاعلية دفاع الهجوم السريع من خلال تطبيق المعادلة الاتية مع تغيير في مفردات المعادلة وبما يتناسب مع المتغيرات المبحوثة.

$$\frac{\text{الأداء الايجابي} - \text{الأداء السلبي}}{\text{وقت مشاركة اللاعب في المباراة}} = \text{فاعلية دفاع الهجوم السريع}$$

والمقصود هنا بالأداء الايجابي هو كل الحركات والمهارات والمواقف الدفاعية الناجحة التي يؤديها اللاعب في اللعب الفعلي أثناء المباراة.<sup>(1)</sup>

أما الأداء السلبي فيعني كل الحركات والمهارات والمواقف الدفاعية الفاشلة التي يؤديها اللاعب في اللعب الفعلي أثناء المباراة، إما وقت مشاركة اللاعب في المباراة فهو الوقت الفعلي الذي يشارك فيه اللاعب في المباراة (داخل الملعب) ويتم قياس الأداء الايجابي والسلبي من خلال تصوير المباراة عن طريق كاميرا مثبتة على المدرجات وتوزيع اقرص ليزيرية على محكمين<sup>(\*)</sup> لغرض التقييم واحتساب النتائج وبعدها يتم التعامل معها إحصائيا لتحقيق أهداف البحث.

### 3-4-4 توصيف الاختبارات:

#### 1- اختبار سرعة الاستجابة لمهارة التحرك الدفاعي<sup>(2)</sup>:

**الغرض من الاختبار:** قياس سرعة الاستجابة للتحرك الدفاعي (المقابلة الدفاعية) بكرة اليد.

**الأدوات:** جهاز سرعة الاستجابة، كاميرا فيديو، ملعب كرة يد.

**ادارة الاختبار:** مصور، مطلق.

**وصف الأداء:** يقف اللاعب بالقرب من جهاز سرعة الاستجابة مع توزيع قطع رقمية تبعد 3م عنه تمثل تحركات المدافع بكرة اليد، وعند المرور من امام الجهاز يقوم الجهاز بإعطائه اشارة صوتية تحدد رقم من (1) الى (4) عشوائيا وعلى اللاعب الاستجابة لهذا الرقم والتحرك للمنطقة التي تمثل هذا الرقم، ويتم تصوير الاداء لحساب زمن الاستجابة.

1 - ايمان درويش جاري: اثر تمارين تحمل القدرة ب ( الكتيل بل ) في تطوير بعض المهارات الدفاعية وفاعلية الدفاع رجل لرجل والهجوم السريع للاعبين الناشئين بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2014، ص70.

\* المحكمين: أ. م. د عباس عبد الحمزة، م. د احمد سلمان جاسم.

2- حاسم عبد الجبار صالح: أثر تمارين القوة الخاصة بأساليب متنوعة في تطوير بعض أنواع السرعة ومهارات اللاعبين الشباب بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2013، ص76.

**ملحوظة:** ان جهاز سرعة الاستجابة هو جهاز تدريبي امريكي الاصل صيني الصنع يعمل على تطوير سرعة رد الفعل والاستجابة الحركية يتكون من علامات مربعة الشكل مكتوب عليها ارقام متسلسلة من (1) إلى (4)، تحتوي على شريط لاصق للتثبيت، كما ويحتوي الجهاز على شاخص على شكل مخروط وفي قممها جهاز يحتوي على عدسة لالتقاط الضوء فضلاً على مذياع (سبيكر)، ويكون اساس عمله من خلال قطع مسار الضوء للعدسة وذلك نتيجة المرور من امامها وهي بدورها تعطي اشارة إلى المذياع لأطلاق صوت رقم من الارقام وبشكل عشوائي، وبهذا يتم امتثال الشخص إلى هذا الامر وحسب نوع التمرين او الاختبار، وكما موضح في الشكل (3)



شكل (3)

### يوضح جهاز سرعة الاستجابة

**التسجيل :** يحتسب زمن الاستجابة بالثانية واجزائها من لحظة ظهور المثير الى لحظة مس القدم للرقم المحدد من خلال التصوير، مع اعطاء المختبر محاولتين واحتساب المحاولة الافضل له.

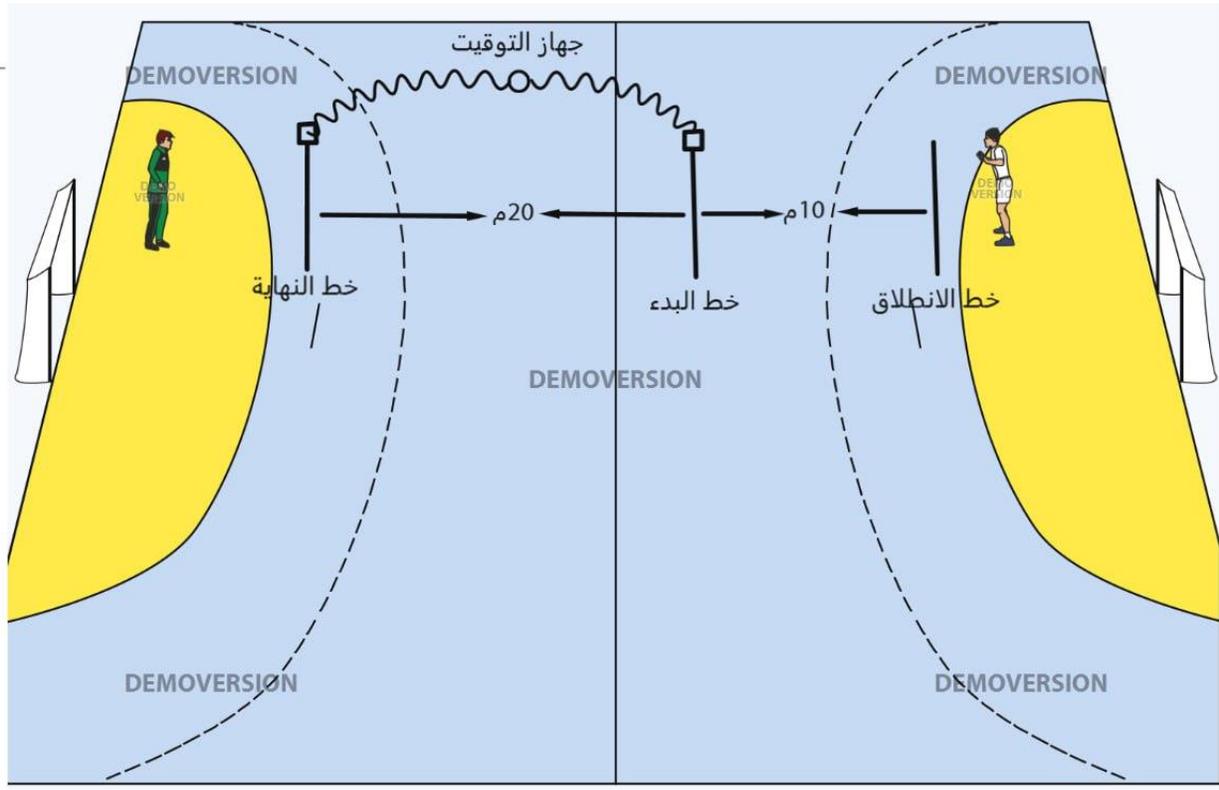
## 2- اختبار عدو 20 م من البدء الطائر المعدل<sup>(1)</sup>:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية في كرة اليد.

الأدوات: شريط قياس، شريط لاصق، جهاز توقيت، صافرة.

ادارة الاختبار: مؤقت، مسجل، مطلق.

وصف الأداء: ترسم 3 خطوط متوازية على الأرض والمسافة بين الخط الأول والثاني 10م وبين الخط الثاني والثالث 20م، وتثبت عارضتا جهاز التوقيت على الخط الثاني والثالث، يقف المختبر خلف خط الانطلاق، ومن البدء العالي عند الإشارة يقوم المختبر بالعدو وعند خط البدء يجتاز المختبر العارضة بجسمه ويستمر بالعدو ليجتاز العارضة الثانية بجسمه عند الخط الثالث (خط النهاية)، وكما موضح بالشكل الآتي.



شكل (4)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية في كرة اليد

**ملحوظة:** يتكون جهاز التوقيت من دائرتين للتوصيل الكهربائي مزودة بعارضة بطول (50سم) مصنوعة من الألمنيوم، وترتبط هاتان الدائرتان بأسلاك كهربائية بطول (25م) وهي بدورها ترتبط بساعة توقيت الكترونية، والشكل (4) يوضح الجهاز، تثبت الدائرتان عند خط البداية والنهاية بحيث تمتد العارضتان فوق الخط وبشكل موازي لهما وبمستوى خصر اللاعب، فعند البدء يمر اللاعب بالعارضة الاولى المثبتة عند الخط الثاني للاختبار والذي يقوم بدوره بالإيعاز بنقل اشارة الى الساعة لبدء التوقيت، وعند المرور بالعارضة الثانية المثبتة عند خط النهاية يقوم بنقل ايعاز ثاني لإيقاف الساعة وبهذا يتم حساب الوقت الظاهر في الساعة بشكل دقيق.



شكل (5)

### يوضح جهاز التوقيت

**التسجيل:** يسجل للمختبر الزمن المستغرق لقطع المسافة بين الخط الثاني والثالث بالثانية وأجزائها.

### 3- اختبار السرعة الحركية للتحرك الدفاعي<sup>(1)</sup>

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الحركية للتحرك الدفاعي (المقابلة الدفاعية).

**الأدوات:** شريط لاصق، شريط قياس، جهاز توقيت، شاخص.

**ادارة الاختبار:** مؤقت، مسجل، مطلق.

**مواصفات الأداء:** ترسم علامتان على الأرض بالشريط اللاصق على خط واحد، والمسافة بينهما ثلاثة أمتار، يقف المختبر خلف عارضة جهاز التوقيت المثبتة فوق النقطة الاولى المحددة وهو في وضع الدفاع، ثم يقوم بالتحرك بأسرع ما يمكن للأمام بعد مس عارضة الجهاز الاولى وصولاً للشاخص المثبت خلف العلامة الاخرى والتي عندها يتم مس العارضة الثانية للجهاز.

**التسجيل:** يسجل للمختبر زمن الأداء الذي قام به بالثانية واجزائها، مع ملاحظة الاداء النوعي لكي تحسب المحاولة ناجحة، يتم اعطاء محاولتين للاعب واحتساب افضلهما.

### 3-4-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الامور المهمة باعتبارها الموقف الذي من خلالها يستطيع الباحث التخلص من السلبيات التي قد تواجهه اثناء تطبيق الاختبارات سواء القبلية او البعدية او اثناء القيام بتجربته الرئيسية حتى يتمكن من تفاديها والتخلص منها، بالإضافة الى التأكد من الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث اثناء الاختبارات، والتعرف على الظروف المحيطة وتسجيل الملاحظات المختلفة على الاختبارات ان وجدت، فضلاً عن استخراج الاسس العلمية للاختبارات، لذلك قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد(\*) بأجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (5) لاعبين، والهدف من التجربة الآتي:

- 1- التعرف على امكانية اللاعبين وكفاية فريق العمل المساعد من حيث عمل الاختبارات.
- 2- التدريب العملي للباحث وفريق العمل المساعد، للوقوف على الصعوبات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات من حيث المستلزمات والادوات والاجهزة والتغلب عليها.
- 3- التعرف المبدئي على وقت الاختبارات المستخدمة في البحث.
- 4- معرفة مدى ملائمة الملعب للاختبارات.

### 3-4-6 الاسس العلمية للاختبارات:

تعد من الامور المهمة والاساسية لأجراء اي بحث هو اجراء الاسس العلمية للاختبارات لان استخدام اي اختبار وتطبيقه ميدانياً على عينة البحث من دون توفر شروط عديدة وفقاً للأسس العلمية الخاصة بكل

اختبار حتى يصبح صالحا للقياس،" وكلما زادت أدلة هذه الخصائص المحسوبة والتي تؤثر دقته وقدرته على قياس ما أعد لقياسه، أمكن الوثوق في قياس السمة التي أعد لقياسها، لذلك تركزت جهود المهتمين بالقياس الى زيادة دقة الأسس العلمية، التي يمكن أن تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من الأخطاء، وقد أكد علماء القياس على أن الصدق والثبات من أهم خصائص القياس، فبدونهما لا يمكن الوثوق في قدرة الأداة على قياس ما صممت لقياسه ولا بدقة النتائج المتحصل عليها عند استخدامها"<sup>(1)</sup>.

### 3-4-6-1 الصدق:

يعد الصدق احد اهم المعايير التي اعتمد عليها الباحث في التأكد من مدى الدقة المستخدمة في الاداة والتي تقيس الظاهرة المقاسة وسوف تكسب الاختبارات صدق المحتوى او المضمون من خلال عرض الاستبانة الخاصة في الاختبارات المستخدمة في البحث على السادة الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات لكل متغير .

### 3-4-6-2 الثبات:

يعد الثبات من العوامل المهمة والتي يجب ان يتم توفيرها في الاختبار بسبب اعتماده على مدى ثبات وصدق النتائج، والتي بدونها لا يكون اعتماد لنتائج الاختبار الذي يجب ان يتوفر فيه الدقة العالية، "وإن الاختبار الذي يمتاز بالثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها، ويجب أن يكون الاختبار ثابتا حتى يكون صادقا والاختبار الثابت هو الاختبار الذي يقيس المهارة المزمع قياسها بشكل ثابت"<sup>(2)</sup>، ومن اجل التأكد على مدى ثبات النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات، قام الباحث باستخراج الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار، من خلال اجراء الاختبار على عينة مكونة من (5) لاعبين كرة اليد والممثلين لمجتمع البحث، ثم اعاد تطبيق الاختبار مرة ثانية بعد مرور ( 7 ايام ) مع مراعاة نفس الظروف التي تم اجراء فيها الاختبار الاول، وبعدها استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج ثبات الاختبارات، والتي يجب ان تظهر النتائج بان هناك معاملات

1- عامر سعيد الخيكاني، ايمن هاني الجبوري: المرشد في كتابة الرسائل والاطاريح، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2016، ص 194.

2- موفق اسعد محمود: اساسيات التدريب الرياضي، ط1، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، 2011، ص205.

ارتباط عالية من خلال قيم الدلالة التي ظهرت وهي اقل من نسبة الدلالة (0.05)، وهذا يؤكد على تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (5).

### 3-4-6-3 الموضوعية:

تعد الموضوعية من الامور المهمة الواجب توفرها في اغلب البحوث العلمية، وبالرغم ان الاختبارات في هذا البحث مفهومه وواضحة، لكن من الافضل اجراء موضوعية الاختبارات الذي عن طريقها يقل التقدير الذاتي للمحكمين وعدم اختلافهم في تقدير اداء اللاعب" ويقصد بموضوعية الاختبار عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين<sup>(1)</sup>.

لذلك تم حساب الموضوعية لنتائج المتغيرات المبحوثة عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المحكم الأول والمحكم الثاني، وحصل على النتائج كما موضحة في الجدول (5).

### جدول ( 5 )

#### يبين معامل الثبات والموضوعية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	معامل الثبات	sig	معامل الموضوعية	sig
1	سرعة الاستجابة	0.898	0.000	0.899	0.000
2	السرعة الانتقالية	0.901	0.000	0.902	0.000
3	السرعة الحركية	0.899	0.000	0.811	0.000
4	دفاع الهجوم السريع	0.899	0.000	0.879	0.000

### 3-4-7 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة في يوم ( الجمعة ) الموافق 3 / 11 / 2023، لأشكال السرعة، وايضا تم اجراء الاختبارات القبليّة لفاعلية دفاع الهجوم السريع ايام ( الاثنين، الثلاثاء، الاربعاء ) الموافق (6-7-8 / 11 / 2023) على ملعب قاعة ( محمد باقر الحكيم ) في كربلاء المقدسة، اذ تم اجراء البطولة مصغرة بين الفرق ( منتخب تربية كربلاء الاول- منتخب تربية كربلاء الثاني- الموهبة الرياضية - اكااديمية الحشد الشعبي ) بمعدل مباراتين في اليوم الواحد وتم تصوير المباريات.

1- مصطفى باهي، صدري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مكتبة انجلو المصرية، 2007، ص 91.

واعتمد الباحث الى وضع الشروط المناسبة المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والوقت والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل إن تكون الظروف قدر الإمكان مماثلة عند إجراء الاختبارات البعدية، وقبل التطبيق الميداني للاختبارات عمل الباحث على شرح الاختبارات بطريقة مفصلة وواضحة ومفهومة لعينة البحث، ومن ثم طبق الباحث الاختبار حتى يكون اكثر وضوحا للعينة، وقبل البدء بالاختبار تم اعطاء فرصة للاعبين من اجل الاحماء وتجنب الاصابة التي قد تحدث نتيجة الجهد العالي الذي سوف يبذله اللاعبون، ومن ثم تسجيل النتائج وفق طريقة تسجيل خاصة لكل اختبار .

### 3-4-8 التجربة الرئيسية ( تطبيق تدريبات سرعة الاستجابة الخطئية )

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث، تم اعداد وتنظيم تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية اعتماداً على خبرة الباحث من اجل ان تكون التدريبات ذات فائدة بالنسبة للاعبين بصفة عامة وان تهدف الى تطوير اشكال السرعة وفاعلية دفاع الهجوم السريع بكرة اليد للاعبين منتخب تربية كربلاء ( المرحلة الاعدادية )، والوصول الى رفع كفاءة اللاعب واعطاء افضل ما لديه من خلال ارتفاع مستوى متغيرات البحث، ويحرص الباحث بأن تكون متلائمة ومطابقة لطبيعة وظروف مباراة كرة اليد، ويكون تطبيق التدريبات وفقاً لما يلي:

- 1- تم اعداد ( 24 ) تدريب للاستجابة الخطئية الدفاعية، ويكون اعدادها من السهل الى الصعب للوصول باللاعب الى افضل جاهزية.
- 2- تم اعطاء التدريبات في فترة الاعداد الخاص وفي بداية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، اذ كان المسؤول عن عملية التدريب السيد مساعد المدرب(\*) وبأشراف مباشر من قبل الباحث.
- 3- تم توزيع التدريبات بواقع ( 3 ) تدريب في الوحدة التدريبية الواحدة وتم ثبات الوحدة التدريبية لثلاث وحدات متتالية.
- 4- الوقت الكلي للتدريبات (37.3-54) دقيقة في الوحدة التدريبية.
- 5- مراعاة تشكيل الحمل التدريبي من حيث ( الشدة، الحجم، الراحة ) واعتماد بأن تكون الشدة للتدريبات من ( 80 - 100% ) لان طبيعة التدريبات يتطلب ذلك.
- 6- تكون فترات الراحة البينية (2-4 د) بين المجموعات وبين التكرارات (1-2 د).

- 7- تم توزيع الوحدات التدريبية بواقع ( 3 ) وحدات تدريبية في الاسبوع ايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
- 8- مجموع الوحدات التدريبية يكون ( 24 ) وحدة تدريبية مقسمة على ( 8 ) اسابيع.
- 9- المجموعة الضابطة تعتمد على المنهج المعد من قبل المدرب والتي يتم تطبيقها في نفس ايام تطبيق التدريب للمجموعة التجريبية.
- 10- طريقة التدريب المستخدمة ( طريقة التدريب التكراري - طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة ).

### 3-4-9 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية المعدة سابقا من قبل الباحث تم اجراء الاختبارات البعدية وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم ( الجمعة ) الموافق 5 / 1 / 2024، لأشكال السرعة وايضا تم اجراء الاختبارات البعدية لفاعلية دفاع الهجوم السريع على عينة البحث ايام (الاثنين، الثلاثاء، الاربعاء) الموافق (8-9-10/1/2024) على قاعة محمد باقر الحكيم/ كربلاء المقدسة، اذ تم اجراء البطولة مصغرة بين الفرق ( منتخب تربية كربلاء الاول- منتخب تربية كربلاء الثاني- الموهبة الرياضية- اكااديمية الحشد الشعبي ) بمعدل مباراتين في اليوم الواحد وتم تصوير المباريات، مع مراعاة نفس الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية.

### 3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية ( spss ) في تحليل نتائج البحث، بالاعتماد على الوسائل

الاحصائية الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- اختبار ( Leven ).
- 4- اختبار (t) للعينات المتناظرة والمستقلة.
- 5- معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- 6- مربع كاي

## الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها.

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها.

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث.

4-2 عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها.

4-2-1 عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها.

4-2-2 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

## الفصل الرابع

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي تم الحصول عليها من عينة البحث، وذلك بعد أن تم تطبيق تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية عليهم ومن ثم التعرف على تأثيرها في بعض اشكال السرعة وفاعلية دفاع الهجوم السريع، وظهرت نتائج عديدة تصب في صالح المجموعة التجريبية التي تأثرت بالمتغير المستقل، وبعد ان تم معالجة البيانات إحصائياً وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختبارات البدنية المهارية والفاعلية القبلية والبعديّة ولكل من مجموعتي البحث، وكذلك الفروق في نتائج المجموعتين ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

### 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها.

#### 4-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها.

لغرض اختبار الفرضية الاولى استعمل الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدولين (6)، (7).

## جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية.

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدية		قيمة ف	قيمة ع / ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
سرعة الاستجابة	ثانية	0.140	1.217	0.140	1.152	0.065	0.011	5.654	0.001	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	0.272	2.733	0.269	2.656	0.077	0.008	9.228	0.000	معنوي
السرعة الحركية	ثانية	0.065	1.113	0.066	1.040	0.073	0.007	10.097	0.000	معنوي
دفاع الهجوم السريع	درجة/د	0.207	1.131	0.163	1.726	0.598	0.079	7.555	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (8)

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدى لمتغيرات

البحث التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت افضل في الاختبار البعدى عن

الاختبار القبلي، فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغيرات (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية،

سرعة الاستجابة) كانت أقل في الاختبار البعدى عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين

ولصالح البعدى كون القياس عكسي اي أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما

أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية

بين الاختبارين.

اما متغير فاعلية دفاع الهجوم السريع فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

### جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي.

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ف	قيمة ع / ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
سرعة الاستجابة	ثانية	0.154	1.183	0.111	1.001	0.182	0.019	9.718	0.000	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	0.244	2.768	0.164	2.198	0.57	0.130	5.537	0.001	معنوي
السرعة الحركية	ثانية	0.053	1.095	0.069	0.920	0.175	0.01	17.500	0.000	معنوي
دفاع الهجوم السريع	درجة/ د	0.259	1.146	0.275	2.452	1.306	0.161	8.118	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (8)

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت افضل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغيرات (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية،

سرعة الاستجابة) كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون القياس عكسي أي أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

أما متغير فاعلية أداء دفاع الهجوم السريع فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

#### 4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث:

فيما يخص المجموعة الضابطة فإن التطور الذي حدث في بعض أشكال السرعة وفاعلية دفاع الهجوم السريع، جاء نتيجة الاستمرار في التدريب مع استخدام وسائل تدريبية تساعد على ذلك، وكذلك التدريب وبشكل مترابط يحسن الأداء المهاري، بالإضافة إلى مبدأ التنظيم لهذه التدريبات وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية من قبل مدربين أكفاء ذوي اختصاص، إذ عملوا على تنظيم التدريب على المتغيرات المبحوثة بما ينسجم والهدف المنشود ومبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، إذ "أن قاعدة التدرج تساعد على التنسيق والربط المنتظم بين التدريبات المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي شدتها وحجمها اعتماداً على مستوى اللاعب في التدريب"<sup>(1)</sup>.

وكذلك ان الاستمرار والانتظام على التدريب المقنن "يؤدي إلى تطوير وتنمية المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده"<sup>(2)</sup>.

أما المجموعة التجريبية فإن التطور الذي حدث في اختبارات المتغيرات المبحوثة بين الاختبارات لقبلية والبعدي فيعزوه الباحث إلى تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية المعتمدة والتي تعمل بشكل كبير على أشكال السرعة وتعتمد عليها بنفس الوقت، وان طبيعة التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية والتي

1- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبيدنية الشاملة في الألعاب والعلوم الرياضية، عمان، دار الفكر العربي، 1998، ص543.

2 - وجيه محبوب: التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوائل للنشر، 2001، ص167.

كانت مشابهة للمتغيرات التابعة المبحوثة ( مشابهة للمسارات الحركية الى حد ما ) فضلاً عن الشدة والحجم المستخدم في المنهاج التدريبي فهي مشابهة وأعلى من الشدد والأحجام المستخدمة في الأداء الفعلي لتلك السرعة، (اذ ان التدريبات الخاصة والتي تشابه حركات الاداء الخاص بالمهارة وباستخدام المجاميع العضلية نفسها وفي الاتجاه العام نفسه لأداء اللعبة ذاتها تعمل على الوصول الى المستوى العالي)<sup>(1)</sup>.

كذلك ان تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية كانت مبنية على أسس علمية سليمة وأيضاً استمرار اللاعبين وانتظامهم في الوحدات التدريبية مما أدى إلى ظهور الدلالة المعنوية للمتغيرات المبحوثة، وهذا ما أكده (ريسان خريبط 1998) أن " يحتاج التدريب في الألعاب الفرقية إلى التخطيط والتنظيم واستمرار العمل لأوقات محددة ومنتظمة وعلى أسس علمية هذا يضمن التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة كمبدأ للتدرج في ارتفاع الحالة البدنية والمهارية"<sup>(2)</sup>.

وكذلك ان الاستمرار بالتدريب " يلعب دوراً هاماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الاداء الفني للمهارة ومن حيث الدقة والتكامل وتثبيت والية الاداء الفني العالي"<sup>(3)</sup>.

وكذلك ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي<sup>(4)</sup>.

كذلك ان هذه التدريبات المستخدمة والمقننة من ناحية الحمل التدريبي أدت إلى تطوير العضلات الرئيسية العاملة وتساعد على ضبط الأداء والمسارات الحركية الصحيحة، فضلاً عن زيادة سرعة الأداء وتقليل الزمن والتخلص من الحركات العشوائية الزائدة التي كانت موجودة بسبب عدم ضبط الأداء الناتج عن وجود ضعف في السرعة إذ إن " الأداء المهاري لأي لعبة رياضية يعتمد أساساً على الأعداد البدني"<sup>(5)</sup>.

وان هذه التدريبات المقننة عملت على تحسين كفاءة عمل الجهاز العصبي وهو الجهاز المسؤول عن اصدار اوامر للعضلات العاملة لكي تعمل في الوقت المناسب والمحدد ويتوافق حركي عالي جداً، اي يقوم بتحديد العضلات الاساسية المسؤولة عن الاداء الحركي فقط دون غيرها حتى لا تشارك في العمل عضلات

1- اسامة رياض : الطب الرياضي وكرة اليد، عمان، دار الفكر العربي، 2000، ص78.

2 - ريسان خريبط مجيد: مصدر سبق ذكره، 1998، ص278.

3 - حنفي محمود : مدرب كرة القدم ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994، ص54.

4- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.

5- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التريوي، ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص176.

أخرى ليس لها دور في العمل، من خلال التوافق ما بين المجاميع العضلية المختلفة المشتركة في الأداء الحركي، وكذلك ما بين الوحدات الحركية داخل العضلة الواحدة<sup>(1)</sup>.

اذ ان "التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي وهذا كله يصب في خدمة فاعلية الاداء"<sup>(2)</sup>.

وإن زيادة القوة والتوافق العصبي للعضلات العاملة يعمل على أداء الواجب الحركي بصورة أسرع بغض النظر عن نوع التدريبات المستخدمة في التقوية وزيادة التوافق العصبي العضلي، لان كل العضلات المشتركة في العمل تصبح متوافقة بشكل أفضل، وبذلك يمكن التغلب على المقاومات الخارجية بصورة أسرع<sup>(3)</sup>.

كذلك فان من المعروف ان التدريبات الدفاعية تكون غير مرغوب بها من قبل اللاعبين وذلك لان التدريب تحت متطلبات صعبة تصيبهم بالملل والرفض وعدم الرغبة في الاداء، لذلك عمل الباحث على بث روح التشويق من خلال تنوع التدريبات، اذ ان تنوع التدريبات في المنهاج التدريبي يعطي رغبة وتشويق في الاداء بعكس تلك التي تكون رتيبة وعلى نمط واحد وتؤدي إلى الملل<sup>(4)</sup>.

كما ان لتدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية تأثير كبير على فاعلية الاداء وتطوره، وذلك من خلال تطور السرعة بأشكالها بصورة عامة وسرعة الاستجابة بصورة خاصة، اذ أن سرعة الاستجابة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتطور المهارات الحركية الدفاعية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه التدريبات الواجب تنميتها وتطويرها اذ أن الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الدفاعية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره لسرعة الاستجابة بهذا النشاط<sup>(5)</sup>، وتدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية هي المكون الأساسي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن، وإذا تم تنسيق عمل هذه التدريبات أمكن تحقيق المهارات الحركية الدفاعية المختلفة بتحكم وتنسيق عالي بين أجزاء الجسم والعمل على أدائها بدقة وانسيابية.

1 - حاسم عبد الجبار صالح: مصدر سبق ذكره، ص96.

2 - محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره، 1984، ص16.

3 - عصام حلمي، محمد جابر: التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص82.

4- انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة، دار الفاروق، 2004، ص32.

5- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003م، ص188.

كذلك ان هذه التدريبات المعدة عملت على تطوير المتغيرات المبحوثة وبما يشبه الاداء، اذ ذكر (وولف دروج) ان أعداد اللاعب في الجوانب البدنية وخصوصا السرعة، تساعد اللاعب على اداء المهارات الدفاعية بشكل جيد<sup>(1)</sup>.

#### 4-2 عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها

##### 4-2-1 عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها

#### جدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة بين نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
		ع	س-	ع	س-			
سرعة الاستجابة	ثانية	0.140	1.152	0.111	1.001	2.387	0.032	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	0.269	2.656	0.164	2.198	4.101	0.001	معنوي
السرعة الحركية	ثانية	0.066	1.040	0.069	0.920	3.539	0.003	معنوي
دفاع الهجوم السريع	درجة/د	0.163	1.726	0.275	2.452	6.405	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ، وحجم عينة (16)

يبين الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها يتضح لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ ( 0,05) وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث.

## 4-2-2 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث:

سيتم مناقشة المتغيرات بالشكل الآتي:

### - سرعة الاستجابة:

يعزو الباحث التطور الحاصل في نتائج سرعة الاستجابة إلى استخدام تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية، إذ إن استخدامها الصحيح أدى إلى حدوث هذا التطور والتي استمرت لمدة شهرين فضلا عن تداخل هذه التدريبات التي تحتوي على سرعة الاستجابة الحركية مع مواقف اللعب المرتبطة بالأداء المهاري لأفراد عينة البحث، كما ان التدريبات الموجهة من التدرج بالحجم والشدة والراحة ساعدت على ضبط الأداء للمسارات الحركية الصحيحة وعليه يشير بعض المختصين انه "عند تطوير حالة الرياضي الفنية تكون زيادة الحمل بالتدرج في ربط متطلبات سرعة الاستجابة الحركية، مثل تغيير توقيت الحركة، وربط عناصر حركية مختلفة وتغيير الوضع الابتدائي"<sup>(1)</sup>، وأن التنفيذ الصحيح لأداء سرعة الاستجابة للاعبين خلال التدريبات والتكرار المستمر ساعد في تقليل زمن الاستجابة وتكيف اللاعب مع المتغيرات بشكل اسرع وادق، وهذا ما أكده (Magill 2010) "عند الاداء الصحيح للاستجابة من محاولة الى أخرى سيكون افضل وكلما زادت المحاولات قل زمن رد الفعل بتأثير تلك المحاولات"<sup>(2)</sup>.

ويعزو الباحث السبب ايضا الى فاعلية التدريبات المعدة من قبله والذي اعتمد على الاسس العلمية في مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة)، إذ أستمرت لمدة شهرين، وكانت التدريبات المعدة تعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية باستخدام تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية، إذ ان الاستجابة الحركية ترتبط بزمن رد الفعل وزمن الحركة، إذ يعرفها (Singer 1990) "بأنها الوقت المستغرق لإكمال الحركة ويتضمن أوقات زمن التوقع وزمن رد الفعل وزمن الحركة"<sup>(3)</sup>، وهو ما يحتاجه لاعب كرة اليد في اغلب المنافسات ومنها تغيير الاتجاه والمسارات الحركية، والتي تلائم طبيعة مواقف اللعب التي يواجهها اللاعبون

1- عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص98.

2-Magill A· Richard: Motor learning and control· concepts and applications· Use· McGraw·Hill 2010· p 177.

3 -Singer R . W: Motor learning and human performance, New york, Masmellan publishing, co. inc, 1990. P.208.

في اللعبة، مما فرض على اللاعب زيادة سرعة الاداء والذي عمل على تطوير سرعة الاستجابة، "اذ ان التدريب على السرعة المختلفة يساهم في تطوير سرعة الاستجابة" (1).

ولقد راعى الباحث عند اعطاء تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية ان تكون في بداية الوحدة التدريبية وذلك لان الجهاز العصبي يكون في حالة راحة ومن ثم تكون التدريبات ذات فاعلية، "اذ ان الاستجابة الحركية للمؤثرات تكون متكاملة في حالة راحة الجهاز العصبي اذ لا يجوز اتعابه قبل التدريب على الحركات السريعة" (2).

كما ركزت تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية المعدة أيضاً على تحسين المتغيرات المبحوثة، وخاصة زمن سرعة الاستجابة لما لها تأثير كبير على أداء الفريق بكرة اليد، اذ تتطلب وضعية اللاعبين المدافعين في كثير من الأحيان سرعة استجابة واسعة بالإضافة الى توقعه الحركي العالي، اذ يتوجب عليه القيام بعدة ردود فعل على الكرة ومعالجتها، خاصة عندما تكون مفاجئة وسريعة تجاه الهدف، وهذا ما يتفق معه كمال درويش "اذ يتطلب نجاح الأداء الدفاعي للاعبين من خلال تميزه بصفات كثيرة من أهمها سرعة الاستجابة للتصدي لهجمات المنافسين" (3).

وان اتباع المنهجية العلمية الصحيحة والسليمة للتدريبات التي اعدّها الباحث في لعبة كرة اليد، والتي امتازت باستجابات متنوعة وبحسب متطلبات اللعبة من حركات كرة ومنافس وزميل، وهذا ما أشار إليه المختصون "في الألعاب التي تستخدم فيها الكرة فأن اللاعب يؤدي ردود أفعال متعددة باتجاه الكرة فالكثير من الألعاب تتطلب رد فعل سريع لمجاراة حركة أعضاء الفريق فاللاعب يولد ردود فعل لعشرين أو ثلاثين موقف بأقل من ثانية واحدة" (4)، وكذلك "ان سرعة الاستجابة تؤدي تدريباتها بإتباع منهجية علمية صحيحة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناء على حركة المنافس وردود أفعاله واستجاباته" (5).

1 - محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، 1998، ص170.

2- عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، بغداد، مطبعة الجامعة، 1980، ص58.

3 - كمال درويش واخرون: مصدر سبق ذكره، 1998، ص221.

4- يعرب خيون: مصدر سبق ذكره، ص68.

5- ابو العلا احمد واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص254.

وكذلك فان تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية التي اعد تمريناتها الباحث وتم تطبيقها على افراد المجموعة التجريبية والتي امتازت باستخدام نظام الطاقة اللاهوائي عملت على تطوير سرعة الاستجابة لهم، اذ يرى بعض المختصين انه إثناء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التدريبات بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية، لذلك يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناء على حركة المنافس وردود أفعاله واستجاباته<sup>(1)</sup>.

كما إن استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والطريقة التكرارية الأثر الفعال في تطور الجهاز العصبي وتكيفه على سرعة اتخاذ القرار وتحسين عمل المستقبلات والمرسلات العصبية وزيادة التوافق العصبي العضلي داخل العضلة وزيادة تردد السيالات العصبية لاستثارة العضلات بسرعة عالية<sup>(2)</sup>.

اذ يشير (سعد محسن اسماعيل) ان من الامور التي تؤدي إلى تطوير سرعة الاستجابة هي التغيرات الحاصلة في تركيب الجهاز العصبي العضلي ومسالك الاعصاب الحسية الحركية، اذ أن هذه التغيرات تؤدي إلى تحسين قدرة المجموعات العضلية العاملة على الاستجابة بسرعة وقوة اكثر، أي حدوث تطور في سرعة الفعل الانعكاسي<sup>(3)</sup>.

كما عمد الباحث الى تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية والتي تعمل على تطوير سرعة رد الفعل البسيط والمركب فضلا عن إعطاء تدريبات السرعة لمسافات قصيرة وهذا جاء في اغلب مصادر علم التدريب الرياضي<sup>(4)</sup>.

### - السرعة الانتقالية:

يعزو الباحث سبب التطور الحاصل في السرعة الانتقالية إلى إعطاء تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية مع الأهمية الكاملة والوقت الكافي لاختيار مثل هذا النوع من التدريبات المناسبة لخدمة الواجب

1- أبو العلا احمد، احمد نصر الدين: مصدر سبق ذكره، 2003، ص330.

2- بسطويسي احمد: مصدر سبق ذكره، 1999، ص149.

3 - سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه . بغداد: 1996، ص95.

4- عادل عبد البصير: مصدر سبق ذكره، 1999، ص109.

الدفاعي اثناء الوحدات التدريبية علما أن نجاح الخطط الدفاعية يتحقق من خلال الجهد المبذول إثناء أداء التحركات الدفاعية وهذه هي الصفة التي أعطت هذا التفوق لعينة البحث.

اذ أن كرة اليد يكون الأداء فيها شديداً ومستمرأً، فالانتقال السريع والتحرك يدل على أن اللاعب عليه أن يكون ادائه سريعاً ويبقى محافظاً على كفاءة ادائه دون هبوط مستواه ومقاوماً التعب الذي يظهر نتيجة الشدة العالية والزمن الطويل الذي يقع ضمن نطاق نظام الطاقة اللاأوكسجيني، وإن السرعة من الصفات المهمة جداً لتطويرها لأن أداء لاعبي كرة اليد يكون بأداء مستمر ومتعاقب بالتحركات المهارية والبدنية بشدة عالية ليعضن مواصلة ادائه بنفس الكفاءة والقدرة.

كما ويعزو الباحث السبب الى تأثير التدريبات التي وضعها للمجموعة التجريبية لتدريب صفة السرعة والتي هي ذات طابع بدني قوي وسريع، وهذا ما جعل تأثير الأداء البدني بشكل أكثر قوة وسرعة، اذ أن التدريبات يجب أن يكون لها هدف يعمل على التطوير سواء أكان بدنياً أو مهارياً أو خططياً، كما يجب أن تتناسب مع مستوى المكون والمدة الزمنية المخصصة لها<sup>(1)</sup>.

يعزو الباحث التطور الحاصل في متغير السرعة الانتقالية لما تحتويه تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية من انتقالات سريعة وتحركات لأجزاء الملعب بحسب متطلبات هذه التدريبات، والتنوع في التحول من حالة الهجوم الى حالة الدفاع وكذلك التحول من تشكيل الى اخر بشكل سريع واني لاحتلال الموقع الصحيح قبل المهاجمين، اذ ان للسرعة الانتقالية اهمية كبيرة في كرة اليد في الدفاع والهجوم، وهذا ما أكده (بعض المختصين) "ضرورة تنمية صفة السرعة الانتقالية منذ السنوات الاولى للتدريب في الألعاب المختلفة كونها صفة بدنية فيسيولوجية تحتاج الى وقت طويل لتنميتها لما لها من اهمية بالغة في جميع الحركات الرياضية"<sup>(2)</sup>.

ونجد ان هذه التدريبات قد عملت على تطوير سرعة الانتقال الحركي في اثناء اداء المهارات الحركية، كما ان الباحث حرص على ان تكون تلك التدريبات باتجاهات متعددة والتنوع في الحركة لان ذلك سوف يزيد من مقدرة اللاعب على الأداء المهاري بشكل افضل فان التدريبات التخصصية، اذ ان السرعة والتنوع والتغير في اللعب من حالة إلى أخرى سواء كانت مهارة دفاعية أو هجومية تتطلب أن يكون لدى

1 - علي فهمي البيك، شعبان إبراهيم محمد: تخطيط التدريب في كرة السلة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2001، ص75.

2- بسطويسي احمد: نظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص147.

اللاعب درجة عالية من السرعة، اذ يرى (المختصين) "ان لعبة كرة اليد من الألعاب التي تمتلك مواقف متغيرة وسريعة"<sup>(1)</sup>، لذا عمل الباحث على الاهتمام بتدريبات السرعة الانتقالية، وبهذا فان التدريبات المعدة من قبل الباحث ساعدت بشكل فعال على تطوير السرعة الانتقالية بدرجة اساسية لأنها من العوامل الاساسية لإنجاح الاداء الحركي، وما يعزز ذلك ما ذكره (الخبراء) " أن أداء المهارات أو الواجبات الخطئية يتم أولاً فكرياً وثانياً حركياً وهذا يؤدي إلى تنفيذ الواجب بسرعة وبأقصر وقت ممكن" وبهذا أظهرت التدريبات الخطئية والتي تعمل على دمج التدريبات البدنية المصاحبة للتدريبات المهارية نتائج معنوية في الفروق لأنها "تعمل على دمج القدرات البدنية والمهارية سويةً في الأداء"<sup>(2)</sup>، ويقصد ايضا بالسرعة الانتقالية هي "محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن"<sup>(3)</sup>.

#### - السرعة الحركية:

ان تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية تعمل على تطوير السرعة الحركية التي تعد مطلبا اساسيا في اداء المهارات الدفاعية الحركية بما يتناسب مع مساراتها واهدافها وبضمنها اداء انقباضات عضلية سريعة ينتج عنها قدرة عضلية انفجارية او قدرة قصيرة المدى تتناسب واداء المهارات الدفاعية فيعزو الباحث هذا التطور الى استخدام المنهج التدريبي ونوعية تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية واعطاء الفترات التدريبية المناسبة التي يحتاج لها اللاعب لهذه الصفة البدنية، ويرى (عبد الرحمن زاهر: 2000) "ان التدريبات المستعملة في تطوير، وتنمية معدلات السرعة الحركية، وسرعه الأداء تأخذ شكل المهارة الفنية التخصصية في تدريبات السرعة"<sup>(4)</sup>.

اذ إن هذه التدريبات احدثت الفائدة المرجوة منها وعملت على تطوير مستوى اللاعبين من خلال التنظيم المستمر لعمل الوحدات التدريبية الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق سرعة حركية عالية ويذكر (بعض المختصين) " ان السرعة الحركية هي مقدرة الرياضي على أداء تمارين او مهارة بسرعة معينة إي تلعب

1- ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1996، ص250.

2- قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكره، 1998، ص739.

3- اياد حميد رشيد، وحسام محمد هيدان: اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، ديالى، المطبعة المركزية، 2011، ص55.

4- عبد الرحمن عبدالحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص249.

خصوصية الفعالية دورها في تحديد مستوى السرعة المطلوبة للأداء بما يلائم مع طبيعة الفعالية وهذه السرعة غالباً ما تكون سريعة جداً لذلك ان تنمية السرعة الحركية تتطلب أساليب وطرائق تدريبية متنوعة<sup>(1)</sup>.

اذ ان المعرفة الجيدة لأسلوب السرعة الحركية وإتقانها مهم جداً، فالسرعة الحركية لها خصوصية كبيرة في هذه اللعبة، لذا اتفق العديد من المختصين على أن اللاعب الجيد في كرة اليد هو الذي يجيد استخدام السرعة الحركية، فالتحركات السريعة أصبحت أمراً ضرورياً لنجاح المهارات المختلفة سواء في الدفاع أو الهجوم، مثل عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة أو قطعها من المنافس وحتى عند اخذ الفراغ الجيد ومناسب، وهذا ما أكد عليه المختصون في كرة اليد، اذ بينوا ان "سرعة الأداء في كرة اليد تعد عنصر أساسي وفعال إذ تظهر بصورة واضحة في سرعة الأداء في التحركات الدفاعية والهجومية أي بمعنى هي عبارة عن كفاءة اللاعب في أداء حركة معينة في أقصر مدة زمنية"<sup>(2)</sup>.

فكرة اليد الحديثة يغلب على ادائها طابع السرعة سواء اكانت سرعة بدون كرة او سرعة الاداء الدفاعي والهجومى، وهذا الامر دفع الباحث الى العناية بهذه الصفة والتي تعتمد على الرجلين بالدرجة الاولى في الدفاع في سرعتها على تغطية منطقتيه فمنها التقدم للأمام وللأنقاض والرجوع السريع الى الخلف وهذا يحدث في جميع انواع الدفاع، فيحتاج اللاعب الى سرعة عالية من الاداء في الرجلين للرجوع وتغطية المنطقة، وكذلك متابعة اللاعب المستحوذ على الكرة ومتابعة خط سير المهاجمين سواء أكان بكرة ام بدونها وهذا ما يؤكد (الويلي) بالقول أن "الحركة النشطة من المدافعين تسهل الدفاع وتصبح كثيراً من عمل المهاجمين وذلك لغلق المناطق الدفاعية امام الهجوم"<sup>(3)</sup>.

ويرى الباحث ان السرعة الحركية تكون ضرورية ومهمة في مهارات كرة اليد عامة والمهارات الدفاعية خاصة، اذ تبرز أهميتها كون اللاعب في الفريق المدافع يكون قريب من اللاعب المهاجم الذي يمتلك الكرة والذي له الافضلية في اتخاذ القرار والتحرك بسرعة فائقة في التغلب على المنافس، وهذا الامر يتطلب من المدافع ان يتمتع بقدر عالي من الاستجابة والسرعة الحركية المناسبة لإيقاف الهجوم وإعادة استحصال الكرة، وتظهر بشكل واضح أيضاً في التحركات الدفاعية او المشاركة في الدفاع وتشكيلاته وتبديل المراكز والمساندة واستحصال الكرة او منع تسجيل هدف على مرماهم، (إذ أصبح الأداء البدني والمهاري

1- محمد رضا: مصدر سبق ذكره، 2008، ص547.

2 - كمال جميل الرياضي: التدريب الرياضي، عمان، الجامعة الاردنية، 2001، ص 59.

3- محمد توفيق الويلي: كرة اليد - تعلم - تدريب - تكتيك، الكويت، 1989، ص236.

والخططي في كرة اليد الحديثة لا يمكن الاستغناء في احد أجزائها على هذه الصفة، فاللاعب مطالب أن يركز على الاداء في اتجاهين احدهما الأداء الصحيح للمهارة والآخر على سرعة الاداء في المهارة المطلوبة<sup>(1)</sup>.

وبما ان تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية هي تدريبات ذات طابع (خططي، بدني، مهاري) وتمتاز بالتوافق العضلي العصبي فإنها أثرت وبشكل كبير على الأداء البدني بسرعة حركية جيدة لعينة أفراد المجموعة التجريبية، إذ إن خصوصية التدريب ينتج عنه الارتقاء بالجوانب الخططية، وكذلك من الممكن أن يكون الأداء المهاري المتقن، وبصورة متكاملة يعمل على تطوير الأداء البدني من خلال التغيير في نسق تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية في تنفيذ الجوانب المهارية ما انعكس وبشكل ايجابي على الأداء البدني للاعبين إذ ان "الأداء المهاري يرتبط بالقدرة البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من القدرات البدنية والحركية"<sup>(2)</sup>.

كما ان هذه التدريبات كانت ذات فاعلية كبيرة عملت على رفع قدرة العضلات العاملة مما رفع من سرعة انتقال الإيعاز العصبي عبر السوائل العصبية التي بدورها تزيد من السرعة الحركية للجزء الذي يؤدي الحركة، فضلاً عن زيادة سرعة استجابة الليف العضلي لأداء الواجب الحركي من خلال حدوث التغيرات الحاصلة في مدى التوافق العصبي العضلي، ونتاج هذا العمل هو تأدية الحركة بأقصى سرعة، وبأقل زمن ممكن، وهذا ما يؤكد (صريح عبد الكريم الفضلي، وعبدالرزاق جبر الماجدي : 2018) هو "أن سرعة استجابة الليف العضلي يحدده الاستعداد الأمثل، والأفضل للجهاز العصبي العضلي لتوليد حركات عالية السرعة"<sup>(3)</sup>، وكذلك أكد (إبراهيم السكار وآخرون :1998)، (إن الزيادة في التدريب على حركات الركض كالحركات المتكررة تعطي ردود أفعال للجهاز العصبي على التكرار الصحيح لهذه الحركات بما تتناسب مع الأداء الفني الصحيح، وهذا ما يسهم في الوصول للسرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي)<sup>(4)</sup>، وبالتالي فإن الباحث يعود إلى اعتماد تدريباته على مبدئين أساسيين في تطوير السرعة الحركية

1- محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1995، ص55.

2- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، مصر، دار المعارف، 1992، ص171.

3- صريح عبد الكريم الفضلي، عبد الرزاق جبر الماجدي: التحليل التشريحي الوظيفي وميكانيكية الالعب الرياضية، ط1، كلية الإسرء الجامعة، 2018، ص355.

4- ابراهيم سالم السكار وآخرون: موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص305.

هما تحسين كفاءة ردود الأفعال العصبية للجهاز العصبي، وتحسين العمل العضلي من خلال إنتاج الطاقة المطلوبة لأحداث الانقباضات العضلية السريعة.

كذلك من خلال استعمال الباحث للتدريبات وفق السرعة الحركية المثالية المطلوب أداءها خلال المنافسة من خلال اعتماده على تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية لتجنب حدوث بطء في حركة اللاعب متبوعاً بالتغيير السريع في شكل الأداء، أو تغيير الأداء عن طريق الركض، أو التبادل بتعدد الخطوات بسرعة لأكثر من جهة، وبتجاهات مختلفة، ولمسافات قصيرة، هذه العوامل جميعها أسهمت في تطوير السرعة الحركية، وهذا ما أكده كلاً من (نيفين ممدوح زيدان: 2014)<sup>(1)</sup>.

و(عماد الدين عباس :2007)<sup>(2)</sup>، في أن تدريبات السرعة الحركية يجب ان يكون أداؤها وفقاً لمستوى السرعة المستهدفة في التدريبات حتى يتم إحداث عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقاً للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف، والقوة الداعمة لذلك.

### - فاعلية أداء دفاع الهجوم السريع:

يعزو الباحث هذا الفرق إلى التدريبات المستخدمة ذات الشدد الشبه قصوية والقصوية إذ كانت بشكل منظم وعلى وفق الأسس العلمية وكيفية التعامل مع الشدة والحجم والكثافة مع إعطاء راحة مناسبة لاستعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع مما أدى إلى تحسن في مستوى (فاعلية دفاع الهجوم السريع)، إذ يغلب في أثناء أداء هذه الأحمال اكتساب الطاقة عن طريق النظام اللاهوائي والهدف منها العمل بوجود تراكم حامض اللاكتيك في الدم والإفادة منه في زيادة التكيف لغرض إعادة إنتاج الطاقة أي انه لا يحدث هبوط في مستوى الاداء وبالخصوص في لعبة كرة اليد إذ تحتاج إلى قفزات وتصويبات وانطلاقات سريعة ومجابهة مقاومات عالية ومتكررة بالكرة وبدونها طيلة وقت المباراة، وهذا ما أكده بعض الخبراء بخصوص التكيف إذ انه " نتيجة للمدد الطويلة من التدريب بشكل مستمر ومنتظم تحدث للأجهزة تغييرات وظيفية التي يطلق عليها التكيف الوظيفي"<sup>(3)</sup>.

1- نيفين ممدوح زيدان: دليل مدرب كرة السلة ، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2014، ص27.

2- عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجمعية، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007، ص270.

3 - Wilmore , J.H : Aihetic traning and physical fitness , Bosten , 1999 , p.26 .

وهذه اللياقة البدنية والمهارة الحركية هي من ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد التي تتداخل مع المتطلبات الخاصة بها، إذ إن الاستجابة الخطئية الدفاعية هي من بين أهم العناصر (البدنية المهارية) التي تمكن اللاعب من الاستمرار بالتحرك بكفاية لأخذ المكان الصحيح دفاعياً أو الاحتكاك المستمر مع المنافس بالإضافة إلى التحرك بقوة وسرعة، فضلاً عن القفز بقوة طيلة زمن المباراة، ويذكر الخبراء والمختصين أن الجزء الرئيس من عملية الإعداد الرياضي تأتي بعد العملية البدنية الخاصة القائمة على استخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف القدرات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية<sup>(1)</sup>.

ويضيف آخرون أن الإعداد البدني هو أحد أركان التدريب التي يعتمد عليها المدرب في تنمية وتطوير اللاعب سواء أكان مبتدئاً أم ناشئاً أم متقدماً وهو من الأسس المهمة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين لاعب كرة اليد، ويضيف أيضاً إن اللاعب غير معد بدنياً على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عند ذلك فقدان الكرة بكثرة فضلاً عن إضاعة الكثير من الفرص المحققة لتسجيل هدف وظهور خلل واضح في الكثير من النواحي المهارية والخطئية الهجومية والدفاعية، وعلى عكس اللاعب المعد بدنياً فإنه ينهي المباراة كما بدأها<sup>(2)</sup>.

كما ويعزو الباحث أسباب التطور الحاصل في فاعلية دفاع الهجوم السريع إلى تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية للاعب كرة اليد، باعتبارها تدريبات خطئية ذات محتوى (بدني مهاري)، (إذ ساعد ذلك في تحسين القدرة الفسيولوجية للاعبين، وتحسين التوافق العام، والمساعدة في عملية التكيف للمتطلبات المهارية والبدنية العالية)<sup>(3)</sup>، يعني تدريب قدراتهم على أداء حركات ذوات شدة عالية طوال مدة المباراة بتخطيط منظم لتحركات المدافعين بالسرعة العالية باتجاهات محددة بحسب حركة الكرة واتجاهها، وكذلك الانتظام في ترتيب التشكيلات الدفاعية وعملية تغييرها اللحظي بحسب طريقة لعب المنافس وتواجد الكرة وذلك محاولة لأرباك تصورات وحركات المنافس واستخلاص الكرة أو منعه من تسجيل هدف، وهذا ما أكده (ضياء الخياط ونوفل الحياي) ( بأن اتخاذ المراكز الدفاعية بسرعة من خلال تحسين السرعة بالانطلاقات مع تغيير

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره، 1997، ص 13.

2- منير جرجس إبراهيم: مصدر سبق ذكره، 2004، ص 57.

3- امر الله احمد البساطي: التدريب و الإعداد البدني كرة القدم، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص 16.

الاتجاهات أثناء التحرك، وتحسين قدرة رد الفعل للمراكز الدفاعية، ومقاومة اللاعب الذي معه الكرة بإخراج الكرة من سيطرته أثناء الطبطبة وعند أدائه التصويب وقطع التميريرات ومقاومته أثناء التغطية الدفاعية المفتوحة وكذلك ربطها بحركات شبيهة باللعب<sup>(1)</sup>، تعد من اهم النقاط التي يجب ان تتوافر عند دفاع الهجوم السريع الخاطف، وان أفضل الفرق هو الفريق الذي يلعب بشدة عالية طوال مدة المباراة واللاعب الأكثر لياقة" هو القادر على الركض السريع والقصير والقفز العالي والتصدي والاستحواذ على الكرة طوال مدة المباراة<sup>(2)</sup>.

اذ ان دفاع الهجوم السريع هو انتقال الفريق من الهجوم الى الدفاع بسرعة فائقة لحظة فقدانه الكرة، وتتم عملية دفاع الهجوم السريع برجوع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية الى المناطق الدفاعية ومحاولتهم اعاقه هجوم المنافس والاستحواذ على الكرة، وايضا هو كل المحاولات الفردية والجماعية السريعة التي يقوم بها اللاعب او الفريق عندما تكون الكرة مع المنافس<sup>(3)</sup>.

إذ "أن قدرة لاعبي الفريق على التحول من الهجوم الى الدفاع تعد مقياسا لمقدرة الفريق وحسن تدريبه، فالدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يعمل على نشر اثر نفسي ايجابي قوي للاعبي الفريق ويغطي مراحل اللعب كافة خلال المباراة. وان دفاع الهجوم السريع لا يقتصر على وظيفة واحدة فقط وهي تجنب اصابة المرمى بهدف ولكن له وظائف واهداف عديدة ايجابية أيضاً منها محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء مراحل وعمليات الهجوم. فهو يعد مرحلة اعداد الهجوم مثله في ذلك مثل الهجوم فله واجب يتمثل في التحول السريع الى الدفاع بمجرد ان يفقد لاعبو الفريق الكرة"<sup>(4)</sup>.

وتعد السرعة من العوامل الحاسمة عند اداء مهارة دفاع الهجوم السريع والتي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة، بل ان اي تطوير نسمع عنه في اللعب على الاكثر ما يكون عامل السرعة وراهه، لذلك نشاهد كثير من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون عامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح كفة احد اللاعبين على غيره، وعامل السرعة هو احد مميزات اللاعبين الواضحة، إذ تتطلب تدريبات السرعة قدراً من النشاط، ويؤكد (المختصين) ان الفريق يعد مدافعا بمجرد ان يفقد لاعبيه الكرة وحينها يصبح

1 - ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001، ص 225.

2- ماركو كاردينالي: مصدر سبق ذكره، 2006، ص 89.

3- احمد عربيي: مصدر سبق ذكره 2004، ص 244.

4- كمال الدين عبد الرحمن درويش واخرون: مصدر سبق ذكره، 1999، ص 17.

من واجبه التحول بسرعة للدفاع عن مرماه لكي يمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الجمل الخطئية الهجومية والتصور الهجومي كمحاولة تسجيل الأهداف<sup>(1)</sup>، وعليه فأن دفاع الهجوم السريع الناجح يعد من العوامل الاساسية لنجاح الفريق، ولا يقل اهمية عن الهجوم ان لم يفوقه أهمية، فالفريق الذي يجيد هذه المهارة الدفاعية والاستحواذ على الكرة، ومنع الفريق المنافس من تنفيذ خطته يمكنه الهجوم بصورة سريعة وفعالة واريابك الفريق المنافس وعدم اعطائه الفرصة في تنظيم صفوفه واستغلال قدرات لاعبيه الدفاعية، وفي دفاع الهجوم السريع يجب على جميع أعضاء الفريق الذي فقد الكرة واصبح في حالة دفاع التراجع والانسحاب بأقصى سرعة من ساحة المنافس إلى الملعب الخاص به واخذ المكان المناسب لمنع حدوث التفوق العددي للفريق المنافس وتسجيل هدف، اذ ان من اهم النقاط التي يجب ان يتقنها الفريق عند اداء فاعلية الدفاع ضد الهجوم السريع الخاطف هو ان اذا بدأ المنافس باستعمال الهجوم السريع ( الخاطف) فأن مسؤولية مراقبة وتأخير المهاجم المستحوذ على الكرة تقع على عاتق اقرب لاعب مدافع لذلك اللاعب المهاجم، وإن عملية إعاقة وتأخير هذا اللاعب المهاجم من المدافع القريب تعطي الفرصة لبقية زملائه بالعودة الى الخط الدفاعي القريب من مرماهم<sup>(2)</sup>.

وكذلك ان لتدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية الأثر الكبير في تطوير حركة المدافع إثناء تأديته عملية المصاحبة عن طريق تطوير السرعة واشكالها التي أدت بدورها إلى زيادة سرعة حركة اللاعب الدفاعية إذ يجب "الاهتمام بسرعة أداء الحركات الدفاعية من اجل زيادة فاعلية الدفاع"<sup>(3)</sup>، وان زيادة التحركات الدفاعية تعتمد على تنمية السرعة كون لها تأثير كبير على نتيجة المباريات وهذا ما امنته تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية، وهذا ما يتطلبه الاداء المهاري في التحركات الدفاعية المتنوعة، باعتبار إن التحركات الدفاعية هي إحدى المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد الذي يمكن المدافع من ملاحقة المهاجم والسيطرة عليه ومنعه من أداء المهارات الهجومية بالكرة اذا كان حائزاً عليها إذ " يجب أن تتصف الحركات الدفاعية بالسرعة الحركية والخطوات المتفجرة، فالعنصر البدني الحاسم والغالب في أداء التحركات الدفاعية هو السرعة الحركية والسرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة"<sup>(4)</sup>.

1- كمال درويش واخرون: مصدر سبق ذكره، ص17.

2- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى: مصدر سبق ذكره، ص225.

3- Dintiman, ward. Tellez: Sport Speed. Human Kinetics U.S.A. 1998. P 160.

4- Dintiman, ward. Same previous source. P 160.

ومما تقدم نصل الى ان الفرق الرياضية عليها ان تلاحظ ان الدفاع يتطلب بذل الكثير من الطاقة وبشكل دائم، كون ان التحركات الدفاعية المستمرة احد العوامل المهمة في عملية نجاح الدفاع من خلال التفوق في ازعاج التصورات الخططية الهجومية للمهاجمين، فضلاً عن تعقيد مهمتهم في بناء الهجمات ضد التشكيلات الدفاعية المستخدمة من الفريق المدافع، لذا يجب عليهم التدريب على الاستجابة الخططية الدفاعية حتى تمكنهم من الاستمرار في اداء المهارات الدفاعية بشكل جيد.

## الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات.

5-2 التوصيات.

## الفصل الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات.

#### 5-1 الاستنتاجات:

بناء على نتائج البحث التي تم التوصل لها تمكن الباحث من تحديد الاستنتاجات الآتية:

1. تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية تعمل على تطوير اشكال السرعة للاعبين تحت اعمار (18) سنة بكرة اليد.
2. تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية تعمل على تطوير مهارة دفاع الهجوم السريع للاعبين تحت اعمار (18) سنة بكرة اليد.
3. تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية تعمل على تطوير التحركات الدفاعية المنوعة للاعبين تحت اعمار (18) سنة بكرة اليد.
4. تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية لها مردود افضل من التدريب المتبع في تطوير بعض اشكال السرعة وفاعلية دفاع الهجوم السريع للاعبين تحت اعمار (18) سنة في كرة اليد.

#### 5-2 التوصيات:

بناء على الاستنتاجات التي تم التوصل لها يوصي الباحث بما يأتي:

1. الاهتمام الكبير في تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية لكل الفئات العمرية.
2. استخدام تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية لغرض تطوير بعض المهارات الدفاعية.
3. ضرورة استخدام تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية لغرض تطوير فاعلية دفاع الهجوم السريع.
4. ضرورة استخدام تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية لغرض تطوير اشكال السرعة.
5. اجراء دراسات مشابهة على مستويات اخرى من اللاعبين ودراسة تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية عليهم وعلى العاب رياضية اخرى.

## المراجع

### والمصادر العربية والاجنبية

- ✚ القرآن الكريم
- ✚ ابراهيم سالم السكار وآخرون: موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- ✚ أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ✚ ابو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 2004.
- ✚ ابو العلا احمد واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- ✚ اثير عبد الله اللامي: تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005.
- ✚ احمد سعيد السيد محمد خليل: التكوينات الخطئية اثناء التحول اللحظي للهجوم الخاطف وعلاقتها بنتائج المباريات لبطولة العالم لكرة اليد رجال 2015، 2016.
- ✚ احمد عربيي عودة: كرة اليد وعناصرها الأساسية، بغداد، مكتب دار السلام ، 2004.
- ✚ احمد عربيي: تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، بغداد، مكتب الفارزة، 2002.
- ✚ احمد قحطان نجم: السرعة الانتقالية وعلاقتها في التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد، بحث منشور، مجلة الثقافة الرياضية، العدد الثاني، 2006.
- ✚ احمد يوسف الشمخي: تحليل واقع الدفاع المتقدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996.
- ✚ اسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، عمان، دار الفكر العربي، 2000.
- ✚ أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، 1999.
- ✚ امر الله احمد البساطي: التدريب و الاعداد البدني كرة القدم، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998.

- ✚ أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، الاسكندرية، منشأ المعارف، 1998.
- ✚ امين الخولي، عدنان محمود: المعرفة الرياضية - الإطار المفاهيمي المعرفة الرياضية أسس بنائها ونماذج كاملة منها، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999.
- ✚ انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة، دار الفاروق، 2004.
- ✚ اياد حميد رشيد، وحسام محمد هيدان: اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، ديالى، المطبعة المركزية، 2011.
- ✚ بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ✚ بلال خلف السكرانة: اتجاهات حديثة في التدريب، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011.
- ✚ جبار رحيمة الكعبي: الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي، ط1، قطر، الدوحة، 2007.
- ✚ جمعة محمد عوض: برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999.
- ✚ جميل قاسم البدرى واحمد خميس السوداني: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011.
- ✚ حاسم عبد الجبار صالح: أثر تمرينات القوة الخاصة بأساليب متنوعة في تطوير بعض أنواع السرعة ومهارات اللاعبين الشباب بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2013.
- ✚ حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط3، بيروت، دار المعلم للملايين، 1993.
- ✚ حنفي محمود: مدرب كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- ✚ ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، البصرة، دار الحكمة، 1991.
- ✚ ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1998.
- ✚ سامر يوسف الشمخي: تصميم بطارية اختبار لتحديد المهارات الأساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بابل، 1999.

- ✚ سعد محسن إسماعي: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، بغداد، 1996.
- ✚ صريح عبد الكريم الفضلي، عبد الرزاق جبر الماجدي: التحليل التشريحي الوظيفي وميكانيكية الالعب الرياضية، ط1، كلية الإسرائ الجامعة، 2018.
- ✚ ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001.
- ✚ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ✚ عامر سعيد الخيكاني، ايمن هاني الجبوري: المرشد في كتابة الرسائل والاطارح، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2016.
- ✚ عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب النور للنشر، 2011.
- ✚ عبد الرحمن عبدالحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- ✚ عبد الوهاب غازي: اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 1998.
- ✚ عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، بغداد، مطبعة الجامعة، 1980.
- ✚ عصام حلمي، محمد جابر: التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997.
- ✚ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات وتطبيق، ط9، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999.
- ✚ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- ✚ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، مصر، دار المعارف، 1992.
- ✚ علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، منشورات قار يونس، بنغازي، 1994.
- ✚ علي فهمي البيك، شعبان إبراهيم محمد: تخطيط التدريب في كرة السلة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2001.

- ✚ عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007.
- ✚ قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر العربي، 1998.
- ✚ قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والعلوم الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، 1998.
- ✚ كمال الدين درويش، (وأخرون): الدفاع في كرة اليد، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- ✚ كمال الدين عبد الرحمن، (وأخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة بكرة اليد، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- ✚ كمال جلال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- ✚ كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي، عمان، الجامعة الاردنية، 2001.
- ✚ كمال درويش، ( وأخرون ): الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ( نظريات - تطبيقات )، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- ✚ كمال درويش، (وأخرون): حارس المرمى في كرة اليد، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- ✚ لازم محمد عباس: أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2006.
- ✚ ليث إبراهيم جاسم: كرة اليد اساسيات منهجية، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2015.
- ✚ ماركو كاردينالي: الأداء في كرة اليد اعتبارات فسيولوجية، ترجمة ( سعد محسن إسماعيل )، المجلة العلمية الرياضية، العدد الأول، السنة 2006م.
- ✚ محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1995.
- ✚ محمد توفيق الوليلي: كرة اليد - تعليم - تدريب - تكنيك: ط2، الكويت، مطبعة دار السلام، 1994.

✚ محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.

✚ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.

✚ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007.

✚ محمد رضا: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتبة الفضلي، 2008.

✚ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1995.

✚ محمد عبدة صالح، مفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994.

✚ مصطفى باهي، صدري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مكتبة انجلو المصرية، 2007.

✚ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002.

✚ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.

✚ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، 2001.

✚ منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، القاهرة، مطابع دار الشعب، 2004.

✚ موفق اسعد محمود: اساسيات التدريب الرياضي، ط1، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، 2011.

✚ موفق مجيد المولى (وأخرون): المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2019.

✚ ناهدة زيد الدليمي: مفاهيم في التربية الحركية، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 2011.

✚ نيفين ممدوح زيدان: دليل مدرب كرة السلة، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2014.

- ❖ وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوائل للنشر، 2001.
- ❖ ياسر محمد حسن دبور: دراسة تحليلية للتكوينات الهجومية التي تنتهي من مركزي الجناحين والظهيرين في كرة اليد، (مجلة نظريات وتطبيقات)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1994.
- ❖ ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1996.
- ❖ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة، 2002.

## المصادر الاجنبية

- ✚ -Dintiman, ward, Tellez: Sport Speed, Human Kinetics U.S.A, 1998.
- ✚ -FRITS AND PETER HATING: HANDBALL PEDERAL, REPUBLIC OF GERMANY.H.C ANDCO,1997.
- ✚ -Johnoth, Rolf, Kerm: Konditian training, Rowhlt taschen bach, verlag cmbh, Reinbek bei Hamburg, 1994.
- ✚ -Magill A, Richard: Motor learning and control، concepts and applications, Use, McGraw, Hill 2010.
- ✚ Publashing، co. inc، 1990.
- ✚ -Singer R .W: Motor learning and human performance, New york, Masmellan
- ✚ -Teamhandball. L. H. F. Vol (6) BaseLswitzarland. 1999.
- ✚ -Walf droge: free radicalism physiological control of function American physiological society 2002
- ✚ -Wilmore, J.H : Aihetic traning and physical fitness , Bosten ،1999.
- ✚ -Wood Worth, R, S; Schlosberg H, Experimental Psychology: Revised, New York, Henry,1998.

# الملاحق

## ملحق ( 1 )

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي

تحية طيبة...

يروم الباحث ( هشام حميد هاشم ) بأجراء رسالته الموسومة (( تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في بعض اشكال السرعة وفاعلية اداء دفاع الهجوم السريع بكرة اليد تحت 18 سنة )) ومن اجل اكمال متطلبات اهداف الرسالة تعين تحديد اختبارات اشكال السرعة قيد الدراسة ونظرا لما يعهده فيكم من خبرة ودراية في تخصص التدريب الرياضي والاختبار والقياس وكرة اليد ، لذلك نرجو من حضراتكم تحديد الاختبارات الخاصة بموضوع الرسالة بوضع اشارة ( √ ) امام الاختبار الصالح وازافة الملاحظات على الاستمارة ان وجدت.

مع فائق..... الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التخصص الدقيق:

التاريخ:

التوقيع :

الباحث

هشام حميد هاشم

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملاحظات	لاوافق	وافق	الأختبارات	اشكال السرعة	ت
			اختبار سرعة الاستجابة الحركية عند اداء مهارة المهاجمة الدفاعية	سرعة الاستجابة	1
			اختبار سرعة الاستجابة لمهارة التحرك الدفاعي		
			اختبار سرعة الاستجابة عند اداء مهارة التغطية الدفاعية		
			اختبار الركض لمسافة 30 م من الوقوف	السرعة الانتقالية	2
			اختبار عدو 20م من البدء الطائر		
			اختبار عدو 20م من البدء 30م		
			اختبار السرعة الحركية للتحرك الدفاعي	السرعة الحركية	3
			اختبار حركة الرجل بالاتجاه الأفقي		
			السرعة الحركية للرجلين ( الركض في المكان 15 ثانية )		

## ملحق ( 2 )

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم استشارتهم في استمارة تحديد اختبارات اشكال السرعة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	احمد يوسف متعب	أ.د.	تدريب - كرة اليد	جامعة بابل
2	سامر يوسف متعب	أ.د.	تعلم - كرة اليد	جامعة بابل
3	احمد خميس راضي	أ.د.	تدريب رياضي - كرة اليد	جامعة بغداد
4	حسن علي حسين	أ.د.	اختبار وقياس - كرة القدم	جامعة كربلاء
5	علاء فليح جواد	أ.د.	تدريب رياضي - العاب قوى	جامعة كربلاء
6	محمد محمود	أ.د.	تدريب رياضي - كرة اليد	جامعة بغداد
7	قاسم حسن البديري	أ.د.	تدريب رياضي - كرة اليد	جامعة بابل
8	خالد شاكر حسين	أ.م.د.	تعلم - كرة يد	جامعة الكوفة
9	حسام غالب عبد الحسين	أ.م.د.	طرائق التدريس - كرة اليد	جامعة كربلاء
10	رافد سعد هادي	أ.م.د.	تدريب رياضي - كرة الطائرة	جامعة كربلاء
11	عباس عبد الحمزة	أ.م.د.	طرائق - كرة اليد	جامعة كربلاء
12	خالد محمد عبد الرضا	أ.م.د.	تدريب رياضي - كرة القدم	جامعة كربلاء
13	حيدر عبد الواحد جلوب	أ.م.د.	تدريب رياضي - كرة اليد	جامعة الكوفة
14	سامر مهدي محمد	أ.م.د.	تأهيل اصابات - كرة اليد	جامعة الكوفة
15	مازن جليل	م.د.	اختبار وقياس - كرة القدم	جامعة كربلاء

### ملحق ( 3 )

استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين في مدى صلاحية مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث ( هشام حميد هاشم ) بإجراء دراسته الموسومة (( تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في بعض اشكال السرعة وفاعليه اداء دفاع الهجوم السريع بكرة اليد تحت 18 سنه)) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال كرة اليد يرجى بيان رأيكم حول صلاحية مفردات استمارة فاعلية دفاع الهجوم السريع، ولكم جزيل الشكر والتقدير .

الاسم :

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع :

الباحث

هشام حميد هاشم

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## استمارة صلاحية مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع بكرة اليد تحت 18 سنة

ت	فاعلية الأداء	حالات اللعب الفعلي في المباراة	يصلح	لا يصلح
1	الإيجابي	قطع والاستحواذ على الكرة من الطبطبة		
2		قطع والاستحواذ على الكرة من المناولة		
3		قطع والاستحواذ على الكرة من التصويب		
4		التصدي للتصويب		
5		الرجوع السريع		
6		اخذ المكان المناسب		
7		قطع الكرة بدون الاستحواذ عليها		
8		الضغط على المهاجم والتكؤ في استلام الكرة		
9		الحصول على مخالفة هجومية		
10		التسبب في حصول اللاعب المنافس على عقوبة شخصية		
11		التسبب في تأخير لعب المنافس (الحررة البعيدة عن المرمى)		
12		ارغام المنافس على التصويب الضعيف		
13		الضغط على المهاجم مما يسبب عدم السيطرة على الكرة		
14		منع حدوث التفوق العددي للمهاجمين		
15		منع وصول الكرة للمهاجمين بأقصر طريق لها		
16	متابعة الكرة المرتدة من الاعمدة ومن تصدي الحارس			
	المجموع			
		اضافة ماترونه مناسباً		

ت	فاعلية الأداء	حالات اللعب الفعلي في المباراة	يصلح	لا يصلح
1	السلبى	التصدي الفاشل للتصويب		
2		عدم قطع الكرة		
3		عدم اخذ المكان المناسب		
4		عدم الملازمة الصحيحة		
5		عدم الرجوع السريع		
6		التسبب في رمية 7 م		
7		عدم الضغط على المهاجم بشكل فعال		
8		الحصول على عقوبة شخصية الانذار		
9		الحصول على عقوبة شخصية الايقاف		
10		الحصول على عقوبة شخصية الاستبعاد		
11		عدم امكانية تأخير الهجوم		
12		حدوث التفوق العددي للمهاجمين		
13		عدم الاستحواذ على الكرة		
14		الفشل في الضغط على المهاجم بالتصويب من مكان صعب		
15		الفشل في الضغط على المهاجم لارتكاب خطأ هجومي		
16	توزيع الواجبات بشكل خاطئ اثناء الدفاع			
	المجموع			
		اضافة ماترونه مناسباً		

## ملحق ( 4 )

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في تقييم مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث ( هشام حميد هاشم ) بإجراء دراسته الموسومة (( تأثير تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية في بعض اشكال السرعة وفاعلية اداء دفاع الهجوم السريع بكرة اليد تحت 18 سنه )) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال كرة اليد يرجى وضع قيم من (1-3) لمفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع بحسب تأثيرها في المباراة، ولكم جزيل الشكر والتقدير.

الاسم :

الدرجة العلمية :

الاختصاص:

مكان العمل :

التوقيع :

الباحث

هشام حميد هاشم

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## استمارة وضع قيم مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع بكرة اليد تحت 18 سنة

3	2	1	حالات اللعب الفعلي في المباراة	فاعلية الأداء	ت
			قطع والاستحواذ على الكرة من الطبطبة	الايجابي	1
			قطع والاستحواذ على الكرة من المناولة		2
			قطع والاستحواذ على الكرة من التصويب		3
			التصدي للتصويب		4
			الرجوع السريع		5
			اخذ المكان المناسب		6
			قطع الكرة بدون الاستحواذ عليها		7
			الضغط على المهاجم والتكؤ في استلام الكرة		8
			الحصول على مخالفة هجومية		9
			التسبب في حصول اللاعب المنافس على عقوبة شخصية		10
			التسبب في تأخير لعب المنافس (الحرّة البعيدة عن المرمى)		11
			ارغام المنافس على التصويب الضعيف		12
			الضغط على المهاجم مما يسبب عدم السيطرة على الكرة		13
			منع حدوث التفوق العددي للمهاجمين		14
			منع وصول الكرة للمهاجمين بأقصر طريق لها		15
			متابعة الكرة المرتدة من الاعمدة ومن تصدي الحارس		16
				المجموع	
			اضافة ماترونه مناسباً		

3	2	1	حالات اللعب الفعلي في المباراة	فاعلية الأداء	ت
			التصدي الفاشل للتصويب	السلبى	1
			عدم قطع الكرة		2
			عدم اخذ المكان المناسب		3
			عدم الملازمة الصحيحة		4
			عدم الرجوع السريع		5
			التسبب في رمية 7م		6
			عدم الضغط على المهاجم بشكل فعال		7
			الحصول على عقوبة شخصية الانذار		8
			الحصول على عقوبة شخصية الايقاف		9
			الحصول على عقوبة شخصية الاستبعاد		10
			عدم امكانية تأخير الهجوم		11
			حدوث التفوق العددي للمهاجمين		12
			عدم الاستحواذ على الكرة		13
			الفشل في الضغط على المهاجم بالتصويب من مكان صعب		14
			الفشل في الضغط على المهاجم لارتكاب خطأ هجومي		15
			توزيع الواجبات بشكل خاطئ اثناء الدفاع	16	
				المجموع	
			اضافة ماترونه مناسباً		

## ملحق ( 5 )

اسماء الخبراء التي تم استشارتهم في استمارة فاعلية دفاع الهجوم السريع

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	احمد يوسف متعب	أ.د.	تدريب - كرة اليد	جامعة بابل
2	سامر يوسف متعب	أ.د.	تعلم - كرة اليد	جامعة بابل
3	محمد محمود	أ.د.	تدريب رياضي_ كرة اليد	جامعة بغداد
4	قاسم حسن البديري	أ.د.	تدريب رياضي_ كرة اليد	جامعة بابل
5	احمد خميس راضي	أ.د.	تدريب رياضي-كرة اليد	جامعة بغداد
6	احمد عبد الزهرة	أ.د.	فلسجة- كرة اليد	جامعة القادسية
7	حيدر غازي	أ.د.	تدريب رياضي_ كرة اليد	جامعة المستنصرية
8	قيس سعيد دايم	أ.د.	فلسجة - كرة اليد	جامعة القادسية
9	خالد شاكر حسين	أ.د.	تعلم - كرة يد	جامعة الكوفة
10	عباس عبد الحمزة	أ.م.د.	طرائق - كرة اليد	جامعة كربلاء
11	حيدر عبد الواحد جلوب	أ.م.د.	تدريب رياضي - كرة اليد	جامعة الكوفة
12	حسام غالب عبدالحسين	أ.م.د.	طرائق التدريس - كرة اليد	جامعة كربلاء
13	غسان محمد عبد السادة	أ.م.د.	ادارة - كرة اليد	جامعة الكوفة
14	حسنين عبد الكاظم	أ.م.د.	تدريب رياضي- كرة اليد	جامعة الكوفة
15	سامر مهدي محمد	أ.م.د.	تأهيل اصابات_ كرة اليد	جامعة الكوفة

## ملحق ( 6 )

فريق العمل المساعد

التحصيل العلمي	الاسم الثلاثي	ت
دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اسامة خيري محمد علي	1
دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حسين مهدي صالح	2
دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	صادق عبد الامير	3
ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عماد ستار جابر	4
ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حسنين جواد	5
ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كرار كريم عباس	6
بكالوريوس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	صباح مهدي عبد علي	7
بكالوريوس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حيدر فلاح حسن	8
بكالوريوس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ماهر رزاق	9
بكالوريوس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	احمد يوسف نعمة	10
بكالوريوس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عباس عبد الامير زعيتز	11

## ملحق ( 7 )

### تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية

- 1- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بأسرع ما يمكن بخط مستقيم على مناطق محددة.
- 2- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بميل الى جهة اليسار بمناطق محددة.
- 3- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بميل الى جهة اليمين بمناطق محددة.
- 4- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم مع ربط اللاعبين بمطاط ويتم مسكهم من قبل المساعدين ويكون الرجوع باتجاه المطاط والتكرار يكون بأماكن مختلفة.
- 5- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن بحسب الالوان المحددة.
- 6- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم مع ربط اللاعبين بمطاط ويتم مسكهم من قبل المساعدين ويكون الرجوع بعكس اتجاه المطاط أي يكون الرجوع بمقاومة.
- 7- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بعكس تواجد الكرة بأسرع ما يمكن.
- 8- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون لاعبي الزاويتين والساعدين يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع كل لاعب حسب مركزه بأسرع ما يمكن.
- 9- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون لاعبي الساعدين وصانع الالعاب والارتكاز يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع كل لاعب حسب مركزه بأسرع ما يمكن.

- 10- الفريق كامل (6) لاعبين يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم مع وجود مدافعان وعند سماع الصافرة يتم رجوع المهاجمين للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن وفي نفس الوقت يقوم المدافعان بعمل هجوم سريع خاطف.
- 11- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الساعدين وصانع الالعاب والارتكاز اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بأسرع ما يمكن بخط مستقيم على مناطق محددة.
- 12- من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل (3 - 3) ومن ثم العودة الى تشكيل (6 - 0) عند سماع الصافرة.
- 13- من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل (3-2-1) ومن ثم العودة الى تشكيل (6 - 0) عند سماع الصافرة.
- 14- من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل (4 - 2) ومن ثم العودة الى تشكيل (6 - 0) عند سماع الصافرة.
- 15- من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل (5 - 1) ومن ثم العودة الى تشكيل (6 - 0) عند سماع الصافرة.
- 16- من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل دفاع رجل لرجل ومن ثم العودة الى تشكيل (6 - 0) عند سماع الصافرة.
- 17- تشكيل من اربع لاعبين في الهجوم يمثلون الساعدين وصانع العاب والارتكاز اثناء الهجوم واربع لاعبين مدافعين يقوم اللاعبون المهاجمين بمداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع بأسرع ما يمكن للمناطق الدفاعية وفي نفس الوقت يقوم المدافعين بعمل هجوم سريع خاطف.
- 18- تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم واربع لاعبين مدافعين يقوم اللاعبون المهاجمين بمداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع بأسرع ما يمكن للمناطق الدفاعية وفي نفس الوقت يقوم المدافعين بعمل هجوم سريع خاطف.
- 19- مهاجمان يمثلون الخط الخلفي في الهجوم مع وجود مدافعان يقوم اللاعبون المهاجمين بمداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع بأسرع ما يمكن للمناطق الدفاعية وفي نفس الوقت يقوم المدافعان بعمل هجوم سريع خاطف.

20- مهاجمان عند ركني الملعب عند سماع الصافرة يجريان بسرعة لاستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم سريع خاطف وفي نفس الوقت يقوم مدافعان بالركض للاستحواذ على الكرة او تشتيتها او منع تقدمهم للأمام والتصويب على المرمى ويلاحظ قيام مدافعان بالدفاع على المهاجمين بطريقة رجل لرجل.

21- اربع مهاجمين يمثلون الزاويتين والساعدين عند سماع الصافرة يجريان بسرعة لاستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم سريع خاطف وفي نفس الوقت يقوم اربع مدافعين بالركض للاستحواذ على الكرة او تشتيتها او منع تقدمهم للأمام والتصويب على المرمى ويلاحظ قيام المدافعين بالدفاع على المهاجمين بطريقة رجل لرجل.

22- تشكيل من خمس لاعبين يتم مداولة الكرة فيما بينهم مع وجود ثلاث مدافعين وعند سماع الصافرة يتم رجوع المهاجمين للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن وفي نفس الوقت يقوم المدافعين بعمل هجوم سريع خاطف.

23- تشكيل من ثلاث لاعبين يمثلون الخط الخلفي في الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم مع وجود خمس مدافعين وعند سماع الصافرة يتم رجوع المهاجمين للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن وفي نفس الوقت يقوم المدافعين بعمل هجوم سريع خاطف.

24- تشكيل من (6) يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن، ويكون الرجوع للدفاع بتشكيل (6-0) كل لاعب حسب مركزه.

**ملحق (8)**  
**المنهج التدريبي**

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة %	رقم التدريبات	الأيام	الأسابيع
180 ثا	3	105 ثا	2	90	5	الاحد	الأول
120 ثا	3	60 ثا	3	80	15		
150 ثا	3	90 ثا	2	85	1		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	5	الثلاثاء	
120 ثا	3	60 ثا	3	80	15		
150 ثا	3	90 ثا	2	85	1		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	5	الخميس	
120 ثا	3	60 ثا	3	80	15		
150 ثا	3	90 ثا	2	85	1		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	2	الاحد	الثاني
150 ثا	3	90 ثا	2	85	14		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	3		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	2	الثلاثاء	
150 ثا	3	90 ثا	2	85	14		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	3		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	2	الخميس	
150 ثا	3	90 ثا	2	85	14		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	3		
210 ثا	2	120 ثا	2	95	4	الاحد	الثالث
150 ثا	3	90 ثا	2	85	13		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	7		
210 ثا	2	120 ثا	2	95	4	الثلاثاء	

150 ثا	3	90 ثا	2	85	13			
180 ثا	3	105 ثا	2	90	7			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	4			الخميس
150 ثا	3	90 ثا	2	85	13			
180 ثا	3	105 ثا	2	90	7			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	10	الاحد	الرابع	
120 ثا	3	60 ثا	3	80	12			
150 ثا	3	90 ثا	2	85	8			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	10	الثلاثاء		
120 ثا	3	60 ثا	3	80	12			
150 ثا	3	90 ثا	2	85	8			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	10	الخميس		
120 ثا	3	60 ثا	3	80	12			
150 ثا	3	90 ثا	2	85	8			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	19	الاحد		الخامس
150 ثا	3	90 ثا	2	85	16			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	20			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	19	الثلاثاء		
150 ثا	3	90 ثا	2	85	16			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	20			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	19	الخميس		
150 ثا	3	90 ثا	2	85	16			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	20			
240 ثا	3	-	1	100	17	الاحد	السادس	
180 ثا	3	105 ثا	2	90	9			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	6			
240 ثا	3	-	1	100	17	الثلاثاء		

180 ثا	3	105 ثا	2	90	9		السابع	
210 ثا	2	120 ثا	2	95	6			
240 ثا	3	-	1	100	17			الخميس
180 ثا	3	105 ثا	2	90	9			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	6			
240 ثا	3	-	1	100	18	السبت		
210 ثا	2	120 ثا	2	95	22	الاثنين		
240 ثا	3	-	1	100	23			
240 ثا	3	-	1	100	18			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	22			
240 ثا	3	-	1	100	23			
240 ثا	3	-	1	100	18	الخميس		
210 ثا	2	120 ثا	2	95	22	الاحد		
240 ثا	3	-	1	100	23			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	21			
180 ثا	3	105 ثا	2	90	24			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	11			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	21	الثلاثاء		
180 ثا	3	105 ثا	2	90	24	الخميس		
210 ثا	2	120 ثا	2	95	11			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	21			
180 ثا	3	105 ثا	2	90	24			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	11			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	21		الثامن	
180 ثا	3	105 ثا	2	90	24			
210 ثا	2	120 ثا	2	95	11			

## ملحق (9)

## نماذج من وحدات تدريبية

الوحدة التدريبية : الأولى (تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية)

الأسبوع : الأول

اليوم : الاحد

الهدف الخاص: تطوير اشكال السرعة

وفاعلية دفاع الهجوم السريع

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	الشدة	التدريبات	اقسام الوحدة
	المجموعة	التكرار					
17.25	180 ثا	105 ثا	30 ثا	3×2	90%	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن بحسب الالوان المحددة.	الرئيسي
20.25	120 ثا	60 ثا	55 ثا	3×3	80%	من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل (5 - 1) ومن ثم العودة الى تشكيل (6 - 0) عند سماع الصافرة.	
16.5	150 ثا	90 ثا	45 ثا	3×2	85%	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بأسرع ما يمكن بخط مستقيم على مناطق محددة.	
54 د	المجموعة						

الوحدة التدريبية : الرابعة (تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية)

الأسبوع : الثاني

اليوم : الاحد

الهدف الخاص: تطوير اشكال السرعة

وفاعلية دفاع الهجوم السريع

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	الشدة	التدريبات	اقسام الوحدة
	مجموعة	التكرار					
17.25	180 ثا	105 ثا	30 ثا	3×2	90%	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بميل الى جهة اليسار بمناطق محددة.	الرئيسي
16.5	150 ثا	90 ثا	45 ثا	3×2	85%	من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل (4 - 2) ومن ثم العودة الى تشكيل (6 - 0) عند سماع الصافرة.	
17.25	180 ثا	105 ثا	30 ثا	3×2	90%	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بميل الى جهة اليمين بمناطق محددة.	
51 د	المجموعة						

الأسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية : السابعة (تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية)

الهدف الخاص: تطوير اشكال السرعة

اليوم : الاحد

وفاعلية دفاع الهجوم السريع

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	الشدة	التدريبات	اقسام الوحدة
	مجموعة	التكرار					
12.5	210 ثا	120 ثا	20 ثا	2×2	95%	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم مع ربط اللاعبين بمطاط ويتم مسكهم من قبل المساعدين ويكون الرجوع باتجاه المطاط والتكرار يكون بأماكن مختلفة.	الرئيسي
16.5	150 ثا	90 ثا	45 ثا	3×2	85%	من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل (3-1-2) ومن ثم العودة الى تشكيل (6-0) عند سماع الصافرة.	
17.25	180 ثا	105 ثا	30 ثا	3×2	90%	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بعكس تواجد الكرة بأسرع ما يمكن.	
46.25	المجموعة						د

الوحدة التدريبية : العاشرة (تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية)

الأسبوع : الرابع

اليوم : الاحد

الهدف الخاص: تطوير اشكال السرعة

وفاعلية دفاع الهجوم السريع

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	الشدة	التدريبات	اقسام الوحدة
	مجموعة	التكرار					
12.5	210 ثا	120 ثا	20 ثا	2×2	95%	الفريق كامل (6) لاعبين يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم مع وجود مدافعان وعند سماع الصافرة يتم رجوع المهاجمين للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن وفي نفس الوقت يقوم المدافعان بعمل هجوم سريع خاطف.	التدريب
20.2 5	120 ثا	60 ثا	55 ثا	3×3	80%	من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل (3 - 3) ومن ثم العودة الى تشكيل (6 - 0) عند سماع الصافرة.	
16.5	150 ثا	90 ثا	45 ثا	3×2	85%	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون لاعبي الزاويتين والساعدين يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع كل لاعب حسب مركزه بأسرع ما يمكن.	
49.2 5 د	المجموعة						

الأسبوع : الخامس الوحدة التدريبية : الثالثة عشر (تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية)

اليوم : الاحد

الهدف الخاص: تطوير اشكال السرعة

وفاعلية دفاع الهجوم السريع

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	الشدة	التدريبات	اقسام الوحدة
	مجموعة	التكرار					
12.5	210 ثا	120 ثا	20 ثا	2×2	95%	مهاجمان يمثلون الخط الخلفي في الهجوم مع وجود مدافعان يقوم اللاعبان المهاجمين بمداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع بأسرع ما يمكن للمناطق الدفاعية وفي نفس الوقت يقوم المدافعان بعمل هجوم سريع خاطف.	الرئيسي
16.5	150 ثا	90 ثا	45 ثا	3×2	85%	من تشكيل (6 - 0) وعند سماع الصافرة يتم الانتقال الى تشكيل دفاع رجل لرجل ومن ثم العودة الى تشكيل (6 - 0) عند سماع الصافرة.	
12.5	210 ثا	120 ثا	20 ثا	2×2	95%	مهاجمان عند ركني الملعب عند سماع الصافرة يجريان بسرعة لاستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم سريع خاطف وفي نفس الوقت يقوم مدافعان بالركض للاستحواذ على الكرة او تشتيتها او منع تقدمهم للأمام والتصويب على المرمى ويلاحظ قيام مدافعان بالدفاع على المهاجمين بطريقة رجل لرجل.	
41.5	المجموعة						

الأسبوع : السادس الوحدة التدريبية : السادسة عشر (تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية)

اليوم : الاحد

الهدف الخاص: تطوير اشكال السرعة

وفاعلية دفاع الهجوم السريع

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	شدة	التمارين	أقسام الوحدة
	مجموعة	التكرار					
12.5	240 ثا	---	10 ثا	3×1	%100	تشكيل من اربع لاعبين في الهجوم يمثلون الساعدين وصانع العاب والارتكاز اثناء الهجوم واربع لاعبين مدافعين يقوم اللاعبون المهاجمين بمداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع بأسرع ما يمكن للمناطق الدفاعية وفي نفس الوقت يقوم المدافعين بعمل هجوم سريع خاطف.	الرئيسي
17.2 5	180 ثا	105 ثا	30 ثا	3×2	%90	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون لاعبي الساعدين وصانع الالعاب والارتكاز يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع كل لاعب حسب مركزه بأسرع ما يمكن.	
12.5	210 ثا	120 ثا	20 ثا	2×2	%95	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم مع ربط اللاعبين بمطاط ويتم مسكهم من قبل المساعدين ويكون الرجوع بعكس اتجاه المطاط أي يكون الرجوع بمقاومة.	
42.2 د 5	المجموع						

الأسبوع : السابع الوحدة التدريبية : التاسعة عشر (تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية)

اليوم : الاحد

الهدف الخاص: تطوير اشكال السرعة

وفاعلية دفاع الهجوم السريع

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	شدة	التمارين	أقسام الوحدة
	مجموعة	التكرار					
12.5	240 ثا	---	10 ثا	3×1	%100	تشكيل من اربع لاعبين في الهجوم يمثلون الزاويتين والساعدين اثناء الهجوم واربع لاعبين مدافعين يقوم اللاعبين المهاجمين بمدولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع بسرعة للمناطق الدفاعية وفي نفس الوقت يقوم المدافعين بعمل هجوم سريع خاطف.	الرئيسي
12.5	210 ثا	120 ثا	20 ثا	2×2	%95	تشكيل من خمس لاعبين يتم مداولة الكرة فيما بينهم مع وجود ثلاث مدافعين وعند سماع الصافرة يتم رجوع المهاجمين للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن وفي نفس الوقت يقوم المدافعين بعمل هجوم سريع خاطف.	
12.5	240 ثا	---	10 ثا	3×1	%100	تشكيل من ثلاث لاعبين يمثلون الخط الخلفي في الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم مع وجود خمس مدافعين وعند سماع الصافرة يتم رجوع المهاجمين للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن وفي نفس الوقت يقوم المدافعين بعمل هجوم سريع خاطف.	
37.5 د	المجموع						

الأسبوع : الثامن الوحدة التدريبية : الرابعة والعشرون (تدريبات الاستجابة الخطئية الدفاعية)

اليوم : الاحد

الهدف الخاص: تطوير اشكال السرعة

وفاعلية دفاع الهجوم السريع

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	شدة	التمارين	أقسام الوحدة	
	مجموعة	التكرار						
12.5	210 ثا	120 ثا	20 ثا	2×2	95%	اربع مهاجمين يمثلون الزاويتين والساعدين عند سماع الصافرة يجريان بسرعة لاستلام الكرة من حارس المرمى لعمل هجوم سريع خاطف وفي نفس الوقت يقوم اربع مدافعين بالركض للاستحواذ على الكرة او تشتيتها او منع تقدمهم للأمام والتصويب على المرمى ويلاحظ قيام المدافعين بالدفاع على المهاجمين بطريقة رجل لرجل.	السرعة	
17.25	180 ثا	105 ثا	30 ثا	3×2	90%	تشكيل من (6) يتم مداولة الكرة فيما بينهم في الهجوم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للمناطق الدفاعية بأسرع ما يمكن، ويكون الرجوع للدفاع بتشكيل (6- 0) كل لاعب حسب مركزه.		
12.5	210 ثا	120 ثا	20 ثا	2×2	95%	تشكيل من اربع لاعبين يمثلون الساعدين وصانع الالعاب والارتكاز اثناء الهجوم يتم مداولة الكرة فيما بينهم وعند سماع الصافرة يتم الرجوع للدفاع بأسرع ما يمكن بخط مستقيم على مناطق محددة.		
42.25	المجموع							د

c

The researcher used the experimental method. The research population was determined from the players of the Karbala Education Team (preparatory stage) and handball for the season (2023-2024), numbering (20) players, and after excluding the goalkeepers, numbering (4) players, the research sample was selected using a comprehensive enumeration method, numbering (16) player, and they were randomly divided equally into two groups. (Experimental, control), as the number of each group became (8) players.

As for the most important conclusions, defensive tactical response exercises to develop the forms of speed and the effectiveness of quick attack defense performance in handball.



## **Abstract**

### **Effect of defensive tactical response exercises on some forms of speed and the effectiveness of quick attack defense performance in handball under 18 years**

Researcher

**Hisham Hamid Hashem**

Supervisors

**Prof. Dr. Hasem Abdel-Jabbar Saleh**

2024

Sports training is one of the sciences that has been affected in development in recent years, as the training process has taken a form and organizational structure consistent with the new development of methods and means used in the training process, and this development has added many of these modern and new methods in a way that is compatible with the nature of the age group that has a direct impact on improving the skill, physical, functional, tactical, psychological and mental levels.

Through the researcher's knowledge and attendance at the matches and training of the Karbala Education Team (preparatory stage), he found that the team's players have a clear weakness in responding to momentary defensive movements and moving quickly from attack to defense to carry out the process of defending against a rapid attack.

Which motivated the researcher to study this case and treat it. The study aimed to prepare defensive tactical response exercises and identify the preferential effect between the experimental and control groups in the post-tests of the research sample of handball players under 18 years of age.



Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Kerbala

College of Physical Education & Sport Science

**Effect of defensive tactical response exercises on  
some forms of speed and the effectiveness of quick  
attack defense performance in handball under 18  
years**

*Written By*

Hisham Hamid Hashem

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education &  
Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the  
Requirement of Master Degree in Physical Education & Sport Science

*Supervised by*

**Prof. Dr. Hasem Abdel-Jabbar Saleh**

**1445 / Dhu al-Hijjah**

**2024 / June**