

تأثير تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي في تطوير بعض التحركات الدفاعية  
بكرة اليد للشباب

م. د نصير حميد كريم سعيد

[naserhandboll@gmail.com](mailto:naserhandboll@gmail.com)

**الكلمات المفتاحية:** تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي - التحركات الدفاعية بكرة اليد  
يعد التناسق الدفاعي الخططي في لعبة كرة اليد على أنه القدرة على تنفيذ سلسلة من التحركات بشكل متكرر ودقيق ، والذي تشترك في ذلك الحواس والأطراف العليا والسفلى للاعب (التناسق بين العين والذراع، والعين والقدم) مما يؤدي إلى القدرة على تنسيق عمل الأطراف لتحقيق الهدف من تحركات اللاعب ، وللدفاع أهمية واضحة في كرة اليد الحديثة ، وذلك بالعمل دون تمكين الفريق المهاجم من تنفيذ تصوره الهجومي والتمكن من احراز اهداف مما يترتب عليه الفوز في المباراة ، وبذلك يستطيع الفريق من ضمان الفوز على الفريق المنافس او في الحدود الدنيا من احراز التعادل ، وعليه يجب على المدربين الاهتمام بالنواحي الدفاعية سواء كانت فردية او جماعية او فرقية وهناك واجبات مهمة يجب ان يحددها المدربون للاعبينهم و لابد ان ويتقنها المدافعون لتأدية هذه الواجبات على اتم وجه في المباريات منها التحركات الدفاعية للحد من خطورة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة او من دونها ، هدف البحث على اعداد تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي لتطوير بعض التحركات الدفاعية بكرة اليد ، كذلك هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي لتطوير بعض التحركات الدفاعية بكرة اليد للشباب ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة .

**The Effect of Collective Tactical Defensive Coordination Exercises in  
Developing Some Movements Defensive in Handball for Youth**

**Dr. Naseer Hamid Karim Saeed**

**Keywords:** collective tactical defensive coordination exercises - handball defensive moves

**Abstract:**

Defensive coordination in the game of handball is the ability to carry out a series of moves repeatedly and accurately, which the senses and upper and lower limbs of the player (coordination between the eye and arm, eye and foot) share, which leads to the ability to coordinate the work of the parties to achieve the goal of the player's movements. Defense has a clear importance in modern handball, by working without enabling the attacking team to implement its attacking concept and being able to score goals, which will result in winning the match, and thus the team can guarantee victory over the opposing team or in the minimum limits of achieving a tie, and therefore coaches must Attention to defensive aspects, whether individual, collective or team, and there are important duties that coaches must specify for their players, and defenders must master them to perform these duties to the fullest in matches, including defensive moves to reduce The danger of the attacking player possessing the ball or without it, the aim of the research is to prepare collective defensive and tactical coordination exercises to develop some defensive moves in handball. one group.

## ١. المقدمة

تُعَدُّ لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب التي حظيت باهتمام المختصين في مجال اللعبة للسعي منهم في تطوير جميع الجوانب الفنية والخططية والمهارية والبدنية، إذ إنَّ لهذا التطور يؤدي الى زيادة اعداد المتابعين لها، وعليه وجب الاجتهاد لتحقيق أفضل مستوى يضمن التقدّم في لعبة كرة اليد في العالم .

وتعدُّ لعبة كُرّة اليد من الألعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معاً، لما تتميز به الفعالية من تشويق في الأداءين الفردي والجماعي على حدّ سواء، بما يحتم أداء الحركات المكونة لمهاراتها بتوقيت دقيق وتناسق عالٍ بحسب واجبات اللاعبين الفردية والفرقية، وصولاً إلى ضبط تناسق تلك الحركات وتوقيتها في ضمن العمل الجماعي للفريق، إذ إنَّ هناك خطأً ينفذها اللاعبون بطريقة جماعية وأخرى تستوجب الأداء الفردي للاعب نفسه، الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يتمتع بقابليات بدنية ومهارية تؤهله لحل متطلبات الموقف الذي تتطلبه المنافسة، إذ إنَّ النشاط التنافسي بكُرّة اليد يتطلب في جميع المواقف الأدائية من اللاعب التغلب على المنافس باستخدام أنواع المهارات (دفاعية وهجومية) الخاصة باللعبة.

وللتناسق الحركي امرا مهما في كرة اليد كونها من الالعاب الجماعية التي تعتمد على اداء المجموعة اضافة الى الاداء الفردي، اذ يعد التناسق "تشكيلة من التحركات النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية أو فردية بالأدوات أو بدونها، بحيث يتم التناسق والانسجام بين التحركات المختلفة، والذي يؤدي إلى تحسين قدرة الفرد على التناسق الحركي، وأنَّ القيمة الحقيقية للتناسق الحركي تكمن في الفرص المتاحة لمن يزاولها بصورة متكاملة" (فاطمة العزب : ١٩٩٣: ٢٢)، فالتناسق الحركي: علاقة بين الجوانب الذاتية والموضوعية، وتتوقف نسبة النجاح فيه على الخبرات السابقة، ومقدار ما يمتلكه الفرد من خبرة، ومهارات، وتصرف ميداني.

ومن المعلوم للمختصين بلعبة كُرّة اليد أنَّ هذه اللعبة تتميز بأنَّ الفاعلية الدفاعية هي الأكثر تأثيراً في تحديد التفوق والفوز على المنافس، على الرغم من أنَّ الهجوم هو المعني بتسجيل الأهداف بكُرّة اليد، فالفريق الناجح دفاعياً يمنع تسجيل الهدف في مرماه، ويعطي فرصة لجهده الهجومي بأنَّ يسجل في مرمى المنافس، على ذلك وجب أن تتسم تحركات اللاعبين الدفاعية والفردية والجماعية بالفاعلية في الحد من تحركات الهجوم المنافس، فالفريق الذي يطبق خططه الدفاعية لا يمكن أن ينجح في صد أو الحد من فاعلية هجوم الفريق المنافس ما لم يتمتع كلُّ لاعب مدافع بمستوى أداء دفاعي ناجح من ناحية المتطلبات (البدنية، والخططية، والنفسية)، بما تؤهله لتنفيذ تلك المهارات الدفاعية والفردية والجماعية بكفاءة ودقة، وبحسب التوقيت المناسب، أي أن تتم بالتناسق العالي للاعب المدافع زماناً ومكانياً بما يساعد على سد الثغرات الدفاعية لفريقه ما يدلُّ على توافر القدرات الجيدة في التنسيق الحركيين الفردي والجماعي، ومن ثمَّ يساعد في تنفيذ التشكيلات الدفاعية المعتمدة بكفاءة.

إنَّ التدريب على التشكيلات الدفاعية يتطلب من اللاعبين جهداً بدنياً ونفسياً، لأنَّ المهارات الدفاعية مملّة وغير مشوقة لأغلب اللاعبين، فضلاً عن وجوب أن يكون التدريب عليها مشابها لمواقف اللعب. وإنَّ واجبات الدفاع التي يجب على اللاعب المدافع القيام بها كحركات فردية يجب ان تكون مترابطة مع حركات المجموعة، وذلك للحد من خطورة المهاجم، ومنعه من التصويب، وعليه فمن واجب المدربين استعمال الإمكانيات الممكنة كافة لإعداد لاعبيهم، ولاسيماً الإعداد للمهارات الدفاعية بما يلزمهم لضمان تناسق حركات المدافعين بالأسلوب الأمثل، وهنا تكمن أهمية البحث باستخدام تدريبات خاصة بالتناسق الدفاعي الخططي الجماعي وبيان تأثيرها في تطوير بعض التحركات الدفاعية بكُرّة اليد للاعبين الشباب.

ما تزال لعبة كُرّة اليد في بعض الفئات العمرية تواجه كثيراً من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة ومنها فئة الشباب، ويمكن ان يكون سبب ذلك الى قلة تدريبات الربط بين تحركات اللاعبين في الدفاع، وبرغم من كون الالعاب الجماعية تحتاج الى التنسيق بين اللاعبين في تحركاتهم للوصول الى تحقيق الهدف المطلوب. ومن خلال متابعة الباحث لتدريبات فئة الشباب بكُرّة اليد، لاحظ الباحث بان هنالك قلة في تدريبات الربط والتنسيق بين اللاعبين في مراكزهم وخاصة في التشكيلات الدفاعية، ولأهمية الدفاع في لعبة كرة اليد ولوجود اكثر من تشكيلة دفاعية يمكن ان يستخدمها في الشوط الواحد او المباراة، والتي تعتمد في اغلبها على الربط والتنسيق بين اللاعبين في مراكزهم الدفاعية، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة، وتسليط الضوء

عليها، ومحاولة معالجتها بوساطة وضع تدريبات التناسق الحركي الدفاعي الخططي الجماعي لتطوير بعض التحركات الدفاعية الأكثر استعمالاً في أثناء المباريات ، هدف البحث على اعداد تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي لتطوير بعض التحركات الدفاعية بكرة اليد ، كذلك هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي لتطوير بعض التحركات الدفاعية بكرة اليد للشباب ، اما فرض البحث وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض التحركات الدفاعية بكرة اليد للشباب

### ٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### ٣ - ١ منهج البحث

إنّ تطبيق المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدمه الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وهو: "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم، ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً، بينما نثبت المتغيرات (العوامل) الأخرى" (محمد و اسامة: ٢١٧: ١٩٩٩).

التصميم التجريبي يبين خطوات إجراءات البحث

الخطوة (٤)	الخطوة (٣)	الخطوة (٢)	الخطوة (١)	الخطوة المجموعة
الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	اختبار بعدي	المتغير المستقل (تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي)	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية

### ٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته

يُعدُّ اختيار مجتمع البحث وعينته من أهم الأولويات التي تقع على عاتق الباحث، ذلك لأنَّ العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله ومحور عليه" (نوري و رافع: ٥٩: ٢٠٠٤)، وعليه جرى تحديد مجتمع البحث وعينته، بلاعبين كرة اليد الشباب في العراق ، أما عينة البحث ضرورة من ضروريات البحث العلمي إذ يجب على الباحث ان يختار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الاصلي تمثيلاً دقيقاً . فالعينة تعني " طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن العناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة " (ربحي و عثمان : ٢٠٠٠: ١٣٩) ، حيث اختار الباحث عينة بحثه من لاعبي نادي ديالى بكرة اليد الشباب وقد كان عددهم (١٤) لاعب يمثلون اللاعبين الشباب في محافظة ديالى

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة

- المصادر العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية.

- الاختبارات والمقاييس.

#### ٣-٣-١ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

- ملعب كرة اليد قانوني.

- كرات يد قانونية، حجم (٣).

- أقلام، عدد (٦).

- شريط لاصق

- شريط قياس

- أوراق.

- حاسبة لابتوب، نوع hp، عدد (١).

- صافرة، عدد (٢)، نوع فوكس.

- ساعة توقيت، نوع Casio، عدد (٢)، يابانية الصنع.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث والمتمثلة بالتحركات الدفاعية واختباراتها، ذلك بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية وبعد التشاور وإجراء بعض المقابلات مع المختصين من المدربين في لعبة كرة اليد.

٣-٤-٢-١ أختبارات التحركات الدفاعية بكرة اليد.

٣-٤-٢-١-١ الاختبار الاول : اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف (كمال درويش : ١٩٩٠: ١٤٤)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للأمام وللخلف.

الادوات : ملعب كرة يد ، شريط لاصق ، ساعة ايقاف ، شريط قياس.

مواصفات الاداء : تثبت علامات بالشريط اللاصق ، أحدهما على خط ال ٦ متر والثانية تقابلها تماماً، عل خط ال ٩ متر ، يقف اللاعب المختبر فوق العلامة عنده خط ال ٦ متر ، وعند اعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بتحركات دفاعية للأمام للوصول الى العلامة المقابلة على خط ال ٩ متر ، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهر للوصول الى نقطة البداية ، وهكذا يكرر الاداء لأكثر عدد ممكن لمدة (١٥ ثا).

شروط الأداء : حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع من حيث حركة الرجلين (قصيرة وسريعة ومتلاحقة) وشكل الذراعين واليدين والجذع .

١ . يجب الوصول للنقاط المرسومة عند خطي (ال ٦ متر و ال ٩ متر) وملاستها بالقدمين .

٢ . على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

٣ . أي أداء يخالف الشروط لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (١٥ ثا).

٣-٤-٢-١-٢ الاختبار الثاني : اختبار التحركات الدفاعية للجانبين : (كمال درويش : ١٩٩٠: ١٤٥)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانبين.

الادوات : ملعب كرة اليد ، شريط لاصق ، ساعة ايقاف .

مواصفات الاداء : تثبت علامتان بالشريط اللاصق على خط ٦ امتار ( أ ، ب ) ، المسافة بينهما ٣٠٠ سم . يقف اللاعب (المختبر) فوق العلامة أ ، وعند اعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية جانبية للوصول الى العلامة ب ، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الجانبية ايضا للوصول الى النقطة أ ، وهكذا يكرر الاداء لأكثر عدد ممكن لمدة ١٥ ثانية.

شروط الاداء : حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين ( عدم تقاطعهما ) وشكل الذراعين واليدين والجذع .

١ . يجب الوصول للنقاط المرسومة ( أ ، ب ) وملاستهما بالقدمين ، والتحرك كما هو بالشكل (٣).

٢ . على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

٣ . أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ال ١٥ ثانية.

٣- ٤- ٢- ١- ٣ الاختبار الثالث: اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه (كمال درويش ١٩٩٠: ١٤٨)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة اداء التحركات الدفاعية للجانب والأمام بميل وللخلف بميل مع تغير الاتجاه الأدوات : ملعب كرة يد ، شريط لاصق ، شريط قياسي ، ساعة ايقاف .

مواصفات الأداء: ترسم اربع علامات على الارض بالشريط اللاصق ، ثلاث منها ( أ ، ب ، ج ) بالقرب من خط الـ ٦ أمتار والمسافة بينها ١٥٠ سم ، وواحدة ( د ) على خط الـ ٩ أمتار بحيث تشكل العلامات الأربعة مثلث قاعدته العلامات ( ب ، أ ، ج ) ورأسه ( د ) . يقف المختبر فوق العلامة ( أ ) ، وعند اعطاء اشارة البدء ( بصرية ) يقوم بالتحرك حركات جانبية الى العلامة ( ب ) ، ثم للأمام بميل للعلامة ( د ) ، ثم يتحرك للخلف ( بالظهر ) يميل ليصل للنقطة ( ج ) وأخيرا يقوم بعمل تحركات جانبية ليصل الى العلامة ( أ ) لحظة وصول اللاعب للعلامة يكرر نفس الاداء ولكن بعكس اتجاه الحركة بحيث يبدأ من العلامة ( أ ) الى العلامة ( ج ) ، ثم ( د ) ، ثم ( ب ) وأخيرا يصل الى العلامة ( أ ) يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة ٣٠ ثانية.

شروط الاداء :

١ . حركة اللاعب تكون مماثلة تماما لحركات الدفاع من حيث حركة الرجلين اثناء التحرك للجانب و للأمام وللخلف بميل ، والذراعين و اليدين .

٢ . يجب الوصول الى العلامات المرسومة ( ب ، د ، ج ، أ ) وملامستها بالقدمين .

٣ . على المختبر تحتسب كل محاولة صحيحة بثمانية درجات . درجة عند وصول اللاعب (المختبر) للعلامة ( ب ) ودرجة عند وصوله للعلامة ( د ) ، ودرجة عند وصوله للعلامة ( ج ) ، ودرجة عن كل اداء صحيح في الوصول الى النقاط ( ج ، ب ، أ ) عند تغير اتجاهه و التحرك لملامستها .

٤ . في حالة عدم اتباع المختبر لأي شرط من شروط الاختبار عند التحرك لملامسة العلامات المرسومة ، تخضع درجة واحدة عن كل خطأ ارتكبه في الوصول الى العلامة المرسومة وملامستها بالقدمين .

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال الـ ٣٠ ثانية . تكرار الاداء الى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

٥ . أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات : في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار ، وعدم اكمال المختبر للمحاولة ( التحرك للجانب ثم للأمام بميل ، ثم للخلف بميل ، ثم للجانب ويعود لتكرار الاداء - العكس - مع تغير الاتجاه . ولكن دون اكمال المحاولة ) تجمع درجات العلامات وتضاف الى المحاولات الصحيحة .

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية :

قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٥/٢٨ في الساعة الثالثة عصراً في قاعة نادي ديالى الرياضي، وهو المكان الذي يتدرب فيه عينة البحث، من أجل معرفة مدى ملاءمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث، فضلاً عن درجة صعوبة التدريبات الملائمة لأفراد عينة البحث باستخدام الزمن لكل تمرين، وتكرار أدائها على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (٦) لاعبين من شباب نادي ديالى بكرة اليد ، كذلك تطبيق التدريبات لمعرفة المعوقات التي قد تصاحب ذلك . ولم يلاحظ الباحث وجود صعوبات تذكر في اداء الاختبارات والتدريبات قيد الدراسة .

٣-٦ إجراءات التجربة الرئيسية :

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

أجريت الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبية لبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٦/١ في قاعة نادي ديالى للوقوف على المستوى الحقيقي للعينة قبل تطبيق تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي ، فضلاً عن ذلك قام الباحث بتوضيح طريقة أداء الاختبارات للعينة، وتسجيل نتائج الاختبارات القبليّة بصورة تامة، للمحاولة في ضبطها عند إجراء الاختبارات البعيدة.

### ٣-٦-٢ تطبيق تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي على عينة البحث:

قام الباحث بإعداد تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي، مراعيًا في ذلك الإمكانيات المتوافرة، والمستوى العام لعينة البحث، مستندًا في إعدادها إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي، وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، كون الباحث ذو خبرة في هذا المجال، وركزت التدريبات على شمول تطوير التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد.

جرى تطبيق التدريبات الخاصة بالتناسق الدفاعي الخططي الجماعي في يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/٣، ولغاية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٧/٢٧ على المجموعة التجريبية، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من لدن الباحث، وطبقت التدريبات في ضمن (٢٤) وحدة تدريبية لمرحلة المنافسات، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد أيام: (الأحد، والثلاثاء، والخميس)، أي استمرت لمدة ثمانية أسابيع، ونفذت التدريبات المُعدّة من لدن الباحث بأساليب متنوعة ومتغيرة بصورة مستمرة، وكانت حصة تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي من الوحدة التدريبية (٤٠) دقيقة وبنسبة (٤٤,٤٤%) من القسم الرئيس للوحدة التدريبية، أما الوقت المتبقي من القسم الرئيس فهو خاص بالمدرّب، وما يُعدّ في ضمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية، فضلًا عن تطبيقات هجومية أخرى خاصة بالمدرّب، واعتمد الباحث على طريقة التدريب التكراري والفترتي المرتفع والمنخفض الشدة في تطوير أهم التحركات الدفاعية، وجرى تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستعملة بين حجم، وشدة، وراحة. وجرى اعتماد حساب الشدة بواسطة زمن الأداء للتدريبات المُعدّة من لدن الباحث للمجموعة التدريبية.

### - نماذج لبعض تدريبات التناسق الدفاعي :

- يقوم اللاعب بالوصول الى العلامات المرسومة (أ، ب، ج) وملامستها بالقدمين، ويكون التحرك بشكل حركات دفاعية من حيث حركة القدمين في اثناء التحرك للجانب وللخلف وللإمام بميل وللذراعين واليدين مع تغطية الزميل اثناء التحرك.

- يقوم اللاعب بلامسة النقاط المرسومة على الارض (أ، ب، ج، د، هـ) إذ يكون التحرك من (أ) الى (ب) الى (ج) الى (هـ) ويرجع الى (ج) ومن ثم الى (أ) وتكرر هذه الحالات بحركات دفاعية.

- يقوم اللاعب بالتحركات الجانبية ومواجهة المهاجم المستحوذ على الكرة فضلًا عن تغطية المنطقة من قبل المدافع المجاور

### ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي لتطوير أهم التحركات الدفاعية بكرة اليد في (٢٤) وحدة تدريبية، قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات في يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٧/٢٩، وحرص الباحث على توفير الظروف، وإجراءات الاختبارات القبليّة وشروطها نفسها وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه، لضمان ضبط كلّ المتغيرات الدخيلة على البحث.

### ٣ - ٧ الوسائل الإحصائية

أستخدمه الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS)، لمعالجة البيانات إحصائيًا.

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها لتعرّف على مدى تأثير تطبيق تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي في بعض التحركات الدفاعية، إذ جرى تحليل النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضية البحث في ضوء الإجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل إلى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها على وفق المراجع العلمية.

٤ - ١ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في بعض التشكيلات الدفاعية قيد البحث .

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، للتحركات الدفاعية قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجدول (١) .

#### جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في بعض التشكيلات الدفاعية قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			س	ع	س	ع
١	التحركات الدفاعية للامام والخلف	عدد	٤،٢٨٦	١،٠٦٩	٥،٥٧١	١،١٥٨
٢	التحركات الدفاعية للجانبين	عدد	٤،٨٥٧	١،٢٣٢	٦،٠٧١	٠،٩١٩
٣	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه	عدد	٣،٠٠٠٠	١،١٠٩	٤،٧٨٦	٠،٩٧٥

يلاحظ من الجدول (١) بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتحركات الدفاعية للامام والخلف هو (٤،٢٨٦) والانحراف المعياري (١،٠٦٩) ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار (٥،٥٧١) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (١،١٥٨) . اما بالنسبة للتحركات الدفاعية للجانبين فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤،٨٥٧) والانحراف المعياري (١،٢٣٢) ، اما في الاختبار البعدي لنفس الاختبار فقد بلغ الوسط الحسابي (٦،٠٧١) بانحراف معياري قدره (٠،٩١٩) . وفي اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣،٠٠٠٠) بانحراف معياري (١،١٠٩) ، اما في الاختبار البعدي لنفس الاختبار فقد بلغ الوسط الحسابي (٤،٧٨٦) بانحراف معياري وقدره (٠،٩٧٥) ،

٤ - ٢ عرض قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي - البعدي في التشكيلات الدفاعية قيد البحث.

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، للتشكيلات الدفاعية قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، للتحركات الدفاعية قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات

ت	المتغيرات	س ف	ع ف	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
١	التحركات الدفاعية للامام والخلف	١،٢٨٦	٠،٤٦٩	٠،١٢٥	١٠،٢٦٢	٠،٠٠٠	معنوي
٢	التحركات الدفاعية للجانبين	١،٢١٤	٠،٩٧٥	٠،٢٦١	٤،٦٦٠	٠،٠٠٠	معنوي
٣	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه	١،٧٨٦	١،٠٥١	٠،٢٨٩	٦،٣٥٨	٠،٠٠٠	معنوي

يلاحظ من الجدول (٢) بان الأوساط الحسابية للفروق في اختبار التحركات الدفاعية للامام والخلف هو (١،٢٨٦) والانحرافات المعيارية للفروق عن وسطها الحسابي هو (٠،٤٦٩) وبنسبة خطأ معياري وقدره (٠،١٢٥) وبقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠،٢٦٢) وبنسبة خطأ (٠،٠٠٠) وذلك يعني بان دلالة الفروق معنوية . كما يلاحظ من الجدول (٢) بان الأوساط الحسابية للفروق في اختبار التحركات الدفاعية للجانبين هو (١،٢١٤) والانحرافات المعيارية للفروق عن وسطها الحسابي هو (٠،٩٧٥) وبنسبة خطأ معياري وقدره (٠،٢٦١) وبقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤،٦٦٠) وبنسبة خطأ (٠،٠٠٠) وذلك يعني بان دلالة الفروق معنوية . كما يلاحظ من الجدول (٢) بان الأوساط الحسابية للفروق في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه هو (١،٧٨٦) والانحرافات المعيارية للفروق عن وسطها الحسابي هو (١،٠٥١) وبنسبة خطأ معياري وقدره (٠،٢٨٩) وبقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦،٣٥٨) وبنسبة خطأ (٠،٠٠٠) وذلك يعني بان دلالة الفروق معنوية .

ويعزو الباحث التطور في التحركات الدفاعية للامام والخلف الى تدريبات التناسق الخططي الذي يركز على تدريبات الانتقال السريع للفريق من الهجوم إلى الدفاع لحظة فقدانه الكرة، وتتم العملية الدفاعية برجوع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية إلى المناطق الدفاعية ومحاولة إعاقة هجوم المنافس، ويتفق مع ما ذكر (زهير الخشاب ١٩٨٨) اذ يرى بان " المحاولات الفردية والجماعية كلها التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم" (زهير الخشاب: ١٩٨٨: ١٥٣). كما يؤكد حسن عبد الجواد بأن " الدفاع الصحيح والناجح هو واحد من الركائز الأساسية المكتملة لنجاح الفريق، ولا يقل في أهميته عن الهجوم. إن لم يكن يفوقه أهمية، إذ إن الفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على الفريق الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه" (أسامة رياض: ١٩٩٩: ٦٥) كما يعزو الباحث التطور الحاصل في التحركات الدفاعية للجانبين الى تطبيق تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي التي ساهمت في تحديد الوقفة المناسبة للاعب المدافع في مواجهة المهاجم ، اذ يوضح أسامة رياض بان " ممارسة رياضة كرة اليد تتطلب إجادة المهارات الفنية الأساسية، فالمدافع الجيد هو الذي يمكن إن يتصدى للمهاجم بما في ذلك الاستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة" (أسامة رياض: ١٩٩٩: ٦٥) ، كما ان للوقفة المناسبة للمدافع الى جانب زميله المدافع في التوقيت المناسب والذي تم تحديده من خلال تدريبات التناسق الخططي الدفاعي في التحركات الدفاعية الخططية للجانبين، ويذكر كمال درويش وآخرون " إن الدفاع في كرة اليد هو محاولة لمنع اللاعب أو اللاعبين المهاجمين أو الكرة من اختراق الخطوط الدفاعية بالطرق القانونية التي يسمح بها القانون الدولي



بكرة اليد، ويهدف بالاستحواذ على الكرة أو تصعيب مهمة اللاعبين المهاجمين أثناء التصويب"، (كمال درويش: ١٩٩٩: ٧١)

وقد راعى الباحث في اعداده لتدريبات التناسق الحركي الخططي الى التنسيق والتعاون في الاداء الحركي الفردي والجماعي ، مما ادى الى التطور الحاصل في التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه ، وإن الدفاع الفرقي يعني " القدرة على التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية والانتقال من الدفاع الفردي أو دفاع المجموعات إلى العمل كوحدة واحدة في الدفاع للتغلب على أساليب الهجوم المقتنة والمنظمة للفريق المهاجم"، (ضياء الخياط ونوفل الحياي: ٢٠٠١: ١٤٥) ، وان التدريبات الفاعلة بين اللاعبين يساعد في تحسين تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي بين الفريق وهو ما قام به الباحث في تدريبات التناسق التي اعدّها ، وهذا ما أكدته الأبحاث على أنّ تدريب الرياضيين الفاعلة يجري عن طريق تحسين قدرة التناسق للرياضي في أثناء العملية التدريبية، ولاسيما لاعبي كرة اليد بصورة ضرورية، لما لها من أهمية كبيرة، بسبب وجود المتغيرات الواسعة في متطلبات الأداء، ولاسيما بمواقف اللعب المختلفة، فضلاً عن أعلى المستويات لدرجة صعوبة التنفيذ الفني في كرة اليد الحديثة، وهذا يجعل اللاعبين أن يلعبوا في أي مركز من مراكز اللعب، وهذا ما يتطلب المزيد من التنسيق للتعامل مع المتطلبات الفنية والخططية الخاصة بمواقف اللعب" (Roger Bartlett: ٢٠١٢: ٣٩٨)

وقد راعت تدريبات التناسق الخططي الدفاعي التي اعدت من قبل الباحث الى الاهتمام بالمبادئ الاساسية العامة في العمل الدفاعي ، اذ ان من آليات التناسق التي يجب أن توجد لدى أي فريق تعود إلى أساس التوجيه للمبادئ التكتيكية العامة، ويكون ذلك عن طريق " التسلسل الدفاعي الناجح، الذي يعود بالحيازة على الكرة من المنافس والحيلولة من دون الاحتفاظ للمنافس بالكرة، أو تقليل زمن فرصهم ومكانها، التي تتيح لهم التصويب من لدن المهاجمين، وبالمقابل فإن الهجمات الناجحة للمنافس (التي يحقق فيها الفريق الهدف من الهجوم) غالباً ما ينشأ عنها عدم الاستقرار في تشكيل الفريق في أثناء الأداء الدفاعي، ممّا يحقق للمنافس من الاستمرار في حيازة الكرة، أو الاحتفاظ بها، وتطبيق الخطط الهجومية، التي تمكنهم من الوصول إلى المرمى، تعود بان التناسق في ظل هذه المعطيات يصبح من الصعوبة تحديد خصائصه الشائعة في الأداء، " والتحركات الدفاعية لا تؤدي منفصلة عن بعضها بل تحدث متداخلة للموقف التنافسي الذي يرتبط بطبيعة العمل الخططي الهجومي" (ضياء الخياط ونوفل الحياي: ٢٠٠١: ٥٤) لذلك فإنها تتطلب قابلية اللاعب على التحرك الصحيح السريع في موقعة ضمن التشكيل الدفاعي أياً كان ، و وجب على المدرب في لعبة كرة اليد تدريب لاعبيه على كيفية العمل الفردي مع المهاجم في حدود قواعد اللعبة وبالتالي إفشال الخطط الهجومية للفريق المنافس. كذلك يؤكد الوليلي " ان التحركات النشطة والمتكررة من المدافعين تسهل الدفاع وتصبح كثيراً من تحرك المهاجمين وذلك لغلق المناطق الدفاعية امام المهاجمين " (محمد الوليلي: ١٩٨٩: ٢٣٦).

##### ٥ - الخاتمة :

بناءً على ما أوردته المعالجات الاحصائية ونتائج البحث و من خلال التجربة الميدانية استنتج الباحث ان تدريبات التناسق الدفاعي الخططي الجماعي اثرا ايجابيا في تطوير التحركات الدفاعية قيد البحث ، وان الاهتمام بتدريبات التناسق الدفاعي في تحركات اللاعبين السريعة بعودتهم من الهجوم الى الدفاع لحظة فقدان الكرة ادى الى تطور التحركات الدفاعية ، كذلك ان تدريبات التناسق الدفاعي المعدة من قبل الباحث اهتمت بالوقفة الدفاعية الصحيحة للاعبين بشكل فردي وبشكل جماعي مما ادى الى تطور التحركات الدفاعية ، إنّ لتدريبات التناسق الدفاعي الخططي تأثيراً مباشراً في زيادة دافعية الأداء لدى عينة البحث والذي أدى إلى نجاح التحركات الدفاعية ضد التصرفات الخططية من الفريق المنافس.

المصادر:

- أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، ط ١ ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ).
- حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط ٣ ( بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٩٧ ).
- خالد جمال السيد؛ كُرّة اليد، الخطط الهجومية والدفاعية، ط ١: (مؤسسة عالم الرياضة للنشر، ٢٠١٤).
- ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم : مناهج واساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ، ط ١، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠.
- زهير الخشاب (وآخرون): كرة القدم ( الموصل، مطبعة دار الكتب، ١٩٨٨ ).
- ضياء الخياط ونوفل الحيايلى: كرة اليد (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١).
- فاطمة العزب؛ التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مكتبة كليات التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٣).
- كمال درويش (وآخرون): حارس المرمى في كرة اليد، ط ١ ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ).
- كمال درويش (وآخرون)؛ الدفاع في كُرّة اليد: (القاهرة، مطبعة الكتاب، ١٩٩٠).
- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد (تعليم- تدريب- تكتيك) ، شركة مطابع السلام ، الكويت ، ١٩٨٩.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلميّ في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربيّ، ١٩٩٩).
- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث في كتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ٢٠٠٤).
- Brian Crasso, YSC, CMT; Coordination and Movement: (Sexevelopment – The Key to Long, Terathletic, 2002).
- Catherin Holecko; Motor Planing: (Motor Control and Motor Coordination Undor stand the definition of motor planning and related term, 2017).
- Catherine Holecko; Motor Planning, Motor Control and Motor Coordination Undor Stand: (The Definition of motor planning and related terms, 2017).
- Basiurea Eugen, et al., The effect of muscle strength of the capacity of coordination in and ball procedia: (Social and Eehasiare Sciences, 2014).