

أثر منهج تعليمي بالمقتربات الخططية والالعاب صغيرة في بعض المهارات الهجومية والدفاعية للناشئين بكرة اليد

هوزان عزيز عمر أ. م. د. اوات محمد فكي محمد

جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى استخدام المقتربات الخ ططية(في حالة الهجوم السريع) والالعاب الصغيرة في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد من خلال اتقان المهارات الاساسية وتطويرها. استخدم الباحثان المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة) لملائمته بطبيعة المشكلة لغرض الوصول إلى نتائج البحث. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي السليمانية الرياضي للناشئين بكرة اليد والبالغ عددهم (30) لاعبا، وتم توزيعهم الي مجموعتين الضابطة والتجريبية. واستنتج الباحثان ان تمارين المقتربات الخططية(في حالة الهجوم السريع) والالعاب الصغيرة المستخدمة ضمن المنهج التعليمي المقترح فعالة ولها تأثير ايجابي في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية على لاعبي المجموعة التجريبية. الاستفادة من نتائج البحث واستخدام التمارين المقتربات الخططية(في حالة الهجوم السريع) المستخدمة عند تدريب اللاعبين. واوصت الدراسة بالاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج مشابهة لتطوير المهارات الدفاعية الخاصة بلاعبي كرة اليد.

Abstract

The effect of an educational curriculum with tactical approaches and small games in some offensive and defensive handball skills of junior

By

Hozan Aziz Omar Dr. Awat Mohamed Faki Mohamed

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Sulaymaniyah

The aim of the research is to use an educational curriculum with tactical approaches and small games in some offensive and defensive handball skills of junior. The researchers used the experimental approach (the experimental and control groups designed) for its suitability to the nature of the problem in order to reach the results of the research. The sample was chosen in a deliberate way, and they are the (30) players of the Sulaymaniyah Sports Club for junior handball players, and they were distributed into two groups. The researchers concluded that the games in some offensive and defensive handball skills of junior for the players of the experimental group. Benefiting from the results of the research and using the tactical approaches (in the case of a quick attack) used when training players. The study recommended making use of the training curriculum prepared by the researcher in building similar curricula to develop the defensive skills of handball players.

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

إن تطور العلم اخذ ينعكس على تقدم الحياة وازدهارها في شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع المناهج الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد طرق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التعلم الحركي الذي شهدا تغيراً واسعاً واتخذت نظرياتهم منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد اخذت لعبة كرة اليد مواكبة هذا التطور والتقدم حيث شهدت تغيرات كثيرة في التعلم في نواحي مختلفة منها التغيرات في مناهج التعليمية من ناحية تطبيق الخطط الهجومية والدفاعية كي تفاجئ بها المنافس.

ومن خلال المساعي العديدة لإيجاد طرائق واساليب تعليمية للمهارات الحركية في المجال الرياضي ومنها تعليم المهارات أولاً ثم ممارستها خلال اللعب، والاتجاه الى المقتربات الخططية لتعلم المهارات الحركية وكيفية استخدامها في اللعب والمنافسة أي بمعنى الانتقال من تعليم المهارات الى ممارستها لتسهيل مهمة الناشئ وتبسيط الخطة في عملية التعلم ومساعدته على زيادة التماسك والربط بين تعليم المهارات والخطة وهذا التبسيط للخطة يساعده على تطوير الاداء المهارى ضمن متغيرات اللعب وزيادة إحساسه بالمتغيرات الموجودة اثناء اللعب وكل هذه تساعد على تكوين الاستجابات الحركية للدفاع والهجوم المناسب ويكون له علاقة إيجابية في سرعة تعلم المهارات الدفاعية والهجومية وتحسينها. وان تعدد المهارات واشكالها المختلفة وطبيعة المنافسة وكثرت المتغيرات اثناء الاداء المهارى في لعبة كرة اليد جعلها ارضا خصبة لتنفيذ اساليب تعلم عديدة ومن اهمها المقتربات الخططية والالعاب الصغيرة .

وتكمن أهمية البحث في استخدام المقتربات الخططية (في حالة الهجوم السريع) في تطوير المهارات الدفاعية بكرة اليد من خلال اتقان المهارات الاساسية وتطويرها ومن ثم استخدام هذه المهارات في الاستراتيجيات الخططية اثناء اللعب والمنافسة .

1-2 مشكلة البحث :-

يعد تعليم المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد من الأهداف الرئيسية في المناهج التعليمية في التربية الرياضية ، و أن تعليم المهارات الهجومية و الدفاعية بالشكل المطلوب تؤهل الفريق للفوز لذا كانت لعملية التعلم وتحسين وتطويرها أهمية كبيرة فكلما كان المدرب موفقا في اختياره للأسلوب التعليمي الأمثل كلما كانت عملية التعلم واتقان أكثر نجاحا وتؤدي إلى نتائج إيجابية .

ومن خلال خبرة الباحث والخوض في مجال اللعب وملاحظات الميدانية لسنوات عديدة و فضلا عن اطلاعه على الوحدات التعليمية والتدريبية الخاصة بتلك الفرق الموضوعة من قبل مدربيهم وجد بان هناك اهتماما بتعلم المهارات الدفاعية على شكل تمرينات فقط دون ربطها بحالات المشابهة للعب و لم تكن مواكبة للخطة او لمتغيرات المنافسة مما يؤدي الى ضعف في التصرف الصحيح بالمهارة و عدم اخذ القرار المناسب عند مواجهة مواقف اللعب المتغيرة والمتعددة وتنفيذ الواجبات الخططية المطلوبة .

1 - 3 أهداف البحث :-

- وضع المنهج التعليمي باستخدام مقتربات خططية لتطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية لإفراد عينة البحث .
- تعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام مقتربات خططية لتطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية لإفراد عينة البحث.
- التعرف على الفروق بين المنهج المتبع من قبل المدرب و تأثير المنهج التعليمي باستخدام المقتربات الخططية (في حالة الهجوم السريع) في بعض المهارات الدفاعية لأفراد عينة البحث.

1-4 فرضا البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الهجومية والدفاعية .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي السليمانية الرياضي لفئة الناشئين بكرة اليد .

1-5-2 المجال الزمني : (من 10 /10 /2021 الى 1 /8 /2022)

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي السليمانية الرياضي بكرة اليد .

3 - منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3 - 1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي (بتصميم لمجموعتين التجريبية والضابطة) لملائمته بطبيعة المشكلة لغرض الوصول إلى نتائج البحث .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي السليمانية الرياضي للناشئين بكرة اليد والبالغ عددهم (30) لاعبا، وذلك لتوفر المستلزمات المطلوبة لأجراء البحث من الساحة النظامية وكذلك توفر الادوات اللازمة، وقام الباحث بتوزيع العينة الى مجموعتين التجريبية والضابطة وعن طريق القرعة ، تم اختيار (12) لاعبا من كل مجموعة ليخضعوا للاختبارات ، حيث تم ممارسة (12) لاعبا من المجموعة التجريبية لتمرينات المقترحات الخطئية (في حالة الهجوم السريع) و وبقيّة اللاعبين (12) لاعبا مع مدرب الفريق وحسب المنهج المقرر ومن ثم قام الباحث باستبعاد اللاعبين الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية عددهم (6) لاعبا.

3-3 التصميم التجريبي لمجاميع البحث

لذلك تم الاعتماد على " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختبار ذات الملاحظة القبليّة والبعدية" ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل الاتي:

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

المجاميع	الاختبارات القبليّة	المتغير التجريبي	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي المتغيرات التابعة	ممارسة (المنهج التجريبي)	الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي المتغيرات التابعة	ممارسة (المنهج المتبع)	الاختبار البعدي

3-4 تكافؤ العينة

من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث في الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين ، قام الباحث بإجراء التكافؤ على عينة البحث بأخذ المتغير (المهارات الدفاعية)

جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية وقيمة (ت) لاختبارات الدفاعية بكرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الاختبار القبلي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى احتمالية
	س-	ع+	س-	ع+		
حائط الصد الدفاعية في اتجاه واحد	4.58	0.90	4.66	0.88	0.23	0.822
التحركات الدفاعية للأمام و للخلف	4.15	0.79	4.08	0.66	0.47	1.00

3 - 5 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

3 - 5 - 1 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

- ملعب كرة اليد قانوني .
- حاسبة الكترونية علمية يدوية .
- جهاز الحاسوب .
- ميزان طبي .
- شريط القياس معدني .
- مربعات قياس (60 سم × 60 سم) عدد (2)
- حائط مستوي .
- ساعة توقيت نوع casio عدد (2) .
- اقماع (10)
- شريط لاصق
- كرات طبية
- مسطرة
- كراسي
- صافرة

3 - 5 - 2 وسائل جمع المعلومات

استعان الباحث بالوسائل الآتية لجمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- اراء الخبراء والمختصين .
- المقابلات الشخصية .

3-6 الاختبارات المهارات الدفاعية المستخدمة في البحث:

3_6_1 اختبار حائط الصد الدفاعية في اتجاه واحد (درويش وآخرون، 2002، ص 14)

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس معدل مهارة حائط الصد الدفاعي. الأدوات : ملعب كرة اليد ، كرة اليد معلقة في قائم بارتفاع (٢٦٠ سم) (ممكن أن يقل هذا الارتفاع بالنسبة للناشئين و السيدات) ، شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة إيقاف.
- مواصفات الأداء : نوضع العلامة بالشريط اللاصق على خط ال ستة أمتار . يقف المختبر فوق العلامة على ال (6) أمتار ، بحيث يكون موجهاً للكرة المعلقة و التي تكون مثبتة في القائم على خط ال تسعة أمتار أو ال ثمانية أمتار . عند إعطاء اللاعبين (المختبر) إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام ليثبت لأعلى و أداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ، ثم يهبط على الأرض و يرجع للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط ستة أمتار ، ليكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة عشرين ثانية .
- شروط الأداء: في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يجب ملامسة الكرة بكلتا يديه . في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط ستة أمتار. على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار . حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة على المرمى من الوثب ، خاصة شكل الذراعين و المسافة بينهما واليدين ، واتجاه كفي اليدين للأمام لمواجهة الكرة ، أي أداء 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 (20 ث) المحددة للاختبار.

3-6-2 اختبار التحركات الدفاعية للأمام و الخلف: (كمال درويش وآخرون، 2002، 143)

- الغرض من الاختبار :قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للأمام و الخلف .
- الأدوات: ملعب كرة اليد ، شريط لاصق ، ساعة إيقاف ، شريط قياس .
- مواصفات الأداء: تثبت علامتان بالشريط اللاصق ، أحدهما على خط ستة أمتار ، و الثانية تقابلها تماماً على خط تسعة أمتار . يقف اللاعب فوق العلامة عند خط ستة أمتار ،وعند إعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية للأمام للوصول إلى العلامة المقابلة على خط تسعة أمتار ، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهر للوصول إلى نقطة البداية، و هكذا يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة (20 ثانية) .
- شروط الأداء: حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين(قصيرة وسريعة ومتلاحقة)، و شكل الذراعين و اليدين و الجذع، يجب الوصول للنقاط المرسومة عند خطي ستة أمتار ، وتسعة أمتار وملامستها بالقدمين، على المختبر تكرار الأداء الى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار، أي أداء 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 (20 ثانية) .

3-7 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم (الاربعاء) المصادف (2022/1/5) في تمام الساعة (4) وفي نفس المكان الذي ستقام فيه التجربة الرئيسية على مجموعة من اللاعبين عددهم (6) لاعبا من مجتمع البحث البالغ عددهم (30) لاعبا والذي تم استبعادهم من التجربة الرئيسية للبحث وأصبحوا خارج عينة البحث وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم وذلك للتوصل لنتائج:

- 1- تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار ومجموع الاوقات الزمنية لكل الاختبارات.
- 2- تشخيص المعوقات والسلبيات التي ستواجه اللاعبين عند الاختبار.
- 3- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة التي ستستخدم في البحث.

4- الوقوف على قدرة التمرينات المتبعة بتحقيق أهداف وفروض البحث عند التجربة الخاصة بالوحدات التعليمية

5- التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد .

3-8 الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

- تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بمعدل (12) لاعبا.

- أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة في يوم (السبت) المصادف (2022/1/8) الساعة (4) حيث تضمن اختبارات (المهارات الدفاعية)

- أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية في يوم (الاحد) المصادف (2022/1/9) وتم تنفيذ الاختبارات كما هو الحال للمجموعة الضابطة.

3-9 منهج التعليمي باستخدام تمرينات المقتربات الخططية والالعب الصغيرة

بدأ الباحث بتنفيذ التمرينات المقررة للمجموعة التجريبية في يوم (الاثنين) المصادف (2022/1/10) لغاية (2022/3/10) أي لمدة (ثمان أسابيع) وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع أي احتوت على (24) وحدة تعليمية ، وكان زمن تطبيق التمرينات المقتربات الخططية (عشرة دقائق) داخل الوحدة التعليمية الواحدة.

وقد ركز الباحث من خلال التمرينات على تطوير المهارات الدفاعية من خلال حالات اللعب واستيعابها ودمجها بالمهارات المتعلمة وذلك من خلال تمارين خططية (في حالة الهجوم السريع) والعب صغيرة مقارنة لحالات اللعب والهدف العام منها تطوير الأهداف الأساسية في حالات اللعب وهي التحركات الدفاعية المتنوعة وصد الكرات في حالة الحائط الصد (بلوك) ، والتي تم التركيز فيه على استراتيجية اللعب والمنافسة من خلال تمرينات المقتربات الخططية (في حالة الهجوم السريع) والالعب الصغيرة (ملحق 1) الهدف منها فهم استراتيجية المنافسة وكيفية أدائه خلال اللعب .

3-10 الاختبارات البعديّة لعينة البحث

أجريت الاختبارات البعديّة بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات المقتربات الخططية (في حالة الهجوم السريع) حيث أجريت الاختبارات البعديّة للمهارات الدفاعية في يوم السبت والاحد المصادفين (12-13 \ 3 \ 2022) في تمام الساعة (4) وفي ملعب نادي السليمانية لكرة اليد وتحت نفس الظروف والإجراءات والشروط كما في الاختبارات القبليّة.

3-11 الوسائل الاحصائية :

لغرض معالجة النتائج سيستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) ومن خلالها استخراج الوسائل الاحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار t للعينات المترابطة

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارات الدفاعية في كرة اليد

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعديّة وقيمة (ت) لاختبارات الدفاعية بكرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
حائط الصد الدفاعية في اتجاه واحد	التجريبية	4.66	0.88	6.50	0.79	16.32	0.000
	الضابطة	4.58	0.90	4.67	1.15	0.36	0.723
التحركات الدفاعية للأمام و للخلف	التجريبية	4.08	0.66	6.16	0.71	9.10	0.000
	الضابطة	4.15	0.79	4.58	0.79	1.59	0.139

تبين من خلال الجدول (2) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي فبالنسبة للاختبار حائط الصد الدفاعية في اتجاه واحد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.66) بانحراف معياري (0.88) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (6.50) بانحراف معياري (0.79) اما قيمة (ت) المحسوبة هي (16.32) ومستوى دلالة (0.000) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي. اما بالنسبة للمجموعة الضابطة في الاختبار حائط الصد اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.58) بانحراف معياري (0.90) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.67) بانحراف معياري (1.15) اما قيمة (ت) المحسوبة هي (0.36) ومستوى دلالة (0.723) وهذا يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي .

أما بالنسبة الى الاختبار التحركات الدفاعية للأمام و للخلف فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.08) بانحراف معياري (0.66) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (6.16) بانحراف معياري (0.71) اما قيمة (ت) المحسوبة هي (9.10) ومستوى دلالة (0.000) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة في الاختبار التحركات الدفاعية للأمام و للخلف اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.15) بانحراف معياري (0.79) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.58) بانحراف معياري (0.79) اما قيمة (ت) المحسوبة هي (1.59) ومستوى دلالة (0.139) وهذا يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي .

يتضح من خلال النتائج الجداول (2) بان هناك تطور واضح وملحوظ لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية (المهارات الدفاعية) . لكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية، حيث كانت للتمرينات المقترية الخطئية والالعاب الصغيرة المشابهة للعب كرة اليد التي اعدتها الباحثة كانت مؤثرة وفعالة للمجموعة التجريبية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التمرينات والالعاب الصغيرة وبإعطاء فترات الراحة وبأزمنة مدروسة.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي في تعلم الأداء الفني للمهارات الدفاعية والهجومية في كرة اليد ، إذ إن عدد التكرارات وزمن الأداء في التمرينات المقترية الخطئية والالعاب الصغيرة كان جيدا على المتعلمين ولاسيما التكرار المناسب أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وزيادة الدافعية والحماس والإقبال والشعور بالمتعة في الممارسة ، إذ انعكس ذلك ايجابياً على تعلم الأداء الفني للمهارات الهجومية والدفاعية بشكل كبير وفعال إذ " توفر اشكال اللعب التحفيزي والالعاب الصغيرة فرصة ممتازة لتعريف اللاعبين الفتيان بتصرف اللعب المستهدف ،واشكال الالعاب الصغيرة المرتبطة بالعمر هي بالطبع ملائمة جدا"(محسن، 2022، ص10).

كما ان خلق التمرينات من خلال المنهج التدريبي على وفق مشابهة الى المنافسة و التنوع في التمرينات و الاختلافات في تنفيذها بتكرارات مختلفة ، تعمل على اتقان هذه المهارات التي يبغى الباحث تطويرها من خلال هذه المفردات والتي تعمل بدورها بشكل ايجابي عند اتقانها(البساطي،1998،ص42) ، وهي تعد طبيعي لما يريده الباحث من خلال التدريب وتنفيذ هذه المهارات بالمنافسة عند تعرض اللاعبين لهذه المنافسة ، وهذا يتفق مع ما ذكر (عبدالله وآخرون) بأنه " يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة (المنافسة الرياضية) او أعلى منها اذانه للحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التدريب " (عبدالله وآخرون ، 1991، ص42)

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث(مهارات الدفاعية)

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة(ت) للمهارات الدفاعية بكرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى احتمالية
	س -	ع +	س -	ع +		
حائط الصد الدفاعية في اتجاه واحد	4.67	1.15	6.50	0.79	4.53	0.000
التحركات الدفاعية للأمام و للخلف	4.58	0.79	6.16	0.71	5.13	0.000

تبين من خلال الجدول (3) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين في اختبار حائط الصد الدفاعية في اتجاه واحد للمجموعتين التجريبية والضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (4.67) وانحراف معياري (1.15) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (6.50) وانحراف معياري (0.79) ، اما قيمة (ت) المحسوبة هي(4.53) ومستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، اما بالنسبة الاختبارين البعدين في اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (4.58) وانحراف معياري (0.79) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (6.16) وانحراف معياري (0.71) ، اما قيمة (ت) المحسوبة هي(5.13) ومستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث ذلك أن البرنامج التي وضعها بصورة علمية فضلا عن كونه يمتاز بالسهولة والبساطة في الاداء ، وانه يتمتع بطابع الجري والعب المطاردة التي يتحدد بشكل الحركة أو طريقتها مع وجود عناصر التشويق والبهجة والمرح والسرور في نفوس اللاعبين . كما امتاز الالعاب بلعاب ذات الطابع البسيط الخالي من قيود أوضاع اللاعبين وما يتطلب اللعب من مهارات فنية والحث عليها عند تنفيذ الالعاب الامر الذي جعل اللاعبين يتعرضون الى مواقف معينة أدت الى تشجيع المبادرة الايجابية فيهم مع زيادة الثقة بالنفس ، فضلاً عن رفع معنويات

اللاعبين وحثهم على الممارسة والأداء الذي ساهم في استشارتهم نحو اللعب بنشاط وبجدية أكثر مع مراعاة التلقائية في الأداء الذاتي عند تنفيذ الألعاب الصغيرة القريبة من لعبة كرة اليد .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- ان تمارين المقترحات الخطئية(في حالة الهجوم السريع) والألعاب الصغيرة المستخدمة ضمن المنهج التعليمي المقترح فعالة وتأثر ايجابياً في تطوير المهارات الدفاعية على لاعبي المجموعة التجريبية.
- لم يظهر أي تطور على نتائج الاختبارات البعيدة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الاسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.
- تفوق المجموعة التجريبية على مجموعة الضابطة في مهارات الدفاعية (التحركات الهجومية والدفاعية للامام وللخلف ، حائط الصد) .
- تفوق المجموعة التجريبية على مجموعة الضابطة في مهارات الهجومية (التحركات الهجومية والدفاعية للامام وللخلف ، حائط الصد) .

5-2 التوصيات:

1. الاستفادة من نتائج البحث واستخدام التمارين المقترحات الخطئية(في حالة الهجوم السريع) المستخدمة عند تدريب اللاعبين .
2. الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج مشابهة لتطوير المهارات الدفاعية الخاصة بلاعبي كرة اليد.
3. التوسع في اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة مثل لاعبي كرة اليد وفق معايير تدريبية معدة ومنظمة على اسس تدريبية دقيقة جداً.
4. المحاولة في إجراء دراسات وبحوث على مهارات الدفاعية أخرى في العاب جماعية أو فردية أخرى .

الملاحق

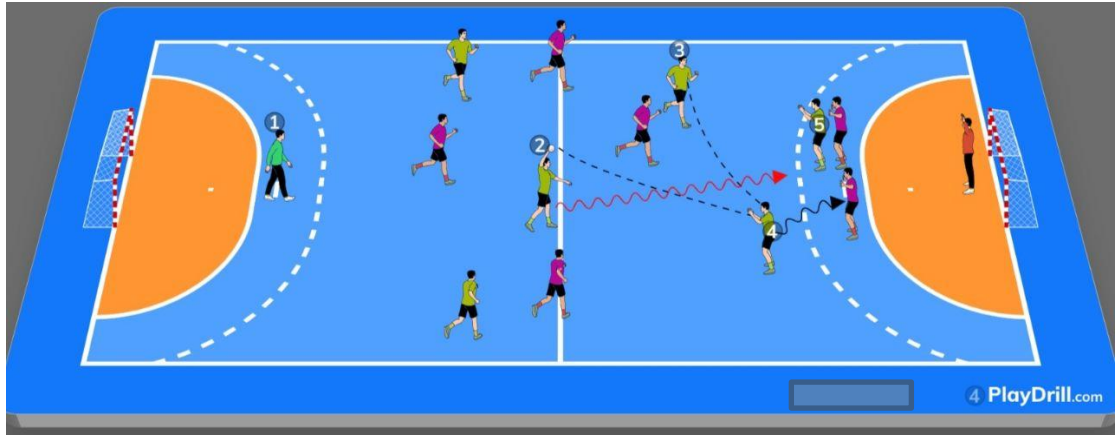
الملحق (1)

تمريعات المقترحات الخطئية(في حالة الهجوم السريع)

1- تغيير المراكز (1)

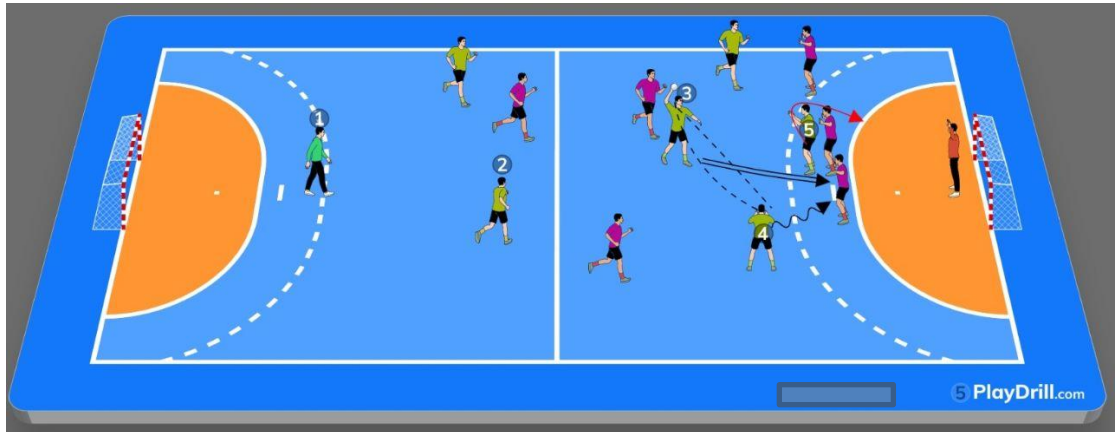
في حالة الهجوم تكون الكرة بحيازة لاعب الموزع ويبدأ لاعب الساعد(الظهير) بالتقرب من لاعب الموزع لاستلام الكرة منه وفي نفس الوقت يتقدم لاعب الزاوية الى مركز لاعب الساعد او (الظهير) لسحب المدافع الى اقصى حد وفي هذه الحالة يقوم لاعب الساعد (الظهير) بالخداع ويكون بالقفز للتصويب بشرط ان يكون اللاعب المدافعين المكلفان بمراقبة لاعب الزاوية والساعد يقومون بصد لاعب الساعد(الظهير) وعندها يقوم بالتمرير للاعب الزاوية والذي يكون قد عاد الى مركزه بسرعة واكتسب مساحة اكبر من المعتاد للقفز والتصويب .

يقوم اللاعبون عند الهجوم بالتمريرات فيما بينهم ومحاولة سحب اللاعبين المدافعين الى الزوايا الى اكبر قدر ممكن وعندما يكون الكرة في حيازة احد الساعدين يقوم بالمناولة الى لاعب الموزع ويدخل لاعب الساعد المناول للكرة الى منطقة (6م) مع لاعب الارتكاز ويقومون بحجز المدافعين لكي يستطيع لاعب الموزع القفز والتصويب بسهولة او اذ امكن دخول والانفراد مع الحارس .



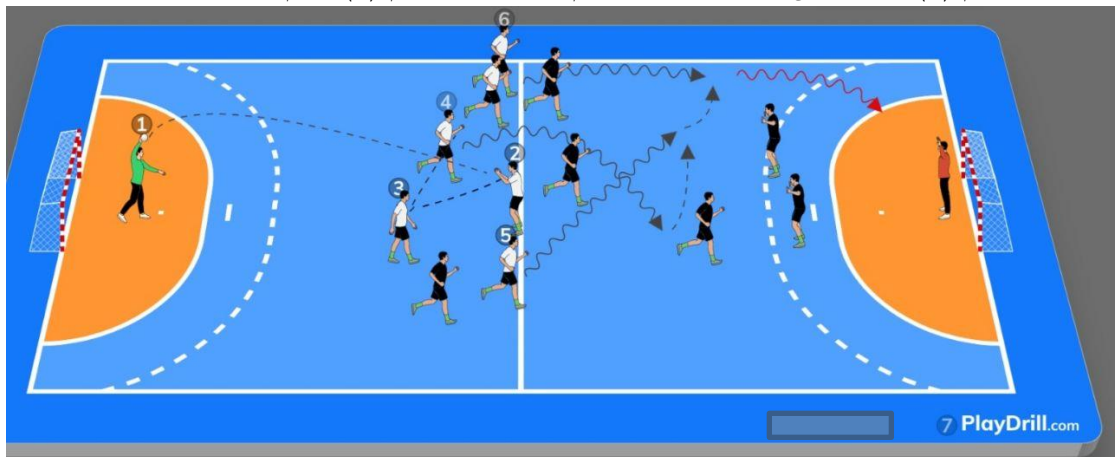
5- الهجوم بحجز المدافع ومباغتته من قبل نفس اللاعب

نفس حالة (الهجوم بحجز المدافع) ولكن الفرق في هذه الحالة يكون اللاعب الذي يقوم بالحجز عندما يكون المهاجم المصوب في الهواء يقوم هو بالمباغتة ووضع نفسه في الفراغ ليتوفر فرصة تمرير الكرة له والتصويب .



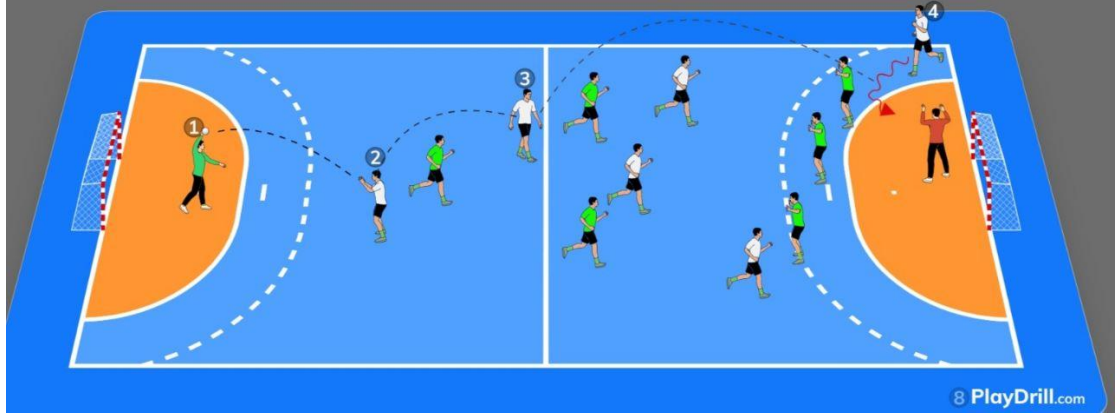
6- الهجوم بالمناولات المتقاطعة

عند تلقي هدف او يمكن عند يهاجم الخصم ولا يسجل والحارس يستحوذ على الكرة عندها يمرر الكرة منه الى لاعب رقم (2) ومنه الى (3) والى (4) ويبدأ بالجري الى يمينه ولاعب رقم (5) الى يسار الملعب ويشكلون تقاطع وعند نهاية التقاطع يمرر الكرة من لاعب (4) الى (5) ويدوره لاعب رقم (6) قد وصل الى المكان المطلوب ليستلم الكرة من لاعب رقم (5) ويقوم بالتهديف .



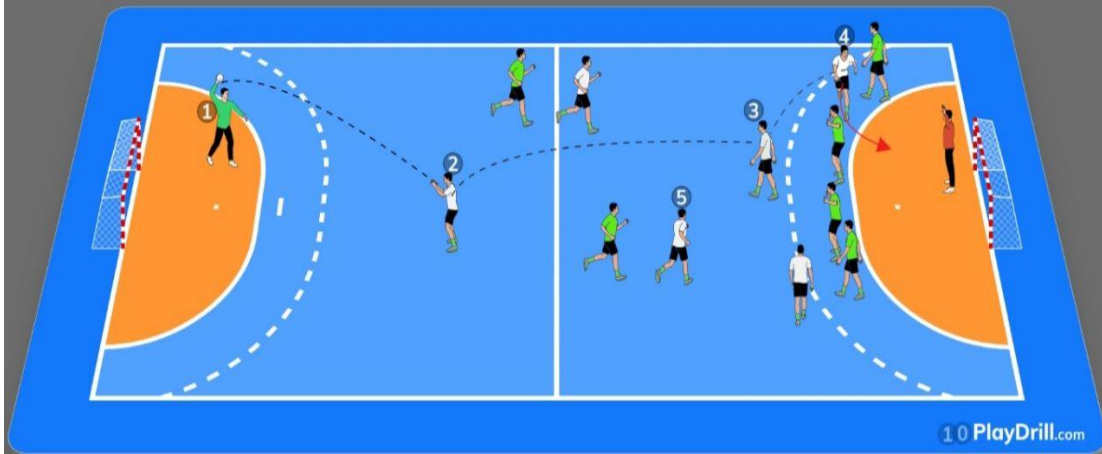
7- الهجوم بالتمريرة القاتلة .

في حالة تصدي الحارس لهجوم الخصم يقوم الحارس بالتمرير للاعب رقم (2) ولاعب رقم (2) يمرر للاعب رقم (3) وتمريرة القاتلة يقع على لاعب رقم (3) للاعب رقم (4) ويجب على لاعب رقم (4) الجري بسرعة الى الزاوية المقصودة لتفادي الدفاع قدر الامكان ، ويمكن ايضا ان يؤدي نفس الحالة بالقفز والتصويب في الهواء من اللاعب رقم (4) .



8- التمريرة الخادعة .

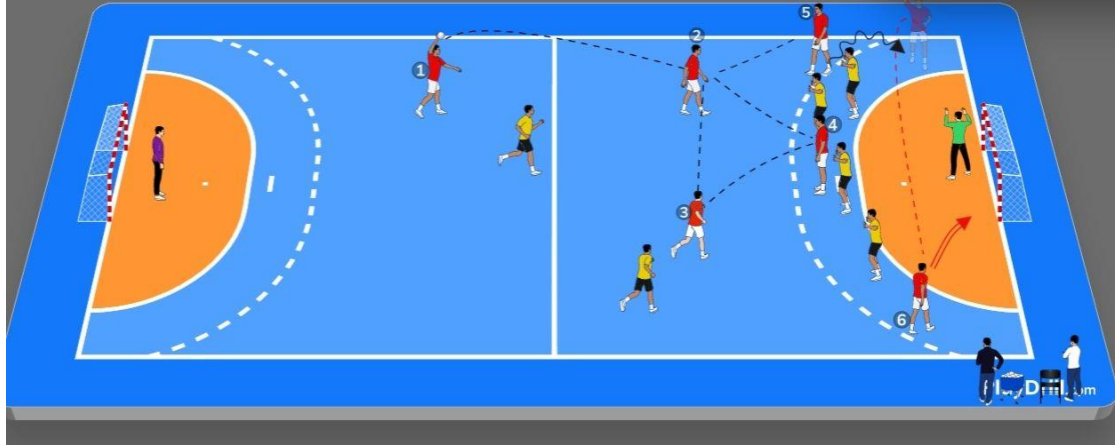
عند حصول الحارس على الكرة يقوم بالتمرير الى لاعب رقم (2) ومنه الى لاعب رقم (3) قصد الحالة هنا يقوم اللاعب بالالتفاف اي يكون مرمى الخصم خلفه ويبدأ بالتمريرة الخادعة وكأنما يريد ان يمرر الكرة الى اللاعب رقم (5) ومن الافضل ان يمثل اللاعب رقم (5) بمد يديه وثم مناولة ، وفي هذه الحالة يناول اللاعب رقم (3) الى لاعب رقم (4) ويقوم بالتهديف



9-

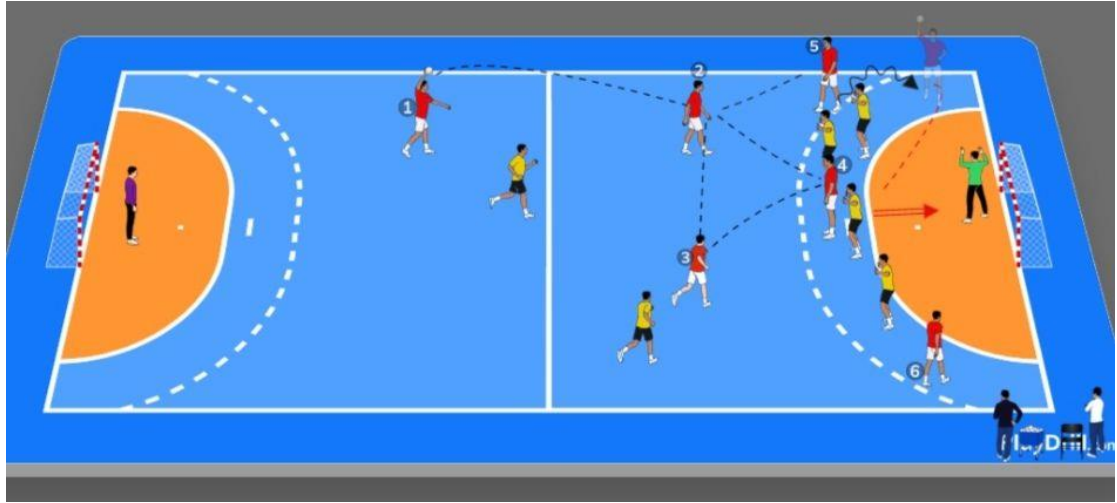
المناولة والتسديدة الطائرة من الزاوية الى الزاوية

يقوم اللاعب رقم (1) بالمناولة بعد استلام الكرة الى لاعب رقم (2) ومنه الى اللاعب رقم (3) بعد القيام بالتقاطع مع لاعب رقم (2) و لاعب رقم (3) واللاعب رقم (4) و (5) بغية سحب مدافع الزاوية من منطقته ، وعند وجود الفرصة السانحة يقوم لاعب رقم (5) بالركض الى الزاوية ويمرر الكرة اليه ويقوم اللاعب رقم (5) بالقفز والتصويب الخداعي وبأثره يمرر الكرة الى لاعب رقم (6) اي لاعب الزاوية الاخرى والقيام بالتصويب كما في الشكل .



10- المناولة والتسديدة الطائرة من زاوية الى الارتكاز

نفس التمرين رقم (9) يقوم اللاعب رقم (1) بالمناولة بعد استلام الكرة الى لاعب رقم (2) ومنه الى اللاعب رقم (3) بعد القيام بالتقاطع مع لاعب رقم (2) و لاعب رقم (3) واللاعب رقم (4) و (5) بغية سحب مدافع الزاوية من منطقته ، وعند وجود الفرصة السانحة يقوم لاعب رقم (5) بالركض الى الزاوية ويمرر الكرة اليه ويقوم اللاعب رقم (5) بالقفز والتصويب الخداعي والاختلاف هنا يقوم اللاعب رقم (5) بالتمرير الى لاعب رقم (4) لاعب الارتكاز واللاعب رقم (4) يقوم بالتصويب كما في الشكل .



المصادر

- امر الله البساطي؛ قواعد واسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف، 1998، ص42.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون؛ القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد: (القاهرة، مركز كتاب للنشر) ،2002،ص14.
- كلاوس فليدمان ،التدريب الخاص بكرة اليد، ترجمة سعد محسن اسماعيل ط1 (جامعة بغداد)،مطبعة السيماء ، 2022 ، ص10.