



"The Effect of Using Competitive Exercises on Defensive Performance in Handball"

Abstract

In this research, we examined a training method based on competitive exercises and its impact on the development of defensive performance in handball. In the first chapter, we introduced the research and highlighted the advancements in handball and the increasing attention it has garnered. This is attributed to the evolution in the game's performance, characterized by high enthusiasm, physical capabilities, excitement, and various factors that have contributed to its popularity and growing audience. We emphasized the importance of using such methods to develop our players, as the competitive approach allows them to adapt to performance in a game-like setting .

Regarding the problem, we explained how to address the challenges faced by handball coaches and defined the research objectives to be achieved. We also formulated hypotheses that we anticipated verifying during the study. In terms of scope, we focused on advanced players, as this method suits them best, and conducted the experiment at Al-Nasr Club Hall over a period of three months .

In the third chapter, which covers field procedures, we selected the research population and sample after choosing an experimental design, forming two homogeneous and equivalent groups (control and experimental). We prepared the necessary tools and selected tests to measure defensive performance. Subsequently, we conducted preliminary trials to refine the process and establish the scientific foundations of the research, followed by a pre-test, the main experiment (which included exercises designed by the researcher), a post-test, and statistical analysis of the results .

In the fourth chapter, we presented and analyzed the results, discussing the post-tests of both the control and experimental groups. Through this discussion, we cited reputable sources and insightful opinions that support the research. Finally, in the fifth chapter, we drew conclusions based on the data obtained from the post-tests and provided recommendations based on our findings.

Keywords: Competitive drills - Handball - Defensive performance.



تأثير استخدام التمرينات التنافسية على الأداء الدفاعي بكرة اليد

م . علي فاخر مهدي

المديرية العامة للتربية ذي قار

ali.fm@utq.edu.iq

ملخص

تناولنا في هذا البحث أسلوب تدريبي يعتمد على التمرينات التنافسية وتأثيرها على تطور الأداء الدفاعي بكرة اليد حيث تناولنا في الفصل الاول التعريف بالبحث و اشرنا الى التطور الحاصل في لعبه كرة اليد وكيفية الاهتمام بها ويرجع ذلك بسبب التطور الحاصل في أداء اللعبة من حماس و قدرات بدنية عالية وممتعة و عدة امور ساهمت في نشر اللعبة وزيادة عدد المتابعين لها وبيننا أهمية استخدام هذه الاساليب في تطوير لاعبينا حيث ان اسلوب المنافسة يتيح للاعبين التأقلم على الأداء بوضع مشابه للأداء . اما في المشكلة وضمنا كيفية حل المشاكل التي يواجهها العاملين في تدريب كرة اليد ، وحددنا اهداف للبحث والعمل على تحقيقها و فروض خمنا ايجادها اثناء العمل اما المجالات بالجانب البشري حددنا اللاعبين المتقدمين لان هذا الأسلوب يناسبهم و المكاني حيث قاعة نادي النصر والزمني بحدود ثلاثة اشهر لتطبيق التجربة . اما الاجراءات الميدانية عملنا على ايجاد مجتمع وعينة البحث بعد اختيار اسلوب التجاريبي و عمل مجموعتين ضابطة وتجريبية متجانسة ومتكافئة واعددها الادوات اللازمة واختيار الاختبارات التي تقيس الأداء الدفاعي بعدها اجرينا التجارب الاستطلاعية لضبط العمل وايجاد الاسس العلمية للبحث بعدها الاختبار القبلي ثم التجربة الرئيسية التي تحتوي على التمرينات الموضوعة من قبل الباحث ثم الاختبار البعدي ومعالجة النتائج احصائيا .

اما عرض وتحليل النتائج ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومن خلال المناقشة استشهدنا بمصادر محترمة واراء سديدة تدعم العمل البحثي ، استنتاجنا من خلال الارقام التي حصلنا عليها من الاختبارات البعدية واوصينا على ضوء النتائج التي حصلنا عليها .

الكلمات المفتاحية : التمرينات التنافسية - الأداء الدفاعي - كرة اليد

1. التعريف بالبحث:**1.1 مقدمة البحث وأهميته:**

كرة اليد من الألعاب واسعة الانتشار في الوقت الحالي ومن اهم اسباب هذا الانتشار هو طبيعة المنافسة وطريقة الأداء حيث نلاحظ في الوقت الحالي ان الألعاب الجماعية التي يكون فيها منافسة قوية و أداء سريع يكون توجه الجمهور اكثر و المتعة تزداد و ان طريقة اللعب والأداء يحتاج الى عمل منظم وفق أسس علمية صحيحة يراعى فيها كل الجوانب والمؤثرات التي تخص اللعبة.

من بين اهم الاسباب التي تساهم في انتاج رياضة حقيقة متطورة هو العمل التدريبي المناسب ومن خلال اختيار طبيعة التمارين و كيفية الأداء يكون هنالك انتاج صحيح ، ان طبيعة الأداء في لعبة كرة اليد اثناء المباراة بالتأكيد هو ناتج عن الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدرب والعاملين في هذا المجال وان اساليب التدريب الكثيرة تعطي المجال الواسع للمدرب اختيار الافضل وفق ما يمكن تطبيقه من حيث اللاعبين والادوات المتوفرة والظروف المحيطة لها الاثر الافضل في اختيار الانسب في الأداء .

وان حقيقة تقارب المستويات في اللعبة يمكن تجاوزه من خلال الاهتمام بالجزئيات التي يهتم بها المدرب عن طريق استخدام الأسلوب الافضل في التدريب والوصول الى النتائج باقل الجهد والامكانيات ومن بين هذه الاساليب هو أسلوب المنافسة حيث يعتمد في أداء التمارين على المنافسة وهذا الأسلوب يعطي الطابع التناصي بين اللاعبين ويساعد على بذل جهد كبير من اللاعب لنجاح عمله، ومن هنا تأتي أهمية البحث في تطبيق أسلوب تدريبي يساعد على تطوير اللاعبين ورفع مستوى الأداء الدافعي الذي يعد في كثير من الاحيان اهم من الهجوم حيث الفريق المدافع له فرصة اكبر في الفوز بالمباريات وبهذا نصل الى ما نظم اليه في تطوير اللعبة وزيادة المتعة .

1-2 مشكلة البحث:

ان التطور في الرياضة وفي كرة اليد بصورة خاصة فرضة على المدربين ايجاد افضل الطرق للوصول الى القمة ومن بين هذه المجالات هي الرياضة ومن بين الرياضات كرة اليد حيث نرى اليوم كيفية التطور الرائع لدى اللاعبين لهذه اللعبة لذلك وجب على المدربين العمل وفق هذا الاساس ومن خلال ملاحظة الباحث كونه عامل في هذا المجال وجد ان هنالك أسلوب يرى انه ملائم لطبيعة اللعبة وهو أسلوب التدريب التناصي حيث نرى ان اللعبة قائمة على التنافس في كل اوقاتها وهذا الشيء يزيد من جمالية اللعب وخاصة في الجانب الدافعي ونظرا لأهمية الدفاع وفي كرة اليد الفريق المدافع هو صاحب الفرصة الافضل في الفوز لذلك



ارتى الباحث استخدام أسلوب التنافس في تطوير الأداء الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد لتطوير أداء اللاعبين ورفع قابلياتهم الدفاعية .

3-1 اهداف البحث :

1- اعداد تمرينات بالأسلوب التنافي لتطوير الأداء الدفاعي بكرة اليد

2- التعرف على تأثير هذا الأسلوب في تطوير الأداء الدفاعي

4-1 فرض البحث:

يفترض الباحث وجود تأثير ايجابي للتمرينات بالأسلوب التنافي على تطوير اللاعبين في الجانب الدفاعي .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اندية الدرجة الاولى بكرة اليد في محافظة ذي قار

2-5-1 المجال الزمني : من 10 / 1 / 2025 ولغاية 1 / 4 / 2025.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي النصر في محافظة ذي قار .

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1- منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث استخدام المنهج المناسب لحل المشكلة لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجاريبي (الاختبار القبلي والبعدي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية والبعدية) لملازمة طبيعة المشكلة لغرض الوصول إلى نتائج البحث ، إذ إن " البحث التجاريبي متغير متعدد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعه ذاتها وتفسيرها " (عامر إبراهيم قدلجي 1993 ص 95)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

يعتبر تحديد العينة من الأمور المهمة في البحث العلمي ، لذلك حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم أندية محافظة ذي قار لدوري الدرجة الاولى وهم أندية (النصر - تشرين) وتم اختيار عينة البحث وهم نادي النصر والبالغ عددهم (20) تم استبعاد عدد منهم لأسباب منها احتياجهم في التجربة الاستطلاعية او عدم قدرتهم على الحضور بشكل منتظم وكانت التجربة على (16) لاعب تم توزيعهم لمجموعتين حيث الاختيار كان عمديا. على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث "ذوقان عبيدان (وآخرون): 1988 ص 96



3-2- تجانس العينة :

ولبيان تجانس إفراد عينة البحث ثم قياس متغيرات الطول والكتلة والعمر التدريبي الاختبار حيث استخدم الباحث معامل الالتواء لغرض التجانس حيث ظهر من خلال جدول رقم (1) إن النسبة متجانسة .

جدول رقم (1) يبين تجانس عينة البحث

نوع المتغير	النوع	القيمة المحسوسة	النوع	القيمة المحسوسة	نوع المتغير
الطول	متر	183.882	الكتلة	كيلوغرام	الكتلة
الكتلة	كيلوغرام	77.512	العمر	سنوات	العمر
العمر	سنوات	26.252	العمر التدريبي	سنوات	العمر التدريبي
العمر التدريبي	سنوات	9.382			

4-2- التكافؤ :

قام الباحث بتكافؤ العينة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبلية في المجموعتين وذلك لأجل ضبط المتغيرات التي تغير بالتجربة كما في جدول رقم(3) .

جدول رقم (2) يوضح تكافؤ العينة في متغيرات البحث

نوع المتغير	وحدة القياس	نوع المتغير	وحدة القياس	نوع المتغير			نوع المتغير
				نوع المتغير	وحدة القياس	نوع المتغير	
التحركات الدافعية للأمام والخلف	مرة	التحركات الدافعية إلى الجانبين	مرة	الكتلة	كيلوغرام	الكتلة	عشوائي
الكتلة	كيلوغرام	الكتلة	كيلوغرام	الطول	متر	الطول	عشوائي

5-2- وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

5-2-1- وسائل جمع المعلومات :

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2- شبكة الانترنت للمعلومات .
- 3- الاستبانه للمعلومات .
- 4- الاختبار والقياس .
- 5- المقابلة .



2-5-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1 ملعب كرة يد قانوني .
- 2 كرات يد
- 3 كرات طبية
- 4 شواخص متعددة
- 5 صافرة .
- 6 شريط قياس .
- 7 شريط لاصق .
- 8 ميزان قياس الوزن .

2- إجراءات البحث الميدانية :

لأجل قياس الأداء الدفاعي بكرة اليد تم اختيار اختبارات مناسبة لقياس الأداء الدفاعي

2-1 اختبار التحركات الدفاعية للأمام والخلف (محمد عبد الكريم ، 2023 ص 94)

الهدف من الاختبار قياس مهاره المقابلة المهاجم الدفاعية بكرة اليد

الادوات ملعب كره يد - شريط لاصق - ساعه ايقاف - شريط قياس

مواصفات الأداء : تثبت علامتان بالشريط اللاصق أحدهما على خط 6 م والثانية تقابلها تماما على خط 9

م يقف اللاعب المختبر فوق علامة أ على خط 6 متر وعند إعطاء اشارة البدء البصرية يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية الى الأمام للوصول الى العلامة المقابلة ب على خط 9 م ثم العودة مره اخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهور للوصول الى نقطه البداية ايضا للوصول لنقطه الف وهكذا يكرر الأداء

لاكبر عدد ممكن لمده 15 ثانية

شروط الأداء :

1- حركه المختبر تكون مماثله تماما لحركه الدفاع من حيث حركات الرجلين قصيرة وسريعة ومتلاحقة
وشكل الذراعين والجذع

2- يجب الوصول للنقطة المرسومة أ ب وملامستهما بالقدمين

3- على اللاعب تكرار الأداء الى ان يعطي له اشاره انتهاء الوقت المحدد للاختبار اي مخالفه للشروط
السابقة



- لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب خلال الوقت المحدد تسجل الدرجة تسجيل الدرجات
- يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 15 ثانية
- 2-6-2 اختبار التحركات الدفاعية إلى الجانبين** (مهد عبد الكريم ، 2023 ص 96)
- الهدف من الاختبار قياس مهارة التغطية الدفاعية بكره اليد
- الادوات : ملعب كره يد شريط لاصق ساعة إيقاف شريط قياس
- مواصفات الأداء : تثبت علامتان بالشريط اللاصق على خط 6 م (أ - ب) (المسافة بينهما 3 م يقف اللاعب عند علامة أ وعند اعطاء اشاره البدء بصريه يقوم المختبر بعمل حتى حركات دفاعية جانبية للوصول للعلامة ب ثم العودة مره اخرى عن طريق التحركات الجانبية ايضا للوصول الى النقطه أ كما هو وهكذا يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمده 15 ثانية
- شروط الأداء :**

- حركه المختبر تكون مماثله لحركه الدفاع من حيث حركات الرجلين وشكل الذراعين والجذع
- يجب الوصول للنقطة المرسومة اليف باء وملامستهما بالقدمين
- على اللاعب تكرار الأداء الى ان يعطي له اشاره انتهاء الوقت المحدد للاختبار
- اي مخالفه للشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال مده 15 ثانية

2-6-3- التجربة الاستطلاعية :

في يوم (10 / 1) تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين وعددهم (4)لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار لهم ، ثم بعد 7 أيام إعادة الاختبار والغرض من هذا الاجراء هو لمعرفة الاسس العلمية للاختبار وكذلك ضبط شد التمرينات وتوقعاتها ومعرفة كافة الامور التحضيرية للاختبار القبلي .

2-6-4- الاختبار القبلي :

تم الاختبار القبلي في يوم 20/1/2025 على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتم اخذ النتائج لها والاحفاظ بها لمقارنتها مع الاختبار البعدى فيما بعد .

2-7- التجربة الرئيسية :

- قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة ضمن إطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص مراعياً الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستنداً في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية ، وركز المنهج التدريبي على الشمول .
- تم وضع التمرينات وفق الأسلوب التنافسي وعادة ما يكون هناك زميل وكذلك وجود بعض الفقرات التنافسية لزيادة رقم التمرين والمتعمقة وعدم الشعور بالملل.
- تم تطبيق التمرينات بواقع 3 وحدات تدريبية بالاسبوع وهي (السبت - الاثنين - الاربعاء)
- التطبيق كان في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فقط بعدها يكون التدريب مع المدرب وبقية اللاعبين
- مراعات التموج بالحمل مع التأكيد على ضبط الحجم والراحة
- طبيعة التمارين متناسبة مع ما مطلوب منها كهدف الأداء الدفاعي .
- الاعتناء بأوقات الراحة وكذلك التركيز على الفقرات القانونية للعبة وعدم الخروج عنها.
- ضبط الشدد التدريبي وفقاً لمعادلات احتساب الشدة الجزئية والكلية .
- تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث
- اما المجموعة الضابطة كانت تحت اشراف مدرب الفريق
- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة حيث تبدأ من (100% لغاية 80%)

2-1-7- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم 2025/4/1 على المجموعتين التجريبية والضابطة واخذ النتائج ومعالجتها إحصائياً .

2-8- الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيقة الإحصائية spss :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- T.test للعينات المستقلة .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (3)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و(sig) ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

الدالة	قيمة Sig	(t) المحسوبة	الاختبار البعدى	الاختبار القبلى	وحدة القياس	المتغيرات		
عشواني	0.74	1.66	0.86	5.3	0.83	4.7	مرة	التحركات الدافعية للأمام والخلف
عشواني	0.844	1.87	1.65	4.01	0.94	3.2	مرة	التحركات الدافعية إلى الجانبين

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة < 0.05) وقيمة t الجدولية هي 2.36 .

الجدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث كانت قيم التحركات الدافعية للأمام والخلف الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.7 والانحراف 0.83 اما في الاختبار البعدى كان الوسط الحسابي 5.3 وبانحراف 0.86 وقيمة t المحسوبة 1.66 وقيمة sig 0.74 اما قيم التحركات الدافعية إلى الجانبين في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 3.2 وبانحراف قيمته 0.94 وفي الاختبار البعدى كان الوسط الحسابي 4.01 وانحرافه المعياري 1.65 وكانت قيمة t 1.87 وقيمة sig 0.844 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أكبر من نسبة (0.05) مما يدل على عدم معنوية الفروق.

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (4)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و(sig) ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

الدالة	قيمة Sig	(t) المحسوبة	الاختبار البعدى	الاختبار القبلى	وحدة القياس	المتغيرات		
معنوي	0.000	6.02	0.14	7.3	0.36	4.66	مرة	التحركات الدافعية للأمام والخلف
معنوي	0.000	8.104	0.56	5.8	052	3.80	مرة	التحركات الدافعية إلى الجانبين

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة < 0.05) وقيمة t الجدولية 2.36 .

الجدول رقم (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفة نوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم التحركات



الدفاعية للأمام والخلف الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.66 والانحراف 0.36 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 7.3 وبانحراف 0.14 وقيمة t المحسوبة 6.02 و قيمة sig 0.000 اما قيم التحركات الدفاعية الى الجانبيين في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 3.80 وبانحراف قيمته 0.52 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 5.8 وانحرافه المعياري 0.56 وكانت قيمة t 8.104 و قيمة sig 0.000 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أقل من نسبة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والصابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (5)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة و (sig) ونوع الدلالة للمجموعتين

الصابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

الدلالة	قيمة Sig	(t) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الصابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	9.81	0.14	7.3	0.86	5.3	مرة	الحركات الدفاعية للأمام والخلف
معنوي	0.00	8.69	0.56	5.8	1.65	4.01	مرة	الحركات الدفاعية الى الجانبيين

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $> (0,05)$.

الجدول رقم (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة α المحتسبة وقيمة β ومعرفة نوع الدلالة للمجموعتين الصابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين حيث كانت قيم التحركات الدفاعية للأمام والخلف الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الصابطة 5.3 والانحراف 0.86 اما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 7.3 وبانحراف 0.14 وقيمة t المحسوبة 9.81 و قيمة sig 0.00 اما قيم التحركات الدفاعية الى الجانبيين في الاختبار البعدي للمجموعة الصابطة كان الوسط الحسابي 4.01 وبانحراف قيمته 1.65 وفي الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي 5.8 وانحرافه المعياري 0.56 وكانت قيمة t 8.69 و قيمة sig 0.00 ومن خلال هذه النتائج تظهر قيمة sig لنا وهي أقل من نسبة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق.

3-4 مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الصابطة والتجريبية

- من خلال الجدول رقم (5) الذي من خلاله تم عرض النتائج الاختبار البعدي وتحليلها وجد ان هنالك تقدماً واضحاً لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها تمرينات البحث التي ساعدت بتطوير الأداء الدفافي حيث يرى الباحث ان التمرينات ساعدت على تطوير الأداء بشكل واضح بالرغم من التطور الذي

حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب والمنهج المستخدم من قبل المدرب إلا إننا نشاهد أن تأثير التمارين المستخدم بالبحث قد ساهم بشكل أفضل وهذا ما أكد (امر الله البساطي 1988 ص 97) حول تدريب المنافسات حيث قال "وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية والمهارية والخططية الخاصة كما في التحمل والسرعة ويتبين ذلك جليا في الألعاب الجماعية من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه الهدف المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي " فيرى الباحث أن ترتيب التمارين وضبطها وربط أدائها بالهدف يساعد على التطور أكد (طحة حسام الدين (وأخرون) ، 1997 ص 68) بأنه "شدة الحمل وفترة دوامه والحجم الكلي للتدريب هي مكونات أساسية في وضع أي منهاج تدريبي مهما اختلفت أهدافه ، فهي تمثل أدوات المنهاج في تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب سواء كان ذلك من الناحية البدنية أو الناحية المهارية" وإن العمل في الجانب الدفاعي يجب أن يكون الفرقي وتطويره يتم على الأغلب بالأسلوب التافسي و الاعتماد على بناء مهارات أساسية دفاعية بشكل صحيح وهذا ما أكد (الخياط والحيالي 2001 ص 128) " ان نجاح اللاعبين في مهمة الدفاع الفرقي يعتمد اعتمادا كبيرا على إتقان كل لاعب للمهارات الأساسية للدفاع الفردي، وعلى حرص كل منهم على توظيف تلك المهارات في الدفاع الجماعي". كذلك يجب أن يكون في الغالب جماعي كما أكد (جميل قاسم واحمد خميس) " يجب ان تأتي تحركات وتصرفات اللاعبين منسجمة مع تحركات اللاعبين الزملاء لمنع حدوث اي ثغرة ممكنه في الدفاع يمكن ان يستغلها الفريق المهاجم في اتمام عمليه هجومه اذ ان لعب المدافعين يكون صعبا جدا بسبب لعب فريق الهجوم المرتبط بالنهاية المحددة لها كما ان اللعب الدفاع يتميز بصعوبته اذا ما قررناه باللعب الهجومي الذي يتطلب اتقان اللاعب للمهارات والقدرات الفردية اتقانا تماما وتركيز الانتباه في مواقف اللعب جميعا فضلا عن التعاون التام بين الزملاء لإمكان مجابهه مختلفة تحركات الهجومية" (جميل قاسم و احمد خميس 2011 ص 186)اما نتائج الاختبارات كانت

قيم التحركات الدفاعية للأمام والخلف ومن خلال الاختبارات كانت هنالك تقدم واضح بالأداء وإن سبب هذا الأداء الجيد يعود بسبب التمارين الموضوعة وطبيعة تطبيقها حيث استخدام أسلوب المنافسة فعال في تطور الدفاع لأن الدفاع دائما يكون به تناقض بوجود لاعب اخر واحتلال وجهد بدني عالي وتركيز على المنافس وتتبعه وتتابع كل تحركاته وإن التمارين كلما كانت متقاربة مع الأداء الفعلي داخل المباراة كان نتاجها اكبر وهذا ما أكد (علوي وعبد الفتاح) بأنه على المدرب الناجح أن يخطط لمناهجه التدريبية بحيث ينمی الخصائص التي يتطلبتها نوع النشاط التخصصي للاعب والتركيز على تنمية نظام الطاقة العامل والمجموعات

العضلية العاملة المشاركة في الأداء (محمد حسن علاوي ، أبو العلاء احمد عبد الفتاح 2000 ص 28) لذلك يرى الباحث ان التحركات الدفاعية المتنوعة دائما تكون مصاحبة للمنافس وان العمل بأسلوب المنافسة داخل التمرين يزيد من قدرة اللاعب وامكانيته وتطوير أداءه داخل الملعب ويلترن اللاعب بالأداء الفعال والقوى طيلة فترة التمرين .

- التحركات الدفاعية الى الجانبيين ان النتائج التي ظهرت في هذا الاختبار ايجابية للمجموعة التجريبية وتدل على ان هذه التمارين المستخدمة قد ساعدت على تطوير قدرات اللاعبين وامكانياتهم حيث ان أسلوب المنافسة وجود الزميل في داخل التمرين ساعد على بذل جهد اكبر كما اوضح (Tadeusz) أن " اختيار المنافس هو أساس العمل ، وان ارتفاع شدة الحمل والعمل يرتبط باختيار المنافس يعتمد على فترة ودرجة التدريب والتطبيق الحاذق للقرار" ، كما إن هذه الطريقة تكون مناسبة للاعبين الذين لديهم سنوات عديدة من التدريب واقل مناسبة لغيرهم ، وان مساهمة الزميل في التدريب بشكل اللعب (المنافسة) لها تأثير مميز في زيادة فعالية النشاط (Tadeuszlatowski 1981:141). لذلك يرى الباحث ان اختيار هذا الأسلوب جاء بالاثر الايجابي للاعبين لانه وجد طريقة أداء التمرين تكون اقرب للمباراة من حيث المنافسة وقوه الأداء وزيادة التركيز والعمل تحت الضغط كل هذا الشيء يولد لدى اللاعبين الثقة بالنفس وزيادة القدرة في العمل وتطور مستوى الأداء الذي يطمح له كل المدربين العاملين في هذا المجال .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم استنتاج ما يأتي :

- ❖ استخدام التمارين التناافسية على الأداء الدفاعي بكرة اليد اثر ايجابي في تطوير الأداء الدفاعي
- ❖ ان مقدار تطور الحاصل المجموع التجريبية التي استخدمت تمارين كان اكبر مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2- التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث الى:

- ❖ عند أداء التمارين الدفاعية يفضل تطبيق تمارين التناافسية بشكل متكرر ومركز لما لها من اثر كبير في تطوير الدفاع في كرة اليد



❖ استعمال التمرينات التنافسية على مهارة اخرى من مهارات كرة اليد في الهجوم والدفاع لانها تساعد اللاعبين على تطور مستواهم .

المصادر

- أمر الله البساطي : أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1988.
- ذوقان عبيدان (وآخرون): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1988
- محمد حسن علاوي ، أبو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2000
- محمد عبد الرضا كريم : كرة اليد بطريقة حوارية مبسطة ، ط1 ، العراق ، النجف ، 2023.
- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القوة ، القدرة ، تحمل القوة ، المرونة ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1997
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001
- Tadeuszlatowski(1981): Tedriaimetodykasporta, sporti Turystyka,warazawa.



نموذج لاستخدام تمارينات في وحدة تدريبية واحدة حيث كان دور الباحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وذلك ضمن التمارين البدنية

التمارين التنافسية المستخدمة بالبحث حيث تكون في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية

مكان العمل : نادي النصر

زمن الوحدة التدريبية : من 90 الى 120 د

معدل شدة التمارينات :

زمن التمارينات :

ال أسبوع الثاني	القسم الرئيسي	التمارين البدنية	زمن التمارينات :	زمن الوحدة التدريبية : من 90 الى 120 د	مكان العمل : نادي النصر	التمارين التنافسية المستخدمة بالبحث حيث تكون في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية
الاثنين	التمارينات البدنية	التمارينات البدنية	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين

نموذج للتمارين المستخدمة في هذا الوحدة التدريبية

- 1 من خط الـ 6 م الانطلاق مع زميل بالدفع الجانبي الى المنتصف ثم الانطلاق الى منطقة الـ 6 م في الجانب الثاني
- 2 من خط المرمى ينطلق لاعبين باتجاه منتصف الملعب مع وجود كرة واحدة الذي يستحوذ على الكرة يصبح مهاجم والأخر مدافع
- 3 صراع الديكة: من وضع ثي الركبتين كاملاً التقدم ثلاثة خطوات ودفع الزميل المقابل من الصدر ثم العودة وعند سماع الصافرة احد اللاعبين ينطلق بهجوم سريع فردي والأخر مدافع له
- 4 أداء هجوم سريع فردي بعد التصويب يقوم بأداء دفاعي ضد لاعب منطلق من الجانب الآخر