



"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 لكرة اليد

م . علي فاخر مهدي

المديرية العامة لتربية ذي قار

ali.fm@utq.edu.iq

مستخلص

تناولنا في هذا البحث أسلوب تدريبي يعتمد على التمرينات التنافسية وتأثيرها على تطور الأداء الدفاعي لكرة اليد حيث تناولنا في الفصل الاول التعريف بالبحث و اشرنا الى التطور الحاصل في لعبة كرة اليد وكيفية الاهتمام بها ويرجع ذلك بسبب التطور الحاصل في أداء اللعبة من حماس و قدرات بدنية عالية ومتعة و عدة امور ساهمت في نشر اللعبة وزيادة عدد المتابعين لها وبينا أهمية استخدام هذه الاساليب في تطوير لاعبين حيث ان أسلوب المنافسة يتيح للاعبين التأقلم على الأداء بوضع مشابه للأداء . اما في المشكلة وضحنا كيفية حل المشاكل التي يواجهها العاملين في تدريب كرة اليد , وحددنا اهداف للبحث والعمل على تحقيقها و فروض خمننا 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 أسلوب التجريبي و عمل مجموعتين ضابطة وتجريبية متجانسة ومتكافئة واعدنا 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 و اراء سديدة تدعم العمل البحثي , استنتجنا 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 حقيقية 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 الاكبر 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 التنافسي بين اللاعبين و يساعد على بذل جهد كبير من اللاعب لنجاح عمله, ومن هنا تأتي أهمية البحث في تطبيق أسلوب تدريبي يساعد على تطوير اللاعبين ورفع مستوى الأداء الدفاعي الذي يعد في كثير من الاحيان اهم من الهجوم حيث الفريق المدافع له فرصة اكبر في الفوز بالمباريات وبهذا نصل الى ما نطمح 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 التنافسي حيث نرى ان اللعبة قائمة على التنافس في كل اوقاتها وهذا الشيء يزيد من جمالية اللعب وخاصتا في الجانب الدفاعي ونظرا لأهمية الدفاع وفي كرة اليد الفريق المدافع هو الفريق صاحب الفرصة الاكبر 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 تمارينات بالأسلوب التنافسي لتطوير الأداء الدفاعي بكرة اليد

2- التعرف على تأثير هذا الأسلوب في تطوير الأداء الدفاعي

4-1 فرض البحث:

يفترض الباحث وجود تأثير ايجابي للتمارين بالأسلوب التنافسي 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 :

1-2- منهج البحث :

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

2-2- مجتمع البحث وعينه :

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 لاسباب 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 ص96)



2-3- تجانس العينة :

ولبيان تجانس أفراد 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

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	183.882	184.000	6.36	-0.056
2	الكتلة	77.512	77.000	8.057	0.191
3	العمر	26.252	25.000	2.107	0.735
4	العمر التدريبي	9.382	8.000	1.27	0.793

2-4- 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

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي ضابطة		قبلي تجريبية		(ت) المحسوس	قيمة ig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحركات الدفاعية للأمام والخلف	مرة	4.7	0.83	4.66	0.36	1.02	1.40	عشوائي
التحركات الدفاعية الى الجانبين	مرة	3.2	0.94	3.80	0.52	0.98	1.96	عشوائي

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

2-5-1- وسائل جمع المعلومات :

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2- شبكة الانترنت للمعلومات .

3- الاستبانة 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 .

2-6- إجراءات البحث الميدانية :

لأجل قياس الأداء الدفاعي بكرة اليد تم اختيار اختبارات مناسبة لقياس الأداء الدفاعي
2-6-1 اختبار التحركات الدفاعية للأمام والخلف (محمد عبد الكريم , 2023 ص 94)

الهدف من الاختبار قياس مهاره المقابلة المهاجم الدفاعية بكرة اليد

الأدوات ملعب كرة يد - شريط لاصق - ساعة إيقاف - 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 إشارة 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 بالظهر للوصول الى نقطه البداية ايضا للوصول لنقطه الف وهكذا يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن لمدته 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 للنقطه المرسومة أ ب وملامستهما بالقدمين
- 3- على اللاعب تكرار الأداء الى ان يعطى له اشاره انتهاء الوقت المحدد للاختبار اي مخالفه للشروط السابقة



4- لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب خلال الوقت المحدد تسجل الدرجة تسجيل الدرجات

5- يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 15 ثانية

2-6-2 اختبار التحركات الدفاعية إلى الجانبين (محمد عبد الكريم , 2023 ص 96)

الهدف من الاختبار قياس مهارة التغطية الدفاعية بكرة اليد

الادوات : ملعب كرة 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 اشارته البدء بصريه يقوم المختبر بعمل حتى حركات دفاعية جانبية للوصول للعلامة ب ثم العودة مره اخرى عن طريق التحركات الجانبية ايضا للوصول الى النقطة أ كما هو وهكذا يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة 15 ثانية

شروط الأداء :

- 1- حركه المختبر تكون مماثله لحركه الدفاع من حيث حركات الرجلين وشكل الذراعين والجذع
- 2- يجب الوصول للنقطة المرسومة اليه باء وملاصتهما بالقدمين
- 3- على اللاعب تكرار الأداء الى ان يعطيه له اشارته انتهاء الوقت المحدد للاختبار
- 4- 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 مدة 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 شدد التمرينات وتوقيتاتهن ومعرفة كافة الامور التحضيرية للاختبار القبلي .

2-6-4 الاختبار القبلي :

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

2-7 التجربة الرئيسية :



- قام الباحث بإعداد تمارينات خاصة ضمن إطار المنهج التدريبي في القسم الرئيسي منه لمرحلة الإعداد الخاص مراعيًا الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية ، وركز المنهج التدريبي على الشمول .
- تم وضع التمارينات وفق الأسلوب التنافسي وعادة ما يكون هنالك زميل وكذلك وجود بعض الفقرات التنافسية لزيادة رتم التمرين والمتعة وعدم الشعور بالملل.
- تم تطبيق التمارينات 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 و الراحة
- طبيعة التمارين متناسقة مع ما مطلوب منها كهدف الأداء الدفاعي .
- الاعتناء بأوقات الراحة وكذلك التركيز على الفقرات القانونية للعبة وعدم الخروج عنها.
- ضبط الشدد التدريبية وفقط معادلات احتساب الشدة الجزئية والكلية .
- تم تطبيق التمارينات على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث اما المجموعة الضابطة كانت تحت اشراف مدرب الفريق
- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة حيث تبدأ من (80% لغاية 100%)

2-7-1- الاختبار البعدي :

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

2-8- الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss :

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



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (3)

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

في الاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
التحركات الدفاعية للأمام والخلف	مرة	0.83	4.7	0.86	5.3	1.66	0.74	عشوائي
التحركات الدفاعية إلى الجانبين	مرة	0.94	3.2	1.65	4.01	1.87	0.844	عشوائي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $(0,05) >$ وقيمة t الجدولية هي 2.36.

الجدول رقم (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفه نوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث كانت قيم التحركات الدفاعية للأمام والخلف الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 4.7 والانحراف 0.83 اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 5.3 وبانحراف 0.86 وقيمة t المحسوبة 1.66 و قيمة sig 0.74 اما قيم التحركات الدفاعية الى الجانبين في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 3.2 وبانحراف قيمته 0.94 وفي الاختبار البعدي 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.

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (4)

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

في الاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
التحركات الدفاعية للأمام والخلف	مرة	0.36	4.66	0.14	7.3	6.02	0.000	معنوي
التحركات الدفاعية إلى الجانبين	مرة	0.52	3.80	0.56	5.8	8.104	0.000	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $(0,05) >$ وقيمة t الجدولية 2.36.

الجدول رقم (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفه 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 وانحراف 0.14 وقيمة t المحسوبة 6.02 و قيمة sig 0.000 اما قيم التحركات الدفاعية الى الجانبين في الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي 3.80 وانحراف قيمته 0.52 وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي 5.8 وانحرافه المعياري 0.56 وكانت قيمة t 8.104 وقيمة 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 التدريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (5)

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

الضابطة والتدريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التدريبية		(ت) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
التحركات الدفاعية للأمام والخلف	مرة	0.86	5.3	0.14	7.3	9.81	0.00	معنوي
التحركات الدفاعية الى الجانبين	مرة	1.65	4.01	0.56	5.8	8.69	0.00	معنوي

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

الجدول رقم (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة وقيمة Sig ومعرفه نوع الدلالة للمجموعتين الضابطة والتدريبية في الاختبارين البعديين حيث كانت قيم التحركات الدفاعية للأمام والخلف الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة 5.3 والانحراف 0.86 اما في الاختبار البعدي للمجموعة التدريبية كان الوسط الحسابي 7.3 وانحراف 0.14 وقيمة t المحسوبة 9.81 و قيمة sig 0.00 اما قيم التحركات الدفاعية الى الجانبين في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي 4.01 وانحراف قيمته 1.65 وفي الاختبار البعدي للمجموعة التدريبية كان الوسط الحسابي 5.8 وانحرافه المعياري 0.56 وكانت قيمة t 8.69 وقيمة 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 الضابطة والتدريبية

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



حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب والمنهج المستخدم من قبل المدرب إلا أننا نشاهد ان تأثير التمرينات المستخدم بالبحث قد ساهم بشكل أفضل وهذا ما اكده (امر الله البساطي 1988 ص 97) حول تدريب المنافسات حيث قال "وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية والمهارية والخططية الخاصة كما في التحمل والسرعة ويتضح 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 ان ترتيب التمارين وضبطها وربط أداءها بالهدف يساعد على التطور أكده (طلحة حسام الدين (وآخرون) ، 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 منهاج في تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب سواء كان ذلك من الناحية البدنية أو الناحية المهارية" وان العمل في الجانب الدفاعي يجب ان يكون الفرقي وتطويره يتم على الاغلب بالأسلوب التنافسي و الاعتماد على بناء مهارات اساسية دفاعية بشكل صحيح وهذا ما اكده (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 ان يكون في الغالب جماعي كما اكده (جميل قاسم واحمد خميس) " يجب ان تأتي تحركات وتصرفات اللاعبين منسجمة مع تحركات اللاعبين الزملاء لمنع حدوث اي ثغره 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 إتقان اللاعب للمهارات والقدرات الفردية إتقانا تاما وتركيز الانتباه في مواقف اللعب جميعا فضلا عن التعاون التام بين الزملاء لإمكان مجابهة 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 وان سبب هذا الأداء الجيد يعود بسبب التمارين الموضوعية وطبيعة تطبيقها حيث استخدام أسلوب المنافسة فعال في تطور الدفاع لان الدفاع دائما يكون به تنافس بوجود لاعب اخر واحتكال وجهد بدني عالي وتركيز على المنافس وتتبعه وتتبع كل تحركاته وان التمارين كلما كانت متقاربة مع الأداء الفعلي داخل المباراة كان نتائجها اكبر وهذا ما اكده (علاوي وعبد الفتاح) بأنه على المدرب الناجح أن يخطط لمناهجه التدريبية بحيث ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب والتركيز على تنمية نظام الطاقة العامل والمجموعات



العضلية العاملة المشاركة في الأداء (محمد حسن علاوي ، أبو العلا 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 أدائه داخل الملعب ويلتزم اللاعب بالأداء الفعال والقوي طيلة فترة التمرين .

- **التحركات الدفاعية الى الجانبين** 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 ووجود الزميل في داخل التمرين ساعد على بذل جهد اكبر كما أوضح (Tadeusz) أن " اختيار المنافس هو أساس العمل ، وان ارتفاع شدة الحمل والعمل يرتبط باختيار المنافس يعتمد على فترة ودرجة التدريب والتطبيق الحادق للترار " ، 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(1981141). لذلك يرى الباحث ان اختيار هذا الأسلوب جاء بالاثار الايجابية للاعبين لانه وجد طريقة أداء التمرين تكون اقرب للمباراة من حبث المنافسة وقوة الأداء وزيادة التركيز والعمل تحت الضغط كل هذا الشيء يولد لدى اللاعبين الثقة بالنفس وزيادة القدرة في العمل و تطور مستوى الأداء الذي يطمح له كل المدربين العاملين في هذا المجال .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- ❖ من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم استنتاج ما يأتي :
- ❖ استخدام التمرينات التنافسية على الأداء الدفاعي بكرة اليد أثر ايجابي في تطوير الأداء الدفاعي
- ❖ ان مقدار تطور الحاصل المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات كان اكبر مقارنة بالمجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات :

- ❖ في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث الى:
- ❖ عند أداء التمرينات الدفاعية يفضل تطبيق تمرينات التنافسية 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 العلا 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 الحياي : 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 :					
الأسبوع الثاني	القسم الرئيسي	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت
الأسبوع الثاني	التمارين البدنية	15 ثا	15 ثا	25 ثا	15 ثا	3 مرة	30 ثا	1	2	3 مج	2.15
الأسبوع الثاني	التمارين البدنية	15 ثا	15 ثا	25 ثا	15 ثا	3 مرة	30 ثا	1	2	3 مج	2.15

نموذج للتمارين المستخدمة في هذا الوحدة التدريبية

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