

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم تدريب الألعاب الرياضية

تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد

بحث مقدم من
مروان مصطفى حسن رجب
المدرس المساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
الرياضية

إشراف

أ.د. محمد خالد عبد القادر حمودة
أستاذ كرة اليد بقسم تدريب الألعاب الرياضية
و عميد كلية التربية الرياضية
جامعة الإسكندرية

١٤٣٠ هـ

٢٠٠٩ م

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

مسلسل

العنوان

قرار لجنة المناقشة والحكم

الأية القرآنية

الشکر والتقدیر

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

أ

د

ز

١

الفصل الأول

٢

مقدمة ومشكلة البحث

١/١

مقدمة البحث

١/١

مشكلة البحث

٢/١

أهداف البحث

٣/١

فرضيات البحث

٤/١

التعريفات الأجرائية

٥/١

الفصل الثاني

٦

الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة والمتتشابهة

١/٢

٧

الأداء الحركي

١/٢

٧

تعريف الأداء الحركي

١/١/٢

٨

تصنيف الأداءات الحركية في الأنشطة الرياضية

٢/١/٢

١٠

التكوين الحركي للأداء المهارى

٣/١/٢

١١

٢/٢ الدفع

١١

مقدمة عن الدفع

١/٢/٢

١٢

تعريف الدفع

٢/٢/٢

١٤

أنواع المهارات الدافعية

٣/٢/٢

٣٢

نظم الدفع

٤/٢/٢

٣٦

٣/٢ الأداءات الحركية المركبة

١/٣/٢

٣٧

تعريف الأداءات الحركية المركبة

٢/٣/٢

٣٧

طبيعة الأداءات الحركية المركبة

٤/٢ السرعة

٣٨

٤/٢

٣٩

تعريف السرعة في المجال الرياضي

١/٤/٢

رقم الصفحة

الموضوع

مسلسل

٤١	الأسس العامة في تنمية السرعة	٢/٤/٢
٤٢	أنواع السرعة	٣/٤/٢
٤٥	الأسس الخاصة لتنمية سرعة الأداء الدفاعي في كرة اليد	٤/٤/٢
٤٩	أشكال السرعة	٥/٤/٢
٥١	٥/٢ الدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة	
٥١	الدراسات السابقة	١/٥/٢
٥١	الدراسات المرتبطة	٢/٥/٢
٥٢	الدراسات المشابهة	٣/٥/٢
٦٥	٦/٢ التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة	
٦٧	مدى الاستفادة من الدراسات	٧/٢

الفصل الثالث

٦٨	الأجراءات	/٣
٦٩	١/٣ منهج البحث	
٧١	٢/٣ عينة البحث	
٧١	٣/٣ مجالات البحث	
٧١	٤/٣ الاختيار لفرق قيد التحليل الدراسي	
٧٥	٥/٣ البرنامج المقترن	
٨٣	الدراسات الاستطلاعية	٦/٣
٨٧	الدراسة الأساسية	٧/٣
٩٠	المعالجات الإحصائية	٨/٣

الفصل الرابع

٩١	٤ عرض النتائج ومناقشتها	
٩٢	١/٤ البيانات الخاصة بالاختبارات خلال القياس القبلي والبياني والبعدي	
١١٢	٢/٤ البيانات الخاصة بمحظى العمل الدفاعي للمنتخب المصري خلال بطولة العالم تونس (٢٠٠٥) وألمانيا (٢٠٠٧)	

الفصل الخامس

١٣٠	٥ الاستنتاجات والتوصيات	
١٣١	١/٥ الاستنتاجات	
١٣٢	٢/٥ التوصيات	
رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل

المراجع

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

- المرفقات

- ملخص البحث باللغة العربية

- المستخلص باللغة العربية

- المستخلص باللغة الإنجليزية

- الملخص باللغة الإنجليزية

١٣٣

١٣٤

١٤٣

قائمة الجداول

مسلسل	العنوان	رقم الصفحة
١	التوزيع الزمني لإجراءات الدراسة	٧٠
٢	المباريات قيد التحليل والدراسة	٧٢
٣	تحديد النسب المئوية لمراحل الإعداد وما قبل المنافسة	٧٧
٤	التوزيع الزمني للبرنامج التدريسي خلال البرنامج العام لإعداد الفريق	٧٩
٥	مشتملات البرنامج الخططي الداعي المقترن خلال البرنامج	٨١
٦	العلم لإعداد الفريق	٨٤
٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم معاملات الارتباط المحسوبة بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات تحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب	٨٦
٨	دالة الفروق بين الإربعاء الأعلى والإربعاء الأدنى لاختبارات تحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب	٨٦
٩	مباريات المنتخب المصري خلال بطولة العالم بتونس (٢٠٠٥)	٨٨
١٠	مباريات المنتخب المصري خلال بطولة العالم بألمانيا (٢٠٠٧)	٨٨
١١	المجال الزمني لإجراءات الدراسة	٨٩
١٢	اختبار معامل ماكلي لتجانس التباين	٩٣
١٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمراكز قلب الدفاع	٩٤
١٤	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل لتحمل سرعة الأداء لمراكز قلب الدفاع	٩٤
١٥	اختبار دنن لدالة واتجاه الفروق بين فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء بمركز قلب الدفاع	٩٥
١٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمراكز الظهير	٩٧
١٧	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل سرعة الأداء لمراكز الظهير	٩٧
١٨	اختبار دنن لدالة واتجاه الفروق بين فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء بمركز الظهير	١٠٠
١٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمراكز الجناح	١٠١
٢٠	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل سرعة الأداء لمراكز الجناح	١٠١

رقم الصفحة

العنوان

مسلسل

١٠٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمركزى قلب الدفاع	٢١
١٠٣	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركزى قلب الدفاع	٢٢
١٠٤	اختبار دنن لدلاله واتجاه الفروق بين فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء بمركزى قلب الدفاع	٢٣
١٠٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمركزى الجناح والظهير	٢٤
١٠٦	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركزى الجناح والظهير	٢٥
١٠٦	اختبار دنن لدلاله واتجاه الفروق بين فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء بمركزى الجناح والظهير	٢٦
١٠٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمركزى الظهير وقلب الدفاع	٢٧
١٠٨	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركزى الظهير قلب الدفاع	٢٨
١٠٨	اختبار دنن لدلاله واتجاه الفروق بين فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء بمركزى الظهير وقلب الدفاع	٢٩
١١٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمراكلز الظهير و قلبي الدفاع	٣٠
١١٠	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل سرعة الأداء لمراكلز الظهير و قلبي الدفاع	٣١
١١١	اختبار دنن لدلاله واتجاه الفروق بين فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء لمراكلز الظهير و قلبي الدفاع	٣٢
١١٣	النسبة المئوية للتحسن في تكرارات محتوى العمل الدفاعي للقياس (الأول-الثانى) لمركز قلب الدفاع	٣٣
١١٥	النسبة المئوية للتحسن في تكرارات محتوى العمل الدفاعي للقياس (الأول-الثانى) لمركز الظهير	٣٤
١١٧	النسبة المئوية للتحسن في تكرارات محتوى العمل الدفاعي للقياس (الأول-الثانى) لمركز الجناح	٣٥
١١٩	النسبة المئوية للتحسن بين القياس الأول والثانى في عدد مرات مشاركة مركز قلب الدفاع في المهارات الدفاعية	٣٦
١٢٠	النسبة المئوية للتحسن بين القياس الأول والثانى في عدد مرات مشاركة مركز الظهير في المهارات الدفاعية	٣٧
١٢١	النسبة المئوية للتحسن بين القياس الأول والثانى في عدد مرات مشاركة مركز الدفاع في المهارات الدفاعية	٣٨

قائمة الأشكال

مسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
١	الفرق بين درجات فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركز قلب الدفاع/فردى	٩٥
٢	الفرق بين درجات فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء بمركز الظهير/فردى	٩٨
٣	الفرق بين درجات فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركز الجناح/فردى	١٠٢
٤	الفرق بين درجات فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركزي قلب الدفاع/ثنائى	١٠٤
٥	الفرق بين درجات فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركزي الجناح والظهير/ثنائى	١٠٧
٦	الفرق بين درجات فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء لمراكز الظهير وقلبي الدفاع/ثلاثى	١١١

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٢٥) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (٢٦) وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ
لِسَانِي (٢٧) يَفْقَهُوا قَوْلِي (٢٨)] طَه (٢٥ : ٢٨)
صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

شكر وتقدير

أحمد الله العلي القدير حمداً لا ينبغي إلا لجلال وجه وعظم سلطانه علي ما أنعم به عليّ من نعمة التوفيق لإنجاز هذا العمل المتواضع، ولا يسعني في هذا المجال إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان بالجميل لوالدي وأستاذي الأستاذ الدكتور / محمد خالد عبد القادر حمودة لما قام به من نصح وإرشاد وتوجيه في المجالين العلمي والتطبيقي، حيث شرفت باللتلمذة علي يديه لسنوات طوال وكان خلالها مثلاً للمربي والمعلم والأب الذي يعطي بلا حدود، فأعطاني الكثير من علمه وخبرته وجهده ووقته ولن تستطيع الكلمات أن توفييه حقه، وله في عنقي الكثير، بارك الله في عمره وأبقاءه علمًا من أعلام كرة اليد المصرية والعالمية.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ المساعد / محمد محمد زكي محمود أستاذ مساعد طرق التدريس والتدريب على تفضله بقبول مناقشة هذا البحث مما أثري البحث وأضاف إليه قيمة.

كما لا يفوتنـي أن أتقدم بخالص شكري وامتنانـي إلى أستاذـي الجـيل الأـستاذـ الدكتور / جـمال الدـين عـبد العـزيـز مـراد أـستاذـ كـرة الـيد المتـفرـغ بـقـسـم تـدـريـب الـأـلـعـاب الـرـياـضـيـةـ، لـيـس عـلـيـ تـقـضـلـه بـقـبـولـ مـنـاقـشـةـ هـذـاـ بـحـثـ فـقـطـ، بلـ وـلـحـرـصـهـ عـلـىـ تـوـجـيـهـيـ وـارـشـادـيـ، فـلـهـ مـنـيـ خـالـصـ الشـكـرـ وـ التـقـدـيرـ.

وأـتـقـدمـ بـخـالـصـ الشـكـرـ وـالـتـقـدـيرـ إـلـيـ الأـسـتـاذـ الدـكـتـورـ / مـحمدـ حـازـمـ أـبـوـ يـوـسـفـ عـلـيـ مـاـ قـدـمـهـ لـيـ منـ تـوـجـيـهـاتـ وـ عـلـىـ مـاـ بـذـلـهـ مـعـىـ مـعـنـىـ جـهـدـ بـنـاءـ كـانـ لـهـ أـكـبـرـ الـأـثـرـ فـىـ إـثـرـاءـ هـذـاـ بـحـثـ. وـأـخـيـرـاـ أـتـوـجـهـ بـكـلـ الـحـبـ وـالـعـرـفـانـ بـالـجـمـيلـ إـلـيـ وـالـدـيـ وـوـالـدـيـ وـزـوـجـتـيـ وـأـخـتـيـ وـأـبـنـائـيـ، فـلـقـدـ كـانـ لـدـعـوـاتـهـ أـكـبـرـ الـأـثـرـ فـيـمـاـ أـنـعـمـ اللـهـ عـلـىـ، فـلـهـ الشـكـرـ وـعـظـيمـ التـقـدـيرـ بـارـكـ اللـهـ فـيـهـمـ، وـأـطـالـ اللـهـ فـيـ عـمـرـهـ وـأـبـقـاهـمـ.

والله ولي التوفيق،،،

الباحث

الفصل الأول

١/١ - مقدمة ومشكلة البحث

١/١ - مقدمة البحث

٢/١ - مشكلة البحث

٣/١ - أهداف البحث

٤/١ - فروض البحث

٥/١ - التعريفات الأجرائية

١/ مقدمة ومشكلة البحث

١/١ - مقدمة البحث:

إن لعبة كرة اليد شأنها شأن أي لعبة أخرى لها متطلبات محددة مختلفة في طبيعتها وترتيبها تبعاً لأهميتها، و لعل قضاياها و مشاكلها هي التي أجبرت المهتمين في مجالها على وضع أنساب و أفضل الحلول لهذه المشاكل و القضايا، خاصة بعد أن كانت لها مكانة مرموقة على المستوى العالمي، و مما لا شك فيه أن الإنجاز التي وصلت إليه كرة اليد المصرية في كأس العالم ٢٠٠١ بفرنسا كان ثمرة التخطيط العلمي المدروس، و استكمالاً للاتجاه العلمي و العودة و النهوض بمستوى كرة اليد و اللحاق بالمستوى العالمي و مسايرته، قام الباحث بالإطلاع على بعض الدراسات التحليلية لبعض مباريات الفريق المصري خلال بطولات العالم الذي ظهر فيها الفريق المصري بمستوى منخفض، و ذلك لمتابعة مستوى الفريق المصري، فوجد إنخفاضاً في فاعلية العمل الخططي الدفاعي خلال الدفاع المنظم، و الذي أثر بدوره على نتائج الفريق المصري، فالدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق، ولا يقل أهمية عن الهجوم، حيث يبدأ منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب من فريق مهاجم إلى مدافع. لذا يجب أن تولى المهارات و العمليات الدفاعية قدرًا كبيراً من الاهتمام و فسحة طويلة من زمن التدريبات.

(٣٠٧:٥٦)

فالدفاع الحديث يعتمد على استخدام المهارات الخططية الدفاعية المختلفة في المحاولات كتغطية مساحة خالية أو متابعة مهاجم غير مراقب أو التقدم لإعاقة التصويب أو التمرير ومحاولات إيقاف سير الهجومة ، ويجب أن يتم كل ذلك بأقصى سرعة حتى لا يتمكن الفريق المهاجم من استغلال الثغرات الدفاعية الموجودة . (١٨٢:٣٨)

هذا بجانب أنه لم يعد كافياً أن يكون الهدف من العملية الدفاعية مجرد محاولة إعاقة الفريق المهاجم عن فتح ثغرة للتصويب وإصابة المرمى ، بل يعمد الدفاع الحديث إلى الاتجاه نحو هدف المحاولة الدائمة والمملحة للإخلال بالتصور الهجومي للفريق المنافس وإرباكه ، مما يسهل على الفريق المدافع عملية الحصول على الكرة والتحول إلى فريق مهاجم . (١٥٢:٣٨)

فالتطور الحادث في الجانب الخططي الهجومي يجب أن يواكب تطور في العمل الخططي الدفاعي و ذلك في محاولة للنهوض بمستوى الفريق المصري و محاولة التفكير في كيفية حل مشكلات ضعف و بطيء أداء اللاعب لللادئات الدفاعية الخططية المركبة خلال الدفاع المنظم، و الذي يمكن التغلب عليه من خلال ربط الجانب البدني و المهاري بالجانب الخططي الدفاعي، حيث أن الفريق المتميز خططياً هو الذي يقوم بأداء المهارات بقوة و سرعة معاً إلى جانب إنجاز تلك المهارات في شكل جماعي على درجة عالية من التفاهم و الإنقان.

لذا فالتدريب يجب أن يهتم بتنمية وتطوير الصفات البدنية المتصفة بالسرعة، ويفضل أن يكون من خلال تربية وتطوير المهارات الدفاعية الأساسية التي هي أساس الاداءات الدفاعية الخططية المركبة، لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة خلال العمل الدفاعي على أن يكون اكتساب هذه الأشكال مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت كاملاً في التدريب على هذه الاداءات و اكتساب اللياقة البدنية.

ومن المعروف أن أهم مميزات لاعب كرة اليد السرعة ، و التي تظهر خلال أداء اللاعب للمهارات الدفاعية المختلفة ، وان سرعة الأداء في كرة اليد هي إحدى المتطلبات البدنية التي يحتاجها اللاعب والتي تعتبر مؤشراً على كفاءة اللاعب خلال أدائه لحركة معينة في اقصر فترة زمنية. وتعتبر سرعة الأداء عنصراً حاسماً بالنسبة لفاعلية الأداء المهاري حيث تظهر بوضوح في سرعة التصويب، والاستلام، والتمرير، وسرعة الاقتراب و الهجوم الخاطف. (٦١:١٩٢)

(١٨)

وكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة و المهارة في الأداء الفني والخططي و التي لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المباريات.

ومن خلال المسح المرجعي توصل الباحث إلى أنه أجريت في الفترة الأخيرة عدة أبحاث تتضمن تربية سرعة الاداءات الهجومية المركبة كدراسة طارق لطفي زهران ٤ ٢٠٠٤ خلال الهجوم المنظم في كرة اليد، كما تم وضع مجموعة من الاختبارات الهجومية المركبة تقيس الأداء الهجومي المركب كدراسة محمد أشرف كامل ٤ ٢٠٠٤، لذا فقد كان لزاماً أن تبلور فكرة هذا البحث و الذي يتناول بحث الجانب الدفاعي ، و يهدف إلى تربية سرعة المهارات الدفاعية الخططية المركبة لدى اللاعبين ، و ذلك خلال مرحلة الدفاع المنظم.

٢/١ - مشكلة البحث:

استطاعت كرة اليد في السنوات الأخيرة أحداث تطورت هامة فيما يتعلق بالناحietين الفنية والخططية ، خاصة في الناحية الهجومية، فارتفعت معدلات التصويب ودقته، وتبلورت أشكال جديدة مستحدثة من طرق التصويب وأساليب جديدة من التمريرات. وأصبحت المباريات أكثر سرعة، خاصة في الناحية الهجومية وارتفاع درجة المهارات الفردية وتحسين الحركات الهجومية المركبة، وكان من المفترض أن يستتبع ذلك التطور في الناحية الهجومية تطوراً مماثلاً في الناحية الدفاعية إلا أن هذا لم يحظ بنفس القدر من الاهتمام الذي يحظى به الهجوم ، وقد يرجع ذلك إلى ضعف وقله الاهتمام بالتحركات الدفاعية خاصة المركبة منها.

ومن خلال تواجد الباحث كأحد أفراد لاعبي الفريق القومي المصري لكرة اليد والذي شارك في أولمبياد أثينا ٢٠٠٤ حيث ضعفت وترجعت فيها نتائج واداءات الفريق المصري ، وبصفه خاصة خلال العمل الدفاعي، وذلك بعد أن كان الفريق المصري من أقوى الفرق هجوميا ودفاعيا وكان من أهم مميزاته العمل الدفاعي بأساليبه وأساليبه المتعددة، وخاصة في البطولات العالمية التي سبقت هذا الأولمبياد كالمركز السادس في بطولة العالم بإسلندا ١٩٩٥ واليابان ١٩٩٧ و المركز السابع في القاهرة ١٩٩٩ و المركز الرابع في بطولة العالم بفرنسا ٢٠٠١. ومن خلال تواجد الباحث أيضاً كدارس في مجال كرة اليد فإنه شعر بفجوة في العمل الدفاعي الخططي للفريق المصري في هذا الأولمبياد، حيث اتسم الفريق المصري بالبطء في سرعة حركة اللاعب و الذي أدى بدوره إلى بطء في الأداء الجماعي للفريق كما يؤدي إلى ضعف التعامل والتفاهم بين أعضاء الفريق الواحد خلال الدفاع مما أدى إلى تراجع النتائج في الفترة الأخيرة.

وقد يرجع ذلك أيضاً إلى عدة أسباب أخرى، من أهمها عدم إعطاء الجانب الدفاعي الجزء الكافي من العمل التدريبي ، سواء على مستوى فرق الأندية أو فرق المنتخبات القومية، و هذا ما دفع الباحث إلى الاتجاه نحو استخدام أسس مقتنة نستطيع من خلالها وضع برنامج للإعداد الخططي الدفاعي يعتمد على تجهيز الجسم لمحاولة التكيف مع ظروف المنافسة التي تتميز بارتفاع شدة الحمل الواقع على أجهزة الجسم ، و ذلك من خلال ارتباط الأداء البدني و المهاري بالعمل الخططي ، بحيث يظهر ذلك في شكل اتخاذ القرار المناسب و السريع خلال المواقف اللحظية السريعة و المتغيرة، لرفع كفاءة اللاعب الخططية، و قدرته و فريقه للوصول لأعلى مستوى ممكن خلال فترة المنافسات، مع الاحتفاظ بهذا المستوى لأطول فترة ممكنة.

كما يساعد على تنمية سرعة المهارات الدفاعية وخاصة خلال التصدي للهجوم المنظم مما ينعكس على رفع فاعلية العمل الدفاعي الفردي والجماعي و الفريقى.

٣/١ - أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى:

زيادة كفاءة الأداءات الدفاعية الخططية المركبة في كرة اليد، من خلال تنمية سرعة الأداءات الدفاعية الخططية المركبة، و ذلك عن طريق البرنامج التدريبي الخططي و يشتمل على:

- التوزيع الزمني لمشتملات البرنامج التدريبي المقترن خلال مراحل البرنامج العام لإعداد الفريق.
- توزيع مشتملات البرنامج الخططي الدفاعي المقترن خلال مراحل البرنامج العام لأعداد الفريق.

▪ التوزيع الزمني الاسبوعي واليومي لمشتملات البرنامج الخططي المقترن خلال مراحل البرنامج العام لأعداد الفريق.

▪ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترن على تنمية سرعة الاداءات الدفاعية المركبة.

٤/١- فرض البحث:

١. وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأداء الدفاعي الخططي المركب من حيث زمن الأداء لقياس البعد عن القياس القبلي و الذي أظهرته الاختبارات الدفاعية و يرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي الدفاعي المقترن.

٢. وجود تحسن نسبي واضح في محتوى العمل الدفاعي بين القياس الأول و القياس الثاني لصالح القياس الثاني لعينة البحث الأساسية و الذي يرجع أيضا إلى التأثير الناتج من البرنامج التدريبي المقترن.

٥/١- التعريفات الأجرائية:

١. الأداء الخططي Tactic Performance

هو كل ما يقوم به الفريق أو أحد افراده بصورة فردية أو جماعية أو فريقية بتكتيكات هجومي أو دفاعي أثناء المباراة. (تعريف إجرائي)

٢. الأداء الناجح Success Performance

هو كل ما يقوم به اللاعب من أداء لأحدى المهارات الهجومية أو الدفاعية أو النواحي الخططية و تحقق الهدف منها. (تعريف إجرائي)

٣. الأداء الفاشل False Performance

هو عدم قيام اللاعب بأداء أحدى المهارات الهجومية أو الدفاعية أو النواحي الخططية الواجب أدائها قيامه بأدائها و لكن لم يتحقق الهدف منها. (تعريف إجرائي)

الفصل الثاني

٢ الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة

١/٢ الأداء الحركي

١/١/٢ تعريف الأداء الحركي

٢/١/٢ تصنیف الأداءات الحركية في الأنشطة الرياضية

٣/١/٢ التكوين الحركي للأداء المهارى

٢/٢ الدفاع

١/٢/٢ مقدمة عن الدفاع

٢/٢/٢ تعريف الدفاع

٣/٢/٢ أنواع المهارات الدفاعية

٤/٢/٢ نظم الدفاع

٣/٢ الأداءات الحركية المركبة

١/٣/٢ تعريف الأداءات الحركية المركبة

٢/٣/٢ طبيعة الأداءات الحركية المركبة

٤/٢ السرعة

١/٤/٢ تعريف السرعة في المجال الرياضي

٢/٤/٢ الأسس العامة في تنمية السرعة

٣/٤/٢ أنواع السرعة

٤/٤/٢ الأسس الخاصة لتنمية سرعة الأداء الدافعي في كرة اليد

٥/٤/٢ أشكال السرعة

٥/٢ الدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة

١/٥/٢ الدراسات السابقة

٢/٥/٢ الدراسات المرتبطة

٣/٥/٢ الدراسات المشابهة

٦/٢ التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة

٧/٢ مدى الاستفادة من الدراسات