

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم تدريب الألعاب الرياضية

تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية فى 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

ا.د. محمد خالد عبد القادر حمودة

أستاذ كرة اليد بقسم تدريب الألعاب الرياضية

وعميد كلية تربية رياضية

جامعة الإسكندرية

١٤٣٠هـ

٢٠٠٩م

مسلسل	الموضوع	قائمة المحتويات	رقم الصفحة
	العنوان		
	قرار لجنة المناقشة والحكم		
	الآية القرآنية		
	الشكر والتقدير		
	قائمة المحتويات		أ
	قائمة الجداول		د
	قائمة الأشكال		ز
		الفصل الأول	١
١/١	مقدمة ومشكلة البحث		٢
١/١	مقدمة البحث		٢
٢/١	مشكلة البحث		٣
٣/١	أهداف البحث		٤
٤/١	فروض البحث		٤
٥/١	التعريفات الإجرائية		٥
		الفصل الثاني	
١/٢	الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة والمتشابهة		٦
١/٢	الأداء الحركي		٧
١/١/٢	تعريف الأداء الحركي		٧
٢/١/٢	تصنيف الأداءات الحركية في الأنشطة الرياضية		٨
٣/١/٢	التكوين الحركي للأداء المهارى		١٠
٢/٢	الدفاع		١١
١/٢/٢	مقدمة عن الدفاع		١١
٢/٢/٢	تعريف الدفاع		١٢
٣/٢/٢	أنواع المهارات الدفاعية		١٤
٤/٢/٢	نظم الدفاع		٣٢
٣/٢	الأداءات الحركية المركبة		٣٦
١/٣/٢	تعريف الأداءات الحركية المركبة		٣٧
٢/٣/٢	طبيعة الاداءات الحركية المركبة		٣٧
٤/٢	السرعة		٣٨
١/٤/٢	تعريف السرعة في المجال الرياضي		٣٩
مسلسل	الموضوع	رقم الصفحة	

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

الفصل الثالث

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

الفصل الرابع

٩١	٤/	عرض النتائج ومناقشتها
٩٢	١/٤	البيانات الخاصة بالاختبارات خلال القياس القبلي والبيني والبعدي
١١٢	٢/٤	البيانات الخاصة بمحتوى 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

١٣٣

١٣٤

١٤٣

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

- المرفقات
- ملخص البحث باللغة العربية
- المستخلص باللغة العربية
- المستخلص باللغة الإنجليزية
- الملخص باللغة الإنجليزية

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 التدريبي خلال البرنامج العام لإعداد الفريق	٧٩
٥	مشتملات البرنامج الخططي الدفاعي المقترح خلال البرنامج العام لإعداد الفريق	٨١
٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم معاملات الارتباط المحسوبة بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات تحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب	٨٦
٧	دلالة الفروق بين الإربعاعي الأعلى والإربعاعي الأدنى لاختبارات تحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب	٨٦
٨	مباريات المنتخب المصري خلال بطولة العالم بتونس (٢٠٠٥)	٨٨
٩	مباريات المنتخب المصري خلال بطولة العالم بألمانيا (٢٠٠٧)	٨٨
١٠	المجال الزمني لإجراءات الدراسة	٨٩
١١	اختبار معامل ماکلي لتجانس التباين	٩٣
١٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمركز قلب الدفاع	٩٤
١٣	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركز قلب الدفاع	٩٤
١٤	اختبار دنن لدلالة واتجاه الفروق بين فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء بمركز قلب الدفاع	٩٥
١٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمركز الظهر	٩٧
١٦	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركز الظهر	٩٧
١٧	اختبار دنن لدلالة واتجاه الفروق بين فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء بمركز الظهر	٩٨
١٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بدرجات اختبار تحمل سرعة الأداء لمركز الجناح	١٠٠
١٩	تحليل التباين أحادي الاتجاه للقياسات المرتبطة لاختبار تحمل سرعة الأداء لمركز الجناح	١٠١
٢٠	اختبار دنن لدلالة واتجاه الفروق بين فترات القياس لاختبار تحمل سرعة الأداء بمركز الجناح	١٠١
مسلسل	العنوان	رقم الصفحة

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

قائمة الأشكال

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

بسم الله الرحمن الرحيم

[قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٢٥) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (٢٦) وَاخْلُلْ عُقْدَةً مِنْ

لِسَانِي (٢٧) يَفْقَهُوا قَوْلِي (٢٨)] طه (٢٥ : ٢٨)

صدق الله العظيم

شكر وتقدير

أحمد الله العلي القدير حمداً لا ينبغي إلا لجلال وجه وعظيم 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 وأستاذاي الأستاذ الدكتور/ محمد خالد عبد القادر حمودة لما قام به من نصح وإرشاد وتوجيه في المجالين العلمي والتطبيقي، حيث شرفت بالتلمذة 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 توفيه حقه، وله في عنقي الكثير، بارك الله في عمره وأبقاه علماً من أعلام كرة اليد المصرية والعالمية.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلي الأستاذ المساعد/ محمد محمد زكي محمود أستاذ مساعد طرق التدريس والتدريب علي تفضله بقبول مناقشة هذا البحث مما أثري البحث و أضاف إليه قيمة.

كما لا يفوتني أن أتقدم بخالص شكري وامتناني إلي أستاذاي الجليل الأستاذ الدكتور/ جمال الدين عبد العزيز مراد أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية، ليس علي تفضله بقبول مناقشة هذا البحث فقط، بل ولحرصه على توجيهي وإرشادي، فله مني خالص الشكر و التقدير.

وأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلي الأستاذ الدكتور/ محمد حازم أبو يوسف علي ما قدمه لي من توجيهات و على ما بذله معي من جهد بناء كان له أكبر الأثر في إثراء هذا البحث. وأخيراً أتوجه بكل الحب والعرفان بالجميل إلي والدي ووالدتي وزوجتي وأختي وأبنائي، فلقد كان لدعواتهم أكبر الأثر فيما أنعم الله عليّ ، فلهم الشكر وعظيم التقدير بارك الله فيهم، وأطال الله في عمرهم وأبقاهم.

والله ولي التوفيق،،،

الباحث

الفصل الأول

١ / - مقدمة ومشكلة البحث

١ / ١ - مقدمة البحث

٢ / ١ - مشكلة البحث

٣ / ١ - أهداف البحث

٤ / ١ - فروض البحث

٥ / ١ - التعريفات الإجرائية

١ / مقدمة ومشكلة البحث

١ / ١ - مقدمة البحث:

إن لعبة كرة اليد شأنها شأن أي لعبة أخرى لها متطلبات محددة مختلفة في طبيعتها و ترتيبها تبعاً لأهميتها، و لعل قضاياها و مشاكلها هي التي أجبرت المهتمين في مجالها على وضع أنسب 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 قدراً كبيراً من الاهتمام و فسحة طويلة من زمن التدريبات. (٣٠٧:٥٦)

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

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

فالتطور الحادث في الجانب الخططي الهجومي يجب أن يواكبه تطور في العمل الخططي الدفاعي و ذلك في محاولة للنهوض بمستوى الفريق المصري و محاولة التفكير في كيفية حل مشكلات ضعف و بطء أداء اللاعب للاداءات 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 الإتقان.

لذا فالتدريب يجب أن يهتم بتنمية وتطوير الصفات البدنية المتصفة بالسرعة، ويفضل أن يكون من خلال تنمية 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 مبكرا قدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت كاملا 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 مؤشرا على كفاءة اللاعب خلال أدائه لحركة معينة في اقصر فترة زمنية. وتعتبر سرعة الأداء عنصرا حاسما بالنسبة لفاعلية الأداء المهاري حيث تظهر بوضوح في سرعة التصويب، والاستلام، والتمرير، وسرعة الاقتراب و الهجوم الخاطف. (٦١:١٩٢)، (٧٨: 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 تنمية سرعة الاداءات الهجومية المركبة كدراسة طارق لطفى زهران ٢٠٠٤ خلال الهجوم المنظم في كرة اليد، كما تم وضع مجموعة من الأختبارات الهجومية المركبة تقيس الأداء الهجومي المركب كدراسة محمد أشرف كامل ٢٠٠٤، لذا فقد كان لزاما أن تتبلور فكرة هذا البحث و الذي يتناول بحث الجانب الدفاعي ، و يهدف إلي تنمية 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 بالناحيتين الفنية والخططية ، خاصة في الناحية الهجومية، فارتفعت معدلات التصويب ودقته، وتبلورت أشكال جديدة مستحدثه من طرق التصويب وأساليب جديدة من التمريرات. وأصبحت المباريات أكثر سرعة، خاصة في الناحية الهجومية وارتفاع درجة المهارات الفردية وتحسن الحركات الهجومية المركبة، وكان من المفترض أن يستتبع ذلك التطور في الناحية الهجومية تطورا مماثلا في الناحية الدفاعية إلا أن هذا لم يحظ بنفس القدر من الاهتمام الذي يحظى به الهجوم ، وقد يرجع ذلك إلي 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 وتراجعت 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 بأشكاله وأساليبه المتعددة، وخاصة في البطولات العالمية التى سبقت هذا الأولمبياد كالمركز السادس فى بطولة العالم بإسسلندا ١٩٩٥ واليابان ١٩٩٧ و المركز السابع فى القاهرة ١٩٩٩ و المركز الرابع فى بطولة العالم بفرنسا ٢٠٠١. ومن خلال تواجد الباحث أيضا كدارس في مجال كرة اليد فإنه شعر بفجوة في العمل الدفاعي الخططي للفريق المصري فى هذا الأولمبياد، حيث اتسم الفريق المصري بالبطء في سرعة حركة اللاعب و الذي أدى بدوره إلي 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 أيضا إلي 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 مقننة نستطيع من خلالها وضع برنامج للإعداد الخططي الدفاعي يعتمد على تجهيز الجسم لمحاولة التكييف 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 والفريقي.

٣/١- أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلي:

- 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 المقترح خلال مراحل البرنامج العام لإعداد الفريق.
 - توزيع مشتملات البرنامج الخططي الدفاعي المقترح خلال مراحل البرنامج العام لأعداد الفريق.

■ التوزيع الزمني الاسبوعى واليومي لمشتملات البرنامج الخططي المقترح خلال مراحل البرنامج العام لأعداد الفريق.

■ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية سرعة الاداءات الدفاعية المركبة.

٤/١- فروض البحث:

١. وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء الدفاعي الخططي المركب من حيث زمن الأداء للقياس البعدى عن القياس القبلي و الذي أظهرته الاختبارات الدفاعية و يرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي الدفاعي المقترح.

٢. وجود تحسن نسبى 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 المقترح.

٥/١- التعريفات الإجرائية:

١. الأداء الخططى Tactic Performance

هو كل ما يقوم به الفريق أو أحد افراده بصورة فردية أو جماعية أو فريقية بتكتيك هجومى أو دفاعى أثناء المباراة.(تعريف إجرائى)

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 إجرائى)

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 إجرائى)

الفصل الثاني

٢ الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة والمتشابهة

١/٢ الأداء الحركي

١/١/٢ تعريف الأداء الحركي

٢/١/٢ تصنيف 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 الاداءات 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 الدفاعي في كرة اليد

٥/٤/٢ أشكال السرعة

٥/٢ الدراسات السابقة والمرتبطة والمتشابهة

١/٥/٢ الدراسات السابقة

٢/٥/٢ الدراسات المرتبطة

٣/٥/٢ الدراسات المتشابهة

٦/٢ التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة والمتشابهة

٧/٢ مدى الاستفادة من الدراسات