مخبر البحوث والخبرة وتكنولوجية النشاط البدني والرياضي/المجلد: 07 /العدد: 02 -20.26،
ISSN: 2716-9316
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/750

تأثير تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية في فاعلية الدفاع ضد الهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد تحت (18) سنة

The Effect of DefensiveTacticalResponse Training on the Effectiveness of DefenseagainstFastAttacksamong Under-18 Handball Players

هشام حميد هاشم[1]

[1]كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الصفوة(العراق)، Hisham.hmyd@alsafwa.edu.iq

تاريخ الإرسال 2026-07-01	تاريخ القبول 2026-07-07	تاريخ النشر: 2026-07-10

الملخص:

هدفت الدراسة إلى إعداد تدريبات للاستجابة الخططية الدفاعية، والتعرف إلى أثرها في تحسين فاعلية الدفاع ضد الهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد تحت (18) سنة، فضلاً عن المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) مع القياسين القبلي والبعدي. وتكوّن مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية كربلاء (المرحلة الإعدادية) لكرة اليد تحت (18) سنة للموسم الرياضي (2025–2026)، والبالغ عددهم (16) لاعبًا، قُسِّموا بالتساوي إلى مجموعتين بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة. وقد جُمعت البيانات وعولجت إحصائيًا باستخدام الحزمة الإحصائية.(SPSS)

أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية على المجموعة الضابطة في متغير فاعلية الدفاع ضد الهجوم السريع. وأوصت الدراسة بضرورة اعتماد تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية ضمن الوحدات التدريبية، ولاسيما خلال مرحلة الإعداد الخاص، لما لها من دور فاعل في رفع جاهزية اللاعبين وتحسين أدائهم استعدادًا للمشاركة في البطولات.

الكلمات المفتاحية:الاستجابة الخططية الدفاعية؛ الدفاع ضد الهجوم السريع؛ كرة اليد؛ تحت 18 سنة؛ التدريب الرياضي؛ فاعلية الأداء الدفاعي.

Abstract:

The studyaimed to design defensivetacticalresponseexercises and investigate theireffect on improving the effectiveness of defendingagainstfastattacksamong under-18 handball players. It alsosought to compare the performance of the experimental and control groups in the post-tests. The researcheremployed an experimental design usingtwoequivalent groups (experimental and control) withpre- and post-tests. The research population consisted of 16 under-18 handball playersfrom the Karbala Education Team (Preparatory Stage) during the 2025–2026 season. The participants wereequallydividedintotwo groups of eightplayerseach. Data werecollected, analyzed, and statisticallyprocessedusing the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The findingsrevealedthat the experimental group, whichfollowed the defensivetacticalresponse training program, significantlyoutperformed the control group in the effectiveness of defendingagainstfastattacks. The studyrecommendsincorporatingdefensivetacticalresponseexercisesinto handball training units, particularlyduring the specialpreparation phase, due to their important role in enhancingplayers' readiness and improvingtheircompetitive performance.

Key words :Defensivetacticalresponse; Fastattackdefense; Handball; Under-18 players; Sports training; Defensive performance effectiveness.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم تطورات جديدة وكبيرة في المسارات والاتجاهات الرياضية كافة منها المسار التدريبي في مختلف الالعاب الرياضية، ومن بين الرياضات التي ظفرت باهتمام في جانب التطورالتدريبي هي لعبة كرة اليد وتعد من أكثر الألعاب الفرقية المهمة في العالم، وان تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية من التدريبات الفعالة والحديثة التيانتشرت فيالاونة الاخيرة في تطوير(فاعلية دفاع الهجوم السريع)، وتعد من المتطلبات المهمة التي يحتاجها لاعبي كرة اليد في الدفاع والتي تعد كعامل أساسي للتفوق والنجاح، إذ إن اللاعب يتعرض إلى مثيرات كثيرة تتعلق بالمنافس والكرة، وتتطلب منه استجابة عالية وتوافق في الأداء، لان عليه التعامل مع المثيرات بأجزاء قليلة من الثانية بحكم موقعه، وهذا يأتي من خلال تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية، وهذا ما تؤكده الدورات والبطولات العالمية التي نشاهدها حاليا، دوراً مميزاً في تحقيق النتائج والإنجازات العالية في كرة اليد لان هذه اللعبة تتميزبمواقف وحالات كثيرة، ومتعددة اذ تتطلب سرعة فيالهجوم والدفاع والانتقال من مكان الى اَخرداخل أرضية الملعب وسرعة نقل الكرة وتطورها تأثيرها المباشر في اجادة اللاعبين تنفيذ المتطلبات الادائية المهارية والخططية المطلوبة في لعبة كرة اليد ودفاع الهجوم السريع بشكل خاص والذي يعتمد بشكل كبير على سرعة الانطلاق والانتقال من ساحة الفريق المنافس بأقل زمن ممكن والارتداد الى المناطق الدفاعية للدفاع ضد الهجوم السريع الفردي او الجماعي من لحظة فقدان الكرة أو التسديد على المرمى وهذا الانتقال والرجوع السريع الى منطقة الدفاع يمنع الفريق المنافس من استخدام الهجوم السريع وتسجيل الاهداف والحفاظ على نتيجة المباراة.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في إعداد لاعبين بكرة اليد ذو امكانيات عالية في الاستجابة الخططية الدفاعية والناحية البدنية والمهارية وخاصة من الناحية الدفاعية ومتطلباتها الحديثة، وذلك من خلال تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية المعدة من قبل الباحث والتي تعود بالفائدة بالارتقاء في فاعلية دفاع الهجوم السريع والوصول الى المستويات العليا.

2-1 مشكلة البحث:

إن لعبة كرة اليد يغلبعليها طابع العمل اللاهوائي وذلك من خلال أداء المهارات والانتقال السريع من الدفاع الى الهجوموبالعكس، إن نجاح اللاعب في أداءأي مهارة دفاعية يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية خاصة تسهم فيأداء تلك المهارة بصورة صحيحة، ومن خلال اطلاعالباحث وحضوره المبارياتوالتدريبات لمنتخب تربية كربلاء (مرحلة الاعدادية)، وأجراءالمقابلات الشخصية مع المدربين وجد ان لاعبي الفريق لديهم ضعف واضح في الاستجابة للتحركات الدفاعية اللحظية، ومنخلال خبرة الباحث كونه معلم ومدرب سابق، وجد انه منالضروري استخدام الاساليب الحديثة لتطوير دفاع الهجوم السريع لمواكبة التطورالذي يحدث في جميع انحاء العالم بكل الالعاب بشكل عام ولعبة كرةاليد بشكل خاص.

3-1 أهداف البحث:

- أعداد تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية للاعبي كرة اليد تحت 18 سنة.
- التعرف على تأثير تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية في فاعلية دفاع الهجوم السريع للاعبي كرة اليد تحت 18 سنة.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لعينة البحث.

4-1 فرضيات البحث:

-1

توجد فروق ذات دلالة احصائية في فاعلية دفاع الهجوم السريع ولصالح الاختبار البعدي للاعبي كرة اليد تحت 18 سنة.

-2

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في فاعلية دفاع الهجوم السريع للاعبي كرة اليد تحت 18 سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب تربية كربلاء (مرحلة الاعدادية) بكرة اليد للموسم (2025-2026)

2-5-1 المجال الزماني: (11/11/ 2025 لغاية15/03/ 2026)

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة (محمد باقر الحكيم)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي كما في الجدول (1).

جدول (1)
يبين التصميم التجريبي في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التصميم التجريبي	الاختبارات البعدية
التجريبية	اختبار فاعلية دفاع الهجوم السريع	تدريبات سرعة الاستجابة الخططية	اختبار فاعلية دفاع الهجوم السريع
الضابطة		منهج المدرب	

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية كربلاء(المرحلة الاعدادية) بكرة اليد للموسم (2025- 2026) والبالغ عددهم (20) لاعب، وبعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (4) لاعبين تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل والبالغ عددهم (16) لاعب، وتم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، اذ سيكون عدد كل مجموعة (8) لاعبين، ومن اجل الحصول على تجانس كافه افراد عينة البحث (الطول، الكتلة، العمر التدريبي) أستخدم الباحث اختبار (Leven) قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وكما مبين بالجدول (2)

جدول (2)
يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	اختبار (leven)		الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة
			المحسوبة	Sig		
1	الطول	سم	0.196	0.829	عشوائي	متجانس
2	الكتلة	كغم	0.428	0.659	عشوائي	متجانس
3	العمر التدريبي	سنة	1.260	0.297	عشوائي	متجانس

وحتى يتمكن الباحث من ضبط المتغيرات ومعرفة فروق نتائج الاختبارات البعدية ومدى تأثرها بالمتغير التجريبي، لذلك قام الباحث بأجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار (T)، كما مبين في الجدول (3).

جدول (3)
يبين تكافؤعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
فاعلية أداء دفاع الهجوم السريع	درجة/د	1.131	0.207	1.146	0.259	0.130	0.899	غير معنوي

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة بالبحث:

- وسائل جمع البيانات

1- الملاحظة. 2- المقابلات الشخصية.3- الاستبانة.4- الاختبارات والمقاييس.

- الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

1- جهاز قياس الطول والوزن الالكتروني عدد (1). 2- ساعة توقيت الكترونية نوع صيني عدد (2).

3- كاميرا تصوير فيديو نوع سوني عدد (2).5- صافرة عدد (2). 6- ملعب كرة يد قانوني. 7- حامل كاميرا عدد (2).11- اقراص ليزرية عدد(3). 12- كرة يد عدد (2).

4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والسادة الخبراء في اختصاص التدريب الرياضي، كرة اليد، لغرض تحديدمتغيرات البحث وفق اهميتها للبحث، تم عمل استمارة استبيان لتحديد اختبارات فاعلية دفاع الهجوم السريع، وعرضها على السادة الخبراء والمختصين.

2-4-2 تحديد مفردات فاعليةأداء دفاع الهجوم السريع بكرة اليد

بعد مراجعة المصادر المتخصصة تم اعداد مفردات فاعلية دفاع الهجوم السريع، وبعد ذلك تم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في كرة اليد بعد وضعها في استبانة خاصةلكي يتم تقويمها وتعديلها وبيان صلاحيتها وبما يتلائم مع الغرض الذي اعدت من اجله، وقد جاءت جميع اجاباتهمبالموافقة، اي ان قيمة كا^{2}المحسوبة بلغت (15) وهي اكبر من القيمة الجدولية لها، عند مستوىدلالة (0،05) ودرجة حرية (1)والبالغة (3.84) ولجميع المفردات، مما يدل على صلاحية مفردات الاختبارات للقياس.

3-4-3 تحديد الدرجات لتقويممفردات فاعليهأداء دفاع الهجوم السريع

بعد التأكد من صحة الاستمارةوملاءمتها لما وضعت من اجله, وكذلكمقدرتها على قياس فاعلية دفاع الهجوم السريع للاعبي كرة اليد عن طريق حساب النقاط في ضوءالأداء الايجابي والسلبي لكللاعب في أثناء أدائهفي المبارياتوحسب الزمن الفعلي الذيشارك فيه اللاعب في المباراة، تم اعداد استمارةاخرى لغرض وضع قيم لهذه المفردات للاحتساب من (1) الى (3) بحسب فاعليتها وتأثيرها في اللعب وعرضها على نفس الخبراء، وقد تم احتساب قيمة (كا^2) لإجاباتهم والتي هي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية(2)والبالغة (5.99) ولجميع المفردات،كما مبينفي جدول (4).

جدول (4) يبين حالات الاداءالايجابي والسلبي

ت	فاعلية الأداء	حالات اللعب الفعلي في المباراة	القيم
دفاع الهجوم السريع			
1	الايجابي	قطع والاستحواذ على الكرة من الطبطبة	1
2		قطع والاستحواذ على الكرة من المناولة	3
3		قطع والاستحواذ على الكرة من التصويب	2
4		التصدي للتصويب	2
5		الرجوع السريع	3
6		اخذ المكان المناسب	2
7		قطع الكرة بدون الاستحواذ عليها	3
8		الضغط على المهاجم والتلكؤ في استلام الكرة	2
9		الحصول على مخالفة هجومية	1
10		التسبب في حصول اللاعب المنافس على عقوبة شخصية	1
11		التسبب في تأخير لعب المنافس (الحرة البعيدة عن المرمى)	1
12		ارغام المنافس على التصويب الضعيف	1
13		الضغط على المهاجم مما يسبب عدم السيطرة على الكرة	2
14		منع حدوث التفوق العددي للمهاجمين	3
15		منع وصول الكرة للمهاجمين بأقصر طريق لها	2
16		متابعة الكرة المرتدة من الاعمدة ومن تصدي الحارس	3
1	السلبي	التصدي الفاشل للتصويب	1
2		عدم قطع الكرة	1
3		عدم اخذ المكان المناسب	3
4		عدم الملازمة الصحيحة	1
5		عدم الرجوع السريع	3
6		التسبب في رمية 7م	1
7		عدم الضغط على المهاجم بشكل فعال	2
8		الحصول على عقوبة شخصية الانذار	2
9		الحصول على عقوبة شخصية الايقاف	3
10		الحصول على عقوبة شخصية الاستبعاد	3
11		عدم امكانية تأخير الهجوم	2
12		حدوث التفوق العددي للمهاجمين	2
13		عدم الاستحواذ على الكرة	2
14		الفشل في الضغط على المهاجم بالتصويب من مكان صعب	2
15		الفشل في الضغط على المهاجم لارتكاب خطأ هجومي	2
16		توزيع الواجبات بشكل خاطئ اثناء الدفاع	2

وتم استخراج نتائج فاعلية دفاع الهجوم السريع من خلال تطبيق المعادلة الاتية مع تغييرفي مفرداتالمعادلة وبما يتناسبمع المتغيرات المبحوثة.

فاعلية دفاع الهجوم السريع = الأداء الايجابي - الأداء السلبي

وقت مشاركة اللاعب في المباراة

والمقصود هنا بالأداء الايجابي هو كل الحركات والمهارات والمواقف الدفاعية الناجحة التي يؤديها اللاعبفي اللعب الفعلي أثناء المباراة(ايمان درويش جاري، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2014، ص70)

أما الأداءالسلبي فيعني كل الحركات والمهاراتوالمواقف الدفاعيةالفاشلة التي يؤديها اللاعبفي اللعب الفعليأثناء المباراة، إماوقت مشاركة اللاعب في المباراة فهو الوقت الفعلي الذي يشارك فيهاللاعب في المباراة (داخل الملعب) ويتم قياس الأداء الايجابيوالسلبي من خلال تصوير المباراة عن طريقكاميرا مثبتة على المدرجاتوتوزيع اقراص ليزرية على محكمينلغرض التقييمواحتساب النتائج وبعدها يتم التعاملمعها إحصائيا لتحقيقأهداف البحث.

2-4-4 توصيف الاختبارات:

تم اجراء الاختبارات لفاعلية دفاع الهجوم السريع ايام (الاثنين،.الثلاثاء، الاربعاء) الموافق (6-7-8 / 12/ 2025) على ملعب قاعة (محمد باقر الحكيم) في كربلاء المقدسة، اذ تم اجراء البطولةمصغرة بين الفرق (منتخب تربية كربلاء الاول- منتخب تربية كربلاء الثاني- الموهبة الرياضية – الاكاديمية الرياضية) بمعدل مباراتين في اليوم الواحد وتم تصوير المباريات، ومن ثم قياس فاعلية دفاع الهجوم السريع لكل لاعب خلال مشاركته بالوقت الفعلي في المباريات.

2-4-5 التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية من الامور المهمة بأعتبارها الموقف الذي من خلالهايستطيع الباحث التخلص من السلبيات التي قد تواجهه اثناء تطبيق الاختبارات سواء القبلية او البعدية او اثناء القيام بتجربته الرئيسية حتى يتمكن منتفاديها والتخلص منها، بالاضافة الى التأكد من الادواتوالاجهزة المستخدمة في البحث اثناء الاختبارات، والتعرف علىالظروف المحيطةوتسجيل الملاحظات المختلفة على الاختبارات ان وجدت، فضلاً عنأستخراجالاسس العلميةللاختبارات، لذلك قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد، بأجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبينوالبالغ عددهم (5) لاعبين، والهدفمن التجربة الآتي :-

1- التعرف على امكانية اللاعبين وكفاية فريق العمل المساعد من حيث عمل الاختبارات.

2- التدريبالعملي للباحث وفريق العمل المساعد، للوقوف على الصعوبات التي قد ترافقتطبيق الاختباراتمن حيثالمستلزمات والادواتوالاجهزة والتغلب عليها.

3- التعرف المبدئيعلى وقتالاختبارات المستخدمةفي البحث.

4- معرفة مدى ملائمة الملعب للاختبارات.

2-4-6 الاسس العلمية للاختبارات:

تعد من الامور المهمة والاساسية لأجراء اي بحث هو اجراء الاسس العلمية للاختبارات لان استخدام اي اختبار وتطبيقهميدانيا على عينة البحث من دون توفر شروط عديدة وفقا للأسس العلمية الخاصة بكل اختبار حتى يصبحصالحا للقياس،" وكلما زادت أدلة هذه الخصائص المحسوبة والتي تؤشر دقته وقدرته على قياس ما أعد لقياسه، أمكن الوثوق في قياس السمة التي أعد لقياسها، لذلك تركزت جهود المهتمين بالقياس الى زيادة دقة الأسس العلمية، التي يمكن أن تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من الأخطاء، وقد أكد علماء القياس على أن الصدق والثبات من أهم خصائص القياس، فبدونهما لا يمكن الوثوق في قدرة الأداة على قياس ما صممت لقياسه ولا بدقة النتائج المتحصل عليها عند استخدامها" (عامر سعيد الخيكاني، ايمن هاني الجبوري، 2016، ص 194)

2-4-6-1 الصدق:

يعد الصدق احد اهم المعايير التي يعتمد عليها الباحث في التأكد من مدى الدقة المستخدمة في الاداة والتي تقيس الظاهرة المقاسة وسوف تكسب الاختبارات صدق المحتوى او المضمون من خلال عرض الاستبانة الخاصة في الاختبارات المستخدمةفي البحث على السادة الخبراءوالمختصين لتحديدالاختبارات لكل متغير.

2-4-6-2 الثبات:

يعد الثبات من العوامل المهمة والتي يجب ان يتم توفيرها في الاختبار بسبب اعتماده على مدى ثبات وصدقالنتائج، والتيبدونهمالايكون اعتماد لنتائج الاختبار الذي يجب ان يتوفر فيه الدقة العالية، "وإن الاختبار الذي يمتاز بالثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها، ويجب أن يكون الاختبار ثابتا حتى يكون صادقا والاختبار الثابت هو الاختبار الذي يقيس المهارة المزمع قياسها بشكل ثابت" (موفق اسعد محمود:، 2011، ص205)، ومن اجل التأكد على مدى ثبات النتائج التي سيتم الحصول عليها من الاختبارات، قام الباحثبأستخراج الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار، من خلال اجراء الاختبار على عينة مكونة من (8) لاعبين كرة اليد والممثلين لمجتمعالبحث، ثم اعاد تطبيق الاختبار مرة ثانية بعد مرور (7 ايام) مع مراعاة نفس الظروف التي سيتم اجراء فيها الاختبار الاول، وبعدها استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج ثبات الاختبارات، والتي يجب ان تظهر النتائج بان هناك معاملات ارتباط عالية من خلال قيم الدلالة التي سوف تظهر والتي هي اقل من نسبة الدلالة (0.05)، وهذا يؤكد على تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثباتوكما مبين في الجدول (4).

2-4-6-3 الموضوعية:

تعد الموضوعية من الامور المهمة الواجبتوفرها في اغلب البحوث العلمية، وبالرغم انالاختبارات في هذا البحث مفهومه وواضحة، لكن من الافضل اجراء موضوعية الاختبارات الذي عن طريقها يقل التقدير الذاتي للمحكمين وعدم اختلافهم فيتقدير اداءاللاعب "ويقصد بموضوعية الاختبار عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين"(مصطفى باهي، صدري عمران، 2007، ص 91)

لذلك تم حساب الموضوعية لنتائج المتغيرات المبحوثة عن طريق معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين درجاتالمحكم الأولوالمحكم الثاني، وسوف يحصل على النتائج كما موضحة في الجدول (4)، وتعد درجةالموضوعية عالية كلما اقتربت من (±1).

جدول (4)

يبين معامل الثباتوالموضوعية لمتغيراتالبحث

ت	المتغيرات	معامل الثبات	sig	معامل الموضوعية	sig
1	دفاع الهجوم السريع	0.899	0.000	0.879	0.000

2-4-7 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لفاعلية دفاع الهجوم السريع ايام (الاثنين، الثلاثاء، الاربعاء)الموافق (6-7-8 / 12/ 2025)على ملعب قاعة (محمد باقر الحكيم) فيركربلاء المقدسة، اذ تم اجراء البطولة مصغرة بين الفرق (منتخب تربية كربلاء الاول- منتخب تربية كربلاء الثاني- الموهبة الرياضية – الاكاديميةالرياضية) بمعدل مباراتين فياليوم الواحد وتمتصوير المباريات،واعتمد الباحث الى وضع الشروط المناسبة المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والوقت والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل إن تكون الظروف قدر الإمكان مماثلة عند إجراء الاختبارات البعدية، وقبل التطبيق الميداني للاختبارات عمل الباحث على شرح الاختبارات بطريقة مفصلة وواضحة ومفهومة لعينة البحث، ومن ثم قام الباحث بتطبيق الاختبار حتى يكون اكثر وضوحا للعينة، وقبل البدء بالاختبار تم اعطاء فرصة للاعبين من اجل الاحماءوتجنب الاصابة التي قد تحدث نتيجة الجهد العالي الذي سوف يبذله اللاعبين.

2-4-8 التجربة الرئيسة (تطبيق تدريبات سرعة الاستجابة الخططية)

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث، وتم اعداد وتنظيمتدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية اعتماداً على خبرة الباحث من اجل ان تكون التدريبات ذات فائدة بالنسبة للاعبين، وانتهدف الى تطوير فاعلية دفاع الهجوم السريع بكرة اليد للاعبي منتخب تربية كربلاء (المرحلة الاعدادية)، ورفع كفاءة اللاعب واعطاء افضل ما لديه من خلال ارتفاع مستوى متغيرات البحث، ويحرص الباحث بأن تكون متلائمة ومطابقة لظروف مباراة كرة اليد، ويكون تطبيق التدريبات وفقا لما يلي:

1- تم اعداد (24) تمرين للاستجابةالخططية الدفاعية، ويكون اعدادها من السهل الى الصعب للوصول باللاعب الى افضل جاهزية.
2- تم اعطاءالتمارين في فترة الاعداد الخاص وفي بداية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.
3- تمتوزيع التمارين بواقع (3) تمرين في الوحدة التدريبية الواحدة.
4- الوقت الكلي للتمارين (39.5 - 54) دقيقة فيالوحدة التدريبية.
5- مراعاة تشكيل الحمل التدريبي من حيث (الشدة، الحجم، الراحة) واعتماد بأن تكون الشدة للتدريبات من (80 – 100%) لان طبيعةالتدريبات يتطلب ذلك.
6- تكون فترات الراحة البينية (4-2) دقيقة بينالمجموعات وبين التكرارات (2-1) دقيقة.
7- تم توزيع الوحدات التدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ايام (الجمعة، الاثنين، الاربعاء).
8- مجموع الوحدات التدريبية يكون (24) وحدة تدريبيةمقسمة على (8) اسابيع.
9- المجموعةالضابطة تعتمد على المنهج المعد من قبل المدرب والتي يتم تطبيقها في نفس ايام تطبيق التدريب للمجموعة التجريبية.

2-4-9 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية تم اجراء الاختبارات البعدية وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم (الجمعة)الموافق 15 / 2 / 2026، لفاعلية دفاع الهجوم السريع لعينة البحث في قاعة محمد باقر الحكيم/ كربلاء المقدسة،اذ تم اجراء البطولة مصغرة بين الفرق (منتخب تربية كربلاء الاول- منتخب تربية كربلاء الثاني- الموهبة الرياضية – الاكاديمية الرياضية) بمعدل مباراتين فياليوم الواحد وتم تصوير المباريات، مع مراعاة نفس الظروف التي سوف تجرى فيها الاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثالحقيبة الاحصائية(spss) في تحليلالنتائج، بالاعتمادعلى الوسائلالاحصائية الآتية:
1- الوسط الحسابي.2- الانحراف المعياري.3- اختبار (Leven).4- اختبار (t) للعينات المتناظرة والمستقلة.5- معامل الارتباط البسيط بيرسون.6- مربع كاي.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي تم الحصول عليها من عينة البحث، وذلك بعد أن تم تطبيق تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية عليهم ومن ثم التعرف على تأثيرها في فاعلية دفاع الهجوم السريع، وظهرت نتائج عديدة تصب معظمها في صالح المجموعة التجريبية التي تأثرت بالمتغير المستقل، وبعد ان تم معالجة البيانات إحصائيا وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختباراتالبدنية المهارية والفاعلية القبلية والبعدية ولكل من مجموعتي البحث، وكذلك الفروق في نتائج المجموعتين ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحثوتحليلها.

لغرض اختبار الفرضية الاولى استعمل الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدولين (5، 6).

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
دفاع الهجوم السريع	درجة\ د	1.131	0.207	1.726	0.163	7.555	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (8)

يبين الجـدول (5)المؤشرات الإحصـائيةلنتائج الاختبارات فـي القيـاس القبلي والبعـدي لمتغيـرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعةالضابطة إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت افضل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغير (فاعلية أداءدفاع الهجوم السريع) كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصـالح البعـدي كـون القياس عكسـي اي أن كلمـا قل الوسطالحسـابي كلما كـان المسـتوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدلعلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

جدول (6)
يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
دفاع الهجوم السريع	درجة/د	1.146	0.259	2.452	0.275	8.118	0.000	معنوي

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت افضل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية للمتغير (فاعلية أداء دفاع الهجوم السريع) كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون القياس عكسي اي أن كلما قل الوسطالحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروقمعنوية بين الاختبارين.

2-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث:

فيما يخص المجموعة الضابطة فان التطور الذي حدث في فاعلية دفاع الهجوم السريع، جاء نتيجة الاستمرار في التدريب مع استخدام وسائل تدريبية تساعد على ذلك، وكذلك التدريب وبشكل مترابط يحسن الاداء المهاري، بالاضافة الى مبدأ التنظيم لهذه التدريبات وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية من قبل مدربين اكفاء ذوي اختصاص، اذ عملوا على تنظيم التدريب على المتغيرات المبحوثة بما ينسجم والهدف المنشود ومبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، إذ "أن قاعدة التدرج تساعد على التنسيق والربط المنتظم بين التدريبات المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي شدتها وحجمها اعتمادا على مستوى اللاعب في التدريب"(قاسم حسن حسين، 1998، ص543)، وكذلك ان الاستمرار والانتظام على التدريب المقنن "يؤدي إلى تطوير وتنمية المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيحوالأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده"(وجيه محجوب، 2001، ص167)، اما المجموعة التجريبية فان التطور الذي حدث في اختبارات المتغيرات المبحوثة بين الاختبارات القبلية والبعدية فيعزوه الباحث الى تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية المعتمدة والتي تعمل بشكل كبير على فاعلية دفاع الهجوم السريع وتعتمد عليها بنفس الوقت، وان طبيعة التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية والتي كانت مشابهة للمتغيرات التابعة المبحوثة (مشابهة للمسارات الحركية الى حد ما) فضلا عن الشدة والحجم المستخدم في المنهاج التدريبي فهي مشابهة وأعلى من الشدد والأحجام المستخدمة في الأداء الفعلي لتلك السرع، (اذ ان التدريبات الخاصة والتي تشابه حركات الاداء الخاص بالمهارة وباستخدام المجاميع العضلية نفسها وفي الاتجاه العام نفسه لأداء اللعبة ذاتها تعمل على الوصول الى المستوى العالي)(اسامة رياض، 2000، ص78)، وكذلك ان الاستمرار بالتدريب " يلعب دوراً هاماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الاداء الفني للمهارة ومن حيث الدقة والتكامل وتثبيت والية الاداء الفني العالي"(حنفي محمود، 1994، ص54)، كذلك ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي اذ ان "التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي وهذا كله يصب في خدمة فاعلية الاداء"(محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح، 1984، ص15)، كذلك ان هذه التدريبات المعدة عملت على تطوير المتغيرات المبحوثة وبما يشبه الاداء، اذ ذكر (وولف دروج) ان أعداد اللاعب في الجوانب البدنية وخصوصا السرعة، تساعد اللاعب على اداء المهارات الدفاعية بشكل جيد(Walfdroge, 2002)

2-3 عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها

3-2-1 عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة بين نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
		س-	ع	س-	ع			
دفاع الهجوم السريع	درجة/د	1.726	0.163	2.452	0.275	6.405	0.000	معنوي

يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها يتضح لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ (0,05) وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث.

3-2-2 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث:

سيتم مناقشة المتغيرات بالشكل الآتي:

- فاعلية دفاع الهجوم السريع:

يعزو الباحث هذا الفرق إلى التدريبات المستخدمة ذات الشدد الشبه قصوية والقصوية إذ كانت بشكل منظم وعلى وفق الأسس العلمية وكيفية التعامل مع الشدة والحجم والكثافة مع إعطاء راحة مناسبة لاستعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع مما أدى إلى تحسن في مستوى (فاعلية دفاع الهجوم السريع)، إذ يغلب في أثناء أداء هذه الأحمال اكتساب الطاقة عن طريق النظام اللاهوائي والهدف منها العمل بوجود تراكم حامض اللاكتيك في الدم والإفادة منه في زيادة التكيف لغرض إعادة إنتاج الطاقة أي انه لا يحدث هبوط في مستوى الاداء وبالخصوص في لعبة كرة اليد إذ تحتاج إلى قفزات وتصويبات وانطلاقات سريعة ومجابهة مقاومات عالية ومتكررة بالكرة وبدونها طيلة وقت المباراة، وهذا ما أكده بعض الخبراء بخصوص التكيف إذ انه " نتيجة للمدد الطويلة من التدريب بشكل مستمر ومنتظم تحدث للأجهزة تغييرات وظيفية التي يطلق عليها التكيف الوظيفي". (Wilmore, J.H, 1999, P26)

وهذه اللياقة البدنية والمهارةالحركية هي من ضمن المتطلبات العامة للعبةكرة اليد التي تتداخل مع المتطلبات الخاصةبها، إذان الاستجابة الخططية الدفاعية هي من بينأهم العناصر (البدنية المهارية) التي تمكناللاعب من الاستمرار بالتحرك بكفاية لأخذالمكان الصحيح دفاعياً او الاحتكاكالمستمر مع المنافس بالإضافة الى التحرك بقوة وسرعة،فضلاً عن القفز بقوة طيلة زمن المباراة، ويذكر الخبراء والمختصين أن الجزء الرئيس من عملية الإعداد الرياضي تأتي بعد العملية البدنية الخاصة القائمة على استخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف القدرات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص13)

ويضيف اخرون أن الإعداد البدني هو أحد أركان التدريب التي يعتمد عليها المدرب في تنمية وتطوير اللاعب سواء أكان مبتدئا ام ناشئا ام متقدما وهو من الأسس المهمة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين لاعب كرة اليد، ويضيف أيضا ان اللاعب غير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عند ذلك فقدان الكرة بكثرة فضلا عن إضاعة الكثير من الفرص المحققة لتسجيل هدف وظهور خلل واضح في الكثير من النواحي المهارية والخططية الهجومية والدفاعية، وعلى عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها (منير جرجس إبراهيم، 2004، ص57)

كما ويعزو الباحثاسباب التطور الحاصل في فاعلية دفاع الهجوم السريع الى تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية للاعبي كرة اليد، باعتبارها تدريبات خططية ذات محتوى(بدني مهاري)، (إذ ساعد ذلك فيتحسين القدرة الفسيولوجية للاعبين، وتحسينالتوافق العام، والمساعدة فيعملية التكيف للمتطلبات المهارية والبدنية العالية) (امر الله احمد البساطي، 1998، ص16) يعني تدريب قدراتهم على أداء حركات ذوات شدة عالية طوال مدة المباراة بتخطيط منظم لتحركات المدافعين بالسرعة العالية باتجاهات محددة بحسب

حركة الكرة واتجاهها، وكذلك الانتظام في ترتيب التشكيلات الدفاعية وعملية تغيرها اللحظي بحسب طريقة لعب المنافس وتواجد الكرة وذلك محاولة لأرباك تصورات وحركات المنافس واستخلاص الكرة او منعه من تسجيل هدف، وهذا ما اكده (ضياء الخياط ونوفل الحيالي) بان اتخاذ المراكز الدفاعيةبسرعة من خلال تحسين السرعة بالانطلاقات مع تغيير الاتجاهات أثناء التحرك، وتحسين قدرة رد الفعل للمراكزالدفاعية، ومقاومة اللاعب الذي معهالكرة بإخراج الكرة من سيطرته أثناء الطبطبة وعندأدائه التصويب وقطع التمريرات ومقاومتهأثناء التغطية الدفاعية المفتوحة وكذلك ربطها بحركات شبيهة باللعب (ضياء الخياط ونوفل الحيالي،2001، ص225) تعد من اهم النقاط التي يجب ان تتوافر عند دفاع الهجوم السريع الخاطف، وان أفضل الفرق هو الفريق الذي يلعب بشدة عالية طوال مدة المباراة واللاعب الأكثر لياقة" هو القادر على الركض السريع والقصير والقفز العالي والتصدي والاستحواذ على الكرة طوال مدة المباراة (ماركو كاردينالي، 2006، ص89).

اذ ان دفاع الهجوم السريع هو انتقال الفريق من الهجوم الى الدفاع بسرعة فائقة لحظة فقدانه الكرة، وتتم عملية دفاع الهجوم السريع برجوع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية الى المناطق الدفاعية ومحاولتهم اعاقة هجوم المنافس والاستحواذ على الكرة، وايضا هو كل المحاولات الفردية والجماعية السريعة التي يقوم بها اللاعب او الفريق عندما تكون الكرة مع المنافس (احمد عريبي، 2004، ص244)

إذ "أن قدرة لاعبي الفريق على التحول من الهجوم الى الدفاع تعد مقياسا لمقدرة الفريق وحسن تدريبه، فالدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يعمل على نشر اثر نفسي ايجابي قوي للاعبي الفريق ويغطي مراحل اللعب كافة خلال المباراة. وان دفاع الهجوم السريع لا يقتصر على وظيفة واحدة فقط وهي تجنب اصابة المرمى بهدف ولكن له وظائف واهداف عديدة ايجابية أيضاً منها محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء مراحل وعمليات الهجوم. فهو يعد مرحلة اعداد الهجوم مثله في ذلك مثل الهجوم فله واجب يتمثل في التحول السريع الى الدفاع بمجرد ان يفقد لاعبو الفريق الكرة " (كمال الدين عبد الرحمن درويش واخرون، 1999، ص17).

وتعد السرعة من العوامل الحاسمةعند اداء مهارة دفاع الهجوم السريع والتي تؤثربشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة،بل ان اي تطوير نسمع عنه في اللعب على الاكثرما يكون عامل السرعة وراءه، لذلك نشاهد كثير من المواقف الهجومية والدفاعية طوالالمباراة يكون عامل السرعة الحدالفاصل في ترجيح كفة احد اللاعبين على غيره،وعامل السرعة هو احد مميزات اللاعبينالواضحة، إذ تتطلب تدريبات السرعة قدراً من النشاط، ويؤكد (المختصين) ان الفريق يعد مدافعا بمجرد ان يفقد لاعبيه الكرة وحينها يصبح من واجبه التحول بسرعة للدفاع عن مرماه لكي يمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الجمل الخططية الهجومية والتصور الهجومي كمحاولة تسجيل الأهداف(كمال درويش واخرون، 1989، ص17) وعليه فأن دفاع الهجوم السريع الناجح يعد من العوامل الاساسية لنجاح الفريق، ولا يقل اهمية عن الهجوم ان لم يفوقه أهمية، فالفريق الذي يجيد هذه المهارة الدفاعية والاستحواذ على الكرة، ومنع الفريق المنافس من تنفيذ خططه يمكنه الهجوم بصورة سريعة وفعالة وارباك الفريق المنافس وعدم اعطاءه الفرصة في تنظيم صفوفه واستغلال قدرات لاعبيه الدفاعية، وفي دفاع الهجوم السريع يجب علىجميع أعضاء الفريق الذي فقد الكرة واصبحفي حالة دفاع التراجع والانسحاب بأقصى سرعة من ساحةالمنافس إلى الملعب الخاص به واخذ المكانالمناسب لمنع حدوث التفوق العددي للفريق المنافس وتسجيل هدف،اذ ان من اهم النقاط التي يجب ان يتقنهاالفريق عند اداء فاعلية الدفاع ضد الهجوم السريع الخاطفهو ان اذا بدأ المنافس باستعمال الهجوم السريع (الخاطف) فأن مسؤولية مراقبة وتأخيرالمهاجم المستحوذ على الكره تقع على عاتقأقرب لاعب مدافع لذلك اللاعب المهاجم، وإن عمليةإعاقة وتأخير هذا اللاعب المهاجم منالمدافع القريب تعطي الفرصة لبقية زملائه بالعودة البالخط الدفاعي القريب من مرماهم (ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي، 2001، ص225).

وكذلك ان لتدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية الأثر الكبير في تطويرحركة المدافع إثناء تأديته عملية المصاحبة عنطريق تطوير السرعة واشكالها التي أدت بدورها إلىزيادة سرعة حركة اللاعب الدفاعية إذ يجب "الاهتمامبسرعة أداء الحركات الدفاعية من اجلزيادة فاعلية الدفاع" (Dintiman,1989,p160) وان زيادة التحركاتالدفاعية تعتمد على تنمية السرعة كون لها تأثيركبير على نتيجة المباريات وهذاما امنته تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية،وهذا ما يتطلبه الاداء المهاري في التحركاتالدفاعية المتنوعة، باعتبار

إن التحركات الدفاعية هيإحدى المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليدالذي يمكن المدافع من ملاحقة المهاجم والسيطرة عليهومنعه من أداء المهارات الهجومية بالكرةاذا كان حائزاً عليها إذ " يجب أن تتصف الحركاتالدفاعية بالسرعة الحركية والخطواتالمتفجرة، فالعنصر البدني الحاسم والغالب في أداءالتحركات الدفاعية هوالسرعة الحركية والسرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة " (Dintiman,1989,p160).وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل إليه سلمان وجاسم، حيث بينت نتائج دراستهما أن استخدام التمرينات المركبة المبنية على مواقف الأداء الحقيقي يسهم في تطوير التحركات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين، وهو ما يؤكد أن تصميم برامج تدريبية نوعية تحاكي متطلبات المنافسة يسهم في رفع كفاءة الأداء الدفاعي وتحسين سرعة الاستجابة واتخاذ القرار في المواقف الخططية المختلفة، الأمر الذي يفسر التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية في فاعلية الدفاع ضد الهجوم السريع.(سلمان وجاسم، 2026)

ومما تقدم نصل الى ان الفرق الرياضية عليها ان تلاحظ ان الدفاع يتطلب بذلالكثير من الطاقة وبشكل دائمي، كون ان التحركات الدفاعية المستمرة احد العوامل المهمة فيعملية نجاح الدفاع من خلال التفوق فيازعاج التصورات الخططية الهجومية للمهاجمين، فضلاًعن تعقيد مهمتهم في بناء الهجماتضد التشكيلات الدفاعية المستخدمة من الفريقالمدافع، لذا يجب عليهم التدريب علىالاستجابة الخططية الدفاعية حتى تمكنهم من الاستمرار فياداء المهارات الدفاعية بشكل جيد.

5-1 الاستنتاجات:

- تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية تعمل على تطوير دفاع الهجوم السريع للاعبين تحت اعمار(18) سنة بكرة اليد.
- تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية تعمل على تطوير التحركات الدفاعية المنوعة للاعبين تحت اعمار(18) سنة بكرة اليد.
- تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعيةلها مردودافضلمن التدريبالعادي المتبعفي تطوير بعض اشكال السرعة للاعبينتحت اعمار(18) سنةفي كرة اليد.
- كانت لتدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية أفضلية التأثير في المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير دفاع الهجوم السريع للاعبي كرة اليد.

5-2 التوصيات:

- الاهتمام الكبير في تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية لكل الفئات العمرية.
- استخدام تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية لغرض تطوير بعض المهارات الدفاعية.
- ضرورة استخدام تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية لغرض تطوير دفاع الهجوم السريع للاعبين بكرة اليد.
- اجراء دراسات مشابهة على مستويات اخرى من اللاعبين ودراسة تأثير تدريبات الاستجابة الخططية الدفاعية عليهم وعلى العاب رياضية.

قائمة المراجع:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (1997). التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية .القاهرة: دار الفكر العربي .
2. أحمد عريبي، (2004)،كرة اليد .بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر .
3. أمر الله أحمد البساطي، (1998)،أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته .الإسكندرية: منشأة المعارف .
4. إيمان درويش جاري، (2014)، فاعلية الأداء الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، العراق .
5. أسامة رياض، (2000)، التدريب الرياضي .القاهرة: دار الفكر العربي .
6. عامر سعيد الخيكاني، وأيمن هاني الجبوري، (2016)، القياس والاختبار في التربية البدنية وعلوم الرياضة .بغداد .
7. حنفي محمود مختار(1994)، الأسس العلمية في تدريب كرة اليد .القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
8. ضياء الخياط، ونوفل محمد الحيالي، (2001)،كرة اليد .جامعة الموصل .
9. قاسم حسن حسين، (1998)، علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار .عمان: دار الفكر .
10. كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخرون، (1999)، كرة اليد: الأسس العلمية والتطبيقية .القاهرة .
11. محمد حسن علاوي، وأبو العلا عبد الفتاح، (1984)، فسيولوجيا التدريب الرياضي .القاهرة: دار الفكر العربي .
12. ماركو كاردينالي، (2006)، الإعداد البدني الحديث في الألعاب الجماعية) .ترجمة عربية .(
13. مصطفى باهي، وصدري عمران، (2007)، القياس والتقويم في التربية الرياضية .القاهرة .
14. موفق أسعد محمود، (2011)،القياس والاختبار في التربية الرياضية .عمان .
15. منير جرجس إبراهيم، (2004)، كرة اليد للجميع .القاهرة .
16. وجيه محجوب، (2001)،التعلم وجدولة التدريب الرياضي .بغداد.
17. سلمان جاسم أحمد، وعنيد سلمان زياد، (2026)، أثر التمرينات المركبة باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير بعض التحركات الدفاعية ومهارة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة اليد الناشئين .مجلة الأوراس لعلوم الرياضة، 4(3)، 215-200.
18. Dintiman, G. B. (1989). Sports Speed. HumanKinetics.
19. Droge, W. (2002). Handball Training. Meyer & Meyer Sport.
20. Wilmore, J. H., &Costill, D. L. (1999). Physiology of Sport and Exercise. HumanKinetics.

.1