

تركيب الجرعات التدريبية اليومية من خلال الاتجاهات البدنية المختلفة لفرق المستويات العليا في كرة اليد

د. محمد اشرف كامل

أستاذ مساعد دكتور
بقسم تدريب الألعاب الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

١/١ مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر الجرعات التدريبية الشكل التنظيمي الرئيسي لعملية التدريب الرياضي. حيث يوجه المحتوى الخاص بالجرعات إلى تحقيق الأهداف والواجبات الخاصة بإعداد الرياضيين في الاتجاهات المختلفة من خلال التدريبات البدنية العامة والخاصة وتدريبات المسابقات والتي تؤدي بواسطة الطرق والأساليب المعروفة في مجال التدريب الرياضي وحتى يمكن التعرف على كيفية تركيب الجرعات التدريبية بالشكل السليم في ظروف التدريب المختلفة.

ومن ناحية أخرى تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بصعوبة الأداء الخططي الدفاعي ولذلك يجد المدرب صعوبة قصوى في بناء البرامج التدريبية على أسس علمية سليمة وموضوعية حيث طبيعة الأداء في كرة اليد تختلف وتتنوع ما بين العدو السريع - بالكرة أو بدونها - إلى الجري والتوقف للتحركات السريعة الهجومية والدفاعية، وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة حيث تخضع كرة اليد للمواقف المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بتحركات المنافس، ولذلك فإنها تعتمد على درجة كفاءة اللاعب للأداءات المهارية المركبة الدفاعية وتوظيف تلك الأداءات أثناء القيام بالعمل الخططي الدفاعي.

ويتفق ذلك مع رأي كل من علي البيك وشعبان إبراهيم (١٩٩٥)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٩)، مورجان ووتن Morgan Wooten (٢٠٠٣)، وفاء عبد المجيد (٢٠٠٥)، مروان رجب (٢٠٠٩)، أن الدفاع الحديث يعتمد على استخدام المهارات الخططية الدفاعية المختلفة في المحاولات كتغطية مساحة خالية أو متابعة مهاجم غير مراقب أو التقدم لإعاقة التصويب أو التميرير ومحاولة إيقاف سير الهجمة، ويجب أن يتم كل ذلك بأقصى سرعة حتى لا يتمكن الفريق المهاجم من استغلال التغييرات الدفاعية الموجودة، هذا بجانب أن لم يعد كافياً أن يكون الهدف من العملية الدفاعية مجرد محاولة إعاقة الفريق المهاجم عن فتح ثغرة للتصويب وإصابة المرمى، بل يعتمد الدفاع الحديث إلى الاتجاه نحو هدف المحاولة الدائمة والملحة للإخلال بالتصور الهجومى المنافس وإرباكه، مما يسهل على الفريق المدافع عملية الحصول على الكرة والتحول إلى فريق مهاجم.

(١٨٢:١٨)، (٦٣:٢٤)، (٤٦: ٢٢ - ٢٦)، (٣٧: ٥٢ - ٥٤)، (٤:٣٢)

ويؤكد فيرنر فيك وآخرون Farnarfik et al (١٩٩٧)، وفاء عبد المجيد (٢٠٠٥)، مروان رجب (٢٠٠٩) على أن هناك اتفاقاً بين خبراء كرة اليد على أهمية الأداء الهجومي والدفاعي إلا أن بعض المدربين لا يهتمون بالتدريب على الدفاع بقدر اهتمامهم بإحراز الأهداف والتمثلة في الهجوم، مما انعكس على المعدل الذي تقدمت به الأداءات المهارية الدفاعية المركبة حيث أصبحت أقل من الهجوم في معدل تقدمها، ومن ثم القصور في التدريب يؤدي إلى زيادة الخشونة الواضحة أثناء الدفاع حيث أن تغيير المواقف الهجومية يجب أن يقابلها واجبات دفاعية توافقها، هذه الواجبات تحتاج التدريب على متطلباتها حتى يمتلك اللاعب الثروة المهارية الدفاعية التي تغطي وتنوع المهارات الهجومية خاصة ما تم الهجوم الخاطف الفردي والموسع حيث أصبح الدفاع عاجزاً أمام السرعة والتقدم الواضح الذي يتم أثناء هذا النوع من الهجوم، فالتطور الحادث في الجانب الخططي الهجومي يجب أن يواكبه تطور في العمل الخططي الدفاعي وذلك في محاولة للنهوض بمستوى الفريق المصري ومحاولة التفكير في كيفية حل مشكلات ضعف وبطء أداء اللاعب للأداءات الدفاعية الخططية المركبة خلال الدفاع المنظم، والذي يمكن التغلب عليه من خلال ربط الجانب البدني والمهاري بالجانب الخططي الدفاعي. (٤٣:٣٣١)، (٣٧:٥٣، ٥٤)، (٤:٣٢).

لذا يرى الباحث أن التدريب يجب أن يهتم بالصفات البدنية المتعلقة بالأداء المهاري (الدفاعي - الهجومي)، ويفضل أن يكون من خلال تنمية وتطوير المهارات الدفاعية الأساسية التي هي أساس الأداءات الدفاعية لخططية المركبة - وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من أمر الله البساطي (١٩٩٤)، عماد عباس (٢٠٠٥)، وفاء عبد المجيد (٢٠٠٥)، مروان رجب (٢٠٠٩) أن من الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة خلال العمل الدفاعي على أن يكون اكتساب هذه الأشكال ميكراً بقدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت كاملاً في التدريب على هذه الأداءات واكتساب اللياقة البدنية. (٣٤:٧)، (١٤:٢٠)، (٣٧:٥٤)، (٤:٣٢).

ومن خلال قيام الباحث بالإشراف على الفرق القومية من خلال عضويته بلجنة الفرق القومية واللجنة العليل للمدربين والتدريب بالاتحاد المصري لكرة اليد استدعى انتباهه ذلك التفوق الدفاعي (فردى - جماعى - فرقى) للفرق الأوروبية التي يقابلها الفريق المصري حيث تمت هذه الملاحظة مع تحليل بطولة العام (١٩٩٣)، وحتى بطولة العالم كرواتيا (٢٠٠٩) ومروراً بمباريات ونتائج أولمبياد أثينا (٢٠٠٤)، حيث ضعفت وتراجعت فيها نتائج وأداءات الفريق المصري، إلى المراكز الرابع عشر، والثاني عشر وبصفة خاصة خلال العمل الدفاعي، وذلك بعد أن كان الفريق المصري من أقوى الفرق هجومياً ودفاعياً وكان من أهم مميزاته العمل الدفاعي بأشكاله وأساليبه المتعددة، وخاصة في البطولات العالمية التي سبقت هذه الأولمبياد كالمركز السادس في بطولة العالم في أيسلندا (١٩٩٥)، واليابان (١٩٩٧)، والمركز السابع بالقاهرة (١٩٩٧)، والمركز الرابع بفرنسا (٢٠٠١)، ومن خلال تواجد الباحث أيضاً كمدرس جامعى في مجال كرة اليد لاحظ وشعر بفجوة في العمل الدفاعي الخططي للفريق المصري في أولمبياد بكين (٢٠٠٨) حيث اتسم الفريق المصري بالبطء في سرعة حركة اللاعب والذي أدى بدوره إلى بطء في الأداء الجماعى للفريق كما يؤدي إلى ضعف التعامل والتفاهم بين أعضاء الفريق الواحد خلال الدفاع مما أدى إلى تراجع النتائج في الفترة الأخيرة. مما يؤكد ملاحظة الباحث بالملاحظة هي بداية الاستقراء العلمى وهذا هو جوهر الدراسة العلمية الممتدة التي نحن بصددتها الآن.

وقد يرجع الباحث ذلك أيضاً إلى عدة أسباب من أهمها عدم إعطاء الجانب الدفاعي الجزء الكافي من الحجم التدريبي، سواء على مستوى فرق الأندية أو فرق المنتخبات القومية. حيث لاحظ الباحث أن المدربين المصريين يميلون إلى التدريب على النواحي الهجومية ويغفلون التدريب في معظم الأحيان عن الشق الدفاعي، رغم أن تكتيك اللعب (الدفاعي – الهجومي) والذي يعتمد على قدرات اللاعبين البدنية يجب أن يلقي الاهتمام المتساوي، فإذا ما تلاقى فريقين يجيد كل منهما المهارات الهجومية فإن الفوز للفريق الذي يتفوق دفاعياً.

وذلك ما دعى الباحث إلى إجراء دراسة استطلاعية بهدف تحديد الحجم الكلي لعدد ساعات التدريب خلال الموسم التدريبي للمرحلة السنوية تحت (١٨ سنة) لتحديد النقاط التالية:

- ١- تحديد الوحدات وإجمالي الساعات التدريبية خلال الموسم التدريبي.
- ٢- تحديد عدد المباريات (الودية – الرسمية) وإجمالي الساعات خلال الموسم التدريبي.

وأسفرت هذه الدراسة عن حصر وتحديد الحجم الكلي لعدد الساعات (وحدات تدريبية – المباريات) والذي بلغ في مجمله (٣٧٢ ساعة) ومرفق (١) يوضح هذه الدراسة ونتائجها بالتفصيل.

وحيث أن قلة الحجم الكلي للتدريب السنوي يؤدي إلى القصور في إعداد اللاعبين مقارنة باللاعب الأوروبي خلال مراحل الإعداد (عام – خاص – ما قبل المنافسات) حيث تقل بالتبعية زمن الأحمال التدريبية وحجم التدريب وشدته داخل الوحدة التدريبية عن مثيلاتها الأوروبية مما يؤثر في أداءات اللاعب الدفاعية وكافة أشكال الإعداد الأخرى وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من علي البيك (١٩٨٤)، علي البيك وشعبان إبراهيم (١٩٩٥)، عماد عباس (٢٠٠٥) أن حجم التدريب السنوي المقترح بالنسبة لفرق المستويات العالية ما بين (٨٥٠ – ٩٠٠ ساعة) تدريبية في العام حيث تقسم هذه الساعات على الأسابيع التدريبية المختلفة خلال مراحل الإعداد. (١٦ : ٤٢ : ٥٠)، (٦٧ : ١٨)، (٨٥ : ٢٠) .

وبملاسة الباحث للواقع وجد أنه هناك مشكلة في زيادة عدد الساعات التدريبية وذلك بالتبعية لظروف اللاعب المصري لذلك ارتأينا إعطاء أهمية خاصة لتلك الوسائل التي تعمل على سرعة تطوير هذا النقص واستخدام التدريبات ذات الاتجاهات (بدني – مهاري) التي يمكن الارتقاء والاحتفاظ بالمستوى الذي تحقق سابقاً للجوانب المختلفة من الإعداد الخاص لوجود استخدام كل محتويات التدريب التي هي ضرورية للارتقاء بمستوى الفورمة الرياضية للاعب المصري وتعويض نقص عدد الساعات التدريبية وذلك يتفق مع رأي كل من علي البيك وشعبان إبراهيم (١٩٩٥)، وأمر الله البساطي (١٩٩٨). (٣١ : ١٨)، (١٢٧ : ٩) .

ومن هنا طرأت للباحث فكرة البحث وهي دراسة تركيب الجرعات التدريبية من خلال الاتجاهات البدنية بالنسبة للتحركات الدفاعية المركبة والذي سيعمل على رفع فعالية الدفاع للاعبين بصفة عامة وخاصة داخل تشكيلات وطرق الدفاع منذ الصغر، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق وتوفير برنامج تدريبي موجه لتنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة لناشئ كرة اليد تحت ١٨ سنة.

لذا تتضح أهمية البحث والحاجة إليه نحو استخدام أسس مقننة لتركيب الجرعات التدريبية حتى 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، وذلك من خلال ارتباط الأداء البدني والمهاري بالعمل الخططي، بحيث يظهر ذلك في شكل اتخاذ القرار المناسب والسريع خلال المواقف اللحظية السريعة والمتغيرة لرفع كفاءة اللاعب الخططية وقدرته وفريقه 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 فعالية العمل الدفاعي الفردي والجماعي والفريقي.

٠/٢ هدف البحث :

الارتقاء بفاعلية الأداء الخططي الدفاعي داخل بعض التشكيلات الدفاعية (٦: صفر) (١: ٥)، (٣: ٢: ١) لناشئ المنتخبات القومية عن طريق تنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة من خلال تركيب الجرعات التدريبية أثناء فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات وذلك بتحقيق الأغراض التالية:

- ١- تحديد التحركات الدفاعية المركبة كماً وكيفاً ونوعاً في مراكز اللعب الدفاعية المختلفة لبعض التشكيلات من خلال تحليل مباريات بطولة أفريقيا الجزائر ٢٠١٤ "رجال".
- ٢- تصميم برنامج تدريبي لتنمية التحركات الدفاعية المركبة للمنتخب القومي للناشئين من مواليد ١٩٩٦.
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة.
- ٤- استخدام اختبارات مركبة لقياس سرعة التحركات الدفاعية المركبة.

٠/٣ فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات سرعة التحركات الدفاعية المركبة لأفراد المجموعة التجريبية بين القياس القلبي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبي المستخدم على سرعة التحركات الدفاعية المركبة داخل تشكيلات دفاعية (٦: صفر) (١: ٥) (٣: ٢: ١).

٠/٤ إجراءات البحث :

١/٤ منهج البحث :

استناداً على إجراءات هذا البحث تتم من خلال شقين أساسيين هما المسح والتجريب، فقد تم استخدام كل من المناهج التالية:

١/١/٤ المنهج الوصفي :

باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لتحليل نهائيات بطولة أفريقيا الجزائر، ٢٠١٤

٢/١/٤ المنهج التجريبي :

مستخدماً تصميم المجموعة الواحدة (التجريبية) لقياس مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحقيق هدف البحث .

٢/٤ عينة البحث :

بلغ إجمالي حجم عينة البحث (١٦٦) ناشئ ضمت (١٤٠) ناشئ تمثل (٠٧) أندية من أندية الدوري الممتاز كعينة دراسة استطلاعية لتحديد إجمالي حجم الساعات في الموسم التدريبي بالإضافة إلى (٢٦) ناشئ من لاعبي الفريق القومي مواليد (١٩٩٦) ثم تجانسهم في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي بالإضافة إلى تحليل (٩) مباراة من نهائيات بطولة أفريقيا الجزائر ٢٠١٤، وقد روعي في المباريات التي تم تحليلها أن تكون قريبة المستوى الفني حتى لا يكون هناك تفاوت في نسبة تنفيذ المهارات الدفاعية المركبة والجدول التالي رقم (١) يوضح عينة البحث بالتفصيل:

جدول (١) مفردات عينة البحث

إجمالي المباريات	نتيجة المباراة	الأدوار الرئيسية للمباريات	عينة تحليل	الحجم الكلي للاعبين	عينة تنفيذ البرنامج	
					تجريبية	عينة الدراسة الاستطلاعية
٩	٢١ × ٢٢ ٢٢ × ٢٣ ٢٦ × ٢٠	الدور التمهيدي	مصر × السنغال الجزائر × الكامبيون مصر × تونس	١٦٦ لاعب	٢٦ ناشئ من لاعبي الفريق القومي مواليد (١٩٩٦) وقد تم تجانسهم في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي	١٤٠ (٧) أندية من أندية الدوري الممتاز وهي (الأهلي، الزمالك، الجيش، الطيران، الأولمبي، سبورتنج، سموحة
	١٥ × ٢٤ ٢٩ × ٤٤	الدور ربع النهائي	مصر × المغرب الجزائر × السنغال			
	٢٠ × ٢٢ ٢٣ × ٢٧	الدور نصف النهائي (قبل النهائي)	تونس × مصر الجزائر × انجولا			
	٢٥ × ٢١	النهائي	تونس × الجزائر			
	٢٤ × ٣١	الثالث والرابع	مصر × انجولا			

٣/٤ أدوات جمع البيانات:

١/٣/٤ استمارة ملاحظة مقننة (ثم إيجاد المعادلات العلية) في تحليل المباريات للكشف عن المهارات الدفاعية المركبة (٢٨).

٢/٣/٤ الاختبارات :

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات الدفاعية المركبة المقننة (ثم إيجاد المعادلات العلية) والمصممة من قبل الباحث (٢٠٠٨) (٢٨).

٤/٤ خطوات بناء البرنامج التدريبي :

حتى يتمكن الباحث من تحقيق هدف البحث وهو الارتقاء بفاعلية الدفاع المنظم من مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة اليد عن طريق تنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة من خلال تطبيق الاتجاهات التدريبية أثناء فترة الإعداد العام، قام الباحث باتباع ما يلي:

(تخطيط البرنامج التدريبي، ثم تحديد الحجم الكلي لساعات البرنامج، ثم اختيار مشتملات التدريب وتوزيعها، ثم تحديد تدريبات البرنامج التدريبي، ثم توزيع مشتملات التدريب خلال مراحل الإعداد، ثم قام الباحث بعرض التصور المبدئي للبرنامج التدريبي على الخبراء، ثم تم تعديل البرنامج وفقاً لآراء الخبراء، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للبرنامج، ثم تطبيق البرنامج الفعلي).

وفيما يلي عرض تفصيل لذلك :

١/٤/٤ تخطيط البرنامج :

لجأ الباحث إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تعرضت إلى تخطيط البرامج التدريبية مثل دراسة علي البيك (١٩٩٣) (١٧)، (١٩٩٧) (١٩)، السيد عبد المقصود (١٩٩٤) (٤)، (١٩٩٧) (٥)، حنفي مختار (١٩٩٩) (١٢)، محمد حسن علاوي (١٩٩٤) (٢٩)، علي البيك وشعبان إبراهيم (١٩٩٥) (١٨)، أمر الله البساطي (١٩٩٦) (٨)، (١٩٩٨) (٩)، مفتي إبراهيم (١٩٩٦) (٣٣)، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) (٢)، عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٨) (٢١)، كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسائين (١٩٩٧) (٢٦)، وبسطويسي احمد (١٩٩٩) (١٠)، عادل عبد البصير (١٩٩٩) (١٤)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) (١٥).

ومن الدراسات السابقة جانسوز زيرفينسكي Janusz Gzerwinki (١٩٩٧) (٤١)، هاجن روكنر Hagen Ruckner (١٩٩٨) (٤٧)، كارلوس جارسيا Carlos Garcia (٢٠٠٠) (٤٤)، وذلك للتعرف على كيفية تخطيط وتقسيم البرنامج التدريبي. توصل الباحث إلى تصور مبدئي لتخطيط البرنامج المقترح والذي سينتهج بمرحلة الإعداد العام بحيث تقسم وتوزع مشتملات عناصر التدريب وفقاً للجدول التالي:

جدول (٢)

التخطيط والتوزيع النسبي لعناصر الإعداد (الخاص وما قبل المنافسات)

عناصر الأداء	الخاص (٤ أسابيع)	ما قبل المنافسات (٤ أسابيع)
الإعداد البدني	٣٠%	٢٠%
الإعداد المهاري	٤٠%	٢٠%
الإعداد الخططي	٣٠%	٦٠%

٢/٤/٤ تحديد الحجم الكلي لساعات البرنامج:

في ضوء الخطوة السابقة وبالاستعانة بنفس المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد عدد ساعات البرنامج التدريبي لفترة الإعداد لهذه المرحلة السنوية كما يلي:
عدد الوحدات التدريبية اليومية أثناء فترة تنفيذ البرنامج:
(٦) وحدات تدريبية × (٥) أسابيع = ٣٠ وحدة تدريبية، بما أن زمن وحدة التدريب اليومية ٩٠ق: ١٥٠ق فيكون متوسط زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ق.

٣/٤/٤ اختيار مشتملات التدريب وتوزيعها :

(الاتجاهات التدريبية - المهاري - الخططي) بناءً على الخطوات السابقة قام الباحث بالإطلاع على المراجع المتخصصة في كرة اليد مثل ياسر دبور (١٩٩٦) (٣٧)، أماني حسين (١٩٩٩) (٦)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٩) (٢٤)، كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (٢٠٠٢) (٢٧)، ياسر دبور (٢٠٠١) (٣٩)، جلال سالم (٢٠٠٠) (١١)، كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) (٢٥)، منير جرجس (٢٠٠٤) (٣٤).

كما قام الباحث بالاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت تأثير البرامج التدريبية على تطوير مستوى الأداء مثل دراسة وفاء عبد المجيد (٢٠٠٥) (٣٦)، مروان مصطفى رجب (٢٠٠٩) (٣١) وذلك لتحديد مشتملات التدريب الخاصة بعناصر الإعداد العام للبرنامج التدريبي المقترح وقد تم تحديدها فيما يلي:

الاتجاهات التدريبية:

والذي يحتوي على كل من العناصر التالية:

* تحمل عام.	* تحمل قوة.	* تحمل سرعة.
* قوة مميزة بالسرعة.	* قوة عظمى.	* قوة انفجارية.
* سرعة.	* رشاقة.	* مرونة قسرية.
* مرونة إيجابية.	* استرخاء.	* توافق.
* بدني فردي.	* تمارينات بنائية عامة.	
* تمارينات بنائية خاصة بالتحركات الدفاعية المركبة (بدني دفاعي).		
* تمارينات بنائية خاصة بالتحركات الدفاعية المركبة داخل الموقف الدفاعي (نصف إيجابي).		
* تمارينات بنائية خاصة بالتحركات الدفاعية المركبة داخل الموقف الدفاعي (الإيجابي).		

جرعات تدريبية مركبة:

الإعداد المهاري:

لجأ الباحث إلى جميع المراجع العلمية التي اهتمت بالإعداد المهاري الدفاعي في كرة اليد مثل كمال درويش وعماد عباس (١٩٩٩)، وجلال سالم (٢٠٠٢)، كمال درويش وقصري مرسى (٢٠٠٢)، منير جرجس (٢٠٠٤) وذلك لحصر المهارات الدفاعية والتي أمكن تحديدها فيما يلي:

المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ:

- التحركات الدفاعية (للأمام - للخلف - للجانب) - التوقف - حجز المهاجم.

المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ:

- إعاقة التمريرات (استحواذ - تشتيت) - إعاقة التصويبات (استحواذ - تشتيت).
- التصدي للمراوغة (الخداع).
- الدفاع ضد تنطيط الكرة.
- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز.
- المقابلة (المهاجمة) الدفاعية.

التحركات الدفاعية المركبة:

لتحقيق هدف البحث وهو الارتقاء بفاعلية التحركات الدفاعية المركبة لناشئ كرة اليد تحت ١٨ سنة عن طريق تنمية سرعة تلك التحركات لجأ الباحث إلى حصر أشكال التحركات الدفاعية المركبة لكل مركز من مراكز اللعب داخل التشكيلات والطرق الدفاعية وذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث لتحليل مباريات بطولة العالم كرواتيا ٢٠٠٩، وهذا بالإضافة إلى المسح النظري للمراجع والدراسات السابقة عليه أمكن تحديد أشكال التحركات الدفاعية المركبة لمراكز اللعب الدفاعية المختلفة التالية:

طريقة الدفاع المغلق خلال تشكيل (٥ : ١):

التحركات الدفاعية المركبة لمركز وسط أمامي:

- التحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط صد.
- التحرك للجانب ثم للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك للجانب ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب.
- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتحرك جانباً ثم للجانب العكسي مع الالتحام والتصدي للخداع.
- التحرك للأمام ثم مائل للخلف مع التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للأمام والمهاجمة مع التصدي للتصويب.
- التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتحرك المائل للخلف مع الإبعاد للخارج.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم المهاجمة مع التحرك الجانبي وإعاقة التمرير.
- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز وسط خلفي:

- تفادي الحجز ثم تحرك جانبي مع أداء حائط صد جانبي.
- التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التصدي للحجز والمتابعة بعد الحجز.
- التحرك للجانب ثم إعاقة المرتدة بعد الحجز.
- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم التوقف لأداء حائط صد والتصدي للتصويب.
- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف مع التصدي بحائط صد للتصويب بالوثب.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف مع التوقف للمهاجمة.

- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التصدي بحائط صد للتصويب بالوثب.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك جانباً ثم التوقف ثم مائل للأمام وإعاقة التمرير.
- تفادي الحجز ثم تحرك جانبي ثم دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهير الأيمن:

- تحرك دفاعي مائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد للأعلى.
- تفادي الحجز ثم دفاعي مائل للأمام والتوقف للمهاجمة.
- التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع.
- المهاجمة ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التصدي للخداع ثم التحرك الدفاعي المائل المعاكس ثم المهاجمة.
- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب.
- التحرك جانباً ثم التوقف وحائط صد للتصدي للتصويب بالوثب عالياً.
- التحرك جانباً ثم تحرك دفاعي مائل مع المهاجمة بحائط صد.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع بالتصويب.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهير الأيسر:

- التحرك جانباً مع المهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً ثم التوقف والمهاجمة من خلال التحرك الدفاعي المائل للأمام والتصدي للتصويب.
- التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم التوقف والمهاجمة مع الأبعاد للخارج.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والالتحام مع التحرك الدفاعي المائل للخلف والتصدي للتصويب.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم تفادي الحجز مع المهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة على الدائرة والتصدي لحركة المتابعة بعد الحجز.

- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة بحائط صد.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيمن:

- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً مع حجز المهاجم القاطع.
- التحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.
- التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيسر:

- التحرك للأمام على الدائرة ثم التوقف والمهاجمة وإعاقة التمرير ثم التصدي للتصويب بالوثب أماماً.
- التحرك جانباً ثم المهاجمة وإعاقة التمرير.
- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً ثم التوقف والمهاجمة بحائط صد لأعلى وإبعاد لخارج الملعب.
- التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي لتنطيط الكرة.
- التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع مع الإبعاد للخارج.

طريقة الدفاع المغلق خلال تشكيل (٦ : صفر):

التحركات الدفاعية المركبة لمركز وسط:

- تحرك دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع ثم تحرك دفاعي مائل للخلف.
- التحرك جانباً ثم المهاجمة بحائط صد لأعلى.
- التحرك جانباً ثم المهاجمة مع الالتحام والتصدي للخداع مع التحرك الدفاعي المائل للخلف.
- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير.
- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.
- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والإبعاد لوسط الملعب والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً ثم دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالجري من مستوى الجذع.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهير الأيمن:

- التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك الجانبي ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير.
- تفادي الحجز ثم التحرك جانباً ثم التحرك للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً ثم التوقف مع أداء حائط صد لأعلى.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم المهاجمة والإبعاد للخارج.
- التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للتصويب.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهير الأيسر:

- التحرك للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى.
- التحرك للأمام ثم التوقف والتحرك الدفاعي المائل للخلف مع إعاقة التمرير.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم تفادي الحجز مع المهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك جانباً ثم أداء حائط صد جانبي.
- التحرك للأمام ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للتصويب بحائط صد جانبي.
- التحرك جانباً ثم التصدي للاعب الدائرة بعد الاستلام.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التحرك الجانبي ثم التوقف والمهاجمة بحائط صد.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيمن:

- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.
- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك جانباً للدخول مع المهاجمة والتصدي للخداع.
- حجز المهاجم القاطع ثم التحرك جانباً للدخول ثم للخارج ثم المهاجمة وإعاقة التمرير.
- التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز بإعاقة التمرير.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيسر:

- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير.
- الجري أماماً على الدائرة ثم التوقف للمهاجمة مع إعاقة التمرير ثم التصدي للتصويب للاختراق.
- التحرك جانباً ثم دفاعي مائل للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.
- التحرك للأمام ثم مائل للخلف مع إعاقة التمريرة المرتدة.

التحركات الدفاعية المركبة للتشكيل الدفاعي ٣ : ٢ : ١ :

التحركات الدفاعية لمركز الوسط الأمامي:

- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع المهاجمة والتصدي للخداع.
- تفادي الحجز ثم مائل خلفي ثم المهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً أماماً مع المهاجمة وإعاقة التمرير.
- التحرك الدفاعي المائل للخلف مع المهاجمة وإعاقة التمرير.
- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للتصويب.

التحركات الدفاعية لمركز الوسط الخلفي:

- التحرك جانباً ثم التوقف وأداء حائط صد من الجانب مع الميل.
- التحرك جانباً ثم التصدي لحركة المتابعة بعد الحجز واستلام الكرة.
- تفادي الحجز ثم التحرك للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة بحائط صد لأعلى.
- التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز والاستلام.
- تفادي الحجز مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالجري.
- جانبي ثم دفاعي مائل للخلف مع المهاجمة والدفاع على الحجز بعد الاستلام.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهير الأيسر:

- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف والمهاجمة بحائط صد للتصدي للتصويب بالوثب.
- التحرك جانباً ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك جانباً أماماً ثم دفاعي مائل للخلف مع الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة وإعاقة التمرير.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهر الأيمن:

- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التميرير.
- دفاعي مائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والالتحام مع التحرك للجانب والتصدي للخداع.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيمن:

- التحرك جانباً ثم المهاجمة وإعاقة التميرير والدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة وإعاقة التميرير.
- التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيسر:

- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع مع الإبعاد للخارج.
- التحرك للأمام ثم للخلف ثم التحرك جانباً مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.
- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف مع المهاجمة والدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.

الإعداد الخططي:

من خلال المسح النظري للمرجع والدراسات السابقة يمكن تحديد عناصر الإعداد

الخططي الدفاعي فيما يلي:

- الدفاع على الهجوم الخاطف.
- خطط الدفاع الفردي.
- خطط الدفاع الجماعي (الدفاع على التكوينات الهجومية).
- خطط الدفاع للفريق.
- واجبات المدافعين لتنظيم الدفاع (الفردي، الجماعي، الفريق).
- الملازمة.
- التسليم والتسلم.
- التزامم.
- التغطية.
- حجز المهاجم.
- تفادي الحجز.

التشكيلات الدفاعية لطريقة الدفاع المغلق:

- (٥ : ١).
- (٦ : ٥) (صفر).

التكوينات الموقفية داخل التشكيلات الدفاعية:

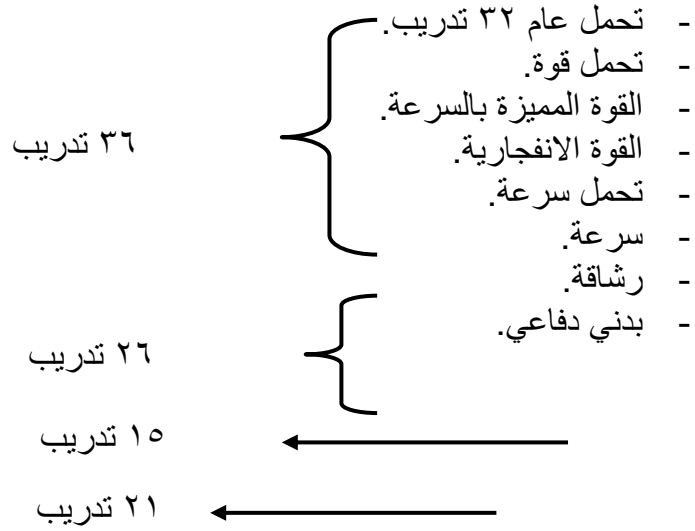
- بزيادة عدد المدافعين عن المهاجمين.
- يتساوى عدد المدافعين مع المهاجمين.
- بنقص عدد المدافعين عن المهاجمين.

٤/٤/٤ تحديد تدريبات البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:

تدريبات خاصة بالاتجاهات التدريبية:

بعد مراسلة الاتحاد الدولي لكرة اليد IHF والاتحاد الأوروبي EHF تم الحصول على عدد من الدراسات المتخصصة في تدريبات تطوير الأداء البدني في كرة اليد بجانب تحليل الكثير من المراجع العلمية ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث كلاعب دولي.

قام الباحث بتصميم نماذج تدريبية للإحماء في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية المركبة. مرفق (٣)
كما قام الباحث بتصميم بعض أشكال تدريبات (١٠٩) لمشماتلات الاتجاهات التدريبية التالية:



وذلك في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية المركبة - مرفق (٣) - وبالتالي ضمت التدريبات المقترحة جميع الاتجاهات التدريبية التي حددتها هذه الدراسة.

تدريبات الإعداد المهاري الدفاعي:

بعد مراسلة كل من الاتحاد الدولي والأوروبي وتحليل الكثير من المراجع وتصفح شبكة الانترنت تم تصميم تدريبات مهارية دفاعية صيغت كتدريبات الإعداد المهاري - مرفق (٣) - يوضح ذلك.

تدريبات الإعداد الخططي:

بعد عمل المسح المرجعي للدراسات والأبحاث التي اهتمت بالعمل الخططي الدفاعي والمركب قام الباحث بتطوير ما جاء في هذه الدراسات وفقاً لمشماتلات الإعداد الخططي الدفاعي التي تم التوصل إليها، وتم اقتراح وتصميم تدريبات دفاعية خططية تهدف لتنمية التحركات الدفاعية المركبة أثناء التكوينات الموقفية داخل التشكيلات الدفاعية - مرفق (٣).

٥/٤/٤ توزيع مشماتلات التدريب خلال مرحلة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات:

بناء على ما سبق من خطوات تخطيط البرنامج واختيار المشماتلات التدريبية وتحديد الحجم الكلي لساعات التدريب، والتي اعتمدت على جميع المراجع الخاصة وآراء الخبراء الذين تم الاستعانة بهم وبالتالي تم توزيع فترة الإعداد كما يلي:
التوزيع النسبي لمشماتلات وساعات التدريب: (الحجم الكلي للساعات):

تبعاً لديناميكية الخاصة بالجرعات المركبة في تحقيق المستوى العالي فإن الأسابيع الخاصة بعملية الإعداد الخاص (٤ أسابيع) سوف تحدد كما يلي:

- تشتمل على % تطبيق الاتجاهات التدريبية في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية المركبة.
- % إعداد مهاري في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية المركبة ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة مهاجم مستحوذ على الكرة.
- % إعداد خططي يهدف لتنمية التحركات الدفاعية المركبة أثناء الدفاع على التكوينات الخطئية الموقفية داخل التشكيلات الدفاعية والدفاع على الهجوم الخاطف (فردى - جماعى).
- كما أن الديناميكية الخاصة بالأسابيع الخاصة بعملية إعداد ما قبل المنافسات (٤) أسابيع سوف تحدد كما يلي:
- تشتمل على % تطبيق الاتجاهات التدريبية في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية المركبة.
- % إعداد مهاري في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية المركبة ضد مهاجم غير مستحوذ ومهاجم مستحوذ على الكرة.
- % إعداد خططي يهدف لتنمية التحركات الدفاعية المركبة أثناء الدفاع على التكوينات الخطئية الموقفية داخل التشكيلات الدفاعية (٦: صفر، ٥: ١، ٣: ٢: ١) والدفاع على الهجوم الخاطف (فردى - جماعى).
- والجدول (٣، ٤) توضح التوزيع النسبى للجرعات المركبة داخل فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات.

جدول (٣)

التوزيع النسبى لمشمات وساعات التدريب خلال فترة الإعداد الخاص

عناصر الإعداد	النسبة المئوية %	توزيع مشمات التدريب
الاتجاهات التدريبية في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية من خلال الجرعات المركبة	٣٠%	- (تحمل قوة + قوة مميزة) - قوة عظمى + قوة انفجارية) - (تحمل سرعة + تحمل عام) - (توافق + قوة عظمى) - (تحمل سرعة + تحمل قوة) - (قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) - (سرعة + تحمل سرعة) - (سرعة + قوة مميزة بالسرعة) - (تحمل سرعة + بدنى فردى) - (قوة انفجارية + تحمل قوة)
الأداء المهاري الدفاعى	٤٠%	- ضد مهاجم غير مستحوذ. - التحركات الدفاعية. - التوقف للمهاجمة. - تقادى الحجز. - التصدى للخداع بالجسم.
الأداء الخططى الدفاعى	٣٠%	- الدفاع على التكوينات. - التغطية. - الملازمة. - التحركات الدفاعية المركبة داخل التشكيلات الدفاعية. - (١: ٥)، (٦: صفر)، (٣: ٢: ١) - بتساوى المدافعين مع المهاجمين.

الأسابيع	السادس	السابع	الثامن	التاسع
حجم الحمل (ساعة)	١٢	١٣,٥٠	١٦,٥٠	١٢

جدول (٤)
التوزيع النسبي لمشتملات وساعات التدريب خلال فترة ما قبل المنافسات

عناصر الإعداد	النسبة المئوية %	توزيع مشتملات التدريب
الاتجاهات التدريبية في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية من خلال الجرعات المركبة	٢٠%	- (توافق + تحمل سرعة + تحمل عام) - (سرعة + رشاقة + قوة مميزة بالسرعة) - (قوة انفجارية + قوة عظمى) - (سرعة + رشاقة + بدني فردي) - (تحمل عام + تحمل قوة)
الأداء المهاري الدفاعي	٢٠%	- ضد مهاجم غير مستحوذ. - التحركات الدفاعية. - التوقف للمهاجمة. - تفادي الحجز. - التصدي للخداع بالجسم. - حجز المهاجم.
الأداء الخططي الدفاعي	٦٠%	- الدفاع على التكوينات. - التغطية. - الملازمة. - التحركات الدفاعية المركبة داخل التشكيلات الدفاعية. - (١:٥)، (٦:٦ صفر)، (٣:٢:١) - بتساوي المدافعين مع المهاجمين. - بنقص المدافعين.
		- (رشاقة + تحمل سرعة) - (تحمل سرعة + بدني فردي) - (سرعة + رشاقة) - (توافق + تحمل قوة) - (سرعة + تحمل سرعة) - (توافق + قوة انفجارية + قوة مميزة) - (رشاقة + بدني فردي)
		- ضد مهاجم مستحوذ. - إعاقة التمرينات. - إعاقة التصويبات. - التصدي للمراوغة. - الدفاع ضد تنطيط الكرة. - المهاجمة الدفاعية.
		- الدفاع على الهجوم الخاطف. - التسليم والتسلم. - الدفاع على الحارس. - الضغط على المهاجم. - الارتداد السريع. - إبعاد المهاجم.

الأسابيع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الثالث عشر
حجم الحمل (ساعة)	١٣	١٧	٨,٥	٦,٥

ولما كان لزاماً تنفيذ هذا الجدول (٥) عملياً وفق برنامج زمني محدد بدقة وموزع بأسلوب علمي دقيق وكما جاء في المسح المرجعي السابق ووفقاً لأراء الخبراء قام الباحث بالتوزيع النسبي لساعات تدريب عناصر الإعداد خلال مرحلة الإعداد العام (البرنامج التدريبي) وفقاً لما ورد في جدول (٥).

جدول (٥)
التوزيع النسبي لساعات تدريب عناصر الإعداد خلال مرحلة الإعداد

مرحلة ما قبل المنافسات		مرحلة الإعداد الخاص			الفترة الزمنية	عناصر الإعداد
حجم الحمل بالدقائق	حجم الحمل بالساعات	النسبة المئوية %	حجم الحمل بالدقائق	حجم الحمل بالساعات		
٥٤٠	٩	٢٠%	٩٦٠	١٦	٣٠%	الاتجاهات التدريبية البدنية المركبة
٥٤٠	٩	٢٠%	١٢٦٠	٢١	٤٠%	الإعداد المهاري الدفاعي
١٦٢٠	٢٧	٦٠%	٩٦٠	١٦	٣٠%	الإعداد الخططي الدفاعي
٢٧٠٠	٤٥	١٠٠%	٣١٨٠	٥٣	١٠٠%	الحجم الكلي لساعات التدريبية

التوزيع الأسبوعي لمشتملات التدريب:

بناء على الخطوات السابقة قام الباحث بتوزيع مشتملات التدريب لعناصر الإعداد على برنامج أسبوعي (أسابيع تدريبية) في تصدي مبدئي للبرنامج التدريبي وهو ما يوضح جدول (٦).

توزيع الحجم الكلي لساعات البرنامج التدريبي على الأسابيع التدريبية خلال مرحلة الإعداد العامقام الباحث بتوزيع عدد ساعات التدريب الكلية للبرنامج على الأسابيع التدريبية خلال مرحلة الإعداد وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)
عدد ساعات التدريب على الأسابيع التدريبية خلال مرحلة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات

ما قبل المنافسات				الإعداد الخاص				الفترة التدريبية
الأسبوع الثالث عشر	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	
٦,٥	٨,٥	١٧	١٣	١٢	١٦,٥	١٣,٥	١٢	الأسابيع التدريبية
٣٩٠	٥١٠	١٠٢٠	٨٧٠	٧٢٠	٩٩٠	٨١٠	٧٢٠	حجم الحمل
								حجم الحمل بالدقائق

توزيع حجم الحمل الأسبوعي على عناصر الإعداد خلال مرحلة الإعداد العام (تنفيذ البرنامج).

قام الباحث بتوزيع عدد ساعات التدريب خلال الأسابيع التدريبية على عناصر الإعداد خلال مرحلة الإعداد العام وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)
عدد ساعات التدريب على الأسابيع التدريبية خلال مرحلة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات

الأسبوع الثالث عشر	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسابيع التدريبية
								عناصر الإعداد
٧٨	١٠٢	٢٠٤	١٥٦	٢١٦	٢٩٧	٢٤٣	٢١٦	الاتجاهات البدنية المركبة
٧٨	١٠٢	٢٠٤	١٥٦	٢٨٨	٣٩٦	٣٢٤	٢٨٨	الإعداد المهاري الدفاعي
٢٣٤	٣٠٦	٦١٢	٤٦٨	٢١٦	٢٩٧	٢٤٣	٢١٦	الإعداد الخططي الدفاعي
٣٩٠	٥١٠	١٠٢٠	٧٨٠	٧٢٠	٩٩٠	٨١٠	٧٢٠	إجمالي حجم العمل (ق)

التوزيع الزمني لكل عنصر من عناصر ومشتملات التدريب خلال الأسابيع التدريبية: قام الباحث بتوزيع الزمني التفصيلي لمشتملات الإعداد الخاص وما قبل المنافسات والجدول (١٠، ١١) توضح ذلك.

التوزيع الزمني الديناميكي لحجم الحمل خلال الأسبوع التدريبي : قام الباحث بتشكيل ديناميكية حجم الحمل الأسبوعي خلال فترة الإعداد العام على مدار فترتين تدريبيتين تتمثل الأولى في أيام (السبت والأحد والاثنين) وتتمثل الثانية في أيام (الثلاثاء والأربعاء والخميس) حيث كان أكبر زمن للتدريب اليومي في وسط الموجز الأولي (يوم الاثنين) بينما تمثل أعلى زمن تدريبي في الموجز الثانية (يوم الأربعاء).

جدول (١٠)
التوزيع الزمني التفصيلي لمشمات عناصر الإعداد خلال مرحلة الإعداد الخاص

حجم الحمل بالدقائق	حجم الحمل بالساعات	حجم الحمل بالدقائق	الإعداد الخططي			الإعداد المهاري		الإعداد البدني		اليوم	الأسابيع
			فريقي	جماعي	خاطف	أداءات مهارة دفاعية مركبة	م.دفاعي	بدني	إحماء		
(ق) ٧٢٠	١٢ (ساعة)	١٢٠	١٠	١٠	٢٠	٢٠	٢٥	٢٠	١٥	١	السادس
		١٠٠	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	٢	
		١٥٠	١٥	٢٠	١٥	٣٠	٣٠	١٥	١٥	٣	
		١٠٠	٥	١٠	١٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	٤	
		١٥٠	١٥	٢٠	١٥	٣٠	٣٠	٢٥	١٥	٥	
		١٠٠	٥	١٠	١٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	٦	
(ق) ٨١٠	١٣,٥ (ساعة)	١٢٠	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٢٥	١٥	١	السابع
		١٢٠	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٢٥	١٥	٢	
		١٤٠	١٥	١٥	١٥	٢٥	٣٠	٢٥	١٥	٣	
		١٢٠	١٠	١٥	١٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٥	٤	
		١٦٠	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٣٠	٢٥	١٥	٥	
		١٤٠	١٥	٢٥	١٥	٢٥	٣٠	٢٥	١٥	٦	
(ق) ٩٩٠	١٦,٥ (ساعة)	١٥٠	٢٠	١٥	١٥	٣٠	٣٠	٢٥	١٥	١	الثامن
		١٥٠	٢٠	١٥	١٥	٣٠	٣٠	٢٥	١٥	٢	
		١٨٠	١٥	٢٥	٣٠	٣٥	٣٥	٢٥	١٥	٣	
		١٥٠	٢٠	١٥	١٥	٣٠	٣٠	٢٥	١٥	٤	
		١٨٠	٣٠	٢٠	٢٠	٣٥	٣٥	٢٥	١٥	٥	
		١٨٠	٣٠	٢٠	٢٠	٣٥	٣٥	٢٥	١٥	٦	
(ق) ٧٢٠	١٢ (ساعة)	١٢٠	١٠	١٥	٥	٢٥	٢٠	٢٥	٢٠	١	التاسع
		١٢٠	١٠	١٥	٥	٥	٢٠	٢٥	٢٠	٢	
		١٣٠	١٠	١٥	١٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٠	٣	
		١٠٠	٥	١٠	١٠	١٠	٢٠	٢٥	٢٠	٤	
		١٥٠	١٥	١٥	١٥	٣٠	٣٠	٢٥	٢٠	٥	
		١٠٠	٥	٥	٥	٢٠	٢٠	٢٥	٢٠	٦	

جدول (١١)
التوزيع الزمني التفصيلي لمشمات عناصر الإعداد خلال مرحلة ما قبل المنافسات

حجم الحمل بالدقائق	حجم الحمل بالساعات	حجم الحمل بالدقائق	الإعداد الخططي			الإعداد المهاري		الإعداد البدني		اليوم	الأسابيع
			فريقي	جماعي	خاطف	أداءات مهارة دفاعية مركبة	م.دفاعي	بدني	إحماء		
(ق) ٧٨٠	١٣ (ساعة)	١٢٠	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٢٥	١٥	١	العاشر
		١٢٠	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٢٥	١٥	٢	
		١٣٠	١٥	١٥	١٥	٢٠	٢٥	٢٥	١٥	٣	
		١٢٠	١٠	١٥	١٥	٢٠	٢٥	٢٥	١٥	٤	
		١٥٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥	٢٥	١٥	٥	
		١٤٠	١٥	٢٥	١٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٥	٦	
(ق) ١٠٢٠	١٧ (ساعة)	١٥٠	٢٠	١٥	١٥	٣٠	٣٠	٢٥	١٥	١	الحادي عشر
		١٦٠	٢٠	١٥	٢٠	٣٠	٣٠	٣٠	١٥	٢	
		١٨٠	١٥	٢٥	٣٠	٣٥	٣٥	٢٥	١٥	٣	
		١٦٠	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٣٠	٢٥	١٥	٤	
		١٩٠	٣٠	٢٥	٢٥	٣٥	٣٥	٢٥	١٥	٥	
		١٨٠	٣٠	٢٠	٣٥	٣٥	٣٥	٢٥	١٥	٦	
(ق) ٥١٠	٨,٥ (ساعة)	٧٠	٥	٥	١٠	١٠	١٥	١٠	١٥	١	الثاني عشر
		٧٠	٥	٥	١٠	١٠	١٥	١٠	١٥	٢	
		٨٥	٥	٥	١٠	١٠	٢٠	١٠	١٥	٣	
		٩٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٢٠	١٥	١٥	٤	
		١٢٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٤٥	٢٠	١٥	٥	
		٧٥	٥	٥	١٠	١٠	٢٠	١٠	١٥	٦	
(ق) ٣٩٠	٦,٥ (ساعة)	٥٠	٥	٥	٥	٥	٥	١٠	١٥	١	الثالث عشر
		٦٠	٥	١٠	٥	٥	١٠	١٠	١٥	٢	
		٧٥	٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٥	٣	
		٦٥	٥	٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٥	٤	
		٩٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٥	
		٥٠	٥	٥	٥	٥	٥	١٠	١٥	٦	

بعد ٧٢ ساعة	بعد ٤٨ ساعة	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٦ ساعات	استعادة الشفاء (ساعة)
				الاتجاهات التدريبية %
—	هوائي	سرعة - لا هوائي	—	مركبة ٣٠ - ٣٥%
—	سرعة - لا هوائي	—	—	مركبة ٤٠ - ٤٥%

ديناميكية توزيع الجرعات اليومية ذات المقادير والاتجاهات المختلفة خلال الأسابيع التدريبية:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية مثل علي البيك (١٩٨٤) (١٦) (١٩٩٣) (١٧) قام الباحث بتوزيع الجرعات اليومية ذات المقادير والاتجاهات المختلفة وفقاً للجدول التالية (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨).
تأثير الأحمال القصوى ذات الاتجاهات المختلفة:

جدول (١٢)
تأثير الأحمال القصوى ذات الاتجاهات المختلفة

بعد ٧٢ ساعة	بعد ٤٨ ساعة	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٦ ساعات	استعادة الشفاء (ساعة)	الشدة
				الاتجاهات التدريبية	
—	سرعة	لا هوائي	هوائي	سرعة	شده
—	لا هوائي	سرعة	هوائي	لا هوائي	
هوائي	—	لا هوائي	سرعة	هوائي	

تأثير الجرعات ذات الاتجاهات المركبة:

جدول (١٣)
تأثير الجرعات ذات الاتجاهات المركبة
تأثير الأحمال ذات الاتجاه المركب (بالشكل المتوازي):

جدول (١٤)
تأثير الأحمال ذات الاتجاه المركب (بالشكل المتوازي)

بعد ٧٢ ساعة	بعد ٤٨ ساعة	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٦ ساعات	استعادة الشفاء (ساعة)
				الاتجاهات التدريبية
—	سرعة - لا هوائي	هوائي	—	مركبة (بالتوازي) (سرعة + لا هوائي)
هوائي	لا هوائي	سرعة	—	مركبة ٤٠ - ٤٥%

تأثير جرتين بحمل أقصى في اتجاه السرعة بفاصل ٢٤ ساعة :

جدول (١٥)
تأثير جرعتين بحمل أقصى في اتجاه السرعة بفاصل ٢٤ ساعة

الشدة	استعادة الشفاء (ساعة)			
	بعد ٦ ساعات	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٤٨ ساعة	بعد ٧٢ ساعة
الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية
قصوى أو قريب من القصوى	هوائي	لا هوائي	—	سرعة
جرعتين سرعة قصوى أو تدريب بفاصل ٢٤ ساعة	هوائي	لا هوائي	—	سرعة

تأثير جرعتين متتاليتين ذات اتجاهين مختلفين ثم هوائي بفاصل ٢٤ ساعة:

جدول (١٥)
تأثير جرعتين متتاليتين ذات اتجاهين مختلفين ثم هوائي بفاصل ٢٤ ساعة

الشدة	استعادة الشفاء (ساعة)			
	بعد ٦ ساعات	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٤٨ ساعة	بعد ٧٢ ساعة
الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية
جرعتين ذات اتجاهين مختلفين سرعة ثم هوائي بفاصل ٢٤ ساعة	—	سرعة لا هوائي	—	هوائي

تأثير ثلاث جرعات بحمل أقصى في اتجاهات مختلفة بفاصل ٢٤ ساعة:

جدول (١٦)
تأثير ثلاث جرعات بحمل أقصى في اتجاهات مختلفة بفاصل ٢٤ ساعة

الشدة	استعادة الشفاء (ساعة)			
	بعد ٦ ساعات	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٤٨ ساعة	بعد ٧٢ ساعة
الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية
ثلاث جرعات قصوى سرعة ثم لا هوائي ثم هوائي بفاصل ٢٤ ساعة	—	—	سرعة لا هوائي	هوائي

تأثير الجرعات ذات الأحمال المتوسطة بعد الجرعات ذات الأحمال القصوى:

جدول (١٧)
تأثير الجرعات ذات الأحمال المتوسطة بعد الجرعات ذات الأحمال القصوى

الشدة	استعادة الشفاء (ساعة)			
	بعد ٦ ساعات	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٤٨ ساعة	بعد ٧٢ ساعة
الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية	الاتجاهات التدريبية
سرعة	هوائي	لا هوائي	—	سرعة
سرعة	—	هوائي	سرعة	—
سرعة	سرعة	لا هوائي	—	—
سرعة	—	سرعة — لا هوائي	—	—

التوزيع اليومي لمشمات التدريب خلال فترة الإعداد:

قام الباحث بتوزيع تدريبات ومشمات محتوى التدريب مع مراعاة تشكيل ديناميكية الحمل وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء ومن خلال المسح المرجعي وقد راعى الباحث النقاط التالية:

- في كل مرحلة من مراحل الإعداد يتم التركيز على عناصر محددة حسب ديناميكية تداخل العناصر خلال الدورة التدريبية الكبيرة (الثقل النسبي).
- عدد الوحدات التدريبية الخاصة بتنمية العنصر تنمية متكاملة تتراوح من ١٠ : ١٢ وحدة تدريبية.
- أي مشتمل من مشمات التدريب يتم البدء في التدريب عليه يستمر عقب ذلك في باقي فترات الإعداد.
- نظراً لزيادة ديناميكية العناصر البدنية خلال مراحل الإعداد يقترح الباحث تركيب الوحدات التدريبية اليومية بالديناميكية التالية وفقاً للشدة العالية أولاً:
 - (سرعة ثم تحمل سرعة).
 - (تحمل سرعة ثم تحمل عام).
 - (تحمل عام ثم تحمل قوة).
 - (السرعة ثم الرشاقة).
 - (التوافق ثم التحمل).
 - (سرعة ثم تحمل عام).
 - (تحمل عام ثم القوة).
 - (القوة ثم تحمل السرعة).
 - (القوة الانفجارية ثم القوة المميزة بالسرعة).
 - (التوافق ثم القوة).

والجدول رقم (١٨) يوضح ذلك بالتفصيل:

جدول (١٨)
ديناميكية تركيب الاتجاهات البدنية اليومية

الاتجاهات التدريبية	تحمل عام	تحمل قوة	قوة عظمى	قوة مميزة بالسرعة	قوة انفجارية	تحمل سرعة	سرعة	رشاقة	توافق	بدني فردي دفاعي
تحمل عام		(تحمل عام + تحمل قوة)	(تحمل عام + قوة قصوى)		(تحمل عام + قوة انفجارية)					
تحمل قوة				(تحمل قوة + قوة مميزة)						
قوة عظمى					(قوة عظمى + قوة انفجارية)	(قوة عظمى + تحمل سرعة)				
قوة مميزة بالسرعة										
قوة انفجارية		(قوة انفجارية + تحمل قوة)	(قوة انفجارية + قوة عظمى)	(قوة انفجارية + قوة مميزة)	(قوة انفجارية + تحمل سرعة)					
تحمل سرعة	(تحمل سرعة + تحمل عام)	(تحمل سرعة + تحمل قوة)								(تحمل سرعة + بدني فردي)
سرعة	(سرعة + تحمل عام)			(سرعة + قوة مميزة)	(سرعة + تحمل سرعة)			(سرعة + رشاقة) (سرعة + رشاقة + قوة مميزة) (سرعة + رشاقة + بدني)		
رشاقة					(رشاقة + قوة انفجارية + قوة مميزة)	(رشاقة + تحمل سرعة)				(رشاقة + بدني فردية)
توافق	(توافق + تحمل عام)	(توافق + تحمل قوة)	(توافق + قوة عظمى)		(توافق - قوة انفجارية - قوة مميزة)	(توافق - تحمل سرعة - تحمل عام)				
بدني فردي دفاعي										

تم تشكيل ديناميكية الحمل لمشتملات عناصر الإعداد خلال مراحل الإعداد وفقاً للجدول التالي:

جدول رقم (١٩)

ديناميكية الحمل لمشتملات عناصر الإعداد خلال مراحل الإعداد الخاص وما قبل المنافسات

عناصر التدريب	المرحلة	خاص				ما قبل المنافسات			
		ضعيف	متوسط	أقل من الأقصى	أقصى	ضعيف	متوسط	أقل من أقصى	أقصى
التحمل العام	مجموعة	٣	٣	٤	٥	٣	٤	٤	٥
	تكرار	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨
	زمن	٨-٦	١٠-٨	١٠-٥	١٠-٥	٨-٦	٨-٦	١٠-٨	١٢-٨
تحمل قوة	مجموعة	٣	٤	٤	٥	٣	٤	٤	٥
	تكرار	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
	زمن	٢٠-١٠	٢٠	٣٠-	٤٠-٤٥	٢٠-١٠	٣٠-٢٠	٤٠-٣٠	٤٥-٤٠
قوة عظمى	راحة	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠
	مجموعة	٢-١	٢-١	٣-٢	٣-٢	١	١	٢	٢
	تكرار	٦-٤	٦-٤	٨-٦	٨-٦	٤-٢	٤-٢	٦-٤	٦-٤
قوة مميزة بالسرعة	راحة	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
	مجموعة	٣-٢	٣-٢	٥-٤	٥-٤	٢-١	٢-١	٤-٣	٤-٣
	تكرار	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	٢٠
قوة انفجارية	راحة	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
	مجموعة	٢-١	٢-١	٤-٣	٤-٣	٢-١	٢-١	٤-٣	٤-٣
	تكرار	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
تحمل سرعة	راحة	١٥	٢٠	١٥	٢٠	١٥	٢٠	١٥	٢٠
	مجموعة	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
	تكرار	٢-١	٢-١	٣	٣	٢-١	٢-١	٣	٣
سرعة	راحة	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
	مجموعة	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
	تكرار	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
رشاقة	راحة	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
	مجموعة	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
	تكرار	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤

من كل ما سبق تقديمه وتسلسله من تخطيط وتحديد مشتملات تدريبية وأحجام كلية لساعات التدريب وكذا تحديد التدريبات المستخدمة والتوزيع الأسبوعي واليومي وتشكيل ديناميكيات الجمل خلال الوحدات التدريبية الأسبوعية واليومية فإنه قد تم وضع البرنامج التدريبي وتحديد محتواه لأسابيع وأيام وساعات وفقاً لما هو تالي :

- الأسبوع السادس: كان مقدار الحمل أقل من الأقصى حيث احتوى على وحدتين تدريبيتين بالشدة القصوى وهو بداية مرحلة الإعداد الخاص حيث بدأت تقل معدلات التدريب الخاصة بالقوة وتحمل القوة والتحمل العام وأصبح التدريب الخاص بها بهدف الحفاظ عليها بعد أن تم تطويرها كما بدأ التركيز وزيادة معدلات التدريب على كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل السرعة حيث اشتمل على وحدة تدريبية لعنصر تحمل القوة ووحدتين مركبة في اتجاه (تحمل القوة + قوة مميزة بالسرعة) (قوة عظمى + قوة انفجارية) وثلاث وحدات تدريبية لعنصر تحمل السرعة في اتجاه تنميته.

- الأسبوع السابع: كان مقدار الحمل أقصى حيث احتوى على ثلاث وحدات تدريبية بالشدة القصوى وهو بداية لتنمية عنصر السرعة في اتجاه تنمية الأداءات المهارية المركبة واشتمل على وحدة تدريبية لعنصر القوة المميزة بالسرعة وخمسة وحدات تدريبية مركبة في اتجاه (تحمل السرعة + تحمل عام) (توافق + قوة عظمى) (تحمل سرعة + تحمل قوة) (قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) (سرعة + تحمل السرعة).

- الأسبوع الثامن: أعلى معدلات الحمل نسبياً (أعلى معدل شدة)، كان مقدار الحمل أقصى واحتوى على أربع وحدات تدريبية بالشدة القصوى ولزيادة العناصر فقد احتوى على خمس وحدات تدريبية مركبة تشمل (سرعة + قوة مميزة بالسرعة) (تحمل سرعة + بدني فردي) (سرعة + قوة مميزة) (تحمل سرعة + تحمل عام) (قوة انفجارية + تحمل قوة) ويعتبر الأسبوع الثامن بداية لدخول عنصر البدني الفردي لزيادة نواقص اللاعبين وزيادة الجوانب المميزة وزيادة التدريبات الخاصة باحتياجات مراكز اللعب.

- الأسبوع التاسع: انخفض معدل الشدة في الأسبوع التاسع وهو الأخير في هذا الإعداد استعداداً للدخول في الفترة التالية، كان مقدار الحمل متوسط واحتوى على وحدتين تدريبيتين بالشدة القصوى واشتمل على ستة وحدات تدريبية مركبة تشمل (تحمل عام + تحمل قوة) (سرعة + رشاقة) (قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) (رشاقة + قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) (توافق + تحمل قوة) (سرعة + رشاقة) (قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) (رشاقة + قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) (توافق + قوة عظمى) (سرعة + تحمل سرعة) ويعتبر الأسبوع التاسع بداية لتنمية عنصر الرشاقة.

من الملاحظ على فترة الإعداد الخاص أنها متدرجة في شدة التدريب وأن هذا التدرج الصاعد وأن أعلى معدل للشدة جاء في الأسبوع الثامن قبل الأخير في هذه الفترة ثم انخفض معدل الشدة في الأسبوع التاسع وهو الأخير في هذا الإعداد استعداداً للدخول في الفترة التالية:

- الأسبوع العاشر: مقدار الحمل أقل من الأقصى حيث احتوى على وحدتين تدريبيتين بالشدة القصوى، وابتداء من الأسبوع العاشر تحتوي الأسابيع الأخيرة على مشتملات التدريب، واشتمل على وحدة تدريبية لعنصر تحمل القوة وخمسة وحدات تدريبية مركبة (توافق + تحمل سرعة + تحمل عام) (سرعة + رشاقة + قوة مميزة بالسرعة) (قوة انفجارية + قوة عظمية) (سرعة + رشاقة + بدني فردي) (قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) ويعتبر الأسبوع العاشر تكاملاً.
- الأسبوع الحادي عشر: يحتوي على أعلى معدلات الحمل (باستثناء الأسبوع الثامن) حيث يحتوي على جميع العناصر والمشمولات التدريبية، كان مقدار الحمل أقصى واحتوى على ثلاث وحدات تدريبية بالشدة القصوى واشتمل على ستة وحدات تدريبية مركبة تشمل (تحمل عام + تحمل قوة) (قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) (تحمل سرعة + بدني فردي) (سرعة + رشاقة) (توافق + تحمل قوة) (سرعة + رشاقة) ويكون التحميل لعنصري السرعة والرشاقة في اتجاه التحركات الدفاعية المركبة.
- الأسبوع الثاني عشر: بداية فترة الهبوط بالحمل، كان مقدار الحمل متوسطاً واحتوى على وحدتين تدريبيتين بالشدة القصوى واشتمل على وحدة تدريبية واحدة لعنصر القوة العظمى ووحدة تدريبية لتنمية عنصر الرشاقة في اتجاه الأداءات المهارية الخداعية المركبة، وأربعة وحدات تدريبية مركبة تشمل (تحمل عام + تحمل قوة) (سرعة + تحمل سرعة) (قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) (سرعة + رشاقة).
- الأسبوع الثالث عشر: مقدار الحمل بسيط حيث احتوى على وحدة تدريبية واحدة بالشدة القصوى واشتمل على وحدة تدريبية لتنمية عنصر السرعة وخمسة وحدات تدريبية مركبة تشمل (تحمل عام + تحمل قوة) (توافق + قوة انفجارية + قوة مميزة بالسرعة) (سرعة + تحمل سرعة) (رشاقة + بدني فردي) (رشاقة + تحمل سرعة).

٦/٤/٤ بناء على ما سبق قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد العام على مجموعة من الخبراء وهم من ذوي الخبرة في مجال تخطيط وتدريب الناشئين - (مرفق ٥) - تم تعديل البر وفقاً لآراء الخبراء سواء بالإضافة أو بالحذف.

٧/٤/٤ تطبيق البرنامج: (تنفيذ الدراسة الأساسية):

لتحقيق هدف البحث كان لزاماً على الباحث القيام بالخطوات التالية:

- أ- إجراء القياس القبلي لعينة البحث من خلال تطبيق اختبارات التحركات الدفاعية المركبة. (٢٨)
- ب- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة من خلال تطبيق الاتجاهات البدنية التدريبية المركبة لأفراد العينة.
- ج- إجراء القياس البعدي.
- د- إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة (ت الفروق، متوسط الانحرافات المعيارية، معامل الالتواء).

١/٧/٤/٤ عينة الدراسة :

١/١٧/٤/٤ اختيار العينة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وذلك لتوافر الشروط التالية:

- توافر الناشئين ممن مارسوا اللعبة.
- الباحث مشرف على الفرق القومية من خلال عضوية اللجنة العليا للتدريب والمدربين واللجنة العلمية بالاتحاد المصري لكرة اليد.
- التسهيلات التي قدمتها إدارة الاتحاد المصري لكرة اليد مما ساعد على إتمام إجراءات البحث.

٢/١٧/٤/٤ حجم العينة :

بلغ حجم العينة (٢٦) ناشئاً من لاعبي الفرق القومية مواليد ١٩٩٦ واهتم الباحث باختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة واهتم الباحث بتثبيت أهم المتغيرات وهي الطول والوزن والعمر الزمني وجدول (٢٨) يوضح التوصيف الإحصائي لهذه المتغيرات.

٢/٧/٤/٤ المجال المكاني لتطبيق البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج على ملعب

٣/٧/٤/٤ المجال الزمني لتطبيق البرنامج :

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٥/١/٢٠١٤ إلى ٢٠/٥/٢٠١٤ وكان تسلسلها الزمني كالآتي:

- تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٥/١/٢٠١٤ إلى ٣٠/١/٢٠١٤.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من ١/٢/٢٠١٤ إلى ٣٠/٣/٢٠١٤.
- تم إجراء القياس البعدي في الفترة من ١/٤/٢٠١٤ إلى ٥/٤/٢٠١٤.

٤/٧/٤/٤ خطوات سير الدراسة الأساسية:

تطبيق البرنامج.

١/٤/٧/٤/٤ القياس القبلي :

لتحقيق هدف البحث قام الباحث بالآتي:

٢/٤/٧/٤/٤ ضبط المتغيرات وتكافؤ أفراد العينة:

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية والتي رأى أنها من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة بالنسبة للمجموعة التجريبية وحتى يمكن للمتغير التجريبي وهو (البرنامج المقترح) التأثير على المتغير الناتج (التابع) والذي يتمثل في مدى الارتقاء بسرعة التحركات الدفاعية المركبة من خلال تركيب الاتجاهات البدنية التدريبية، وقد استلزم ذلك من الباحث ضبط كافة العوامل المتعلقة بإجراءات التجربة وتمثلت في :

- ١- توحيد زمن ومكان التدريب للمجموعة التجريبية.
 - ٢- قيام الباحث بتدريب المجموعة التجريبية لضمان عدم اختلاف مستوى التدريب قدر الإمكان بالنسبة للمجموعة التجريبية.
 - ٣- قيام نفس المساعدين بإجراء الاختبارات وبنفس الطريقة والترتيب.
- واشتملت عوامل الضبط التجريبي على النحو التالي :
- أ- معدل العمر الزمني، الطول، الوزن.

ب- الاختبارات التي تقيس سرعة التحركات الدفاعية المركبة داخل طريقة الدفاع المغلق والمفتوح والجدول رقم (٢٨) يوضح تجانس مجموعة البحث في (السن، الطول، الوزن) والجدول رقم (٢٩) يوضح تكافؤ مجموعة البحث في الاختبارات التي تقيس سرعة التحركات الدفاعية المركبة داخل التشكيلات وطريقة الدفاع المغلق.

جدول (٢٨)

التوصيف الإحصائي لبيانات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وعينة البحث الكلية في القياسات الأولية قبل التجربة

دلالات التوصيف الإحصائي			العدد	المجموعات	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٢٩٦	٠,٢٣٧	١٨,٣٧٥	٢٠	التجريبية	العمر بالسنة
٠,١٨٨	٣,٨١٧	٨٢,٥٠٠	٢٠	التجريبية	الوزن بالكيلو جرام
٠,٤٦٨ -	٣,٨٥٨	١٨٣,٥٠	٢٠	التجريبية	الطول بالسنتيمتر

تضح من جدول (٢٨) إن البيانات الخاصة بكل مجموعة على حدة والمجموعة الكلية بيانات معتدلة وغير مشتتة حيث بلغت قيمة معامل الالتواء ما بين (٠,٤٦٨ إلى ٠,١٨٨) وهذه القيم تتراوح ما بين ± 3 تقترب من الصفر مما يؤكد على تجانس البيانات قبل التجربة وأن تقسيم المجموعة الكلية إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) يمكن أن يكونوا متكافئين قبل إجراء التجربة.

جدول (٢٩)
التوصيف الإحصائي لبيانات المجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة وعينة البحث الكلية في اختبارات البحث قبل التجربة

المتغيرات	المجموعات	العدد	دلالات التوصيف		
			المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
اختبار مغلق (٥ - ١)	تجريبية	٢٠	٨٥,٦٢٧	٨٥,٣٩٠	٢,٢٥٤
اختبار مغلق (٦ - صفر)	تجريبية	٢٠	٩٣,٠٣٦	٩٣,٦٦٥	٢,٩٠٠
اختبار مفتوح (١ : ٢ : ٣)	تجريبية	٢٠	٩٣,٢٩٥	٩٣,٩١٠	٣,٦٩٣
اختبار مفتوح (١ : ٢ : ٣) منطقة خلفية	تجريبية	٢٠	٨٥,٤١٥	٨٥,٣٩٠	٢,١٨٨

يتضح من جدول (٢٩) أن البيانات الخاصة بكل مجموعة على حدة والمجموعة الكلية معتدلة وغير مشتتة حيث بلغت قيمة معامل الالتواء ما بين (- ١,٢٦٨ إلى ٠,٨٢٨) وهذه القيمة تتراوح بين ± ٣ وتقترب من الصفر بما يؤكد تجانس البيانات قبل التجربة وأن تقسيم المجموعة الكلية إلى مجموعتين يمكن أن يكونا متكافئين قبل إجراء التجربة.

٣/٤/٧/٤ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي جداول (٣٠) إلى (٣١) على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع.

٤/٤/٧/٤ إجراء القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي حيث قام بتطبيق الاختبارات الدفاعية المركبة على المجموعة التجريبية، ثم قام الباحث بجمع البيانات وتفرغها في استمارات تسجيل تمهيداً للمعالجات الإحصائية والتوصل إلى النتائج.

٥/٥ عرض ومناقشة النتائج:

١/٥ المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة:

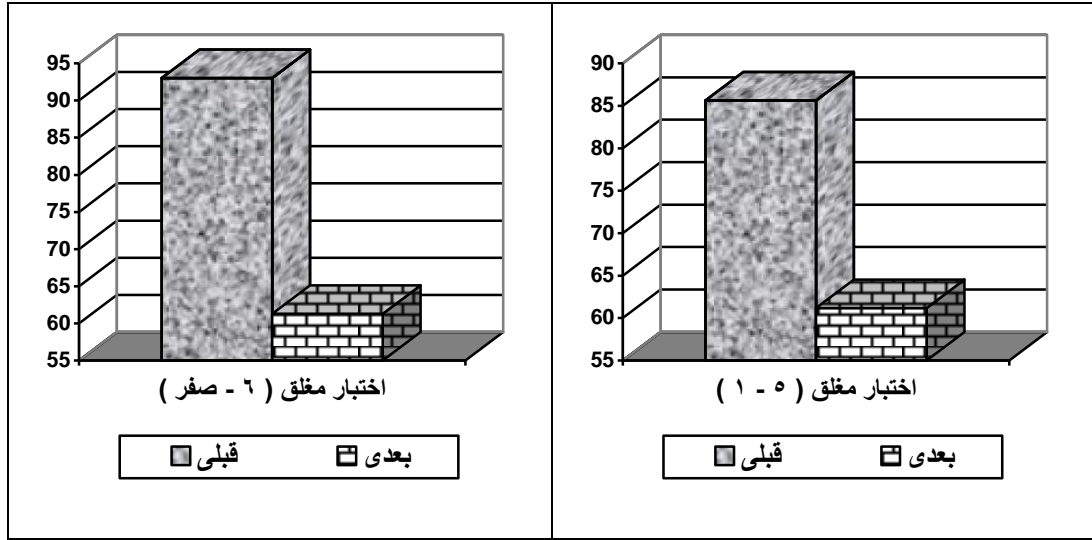
١/١/٥ طريقة الدفاع المغلق داخل تشكيلات (٥ : ١) (٦ : صفر):

جدول (٣٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الدفاعية المركبة
ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن %
	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
اختبار مغلق (٥-١)	٨٥,٦٢٧	٢,٢٥٤	٦١,١٨٠	١,٧٨٩	٢٤,٤٤٧	٢,٩٩٣	**٣٦,٥٣٥	٣٩,٩٥٩
اختبار مغلق (٦-صفر)	٩٣,٠٣٦	٢,٩٠٠	٦١,٢٨٩	٢,١١٥	٢٤,٣٣٩	٢,٦٨٣	**٤٠,٥٧٤	٣٩,٧١١

معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٨٦ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩



شكل (٨)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الدفاعية المركبة.

يتضح من الجدول (٣٠) وشكل (٨) وجود فارق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الدفاعية المركبة ومكوناتها لصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري مثلاً الاختبار التحركات الدفاعية المركبة الضابطة الدفاع المغلق لتشكيل (٦ - صفر) في القياس القبلي (٩٣,٣٦) (٢,٩٠) على التوالي وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي (٦١,٢٨) (٢,١١) على التوالي وكانت قيمة (ت) المحسوبة للفروق (٣٩,٧%) لصالح نتائج القياس البعدي .

ويرجع الباحث هذا التحسن المعنوي في نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة التجريبية للتأثر المباشر للبرنامج المقترح الذي ساعد على اكتساب الناشئين مجموعة المتطلبات الفنية المطلوبة الممارسة للعبة بطريقة مستمرة عن طريق تكرار التحركات الدفاعية المركبة من خلال الاتجاهات التدريبية مما ساعد على الارتقاء بالجانب الفني والبدني معاً حيث أن امتلاك لاعب كرة اليد للعديد من التحركات الدفاعية المركبة تفيده كثيراً في تطور مستواه كلاعب نظراً لتمييز طبيعة الأداء في كرة اليد بالمواقف الحركية المتغيرة حيث لا توجد ظروف ثابتة داخل التشكيلات والطرق الدفاعية لارتباطها بحركات المنافس والمهاجم بالإضافة إلى أن تنمية التحركات الدفاعية لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية، وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية الجديدة أي أن هناك ارتباط بين المخزون من التحركات الدفاعية والصفات البدنية هذا من جانب، وبين اكتساب المهارات الجديدة من جانب آخر فمثلاً تنمية التحركات الدفاعية من خلال تدريبات السرعة وتحمل السرعة تفيد اللاعب أثناء الدفاع على الهجوم الخاطف الفردي والجماعي وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من سيد عبد المقصود (١٩٨٦)، أمر الله البساطي (١٩٩٤)، فيلدمان Feldman (١٩٩٧)، ياسر دبور (١٩٩٧)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٨)، روكنر Ruckner (١٩٩٨)، محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٢) حيث توصلوا إلى أن "امتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من التحركات الدفاعية المركبة بما يشابه المواقف

المتغيرة للمباراة تتيح لهم اختيار أفضلها داخل تشكيلات وطرق الدفاع وتزيد من قدرتهم على سرعة الأداء في معظم المواقف الفعلية لذلك يجب أن تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب التكيف مع الضغوط الحركية ومن ثم تحقيق الحد الأدنى من الزمن والسرعة القصوى في الأداء الدفاعي لتحقيق أفضل انجاز وهذا ما اتضح من تحسن اللاعبين في نتائج الاختبارات المركبة.

(٣: ١١٦-١١٨)، (٣: ٤٣)، (١٨: ١٩-٢٣)، (٢٣: ١٨، ١٨، ١٩)، (١: ٤٨)، (٣١: ١١٤)

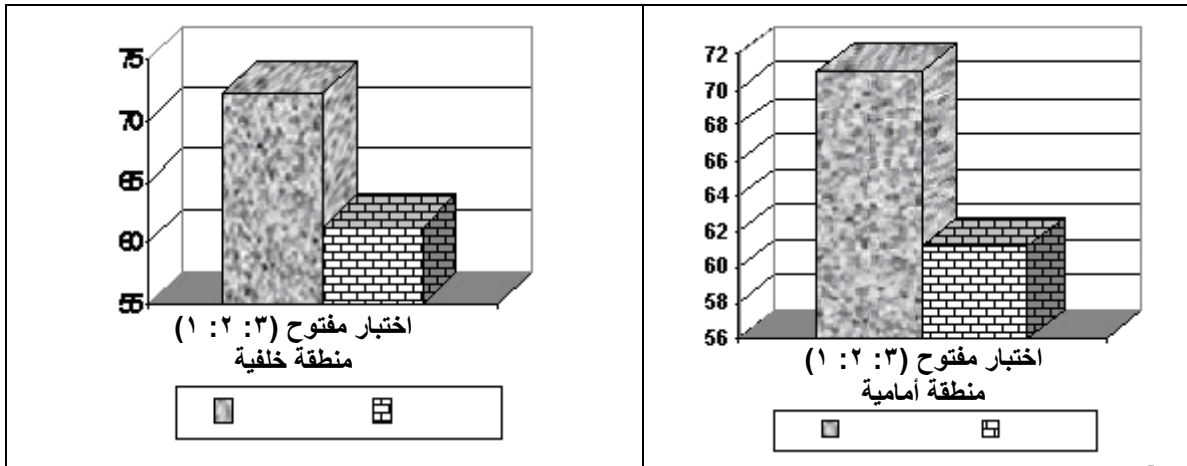
٢/١/٥ طريقة الدفاع المفتوح داخل تشكيل دفاعي (٣: ٢: ١)

جدول (٣١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
للمجموعة التجريبية في الاختبارات الدفاعية المركبة

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
			ع±	س	ع±	س	
١٣,٩٠٧	**١٤,١٣١	٩,٨٨٣	١,٧٨٩	٦١,١٨٠	٢,٥٦٥	٧١,٠٦٣	اختبار مفتوح (٣: ٢: ١) منطقة أمامية
١٥,٠٧٢	**١٧,١١٥	١٠,٨٧٧	٢,١١٥	٦١,٢٨٩	١,٨٩٨	٧٢,١٦٥	اختبار مفتوح (٣: ٢: ١) منطقة خلفية

* * معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧١ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢



شكل (٩)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الدفاعية المركبة بعد التجربة.

يتضح من جدول (٣١) وشكل (٩) وجود فارقاً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج قياسات الاختبارات المركبة ومكوناتها عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح القياس البعدي وقد يرجع الباحث هذا التحسن المعنوي في نتائج الاختبارات لتأثير البرنامج الذي اعتمد على تطبيق الاتجاهات البدنية من خلال التحركات الدفاعية المركبة وبالتالي تزويد اللاعبين بأكبر حجم من التحركات الخطئية المركبة والتي يجب أن يتقنها اللاعبين داخل تشكيلات الدفاع (٣: ٢: ١) إلى أن يصل إلى الآلية في الأداء عن طريق عملية تكرار التدريب مع التركيز على تنمية جميع المتطلبات الدفاعية في إطار من الاتجاهات التدريبية من الوصول إلى السرعة وتحمل أداء هذه السرعة داخل تشكيلات طرق الدفاع وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من فيلدمان (١٩٩٧)، روكنر (١٩٩٨)، جارسيا Garcia (٢٠٠٠). (٤: ٤٤)، (٤٨: ١، ٢)، (٣: ٤٥)

ويتفق الباحث مع مروان رجب (٢٠٠٩) أن البرنامج التدريبي من خلال الجرعات التدريبية المركبة أدى إلى اكتساب اللاعبين حصيلة من الأداءات الدفاعية الخطئية من المنطقة الأمامية في الدفاع المفتوح (٣: ٢: ١) حيث مكن اللاعبين من الدفاع رجل لرجل مع اللاعب المهاجم حتى يمنع عنه استلام الكرة ويستطيع استخدام جسمه برشاقة لإيقاع المهاجمين في أخطاء وعدم الوصول إلى الثغرات التي يسهل عليه فيها قطع الكرة لذا كان يجب على اللاعبين إتقان هذه الأداءات لتساعدهم على الأداء الدفاعي الفعال. كما أن حصيلة الأداءات الدفاعية المركبة من المنطقة الخلفية ساعدت اللاعبين على التغطية على الزميل مع محاولة قطع الكرة الممررة للاعب الدائرة، أو ترك زاوية ضيقة للمهاجم الجناح عند التعاون الخطئي مع حارس المرمى أو مساعدة اللاعب المجاور في القيام بحائط صد، لذا يجب عليه إتقان تلك المهارات الدفاعية الخطئية حتى يستطيع تغيير أوضاع جسمه في المساحات الواسعة، وأداء كافة المهارات المركبة المختلفة بشكل سريع ومقتن. (٣٢: ١٠٢، ١٠٣)

٦/٠ الاستنتاجات:

في ضوء الدراسة الحالية تمكن الباحث من استنتاج ما يلي:
١/٦- تركيب الجرعات التدريبية أدى إلى اختصار الزمن (الحجم الفعلي للساعات) وبالتالي التكيف مع مشاكل الدراسة والامتحانات للاعبين.
٢/٦- تم تنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة للاعبين المجموعة التجريبية.
٣/٦- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى أداء التحركات الدفاعية المركبة للاعبين المجموعة التجريبية من حيث زمن الأداء ودقته بين كل من القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ويرجع ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح وبالتالي يمكن استنتاج ما يلي:
١/٣/٦- تحسن سرعة التحركات الدفاعية المركبة للاعبين المجموعة التجريبية من حيث تناقص الزمن الفعلي الكلي للأداء وتزايد دقته يرجع إلى الديناميكية الصحيحة للبرنامج المقترح ويؤكد على ذلك.

٢/٣/٦- زيادة قدرة اللاعبين في المجموعة التجريبية في ارتفاع القدرة على إدماج الكثير من التحركات الدفاعية المركبة في إطار واحد يتم بالسرعة والدقة والإنسانية يرجع إلى تركيب الاتجاهات البدنية التدريبية من خلال التركيبات التكنيكية الدفاعية المركبة والمختلفة مما أدى إلى اكتساب اللاعبين القدرة التوافقية وبالتالي ارتفاع القدرة على الربط الحركي.

٧/٠ التوصيات:

١/٧- تركيب الجرعات التدريبية من خلال الاتجاهات البدنية مع الاهتمام بديناميكية تداخل العناصر البدنية عند عدم توافر الزمن الكافي (الحجم الكلي لساعات البرنامج).

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمود غريب: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهارى لناشئ كرة اليد تحت ١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٠
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧
- ٣- السيد عبد المقصود: نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، ١٩٨٦.
- ٤- —: نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، الحساء، ١٩٩٤،
- ٥- —: نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧
- ٦- أماني حسين محمد: فاعلية الخطط الدفاعية في التحول اللحظي للهجوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٧- أمر الله احمد البساطي: دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤
- ٨- —: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦
- ٩- —: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨،
- ١٠- بسطويسي احمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩
- ١١- جلال كمال سالم: كرة اليد الحديثة (أسس وتطبيقات)، الطبعة الأولى، ٢٠٠٢
- ١٢- حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر القاهرة، ١٩٩٩
- ١٣- سامي محمد على: تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٥
- ١٤- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩
- ١٥- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، الطبعة العاشرة، دار المعارف، ٢٠٠٠،
- ١٦- على فهمي البيك: حمل التدريب، الطبعة الأولى، الإسكندرية، ١٩٨٤
- ١٧- —: تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٣.
- ١٨- علي فهمي البيك، وشعبان إبراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥
- ١٩- —: أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧

- ٢٠- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥.
- ٢١- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٢٢- فير نرفيك، هاينز بوش، جير فيشر، زايمون كوخ: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد، مراجعة محمد حسن علاوى، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٢٣- كمال درويش، عماد عباس أبو زيد، سامي محمد على: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٢٤- —: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
- ٢٥- كمال درويش، قدرى مرسى، عماد عباس أبو زيد: القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢.
- ٢٦- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٢٧- —: رباعية كرة اليد الحديثة، اللياقة البدنية ومكوناتها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢.
- ٢٨- محمد اشرف محمد كامل: بناء اختبار لقياس التحركات الدفاعية المركبة لناشئ كرة اليد تحت ١٨ سنة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية العدد الثاني عشر، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩.
- ٢٩- —: علاقة أشكال التحركات الدفاعية المركبة بين مراكز اللعب داخل تشكيل (١:٥) لمنتخب فرنسا كموجهات للتدريب الخططي للناشئين. دراسة تحليلية مستخلصة من بطولة العالم لكرة اليد كرواتيا ٢٠٠٩، المجلة العلمية TAIE، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، العدد الثاني، جامعة الإسكندرية، ٢٠١١م.
- ٣٠- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤.
- ٣١- محمد شوقي كشك، أمر الله البساطى: دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقي والرأسي على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد الرابع والعشرون، ٢٠٠٢.
- ٣٢- مروان مصطفى رجب: تطوير سرعة الأداء الدفاعية الخططية في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩.
- ٣٣- مفتى إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١.
- ٣٤- —: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦.

- ٣٥- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤.
- ٣٦- هدى حسن سلامة: اثر برنامج للقدرات الحركية على أداء بعض مهارات كرة اليد للناشئات تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣.
- ٣٧- وفاء عبد المجيد: تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فعالية بعض متطلبات الأداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥.
- ٣٨- ياسر محمد حسن دبور: التدريب في كرة اليد، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦.
- ٣٩- —: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧.
- ٤٠- —: إنتاجية الأساليب الخططية الهجومية والتشكيلات الدفاعية للمنتخب المصري وبعض المنتخبات الدولية في مباريات كرة اليد بكأس العالم بفرنسا ٢٠٠١، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد الثالث والأربعون، ٢٠٠١.

٢/٨ المراجع الأجنبية:

- 1- Bakhtiy, L.G.: The Features of Organization and Holding the Training process for Female Handball Players, Ukrainian, State University of Physical Education and Sport / Kiev. Department of Sport Games, 1996.
- 2- Czerwiniski, J.F., Taborsky, F.: Basic Handball, Methods/ Tactics/ Technique, European Handball Federation, Austria, September, 1997.
- 3- Feldman, K.: Individual Attack Behavior, European Handball Federation, Austria, 1997.
- 4- <http://www.Coachesinfo.com/article/172>.
- 5- Feldman, K.: Training the Fast Break, European Handball Federation Austria, 1997.
- 6- <http://www.Coachesinfo.com/article/172>.
- 7- Garcia, C.: Integral Methods in Physical Preparation of Youth Players, European Handball Federation, Portugal, 2000, <http://www.Coachesinfo.com/articale/175>.
- 8- Morgan Wooten: Coaching Basket Balls successfully. Second Edition, Human Kinetics. 2003.
- 9- Rockner, H.: Handball Planning Trainings session, European Handball Federation 1998.

<http://www.mitglied.Lycos.da/harueckner/training>.

المخلص

تركيب الجرعات التدريبية اليومية من خلال الاتجاهات البدنية المختلفة لفرق المستويات العليا في كرة اليد

د. محمد اشرف كامل

أستاذ مساعد دكتور
بقسم تدريب الألعاب الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

هدف البحث :

- الارتقاء بفاعلية الأداء الخططي الدفاعي داخل بعض التشكيلات الدفاعية (٦: صفر - ١: ٥ - ٣: ٢ : ١) لناشئ المنتخبات القومية عن طريق تنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة من خلال تركيب الجرعات التدريبية وذلك لتحقيق الأغراض التالية:
- ١- تحديد التحركات الدفاعية المركبة كماً وكيفاً ونوعاً في مراكز اللعب الدفاعية المختلفة لبعض التشكيلات من خلال تحليل مباريات بطولة أفريقيا الجزائر ٢٠١٤ رجال.
 - ٢- تصميم برنامج تدريبي لتنمية التحركات الدفاعية المركبة لناشئ المنتخبات القومية من مواليد ١٩٩٦.
 - ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة.
 - ٤- استخدام اختبارات مركبة لقياس سرعة التحركات الدفاعية المركبة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لتحليل بطولة أفريقيا ٢٠١٤ والمنهج التجريبي لقياس مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.

اشتملت عينة الدراسة على (١٦٦) لاعب تضمنت (١٤٠) ناشئ كدراسة استطلاعية لتحديد إجمالي حجم الساعات في الموسم بالإضافة إلى (٢٦) ناشئ من لاعبي الفريق القومي مواليد (١٩٩٦) و(٩) مباريات من بطولة أفريقيا الجزائر ٢٠١٤ وقد تم تنفيذ الدراسة في الفترة من ٢٥/١/٢٠١٤ إلى ٢٠/٥/٢٠١٤.

وقد قام الباحث باستخلاص النتائج والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ١- تركيب الجرعات التدريبية أدى إلى اختصار الزمن الكلي وبالتالي التكيف مع مشاكل الدراسة للاعبين.
- ٢- تنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة للاعبين المجموعة التجريبية.

وفي ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- تركيب الجرعات التدريبية داخل برامج التدريب عند عدم توافر الزمن لمختلف المراحل السنوية للناشئين.

Summary

Structuring the Daily Training Dosages through Different Physical Attitudes in Top Level Handball Teams

Mohamed Ashraf Kamel

Assistant professor, Sports Games Training Department
Faculty of Physical Education for Men
Alexandria University

Aim of the research:

Improving the effectiveness of the defense tactical performance within some defense formations (6 – 0, 5 -1 and 3 – 2 – 1) in national teams juniors by developing the speed of combined defense movements through structuring the training dosages in order to achieve the following:

- 1- identifying the combined defense movements in different playing positions of some formations used in Africa Men's Championship of Algeria 2014, in quantity, quality and type;
- 2- designing a training program to develop combined defense movements for the national teams junior players born in 1996;
- 3- identifying the effect of the training program on the development of the speed of the combined defense movements;
- 4- using combined tests to measure the speed of the combined defense movements.

Method:

The survey – based descriptive method was used in analyzing matches of Africa Championship of 2014. The experimental method was also used to measure the effectiveness of the suggested training program.

Research sample

The sample consisted of 166 junior players, including 140 players for the pilot study to find the total number of hours played during the season, and 26 juniors from the national teams born in 1996. 9 matches of the Africa Championship of Algeria 2014 were analyzed. The study was conducted in the period 25/1/2014 – 20/5/2014

The study was conducted in the period from 25/1/2014 to 20/5/2014.

Conclusions

- .1- structuring the training dosages reduced the total time and consequently helped in adapting to the study problems faced by players;
- 2- the speed of the combined defense movements in the experimental group was developed.

Recommendation:

The training dosages in training programs should be structured when timing is not available for the different age groups of junior players