

تأثير تمارين مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد

م.د سعد خميس راضي السوداني

وزارة التربية - المديرية العامة للتربية الرياضية

الملخص:

هدف البحث الى إعداد تمارين مركبة لغرض تطوير المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد، اما الهدف الثاني فكان التعرف على واقع المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد، والهدف الثالث التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية لدى أفراد العينة، اما فرضية البحث فكانت: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد بكرة اليد.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة تكونت من (15) لاعبا من منتخب جامعة بغداد للموسم -2012م، اذ طبقت العينة المفردات بواقع (3) وحدات في الأسبوع، بعد ان تم اجراء الاختبارات القبليّة، وقد أعيدت الاختبارات بعد الانتهاء من تنفيذ المفردات، وتمت معالجة النتائج إحصائيا عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية نظام الـSPSS ، اما اهم الاستنتاجات فكانت: ان لتطبيق التمارين المركبة تأثير ايجابي في تطوير المعرفة والتمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد، والاستنتاج الثاني

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للأعبي منتخب جامعة بغداد لكرة اليد د. سعد خميس راضي السوداني

أظهرت التمرينات فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية لكل من المعرفة والتحرك الدفاعية الفردية لكرة اليد، وهذا ما أثبتته نتائج البحث، وبعد عرض الاستنتاجات قدم الباحث مجموعة توصيات ضرورة تطبيق التمرينات المركبة الخاصة في تطوير المعرفة بما يتلائم مستوى اللاعبين، وربطها مع التمرينات الدفاعية الفردية بشكل ينسجم مع موقف في المباراة، والتوصية الثانية ضرورة اجراء بحوث مشابهة لمعرفة تأثير التمرينات المركبة على التمرينات الدفاعية الجماعية ولعينات مختلفة.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

شهدت منتخبات كليات التربية الرياضية تقدماً متزايداً في الانجازات ومستويات الاداء الحركي، وأصبح هذا التقدم مرتبطاً بنتائج الدراسات والبحوث العلمية واتباع التحليل والتخطيط العلمي المستمر من اجل الارتقاء بمستوى وقابليات الرياضيين وتطوير مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي والنفسي والوظيفي لأجهزة الجسم كافة.

وتعد الدراسات التي تهتم بالجانب النفسي لمختلف الالعاب واحدة من الدراسات التي تأخذ بالحسبان للتمكن من تزويد المدرب واللاعب بالمعلومات الخاصة بهذا الجانب وبيان أهميتها ودورها في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بأسلوب اللعب وتطبيق المهارات الاساسية الخاصة بها، وفي كرة اليد يعد الجانب المعرفي من الجوانب المهمة، اذ يلزم ان يشغل هذا المجال حيزاً مناسباً من خطة التدريب، كما يجب انتقاء أدوات قياس مناسبة لقياس مستوى المعرفة عند اللاعب وذلك على اوقات منتظمة.

ويلعب الأسلوب الدفاعي دوراً مهماً في كرة اليد المعاصرة اذ ظهر جلياً أن مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم وخاصة إذا ما أخذنا بالحسبان النتيجة النهائية للمباراة، إذ إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل هدف في مرمى الفريق من قبل المنافس في حين أن الخطأ في الهجوم يعني فقدان الكرة.

كما ان التطور الحاصل في اعمال الهجوم لغالبية الفرق واستخدام نظام التشكيل الهجومي والذي يعتمد على السرعة، فضلاً الى ذلك تطور مستوى قدراتهم البدنية والمهارية، وعليه تتطلب الاهتمام بالنواحي الدفاعية الفردية، إضافة الى الواجبات المهمة التي يجب ان يحددها المدربون للاعبينم والتي لا بد من ان يتعلمها ويتقنها لتأدية هذه الواجبات على اتم وجه في المباريات.

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد م.د. سعد خميس راضي السوداني

ومن هنا ظهرت اهمية البحث من خلال اعداد تمرينات مركبة لتطوير معرفة اللاعب وقدرته على اداء التحركات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد لكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث :-

تعد التمرينات ذخيرة كل مدرب إذ لا تخلو وحدة تدريبية دون استخدامها، وان الاتجاه الجديد بأن ما يحدث فعلا خلال المنافسة الرياضية هو إن اللاعب يجري بسرعة لقطع الكرة أو تغيير اتجاهه فجأة للتخلص من مقاومة المنافس، أو قد يتطلب الموقف الانبطاح أو السقوط والاستحواذ على الكرة لغرض شن هجوم مضاد على الفريق المنافس، لذلك أصبحت للتمرينات أهمية كبيرة بالنسبة للمستويات الرياضية العالية، إذ تشكل الأساس للإعداد البدني العام والخاص ولأنواع الأنشطة الرياضية جميعها وبدون استثناء.

ومن خلال خبرة الباحث كمدرس ومدرب لكرة اليد ومن خلال متابعته لبطولة الجامعات السابقة، وجد هناك ضعف في تطبيق التحركات الدفاعية وقلة معرفتهم النظرية في مكان وزمان أداء هذه التحركات خلال المباراة، وقد تكون المعرفة وقلة التدريب على النواحي الدفاعية من الأسباب الجوهرية في تشخيص هذه المشكلة، وعليه ارتأى الباحث إعداد تمرينات مركبة للاعبين منتخب جامعة بغداد من اجل تطوير المعرفة وأداء التحركات الدفاعية الفردية.

1-3 أهداف البحث:-

1- إعداد تمرينات مركبة في تطوير المعرفة وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد.

2- التعرف على واقع المعرفة وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد.

3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المعرفة وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية لإفراد عينة البحث.

1-4 فرضية البحث:-

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المعرفة وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبي منتخب جامعة بغداد بكرة اليد للموسم 2012-2013م.

1-5-2 المجال الزماني: المدة من 1\1\2012م ولغاية 6\1\2013م.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد-.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمارينات الخاصة المركبة:-

التمرين المركب هو الذي يحتوي على تمارينات عدة بغرض اكتساب اللاعب أكثر من مهارة او مقدرة . وقد ازداد الاهتمام من هذا النوع من التمارينات في السنوات الاخيرة . فقد تناوله الكثير من العلماء والباحثين والمهتمين بتدريب كرة القدم بالدراسة والتحليل. هناك نوعان من التمارين المركبة :⁽¹⁾

1- التمرين المركب من اكثر من مهارة أساسية .

2- التمرين المركب من مهارة او اكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

وأشار كل من جلال قريطم ومحمد عبدو صالح الى " ان التمارين المركبة هي التي يشتمل كل تدريب فيها على قسمين او اكثر من المهارات الاساسية، وان هذه التمارينات ضرورية ويجب ان يعطيها المدرب عنايته اذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها هي التي تعمل البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين فهي فضلاً عن تطويرها الصفات البدنية تعمل على تكامل الاداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين"⁽²⁾ .

الأعداد المعرفي بكرة اليد:-

على المدرب لفت انتباه الرياضي الى ضرورة استخدامه للمعارف والمعلومات المكتسبة بصورة خلاقة مبدعة تتناسب مع ما يتميز به من صفات او سمات، وليس بطريقة روتينية جامدة، اذ يلعب الأعداد المعرفي دورا كبيرا في إنضاج اللاعبين وخلق القدرات لهم مثل الاستدلال والتحليل والتعليل، وهي عمليات عقلية تحتاج من اللاعب التفكير المستمر في حل متطلبات المنافسة بما يتناسب والموقف، ويراعي ضرورة اشترك اللاعب بصورة ايجابية في المناقشات وإلا يكتفي بالاستماع بصورة سلبية، اذ

¹ حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت) ص 60

² -المصدر السابق نفسه،ص65.

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاممي منتخب جامعة بغداد لكرة اليد م.د سعد خميس راضي السوداني

يجب على المدرب ان يسأل اللاعبين بصورة مستمرة عن وجهة نظرهم والعمل على مناقشتها حتى يكونوا مقتنعين بصورة مستمرة عن وجهة نظرهم والعمل على مناقشتها حتى يكتب للموقف الخططي النجاح الذي يبتغيه المدرب.

وينصح (choutka) "باستخدام التدرج التعليمي في مرحلة الاعداد المعرفي النظري الذي يضمن للرياضي اكتساب المعارف والمعلومات الخططية والقدرة على الأداء الأولي لخطط اللعب وبخاصة بالنسبة الى الألعاب الرياضية الجماعية".⁽¹⁾ ويمكن تقسية المراحل الرئيسية لتدريب القدرة المعرفية الى ثلاث مراحل:-⁽²⁾

1- مرحلة التعليم النظري قبل التدريب.

2- مرحلة التوجيه النظري خلال التدريب.

3- مرحلة التنظيم بعد التدريب.

2-2 الدراسات السابقة:-

2-2-1 دراسة احمد خميس (2009):-⁽³⁾

العنوان:

(واقع بعض التطبيقات الدفاعية المستخدمة وعلاقتها بنتائج الفرق العراقية المشاركة ببطولة الاندية الاسيوية في السعودية 2009 لكرة اليد)

اهداف الدراسة :-

1- التعرف على واقع بعض التطبيقات الدفاعية المستخدمة من الفرق العراقية المشاركة ببطولة الاندية الاسيوية في السعودية 2009م.

2- التعرف على العلاقة بين التطبيقات الدفاعية المستخدمة ونتائج مباريات فرق عينة البحث.

المنهج :-

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، اما الاسلوب المتبع فهو الاسلوب المسحي.

1-Choutka, m: dai lehweise der fussball tatika, 1980, p110

2 - عبد الوهاب غازي؛ تأثير المنهج التدريبي في تطوير المعرفة الخططية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد- 1998،

ص11

³ -احمد خميس راضي؛واقع بعض التطبيقات الدفاعية المستخدمة وعلاقتها بنتائج الفرق العراقية المشاركة ببطولة الاندية الاسيوية في السعودية 2009، بحث منشور /جامعة بغداد، 2009.

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للأعبي منتخب جامعة بغداد بكرة اليد د.د سعد خميس راضي السوداني
العينة :-

فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهي الفرق العراقية (الكرخ- الجيش) المشاركان في بطولة الاندية الاسيوية التي اقيمت في السعودية عام 2009م
ومن ابرز الاستنتاجات :-

♣ كانت نسبة الفشل اكبر من نسبة النجاح ولمعظم التطبيقات الدفاعية المستخدمة من فرق عينة البحث.

♣ ان اكثر التطبيقات استخداما من قبل فرق عينة البحث هي المهاجمة (المقابلة)، ويأتي في المرتبة الثانية التغطية الدفاعية.

♣ ظهر وبشكل واضح كثرة المخالفات الدفاعية المرتكبة من قبل لاعبي فرق عينة البحث.

ومن ابرز التوصيات:-

♣ التأكيد على اهمية ودور التطبيقات الدفاعية في مجمل العملية التدريبية وتحسين مستوى اداء اللاعبين لهذه الواجبات خصوصا بعد ثبوت علاقتها القوية مع نتائج المباريات.

♣ ضرورة تأكيد المدربين على استخدام التشكيلات الدفاعية وتغيير نوع التشكيل خلال الهجمة الواحدة لما له من تأثير في هجوم الخصم وتشتيت انتباههم.

اوجه التشابه والاختلاف :

من أوجه التشابه بين الدراستين التمرينات الدفاعية في كلا البحثين كما تم اختيار العينة بصورة عمدية فضلا عن استخدام نفس الحقيبة الاحصائية spss في استخراج النتائج، اما اوجه الاختلاف فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بينما الدراسة السابقة فكانت وصفية، كما استخدم الباحث التمرينات المركبة لتطوير المعرفة واداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية، كما ان عينة البحث تمثلت بلاعبي منتخب جامعة بغداد بكرة اليد والدراسة السابقة تمثلت بالفرق العراقية المشاركة ببطولة الاندية الاسيوية.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:-

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة.

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد م.د سعد خميس راضي السوداني

3-2 عينة البحث:-

عمد الباحث الى اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهم لاعبي منتخب جامعة بغداد للموسم الرياضي 2012-2013م، اذ بلغ عدد لاعبو المنتخب (17) لاعبا، بعدها تم استبعاد حراس المرمى، لتصبح عينة التجربة الرئيسة (15) لاعبا.

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياس
- الاستبانة

3-3-2 الأدوات:-

- كرات يد قانونية عدد (12)
- صافرة عدد (2) نوع فوكس
- شواخص وأعلام بارتفاعات مختلفة عدد(15)
- مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة عدد (8)

3-3-3 الاجهزة المستخدمة:-

- آلة تصوير فيديو عدد (2) نوع SONY ياباني المنشأ
- جهاز حاسوب لابتوب نوع DELL ايرلندي المنشأ

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد أستمارة خاصة لقياس المعرفة بكرة اليد:-

بعد قيام الباحث بالتحليل والمراجعة للعديد من المراجع والمصادر العلمية حول اختيار المقياس الخاص بالمعرفة، تم التوصل استمارة لقياس جوانب المعرفة نظريا.⁽¹⁾ وتتضمن هذه الأستمارة (20) سؤالاً ولكل سؤال ثلاثة أجوبة وللإجابة على كل سؤال من الأسئلة المذكورة في هذه الإجابات يوجد حل أو حلين صحيحة، المطلوب من الطالب

(2) عبد الوهاب غازي: مصدر سبق ذكره، ص65

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية للأعبي منتخب جامعة بغداد بكرة اليد م.د سعد خميس راضي السوداني

وضع علامة (صح) أمام جواب واحد صحيح فقط والمجموع الكلي للدرجة هو (20) درجة تقابلها درجة 100% تمثل النسبة الكلية التي تعطى للطالب .

3-4-2 تحديد اهم التحركات الدفاعية الفردية المؤثرة بكرة اليد:

من خلال التحليل الذي عد اليه الباحث للعديد من المراجع والمصادر العلمية لتحديد أهم التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد، عد الباحث باعداد استمارة تحوي على جميع التحركات وتوزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين.^{1*} في مجال كرة اليد، وبعد جمع الاستمارات وفرزها تم اختيار التحركات التي حصلت على نسبة (65%) فما فوق، وكالآتي:

جدول (1)

يبين التحركات الدفاعية الفردية والنسب المئوية لآراء الخبراء

التحركات الدفاعية الفردية	النسبة المئوية
1- المقابلة	66.67%
2- حائط الصد	100%
3- قطع الكرة وتشتيتها	66.67%

وعليه تم تحديد المحاور التي تضمنتها استمارة الملاحظة (ملحق 2) لتحليل التحركات الدفاعية بكرة اليد، وقد تضمن كل محور جانبيين احدهما للمحاولات الناجحة والجانب الآخر للمحاولات الفاشلة التي يرتكبها الفريق خلال شوطي المباراة من خلال وضع علامة (√) للمحاولات الناجحة وعلامة (×) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة، وبعد ذلك يتم معالجة البيانات إحصائياً لتحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :-

عد الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق 8\11\2012 على منتخب الجامعة المستنصرية بكرة اليد، اذ قام الباحث بتوزيع استمارات المعرفة، ومن ثم اجراء مباراة تجريبية مع شباب نادي الجيش بكرة اليد لتحليل التحركات الدفاعية الفردية

* الخبراء والمختصين:

- أ.م.د عمار دروش/ كرة يد - تدريب رياضي
- أ.م.د احمد خميس/ كرة يد - تدريب رياضي
- م.د محمد محمود/ كرة يد- فسلجة

تأثير تمارين مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد لكرة اليد د.م.د. احمد خميس راضي السوداني

بعد أن تم تحديد كل من استمارة قياس المعرفة واستمارة قياس التمرينات الدفاعية الفردية لكرة اليد وبمساعدة فريق العمل المساعد*¹.

3-4-4 إجراءات التجربة الرئيسية:

3-4-4-1 الاختبارات القبلية لعينة البحث:-

◀ تم إجراء الاختبارات القبلية (للمعرفة النظرية) على عينة البحث البالغ عددهم (15) لاعبا يوم (الاحد) الموافق 2012/11/11.

◀ وفي اليوم نفسه تم إجراء مباراة تجريبية بين منتخب جامعة بغداد (عينة البحث) وشباب نادي الجيش وعلى قاعة نادي وسام المجد.

◀ وفي اليوم التالي تم إجراء مباراة تجريبية ثانية بين منتخب جامعة بغداد (عينة البحث) وشباب نادي الكرخ وعلى قاعة نادي الكرخ، وتم تصوير المباراتين وتسجيلهما لغرض تحليل المباراة واستخراج النتائج الخاصة بالتمرينات الدفاعية الفردية لكرة اليد لأفراد عينة البحث.

◀ عد الباحث الى مراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض توفيرها في الاختبارات البعيدة.

3-4-4-2 تنفيذ مفردات التمرينات المركبة:-

◀ عد الباحث الى أعداد مفردات التمرينات المركبة مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعداده على التجارب الاستطلاعية والأسس العلمية للتدريب الرياضي، وركزت التمرينات على الشمول في تطوير المعرفة النظرية وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد لكرة اليد.

◀ تم تطبيق التمرينات في يوم (الثلاثاء) الموافق 2012\11\13م ولغاية يوم (الخميس) الموافق 2013\1\3 على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.

¹ * فريق العمل المساعد:

- أ.م.د. احمد خميس راضي / مساعد مدرب منتخب جامعة بغداد لكرة اليد

- م. جميل قاسم / مساعد مدرب منتخب جامعة بغداد لكرة اليد

تأثير تمارين مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للأعبي منتخب جامعة بغداد لكرة اليد م.د سعد خميس راضي السوداني

تضمنت مدة التمرينات (8 أسابيع)، بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس).

3-4-4-3 الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة، تم إجراء الاختبارات البعدية يوم (الاحد) الموافق 2013 \11\6 لقياس المعرفة الخطئية، وفي اليوم نفسه تم إجراء مباراة تجريبية اولى مع شباب نادي الجيش، وفي اليوم التالي تم إجراء مباراة ثانية مع شباب نادي الكرخ وعلى القاعات نفسها وتحت نفس ظروف الاختبارات القبليّة وإجراءاتها وشروطها وبمساعدة الفريق المساعد نفسه لقياس التمرينات الدفاعية الفردية لكرة اليد.

3-5 الوسائل الإحصائية:-

عد الباحث الى استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيا:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- النسبة المئوية.

4- اختبار T-TEST للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج اختبارات المعرفة الخطئية القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها:-

تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة عينة البحث للتعرف على تأثير التمرينات على المعرفة الخطئية، ومن ثم معرفة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية وأخيرا تم مناقشة هذه النتائج بطريقة علمية مدعومة بالمصادر والمراجع العربية والأجنبية.

جدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للمعرفة الخطئية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
ع	س	ع	س		
1.22	16.27	1.26	12.20	درجة	المعرفة الخطئية

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفرعية للأعبي منتخب جامعة بغداد بكرة اليد د.د سعد خميس راضي السوداني

يبين الجدول (2) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي الخاصة بالمعرفة الخطية لعينة البحث، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمعرفة الخطية (12.20) وانحراف معياري قدره (1.26)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (16.27) وانحراف معياري (1.22).

جدول (3)

يوضح فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المعرفة الخطية

الاختبارات	س ⁻ ف	ع ف	T المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
المعرفة الخطية	4.07	1.67	9.44	0.00	معنوي

أما الجدول (3) فيبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المعرفة الخطية، حيث بلغ فرق الأوساط الحسابية (4.07)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين (1.67)، وكانت قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه (9.44) وكان مستوى الخطأ (0.00) وهو أقل من (0.05) تحت بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج اختبارات المعرفة النظرية:-

من خلال الجدولين (2) و(3) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار المعرفة للاستئلة النظرية، ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية التمرينات المركبة، التي تميزت بالتنوع والمنافسة والتي اسهمت في الابتعاد عن الملل، اذ يثير لدى اللاعب عامل التشويق والرغبة مما يؤدي الى دفعه لبذل المزيد من الجهد لتحسين المستوى وهذا بدوره يساعد على التعلم المعرفي بشكل اكثر فاعلية، مما زاد من ما يملكه من معلومات ومعارف ومستوى تذكره لها، اذ ان الإعداد المعرفي للطلاب لا يعني بتحفيظه وتلقيه المعلومات والمعارف فقط بل القدرة على توظيفها واستخدامها بشكل خلاق ومبدع في العمل التطبيقي العملي في القدرات الموضوعية وتطبيقها على وفق فقرات القانون ومواده وتوظيفها في حالات اللعب وإعطاء القرارات الصائبة عندما يحدث الخطأ، وتحديد العقوبات على وفق الحدث، وهذا ما جاء به

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية للأعبي منتخب جامعة بغداد بكرة اليد د.د سعد خميس راضي السوداني

(مانيف) إذ يذكر " ان الإعداد المعرفي (ذهنياً وخطياً) في الرياضة، مفهوم يتسع ليغطي كل ما يهدف الى الفهم المناسب للرياضة، وهي كظاهرة عمليات وثيقة الاتصال بالرياضة، واكتساب هذه الجوانب المعرفية وتطويرها بدون وضع اهداف واضحة وحركية لها هو أمر غير وارد ". (1).

وبما ان "المواقف المتغيرة في اثناء المباريات تتطلب سرعة التفكير لاتخاذ انسب القرارات، وتتوقف صحة هذه القرارات على معلومات اللاعب ومعارفه السابقة، فكلما كانت معارف اللاعب معدة اعدادا جيدا كان من السهولة ايجاد الحلول الفكرية للواجب الخطي بأسرع وقت، ومن هنا نجد الترابط الوثيق بين التفكير والحل الحركي" (2) لذا عمل الباحث بجد من اجل ربط التصورات السمعية والبصرية التي أكتسبها اللاعب من خلال التمرينات المركبة، اذ ان الاداء العملي ما هو الا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة، كما عمل الباحث على توضيح كافة مواد القانون وحسب التعديلات الاخيرة للعبة كرة اليد والتي أثرت بدرجة كبيرة في أكتساب اللاعبين التصورات اللازمة للاداء الخطي، وعليه يتأسس اكتساب السلوك الصحيح في المباريات.

3-4 عرض نتائج التحركات الدفاعية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

1-3-4 عرض نتائج التحركات الدفاعية الفردية في الاختبار القبلي وتحليلها :-

جدول (4)

يبين المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي

المجموع	قطع الكرة وتشتيها	حائط الصد	المقابلة	وحدة القياس	
452	58	104	290	عدد	المحاولات الكلية
%100	%12.83	%23.01	%64.16	نسبة	النسبة المئوية
216	25	48	143	عدد	المحاولات الناجحة
%47.79	%43.10	%46.15	%49.31	نسبة	نسبة النجاح
236	33	56	147	عدد	المحاولات الفاشلة
%52.21	%56.90	%53.85	%50.69	نسبة	نسبة الفشل

1 - امين الخولي ومحمود عنان؛ المعرفة الرياضية، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص64.

2- عبد الجبار شنين: التصويب من منطقة الزاوية والساعد وأثره على نتائج المباراة في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية

الرياضية-جامعة بغداد- 1984، ص79

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للأعبي منتخب جامعة بغداد بكرة اليد د. سعد خميس راضي السوداني

يبين الجدول (4) المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية لعينة البحث في الاختبار القبلي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية الثلاثة (452) محاولة.

✻ المحور الاول الذي تضمن (المقابلة) وبلغت المحاولات الكلية فيه (290) محاولة وبنسبة (64.16) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، شكلت الناجحة منها (143) محاولة وبنسبة نجاح (49.31) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (147) محاولة وبنسبة فشل (50.69) مئوية من المجموع الكلي للحجز.

✻ المحور الثاني الذي تضمن (حائط الصد) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (104) محاولة وبنسبة (23.01) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، شكلت الناجحة منها (48) محاولة وبنسبة نجاح (46.15) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (56) محاولة وبنسبة فشل (53.85) مئوية من المجموع الكلي لحائط الصد.

✻ المحور الثالث الذي تضمن (قطع الكرة وتشنيتها) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (58) محاولة وبنسبة (12.83) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، شكلت الناجحة منها (25) محاولة وبنسبة نجاح (43.10) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (33) محاولة وبنسبة فشل (56.90) مئوية من المجموع الكلي للتفوق العددي.

4-3-2 عرض نتائج التحركات الدفاعية الفردية في الاختبار البعدي وتحليلها:-

جدول (5)

يبين المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في

الاختبار البعدي

المجموع	احداث قطع الكرة وتشنيتها	حائط الصد	المقابلة	
463	54	112	297	المحاولات الكلية
%100	%11.66	%24.19	%64.15	النسبة المئوية
293	38	67	188	المحاولات الناجحة
%63.28	%70.37	%59.82	%63.30	نسبة النجاح
170	16	45	109	المحاولات الفاشلة
%36.72	%29.63	%40.18	%36.70	نسبة الفشل

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للأعبي منتخب جامعة بغداد لكرة اليد د.د سعد خميس راضي السوداني

يبين الجدول (5) المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية لعينة البحث في الاختبار البعدي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية الثلاثة (463) محاولة.

✪ المحور الاول الذي تضمن (المقابلة) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (297) محاولة وبنسبة (64.15) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، شكلت الناجحة منها (188) محاولة وبنسبة نجاح (63.30) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (109) محاولة وبنسبة فشل (36.70) مئوية من المجموع الكلي للحجز.

✪ المحور الثاني الذي تضمن (حائط الصد) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (112) محاولة وبنسبة (24.19) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، شكلت الناجحة منها (67) محاولة وبنسبة نجاح (59.82) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (45) محاولة وبنسبة فشل (40.18) مئوية من المجموع الكلي لحائط الصد.

✪ المحور الثالث الذي تضمن (قطع الكرة وتشتيتها) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (54) محاولة وبنسبة (11.66) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتحركات الدفاعية الفردية، شكلت الناجحة منها (38) محاولة وبنسبة نجاح (70.37) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (16) محاولة وبنسبة فشل (29.63) مئوية من المجموع الكلي للتفوق العددي.

3-3-4 عرض فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة و T الجدولية للتحركات الدفاعية لعينة البحث وتحليلها:-

عد الباحث بعرض فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحسوبة و T الجدولية للتحركات الدفاعية الفردية لعينة البحث وتحليلها، بعد ان تم عرض نتائج التحركات الدفاعية الفردية لعينة البحث وتحليلها مع بيان المحاولات الكلية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية، وكما مبين في الجدول ادناه:

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للأعبي منتخب جامعة بغداد لكرة اليد م.د سعد خميس راضي السوداني

الجدول (6)

يوضح فرق الازواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة والجدولية للتمرينات الدفاعية الفردية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

ت	التمرينات الدفاعية الفردية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحتسبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-			
1	المقابلة	عدد	2.26	9.53	1.73	12.53	4.58	0.00	معنوي
2	حائط الصد	عدد	1.08	3.20	0.92	4.47	4.01	0.00	معنوي
3	قطع الكرة وتشتيتها	عدد	1.11	1.76	1.12	2.53	3.66	0.00	معنوي

معنوي اذا كان مستوى الخطأ أقل من (0.05) عند مستوى دلالة (0.05)

يتبين من خلال الجدول (6) ما يأتي:

✳ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ(المقابلة) (9.53) وبانحراف معياري قدره (2.26)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (12.53) وبانحراف معياري (1.73)، وكانت قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه (4.58) وكان مستوى الخطأ (0.00) وهو أقل من (0.05) تحت بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

✳ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ(حائط الصد) (3.20) وبانحراف معياري قدره (1.08)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.47) وبانحراف معياري (0.92)، وكانت قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه (4.01) وكان مستوى الخطأ (0.00) وهو أقل من (0.05) تحت بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

✳ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ(قطع الكرة وتشتيتها) (1.76) وبانحراف معياري قدره (1.11)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (2.53) وبانحراف معياري (1.12)، وكانت قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه (3.66) وكان مستوى الخطأ (0.00) وهو أقل من (0.05) تحت بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-3-4 مناقشة نتائج التمرينات الدفاعية الفردية:-

أظهرت النتائج فروقا معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدي للتمرينات الدفاعية الفردية، ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات المركبة التي تناسبت في تركيبها مع مستوى اداء اللاعبين والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري، فضلا عن استخدامها في ظروف مقاربة لما يحدث اثناء المباراة بزمان وتكرارات مناسبة مع اعطاء اوقات راحة تناسب مع اوقات العمل، اذ حاول الباحث اشراك عدة لاعبين في تنفيذها بوجود منافس فعال "اذ ان بواسطة هذه التمرينات لا تتأصل القابليات الفنية وتتكامل فحسب، بل تتعدى الى القابليات التكتيكية والبدنية"⁽¹⁾.

كما يتفق الباحث مع (حسن عبد الجواد) "على المدرب ان يعطون للدفاع اهمية أكبر مما يعطون للهجوم والسبب في ذلك يعود الى ان الفريق عندما يحسن الفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وبسرعة بحيث يفوت فريق المنافس العودة السريعة للدفاع وتنظيم صفوفه"⁽²⁾.

كما لا نستطيع ان ننسى بأن التنوع في شكل التمرين ونوعه الذين اكسبا اللاعبين مرونة في مواجهة التمرينات الهجومية المتنوعة والتي لا يمكن حصرها، زيادة على التشويق والاثارة الذي كان لهما الاثر الكبير في اداء اللاعبين في الاختبارات النهائية، كما يعزو الباحث التطور الحاصل الى المثابرة والكفاح للاعبين من اجل الاستحواذ على الكرة، فضلا عن الاحتكاك المباشر مع اللاعب المهاجم، وهذا ما أكدده (الوليلي) "ان التجارب اثبتت ان العامل النفسي له دور كبير في نجاح او فشل اللاعب او الفريق، فلتحسن تحرك ما او خطة معينة يجب ان يكون لدى اللاعب الارادة القوية وحدة العزيمة وبذل الجهد، فضلا عن عن قدرة التركيز، لكي يتمكن من تحقيق الهدف"⁽³⁾.

كما يعزو الباحث ذلك التطور الى العمل الجماعي داخل التشكيل الدفاعي والذي له الدور الكبير في منع اللاعبين المهاجمين من الدخول بين الثغرات الدفاعية من خلال التمرينات السريعة والتصدي للحجز والتسليم والتسلم وحائط الصد الجيد، وهذا ما أكدده (فيرنريك) "ان متطلبات العمل الجماعي هو العمل الفردي الجيد والمناسب للاعبين من الناحيتين الفنية والخطية واستغلال هذه الامكانيات في المباراة"⁽⁴⁾.

¹ كمال برايز؛ تحضير اللاعب الناشئ لكرة القدم، ترجمة امين عبد الوهاب، (بغداد مطبعة دار السلام، 1976)، ص74.

² حسن عبد الجواد؛ كرة اليد، ط3، بيروت، دار العلم، 1997)، ص95.

³ محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد، (القاهرة، ب م، 1994)، ص492.

⁴ فيرنريك (آخرون)؛ الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد، (القاهرة، دار المعارف، 1977)، ص278.

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد لكرة اليد م.د سعد خميس راضي السوداني

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:-

على وفق عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وهي:

1- ان لتطبيق التمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير المعرفة والتحركات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد لكرة اليد.

2- أظهرت التمرينات فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية لكل من المعرفة والتحركات الدفاعية الفردية لكرة اليد، وهذا ما اثبتته نتائج البحث.

5-2 التوصيات

من خلال عرض الاستنتاجات التي وضعها الباحث، توصل الى مجموعة توصيات أهمها:

1- ضرورة تطبيق التمرينات المركبة في تطوير المعرفة بما يتلائم مستوى اللاعبين، وربطها مع التحركات الدفاعية الفردية بشكل ينسجم مع موقف في المباراة.

2- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لمعرفة تأثير التمرينات المركبة على التحركات الدفاعية الجماعية ولعينات مختلفة.

المصادر العربية والأجنبية

- 1- امين الخولي ومحمود عنان؛ المعرفة الرياضية، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- 2- جلال قريطم ومحمد عبدة صالح ؛ كرة القدم ، (القاهرة ، دار النشر 1967).
- 3- جميل البديري واحمد خميس؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1 (لبنان، بيروت، مؤسسة الصفاء للطبوعات، 2011).
- 4- حسن عبد الجواد؛ كرة اليد، ط3، (بيروت، دار العلم، 1997)،
- 5- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت) .
- 6- عبد الجبار شنين: التصويب من منطقة الزاوية والساعد وأثره على نتائج المباراة في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- 1984 .
- 7- عبد الوهاب غازي: تأثير المنهج التدريبي في تطوير المعرفة الخطئية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد- 1998 .
- 8- كمال برايز؛ تحضير اللاعب الناشئ لكرة القدم، ترجمة امين عبد الوهاب، (بغداد مطبعة دار السلام، 1976)، 74.
- 9- محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد، (القاهرة، ب م، 1994).
- 10- Choutka, m: dai lehweise der fussball tatika, 1980. -

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد بكرة اليد د.د سعد خميس راضي السوداني

ملحق (1)

استمارة خاصة لقياس المعرفة الخطئية (عملية الاختيار للأجوبة)

الاسئلة	الاجوبة
س1 كيف يتصرف المدافع عند قيام الفريق المهاجم بقطع الكرة وتشتيتها؟	- تغطية المنطقة لحماية اللاعبين الزملاء - مراقبة الفريق المهاجم - حماية منطقة الهدف
س2 ماهي الظروف او المواقع الملائمة للسير بالكرة عن طريق الطبطبة؟	- عندما يكون الطريق او المجال مفتوحا نحو المرمى - عندما لاحظ زملائي تحت ضغط المدافعين - عندما يغير زملائي مراكزهم الهجومية
س3 ما هي الحالات التي يمكن تنفيذها مع الكرة في منطقة دفاع الخصم؟	- الطبطبة وحائط الصد عن طريقها - عمل مناوالات دبل باص مع الزملاء وحائط الصد - المناوالات الطويلة العرضية بين الزملاء
س4 ماذا يعني تغيير ايقاع اللعب؟	- اللعب بمكان ضيق او في مجال يتم مفاجأة الخصم بالتمريرات او المناوالات الطويلة - تمويه الخصم باللعب البطيء ثم مفاجأته بهجوم معاكس ومن ثم التصويب - التحويل من تمريرات قصيرة الى تمريرات طويلة
س5 ماهي مزايا اسلوب اللعب الهجومي الحديث؟	- اللعب بدون كرة في اشكال اخذ الفراغ - تغيير ايقاع اللعب سريع - حفيف - اللعب بوتيرة متساوية
س6 في حالة الهجوم السريع الخاطف ماذا يعمل لاعب الدائرة؟	- يضغط لاجب الدائرة على حارس المرمى لمنعه من اعطاء مناولة طويلة الى اللاعب المنطلق للهجوم - يتراجع لاجب الدائرة بسرعة لسد منطقة الدفاع امام المرمى - يضغط على اللاعب المنطلق ومحاولة قطع الكرة من امامه
س7 ماهي الحالات التي تتطلب قيام اللاعب المدافع بالتغطية الدفاعية بطاقة اضافية؟	- عند قيام الفريق المهاجم بهجوم باكثر عددا ضد الدفاع - عند وجود لاعبين سريعين في الفريق المهاجم - عندما يكون هناك تفوق عددي بالدفاع ضد مهاجمين أقل عددا
س8 ما الذي يجب ان يقوم به اللاعبون عند فقدانهم الكرة اثناء الهجوم لصالح الفريق الخصم؟	- يحاول كل اللاعبين الحصول على الكرة بمتابعة لاعبي الخصم ومراقبتهم - يساعد لاعب الارتكاز المدافعين على الاستحواذ على الكرة - يقوم لاعبو الخط الخلفي بمضايقة هجوم الخصم
س9 ماهو افضل وضع للتصويب الناجح؟	- عند استخدام حركات الخداع - في حالة وجود ثغرة بين المدافعين - تغيير وضع الكرة عن طريق المناوالات الى أن يكون وضعه مناسب
س10 ماذا يعمل لاعبو الدفاع في حالة تنفيذ رمية الـ7م من قبل احد لاعبي الفريق الهجوم؟	- مراقبة اللاعب والكرة المنفذ للكرة - تغطية منطقة المرمى خارج خط الرمية الحرة - تغطية منطقة المرمى ومراقبة الكرة اثناء ارتدادها من المرمى
س11 ماهي اهمية حائط الصد بين اللاعبين اثناء هجوم الفريق؟	- التكتيف في العدد اثناء الهجوم - عمل تمويه على مدافعي الفريق الخصم - تحسين التعاون والعمل الجماعي بين اللاعبين

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للأعبي منتخب جامعة

بغداد بكرة اليد د. سعد خميس راضي السوداني

<ul style="list-style-type: none"> - تمرير الكرة الى لاعب الدائرة - تمرير الكرة الى لاعبي الزوايا المتقدمين للامام - عمل التقاطع بين لاعبي الخط الخلفي للسواعد ولاعب الوسط مع عمل - تثيين للمدافع الامامي من قبل لاعب الدائرة 	<p>س12 ما هو الاسلوب الامثل لعملية تنظيم الهجوم للفريق المهاجم من منطقة الوسط؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تكوين جدار ورفع الذراعين عاليا - تكوين جدار ورفع الذراعين عاليا ومحاولة سد جميع المنافذ الخاصة بالمرمي - مراقبة اللاعب المنفذ للرمية وتكوين جدار من مجموعة لاعبين ثلاثة او اثنين فقط 	<p>س13 ماذا يعمل لاعبو الدفاع في نهاية المباراة ولل فريق الخصم المهاجم رمية حرة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - نقل الكرة بسرعة عالية الى ملعب الفريق الخصم - عمل مناوالات سريعة (دبل باص) بين اللاعبين - القيام بعمل طبطبة سريعة للانتقال الى ملعب الخصم 	<p>س14 ماهي الواجبات المطلوبة اثناء تنفيذ الهجوم السريع الخاطف؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - طريقة اللعب بهجوم 3:3 - طريقة اللعب بهجوم 2:4 - طريقة اللعب بهجوم 1:5 	<p>س15 ماهي الطريقة المثلى بالهجوم لاحباط التشكيل الدفاعي 5:1؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - بأنها طريقة دفاعية بحتة - هي طريقة دفاعية هجومية في الوقت نفسه - هي طريقة دفاعية لمنطقة مفتوحة 	<p>س16 من مميزات طريقة الدفاع 1:2:3</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تساهم بخلق ثغرات في الدفاع اثناء الهجوم - تعمل على تثبيت المدافعين في مراكزهم اثناء تطبيق الخطط الخاصة بالهجوم - تعمل على حصر وتضييق مجال لعب اللاعبين المجاور 	<p>س17 ماهي اهم مميزات طريقة لعب المراكز الخاصة باللاعبين اثناء الهجوم؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التصرف الفردي للاداء المهاري الجيد والتهديف - الاكثار من الدخول على اللاعب المدافع اثناء الهجوم - اللعب الجماعي بما يخدم اسلوب لعب الفريق المهاجم 	<p>س18 ماهي الشروط الواجب اتباعها اثناء لعب الفريق المهاجم بلعب المراكز؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الملازمة الفردية للمهاجمين من قبل الدفاع - المراقبة والتغطية من قبل الدفاع للهجوم - الدفاع والتغطية باتجاه دوران الكرة 	<p>س19 ماهو انسب اسلوب للعب الدفاعي في حالة نقص عدد الفريق المدافع؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - يتم بمهاجمة اللاعب الحائز على الكرة والتحرك الى امام منطقة الدفاع الخاص به - يقف اللاعب المدافع بمركزه ومن ثم الرجوع الى الخلف للتخلص من المقابلة - يتم عن طريق قيام اللاعب المدافع بمضايقه اللاعب الحاجز ومحاولة منعه من اخذ الوضع المناسب للحجز 	<p>س20 كيف يتم التصرف الحركي الخاص باللاعب المدافع عندما يقوم لاعبو الهجوم بالمقابلة؟</p>

تأثير تمرينات مركبة في المعرفة وأداء بعض التمرينات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب جامعة بغداد لكرة اليد د.د سعد خميس راضي السوداني

ملحق (2)

استمارة خاصة لتحليل التمرينات الدفاعية الفردية⁽¹⁾

التمرينات الدفاعية الفردية					
المجموع	قطع الكرة والاستحواذ عليها	قطع الكرة وتشتيتها	حائط الصد الفردى	المهاجمة (المقابلة)	
					المحاولات الكلية
					النسبة المئوية
					المحاولات الناجحة
					نسبة النجاح
					المحاولات الفاشلة
					نسبة الفشل

The research aims to prepare the vehicle for the purpose of exercises to develop the knowledge and performance of some of the defensive moves of individual players, team handball, University of Baghdad, The second objective was to identify the reality of the knowledge and performance of some of the defensive moves of individual players, team handball, University of Baghdad, The third goal to identify the differences between the results of pre and post tests in the development of knowledge and performance of some defensive moves to the individual members of the sample,

The research hypothesis was: no statistically significant differences between the results of pre and post tests in the development of knowledge and the performance of some of the defensive moves of individual squad Baghdad University handball handball. The researcher used the experimental method to design one set of pretest and posttest sample consisted of 15 players from the team for the season, the University of Baghdad from 2012 to 1013 m, As applied to the sample by Vocabulary (3) units per week, after it has been testing, and tribal, tests have been restored after the completion of the implementation of the vocabulary, and the results were processed statistically by the use of the bag statistical system of SPSS, The main conclusions were: that the application of composite exercise a positive influence in the development of knowledge and defensive moves of individual players, team handball, University of Baghdad, and the second hypothesis exercises showed significant differences in favor of the post tests for each of the knowledge and defensive moves individual handball,

This is proved by the results of the search, and after viewing the conclusions researcher presented a set of recommendations need to apply the exercises composite in the development of knowledge to suit the level of the players, and connect them with defensive moves individual in a manner consistent with the position in the game, and the second recommendation necessity of conducting research similar to see the effect of exercise training vehicle moves collective defense and for different sample.

(1) جميل قاسم واحمد خميس: امصدر سبق ذكره، ص328