

أثر برنامج تدريبي على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد
(17_19) سنة

دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق رابطة كرة اليد لولاية سطيف _ الجزائر

The impact of a training program on the improvement of some defensive skills of
handball players (17_19) years.

ط-د / لواتي عبد السلام 1، د/ سديرة سعد 2 د/ تمار محمد3

1 جامعة المسيلة، الجزائر، Saad.sedira@univ-msila.dz

2 جامعة المسيلة، الجزائر ، Saad.sedira@univ-msila.dz

3 جامعة المسيلة، الجزائر ، Saad.sedira@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2019/03/06 تاريخ القبول: 2019/05/20 تاريخ النشر: 2019/06/02

الملخص : (10 أسطر على الأكثر)

تناولت هذه الدراسة موضوع "أثر برنامج تدريبي على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية في كرة اليد" دراسة ميدانية على لاعبي فرق الرابطة الولائية لكرة اليد سطيف-الجزائر وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية في كرة اليد وهذا بالاعتماد على المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة ذوات القياس القبلي و البعدي عن طريق تصميم مجموعتين متماثلتين بحيث تكونت المجموعة الضابطة من 10 لاعبا و المجموعة التجريبية من 10 لاعبا لكرة اليد، و قد استعينا ببرنامج تدريبي طبق على المجموعة التجريبية.

- الكلمات المفتاحية : - البرنامج التدريبي-المهارات الخططية الدفاعية-كرة اليد-المراهقة

Abstract (not more than 10 Lines) :

This study is focused on the theme " the impact of a training program on improving certain defensive tactical skills in handball", a field study conducted on the players of some of the handball teams of the state (Province) league of Setif-Algeria. This study aimed to reveal the impact of the training program on the improvement of some defensive tactical skills in Handball, based on the experimental method planned on two groups : the experimental group and the control group for the a priori and a posterior measure/control, through the design of two identical groups so that the control group will consist of handball players), and the two researchers used a 10 players as well as the experimental group (10 training program applied to the experimental group.

Keywords:

Training Program- Defensive Tactical Skills- Handball – adolescence

مقدمة وإشكالية الدراسة :

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي شغلت حيزا واسعا لدى متابعيها والتي شهدت في السنوات الأخيرة تطورا متزايدا وملحوظا في جميع النواحي مما أكسب هذه اللعبة طابع الإيقاع السريع عند الأداء ، مما حتم على جميع ممارسيها الدقة والسرعة في أداء جميع المهارات الأساسية لهذه اللعبة وان أداء مهارات كرة اليد يتميز بالترابط بين الأجزاء المكونة لها فلا يمكن الفصل بينها كذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس داخل الملعب ، و خطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد و تنوع المتطلبات المهارية التقنية المطلوب تنفيذها ، و يصنف أن الأداء الفني و المهاري يجب أن يتميز عند اللاعب بالفاعلية و الكفاية و التكيف بمعنى أن يحقق الهدف من الأداء في الوقت المحدد . إذن فطبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، و

تختلف طبيعة الأداء في كرة اليد و تتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري و التوقف ، و ترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة و المتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابت للأداء و المواقف لارتباطها بحركات المنافس و موافقة (فتحي أحمد هادف السقاف، 2010، ص 150)

فمما لاشك فيه أن الفريق الذي يجيد المهارات الهجومية يستطيع أن يسجل عدد وافرا من الأهداف ولكن نفس الفريق إذا كان غير متمكن من مهاراته الدفاعية فإنه بالتالي سوف تصيب مرماه عدد أكبر من الأهداف وبالتالي تنعدم أثار عملياته الهجومية وتضيع دون جدوى على نتيجة المباراة (خالد حمودة، 2014، 311)

وعلى ضوء ما سبق رغب إلى محاولة اقتراح وحدات تدريبية لتحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17_19) سنة ، وقد تمثلت إشكالية الدراسة على شكل تساؤل رئيسي وتساؤلات فرعية كالآتي :

هل البرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17_19) سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في بعض

المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد (17_19)

سنة ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في بعض

المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد (17_19)

سنة ؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي في بعض المهارات

الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة

اليد (17_19) سنة .

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد (17_18) سنة و لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد(17_19) سنة و لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة و للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة:

. التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17_19) سنة .

. اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17_19) سنة.

الكلمات الدالة في الدراسة

البرنامج التدريبي:

يعرفه مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف بذلك أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقص " إذن فالبرنامج التدريبي هو عبارة عن مجموعة من النشاطات التدريبية و الطريق التي تؤدي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية و تنظم يتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة. (منير جرجس ، 2008 ، ص 145)

المهارات الخططية الدفاعية :

هي تلك المهارات التي يتم من خلالها محاولة منع اللاعب أو الكرة أو مجموعة من اللاعبين في اقتحام الخطوط الدفاعية ، بالطرق القانونية المسموح بها. (عماد الدين ، 1999 ، ص 43)

الفئة العمرية (17_19) سنة:

" المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد، و تتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات جسمية و عقلية و انفعالية و اجتماعية"

الدراسات السابقة والمشاركة

الدراسة الأولى:

دراسة نهاد محمد علوان و نبيل كاظم (2015)

عنوان الدراسة "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط التفاعلية في تطوير المعرفة الخططية وتعلم بعض المهارات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد"
اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي و تكون مجتمع البحث من 18 لاعبا من نادي المسيب الرياضي للموسم 2014_2015 أما من حيث الأدوات المستعملة فقد لجأ الباحث إلى استعمال استمارة الاستبيان ومجموعة من الاختبارات للمهارات الدفاعية ولعل من أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة أن المنهج التعليمي باستخدام الوسائط التفاعلية أفضلية في تطور اختبارات المعرفة الخططية و المهارات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد(نهاد محمد علوان 2015)

الدراسة الثانية: درراسة "مهاسين" (2013) تحت عنوان " أثر جدولة التمرين بأسلوب العشوائي و المتسلسل في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب"
و قد استعانت الباحثة ببرنامج تدريبي و مجموعة من الاختبارات و كانت أهم استنتاجاته هي:
المنهج التدريبي المعد على وقف الأساليب المستحدثة في البحث له تأثير إيجابي و فعال في وقد تمثل الهدف الرئيسي للبحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التمرين العشوائي و المتسلسل في تطوير أداء بعض مهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد الشباب ، و قد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، و تحدد مجتمع البحث باللعبين الشباب بكرة اليد في نادي القاسم و البالغ عددهم 18 لاعب

الطرق المنهجية المتبعة :

يتم اختبار المنهج طبقا لطبيعة البحث، فمنهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة حيث أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع و حسب الموضوع فقد استخدم المنهج التجريبي لأنه أفضل المناهج التي تتناسب مع طبيعة الموضوع، و الذي يعرف بأنه " ذلك المنهج الذي يتركز على التجربة و الاختبار الميداني مسترشدا بوسيلة الملاحظة، و مستندا على استعمال الأدوات و الأجهزة و الطرائق العلمية الحديثة بهدف إبراز أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط و التنظيم للأدلة و البراهين" (جاسم، 2014، ص145)

- مجتمع البحث:

يعرفه بأنه " جميع الأفراد و الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث ". (ذوقان، 2013، ص96).

ومن خلال طبيعة الموضوع فإن هذه الدراسة تشمل لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17_18) سنة و الناشطين برباطة سطيف _ الجزائر _ لكرة اليد والبالغ عددهم 61 لاعبا للموسم الرياضي 2017_ 2018

-عينة البحث:

تعتبر عملية اختيار العينة عملية حاسمة وأساسية في البحث العلمي، فهي تحدد وتؤثر على جميع خطوات البحث، " فالعينة هي مجموعة جزئية مميزة منتقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، و يتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة " (سعد التل و آخرون، 2007، ص 96-97).

تعرف كذلك بأنها " انتقاء مجموعة من الأفراد لدراسة معينة تجعلهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له" (باهي، 2000، ص129) ونظرا لطبيعة البحث سيتم اختيار العينة من الرابطة الولائية سطيف _الجزائر _لكرة اليد وتحديدًا من فريق الترتي الرياضي بوقاعة سطيف للفئة العمرية (17_19) سنة و قد اعتمد في اختيار أفراد الدراسة على الطريقة " غير العشوائية القصدية" و هي العينة التي يعتمد الباحث فيها أن تتكون من وحدات معينة اعتقادا منه أنها تمثل المجتمع الأصلي خير تمثيل

"(خفاجة، 2002، ص 196)، وقد بلغ عدد أفراد العينة المختارة (20) لاعبا موزعين بالتساوي على فريقين ، (10) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية التي تتدرب بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين بعض المهارات الخطئية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد. و (10) لاعبا يمثلون المجموعة الضابطة و التي تتدرب وفق البرنامج التدريبي المعتاد عليها في تحسين بعض المهارات الخطئية الدفاعية في كرة اليد .

الجدول التالي رقم (01) يوضح عدد أفراد الدراسة والأسلوب المتبع مع كل مجموعة.

الرقم	عدد اللاعبين	مجموعة الدراسة	الأسلوب المتبع
01	10 لاعبين	المجموعة الضابطة	أسلوب العادي في تحسين بعض المهارات الخطئية الدفاعية
02	10 لاعبين	المجموعة التجريبية	.الوحدات التدريبية لتحسين بعض المهارات الخطئية الدفاعية

الجدول التالي رقم (02) يوضح تكافئ بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية من حيث بعض المهارات الخطئية الدفاعية في كرة اليد :

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	
5,19	11	5,39	10,86	الدفاع ضد المرر
5,81	10,86	5,90	10,29	الدفاع ضد المصوب
4,19	8,43	5,62	7,57	الاستحواذ على الكرة

- الدراسة الاستطلاعية " هي تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة و التعرف إلى أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي".(المجيد، 2000، ص 36) ومن خلال هذا فإن الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن مرحلة أولية و تمهيدية للدراسة الأساسية، فقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة تشمل 05 لاعبين من فريق نجوم بوقاعة الناشط برباطة سطيف لكرة اليد، بحيث أن هذه العينة كانت خارج عينة البحث، و مطابقة للشروط العمرية لعينة البحث و التي تم استبعادها فيما بعد من التجربة الأصلية. وقد كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة الوقت اللازم لإجراء التمارين وتعليم وتدريب المساعدين على

استخدام وسائل وأدوات الدراسة ومعرفة مدى مناسبة التمارين المقترحة و مدى ملائمة الأدوات لعينة البحث بالإضافة إلى حساب الخصائص السيكومترية للأدوات.

متغيرات البحث:

❖ المتغير المستقل:

" هو كل العناصر التي يسعى الباحث إلى تأكيد علاقتها بالظاهرة التي يدرسها و تأثيراتها في هذه الظاهرة "(عبد الرحمان السعدني ، 2010 ، ص 220).

وحسب طبيعة موضوع الدراسة فإن المتغير المستقل يتمثل في : البرنامج التدريبي المتغير التابع:

" هو كل المتغيرات التي تتجسد أو تتغير أو تختفي بسبب المتغيرات المستقلة"(عبد الرحمان السعدني وآخرون، 2010، ص 221).

وحسب طبيعة موضوع الدراسة فإن المتغير التابع فيتمثل في بعض المهارات الخطئية الدفاعية في كرة اليد .

مجالات الدراسة:

❖ المجال البشري:

وقد تمثل المجال البشري في لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17_19) سنة .

❖ المجال المكاني:

تمثل المجال المكاني بالقاعة الرياضية ببلدية بوقاعة ولاية سطيف .

التصميم التجريبي: اعتمد الباحث على تصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة ذوات القياس البعدي و القبلي و هذا عن طريق تصميم مجموعتين متماثلتين من المجتمع تم توزيعهما عشوائيا بين ضابطة و تجريبية ثم إجراء اختبار قبلي لقياس المتغير التابع لدى المجموعتين قبل إدخال للمتغير المستقل، ثم يعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل و يمنعه عن المجموعة الضابطة و بعد انتهاء المدة يجري اختبار بعدي لقياس المتغير التابع، ثم يحسب الفروق بين نتائج القياس القبلي و البعدي لكل من المجموعتين. ثم معرفة دلالة الفروق بين نتائج القياس لكل مجموعة(عطية، 2009، ص 167)

أدوات الدراسة:

يقصد بأدوات البحث الطرق التي يمكن التحقق من خلالها على جودة البحث، ولهذا فقد اعتمد الباحث على وحدات تدريبية لتحسين بعض المهارات الخطئية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد وبطاقة ملاحظة لأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات البحث ولقد قام الباحثان بأخذ القياسات القبليّة لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية وقد تم أخذ هذه القياسات بعد اجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدقها وثباتها وكان هذا في 12. 2017.10 حيث تم أخذ القياسات للمهارات الخطئية الدفاعية من خلال متابعة مباراة مسجلة تم من خلالها أخذ البيانات الخاصة بالبحث لكل لاعبي على حدى بمساعدة مختصين
البرنامج التدريبي:

قام الباحث و من خلال إطلاع على المراجع و الدراسات العلمية السابقة بصياغة البرنامج التدريبي بشكله النهائي مع الأخذ بتعليمات المختصين ، و لتحقيق ذلك استخدام الباحث طريقة التدريب التكرارية ، و طبق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (25_01_2018) إلى (14_03_2018) وتم تطبيق البرنامج العادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية ، و بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ، ببرمجة مباراة من أجل أخذ القياسات الخاصة بالمهارات الخطئية الدفاعية مستعينا بمجموعة من المختصين
 الجدول رقم (04) يوضح معامل الارتباط و الثبات و الصدق لتطبيق الاختبار و إعادة تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية

القياسات		معامل الارتباط	الثبات	الصدق
المهارات الخطئية الدفاعية	الدفاع ضد المرر	0,87	0,87	0,93
	الدفاع ضد المصوب	0,94	0,94	0,96
	الاستحواذ على الكرة	0,88	0,88	0,93

- المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة هذه الدراسة تم استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة بعد إدخال البيانات في جهاز الحاسوب , لتحليلها باستخدام برنامج (spss) ومعالجتها إحصائيا وذلك عن طريق حساب :
 1. المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

2. اختبار "ت" لعينة واحدة لتحديد مستوى المهارات الخطئية الدفاعية لكل مجموعة .

3. اختيار "ت" لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين الاختبارات البعدية للمهارات الخطئية

الدفاعية في كرة اليد للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض ومناقشة النتائج :

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمت بالمعالجة الإحصائية لكل من نتائج الاختبار القبلي والاختبار

البعدي لبعض المهارات الخطئية الدفاعية في كرة اليد للمجموعة الضابطة

الجدول التالي رقم 04 يبين نتائج المعالجة الإحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي في بعض

المهارات الخطئية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد للمجموعة الضابطة .

المجموعة الضابطة										
نوع الدلالة	القيمة الاحتمالية	مس توى الدلالة	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المعاملات الإحصائية
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0,000	0,05	09	0,85	5,61	11,71	5,39	10,8	10 لاعبين	المهارات الخطئية الدفاعية
دال	0,000	0,05	09	1,14	6,45	11,43	5,90	10,2	9	الدفاع ضد المصو

										ب
دال	0,002	0,05	09	0,57	6,71	8,14	5,62	7,57		الاستح واذ على الكرة

- يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (04) الذي يمثل نتائج المعالجة الإحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية المجموعة الضابطة وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس البعدي و متوسط القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى متعلمي المجموعة الضابطة في مهارة الدفاع ضد الممرر حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي لبعض المهارات الخططية الدفاعية في مهارة الدفاع ضد الممرر عند متعلمي المجموعة الضابطة (10,86) و بانحراف معياري (. 5,39) في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ب (11,71) و بانحراف معياري (5,61) في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 بدرجة حرية 09 اذن فهو دال احصائيا .

أما في مهارة الدفاع ضد المصوب يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (04) وجود فروق بين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي و المتوسط الحسابي للقياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (10,29) و بانحراف معياري (5,90) أما في القياس البعدي فقد المتوسط الحسابي ب (11,43) و بانحراف معياري (6,45) أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (1,14) في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 بدرجة حرية 09 اذن فهو دال احصائيا.

و في مهارة الاستحواذ على الكرة يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (04) وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي و القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية بالنسبة لمهارة الاستحواذ على الكرة لدى متعلمي المجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي ب (7,57) و بانحراف معياري (5,62) أما القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي ب (8,14) و بانحراف معياري (6,71) ، في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,002) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 بدرجة حرية 09 اذن فهو دال احصائيا .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بالمعالجة الإحصائية لكل من نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض المهارات الخططية الدفاعية في كرة اليد للمجموعة التجريبية

الجدول التالي رقم 05 يبين نتائج المعالجة الإحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد

المجموعة التجريبية										
نوع الدلالة	القيمة الاحتمالية	مس توى الدلالة	درج ة الحر ية	الفرق بين المتوس طات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حج م العي نة	المعاملا ت الإحصا ئية
					الانحرا ف المعيار ي	المتو سط الحسا بي	الانحرا ف المعيار ي	متوس ط الحسا بي		
									10	المهارات الخط طية الدفاع ية
دال	0,002	0,05	09	2.57	6.21	13.57	5.19	11		الدفاع ضد المرر
دال	0,003	0,05	09	2.14	5.80	13	5.81	10.8 6		الدفاع ضد المصو ب
دال	0,001	0,05	09	2.43	4.33	10.86	4.19	8.43		الاستح واذ على الكرة

- يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج المعالجة الإحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية المجموعة التجريبية وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس البعدي و متوسط القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى متعلمي المجموعة التجريبية في مهارة الدفاع ضد الممرر حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي لبعض المهارات الخططية الدفاعية في مهارة الدفاع ضد الممرر عند

متعلمي المجموعة التجريبية (11) و بانحراف معياري (5.19) في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ب (13.57) و بانحراف معياري (6.12) في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,002) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 بدرجة حرية 09 اذن فهو دال احصائيا .

أما في مهارة الدفاع ضد المصوب يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (05) وجود فروق بين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي و المتوسط الحسابي للقياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (10.86) و بانحراف معياري (5.81) أما في القياس البعدي فقد المتوسط الحسابي ب (13) و بانحراف معياري (5.80) أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (2.14) في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,003) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 بدرجة حرية 09 اذن فهو دال احصائيا .

و في مهارة الاستحواذ على الكرة يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (05) وجود فروق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي و القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية بالنسبة لمهارة الاستحواذ على الكرة لدى متعلمي المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي و بانحراف معياري (5,81) أما القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي ب (13) و بانحراف معياري (5,80) ، أي بفارق بين المتوسطين الحسابيين (2,14) ، في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,001) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 بدرجة حرية 09 اذن فهو دال احصائيا .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمت بالمعالجة الإحصائية لكل من نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض المهارات الخططية الدفاعية في كرة اليد للمجموعة التجريبية الجدول التالي رقم (06) يبين نتائج المعالجة الإحصائية للاختبارات البعدية في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الفرق	البعدي تجريبية		البعدي ضابطة		المتغيرات
					المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
غير دال احصائيا	0,798	0,05	09	1.86	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتغير
					6.21	13.57	5.61	11.71	الدفاع ضد المرر
غير دال احصائيا	0,83	0,05	09	1.57	5.80	13	6.45	11.43	الدفاع ضد

المصوب									
الاستحوا ذ على الكرة	8.14	6.71	10.86	4.33	2.72	09	0,05	0,387	دال احصائيا

يتضح من الجدول من رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمهارة الدفاع ضد الممرر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث أنه كانت متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (11,71) وبانحراف معياري (5,61) أما القياس البعدي فكان (13,57) وبانحراف معياري (6,21) أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1,86) في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,798) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 بدرجة حرية 09 اذن فهي غير دالة احصائيا ويتضح من الجدول من رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمهارة الدفاع ضد المصوب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث أنه كانت متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (11,43) وبانحراف معياري (6,45) أما القياس البعدي فكان (13) وبانحراف معياري 5,80 أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1,57) في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,83) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 بدرجة حرية 09 اذن فهي غير دالة احصائيا.

و يتضح من الجدول من رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمهارة الاستحواذ على الكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث أنه كانت متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (8,14) وبانحراف معياري (6,71) أما القياس البعدي للمجموعة التجريبية فكان (10,86) وبانحراف معياري (10,86) أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (2,72) في حين أن نتيجة الاحتمالية هي (0,387) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 بدرجة حرية 09 فهي دالة إحصائيا

عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الخطئية الدفاعية

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (04) وجود تحسن نسبي في مستوى بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى أفراد المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ظهور تلك الفروق إلى التمارين المعتادة في العملية التدريبية بالإضافة كذلك إلى الانتظام في التدريب والمشاركة الفعالة في عملية التدريب , ثانيا : مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم(05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية ولصالح القياس البعدي ويعزو هذا التحسن في إتقان المهارات إلى محتوى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على أفراد العينة التجريبية بأكثر من طريقة وبأكثر من شكل بالإضافة كذلك إلى التدرج في التمارين وفق مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب وتطبيق كل المهارات الخططية الدفاعية بالإضافة كذلك إلى الدور الايجابي والفعال في استيعاب وتنفيذ مختلف التمارين الخططية الدفاعية ,

ثالثا:مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية ولصالح المجموعة التجريبية

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم(06)وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17_19) سنة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو وجود هذه الفروق في المهارات الخططية الدفاعية إلى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية والذي كان متنوع من حيث الأساليب والتمارين المطبقة عكس البرنامج التدريبي التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة بالإضافة كذلك إلى إهمال الجوانب الخططية على حساب الجوانب الأخرى

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع كل من دراسة (عمر فيصل ،2016) ودراسة (حسن وممدوح ،2006) ودراسة (سلطان ،2004)

الاستنتاج :

من خلال ما توصل إليه من نتائج تتعلق بهذه الدراسة عن طريق جمع المعلومات بواسطة أدوات البحث المستعملة والمطبقة على لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (17_19) سنة خرج بالاستنتاجات التالية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة اليد (17_19) سنة و لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد (17_19) سنة و لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي في بعض المهارات الخططية الدفاعية للمجموعة الضابطة و للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية و على ضوء ما سبق يمكن تأكيد إشكالية البحث في أن : البرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد (17_19) سنة.

قائمة المراجع والمصادر:

1. -قاسم حسن حسين، 1998، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة للنشر و التوزيع، مصر
2. -أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2009، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ب ط، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية
3. -أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2012 التدريب الرياضي المعاصر ط1، دار الفكر العربي القاهرة
4. -كمال جمال ألباضي، 2004 التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرون، عمان، الأردن، دار وائل للنشر،
5. أحمد عربي عودة، 2014 ، الإعداد البدني في كرة اليد، ط1 عمان ، مكتبة المجتمع العربي،
6. .إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، (2000)، طرق البحث العلمي و تحليل الاحصائي في المجالات التربوية ، القاهرة مركز الكتاب للنشر و التوزيع.
7. .بزار علي جوكل (2014)، فلسجة التدريب في كرة اليد، ط 1، عمان الاردن، دار الدجلة
8. .جمال محمد أحمد محمد، 2015 المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية،.
9. .خالد جمال السيد 2014، الخطط الهجومية و الدفاعية ، ط1، مؤسسة عالم النشر و دار الوفاء الاسكندرية، مصر ،

10. . خالد حمودة 2014، الهجوم و الدفاع في كرة اليد، ماهية للنشر و التوزيع، الاسكندرية، مصر،
11. . رائد عبد الأمير المشهدي ، (2014) ، سيكولوجية كرة اليد ، ط 1، عمان الاردن .
12. . علي سموم الفرطوسي و آخرون، 2015 القياس و الاختبار و التقويم في المجال الرياضي،ب،ط، مطبعة المهيمن بغداد،
13. . علي سلوم جواد ، مازن حسن جاسم، (2014)، البحث العلمي (أساسيات و مناهج، اختيار الفرضيات، تصميم التجارب)، ط1، عمان الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
14. . عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، 1999 الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1،.
15. . عودة أحمد عربي، 2016 كرة اليد و عناصرها الأساسية ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن..
16. . نصرالدين عبد الرزاق (2007)، الأسلوب التعاوني في تعلم مهارات كرة اليد ط1، الاسكندرية ، مؤسسة عالم للرياضة و النشر، و دار الوفاء ب ط.
17. . المجلات والدوريات :
18. -سعد سديرة(2012) ، اثر برنامج تدريبي بالحقيبة الالكترونية على اداء بعض المهارات التقنية والتكتيكية عند لاعبي كرة اليد 17-19 سنة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد02-العدد03، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة ، الجزائر
19. . سلطان محمد(2004)،فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات،العدد52،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.
20. . مها حسين (2013)، أثر جدولة التمرين بأسلوب العشوائي والمتسلسل في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب ،مجلة علوم الرياضة ،المجلد السابع ، العدد 23 ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى