

تأثير منهاج تدريبي باستخدام تمرينات تنافسية في تطوير المعرفة

الخططية وأداء بعض التكوينات الهجومية

للشباب بكرة اليد

م.م فؤاد متعب حسين

م.د احمد خميس راضي

م ٢٠١١

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

هدف البحث الى إعداد منهاج تدريبي باستخدام تمرينات تنافسية في تطوير المعرفة الخططية واداء بعض التكوينات الهجومية للشباب بكرة اليد، فضلا عن التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المعرفة الخططية واداء بعض التكوينات الهجومية لدى افراد عينة البحث، اما فرضية البحث فكانت: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المعرفة الخططية واداء بعض التكوينات الهجومية للشباب بكرة اليد. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة تكونت من (١٢) لاعبا من نادي الشرطة بكرة اليد بأعمار (٢١-١٨) سنة للموسم الرياضي 2010-2011م، حيث خضعت المجموعة للمنهاج التدريبي بواقع (٤) وحدات في الأسبوع، وقد أجرى الباحثان الاختبارات والمباراة القبلية قبل تنفيذ المنهاج التدريبي بعد أن تم تحديد استمارة قياس المعرفة الخططية والتكوينات الهجومية بكرة اليد، وقد أعيدت الاختبارات والمباراة بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي، وتمت معالجة النتائج إحصائيا عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية نظام الـSPSS ، اما اهم الاستنتاجات فكانت: إن لتطبيق المنهاج التدريبي باستخدام تمرينات تنافسية تأثير ايجابي في تطوير المعرفة الخططية للشباب بكرة اليد، كما ان لتطبيق المنهاج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير التكوينات الهجومية (الحجز، تغيير المراكز، احداث التفوق العددي) للشباب بكرة اليد، وبعد عرض الاستنتاجات قدم الباحثان مجموعة توصيات منها

ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب المعرفة الخطئية بما يتلائم ومستوى اللاعبين ومستوى تطورهم، وربطها مع التكوينات الهجومية بشكل ينسجم مع متطلبات الموقف في المباراة.

Abstract

The research aims to preparation of training platform using competitive exercises to develop the tactical knowledge and the performance of some offensive formations for youth in handball, and to recognition the differences between the two tests (pre and post)in development of tactical knowledge and the performance of some offensive formations .The hypotheses was the existence of statistically significant differences between pre and post tests in development of tactical knowledge and the performance of some junior offensive formations in handball.

The researchers used the experimental method designed one group with pre and post tests on (12) handball players from al police club age (٢١-1٨) years in 2010. The group subjected to (4) units a week ,The researchers conducted tests and pre match before implementation of the platform. The tests and the game were restored after the implementation of the platform. The researchers used statistical bag(SPSS) to processing the results. The most important conclusions: That the application of the platform training using the competitive exercises a positive impact in the development of tactical knowledge for junior in

handball, It also positively impact the application of the platform in the development of applications offensive .The researchers presented a set of recommendations like the need to use the scientific method in knowledge of tactical training to suit the level of players and their development and linking them with the offensive formations.

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

ان الأسس الواجب توافرها لنجاح عملية التدريب بشكل عام تتركز في وضع المناهج التدريبية المبنية على الأسس العلمية من حيث الأعداد الشامل المتمثل بالإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وتلعب عمليات التفكير والمعرفة دورا مهما في نشاط اللاعب واستجاباته في لعبة كرة اليد، وذلك عن طريق تنفيذ خطط اللعب المتعددة وأدائها من حيث محاولة تقدير سرعة اللاعب والكرة، وادراك العلاقات المرتبطة بسير اللعب والقدرة على تحليلها، حتى يستطيع الاستجابة الصحيحة بما يتناسب والموقف.

ان الهجوم المنظم هو احد مراحل الهجوم بكرة اليد والذي يتم على اثر تكامل الفريق المدافع، وتمتاز هذه المرحلة بزيادة سرعة اللعب وشدة الحركة مع ارتباط ذلك بمحاولات فتح الثغرات عن طريق تنفيذ واحدة من التشكيلات الاساسية الهجومية للتصويب على المرمى، كما إن العامل الاساس في احراز التفوق في اللعبة هو اجادة اللاعبين لاستخدام مختلف التكوينات الهجومية ومن مراكز اللعب المختلفة وحسب متطلبات المباراة، والذي يعتمد بشكل اساسي على قابليات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية، فكلما كان مستوى هذه القابليات عاليا

ومتطورا كلما ساعد ذلك على تطبيق واستخدام مختلف التكوينات الهجومية المنظمة لمراكز اللعب المختلفة.

وجاءت أهمية البحث من خلال اعداد منهاج تدريبي باستخدام تمرينات تنافسية في تطوير المعرفة الخطئية واداء بعض التكوينات الهجومية للشباب في اثناء المباريات بكرة اليد، وهي تعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ الواجب بشكل صحيح وفقا لمتغيرات المنافسة في الجانب الفردي الذي يعزز الأداء الهجومي الجماعي وصولا بالأداء الأمثل لمجمل الفريق خلال الهجوم الفرقي.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال الخبرة الميدانية التي أكتسبها الباحثان في ممارسة اللعبة وتدريسها أكاديميا لاحظا أن التفكير الخططي لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين على وفق الأسلوب العلمي الصحيح، مما ولد ضعفاً في مسار الأداء الحركي المهاري والخططي، كما لاحظا إن هناك تباينا في تنفيذ التكوينات الهجومية المستخدمة في اثناء المنافسات الرياضية، مما أدى بالباحثان الولوج الى دراسة هذه المشكلة بوصفها من المرتكزات الاساسية للنهوض بحالة الفرق وتحقيق الفوز .

٣-١ اهداف البحث

١- اعداد منهاج تدريبي باستخدام تمرينات تنافسية في تطوير المعرفة الخطئية واداء بعض التكوينات الهجومية للشباب باعمار (١٨-٢١) سنة بكرة اليد.
٢- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المعرفة الخطئية واداء بعض التكوينات الهجومية للشباب باعمار (١٨-٢١) سنة بكرة اليد.

٤-١ فرضية البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المعرفة الخطئية واداء بعض التكوينات الهجومية للشباب باعمار (١٨-٢١) سنة بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي كرة اليد بأعمار (١٨-٢١) سنة في محافظة بغداد والمتمثلة بلاعبي نادي الشرطة للموسم الرياضي 2010-2011م.

٢-٥-١ المجال الزماني: المدة من ١٥\٧\٢٠١٠م ولغاية ١٥\١٢\٢٠١٠م.

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة نادي الكرخ الرياضي في بغداد.

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الأعداد المعرفي بكرة اليد

على المدرب لفت انتباه الرياضي الى ضرورة استخدامه للمعارف والمعلومات المكتسبة بصورة خلاقة مبدعة تتناسب مع ما يميز به من صفات او سمات، وليس بطريقة روتينية جامدة، حيث يلعب الاعداد المعرفي دورا كبيرا في انضاج 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 اشتراك اللاعب بصورة ايجابية في المناقشات والا يكتفي بالاستماع بصورة سلبية، اذ يجب على المدرب ان يسأل اللاعبين بصورة مستمرة عن وجهة نظرهم والعمل على مناقشتها حتى يكونو مقتنعين بصورة مستمرة عن وجهة نظرهم والعمل على مناقشتها حتى يكتب للموقف الخطئي النجاح الذي يبتغيه المدرب.

وينصح (Choutka) "باستخدام التدرج التعليمي في مرحلة الاعداد

المعرفي النظري الذي يضمن للرياضي اكتساب المعارف والمعلومات الخطئية

والقدرة على الاداء الاولي لخطط اللعب وبخاصة بالنسبة الى الالعب الرياضية الجماعية⁽¹⁾.

ويمكن تقسية المراحل الرئيسة لتدريب القدرة المعرفية الى ثلاث مراحل⁽²⁾:

١ مرحلة التعليم النظري قبل التدريب.

٢ مرحلة التوجيه النظري خلال التدريب.

٣ مرحلة التنظيم بعد التدريب.

٢-١-٢ التمرينات التنافسية

هي الوسيلة الاساسية لتطوير حالة التدريب لدى اللاعبين في المرحلة الاخيرة من مدة الاعداد، ولها تأثير ايجابي في تطوير مكونات التدريب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية لديهم، وترتبط بين هذه المكونات بطريقة منظمة ومنسقة، ويجب اختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب بكل وحدة تدريبية يومية بعناية، وتكون هذه التمرينات مرتفعة الشدة قليلة الحجم دائما، وان تطبيق التمرينات التطبيقية (تمرينات تنافسية) في اطار منهاج تدريبي مقترح في مهارات الهجوم او الدفاع او الاثنين معا تعمل على خلق قاعدة عريضة من مفردات التنفيذ والتطبيق للواجبات، وتأتي اهمية هذه التمارين من خلال الاهمية التي تلعبها المهارات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية والتي تعتبر الأكثر تطبيقا في المنافسة الرياضية للعبة كرة اليد، واتقان هذه المهارات هي العامل الحاسم لنتيجة المباريات.

و يقصد بالتمرينات التنافسية ان تلعب مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة اخرى مساوية او مختلفة عنها في العدد بحرية او بحركات محددة وبحسب تعليمات المدرب ولها فوائد عديدة منها⁽³⁾:

١ رفع اللياقة البدنية للاعبين.

٢ تطوير مهارات اللاعبين الاساسية من وضع الحركة.

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

(2) عبد الوهاب غازي: تأثير المنهج التدريبي في تطوير المعرفة الخطوية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد- ١٩٩٨، ص ١١

(3) سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ١٩٦

٣- تطوير الاسس الخططية للاعبين ولاسيما في مجال:

-التحرر من الخصم.

-احتلال الفراغ.

-الضغط وملازمة الخصم والاسناد.

-تبادل المراكز.

-اللعب الأيجابي.

-المناولات المختلفة.

ويؤكد الباحثان ان هذه التمرينات تعد من التمرينات المهمة التي تعمل على تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين وهي ضرورية لنجاح أي فريق حديث بكرة اليد، فضلا عن ان ادخال عامل التشويق فيها، اذ تبعدهم عن الملل وتزيد من اثاره اللاعبين وعطائهم في اثناء التطبيق لتحقيق اهداف الوحدة التدريبية.

٢-١-٣ الهجوم بكرة اليد

٢-١-٣-١ مفهوم الهجوم واهميته

فن الهجوم يعتمد في اساسه على الامكانيات الفردية للاعبي الفريق من جهة وعلى التفاهم فيما بينهم من جهة ثانية، والفريق الذي يتكون من افراد يتقنون اصول الهجوم بصورة عامة يستطيع ان يقبل الموقف لصالحه، وينتقل من فريق مدافع الى فريق مهاجم، ويعرف الهجوم بأنه "موقف خططي يتواجد فيه الفريق في حالة استحواذ على الكرة مما يجعله قادرا على تحديد احداث اللعب بشكل كبير...ويعتبر كافة لاعبي الفريق مشتركين في احداث اللعب في هذا الموقف"^(١). اما الوليلي فقد عبر عن الهجوم بأنه "قدرة الفرد او المجموعة او الفريق على اقتحام المواقع الدفاعية للخصم باستخدام الاسلوب المناسب لنوع الدفاع، معتمدا على حسن استغلال امكانياته"^(٢).

ومن خلال ما تقدم نستطيع القول انه لم يكن ممكنا الآن ان نتجاهل حقيقة ان الفريق الذي يستطيع ان يتنافس على الصعيد الدولي هو الفريق الذي يعمل على

(١) فيرنريك (وأخرون): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ط٢، ترجمة كمال عبد الحميد، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢، ص٢٣١
(٢) الوليلي (١٩٨٩): كرة اليد تعليم-تدريب-تكنيك، الكويت، مطابع السلام، ١٩٨٩، ص٢٥٧

اساس مفاهيم منهجية تتعلق بالوسائل الخطئية في الهجوم على مستوى المجموعة والفريق، وعليه يرى الباحثان ان عملية الهجوم هي وسيلة تعتمد على التحركات الفردية للاعبين من جهة ومدى الترابط بين هذه التحركات جميعا من جهة اخرى، بغية الوصول الى منطقة الخصم وفتح الثغرات في الدفاع لتمكين المهاجم من تسجيل هدف دون اعاقه دفاعية.

٢-١-٣-٢ مراحل الهجوم

ان الهجوم بكرة اليد يمر بمراحل متعددة ومتنوعة حيث يمكن ان ينجح في واحدة منها وقد تنتهي المراحل كافة دون ان يتم النجاح، وهذا يعني انه ليس هناك مرحلة هجومية افضل من الاخرى حيث ما هو جيد لموقف ما يكون غير مناسب لآخر، والعكس حيث يكون ما هو مناسب لهذا الموقف غير جيد لمواقف اخرى، وقد قسمها منير جرجيس وآخرون الى اربعة مراحل ايضا وهي: (١)

١- مرحلة الهجوم الخاطف.

٢- مرحلة الهجوم الخاطف الموسع.

٣- مرحلة بناء الهجوم من المراكز.

٤- مرحلة انهاء الهجوم (مرحلة الاختراق).

٢-١-٣-٣ التكوينات الاساسية للهجوم (مرحلة الاختراق)

ان مرحلة انهاء الهجمة الناجحة لاتعتمد على التكوينات الاساسية في فتح الثغرات فقط، وانما يجب ان يكون هناك جهد مبذول قبل ذلك من خلال التحرك الهجومي اثناء مرحلة بناء الهجوم لتثبيت المدافعين بوضع يساعد على تنفيذ التكوين الهجومي الاساس المتفق عليه، وكلما اتقن الفريق عددا كبيرا من التكوينات الهجومية واستخدامها بصورة متنوعة ومفاجئة كانت فرصة النجاح اكبر، وفيما يأتي شرح موجز لاهم التكوينات الهجومية بكرة اليد والمستخدمه في البحث:

(١) منير جرجيس (وآخرون) : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الفيحانة ، ط١ ، ١٩٧٨ ، ص٧٦

اولا : الحجز

لقد اصبحت مهارة الحجز " احدى الوسائل المهمة والجيدة للعمل في النهج الهجومي الجماعي للهجوم الناجح في كرة اليد الحديثة"^(١). ويعرف جاروسلاف الحجز" هو الجهود المترابطة للاعبين اثنين او اكثر يعيقان حركات لاعب مدافع او اكثر مستخدمين الطرائق القانونية، وعليه فأنها تعطي المهاجم الفائدة لاحتلال مكان افضل"^(٢).

ثانيا : تغيير المراكز

هي عبارة عن عملية قيام المهاجمين بتغيير مكانهما الهجومي معا مما يضطر المدافعين في هذه المنطقة الى تغيير اماكنهما وموقفهما الدفاعي امام المهاجمين، وقد يحدث خطأ منهما يستغله المهاجمون لمصلحتهم"^(٣).

ثالثا : احداث التفوق العددي

هو "ذلك التفوق العددي الذي يتوافر اثناء التصرف الهجومي، والذي لا يتم تحديده في اللعب بالضرورة وهذا التفوق يعطي الهجوم فرصة خطية ينبغي استغلالها واستثمارها لصالح الفريق"^(٤). وهذا ما اكده منير جرجيس وآخرون بان "التفوق العددي مجموعة من التحركات الهجومية التي تحدث عند سير المباراة عدة مرات ويعتمد في تطبيقها على الامكانيات الفردية للاعبي الفريق"^(٥).

(١) عبد الوهاب غازي : المبادئ الخطية لكرة اليد ، محاضرات الدورة التدريبية التي اقيمت في بغداد للفترة من ١١/٢٩ ولغاية ٢١/٤ ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١

(٢) جاروسلاف : الحجز باعتباره سلاحا تكتيكيا في الهجوم ، محاضرة ندوة الاتحاد المصري لكرة اليد ، ترجمة سعد محسن ، سويسرا ، ١٩٨٣ ، ص ١

(٣) ماهر صالح : كرة اليد الحديثة، ط١، القاهرة، دار السياسة للطابع، ١٩٧١ ، ٢٦٩

(٤) ضياء الخياط وعبد الكريم غزال : المصدر السابق ، ص ١٧٥

(٥) منير جرجيس (وآخرون) : المصدر السابق ، ص ٥٦

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، فقد أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

٣-٢ عينة البحث

قام الباحثان باختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية (طبقية) وهم لاعبي أندية محافظة بغداد بكرة اليد بأعمار (١٨-٢١) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٠-٢٠١١م، حيث تضمنت محافظة بغداد أندية (الكرخ، الشرطة، والجيش) وبلغ عدد لاعبو هذه الأندية (٤٥) لاعبا وحسب استمارات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد، بعدها تم تحديد عينة البحث وهم لاعبو نادي الشرطة بكرة اليد وبلغ عددهم (١٨) لاعبا وبنسبة (٤٠%) من مجتمع البحث، وعليه تم اختيار (١٢) لاعبا وبنسبة (٦٦,٦٧%) من عينة البحث بالقرعة كمجموعة تجريبية بعد استبعاد حراس المرمى.

تم اختيار (٤) لاعبين من مجتمع البحث عن طريق القرعة لإجراء التجربة الاستطلاعية.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية

- المقابلات الشخصية

- الاختبارات والقياس

- الاستبانة

٣-٣-٢ الأدوات

- كرات يد قانونية عدد (١٢)
- صافرة عدد (٢) نوع فوكس
- شواخص وأعلام بارتفاعات مختلفة عدد (١٥)
- مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة عدد (٨)
- ٣-٣-٣ الأجهزة المستخدمة
- آلة تصوير فيديو عدد (٢) نوع SONY ياباني المنشأ
- جهاز حاسوب لابتوب نوع DELL ايرلندي المنشأ
- ٣ ٤ إجراءات البحث الميدانية
- ٣-٤-١ تحديد استمارة خاصة لقياس المعرفة الخطئية

من خلال التحليل الذي قام به الباحثان والمراجعة الدقيقة لعدد من المراجع والمصادر العلمية حول تحديد الاختبارات الخاصة بالمعرفة الخطئية، حصلنا على استمارات لقياس جوانب المعرفة الخطئية نظرياً^(١)، وفيما يأتي وصف دقيق للاختبارات:

اختبار المعرفة (عملية الاختيار للاجوبة)

- الهدف من الاختبار: التعرف على مستوى المعرفة الخطئية للاعب
- بخصائص اللعبة بصورة عامة.
- الادوات اللازمة: استمارات اختبار على عدد المختبرين، أقلام رصاص، ساعة توقيت.
- وصف الاداء:

أ- تتضمن هذه الاستمارة (٢٠) سؤالاً ولكل سؤال ثلاثة أجوبة وللإجابة على كل سؤال من الاسئلة المذكورة في هذه الاجابات يوجد حل او حلين صحيحة الجواب على السؤال المذكور بكل فقرة من فقرات الاختبار.

ب- المطلوب من اللاعب في حالة الاجابة على السؤال وضع علامة (√) امام الجواب الصحيح كل على حدة.

(١) عبد الوهاب غازي: المصدر السابق، ص ٦٥

ج- لايجوز وضع علامة (√) على كل الفقرات الخاصة بكل سؤال، لعند ذلك يعتبر الجواب لاغيا وغير صحيح.

د- وقت الاجابة عن كل الاسئلة في الاستمارة هو ١٥ دقيقة فقط.

- التسجيل: يتم اعطاء ١ درجة لكل جواب صحيح عن الاسئلة الـ ٢٠ وبهذا يصبح مجموع الدرجات المعطاة ٢٠ درجة للاسئلة جميعها، فإذا كانت الاجوبة صحيحة فإن الدرجة النهائية تكون ٢٠ درجة وهي تمثل نسبة ١٠٠% من النسبة المئوية للاختبار.

٣-٤-٢ تحديد اهم التكوينات الهجومية المؤثرة بكرة اليد

من خلال التحليل الذي قام به الباحثان والمراجعة الدقيقة لعدد من المراجع والمصادر العلمية حول تحديد أهم التكوينات الهجومية بكرة اليد لغرض اختيار البعض منها، تم توزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال كرة اليد مع السماح بذكر التكوينات التي لم يتم ذكرها في الاستبانة، وبعد جمع الاستثمارات وفرزها تم ترشيح التكوينات التي حصلت على نسبة (٦٥%) فما فوق، وعليه تم ترشيح التكوينات الآتية:

جدول (١)

يبين التكوينات الهجومية والنسب المئوية لآراء الخبراء

النسبة المئوية	التكوينات الهجومية
٦٦,٦٧%	١- الحجز
١٠٠%	٢- تغيير المراكز
٦٦,٦٧%	٣- احداث التفوق العددي

* الخبراء والمختصين:

- أ.د حازم علوان/ كرة يد-علم نفس
- أ.د عبد الوهاب غازي / كرة يد- تدريب رياضي
- أ.م.د. عمار دروش/ كرة يد – تدريب رياضي

وبعدها تم تحديد المحاور التي تضمنتها استمارة الملاحظة (ملحق ٢) لتحليل التكوينات الهجومية في المباراة، وقد تضمن كل محور جانبين احدهما للمحاولات الناجحة والجانب الآخر للمحاولات الفاشلة التي يرتكبها الفريق خلال شوطي المباراة من خلال وضع علامة (√) للمحاولات الناجحة وعلامة (x) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة، وبعد ذلك يتم معالجة البيانات إحصائياً لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

بعد أن تم تحديد كل من استمارة قياس المعرفة الخطئية واستمارة قياس التكوينات الهجومية قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (٤) لاعبين تم اختيارهم عن طريق القرعة من مجتمع البحث، وبمساعدة فريق العمل المساعد^١ تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق ٢٠١٠/٧/٣١.

٣-٤-٤ إجراءات التجربة الرئيسية

٣-٤-٤-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث

◀ تم إجراء الاختبارات القبليّة (للمعرفة الخطئية) على عينة البحث البالغ عددهم (١٢) لاعبا يوم (الاحد) المصادف ٢٠١٠/٨/١.

◀ وفي اليوم نفسه تم إجراء مباراة بين فريقي نادي الشرطة (عينة البحث) ونادي الكرخ وعلى قاعة نادي الكرخ، وتم تصويرها وتسجيلها لغرض تحليل المباراة واستخراج النتائج الخاصة بالتكوينات الهجومية بكرة اليد لأفراد عينة البحث.

◀ قام الباحثان بمراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

^١ * فريق العمل المساعد:

- م.م سعد خميس راضي / طالب دكتوراه - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
- محمود رسول/ بكالوريوس تربية رياضية ومدرّب الفئات العمرية في نادي الكرخ الرياضي

٣-٤-٤-٢ تنفيذ المنهاج التدريبي باستخدام تمارين تنافسية

◀ قام الباحثان بأعداد المنهاج التدريبي لمرحلة الإعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا للإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعدادها على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية، وركز المنهاج التدريبي على الشمول في تطوير المعرفة الخطئية وأداء بعض التكوينات الهجومية المهمة للاعبين كرة اليد.

◀ تم تطبيق المنهاج التدريبي في يوم (الاثنين) المصادف ٢٠١٠/٨/٢م ولغاية يوم (السبت) المصادف ٢٠١٠/٩/٢٥ على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحثان بمساعدة مدرب الفريق.

◀ تضمن المنهاج التدريبي (٨ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (٤) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الثلاثاء، الخميس).

◀ أعتمد الباحثان طريقة التدريب الفترى (مرتفع ومنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تطوير المعرفة الخطئية والتكوينات الهجومية بكرة اليد.

٣-٤-٤-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من المنهاج التدريبي لتطوير المعرفة الخطئية وأداء بعض التكوينات الهجومية بكرة اليد يوم (الاثنين) المصادف ٢٠١٠/٩/٢٧ لقياس المعرفة الخطئية، وفي اليوم نفسه تم إجراء مباراة تجريبية بين نفس الفريقين وعلى القاعة نفسها وتحت نفس ظروف الاختبارات القبلية وإجراءاتها وشروطها وبمساعدة الفريق المساعد نفسه لقياس التكوينات الهجومية بكرة اليد.

٣-٥ الوسائل الإحصائية

قام الباحثان باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيا:

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣ -النسبة المئوية.

٤ -اختبار T-TEST للعينات المترابطة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبارات المعرفة الخطئية القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها

بعد عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات المعرفة الخطئية القبليّة والبعدية لمجموعة عينة البحث، قام الباحثان باستخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى، وأخيرا تم مناقشة هذه النتائج بطريقة علمية مدعومة بالمصادر والمراجع العربية والأجنبية.

جدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للمعرفة الخطئية

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الاختبارات
ع	س ⁻	ع	س ⁻	
٠,٧٩	١٦,٩٢	٠,٨٤	١١,١٧	المعرفة الخطئية

يبين الجدول (٢) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية الخاصة بالمعرفة الخطئية لعينة البحث، حيث بلغ الوسط الحسابى فى الاختبار القبلي (المعرفة الخطئية) (١١,١٧) وبانحراف معيارى قدره (٠,٨٤)، أما فى الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابى (١٦,٩٢) وبانحراف معيارى (٠,٧٩).

جدول (٣)

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

دلالة الفروق	T الجدولية	T المحسوبة	ع ف	س-ف	
معنوي	٢,٢٠	١٦,٣٩	١,٢١	٥,٧٥	المعرفة الخطئية

أما الجدول (٣) فيبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المعرفة الخطئية، حيث بلغ فرق الأوساط الحسابية (٥,٧٥)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين (١,٢١)، بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه (١٦,٣٩) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي.

٢-٤ مناقشة نتائج اختبارات المعرفة الخطئية

من خلال الجدولين (٢) و(٣) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار المعرفة الخطئية للأسئلة النظرية، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات التنافسية، إذ تضمن المنهاج العديد من الوحدات التدريبية التطبيقية العملية بما تتلائم مع المحاضرات النظرية التي القيت على عينة البحث وبمساعدة مجموعة من الوسائل المتنوعة لتسهيل عملية التعلم مثل عرض مباريات ورسومات خاصة

بالاداء للمهارات الحركية والخططية، وعن طريق هذا العرض أتسم طابع التعلم بالشرح والتحليل والمناقشة وهو الاسلوب المحبب الى نفوس اللاعبين مما أثر في نتائج الاختبارات البعدية للاسئلة النظرية.

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 الخططي بأسرع وقت، ومن هنا نجد الترابط الوثيق بين التفكير والحل الحركي"⁽¹⁾. لذا عمل الباحثان بجد من اجل ربط التصورات السمعية والبصرية التي أكتسبها اللاعب من خلال المحاضرات النظرية بالتصورات الحركية، اذ ان الاداء العملي ما هو الا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة، كما عمل الباحثان على توضيح كافة مواد القانون وحسب التعديلات الاخيرة للعبة كرة اليد والتي أثرت بدرجة كبيرة في أكتساب اللاعبين التصورات اللازمة لاداء الخططي، وعليه يتأسس اكتساب السلوك الصحيح في المباريات.

(1) عبد الجبار شنين: التصويب من منطقة الزاوية والساعد وأثره على نتائج المباراة في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ١٩٨٤، ص٧٩

٣-٤ عرض نتائج التكوينات الهجومية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها
١-٣-٤ عرض نتائج التكوينات الهجومية في الاختبار القبلي وتحليلها

جدول (٤)

يبين المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها
ونسبها المئوية في الاختبار القبلي

المجموع	احداث التفوق العندي	تغيير المراكز	الحجز	
١٠٣	٢٢	٥٠	٣١	المحاولات الكلية
%١٠٠	%٢١,٣٦	%٤٨,٥٤	%٣٠,١٠	النسبة المئوية
٤١	٩	١٩	١٣	المحاولات الناجحة
%٣٩,٨١	%٤٠,٩١	%٣٨	%٤١,٩٤	نسبة النجاح
٦٢	١٣	٣١	١٨	المحاولات الفاشلة
%٦٠,١٩	%٥٩,٠٩	%٦٢	%٥٨,٠٦	نسبة الفشل

يبين الجدول (٤) المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية والمحاولات
الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية لعينة البحث في الاختبار القبلي، حيث بلغ
عدد المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية الأربعة (١٠٣) محاولة.
✻ المحور الاول الذي تضمن (الحجز) وبلغت المحاولات الكلية فيه (٣١) محاولة
وبنسبة (٣٠,١٠) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية، شكلت

الناجحة منها (١٣) محاولة وبنسبة نجاح (٤١,٩٤) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (١٨) محاولة وبنسبة فشل (٥٨,٠٦) مئوية من المجموع الكلي للحجز.

✿ المحور الثاني الذي تضمن (تغيير المراكز) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (٥٠) محاولة وبنسبة (٤٨,٥٤) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية، شكلت الناجحة منها (١٩) محاولة وبنسبة نجاح (٣٨) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (٣١) محاولة وبنسبة فشل (٦٢) مئوية من المجموع الكلي لتغيير المراكز.

✿ المحور الثالث الذي تضمن (التفوق العددي) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (٢٢) محاولة وبنسبة (٢١,٣٦) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية، شكلت الناجحة منها (٩) محاولة وبنسبة نجاح (٤٠,٩١) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (١٣) محاولة وبنسبة فشل (٥٩,٠٩) مئوية من المجموع الكلي للتفوق العددي.

٤-٣-٢ عرض نتائج التكوينات الهجومية في الاختبار البعدي وتحليلها

جدول (٥)

يبين المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي

المجموع	احداث التفوق العددي	تغيير المراكز	الحجز	
١١٥	٢٦	٥٥	٣٤	المحاولات الكلية
%١٠٠	%٢٢,٦٠	%٤٧,٨٣	%٢٩,٥٧	النسبة المئوية
٦٩	١٦	٣٣	٢٠	المحاولات الناجحة

نسبة النجاح	٥٨,٨٢%	٦٠%	٦١,٥٤%	٦٠%
المحاولات الفاشلة	١٤	٢٢	١٠	٤٦
نسبة الفشل	٤١,١٨%	٤٠%	٣٨,٤٦%	٤٠%

يبين الجدول (٥) المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية لعينة البحث في الاختبار البعدي، حيث بلغ عدد المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية الأربعة (١١٥) محاولة.

✿ المحور الاول الذي تضمن (الحجز) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (٣٤) محاولة وبنسبة (٢٩,٥٧) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية، شكلت الناجحة منها (٢٠) محاولة وبنسبة نجاح (٥٨,٨٢) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (١٤) محاولة وبنسبة فشل (٤١,١٨) مئوية من المجموع الكلي للحجز.

✿ المحور الثاني الذي تضمن (تغيير المراكز) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (٥٥) محاولة وبنسبة (٤٧,٨٣) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية، شكلت الناجحة منها (٣٣) محاولة وبنسبة نجاح (٦٠) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (٢٢) محاولة وبنسبة فشل (٤٠) مئوية من المجموع الكلي لتغيير المراكز.

✿ المحور الثالث الذي تضمن (التفوق العددي) وقد بلغت المحاولات الكلية فيه (٢٦) محاولة وبنسبة (٢٢,٦٠) مئوية من مجموع المحاولات الكلية للتكوينات الهجومية، شكلت الناجحة منها (١٦) محاولة وبنسبة نجاح (٦١,٥٤) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (١٠) محاولة وبنسبة فشل (٣٨,٤٦) مئوية من المجموع الكلي للتفوق العددي.

٣-٣-٤ عرض فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة و T الجدولية للتكوينات الهجومية لعينة البحث وتحليلها

بعد ان تم عرض نتائج التكوينات الهجومية لعينة البحث وتحليلها مع بيان المحاولات الكلية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية، قام الباحثان بعرض فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة و T الجدولية للتكوينات الهجومية لعينة البحث وتحليلها وكما مبين في الجدول ادناه:

الجدول (٦)

يوضح فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا T المحتسبة والجدولية للتكوينات الهجومية بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي

ت	التكوينات الهجومية	س-ف	ع ف	T المحتسبة	T الجدولية	دلالة الفروق
١	الحجز	٠,٥٨	٠,٧٩	٢,٥٥	٢,٢٠	معنوي
٢	تغيير المراكز	١,١٧	٠,٧٢	٥,٦٣		معنوي
٣	احداث التفوق العددي	٠,٥٨	٠,٦٧	٣,٠٢		معنوي

قيمة T الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١١-١٢).

يتبين من خلال الجدول (٦) ماياي:

✳ ان فرق الأوساط الحسابية للتكوين الهجومى (الحجز) قد بلغ (٠,٥٨)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٧٩)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٢,٥٥) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البدي.

✳ ان فرق الأوساط الحسابية للتكوين الهجومى (تغيير المراكز) قد بلغ (١,١٧)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٧٢)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٥,٦٣) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية

تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

✳ ان فرق الأوساط الحسابية للتكوين الهجومي (احداث التفوق العددي) قد بلغ (٠,٥٨)، وفرق الانحراف المعياري بين الاختبارين كان (٠,٦٧)، وباستخراج قيمة (T) المحتسبة للاختبار نفسه والبالغة (٣,٠٢) أتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٣-٤ مناقشة نتائج التكوينات الهجومية

وهنا يود الباحثان الإشارة الى مدى اهمية الهجوم بكرة اليد، ومدى تركيز الفرق على هذا الجانب وما تتطلب منهم من تخطيط وتنظيم لقدرات لاعبيهم البدنية والمهارية والخطية لتحقيق هذا الهدف وفي اطار موحد للوصول بهم الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي وخاصة اثناء المباريات، حيث كانت قيمة T المحتسبة لهذه التطبيقات كبيرة لفريق عينة البحث، ويعزو الباحثان ذلك الى تأثير المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات التنافسية الذي عمل على رفع مستوى القدرات البدنية للاعب، حيث كانت من الاسباب الرئيسية في تحسن نتائج الاختبار البعدي، اذ اصبح من الضروري على اللاعب تغيير المراكز باستمرار والجري في مساحة اكبر من الملعب لفتح الثغرات في صفوف المدافعين وهذا ما اشارت اليه ايمان حسين" ان الاعداد البدني جانبا آخر مهما واساسا من جوانب البناء المتكامل للرياضي، حيث ان تطور مستوى اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد يجعله يؤدي المهارات والتكوينات الخطية المتنوعة برشاقة واقتدار تجعله قادرا على القيام بها بأقل جهد"^(١). حيث اعتمدت التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي وبشكل كبير على سرعة التحرك وتغيير المراكز والاعتماد على عمليات القطع والحجز، فضلا عن احداث التفوق العددي، ومن واجب اللاعب المهاجم او المدافع

(١) ايمان حسين: واقع تطبيق مراحل الهجوم لفرق اندية الدوري الممتاز بكرة اليد في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد-١٩٨٦، ص ١١

على السواء اللعب المباشر والسريع بالإضافة الى ضرورة الجري السريع وتغيير
المراكز لفتح الثغرات في صفوف المدافعين وهذا ما أكده الخياط وغزال على
"ضرورة تحريك الفريق المدافع من جانب الى جانب، ويتم اخفاء التشكيلات
المزعم اداؤها من خلال الحركة السريعة للكرة وكذلك يتم توفير عنصر المفاجأة
عن طريق التحرك المفاجئ للمهاجمين المكلفين بأداء الهجوم"^(١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان الى مجموعة من
الاستنتاجات وهي:

١- ان لتطبيق المنهاج التدريبي باستخدام تمرينات تنافسية تأثير ايجابي في
تطوير المعرفة الخططية للشباب بكرة اليد.

٢- ان لتطبيق المنهاج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير التكوينات الهجومية
(الحجز، تغيير المراكز، احداث التفوق العددي) للشباب بكرة اليد.

٥-٢ التوصيات

من خلال عرض الاستنتاجات التي حصل الباحثان عليها، توصلنا الى مجموعة
من التوصيات أهمها:

١- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب المعرفة الخططية بما يتلائم
ومستوى اللاعبين ومستوى تطورهم، وربطها مع التكوينات الهجومية
بشكل ينسجم مع متطلبات الموقف في المباراة.

٢- التأكيد على تنوع التمرينات التنافسية الخاصة بالتكوينات الهجومية كانت أم
الدفاعية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة لما لها من تأثير على تطور
مستوى اللعب الخططي.

المصادر

- 📖 ايمان حسين: واقع تطبيق مراحل الهجوم لفرق اندية الدوري الممتاز بكرة اليد في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ١٩٨٦
- 📖 جاروسلاف : الحجز باعتباره سلاحا تكتيكيا في الهجوم ، محاضرة ندوة الاتحاد المصري لكرة اليد ، ترجمة سعد محسن ، سويسرا ، ١٩٨٣
- 📖 سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج ٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ١٩٦
- 📖 ضياء الخياط وعبد الكريم غزال: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨
- 📖 عبد الجبار شنين: التصويب من منطقة الزاوية والساعد وأثره على نتائج المباراة في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد- ١٩٨٤
- 📖 عبد الوهاب غازي: تأثير المنهج التدريبي في تطوير المعرفة الخطئية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد- ١٩٩٨
- 📖 عبد الوهاب غازي: المبادئ الخطئية لكرة اليد، محاضرات الدورة التدريبية التي اقيمت في بغداد للفترة من ١١/٢٩ ولغاية ٢٤/ ٢٠٠٠
- 📖 فيرنر فيك (وآخرون): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ط ٢، ترجمة كمال عبد الحميد، القاهرة ، دار المعارف، ١٩٨٢ ١٩٧٧
- 📖 ماهر صالح : كرة اليد الحديثة، ط ١، القاهرة، دار السياسة للمطابع، ١٩٧١
- 📖 محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم-تدريب-تكنيك، القاهرة، ب م، ١٩٩٤
- 📖 منير جرجيس (وآخرون) : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الفيحانة ، ١٩٧٨ ، ط ١

ملحق (١)

استمارة خاصة لقياس المعرفة الخطئية

(عملية الاختيار للاجوبة)

الاجوبة	الاسئلة
<ul style="list-style-type: none"> - تغطية المنطقة لحماية اللاعبين زملاء - مراقبة الفريق المهاجم - حماية منطقة الهدف 	<p>س١ كيف يتصرف المدافع عند قيام الفريق المهاجم بالتفوق العددي؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - عندما يكون الطريق او المجال مفتوحا نحو المرمى - عندما لاحظ زملائي تحت ضغط المدافعين - عندما يغير زملائي مراكزهم الهجومية 	<p>س٢ ما الظروف او المواقع الملائمة للسير بالكرة عن طريق الطبطبة؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الطبطبة وتغيير المراكز عن طريقها - عمل مناومات دبل باص مع زملاء وتغيير المراكز - المناومات الطويلة العرضية بين الزملاء 	<p>س٣ ما الحالات التي يمكن تنفيذها مع الكرة في منطقة دفاع الخصم؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - اللعب بمكان ضيق او في مجال يتم مفاجأة الخصم بالتمريرات او المناومات الطويلة - تمويه الخصم باللعب البطيء ثم مفاجأته بهجزم معاكس ومن ثم التصويب - التحويل من تمريرات قصيرة الى تمريرات طويلة 	<p>س٤ ماذا يعني تغيير ايقاع اللعب؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - اللعب بدون كرة في اشكال اخذ الفراغ - تغيير ايقاع اللعب سريع - حفيف - اللعب بوتيرة متساوية 	<p>س٥ ما مزايا اسلوب اللعب الهجومي الحديث؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - يضغط لاعب الدائرة على حارس المرمى لمنعه من اعطاء - مناولة طويلة الى اللاعب المنطلق للهجوم 	<p>س٦ في حالة الهجوم السريع الخاطف ماذا يعمل لاعب الدائرة؟</p>

<ul style="list-style-type: none"> - يتراجع لاعب الدائرة بسرعة لسد منطقة الدفاع امام المرمى - يضغط على اللاعب المنطلق ومحاولة قطع الكرة من امامه 	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>س٧ ما الحالات التي تتطلب قيام اللاعب المدافع بالتغطية الدفاعية بطاقة اضافية؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>س٨ ما الذي يجب ان يقوم به اللاعبين عند فقدانهم الكرة اثناء الهجوم لصالح الفريق الخصم؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - عند استخدام حركات الخداع - في حالة وجود ثغرة بين المدافعين - تغيير وضع الكرة عن طريق المناولات الى أن يكون وضعه مناسب 	<p>س٩ ما افضل وضع للتصويب الناجح؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة اللاعب والكرة المنفذ للكرة - تغطية منطقة المرمى خارج خط الرمية الحرة - تغطية منطقة المرمى ومراقبة الكرة اثناء ارتدادها من المرمى 	<p>س١٠ ماذا يعمل لاعبو الدفاع في حالة تنفيذ رمية الـ٧م من قبل احد لاعبي الفريق الهجوم؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التكتيف في العدد اثناء الهجوم - عمل تمويه على مدافعي الفريق الخصم - تحسين التعاون والعمل الجماعي بين اللاعبين 	<p>س١١ ما اهمية تغيير المراكز بين اللاعبين اثناء هجوم الفريق؟</p>
<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 تثبين للمدافع الامامي من قبل لاعب الدائرة 	<p>س١٢ ما 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 بالمرمى - مراقبة اللاعب المنفذ للرمية وتكوين جدار من مجموعة لاعبين ثلاثة او اثنين فقط 	<p>س١٣ 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>س١٤ ما الواجبات المطلوبة اثناء تنفيذ الهجوم السريع الخاطف؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - طريقة اللعب بهجوم ٣:٣ - طريقة اللعب بهجوم ٢:٤ - طريقة اللعب بهجوم ١:٥ 	<p>س١٥ ما الطريقة المثلى بالهجوم لاحباط التشكيل الدفاعي ٥:١؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - بأنها طريقة دفاعية بحتة - هي طريقة دفاعية هجومية في الوقت نفسه - هي طريقة دفاعية لمنطقة مفتوحة 	<p>س١٦ من مميزات طريقة الدفاع ١:٢:٣</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 اللاعب المجاور 	<p>س١٧ ما 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>س١٨ ما 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>س١٩ ما 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 الحجز - يتم عن طريق ثيام اللاعب المدافع بمضايقة اللاعب الحاجز ومحاولة منعه من اخذ الوضع المناسب للحجز 	<p>س٢٠ كيف يتم التصرف الحركي الخاص باللاعب المدافع عندما يقوم لاعبو الهجوم بالحجز؟</p>

