

إستراتيجية مقترحة للتدريب المختلط (أثقال – بليومتر) كموجهة لسرعة التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب التخصصية لناشئ المنتخبات القومية لكرة اليد تحت ٢٠ سنة في ج. م. ع

أ.م. د. محمد اشرف كامل
أستاذ مساعد دكتور بقسم تدريب الألعاب الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

مشكلة البحث وأهميته:

أصبح البحث العلمي من أهم متطلبات التقنية الحديثة التي تهدف إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية عن طريق استخدام الأساليب العلمية المتطورة في العملية التدريبية حيث يشهد عالمنا المعاصر تقدماً ملحوظاً في مجال التدريب الرياضي نتيجة للتطور السريع الحادث في الطرق والأساليب التي بنهجها ويتبعها مدربوا مختلف أنواع الأنشطة الرياضية بهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من خلال تحسين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري، حيث أن التقدم السريع في رياضة كرة اليد هو نتيجة للتطور في برامج ووسائل التدريب الرياضي وخاصة تدريبات القدرة الانفجارية والتي تنمي عن طريق تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتري فتعتبر هذه التدريبات جزء هام وفعال ضمن برامج التدريب ليس لرياضة كرة اليد فحسب بل لجميع الأنشطة الرياضية المختلفة.

وقد تعددت الأبحاث والدراسات الخاصة بتدريبات الأثقال وتدريبات البليومتري منها من اتجه إلى تفضيل تدريبات الأثقال، ومنها من اتجه إلى تفضيل تدريبات البليومتري لتحسين مستوى القدرة الانفجارية، بينما أجمعت معظم الدراسات على أن التدريب المختلط (الأثقال – البليومتري) هو أفضل الطرق لتنمية القدرة الانفجارية، ولكن لم تتناول إلى من هذه الدراسات وضع إستراتيجية واضحة لاستخدام تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتري خلال الموسم التدريبي فهل يكون الاتجاه الأفضل هو زيادة تدريبات الأثقال عن تدريبات البليومتري أم العكس هو الصحيح، أن يكون الاثنان بنفس المقدار . (٥٩:٢٥) ع.

لذلك عمل الباحث على وضع عدة إستراتيجيات مقترحة للتدريب المختلط واستخلاص أفضل هذه الإستراتيجيات إيماناً منه بأهمية هذا الأسلوب من التدريب في الارتقاء بمستوى القدرة الانفجارية، وبالتالي سرعة التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب التخصصية لناشئ المنتخبات القومية لكرة اليد في ج. م. ع.

ومن ناحية أخرى يؤكد فيرنر فيك Farnarfik وآخرون (١٩٩٧)، وفاء عبد المجيد (٢٠٠٥)، مروان رجب (٢٠٠٩) على أن هناك اتفاقاً بين خبراء كرة اليد على أهمية سرعة الأداء الهجومي والدفاعي إلا أن بعض المدربين لا يهتمون بالتدريب على الدفاع بقدر اهتمامهم بإحراز الأهداف والمتمثلة في الهجوم، مما انعكس على المعدل الذي تقدمت به الأداءات المهارية الدفاعية المركبة حيث أصبحت أقل من الهجوم في معدل تقدمها، ومن ثم القصور في التدريب يؤدي إلى زيادة الخسونة الواضحة أثناء الدفاع حيث أن تغير المواقف الهجومية بحيث يقابلها واجبات دفاعية توافقها، هذه الواجبات تحتاج التدريب على

متطلباهما حتى يمتلك اللاعب الثرة المهارية الدفاعية التي تغطي تنوع المهارات الهجومية خاصة ما تم في الهجوم الخاطف الفردي والموسع حيث أصبح الدفاع عاجزاً أمام السرعة والتقدم الواضح الذي يتم أثناء هذا النوع من الهجوم، فالتطور الحادث في الجانب الخططي الهجومي يجب أن يواكب تطور في العمل الخططي الدفاعي، وذلك في محاولة للنهوض بمستوى الفرق المصرية ومحاولة التفكير في كيفية حل مشكلات ضعف وبطء أداء اللاعب للأداءات الدفاعية الخططية المركبة خلال الدفاع المنظم، والمفتوح والذي يمكن التغلب عليه من خلال ربط الجانب البدني والمهاري بالجانب الخططي الدفاعي.

(٣٢:٣٣١) (٤٨:٥٣-٥٤) (٤٣:٤)

لذا فالتدريب يجب أن يهتم بتنمية وتطوير الصفات البدنية المتصفة بالسرعة، وبفضل أن يكون من خلال تنمية وتطوير المهارات الدفاعية الأساسية التي هي أساس الأداءات الدفاعية الخططية المركبة، لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة خلال العمل الدفاعي على أن يكون اكتساب هذه الأشكال مبكر قدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت كاملاً في التدريب على هذه الأداءات واكتساب اللياقة البدنية. (٤٨:١٩٢) (٤٣:١٨)

وأخيراً ومن خلال قيام الباحث بالإشراف على المنتخبات القومية كعضو بلجنة الفرق القومية واللجنة العليا للمدربين والتدريب واللجنة العلمية بالإتحاد المصري لكرة اليد لاحظ من خلال النتائج والمباريات إلى أن معظم مدربي الناشئين للمنتخبات القومية يتناولون تدريبات الأداءات المهارية الدفاعية بطريقة مطرحة تقليدية كل مهارة على حدة بصورة تقليدية كل مهارة على حدة بصورة منفردة دون الربط والدمج بين هذه الأداءات، وذلك ما دعي الباحث إلى إجراء دراسة استطلاعية بهدف تحديد التحركات الدفاعية المركبة لكل مركز من مراكز اللعب داخل التشكيلات الدفاعية والمستخدمه في مباريات بطولة العالم للرجال أسبانيا (٢٠١٣) لتحديد النقاط التالية:

- ١- التحركات الدفاعية المركبة المستخدمة من الفرق أصحاب المراكز الأربعة الأولى داخل كل تشكيل دفاعي.
- ٢- متوسط زمن التحركات الدفاعية المركبة للاعبين الفرق أصحاب المراكز الأربعة الأولى من جانب ومقارنتها بمستوى سرعة التحركات الدفاعية للاعبين منتخب مصر بكرة اليد.
- ٣- متوسط التكرارات الناجحة للتحركات الدفاعية المركبة للاعبين الفرق أصحاب المراكز الأربعة الأولى من جانب ومقارنتها بمستوى سرعة التحركات الدفاعية المركبة للاعبين منتخب مصر لكرة اليد.

وأُسفرت هذه الدراسة على حصر أشكال وأنواع التحركات الدفاعية المركبة داخل التشكيلات الدفاعية في بطولة العالم أسبانيا (٢٠١٣)، وأن أغلب التحركات والمهارات الدفاعية تؤدي بصورة مركبة، كما أن متوسط زمن أداء التحركات الدفاعية المركبة للفريق أصحاب المراكز الأربعة الأولى أقل من متوسط زمن الأداءات الدفاعية المركبة للفريق المصري في كل المباريات مما أدى على قلة فاعلية الدفاع المصري من مراكز اللعب المختلفة في أغلب التشكيلات الدفاعية. مرفق (١)

وهذا ما دفع الباحث إلى الاتجاه نحو استخدام إستراتيجية واضحة لاستخدام التدريب المختلط أثقال وبلومتري يعتمد على تجهيز الجسم لمحاولة التكيف مع ظروف المنافسة التي تتميز بارتفاع شدة الحمل الواقع على أجهزة الجسم، وذلك من خلال ارتباط الأداء البدني بالتحركات الدفاعية المركبة لدفع كفاءة اللاعب مما يساعد على تنمية القوة السريعة للمهارات الدفاعية من المراكز المتخصصة وخاصة التصدي للهجوم المنظم مما يعكس على رفع فاعلية العمل الدفاعي (الفردى) والجماعى، والفريقي للاعبى فرق المنتخبات القومى للناشئين فى جمهورية مصر العربية.

ومن هنا طرأت للباحث فكرة البحث وهي: وضع إستراتيجية مقترحة للتدريب المختلط (أثقال – بليومتري) كموجهة لسرعة التحركات الدفاعية المركبة مراكز اللعب التخصصية لناشئ المنتخبات القومية لكرة اليد تحت ٢٠ سنة فى جمهورية مصر العربية. والذي سيعمل على رفع سرعة التحركات الدفاعية المركبة بصفة عامة.

هدف البحث:

وضع إستراتيجية مقترحة للتدريب المختلط (أثقال – بليومتري) كموجهة لسرعة التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب التخصصية لناشئ المنتخبات القومية لكرة اليد تحت ٢٠ سنة فى جمهورية مصر العربية من خلال تحقيق الأغراض التالية:

- تحديد التحركات الدفاعية المركبة كماً وكيفاً المستخدمة فى نهائيات بطولة العالم أسبانيا ٢٠١٣.
- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال والبليومتري والتعرف على تأثيره لتنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة لناشئ كرة اليد.
- استخدام اختبارات موقفية مركبة لقياس سرعة التحركات الدفاعية المركبة من المراكز التخصصية داخل التشكيلات والطرق الدفاعية المختلفة.

فروض البحث:

- يؤثر أسلوب التدريب المختلط (أثقال – بليومتري) فى تحسن معنوي على متوسطات سرعة التحركات الدفاعية المركبة لدى أفراد العينة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات سرعة التحركات الدفاعية المركبة بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البعدي.

التعاريف الإجرائية: التدريب المختلط:

هو أحد أساليب تدريبات القوة العضلية ويهدف إلى رفع مستوى القدرة الانفجارية للفرد من خلال وحدات لتدريبات الأثقال ووحدات أخرى لتدريبات البليوميتري خلال الموسم التدريبي.

إستراتيجية التدريب المختلط:

هي تلك الخطة أو البرنامج الذي من خلاله إلى أفضل مستوى من القدرة الانفجارية عن طريق زيادة تدريبات الأثقال أو زيادة تدريبات البليوميتري أو المساواة بينهما خلال الموسم التدريبي.

التحركات الدفاعية المركبة:

عبارة عن مجموعة من التحركات المستغلة غير المتماثلة، المتباينة من حيث تكوينها أو أهدافها، والتي يتم ربطهما (أو دمجهما) ببعضها البعض، بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذه الجملة الحركية متواصلًا، إقتصاديًا، وعلى درجة عالية من التوافق.

القدرة:

هي إمكانية بذل مستوى عالٍ من الشغل (ناتج القوة والمسافة) من مستوى عالٍ من السرعة لذا فإن القدرة هي ناتج القوة والسرعة ويمكن التعبير عنها بالمعادلة:

$$\text{القدرة} = \text{القوة} \times \text{السرعة}$$

- لذا قام الباحث بوضع عدة إستراتيجيات مقترحة للتدريب المختلط (الأثقال والبليوميتري) بغرض الوصول إلى أفضل إستراتيجية والتي تحدث أعلى قوة انفجارية لحظة الارتقاء في الوثب العالي وبالتالي الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن مع السرعة العالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

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

المنهج الوصفي:

باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لتحليل نهائيات بطولة العالم أسبانيا ٢٠١٣.

المنهج التجريبي:

مستخدمًا تصميم المجموعة الواحدة التجريبي لقياس مدى فاعلية الإستراتيجية المقترحة للتدريب المختلط (أثقال – بليومتري) للبحث.

عينة البحث:

بلغ حجم عينة البحث (٣٦) تم تجانسهم في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي ناشئ من ناشئ الفرق القومية مواليد ١٩٩٤ بالإضافة إلى تحليل (١٢) مباراة من نهائيات بطولة العالم أسبانيا ٢٠١٣ والجدول التالي رقم (١) يوضح عينة البحث بالتفصيل.

جدول (١)
مفردات عينة البحث

إجمالي عينة تحليل المباريات	نتيجة المباريات	الأدوار الرئيسية للمباريات	عينة تحليل المباريات	عينة تنفيذ البرنامج
				المجموعة التجريبية
١٢ مباراة	٢٤ × ٢٠	التمهيدي	مصر × كروتيا	(٣٦) لاعب ناشئ من ناشئ المنتخبات القومية مواليد (١٩٩٤) وقد تم تجانسهم في العمر التدريبي والعمر الزمني والطول والوزن
	٢٩ × ٢٤	التمهيدي	مصر × أسبانيا	
	٣٢ × ٢٣	التمهيدي	مصر × المجر	
	٣١ × ٢٦	الستة عشر	مصر × سلوفنيا	
	٢٧ × ٢٨	الثمانية	سلوفنيا × روسيا	
	٢٨ × ٢٤	الثمانية	ألمانيا × أسبانيا	
	٢٨ × ٢٦	الثمانية	المجر × الدنمارك	
	٢٣ × ٣٠	الثمانية	كروتيا × فرنسا	
	٢٦ × ٢٢	المربع الذهبي	سلوفنيا × أسبانيا	
	٣٠ × ٢٤	(قبل النهائي)	كروتيا × الدنمارك	
	٢٦ × ٣١	المرجع الذهبي	كروتيا × سلوفنيا	
	٣٥ × ١٩	(قبل النهائي) الثالث والرابع النهائي	الدنمارك × أسبانيا	

أدوات جمع البيانات:

استمارة ملاحظة مقننة (ثم إيجاد المعاملات العلمية) (٣٩)

في تحليل مباريات بطولة العالم أسبانيا ٢٠١٣ للكشف عن التحركات الدفاعية المركبة من المراكز التخصصية داخل التشكيلات الدفاعية.

الاختبارات المركبة مقننة (ثم إيجاد المعاملات العلمية) (٤٣)

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات الدفاعية المركبة من المراكز التخصصية داخل الطرق والتشكيلات الدفاعية مرفق (٣).

خطوات بناء البرنامج التدريبي (الإستراتيجية المقترحة):

حتى يتمكن الباحث من تحقيق هدف البحث وهو وضع إستراتيجية مقترحة للتدريب المختلط (أثقال – بليومتري) كموجهة لسرعة التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب التخصصية لناشئ المنتخبات القومية لكرة اليد تحت ٢٠ سنة في جمهورية مصر العربية. قام الباحث باتباع ما يلي:

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

وفيما يلي عرض تفصيلي لذلك:

تخطيط البرنامج:

لجأ الباحث إلى الراجع العلمية الدراسات السابقة التي تعرضت إلى تخطيط البرامج التدريبية مثل دراسة علي البيك (١٩٩٣) (٢٧)، (١٩٩٧) (٢٩)، السيد عبد المقصود (١٩٩٤) (٤)، (١٩٩٧) (٥)، حنفي مختار (١٩٩٩) (١٤)، علي البيك وشعبان إبراهيم (١٩٩٥) (٢٨)، أمر الله البساطي (١٩٩٦) (٧)، (١٩٩٨) (٨)، مفتي إبراهيم (١٩٩٦) (٤٤)، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) (١)، عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٨) (٣١)، كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧) (٣٥)، وبسطويسي أحمد (١٩٩٩) (١١)، وعادل عبد البصير (١٩٩٩) (٢١)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) (٢٤).

ومن الدراسات السابقة جانسوز زيرفينسكي Janusz Gzerwinki (١٩٩٧) (٥٥)، هاجن روكنر Hagen Ruckner (١٩٩٨) (٦٣)، كارلوس جارسيا Carlos Garcia (٢٠٠٠) (٥٨)، وذلك للتعرف على كيفية تخطيط وتقسيم البرنامج التدريبي.

توصل الباحث إلى تصور مبدئي لتخطيط البرنامج المقترح والذي سيهتم بمرحلتي الإعداد العام والإعداد الخاص بحيث توزع وتقسّم مشتملات عناصر التدريب وفقاً للجدول التالي:

جدول (٢)
التخطيط والتوزيع النسبي لعناصر الإعداد العام والخاص

عناصر الإعداد	مرحلة الإعداد العام (٥ أسابيع)	مرحلة الإعداد الخاص (٤ أسابيع)
الإعداد البدني	٧٠%	٣٠%
الإعداد المهاري	٢٠%	٤٠%
الإعداد الخططي	١٠%	٣٠%

تحديد الحجم الكلي لساعات البرنامج:

في ضوء الخطوة السابقة وبالاستعانة بنفس المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد عدد ساعات البرنامج التدريبي لفترة الإعداد العام والإعداد الخاص ومرحلة ما قبل المنافسات لهذه المرحلة السنوية كما يلي:

- عدد الوحدات التدريبية اليومية أثناء فترة تنفيذ البرنامج (٦) وحدات تدريبية × (٩) أسابيع = (٤٥) وحدة تدريبية.

- بما أن زمن وحدة التدريب اليومية ٩٠ق: ١٥٠ق فيكون متوسط زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ق.

اختيار مشتملات التدريب وتوزيعها :

(الاتجاهات التدريبية - المهاري - الخططي)، بناء على الخطوات السابقة قام الباحث بالاطلاع على المراجع المتخصصة في كرة اليد مثل ياسر دبور (١٩٩٦) (٤٩)، أماني حسين (١٩٩٩) (٦)، كمال درويش وآخرون (١٩٩٩) (٣٣)، وكمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانيين (٢٠٠٢) (٣٦)، ياسر دبور (٢٠٠١) (٤٩)، جلال سالم (٢٠٠٢) (١٢)، كما درويش وآخرون (٢٠٠٢) (٣٤)، منير جرجس (٢٠٠٤) (٤٥).

كما قام الباحث بالاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت تأثير البرنامج التدريبي على تطوير مستوى الأداء مثل دراسة وفاء عبد المجيد (٢٠٠٥) (٤٧)، ومروان مصطفى رجب (٢٠٠٩) (٤٣)، وذلك لتحديد مشتملات التدريب الخاصة بعناصر الإعداد العام للبرنامج المقترح وقد تم تحديدها فيما يلي:-

الاتجاهات التدريبية:

والذي يحتوي على كل من العناصر التالية:

- تحمل عام
- تحمل قوة
- تحمل سرعة
- قوة مميزة بالسرعة
- قوة عظمي
- قوة انفجارية
- سرعة
- رشاقة
- مرونة قسريه
- مرونة ايجابية
- استرخاء
- توافق
- بدني فردي
- تمرينات بنائية عامة
- تمرينات بنائية خاصة بالتحركات الدفاعية المركبة (بدني دفاعي)
- تمرينات بنائية خاصة بالتحركات الدفاعية المركبة داخل الموقف الدفاعي (نصف إيجابي)
- تمرينات بنائية خاصة بالتحركات الدفاعية المركبة داخل الموقف الدفاعي (الإيجابي).

الإعداد المهاري :

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

المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ:

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

المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ:

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

التحركات الدفاعية المركبة:

لتحقيق هدف البحث وهو الارتقاء بفاعلية التحركات الدفاعية لناشئي كرة اليد تحت ٢٠ سنة عن طريق سرعة تنمية سرعة التحركات لجأ الباحث إلي حصر أشكال التحركات الدفاعية المركبة لكل مركز من مراكز اللعب داخل التشكيلات والطرق الدفاعية وذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث لتحليل مباريات بطولة العالم أسبانيا ٢٠١٣، وهذا بالإضافة إلي المسح النظري للمراجع والدراسات السابقة علي ما يمكن تحديد أشكال التحركات الدفاعية لمراكز اللعب الدفاعية المختلفة التالية:-

طريقة الدفاع المغلق خلال تشكيل (١:٥):

التحركات الدفاعية المركبة لمركز وسط أمامي:

- التحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط صد.
- التحرك للجانب ثم للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك للجانب ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب.
- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحرك للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتحريك جانباً ثم للجانب العكس مع الالتحام والتصدي للخداع.
- التحرك للأمام ثم مائل للخلف ثم التوقف مع التحريك الدفاعي المائل للأمام والمهاجمة مع التصدي للتصويب.
- التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتحريك المائل للخلف مع الإبعاد للخارج.
- التحرك الدفاع المائل ثم المهاجمة مع التحريك وإعاقة التميرير.
- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التميرير.
- التحريك جانباً ثم دفاعي مائل للخلف مع أداء حائط صد.

التحركات الدفاعية المركبة لمركز وسط خلفي:

- تفادي الحجز ثم تحريك جانبي مع أداء حائط جانبي.
- التحريك الدفاعي المائل للخلف ثم التصدي للحجز والمتابعة بعد الحجز.
- التحريك للجانب ثم إعاقة التميريرة المرتدة بعد الحجز.
- تفادي الحجز ثم التحريك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- تفادي الحجز ثم التحريك الدفاعي جانباً ثم التوقف لأداء حائط والتصدي للتصويب.
- تفادي الحجز ثم التحريك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة.
- التحريك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التصدي بحائط صد للتصويب بالوثب.
- التحريك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة.
- التحريك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التصدي بحائط صد للتصويب بالوثب.
- التحريك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.
- التحريك جانباً ثم التوقف ثم مائل للأمام وإعاقة التميرير.
- تفادي الحجز ثم التحريك جانبي ثم دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع.

التحركات الدفاعية المركبة للظهير الأيمن:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهير الأيسر:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيمن:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيسر:

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

طريقة الدفاع المغلق خلال تشكيل (٦-٠):

التحركات الدفاعية المركبة لمركز وسط:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهير الأيمن:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهير الأيسر:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيمن:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيسر:

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

طريقة الدفاع المفتوح فلا تشكيل (٣:٢:١):

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الوسط الأمامي:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الوسط الخلفي:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهر الأيسر:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهر الأيمن:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيمن:

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

التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح الأيسر:

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

الإعداد الخططي:

من خلال المسح النظري للمراجع والدراسات السابقة يمكن تحديد عناصر الإعداد الخططي الدفاعي فيما يلي:

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

التشكيلات الدفاعية لطريقة الدفاع المغلق:

- (٥ - ١).
- (٦ - صفر).

التشكيلات الدفاعية لطريقة الدفاع المفتوح:

- (٣:٢:١).

التكوينات الموقفية داخل التشكيلات الدفاعية:

- بزيادة عدد المدافعين عن المهاجمين.
- بتساوي عدد المدافعين عن المهاجمين.
- بنقص عدد المدافعين عن المهاجمين.

تحديد تدريبات البرنامج التدريبي:

تدريبات خاصة بالاتجاهات التدريبية:

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

قام الباحث بتصميم نماذج تدريبية للإحماء في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية المركبة.

كما قام الباحث بتصميم بعض أشكال تدريبات (١٠٩) لمشماتلات الاتجاهات التدريبية التالية:

(٣٦) تدريب

- تحمل عام ٣٢ تدريب.
- تحمل قوة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة الانفجارية.

(٢٦) تدريب

- تحمل سرعة.
- سرعة.

(١٥) تدريب ← رشاقة.

(٢١) تدريب ← بدني دفاعي.

وذلك في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية المركبة - (٤٥) - وبالتالي ضمنت التدريبات المقترحة جميع الاتجاهات التدريبية التي حددتها هذه الدراسة.

تدريبات خاصة بالأسلوب المختلط (أثقال - بليومتر):

قام الباحث بتحليل الكثير من المراجع العلمية والدراسات السابقة وتصفح شبكة المعلومات Inter Net تم تصميم وصياغة تدريبات بليومتري وتدريبات أثقال صيغت كتدريبات الأسلوب المختلط (بليومتري - أثقال) التالية:

- التدريبات البليومترية الخام خلال الجزء الرئيسي من البرنامج.
- تدريبات الأثقال.
- التدريبات الدفاعية البليومترية التخصصية من المراكز الدفاعية (داخل التشكيلات الدفاعية).
- التدريبات الدفاعية البليومترية الفردية من مراكز اللعب الدفاعية ٤٤ تدريب.
- التدريبات الدفاعية الثنائية من مراكز اللعب الدفاعية ٧ تدريب.
- التدريبات الدفاعية الثلاثية من مراكز اللعب الدفاعية ١٢ تدريب.

مرفق (٢) يوضح ذلك

تدريبات الإعداد المهاري الدفاعي:

بعد مراسلة من الاتحاد الدولي والأوروبي وتحليل الكثير من المراجع العلمية وتصفح شبكة المعلومات Internet ثم تصميم تدريبات مهارية دفاعية صيغت كتدريبات الإعداد المهاري - مرفق (٢) - يوضح ذلك.

تدريبات الإعداد الخططي الدفاعي:

بعد عمل المسح المرجعي للدراسات والأبحاث التي اهتمت بالعمل الخططي الدفاعي والمركب قام الباحث بتطوير ما جاء في هذه الدراسة وفقاً لمشتملات الإعداد الخططي الدفاعي التي تم التوصل إليها، وتم اقتراح وتصميم تدريبات دفاعية خططية تهدف لتنمية التحركات الدفاعية المركبة أثناء التكوينات الموقفية داخل التشكيلات الدفاعية. مرفق (٢) يوضح ذلك .

توزيع مشتملات التدريب خلال الإستراتيجية المقترحة (بليومتري - أثقال):

بناء على ما سبق من خطوات تخطيط البرنامج واختيار المشتملات التدريبية وتحديد الحجم الكلي لساعات التدريب، والتي اعتمدت على جميع المراجع الخاصة وآراء الخبراء الذين تم الاستعانة بهم بالتالي تم توزيع فترات الإعداد كما يلي:

التوزيع النسبي لمشتملات وساعات التدريب: (الحجم الكلي للساعات):

تبعاً للديناميكية الخاصة في تحقيق المستوى العالي فإن الأسابيع الخاصة بعملية الإعداد العام (٥ أسابيع) سوف تحدد كما يلي:

- تشمل على (٧٠%) تطبيق الاتجاهات التدريبية في اتجاه تنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة.
- (٢٠%) إعداد مهاري دفاعي في اتجاه تنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة، مهاجم مستحوذ على الكرة.
- (١٠%) إعداد خططي دفاعي يهدف لتنمية سرعة التحركات الدفاعية المركبة أثناء الدفاع على التكوينات الخططية الموقفية داخل التشكيلات الدفاعية (١:٥) (٦:٥) والدفاع على الهجوم الخاطف (فردى، جماعى).

كما أن الديناميكية الخاصة بعملية الإعداد الخاص (٤ أسابيع) تحدد كما يلي:

- ٣٠% تطبيق الاتجاهات التدريبية في اتجاه سرعة التحركات الدفاعية.
- ٤٠% إعداد مهاري دفاعي في اتجاه سرعة التحركات الدفاعية.
- ٣٠% إعداد خططي دفاعي لتنمية سرعة التحركات الدفاعية أثناء الدفاع على التكوينات الموقفية داخل التشكيلات الدفاعية (١:٥) (٦:٥) (٣:٥) جدول (٣) و (٤) يوضح ذلك.

جدول (٣)
التوزيع النسبي لمشتملات وساعات التدريب
خلال فترة الإعداد العام

توزيع مشتملات التدريب		النسبة المئوية	عناصر الإعداد
<ul style="list-style-type: none"> - تحمل قوة. - قوة انفجارية. - بدني دفاعي. 		٧٠%	<ul style="list-style-type: none"> - الاتجاهات - التدريبية في اتجاه تنمية سرعة التحركات الدفاعية.
<ul style="list-style-type: none"> - ضد مهاجم مستحوذ. - إعاقاة التمريرات. - إعاقاة التصويب. - التصدي للمراوغة. - الدفاع ضد التنطيط. - المهاجمة الدفاعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - ضد مهاجم غير مستحوذ. - التحركات الدفاعية. - التوقف للمهاجمة. - تقادي الحجز. - التصدي للخداع بالحجم. 	٢٠%	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء المهاري الدفاعي
<ul style="list-style-type: none"> - الدفاع على التكوينات – الدفاع على الهجوم الخاطف – التغطية – التسليم والتسلم – الملازمة – الدفاع على الحارس – التحركات الدفاعية المركبة داخل التشكيلات الدفاعية – الضغط على المهاجم – (٥ – ١) (٦ – ٠) بزيادة المدافعين – الارتداد السريع – بتساوي المدافعين المهاجمين – إبعاد المهاجم. 		١٠%	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء الخططي الدفاعي

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
حجم الحمل (ساعة)	١١,٠٨	١٢,٢٥	١٤,٠٠	١٤,٨٥	١٤,٣٠

جدول (٤)
التوزيع النسبي لمشتملات وساعات التدريب
خلال فترة الإعداد الخاص

توزيع مشتملات التدريب		النسبة المئوية	عناصر الإعداد
<ul style="list-style-type: none"> - (تحمل سرعة + بدني دفاعي). - (قوة انفجارية + تحمل قوة). - (تحمل عام + تحمل قوة). - (سرعة + رشاقة). - (رشاقة + قوة انفجارية + قوة مميزة). - (توافق + تحمل قوة). - (قوة انفجارية + قوة مميزة). 	<ul style="list-style-type: none"> - (تحمل قوة + قوة مميزة). - (قوة عظمى + قوة انفجارية). - (تحمل سرعة + تحمل عام). - (توافق + قوة عظمى). - (تحمل سرعة + تحمل قوة). - (قوة انفجارية + قوة مميزة). - (سرعة + تحمل سرعة). - (سرعة + قوة مميزة). 	%٣٠	<ul style="list-style-type: none"> - الاتجاهات التدريبية في اتجاه تنمية سرعة التحركات الدفاعية.
<ul style="list-style-type: none"> - ضد مهاجم مستحوذ. - إعاقة التمريرات. - إعاقة التصويب. - التصدي للمراعة. - الدفاع ضد التنطيط. - المهاجمة الدفاعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - ضد مهاجم غير مستحوذ. - التحركات الدفاعية. - التوقف للمهاجمة. - تقادي الحجز. - التصدي للخداع بالحجم. 	%٤٠	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء المهاري الدفاعي
<ul style="list-style-type: none"> - الدفاع على التكوينات – الدفاع على الهجوم الخاطف – التغطية - التسليم والتسلم – الملازمة – الدفاع على الحارس – التحركات الدفاعية المركبة داخل التشكيلات الدفاعية – الضغط على المهاجم - (٥ – ١) (٦ – ٠) بزيادة المدافعين – الارتداد السريع – بتساوي المدافعين المهاجمين – إبعاد المهاجم. 		%٣٠	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء الخططي الدفاعي

الأسابيع	السادس	السابع	الثامن	التاسع
حجم الحمل (ساعة)	١٢	١٣,٥	١٦,٥	١٢

ولما كان لزاماً تنفيذ هذان الجدولان (٣) (٤) عملياً وفق برنامج زمني محدد بدقة وموزع بأسلوب علمي دقيق وكما جاء في المسح المرجعي السابق ووفقاً لآراء الخبراء قام الباحث بالتوزيع النسبي لساعات تدريب عناصر الإعداد خلال مرحلة الإعداد العام (البرنامج التدريبي) وفقاً لما ورد في جدول (٥).

جدول رقم (٥)
التوزيع النسبي لساعات تدريب عناصر الإعداد
خلال الإستراتيجية المقترحة

فترة البرنامج						الفترة التدريبية
مرحلة الإعداد الخاص			مرحلة الإعداد العام			
حجم الحمل بالدقائق	حجم الحمل بالساعات	النسبية المئوية %	حجم الحمل بالدقائق	حجم الحمل بالساعات	النسبية المئوية %	عناصر الإعداد
٩٦٠	١٦	%٣٠	٢٤٠٠	٤٠	%٧٠	الاتجاهات التدريبية في اتجاه التحركات الدفاعية.
١٢٦٠	٢١	%٤٠	٨٧٠	١٤,٥	%٢٠	الإعداد المهاري الدفاعي.
٩٦٠	١٦	%٣٠	٧٣٠	١٢,١٥	%١٠	الإعداد الخططي الدفاعي.
٣١٨٠	٥٣ ساعة	%١٠٠	٤٠٠٠ ساعة	٦٦,٥ ساعة	%١٠٠	الحجم الكلي للساعات التدريبية.

تخطيط ديناميكية حمل الأسلوب المختلط (أثقال - بليومتري):

لجأ الباحث إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تعرضت إلى تخطيط الأسلوب المختلط (بليومتري - أثقال) مثل علي البيك (١٩٩٣) (٢٧)، طلحة حسام الدين (١٩٩٤) (١٩)، طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) (٢٠)، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) (١)، عادل عبد البصير (١٩٩٩) (٢١).

ومن الدراسات السابقة بيير Bauer (١٩٩٠) (٥٢)، محمد عبد العال وآخرون (٢٠٠٠) (٣٩)، عصام غريب (٢٠٠٨) (٢٥) وذلك للتعرف على كيفية تخطيط وتقسيم ديناميكية حمل الأسلوب المختلط (أثقال - بليومتري).

توصل الباحث إلى تصور بحيث يقسم ويوزع الأسلوب المختلط (أثقال - بليومتري) كما يتضح من جداول (٦) و(٧) و(٨).

جدول (٦)
ديناميكية التوزيع النسبي لعناصر الأسلوب المختلط (أثقال – بليومتر) على فترات الإعداد (عام – خاص – ما قبل المنافسات)

عناصر الأسلوب المختلط		فترات الإعداد
بليومتر	أثقال	
-	٣٥%	العام
٢٥%	٢٥%	الخاص
١٥%	-	ما قبل المنافسات

يتضح من جدول (٦) والخاص بديناميكية التوزيع النسبي لعناصر الأسلوب المختلط (أثقال – بليومتري) على فترات الإعداد (عام – خاص – ما قبل المنافسات) أن النسبة المئوية (%) الاسترشادية لكل من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتري خلال الموسم التدريبي والمستخدم في هذه الإستراتيجية كما يلي:

- فترة الإعداد العام: تستخدم فيها تدريبات الأثقال فقط بنسبة (٣٥%) من إجمالي عدد ساعات الوحدات التدريبية المستخدمة لتنمية القدرة الانفجارية والباقي يوزع على الاتجاهات التدريبية الأخرى.
- فترة الإعداد الخاص: تستخدم فيها تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتري بنسبة (٥٠%) من إجمالي عدد ساعات الوحدات التدريبية المستخدمة لتنمية القدرة الانفجارية وتوزيع مناصفة (٢٥%).
- فترة ما قبل المنافسات: تستخدم فيها تدريبات البليومتري بنسبة (١٥%) من إجمالي عدد ساعات الوحدات التدريبية المستخدمة لتنمية القدرة الانفجارية والباقي يوزع على الاتجاهات التدريبية الأخرى.

جدول (٧)
تخطيط وتوزيع ديناميكية حمل الأسلوب المختلط
(أثقال - بليومتر ك) على الأسابيع التدريبية

البيومتري من المراكز التخصصية	طريقة التدريب المختلط				الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرار	الشدة	الأسبوع	الفترات التدريبية
	أسلوب الأداء	بليومتري خام	عدد الوحدات التدريبية	أثقال							
_____	تمهيدي (تحمل عام)			تمهيدي	٥-٣ ق	٩٠:٤٥ ثابتة	٢	٢٠	٦٠%	الأول	الإعداد العام
_____	_____	_____	٢ وحدة تدريبية	أثقال	٥-٣ ق	٩٠:٤٥ ثابتة	٣	٢٠	٧٠%	الثاني	
_____	_____	_____	٣ وحدات تدريبية	أثقال	٥-٣ ق	٩٠:٤٥ ثابتة	٤	٢٠	٧٥%	الثالث	
فردى من المراكز	الاتنين معاً	بليومتري	وحدة محافظة	أثقال	٥-٣ ق	٩٠:٤٥ ثابتة	٤	٢٠	٧٥%	الرابع	
فردى / ثنائى من المراكز	يمين ويسار الاتنين معاً	بليومتري	وحدة محافظة	أثقال	٥-٣ ق	١٨٠:٩٠ ثابتة	٤	١٥	٨٠%	الخامس	
فردى / ثنائى من المراكز	يمين ويسار الاتنين معاً	بليومتري	وحدة محافظة	أثقال	٥-٣ ق	١٨٠:٩٠ ثابتة	٤	١٥	٨٥%	السادس	الإعداد الخاص
فردى / ثنائى / ثلاثى من المراكز	يمين ويسار الاتنين معاً	بليومتري	وحدة محافظة	أثقال	٥-٣ ق	١٨٠:٩٠ ثابتة	٤	١٥	٨٠%	السابع	
فردى / ثنائى / ثلاثى من المراكز	يمين ويسار الاتنين معاً	بليومتري	وحدة محافظة	أثقال	٥-٣ ق	١٨٠:٩٠ ثابتة	٤	١٢	٨٥%	الثان	
فردى / ثنائى / ثلاثى من المراكز	يمين ويسار الاتنين معاً	بليومتري	وحدة محافظة	أثقال	٥-٣ ق	١٨٠:٩٠ ثابتة	٤	١٢	٩٠%	التاسع	

جدول (٨)
تخطيط وتوزيع ديناميكية حمل تدريب الأثقال على الأسابيع التدريبية

الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرار	الشدة	أجزاء الجسم										الاتجاهات البدنية	اليوم	الأسبوع
					جذع (٢)		كتف (٤)		ذراع (٤)		رجلين (٣)		صدر (٤)				
					رقم الشكل	اسم التدريب	رقم الشكل	اسم التدريب	رقم الشكل	اسم التدريب	رقم الشكل	اسم التدريب	رقم الشكل	اسم التدريب			
٣-٥ق	٤٥:٩٠ث	٣	٢٠	%٧٠	U9.10		U8	Pbn	U5.7	AC TE	U1.2.3	HS. LP CR	U6	Bench press	تحمل قوة (أثقال)	الاثنين	الأسبوع الثاني
٣-٥ق	٤٥:٩٠ث	٣	٢٠	%٧٠	U11.12		U8	Pbn	U7.5	AC TE	U23.4	LP. CR LF	U6	Bench press	تحمل قوة (أثقال)	الخميس	
٣-٥ق	٤٥:٩٠ث	٤	٢٠	%٧٥	U13.10		U8	Pbn	U5.7	AC TE	U1.3.4	HS CR LF	U6	Bench press	تحمل قوة	الأحد	الأسبوع الثالث
٣-٥ق	٤٥:٩٠ث	٤	٢٠	%٧٥	U9.11		U8	Pbn	U5.7	AC TE	U2.3.4	LP .CR LF	U6	Bench press	تحمل قوة	الثلاثاء	
٣-٥ق	٤٥:٩٠ث	٤	٢٠	%٧٥	U11.13		U8	Pbn	U7.5	AC TE	U1.2.3	HS. LP CR	U6	Bench press	تحمل قوة	الخميس	
٣-٥ق	٤٥:٩٠ث	٤	٢٠	%٧٥	U10.12		U8	Pbn	U5.7	AC TE	U1.2.4	HS. LP LF	U6	Bench press	تحمل قوة محافظة	الثلاثاء	الأسبوع الرابع
٣-٥ق	٩٠:١٨٠ث	٤	١٥	%٨٠	U12.14		U8	Pbn	U5.7	AC TE	U2.3.4	LP. CR LF	U6	Bench press	تحمل قوة محافظة	الخميس	الأسبوع الخامس
٣-٥ق	٩٠:١٨٠ث	٤	١٥	%٨٥	U9.14		U8	Pbn	U7.5	AC TE	U1.2.3	HS. LP CR	U6	Bench press	تحمل قوة محافظة	الاثنين	الأسبوع السادس
٣-٥ق	٩٠:١٨٠ث	٤	١٥	%٨٠	U10.13		U8	Pbn	U5.7	AC TE	U2.3.4	LP. CR LF	U6	Bench press	تحمل قوة محافظة	الاثنين	الأسبوع السابع
٣-٥ق	٩٠:١٨٠ث	٤	١٢	%٨٥	U11.12		U8	Pbn	U5.7	AC TE	U1.2.3	HS. LP CR	U6	Bench press	تحمل قوة محافظة	الاثنين	الأسبوع الثامن
٣-٥ق	٩٠:١٨٠ث	٤	١٢	%٩٠	U13.14		U8	Pbn	U7.5	AC TE	U2.3.4	LP .CR LF	U6	Bench press	تحمل قوة محافظة	السبت	الأسبوع التاسع

ملحوظة: الجرعة التدريبية الواحدة تشتمل التدريب على جميع أجزاء الجسم وتنقسم إلى عدد ٣ تدريب رجلين متنوع، تدريب صدر، ٢ تدريب ذراعين، تدريب كتف، ٢ تدريب جذع.

رموز تمارين الأثقال خلال التدريب الرئيسي من الإستراتيجية المقترحة:

- U1 (وقوف البار على الكتفين) ثني الركبتين نصفاً (Half squat).
- U2 (رقود الرجلين أماماً عالياً الثقل على القدمين) ثني الركبتين نصفاً (Leg push).
- U3 (وقوف البار على الكتفين) رفع العقبين (Calf rise).
- U4 (انبطاح على المقعد الثقل على العقبين) ثني الرجلين خلفاً (Leg flexion).
- U5 (وقوف مسك البار بالقبضة من أسفل) ثني الذراعين (Arm curl).
- U6 (رقود على المقعد الذراعين أماماً لمسك البار) ثني الذراعين Bench (press).
- U7 (وقوف مسك البار بالقبضة من أعلى خلف الرأس) مد الذراعين (Triceps) extension.
- U8 (وقوف البار على الكتفين مسك البار بالقبضة) مد الذراعين (ress behind neck).
- U9 (رقود على المقعد الرجلين خارج المقعد) رفع الرجلين ٤٥°.
- U10 (انبطاح على المقعد الرجلين خارج المقعد) رفع الرجلين عالياً.
- U11 (رقود الذراعين خلف الرأس) رفع الجذع عالياً.
- U12 (انبطاح الذراعين خلف الظهر) رفع الجذع عالياً.
- U13 (جلوس طويل على المقعد والجذع خارج المقعد تشبيك الرجلين) مد الجذع.
- U14 (انبطاح على المقعد والجذع خارج المقعد تشبيك الرجلين) رفع الجذع.

التوزيع الأسبوعي لمشتملات التدريب:

بناء على الخطوات السابقة قام الباحث بتوزيع مشتملات التدريب لعناصر الإعداد على برنامج أسبوعي (أسابيع تدريبية) في تصدي مبدئي للبرنامج التدريبي وهو ما يوضحه جدول (٩) (١٠).

جدول (٩)
محتوى البرنامج التدريبي خلال المرحلة الأولى (مرحلة إعداد عام)

الأداء المهاري الدفاعي		أسلوب التدريب المختلط										الاتجاهات البدنية		الأسابيع
		بليومتر					أثقال					مقدار الحمل (شدته)	الاتجاه	
		من المراكز التخصصية		خام			عدد التكرار		اتجاه الأداء					
ضد مهاجم مستحوذ	ضد مهاجم غير مستحوذ	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	عدد التكرار	شدة الحمل	اتجاه الأداء	عدد الوحدات اليومية	مقدار الحمل (شدته)	الاتجاه	
		إعاقة التمريرات إعاقة التصويب التصدي للمراوغة	التحركات الدفاعية											
إعاقة التمريرات إعاقة التصويب التصدي للمراوغة الدفاع ضد تنطيط الكرة.	التحركات الدفاعية							٢٠ تكرار	٧٠% %	تحمل قوة	٢ وحدة تدريبية	أقل من الأقصى	- تحمل عام. - قوة عظمى. - مرونة.	الثاني
إعاقة التمريرات إعاقة التصويب التصدي للمراوغة الدفاع ضد تنطيط الكرة المهاجم الدفاعية	التحركات الدفاعية التوقف للمهاجمة							٢٠ تكرار	٧٥% %	تحمل قوة	٣ وحدات تدريبية	أقصى	- تحمل عام. - تحمل قوة. - قوة عظمى. - مرونة. - توافق.	الثالث
إعاقة التمريرات إعاقة التصويب التصدي للمراوغة الدفاع ضد تنطيط الكرة المهاجم الدفاعية	التحركات الدفاعية التوقف للمهاجمة التصدي للخداع بالجسم	٢٠ تكرار	٧٥% %	فردى من المراكز	٢٠ تكرار	٧٥% %	الاثنتين معاً	٢٠ تكرار	٧٥% %	تحمل قوة	وحدة واحدة تدريبية	أقصى	- تحمل عام. - تحمل قوة. - تحمل سرعة. - قوة عظمى. - مرونة. - توافق.	الرابع
إعاقة التمريرات إعاقة التصويب التصدي للمراوغة الدفاع ضد تنطيط الكرة المهاجم الدفاعية	التحركات الدفاعية التوقف للمهاجمة التصدي للخداع بالجسم تفادي الحجز	١٥ تكرار	٨٠% %	فردى وثنائى من المراكز	١٥ تكرار	٨٠% %	الاثنتين معاً + يمين ويسار	٢٠ تكرار	٨٠% %	تحمل قوة	وحدة واحدة تدريبية	متوسط	- تحمل عام. - تحمل قوة. - تحمل سرعة. - قوة عظمى. - قوة مميزة بالسرعة.	الخامس

<p>متساوي العدد (٣×٣) (٤×٤)</p>	<p>زيادة عدد المدافعين ١- (٣×٢)</p>	<p>التسليم والتسلم والتغطية</p>			<p>- الدفاع على الحارس - الضغط على المهاجم</p>	<p>(وسط)- التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع ثم تحرك دفاعي مائل للخلف. - التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع مع التحرك الدفاعي المائل للخلف - التحرك ثم التوقف المهاجمة وإعاقة التميرير. (الظهير)- التحرك الجانبي ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التميرير. - تفادي الحجز ثم التحرك جانباً للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب. - التحرك جانباً ثم التوقف مع أداء حائط صد لأعلى. (الجناح)- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب. - التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. - التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع.</p>	<p>(وسط أمامي):- التحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط صدر - التحرك للجانب ثم الأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع (وسط خلفي):- تفادي الحجز ثم تحرك جانبي مع أداء حائط صد جانبي. (الظهير):- تحرك دفاعي مائل للأمام ثم الخلف ثم التوقف المهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى. - تفادي الحجز ثم دفاعي مائل للأمام والتوقف للمهاجمة. (الجناح):- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع. - التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للتصويب.</p>	<p>الثاني</p>
---	---	---	--	--	--	---	--	---------------

الثالث

	<p>متساوي العدد (٤×٤) (٥×٥)</p>	<p>زيادة عدد المدافعين ١- (٤×٣)</p>			<p>- الدفاع على الحارس - الضغط على المهاجم</p>	<p>(وسط)- التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع مع التحرك الدفاعي المائل للخلف. - تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. - التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز. (الظهير)- تفادي الحجز ثم التحرك جانباً ثم التحرك للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب. - التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم المهاجمة والأبعاد للخارج. - التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز. (الجناح)- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. - حجز المهاجمة القاطع ثم التحرك جانباً للدخل ثم للخارج ثم المهاجمة وإعاقة التميرير. - التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز بإعاقة التميرير.</p>	<p>(وسط أمامي)- التحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط صد. - التحرك للجانبين ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب. - تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (وسط خلفي)- تفادي الحجز ثم تحرك جانبي مع أداء حائط صد جانبي. - التحرك جانباً ثم إعاقة التميرة المرتدة بعد الحجز. - تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (الظهير)- تحرك دفاعي مائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى. - التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع. - المهاجمة ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التصدي للخداع ثم التحرك الدفاعي المائل المعاكس ثم المهاجمة. -(الجناح)- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع. - التحرك جانباً مع حجز المهاجمة القاطع. - التحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.</p>
--	---	---	--	--	--	--	--

<p>متساوي العدد (٥×٥) (٦×٦)</p>	<p>زيادة عدد المدافعين ١- (٣×٢) (٤×٣)</p>	<p>التسليم والتسلم والتغطية</p>			<p>- الدفاع على الحارس - الارتداد السريع - الضغط على المهاجم - إبعاد المهاجم</p>	<p>(وسط)- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. - التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والإبعاد لوسط الملعب والتصدي للتصويب. - التحرك جانباً ثم دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالجري من مستوى الخداع. (الظهري)- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم المهاجمة والإبعاد للخارج. - التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للتصويب. - التحرك للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى. (الجناح)- حجز المهاجم القاطع ثم التحرك جانباً للداخل ثم للخارج ثم المهاجمة وإعاقة التمرير. - التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. - التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير.</p>	<p>(وسط أمامي)- التحرك ثم التوقف والمهاجمة والتصدي بالوثب. - التحرك للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتحرك جانباً ثم للجانب المعاكس مع الالتحام والتصدي للخداع. - التحرك للأمام ثم مائل للخلف ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للأمام والمهاجمة مع التصدي للتصويب. (وسط خلفي)- التحرك للجانب ثم إعاقة التمريرة المرتدة بعد الحجز. - تفادي الحجز الدفاعي جانباً ثم التوقف لأداء حائط صد والتصدي للتصويب. - تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة. (الظهري)- التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع. - التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب. - التحرك جانباً ثم التوقف وحائط صد للتصدي للتصويب بالوثب عالياً. (الجناح)- التحرك جانباً مع حجز المهاجم القاطع. - التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع. - التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير.</p>	<p>الرابع</p>
---	---	---	--	--	--	---	---	---------------

الخامس

<p>متساوي العدد (٦×٦)</p>	<p>زيادة عدد المدافعين ١- (٤×٣) (٥×٤)</p>	<p>التسليم والتسليم الملازمة والتغطية</p>		<p>- الدفاع على الحارس - الارتداد السريع - الضغط على المهاجم -إبعاد المهاجم - الملازمة</p>	<p>(وسط أمامي)- التحرك للأمام ثم التوقف للمهاجمة للمهاجمة والتحرك جانباً ثم للجانب المعاكس مع الالتحام والتصدي للخداع. - التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتحرك المائل للخلف مع الإبعاد للخارج. - التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم المهاجمة مع التحرك الجانبي وإعاقة التمرير. (وسط خلفي)- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي جانباً ثم التوقف لأداء حائط صد والتصدي للتصويب. - التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم الخلف ثم التصدي بحائط صد للتصويب بالوثب عالياً. - التحرك الدفاعي للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (الظهري)- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب. - التحرك جانباً ثم التحرك دفاعي مائل مع المهاجمة بحائط صد. - التحرك الدفاعي المائل ثم التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع بالتصويب. (الجناح)- التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع. - التحرك للأمام على الدائرة ثم التوقف والمهاجمة وإعاقة التمريرة ثم التصدي للتصويب بالوثب أماماً. - التحرك جانباً ثم المهاجمة وإعاقة التمرير.</p>
-----------------------------------	---	---	--	--	--

جدول (١٠)
محتوي البرنامج التدريبي خلال المرحلة الثانية (مرحلة إعداد خاص)

الأداء المهاري الدفاعي		أسلوب التدريب المختلط										الاتجاهات البدنية		الأسابيع
ضد مهاجم مستحوذ	ضد مهاجم غير مستحوذ	بليومتريك						أثقال				مقدار الحمل (شدته)	الاتجاه	
		من المراكز التخصصية			خام			عدد التكرار	شدة الحمل	اتجاه الأداء	عدد الوحدات اليومية			
		عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب							
- إعاقاة التمريرات - الهجمة الدفاعية - إعاقاة التصويب - التصدي للمراوغة - الدفاع ضد تنطيط الكرة - الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز	- التحركات الدفاعية - التوقف للهجمة - تفادي الحجز - التصدي للخداع بالجسم	١٥	%٨٥	فردى وثنائى من المراكز	١٥	%٨٥	يمين ويسار + الاثنين معاً	١٥	%٨٥	تحمل قوة	وحدة للمحافظة	متوسط	- تحمل سرعة - قوة مميزة بالسرعة - مرونة - توافق	السادس
- إعاقاة التمريرات - الهجمة الدفاعية - إعاقاة التصويب - التصدي للمراوغة - الدفاع ضد تنطيط الكرة - الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز	- التحركات الدفاعية - التوقف للهجمة - تفادي الحجز - التصدي للخداع بالجسم	١٥	%٨٠	فردى وثنائى وثلاثى من المراكز	١٥	%٨٠	يمين ويسار + الاثنين معاً	١٥	%٨٠	تحمل قوة	وحدة للمحافظة	أقصى	- تحمل عام - تحمل قوة - سرعة - تحمل سرعة - قوة عظيمة - قوة مميزة - قوة انفجارية - مرونة - توافق	السابع

<ul style="list-style-type: none"> - إعاقاة التمريرات - الهجمة الدفاعية - إعاقاة التصويب - التصدي للمراوغة - الدفاع ضد تنطيط الكرة - الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز 	<ul style="list-style-type: none"> - التحركات الدفاعية - التوقف للهجمة - تفادي الحجز - التصدي للخداع بالجسم - حجز المهاجم 	١٢	%٨٥	فردى وثنائى وثلاثى من المراكز	١٢	%٨٥	يمىن وىسار + الاثنىن معاً	١٥	%٨٥	تحمل قوة	وحدة للمحافظة	أقصى	<ul style="list-style-type: none"> - تحمل عام - تحمل قوة - قوة عظمى - تحمل سرعة - سرعة قوة مميزة - بالسرعة انفجارية - بدنى دفاعى فردى 	الثامىن
<ul style="list-style-type: none"> - إعاقاة التمريرات - الهجمة الدفاعية - إعاقاة التصويب - التصدي للمراوغة - الدفاع ضد تنطيط الكرة - الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز 	<ul style="list-style-type: none"> - التحركات الدفاعية - التوقف للهجمة - تفادي الحجز - التصدي للخداع بالجسم - حجز المهاجم 	١٢	%٩٠	فردى وثنائى وثلاثى من المراكز	١٢	%٩٠	يمىن وىسار + الاثنىن معاً	١٢	%٩٠	تحمل قوة	وحدة للمحافظة	متوسط	<ul style="list-style-type: none"> - تحمل عام - تحمل قوة - قوة عظمى - تحمل سرعة - سرعة قوة مميزة - بالسرعة انفجارية - بدنى دفاعى - رشاقعة 	التاسع

تابع جدول (١٠)
محتوى الإعداد الخططي الدفاعي خلال المرحلة الثانية (مرحلة إعداد خاص)

الإعداد الخططي الدفاعي				التحركات الدفاعية المركبة			الأسابيع	
فريقي (التحركات المركبة داخل التشكيلات الدفاعية الموقفية)			جماعي (الدفاع على التكوينات)	الدفاع على الهجوم الخاطف				
٦:٦ صفر	١:٢:٣	٥:١		فريقي	جماعي	فردى	من مراكز اللعب داخل تشكل ٦:٦ صفر	من مراكز اللعب داخل التشكيلات ١:٢:٣
متساوي العدد (٦×٦)	تساوي العدد (٣×٣)	تساوي العدد (٤×٤)	التسليم والتسلم الملازمة التغطية		<ul style="list-style-type: none"> - الدفاع على الحارس - الارتداد السريع - الضغط على المهاجم - أبعاد المهاجم - الملازمة 	١- التحرك جانباً ثم التوقف مع أداء حائط صد لأعلى.	٢٥- تفادي احجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع المهاجمة والتصدي للخداع.	٥٣- تحرك دفاعي مائل للأمام ثم للخلف.
						٢- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.	٢٦- تفادي الحجز ثم مائل خلفي ثم المهاجمة والتصدي للتصويب.	٥٤- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط د لأعلى.
						٣- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف لحجز المهاجم.	٢٧- التحرك جانباً ثم التوقف وأداء حائط صد من الجانب مع الميل.	٥٥- تحرك دفاعي مائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة أو الالتحام.
						٤- التحرك للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى.	٢٨- التحرك جانباً ثم التصدي لحركة المتابعة بعد الحجز واستلام الكرة.	٥٦- تحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط صد.
						٥- تحرك دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي الخداع ثم التحرك دفاعي مائل للخلف.	٢٩- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف والمهاجمة.	٥٧- التحرك جانباً ثم التوقف وأداء حائط صد لأعلى.
						٦- التحرك جانباً ثم التوقف ثم أداء حائط صد للتصويب بالجري.	٣٠- التحرك جانباً ثم التوقف والمهاجم والتصدي للخداع.	٥٨- التحرك للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتحرك جانباً ثم للجانب العكسي مع الالتحام والتصدي للخداع.
								٥٩- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع.
								٦٠- التحرك جانباً مع المهاجمة والتصدي للتصويب.

متساوي العدد (٦×٦)	متساوي العدد (٤×٤) (٥×٥)	متساوي العدد (٤×٤) (٥×٥)	التسليم والتسلم الملازمة التغطية	ملازمة دفاعية التسليم والتسلم	- الدفاع على الحارس - الارتداد السريع - الضغط على المهاجم - أبعاد المهاجم - الملازمة	٧- التحرك جانباً ثم التوقف مع أداء حائط صد الأعلى. ٨- التحرك الدفاعي المائل ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم المهاجمة والإبعاد للخارج. ٩- التحرك الدفاعي المائل ثم للخلف لحجز المهاجم. ١٠- التحرك جانباً ثم التحرك الدفاعي المائل ثم التصدي للحجز. ١١- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي لتصويب. ١٢- التحرك جانباً ثم التصدي الحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.	٣١- تفادي الحجز ثم مائل خلفي ثم المهاجمة والتصدي للتصويب. ٣٢- التحرك جانباً أماماً مع المهاجمة وإعاقة التمرير. ٣٣- التحرك جانباً ثم التصدي لحركة المتابعة بعد الحجز. ٣٤- تفادي الحجز ثم التحرك للأمام مع التوقف المهاجمة والتصدي للتصويب. ٣٥- التحرك جانباً ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للخداع. ٣٦- التحرك أماماً جانباً مع المهاجمة والتصدي للخداع. ٣٧- تفادي الحجز ثم التحرك الدفاع المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع. ٣٨- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم الخلف ثم التوقف للمهاجمين وإعاقة التمرير.	٦١- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع. ٦٢- التحرك جانباً ثم الدوران والتحرك للأمام ثم المهاجمة. ٦٣- التحرك للأمام على الدائرة ثم التوقف والمهاجمة وإعاقة التمرير ثم التصدي للتصويب بالوثب أماماً. ٦٤- التحرك جانباً ثم المهاجمة وإعاقة التمرير. ٦٥- تفادي الحجز ثم دفاعي مائل للأمام والتوقف للمهاجم. ٦٦- التحرك للجانب ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز. ٦٧- تحرك دفاعي مائل لأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير. ٦٨- تحرك للأمام ثم التوقف ثم للخلف ثم أداء حائط صد لأعلى.	السابع
--------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---	--	---	---	---	---	--------

<p>متساوي العدد (٦×٦) تنقص المدافعين (٦×٥)</p>	<p>متساوي العدد (٥×٥) (٦×٦) تنقص المدافعين (٤×٥)</p>	<p>التسليم والتسلم الملازمة التغطية التزاحم</p>	<p>ملازمة دفاعية التسليم والتسلم</p>	<p>- الدفاع على الحارس - الارتداد السريع - الضغط على المهاجم - أبعاد المهاجم - الملازمة</p>	<p>١٣- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم المهاجمة والإبعاد للخارج. ١٤- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة ثم التقهقر للخلف والتصدي للتصويب. ١٥- التحرك للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى. ١٦- التحرك للأمام ثم التوقف والتحرك الدفاعي المائل للخلف. ١٧- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. ١٨- التحرك جانباً مع المهاجمة والتصدي للتصويب.</p>	<p>٣٩- التحرك جانباً أماماً مع المهاجمة وإعاقة التميرير. ٤٠- التحرك الدفاعي المائل للخلف مع المهاجمة وإعاقة التميرير. ٤١- التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة بحائط صد لأعلى. ٤٢- التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز. ٤٣- التحرك جانباً أماماً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع. ٤٤- التحرك جانباً أماماً ثم دفاعي مائل للخلف مع الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز. ٤٥- دفاعي مائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. ٤٦- دفاعي مائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة بحائط صد للجانب.</p>	<p>٦٩- التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع. ٧٠- المهاجمة والالتحام والإبعاد للخارج ثم دفاعي مائل للخلف. ٧١- التحرك للأمام ثم للخلف مع تفادي الحجز ثم أداء حائط صد. ٧٢- التحرك للجانب ثم لأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي لخداع. ٧٣- التحرك للأمام ثم مائل للخلف ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل لأمام والمهاجمة مع التصدي للتصويب. ٧٤- التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتحرك المائل للخلف مع الإبعاد للخارج.</p>	<p>الثامن</p>
--	--	---	--	---	--	--	--	---------------

التاسع

<p>متساوي العدد (٦×٦) تنقص المدافعين (٦×٥)</p>	<p>متساوي العدد (٥×٥) (٦×٦)</p>	<p>زيادة عدد المدافعين ١- (٣×٢) (٤×٣)</p>	<p>التسليم والتسلم الملازمة التغطية التزاحم</p>	<p>ملازمة دفاعية التسليم والتسلم</p>	<p>١٩- التحرك جانباً ثم المهاجمة بحائط صد لأعلى ٢٠- التحرك جانباً المهاجم مع الالتحام والتصدي للخداع مع التحرك الدفاعي المائل للخلف. ٢١- تفادي الحجز ثم التحرك جانباً ثم المهاجمة بحائط صد لأعلى. ٢٢- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير. ٢٣- التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. ٢٤- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع مع الإبعاد للخارج.</p>	<p>٤٧- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع. ٤٨- تفادي الحجز مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالجري. ٤٩- جانبي ثم دفاعي مائل للخلف مع المهاجمة والدفاع على الحجز بعد الاستلام. ٥٠- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع المهاجمة وإعاقة التمرير. ٥١- التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز. ٥٢- التحرك للأمام ثم للخلف ثم التحرك جانباً مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.</p>	<p>٧٥- التحرك جانباً ثم التوقف والمهاجمة من خلال التحرك الدفاعي المائل للأمام والتصدي للتصويب. ٧٦- التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم التوقف والمهاجمة مع الإبعاد للخارج. ٧٧- التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للتصويب. ٧٨- التحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز. ٧٩- التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع. ٨٠- التحرك جانباً ثم التوقف والمهاجمة بحائط صد لأعلى والإبعاد لخارج الملعب.</p>
--	---------------------------------	---	---	--------------------------------------	---	---	---

توزيع الحجم الكلي لساعات البرنامج التدريبي على الأسابيع خلال مرحلة الإعداد العام والخاص.

قام الباحث بتوزيع عدد ساعات التدريب الكلية للبرنامج على الأسابيع التدريبية خلال مرحلة الإعداد العام والخاص جدول (١١).

جدول رقم (١١)
عدد ساعات التدريب على الأسابيع التدريبية خلال مرحلة الإعداد

الإعداد الخاص			الإعداد العام					الفترة التدريبية	
الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الأسابيع التدريبية
١٢	١٦,٥	١٣,٥	١٢	١٤,٣٠	١٤,٥٨	١٤,٠٠	١٢,٢٥	١١,٠٨	حجم الحمل بالساعات
٧٢٠	٩٩٠	٨١٠	٧٢٠	٨٦٠	٨٧٥	٨٤٠	٧٣٥	٦٦٥	حجم الحمل بالدقائق

توزيع حجم الحمل الأسبوعي على عناصر الإعداد الخاص الإستراتيجية المقترحة للأسلوب المختلط.

قام الباحث بتوزيع عدد ساعات التدريب خلال الأسابيع التدريبية على عناصر الإعداد خلال مرحلة الإعداد العام والخاص و جدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٢)
توزيع أزمان التدريب لعناصر الإعداد على الأسابيع التدريبية

الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الأسابيع التدريبية
٢١٦	٢٩٧	٢٤٣	٢١٦	٦٠٣	٦٠٥	٦٠٠	٤٧٠	٣٣٥	عناصر الإعداد
٢٨٨	٣٩٦	٣٢٤	٢٨٨	١٨٠	١٨٠	١٤٥	١٧٥	٥٥	الاتجاهات البدنية
٢١٦	٢٩٧	٢٤٣	٢١٦	٧٥	٩٥	٩٥	٧٥	٨٠	الإعداد المهاري الدفاعي
٧٢٠	٩٩٠	٨١٠	٧٢٠	٨٥٨	٨٧٤,٨	٨٤٠	٧٢٠	٤٧٠	الإعداد الخططي الدفاعي
									إجمالي حجم الحمل (ق)

التوزيع الزمني لكل عنصر من عناصر ومشتلمات التدريب خلال الأسابيع التدريبية:

قام الباحث بالتوزيع الزمني التفصيلي لمشتلمات الإعداد و جدول (١٤) يوضح ذلك.
التوزيع الزمني الديناميكي لحجم الحمل خلال الأسبوع التدريبي:

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

جدول (١٣)
التوزيع الزمني التفصيلي لمشتملات عناصر الإعداد
خلال مرحلة الإعداد العام

اليوم	الإعداد البدني		الإعداد المهاري			الإعداد الخططي			حجم الحمل بالدقائق	حجم الحمل بالساعات	حجم الحمل بالدقائق
	إحماء	بدني	م.دفاعي	أداءات مهாரية دفاعية مركبة	خاطف	جماعي	فريقي				
١	١٥	٥٥	٢٠	١٠	-	-	-	١٠٠	١١,٠٨ (ساعة)	٦٦٥ (ق)	
٢	١٥	٧٠	٢٠	١٥	-	-	-	١٢٠			
٣	١٥	٩٠	١٥	٢٠	-	-	-	١٤٠			
٤	١٥	٧٠	٢٠	١٥	-	-	-	١٢٠			
٥	١٥	٩٠	١٥	٢٠	-	-	-	١٤٠			
٦	١٥	٥٠	٢٠	٢٠	-	-	-	١٠٥			
١	١٥	٥٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٤٠	١٢,٢٥ (ساعة)	٧٣٥ (ق)	
٢	١٥	٤٥	١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١١٠			
٣	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٤٠			
٤	١٥	٤٥	١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٠٠			
٥	١٥	٩٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٦٠			
٦	١٥	٤٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	٩٥			
١	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٠	١٥	١٥	١٣٥	١٤٠ (ساعة)	٨٤٠ (ق)	
٢	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٠	١٥	١٥	١٣٥			
٣	١٥	٩٠	١٥	١٥	١٠	١٥	١٥	١٦٠			
٤	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٠	١٥	١٥	١٣٥			
٥	١٥	٩٠	١٥	١٥	١٠	١٥	١٥	١٦٠			
٦	١٥	٤٥	٢٠	١٠	١٠	١٥	١٠	١١٥			
١	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٤٠	١٤,٥٨ (ساعة)	٨٧٥ (ق)	
٢	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٤٠			
٣	١٥	٩٠	١٥	١٥	٢٠	١٥	١٥	١٧٠			
٤	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٣٥			
٥	١٥	٩٠	١٥	١٥	٢٠	١٥	١٥	١٧٠			
٦	١٥	٤٥	٢٠	١٥	١٠	١٥	١٠	١٢٠			
١	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٣٥	١٤,٣٠ (ساعة)	٨٦٠ (ق)	
٢	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٤٠			
٣	١٥	٩٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٦٥			
٤	١٥	٦٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٤٠			
٥	١٥	٩٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٦٥			
٦	١٥	٤٥	٢٠	١٠	١٠	١٥	١٠	١١٥			

جدول (١٤)

التوزيع الزمني التفصيلي لمشتملات عناصر الإعداد خلال مرحلة الإعداد الخاص

اليوم	الإعداد البدني		الإعداد المهاري			الإعداد الخططي			حجم الحمل بالدقائق	حجم الحمل بالساعات	حجم الحمل بالدقائق
	إحماء	بدني	م.دفاعي	أداءات مهارية دفاعية مركبة	خاطف	جماعي	فريقي				
٧٢٠ (ق)	١٥	٢٠	٢٥	٢٠	٢٠	١٠	١٠	١٠	١٢٠	١٢ (ساعة)	١٢٠
	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠٠		
	١٥	٢٥	٣٠	٣٠	١٥	٢٠	١٥	١٥	١٥٠		
	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٠	١٠	٥	١٠٠	١٠٠		
	١٥	٢٥	٣٠	٣٠	١٥	٢٠	١٥	١٥٠	١٥٠		
	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٠	١٠	٥	١٠٠	١٠٠		
٨١٠ (ق)	١٥	٢٥	٢٥	٢٠	١٥	١٠	١٠	١٠	١٢٠	١٣,٥ (ساعة)	١٢٠
	١٥	٢٥	٢٥	٢٠	١٥	١٠	١٠	١٥	١٢٠		
	١٥	٢٥	٣٠	٢٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٤٠		
	١٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٥	١٥	١٠	١٣٠	١٣٠		
	١٥	٢٥	٣٠	٣٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٦٠	١٦٠		
	١٥	٢٥	٣٠	٢٥	١٥	٢٥	١٥	١٤٠	١٤٠		
٩٩٠ (ق)	١٥	٢٥	٣٠	٣٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥٠	١٦,٥ (ساعة)	١٥٠
	١٥	٢٥	٣٠	٣٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥٠		
	١٥	٢٥	٣٥	٣٥	٣٠	٢٥	١٥	١٨٠	١٨٠		
	١٥	٢٥	٣٠	٣٠	١٥	١٥	٢٠	١٥٠	١٥٠		
	١٥	٢٥	٣٥	٣٥	٢٠	٢٠	٣٠	١٨٠	١٨٠		
	١٥	٢٥	٣٥	٣٥	٢٠	٢٠	٣٠	١٨٠	١٨٠		
٧٢٠ (ق)	٢٠	٢٥	٢٠	٢٥	٥	١٥	٥	٥	١٢٠	١٢ (ساعة)	١٢٠
	٢٠	٢٥	٢٠	٥	٥	١٥	٥	٥	١٢٠		
	٢٠	٢٥	٢٥	٢٥	١٠	١٥	١٠	١٣٠	١٣٠		
	٢٠	٢٥	٢٠	١٠	١٠	١٠	٥	١٠٠	١٠٠		
	٢٠	٢٥	٣٠	٣٠	١٥	١٥	١٥	١٥٠	١٥٠		
	٢٠	٢٥	٢٠	٢٠	٥	٥	٥	١٠٠	١٠٠		

التوزيع اليومي لمشتملات التدريب خلال فترة الإعداد العام والخاص:

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

- أي مشتمل من مشتملات التدريب يتم البدء في التدريب عليه يستمر عقب ذلك في باقي فترة الإعداد.
- تم تشكيل ديناميكية الحمل لمشتملات عناصر الإعداد خلال مراحل الإعداد وفقاً للجدول رقم (١٥).

جدول رقم (١٥)
ديناميكية الحمل لمشمات عناصر الإعداد خلال مراحل الإعداد العام

عناصر التدريب	المرحلة ديناميكية الحمل	عام				خاص			
		ضعيف	متوسط	أقل من الأقصى	أقصى	ضعيف	متوسط	أقل من الأقصى	أقصى
التحمل العام	مجموعة	٢	٣	٤	٥	٣	٣	٤	٥
	تكرار	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨
	زمن	١٠-٨	١٥-١٠	٢٠-١٥	٢٠-١٥	٨-٦	١٠-٨	١٥-١٠	١٥-١٠
تحمل قوة	مجموعة	٣	٤	٤	٤	٣	٤	٤	٥
	تكرار	١٥	١٥	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
	زمن	٢٠-١٠	٢٠-١٠	٣٠-٢٠	٤٠-٣٠	٢٠-١٠	٢٠	٣٠-	٤٠-٤٥
قوة عظمية	راحة	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠-٦٠	٩٠	٩٠	٩٠-٤٥	٩٠-٤٥
	مجموعة	٢-١	٢-١	٢-١	٣-٢	٢-١	٢-١	٣-٢	٣-٢
	تكرار	٦-٤	٨-٦	١٠-٨	١٠-٨	٦-٤	٨-٦	٨-٦	٨-٦
قوة مميزة بالسرعة	زمن	١٠	١٠-٥	١٠-٨	١٠-٨	١٠	١٠-٥	١٠-٨	١٠-٥
	راحة	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
	مجموعة	٢-١	٣-٢	٤-٢	٤-٢	٣-٢	٤-٣	٥-٤	٦-٤
قوة انفجارية	تكرار	١٠	١٠	١٥	١٥	١٨	١٨	٢٠	٢٠
	زمن	٢٥	٢٥	٣٠	٣٠	٢٥	٢٥	٣٠	٣٥
	راحة	٤	٤	٤	٤	٤-٣	٤-٣	٤-٣	٤-٣
تحمل سرعة	مجموعة	١	١	١	٢	٢	٢	٣	٣
	تكرار	٤	٤	٦	٨	٤	٤	٦	٨
	زمن	٥	٥	٦-٨	٦-٨	٥	٥	٦-٨	٦-٨
سرعة	راحة	٢-١	٣-٢	٤-٣	٥	٢-١	٢-١	٤-٣	٤-٣
	تكرار	٢	٣	٣	٣	٢	٢	٣	٣
	مجموعة	٢-١	٢	٢	٢	٢-١	٢	٣	٣
رشاقة	راحة	٢٠	١٥	١٥	١٥	٢٠-١٥	٢٠-١٥	٢٠-٢٠	٢٠-٢٠
	تكرار	١	١	١	١	٢	٢	٣	٣
	مجموعة	١	١	١	١	٢	٢	٣	٣

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

الأسبوع الأول:

كان مقدار الحمل متوسط حيث أحتوى على وحدة تدريبية واحدة بالشدة القصوى واشتمل على وحدتين تدريبيتين بعنصر تحمل عام في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية، ووحدة تدريبية لعنصر تحمل القوة وثلاث وحدات تدريبية لعنصر قوة عظمى.

الأسبوع الثاني:

كان مقدار الحمل أقل من الأقصى حيث أحتوى على ثلاثة وحدات تدريبية بالشدة القصوى واشتمل على ٢ وحدة تدريبية لعنصر تحمل عام في اتجاه تنمية التحركات الدفاعية المركبة وثلاثة وحدات تدريبية لعنصر قوى عظمى، و٢ وحدة تدريبية في اتجاه تحمل قوة (أثقال).

الأسبوع الثالث:

كان مقدار الحمل أقصى حيث أحتوى على ثلاثة وحدات تدريبية بالشدة القصوى واشتمل على ثلاث وحدات تدريبية في اتجاه تحمل القوة (أثقال)، وعدد وحدتين تدريبيتين تحمل عام ووحدة تدريبية لعنصر قوة عظمى.

الأسبوع الرابع:

كان معدل الحمل عالي نسبياً قبل الانخفاض للدخول في المرحلة الثانية حيث كان مقدار الحمل أقصى وحتوى على ثلاثة وحدات تدريبية بالشدة القصوى واشتمل على وحدتين تدريبيتين لتنمية عنصر التحمل العام في اتجاه التحركات الدفاعية المركبة ووحدة تدريبية في اتجاه تحمل القوة (أثقال) ووحدين تدريبيتين في اتجاه قوة مميزة بالسرعة (بليومتر) ويعتبر منتصف الأسبوع الرابع هو بداية لتنمية عنصر تحمل سرعة في اتجاه التحركات الدفاعية المركبة (وحدة واحدة).

الأسبوع الخامس:

كان معدل مقدار الحمل متوسط حيث أحتوى على وحدتين تدريبيتين بالشدة القصوى واشتمل على وحدتين تدريبيتين لتنمية عنصر التحمل العام في اتجاه التحركات الدفاعية المركبة ووحدة تدريبية لتنمية تحمل قوة (أثقال) ووحدين تدريبيتين لتنمية عنصر قوة مميزة بالسرعة (بليومتر) ووحدة تدريبية لتنمية عنصر تحمل السرعة.

الأسبوع السادس:

كان مقدار الحمل أقل من الأقصى حيث أحتوى على وحدتين تدريبيتين بالشدة القصوى وهو بداية مرحلة الإعداد الخاص حيث بدأت تقل معدلات التدريب الخاصة بالقوة وتحمل القوة والتحمل العام وأصبح التدريب الخاص بها بهدف الحفاظ عليها بعد أن تم تطويرها كما بدأ التركيز وزيادة معدلات التدريب على كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل السرعة حيث أشتمل على وحدة تدريبية لعنصر تحمل القوة

(أثقال) ووحدة تدريبية في اتجاه قوة مميزة بالسرعة (بليومتر) ووحدة مركبة (قوة عظمى + قوة انفجارية بليومتر) وثلاثة وحدات تدريبية لعنصر تحمل السرعة.

الأسبوع السابع:

كان مقدار الحمل أقصى حيث احتوى على ثلاث وحدات تدريبية بالشدة القصوى وهو بداية لتنمية عنصر السرعة في اتجاه تنمية الأداءات المهارية المركبة واشتمل على ٦ وحدات مركبة (القوة المميزة بالسرعة + بدني دفاعي) (تحمل السرعة + تحمل عام) (بدني دفاعي + قوة عظمى) (تحمل سرعة + تحمل قوة أثقال) (قوة انفجارية بليومتر + قوة مميزة بالسرعة) (سرعة + تحمل السرعة).

الأسبوع الثامن:

أعلى معدلات الحمل نسبياً (أعلى معدل شدة)، كان مقدار الحمل أقصى واحتوى على أربع وحدات تدريبية بالشدة القصوى ولزيادة العناصر فقد احتوى على ٦ وحدات تدريبية مركبة تشمل (سرعة + قوة مميزة بالسرعة بليومتر) (تحمل سرعة + بدني فردي) (سرعة + قوة مميزة) (تحمل سرعة + تحمل عام) (قوة انفجارية + تحمل قوة) (توافق + قوة مميزة بليومتر) ويعتبر الأسبوع الثامن بداية لدخول عنصر البدني الفردي لزيادة نواقص اللاعبين وزيادة الجوانب المميزة وزيادة التدريبات الخاصة باحتياجات مراكز اللعب التخصصية.

الأسبوع التاسع:

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

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

وفيا يلي عرض تفصيلي للأسابيع التدريبية:

جدول (١٦)
التوزيع اليومي لمحتوى البرنامج خلال الأسبوع الأول

الأداء المهاري الدفاعي			أسلوب التدريب المختلط								الاتجاهات البدنية				الإيماء			الأيام				
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	بليومترك								أنقال				رقم الشكل	حجم الحمل	مقدار الحمل		اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل بالوقفه	الاتجاه
			من المراكز التخصصية				خام				رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	اتجاه الأداء								
			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب												
٥ق		تحركات دفاعية إعاقه التميرير												D1.2.3 C1.3.5 7.9.11	٧٠ق	متوسط	تحمل عام بدني دفاعي	B1.2.3	٢٠ق	العاب صغيرة	الأول	
١٠ق		تحركات دفاعية إعاقه التميرير												E1.2.3 4.5.6 C4.5.6 8.10	٥٥ق	فوق المتوسط	قوة عظمى بدني دفاعي	B4.5.6	٢٠ق	العاب صغيرة	الثاني	
١٥ق		تحركات دفاعية إعاقه التميرير التصدي للخداع												E1.2.3 4.5 C11.12. 13.14. 15	٧٥ق	متوسط	تحمل قوة بدني دفاعي	C1.2.3 4.5	٢٠ق	فردى	الثالث	
١٠ق		تحركات دفاعية إعاقه التميرير												E1.3.5. 7.9	٥٥ق	عالي	قوة عظمى بدني دفاعي	B1.2.3	٢٠ق	العاب صغيرة	الرابع	
١٠ق		تحركات دفاعية إعاقه التميرير التصدي للخداع												D4.5.6 C1.4.7	١٠٠ق	متوسط	تحمل عام بدني دفاعي مرونة وإطالة	C6.7.8 9.10	٢٠ق	فردى	الخامس	
٥ق		تحركات دفاعية إعاقه التميرير التصدي للخداع												E2.4.6 C2.5.8	٥٥ق	فوق المتوسط	قوة عظمى بدني دفاعي	B2.4.6	٢٠ق	العاب صغيرة	السادس	

**تابع جدول (١٦)
التوزيع اليومي لمحتوى الإعداد الخططي الدفاعي
خلال الأسبوع الأول**

الأداء الخططي									التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب			الأيام
فريقي			جماعي			خاطفة			رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء				
Q1.2	٥ق	٦:صفر (متساوي العدد) (٢×٢) (٣×٣)	H1.2.3	-	التغطية	L1	٥ق	الدفاع على الحارس	C1.2.3		(وسط) تحرك دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع ثم تحرك دفاعي مائل للخلف. (ظهير) التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع. (الجناح) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.	الأول
Q3.4	٥ق	٦:صفر (متساوي العدد) (٣×٣) (٤×٤)	O1.2.3	-	التغطية	L2	١٠اق	الدفاع على الحارس	C4.5.6		(وسط) التحرك جانباً ثم المهاجمة بحائط صد لأعلى. (الظهير) التحرك الجانبي ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمير. (الجناح) التحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.	الثاني
Q1.2.3	٥ق	٦:صفر (٢×٢) (٣×٣) (٤×٤)	O4.5.6	-	التغطية	L3	٥ق	الضغط على المهاجم	C1.2.5		(وسط) تحرك دفاعي مائل للأمام مع المواجهة والتصدي للخداع ثم تحرك دفاعي مائل للخلف. (ظهير) التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع. (الجناح) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.	الثالث

Q3.4.5	هق	٦:صفر (٣×٣)	O1.2.3	-	التغطية	L4	١٠اق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C2.4.6	(وسط) التحرك جانباً ثم المهاجمة بحائط صد لأعلى. (الظهير) التحرك الجانبي ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التميرير. (الجناح) التحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.	الرابع
Q1.3.5	١٠اق	٦:صفر (٤×٤)	O2.4.6	-	التغطية	L2	هق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C7.8.9	(وسط) تحرك دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع ثم تحرك دفاعي مائل للخلف (٦:صفر) التحرك جانباً ثم المهاجمة بحائط صد لأعلى (٦:صفر) (الظهير) التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع (٦:صفر) التحرك الجانبي ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التميرير (٦:٠). (الجناح) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب (٦:٠). والتحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاعي على حركة المتابعة بعد الحجز (٦:٠)	الخامس
Q2.4.6	١٠اق	٦:صفر (٣×٣) (٤×٤)	O7.8.9	-	التغطية	L1.3	هق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C10. 11.12	(وسط) تحرك دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع ثم تحرك دفاعي مائل للخلف. التحرك جانباً ثم المهاجمة بحائط صد لأعلى. (الظهير) التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للخداع. التحرك الجانبي ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التميرير. (الجناح) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب. التحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز	السادس

جدول (١٧)
التوزيع اليومي لمحتوى البرنامج خلال الأسبوع الثاني

الأداء المهاري الدفاعي			أسلوب التدريب المختلط											الاتجاهات البدنية				الإحماء			الأيام	
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	بليومترك							أثقال				رقم الشكل	حجم الحمل	مقدار الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل بالوقفة	الاتجاه		
			من المراكز التخصصية				خام			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	اتجاه الأداء									
			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل													أسلوب التدريب
H5.6 7.8.9 K6.7 8.9	٢٥ ق	تحركات دفاعية إعاقة التميرير إعاقة التصويب														٥٥ ق	عالي	تحمل عام بدني دفاعي	B7.8.9	٢٠ ق	ألعاب صغيرة	الأول
H1.4 5.7 J1.2 3.4 I1.7. 9	٢٠ ق	تحركات دفاعية التصدي للخداع الدفاع ضد التنظيط														٥٥ ق	متوسط	قوة عظمى بدني دفاعي مرونة وإطالة	A1.2.3	٢٠ ق	زوجي	الثاني
H8.9 10.11 I7.8.9 K1.2.7	٣٠ ق	تحركات دفاعية إعاقة التميرير إعاقة التصويب													٦٥ ق	متوسط	تحمل قوة أثقال بدني دفاعي استرخاء	B2.3.7	٢٠ ق	ألعاب صغيرة	الثالث	

H1.4. 12.13 14 J5.6. 7.8 I1.2.8	٣٠ق	تحركات دفاعية التصدي للخداع الدفاع ضد التنطيط													٥٥ق	عالي	قوة عظمى بدني دفاعي إطالة	A4.5.6	٢٠ق	زوجي	الرابع
H1. 13.14 J9.10 11 I8.9 10.11	٥٥ق	تحركات دفاعية التصدي للخداع الدفاع ضد التنطيط													٧٥ق	متوسط	تحمل عام بدني دفاعي استرخاء	A1.3.5	٢٠ق	زوجي	الخامس
H1.6. 7.12. 15 I10.11 12 K8.9 10	٢٥ق	تحركات دفاعية إعاقة التمرير إعاقة التصويب							U2.3. 4.5.6. 7.8.11 12	٢٠ تكرار	٧٠%	تحمل قوة			٤٥ق	عالي	قوة عظمى تحمل قوة أثقال بدني دفاعي إطالة	B4.5.8	٢٠ق	ألعاب صغيرة	السادس

تابع جدول (١٧)
التوزيع اليومي لمحتوى الإعداد الخططي الدفاعي خلال الأسبوع الثاني

الأداء الخططي									التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب			الأيام
فريقي			جماعي			خاطفة			رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء				
Q7.8.9	هق	٦:صفر (٣×٣) (٤×٤) ١:٥ (٣×٢)	O1.5.7		التسليم والتسلم التغطية	L1.2	هق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C4.10. 11		(وسط دفاعي) (١:٥) التحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط صد. (وسط خلفي) (١:٥) تفادي الحجز ثم تحرك مع أداء حائط صد جانبي. (الظهير) (١:٥) تحرك دفاعي مائل للأمام ثم الخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى. (الجناح) (١:٥) التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع ((وسط) (٠:٦) التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع ثم تحرك دفاعي مائل للخلف التحرك جانباً ثم المهاجمة مع الالتحام والتصدي للخداع مع التحرك الدفاعي المائل للخلف. (الظهير) (٠:٦) التحرك الجانبي ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التميرير. تفادي الحجز ثم التحرك جانباً ثم التحرك للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب. (الجناح) (٠:٦) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.	الأول

P1.2.3	اق ١٠	١:٥ (٣×٢)	O2.8.10	التسليم والتسلم	L2.3	هق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C11.12 13	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط صد. التحرك جانباً ثم للأمام مع التوقف والتصدي للخداع.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) تفادي الحجز ثم تحرك جانبي مع أداء حائط صد جانبي. التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم التصدي للحجز والمتابعة بعد الحجز.</p> <p>(الظهير) (٥:١) تحرك دفاعي مائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى.</p> <p>تفادي الحجز ثم دفاعي مائل للأمام والتوقف للمهاجمة.</p> <p>(الجناح) التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع. التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للتصويب.</p>	الثاني
--------	-------	--------------	---------	--------------------	------	----	--	--------------	---	--------

P4.5.6	١٠ق	١:٥ (٣×٢)	O9.10.11		التسليم والتسلم التغطية	L1.3	٥ق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C6.8. 12	(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط صد. (وسط خلفي) (١:٥) تفادي الحجز ثم تحرك جانبي مع أداء حائط صد جانبي. (الظهير) (١:٥) تحرك دفاعي مائل للأمام ثم الخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى. (الجناح) التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع.	الثالث
Q1.7.8 P1.3.5	٥ق	٦:صفر (٣×٣) (٤×٤) ١:٥ (٣×٢)	O11.12.13		التسليم والتسلم	L2.4	٥ق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C11. 13.14	(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للجانب ثم للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (وسط خلفي) (١:٥) التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم التصدي للحجز والمتابعة بعد الحجز. (الظهير) (١:٥) تفادي الحجز ثم دفاعي مائل للأمام والتوقف للمهاجمة. (الجناح) (١:٥) التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للتصويب. (وسط) (٠:٦) التحرك جانباً ثم المهاجمة مع الالتحام والتصدي	الرابع

										للخداع مع التحرك الدفاعي المائل للخلف. التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التميرير. (الظهير) تفادي الحجز ثم التحرك جانباً ثم التحرك للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب. التحرك جانباً ثم التوقف مع أداء حائط صد لأعلى. (الجناح) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع.	
P2.4.6	هق	١:٥ (٣×٢)	O10.12.14	التسليم والتسلم والتغطية	L1.4	هق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C11.15.16	(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط صد. التحرك الجانبي ثم للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (وسط خلفي) (١:٥) تفادي الحجز ثم تحرك جانبي مع أداء حائط صد جانبي.	الخامس	

										<p>التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم التصدي للحجز والمتابعة بعد الحجز.</p> <p>(الظهير) (١:٥) تحرك دفاعي مائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى.</p> <p>تقادي الحجز ثم دفاعي مائل للأمام والتوقف للمهاجمة.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للتصويب.</p>	
P2.8.9	اق ١٠	١:٥ (٣×٢)	O11.12.13	التسليم والتسلم التغطية	L2.5	هق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C15.16. 17	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للجانب ثم للأمام ثم حائد صد.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم التصدي للحجز والمتابعة بعد الحجز.</p> <p>(ظهير) (١:٥) تقادي الحجز ثم تحرك دفاعي مائل للأمام والتوقف للمهاجمة.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للتصويب.</p>	السادس	

جدول (١٨)
التوزيع اليومي لمحتوى البرنامج خلال الأسبوع الثالث

الأداء المهاري الدفاعي			أسلوب التدريب المختلط											الاتجاهات البدنية				الإجماء			الأيام								
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	بليومترك								أثقال				رقم الشكل	حجم الحمل	مقدار الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل بالوقفة		الاتجاه							
			من المراكز التخصصية				خام				رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	اتجاه الأداء															
			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب																			
H16.17 18 I10.11.12	٢٥ ق	تحركات دفاعية هجمة دفاعية إعاقية تمرير																D11.12.13	٧٥ ق	متوسط	تحمل عام بدني دفاعي مرونة	A2.4.6	٢٠ ق	زوجي	الأول				
H20.21 K9.10.11	٢٥ ق	تحركات دفاعية هجمة دفاعية إعاقية تصويب																U6.13.4 5.7.8.13 14	تكرار	٧٥%	تحمل قوة	E12.13.14 C17.18	٧٥ ق	عالي	قوة عظمى تحمل قوة أثقال بدني دفاعي استرخاء	A7.8.9	٢٠ ق	زوجي	الثاني
H22.23 24 J8.9.10 I14.15	٢٠ ق	تحركات دفاعية هجمة دفاعية التصدي للخداع الدفاع ضد التنظيف																		١٠٠ ق	فوق متوسط	تحمل عام بدني دفاعي مرونة	B10.11.12	٢٠ ق	ألعاب صغيرة	الثالث			

C19.20 I14.15 K12.13	٢٠ ق	تحركات دفاعية هجمة دفاعية إعاقة تمرير إعاقة تصويب									U6.2.3 4.5.7 8.9.11	تكرار	%٧٥	تحمل قوة	E8.16.17. 18 C1.2.3	٧٥ ق	عالي	قوة عظمى تحمل قوة أنقال بدني دفاعي مرونة	A10.11.12	٢٠ ق	زوجي	الرابع
H12.14 J11.12 H13.15	٢٥ ق	تحركات دفاعية هجمة دفاعية التصدي للخداع الدفاع ضد التنطيط															تحمل عام بدني دفاعي استرخاء	A13.12.14	٢٠ ق	زوجي	الخامس	
H23.33 I14.15 K11.12	٣٢ ق	تحركات دفاعية هجمة دفاعية إعاقة تمرير إعاقة تصويب									U6.1.2.3 5.7.8 11.13	تكرار	%٧٥	تحمل قوة	E22.23 24 C8.12.16	٥٥ ق	أقصى	تحمل قوة أنقال بدني دفاعي إطالة	B13.14.15	٢٠ ق	ألعاب صغيرة	السادس

تابع جدول (١٨)
التوزيع اليومي لمحتوى الإعداد الخططي الدفاعي خلال الأسبوع الثالث

الأداء الخططي									التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب		
فريقي			جماعي			خاطفة			رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء			
Q10.11. 12.13	٥ ق	٦:صفر (٤×٤) (٥×٥)	O12.13.14	—	التسليم والتسلم التغطية	L1.2 M1	٥ ق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	C14.15.16	٢٥ ق	(وسط) (٦:صفر) التحرك الجانبي المهاجمة مع الالتحام والتصدي للخداع مع التحرك الدفاعي المائل للخلف. تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (الظهير) (٦:صفر) تفادي الحجز ثم التحرك جانباً ثم التحرك للأمام مع التوقف للمهاجمة مع التصدي للتصويب. التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم المهاجمة والإبعاد للخارج. (الجناح) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. حجز المهاجم القاطع ثم التحرك جانباً للداخل ثم للخارج ثم المهاجمة وإعاقة التميرير.

P10.11.12	ق ٥	١:٥ (٤×٣)	O14.15.16	—	التسلية والتسلم	L2 M2	ق ١٠	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	L2 M2	ق ٢٥	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للأمام ثم للخلف ثم حائط الصد. - التحرك للجانب ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) تفادي الحجز ثم تحرك جانبي مع أداء حائط صد جانبي. - التحرك جانباً ثم إعاقة التمير كالمتردة بعد الحجز.</p> <p>(الظهير) (١:٥) تحرك دفاعي مائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى.</p> <p>التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي للخداع. - التحرك جانباً مع حجز المهاجمة القاطع.</p>
-----------	-----	--------------	-----------	---	--------------------	----------	------	--	----------	------	--

Q2.8.9.11 P1.7.4.11	١٠ ق	٦:صفر (٤×٤) ١:٥ (٤×٣)	O16.17 18.19	—	التسليم والتسلم التغطية	M2.3.4	١٠ ق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	M2.3.4	٢٠ ق	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك الجانبي ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب.</p> <p>تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) التحرك جانباً ثم إعاقة التمريزة المرتدة بعد الحجز.</p> <p>تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>(الظهير) (١:٥) التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والاتحام والتصدي للخداع.</p> <p>المهاجمة ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التصدي للخداع ثم التحرك الدفاعي المائل المعاكس ثم المهاجمة.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك جانباً مع حجز المهاجم والقاطع. التحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.</p> <p>(وسط) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.</p> <p>(الظهير) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.</p> <p>(الجناح) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز بإعاقة التمريز.</p>
------------------------	------	--------------------------------	-----------------	---	-------------------------------	--------	------	--	--------	------	--

Q12.13.10 15 P13.14.15	١٠ ق	٦:صفر (٤×٤) (٥×٥) ١:٥ (٤×٣)	O20.21 23.24	—————	التسليم والتسلم التغطية	M3.4.5	١٠ ق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	M3.4.5	٢٠ ق	<p>(وسط أمامي) (١:٥) تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>(الظهري) (١:٥) التحرك جانباً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.</p> <p>(وسط) (٦:صفر) تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.</p> <p>(الظهري) (٦:صفر) التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم المهاجمة والإبعاد للخارج.</p> <p>التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.</p> <p>(الجناح) (٦:صفر) حجز المهاجم القاطع ثم التحرك جانباً للداخل ثم للخارج ثم المهاجمة وإعاقة التميرير.</p> <p>التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز بإعاقة التميرير.</p>
------------------------------	------	---	-----------------	-------	-------------------------------	--------	------	--	--------	------	---

P2.13.15	٥ ق	١:٥ (٤×٣)	O12.14.16 18	—	التسليم والتسلم	L5 M6.7.8	١٠ ق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم	L1.5 M6.7.8	٢٥ ق	(وسط أمامي) (١:٥) التحرك الجانبي ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب. تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (وسط خلفي) (١:٥) التحرك جانبياً ثم إعاقة التمريزة المرتدة بعد الحجز. تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (الظهير) (١:٥) التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع. المهاجمة ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التصدي للخداع ثم التحرك الدفاعي المائل المعاكس ثم المهاجمة. (الجناح) (١:٥) التحرك جانبياً مع حجز المهاجم والقاطع. -التحرك جانبياً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز
P4.6.16	٥ ق	١:٥ (٤×٣)	O14.20.21	—	التسليم والتغطية		١٠ ق	الدفاع على الحارس الضغط على المهاجم		٣٠ ق	(وسط أمامي) (١:٥) تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (وسط خلفي) (١:٥) تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. (الظهير) (١:٥) المهاجمة ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التصدي للخداع ثم التحرك الدفاعي المائل المعاكس ثم المهاجمة. (الجناح) (١:٥) التحرك جانبياً ثم التصدي للحجز ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز

جدول (١٩)
التوزيع اليومي لمحتوى البرنامج خلال الأسبوع الرابع

الأداء المهاري الدفاعي			أسلوب التدريب المختلط										الاتجاهات البدنية			الإجماء			الأيام		
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	بليومتر							أثقال			رقم الشكل	حجم الحمل	مقدار الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل بالوقفة		الاتجاه	
			من المراكز التخصصية				خام			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل									اتجاه الأداء
			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل												
H20.21 22.23 J11.12	٢٥ ق	تحركات دفاعية مهاجمة دفاعية التصدي للخداع والتنطيط												D22.23.24 C20.21	٦٥ ق	متوسط	تحمل عام بدني دفاعي استرخاء	A11.12.13.	٢٠ ق	فردى	الأول
H28.29 I10.11.12 K8.12	٢٥ ق	تحركات دفاعية مهاجمة دفاعية إعاقة تمرير إعاقة تصويب	S1.2.3. 4.5	٢٠ تكرار	%٧٥	فردى	T1	٢٠ تكرار	%٧٥	الاثنتين معاً				E23.30.31 C17.18	٨٠ ق	عالي	قوة مميزة بالسرعة (بليومتر) بدني دفاعي إطالة	A8.15.12	٢٠ ق	زوجى	الثانى
H22.23 J14.15	٤٠ ق	تحركات دفاعية مهاجمة دفاعية التصدي للخداع والتنطيط												E20.22. 24.26 C2.8.16	١٠٠ ق	متوسط	تحمل عام بدني دفاعي استرخاء	A13.15.17	٢٠ ق	فردى	الثالث

تابع جدول (١٩)
التوزيع اليومي لمحتوى الإعداد الخططي الدفاعي خلال الأسبوع الرابع

الأداء الخططي						التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب					
فريقي			جماعي			خاطفة			رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء			
Q3.5.7 17.18	١٠ ق	٦:صفر (٥×٥) (٦×٦)	O19.20.21	_____	التسليم والتسلم التغطية	L2 M6.7	٥ ق	الارتداد السريع	C22.20.21	<p>(وسط) (٦:صفر) تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة الإبعاد لوسط الملعب والتصدي للتصويب.</p> <p>(الظهر) (٦:صفر) التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للخلف ثم المهاجمة والإبعاد للخارج.</p> <p>تفادي الحجز ثم التحرك جانباً ثم التحرك للأمام مع التوقف للمهاجمة مع التصدي للتصويب.</p> <p>(الجناح) (٦:صفر) حجز المهاجم القاطع ثم التحرك جانباً للداخل ثم للخارج ثم المهاجمة وإعاقة التمير.</p> <p>التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p>	

P14.15.16	ق ه	١:٥ (٣×٢) (٤×٣)	O20.21.22	—	التسليم والتسلم التغطية	L4 M8.9 S1.2.3.4.5	ق ه	الارتداد السريع إبعاد المهاجم الضغط على المهاجم	C11.12.13	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك الجانبي ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب. تقادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للخلف مع التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) التحرك للجانب ثم إعاقة التمررة المرتدة بعد الحجز.</p> <p>تقاد الحجز ثم التحرك الدفاعي جانباً ثم التوقف للأداء حائط صد والتصدي للتصويب.</p> <p>(الظهير) (١:٥) التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع. التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصويب بالوثب.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك جانباً مع حجز المهاجم والقاطع. - التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع.</p>
-----------	-----	-----------------------	-----------	---	-------------------------------	--------------------------	-----	---	-----------	--

P11.12.16	١٠ ق	١:٥ (٣×٢) (٤×٣)	O2.4.8	—	التسليم والتسلم التغطية	L5 M6.7.8.9	١٠ ق	الارتداد السريع إبعاد المهاجم الضغط على المهاجم	C17.18.19	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للأمام ثم التوقف للمهاجمة والتحرك جانباً ثم للجانب المعاكس مع الالتحام والتصدي للخداع.</p> <p>التحرك للأمام ثم مائل للخلف ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للأمام والهجوم مع التصدي للتصويب.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) تفاد الحجز ثم التحرك الدفاعي جانباً ثم التوقف للأداء حائط صد والتصدي للتصويب.</p> <p>تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام والتوقف للمهاجمة. (الظهير) (١:٥) التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي والتصويب بالوثب.</p> <p>التحرك جانباً ثم التوقف وحائط صد للتصدي للتصويب بالوثب عالياً.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمرير.</p>
-----------	------	-----------------------	--------	---	-------------------------------	----------------	------	---	-----------	---

Q11.13.16	١٠ ق	٦:صفر (٥×٥) (٦×٦)	O5.7.9	————	التسليم والتسلم التغطية	L1 M9.10	٥ ق	الارتداد السريع إبعاد المهاجم الضغط على المهاجم	C20.17.15	<p>(وسط) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة الإبعاد لوسط الملعب والتصدي للتصويب.</p> <p>التحرك جانباً ثم دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالجري من مستوى الخداع.</p> <p>(الظهير) (١:٥) التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للتصويب.</p> <p>التحرك للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والاتحام بحائط صد لأعلى.</p> <p>(الجناح) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمير.</p>
-----------	------	-------------------------	--------	------	-------------------------------	-------------	-----	---	-----------	---

P15.16.17	ق ٥	١:٥ (٣×٢) (٤×٣)	O20.21.22	_____	التسليم والتسلم التغطية	L2 M10.11	ق ١٠	الارتداد السريع إبعاد المهاجم الضغط على المهاجم	C17.18.19	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك جانباً ثم التوقف والمهاجمة والتصدي للتصويب بالوثب عالياً.</p> <p>التحرك للأمام ثم مائل للخلف ثم التوقف مع التحرك الدفاعي المائل للأمام والمهاجمة مع التصدي للتصويب.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) التحرك للجانب ثم إعاقة التمريزة المرتدة بعد الحجز.</p> <p>تفادي الحجز ثم التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة. (الظهير) (١:٥) التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والالتحام والتصدي للخداع.</p> <p>التحرك جانباً ثم التوقف وحائط صد للتصدي للتصويب بالوثب عالياً.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك جانباً مع حجز المهاجم للقاطع. التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمريز.</p>
Q14.19.20	ق ١٠	٦:صفر (٥×٥) (٦×٦)	O23.24.25	_____	التسليم والتسلم التغطية	L2 M11 S6.7.8 9.10	ق ١٠	الارتداد السريع إبعاد المهاجم الضغط على المهاجم	C2.12.22	<p>(وسط) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالجري من مستوى الخداع.</p> <p>(الظهير) (٦:صفر) التحرك للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والالتحام بحائط صد لأعلى.</p> <p>(الجناح) (٦:صفر) التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمريز.</p>

O23.24 J11.12 I14.15	٢٥ ق	تفادي الحجز التصدي للخداع التصدي للمراوغة المهاجمة الدفاعية الدفاع ضد التنظيف												٨٠ ق	أقصى	تحمل عام بدني دفاعي استرخاء	A33.34 35.36	٢٠ ق	زوجي	الرابع
E1.18.20 23.26 C18.20	٤٠ ق	تحركات دفاعية مهاجمة دفاعية إعاقة تمرير إعاقة تصويب	S14.15. 16 S34.35 36	١٥	%٨٠	فردية وثنائي من المراكز	T1.2	١٥	%٨٠	يمين ويسار الاتنين معاً				١٠٠ ق	متوسط	قوة مميزة بالسرعة (بليومترك) بدني دفاعي إطالة	A20.25 30.35	٢٠ ق	زوجي	الخامس
E30.31 C21.22	٣٠ ق	تفادي الحجز التصدي للخداع التصدي للمراوغة المهاجمة الدفاعية									U6.2.3 9.5.7.8 12.14			٦٠ ق	متوسط	تحمل قوة (أنقال) بدني دفاعي استرخاء	A1.10.15 20.25. 6.8	٢٠ ق	زوجي	السادس

تابع جدول (٢٠)
التوزيع اليومي لمحتوى الإعداد الخططي الدفاعي خلال الأسبوع الخامس

الأداء الخططي						التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب				
فريقي		جماعي			خاطفة			رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل			
P14.17.18	١٠ ق	١:٥ (٤×٣) (٥×٤)	O7.8.9	_____	التسليم والتسلم التغطية	L3 M9.10	٥ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع	C18.19	(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للجانب ثم التوقف للمهاجمة. والتحرك جانباً ثم للجانب المعاكس مع الالتحام والتصدي للخداع. (وسط خلفي) (١:٥) تفاد الحجز ثم التحرك الدفاعي جانباً ثم التوقف للأداء حائط صد والتصدي للتصويب. (الظهير) (١:٥) التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي والتصويب بالوثب. (الجناح) (١:٥) التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع.
P2.5.6	٥ ق	١:٥ (٤×٣) (٥×٤)	O11.12.13	_____	الملازمة	L4 M11.12	٥ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم	C20.21 S11.12.13 S81.32.33	(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتحرك المائل للخلف مع الإبعاد للخارج. التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم المهاجمة مع التحرك الجانبي

							الملازمة			<p>وإعاقة التميرير. (وسط خلفي) (١:٥) التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التصدي بحائط صد للتصويب بالوثب عالياً. التحرك الدفاعي للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. الظهير) (١:٥) التحرك جانباً ثم تحرك دفاعي مائل مع المهاجمة بحائط صد. التحرك الدفاعي المائل ثم التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع بالتصويب. (الجناح) (١:٥) التحرك للأمام على الدائرة ثم التوقف والمهاجمة وإعاقة التميريرة المرتدة ثم التصدي للتصويب بالوثب أماماً. التحرك جانباً ثم المهاجمة وإعاقة التميرير.</p>
P8.10. 16.18	٥ ق	١:٥ (٤×٣) (٥×٤)	O14.15.16	_____	التسليم والتسلم الملازمة	L5 M8.9.10	١٠ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع	C2.8.10	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للجانب ثم التوقف للمهاجمة. والتحرك جانباً ثم للجانب المعاكس مع الالتحام والتصدي للخداع. التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة مع التحرك الجانبي وإعاقة التميرير. (وسط خلفي) (١:٥) تفاد الحجز ثم التحرك الدفاعي جانباً ثم التوقف للأداء حائط صد والتصدي للتصويب.</p>

										<p>التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التصدي بحائط صد للتصويب بالوثب عالياً.</p> <p>(الظهير) (١:٥) التحرك جانباً ثم التوقف مع المهاجمة والتصدي والتصويب بالوثب.</p> <p>التحرك جانباً ثم تحرك دفاعي مائل مع المهاجمة بحائط صد.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك جانباً للداخل ثم للخارج مع المهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>التحرك للأمام على الدائرة ثم التوقف والمهاجمة وإعاقة التمريرة ثم التصدي للتصويب بالوثب أماماً .</p>
P12.13 Q2.20	١٠ ق	١:٥ (٤×٣) (٥×٤)	O20.21.22	_____	التغطية الملازمة	L1.2 M2.12	٥ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع	C11.12.14	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم المهاجمة مع التحرك الجانبي وإعاقة التمريير.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) التحرك الدفاعي للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>(الظهير) (١:٥) التحرك الدفاعي المائل ثم التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع بالتصويب.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك جانباً ثم المهاجمة وإعاقة التمريير.</p>

P8.18 Q19.20	ه ق	١:٥ (٥×٤) ٦:صفر (٦×٦)	O12.20.24	_____	الملازمة	L3.4 M11.12	ه ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع	C21.17.18 S14.15.16 S34.35.36	<p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك للأمام ثم التوقف مع المهاجمة والتحرك المائل للخلف مع الإبعاد للخارج.</p> <p>(وسط خلفي) (١:٥) التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التصدي بحائط صد للتصويب بالوثب عالياً.</p> <p>(الجناح) (١:٥) التحرك للأمام على الدائرة ثم التوقف والمهاجمة وإعاقة التمريرة المرتدة ثم التصدي للتصويب بالوثب أماماً.</p> <p>(الظهير) (١:٥) التحرك جانباً ثم تحرك دفاعي مائل مع المهاجمة بحائط صد.</p> <p>(وسط) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة وإعاقة التمريير. التحرك جانباً ثم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز.</p> <p>(الظهير) (٦:صفر) التحرك الدفاعي المائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للتصويب.</p> <p>التحرك للأمام ثم التوقف والتحرك الدفاعي المائل للخلف مع إعاقة التمريير.</p> <p>(الجناح) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع.</p> <p>الجري أماماً على الدائرة ثم التوقف للمهاجمة مع إعاقة التمريير ثم التصدي للتصويب بالاختراق.</p> <p>(وسط أمامي) (١:٥) التحرك</p>
-----------------	-----	--------------------------------	-----------	-------	----------	----------------	-----	--	-------------------------------------	--

	ه ق	١:٥ (٥×٤) ٦:صفر (٦×٦)	O5.10.15 20.25	_____	الملازمة	L2.5 M1012	ه ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع	C1.8.10	الدفاعي المائل للأمام ثم المهاجمة مع التحرك الجانبي وإعاقة التميرير. (وسط خلفي) (١:٥) التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم التوقف للمهاجمة والتصدي للخداع. الظهير) (١:٥) التحرك الدفاعي المائل ثم التحرك جانباً ثم المهاجمة والتصدي للخداع بالتصويب. (الجناح) (١:٥) التحرك جانباً ثم المهاجمة وإعاقة التميرير. (وسط) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم دفاعي مائل للأمام مع المهاجمة والتصدي للتصويب بالجري من مستوى الخدع. (الظهير) (٦:صفر) التحرك الدفاعي المائل للأمام ثم للخلف ثم تفادي الحجز مع المهاجمة والتصدي للخداع. (الجناح) (٦:صفر) التحرك جانباً ثم دفاعي مائل للأمام مع التوقف للمهاجمة والتصدي للتصويب.
--	-----	--------------------------------	-------------------	-------	----------	---------------	-----	--	---------	--

جدول (٢١)
التوزيع اليومي لمحتوى البرنامج خلال الأسبوع السادس

الإداء المهاري الدفاعي			أسلوب التدريب المختلط										الاتجاهات البدنية			الإحماء		الأيام				
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	بليومتر ك							أثقال			رقم الشكل	حجم الحمل	مقدار الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل		حجم الحمل بالوقفه	الاتجاه		
			من المراكز التخصصية				خام			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل									اتجاه الأداء	
			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل													أسلوب التدريب
H1.2.3 I1.2.3 K1	٢٥ ق	تحركات دفاعية إعاقه تصويب إعاقه تمرير الدفاع على الحركة المتابعة بعد الحجز	S14.15 16 S34.35 36	١٥	%٨٥	فردى وثنائى من المراكز	T1.2	١٥	%٨٥	الائتين معاً يمين ويسار				E1.2.3 D1.2.3 4.5.6	٢٠ ق	فوق متوسط	مركبة قوة مميزة بالسرعة (بليومتر ك) تحمل عام	A1.2.3 4.5.6 B1.2	١٥ ق	دفاعى + ألعاب صغيرة	الأول	
H4.5.6 I4.5.6 J1.2.3	٢٠ ق	تفادى الحجز التصدى للخداع التصدى للمراوغة المهاجمة الدفاعية												F1.2.3 C1.2.3	٢٠ ق	أقصى	تحمل سرعة بدنى دفاعى	A7.8.9 10.11.12	١٥ ق	دفاعى	الثانى	
H7.8.9 I6.7.8 J4.5.6 K2	٣٠ ق	تحركات دفاعية إعاقه تصويب إعاقه تمرير الدفاع على الحركة المتابعة بعد الحجز									U6 2.3.4.5 6.8.9.14	١٥	%٨٥	تحمل قوة	E4.5.6 C4.5.6	٢٠ ق	متوسط	تحمل قوة (أثقال) بدنى دفاعى	A13.14.15 16.17.18 B3.4	١٥ ق	دفاعى + ألعاب صغيرة	الثالث
H10.11.12 I9.10.11 J7.8.9	٢٠ ق	تفادى الحجز التصدى للخداع التصدى للمراوغة المهاجمة الدفاعية												F4.5.6 C7.8.9	٢٠ ق	فوق متوسط	تحمل سرعة بدنى دفاعى	A19.20.21 22.23.24	١٥ ق	دفاعى	الرابع	

H13.14.15 I12.13.14 J10.11 K3	٣٠ ق	تحركات دفاعية إعاقية تصويب إعاقية تمرير الدفاع على الحركة المتابعة بعد الحجز	S17.16. 14 S37.38 39	١٥	%٨٥	فردى وثنائى من المراكز	T1.2	١٥	%٨٥	الاثنتين معاً يمين ويسار						E7.8.9 10.11. 12.13 C10.11.12	٢٠ ق	متوسط	قوة عظمى قوة انفجارية (بليومترك) بدنى دفاعى	A25.26.27 28.29.30 B5.6	١٥ ق	دفاعى + ألعاب صغيرة	الخامس
H16.17.18 I15.12 J12.13	٢٠ ق	تفادى الحجز التصدى للخداع التصدى للمراوغة المهاجمة الدفاعية														F7.8.9 C17.18.19	٢٠ ق	أقصى	تحمل سرعة بدنى دفاعى	A31.32.33 1.2.3	١٥ ق	دفاعى	السادس

تابع جدول (٢١)
التوزيع اليومي لمحتوى الإعداد الخططي الدفاعي خلال الأسبوع السادس

الأداء الخططي									التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب			الأيام
فريقي			جماعي			خاطفة			رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء				
P1.2.3.4 R1.2.3	١٠ ق	(١:٥) ٤×٤ (١:٢:٣) ٤×٤ ٣×٣	O1.2.3	١٠ ق	التسليم والتسلم التغطية الملازمة	L1.2.3 M1.2.3	٢٠ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع	٥٥، ٥٤، ٥٣ ٢٧، ٢٦، ٢٥ S14.15.16 S34.35.36	٢٥ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الأول
P5.6.7.8 Q1.2.3	١٠ ق	(١:٥) ٤×٤ (٦:٦-صفر) ٦×٦	O4.5.6	١٠ ق	التغطية الملازمة	L4.5	٥ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة	٥٦، ٥٥، ٥٤ ٥٧ ٣، ٤، ٢، ١	٢٠ ق	(١:٥) (٦:٦-صفر)	الثاني
R4.5.6 Q4.5.6	١٥ ق	(١:٢:٣) ٤×٤ (٦:٦-صفر) ٦×٦	O7.8.9	٢٠ ق	التسليم والتسلم الملازمة	L1.3.5	١٥ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع	٢٨، ٢٧، ٢٦ ٢٩ ٥، ٦، ٤، ٣	٣٠ ق	(١:٢:٣) (٦:٦-صفر)	الثالث
P9.10.11.12 R7.8.9	٥ ق	(١:٥) ٤×٤ ٣×٣ (١:٢:٣) ٤×٤	O10.11.12	١٠ ق	التغطية الملازمة	L2.4	١٠ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة	٥٧، ٥٦ ٥٩، ٥٨ ٢٩، ٢٨ ٢٥، ٣٠	٢٠ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الرابع
Q7.8.9	١٥ ق	(٦:٦-صفر) ٦×٦	O13.14.15	٢٠ ق	التسليم والتسلم الملازمة	L1.4.5	١٥ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع	٦، ٥، ٣، ١ S17.18.19 S37.38.39	٣٠ ق	(٦:٦-صفر)	الخامس
P13.14.15.16 R10.11.12	٥ ق	(١:٥) ٤×٤ (١:٢:٣) ٤×٤	O16.17.18	١٠ ق	التغطية الملازمة	L2.3	١٠ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة	٥٥، ٥٣ ٦٠، ٥٧ ٣٠، ٢٨، ٢٦	٢٠ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	السادس

جدول (٢٢)
التوزيع اليومي لمحتوى البرنامج خلال الأسبوع السابع

الأداء المهاري الدفاعي			أسلوب التدريب المختلط							الاتجاهات البدنية				الإحماء		الأيام					
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	بليومتر							أثقال			رقم الشكل	حجم الحمل	مقدار الحمل		اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل بالوقفه	الاتجاه	
			من المراكز التخصصية				خام			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل									اتجاه الأداء
			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل												
H19.20 I3.5.7 J1 K4	٢٥ ق	تحركات دفاعية إعاقه تصويب إعاقه تمرير الدفاع على الحركة المتابعة بعد الحجز											F10.11.12 D7.8.9 10.11.12	٢٥ ق	فوق متوسط	مركية تحمل سرعة تحمل عام	A4.5.6. 7.8.9 B7.8	١٥ ق	دفاعي + ألعاب صغيرة	الأول	
H21.22 I8 J2	٢٥ ق	تفادي الحجز التصدي للخداع التصدي للمراوغة المهاجمة الدفاعية											E14.15 16.17 C19.20.21	٢٥ ق	فوق متوسط	مركية قوة عظمية بطني دفاعي	A10.11.12 13.14.15	١٥ ق	دفاعي	الثاني	
H23.24 I9 J3 K5	٣٠ ق	تحركات دفاعية إعاقه تصويب إعاقه تمرير الدفاع على الحركة المتابعة بعد الحجز								U6.2.3 4.5.7.8 10.13	١٥	%٨٠	تحمل قوة	F13.14.15 E18.19 20.21	٢٥ ق	متوسط	مركية تحمل سرعة تحمل قوة	A16.17.18 19.20.21 B9.10	١٥ ق	دفاعي + ألعاب صغيرة	الثالث
H25.26 I10 J4	٢٥ ق	تفادي الحجز التصدي للخداع التصدي للمراوغة المهاجمة الدفاعية	S20.21.22 S40.41.42 S52.53.54	١٥	%٨٠	فردى وثلاثى من المراكز	T1.2	١٥	%٨٠	الإثنين معاً يمين ويسار			E22.23. 24.25.26 27.28.29 30	٢٥ ق	فوق متوسط	مركية قوة انفجارية (بليومتر) قوة مميزة بالسرعة	A22.23.24 25.26.27	١٥ ق	دفاعي	الرابع	
H27.28 I11 J5 K6.7	٣٠ ق	تحركات دفاعية إعاقه تصويب إعاقه تمرير الدفاع على الحركة المتابعة بعد الحجز											F16.17. 18.19 20.21	٢٥ ق	متوسط	مركية سرعة تحمل سرعة	A28.29.30 31.32.33 B11.12	١٥ ق	دفاعي + ألعاب صغيرة	الخامس	
H29.30 I12 J6	٣٠ ق	تفادي الحجز التصدي للخداع التصدي للمراوغة المهاجمة الدفاعية	S23.24.25 S43.44.45 S55.56.57	١٥	%٨٠	فردى وثلاثى من المراكز	T1.2	١٥	%٨٠	الإثنين معاً يمين ويسار			E31.32 C1.3.5	٢٥ ق	عالي	قوة مميزة بالسرعة (بليومتر) بطني دفاعي	A1.2.3 4.5.6	١٥ ق	دفاعي	السادس	

تابع جدول (٢٢)
التوزيع اليومي لمحتوى الإعداد الخططي الدفاعي خلال الأسبوع السابع

الأداء الخططي									التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب			الأيام
فريقي			جماعي			خاطفة			رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء				
P16.17.18 R13.14.15	١٠ ق	(١:٥) ٤×٤ (١:٢:٣) ٤×٤	O19.20.21	١٠ ق	الملازمة	M1.2.3	١٥ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع التسليم والتسلم	٦٣، ٦٢، ٦١ ٣٣، ٣٢، ٣١	٢٠ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الأول
R16.17.18 Q10.11.12	١٠ ق	(١:٢:٣) ٥×٥ (١:٢:٣) ٦×٦	O22.23. 24.25	١٠ ق	التغطية التسليم والتسلم	M4.5.6	١٥ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة التسليم والتسلم	٣٥، ٣٤، ٣٣ ٩، ٨، ٧	٢٠ ق	(١:٢:٣) (٦:صفر)	الثاني
P1.3.5 R19.20.21	١٥ ق	(١:٥) ٥×٥ ٤×٤ (١:٢:٣) ٤×٤	O1.3.5	١٥ ق	الملازمة التغطية	M7.8.9	١٥ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع التسليم والتسلم	٦٤، ٦٣، ٦٢ ٦٥ ٣٦، ٣٥، ٣٤	٢٥ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الثالث
Q13.14.15 P2.4.6	١٠ ق	(٦:صفر) ٦×٦ (١:٥) ٤×٤	O7.9.11	١٥ ق	التغطية التسليم والتسلم	M10.11.12	١٥ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة التسليم والتسلم	١٠، ٩، ٨ ٦٥، ٦٤ ٦٧، ٦٦ S20.21.22 S40.41.42 S52.53.54	٢٥ ق	(٦:صفر) (١:٥)	الرابع
Q16.17.18 R22.23.24	٢٠ ق	(٦:صفر) ٦×٦ (١:٢:٣) ٥×٥	O13.15.17	٢٠ ق	الملازمة التزاحم	L1.2.3 M1.3.5	٢٠ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع التسليم والتسلم	١١، ١٠، ٩ ١٢ ٣٧، ٣٦، ٣٥	٣٠ ق	(١:٢:٣) (٦:صفر)	الخامس
P7.9.11 R25.26	١٥ ق	(١:٥) ٥×٥ (١:٢:٣) ٥×٥	O14.21. 23.25	٢٥ ق	التسليم والتسلم التغطية الملازمة	L4.5	١٥ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة التسليم والتسلم	٦١، ٦٨، ٦٧ ٦٢ ٣٨، ٣٧، ٣٦ S33.34.35 S43.44.45 S55.56.57	٢٥ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	السادس

جدول (٢٣)
التوزيع اليومي لمحتوى البرنامج خلال الأسبوع الثامن

الأداء المهاري الدفاعي			أسلوب التدريب المختلط								الاتجاهات البدنية				الإجماء			الأيام				
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	بليومترك								أثقال				رقم الشكل	حجم الحمل	مقدار الحمل		اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل بالوقف	الاتجاه
			من المراكز التخصصية				خام				رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	اتجاه الأداء								
			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب												
H31.32 I13 J7 K8.13	%٣٠	التحركات الدفاعية حجز المهاجم التوقف للهجمة تفادي الحجز التصدي للخداع بالجسم إعاققة التميرير والتصويب												F22.23 D13.14. 15.16.16.18	٢٥ ق	فوق متوسط	مركبة تحمل سرعة تحمل عام بدني دفاعي	A7.8.9.10 11.12 B13.14	١٥ ق	دفاعي + ألعاب صغيرة	الأول	
H32.33 I14 J8	%٣٠	تفادي الحجز التصدي للخداع التصدي للمراوغة الهجمة الدفاعية حجز المهاجم	S26.27.28 S46.47.48 S58.59.60	١٢	%٨٥	فردى وثلاثى من المراكز	T1.2	١٢	%٨٥	الاثنين معاً يمين ويسار				G1.2.3 E33.34	٢٥ ق	فوق متوسط	مركبة قوانين قوة مميزة (بليومترك)	A13.14.15. 16.17.18	١٥ ق	دفاعي	الثاني	
H1.3.5 I15 J9 K9.10	%٣٠	التحركات الدفاعية حجز المهاجم التوقف للهجمة تفادي الحجز التصدي للخداع بالجسم إعاققة التميرير والتصويب									U6.1.2. 3.5.7.8. 11.12	١٢	%٨٥	تحمل قوة	E2.4.6. 18.19.20	٢٥ ق	فوق متوسط	مركبة قوة انفجارية تحمل قوة (انقل) بدني دفاعي	A19.20.21. 22.23.24 B15.16	١٥ ق	دفاعي + ألعاب صغيرة	الثالث
H2.4.6 I1 J10	%٣٠	تفادي الحجز التصدي للخداع التصدي للمراوغة الهجمة الدفاعية حجز المهاجم												F24.25.26 E35.36	٢٥ ق	فوق متوسط	مركبة سرعة قوة مميزة بالسرعة	A25.26.27. 28.29.30	١٥ ق	دفاعي	الرابع	
H7.9.11 I2 J11 K11.12	%٣٠	التحركات الدفاعية حجز المهاجم التوقف للهجمة تفادي الحجز التصدي للخداع بالجسم إعاققة التميرير والتصويب												F1.2.3 C2.4.6	٢٥ ق	متوسط	مركبة تحمل سرعة بدني دفاعي	A31.32.33. 1.2.3 B17.18	١٥ ق	دفاعي + ألعاب صغيرة	الخامس	
H8.10.12 I3 J12	%٣٠	تفادي الحجز التصدي للخداع التصدي للمراوغة الهجمة الدفاعية حجز المهاجم	S29.30.31 S49.50.51 S61.62.63	١٢	%٨٥	فردى وثلاثى من المراكز	T1.2	١٢	%٨٥	الاثنين معاً يمين ويسار				F2.4.6 E33.34. 35.36	٢٥ ق	أقصى	مركبة سرعة قوة مميزة بالسرعة (بليومترك)	A4.5.6.7. 8.9	١٥ ق	دفاعي	السادس	

تابع جدول (٢٣)
التوزيع اليومي لمحتوى الإعداد الخططي الدفاعي خلال الأسبوع الثامن

الأداء الخططي									التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب			الأيام
فريقي			جماعي			خاطفة			رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء				
P8.10.12 R27.28	٢٠ ق	(١:٥) ٥x٥ (١:٢:٣) ٥x٥	O2.4.6	١٥ ق	التزاحم الملازمة	M10.11.12	١٥ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع التسليم والتسلم	٧١،٧٠،٦٩ ٤١،٤٠،٣٩	٣٠ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الأول
P13.15.17 R1.3.5	٢٠ ق	(١:٥) ٦x٦ (١:٢:٣) ٦x٦	O8.10.12	١٥ ق	التسليم والتسلم التغطية	M1.3.5	١٥ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة التسليم والتسلم	٧٢،٧١،٧٠ ٤٣،٤٢،٤١ S26.27.28 S46.47.48 S58.59.60	٣٠ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الثاني
P14.16.18 R2.4.6	١٥ ق	(١:٥) ٤x٥ (١:٢:٣) ٤x٥	O14.16.18	٢٥ ق	التزاحم التغطية	M2.4.6	٣٠ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع التسليم والتسلم	٧٣،٧٢،٧١ ٤٥،٤٤،٤٣	٣٥ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الثالث
P1.2.4.5 R7.9.11	٢٠ ق	(١:٥) ٤x٥ ٥x٥ (١:٢:٣) ٤x٥	O20.22.24	١٥ ق	التسليم والتسلم التغطية	M7.9.11	١٥ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة التسليم والتسلم	٧٤،٧٣،٧٢ ٣٩،٤٦،٤٥	٣٠ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الرابع
P3.7.8.9 Q19.20	٣٠ ق	(١:٥) ٤x٥ ٦x٦ (١:٢:٣) ٦x٥	O1.2.6.7	٢٠ ق	التزاحم الملازمة	M8.10.12	٢٠ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع التسليم والتسلم	٧٣،٧١،٦٩ ١٦،١٥،١٤،١٣	٣٥ ق	(١:٥) (٦:صفر)	الخامس
P10.13.16 Q1.3.5	٣٠ ق	(١:٥) ٤x٥ ٦x٦ (١:٢:٣) ٦x٥	O3.4.5.6	٢٠ ق	التسليم والتسلم التغطية	M1.3.5	٢٠ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة التسليم والتسلم	٧٤،٧٢،٧٠ ١٨،١٧،١٦،١٥ S29.30.31 S49.50.51 S61.62.63	٣٥ ق	(١:٥) (٦:صفر)	السادس

**جدول (٢٤)
التوزيع اليومي لمحتوى البرنامج خلال الأسبوع التاسع**

الأداء المهاري الدفاعي			أسلوب التدريب المختلط											الاتجاهات البدنية			الإحماء			الأيام				
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	بليومترِك								أنقال			رقم الشكل	حجم الحمل	مقدار الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل بالوقفة		الاتجاه			
			من المراكز التخصصية				خام				رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل									اتجاه الأداء		
			رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب	رقم الشكل	عدد التكرار	شدة الحمل	أسلوب التدريب														
H15.17 14 J13	٢٠ ق	التحركات الدفاعية التوقف للهجمة تفادي الحجز إعاقفة التميريرات الدفاع ضد تنطيط الكرة الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز											U6.2.3. 4.5.7.8. 13.14	١٢	%٩٠	تحمل قوة	D19.20 21.22 E33.34. 35	٢٥ ق	متوسط	مركبة تحمل عام تحمل قوة (أنقال) بدني دفاعي	A10.11. 12.13. 14.15 B19.20	٢٠ ق	دفاعي العاب صغيرة +	الأول
H14.21 15 J4	٢٠ ق	تفادي الحجز التصدي للخداع بالجسم حجز المهاجم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز التصدي للمراوغة															F7.9.11 G4.5.6 7.8.9	٢٥ ق	أقصى	مركبة سرعة رشاقة بدني دفاعي	A16.17. 18.19. 20.21	٢٠ ق	دفاعي	الثاني
H12.4 16 J5	٢٥ ق	التحركات الدفاعية التوقف للهجمة تفادي الحجز إعاقفة التميريرات الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز	S1.2 S31.32 S52.53	١٢	%٩٠		T1.2	١٢	%٩٠	الاشئين معاً يمين ويسار							E1.2.4.5 9.10	٢٥ ق	متوسط	مركبة قوة انفجارية قوة مميزة (بليومترِك)	A22.23. 24.25. 26.27 B21.22	٢٠ ق	دفاعي العاب صغيرة +	الثالث
H16.18 17 J7	٢٠ ق	تفادي الحجز التصدي للخداع بالجسم حجز المهاجم الدفاع على حركة المتابعة بعد الحجز التصدي للمراوغة															E3.6.7 G10.11. 12	٢٥ ق	أقصى	مركبة قوة عظمى نوافق	A28.29. 30.31 32.33	٢٠ ق	دفاعي	الرابع
H20.22 18 J8	٣٠ ق	التحركات الدفاعية التوقف للهجمة تفادي الحجز إعاقفة التميريرات الدفاع على المتابعة	S3.4 33.60	١٢	%٩٠		T1.2	١٢	%٩٠	الاشئين معاً يمين ويسار							G13.14. 15 E11.12. 13.14. 15.16	٢٥ ق	متوسط	مركبة ورشاقة قوة مميزة بالسرعة قوة انفجارية (بليومترِك)	A1.2.3. 4.5.6 B23.24	٢٠ ق	دفاعي العاب صغيرة +	الخامس
H23.25 19 J9	٢٠ ق	تفادي الحجز التصدي للخداع بالجسم حجز المهاجم الدفاع على المتابعة التصدي للمراوغة															F12.13. 14.15. 16.17. 18.19. 20	٢٥ ق	متوسط	مركبة سرعة تحمل سرعة	A7.8.9. 10.11.12 B25.26	٢٠ ق	دفاعي العاب صغيرة +	السادس

تابع جدول (٢٤)
التوزيع اليومي لمحتوى الإعداد الخططي الدفاعي خلال الأسبوع التاسع

الأداء الخططي						التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب						
فريقي			جماعي			خاطفة			رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	الأيام
رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء	رقم الشكل	حجم الحمل	اتجاه الأداء				
P14.15.16 R20.22.24	١٠ ق	(١:٥) ٤×٥ (١:٢:٣) ٥×٥	O10.11.12	١٥ ق	التراجع الملازمة	M1.2	٥ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع التسليم والتسلم	٧٦، ٧٥ ٧٧ ٤٨، ٤٧ ٤٩	٢٥ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الأول
P8.10.12 R8.10.12	١٠ ق	(١:٥) ٥×٦ (١:٢:٣) ٦×٦	O7.8.20.21	١٥ ق	التسليم والتسلم التغطية	N1.3	٥ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة التسليم والتسلم	٧٧، ٧٦ ٧٨ ٤٩، ٤٨ ٥٠	٢٥ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الثاني
P16.17.18 R15.17.19	١٠ ق	(١:٥) ٥×٦ (١:٢:٣) ٦×٦	O14.15.24.25	١٥ ق	التراجع التغطية	M3.4.5.6	١٠ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع التسليم والتسلم	٧٩، ٧٨ ٨٠ ٥١، ٥٠ ٥٢ S1.2 S31.32 S52.53	٢٥ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الثالث
P5.6.7 R14.16.18	٥ ق	(١:٥) ٤×٥ (١:٢:٣) ٥×٥	O8.9.18.19	١٠ ق	التسليم والتسلم التغطية	N1.2	١٠ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة التسليم والتسلم	٧٧، ٧٥ ٧٩ ٥٠، ٤٨ ٥٢	١٠ ق	(١:٥) (١:٢:٣)	الرابع
P8.9.10 Q7.9.11	١٥ ق	(١:٥) ٦×٦ (٦:صفر) ٦×٥	O11.12.21.22	١٥ ق	التراجع الملازمة	M7.8.9	١٥ ق	الدفاع على الحارس الارتداد السريع التسليم والتسلم	٨٧، ٨٦ ٨٠ ٢٠، ١٩ ٢٢، ٢١ S3.4.33.60	٣٠ ق	(١:٥) (٦:صفر)	الخامس
P16.17.18 Q8.10.12	٥ ق	(١:٥) ٦×٦ ٦×٥ (٦:صفر) ٦×٦	O13.14.23.24	٥ ق	التسليم والتسلم التغطية	N2.3	٥ ق	الضغط على المهاجم إبعاد المهاجم الملازمة التسليم والتسلم	٧٦، ٧٥ ٨٠، ٧٩ ٢٣، ٢٢ ٢٤	٢٠ ق	(١:٥) (٦:صفر)	السادس

بناء على ما سبق قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي الإستراتيجية المقترحة للأسلوب المختلط على مجموعة من الخبراء وهم ذوي الخبرة في مجال تدريب الناشئين مرفق (٤).

تم تعديل البرنامج وفقاً لآراء الخبراء سواء بالإضافة أو الحذف.

تطبيق البرنامج (تنفيذ الدراسة الأساسية):

لتحقيق هدف البحث كان لزاماً على الباحث القيام بالخطوات التالية:

- أ- إجراء القياس القبلي لعينة البحث من خلال تطبيق اختبارات التحركات الدفاعية المركبة (٥١).
- ب- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية التحركات الدفاعية المركبة من خلال تطبيق الإستراتيجية المقترحة للأسلوب المختلط لأفراد العينة (فترة الإعداد العام).
- ج- إجراء القياس البيني.
- د- تطبيق الإستراتيجية المقترحة للأسلوب المختلط (أثقال – بليومتري) فترة الإعداد الخاص.
- هـ- إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

عينة الدراسة:

اختبار العينة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من وذلك لتوافر الشروط التالية:

- توافر الناشئين، من مارسوا اللعبة في المنتخبات القومية مواليد (١٩٩٤).
- الباحث عضو اللجنة العليا للتدريب والمدربين واللجنة العلمية للإتحاد المصري لكرة اليد.
- التسهيلات التي قدمتها إدارة الإتحاد المصري لكرة اليد مما يساعد على إتمام

إجراءات البحث:

حجم العينة:

بلغ حجم العينة (٣٦) ناشئاً من لاعبي المنتخبات القومية مواليد (١٩٩٤) وقد تم تجانسهم في العمر التدريبي، العمر الزمني، الطول، الوزن وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة واهتم الباحث بتثبيت أهم المتغيرات وهي الطول والوزن والعمر الزمني وجدول (٢٥) يوضح التوصيف الإحصائي لهذه المتغيرات.

المجال المكاني لتطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج بالصالة الوسطى لإستاد القاهرة الدولي.

المجال الزمني لتطبيق البرنامج:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٣/٦/١ إلى ٢٠١٣/١١/١٥ وكان تسلسلها الزمني كالآتي:

- تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠١٣/٦/١ إلى ٢٠١٣/٦/٨.
- تم تطبيق الإستراتيجية المقترحة على عينة البحث في الفترة (الإعداد العام) خلال الفترة ٢٠١٣/٦/١٠ إلى ٢٠١٣/٧/٢٥.
- تم إجراء القياس البيني خلال الفترة من ٢٠١٣/٧/٢٦ إلى ٢٠١٣/٧/٢٩.
- تم تطبيق الإستراتيجية المقترحة في فترة (الإعداد الخاص) في الفترة ٢٠١٣/٨/١ إلى ٢٠١٣/٩/٥.
- تم إجراء القياس البعدي خلال الفترة ٢٠١٣/٩/٦ إلى ٢٠١٣/٩/١٠.

خطوات سير الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج):

القياس القبلي لتحقيق هدف البحث قام الباحث بالآتي:

ضبط المتغيرات وتكافؤ أفراد العينة:

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

- ١- توحيد زمن ومكان التدريب للمجموعة (داخل الصالة المغطاة الوسطى بإستاد القاهرة الدولي).
- ٢- قيام الباحث بتدريب المجموعة التجريبية لضمان عدم اختلاف مستوى التدريب قدر الإمكان.
- ٣- قيام نفس المساعدين بإجراء الاختبارات وبنفس الطريقة والترتيب.

واشتملت عوامل الضبط التجريبي على النحو التالي:

- أ- معدلات العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي (١٢ عام).
ب- الاختبارات التي تقيس سرعة التحركات الدفاعية المركبة.

والجدول رقم (٢٦) يوضح تجانس مجموعة البحث في (السن، الطول، الوزن).
والجدول رقم (٢٧) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث في الاختبارات التي تقيس سرعة التحركات الدفاعية المركبة (تجانس أفراد العينة).

جدول (٢٥)

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

دلالات التوصيف الإحصائي				العدد	المجموعات	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
٠,٢٤٨	٠,٢٥٠	١٨,٣٣٣	١٨,٤١٢	٣٦	التجريبية	العمر بالسنة
٠,٥٧٥	٣,٨٧٠	٨٢,٠٠٠	٨٣,٤٧٥	٣٦	التجريبية	الوزن بالكيلو جرام
٠,٤٠٣ -	٤,١٩٥	١٨٢,٥٠٠	١٨٢,٨٠٠	٣٦	التجريبية	الطول بالسنة

يتضح من جدول (٢٥) إن البيانات الخاصة بالمجموعة التجريبية بيانات معتدلة وغير مشتتة حيث بلغت قيمة معامل الالتواء ما بين (- ٠,٤٠٣ إلى ٠,٢٤٨) وهذه القيم تتراوح ما بين $3 \pm$ تقترب من الصغر مما يؤكد على تجانس البيانات قبل إجراء التجربة.

جدول (٢٦)
يوضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث
في اختبارات سرعة الأداء لمراكز اللعب

الاختبارات	العدد	المتوسط الحساب	الوسيط	أقل قيمة	أعلى قيمة	المدى	الانحراف المعياري	التباين	معامل الالتواء
مركز قلب الدفاع /فردى	٦	٤٠,١٥٥	٤٠,٤٠٥	٣٩,٠٢	٤١,٠٣	٢,٠١	٠,٨٨٤	٠,٧٨٢	٠,٤٨٣-
مركز الظهر /فردى	٨	٣٨,٥٢٩	٣٨,٤٦٥	٣٧,٢٨	٣٩,٨١	٢,٥٣	٠,٨١٦	٠,٦٦٦	٠,١٨١
مركز الجناح / فردى	٥	٤٠,٩٠٦	٤٠,٧٤	٤٠,٥٨	٤١,٣١	٠,٧٣	٠,٣٤٧	٠,١٢٠	٠,٥٠٦
مركز قلب الدفاع / ثنائي	٣	٣٧,٠٦٠	٣٦,٩٢	٣٦,٥١	٣٧,٧٥	١,٢٤	٠,٦٣٢	٠,٣٩٩	٠,٩٤٨
مركز الجناح - الظهر / ثنائي	٦	٤٤,٩٧٥	٤٤,٩١	٤٣,٦٤	٤٦,٢٦	٢,٦٢	١,٠٦٩	١,١٤٣	٠,٠٠٤-
مركز الظهر - قلب الدفاع / ثنائي	٥	٤٣,٤١٨	٤٣,٧٢	٤٢,٧٣	٤٣,٨٥	١,١٢	٠,٥٢٨	٠,٢٧٨	٠,٦٨٨-
مركز الظهر وقلبي الدفاع / ثلاثي	٣	٣٨,٨٣٣	٣٨,٨٣	٣٨,٧١	٣٨,٩٦	٠,٢٥	٠,١٢٥	٠,٠١٦	٠,١٢٠

يتضح من جدول رقم (٢٦) والخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث (التجريبية) في اختبارات تحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب في القياس القبلي، أن بيانات اختبارات تحمل سرعة الأداء لمراكز اللعب في القياس القبلي تتسم بالإعتداليه وعدم التشتت، حيث بلغ معامل الالتواء ما بين (-٠,٦٨٨ إلى ٠,٩٤٨)، وهذه القيمة تتراوح ما بين ± 3 تقترب من الصغر مما يؤكد أن البيانات تتسم بالتوزيع الطبيعي وإنها تنتمي جميعها إلى مجتمع واحد متجانس، وإنه يمكن للباحث إجراء الإحصاء البارامترى الذي يعتمد في المقام الأول على إعتدالية البيانات.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي جداول (٢٨) إلى (٢٩) على المجموعة التجريبية وذلك لمدة (٩) أسابيع.

إجراء القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسى البعدي حيث قام بتطبيق الاختبارات الدفاعية المرتبة على المجموعة التجريبية ثم قام الباحث بجمع البيانات وتفريقها في استثمات تسجيل تمهيداً للمعالجات الإحصائية والتوصل إلى النتائج.

عرض ومناقشة النتائج:

* تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في اختبارات البحث:

قلب الدفاع / فردي:

قياس تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية بمركز قلب الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات ١٦,٥ متر.

جدول (٢٧)
تحليل التباين بين القياسات الثلاثة
(القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز قلب الدفاع / فردي)

الاختبارات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
مركز قلب الدفاع / فردي	بين القياسات	٢	٩,٠١٠	٤,٥٠٥	*٩,٧٠٣	٠,٠٠٢	دال
	داخل القياسات	١٥	٦,٩٦٥	٠,٤٦٤			
	المجموع	١٧	١٥,٩٧٥				

* ف معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٦٨

يتضح من جدول (٢٧) الخاص بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز قلب الدفاع / فردي)، وجود فروق معنوية بين القياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) حيث بلغت قيمة F (٩,٧٠٣) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في (مركز قلب الدفاع / فردي) تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD في جدول (٢٨).

جدول (٢٨)
معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز قلب الدفاع / فردي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	معنوية الفروق بين متوسط القياسات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الاختبارات
	القبلي	البيني	البعدي				
٠,٨٣٨		٠,٥٧٥	*١,٧٠٣	٠,٨٨٤	٤٠,١٥٥	القبلي	مركز قلب الدفاع / فردي
			*١,١٢٨	٠,٥٧٩	٣٩,٥٨٠	البيني	
				٠,٥٢٥	٣٨,٤٥٢	البعدي	

يتضح من جدول (٢٨) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز الدفاع / فردي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD، عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبيني حيث بلغ الفارق بين القياس القبلي والبيني (٠,٥٧٥) وهذه القيمة غير معنوية وفقا لقيمة LSD، كما توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين ١,٧٠٣ وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقا لقيمة LSD، في حين توجد فروق معنوية بين القياس البيني والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (١,١٢٨) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقا لقيمة LSD، ويتضح من جدول (١٩)، (٢٠) أن هناك فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاث (القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز قلب الدفاع / فردي) لصالح القياس البيني والبعدي، ويرجع

مروان رجب (٢٠٠٩). ذلك إلى أن أداء لاعب قلب الدفاع يتصف بطبيعة أداء ومتطلبات يتميز بها عن باقي المراكز، فهو المحرك الأساسي بالنسبة لزملائه في الملعب في العملية الدفاعية وهو غالباً الذي يحدد مسار الأداء الدفاعي أثناء الدفاع المنظم وهذا يتطلب منه إجادة بعض المهارات الدفاعية الخطئية المركبة، كما يتطلب هذا المركز أن يجيد التوقع في الملعب وقراءته وملاحظة المسافات الدفاعية حتى يستطيع أداء المهارات الدفاعية (التغطية - المقابلة - حائط صد - قطع الكرة - المساعدة وغيرها) عند إتاحة الفرصة له ويعتبر قلب الدفاع صانع ألعاب التشكيل الدفاعي لذا يجب عليه إتقان بعض الأداءات الدفاعية الخطئية المركبة والمرتبطة بالمنطقة الدفاعية خلال الدفاع المنظم مثل (الجري الجانبي ثم الجري أماماً ثم الجري الجانبي الجهة الأخرى ثم الجري أماماً ثم الجري خلفاً). (٤٨:٤٣)

ويرجع الباحث التحسن في نتائج اختبار تحمل سرعة الأداءات الدفاعية الخطئية المركبة لمركز قلب الدفاع لصالح القياس البعدي لاكتساب اللاعبين العديد من الأداءات الخطئية الدفاعية المركبة المختلفة عن طريق البرنامج التدريبي الدفاعي المقترح وبالتالي ارتفاع قدرة اللاعبين على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه، وأداؤها في نموذج لأداء حركي واحد بسرعة ودقة وانسيابية وبالتالي القدرة على التكيف مع العدد الأكبر من المتطلبات المهارية والأعباء البدنية وهذا يتفق مع نتائج دراسة فيلدمان (٢٠٠٣). (١٠٠:٦١)

الظهير / فردي:

قياس تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية لمركز الظهير من خلال الجري متعدد الاتجاهات ١٣,٧٠ متر.

جدول رقم (٢٩)
يوضح تحليل التباين بين القياسات الثلاثة
(القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز الظهير /فردى)

الإختبار	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
مركز الظهير /فردى	بين القياسات	٢	٤٠,٢٢٧	٢٠,١١٤	٢١,٠٤٧	٠,٠٠٠	دال
	داخل القياسات	٢١	٢٠,٠٦٩	٠,٩٥٦			
	المجموع	٢٣	٦٠,٢٩٦				

* ف معنوية عند مستوى ٠,٠٥ =

يتضح من جدول رقم (٢٩) والخاص بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الظهير /فردى)، وجود فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاث (القبلي والبيني والبعدي) حيث بلغت قيمة F (٢١,٠٤٧) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في مركز الظهير /فردى تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD في الجدول التالي (٣٠).

جدول رقم (٣٠)
معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)
في اختبار (مركز الظهير /فردى) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	معنوية الفروق بين متوسط القياسات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الاختبار
	قبلي	بيني	بعدي				
١,٢٠٢		*١,٥٨٤	*٣,١٧١	٠,٨١٦	٣٨,٥٢٩	قبلي	مركز الظهير /فردى
			*١,٥٨٧	١,٢٧٣	٣٦,٩٤٥	بيني	
				٠,٧٦٢	٣٥,٣٥٨	بعدي	

يتضح من جدول رقم (٣٠) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز الظهير /فردى) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD، توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني، حيث بلغ الفارق بين القياس القبلي والبيني (١,٥٨٤) وهذه القيمة معنوية وفقا لقيمة LSD، توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (٣,١٧١) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقا لقيمة LSD، كما توجد فروق معنوية بين القياس البيني والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين

المتوسطين (١,٥٨٧) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لقيمة LSD، ويتضح من جدول (٣٢)، (٣٣) أن هناك فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الظهر/ فردي) لصالح القياس البيني والبعدي ويعزى الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح المبني على أسس علمية وتدريبات البليومتر لتطوير تحمل السرعة والقدرة العضلية لتحسين التحركات الدفاعية من خلال التكرار، حيث زادت سرعة التحركات التي أداها اللاعب المدافع خلال الاختبار الثاني (الظهر) والتي كانت تتطلب قدره عضلية لسرعه أداء التحركات الدفاعية.

الباحث يتفق مع مروان رجب (٢٠٠٩) على أن لاعب هذا المركز (الظهر) يتميز بقدرته على التحكم في سرعته وتحركاته وانطلاقته مع التغيير المفاجئ في اتجاهاته جريه (أماماً وخلفاً ويميناً ويساراً) حسب الموقف الملعب أثناء الدفاع المنظم للتصدي للمهاجم مع إتقان المهارات الدفاعية الخطئية حتى يتمكن من استخدام الحركة الصحيحة والمتابعة للتصدي لحركة المهاجم والتي تمكنه من إيقاف خطورة المهاجم، فمن المعروف في لعبة كرة اليد أن الظهير المهاجم هو أكثر المهاجمين خطورة وقوة وتهديفاً لذا يجب على المدافع الظهير أن يكون على كفاءة عالية في أدائه للمهارات الدفاعية حتى يستطيع مواجهة خطورة المهاجم.

لذا يجب أن تكون للاعب حصيلة من الأداءات الدفاعية المركبة في المنطقة الدفاعية التي يلعب بها مثل (الجري أماماً ثم الجري الجانبي بالجانب الأيسر ثم الجري الجانبي بالجانب الأيمن ثم الجري للخلف ثم عمل حائط صد) حيث يرى الباحث أنه أثناء الأداء الدفاعي للفريق تظهر مواقف ملعبة يتواجد فيها الظهير في مواجهة دفاعية بينه وبين المهاجم (واحد ضد واحد) لذا يجب أن يستخدم مهاراته الدفاعية المركبة حتى يستطيع النجاح في إيقاف المهاجم وإفشاله على تخطيه عن طرق امتلاكه أكبر عدد من أنواع المهارات الدفاعية المركبة ليحبط بها أداء المهاجم بحرية وسهولة. كما يجب أن يكون للظهير فاعلية في الحركة الخطئية للفريق حسب ما يتطلبه الموقف الملعب من خلال إتقان العديد من المهارات الدفاعية المركبة التي من خلالها يستطيع تخطي الموقف الدفاعي الذي يتواجد فيه والنجاح في الدفاع على المهاجم المكلف به ومساعدة زملائه. (٤٨:٤٣)

ويرى الباحث أن التحسن في النتائج لصالح القياس البعدي قد يرجع إلى البرنامج التدريبي الدفاعي الذي أدى إلى تكيف اللاعبين مع الضغط المركب عن طريق اكتساب اللاعبين العديد من الأداءات الدفاعية الخطئية المركبة وأداؤها في ظروف بسيطة ثم مواقف صعبة قريبة من شكل المنافسة وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاوس فيلدمان (٢٠٠٢)، كما يرجع التحسن إلى رأي كل من فيرنر فيك وآخرون (١٩٩٧)، عادل عبد البصير (١٩٩٩)، مفتي إبراهيم (٢٠٠٢) أن البرنامج التدريبي أدى إلى اكتساب اللاعبين العامل التوافقي وبالتالي ارتفاع القدرة على الربط الحركي من خلال إدماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية وحسن الأداء وبالتالي تكيف اللاعبين مع الضغط المتنوع عن طريق تناقص الزمن الكلي للأداء وتزايد دقة الأداء الدفاعي في ظروف مواقف ملعبة.

كما أثر البرنامج التدريبي تأثيراً مباشراً على اللاعبين في إكسابهم القدرات التوافقية العامة من خلال اكتساب اللاعبين الحركات البسيطة وأدائها في ظروف صعبة وإكسابهم العديد من الأداءات المركبة وبالتالي ارتفاع قدرة اللاعب على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وأدائها في نموذج لأداء حركي واحد بسرعة وبدقة وانسيابية في ظروف ومواقف صعبة فالقدرة التوافقية تعني المقدرة على إدماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالانسيابي وحسن الأداء في نموذج حركي واحد وتزداد الحاجة إلى التوافق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيداً. (٦١ : ١١٨)، (٣٢ : ٦٩)، (٢١ : ٧٨)، (٤٤ : ٩٣) كما يرى الباحث أن تحسن سرعة الأداءات الدفاعي المركبة من حيث تناقص الزمن الكلي للأداء ودقة الأداء يرجع إلى إتباع الباحث أسلوب تدريبي اعتمد على تنمية الأداءات الدفاعية المركبة في ظروف تأديتها في المباراة بحيث تضمن للاعبين التكيف مع الضغوط الحركية من خلال تحمل العدد الأكبر من المتطلبات المهارية والأعباء البدنية، وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من أمر الله البساطي ومحمد كشك (٢٠٠٠)، شعبان إبراهيم (٢٠٠٢) أن التدريب على الأداءات المهارية في ظروف ومواقف لعبية تؤدي إلى ثباتها وأدائها بصورة جيدة أثناء المنافسة. (٩ : ٦٦)، (١٧ : ٨٠)

الجناح / فردي:

قياس تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية لمركز الجناح من خلال الجري المتعدد الاتجاهات ١٧,٨٥ متر.

جدول رقم (٣١)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة

(القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز الجناح / فردي)

الاختبار	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
مركز الجناح / فردي	بين القياسات	٢	٢٩,٠٠٢	١٤,٥٠١	٣٢,٩٩٧	٠,٠٠٠	دال
	داخل القياسات	١٢	٥,٢٧٤	٠,٤٣٩			
	المجموع	١٤	٣٤,٢٧٦				

* ف معنوية عند مستوى ٠,٠٥ =

يتضح من جدول رقم (٣١) والخاص بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الجناح / فردي)، وجود فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاث (القبلي والبيني والبعدي) حيث بلغت قيمة F (٣٢,٩٩٧) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدوليه عند مستوى (٠,٠٥)، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في مركز الجناح / فردي تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD في الجدول التالي (٣٢).

جدول رقم (٣٢)
معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)
في اختبار (مركز الجناح / فردى) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	معنوية الفروق بين متوسط القياسات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الاختبار
	قبلي	بيني	بعدي				
٠,٨١٥	*٣,٤٠٦	*١,٦٩٢		٠,٣٤٧	٤٠,٩٠٦	قبلي	مركز الجناح / فردى
	*١,٧١٤			٠,٩٧٤	٣٩,٢١٤	بيني	
				٠,٥٠٠	٣٧,٥٠٠	بعدي	

يتضح من جدول رقم (٣٢) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز الجناح/ فردى) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD، توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني حيث بلغ الفارق بين القياس القبلي والبيني (١,٦٩٢) وهذه القيمة معنوية وفقاً لقيمة LSD، كما توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (٣,٤٠٦) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لقيمة LSD، وتوجد فروق معنوية بين القياس البيني والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (١,٧١٤) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لقيمة LSD.

ويتضح من جدول (٣٣)، (٣٤) أن هناك فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الجناح/ فردى) لصالح القياس البيني والبعدي ويعزى الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح المبني على أسس علمية وتدريبية البليومترية لتطوير تحمل السرعة والقدرة العضلية لتحسين التحركات الدفاعية من خلال التكرار، حيث تحسنت التحركات التي أداها اللاعب المدافع خلال الاختبار الثالث (الجناح) والتي كان يتسم أدائها بالقدرة العضلية والسرعة لأداء التحركات الدفاعية مثل (الجري أماماً في مسافات صغيرة بأقصى سرعه ثم التوقف لتغيير الاتجاه و الدوران ثم الجري مرة أخرى للأمام ثم الدوران ثم الجري الجانبي ثم التوقف مرة أخرى)، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عماد عباس (٢٠٠٥)، وفاء عبد المجيد (٢٠٠٥) ومروان رجب (٢٠٠٩) ومحمد أشرف كامل (٢٠١٠) يجب الاهتمام بالصفات البدنية المتعلقة بالأداء المهاري (الدفاع – الهجومي) ويفضل أن يكون من خلال تنمية وتطوير المهارات الدفاعية الأساسية التي هي أساس الأداءات الدفاعية الخطئية، كما أنه من الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة خلال العمل الدفاعي على أن يكون اكتساب هذه الأشكال مبكراً بقدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت كاملاً في التدريب على هذه الأداءات واكتساب اللياقة البدنية.

(٣٠ : ٢٠)، (٤٧ : ٥٤)، (٤٣ : ٤)، (٣٧)

كما وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه ياسر دبور (٢٠٠١) ومحمد أشرف كامل (٢٠١٠) يجب على اللاعب المدافع استخدام مهاراته الفردية وتوظيفها خلال قيادة مواجهاته الدفاعية حتى يتم التصرف بطريقة سليمة ضد اللاعب المهاجم في الفريق المنافس سواء المستحوذ على الكرة أو غير المستحوذ على الكرة ولكي تتم خطط الدفاع الفردي بصورة سليمة ومرضية من حيث طريقة الأداء أو الهدف منها يجب على اللاعب المدافع ضرورة تغطية المركز الدفاعي المجاور في اتجاه خط سير الكرة وسرعة العدو والمراقبة مع التحرك والوقوف في مركزه الدفاعي المكلف به وكذلك الاهتمام بسرعة التحرك للوقوف في المركز أو المكان المناسب أثناء القيام بعمليات الدفاع سواء للأمام أو الخلف أو للجانب أو بميل، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مدحت الشافعي (٢٠٠٤) فعالية البرنامج التدريبي المقترح في رفع مستوى القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد. (٩٣:٤٩)، (٣٧:٨٣ - ٨٥)

ويرى الباحث من خلال العرض السابق للآراء المختلفة وزيادة قيمة القياس البعدي حيث أن وجد معنوياً باستخدام LSD مقارنة بالقياسين البيئي والقبلي أن هناك تأثيراً لاستخدام الأسلوب البليومتريك في تطوير تحمل سرعة التحركات الدفاعية لدى اللاعبين نتيجة تحسن الناحيتين المهارية والبدنية للاعبين الوسط والظهير والجناح مما أظهر تحسناً في القياس البعدي مقارنة بالقياسين القبلي والبيئي مما ساعد اللاعبين على إنجاز تلك الواجبات بصورة أكثر سرعه وهى سمة كرة اليد الحديثه التي سعى الباحث إلى تطويرها من خلال البرنامج.

كم يرى الباحث أن لاعب هذا المركز يتميز بسرعة رد الفعل للانطلاق، وسرعة تكرار الحركة أثناء الدفاع والمستوى العالي في أداء التحركات الدفاعية فهو يؤدي مهاراته الدفاعية بسرعة عالية لتصل إلى مكان أفضل وأنسب عن المهاجمين أثناء الدفاع المنظم، وليستعد لبداية سريعة لعمل هجمة مرتدة، لذا يجب عليه إتقان الأداءات الخطئية الدفاعية المركبة حتى يستطيع عرقلة حركة المهاجمين في مواقف اللعب التي يتواجد بها.

ولهذا يجب أن تكون لدى الجناح حصيلة من الأداءات الدفاعية الخطئية المركبة من المنطقة الأمامية كفى الدفاع المفتوح ٣:٣ وأن يكون مكلفاً بالدفاع رجل لرجل مع لاعب الجناح المهاجم حتى يمنع عنه استلام الكرة ويستطيع استخدام جسمه برشاقة لإيقاع المهاجمين في أخطاء والوصول إلى الثغرات التي يسهل عليه قطع الكرة لذا يجب عليه إتقان هذه الأداءات لتساعده على الأداء الدفاعي الفعال.

وأيضاً يجب أن تكون لديه حصيلة من الأداءات الدفاعية الخطئية المركبة من المنطقة الخلفية كفن الدفاع المغلق (المنطقة) ٦:٦ صفر أو ١:٢:٣ حيث يرى الباحث أنه أثناء الأداء الدفاعي المنظم تظهر مواقف ملعبية يكون فيها الجناح في مواجهة دفاعية من المنطقة الخلفية كالتغطية على لاعب الظهير المدافع، أو قطع الكرة الممررة للاعب الدائرة، أو ترك زاوية ضيقة للمهاجم الجناح عند التعاون الخطئي مع حارس المرمى أو مساعدة اللاعب المجاور في القيام بحائط صد أو غيرها من المهارات الدفاعية، لذا يجب عليه إتقان

هذه المهارات حتى يستطيع تغ/بيير أوضاع جسمه، وأداء كافة المهارات المركبة المختلفة بشكل سريع ومنتقن.

٤/٧ = قلبي الدفاع / ثنائي:

ثنائي قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية المركبة لمركزي قلبي الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات.

جدول رقم (٣٣)
تحليل التباين بين القياسات الثلاثة
(القلبي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز الدفاع / ثنائي)

الاختبار	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
مركز قلب الدفاع / ثنائي	بين القياسات	٢	٢٥,٣٠٠	١٢,٦٥٠	٤٠,٩٠١	٠,٠٠٠	دال
	داخل القياسات	٦	١,٨٥٦	٠,٣٠٩			
	المجموع	٨	٢٧,١٥٥				

* ف معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٤,٧٤

يتضح من جدول رقم (٣٣) والخاص بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القلبي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز قلب الدفاع/ ثنائي)، وجود فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاث (القلبي والبيني والبعدي) حيث بلغت قيمة F (٤٠,٩٠١) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القلبي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في مركز الدفاع/ ثنائي تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD في الجدول التالي (٣٤).

جدول رقم (٣٤)
معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)
في اختبار (مركز قلب الدفاع / ثنائي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	معنوية الفروق بين متوسط القياسات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الاختبار
	قبلي	بيني	بعدي				
١,٠٧١	*٤,١٠٧	*٢,٠٩٠		٠,٦٣٢	٣٧,٠٦٠	قبلي	مركز قلب الدفاع / ثنائي
	*٢,٠١٧			٠,٦٠٦	٣٤,٩٧٠	بيني	
				٠,٤٠٢	٣٢,٩٥٣	بعدي	

يتضح من جدول رقم (٣٤) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)، في اختبار (مركز قلب الدفاع/ ثنائي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD، توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني حيث بلغ الفارق بين القياس القبلي والبيني (٢,٠٩٠) وهذه القيمة معنوية وفقاً لقيمة LSD، توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (٤,١٠٧) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لقيمة LSD، وتوجد فروق معنوية بين القياس البيني والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (٢,٠١٧) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لقيمة LSD، ويتضح من جدول (٣٦)، (٣٧) أن هناك فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز قلب الدفاع/ ثنائي) لصالح القياس البيني والبعدي ويعزى الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح المبني على أسس علمية مما يساعد على تحسين سرعة أداء التحركات الدفاعية لمركز قبلي الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات، حيث يتطلب ذلك الأداء قدره عضلية لأداء الواجبات الدفاعية بأقصى سرعه من خلال توافق حركي يحدث بين اللاعبين المدافعين لأداء واجباتهما بأقصى سرعه مثل أداء اللاعب الأول. (قلب الدفاع الخلفي) بالجري للأمام ثم الدوران فالجري الجانبي فالجري للأمام مرة أخرى ثم الجري الجانبي ثم الجري للخلف وفي نفس التوقيت يقوم اللاعب الثاني وهو (قلب الدفاع المتقدم) بالجري للأمام ثم الدوران فالجري الجانبي ثم الدوران فالجري للخلف ثم الجري الجانبي مره أخرى ثم الجري للأمام ثم الجري الجانبي، ويوضح طارق لطفي (٢٠٠٤) أنه يجب التنبيه على اللاعبين بعدم التهاون أو أي نقص أو قصور عند أداء هذه المهارات الدفاعية، لأنها سوف تثبت في المراكز العصبية بنفس القصور، ويصبح من الصعب تغييرها وأن هذا سوف يظهر على شكل أخطاء في المباراة، وعلى اللاعبين أن ينفذوا هذه المهارات الدفاعية في جميع المراكز، حيث يختلف الأداء من مركز إلى مركز، كما أنه يجب تنفيذها ضد جميع الأنماط الجسمانية للاعبين، هذا ويفضل التركيز في جميع التدريبات على أن يشتمل على حركة رجعية تشمل دعوة اللاعب إلى مركزه الأصلي أو إلى مركز مجاور بعد أداء المهارة الدفاعية، وأن يعرف اللاعبون أن هذه الحركة الرجوعية جزء أساسي من أداء المهارات الدفاعية، علماً بأن التدريب على

التحركات الدفاعية يستغل في رفع مستوى قوة التحمل المصحوب بعنصر السرعة في الأداء الحركي، ويذكر أسامة الطائي (٢٠٠٩) أن التدريبات البليومترية يعد أحد الأساليب التدريبية الفعالة حيث أنها تدريبات تجمع بين السرعة والقوة لإنتاج حركات تتميز بالقدرة العضلية وتعتمد على أساس فسيولوجي وتشريحي، كما يقصد بتدريبات القدرة العضلية، ويعتبر التدريب البليومترى هو الأسلوب الأمثل في تنمية القدرة العضلية بفعالية كما يؤدي إلى قوة وسرعة الأداء. (١٨ : ٣٨)، (٢ : ٦٤)

يرجع البحث هذا التحسن في نتائج هذا الاختبار إلى البرنامج التدريبي الدفاعي المقترح الذي اعتمد على تنمية سرعة حركات اللاعبين في الأداءات الدفاعية وتنمية القدرة عند اللاعبين في تحمل أداء هذه السرعة وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من فيلدمان، وجارسيا (٢٠٠٣). (٦١ : ٩٢)، (٥٨ : ١٠٠)

كما حقق البرنامج سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق والتعاون بين لاعبي هذين المركزين عن طريق امتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الأداءات الدفاعية المركبة الثنائية إنما يشابهه المواقف الخطئية والملعبية الثنائية خلال المنافسة وهذا يتفق مع أمر الله البساطي ومحمد كشك (٢٠٠٠). (٩ : ٧٤)

الجناح والظهير المدافع / ثنائي:

ثنائي قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية لمركز الجناح والظهير المدافع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات.

جدول رقم (٣٥)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة

(القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز الجناح - الظهير / ثنائي)

الاختبار	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
مركز الجناح - الظهير / ثنائي	بين القياسات	٢	٣١,٤٨٤	١٥,٧٤٢	١٣,١٣١	٠,٠٠١	دال
	داخل القياسات	١٥	١٧,٩٨٣	١,١٩٩			
	المجموع	١٧	٤٩,٤٦٧				

* ف معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٦٨

يتضح من جدول رقم (٣٥) والخاص بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الجناح - الظهير/ ثنائي)، وجود فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاث (القبلي والبيني والبعدي) حيث بلغت قيمة F (١٣,١٣١) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في مركز الجناح - الظهير/ ثنائي تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD في الجدول التالي (٣٦).

جدول رقم (٣٦)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)
في اختبار (مركز الجناح - الظهر / ثنائي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	معنوية الفروق بين متوسط القياسات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الاختبار
	قبلي	بيني	بعدي				
١,٣٤٧	*٣,٢٣٢	*١,٨١٢		١,٠٦٩	٤٤,٩٧٥	قبلي	مركز الجناح - الظهر / ثنائي
	*١,٤٢٠			١,٣٣٥	٤٣,١٦٣	بيني	
				٠,٨٢٠	٤١,٧٤٣	بعدي	

يتضح من جدول رقم (٣٦) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)، في اختبار (مركز الجناح - الظهر/ ثنائي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD، توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني حيث بلغ الفارق بين القياس القبلي والبيني (١,٨١٢) وهذه القيمة معنوية وفقا لقيمة LSD، كما توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (٣,٢٣٢) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقا لقيمة LSD، حيث توجد فروق معنوية بين القياس البيني والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (١,٤٢٠) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقا لقيمة LSD، ويتضح من جدول (٣٨)، (٣٩) أن هناك فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الجناح - الظهر/ ثنائي) لصالح القياس البيني والبعدي، ويرجع الباحث ذلك الأداء إلى القدرة العضلية لأداء الواجبات الدفاعية بأقصى سرعة من خلال تناغم حركي يحدث بين اللاعبين المدافعين لأداء واجباتهما بأقصى سرعة ويتوافق حركي مثل أداء اللاعب الأول (الجناح الأيمن) بالجري الجانبي ثم الدوران فالجري للأمام فالجري للأمام مرة أخرى ثم الجري الجانبي ثم الجري للجانب مرة أخرى وفي نفس التوقيت يقوم اللاعب الثاني وهو (الظهر الأيمن) فيقوم بالجري للأمام ثم الدوران فالجري الجانبي ثم الدوران فالجري للخلف ثم الجري الجانبي مرة أخرى ثم الجري للأمام ثم الجري الجانبي، ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على أسس علمية مما يساعد على تحسين سرعة أداء التحركات الدفاعية لمركز الجناح والظهر المدافع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه منير جرجس (٢٠٠٤) أن خداع المنافس غالبا في معظم الأداءات الحركية عن طريق شروع اللاعب في تأدية مرحلة تمهيدية توحى للمنافس بأداء حركي معين حتى يبادر الأخير (المنافس) باتخاذ قرار الفعل الحركي المضاد له هذا في الوقت الذي لا ينوي اللاعب أصلا استكمال هذا الأداء المعين، فيقطعه قرب نهاية التمهيد أو خلال مرحلته الرئيسية ليغير المسار فجأة وبصورة فورية سريعة إلى مرحلة رئيسية أخرى لأداء حركي جديد يمثل الأداء الفعلي المقصود ولكن بدون بدون مرحلة تمهيدية خاصة به وبذلك يصبح هذا الأداء الحركي الكلي

المركب مؤلفاً من شق خداعي وآخر فعلي مقصود، يتكون الشق الخداعي من مرحلة تمهيدية للأداء الحركي الأول، يليها مباشرة جزءاً ما من المرحلة الرئيسية له يندمج فيها مباشرة الشق الفعلي المقصود الذي يتكون فقط من مرحلة رئيسية للأداء الثاني يليها مرحلة نهائية له، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة دافار ريزاي مانيش، باريسا أميري فرساني (Davar Rezaimanesh & Parisa Amiri) (٢٠١١) أن التدريب البليومتريك له أثر ذال على الـ EMG لثنائيات الرؤوس الفخذية عند أداء حركة القرفصاء (القوة المطلقة) وتأثيرها على EMG عند أداء القفز الرأسي (القدرة الانفجارية). (٤٥: ١٤٨-١٦٢) (٥٥)

ويرجع الباحث ذلك إلى أنه قد يكون البرنامج الخططي الدفاعي المقترح قد أثر بشكل إيجابي على حدوث التفاعل والتفاهم والتماسك بين اللاعبين والذي أدى إلى إصباح شكل الأداء بالصيغة الجماعية التي أدت بدورها إلى حدوث التحسن الواضح في عدد مرات أداء التكوينات الدفاعية المختلفة، حيث يعتبر العمل الخططي الدفاعي هو نتيجة لخطط موضوعية من قبل ومقننة يقوم بتنفيذها مجموعة من اللاعبين، ونتيجة لعملية التدريب والإلاحاح في تنفيذ مشتملان البرنامج الخططي الدفاعي من قبل المدرب إلى جانب التركيز بشكل مباشر على تفصيلات وشكل وطريقة أداء حركة اللاعبين خلال التكوينات الدفاعية ويتفق هذا مع ما أشار إليه طارق لطفي (٢٠٠٤)، وتشير خيرية السكري ومحمد بريقع (٢٠٠٩) أن أسلوب تدريبات البليومتريك أصبحت من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة العضلية وهذا يربط العلاقة بين القوة والسرعة، ويوضح خالد الدعاس (٢٠٠٩) أن التدريبات البليومترية تعد أحد الأساليب التدريبية الفعالة حيث أنها تدمج بين السرعة والقوة لإنتاج حركات تتميز بالقدرة العضلية وتعتمد على أساس فسيولوجي وتشريحي، كما يقصد بتدريبات القوة الانفجارية التدريبات البليومترية أو تدريبات الوثب بغرض تطوير وتنمية القدرة العضلية، ويعتبر التدريب البليومتريك هو الأسلوب الأمثل في تنمية القدرة العضلية بفاعليه كما يؤدي إلى قوة وسرعة الأداء.

(١٨: ٨٩)، (١٦: ٦٩)، (١٥: ٦٤)

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى اكتساب لاعبي هذين المركزين العديد من المبادئ الأساسية للتعاون والتغطية على بعضهم البعض مع أداء كامل منهم للوظائف الفردية المطلوبة منه أثناء قيامه بعملية الدفاع وذلك عن طريق البرنامج التدريبي الذي أدى إلى ارتفاع قدرة اللاعبين على أداء عمل خططي جماعي وذلك عن طريق أدائهم حركات صعبة ومختلفة الشكل والاتجاه داخل أداءات خططية جماعية مشتركة بدرجة عالية من السرعة والدقة والتوافق وهذا يتفق مع نتائج دراسة جارسيا. (٢٠٠٣)، (٥٨: ١١٢)

كما يرجع هذا التحسن على امتلاك اللاعبين أشكالاً متنوعة من الأداءات الخططية المركبة الجماعية بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة والتدريب عليها لفترات طويلة مما يساعد على أدائها في تجانس ودقة وانسيابية وسرعة، وبالتالي القدرة على التكيف مع العدد الأكبر من المتطلبات المهارة والأعباء البدنية في ظل جماعي متكامل وهذا يتفق مع دراسة فيلدمان (٢٠٠٢)، ويرجع أيضاً إلى تحسن اللاعبين في زمن أداء الاختبار إلى أن البرنامج

التدريبي أدى إلى تكيف اللاعبين مع بعضهم البعض مع الضغط الزمني عن طريق تحقيق الحد الأدنى من الزمن مع المثالية والسرعة بحدودها القصوى وهذا يتفق مع رأي جارسيا (٢٠٠٣).

الظهير / وقلب الدفاع / ثنائي:

ثنائي قياس سرعة التحركات الدفاعية المركبة لمركزي الظهير وقلب الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات.

جدول رقم (٣٧)
تحليل التباين بين القياسات الثلاثة
(القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز الظهير - قلب الدفاع / ثنائي)

الاختبار	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
مركز الظهير - قلب الدفاع / ثنائي	بين القياسات	٢	٣٠,٧٠٤	١٥,٣٥٢	٣٥,٠٩٢	٠,٠٠٠	دال
	داخل القياسات	١٢	٥,٢٥٠	٠,٤٣٧			
	المجموع	١٤	٣٥,٩٥٤				

* ف معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٨٨

يتضح من جدول رقم (٣٧) والخاص بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الظهير - قلب الدفاع / ثنائي)، وجود فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاث (القبلي والبيني والبعدي) حيث بلغت قيمة F (٣٥,٠٩٢) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في مركز الظهير - قلب الدفاع / ثنائي تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD في الجدول التالي (٣٨).

جدول رقم (٣٨)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)
في اختبار (مركز الظهير - قلب الدفاع / ثنائي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	معنوية الفروق بين متوسط القياسات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الاختبار
	بعدي	بيني	قبلي				
٠,٩٤٨	*٣,٥٠٠	*١,٩٠٤		٠,٥٢٨	٤٣,٤١٨	قبلي	مركز الظهير -
	*١,٥٩٦			٠,٨٩٢	٤١,٥١٤	بيني	قلب الدفاع /
				٠,٤٨٩	٣٩,٩١٨	بعدي	ثنائي

يتضح من جدول رقم (٣٨) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)، في اختبار (مركز الظهير - قلب الدفاع/ ثنائي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD، كما توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني حيث بلغ الفارق بين القياس القبلي والبيني (١,٩٠٤) وهذه القيمة معنوية وفقاً لقيمة LSD، حيث توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (٣,٥٠٠) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لقيمة LSD. كما، توجد فروق معنوية بين القياس البيني والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (١,٥٩٦) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لقيمة LSD، ويتضح من جدول (٣٨)، (٣٩) أن هناك فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الظهير - قلب الدفاع/ ثنائي) لصالح القياس البيني والبعدي ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح المبني على أسس علمية مما يساعد على تحسين سرعة أداء التحركات الدفاعية لمركز الظهير وقلب الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات، إذ يتطلب ذلك الأداء قدره عضلية لأداء الواجبات الدفاعية بأقصى سرعه من خلال توافق يحدث بين اللاعبين المدافعين لأداء واجباتهما بأقصى سرعة وبتوافق حركي مثل أداء اللاعب الأول (الظهير) يقوم بالجري للأمام ثم الدوران فالجري الجانبي فالجري الجانبي مرة أخرى ثم الجري للأمام وفي نفس التوقيت يقوم اللاعب الثاني وهو (قلب الدفاع) يقوم بالجري الجانبي ثم الدوران فالجري للأمام ثم الدوران فالجري مرة أخرى للجانبي، حيث يشير خالد حمودة وجلال سالم (٢٠٠٨) أن اللاعب في كرة اليد يتجه في أداءه إلى التنوع والتغيير وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمر من حيث مركز اللاعب في الملعب، كما يؤكد على ذلك جمال علاء من حيث تميز الأداءات والأفعال الحركية في الأنشطة الجماعية بأنها ذات طابع متغير، وتستهدف تحقيق أفضل النتائج خلال الظروف ذات التغييرات الكثيرة والفجائية، وذلك أن طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية تحتم على اللاعبين استخدام أفعال وأداءات حركية في صيغ وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء، كما تترابط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاماً خاصاً، ويسمى المنظومة الحركية، كما يوضح محمد أشرف كامل (٢٠١٠) أنه يجب أن يتدرب اللاعبون على هذه المهارات الدفاعية إلى أن تصل إلى شكل العادة

الحركية التي تظهر ألياً بمجرد ظهور الموقف، هذا ويتم هذه العادات الحركية من خلال التدريبات بالتحركات الدفاعية التي ترتبط بدورها بالتحركات الجماعية بحيث تستطيع من خلال التدريبات تنمية ما يسمى بالتداعي الحركي الجماعي في الدفاع، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مروان رجب (٢٠٠٩) أن هناك تحسين سرعة اللاعبين وزمن أداء المهارات الدفاعية خلال الدفاع المنظم. تحسين النسبة المئوية لمستوى الأداء الدفاعي للقياس الثاني عن القياس الأول، وتوضح خيرية السكري ومحمد بريقع (٢٠١٠) أن هناك أنواعاً عديدة للتدريبات البليومترية تنحصر بين الحجلات والوثبات على الحواجز والوثب العميق وتؤدي بالقدمين أو بقدم واحدة وذلك بهدف تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجلين وتعطي نتائج سريعة ويتضح ذلك من خلال اختبار الوثب العمودي من الثبات (٣٠م) عدو، كما إن التدريب البليومترية يزيد من القدرة العضلية وهناك اتفاق على أن تدريب الوثب العميق يزيد من قوة عضلات الرجلين على الأداء المتفجر ونظراً لأن أسلوب تمرينات البليومترية أصبح من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوه مع أقصى سرعة للعضلة حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يربط العلاقة بين القوه والسرعة. (٤١ : ٢٤)، (٣٧ : ٦٣)، (٤٣)، (١٦ : ٤٦، ٨١)

ويرى الباحث من خلال العرض السابق لنتائج اختبارات الرابع والخامس والسادس وكذلك الآراء المختلفة للخبراء أن الأداء الدفاعي في طرق الدفاع المختلفة يعتمد على المقدرة الدفاعية الفردية للاعب وأن المدافع الذي يجيد الدفاع الفردي تنعكس آثاره الإيجابية على الأداء الدفاعي الجماعي والفريقي وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات الأولى والثاني والثالث والتي أظهرت تطوراً للأداء الدفاعي الفردي لمراكز الدفاع المختلفة، بينما المدافع الضعيف هو سبب مباشر لحدوث خلل في دفاع الفريق ككل ويمكن للفريق المهاجم أن يستغل هذا الخلل لإيجاد الثغرات وإصابة الهدف، حيث توضح من خلال الفروق وجود تحسن في اتجاه الأداء الدفاعي (ثنائي- ثلاثي) ولصالح القياس البعدي مقارنة بالقياسين القبلي والبعدي وهذا يعكس مدى تحسن تحمل سرعة الأداء الدفاعي للاعبين نتيجة أثر البرنامج التدريبي مما يوضح التحسن في الناحيتين المهارية والبدنية مما أثر بدوره على تحمل سرعة التحركات الدفاعية وأظهر ذلك قيمة القياس البعدي بمعنوية LSD.

قلبي الدفاع والظهير المدافع / ثلاثي:

ثلاثي قياس تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية لمراكز قبلي الدفاع والظهير المدافع خلال الجري المتعدد الاتجاهات.

جدول رقم (٣٩)
تحليل التباين بين القياسات الثلاثة
(القبلي والبيني والبعدي) في اختبار (مركز الظهير وقلبي الدفاع / ثلاثي)

الاختبار	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
مركز الظهير وقلبي الدفاع / ثلاثي	بين القياسات	٢	١٤,٣٧٩	٧,١٨٩	٣٢,٦٧١	٠,٠٠١	دال
	داخل القياسات	٦	١,٣٢٠	٠,٢٢٠			
	المجموع	٨	١٥,٦٩٩				

* ف معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,١٤

يتضح من جدول رقم (٣٩) والخاص بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الظهير وقلبي الدفاع / ثلاثي)، وجود فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاث (القبلي والبيني والبعدي) حيث بلغت قيمة F () وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في مركز الظهير وقلبي الدفاع / ثلاثي تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD في الجدول التالي (٤٠).

جدول رقم (٤٠)
معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)
في اختبار (مركز الظهير وقلبي الدفاع / ثلاثي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

الاختبار	القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معنوية الفروق بين متوسط القياسات		
				قبلي	بيني	بعدي
مركز الظهير وقلبي الدفاع / ثلاثي	قبلي	٣٨,٨٣٣	٠,١٢٥		*١,٧١٣	*٣,٠٩٠
	بيني	٣٧,١٢٠	٠,٦٠٩			*١,٣٧٧
	بعدي	٣٥,٧٤٣	٠,٥٢٤			

يتضح من جدول رقم (٤٠) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)، في اختبار (مركز الظهير وقلبي الدفاع / ثلاثي) باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD، توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني حيث بلغ الفارق بين القياس القبلي والبيني (١,٧١٣) وهذه القيمة معنوية وفقاً لقيمة LSD، كما توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق بين المتوسطين (٣,٠٩٠) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لقيمة LSD، حيث توجد فروق معنوية بين القياس البيني والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفارق

بين المتوسطين (١,٣٧٧) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وفقاً لقيمة LSD، ويتضح جدول رقم (٣٨)، (٣٩) أن هناك فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار (مركز الظهر وقلبي الدفاع/ ثلاثي) لصالح القياس البيني والبعدي ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح المبني على أسس علمية مما يساعد على تحسين تحمل سرعة أداء التحركات الدفاعية لمراكز قلبي الدفاع والظهر المدافع خلال الجري المتعدد الاتجاهات، ومما لا شك فيه أن تحسن القدرة العضلية للاعبين أدى إلى زيادة في سرعة أداء الواجبات الدفاعية الجماعية بصورة تتسم بالإيقاع المتناغم وظهر ذلك في اللاعب الأول (قلب الدفاع الخلفي) يقوم بالجري أماماً ليدور، فالجري الجانبي، فالجري أماماً وفي نفس الوقت يقوم اللاعب الثاني (قلب الدفاع المتقدم) يقوم بالجري أماماً ثم الدوران، فالجري الجانبي، فالجري أماماً مرة أخرى أيضاً في نفس الوقت يقوم اللاعب الثالث (الظهر) بالجري أماماً ثم التوقف، فالجري الجانبي ثم مرة أخرى، الجري بالجانب، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من منير جرجس (٢٠٠٤) ومحمد أشرف كامل (٢٠١٠) أن الدفاع الجماعي يعتمد على مقدرة كل لاعب على أداء واجباته الدفاعية ومع أن الواجب الأساسي لكل لاعب مدافع هو مراقبة لاعب معين وفقاً لطريقة اللعب فقد أصبح من واجبات اللاعب المدافع أيضاً مساندة زميله المدافع وتغطيته باستمرار بالتعاون المشترك للاعبين المدافعين داخل الفريق يعتبر أهم عنصر للترابط بين الجهد الجماعي الذي يبذله الفريق ككل فاللاعب مهما كانت درجة إجادته لا يستطيع بمفرده أن يصل إلى درجة الإجابة القصوى إذا لم تتوفر له المساعدة من زملائه اللاعبين في المراكز الدفاعية المجاورة له أو إذا أفتقد التعاون بينه وبين لاعبي الفريق ككل. (٨٧ : ٤٥) (٨٣ : ٣٧)

ويؤكد على ذلك أنطونيو مولينو (Antonio Molion) (٢٠٠٣) وكلاوس فيلدمان (Feldman) (٢٠٠٣) وخالد حمودة وجلال سالم (٢٠٠٨) ومحمد أشرف كامل (٢٠١٠) أن على الفريق المدافع أن يرتقى بمستوى إتقان العمل الجماعي من خلال تنسيق وتوزيع الأدوار والمتطلبات الدفاعية بين اللاعبين وسلوك اللاعبين. (٨٦ : ٥١) (٤٥ : ٥٨) (٤١ : ٤١٦ - ٤١٨) (٣٧ : ١٣٩)

كما يوضح كل من عماد عباس (٢٠٠٥) وفاء عبد المجيد (٢٠٠٥) ومحمد أشرف كامل (٢٠١٠) أن فاعلية التشكيلات والطرق الدفاعية تتوقف على مدى الاستفادة من التحركات الدفاعية داخل تكوينات اللعب وبالتالي على مدى ما يمتلكه اللاعب من مخزون لهذه المهارات. (٢٠ : ٣٠) (٤٧ : ٤) (٣٧ : ٦٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من خالد حمودة وهالة مندور (٢٠٠٤) محمد أشرف كامل (٢٠١٠) أنه لكي يكون اللاعب فعالاً يجب أن يدرك تماماً الواجبات الخطئية الدفاعية التخصصية لمركزه قبل أن تدمج هذه الواجبات داخل إطار العمل الجماعي عند تنفيذ تشكيل دفاعي حيث أن العمل الخططي الذي ينفذ داخل محتوى التشكيل الدفاعي يتم من خلال إجراءات تعاونيه مقننه زمنياً لكل لاعب دوره الذي يؤديه داخل هذه الأعمال الخطئية هذا الدور الفردي عبارة عن نمط من العمل يجب على كل عضو من أعضاء الفريق أن يؤديه بإتقان لذا يجب أن يتقن جميع اللاعبين المدافعون معظم الواجبات

الخطئية لكل المراكز بجانب واجبات مراكزهم التخصصية لأن تغاير مواقف المنافسة تتيح لهم أن يتواجد في مواقفهم الدفاعية في مراكز مخالفة لمراكزهم ومطلوب منهم الدفاع في تلك المواقف وبسرعة وبالتالي لن يكون هذا التصرف فعالاً إلا إذا كانوا ملمين بواجبات المراكز المتواجدين فيها ومن هذا يتضح مدى إيجابية الواجب الدفاعي لكل مركز في كل لحظة أثناء العمل الخطئي حتى يتمكن المدافعون من الاحتفاظ بتماسك الحائط الدفاعي أمام ظروف اللاعب المتغيرة دون فتح ثغرة للتصويب من أحد المراكز وعلى ذلك يجب أن يتم توجيههم منذ بداية تدريبهم إلى تلك المراكز التي تناسب قدراتهم على أن يتم بأسلوب مقنن، ويتفق الباحث مع ما أشار إليه خالد الدعاس (٢٠٠٩) أن التدريب البليومتر كتمرينات تستغل النشاط الحركي الناتج من سقوط الجسم من ارتفاع على الأرض أو من سقوط ثقل معين يؤدي إلى انثناء خفيف في المفاصل، ثم يحدث عملية إيقاف لكمية الحركة الواقعة على العضلات في كلا الاتجاهين الأفقي، والرأسي، ثم تدخل مرحلة تحويل القوة اللامركزية إلى المركزية، وأن أفضل شكل للتدريب البليومتر ك هو الوثب العميق وكثير من الوثبات المتتابعة والارتدادية. (٤٠ : ٢٠)، (٣٧ : ٦٣)، (١٥ : ٤٣)

ويرى الباحث من خلال العرض السابق للآراء المختلفة للخبراء ونتيجة القياس البعدي للاختبار السابع مقارنة بالقياسين القبلي والقبلي مع الربط بالاختبارات الفردية والزوجية أن الأداء الدفاعي في طرق الدفاع المختلفة يعتمد على المقدرة الدفاعية الفردية للاعب وأن المدافع الذي يجيد الدفاع الفردي تنعكس آثاره الإيجابية على الأداء الدفاعي الجماعي والفريقي، بينما المدافع الضعيف هو سبب مباشر لحدوث خلل في دفاع الفريق ككل ويمكن للفريق المهاجم أن يستغل هذا الخلل لإيجاد الثغرات وإصابة الهدف، حيث توضح من خلال الفروق وجود تحسن في اتجاه الأداء الدفاعي (ثلاثي) ولصالح القياس البعدي مقارنة بالقياسين القبلي والبعدي وهذا يعكس مدى تحسن تحمل سرعة الأداء الدفاعي للاعبين نتيجة أثر البرنامج التدريبي مما يوضح التحسن في الناحيتين المهارية والبدنية مما أثر بدوره على تحمل سرعة التحركات الدفاعية وأظهر ذلك قيمة القياس البعدي بمعنوية LSD.

الاستنتاجات:

في حدود هدف وفروض البحث والعينة والمنهج المستخدم والأدوات والإستراتيجية المقترحة لأسلوب التدريب المختلط (أثقال – بليومتر) استنتج الباحث ما يلي:

- تم تحديد الأداءات الدفاعية الخططية المركبة لكل مركز من مراكز اللعب التخصصية داخل تشكيلات دفاعية (١:٥ – ٦:٦ – ٣:٢:١) خلال بطولة العالم بأسبانيا ٢٠١٣.
- أثرت الإستراتيجية المقترحة للتدريب المختلط (أثقال – بليومتر) تأثيراً إيجابياً في ما يلي:
- قل زمن أداء التحركات الدفاعية المركبة بمركز قلب الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات ١٦,٥ م.
- قل زمن أداء التحركات الدفاعية المركبة لمركز الظهر من خلال الجري متعدد الاتجاهات ١٣,٧٠ م.
- قل زمن أداء التحركات الدفاعية المركبة لمركز الجناح من خلال الجري المتعدد الاتجاهات ١٧,٨٥ م.
- قل زمن أداء التحركات الدفاعية المركبة لمركزي قلبي الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات.
- قل زمن أداء التحركات الدفاعية المركبة لمركزي الجناح والظهر المدافع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات.
- قل زمن أداء التحركات الدفاعية المركبة لمركزي الظهر وقلب الدفاع من خلال الجري المتعدد الاتجاهات.
- قل زمن أداء التحركات الدفاعية المركبة لمراكز قلبي الدفاع والظهر المدافع خلال الجري المتعدد الاتجاهات.

التوصيات:

- استخدام الإستراتيجية المقترحة للأسلوب المختلط (أثقال – بليومتر) كموجهة لسرعة التحركات الدفاعية المركبة من المراكز التخصصية داخل تشكيلات (١:٥ – ٦:٦ – ٣:٢:١).
- استخدام الاختبارات المستخلصة كمادة لتقييم سرعة التحركات الدفاعية المركبة من المراكز التخصصية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
٢. أسامة احمد حسين الطائي : دراسة النواحي التشريحية والفسلجية والتدريبية لتمارين البليومترك، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩.
٣. أسامة محمد إبراهيم أبو طبل : أثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء في مسابقة الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
٤. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، الحساء، ١٩٩٤م.
٥. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
٦. أماني حسين محمد : فاعلية الخطط الدفاعية في التحول اللحظي للهجوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٧. أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦.
٨. أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨.
٩. أمر الله أحمد البساطي، محمد شوقي كشك : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار النشر للمؤلف، ٢٠٠٠م.

١٠. أمر الله أحمد البساطي، محمد كشك : دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتحاد الأفقي والرأسي على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين، نظريات وتطبيقات، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين، العدد الرابع والأربعون، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
١١. بسطويس أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
١٢. جلال كمال سالم : كرة اليد الحديثة (أسس وتطبيقات)، الطبعة الأولى، ٢٠٠٢م.
١٣. جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ، محمد عبد الوهاب، صديق محمد طولان: أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين، المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، مايو ١٩٨٠م.
١٤. حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
١٥. خالد رمضان الدعاس : تأثير تناول محلول الجلوكوز على فاعلية التدريب البليومتري والمستوى الرقمي للوثب الطويل، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩.
١٦. خيرة إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع : التدريب البليومتري، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩.
١٧. شعبان إبراهيم : دراسة مقارنة لسرعة الأداء الهجومي الفردي بالكرة بين لاعبي كرة السلة المصريين ولاعبي المستويات العالمية، نظريات وتطبيقات التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد ٢١، ٢٠٠٢م.
١٨. طارق لطفي زهران : تنمية سرعة التردد الحركي للاعب خلال الهجوم المنظم في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
١٩. طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
٢٠. طلحة حسين حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل محمد، سعيد عبد الرشي: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القوة – القدرة – تحمل القوة – المرونة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢١. عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
٢٢. عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب : التدريب الرياضي – تدريب الأثقال – تصميم برامج القوى وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.
٢٣. عبد العزيز النمر : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، ٢٠٠٠م.
٢٤. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات، الطبعة العاشرة، دار المعارف، ٢٠٠٠م.
٢٥. عصام غريب : إستراتيجية مقترحة للتدريب المختلط وأثيرها على القدرة الانفجارية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢٦. علي فهمي البيك : حمل التدريب، الطبعة الأولى، الإسكندرية، ١٩٨٤م.
٢٧. علي فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٣م.
٢٨. علي فهمي البيك، شعبان إبراهيم : تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
٢٩. علي فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
٣٠. عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
٣١. عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
٣٢. فيرنريك، هاينز بوش، جبر فيشر، زايمون كوخ : الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد، محمد حسن علاوي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
٣٣. كمال درويش، عماد عباس أبو زيد، سامي محمد علي : الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

٣٤. كمال عبد الحميد، قدرى مرسى، عماد عباس أبو زيد : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات – تطبيقات)، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٣٥. كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين : أسس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
٣٦. كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة، اللياقة البدنية ومكوناتها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٣٧. محمد أشرف كامل : تطبيق الاتجاهات التدريبية من خلال التحركات الدفاعية المركبة لناشئ كرة اليد، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٤٠)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٠م.
٣٨. محمد أشرف كامل : علاقة أشكال التحركات الدفاعية المركبة بين مراكز اللعب داخل تشكيل (١:٥) لمنتخب فرنسا كموجهات للتدريب الخطي للناشئين. - دراسة تحليلية مستخلصة من بطولة العالم لكرة اليد كرواتيا ٢٠٠٩، المجلة العلمية TAIE، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، العدد الثاني، جامعة الإسكندرية، ٢٠١١.
٣٩. محمد عبد العال محمود، عبد المنعم إبراهيم هريدي، السيد شحاتة أحمد : تأثير استخدام تدريبات الأثقال والبليومترى والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الانجاز الرقمي لمسابقة الوثب الطويل، مجلة نظريات وتطبيقات المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد التاسع والثلاثون، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
٤٠. محمد خالد حمودة، هالة يوسف صدور : تصميم اختبار لتوجيه ناشئ كرة اليد تحت ١٥ سنة لمراكز اللعب المختلفة، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
٤١. محمد خالد حمودة، جلال سالم : الهجوم والدفاع في كرة اليد، الطبعة الأولى، شركة ماكس جروب، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
٤٢. مدحت محمود الشافعي : تأثير استخدام التدريب البليومترك على تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
٤٣. مروان مصطفى رجب : تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م.

- ٤٤ . مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٤٥ . منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٤٦ . وسيلة محمد مهران، سمير عبد الحميد على : تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية، نظريات وتطبيقات، المجلة العلمية، لكلية التربية الرياضية للبنين، العدد الرابعة والعشرون، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٤٧ . وفاء عبد المجيد : تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فعالية بعض متطلبات الأداء الخططي الهجومي الخاطف في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م..
- ٤٨ . ياسر محمد دبور: التدريب في كرة اليد، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٤٩ . ياسر محمد دبور : إنتاجية الأساليب الخططية الهجومية والتشكيلات الدفاعية للمنتخب المصري وبعض المنتخبات الدولية في مباريات كرة اليد بكأس العالم بفرنسا (٢٠٠١)، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد (٤٣)، ٢٠٠١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

50. Adams, K., : The effect of six weeks of squat plyometric and squat – pyometric training on power production, Journal applied sports science research, vol. 6 (1), No. 1, 1992.
51. Antonio Molion : Basic tactics in playing handball, fiba assist magazine, 3, 2003.
52. Baur T. : Comparison of training modalities for power development in the lower extremity, journal of applied sport science research, 1990.
53. Boas, J., : Strength training for jumpers, track coach, No. 142, Winter, 1998.
54. Czerwiniski, J.F. Taborsky, F. : Basic handball, methods/ tactics/ technique, European handball federation, Austria, September, 1997.

55. Davar Rezaimanesh & Parisa Amiri : The effect of a 4 week plyometric training period on lower body muscle EMG changes in handball players, 2011.
56. Dvir, Z. Pre Stretch Conditioning : A novel apparatus for assessment and conditioning of explosive force, part1, of Sci, Med, sport, Kingstron, Vol.17, No. 2, 1985.
57. Gambetta, V., : Principles of plyometric training, track technique No. 97, 1998.
58. Garcia, C., : Integral methods in physical preparation of youth players, European handball federation, Portugal, 2000.
59. <http://www.coachesinfo.com/articale/175>.
60. Jagdishchandra L Gothi & Trupti Upadhyay : Effect of physical education handball specialization training on strength of handball players, international referred research journal, February, 2011.
61. Johnson, C., : Strenght training for jumpers and speed athlete4s, track coach, No. 132. Summer, 1995.
62. Klause Feldmann : Maintained efforts against passive game, top ANDEBOL, symposium for coaches, IJF, Portugal, 2, 2002.
63. Klause Feldmann : Specifically training rapid play, special supplement to world handball magazine, Portugal, 2, 2003.

64. Kramskoy Sergey & Herodek Katarina :Pliometric training for development explosive strength of legs for selected handball players, Belgorod state technological university named after V.G Shukhov, Russia, sport department and physical training university Nish, 2011.
65. Rockner, H., : Handball planning trainings session, European handball federation, 1998.
66. <http://www.mitglied.lycos.da/harueckner/training>