

منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة اللاعبين والانتقال السريع لمنطقة المنافس للاعب كرة اليد

م.م ياسر طه ياسين التميمي

Basicspor24te@uodiyala.edu.iq

م.م سامر حسين خليفة طعمة

basicspor42te@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

المخلص:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير مفردات منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة والانتقال السريع والهجوم السريع الفردي للاعب كرة اليد الشباب والناشئين المشاركين في دوري اندية العراق بكرة اليد موسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣، لحل واحدة من المشاكل التي تواجه تطور اللعبة في العراق الا وهي قلة استخدام الهجوم السريع في المباريات وضعف اغلب فرقنا المحلية في اداء هكذا نوع من الهجوم التكتيكي في المباريات بالسرعة المطلوبة ولأهميته وتأثيره في نتيجة المباراة اراد الباحث حل هذه المشكلة بوضع منهج تدريبي لذلك.

اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، اذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالى الرياضي المتقدم وللشباب والناشئين بكرة اليد، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية البسيطة (طريقة القرعة)، وقد اسفرت النتائج عن ان المنهج التدريبي المقترح اسهم في تطوير السرعة الانتقالية لدى افراد عينة البحث، فضلاً عن اسهامه في تطوير الهجوم السريع الفردي لديهم، وقد تم التوصية بضرورة اعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي في تطوير متطلبات الاداء للاعب كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: (تطوير سرعة اللاعبين، الانتقال السريع لمنطقة المنافس).

A proposed training curriculum to develop players' speed and quick movement to the opponent's area for handball players

Yasser Taha Yassin Al-Tamimi

Basicspor24te@uodiyala.edu.iq

Samer Hussein Khalifa Tohme

basicspor42te@uodiyala.edu.iq

Abstract:

The research aims to identify the impact of the vocabulary of a proposed training curriculum in developing speed, rapid transition, and individual rapid attack for young and junior handball players participating in the Iraqi Handball Club League season 2022-2023, to solve one of the problems facing the development of the game in Iraq, which is the lack of use of attack The speed of the matches and the weakness of most of our local teams in performing this kind of tactical attack in the matches with the required speed and its importance and impact on the outcome of the match. The researcher wanted to solve this problem by developing a training curriculum for that. The researcher used the experimental method with two equal groups, the experimental and the control, as the research community was chosen in a deliberate way from the players of Diyala Advanced Sports Club and for youth and juniors in handball, and they were divided into two experimental and control groups by a simple random method (the lottery method), and the results revealed that the training curriculum The proposal contributed to the development of the transitional speed of the members of the research sample, as well as its contribution to the development of their individual rapid attack, and it was recommended that the proposed training curriculum be adopted to develop the transitional speed and individual rapid attack in developing the performance requirements for handball players.

Keywords: (developing players' speed, moving quickly to the opponent's area).

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقية البارزة والتي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما تتميز به من جمال في الأداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء ولما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى الافراد والفرق مما يحتم العناية بالمتطلبات البدنية والفنية والخطية التي يجب مراعاتها عند تعميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها.

وتعد صفة السرعة واحدة من أهم متطلبات لاعبي كرة اليد وذلك لأداء الواجبات الدفاعية والهجومية، إذ تتميز لعبة كرة اليد بالسرعة في أداء المهارات والحركات والانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وهذا يتطلب من اللاعبين سرعة انتقالية عالية في أداء تلك الواجبات على الوجه الأمثل، وهذا يتفق مع ما ذكره (مفتي ابراهيم)^(١) بأن السرعة الانتقالية تظهر أهميتها في " أنها مكون هام للعديد من جوانب الاداء البدني في الرياضات المختلفة، ومن ناحية اخرى يعتبر احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية" ، لذلك من الأفضل على المدربين والعاملين في المجال الرياضي العمل لتطوير صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبيهم باستخدام أساليب تدريبية حديثة والتي تسهم وبشكل مباشر في تنمية وتطوير هذه الصفة المهمة، الأمر الذي يؤثر إيجاباً في تطوير سرعة اللاعبين ومن ثم قدرتهم في الانتقال من مكان إلى آخر في أي جزء من أجزاء الملعب في مدة زمنية قصيرة وهذا ما يمكن اللاعبين من أداء واجباتهم الهجومية خلال سير المباراة والتي تمكنهم من تسجيل الأهداف بعيداً عن اللاعبين بمواجهة الهدف وحارس المرمى.

ولعل من أهم انعكاسات مستوى السرعة الانتقالية وتطورها تأثيرها المباشر في اجادة اللاعبين تنفيذ المتطلبات الادائية المهارية والخططية المطلوبة في لعبة كرة اليد ومنها الهجوم السريع بشكل عام والهجوم السريع الفردي بشكل خاص والذي من المعلوم للجميع انه يعتمد بشكل كبير على سرعة الانطلاق والانتقال الى ساحة الفريق المنافس بأقل زمن ممكن للوصول الى مرمى الفريق المنافس ومواجهة حارس المرمى قبل ان يتخذ لاعبو الفريق المنافس الاوضاع الدفاعية المناسبة وبالتالي يمكن تسجيل الاهداف بسهولة، ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير المنهج المقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبين الشباب والناشئين بكرة اليد.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال متابعة دوري كرة اليد العراقية ونادي ديالى، لاحظ ان هناك ضعفاً واضحاً في تنفيذ المتطلبات الادائية للعبة كرة اليد بالسرعة المطلوبة، ومن هذه المتطلبات هي قلة استخدام الهجوم السريع في المباريات وضعف اغلب فرقنا المحلية في اداء هكذا نوع من الهجوم في المباريات بالسرعة المطلوبة ولأهميته وتأثيره في نتيجة المباراة وجدت ان هناك عدم تركيز من قبل عدد غير قليل من مدربي الدوري العراقي باستخدام الهجوم السريع في المباريات، وجدت ان استخدام الهجوم

السريع ضعيف من قبل كثير من الفرق من حيث عدد الهجمات المستخدمة وكذلك ضعف تنفيذها بالشكل المثالي والمطلوب، اذ انها تعتمد بشكل اساسي على السرعة سرعة الانتقال من الحالة الدفاعية الى الحالة الهجومية ومواجهة المرمى لتسجيل الاهداف.

من هنا تبلورت مشكلة البحث لدى الباحث، لذا أراد الباحث الخوض في هذه المشكلة وذلك بإعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد، في مساهمة منه في تطوير اللعبة وتقدمها في بلدنا العزيز العراق.

٣-١ اهداف البحث

- وضع مفردات منهج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعب كرة اليد الشباب والناشئين أفراد عينة البحث.
- التعرف على تأثير مفردات المنهج التدريبي المقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى افراد عينة البحث.
- التعرف على تأثير مفردات المنهج التدريبي المقترح في تطوير الهجوم السريع الفردي لدى افراد عينة البحث.

٤-١ فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار (القبلي - بعدي) للسرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار (البعدي - بعدي) للسرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري:- لاعبي نادي ديالى للشباب والناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

١-٥-٢ المجال الزمني:- للفترة من ٤ / ١ / ٢٠٢٣ ولغاية ٨ / ٤ / ٢٠٢٣.

١-٥-٣ المجال المكاني:- القاعة المغلقة للألعاب الرياضية (ديالى).

الفصل الثاني

إطار نظري - دراسات سابقة

١-١-٢ السرعة

تعد السرعة من العناصر والمكونات الأساسية للمستوى الرياضي والأداء البدني الحركي في معظم الألعاب الرياضية الفردية منها والجماعية ، ويعرفها (محمد صبحي حسانين) عن (لارسون ويوكم) بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة وهي الحركات في الوحدة الزمنية"^(١)، إما (عصام عبد الخالق) فقد عرفها بأنها " القدرة على اداء حركة معينة في اقل مدة ممكنة او هي قدرة الفرد على اداء حركة متتابعة من نوع واحد في اقل مدة زمنية ممكنة "^(٢)، "ويفهم من مصطلح السرعة قدرة الفرد على اداء واجب حركي باقل مدة زمنية ممكنة"^(٣).

إذ تعد السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة ، بل ان اي تطوير نسمع عنه في اللعب غالباً ما يكون عامل السرعة وراءه، لذلك إننا نشاهد كثير من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون عامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح احد اللاعبين على غيره ، وعامل السرعة هو احد مميزات الشباب والناشئين الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين تقريباً، إذ تتطلب تدريبات السرعة قدراً من النشاط العصبي اكثر من تدريبات القوى ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية^(٤).

وانطلاقاً من اهمية السرعة ولأجل الاستشهاد بأهميتها ذهب العديد من الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي الى تقسيم السرعة على انواع عدة^(٥):-

- ١- السرعة الانتقالية : وهي امكانية الانتقال من مكان الى اخر بأسرع وقت ممكن ويشمل هذا الانتقال بكتلة الجسم في اي اتجاه من الاتجاهات الاربعة.
- ٢- السرعة الحركية : وهي قيام عضلة او مجموعة عضلية بالانقباض العضلي بسرعة في الحركات الوحيدة مثل سرعة الرمي وسرعة الوثب.

٣- سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بها السرعة التي يتم فيها استجابة عضلة او مجموعة عضلية لمثير معين بأقصر وحدة زمنية. وفي الالعاب الجماعية فان كل من الاشكال المذكورة تعتبر مهمة جداً ، ولو ان السرعة بأشكالها المختلفة تعتبر من نتاج العمليات العقلية الراقية أي التي يتغلب فيها عامل الوراثة على عامل الاكتساب إلا أن التدريب عليها هام جداً وضروري لجميع لاعبي الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة اليد^(٦).

٢-١-١-١-٢ السرعة الانتقالية

ويقصد بها محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة بأقصر زمن ممكن، وغالباً ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال sprint كما سبق القول في كل انواع الانشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة^(٧). ويفهم من السرعة الانتقالية بانها " التسارع الاقصى اثناء انجاز السرعة الحركية ، اي الجهد المتبادل للوصول الى اعلى قيم للسرعة وفق نطاق (التكيف مع التغير) مسار السرعة^(٨).

وللسرعة الانتقالية اهمية كبرى في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية والجماعية ومنها لعبة كرة اليد كونها تتصف بسرعة الاداء فهي تستخدم وعلى سبيل المثال في الانتقال السريع من الدفاع الى الهجوم وهو ما يسمى بالهجوم السريع او الخاطف ويذكر (ليث ابراهيم) ان السرعة الانتقالية " تشمل الانتقال بكتلة الجسم في اي اتجاه من الاتجاهات الاربعة فمثلاً الركض الى الامام، او اداء التحركات الدفاعية الى الجانبين في كرة اليد، ... كلها تمثل سرعة انتقالية"^(٩).

٢-١-٢ الهجوم السريع في كرة اليد

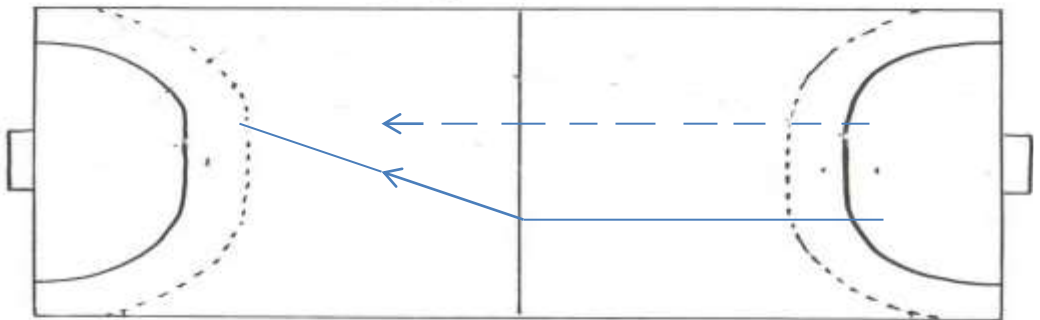
يعد الهجوم السريع واحد من انواع الهجوم المستخدمة في كرة اليد وهو اول مرحلة من مراحل الهجوم المستخدمة في المباريات واكثرها فاعلية لما يمتاز به من سرعة في الاداء لإتمام عملية الهجوم بنجاح، وهو عبارة " عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع الى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة اصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية"^(١٠)، وهناك نوعان من الهجوم

السريع وكما ذكرنا سابقاً هما الهجوم السريع الفردي والذي سوف نتطرق له بشيء من التفصيل كونه المتغير المبحوث في بحثنا هذا اما النوع الاخر هو الهجوم السريع الجماعي الموسع.

١-٢-١-٢ الهجوم السريع الفردي (الخاطف)

يعد هذا النوع من الهجوم "افضل واسهل انواع الهجوم من خلال التمرير السريع ويمكن استخدامه من خلال التصويب على مرمى المنافس بسهولة من خط ال(٦م) ويمكن الحصول على نسبة كبيرة من الاهداف عن طريق الهجوم السريع الفردي"^(١١)، تبدأ مرحلة الهجوم السريع الفردي بمجرد استحواذ الفريق المدافع على الكرة. وهنا يجب على الفريق الذي استحوز على الكرة التفكير بأسرع ما يمكن في الوسيلة التي تمكنه من الوصول الى مرمى الفريق المنافس في اسرع وقت وباقل جهد ممكن، عن طريق احد لاعبيه الى مرمى الفريق المنافس قبل عودة المدافعين لاحتلال مراكزهم الدفاعية ، والتمكن من التصويب واحراز هدف، ويعتبر الفريق المتميز في استغلال الهجمات السريعة هو الفريق الذي غالبا ما يفوز بالمباراة^(١٢).

لذلك نرى ان التكتيك الخاص بتنفيذ الهجوم السريع الفردي يكون بانطلاق اللاعب إلى الإمام ثم استلام الكرة من حارس المرمى او احد المدافعين ويكون اتجاه اللاعب المنطلق بمحاذاة خط الجانب والى ان يصل خط المنتصف ينحرف قليلا الى الداخل مع تقليل السرعة وتوجيه النظر نحو الكرة القادمة من حارس المرمى او احد المدافعين مع الاحتفاظ باتجاه الجسم والعدو نحوى مرمى المنافس لاستلام الكرة وعند استلام الكرة يعدل اتجاه الجسم الى الامام ويقيس المسافة بينه وبين المرمى فأما ان يقوم باستخدام الطبطبة للوصول الى اقرب نقطة من هدف المنافس اذا كان بعيداً او بأخذ الخطوات الثلاث ثم التصويب على المرمى، وكما في الشكل (١) ^(١٣) .



الشكل (١) يوضح مراحل الهجوم السريع الفردي بكرة اليد

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة حكمت عادل عزيز (٢٠٠٧م)^(١٤)

((تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد)).

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات السرعة القصوى على بعض المتغيرات البايوكيميائية والهجوم السريع الفردي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعات التجريبية الثلاثة، وكان مقدار حجم العينة (١٨) لاعباً يمثلون منتخب محافظة القادسية للشباب والناشئين، وقد استمر المنهج لمدة (٨) اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع وبمجموع (١٦) وحدة تدريبية.

وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي ان لتدريبات السرعة القصوى تأثير ايجابي في تطوير الهجوم السريع الفردي بكرة اليد للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وكانت الأفضلية للمجموعة الأولى، كذلك كان للمكمل الغذائي وتدريبات السرعة القصوى تأثير ايجابي في تطوير صفة السرعة القصوى لإفراد المجموعتين الأولى والثانية وكانت الأفضلية للمجموعة الأولى.

٢-٢-٢ تحليل الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وجد إن هناك أوجه تشابه واختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية، وكما يأتي:

- تتشابه الدراسة مع دراستنا الحالية من حيث تناول صفة السرعة والهجوم السريع الفردي واخضاعهما للتجريب باستخدام منهج تجريبي كما في دراستنا.
- تتشابه الدراسة من حيث مستوى العينة وهي نفسها في دراستنا الحالية وهي فئة الشباب والناشئين، كذلك تتشابه من حيث ان اللعبة التخصصية هي نفسها لعبة كرة اليد.
- تتشابه الدراسة مع دراستنا الحالية من حيث استخدام طرائق التدريب المتبعة في تطوير متغيرات البحث وهي طريقة التدريب التكراري والمستمدة في دراستنا الحالية.

- تختلف الدراسة مع دراستنا الحالية من حيث تصميم المجموعات التجريبية اذ استخدم الباحث تصميم المجموعات التجريبية الثلاثة في حين ان دراستنا الحالية استخدم فيها الباحث تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تختلف الدراسة مع دراستنا الحالية من حيث تناول بعض المتغيرات البيوكيميائية كبرنامج غذائي واخضاعها للتجريب وهو ما تفتقده دراستنا الحالية.
- تطرت الدراسات السابقة إلى العديد من الاختبارات والتي استفاد منها الباحث في دراستنا الحالية.

الفصل الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

عند إجراء تجربة البحث لجأ الباحث إلى استخدام المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث، إذ إن المنهج الذي يعتمد في البحث يعد من الأمور المهمة التي من خلالها يمكن معرفة الحقائق والوصول إلى النتائج الدقيقة، حيث إن " دراسة أية مشكلة من المشاكل هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول إلى حلول مشكلة البحث"^(١٥)، ونظراً لوجود أنواع متعددة من التصاميم التجريبية استخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة كما موضح في الجدول (١) .

جدول (١) يبين خطوات تجربة البحث

مجموعة تجريبية	أختبار قبلي	مفردات	أختبار بعدي
(السرعة الانتقالية، الهجوم الفردي)	(السرعة الانتقالية، الهجوم السريع الفردي)	المنهج المقترح	(السرعة الانتقالية، الهجوم السريع الفردي)
مجموعة ضابطة	أختبار قبلي	المنهج العام	أختبار بعدي
	(السرعة الانتقالية، الهجوم السريع الفردي)		(السرعة الانتقالية، الهجوم السريع الفردي)

وحفاظاً على سلامة التصميم تم ضبط العوامل الأخرى التي قد تؤثر في التجربة وهذه العوامل

هي: -

١-**المدرّب:** - كان المدرّب هو المسئول الميداني عن تطبيق مفردات المنهج التدريبي وقام الباحث بالإشراف على تطبيق مفردات المنهج المقترح للمجموعة التجريبية والمدرّبين كأدراً مساعداً في البحث* .

٢-**المنهج التدريبي:** - خضعت المجموعتان التجريبية والضابطة الى المنهج التدريبي نفسه والذي وضعه مدرّب الفريق بعد التنسيق معه من قبل الباحث، وقد أضيف المنهج التدريبي المقترح قيد الدراسة الذي أعده الباحث إلى المجموعة التجريبية، إذ بقيت تفاصيل المنهج المعد من قبل مدرّب الفريق نفسها من حيث زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية، عدا متغير البحث إذ أضيف إلى منهج المجموعة التجريبية ووقتها.

٣-**المدة الزمنية:** - استمرت التجربة (٨) أسابيع، وبمجموع (١٦) وحدة تدريبية، وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد.

٤-**أيام التجربة ووقتها:** - كانت المجموعة التجريبية تأخذ الجرعة التدريبية الخاصة بالمتغير المستقل (تدريبات السرعة) أيام السبت والأربعاء الساعة الثالثة بعد الظهر.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

إن طريقة اختيار مجتمع البحث مطلب من متطلبات البحث العلمي لكونها "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو الانموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله"^(١٦)، لذلك قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية القطر بكرة اليد الشباب والناشئين للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وقد بلغ عدد مجتمع الأصل (١٦٠) لاعباً موزعين على (١٠) أندية، أما مجتمع البحث فقد بلغ عددهم (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (١٢,٥%) من مجتمع الأصل، ومقسمين الى ثلاث مجموعات المجموعة الاستطلاعية (٦) من لاعبي نادي ههب للشباب والناشئين بكرة اليد والمجموعة التجريبية (٧) لاعبين من لاعبي نادي ديالى للشباب والناشئين بكرة اليد والمجموعة الضابطة (٧) لاعبين من لاعبي نادي ديالى للشباب والناشئين بكرة اليد علماً ان الباحث قام بتقسيم لاعبي نادي ديالى الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية البسيطة (طريقة القرعة)، وكما مبين في الجدول (٢).

جدول (٢) يبين النسبة المئوية لمجتمع البحث إلى مجتمع الأصل

مجتمع البحث			مجتمع الأصل	
عينة المجموعة الضابطة	عينة لمجموعة تجريبية	عينة لمجموعة الاستطلاعية	عدد اللاعبين	عدد الأندية
٧	٧	٦	١٦٠	١٠
% ٣٥	% ٣٥	% ٣٠	% ١٠٠	% ١٠٠

٣-٣ تكافؤ عينة البحث

لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في التجربة قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين من حيث الطول والوزن ونتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار (t test) كما موضح في جدول (٣).

جدول (٣) يبين تكافؤ عينة البحث

دلالة الفرق	المحتسبة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	٠,٣٨	٥,٩٢	١٧٧,٤	٧,٣٢	١٧٨,١	سم	الطول
غير معنوي	٠,٢٧	٩,٦٧	٧٣,٩٣	٨,٠١	٧٢	كغم	الوزن
غير معنوي	٠,٢٧	٠,١١	٤,٦٨	٠,١٠	٤,٦١	ثا	السرعة الانتقالية
غير معنوي	٠,٠٢	٠,٠٤	٦,٤٨	٠,٠٣	٦,٥٣	م/ثا	الهجوم السريع الفردي

قيمة (ت) الجدولية كانت (١,٧٨) عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٣-٤ - الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

٣-٤-١ - الاجهزة المستخدمة في البحث.

١ - حاسبة لا بتوب نوع dell.

٢ - جهاز قياس الطول والوزن أمانى المنشأ عدد (١).

٢- كامرة تصوير فيديو عدد (١) نوع Sony.

٣-٤-٢- الادوات المستخدمة في البحث

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- الملاحظة والتجريب.

٣- ملعب كرة يد.

٤- كرات يد قانونية عدد (١٠).

٥- ساعة توقيت نوع DIAMOND عدد (٤).

٦- شريط قياس طول (٤٠) متر.

٧- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية

٣-٥-١ الاختبارات المستخدمة في البحث

• اختبار السرعة الانتقالية (اختبار ركض ٣٠ م من البداية العالية)^(١٧).

١. الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

٢. الأدوات: ساعة توقيت، صافرة.

٣- التخطيط: يرسم خطان متوازيان.

٤. طريقة الأداء:

أ- يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي.

ب- عند إعطاء إشارة البدء يركض اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطين وحتى يتخطى خط النهاية .

٥. التسجيل: وحدة القياس الزمن. يحتسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يتخطى خط النهاية.

٦. الشروط: يعطى ثلاث محاولات لكل مختبر وتسجل أفضلها.

• اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد^(١٨)

١. الغرض من الاختبار: قياس سرعة الهجوم السريع الفردي بكرة اليد.

٢. الأدوات: ملعب كرة يد، كرات يد عدد (٦)، ساعة توقيت عدد (٤)، شواخص، أشرطة لاصقة، صافرة، شريط قياس.

٣. ميدان الاختبار: تحدد منطقتين احدهما تسمى منطقة (أ) وهي العدو بدون كرة والأخرى منطقة (ب) وهي منطقة استلام الكرة وكما موضح في الشكل (٣).

٤. طريقة الأداء: يقف المختبر على نقطة البداية والكرة عند حارس المرمى وعند سماع صافرة البدء ينطلق بأقصى سرعة له حتى يصل خط المنتصف يبدأ حارس المرمى بمناولة الكرة مع ضمان أن يكون خط سير المختبر بشكل قطري على الهدف كما مبين بالشكل (٣) وعند اجتياز المختبر العلامة الموجودة على الأرض والتي تمثل نهاية منطقة (أ) يتم إيقاف ساعة التوقيت الأولى وعند استلام المختبر الكرة يتم إيقاف ساعة التوقيت الثانية وتحديد مسافة نقطة الاستلام في منطقة (ب).

٥. التسجيل: وحدة القياس المعتمدة في الاختبار (م/ثا) .

أ- يتم حساب السرعة الأولى من لحظة الانطلاق حتى اجتيازه منطقة (أ) وذلك من خلال حساب الزمن الذي استغرقه قطع المسافة.

ب- يتم حساب السرعة الثانية من خلال المسافة ما بين نهاية منطقة (أ) ومكان الاستلام في منطقة (ب) وكذلك الزمن الذي يتم حسابه عن طريق اخذ الفرق ما بين سرعتين الأولى والثانية.

٦. الشروط:

أ- المحاولة الناجحة هي التي تنتهي بالتهديف على المرمى دون النظر في نتيجة التهديف.

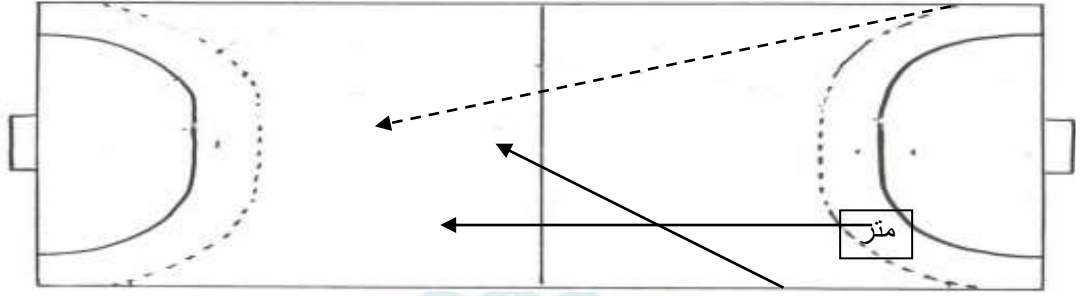
ب- تعطى ثلاث محاولات لكل مختبر وتعتمد المحاولة الأسرع.

ج- تعد المحاولة فاشلة:

١- عند استلام الكرة في المنطقة (أ).

٢- عند فشل حارس المرمى إعطاء مناولة صحيحة.

٣- عند فشل المختبر في استلام الكرة.



شكل (٢)

يوضح اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية

بهدف ضبط الاختبارات المعدة وفق السياق العلمي الصحيح لإجراء الاختبارات وللوقوف على النتائج الدقيقة والموثوق فيها، أجرى الباحث دراسته الاستطلاعية التي هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته"^(١٩)، لهذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦ لاختبارات السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي على ستة لاعبين من لاعبي نادي ديالى الرياضي ونادي هبهب الرياضي بكرة اليد للشباب والناشئين ومن نفس مجتمع الاصل لأفراد العينة البحثية وقد هدفت التجربة إلى ما يأتي:

- ١- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مع مستوى أفراد العينة ومدى استجابتهم للأداء.
- ٢- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد* وقدرتهم على ادارة الاختبارات.
- ٣- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات مجتمعة.
- ٤- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات مجتمعة.
- ٥- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من اجل تجاوزها عند إجراء التجربة الرئيسية.

٣-٥-٣ الاختبارات القبلية

بعد تحديد عينة البحث بمجموعتين تجريبية وضابطة، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعة التجريبية بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦ في تمام الساعة الثالثة من بعد الظهر على قاعة نادي ديالى الرياضي المغلقة في محافظة ديالى، كما أجرى الباحث الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة الموافق ٢٠٢٣/٢/٨ في الساعة الثالثة من بعد الظهر على قاعة نادي ديالى الرياضي المغلقة في محافظة ديالى، وقد عمد الباحث الى الاخذ بعين الاعتبار تثبيت الظروف المكانية والزمانية الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها بمساعدة فريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اعادة الاختبار، علماً ان الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحث.

٣-٥-٤ تطبيق المنهج التدريبي المقترح

لكي يكون المنهج منسجماً مع الهدف الذي وضع لأجله وذلك لتحقيق أفضل ما يمكن تحقيقه في متغير البحث (السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي)، تم وضع مفردات المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحث معتمداً على المصادر العلمية والبحوث والدراسات في مجال علم التدريب وكرة اليد، فضلاً عن الخبرة الميدانية التي يمتلكها الباحث كونه لاعباً ومدرباً في هذا المجال من جهة، ومن جهة أخرى قام الباحث بعرض استمارة خاصة بالتخطيط للمنهج على خبراء* في علم التدريب الرياضي وكرة اليد، وقد عمد الباحث بالأخذ بملاحظات السادة الخبراء تعزيزاً لرصانة المنهج التدريبي المقترح، علماً أن الجرعات التدريبية للمنهج المقترح هي جزء من الوحدات التدريبية لتطوير العناصر والمتطلبات الخاصة بلعبة كرة اليد، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح على عينة البحث التجريبية ابتداءً من تاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥ ولغاية الموافق ٢٠٢٣/٣/١٢ وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد، إذ امتد المنهج التدريبي المقترح لمدة ثمان أسابيع، إذ كان تطبيق المنهج التدريبي المقترح من قبل اللاعبين في الوحدة التدريبية الواحدة والتي يبلغ زمنها الكلي (١٢٠ دقيقة)، يبدأ بأجراء عملية الاحماء ضمن الوقت المحدد للقسم التحضيري للتهيؤ بشكل جيد لتدريبات السرعة الانتقالية ومن ثم الانتقال الى مفردات الجزء الرئيسي والذي يتم فيه تطبيق مفردات المنهج المقترح لأفراد المجموعة التجريبية، إذ كان زمن التمرينات المقترحة يتراوح بين (٣٥-٤٥ دقيقة) ضمن الجزء الرئيسي والذي كانت مدته (٩٠ دقيقة) علماً ان المنهج

المقترح طبق في بداية الجزء الرئيسي والذي كان بأشراف الباحث وبتطبيق ميداني من قبل مدرب الفريق، بعد ذلك ينخرط أفراد المجموعة التجريبية مع زملائهم في الفريق لتكملة باقي مفردات الوحدة التدريبية المعدة من قبل المدرب، علماً ان المنهج طبق في فترة الاعداد الخاص، وقد تمت مراعاة التدرج في تطبيق المنهج المقترح من قبل الباحث إذ لجأ إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في المصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية لاسيما أن عينة البحث هم من لاعبي دوري الشباب والناشئين، مما لزم التدرج في تطبيق المنهج المقترح من السهل إلى الصعب ومن ثم الأصعب أي البدء بإحداث التكيفات الوظيفية ومن ثم الانتقال الى متطلبات تدريبية اعلى لزيادة التكيفات في قدرة افراد عينة البحث.

٣-٥-٥ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح على مدار ثمان اسابيع، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث المجموعة التجريبية الموافق ٢٠٢٣/٣/١٥ في الساعة الثالثة من بعد الظهر، كذلك تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة بتاريخ ٢٠٢٣/٣/١٨ في الساعة الثالثة بعد الظهر.

٣-٦ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS):

الفصل الرابع

٤- عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومن أجل ذلك قام الباحث بتوضيح نتائج البحث بوضعها في جداول تعد بمثابة أداة توضيحية لما أسفرت عنه نتائج الدراسة من خلال "تقليل احتمال الخطأ في المراحل التالية وتعزيز الأدلة العلمية ومنحها القوة"^(٢٠)، وبما يتيح التعرف على مدى صلاحيتها ومطابقتها لأهداف الدراسة وفروضها من اجل تحليل واقع نتائج الاختبارات.

٤-١ عرض نتائج الاختبارات (القبلي - بعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

استخدم الباحث اختبار (t.test) للعينات المترابطة لمعرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات موضوع الدراسة وذلك لتحقيق الفرضية الأولى للبحث التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في اختبارات السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاختبارين القبلي - البعدي ولصالح الاختبار البعدي كما مبين في الجدول (٤).

جدول (٤)

يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق للاختبارات القبلية - بعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	± ع ف	المحتسبة (ت)	دلالة الفروق
١	السرعة الانتقالية	ثا	٠,٣٤٥	٠,١١٢	٨,١٣	معنوي
٢	الهجوم السريع الفردي	م/ثا	٢,١١٧	٠,٢٥٩	٢٣,٢٣	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تبلغ (١,٩٤) عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) من خلال الجدول (٤) يتبين لنا ان متوسط الفروق للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية (اختبار عدو ٣٠م) بلغ (٠,٣٤٥) وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (٠,١١٢)، اما قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت (٨,١٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية مما يعني معنوية الفرق ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة لاختبار الهجوم السريع الفردي فكان متوسط الفروق (٢,١١٧)، وبلغ انحراف الفروق (٠,٢٥٩)، اما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (٢٣,٢٣) والتي كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب ذلك الى استخدام تدريبات السرعة كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمرينات وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والتي تسمح بإعادة مخازن

الطاقة داخل الخلية العضلية (ATP-CP) الأمر الذي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بنفس الكفاءة وبنفس السرعة تقريباً ، فضلاً عن إن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج ايجابية في تطوير هدف التدريب، وهذا ما أكده (سعد محسن) "حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية على ان المنهج يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية".^(٢١)

وبما ان السرعة الانتقالية تطورت لدى أفراد المجموعة التجريبية، انعكس ذلك على صفة الهجوم السريع الفردي بكرة اليد الذي يتم بمرحلتين وهما الانطلاق بأقصى سرعة بدون الكرة والمرحلة الثانية مرحلة استلام الكرة والتصويب، لذلك فان هذه الصفة تعتمد على السرعة القصوى في الانتقال من الدفاع الى الهجوم بشكل رئيسي، وهذا ما أشار إليه (ضياء الخياط ونوفل الحياي) بأن "تتوفر لدى اللاعبين المقدرة البدنية على أداء هذا الأسلوب الهجومي الذي يتميز بالسرعة"^(٢٢)، والهجوم السريع الفردي او الجماعي للمهاجمين "عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع الى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس"^(٢٣).

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات (القبلي - بعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

استخدم الباحث اختبار (t.test) للعينات المترابطة لمعرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات موضوع الدراسة وذلك لتحقيق الفرضية الاولى للبحث التي نصت على وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الضابطة في اختبارات السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاختبارين القبلي- البعدي ولصالح الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول(٥).

جدول (٥)

يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق للاختبارات القبلية - بعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	± ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
١	السرعة الانتقالية	ثا	٠,١٨٧	٠,١١٣	٤,٣٤	معنوي
٢	الهجوم السريع الفردي	م/ثا	١,٠٩	٠,١٢٤	٢١,٥٨	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تبلغ (١,٩٤) عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال الجدول (٥) يتبين لنا ان متوسط الفروق للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية (اختبار عدو ٣٠ م) بلغ (٠,١٨٧) وقد بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (٠,١١٣)، اما قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت (٤,٣٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية مما يعني معنوية الفرق ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة لاختبار الهجوم السريع الفردي فكان متوسط الفروق (١,٠٩)، وبلغ انحراف الفروق (٠,١٢٤)، اما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (٢١,٥٨) والتي كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان المنهج الذي خضعت له المجموعة الضابطة كان فعالاً في تطوير هذه الصفة لمواجهة متطلبات اللعبة وخصوصاً ان لعبة كرة اليد تحتاج الى هذه الصفة بشكل كبير في مهارات عدة كالانطلاق السريع نحو الهدف (الهجوم السريع) وكذلك في التحركات الدفاعية الجانبية والامامية والتي تحتاج الى السرعة في التحرك والتنقل داخل المناطق الدفاعية بين منطقتي الستة امتار والتسعة امتار، فضلاً عن التطور الهائل للعبة كرة اليد على المستوى العالمي واعتماد الفرق العالمية على السرعة في الاداء حتم على المدربين الاهتمام بهذه الصفة بشكل كبير ووضعها ضمن مناهجهم التدريبية لما لها من تأثير مباشر على نتائج المباريات، وهذا ما أشار اليه (نزار ناظم الخشالي) بأن لعبة كرة اليد اصبحت "تمتاز بالقوة والسرعة في الأداء

على مستوى الافراد والفرق مما يحتم العناية بالمتطلبات البدنية والفنية التي يجب مراعاتها عند تعميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها^(٢٤).

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات (البعدي - بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

يهدف اختبار الفرضية الثانية للبحث التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات (البعدي - بعدي) للسرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي ولصالح المجموعة التجريبية، استخدم الباحث اختبار (t.test) للعينات المستقلة متساوية العدد لمعرفة فيما اذا كانت الفروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول (٦).

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق للاختبارات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±		
١	سرعة الانتقالية	ثا	٤,٢٧	٠,٠٤٧	٤,٤٩	٠,٠٦٣	٦,٤١	معنوي
٢	الهجوم لسريع فردي	م/ثا	٧,٥٧	٠,٢٦	٨,٦٥	٠,٠٩٧	١٠,٠٦٩	معنوي

(البعدي - بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) الجدولية بلغت (١,٧٨) عند درجة حرية (١٢) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال الجدول (٦) يتبين لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية بلغ (٤,٢٧)، وانحراف معياري بلغ (٠,٠٤٧)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٤,٤٩)، وانحراف معياري بلغ (٠,٠٦٣)، اما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (٦,٤١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية، ونلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار الهجوم السريع الفردي قد بلغ

(٧,٥٧)، وبانحراف معياري بلغ (٠,٢٦)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٨,٦٥)، وبانحراف معياري بلغ (٠,٠٩٧)، اما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (١٠,٠٦٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يعني معنوية الفرق ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب ذلك يرجع إلى المنهج التدريبي الذي اعتمده الباحث ونفذه على افراد المجموعة التجريبية، حيث ركز فيه وبالدرجة الأساس على تطوير السرعة الانتقالية من خلال التحكم بالشدة المطلوبة ووقت الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات، الذي تضمنها المنهج التدريبي المقترح والتي تناسبت مع مستويات أفراد المجموعة وعلى وفق قدراتهم البدنية التي يحتاجونها على وفق نوع الفعالية الممارسة التي حرص الباحث على تحقيقها من خلال المنهاج التدريبي الخاص الذي اثر بفاعلية عالية على مستوى السرعة الانتقالية لأفراد العينة من المجموعة التجريبية وبالتالي اثر بشكل ايجابي على مستوى ادائهم في اختبار الهجوم السريع الفردي، إذ يرى الباحث إن التطور الحاصل في نتائج هذه الاختبارات دل على ان تأثير التدريبات على وفق السرعة الانتقالية كانت فعالة في تطوير حركات الرجلين والذراعين والتحكم الصحيح بهما، مما ضمن ذلك نقصاناً في زمن ركض (٣٠) متر والذي يعبر عن السرعة الانتقالية لعينة البحث، والذي يعبر على قابلية الفرد على بذل أعلى معدلات من الحركات السريعة للحصول على زيادة معدل للتعبيل يعكس حصول اللاعب على أعلى معدل للسرعة متمثلة بنقصان زمن قطع هذه المسافة (مسافة الاختبار) فقد أشارت معظم الدراسات المتخصصة الى أن زيادة التدريب على حركات الركض (الحركات المتكررة) تعطي ردود افعال للجهاز العصبي على التكرار الصحيح لهذه الحركات وبما يتناسب والاداء الفني الصحيح الذي يسهم في حدوث اقتصاد بالحركة وغياب الحركات الاضافية والزائدة مما يعطي الانسيابية الصحيحة عند تطبيق حركات الركض السريع في مختلف اجزاء الجسم، إذ أن تدريبات السرعة يجب ان تؤدي تبعاً لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة^(١).

ويرى الباحث ان التمرينات قد اعطت الفائدة المرجوة منها فقد أدت إلى زيادة التوافق بين حركات الذراعين والرجلين في اثناء تكرار الركض القصوى المنسوب بشدته الى معدل السرعة الانتقالية وما ارتبط ذلك بالتكيف الحاصل بالجهاز العصبي المركزي من خلال التبادلات السريعة

والمتكررة لهذه العمليات وكذلك الاختيار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق سرعة انتقالية عالية^(٢). فضلاً عن ذلك فإن السرعة الانتقالية ترتبط بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي، إذ تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة، كل ذلك أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية مما حقق فرضية البحث الثانية.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة للاستنتاجات التالية:

- ١- ان للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً ايجابياً في تطوير متغيرات البحث من السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي لدى أفراد عينة البحث.
 - ٢- وجود تأثير ايجابي واضح للمنهج التدريبي المقترح المتبع لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي-بعدي) في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي.
 - ٣- وجود تأثير ايجابي للمنهج المتبع لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار (القبلي-بعدي) في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي.
 - ٤- أحدثت المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي.
- ٥-٢ التوصيات.

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها وضع الباحث عدة توصيات هي:

- ١- اعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي في تطوير متطلبات الاداء للاعبين كرة اليد.
- ٢- تأكيد استخدام تدريبات السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة الى جانب تدريبات الهجوم السريع الفردي.

- ٣- تأكيد ضرورة التنوع في استخدام طرائق التدريب المختلفة والاساليب الحديثة عند تدريب السرعة وان تكون هذه الطرائق والاساليب مبنية على أسس علمية.
- ٤- تأكيد إجراء دراسات مماثلة على مختلف الفئات العمرية وعلى مستويات متعددة لما لهذه الصفة (السرعة الانتقالية) من تأثير مباشر في مستوى الأداء في كرة اليد.

الهوامش:

- (١) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٤، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص٢٩١.
- (٢) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، ط١، الاسكندرية: دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص١٣٤.
- (٣) علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي، ط١، بنغازي: منشورات جامعة خان يونس، ١٩٩٤، ص٣٠٣.
- (٤) منير جرجس إبراهيم؛ كرة اليد للجميع. التدريب الشامل والتميز المهاري، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٤، ص٥٨.
- (٥) ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية، ديالى: مطبعة جامعة ديالى، ٢٠١٠، ص٦٩.
- (٦) عمادالدين عباس أبو زيد؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية. نظريات - تطبيقات، ط١، ٢٠٠٥، ص٢٦٤.
- (٧) عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص١٠٨.
- (٨) قاسم حسن حسين؛ المصدر السابق، ١٩٩٨، ص٣٠.
- (٩) ليث ابراهيم جاسم؛ المصدر السابق، ٢٠١٠، ص٦٩.
- (١٠) منير جرجس؛ المصدر السابق، ٢٠٠٤، ص٢٦٢.
- (١١) محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد. تعلم. تدريب. تكتيك، الكويت: شركة مطابع السلام، ١٩٩٩، ص٢٦٢.
- (١٢) ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة، الإسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٧، ص١٩٦.
- (١٣) احمد عربي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية، مالهة: شركة الي، ١٩٩٨، ص١٥١.
- (١٤) حكمت عادل عزيز؛ تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البيوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠٧).
- (١٥) احمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط٢. الكويت: وكالة المطبوعات، ١٩٧٨، ص٢٧٩.
- * كادر العمل المساعد لتطبيق المنهج ممثل بـ
- ١- صلاح عبد الجليل - مدرب شباب نادي ديالى الرياضي لكرة اليد.
- ٢- راند رحيم - مدرب الفئات العمرية بكرة اليد في الاتحاد الفرعي في محافظة ديالى.
- (١٦) وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه، بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص١٦٤.
- (١٧) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ كرة اليد، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص٤٦٥.
- (١٨) حكمت عادل عزيز؛ تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البيوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠٧)، ص٤٨-٤٩.
- (١٩) مجمع اللغة؛ معجم علم النفس والتربية، ج١. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤، ص٧٨.
- * انظر ملحق (٢).
- * انظر ملحق (٣).
- (٢٠) رودى شتملر؛ طرق الاحصاء في التربية الرياضية. (ترجمة) عبد علي نصيف واحمد السامرائي. بغداد: دار الحرية للطباعة، ١٩٧٤، ص٣٥.
- (٢١) سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦)، ص٩٨.
- (٢٢) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ المصدر السابق، ٢٠٠١، ص١٩٢.
- (٢٣) منير جرجس إبراهيم؛ المصدر السابق، ٢٠٠٤، ص٢٦٢.

- (٢) نزار ناظم الخشالي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بالتصويب ودافعية الانجاز للاعبين كرة اليد الشباب والناشئين، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠١٢)، ص ٢٣.
- (١) ايهاب داخل حسين؛ تأثير تدريبات السرعة الحرجة وفقاً للطاقة الحركية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والبيوميكانيكية وانجاز فعالية ٥٠٠٠م للمتقدمين، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٨)، ص ٩٥.
- (٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص ١٧٣.

المصادر

- ١- احمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط٢، الكويت: وكالة المطبوعات، ١٩٧٨.
- ٢- احمد عريبي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية، مالهة: شركة آلي، ١٩٩٨.
- ٣- أمر الله احمد البساطي؛ أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٨.
- ٤- حكمت عادل عزيز؛ تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والهجوم السريع الفوري بكرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠٧).
- ٥- رودي شتملر؛ طرق الاحصاء في التربية الرياضية، (ترجمة) عبد علي نصيف واحمد السامرائي، بغداد: دار الحرية للطباعة، ١٩٧٤.
- ٦- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦).
- ٧- ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ كرة اليد، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١.
- ٨- عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- ٩- عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية: الطيف للطباعة، ٢٠٠٤.
- ١٠- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، ط١، الاسكندرية: دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ١١- علي بن صالح الهههوري؛ علم التدريب الرياضي، ط١، بنغازي: منشورات جامعة خان يونس، ١٩٩٤.
- ١٢- عماد الدين عباس أبو زيد؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، ط١، ٢٠٠٥.
- ١٣- فيرترايفك (وأخرون)؛ الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة (كمال عبد الحميد)، مصر: دار المعارف، ١٩٩٧.
- ١٤- قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط١، عمان: دار الفكر للنشر، ١٩٩٨.

- ١٥- كمال درويش واخرون؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات-تطبيقات، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- ١٦- ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية، ديالى: مطبعة جامعة ديالى، ٢٠١٠.
- ١٧- مجمع اللغة؛ معجم علم النفس والتربية، ج١، القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤.
- ١٨- محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد . تعلم . تدريب . تكتيك ، الكويت: شركة مطابع السلام، ١٩٩٩.
- ١٩- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط٦، القاهرة: دار المعارف، ١٩٧٩.
- ٢٠- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١، ط٤ ، القاهرة : دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص٢٩١.
- ٢١- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- ٢٢- منير جرجس ابراهيم؛ كرة اليد للجميع .التدريب الشامل والتميز المهاري، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
- ٢٣- مهذب حسين البشتاوي و احمد ابراهيم الخولجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط١، عمان: دار وائل ، ٢٠٠٥.
- ٢٤- نزار ناظم الخشالي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بالتصويب ودافعية الانجاز للاعبين كرة اليد الشباب والنشئين، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠١٢).
- ٢٥- وحيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه، بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
- ٢٦- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- ٢٧- ياسر نبور؛ كرة اليد الحديثة، الإسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٧.
- ٢٨- ايهاب داخل حسين؛ تأثير تدريبات السرعة الحرجة وفقاً للطاقة الحركية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والبيوميكانيكية وانجاز فعالية ٥٠٠٠م للمتقدمين، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٨).
- ٢٩- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.

الملاحق

ملحق (١)

تاريخ المباراة: الوقت: اليوم:
المكان: المباراة: النتيجة:

استمارة استبيان توضح عدد المحاولات الناجحة والفاشلة للهجوم السريع بنوعيه في المباريات.

عدد المحاولات الهجومية الفاشلة	عدد المحاولات الهجومية الناجحة	نوع الهجوم	
		الفردى	الهجوم السريع
		الجماعي	
		منظم (مراكز)	الهجوم العادي
		بعد حجز المنافس	

ملاحظة/ يتم التأشير بعلامة (ا) عند اي هجمة ناجحة او فاشلة.

ملحق (٢)

نماذج من مفردات المنهج التدريبي المتبع

رقم الوحدة / ١
 السبت / ٢٠٢١/٣/١٥
 الاسبوع/ الاول
 زمن الوحدة/ ٤٥ دقيقة
 هدف الوحدة:
 تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع
 الفردي

الزمن الكلي	زمن التمرين الواحد	الزمن الكلي		الراحة		زمن الاداء	المجموعات	التكرار	الشدة	التمارين
		راحة	اداء	للمجموعات	للكرات					
٤٣,٢	٣١	٢٦	٣٠٠ ثا	٣	١٢٠ ثا	٢٥ ثا	(٢) مجموعتين	(٦) تكرارات	% ٨٠	تمرين رقم (١)
	١٢,٢	١١	٧٢ ثا	٣	٣٠ ثا	٦ ثا				تمرين رقم (٢)

هدف الوحدة:

الاسبوع/ الثاني

رقم الوحدة / ٦

تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي

زمن الوحدة/ ٤٢ دقيقة

الاربعاء / ٢٠٢١/٣/٣٠

الزمن الكلي	زمن التمرين الواحد	الزمن الكلي		الراحة		زمن الأداء	المجموعات	التكرار	الشدة	التمارين
		راحة	أداء	للمجموعات	للتكرارات					
٤١,٧٥ د	٢٠,٢٥ د	١٨ د	١٣٥ ثا	٣ د	٤٥ ثا	٩ ثا	(٣) مجموعات	(٥) تكرارات	% ٩٠	تمرين رقم (٣)
	٢١,٥ د	١٩ د	١٥٠ ثا	٣ د	٥٠ ثا	١٠ ثا				تمرين رقم (٤)

التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي

تمرين رقم (١).

من الوقوف الجري السريع مسافة 20 متر، ثم المشي لمسافة 10 أمتار، ثم الانطلاق المفاجئ السريع القوي لمسافة 15 متر ثم الوقوف فجأة، المشي مسافة 10 أمتار ثم الانطلاق السريع لمسافة 10 أمتار.

تمرين رقم (٢)

- 30 متر يركض بأقصى سرعة من البدء العالي .

تمرين رقم (٣)

- 20X20 متر مكوكي .

تمرين رقم (٤)

تبدأ المجموعتان التمرين في نفس الوقت تمرر الكرة من اللاعب الأول إلى حارس المرمى، ثم الانطلاق للإمام لمسافة معينة ثم الرجوع للخلف، ثم الركض السريع للإمام لاستلام الكرة من حارس المرمى، ثم التصويب

على المرمى، يذهب اللاعب بعد الانتهاء من محاولته إلى المجموعة الأخرى وهكذا يستمر التمرين بالنسبة لبقية اللاعبين .

تمرين رقم (٥)

رمي اللاعب الكرة إلى المدرب رقم 1 والركض بأسرع ما يمكن لمسافة 20 متر ، ثم استلام الكرة من المدرب رقم 2 ثم التهديف على الهدف.

تمرين رقم (٦)

مجموعتان من اللاعبين، المجموعة التي في جناح اليمين هي المجموعة المهاجمة المجموعة التي في جناح اليسار هي المجموعة المدافعة ويقف حارس المرمى في منطقة المرمى ومعه الكرات ويمرر الكرة إلى المجموعة المهاجمة، بحيث تنطلق المجموعتان في وقت واحد بإشارة من المدرب، اللاعب المهاجم يستلم الكرة ويحاول الوصول بها إلى اقرب مكان من المرمى والتهديف ، المدافع يحاول إبعاد الكرة أو تشتيتها من المهاجم لمنعها من التصويب.