

آليات تطوير السرعة وانتقال أثر تدريبيها على رياضيي كرة اليد فئة ذكور صنف أكابر (دراسة ميدانية على فرق القسم الوطني الممتاز)

من إعداد:

جمال سعايدية

صالح موفق

فؤاد بوقزولة

جامعة سوق أهراس

ملخص البحث:

يتمحور موضوع دراستنا حول استعمال مجموعة من الآليات لتطوير السرعة أثناء التحضير البدني ومعرفة مدى انتقال آثار تدريبها على رياضي كرة اليد والتي من شأنها أن ترفع من اللياقة البدنية للرياضي، حيث يركز التدريب البدني على أسس علمية، منهجية... إلخ تساعدنا في الكشف على مستوى الأداء الرياضي في كل مرحلة من مراحل التحضير البدني، وبالتالي تحسين مختلف جوانب الجلد من بينها السرعة، القوة والتنسيق... إلخ.

وتطوير صفة السرعة من بين الصفات البدنية التي لها أهمية قصوى أثناء التحضير البدني وخاصة في رياضة كرة اليد التي تعتمد على أسلوب التشويق والسرعة في الأداء، وعليه فالإشكالية المتناولة في دراستنا تتمثل في مدى اهتمام مدربي عينة الدراسة بآليات تطوير صفة السرعة قصد رفع المستوى البدني لرياضي كرة اليد ومساعدتهم على تجاوز عقبات المنافسة. والهدف العلمي من وراء تناول هذه الإشكالية يكمن في كيفية انتقال آثار تدريب السرعة بإدماجها في الحركات التقنية والتكتيكية، أما الهدف العملي فيتمثل في إيجاد مقارنة جديدة لتطوير صفة السرعة لدى رياضي كرة اليد وبالتالي تطوير كرة اليد الجزائرية.

وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة الميدانية التي اعتمدنا من خلالها على استمارة الاستبيان والملاحظة الميدانية توصلنا إلى نتائج أهمها: أن معظم تمارين تطوير السرعة تعتمد على تمارين منعزلة؛ أي دون إدراجها في العمل التقني والتكتيكي.

الكلمات الدالة: رياضة كرة اليد، التدريب الرياضي، السرعة، انتقال آثار التدريب.

Résumé de l'exposé

L'objet de notre étude est centré autour de l'utilisation d'un ensemble de mécanismes du développement de la vitesse, lors de la préparation physique et mesurer l'efficacité de la transmission des effets de son entraînement sur des handballeurs laquelle a pour objet d'améliorer la condition

physique du sportif, puisque l'entraînement physique est basé sur des fondations scientifiques, méthodologiques... etc. Qui nous aide à découvrir le niveau de la performance sportive dans chaque phase des phases de la préparation sportive, par conséquent, perfectionnement des différents aspects de l'endurance parmi eux la vitesse, la force, la coordination... etc.

Le développement de la qualité de vitesse est parmi les qualités physiques qui détiennent une importance cruciale lors de la préparation physique, précisément, au handball qui compte sur la technique d'excitation et de la rapidité de performance sur ce, la problématique concernée dans notre étude représente l'intérêt des entraîneurs d'échantillon d'étude des mécanismes du développement de la qualité de vitesse afin de lever le niveau de la condition physique des handballeurs et leur aider à franchir les obstacles de la compétition?. L'objectif scientifique visé par cette problématique réside dans les modalités de transmission des effets d'entraînement de vitesse par les intégrer dans les mouvements techniques et tactiques, concernant l'objectif pratique qui est de trouver un nouvel approche afin de développer la qualité de vitesse de l'handballeur, par conséquent, développer le Handball Algérien.

Après le traitement statistique des résultats de l'étude sur terrain, en comptant sur un questionnaire et des observations de terrain, nous avons conclu que les plus

importants résultats sont : la majorité des exercices de développement de vitesse compte sur des exercices isolés, soit sans les intégrer au travail technique et tactique.

Les mots clés : Handball, entraînement sportif, vitesse et transmission des effets d'entraînement.

مقدمة: يشير مصطلح التّحضير البدني في الوسط الرياضي إلى استعمال مجموعة من آليات التّدريب التي من شأنها أن ترفع من اللياقة البدنية، حيث يمكننا من معاينة الحدود الفسيولوجية للرياضي بواسطة الكشف المستمر لمستويات الأداء الرياضي، ويرتكز التّدريب البدني على أسس علمية وتكنولوجية ومنهجية حيث يعمل على تحسين مختلف جوانب الجلد من بينها السرعة، القوة، المداومة والتنسيق...الخ.

يحتلّ تطوير صفة السرعة مركز اهتمام التّحضير البدني في عدّة رياضات، خاصّة في الرياضات الجماعية، حيث تعتبر ممارسة كرة اليد رياضة معقدة في تدريبها لما تستوجب من تطوير لصفات بدنية، تقنية، تكتيكية ونفسية معقدة ومتداخلة فيما بينها، فالمطلوب من المدرب أن يضع آليات تدريب السرعة حسب مجموعة من المحدّات ويحاول تكييف هذه الآليات حسب الحاجة قصد الوصول إلى الهدف المنشود.

إذن، سوف نركز اهتمامنا في هذه الدراسة على تطوير السرعة في رياضة كرة اليد خاصّة السرعة اللازمة لإنجاز الحركات التقنية التكتيكية باعتبارها الغرض المراد تحقيقه من تحضير الرياضيين للمنافسة.

الإشكالية: يعتبر التّحضير البدني استمرارية عملية التّدريب مرتكزا أساسا على التّطوير والاحتفاظ المستمرين للصفات البدنية للرياضي، (Pradet, M. 1996,)، وحتى نضمن استمراريته طوال كل الموسم الرياضي فإنّ التّحضير البدني يجب أن يخصّ في المقام الأوّل التّحضير البدني العام، ثم التّحضير البدني المكمل وفي الأخير التّحضير البدني الخاص، كما يجب أن تحدّد جدولة التّحضير البدني فترات التّدريب مع الحرص على احترام ديناميكية الحمل حسب أهداف التطوير الأمثل للأداء الرياضي الذي يحدّده مستوى المنافسة، (Hugue, M. 2005,)

(108)، أما فيما يخص السرعة فهي عامل لا يمكن التخلي عنه في التحضير البدني لأنه يهدف إلى البحث عن السرعة المثلى أثناء تأدية المهمة الرياضية. وعليه تم طرح الإشكالية التالية: "هل يلجأ مدربي كرة اليد لفرق القسم الوطني الممتاز من أجل تطوير السرعة إلى تمارين رياضية منعزلة خاصة بالنشاط الممارس واستعمال حصص الهدف منها تطوير السرعة وهذا لتطوير قدرة الرياضي على تجاوز عقبات المنافسة كزيادة شدة التحمل ومقاومة التعب الحاصل عن المجهود المبذول أم أنهم يلجؤون إلى تمارين السرعة المدرجة في الحركات التقنية والتي يستعمل فيها طرق تدريب السرعة التي تقترب أكثر من وضعيات المنافسة؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- لا يلجأ مدربي رياضة كرة اليد إلى إجراءات تدريب السرعة التي تستدعي الانتقال من مختلف أشكال السرعة عبر تمارين تهدف إلى دمج الحركات الخاصة بهذه الأخيرة.

الفرضيات الجزئية:

- يعير مدربي كرة اليد لفرق القسم الوطني الممتاز اهتماما بالغا لتطوير السرعة لأنها تتدرج ضمن خصوصيات كرة اليد ذات المستوى العالي؛
- لا تتطابق تصورات مدربي كرة اليد فيما يتعلق بتطوير السرعة مع الإجراءات الميدانية في الحصص التدريبية؛
- يستعمل مدربي كرة اليد لفرق القسم الوطني الممتاز السرعة أثناء التمرينات التقنية والتكتيكية كوسيلة للدمج بين الصفات البدنية من جهة والصفات التقنية والتكتيكية من جهة أخرى هذا من خلال الرفع من شدة حمل التدريب؛
- في رياضة كرة اليد صنف أكابر، يتمثل هدف التدريب في المستوى العالي في زيادة قدرة تحمل البدن لتجاوز العقبات البدنية التي يفرضها مستوى المنافسة ويتجاهلون أحيانا أهمية تطوير التنسيق لتجاوز هذه العقبات.

أهداف البحث: إنَّ الهدف من دراستنا هذه هو تبيان - باستعمال المسح المكتبي والقيام بتحقيق في الميدان - أنَّ تطوير السرعة يجب حتما أن يمرَّ عبر مرحلة انتقال

آثار تدريب السرعة لإدماج الحركات التقنية والتكتيكية باستعمال تمارين خاصة وليس مجرد القيام بحصص كما جرت العادة.

محاولة إدخال مقارنة جديدة لتطوير السرعة في رياضة كرة اليد ذات المستوى العالي لتحسين مستوى كرة اليد الجزائرية وطرق التدريب المستعملة من طرف المدربين الجزائريين قصد مسايرة المستوى العالي.

مفهوم التدريب الرياضي: يقصد بكلمة التدريب "جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي وتغيير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما إلى زيادة قابليته للأداء البدني، حيث يتميز العمل البدني بصفة التدريب مما ينعكس على انسجام الأجهزة الوظيفية بصفة إيجابية. (قاسم حسن حسين، 1991، 16، 17)

تحديد المفاهيم الأساسية الواردة في البحث: تحديد مختلف المصطلحات التي تكون موضوع بحثنا وهي: رياضة كرة اليد ذات المستوى العالي، التدريب، السرعة، انتقال آثار التدريب.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: تم إنجاز هذه الدراسة من طرف (بزار علي جوكل، 2007) بجامعة صلاح الدين كلية التربية الرياضية في كتاب بعنوان " فلسفة التدريب في كرة اليد " حيث جاءت إشكالية البحث من خلال تأكيد أهمية ربط البرامج التدريبية بالأسس الفسيولوجية في مجال كرة اليد.

وكانت النتائج المتوصل إليها كالآتي:

وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات عناصر اللياقة البدنية نتيجة المنهج التدريبي لصالح الاختبار البعدي، بنسب تطور مختلفة كما يأتي :

- مطاوله السرعة (7.82 %)؛
- القوة الانفجارية للذراع الرامية (17.44 %)؛
- القوة الانفجارية للرجلين (9.81 %)؛
- السرعة الانتقالية (3.72 %)؛

- مطاولة الجهازين الدوري و التنفسي (3.17 %).

وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الأساسية نتيجة المنهج التدريبي لصالح الاختبار البعدي، بنسب تطور مختلفة كما يأتي :

- التصويب القريب من القفز (25.95 %)؛

- المناولة و الاستلام (52.10 %)؛

- الطبطبة (15.34 %).

وجود عدد من الارتباطات المعنوية في الاختبار القبلي بين عدد من

المتغيرات بلغت (8) ارتباطات وهي كما يلي:

- السرعة الانتقالية مع القوة الانفجارية للرجلين؛

- القوة الانفجارية للرجلين مع مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي؛

- القوة الانفجارية للذراعين مع مهارة الطبطبة؛

- هرمون HGH مع السرعة الانتقالية؛

- هرمون HGH مع القوة الانفجارية للرجلين؛

- إنزيم PFK مع مهارة المناولة والاستلام؛

- إنزيم LDH مع القوة الانفجارية للرجلين.

وجود عدد من الارتباطات المعنوية في الاختبار البعدي بين عدد من

المتغيرات ، بلغت (3) ارتباطات كما يلي:

- السرعة الانتقالية مع القوة الانفجارية للرجلين؛

- القوة الانفجارية للذراعين مع مهارة المناولة والاستلام؛

- هرمون الأدرينالين مع مهارة المناولة والاستلام.

الجانب التطبيقي:

إجراءات ومنهجية البحث

المنهج المتبع: فقد اقتضى الأمر منا إتباع المنهج الوصفي لأن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك

البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كمياً ونوعياً بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها.

عينة البحث: من أجل القيام بدراستنا هذه تمّ اختيار العينة التي تتمثل في 15 فريق لرياضة كرة اليد صنف أكابر من أصل 15 فريق من القسم الوطني الممتاز؛ أي ما يعادل 100% من مجتمع البحث، حيث تمّ اختيار مجتمع البحث كعينة للبحث نظراً لصغره وهي على الشكل التالي: (النادي الرياضي الأبيار)، (المجمع الرياضي النفطي)، (النادي الرياضي الجزائر الوسطى)، (النادي الرياضي باب الوادي)، (نادي إتحاد براقي)، (الجيل الرياضي بوفاريك)، (نادي مولودية سعيدة)، (الجيل الرياضي لمدينة سكيكدة)، (النادي الرياضي عين توتة)، (النادي الرياضي بركة)، (نادي شببية تيزي وزو)، (نادي نجم سطيف)، (النادي الرياضي برج بوعريريج)، (النادي الرياضي وادي سوف)، (النادي بلدية شلغوم العيد).

أدوات ووسائل البحث:

الدراسة النظرية: من أجل الخوض في هذه الدراسة المتمثلة في آليات تطوير السرعة وانتقال آثار تدريبها على رياضي كرة اليد صنف أكابر لدى فرق القسم الوطني الممتاز، اعتمدنا على العديد من المراجع التي لها علاقة مع موضوع دراستنا.

الاستبيان: حيث قام الباحث بصياغة استمارة الاستبيان صياغة تخدم الأهداف المسطرة بخط واضح ومفهوم، وقد تمّ تقسيم الاستبيان إلى أربع محاور يشمل كل محور عدّة أسئلة خاصّة تخدم كل فرضية، تحدد العبارات التي يجيب عنها المبحوث كما يلي: دون إجابة، أحياناً، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة جداً، نادراً.

صدق وثبات الاستبيان: لجأ الباحث إلى الصدق الظاهري باعتباره أحسن وسيلة لاستخراج درجة صدق المقياس، حيث تمّ عرض أسئلة الاستبيان الموجهة إلى المدربين على مجموعة من المحكّمين من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ومن المدرسة العليا لعلوم وتكنولوجيا الرياضة بين عكنون ومن أخصائيين في الميدان بالاتحادية الجزائرية لكرة اليد وهذا لتقرير مدى صدق الاستبيان في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله.

الملاحظة الميدانية: اقتصرَت الملاحظة الميدانية على أندية كرة اليد لكل من:
H.B.C.E.B (الأبيار)، G.S.P (المجمع الرياضي النفطي)، C.R.B (برّقي) وهذا
نظرا لقرب المسافة والنتائج المعتبرة التي تحقّقها هذه النوادي.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبوا فرق القسم الوطني الممتاز لكرة اليد.
المجال المكاني: مواقع تدريب كل أندية القسم الوطني الممتاز (القاعة المتعددة
الرياضات المستعملة لكل نادي).

المجال الزمني: تمّ إجراء هذه الدراسة ابتداء من شهر مارس إلى غاية شهر أفريل
2013 للقيام بالدراسة الاستطلاعية وقد خصّصت الفترة الممتدة من شهر
جويلية 2012 إلى غاية منتصف شهر فيفري 2013 للدراسة النظرية، أمّا الجانب
التطبيقي فقد دام إلى غاية شهر ماي 2013، وتمّ خلال هذه الفترة القيام
بالملاحظات الميدانية، توزيع الاستبيان وتحليل النتائج المتحصّل عليها.

الأدوات الإحصائية المستعملة:

النسبة المئوية:

$$\text{م(}\%) = \frac{\text{س.س. 100}}{\text{مج}}$$

المتوسط الحسابي:

$$\text{س} = \frac{\text{س1} + \text{س2} + \text{س3} + \dots + \text{س ن}}{\text{ن}}$$

اختبار كا²:

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{مج التكرار الحقيقي} - \text{مج التكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

عندما يكون عدد التكرارات أقل من 10 نستعمل تصحيح Yates وبالتالي تصبح
الصيغة كالآتي:

(مج التكرار المشاهد- مج التكرار المتوقع- 0.5)²

= 2 كـ

التكرار المتوقع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

عرض نتائج الملاحظة الميدانية: بعد القيام بالملاحظة الميدانية لبعض الحصص

التدريبية لفرق القسم الوطني الممتاز تمكّن الباحث من تسجيل ما يلي:

- جاءت تمارين السرعة إما في مرحلة الإحماء الخاص أو في فترات زمنية منعزلة عن التمارين التقنية؛

- لم نعثر على التمارين التي تستعمل في تطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي إلا بدرجة قليلة جدًا وذلك في مرحلة الإحماء؛

- فيما يتعلّق بالعلاقة بين العمل والراحة، غالبًا ما تكون التكرارات متقاربة جدًا مقارنة مع طول الفترة الزمنية للتكرارات نسبيًا كما هو الشأن بالنسبة للمجموعات ممّا يؤدي إلى انخفاض جدّ محسوس للأداء؛

- فيما يتعلّق بالتنوع في اختيار التمارين، عادة ما يبدأ الرياضيين بتمارين أبجديات الجري من وضعية مختلفة مع الزيادة في الشدّة تدريجيًا؛

- فيما يتعلّق بعلاقة فترة الجهد العضلي بفترة الاسترجاع، فإنّ اختيار المدرب كان منصّبًا على زيادة فترات الجهد على حساب فترات الاسترجاع ممّا يؤدي إلى إرهاق بدني شديد ناتج عن الانخفاض المحسوس في مستوى الأداء؛

- لا نكاد نعثر على أثر طريقة التدريب التكراري لتطوير السرعة الانتقالية، السرعة المميزة بالمطاوله لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي إلا بدرجة قليلة جدًا وذلك في مرحلة الإحماء؛

- لم نعثر على أثر لخلق ترابط بين تدريب القوّة وفن الأداء الحركي لتطوير سرعة رياضيي كرة اليد؛

- معدل التمدد العضلي في مرحلة الإحماء قليل جدًّا؛

- عدم تساوي الوقت المحدد لعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وبين عدد المجموعات، وفي بعض الأحيان يشمل أيضا هذا الاختلاف الوقت الخاص بالاسترجاع بين عدد التكرارات في المجموعة الواحدة وبين عدد المجموعات.

تحليل ومناقشة نتائج الملاحظة الميدانية:

- فيما يخص العلاقة بين فترة العمل وفترة الاسترجاع في الحصّة التدريبية هناك عدم تناسق بينهما في الوقت الذي تعتبر هذه النقطة هامة جدًا ولا يجب تجاهلها؛

- فيما يتعلق بتنوع التمارين، يجب أن يكون المدرب على دراية تامة بفعالية التمرين المختار خاصة في الرياضات التنافسية؛

- فيما يتعلق بطرق التدريب التي تستعمل التمارين الخاصة المبرمجة في المرحلة الأساسية بالنسبة لكل حصّة تدريبية جاءت هذه التمارين في مرحلة تتميز بانخفاض في الأداء وتجلّى ذلك في انخفاض سرعة الأداء والانجاز الحركي وصعوبة ملحوظة في التنفس خاصة بعد فترة الاسترجاع مما أثر بالسلب على حسن الانجاز والفعالية؛

- يجب أن يخضع التمرين إلى خصوصية الطريقة التدريبية المستعملة من طرف المدرب وهذا من أجل تحقيق الأهداف المسطرة وإلا انحرفت العملية التدريبية عن مسارها الطبيعي.

الاستنتاج:

بالنسبة للمحور الأول:

الجدول رقم (1): يمثل عبارات المحور الأول

رقم العبارة	الصياغة
01	تطوير السرعة ضروري في تدريب لاعبي كرة اليد ذات المستوى العالي.
02	عند تطوير السرعة في رياضة كرة اليد أعتد على الراحة البنية الإيجابية.
03	ضرورة اللجوء إلى التحضير الخاص لتحقيق الأداء الرياضي ذات المستوى العالي في رياضة كرة اليد.
04	أعتد على طرق اللعب (من خلال العمل التكتيكي والتقني) لتطوير السرعة لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
05	تطوير السرعة له علاقة طردية التكوين العضلي لرياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
06	أستعمل التمارين التي تسعى لتطوير السرعة بعد الحصة وهذا قصد استغلال التهيج العصبي لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
07	أثناء تطوير السرعة لدى رياضي كرة اليد أعمل على تطوير كل من سرعة رد الفعل، السرعة الحركية والسرعة الانتقالية للاعبين بصفة متكاملة.
08	لتطوير السرعة المميزة بالمطاوله أستخدم تمارين السرعة التي تستخدم المطاوله الخاصة لدى رياضي كرة اليد مثل استعمال السرعة القصوى للرياضي.
09	لتطوير السرعة أعتد على تمارين منعزلة عن العمل التقني والتكتيكي من خلال تكرارات ومجموع تكرارات للأحمال متنوعة (شدة، حجم وكثافة).

الجدول رقم (2): يمثل توزيع التكرارات عند مستوى الإجابات بالنسبة للمحور الأول

م.ج	رقم العبارة									الإجابة
	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	التكرار (عدد) / والنسب (%)									
0	0 / 0									دون إجابة
10	0/0		20/3	0/0		46.7/7	0/0			نادرا
14	0/0	26.7/4	46.7/7	0/0		20/3	0/0			أحيانا
37	20/3	26.7/4	13.3/2	20/3	20/3	13.3/2	46.7/7	46.7/7	40/6	بدرجة متوسطة
74	80/12	7/46.7	20/3	80/12	80/12	20/3	8/53.3	8/53.3	60/9	بدرجة كبيرة جدا

التأكد من صحة الفرضية الأولى: حسب الملاحظة الميدانية لحصص فرق العينة جاءت تمارين السرعة على شكل استعمال طريقة التدريب الدائري لكن عدم تساوي الوقت المحدد لعدد التكرارات في المجموعة الواحدة و بين عدد المجموعات و اختيار المدرب الذي كان منصبا على زيادة فترات الجهد على حساب فترات الاسترجاع أدى بالرياضيين إلى إرهاق بدني شديد ناتج عن الانخفاض المحسوس في مستوى الأداء هذا من شأنه أن يعود بالسلب على انجاز التمارين من نوع آخر خلال هذا الانخفاض هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن التمارين الخاصة المبرمجة في المرحلة الأساسية بالنسبة لكل حصة تدريبية جاءت في مرحلة تتميز بالانخفاض في مستوى الأداء وتجلّى ذلك في انخفاض سرعة الأداء والانجاز الحركي وصعوبة ملحوظة في التنفس خاصة بعد فترة الاسترجاع غير المتناسبة مع شدة الجهد مما أثر بالسلب على حسن الإنجاز والفعالية، ويجب على المدرب أن يعتني بموضع وترتيب وتسلسل التمارين الخاصة وذلك حسب حمل التدريب والهدف المرجو وإلا انحرف هدف التدريب عن مساره المسطر، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى تطوير صفة بدنية بدلا من أخرى.

إذن، أشكال السرعة في تطوير السرعة الخاصة في كرة اليد التي استعملها مدربو العينة في الدراسة الاستطلاعية كانت متجهة أكثر نحو استعمال طريقة الفارتلك والذي من شأنه أن يؤدي إلى تطوير مداومة السرعة على حساب استعمال طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وتحت الشدة القصوى واللذان يهدفان إلى تطوير السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة على التوالي.

أما فيما يتعلق بأهمية استعمال أشكال تطوير السرعة نجد أنّ التدريب الشبه الأقصى يهدف إلى وضع البدن في حالة الحمل الزائد بحيث يتّصف بالشدة والاستمرار الكافيين لإحداث التعويض المفرط المرغوب، وتهدف فترات التدريب الشديدة إلى تحسين مستوى الأداء بحيث يمكن تحقيق قمة الحالة الجيدة بعد الاسترجاع وبالتالي ينصبّ اهتمام المدرب على تحقيق التوازن بين شدة الحمل وفترات الاسترجاع دون الوقوع في فخّ التدريب المفرط. يرى كل من (GORAN, K., / PETER, H., 124, 2003) أنّ "الاسترجاع يعتبر عامل أساسي عند

انجاز تمارين السرعة، ويجب على الرياضيين أن يكونوا نشطين بالقدر الذي يسمح بالتدريب النوعي فيما يتعلق بتمارين السرعة وتعتبر عدد التكرارات، عدد المجموعات وحمل التدريب عوامل تؤثر مباشرة في نوعية السرعة، وبالتالي يرى الباحث أن الفرضية الجزئية الأولى مؤكدة.

بالنسبة للمحور الثاني:

الجدول رقم (3): يمثل عبارات المحور الثاني

رقم العبارة	الصياغة
10	أعتمد على طريقة التدريب الفكري بالشدة القصوى لتطوير السرعة الانتقالية بالسرعة تحت القصوى والقصوى والقوة المميزة بالسرعة لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي.
11	أعتمد على طريقة التدريب الفكري بالشدة تحت القصوى لتطوير السرعة المميزة بالمطاوله لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي.
12	أعتمد على طريقة التدريب الدائري لتطوير السرعة الحركية، المرونة، الرشاقة والتوافق لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي.
13	يعتبر تطوير السرعة عن طريق الفارتلك مهم جدًا خاصة قبل المنافسة في رياضة كرة اليد ذات المستوى العالي.
14	أعتمد على طريقة التجزئة عند تطوير وتحليل هدف تدريب سرعة رد الفعل الحركي لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي.
15	أطوّر سرعة رد الفعل الحركي لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي لأنها تظهر سرعة الرياضي بشكل غير مباشر.
16	أعتمد على طريقة التدريب التكراري (الإعادة) لتطوير السرعة الانتقالية، السرعة المميزة بالمطاوله لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي رغم تطلبها وقت راحة كبير نظرا لسرعة حدوث التعب المركزي.
17	يعتبر تطوير السرعة عن طريق التدريب المتواصل مهم جدًا في رياضة كرة اليد ذات المستوى العالي.
18	أعتمد على خلق ترابط بين تدريب القوة و فن الأداء الحركي لتطوير سرعة رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي.

الجدول رقم (4): يمثل توزيع التكرارات عند مستوى الإجابات بالنسبة للمحور الثاني

م	رقم العبارة									الإجابة
	18	17	16	15	14	13	12	11	10	
	التكرار (عدد) والنسب (%)									
66	93.3/14	80/12	66.7/10	26.7/4	53.3/8	53.3/8	0/0	0/0	66.7/10	دون إجابة
20	6.7/1	20/3	13.3/2	26.7/4	13.3/2	6.7/1	13.3/2	20/3	13.3/2	نادرا
18	0/0		20/3	33.3/5	0/0	20/3	26.7/4	6.7/1	13.3/2	أحيانا
20	0/0			13.3/2	6.7/1	13.3/2	46.7/7	53.3/8	0/0	بدرجة متوسطة
11	0/0				26.7/4	6.7/1	13.3/2	20/3	6.7/1	بدرجة كبيرة جدا

التأكد من صحة الفرضية الثانية: بعد النتائج المحصل عليها يمكن لطريقة التدريب الدائري أن تحقق تطورا في السرعة الحركية، المرونة، الرشاقة والتوافق لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي، أما فيما يتعلق بأهمية تطوير السرعة عن طريق الفارتلك فهو مهم جدًا خاصة قبل المنافسة قصد تطوير مداومة السرعة في رياضة كرة اليد ذات المستوى العالي و هذا لما تتطلبه هذه الرياضة من تحمل السرعة خلال أطوار المباراة، وفيما يتعلق بالاعتماد على طريقة التدريب الفترتي بالشدة تحت القصوى لتطوير السرعة المميزة بالمطاولة لدى رياضيي كرة اليد ذات المستوى العالي فهو من أهم الطرق المعتمدة في تطوير السرعة بمختلف أشكالها.

وأخيرا، أن نتائج دراسات أثر أنماط تطوير السرعة متناقضة حسب نوع كل رياضة إلا أن هناك إجماع على أفضلية طريقة التدريب الفترتي بالشدة تحت القصوى، التدريب عن طريق الفارتلك، طريقة التدريب الدائري، التدريب المستمر

والتدريب المتقطع على أن يكون مجرد تدريب يستعمل نمط واحد لتطوير السرعة، وبالتالي يرى الباحث أن الفرضية الجزئية الثانية مؤكدة.
بالنسبة للمحور الثالث:

الجدول رقم (5): يمثل عبارات المحور الثالث

رقم العبارة	الصياغة
19	التمديد العضلي ضروري قبل تطوير السرعة لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
20	التمديد العضلي الشدني ضروري بعد تطوير السرعة لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
21	سرعة انقباض العضلة يؤثر في قابلية العضلة في إنتاج القوة و بالتالي يؤثر في تطوير السرعة لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
22	التوافق الجيد في الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تساهم بشكل جيد في تطوير السرعة لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
23	عند تطوير السرعة لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي ينتج عنه تكويننا للطاقة.
24	أستعمل الجهد الأقصى من حمل التدريب لتطوير السرعة القصوى في رياضة كرة اليد ذات المستوى العالي.
25	خلال فترة ما قبل المنافسة أعتد على النظام اللاهوائي من خلال حركات سريعة مع التدرج في زيادة السرعة بأنواعها لدي رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
26	أستعمل التمديد العضلي في السرعة لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي للتخفيض من مستوى الإصابات.
27	أستعمل التمديد العضلي قصد الرجوع إلى الحالة الطبيعية (الرجوع بها إلى الهدوء) لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.

الجدول رقم (6): يمثل توزيع التكرارات عند مستوى الإجابات بالنسبة للمحور الثالث

م.ج	رقم العبارة								الإجابة	
	27	26	25	24	23	22	21	20		19
	التكرار (عدد) والنسب (%)									
0	0 / 0								دون إجابة	
8	0/0					58.3/8	0/0			نادرا
8	0/0			13.3/2	0/0	20/3	0/0	13.3/2	6.7/1	أحيانا
44	0/0	6.7/1	60/9	46.7/7	33.3/5	13.3/2 %	46.7/7	40/6	46.7/7	بدرجة متوسطة
75	100/15	93.3/14	40/6	40/6	66.7/10	13.3/2	53.3/8	46.7/7	46.7/7	بدرجة كبيرة جدا

التأكد من صحة الفرضية الثالثة: فيما يتعلق بأهمية التمديد العضلي في تطوير السرعة في كرة اليد، برهنت الدراسات أن العضلات الأكثر صلابة هي الأكثر عرضة للأوجاع و للإصابات أثناء وبعد الممارسة الرياضية، إذ يرى (Christoph, 17, 2006, C) أن "التمديد العضلي يسمح للعضلة بالإطالة بسهولة بكون الصلابة العضلية الضعيفة، كما أن التمديد العضلي يجنب العضلة من التعرض إلى ضغوطات كبيرة وبالتالي إلى تشوهات التشكيلة العضلية، ومن خلال هذا المنظور فإن التمديد العضلي يزيد في إمكانيات استعادة المرونة العضلية، كما أنه يسمح بالإبقاء على انزلاق الألياف العضلية وبالتالي الفرضية الجزئية الثالثة مؤكدة.

بالنسبة للمحور الرابع:

الجدول رقم (7): يمثل عبارات المحور الرابع

رقم العبارة	الصياغة
28	يساعد التنسيق على الاحتفاظ بسرعة القوة خلال المنافسة ذات المستوى العالي.
29	تساهم عملية تطوير السرعة في تطوير الأداء الرياضي لدى رياضي كرة اليد.
30	أهتم بتطوير القوة العضلية حتى أتمكن من تطوير السرعة الانتقالية لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
31	أعتمد على تطوير مشترك لواجبين أو أكثر أثناء تطوير السرعة لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي وهذا لتفادي الوقوع في حاجر السرعة.
32	أستعمل نظام الآلية اللاهوائية اللبينية لتطوير الجهد (المقاومة) لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
33	أستعمل أبجديات الجري خلال العملية التسخينية في كل حصة قصد زيادة العملية التنسيقية بين أعضاء الجسم لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
34	أستعمل الكرة مع حركات معينة في وضعيات صعبة قصد زيادة التنسيق بين اللاعب والكرة (التحضير التقني) لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.
35	أستعمل أبجديات الجري بالكرة والزملاء في وضعيات معقدة من أجل تطوير التنسيق وبالتالي تحسين الأداء الجماعي (التحضير التكتيكي).
36	أستغل الصفات البدنية، التقنية والتكتيكية المكتسبة لخدمة الأداء الرياضي وبالتالي محاكاة مستوى المنافسة لدى رياضي كرة اليد ذات المستوى العالي.

الجدول رقم (8): يمثل توزيع التكرارات عند مستوى الإجابات للمحور الرابع

م	رقم العبارة									الإجابة			
	36	35	34	33	32	31	30	29	28				
	التكرار (عدد) والنسب (%)												
23	0/0		66.7/10		73.3/11		0/0		6.7/1	6.7/1	0/0	دون إجابة	
22			0/0	6.7/1	33.3/5	26.7/4	0/0		26.7/4				26.7/4
21	13.3/2	6.7/1	0/0		20/3	26.7/4	26.7/4	33.3/5	13.3/2	أحيانا			
24	33.3/5	20/3	0/0		20/3	33.3/5	20/3	13.3/2	20/3		بدرجة متوسطة		
45	53.3/8	66.7/10	0/0		60/9	40/6	20/3	20/3	40/6				بدرجة كبيرة جدا

التأكد من صحة الفرضية الرابعة: يشير المحور الرابع إلى عنوان: في رياضة كرة اليد صنف أكابر، يتمثل هدف التدريب في المستوى العالي في زيادة قدرة تحمل البدن لتجاوز العقبات البدنية التي يفرضها مستوى المنافسة ويتجاهلون أحيانا حتى لا نقول عادة أهمية تطوير التنسيق لتجاوز هذه العقبات وهو يهدف إلى نفي أو تأكيد الفرضية الأولى في رياضة كرة اليد صنف أكابر، ويتمثل هدف التدريب في المستوى العالي في زيادة قدرة تحمل البدن لتجاوز العقبات البدنية التي يفرضها مستوى المنافسة ويتجاهلون أحيانا حتى لا نقول عادة أهمية تطوير التنسيق لتجاوز هذه العقبات، العبارات التي درست الفرضية الأولى حسب الباحث مجموع الإجابات لعبارات المحور الرابع بدرجة كبيرة جدًا تساوي 45 من 135، مجموع الإجابات لعبارات المحور بدرجة متوسطة كانت تشير إلى 24 من 135؛ أي بنسبة تساوي 11.11% من الإجابة بدرجة كبيرة جدًا ومتوسطة، وبالتالي يرى الباحث أن الفرضية الجزئية الرابعة مؤكدة.

الاستنتاج العام:

الاستبيان من تصميم الباحث ويدرس اتجاهات مدربي كرة اليد فيما يتعلق بآليات تطوير السرعة وهو يتألف من 04 محاور: المحور رقم (01): أهمية السرعة في رياضة كرة اليد ذات المستوى العالي، المحور رقم (02): أهمية طرق التدريب في تطوير السرعة في كرة اليد، المحور رقم (03): أهمية التمدد العضلي في تطوير السرعة في كرة اليد، المحور رقم (04): أهمية التنسيق في تطوير السرعة في كرة اليد. مجموع الإجابات لعبارات المحور الأول كانت تشير إلى: 111 من: 135؛ أي بنسبة تساوي 82.22% من الإجابة بدرجة كبيرة جدًا ومتوسطة، مجموع الإجابات لعبارات المحور الثاني كانت تشير إلى: 104 من: 135؛ أي بنسبة تساوي 77.03% من الإجابة بدرجة كبيرة جدًا ومتوسطة، مجموع الإجابات لعبارات المحور الثالث كانت تشير إلى: 119 من: 135؛ أي بنسبة تساوي 88.14% من الإجابة بدرجة كبيرة جدًا ومتوسطة، مجموع الإجابات لعبارات المحور الرابع كانت تشير إلى: 69 من: 135؛ أي بنسبة تساوي 51.11% من الإجابة بدرجة كبيرة جدًا ومتوسطة. وعليه مجموع الإجابات لأسئلة الاستبيان (الفرضية العامة) كانت تشير إلى: 403 من: 540؛ أي بنسبة تساوي 74.63% من الإجابة بدرجة كبيرة جدًا ومتوسطة، وبالتالي يرى الباحث أن الفرضية العامة مؤكدة.

خاتمة:

يدخل مفهوم تطوير السرعة في كرة اليد ضمن ضرورة تطوير الأداء لكي يتماشى مع متطلبات المستوى العالي في المجال التنافسي، وتتمثل هذه الدراسة في معرفة الطرق المثلى والسبل الموثوقة التي تضمن بلوغ مستوى من السرعة القصوى الذي لا يتعارض مع ديناميكية الحركة التي يتطلبها النشاط الممارس بل يكون في خدمة هذا الأخير، بحيث تتكامل السرعة المكتسبة مع الحركة التقنية والتكتيكية في انسجام تام من شأنه أن يدفع مستوى رياضة كرة اليد إلى الأمام. وحسب نتائج هذه الدراسة، تمكّن الباحث من الحصول على نتائج قيمة سمحت بمعرفة تصورات المدربين فيما يتعلق بتطوير السرعة وأنواعها في كرة اليد كما ساعدت الملاحظة

- الميدانية على تسجيل الإجراءات الميدانية فيما يتعلق بتطوير السرعة بمختلف أشكالها. ويمكن تقديم ما توصل إليه الباحث النقاط التالية:
- تختلف اتجاهات تصورات مدرّبي فرق العينة عندما يتعلق الأمر بأهمية السرعة في رياضة كرة اليد ذات المستوى العالي؛
 - كانت معظم تمارين تطوير السرعة تعتمد على تمارين منعزلة؛ أي دون إدراجها في العمل التقني والتكتيكي؛
 - تختلف اتجاهات تصورات مدرّبي فرق العينة عندما يتعلق الأمر بتصور أنماط تطوير السرعة واستعمالها بالنسبة لأغلب طرق التدريب؛
 - حسب الملاحظة الميدانية لحصص فرق العينة تبين لنا أن أغلب الفرق لا تتوفر على قاعة رياضية بمعنى أن أغلب مدرّبي فرق العينة لا يلجؤون إلى استعمال الطرق التدريبية المتبعة في تطوير السرعة ومختلف أشكالها نظرا لبرمجة القاعة وعدم توفر الوقت الكافي؛
 - يولي مدرّبو العينة اهتماما كبيرا للتّمديد العضلي لما يتعلق الأمر بالتخفيض من مستوى الإصابات أو إنجاز الحركات التقنية في رياضة كرة اليد بينما يكون اهتمامهم أقل بالتّمديد العضلي لما يتعلق الأمر بتطوير السرعة؛
 - اهتمام مدرّبي العينة بالتنسيق من خلال التّحضير التكتيكي على التنسيق من خلال التّحضير التقني.
- تثير نتائج هذه الدراسة إشكاليات مستقبلية مترجمة كما يلي:**
- ما هي مراحل العمر التي تكون فيها تطوير السرعة مهم بالنسبة لرياضيي كرة اليد وكيف يتمّ التنسيق بين هذه المراحل؟
 - هل يساعد التدريب البليومتري على تطوير السرعة في رياضة كرة اليد وكيف يمكن استغلاله؟
 - كيف يمكن الانتفاع بآثار التّمديد العضلي في تدريب كرة اليد رغم قصر الفترة الزمنية المخصصة للتدريب؟

قائمة المصادر والمراجع:

العربية:

1-إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، د ط، مركز كتاب النشر.

2-قاسم حسن حسين، (1991). أسس التدريب الرياضي، ط1، الأردن عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

3-محمد شفيق زكي: (1998). البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، الإسكندرية المكتب الجامعي.

الأجنبية:

4- Christoph, C.: (2006). **préparation physique pour sport de combat**, éd. Amphora.

5- Hugue M. : (2005). **médecine du sport**, éd. Elsevier Masson.

6- Goran, K., Peter H. (2003) **prévention du surentraînement évaluation des techniques de récupération**, collection STAPS, Ed Elsevier Masson.

7- Pradet, M. : (1996). **la préparation physique**, WSEP