



تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف

أشبال (16 - 18) سنة .

مختاري عبد الحميد¹، أ . زيطوفي عبد القادر²، أ . علي زروقي سيد أحمد²

¹ مخبر النشاط البدني والرياضي، المجتمع، التربية والصحة.

² جامعة الجزائر 03

mokhtari.hamid02@gmail.com abdoutenes@hotmail.com

الملخص

معلومات متعلقة بالمقال:

تاريخ الاستلام: 2019/01/22

تاريخ القبول: 2019/02/12

تاريخ النشر: 2019/03/19

الكلمات المفتاحية:

سرعة رد الفعل

الهجوم المضاد

كرة اليد

تتناول هذه الدراسة تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال (16_18) سنة. ولقد حاولنا من خلالها معرفة ما ان كان لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد و كذلك معرفة اثر الثقافة الرياضية العلمية للمدرب على بناء برنامج تدريبي وما إن كان لسرعة الاستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد والأهم من ذلك محاولة التعرف على الأثر الذي يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يحدثه على الهجوم المضاد (سرعة الانتقالية بالكرة). ولقد اعتمدنا من خلال هذه الدراسة على المنهج التجريبي وهذا من اجل التأكد من صحة فرضياتها، وتمثلت عينة البحث في 28 لاعب من فريقين وتمثلت أدوات الدراسة في كل من (استبيان والإختبارات) و كانت الأساليب الإحصائية المنتهجة كالآتي " معامل الارتباط لسبيرمان و t ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري .

Effect of reaction velocity on counter attack performance among handball players Cubs (16-18) years.

Mokhtari Abdelhamid¹, Zitoufi Abdelkader², Ali Zarougi Sidahmed³

¹ Laboratory of Physical Activity and Sport, Society, Education and Health
2,3Alger 03
abdoutenes@hotmail.com mokhtari.hamid02@gmail.com

ARTICLE INFO

Received: 2019/01/22

Accepted : 2019/02/11

Published: 19/03/2019

Keywords:

reaction speed
handball
counter attack

ABSTRACT

This study deals with the effect of the reaction speed on the performance of the attack in the handball category (16/18) years. We have tried to know the affect of speed of the reaction on the speed of transition in handball players as well as to know the impact of the sports culture of the scientific coach to build a training program and if the response speed improves the offensive performance of handball players and more importantly try Identify the effect that a training program based on reaction speed can have on the counter-attack (the speed of the ball). The study sample consisted of 28 players from two teams. The study tools consisted of (questionnaire and tests). The statistical methods used were: "correlation coefficients for Spearman and T test, Arithmetic mean, standard deviation.

1- مقدمة:

تعد كرة اليد أحد أهم الرياضيات الجماعية الهامة نظراً لانتشارها الواسع عبر العالم حيث كان ميلادها عام 1917م في برلين ويضم الاتحاد الدولي لرياضة كرة اليد 6 دولة. ينتمي إلى عضويتهم 3 ملايين عضو، ولقد اكتسبت رياضة كرة اليد في العشرين عاماً الماضية كثيراً من الأصدقاء الجدد في ألمانيا وفي العالم أجمع، وحالياً يتبع الاتحاد الألماني لرياضة كرة اليد 4000 نادي ومنطقة تضم 23 ألف فريق ينتمي إليهم 490 ألف لاعب (محمد حسن علاوي، 1997، ص4). هذا كله جعل كرة اليد تحتل الصدارة من حيث الشعبية في كم ليس بقليل من الدول. فالتدريب الرياضي الرفيع المستوى يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أدائه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة بكل عناصرها، ولقد ربط الخبراء دائماً بين عنصر الأداء البدني واللياقة البدنية هذه الأخيرة التي تعرف بأنها "الحالة

السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد. لذا يتضح أن كلا من الإعداد البدني واللياقة البدنية بحيث تعتبر الثانية وسيلة لتحقيق الأولى.

وفي العصر الحالي ما فتئ الخبراء والمختصون يمدوننا بأحدث الطرق و المناهج التدريبية و التعليمية مستندين إلى ذلك إلى جملة من العلوم الحديثة التي تفاعلت مع العلوم التربية الرياضية البيولوجية منها والبيوكيماوية ذات العلاقة المباشرة بصفة السرعة التي هي عنصر أساسي من عناصر الإعداد البدني.

هذه المناهج التدريبية الحديثة التي تعرف بأنها العمليات التعليمية والتتمية التربوية، التي تهدف إلى تنشئة اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية، بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة .

فمن الناحية التربوية نرى أن من واجب المدرب أن يعد اللاعب خير إعداد متبعين في ذلك الطرق التربوية التدريبية والمناهج العلمية الحديثة، لذا من واجب المدرب خلال حصص التدريبية أن يزرع في اللاعبين الثقة في النفس وتشجيعهم باستمرار وتوعيتهم بمد أهمية الحصص التدريبية، وأن تكون لديهم الشجاعة والعزيمة والإرادة القوية على تنفيذ ذلك في أي لحظة، وانطلاقاً من هذا يجب على المهتمين بتكوين اللاعبين أن يعطوا قيمة للتكوين وإعداد جميع الجوانب التي تتعلق بالحصص التدريبية، ومن هنا يبرز دور المدرب في التدريب المبكر على أسس ومناهج علمية .

إن للتدريب الرياضي أهداف متعددة من أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير إما مباشر كالتأثير على النمو البدني وإما غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والسرعة إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلب الأنشطة الرياضية إن لم نقل كلها، وتعد عامل مهم ومساعد في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل وتجنب الإصابات بأقل قدر ممكن، والسرعة هي ذلك العنصر البارز في الأداء الحركي فهي إحدى البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لهذه البرامج من طبيعة خاصة في نوعية التمارين المستخدمة فيها، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير وتقويم النفس فائثناء أداء تمرينات السرعة من الممكن أن يلاحظ الإنسان حركاته ويتابع التقدم الذي يمكن أن يحرزه ما بين لحظة وأخرى، وإن لصفة السرعة دوراً كبيراً في ارتقاء العضلات وتنظيم حياة الأفراد وكذا الاعتناء بلياقة الجسم و تنافسه و قوامه.

ولعل من أهم الرياضات الجماعية انتشاراً وإقبالاً من طرف اللاعبين ذكورا أو إناثا كرة اليد التي تحظى بشعبية كبيرة في الفرق الرياضية، ولكونها ذات حركية كبيرة ومتنوعة فهي تتطلب اكتساب قدرات بدنية عالية. ولقد عرفت كرة اليد الحديثة تطوراً كبيراً وهذا ما يعادله تطوراً في أداء المهارات الأساسية في كرة اليد واللياقة البدنية الكبيرة التي نجدها أكبر عند اللاعبين الأكثر إتقاناً لتقنيات الكرة الحديثة، وتعتبر الصفات البدنية القاعدة الأساسية في كرة اليد لكي يقوم اللاعب بتقديم أحسن الإمكانيات إلى آخر دقيقة من المنافسة على أحسن وأكمل وجه وعليه فلا بد أن يمتلكها.

لذا أصبح ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية المختلفة لكرة اليد، أمراً تفره الدراسات الميدانية والبحوث العلمية الحديثة. وبعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاماً على ممارسيها، الإلمام بخططها وطرقها سواء في الدفاع أو الهجوم، ومن بين هاته الخطط المعتمدة في الهجوم اخترنا الهجوم المضاد. ونظراً لفعالية هذا النوع من الهجوم من حيث تسجيل الأهداف خلال مباريات المستوى العالي لتصل نسبتها إلى 20_30% من إجمالي الأهداف المسجلة خلال المباريات أثناء البطولات العالمية (كمال عبد الحميد و صبحي، 1980، 14ص)، وهذا ما تدعمه البحوث العلمية الحديثة التي أكدت أن نجاح أداءه يتطلب مكونات بدنية مختلفة مثل: القوة، المرونة، المداومة، القوة المميزة بالسرعة والسرعة. حيث هاته الأخيرة تمثل العنصر الهام فيها، وتساعد كثيراً على التنفيذ الصحيح لمختلف الحركات والمهارات، يجب التنويه هنا إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل مع الباقي من أنواع السرعة الأخرى، فقد يكون لدى لاعب معين مستوى جيد من ناحية سرعة رد الفعل في حين مستواه من ناحية السرعة الانتقالية منخفض، وقد يكون العكس الصحيح.

بالرغم أن نجاح المدرب بعد ذلك يعتمد على مدى إمكانية المدرب والمساعد على ربط كل من التربية كأسلوب والبناء كوحدة وكعرض أساسي في كل مرحلة عمل إلا أنه يلاحظ أن جهود مدربيننا في فريق " النجم الرياضي لبرجة _ السطاوالي _ " الذين يحاولون بذلها في الوصول بلاعبهم إلى المستوى الإنجاز العالي، لم تلقى الحظ الكافي من النجاح وعلى الرغم من ذلك فإن مستوياتنا الرياضية وصلت إلى مستوى لا تحسد عليه. ومن وجهة نظرنا يرجع سبب هذا الإخفاق إلى النقص الحاد في الإمكانيات (مادية أو معنوية) وضعف المعلومات والخبرات الكافية التي تعاني منها ليس فقط في مجال كرة اليد ولكن في كافة مجالات الرياضات على الإطلاق، ومن هنا تبرز أهمية هذا البحث والحاجة إليه.

ولما تلعبه سرعة رد الفعل من دور أساسي في الهجوم المضاد ارتأينا أن نسلط عليها الضوء ونضعها موضوع بحثنا، حيث انطلقنا من وضع برنامج تدريبي مبني على تطوير سرعة رد الفعل لعينة البحث التجريبية وآخر عادي لعينة البحث المشاهدة خلال فترة زمنية معينة مكونة من ثمانية حصص. وهذا رغبة منا في الوصول إلى معرفة مدى تأثير سرعة رد الفعل في الهجوم المضاد. وعليه طرحنا الإشكال التالي :

إلى أي مدى يمكن لسرعة رد الفعل أن تؤثر على أداء الهجوم المضاد في كرة اليد صنف أشبال (16-18 سنة)؟

ومن خلال هذا الإشكال يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية :

- هل لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد ؟
- هل يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد (سرعة الانتقالية بالكرة) ؟
- هل سرعة الاستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد ؟

الفرضية العامة :

يمكن لسرعة رد الفعل أن تؤثر على الأداء الهجوم المضاد في كرة اليد .

الفرضيات الجزئية :

- لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد .
- يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد (سرعة الانتقالية بالكرة) .
- سرعة الاستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد .

أهمية البحث :

- إنجاز دراسة استطلاعية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث والتطرق إلى مختلف الجوانب التي تمس التعلم والأداء التقني خاصة من ناحية خصائص لاعبي هاته المرحلة .
- تحضير اختبارات تهدف إلى قياس الأداء الحركي وبرنامج تدريبي يقيس مستوى تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد (السرعة الانتقالية بالكرة) وأيضاً تأثير سرعة رد الفعل على السرعة الانتقالية، وهذا من خلال العمل الميداني للحصول على نتائج تكون أقرب إلى الواقع .

أهداف البحث :

- وضع برنامج تدريبي فكري ، يهدف من خلاله إلى تحسين أداء الهجوم انطلاقاً من تحسين وتطوير سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة اليد (16- 18 سنة).
- وضع أسلوب علمي من خلال الدراسة الميدانية يجعل بحثنا مرجعاً للباحثين في المجال الرياضي .
- إجراء اختبارات قبلية وأخرى بعدية لعينتي البحث الشاهدة والتجريبية حتى نعرف أو نتحقق من صحة الفرضيات.

تحديد المفاهيم و المصطلحات :

- السرعة : التعريف الإجرائي :** القدرة الفسيولوجية للفرد على الأداء الحركي من نوع واحد في أقل زمن ممكن .
- سرعة رد الفعل : التعريف الإجرائي :** و هي سرعة الاستجابة لمثير مرئي في أقصر زمن ممكن و يطبق المهارة .
- الأداء: التعريف الإجرائي:** هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

الهجوم المضاد :

- التعريف الإجرائي:** و يعني أن ينتقل الفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم الخاطف والمفاجئ وبسرعة قصوى قبل اتخاذ الفريق الخصم مواقع خطوط الدفاع .

كرة اليد: التعريف الإجرائي: هي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتبعين عبر العالم .

المراقبة:

التعريف الإجرائي: هي من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في فترة النمو سواء الجسمية أو النفسية أو العقلية **ضبط متغيرات الدراسة:**

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- **المتغير المستقل:** ويتمثل في سرعة رد الفعل.

ب- **المتغير التابع:** ويتمثل في أداء الهجوم المضاد

مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** لقد تمت التجربة التي قمنا بها في قاعتي متعددة الرياضات باسطاوالي وعين البنيان .

- **المجال الزمني:** قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

* الاختبار القبلي يوم 10 / 02 / 2018 * الاختبار البعدي يوم 20 / 04 / 2018 .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

المنهج المستخدم: تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريقين، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدربين لكلا الفريقين وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدر ب 50% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي: فريق النجم الرياضي بريحة بسطولي (أشبال) كمجموعة تجريبية، وفريق الوداد الرياضي لبلدية عين البنيان.

عينة البحث وكيفية اختياره:

عينة البحث: قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريقين في كرة اليد، ينشطان على مستوى ولاية الجزائر.

* **الفريق الأول:** فريق النجم الرياضي بريحة .

* **الفريق الثاني:** فريق الوداد الرياضي بعين البنيان.

وقد اختيرت هذه العينة بصفقتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمورفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأشبال (16-18) سنة، ولهما نفس الإمكانيات نوعا ما .

وقد تم إجراء الاختبارات على (14) لاعب لكل فريق.

* **المجموعة التجريبية:** يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد وذلك بالتركيز على مهارة سرعة رد الفعل.

* **المجموعة المشاهدة:** نتركها تتدرب بصفة عادية.

كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين :

* **المجموعة الشاهدة:** تحتوي على (14) لاعب من فريق النجم الرياضي للبريجة.

* **المجموعة التجريبية:** تحتوي على (14) لاعب من فريق الوداد الرياضي بعين البنيان.

ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- **الزمن:** هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم السبت من 17:30 ← 19:00 .

- يوم الأربعاء من 17:30 ← 19:00 .

ب- **الجنس:** لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا المجموعتين.

ج- **السن:** ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين المشاهدة والتجريبية بين (16-18) سنة.

الشروط العلمية للأداة:

- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية.
- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999، ص13).

الأساليب الإحصائية:

- _ إختبار التوزيع ستيودنت .
- _ معامل الارتباط لسبيرمان .
- _ المتوسط الحسابي .
- _ الإنحراف المعياري.

3 - عرض و تحليل النتائج الدراسة :

عرض و تحليل النتائج الخاصة بالاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية :

جدول رقم (01) النتائج الخاصة بالاختبار الأول و هو الجري 30 م :

القبلي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	البعدي
الأول	5.53	0.60	5.09	0.43	

نلاحظ من خلال هذا الجدول الأول الخاص بالاختبار 30م بدون كرة أن :

النتائج تحسنت بحيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 5.53 ثا ، أما في الاختبار البعدي فقد تطورت النتيجة بحيث انخفض الوقت إلى 5.09 ثا .

جدول رقم (02) النتائج الخاصة بالاختبار الثاني و هو الجري بالكرة 30 م :

الاختبار		القبلي		البعدي	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
6.68	1.07	6.61	1.03		

نلاحظ من خلال هذا الجدول (02) الخاص بالاختبار 30م بالكرة أن :
النتائج تحسنت بشكل طفيف بحيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 6.68 ثا ، أما في الاختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 6.61 ثا .

جدول رقم (03) النتائج الخاصة بالاختبار الثالث و هو اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الانتقالية :

الاختبار		القبلي		البعدي	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.78	0.15	0.63	0.12		

نلاحظ من خلال هذا الجدول (03) الخاص بالاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية أن :
النتائج تحسنت بحيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 1.78 ثا ، أما في الاختبار البعدي فقد تطورت النتيجة بحيث انخفض الوقت إلى 0.63 ثا .

جدول رقم (04) النتائج الخاصة بالاختبار الرابع و هو اختبار زمن رجع اليد :

الاختبار		القبلي		البعدي	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
11.53	0.89	10.39	1.70		

نلاحظ من خلال هذا الجدول (04) الخاص بالاختبار زمن رجع اليد أن :
النتائج تحسنت قليلا بحيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 11.53 سم، أما في الاختبار البعدي فقد تطورت نوعا ما بحيث انخفضت النتيجة إلى 10.39سم .

جدول رقم (05) النتائج الخاصة بالاختبار الخامس و هو اختبار أداء الهجوم المضاد :

الاختبار		القبلي		البعدي	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
21.43	2.64	21.14	1.68		

نلاحظ من خلال هذا الجدول (05) الخاص بالاختبار أداء الهجوم المضاد أن :

النتائج تحسنت بشكل طفيف جدا بحيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 21.43 ثا ، أما في الاختبار البعدي فقد انخفض الوقت فأصبحت النتيجة 21.14 ثا .

عرض و تحليل النتائج الخاصة بالاختبارات القبلية و البعدية للعينة الشاهدة :

جدول رقم (06) النتائج الخاصة بالاختبار الأول و هو الجري 30م :

القبلي		البعدي		الاختبار
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
5.43	0.58	5.42	0.57	الأول

نلاحظ من خلال هذا الجدول (06) الخاص بالاختبار الجري 30م أن :

النتائج تقريبا لم تتغير و ذلك لأنه كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 5.43 ثا ، أما في الاختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 5.42 ثا .

جدول رقم (07) النتائج الخاصة بالاختبار الثاني و هو الجري بالكرة 30م :

القبلي		البعدي		الاختبار
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
6.54	0.72	6.50	0.73	الثاني

نلاحظ من خلال هذا الجدول (07) الخاص بالاختبار 30م بالكرة أن :

النتائج تحسنت بشكل طفيف جدا بحيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 6.54 ثا ، أما في الاختبار البعدي فقد تغيرت النتيجة بحيث انخفض الوقت إلى 6.50 ثا .

جدول رقم (08) النتائج الخاصة بالاختبار الثالث و هو اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية :

القبلي		البعدي		الاختبار
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1.72	0.16	1.70	0.19	الثالث

نلاحظ من خلال هذا الجدول (08) الخاص بالاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الإنتقالية أن :

النتائج تحسنت بشكل طفيف بحيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 1.72 ثا ، أما في الاختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 1.70 ثا .

جدول رقم (09) النتائج الخاصة بالاختبار الرابع و هو اختبار زمن رجع اليد :

الاختبار	القبلي		البعدي	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري
الرابع	12	2.03	11.53	1.85

نلاحظ من خلال هذا الجدول (09) الخاص بالاختبار زمن رجع اليد أن :

النتائج تحسنت قليلا بحيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 12سم ، أما في الاختبار البعدي فقد انخفضت النتيجة إلى 11.53سم .

جدول رقم (10) النتائج الخاصة بالاختبار الخامس و هو اختبار أداء الهجوم المضاد :

الاختبار	القبلي		البعدي	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري
الخامس	21.40	1.81	21.38	1.80

نلاحظ من خلال هذا الجدول (10) الخاص بالاختبار أداء الهجوم المضاد أن :

النتائج لم تتحسن بحيث كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 21.40 ثا ، أما في الاختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 21.80 ثا .

تفسير النتائج :

الخاصة بـ : عرض وتحليل النتائج الإختبارات القبلية والبعديتين للعينتين التجريبية والشاهدة ولاحظنا مايلي :

☒ فيما يخص العينة التجريبية :

أ - فإن الإختبارات بدون كرة جاءت متوسطاتها الحسابية البعدية أقل من القبلية، وهذا دليل على وجود تطور ملحوظ في النتائج .

ب - أما الإختبارات بالكرة فقد جاءت متوسطاتها الحسابية البعدية مقاربة للقبلية وهذا دليل على عدم وجود تطور ملحوظ في النتائج .

ج - بالنسبة لإختبار نيلسون للإستجابة الحركية فقد جاءت متوسطاتها الحسابية البعدية أقل من المتوسطات الحسابية القبلية وهذا ما يدل على وجود تحسن ملحوظ في النتائج المسجلة .

د - بالنسبة لإختبارات زمن رجع اليد فقد جاءت المتوسطات الحسابية البعدية مقارنة للمتوسطات الحسابية القبلية وهذا دليل على وجود تحسن طفيف .

هـ - أما إختبارات الهجوم المضاد فقد جاءت المتوسطات الحسابية البعدية أقل من المتوسطات الحسابية القبلية وهذا دليل على وجود تحسن كبيرا في النتائج .

☒ فيما يخص العينة الشاهدة :

فإن المتوسطات الحسابية البعدية لجميع الإختبارات جاءت مقارنة للقبلية وهذا دليل على عدم وجود تطور يذكر .

مقارنة نتائج الاختبارات :

جدول رقم (11) يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية :

الإختبار	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الإنحراف المعياري القبلي	الإنحراف المعياري البعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الأول	5.53	5.09	0.60	0.43	3.38	2.06	0.05
الثاني	6.58	6.61	1.07	1.03	0.73	2.06	0.05
الثالث	1.78	0.63	0.15	0.12	4.16	2.06	0.05
الرابع	11.53	10.39	2.89	1.70	1.83	2.06	0.05
الخامس	21.43	21.14	2.64	1.68	0.50	2.06	0.05

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص :

- الإختبار الأول و هو 30م بدون كرة و ذلك بدلالة 3.38 .

- الإختبار الثالث وهو نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية ذلك بدلالة 0.16 وهذا لأن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية

- أما الإختبارات (الثاني و هو 30م بالكرة ، الرابع و هو زمن رجع اليد ، الخامس و هو إختبار أداء الهجوم المضاد فلا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية.

جدول رقم (12) يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الشاهدة :

الإختبار	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري القبلي	الانحراف المعياري البعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الأول	5.43	5.42	0.58	0.57	0.066	2.06	0.05
الثاني	6.54	6.50	0.72	0.73	0.21	2.06	0.05
الثالث	1.72	1.70	0.16	0.19	0.43	2.06	0.05
الرابع	12	11.53	2.03	1.85	0.92	2.06	0.05
الخامس	21.40	21.38	1.81	1.80	0.04	2.06	0.05

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل الإختبارات، لأن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الإختبارات - عدم وجود برنامج مطبق على العينة الشاهدة .

جدول رقم (13) يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الشاهدة :

الإختبار	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري القبلي	الانحراف المعياري البعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الأول	5.43	5.53	0.58	0.60	0.66	2.06	0.05
الثاني	6.54	6.68	0.72	1.07	0.58	2.06	0.05
الثالث	1.72	1.78	0.16	0.15	1.46	2.06	0.05
الرابع	12	11.53	2.03	2.89	0.71	2.06	0.05
الخامس	21.40	21.43	1.81	2.64	0.05	2.06	0.05

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل الإختبارات لأن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الإختبارات .

- عدم تطبيق البرنامج التدريبي المسطر للعينتين بعد .

جدول رقم (14) يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الشاهدة :

الاختبار	المتوسط الحسابي البعدية	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدية	الانحراف المعياري البعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الأول	5.42	5.09	0.57	0.43	2.53	2.06	0.05
الثاني	6.50	6.61	0.73	1.03	0.47	2.06	0.05
الثالث	1.70	0.63	0.19	0.12	28.15	2.06	0.05
الرابع	11.53	10.39	1.85	1.70	2.42	2.06	0.05
الخامس	21.38	21.14	1.80	1.68	0.53	2.06	0.05

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل الاختبارات، لأنه "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الاختبارات .

- عدم تطبيق البرنامج التدريبي المسطر للعينتين بعد .

جدول رقم (14) يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الشاهدة :

كما نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص :

_ الاختبار الأول و هو 30م بدون كرة و ذلك بدلالة 2.53 .

_ الاختبار الثالث و هو نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية و ذلك بدلالة 28.15 .

_ الاختبار الرابع و هو إختبار زمن رجع اليد و ذلك بدلالة 2.42 .

لأن : "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية في كل الاختبارات .

_ أما باقي الاختبارات (الثاني و هو 30م بالكرة، الخامس و هو إختبار أداء الهجوم المضاد) فلا توجد هناك فروق ذات

دلالة إحصائية . لأن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الاختبارات .

تفسير النتائج الخاصة بـ : مقارنة نتائج الاختبارات ، لا حظنا ما يلي :

- بالنسبة لمقارنة النتائج القبلية بالبعدية للينة التجريبية :

نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات سرعة رد الفعل والسرعة الإنتقالية بدون كرة، أما في الاختبارات

(30م بالكرة ، زمن رجع اليد ، اختبار أداء الهجوم المضاد) فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

- بالنسبة لمقارنة نتائج البعدية للينة التجريبية والشاهدة :

حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات سرعة رد الفعل (اختبار نيلسون للإستجابة الحركية) والسرعة الإنتقالية بدون كرة. أما بالنسبة للاختبارات بالكرة فإن هناك تطور بين الاختبارات القبلية والبعدية ولكن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

كذلك اختبار زمن رجع اليد توجد فروق ذات دلالة إحصائية والاختبار الخامس الهجوم المضاد لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

- أما بالنسبة لمقارنة النتائج القبلية بالبعدية للعينه الشاهده :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا لجميع الاختبارات .

- مقارنة النتائج القبلية للعينه الشاهده بالقبلية للعينه التجريبية :

فليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا لجميع الاختبارات .

مناقشة النتائج بالفرضيات :

حسب النتائج المتحصل عليها من الاختبارات ومقارنة بالفرضيات المطروحة وجدنا ما يلي :

الفرضية الأولى: ل سرعة رد الفعل أثر على السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة اليد .

- تأكد وجود أثر ل سرعة رد الفعل على السرعة الإنتقالية، وهذا ما تبينه مقارنة الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية بالنسبة للاختبار 30م بدون كرة ،كذا اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية كانت الفروق ذات دلالة إحصائية .

- كذلك تأكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الإنتقالية عبر اختبار 30م بدون كرة وكذلك اختبار سرعة رد الفعل عبر اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية واختبار زمن رجع اليد هذا من خلال معالجة جدول المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينه الشاهده والتجريبية.

- وكذلك ما أكدته مقارنة نتائج اختبارات القبلية والبعدية بالنسبة للعينه الشاهده في نفس الاختبارات السابقة حيث لم نتحصل على فروق ذات دلالة إحصائية .

_ وهذا ما أكدته الدراسة النظرية.(طه اسماعيل وآخرون ،ص128) بحيث أنه يمكن تطوير سرعة رد الفعل وذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة ولكن في حدود معينة ، ويمكن إرجاع ذلك إلى مايلي :

- أن أي تطوير ل سرعة رد الفعل ولو كان بشكل قليل يؤدي إلى تطوير السرعة الإنتقالية بدون كرة .

- الاختبارات التي تستعمل فيها الكرة لا يلعب فيها التحكم التقني أو الوسائل البيداغوجية الدور الفعال الذي يمنح تطورها .

- البرنامج التدريبي المبني على تطوير سرعة رد الفعل له أثر فعال على العينه التجريبية.بعكس البرنامج التدريبي العادي المطبق على العينه الشاهده، الذي لم يمكن من إحداث أي تطور يذكر للسرعة الإنتقالية بدون كرة .

الفرضية الثانية : يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد (السرعة الإنتقالية بالكرة)

- لم يتأكد وجود تأثير للبرنامج المقترح المبني على سرعة رد الفعل على الهجوم المضاد أو السرعة الإنتقالية بالكرة بشكل يسمح بوجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما تبينه مقارنة الإختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية، أيضا مقارنة الإختبارات البعدية للعينتين وذلك في الإختبار الثاني 30م بالكرة والإختبار الخامس وهو اختبار أداء الهجوم المضاد .حيث لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على عدم أثر البرنامج المبني على سرعة رد الفعل للهجوم المضاد(السرعة الإنتقالية بالكرة).

_ إذا كانت النتائج البعدية للتجريبية والشاهدة متقاربة مما أدى إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين علما أن الإختبارات القبلية للعينتين كانت متقاربة، بحيث لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية مما يؤكد صحة الدراسة أو موضوعها .

وهذا ما يتوافق مع الدراسة السابقة والمشابهة . (بن عبد الله فيصل و بن اسماعيل نصر الدين ص 1997) حيث وجدت أنه لا يمكن تطوير السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل بممارسة نشاط كرة اليد . بالعكس من ذلك فإن الدراسة النظرية أكدت أهمية صفة السرعة وخاصة سرعة رد الفعل في كرة اليد بصفة عامة والهجوم المضاد بصفة خاصة (محمد صبحي حسانين ، ص 1987).

ويمكن إرجاع ذلك إلى ما يلي :

- نقص واضح فيما يخص التحكم التقني في المهارات الأساسية لكرة اليد عند بعض اللاعبين .
- عدم توفر الوسائل اللازمة (كرات ، الزمن ، مقاييس الجودة والمساعدة... إلخ) التي تمكن من أداء الإختبارات بصفة سليمة مما يعيق التقييم الحقيقي والموضوعي المنطقي .
- الحجم الساعي المقدر لم يكن كافيا لتنمية السرعة الإنتقالية بالكرة .
- قد يكون البرنامج التدريبي المقترح لا يكفي لإحداث تطور في النتائج .
- المدة الزمنية بين الإختبارات القبلية والبعدية والتي كانت متوسطة نسبيا لم تكن كافية لإحداث تطور السرعة الإنتقالية بالكرة و التحكم التقني يعبر عنه بدلالة إحصائية .
- حصتين في الأسبوع غير كافية لتطوير السرعة الإنتقالية بالكرة .
- عدم وجود تسهيلات اللازمة من طرف مسؤولي الناديين هذا ما صعب من أداء المهمة .
- عدم التزام بعض اللاعبين بالموعد المخصص للخصص التدريبية .
- عدم توفر قاعات لتطبيق هذا البرنامج بسبب الالتزامات والتوقيعات للرياضات الجماعية الأخرى .
- عدم وجود تنظيم من طرف مسؤولي القاعات و الخلط بين البرامج التدريبية وإجراء المقابلات .
- عدم التعرف على برامج المقابلات الرياضية التي ستجري داخل القاعة والتظاهرات الرسمية .
- التصادف بيننا وبين بعض طلبة القسم في إجراء الإختبارات القبلية والبعدية وكذا رزنامة وتقسيم الوحدات التدريبية

الفرضية الثالثة : سرعة الإستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد .

- تأكد وجود تأثير سرعة الإستجابة على تحسن الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد وهذا ما تبينه مقارنة الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية بالنسبة لإختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية.
- كذلك تأكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند إختبار نيلسون للإستجابة الحركية وبالنسبة لإختبار زمن رجوع اليد وهذا عند مقارنة بين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين الشاهدة والتجريبية.
- وكذلك ما أكدته مقارنة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية بالنسبة للعينة الشاهدة في نفس الإختبارات السابقة حيث لم نتحصل على فروق ذات دلالة إحصائية .

خاتمة :

انطلاقاً من مشكلة الدراسة المطروحة " إلى أي مدى يمكن لسرعة رد الفعل أن يؤثر على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال (16 - 18 سنة) و من خلال وضعنا للفرضيات التالية :

- _ لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد .
 - _ يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد (س إ بالكرة) .
 - _ سرعة الإستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد أشبال (16 - 18 سنة) .
 - _ لتقافة المدرب العلمية الرياضية أثر على بناء برنامج تدريبي .
- وتماشياً مع الموضوعية في البحث و تقصي الحقيقة ، ولأجل إختبار الفروض قمنا بدراسة نظرية لمساعدتنا على إيضاح الرؤية حول مصطلحات البحث التي تمثلت في * السرعة وسرعة رد الفعل وخصائصها * و * كرة اليد والهجوم المضاد وأساسياتها * و * التدريب الرياضي الحديث وسمات الشخصية للمدرب و ثقافته العلمية في زيادة وتحسين قدرات اللاعب والرقى به إلى أعلى المستويات * و * المرحلة العمرية وما يتميز بها * . ثم اتبعنا دراسة تطبيقية تمثلت في إجراء إختبارات قبلية شملت " السرعة الإنتقالية بالكرة " ، " وبدون كرة " ، " سرعة الإستجابة الحركية الإنتقالية " ، " سرعة رد الفعل (زمن رجوع اليد) " ، " أداء الهجوم المضاد " . وهذا بالنسبة لعينتي البحث الشاهدة والتي طبق عليها برنامج تدريبي عام (عادي) في كرة اليد ، والتجريبية التي طبق عليها برنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل ثم قمنا بعد ذلك بإجراء إختبارات بعدية لكلتا العينتين ، وبعد تحليل النتائج المحصل عليها ومقارنتها ومناقشتها بالفرضيات. أثبتت لنا بما لا يدع مجال للشك أن لسرعة رد الفعل أن تؤثر على السرعة الإنتقالية بدون كرة، عكس البرنامج التدريبي المقترح الذي لم يؤثر على أداء الهجوم المضاد (السرعة الإنتقالية بالكرة) .

ولهذا نوصي في إطار الدراسات المستقبلية أن تأخذ بعين الاعتبار كل العوامل المتدخلة من أجل بحوث أكثر موضوعية ومصدقية.

الاقتراحات و التوصيات :

من خلال إجراءات هذا البحث شكلنا بعض الإقتراحات والتوصيات عليها تفيد الدارسين في المستقبل من جهة وأن تساهم في تحسين أداء فرق كرة اليد في بلادنا من جهة أخرى وهي كالآتي :

- 1_ زيادة الحجم الساعي للتدريب وتوفير مختلف الوسائل اللازمة داخل قاعات التدريب.
- 2_ تحسين و تنمية صفة السرعة بأنواعها. يجب أن يكون قبل سن البلوغ (المرحلة الذهبية).
- 3_ إتباع منهجية تدريب لسرعة رد الفعل موازنا مع الأسلوب التقني المراد تنفيذه.
- 4_ يجب تعلم الهجوم المضاد بعد إتقان مختلف المهارات الأساسية لكرة اليد.
- 5_ ضرورة وجود استمرارية في العمل بالنسبة لجميع الفئات و خاصة الفئة الصغرى (أصاغر).
- 6_ إجراء ملتقيات وندوات بين المدربين في كرة اليد لإثراء الجانب الخططي والعلمي وخاصة الجانب الفيزيولوجي للصفات البدنية.
- 7_ ضرورة مشاركة جميع الفرق في كرة اليد ومن جميع الفئات في المنافسات المختلفة و ذلك للاستفادة من تجارب الغير.
- إلزام المدربين بالصرامة التامة في العمل و هذا لرد الاعتبار لكرة اليد في بلادنا.
- 8_ التكفل باللاعبين المصابين و ذلك لإعادتهم إلى التدريب من جديد و بنفس الفعالية.
- 9_ الاهتمام بالفئات الصغرى وذلك بإنشاء مدارس خاصة لتدريب المهارات الأساسية في كرة اليد للارتقاء بالأداء.
- وعلى ضوء الدراسات النظرية والتطبيقية توصلنا إلى أن أثر سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد تتحكم فيه عوامل عدة ، ربما منها :

- مجال زمني كاف لتطبيق برنامج تدريبي متكامل .
- الاختيار الأمثل للتمارين التي تخدم الهدف .
- التركيز على تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد خلال المراحل العمرية الأولى.

المراجع :

- 1- طه إسماعيل و آخرون : " الإعداد البدني في كرة القدم " ، الفكر العربي ، القاهرة .
- 2- محمد حسن علاوي : " الممارسة التطبيقية في كرة اليد " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3- محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين غضبن ، " القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي " ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ص 321.
- 4- محمد صبحي حسانين : " التقويم و القياس في التربية البدنية " ، ط2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر ، 1987 ص 183.

- 5- مروان عبد المجيد إبراهيم : " الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية " ، عمان ، 1999 ، الأردن.
- 6- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي : " القياس في كرة اليد " ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980 .
- 7- بن عبد الله فيصل ، بن إسماعيل نصر الدين : " اقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل عند تلاميذ المرحلة الثانوية" ، الجزائر ، 1997 ، مذكرة غير منشورة.