

برنامج تدريبي مقترح في صفة السرعة وأثره على تطوير الهجوم المضاد  
لدى لاعبي كرة اليد  
-دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة صنف أكابر-

د. قلاتي يزيد أستاذ محاضر أ. غانم محمد الأمين طالب دكتوراه  
جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

### الملخص

هذا الموضوع يقوم بدراسة برنامج تدريبي مقترح في صفة السرعة وأثره على تحسين صفة الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر .  
هذه الدراسة الميدانية أجريت على لاعبي كرة اليد في فريق أولمبي المسيلة صنف أكابر أثبتت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل فعال في تحسين صفة الهجوم المضاد .

### Résumé :

Ce thème a l'objectif d'étudier un programme d'entraînement proposé sur la qualité de vitesse et leur impact sur le perfectionnement de la qualité contrattaque chez les handballeurs catégorie senior.

Cette étude pratique a été réalisé au niveau d'équipe senior de handball de l'olympique M'sila, où les résultats ont prouvé que le programme d'entraînement suggéré influe efficacement sur le perfectionnement de la qualité contrattaque.

## برنامج تدريبي مقترح في صفة السرعة وأثره على تطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

-دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة صنف أكابر-

### مقدمة

إن تلاحق التقدم و التطور في العصر الحديث بفضل تقدم المعرفة و التكنولوجيا الحديثة ويعود هذا الفضل إلى الإنسان صانع الحضارة الذي يستخدم عمله في تحقيق حياة أفضل للبشرية فالرياضة اعتبرت ومازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع ، فهي مرآة تعكس مستوى حضارة و تقدم الشعوب، ولذلك لا بد من الاعتناء بها و السهر على تقدمها، وهذا التقدم الحاصل في التدريب الرياضي أصبح يشكل قاعدة أساسية لتطوير المهارات التقنية و الفنية و النفسية...الخ، وتساهم أساسا في المحافظة وتحسين اللياقة البدنية لدى الرياضيين ذات المستوى العالي، حيث تؤمن الدولة مجموعة من الإمكانيات المادية و البشرية (الكفاءات) قصد الوصول برياضي النخبة إلى المستوى العالي<sup>1</sup>.

كما يعتبر التدريب الوسيلة المثلى للوصول بالرياضي لإثبات القدرة على التحكم في البدن من خلال التعبير المحكم لمختلف الآليات الفيزيولوجية و البيوميكانيكية حيث تترجم هذه الأخيرة في صفات بدنية، تكتيكية و فنية تظهر من المستوي العالي الذي يصله لاعب كرة اليد.

و قد عرفت كرة اليد منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية فسخرت كل الإمكانيات من أجل تطورها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيما تمثلت في ممارستها كمهنة فشيبت من أجلها المنشآت والمركبات وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطوراتها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية وإقليمية وقارية فانقلت من الممارسة المحلية إلى الممارسة الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم أصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم والعمود الفقري لبعض دول العالم كما تجلت أهميتها في جميع الميادين الأخرى الاجتماعية والثقافية ومن خلال هذا التأثير الكبير لكرة اليد على مختلف ميادين الحياة ولهذا بات الاهتمام بها وتطويرها أمرا ضروريا<sup>2</sup>.

1 - محمد محسن علاوي . كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997

2- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانيين: كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، ج1، مصر 2002، ص9

حيث تتجلى لنا من خلال الخطط الهجومية سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة، ومن الملفت للانتباه أن كرة اليد قد أصبحت تعتمد على الهجوم المضاد الذي أصبح السمة المميزة لهذه الرياضة من خلال اعتمادها الكبير على هذه التقنية لما تكتسبه من أهمية بالغة في تحقيق النتائج الإيجابية.

تكتيكية و فنية تظهر من المستوي العالي الذي يصله لاعب كرة اليد .

وقد اتفق الجميع أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التطوير الجيد في الصفات البدنية والتي من بينها السرعة التي يعتبر ركيزة كل الحركات الهجومية، فهي الصفة النهائية والفاصلة كما أن المتابعة المنطقية لتسلسل الحركات الهجومية فعدد الأهداف المسجلة خلال المقابلة هو الذي يحدد الفائز ونظرا لأهمية السرعة عملنا على اقتراح وحدات تدريبية تهدف إلى تطوير هذه الصفة ومدى تأثيرها على الهجوم المضاد

وتشتمل دراستنا على جانبين :

الفصل التمهيدي : احتوى على الأشكالية ، الفرضيات ، أهداف البحث ، أهمية البحث ، أسباب اختيار الموضوع ، التعريف بالمصطلحات البحث ، تحليل و مناقشة الدراسات السابقة الجانب النظري : تمثل في الدراسة النظرية و أشتمل على ثلاثة فصول هي :

تطرقنا في الفصل الأول الى السرعة و أنواعها

أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه الى الهجوم المضاد ومراحلها

اما الفصل الثالث فتناولنا فيه كرة اليد نشأتها ومهارتها

اما فيما يخص الجانب التطبيقي فلقد تناولنا فيه ثلاثة فصول :

الفصل الأول :أحتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية للدراسة من طريقة منهجية والمنهج المتبع و الدراسة الأستطلاعية و عينة البحث و مصداقية الأدوات المتبعة في البحث.....الخ

الفصل الثاني : تناولنا فيه عرض النتائج و تحليلها

وختمنا هذا الفصل بفصل ثالث للاستنتاجات و التوصيات

### 1 إشكالية الدراسة :

تعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية و الخططية والنفسية ،لذا أتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق ،وهذا راجع إلى اهتمام

المدرّبين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

و لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة اليد من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خطية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

لما أصبح ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية المختلفة لكرة اليد ، أمراً تقره الدراسات الميدانية و البحوث العلمية الحديثة . و بعد 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 إخترانا 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<sup>1</sup> وهذا ما تدعمه البحوث العلمية الحديثة التي أكدت أن نجاح أداءه يتطلب مكونات بدنية مختلفة مثل :

القوة ، المرونة، المتانة، القوة المميزة بالسرعة و السرعة .

حيث هاته الأخيرة تمثل العنصر الهام فيها ،وتساعد كثيراً على التنفيذ الصحيح لمختلف الحركات والمهارات ، ما 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 الإنتقالية منخفض، و قد يكون العكس الصحيح.

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات المحلية لمختلف الرابطات الولائية لمسنا نقصاً في أداء الهجوم المضاد هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و الخطط الرياضية مما يؤثر سلباً على مردود الفريق.

جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

**التساؤل العام:**

هل البرنامج التدريبي المقترح لصفة السرعة يؤثر بشكل فعال في تحسين لهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر ؟

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ،القياس في كرة اليد : (القاهرة،دار الفكر العربي،1980)

**التساؤلات الثانوية:**

- ◀ هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية؟
- ◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة؟
- ◀ هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟

**2. فرضيات الدراسة:****أ/الفرضية العامة:**

البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل فعال في تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر

**ب/ الفرضيات الجزئية :**

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

**3-أهداف الدراسة :**

- من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل إرتئينا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في صفة السرعة لتحسين الهجوم المضاد صنف أكابر
- معرفة فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- معرفة فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- معرفة فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفة السرعة عند اللاعبين  
4-أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية ،وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة اليد في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل ،وأنة يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه التقنية .
- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح في صفة السرعة وأثره على تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي اليد .
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة اليدالجزائرية.

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة السرعة عند لاعبي كرة اليد  
5-أسباب اختيار الموضوع :

- قلة الدراسات حول الموضوع.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- بعد ملاحظة ما آلت عليه الفرق الوطنية من معاناة في هذه المهارة.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

6- التعريف بالمصطلحات :  
1-السرعة :

لغة : تسارع و يسرع ، سراحا بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر .( يوسف شكري فرحات و إميل بديع يعقوب ص 216)

اصطلاحا : يعرفها هاره على أنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ، و يقول عنها علاوي إنها القدرة على الإنتقال أو التحرك من مكان للآخر بأقصى سرعة ممكنة<sup>1</sup>

1 . كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ،ط3 ،مصر، 1997

وتعرف ايضا بان فيها فريقان لكل منها 07 لاعبين بحارس المرمى بحيث يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم داخل منطقة الخصم لأحراز الاهداف وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من تسجيل تكبر عدد من الاهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز<sup>1</sup>

**التعريف الإجرائي :** القدرة الفسيولوجية للفرد على الأداء الحركي من نوع واحد في أقل زمن ممكن .  
**ب-تعريف الهجوم المضاد:**

**لغة :** هاجم يهاجم مهاجمة الشخص هجم احدهما على الاخر  
**اصطلاحا :** من الفعل ضاد مضادة الشخص يعني خالفه وبين الشينين اي جعل كلاهما ضدا للآخر .  
**التعريف الاجرائي:** هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية و ينقسم إلى هجوم مضاد: (فردى، جماعي ،فريقي)  
**كرة اليد :**

**لغة :** جمع الأيدي و اليدين ، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف .  
**اصطلاحا :** كانت تمارس تحت أسم كرة اليد للملعب الصغير ( للصالة ) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي و الأولمبي  
وتعرف ايضا بان فيها فريقان لكل منها 07 لاعبين بحارس المرمى بحيث يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم داخل منطقة الخصم لأحراز الاهداف وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة و الفريق الذي يتمكن من تسجيل تكبر عدد من الاهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز<sup>2</sup> (علي حسن ابو جاموس : 2011 ص 503)  
**التعريف الإجرائي :** هي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى و تعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المنتبعين عبر العالم .

#### 7-الدراسات السابقة

##### الدراسة الأولى

1- حسن علي ابو جاموس : المعجم الرياضي . دار الفكر لنشر العربي الاردن 2011

2- المرجع نفسه

هي دراسة قام بها م. إسماعيل زيد عاشور 2003 تحمل عنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير السرعة " دراسة ميدانية أجريت على طلبة المرحلة الثانية في فرع التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية-

#### الدراسة الثانية :

دراسة قام بها كل من أ . م . د احمد يوسف متعب الشمخي أ . م . د سامر يوسف متعب الشمخي 2005 تحمل عنوان " أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد " دراسة ميدانية أجريت على لاعبي منتخب محافظة بابل الشباب لكرة اليد لموسم 2005 والبالغ عددهم (12) لاعبا بأعمار (19.18) سنة.

#### الدراسة الثالثة :

هي دراسة ماجيستر قام بها الباحث حسام الدين شرايطي تحمل عنوان اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى و سرعة الأستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة دراسة تجريبية لفريق شباب باتنة المنتمي لحضيرة القسم الوطني الاول الموسم الرياضي (2013/2012)

#### الدراسة الرابعة :

هي دراسة دكتوراه قام بها الباحث حريزي عبد الهادي أجريت سنة 2013/2012 تحمل عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد" دراسة ميدانية أجريت على كل من نادي أولمبي المسيلة و ترجي المسيلة

#### الدراسة الخامسة :

هي دراسة دكتوراه اجريت سنة 2014 بعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3 تحمل عنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على المهارات الاساسية في كرة القدم " دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق البطولة الجهوية الغربية فالمستوى (ب) للاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة

**الدراسة الأساسية :****1. منهج البحث :**

اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع و الأنسب لحل مشكلة موضوعنا ، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لانه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب .

و قد عرفه محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب بأنه : "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الإقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية، بالإضافة إلى اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و من بينها الرياضة<sup>1</sup>

**2. البرنامج التدريبي :**

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص و قدرات لاعبي كرة اليد أكابر وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة و الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة الوحدات بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة و الخبراء في مجال التدريب كما هو موضح في الملاحق

**3. عينة البحث :**

لقد قمنا باختيار عينة البحث للنادي اولمبي المسيلة و ترجي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر ذكور والذي يتكون من 18 لاعب ( العينة التجريبية أولمبي المسيلة و الشاهدة ترجي المسيلة ) و قد أجرينا اختبارنا على هذا الفريق نظرا لتلاؤم هذه الفترة العمرية مع الاختبارات الواردة في البحث و قمنا باختيار عينة البحث بشكل عشوائي و متكافئ، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، و تتكون من مجموعتين هما:

- أ- المجموعة التجريبية: تضم 09 لاعبا من فريق أولمبي المسيلة للهواة لكرة اليد صنف أكابر .
- ب- المجموعة الشاهدة: تضم 09 لاعبا من ترجي المسيلة للهواة لكرة اليد صنف أكابر .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2، 1999

**4. أدوات الدراسة:**

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تمثل في اختبار السرعة و الذي أجري على كلتا المجموعتين التجريبية و الشاهدة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية مقترحة على شكل حصص تساهم في تطوير السرعة و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

**4-1 اختبار قياس السرعة: "اختبار السرعة بالكرة"<sup>1</sup>**

-الغرض من الاختبار : قياس السرعة .

-الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للجري بعرض (1.5م) وبطول (20م) مستوي ، أقماع ، المؤقت ، الصافرة، كرة.

-وصف الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية لاجب تلو الآخر بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يمتد على مسافة 20متر من خط البداية بالكرة ونقوم بتسجيل الوقت الذي قطعه في تلك المسافة ثم يليه اللاعب الذي بعده وهكذا إلى أن يقوم جميع اللاعبين بتطبيق التمرين ومن جهتنا نكون قد سجلنا وقت كل لاعب ونعيد تطبيق الاختبار ثم نقوم بالتسجيل للمرة الثانية.

**4-2 اختبار قياس السرعة: "اختبار السرعة بدون كرة"**

-الغرض من الاختبار : قياس السرعة .

-الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للجري بعرض (1.5م) وبطول (20م) مستوي ، أقماع ، المؤقت ، الصافرة، كرة.

-وصف الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية لاجب تلو الآخر بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يمتد على مسافة 20متر من خط البداية بدون كرة ونقوم بتسجيل الوقت الذي قطعه في تلك المسافة ثم يليه اللاعب

<sup>1</sup> كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدرى مرسى وعماد الدين عباس ابو زيد، القياس والتقويم وتحليل المبرات في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، القاهرة 2002 ، ص 187.

**5. الاستنتاجات :**

بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات ،حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا .

انطلاقاً من نتائج اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة ،ومقارنتهما بالفرضيات ،وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية ،وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول اللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي .

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الشاهدة والمبينة في الجداول و التي لم تحدث أي فروق معنوية دالة إحصائياً ،وهذا راجع لعدم إخضاعها للوحدات التدريبية المقترح و التي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة ومنه نستنتج:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- تختلف اتجاهات و تصورات مدرب الفريق للعينة عندما يتعلق الأمر بتطوير السرعة في كرة اليد، و هذا ما أكدته التجربة الميدانية لمجموعة العينة بحيث كانت تمارين السرعة عن طريق إدراجها أثناء اللعب ووقت غير كافي كما سبق ذكره و حسب نظرة الباحث أن استعمالها يكون أثناء اللعب وهذا قصد تعود اللاعبين على الظروف الحقيقية للمباراة أما الوقت فربما المدرب ليس له الوقت الكافي لذلك.

**6. التوصيات :**

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى عدة توصيات وهي كما يلي :

- يمكن استعمال تمارين تطوير السرعة بطريقة الشدة، الحجم، الكثافة على طريقة عدائي السرعة وتطبيق الوحدات التدريبية الخاصة بالسرعة بدرج كحصتين خلال كل أسبوع مثلاً و يتم إدراجه في البرنامج السنوي و بطريقة مدروسة على خصوصيات كرة اليد.

- يمكن اللجوء إلى تطوير السرعة من خلال فرض وضعيات (بهدف زيادة في شدة التمرين) على اللاعب قصد تعويده على اللعب أثناء المنافسات دون إشكال
- الاهتمام بتطوير صفة السرعة لكونها أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.
- التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني العام والخاص ودورهما في تطوير المستوى الأدائي للهجوم المضاد لتحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد
- ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب ويقضي على الملل ( التنوع في سرعات أداء التمرين ، التنوع في المسافات المقطوعة...).

#### مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :

بعد معالجة النتائج المتحصل عليها بعرضها و تحليلها نأتي الى مناقشة الفرضيات بالوصول الى اهم الاستنتاجات التي توصلنا اليها في هذا البحث و ذلك بإسقاط المفاهيم النظرية على الدراسة التطبيقية و مقارنتها

#### 7- مناقشة الفرضية الاولى :

انطلاقاً من نتائج اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (1) و(2) والذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي للعيننة التجريبية ، حيث بلغت قيمة (T) على التوالي (4.32) و (5.66) و بمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها ، معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي . ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة المذكورة.

#### 7-1 مناقشة الفرضية الثانية :

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الشاهدة والمبينة في الجداول (3) و(4) والتي بلغت فيها قيمت (T) على التوالي (-1.01) و (0.94) وبمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها لم تحدث أي فروق معنوية دلالة إحصائية ، وهذا راجع لعدم إخضاعها للوحدات التدريبية المقترحة و التي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة.

و من خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.

### 7-2 مناقشة الفرضية الثالثة

انطلاقاً من نتائج اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (7) و(8) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار البعدي للعينة التجريبية و الضابطة، حيث بلغت قيمة (T) على التوالي (2.79) و (3) و بمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها، معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح المجموعة التجريبية ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة و المتمثلة في أن للبرنامج التدريبي المقترح في صفة السرعة أثر على تحسين الهجوم المضاد للاعب كرة اليد صنف أكابر .

### قائمة المصادر والمراجع:

#### - المراجع العربية

- 1- إبراهيم عصمت مطاوع : أصول التربية ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 1995،
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة 1994 ،
- 3- أبوغلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي .مصر، ص، 141.
- 4- أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998،
- 5- إيلين وديع خرج : خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،مصر، 1994.
- 6- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة
- 7- تركي رابح : أصول التربية و التعليم ،دار المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1990 ، .
- 8- تكريتي وديع، العبيدي حسن : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتاب جامعة الموصل، 1996،
- 9- حامد عبد السلام زهران : دراسات علم نفس النمو ، عالم الكتاب ،ط1، القاهرة ، 1971،
- 10- حامي الصغار : أصول التدريب . دار الطباعة و النشر .بغداد 1988
- 11- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب . مطبعة دار الفكر .القاهرة . 1980.
- 12 حسن علي ابو جاموس : المعجم الرياضي . دار الفكر لنشر العربي الاردن 2011
- 13- سامي الصغار وآخرون : كرة القدم ،ج1،مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد، 1987،

- 14- سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1982 ،
- 15- سعدية محمد بهادر : سيكولوجية المراهقة ، ط1 دار البحوث العلمية ، 1980
- 16- سعد زغلول بشير: " دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS " ، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد، العراق، 2003، ص8 )
- 17- طلعت حسن عبد الرحيم : الأسس النفسية لنمو الإنسان ، ط2 ، دار القلم ، الكويت
- 18- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي و المتكامل بين النظرية و التطبيق .مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، القاهرة، 1999 .
- 19- عانيات محمد أحمد الفرح: مناهج وطرق التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر 1998،
- 20- عبد العلي نصيف : مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد 1988
- 21- عبد القادر حلبي : مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2، الجزائر،
- 22- علي فهمي البيك .و عماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، القاهرة ، 2003
- 23- عمر بشير الطوجي : الجوانب النفسية للتعلم ، كلية التربية ، جامعة الفاتح ليبيا ، 1991،
- 24- فايز مهنا : التربية البدنية الحديثة ، دار الأطلس ، ط2 ، دمشق ، 1982 ، .
- 25- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي. دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع. الأردن 1998
- 26- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة .مطبعة التعليم العالي .ط2. بغداد
- 27- قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد 1990 ،
- 28- قالة إسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي .دار البعث ، ط1 ، القاهرة، 1987
- 29- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين . وائل للنشر و التوزيع
- 30- كمال درويش عماد الدين .عباس سامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1998
- 31- كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد .مركز الكتاب للنشر .مصر 1998
- 32- كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب لنشر و التوزيع ، ط1، القاهرة، 1991، .
- 33- كمال عبد الحميد .زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة
- 34- كمال الدين عبد الرحمان درويش وقصري مرسي وعماد الدين عباس ابو زيد، القياس والتقويم وتحليل المبررات في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، القاهرة 2002 ، ص 187.
- 35- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ، ط3 ، مصر، 1997

- 36- كمال وسوقي : النمو التربوي للطفل و المراهق ، دار النحوة العربية للطباعة و النشر ، بيروت .
- زهير السريجي : أسس التربية البدنية ، سوريا ، 1975
- 37- محسن علاوة : إختبار الأداء الحركي . دار الفكر العربي .مصر 1982
- 38- محمد الشافعي وآخرون : التربية وتطبيقاتها في المدرسة الابتدائية ، ط2 ، مكتبة لأنجلو مصرية .القاهرة ، 1995،
- 39- محمد حسن العلوي : علم التدريب الرياضي ،دار المعارف .ط6 ، مصر، 1979 ،
- 40- محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب و المنافسة . دار الفكر العربي .القاهرة . 2002
- 41- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2، 1999
- 42- محمد حسين العلاوي : التشريح الوظيفي . دار المعارف ،مصر 1973
- 43- محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي
- 44- محمد صبحي حسنين :القياس و التقويم في التربية البدنية،دارالفكر العربي ،القاهرة ، 1995
- 45- محمد صبحي حسين : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996
- 46- محمد محسن علاوي . كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 ،
- 47- محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر. 1992
- 48- مروان عبد المجيد : النمو البدني و التعلم الحركي ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ط1، عمان، 2002
- 49- مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي ، ط2، القاهرة 2001
- 50- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي .القاهرة 1994
- 51- مفتي إبراهيم حماد : المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي .مؤسسة المختار للنشر و التوزيع . القاهرة 2001
- 52- منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004.
- 53- وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر ، ألمانيا، 2001
- 54- وجيه محجوب : علم الحركة، دار الكتاب للطباعة و النشر، بغداد ، 1989
- 55- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1996
- 56- يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي . المركز العربي لنشر .مصر 2002

## المراجع الأجنبية

- 1- BT HABIB DORNOFF -Martin: l'education physique et sportive .OPU ALGER .1993
- 2- C.Bayer, « la formation du joueur »,2001. ibid., page 96-124
- 3- Claud Bayer: hand ball , la formation du joueur , vigot1987
- 4- DornhorefMartinhabil : l'education physique et sportive 1993
- 5- D.costantini « hand Ball », édition revue EPS, paris, 1997, page 98.
- 6- D.Costontini, <<Hand Ball>>, ibid, Page76
- 7- D.Constontini, « Hand Ball », Edition vigot, E.P.S, ibid, page 100.
- 8- D.Constontini, « Hand Ball », Edition vigot, E.P.S, ibid, page 115
- 9- D.Costontini, <<Hand Ball>>,2011, ibid, Page 101.
- 10- D.Costontini, <<Hand Ball>>2011, ibid, Page102
- 11- - D.rivere, « les conseils d'un entraîneur à ses joueurs », édition vigot, paris, 1989, page 86
- 12- D.Riviere, « les conseils d'un entraîneur a ses joueurs »,2011 ibid., page 69-100
- 13- Horsky : Entraînement de foot ball . 1986 p96
- 14- - J.Czer Winski, « hand ball » publication, INSEP, 1980, page 25
- 15- JUKAK MENOUIL : l'entrainement sportif .Paris 1983
- 16- J.Weinecik, « Manuel de l'entraînement », édition vigot, paris, 1993, page 70
- 17- vigot :Manuel de l'education sportive .edition .vigot .Paris
- 18- M.Meneller, « manuel de spécialisation de hand Ball » 2011,ibid., page 91
- 19- R.Ricard et j.pinturault, <<Hand Ball a sept>>, Edition vigot, PARIS, 1971, Page 5
- 20- R.Ricard et J.Pinturault, <<Hand Ball asept>>, ibid, Page 6-7