وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : .....

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب : عشوش حسان

تحت عنوان

برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل وأثرهاعلى أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية على شبيبة برهوم لكرة اليد صنف U17

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الأستاذ (ة) سديرة سعد	**رئيسا**
اسم ولقب الاستاذ (ة) كرميش عبد المالك فريد	**مشرفا ومقررا**
اسم ولقب الاستاذ (ة) والي عبد النور	**مناقشا**

السنة الجامعية : 2018 / 2019

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

بسم الله الرّحمن الرّحيم

أولا أحمد الله و أشكره على كل النعم التي غمرنا بها عز و جل للوصول لهذه الدرجات من طلب العلم اما بعد :

أهدي هذا المجهود المتواضع لمن أحمل اسمه بكل فخر ' من افتقده منذ الصغر ' من اودعني لله و رحل إلى روح أبي الغالي عساه أن يكون فخورا بي ذات يوم .

إلى نبع الرقة و الحنان التي استمد الحكمة و المثابرة منها ' من علمتني و وفرت لي الجو المناسب للدراسة ' من لا تنساني في دعائها أبدا أمي حبيبة الفؤاد أطال الله في عمرها .

إلى من كانوا لي سندا معنويا ألتجئ إليه في الأوقات الصعاب إخوتي و أخواتي.

إلى الأستاذ المشرف على المذكرة السيد كرميش عبد المالك فريد الذي قدم لي يد العون و المساعدة في تأطير و ميلاد هذا العمل المتواضع و لم يبخلني بنصائحه القيمة ' شكرا أستاذ .

إلى أصدقاء الدراسة ' مع من تقاسمت أجمل اللحظات و أصعبها ' عشنا ذكريات لا تنسى أتمنى لهم النجاح جميعا .

إلى مساندتي في الحياة زوجتي المستقبلية .

إلى من ذكرهم قلبي و نسيهم قلمي .

قائمة المحتويات

بسملة	
شكر وعرفان	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	أ-ب
الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
الخلفية النظرية:	5
1- السرعـة	5
1 - 1 مفهـوم السرعة	5
1 - 2 ماهية زمن رد الفعـل	6
1 - 3 أهمية صفة السرعة وضرورة تسميتها	9
1 – 4 خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة	16
1 - 5 الوسائل المساعدة على زيادة السرعة	17
1 - 6 مبادئ تراعى عند تعميم وتنفيذ تمرينات السرعة	17
1 - 7 مكونات السرعة ودورها في تحسين قدرات الرياضي	17
1 - 8 خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين 16-18سنة	18
2 – الصفات (اللياقة) البدنية في كرة اليد	18
2 – 1 مفهوم اللياقة البدنية	18
2 –2 اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة اليد	19
2 - 3 الإعـداد الخططـي	23
2 – 4 تعريف الهجوم المضاد	25
2 – 5 أنماط الهجوم المضاد	25

2 – 6 أهمية الهجوم المضاد	25
2 – 7 عوامل نجاح الهجوم الخاطف المضاد	26
3. كرة اليد	26
3-1 انتشار رياضة كرة اليد	26
3-2 مميزات كرة اليد الحديثة	27
3-3 خصائص ومميزات لعبة كرة اليد	28
3-4 خصائص لاعب كرة اليد	28
3-5 الخصائص النفسية	30
3-6 الصفات الحركية	30
II – الدراســات السابقــة	32
1- التعليق على الدراسات السابقة	37
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
1 –الكلمات الدالة في الدراسة	39
2 – إشكالية الدراسة	41
3 – أهداف البحث	42
4 – أهمية البحث	42
5 – فرضيات البحث	43
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد	45
1 – الدراسة الاستطلاعية	46
2 – المنهج المتبع في الدراسة	46
3 – مجتمع وعينة الدراسة	46
4 – تكافؤ مجموعتي البحث	47
5 – الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	54

خلاصة	55
الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتفسير النتائج	
تمهيد	57
1 – عرض النتائج تبعا للفرضيات	58
2 – تفسـير النتـائج	62
الفصل الخامس : استنتاجات عامة	
1 – استنتاجات عامة	69
2– توصيات الباحث	69
3 – الآفاق المستقبلية للدراسة	70
4 – المراجع المعتمدة في الدراسة	71
5 - الملاحـق	
6 – ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح النتائج الخاصة بذلك:	47
02	يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة	48
03	يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة	48
04	يبين معامل ثبات وصدق اختبار نيلسون	51
05	يبين معامل ثبات وصدق اختبار الهجوم المضاد	52
06	النتائج الخاصة بالإختبارات	58
07	النتائج الخاصة بالإختبارات	59
08	يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية	60
09	يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة الشاهدة	60
10	يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الشاهدة	61
11	يبين مقارنة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين التجريبية والشاهدة	61

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية	50
02	إختبار أداء الهجوم المضاد	51

مقدمـــــة

مقدمة:

إن التدريب الرياضي الرفيع المستوى يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أداءه البدني إلى أقصى مدى بإكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة بكل عناصرها، ولقد ربط الخبراء دائما 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 والمناهج التدريبية والتعليمية 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 والتنموية 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 .

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 فأثناء أداء تمرينات السرعة من الممكن أن يلاحظ الإنسان حركاته ويتابع التقدم الذي يمكن أن يحرزه ما بين لحظة وأخرى، وإن لصفة السرعة دورا كبيرا في ارتخاء العضلات وتنظيم حياة الأفراد وكذا الإعتناء بلياقة الجسم وتنافسه وقوامه .

ولعل من أهم الرياضات الجماعية انتشارا وإقبالا من طرف اللاعبين ذكورا أو إناثا كرة اليد التي تحظى بشعبية كبيرة في الفرق الرياضية، ولكونها ذات حركية كبيرة ومتنوعة فهي تتطلب إكتساب قدرات بدنية عالية .

ولقد عرفت كرة اليد الحديثة تطورا كبيرا وهذا ما يعادله تطورا في أداء المهارات الأساسية في كرة اليد واللياقة البدنية الكبيرة التي نجدها أكبر عند اللاعبين الأكثر إتقانا 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 .

إن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء ،وخاصة الاداء الهجومي , ويعرف على أنه التصويب على المرمى وبالتالي تسجيل هدف ضد الفريق المنافس, ويبدأ هجوم الفريق لحظة انتهاء هجوم الفريق المنافس وفقدانهم الكرة، (فالهجوم هو الوسيلة التي يستطيع الفريق عن طريقها من تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس).

وإن عامل السرعة هو احد المميزات في الاداء الهجومي وخاصة سرعة رد الفعل و هي عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر و التلبية ، و تعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملا هاما في الاداء الهجومي بحيث تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لاحاجة لعملها في أداء حركة ما . كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي .

ومن أجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى:

وهذا ما سنتطرق إليه في دراستنا: في الفصل الأول: تضمن محورين:

المحور الأول : السرعة ورد الفعل، الهجوم المضاد، كرة اليد

المحور الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت كلى المتغيرين والتعليق عليها

الفصل الثاني: خاص بالإطار العام للدراسة وتشكل من خمس محاور:

المحور الأول: الكلمات الدالة في الدراسة

المحور الثاني: إشكالية الدراسة

المحور الثالث: أهداف الدراسة

المحور الرابع: أهمية الدراسة

المحور الخامس: فرضيات الدراسة

الفصل الثالث : وقد خصص للإجراءات الميدانية للدراسة وقد تضمن ستة محاور :

المحور الأول: الدراسة الاستطلاعية

المحور الثاني: المنهج المتبع في الدراسة

المحور الثالث: مجتمع وعينة البحث

المحور الرابع: أدوات جمع البيانات والمعلومات

المحور الخامس : إجراءات التطبيق الميداني للأداة

المحور السادس: الأساليب الإحصائية المستعملة

الفصل الرابع: وخصص لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وقسم إلى محورين:

المحور الأول: عرض النتائج

المحور الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس: خاص بالاستنتاجات والبحوث المستقبلية وقسم إلى خمسة محاور:

المحور الأول: استنتاجات عامة

المحور الثاني: توصيات الباحث

المحور الثالث: الآفاق المستقبلية للدراسة

المحور الرابع: المراجع المعتمدة في الدراسة

المحور الخامس: الملاحق

وفي الأخير ملخص للدراسة باللغتين العربية والفرنسية وأملنا التوفيق من الله تعالى في هذا المبحث والله الموفّق.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

I. الخلفية النظرية:

1- السرعـة:

1 – 1 مفهـوم السرعة:

هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتي الإنقباض والإرتخاء العضلي.

ويفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي، تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية. ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، ص178)

أما عن مفهوم المدرسة العربية بالنسبة للسرعة فإنه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدوفي ألعاب القوى والدراجات والسباحة والتجديف. (كمال عبد الحميد، 1997، ص 77)

1 – 2 أنـواع السـرعة: للسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

1-السرعة الإنتقالية.

2-السرعة الحركية "سرعة الأداء".

3-سرعة رد الفعل "سرعة الإستجابة".

1 – 2- 1 السـرعة الإنتقـالية:

ويقصد بها العدو حيث يلتزم إنتقال الجسم وإكتساب مسافة معينة.يعبر عنها هاوه HARREبأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (كمال عبد الحميد، 2001، ص65)

أما سرعة الإنتقال وهي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يقتني المدرب بها ولا بد أن يلاحظ المدرب الإرتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة وأن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح، أو بعد الإجهاد العصبي وأنه لابد أن يسبقها إحماء مناسب ولابد لمدرب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال لابد حقا أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا، ولكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة

التدريب المناسب حتى سن **14**سنة،ثم يرتفع بعد ذلك شدة الحمل وفقا لسن اللاعب. (حنفي محمود مختار، ص58)

1 – 2– 2 السـرعة الحركية:

ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن، ومن الأمثلة بالنسب للحركة الوحيدة التصويب في أقل زمن ممكن.

أما الأمثلة في الحركة المركبة السيطرة على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد، 1990، ص378)

1 –2– 3 سـرعة رد الفـعل:

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والإستجابة الحركية لهذا المثير.

وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الإستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (كمال عبد الحميد، ص57)

وهي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبيه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية.بصرية أو لمسية.

وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر وهي لحد ما صفة خلقية، وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. (حنفي مختار، ص89)

كما يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط بسرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو السرعة الإنتقالية بطيئة.

ويمكن أن يحدث العكس وتقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجع).

1 –3ماهـية زمن رد الفعـل:

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الإستجابة الحركية لهذا المثير، ويعرف المثير بكونه ذاك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلة لهذه التنبيهات أو المثيرات.

كما يعرف زمن رد الفعل من طرف اندروز ANDREWSوآخرون أنه *الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه وبدء حركة الإستجابة *. (محمد صبحي حسانين، 1987، ص 463)

ويجب أن نفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما:

*الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير وبداية الإستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل.

*الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير ونهاية الإستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل الحركي.

أما إذا كنا نهدف إلى قياس النمط الثاني، فيجب أن نمر للمرحلة السابق ذكرها حتى نهاية الإستجابة الحركية (محمد صبحي حسانين، 1987، ص 463)

1 – 3– 1 العوامل المؤثرة في رد الفعل:

=الحاسة المستخدمة:

من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الإستجابة أسرع مما لوكان صوتيا.

=نوع المثير:

إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل. أما إذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول ويتناسب زمن رد الفعل تناسبا طرديا مع مقدار تعقد المثير.

=شدة المثير:

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الإستجابة في زمن قصير والعكس صحيح أيضا.

فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الصوت المرتفع، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الضوء القوي. وهكذا.

=الحالة التدريبية:

إذا كان الفرد مدربا من قبل على الإستجابة للمثير الحادث فإن إستجابة عادة تكون سريعة نسبيا، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير.

= الإجهـــاد:

يؤثر الإجهاد تأثيرا بالغا على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد وزمن رد الفعل.

=التركيـز:

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قريبة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية.

= الحالة النفسية:

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد، فالخوف والملل والكراهية والحب وغير ذلك من السمات الشخصية. تؤثر تأثيرا واضحا على زمن رد الفعل.

= التوقع:

كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث وشدته (في حالة الإستجابة المركبة). وهؤلاء يحققون درجات عالية في إختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم.

=درجة الحرارة:

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو.

= الحالة الصحية:

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي. (محمد صبحي حسانين، 1987، ص 466)

1 – 3– 2 أنواع سرعة رد الفعل:

هناك نوعان من سرعة رد الفعل وهما:

1 – 3– 2– 1 سرعة رد الفعل البسيط:

وهي الإستجابة لمنبه معين وثابت بفعل حركي ثابت، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط والذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف (طلقة البدء، لحظة الإستجابة لهذا المثير).

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الإستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص189)

1 –3 – 2– 2سرعة رد الفعل المركب:

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة وتقاس بزمن رد الفعل المركب *التميزي*.

الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي:

-بداية حدوث المثير.

-اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس، فمثلا (الأذن، العين....إلخ.

-لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت، هذا يعني التعرف عليه وتنضيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.

-لحظة اختيار الإستجابة الحركية المناسبة للمثير.

-اللحظة الحركية وتسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للإستجابة الحركية. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1993، ص181،183)

وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

1 – 3– 2 – 3 رد الفعل المركب بالإستجابة الواحدة:

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي.

1 – 2– 2 – 4 رد الفعل المركب بعدة إستجابات:

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظرا لإحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة إتخاذ القرار المناسب والناجح. والذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم. مثلا:

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه أو على دفاع الخصم، وكذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة. وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1993، ص181،183)

1 – 4 أهمية صفة السرعة وضرورة تسميتها:

تعتبر السرعة من بين أهم الصفات البدنية المتطلبة في كل النشاطات ومختلف أنواع الرياضات، فهي مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية. فمثلا هي المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى، كما أن لها نفس المكانة في سباحة المسافات القصيرة وفي الدراجات والتجديف وكرة القدم وكرة السلة وفي كرة اليد. هاته الأخيرة تلعب صفة السرعةوخاصة سرعة رد الفعل دورا كبيرا وفعالا في تحسين الأداء الحركي والمهاري (سواء كانت سرعة انتقالية، الجري في الهجوم المضاد، سرعة حركية، إستقبال الكرة والمراوغة ثم التمرير، أو سرعة رد الفعل "صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى).

كما وضعها لارسون ويوكم وبيوتشر وباقر دوكانز وهجمان وبارووبجى وابكرت وهاوه وماتفيف وزاتسورسكي ضمن مكونات اللياقة البدنية.

ووضعها كلارك ولارسون ويوكم وبيوتشر وكيورتن ووجووس ضمن مكونات اللياقة الحركية.

ووضعها كلارك وأيكرت وباروومجى وهوكي ضمن مكونات القدر ة الحركية. (محمد صبحي حسانين، 1987، 462)

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي.

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن إعتبار السرعة والقوة مثلا زمن في معظم ألوان النشاط البدني، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة POWER أو القوة المتفجرة EXPLOSIVE STRENGTHكما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم وكرة اليد والسلة.

كما أنه ليست مظاهر السرعة فقط هي التي تختلف من رياضة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا.

ولسرعة الرياضي أهمية كبرى في أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة.

ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضة الأخرى التي يحدد مستوى سرعة الرياضي. (ريسان خريبط مجيد،1997، ص533)

ولهذا تظهر ضرورة وأهمية تنمية السرعة بواسطة التدريب المنتظم والمتواصل لتحسين كفاءة الجهازين العصبي والعضلي ومن ثم تطوير الصفات البدنية الأخرى والتي تؤدي إلى تحسين الأداء المهاري في جميع الرياضات الفردية والجماعية وخاصة في كرة اليد.

1 – 4 – 1 طرق تنمية سرعة رد الفعل:

لسرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق:

1–4–1 – 1 تنمية سرعة رد الفعل البسيط:

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل الحركي البسيط عدة طرق:

أ–التدريب مع تغيير الظروف الخارجية:

وتعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارا وهي تصلح للمبتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة وهي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الإستجابة لمؤثرات معروفة ومحدودة أو مع تغيير الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعا لإشارة المدرب.

ب – التدريب مع استخدام الطريقة الحسية:

وقد قدم هذه الطريقة "جيلبر شتين **1958**"وهي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي وقدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا كأجزاء الثانية الواحدة، وتنمية هذا الإحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون وزيادة سرعة رد الفعل الحركي.

وتتم هذه العملية على ثلاثة مراحل والمتمثلة في:

= المرحلة الأولى:

وفيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة، كأن يقوم بالعدو من البدء المنخفض لمسافة خمسة (**05**) أمتار في محاولة الاستجابة لإشارة البدء بأقصى سرعة وهذا بعد كل تكرار يخطر اللاعب بالزمن الذي حققه.

= المرحلة الثانية: (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1993، ص 184)

وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به وسؤاله عن الزمن الذي حققه بناءا على تقديره الشخصي وبعد أن يجيب على ذلك إخباره بالزمن الحقيقي الذي حققه، ومع التكرار تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوبة.

= المرحلة الثالثة:

وهذه المرحلة يصل فيها اللاعب إلى تأدية الواجب الحركي المطلوب منه مع تحديده للزمن المطلوب تحقيقه مسبقا قبل الأداء.

1- 4 – 1 –2 تنمية سرعة رد الفعل المركب:

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة تغيير مناصب اللعب ويختلف سرعة رد الفعل المركب تبعا للهدف منها، وهي ترتبط في كثير من الأنشطة بالاتجاه هدف متحرك كالكرة أو الخصم...إلخ.

سنتطرق فيما يلي إلى نوعين من تلك التدريبات:

أ – رد الفعل للإختيار: كما يتضح من تسميته " الإختيار " أن رد الفعل يتأسس هنا على اختيار الإستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات والاستجابات تبعا لتغيير حركة المنافس أو الظروف المحيطة على سبيل المثال اختيار الملاكم لموقف دفاعي، اتجاه هجوم معين من طرف المدرب الخصم.وعند التدريب على رد الفعل الاختيار يجب إتباع المبدأ التربوي " من السهل إلى الصعب "حيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا، على سبيل المثال في

كرة القدم يتم في البداية تدريب المدافع على الدفاع كالاستجابة لهجمة معلومة مسبقا، أوفي جهة محددة، ثم التدرج في ذلك بإضافة الأجزاء التالية بحيث يمكن للمهاجم استخدام إحدى طرق الهجوم من بين طريقتين معلومتين وعلى المدافع أن يقوم بالحركة الدفاعية الملائمة ثم بين ذلك التدريب على الدفاع على ثلاث طرق هجومية وهكذا...إلخ.وهناك أجهزة تستخدم لتنمية رد الفعل الاختياري. (عبد الحق، 1997، ص 15)

ب – رد الفعل اتجاه هدف متحرك: يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين **0،25 ثا**، و **1 ثا**، وقد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير ويبلغ حوالي **5، 0 ثا** وبهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية وتغير هذه الصفة قابلة للتدريب ويمكن تنميتها، حيث يمكن استخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة، ويعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة.

ج – طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع: وهي ترتكز على تحسين رد فعل اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع وتنمية امكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة وبطريقة مجدية وفعالة لصعوبات مطروحة أثناء اللعب وتطبق هذه الطريقة خلال عملية تطوير رد الفعل بنوعية البسيط والمركب. (عبد الحق، 1997، ص 15)

كما يمكن بأن نشير أن مقدار التقدم من خلال التدريب على سرعة رد الفعل لا يتعدى أعشار الثانية حيث أن متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين يقدر بـ (**0،25 ثا**) بمدى يتراوح ما بين (**0،20– 0،35ثا**) بينما يتراوح هذا المدى عند الرياضيين بين (**0،15 – 0،20 ثا**) وعادة يكون زمن رد الفعل على المثيرات الصوتية أقل من المثيرات الأخرى.

كما أن التحسين في سرعة رد الفعل البسيط مع التدريبات يكون (**10– 15%**).

أما فيما يخص سرعة رد الفعل المركب فتقدر بـ (**30– 40 %**).**[21]** (GHRGEN, 02)

1 – 4– 2 تنمية أنواع السرعة:

1– 4–2 –1 تنمية السرعة الحركية:

تتطلب تنمية السرعة الحركية ما يلي:

–أن تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية وعالية جدا (إلى أقصى حد).

–أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريبات السرعة.

-أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا.

1 – 4-2 – 2 تنمية قدرة التسارع:

تتطلب تنمية قدرة التسارع ما يلي:

-أن تكون السرعة التي يصل اليها الرياضي عالية وعالية جدا (إلى أقصى حد).

-أن تكون المسافة كافية للوصول إلى السرعة القصوى.

-أن تكون فترة الراحة كافية لإستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريب السرعة.

-أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا.

1 – 4 – 2 – 3 تنمية السرعة القصوى:

تتطلب تنمية السرعة القصوى ما يلي:

-أن تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية وعالية جدا (إلى أقصى حد).

-أن تكون المسافة قصيرة ما يعادل **6- 10** ثوان اعتبارا من نهاية مرحلة التسارع وحتى لحظة أخذ السرعة في الإنخفاظ.

-أن تكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا.

يضمن تنظيم التدريب على هذا الأساس أن تنشط الألياف العضلية السريعة بصورة مثلى ويستخدم لتنمية السرعة القصوى أساسا الطريقة التكرارية وطريقة الإختبار.(ريسان خريبط مجيد، 1997، ص 543، 544)

1 – 4 – 3 شـروط السـرعة:

يتعلق مستوى تطور أنواع السرعة بشروط معينة هي الشروط الوظيفية والشروط البدنية والشروط التكنيكية والتوافقية والشروط النفسية.

للشروط الوظيفية أهمية حاسمة، خاصة الأعضاء والأجهزة التي تحدد قدرتها الوظيفية مستوى الأداء العالي للسرعة مثل الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

كما تتعلق سرعة الأداء إلى حد كبير بسرعة العمليات والتفاعلات في العضلات وتركيب العضلات وأهم هذه العمليات والتفاعلات هـي:

- عملية انتقال الإشارات العصبية إلى العضلة.
- تفاعلات توليد الطاقة في العضلة.
- عملية الإستجابة العضلية.

إن الشروط البدنية ذات العلاقة بالسرعة هي القوة المميزة بالسرعة وقدرة التحمل الأساسي وقدرة تحمل السرعة.

إن قدرة التحمل الأساسي أساس سرعة الأداء في المباراة. وتنحى قدرة التحمل الأساسي خاصة أثناء مرحلة تدريب الناشئين لتكييف القلب والدورة الدموية (ريسان خريبط مجيد، 1997، ص 543، 544)، مع متطلبات الأداء العالي للسرعة. على سبيل المثال تتوسع شبكة الشعيرات الدموية في العضلات من خلال تنمية قدرة التحمل الأساسي وتتحسن سرعة استعادة الحالة الوظيفية الطبيعية يعد القيام بمجهودات عالية الشدة.

وعلى أساس قدرة التحمل الأساسي تنمى قدرة تحمل السرعة باستخدام الطريقة التكرارية ومتطلبات مشابهة أو مطابقة لمتطلبات المباراة.

أما الشروط النفسية تتخلص في قوة الإرادة التي تشترط الإستفادة منها اتقان التكنيك بشكل جيد وقدرة التركيز التي لها أهمية خاصة في مرحلة البدء والقدرة على التعبئة الذاتية التي هي مطلوبة عند قيام الرياضي بمجهود كبير في زمن قصير أو بمجهودات كبيرة متكررة. (ريسان خريبط مجيد، 1997، ص537)

1 – 4 – 3 –1 المتطلبات البيولوجية للسرعة:

قطع مسافات بأقصى سرعة ممكنة ببذل أقصى جهد يصاحبه سرعة في الجهاز الدوري بالجسم لإمداد العضلات العاملة بالوقود اللازم عن طريق الدم المحمل بالأوكسجين، وهذا العمل يتطلب كفاءة في العمل تحت ظروف نقص الأوكسجين وذلك بالإستخدام الأكسدة الهوائية ويتم هذا باستخدام (ATP) تحويل الجلوكوز إلى حامض البيروفيك الذي يكون دائرة الأكسدة (دائرة حمض الستريك) أو دورة كربس. (كمال عبد الحميد، 1997، ص 90)

وكذلك فإن مجهود الرياضي يؤدي إلى ترسيب حامض اللاكتيك، وارتفاع نسبة الحموضة في الدم ويتطلب التدخل للمنظمات الحيوية للتعديل والتخفيف.

الهيموجلوبين – الأسوهيموجلوبين.

وعندما يطول زمن الأداء فإن مصادر الطاقة الهوائية تسهم بدور أكبر في الأداء، وفي هذا الصدد يلاحظ أن معظم الإختبارات التي صممت لقياس خصائص نظم الطاقة تعتمد على عامل الزمن. (محمد نصر الدين، ص 53)

1 – 4 – 3 – 2 المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، ورغم هذا يمكن تنميتها وتطويرها ويكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة والمبنية على أسس صحيحة. ولكن

ذلك في حدود معنية وهذا لأن سرعة رد الفعل خاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي ويصعب التحكم بها لمدى كبير، ورغم كل هذا هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل وتتمثل في:

- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى وهذا لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في سن مبكر من العمر ولا تسمح الروابط البيولوجية بتحسنها بعد ذلك.
- يجب أن تكون التمارين سهلة وملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جدا، سيركز اللاعب جهوده على سير الحركة بدلا من التنفيذ الصحيح.
- يجب تنظيم تدريب سرعة رد الفعل بشكل متنوع ومتغير تفاديا لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة في مرحلة تدريب الناشئين.
- يجب تهيئة اللاعبين نفسيا للتدريب على سرعة رد الفعل وذلك من خلال دقة الانتباه والتركيز أثناء أداء التمرينات.
- يجب مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات والتوقف عند ظهور مظاهر التعب والأوجاع العضلية.
- يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حصص اللاكتيك والحفاظ على حالة استشارة الجهاز العصبي.
- الإختيار الجيد والملائم للمسافات وعدد التكرارات أثناء التدريب.
- استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب.
- يجب التنويع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة (موسى فهمي إبراهيم، 1970، ص99)

1 – 4 – 3 – 3 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرة على الإسترخاء العضلي.
- قابلية العضلة للإمتطاط.
- قوة الإرادة. (عادل عبد البصير على، 1999، ص106)

1 – 5 خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة.

1 – 5 – 1 فترة استمرارية التمرين: عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية.

1 – 5 – 2 شدة التمرين: تؤدى تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة.

1 – 5 – 3 فترات الراحة البينية: يختلف زمن الراحة البينية تبعا لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.

زيادة طول فترة الراحة البينية في تمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهدا عصبيا للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدرا كبيرا من التوافق.

1 – 5 – 4 عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص 200)

1 – 5 – 5 العوامل ذات العلاقة بالسرعة:

هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة، وبالتالي فإنها تؤثر في تنميتها كما يلي:

1 – 5 – 5 – 1 العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية

السرعة جزء منها موروث وجزء آخر مكتسب.

1– 5 – 5 – 2 القوة العضلية:

كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة.

1–5 – 5 – 3 التوافق العضلي العصبي:

كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا (وهوما ينتج عن الإشارات العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة.

1 – 5 – 5 – 4 المرونة والمطاطية:

كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة.

1 –5 – 5 – 5 الإستخدام الإيجابي لقوانين الحركة:

الإستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدى إلى تحسين السرعة.

(مفتى إبراهيم، 2001، ص204)

1 – 6 الوسائل المساعدة على زيادة السرعة:

لتنمية السرعة عادة تستخدم الشدات العالية دائما بمعنى أن تكون شدة أداء التمرينات إما بالسرعة الأقل من القصوى، أما بالسرعة القصوى، أو بإستخدام وسائل تساعد على الأداء بأسرع من السرعة القصوى، وهذا يساعد على تدريب الجهاز العصبي على الأداء السريع. وفيما يلي بعض الطرق المستخدمة لذلك:

1– 6 – 1 طريقة راتوف 1972:

بناء على دراسة راتوف **1972**يمكن استخدام جهاز خاص يمكن بواسطته تقليل مقاومة وزن الجسم برفع الرياضي لأعلى أو الشد في الإتجاه الأمامي، بحيث تساعد زيادة سرعة العداء من**5–7%**أثناء العدو، حيث تزداد السرعة على حساب زيادة طول الخطوة.

1– 6 – 2 طريقة التأثيرات المتغيرة:

وتعني هذه الطريقة تدريب الرياضي على الإحساس بإختلاف سرعة الأداء بإستخدام تأثيرات متغيرة متتالية، بمعنى أن يؤدى الرياضي المهارة أو الأداء التنافسي في الظروف العادية وبالشكل الطبيعي، ثم يلي ذلك الأداء في ظروف أكثر صعوبة.

وبصفة عامة فإن استخدام الأجهزة التي تساعد على زيادة السرعة يمكنها أن تشكل مساعدة لزيادة لسرعة الرياضي عن مستوى سرعته العادية بنسبة من **5–25 %**. (مفتي إبراهيم،2001، ص204)

1 – 7 مبادئ تراعى عند تعميم وتنفيذ تمرينات السرعة:

* التأكد من الإحماء الجيد وإطالة العضلات إلى أقصى مدى لها مثل بدء تمرينات السرعة.
* يراعى أن الأداء الفني للتمرين يسمح بإخراج أقصى سرعة للاعب/ اللاعبة.
* مسافة أو زمن إنجاز التمرين يجب أن لا يحدث في جزء منها هبوط للسرعة.
* يراعى وبشكل أساسي أن تحسين السرعة يبدأ من الأبطأ إلى الأسرع ومن السهل إلى المركب.
* تنويع التمرينات وتغييرها قبل أن يمل اللاعب / اللاعبة أداءها. (مفتي إبراهيم،2001، ص204)

1 – 8 مكونات السرعة ودورها في تحسين قدرات الرياضي:

تصرف سريع جدا ولأكثر فعالية ممكنة للعب سرعة الحركة.

وتدخل القدرات التقنوتكتيكية واللياقة البدنية.

إنجاز بسرعة قصوى التمارين بواسطة الكرة سرعة الحركة بالكرة.

إنجاز بسرعة قصوى الحركات الدورية والغير الدورية سرعة الحركات بدون كرة.

رد الفعل سريع جدا للحركة الفعالة من بين شتى الحركات الممكنة سرعة رد الفعل.

إختيار سريع جدا للحركة الفعالة من بين شتى الحركات الممكنة سرعة أخذ القرار.

بالإعتماد على الخبرة والمعرفة الفعالة نستطيع التنبؤ بحركات الخصم سرعة التنبؤ والزملاء وكذلك تطورات اللعب.

إستعاب تحليل وإستغلال سريع لمعلومات اللعب وتجمع بواسطة الحواس سرعة الإدراك والشعور.

(Jurgen. Weineek, P295)

1 – 9 خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين 16–18سنة:

يحصل تطور للسرعة وزيادة في السرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطور السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الإنتقالية، أو أي أداء تمهيدي آخر. لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنجاز لها خلال هذه المرحلة. كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الإقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة. كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الإهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة. (قاسم حسن حسين، 1998، ص138)

2 – الصفات (اللياقة) البدنية في كرة اليد:

2 – 1 مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة. بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات.

واللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها، سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية....إلخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية، هي القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي والمرونة والسرعة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق والقدرة زمن رد الفعل.

والياقة البدنية في كرة اليد نوعان هما:

1- اللياقة البدنية العامة.

2- اللياقة البدنية الخاصة. (كمال عبد الحميد اسماعيل،2001، ص 47 ، 55)

2 –2 اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة اليد:

إن الصراع حول السيادة في نوعي اللياقة البدنية ((العامة والخاصة)) يكون دائما ومستمرا، وله معدلات تتسم بالتغيير من فترة إلى أخرى. ففي بداية الموسم يكون للياقة البدنية العامة السيادة شبه الكاملة، غير أن هذه السيادة تأخذ في النقصان التدريجي عندما تقترب من فترة المنافسات، حيث يكون للياقة البدنية الخاصة السيادة.

كما أن طرق اللعب تبنى أساسا على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية ومهارية، كما أن ارتباط اللياقة البدنية بالقدرات العقلية ((وهي المتطلب الهام لتنفيذ الخطط وطرق اللعب)). قد ثبت في العديد من البحوث العلمية محليا ودوليا، فمثلا أثبت كيلسينيسك (kulcinsski) ارتباط الذكاء بالقدرة على تعلم المهارات العضلية الأساسية، كما تمكن عبد الرحمان حافظ اسماعيل وجروبير gruber من الإستفادة من اختبارات الإستعداد الحركي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي، كما أثبت عبد الرحمان حافظ إسماعيل في بحث آخر من إثبات العلاقة الموجبة بين بعض المتغيرات الذهنية (الذكاء، التحصيل، اللغة، المعرفة والمفاهيم الرياضية) وبعض المتغيرات غير الذهنية (السن، الطول، الوزن، الإستعداد الحركي، الإحساس الحركي والتوافق).

كما أثبت سلون sloan أن هناك ارتباط موجبا بين الذكاء والسلوك الحركي والنضج الإجتماعي، كما أثبت محمد صبحي حسانين ارتباط الذكاء بكل من التوافق والرشاقة والدقة والتوازن (مفردة ومجتمعة). (كمال عبد الحميد اسماعيل،2001، ص56)

وفما يلي شرح مختصر لبعض مكونات اللياقة البدنية:

2 –2 – 1 القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية، كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية، كما أنها احدى المكونات الأساسية في اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة عامة.

ويشير أوشيا o shea إلى أن لياقة القوة تتضمن المكونات التالية:

* قوة الإنقباض العضلي.

* المرونة.

* الجلد العضلي.

*التوافق.

ولقد اتفق معظم الخبراء على تقسيم القوة إلى نوعين أساسيين هما:

* * القـوة الثـابتة.

* * القـوة المتـحركة. (كمال عبد الحميد ،2002، ص 62)

2 –2 – 2 الجلد العضلـي:

يعني الجلد العضلي القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكبر عدد ممكن من المرات، على أن يكون الحمل الواقع على كاهل العضلات حملا متوسطا، وهناك اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند تنميته.

- تكرار الأداء إلى أكثر عدد ممكن.
- الشدة تكون متوسطة.
- المحافظة على المعدلات الأداء خلال استمراره.
- أن يكون معظم العبئ واقعا على الجهاز العضلي.

2 –2 – 3 الجلد الدوري التنفسي:

يتطلب الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في مد العضلات العاملة بالقدر الكافي من الغذاء ضمانا لاستمرار العمل. إذ أن الاستمرار في الأداء هو العامل المميز للجلد بصفة عـامة.

ويعتبر الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة كرة اليد، لما تتطلبه من استمرار في الممارسة لفترة طويلة نسبيا مع ضمان عدم هبوط معدلات الأداء.

ويعرف الجلد الدوري التنفسي بكونه ((كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة)). (أسامـة رياض، 1999 ، ص 137)

2 –2 – 4 المرونـة:

تعني المرونة في مفهومها العام القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها.

ومصطلح المرونة مرتبط بالمفاصل، فالمفصل هو الذي يحدد اتجاه الحركة ومداها.

ويجب أن نفرق بين مفهوم المرونة ومفهوم المطاطية حيث يعبر اللفظ الأخير عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى مدى لها.

ويشير باروومك جيBarrow Mc Gee إلى أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت لآخر، حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل هي:

- الإحمـاء ((التهيئة البدنية)).

- الإسترخـاء.

- درجـة الحرارة.

- القدرة على التحمـل.

هذا وتعرف المرونة بكونها ((القدرة على أداء الحركة بمدى واسع)). (أسامـة رياض، 1999 ، ص 66)

2 –2 – 5 الرشاقـة:

تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة، وبتوقيت سليم، سواء كان ذلك باستخدام الجسم كله أو جزء منه على الأرض أوفي الهواء.

وتكمن أهمية الرشاقة في ارتباطها بالعديد من مكونات الأداء البدني كالسرعة والدقة والتوافق والتوازن والجلد في حالة استمرار الأداء، ويؤكد ذلك العالم هارهHarre عندما أشار إلى أن الرشاقة ترتبط بمعظم مكونات الأداء الحركي، كما أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية.

وتعرف الرشاقة بكونها ((سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الإتجاه على الأرض أوفي الهـواء.

2 –2 – 6 السرعة:

تعني السرعة القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

وللسرعة ثلاث مجالات هي:

أ- السرعة الإنتقالية.

ب- السرعة الحركية.

ج- سرعة الإستجابة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي، 2002 ، ص 64)

2 –2 – 7 القدرة العضلية:

القدرة العضلية مكون مركب من القوة العضلية والسرعة، ويشير الخبراء إلى أن توافر مكون القدرة يتطلب توافر ثلاثة مقومات هـامة هي:

* درجة عالية من القوة العضلية.

* درجة عالية من السرعة.

* درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة في القوة العضلية.

وتعرف القدرة العضلية بكونها ((قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهي مكون مركب من القوة العضلية والسرعة)).

2 –2 – 8 التوافق:

التوافق بمعناه العام يعني القدرة على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتم بالإنسيابية وحسن الأداء.

والتوافق مكون يتطلب تعاونا وتنسيقا كاملين بين الجهازين العضلي والعصبي في الجسم وذلك لإخراج الحركات المختلفة (النوع أو الإتجاه)، في شكل موحد متناسق مرتب يتميز بالإنسيابية والتآزر بين اليدين والعينين والزميل (أو الهدف) يعد مكونا له أهميته الخاصة في ممارسة كرة اليد، ففي مهارة التنطيط يلزم توافق العين واليد والكرة، وفي التمرير يلزم توافق العين واليد والكرة والزميل، وكل هذه متغيرات مختلفة النوع والإتجاه والمطلوب إدماجها معا في صورة تتسم بالتناسق والتكامل والانسيابية والسرعة أيضا، وهذا كله يوفره مكون التوافق.

ويعرف التوافق بكون ((قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد)). (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي، 2002 ، ص 66)

2 –2 – 9 التوازن:

ويعني ((القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب تآزرا بين الجهازين العضلي والعصبي كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان بالأبعاد سواء كان ذلك باستخدام حاسة البصر أو بدونها)).

وهناك نوعان من التوازن هما:

– أ – **التوازن الثابت**: وهو الإتزان المطلوب أثناء ثبات الجسم، ويعرفه جونسون ونيلسون N elson* gonnson بكونه ((القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الإحتفاظ بوضع ساكن)).

– ب– **التوازن الحركي**: وهو الإتزان الذي يتطلبه الجسم أثناء الحركة، ويعرفه جونسون ونيلسون بكونه ((القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة)).

ويعرف التوازن بصفة عامة بكونه ((امكانية الفرد التحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء بإستخدام البعد أوبدونه وذلك عضليا وعصبيا)). (أسامة رياض، 1999، ص119)

2 –2 – 10 الدقة:

تعني الدقة القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين، وهي بالعامية تعني ((التنشين)). وتتطلب الدقة توافقا عضليا عصبيا وتحكما كاملا في الجهاز العضلي والجهاز العصبي للفرد، وفي أغلب الأحوال فإن استخدام القوة استخداما فعالا يكون على حساب توفر الدقة، وهذا يعني أن توافر هما معا يعد استثناءا مطلوبا بدرجة كبيرة، فارتباط القوة بالدقة رغم حيويته يتوقف عليه مكاسب كبيرة.

والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، وقد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن هذا المكون يرتبط إرتباطا قويا بإحراز النصر.

2 – 3 الإعـداد الخططـي:

تعريف: خطط الفريق عبارة عن تلك التحركات الهادفة التي يقوم بها الفريق والتي تستخدم بغرض إحراز الفوز على الفريق المنافس، وتتأسس خطط الفريق على الخطط الفردية والجماعية وهي تنقسـم إلى:

2 – 3 – 1 خطط دفاعية:

ينتقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع لحظة فقدانه للكرة وتتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة إلى مواقعهم في الدفاع ومحاولتهم مجابهة وإفشال هجوم المنافس حيث تتم تحركات المدافعين سواء بطول الملعب وبقرب دائرة المرمى بطرق مختلفة هـي:

2 – 3 – 1 – 1 دفاع فرد لفرد:

تعتمد هاته الطريقة على مراقبة كل مدافع لمهاجم معين. (منير جرجس إبراهيم ، 1994 ، ص 291)

أي الدفاع رجل لرجل وهنا يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بمضايقة لاعب مهاجم معين وعدم تمكينه من استلام الكرة أو التمرير أو التصويب، ويتم كل هذا العمل سواء داخل الملعب بأكمله أو نصفـه. (كمال درويش ، سامي محمد علي ،1999، ص 32)

وتستخدم في الحالات الآتية:

1- تتبع الهجوم الخاطف للمنافسين.

2- عند التفوق الظاهر عن الفريق المنافسين خاصة من الناحية البدنية كوسيلة سرعة حيازة الكرة للهجوم أكبر عدد ممكن من المرات خلال المنافسة.

3- تفضلها بعض الفرق في حالة نقص عدد الفريق المنافس.

4- تستخدم أحيانا في فترة قصيرة (كما يحدث في الرمية الحرة عند ركن الملعب) أو طويلة نوعا ما كطريقة تغيير التكنيك لإمكان مفاجأة المنافس. (منير جرجس إبراهيم ، 1994 ، ص 281)

2 – 3 – 1 – 2 دفاع المنطقة:

تعتمد فيها تأمين المناطق الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعة من اللاعبين وتعتبر الطريقة الأكثر شيوعا وفعالية حيث يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة مهاجم في حدود منطقة 6 م، وهي عدة تشكيلات (0،6) (5، 1) (4، 2) (3، 3). (كمال درويش ، سامي محمد علي ،1999، ص 32)

2 – 3 – 1 – 3 الدفاع المركب:

وهي طريقة دفاعية تتكون بإستخدام لاعبي الفريق الطريقة الدفاع رجل لرجل والتشكيل الدفاعي (6، 0) كأحد التشكيلات الدفاعية لدفاع المنطقة.

فعلى سبيل المثال يمكن إستخدام التشكيل الدفاعي (1، 0، 5) أو(2، 0، 4). (منير جرجس إبراهيم ، 1994 ، ص 291)

2 – 3 – 2 خطط هجومية:

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته على الكرة سواء عقب تصويب المنافس على المرمى أو لقف الكرة أو كذلك عند مخالفة إحدى المنافسين لقواعد اللعبة.

والهجوم نوعــان:

2 – 3 – 2 – 1 الهجوم التنظيمي:

غالبا لا تسمح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف عند سرعة عودة المنافسين إلى أماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح للفريق المدافع فرصة العودة والتنظيم جبهاته الدفاعية. (منير جرجس إبراهيم ، 1994 ، ص 286)

وفي هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي، وتبدأ المرحلة الأولى من هذا الهجوم باحتلال كل مهاجم لمركز معين تمهيدا لتنظيم عملية الهجوم تليها مباشرة المرحلة الثانية التي تهدف إلى خلق الفرص المناسبة لإصابة الهدف وذلك بفضل خطط احتلال المراكز الخاصة وخطط تغيير المراكز وطرق الهجوم.

2 – 3 – 2 – 2 الهجوم المضاد (الخاطف):

إن أول أهداف الفريق الذي ينجح في الإستحواذ على الكرة هو سرعة الهجوم المضاد وإحراز التفوق العددي على المدافعين في اتجاه مرمى المنافس وهذا ما يطلق عليه الهجوم المضاد.

2 – 4 تعريف الهجوم المضاد:

هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين، لمحاولة اصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية ويشكل الهجوم الخاطف من 60-80 هجمة خلال المباريات، غالبا ما يؤدى الهجوم بواسطة 1 ـ4 لاعبين.

2 – 5 أنماط الهجوم المضاد:

أ– الهجوم المضاد الفردي: يتم من خلال قياس حارس المرمى للفريق المنافس تسجيل هدف مباشرة في مرمى الفريق المدافع، أويتم بسرعة تمرير حارس للكرة تمريرة طويلة لزميله الذي قام بالعدو للأمام بشرعة ليتسلم الكرة ويصوب على المرمى.

وأخيرا قد يتم عن طريق نجاح أحد المدافعين في قطع الكرة ليقوم بتمريرها لزميله المتقدم للأمام أو يقوم هو بشرعة العدو مع تنطيط الكرة لينفرد بحارس المرمى ويصوب محاولا تسجيل الهدف.

ب– الهجوم المضاد الجماعي: هو بمثابة موجة ثانية سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المهاجم (المنافس) مواصلة الهجوم باشتراك مجموعة من المهاجمين لمحاولة تحقيق التزايد العددي على لاعبي الدفاع.

ج– الهجوم المضاد للفريق: هو بمثابة موجة ثالثة سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المنافس (الهجوم) تدعيم التزايد العددي للاعبين في أحد المناطق الهجومية للفريق المدافع.

2 – 6 أهمية الهجوم المضاد:

لقد ارتفعت معدلات تسجيل الأهداف من الهجوم المضاد خلال مباريات الفرق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها ما بين 25- 30 % تقريبا من اجمالي عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات وخاصة في البطولات العالمية. (عماد الدين أبو زيد،1999 ، ص 75 – 78)

ولذلك يجب على مدربي كرة اليد الإهتمام بتدريب لاعبيهم وفرقهم على الهجوم المضاد، ويعتبر الهجوم المضاد أفضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة وقد دلت الشواهد على تفوق الفرق التي تجيد الهجوم المضاد، وللهجوم المضاد أثر هام إذ يسهم في التأثير السلبي على معنويات المنافس ويبث فيهم الرعب في الوقت الذي يعمل على

زيادة درجة الحماس والثقة والقوة الارادة للفريق المهاجم، كما أنه يمكن استخدام محاولات الهجوم المضاد بغرض اضعاف الفريق المنافس واجهاده، وكذلك لعدم إعطاء الفرصة لإتخاذ أماكنه الدفاعية بسهولة وهذا بالإضافة إلى حذر المنافس عند قيامه بالهجوم.

2 – 7 عوامل نجاح الهجوم الخاطف المضاد:

1 – تزداد فرص الهجوم المضاد كلما زادت سرعة اللاعبين في الإنتقال من الدفاع إلى الهجوم.

2 – يجب على الزملاء الذين لا يشتركون اشتراكا مباشرا في الهجوم المضاد عدم قيامهم ببعض التحركات التي قد تتداخل وتؤثر سلبيا على هذا الهجوم، بل يجب عليهم في هذه المواقف محاولة جذب وتشتيت انتباه المدافعين لمساعدة زملائهم حتى يمكن لهم تحقيق النجاح.

3 – يجب مراعاة قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم وأن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة اصابة الهدف في غضون بضع ثواني (3 – 6 ثا) على الأكثر.

4 – يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف بالتمرير للزميل القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماما على استقبالها بعيدا عن اشتراك منافسه وإلا تسبب عنه هجوم مضاد وعكسي من المنافس ولذا يفضل الإحجام عن التمرير السريع أو الطويل وتغييره في هذه الحالة إلى تمرير قصير لبدء هجوم تنظيمي بدلا من الهجوم المضاد. (منير جرجس إبراهيم ،1994 ، ص 270)

3. كرة اليد:

1.3. مدخل للعبة كرة اليد:

كما هو معروف أن لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية وتحتل مرتبة مميزة بين الرياضات الأخرى من حيث المشاركة في الجزائر.

ولعل ما يميز الحركة الرياضية في العالم الحالي ذاك التطور المذهل والذي يتماشى مع وتيرة النمو والازدهار التي يشهدها العالم، بحيث كثر الاهتمام بالرياضة هذا ما أدى من جهة إلى الانتشار الواسع لجميع الانشطة الرياضية ومن جهة اخرى إلى التغير العجيب والمستمر في الوسائل والمنشآت، القوانين والتي تفرزها المخابر والمؤسسات المختصة في ذلك وهذا ما يستلزم منافي هذا الفصل أن نلقي ونسلط الضوء على انتشار والمميزات والابعاد التربوية لرياضة كرة اليد.

2.3. انتشار رياضة كرة اليد:

رياضة كرة اليد واحدة من الانشطة الرياضية التي لاقت استحسانا واقبالا شديد من الاطفال والشباب، فرغم عمرها القصير نسبيا .

– إذا قورنت ببعض الالعاب الاخرى – فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول. (كمال عبد الحميد، 1980، ص19)

ولقد كان إدراج رياضة كرة اليد ضمن ألمبياد عام 1972 أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين، فكان نتاج ذلك إن أنشأت مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجامعات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين. (كمال عبد الحميد، 2001، ص18)

3.3. مميزات كرة اليد الحديثة:

1- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الاخرى تحتاج إلى استهلاك طاقوي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال 60 دقيقة للمقابلة.

2- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

3- النجاح في مرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:

– حجم تدريب مرتفع.

– شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.

– إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.

– إطارات تقنية مؤهلة.

4- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع ،لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.

وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج.(ياسر دبور، ب.س، ص20)

4.3. خصائص ومميزات لعبة كرة اليد:

إن كرة اليد تتميز بل العديد من الخصائص ، التي اكتبها شعبية كبيرة، حيث أصبحت من الرياضات المنتشرة على مستوى الكرة الأرضية، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، ومن أهم مميزات كرة اليد مايلي:

- امكانياتها البسيطة
- فيها عنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج.
- سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها.
- قانونها بسيط.
- فائدتها شاملة لكل أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب.

الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع، وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الاحيان، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيّف السريع المناسب للموقف، أو الوضعية في المباراة.(كمال عبد الحميد، 1970، ص20)

5.3. خصائص لاعب كرة اليد:

ككل نوع من انواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص نتائج التي تتناسب وطبيعة وطبيعة اللعب، وتسهم في إعطاء فعالية أكبر، ومن هذه الخصائص ما يلي:

1- الخصائص الموفولوجية:

إن أية لعبة، سواء كانت لعبة جماعية أو فردية، تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما، في تحقيق نتائج إيجابية أو العكس، وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق، وخاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد تمثلها مثل أية لعبة أخرى، تخضع لنفس التوجه، فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والاهمية ما لها، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبر، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كف يد واسعة، وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة كرة اليد.

وفيما يلي مجموعة من الخصائص الموفولوجية التي تميز لاعب كرة اليد:

النمط الجسمي:

إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي، الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة، وقوة التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.(منير جرجس، 1994، ص334)

الطول:

عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف، له تأثير كبير عللا الارتقاء، وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرة)، ونورد هنا نموذج للاعبي فرق المستوى العالي (النخبة) مأخوذة من بعض الفرق المشاركة في الألعاب الأولمبية، متعلقة بمتوسط أطوال اللاعبين.

الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (indice)

وزن الجسم x 100 / الطول = indice de robustesse. وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.

عرض الكتفين:Envergure :

ويتم قياسه كالآتي:يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين (ممدودتين) أفقيا من نهاية الأصبع الوسطى من اليد اليمنى إلى نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليسرى يأخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة هذا القذف والرمي ،كما أن لها أهمية كبرى عند حراس المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

الشبر (كف اليد) L'empan:

ويعبر عن مساحة كف اليد أي (راحة اليد) ويتم قياسه كالتالي: من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع الخنصر (الأصبع الصغير لليد) بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة.

- وتنحصر قيمتها عند الرجال ما بين 22 إلى 25 سم.

المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع القذف حيث يكون هناك ارتفاع في امكانية الحركة وكذلك القوة. (Claude,Baye, 1987, p20)

2- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضي النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه :

- سرعة تنفيذ كبيرة جدا.
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من اداء الرمي والقفز بفاعلية كبيرة.
- قادر على إيجاد مصادر طاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة، وذلك بتأخر ظهور اعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة.
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين و الراحة تمارين لا تتعدى 10 ثوان، هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لا حمضية للاعبي كرة اليد.
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما(حيث تكون تمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا) مثلا : الهجمات المضادة، الدفاع الفردي.

3- الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية ضرورية لأي رياضة بما فيها كرة اليد بحيث تلعب دورا فعالا في الاداء الحركي السليم والصحيح.

- **التوازن:** ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.
- **الرشاقة:** هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة.
- **التنسيق:** مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة كالقفز والرمي.
- **التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء:** تسمح بأداء حركات صحيحة ودقيقة.

ومعنى أن يفرّق ويميّز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بيديه وما سيفعله برجليه.

4- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي:

– المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذا المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من امكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم.

– التحكم في كل انفعالاته:

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

– الدافعية لدى لاعبي كرة اليد :

حب الانتصار والفوز تجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفزا. (Claude,Baye, 1987, p20)

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخططية.(منير جرجس، 1994، ص334)

– الذكاء:

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمن في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه. (Claude,Baye, 1987, p23)

وهذه معظم الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سوى كانت بدنية أو مورفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين والمربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار وانتقاء اللاعبين التي تتوافق قدراتهم وخصائصهم معها.

II– الدراسات السابقة :

في هذه الخطوة من الفصل الأول، يعمد الباحث إلى ذكر أهم الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات بحثه، سعيا لتحقيق التزام فكري، أو للاستفادة المنهجية أو للتزود النظري وسنعرض هنا مجموعة من الدراسات العربية والمحلية، والتي تمس دراستنا بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر، إلا أنها على الأقل تشترك معها في أحد المتغيرين.

1.1. دراسة رباحي هشام 2013/2012 **بعنوان: تأثير بعض الصفات البدنية و الحركية على أداء مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.**

هدفت هذه الدراسة إلى:

* معرفة تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) على أداء مهارتي التصويب من الثبات و من الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

*معرفة تأثير بعض الصفات الحركية (التوافق الحركي ، المرونة) على أداء مهارتي التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث:تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها 46 .

وقد استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية و الحركية و المهارية.

المعالجة الإحصائية :الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليبرسون، معامل التحديد (نسبة التأثير).

أهم النتائج:

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الثبات تليها السرعة الحركية، وبعدها القوة الانفجارية للأطراف العليا، و أخيرا سرعة الاستجابة الحركية.

* لا توجد علاقة ارتباطيه بين(المرونة، التوافق الحركي) بمهارة التصويب من الثبات.

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الارتقاء، تليها القوة الانفجارية للأطراف العليا، وبعدها السرعة الحركية ،ثم المرونة و أخيرا سرعة الاستجابة الحركية.

* لا توجد علاقة ارتباطيه بين التوافق الحركي و مهارة التصويب من الارتقاء.

2.1 دراسة الطالب مرزاقة كمال: مذكرة لنيل شهادة الليسانس سنة 2003–2004 ،

جامعة قسنطينة تحت عنوان **دراسة تأثير الرياضات الجماعية "كرة اليد" على صفة**

السرعة خلال فصل دراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة.

وكان التساؤل الذي طرحوه حول ما مدى قدرة كرة اليد على تنمية صفة السرعة؟

ووضعوا الفرضيات التالية:

- ممارسة كرة اليد خلال فصل دراسي من التربية البدنية والرياضية يمكننا من تنمية صفة السرعة.
- ممارسة نشاط كرة اليد يمكننا من تنمية السرعة الانتقالية.
- ممارسة نشاط كرة اليد يمكننا من تنمية سرعة رد الفعل.

وتوصلوا في هذه الدراسة إلى:

عدم التمكن من الحصول على تحسين أو تنمية صفة السرعة بنوعيها خلال الثلاثي الثاني

3.1 دراسة الطالب بوعبد االله فيصل: مذكرة لنيل شهادة الليسانس سنة 2002-2003 ، الجزائر، تحت عنوان **اقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل عند تلاميذ المرحلة الثانوية**

ووضعوا الفرضيات التالية:

- أنه من حاصل عدد حصص البرنامج الدوري المقترح نستطيع أن نحسن مدة

الاستجابة عند التلاميذ.

نفترض أن عامل الجنس والوزن والطول من الصفات المورفولوجية التي تساعد في التدرب على سرعة رد الفعل.

وتوصلوا إلى ما يلي:

- عدد حصص البرنامج المقترح غير كافي ليكون مدة الاستجابة أغلبية التلاميذ لم تتحسن والسبب الرئيسي هو تباعد الحصص التدريبية بمعدل حصة واحدة في الأسبوع بمدة تقدر ب 45 دقيقة
- تخصيص ساعتين في الأسبوع لمادة التربية البدنية والرياضية غير كافي ولا يساعد التلاميذ على اكتساب وتعلم المهارات الحركية بصفة جيدة
- كثرة الغياب وعدم المشاركة الجادة والفعالة للتلاميذ ساهم بنسبة كبيرة في عدم تحسين مدة استجاباتهم.
- الصفات المورفولوجية "الجنس- الطول- الوزن" لها تأثير كبير على تدريب سرعة رد الفعل عند التلاميذ

3.1 دراسة محمود داود الربيعي (2002):

(اثر الهجوم السريع فى انجاز فرق كليات التربية الرياضية بكرة السلة).

هدف البحث إلى التعرف على تاثير نجاح لواقع الهجوم السريع على نتائج المباريات والتعرف على تأثير فشل لواقع الهجوم السريع على نتائج المباريات واستخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب المسحي أما عينة البحث تم اختيار ست فرق مشاركة ببطولة كليات التربية الرياضية وهم (بغداد،الموصل،ديالى،بابل،البصرة،القادسية)لموسم 2001-2002 والبالغ عددهم (72) لاعبا

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية.

- إن عدد المحاولات يتناسب طرديا مع نتائج الماريات.

-عدم وجود علاقة ارتباط بين نسب الهجمات السريعة

4.1 دراسة عثمان مصطفى " تطبيق مهارات الدفاع الفردي ضد المهاجم الحائز على الكرة وعلاقته بالهجوم السريع لنادي أربيل بكرة اليد "2001-2002

هدفت الدراسة إلى

التعرف على تكرار تطبيق الفريق لمهارة الدفاع الفردي ومعرفة نسبة النجاح والفشل في تطبيق كل مهارة، والعلاقة بين النجاح في تطبيق الفريق لمهارات الدفاع الفردي وتطبيق الهجوم السريع خلال المباريات، والعلاقة بين الفشل في تطبيق أنواع مهارات الدفاع الفردي وبين تسجيل المنافس للأهداف ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، أما عينة البحث فقد شملت لاعبي نادي أربيل الرياضي المشارك الدوري الممتاز للموسم الرياضي 2001-2002 ، وتوصل الباحث إلى وجود ضعف في تطبيق الفريق لمهارات الدفاع الفردي خلال المباريات وأن نسبة المحاولات الفاشلة في تطبيق مهارات الدفاع الفردي هي أكبر من نسبة المحاولات الناجحة، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين النجاح في تطبيق مهارات (قطع الكرة أثناء المناولة – قطع الكرة أثناء الطبطبة- الصد بالذراعين بالقفز- الصد بالذراعين بدون قفز) وبين تطبيق الهجوم السريع .

5.1 عماد الدين عباس رمضان 1998 وموضوعها : تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة .

وقد **هدفت** هذه الدراسة إلى:

-معرفة مدى تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة .

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة البحث : شملت الدراسة 60 طالبا تتراوح أعمارهم بين 17 و 18 سنة ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المعالجة الإحصائية :الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليبرسون، معامل التحديد (نسبة التأثير).

أهم النتائج:

* لمستوى السرعة الحركية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات ومن الارتقاء).

* لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات ومن الارتقاء).

6.1 دراسة ابراهيم مجدى احمد 1985 و موضوعها " دراسة تأثير بعض الصفات البدنية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة بمحافظة الشرقية.

وقد **هدفت** هذه الدراسة إلى:

- معرفة تأثير مستوى السرعة الانتقالية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة .
- معرفة تأثير القوة الانفجارية للأطراف السفلية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث : شملت الدراسة 100 لاعب لكرة القدم بمحافظة الشرقية بسن تحت 20 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المعالجة الإحصائية :الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليبرسون، معامل التحديد نسبة التأثير.

أهم النتائج:

- لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة .
- للقوة الانفجارية للأطراف السفلية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة .

ملخص الدراسات السابقة و المشابهة و علاقتها بالبحث:

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية معتبرة للباحث ، لما لها من معلومات و مرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيبا خططيا ومعلوماتيا بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة .

فالدراستين التي تناولها بحثنا تصب كلها في مصب واحد و هو صفة السرعة التي هي موضوع بحثنا ، وقد قام الباحثين بدراستهم مستعملين في معظم مراحل البحث المنهج التجريبي ، كما أن الهدف لكل من هذه الأبحاث هو تطوير صفة السرعة لدى مختلف الأطوار .

وبالنظر إلى هاته المذكرات نلاحظ و نشاهد أن هذه الأبحاث لها إتصال يكاد يكون مباشرا مع موضوع بحثنا، لذا فقد إستعملناهما كمراجع و مصادر للغلو في بحثنا بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة وهذا بإستغلال النتائج والتوصيات التي قام بها الباحثين .

ومن هنا نرى أن كل بحث يكون تكميلا لبحث آخر، وأن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر . فهكذا كان البحثين المعتمدين لبحثنا الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده .

وبرهانا على ذلك درسنا الفرضيات و الإشكالية و الأهداف المتبعة من لدن البحثين و غيرها من البحوث التي لم نسجلها ، فوجدنا أن هذه الأبحاث تحاول إعطاء السبيل لتنمية السرعة وسرعة رد الفعل و بناء برنامج و إقتراح طرق ووسائل لتحقيق الأهداف المرجوة لما توصلت إليه باقي البحوث .

لقد قمت بهذه الدراسة واولا إيجاد النقاط المشتركة بينها وبين بحثي، و التي ارتأيت أنها تخدم هذه الدراسة وتدعمها موضح النقاط الإيجابية والسلبية للسرعة، والتي تعتبر العنصر الهام والرئيسي للأداء الحركي.

لذا يجب على المدربين وأهل الإختصاص معرفة هذه النقاط وبالتالي التطوير والتأثير على صفة السرعة في الإتجاه الإيجابي الذي يخدم اللاعبين ويعود عليه بالنتائج الصحية والرياضية الجيدة .

– التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

– استفاد الباحث من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي اجري فيها الباحث هذه الدراسة.

المنهج: اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التدريبي لملائمته لمثل النوع من الدراسة والذي يتطلب إدخال المتغير التجريبي ومعرفة تأشيرة في المتغيرات.

الأهداف: إستفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلا عن عرض ومناقشة النتائج.

ونتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية اذا استعان الباحث بها لإجراءات بحثه من حيث وضع الوحدات والعينة والأدوات، وبذلك اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المتشابهة من حيث الشكل واختلفت معهم في المضمون.

أداة الدراسة: اتفقت الدراسات السابقة على استعمال الاستبانة كأداة للدراسة.

عينة الدراسة: اتفقت الدراسة مع الدراسة السابقة في أن العينة كانت من اللاعبين الناشطين في البطولات.

النتائج :بالنظر إلى هاته المذكرات نلاحظ ونشاهد أن هذه الأبحاث لها إتصال يكاد يكون مباشرا مع موضوع بحثنا، لذا اقد إستعملناهما كمراجع و مصادر للغلو في بحثنا بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة و هذا بإستغلال التوصيات التي قام بها الباحثين وبرهانا على ذلك درسنا الفرضيات و الإشكالية و الأهداف المتبعة من هذه البحوث ووجدنا أنها تحاول إعطاء السبيل لتنمية السرعة و سرعة رد الفعل و بناء برنامج لتحقيق الأهداف المرجوة.

لقد قمنا بهذه الدراسة و حاولنا إيجاد النقاط المشتركة بينها و ببين بحثنا ، و التي رأينا أنها تخدم هذه الدراسة و تدعمها موضحة النقاط الإيجابية و السلبية للسرعة ، و التي تعتبر العنصر الهام و الرئيسي للأداء الحركي.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

1. الكلمات الدالة في الدراسة:

1.1. السـرعــة:

لغة: تسارع ويسرع، سراعا بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر. (يوسف شكري، ص 216)

اصطلاحا: يعرفها هاره على أنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، ويقول عنها علاوي إنها القدرة على الإنتقال أو التحرك من مكان للآخر بأقصى سرعة ممكنة (كمال عبد الحميد، 1997، ص87).

إجرائيا: القدرة الفسيولوجية للفرد على الأداء الحركي من نوع واحد في أقل زمن ممكن.

2.1. سرعة رد الفعـل:

اصطلاحا: قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبيه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية. بصرية أو لمسية.

وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر وهي لحد ما صفة خلقية، وطبيعية في الفرد دون إرادة منه(حنفي مختار، ص89).

إجرائيا: وهي سرعة الإستجابة لمثير مرئي في أقصر زمن ممكن ويطبق المهارة.

3.1. الأداء:

لغة: أدى الشيء أوصله والآداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (المنجد في اللغة العربية، ص06)

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال أو القضاء(الفيروز أبادي، 1998، ص1288). ويعني التنفيذ (Nouveau petit, p1636).

اصطلاحا: تتضمن مفهوم أحمد صقر عاشور الذي يعتبر الأداء وقيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة المفهوم الذي نعني به الأداء كما تطرقنا إليه. (أحمد صقر، 1998، ص10)

إجرائيا: هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في الاختبار.

4.1. الهـجـوم المضـاد:

1.4.1اصطلاحا: عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة إنتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو المرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية (منير جرجس، 2004، ص 262).

إجرائيا: ويعني أن ينتقل الفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم الخاطف والمفاجئ وبسرعة قصوى قبل إتخاذ الفريق الخصم مواقع خطوط الدفاع.

5.1. كرة اليـــد:

اصطلاحا: كانت تمارس تحت إسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة وكذلك على المستويين الدولي والأولمبي (كمال عبد الحميد، 2001، ص 23).

إجرائيا: هي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتتبعين عبر العالم.

6.1. المـراهقـة:

لغة: حسب معجم الوسيط هو الغلام الذي قارب الحلم (ابراهيم أنس، 1972، ص 278).

اصطلاحا: هي التدرج نحو النضج البدني الجسمي والعقلي والإنفعالي (مصطفى فهمي، 1974، ص 27).

إجرائيا: هي من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في فترة النمو سواء الجسمية أو النفسية أو العقلية.

2. إشكالية الدراسة:

إن التقدم في لعبة كرة اليد ناتج عن التطور في كافة مهارات اللعبة بحيث تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عاليةونفسية وخططية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب الهامة في خطة التدريب وبعد التطور الكبير الذي شهدته هذه اللعبة أصبح لزاماً على ممارسيها، الإلمام بخططها وطرقها سواء في الدفاع أو الهجوم، ومن بين هاته الخطط المعتمدة في الهجوم إخترنا الهجوم المضاد. يعد الهجوم أحد جانبي الاعداد التكتيكي الذي يشمل الدفاع والهجوم ، والذي يبدأ من لحظة استحواذ الفريق على الكرة أثناء المباريات ، والذي يهدف للتغلب على دفاع المنافس من خلال قدرة اللاعبين على اقتحام المواقع الدفاعية للمنافس 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، 1980، ص14)، وهذا ما تدعمه البحوث العلمية الحديثة وهناك عوامل تأثر في الهجوم منها عامل سرعة رد الفعل حيث هذا الأخير يمثل العنصر الهام فيها، ويساعد كثيراً على التنفيذ الصحيح لمختلف الحركات والمهارات، وما 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، وقد يكون العكس الصحيح.

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

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائيةبين المجموعتين في أداء الهجوم المضاد تعزى لسرعة رد الفعل ؟

ومن خلال هذا الإشكال يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارين {القبلي والبعدي}في أداء الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين {التجريبية والضابطة }في الاختبار البعدي فيما يخص أداء الهجوم المضاد ؟

3. أهـداف البـحث: يهدف البحث الى :

– ما اذا كان توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجموعتين (التجريبية والضابطة)في أداء الهجوم المضاد تعزى لسرعة رد الفعل

– ما اذا كان توجد هناك فروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي)في أداء الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية

4. أهميـــة البـحث:

لقد اخترنا في بحثنا هذا موضوع عن دراسة تأثير سرعة رد الفعل على الهجوم المضاد الذي هو مبني على برنامج تدريبي رياضي علمي وحديث مقترح لتطوير تقنية الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد بحيث انه من الضروري اللجوء الى مثل هذه الدراسات لحاجتنا اليها،أي انها الوسيلة التي يستطيع الفريق عن طريقها من تحقيق مستوى جيد،ونتوقع من خلال حصولنا على دلائل عامة ومتابعتنا بدرجة معينة لدراسات مشابهة،نتائج جيدة تخدم موضوعنا بصفة خاصة والاداء البدني بصفة عامة والاستفادة منها تكون بتطبيق هذه النتائج التي سنتحصل عليها من خلال إنجاز دراسة إستطلاعية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث وجمع النتائج وتحليلها وتفسيرها على تغيير نتائج احسن تكون أقرب إلى الواقع .

5. فرضيات البحث:

الفرضية العـــامة:

_ توجد فروق ذات دلالة احصائيةبين المجموعتين في أداء الهجوم المضاد تعزى لسرعة رد الفعل

الفرضيات الجزئية:

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارين {القبلي والبعدي}في أداء الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي فيما يخص أداء الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراسة

تمهيد:

خلال مراحل بحثه واختيار المنهج الصحيح وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها، وكان هذا البحث يخضع لمجموعة إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في الدراسة الميدانية جد ضروري، بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح من الإجراءات التي تساعد على الصورة المنهجية للبحث، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار، بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة، مجالات البحث)، بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية في الشطر الأخير.

وفي هذا الجانب التطبيقي سأحاول أن أوضح أهم إجراءات الميدانية التي اتبعتها في هذه الدراسة و من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى

1- الدراسة الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (عقيل حسين عقيل، 1995، ص55).

حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية من الفترة ما بين 2019/02/19 إلى غاية 2019/03/03 بالقاعة المتعددة الرياضات مقرة، واشتملت على عدة خطوات ألخصها فيما يلي:

أ- تحديد الاختبارات المناسبة

ب- الاتصال بإدارة النادي وذلك من أجل مساعدتنا على تنفيذ الاختبارات.

والهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو:

أ-التأكد من مدى صلاحية الوحدات التعليمية أو البرنامج.

ب- معرفة أهم المعوقات والصعوبات.

ج-التأكد من ملائمة مكان اجراء الدراسة.

د- تحديد الوسائل والأدوات بدقة.

هـ- ايجاد المعاملات العلمية لأدوات الدراسة (الثبات والصدق).

1.1المجال المكاني والزماني:

أ_المجال المكاني :

لقنا قمنا باجراء اختبارات في النادي الرياضي الهاوي شبيبة برهوم لكرة اليد وذلك بالقاعة المتعددة الرياضات بمقرة

ب_ المجال الزماني :

قمنا باجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

الاختبار القبلي 19 فيفري2019

الاختبار البعدي 28 فيفري2019

2. المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثنا ومشكلته وهو المنهج الذي يرتكز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية. وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية (بوداود عبد اليمين، 2010، ص327).

وهو أيضا المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب،1999، ص 217).

3. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من 08 فرق ينشطون في رابطة المسيلة.للموسم الرياضي 2018\2019 وكل فريق يحتوي على 24 لاعب.

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في 20 لاعب للنادي الرياضي للهوات ببلدية برهوم صنف اقل من 17 سنة وقد قسمنا الفريق إلى مجموعتين:

أ- العينة التجريبية وتضم 10 لاعبين والتي تتدرب وفق الوحدات التعليمية المقترحة.

ب- العينة الشاهدة وتضم 10 لاعبين والتي تتدرب وفق البرنامج المعتاد.

وقمنا باختيار 4 لاعبين من الفريق كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار .

1.3. ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت لأداء الاختبارات والحصص التدريبية في القاعة المتعددة الرياضات".

ب- ضبط السن: أقل من 17 سنة (U17)

ج-ضبط الجنس: لقد تم إجراء الاختبار على الذكور فقط.

4- تكافؤ مجموعتي البحث:

1.4. معدلات النمو (السن، الطول، الوزن):

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (السن، الطول، الوزن) وذلك قبل اجراء الاختبارات القبلية أي قبل اجراء الدراسة أو الدراسة الأساسية.

والجدول رقم (1) يوضح النتائج الخاصة بذلك:

المعالم الإحصائية للمتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوزن (كلغ)	48.23	4.07	49.12	3.21	0.94	غير دال
الطول (م)	1.78	0.65	1.76	0.56	0.76	غير دال
العمر (سنة)	16.76	0.88	16.98	0.76	0.45	غير دال

من الجدول رقم (1) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات الوزن و الطول والعمر إذا كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية وهذا ما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة.

1.4الاختبارات

2.4. اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية:

هدف إختبار : الإستجابة الحركية الإنتقالية

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية) وذلك قبل اجراء الاختبارات القبلية أي قبل اجراء الدراسة أو الدراسة الأساسية.

والجدول رقم (2) يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة:

المعالم الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية	3.34	0.19	3.25	0.20	0.45	غير دال

كل قيمة في حقل الدلالة الاحصائية أقل من 0.05 تدل على أن الفرق دال وذلك ب استخدام SPSS.

من الجدول رقم (2) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد العينتين التجريبية والشاهدة في اختبار توزيع اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ العينتين.

3.4. اختبار أداء الهجوم المضاد:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (اختبار أداء الهجوم المضاد) وذلك قبل اجراء الاختبارات القبلية أي قبل اجراء الدراسة أو الدراسة الأساسية.

والجدول رقم (3) يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينين التجريبية والشاهدة:

المعالم الإحصائية للصفات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		

أداء الهجوم المضاد	3.56	0.43	3.79	0.26	0.66	غير دال

كل قيمة في حقل الدلالة الاحصائية أقل من 0.05 تدل على أن الفرق دال وذلك ب استخدام SPSS.

من الجدول رقم (3) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد العينتين التجريبية والشاهدة في الصفات البدنية اختبار الهجوم المضاد اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ العينتين.

5.. أدوات الدراسة:

أ– إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية :

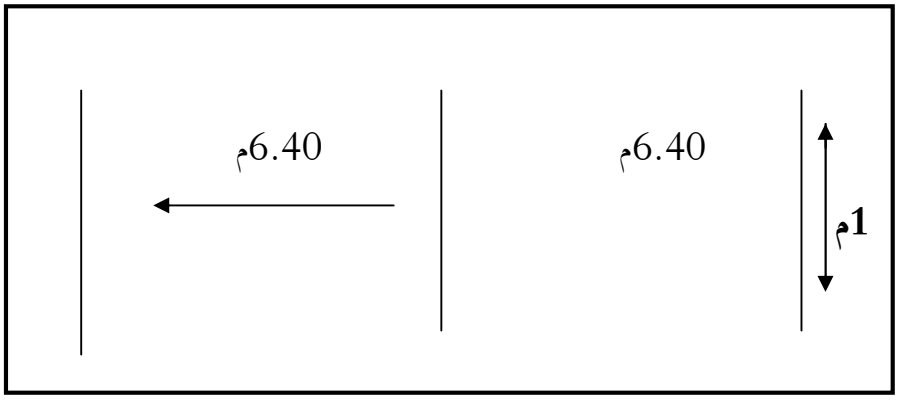
هدف إختبار : الإستجابة الحركية الإنتقالية

طريقة الإختبار :

- تخطط منطقة الإختبار بثلاث خطوط، المسافة بين كل خط وآخر مسافة 6.40م وطول الخط 1م.
- يقف المختبر عند إحدى نهايتي الخط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ المختبر وضع الإستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا .
- يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعيه ناحية اليمين أو اليسار وفي نفس الوقت يشغل الساعة .
- يستجيب المختبر للإشارة اليد فيحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الإتجاه المحدد إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم
- بإيقاف الساعة .
- وإذا جرى المختبر في الإتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر إلى خط
- الجانب الصحيح .
- يعطى المختبر 10 محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى 20 ثا راحة. بواقع 5 محاولات في كل جانب.

- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد 10 قطع من الورق المقوى ويكتب على 5 منها يسار والأخرى يمين ، ثم تسحب دون الإطلاع عليها. (محمد صبحي، 2001، ص51)

شكل رقم (1): إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية



– ثبات الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالثبات والاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه أكثر من مرة في ظروف متماثلة. (عبد اليمين بوداود،2010، ص 71). وهو أيضا مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت الاختبارات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ مقدم، 1993،ص 53).

حيث بايجاد معامل الثبات لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على 4 لاعبين من خارج عينة الدراسة وقد تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث بلغ 0.87 وهو معامل ارتباط يمكن الاطمئنان في الحكم على ثبات الاختبار

– صدق الاختبار:

إن الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من اجل قياسه، أما إذا أعد لشيء مقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق. (عبد اليمين بوداود، 2010، ص70). وهو كذلك قدرته على قياس ما أعدت

من أجل قياسه فعلا. (وجيه محجوب، 2001، ص 203). وللحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذع التربيعي لمعامل الثبات وهو كالآتي:

صدق الاختبار= جذر معامل ثبات الاختبار

وهذا الجدول يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات: الاختبارات

جدول رقم (5) يبين معامل ثبات وصدق اختبار نيلسون

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار نيلسون	04	03	0.87	0.89

يتضح من الجدول رقم (5)ان معامل الارتباط لاختبار نيلسون قد بلغ 0.87 وهو معامل ارتباط يمكن الاطمئنان عليه في الحكم على ثبات الاختبار

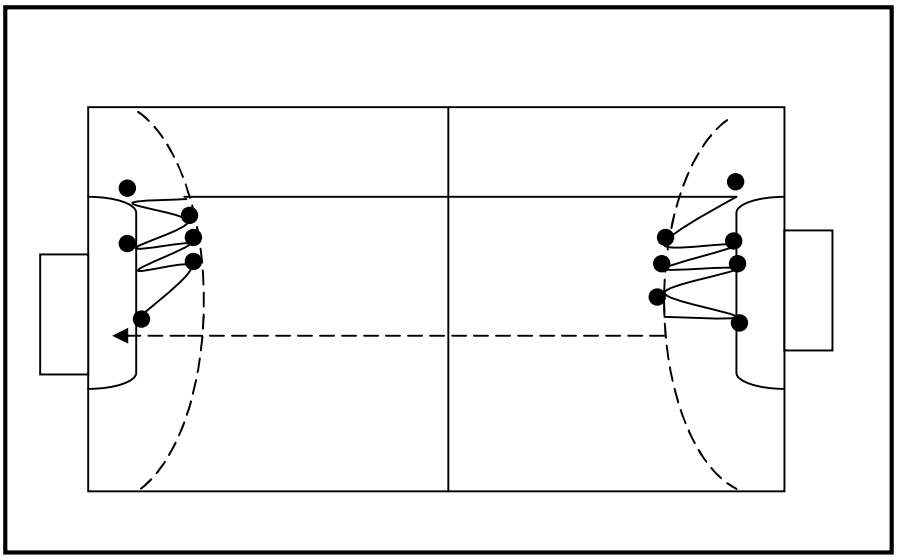
كم يتضح ايضا من خلال الجدول رقم (5)ارتفاع معامل صدق الاختبار اذ بلغ 0.89مما يشير الى صلاحية تطبيقه .

ب. إختبار أداء الهجوم المضاد :

هدف إختبار : إختبار قدرة اللاعب على التغيير من الدفاع إلى الهجوم .

طريقة إختبار : يقف اللاعب المؤدي على خط 6م وعند إشارة البدء يقوم بالتحركات الدفاعية بين الأقماع البلاستيكية ما بين خط 6م نحو9م ثلاث مرات ثم ينطلق أداء هجوم مضاد خاطف في النصف الآخر بين الملعب ثم يقوم بنفس الأداء السابق بين خط 6م وخط 9م ، ثم يأخذ كرة يد موضوعة على خط6م ويؤدي تنطيط الكرة مع الجري السريع حتى خط 9م في النصف الآخر من الملعب للتصويب على المرمى الشاغر.(كمال عبد الحميد، 2002، ص106)

شكل رقم (2): إختبار أداء الهجوم المضاد



– ثبات الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالثبات والاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه أكثر من مرة في ظروف متماثلة. (عبد اليمين بوداود،2010، ص 71). وهو أيضا مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت الاختبارات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ مقدم، 1993،ص 53).

وهذا ما قمنا به في البحث حيث طبقنا الاختبارات على 25.96% من العينة الكلية لفريق نادي الهواة لشبيبة برهوم للناشئين وعددهم 4 لاعبين حيث تم اختيارهم بصفة عشوائية، وتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (6) وبعد الكشف في جدول الدلالة المعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 4.

– صدق الاختبار:

إن الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من اجل قياسه، أما إذا أعد لشيء مقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق. (عبد اليمين بوداود، 2010، ص70). وهو كذلك قدرته على قياس ما أعدت من أجل قياسه فعلا. (وجيه محجوب، 2001، ص 203). وللحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذع التربيعي لمعامل الثبات وهو كالآتي:

صدق الاختبار= جذر معامل ثبات الاختبار

وهذا الجدول يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات: الاختبارات

جدول رقم (6) يبين معامل ثبات وصدق اختبار الهجوم المضاد

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار

اختبار الهجوم المضاد	04	03	0.90	0.88

يتضح من الجدول رقم (6)ان معامل الارتباط لاختبار نيلسون قد بلغ 0.90 وهو معامل ارتباط يمكن الاطمئنان عليه في الحكم على ثبات الاختبار

كم يتضح ايضا من خلال الجدول رقم (6)ارتفاع معامل صدق الاختبار اذ بلغ 0.88 مما يشير الى صلاحية تطبيقه .

5.4. الوحدات التدريبية:

تم وضع وبناء الوحدات التدريبية وفق منهجية علمية والاعتماد على مجموعة من المراجع والمصادر العلمية والدراسات السابقة.

1.5.4. محتوى الوحدات التدريبية:

تم تنفيذ الوحدات التدريبية ابتداءا من يوم 2019/03/12 إلى 2019/04/26، واستغرقت مدة تطبيق البرنامج التدريبي 6 أسابيع، وكان عدد الوحدات في الأسبوع: 2 حصة تدريبية، أما بالنسبة للزمن الوحدة فقد كان 70 دقيقة وقسمت كل وحدة إلى ثلاث مراحل تحضيرية مدتها 15 دقيقة والمرحلة الرئيسية مدتها 40 دقيقة والمرحلة الختماية مدتها 15 دقيقة.

تم بناء ووضع التمرينات الخاصة بالوحدات التدريبية وفق الامكانيات المادية والبشرية بحيث تتماشى هذه التمرينات وفق موضوع دراستنا .

2.5.4. قياس صدق الوحدات التعليمية:

عرضت الاختبارات على عدد من الأساتذة في معهد علوم التربية البدنية والرياضية ، وذلك لإبداء أرائهم وملاحظاتهم في خصوص مدى صلاحية ومناسبة مكوناته لدى الفئة المدروسة.(الملحق 03)

الاختبارات القبلية:

قمنا باجراء الاختبارات القبلية يوم 07 مارس 2019 في الفترة المسائية الساعة 17:00 مساء على العينة التجريبية وأعيد نفس الاختبار على العينة الشاهدة يوم 11 مارس 2019 بالقاعة المتعددة الرياضات مقرة في نفس التوقيت.

إذ تم تسجيل نتائج الاختبارات القبلية بعد تثبيت الظروف المحصلة بالاختبارات من حيث الزمن المكان والأدوات المستخدمة، نفس الظروف نفس الاشخاص بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية.

التجربة الرئيسية للأداة:

بدأنا في يوم 2019/04/28 بطبيق الحصص التدريبية على العينة التجريبية يوم عكس العينة الشاهدة التي تبقى على برنامجها المعتاد وتمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام الثلاثاء من الساعة 13:00 الى 14:30 بالنسبة للعينة التجريبية ومن 14:30 الى 16:00 العينة الشاهدة والخميس من 14:30 الى 16:00 بالنسبة للعينة التجريبية ومن 14:30 الى 16:00 للعينة الشاهدة من كل أسبوع بمعدل 70 دقيقة لكل حصة حيث بلغ عدد الحصص التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية 10حصص تدريبية أي ما يعادل 5 أسابيع.

الاختبارات البعدية:

بعد قيامنا باجراء الاختبارات القبلية والوحدات التدريبية قمنا باجراء الاختبارات البعدية يوم 2019/04/23 على العينة التجريبية ويوم 2019/04/25 على العينة الشاهدة في الفترة المسائية 17:00 زوالا على العينة التجريبية والعينة الشاهدة بالقعة المتعددة الرياضات مقرة في نفس التوقيت.

إذ تم تسجيل نتائج الاختبارات البعدية بنفس توقيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث الزمن والمكان والأدوات المستخدمة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س3 ، س4 .....س ن. على عدد القيم .

(عبد القادر حليمي، 1992، ص45)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \overline{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .

ن: عدد العينة.

ج. معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على الشكل التالي:

$$ر = 1 - \frac{6 \sum ف^2}{ن (ن^2 - 1)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط البسيط.

ف2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل نظرة شاملة لمنهجية البحث وإجراءاته حيث تم التطرق إلى الدراسة الإستطلاعية والمنهج المستعمل في هذه الدراسة ، مجالات وأدوات الدراسة، ثم جاءت عينة البحث وفي الأخير ذكرت الأساليب الإحصائية التي إستخدمت في الدراسة لحساب النتائج المتحصل عليها في الميدان.

الفصل الرابع:

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيـــد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1 – عرض و تحليل النتائج الدراسة :

1_1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى والتي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارين {القبلية والبعدي}في أداء الهجوم المضاد

1 – 1 عرض و تحليل النتائج الخاصة بالإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية :

جدول رقم (7) النتائج الخاصة بالإختبارات

الاختبارات		اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالي	أداء الهجوم المضاد
القياس القبلي	المتوسط الحسابي	2.14	24.67
	الانحراف المعياري	0.35	3.23
القياس البعدي	المتوسط الحسابي	0.98	23.54
	الانحراف المعياري	0.22	2.87

– إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية :

نلاحظ أن النتائج تحسنت بشكل كبير بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 2.14 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد تطورت النتيجة بحيث إنخفض الوقت إلى 0.98 ثا .

- اختبار أداء الهجوم المضاد:

نلاحظ أن النتائج تحسنت بشكل متوسط بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 24.63 ثا، أما في الإختبار البعدي فقد انخفض الوقت فأصبحت النتيجة 23.53 ثا .

1 – 2 عرض و تحليل النتائج الخاصة بالإختبارات القبلية و البعدية للعينة الشاهدة :

جدول رقم (8) النتائج الخاصة بالإختبارات

الاختبارات		اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	أداء الهجوم المضاد
القياس القبلي	المتوسط الحسابي	1.72	23.42
	الانحراف المعياري	0.15	2.14
القياس البعدي	المتوسط الحسابي	1.67	23.35
	الانحراف المعياري	0.19	2.10

- إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية :

نلاحظ أن النتائج تحسنت بشكل طفيف بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 1.72 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 1.67 ثا .

- اختبار أداء الهجوم المضاد:

نلاحظ أن النتائج لم تتحسن بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 23.42 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 23.35 ثا .

1 – 3 مقـارنة نتائـج الإختبارات :

جدول رقم (9) يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية:

الاختبار	المتوسط الحسابي قبلي	المتوسط الحسابي بعدي	الانحراف المعياري قبلي	الانحراف المعياري بعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار الاول	2.14	0.98	0.35	0.22	4.56	2.008	19	0.05
الاختبار الثاني	24.67	23.54	3.23	2.87	0.76			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) أنه:

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

- الإختبار الاول و هو نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية و ذلك بدلالة 0.16 و هذا لأن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية .

إختبار أداء الهجوم المضاد) فلا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية.

جدول رقم (10) يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة الشاهدة:

الاختبار	المتوسط الحسابي قبلي	المتوسط الحسابي بعدي	الانحراف المعياري قبلي	الانحراف المعياري بعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار الاول	1.72	1.67	0.15	0.19	0.43	2.008	19	0.05
الاختبار الثاني	23.42	23.35	2.14	2.10	0.04			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل الإختبارات .

لأنه :

"ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الإختبارات .

عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية للعينتين التجريبية والشاهدة

عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين {التجريبية والضابطة }في الاختبار البعدي فيما يخص الهجوم المضاد ولصالح المجموعة التجريبية

جدول رقم (11) يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الشاهدة:

الاختبار	المتوسط الحسابي قبلي	المتوسط الحسابي قبلي	الانحراف المعياري قبلي	الانحراف المعياري قبلي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار الاول	2.14	1.72	0.35	0.15	1.98	2.008	19	0.05
الاختبار الثاني	24.67	23.42	3.23	2.14	0.09			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أنه:

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل الإختبارات .

لأنه :

"ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الإختبارات .

عدم تطبيق البرنامج التدريبي المسطر للعينتين بعد .

جدول رقم (12) يبين مقارنة نتائج نتائج الإختبارات البعدية للعينتين التجريبية والشاهدة

الاختبار	المتوسط الحسابي بعدي	المتوسط الحسابي بعدي	الانحراف المعياري بعدي	الانحراف المعياري بعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة

الاختبار الاول	0.98	1.67	0.22	0.19	28.15	2.008	19	0.05
الاختبار الثاني	23.54	23.35	2.87	2.10	0.53			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أنه:

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص :

- الإختبار الاول و هو نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية و ذلك بدلالة 29.15 .

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

- أما الإختبار،الثاني وهو إختبار أداء الهجوم المضاد) فلا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية . لأن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الإختبارات .

2- تفسير النتائج:

حسب النتائج المتحصل عليها من الإختبارات و مقارنة بالفرضيات المطروحة وجدنا ما يلي :

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى : والتي تنص على انه :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارين {القبلي والبعدي}في الأداء الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية

1 _ يتبين من خلال نتائج الجدول رقم 07

أ _ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية نلاحظ أن النتائج تحسنت بشكل كبير بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 2.14 ثا ، تعتبر السرعة من بين أهم الصفات البدنية المتطلبة في كل النشاطات ومختلف أنواع الرياضات، فهي مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية صفة السرعةوخاصة سرعة رد الفعل دورا كبيرا وفعالا في تحسين الأداء الحركي ، الجري في الهجوم المضاد ومن اهم نتائج دراسة عماد الدين عباس رمضان 1998 وموضوعها : تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة .

* لمستوى السرعة الحركية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات ومن الارتقاء).

* لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات ومن الارتقاء).

ب ــ اختبارأداء الهجوم المضاد بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية نلاحظ أن النتائج تحسنت بشكل كبير بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي24.63ثا سرعة رد الفعل لها دورا كبيرا وفعالا في تحسين الأداء الحركي والمهاري (سواء كانت سرعة انتقالية، الجري في الهجوم المضاد، سرعة حركية، إستقبال الكرة والمراوغة ثم التمرير، أو سرعة رد الفعل "صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى).

كما وضعها لارسون ويوكم وبيوتشر وباقر دوكانز وهجمان وبارووبجى وابكرت وهاوه وماتفيف وزاتسورسكي ضمن مكونات اللياقة البدنية.

ووضعها كلارك ولارسون ويوكم وبيوتشر وكيورتن ووجووس ضمن مكونات اللياقة الحركية.

ووضعها كلارك وأيكرت وبارووبجى وهوكي ضمن مكونات القدر ة الحركية. (محمد صبحي حسانين، 1987، 462)

ــوتبين من خلال الجدول في كلا الاختبارين نيلسون واداء الهجوم المضاد ان T المحسوبة اكبر T الجدولية وهذا ما يبرر مايبن وجود فروق ذات دلالة احصائية

ومما سبق فإن الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة يرجع لسرعة رد الفعل وبالتالي تتحقق الفرضية الاولى

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على :توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين {التجريبية والضابطة }في الاختبار البعدي فيما يخص المجموعة التجريبية

أ ــلقد وجد هناك تأثير للاختبارين وهو سرعة رد الفعل على اداء الهجوم المضاد بشكل يسمح بوجود فروق ذات دلالة احصائية وهذا ماتبينة معالجة جدول المقارنة بينهما البعدية للعينة الشاهدة والتجريبية ففي اختبار نيلسون ت المحسوبة 28.15 اكبر من ت الجدولية .

وهذا ما يتوافق مع الدراسة السابقة و المشابهة . (بن عبد الله، 1997)، وتؤكد بعض الدراسات النظرية على أهمية صفة السرعة و خاصة سرعة رد الفعل في كرة اليد بصفة عامة و الهجوم المضاد بصفة خاصة . (محمد صبحي، 1987)، حيث يتضح من خلال جدول رقم (12) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)في أداء الهجوم المضاد ولصالح المجموعة التجريبية خلال مدة تنفيذ التجربة وهذه راجع الى يلي :

سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر وهي لحد ما صفة خلقية، وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. (حنفي مختار، ص89)

يرى محمد يوسف الشيخ (1969) ( ) ان سرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين استلام المؤثر العصبي واداء الحركة. وقد عرف فيتال Vitale 1973) سرعة رد الفعل على انه الفترة الزمنية المحصورة بين ظهور الحافز والاستجابة.

ويرى موران 1974) Moran) ان سرعة رد الفعل هي الوقت الذي ينتقضي بين استقبال المثير او المنبه بوساطة الجهاز العصبي وبدء عمل نظام الاستجابة لهذا المثير.

سرعة رد الفعل تعتبر من الصفات البدنية التي لا يخلو منها أي نشاط و الحاجة إليها حسب المتطلبات المهارية والخططية في كل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم المضاد أو الخاطف.

تتكلم البحوث العلمية الحديثة عن سرعة رد الفعل ولما لها من عوامل تأثر في الهجوم المضاد بحيث يمثل العنصر الهام فيها، ويساعد كثيراً على التنفيذ الصحيح لمختلف الحركات والمهارات

من خلال دراسة عماد الدين عباس رمضان 1998 وموضوعها : تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ. التى هدفت الى مدى تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى التلاميذوتوصلت الى نتائج منها

ان السرعة الحركيةلها تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد

ان السرعة الانتقالية لها تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة الي

ومما سبق فإن تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة يرجع لاهمية سرعة رد الفعل وبالتالي تتحقق الفرضية الثانية وخلاصة القول انه من خلال تحقق الفرضيات الجزئية الاولى والثانية فإن الفرضية العامة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بيت المجموعتين (التجريبية والضابطة) في أداء الهجوم المضاد لصالح المجموعة التجريبية قد تحققت .

الفصل الخامس:

استنتاجات واقتراحات

1. استنتاجات عامة:

انطلاقا من مشكلة الدراسة المطروحة " توجد فروق ذات دلالة احصائيةبين المجموعتين في أداء الهجومالمضاد تعزى لسرعة رد الفعلتم التوصل إلى النتائج التالية:

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارين {القبلي والبعدي}في أداء الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين {التجريبية والضابطة }في أداء الهجوم المضاد في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

– بعد تحليل النتائج المحصل عليها ومقارنتها ومناقشتها بالفرضيات. أثبتت لنا بما لا يدع مجال للشك أنه توجد فروق ذات دلالة احصائيةبين المجموعتين في الأداء الهجومي تعزى لسرعة رد الفعل ،

2. الإقتراحات:

من خلال إجراءات هذا البحث شكلنا بعض الإقتراحات و التوصيات علها تفيد الدارسين في المستقبل من جهة و أن تساهم في تحسين أداء فرق كرة اليد في بلادنا من جهة أخرى و هي 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 إستمرارية في العمل بالنسبة لجميع الفئات وخاصة الفئة الصغرى (أصاغر).
6. إجراء ملتقيات وندوات بين المدربين في كرة اليد لإثراء الجانب الخططي العلمي وخاصة الجانب الفيزيولوجي للصفات البدنية.
7. ضرورة مشاركة جميع الفرق في كرة اليد ومن جميع الفئات في المنافسات المختلفة وذلك للإستفادة من تجارب الغير.
8. إلزام المدربين بالصرامة التامة في العمل و هذا لرد الإعتبار لكرة اليد في بلادنا.
9. التكفل باللاعبين المصابين وذلك لإعادتهم إلى التدريب من جديد وبنفس الفعالية.
10. الإهتمام بالفئات الصغرى وذلك بإنشاء مدارس خاصة لتدريب المهارات الأساسية في كرة اليد للإرتقاء بالأداء.

3. الافاق المستقبلية للدراسة:

-اجراء دراسات مشابهة باستخدام طرائق تدريبية اخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الاخرى.

-فتح المجال نحو دراسات اخرى مكملة والتي يمكن ان تأخذ من بحثنا هذا المنطق ببحث اشمل وأوسع بإخذ فيه بعين الاعتبارات طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في جميع الرياضات الجماعي.

. قائمة المصادر والمراجع:

1.4. قائمة القواميس:

1. بن منظور أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم: لسان العرب، ط 1، دار صادر، بيروت، 1994.
2. الفيروز آباءي،" القاموس المحيط "، مؤسسة الرسالة، لبنان، 1998 .
3. المنجد في اللغة والإعلام، ط 1، دار المشرق، بيروت، 2008.
4. مؤنس رشاد الدين: القاموس الكامل، كلما في الكلام والمعاني دار الراشد الجامعية ، ط 1، بيروت، 2000.

2.4. قائمة المراجع باللغة العربية:

5. إبراهيم أنس وآخرون،" معجم الوسيط "، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1972 .
6. إبراهيم شعلان، طه إسماعيل، عمر أبو المجهد: الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي.
7. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، 1997.
8. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 1993.
9. أحمد صقر عاشور،" إدارة القوى العاملة "، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 1998 .
10. أسامة رياض، " الطب الرياضي و كرة اليد "، مركز الكتاب و النشر، 1999.
11. أمل عبد العزيز محمود،" الأداء "، درا الراتب الجامعية، بيروت، 1997 .
12. حنفي مختار، " الأسس العلمية في تدريس كرة القدم "، دار الفكر العربي .
13. ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق،1997.
14. طه إسماعيل و آخرين،" الإعداد البدني في كرة القدم "، دار الفكر العربي، القاهرة .
15. عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1999.
16. عبد الحق، فيصل رشيد عياش الديلمي: كرة القدم، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.

عبد القادر حليمي:" مدخل الإحصاء "، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

18. عماد الدين أبو زيد، سامي محمد علي، كمال درويش،" الدفاع في كرة اليد "، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ط1،1999.

19. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار، دار الفكر العربي، 1998.

20. كمال درويش، سامي محمد علي،" الدفاع في كرة اليد"، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، ط1، 1999.

21. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، " رباعية كرة اليد الحديثة "، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002 .

22. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين،" رباعية كرة اليد الحديثة "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001،

23. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، كرة اليد، تدريب، مهارات، قياسات، دار الفكر العربي، 1980.

24. كمال عبد الحميد، محمد صبحي، " رباعية كرة اليد الحديثة "، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002.

25. كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، 1970.

26. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1997.

27. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.

28. كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسنين،" القياس في كرة اليد "، دار الفكر العربي، 1980 .

29. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبن:" القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.

30. محمد صبحي:" القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية "، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

31. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ج1، ط2، 1987.

32. محمد صبحي حسنين، " رباعية كرة اليد الحديثة "، مركز الكتاب للنشر، 2001.

33. محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر.

34. محمد نصر الدين رضوان،" الإحصاء الإستدلالي "، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
35. مروان عبد المجيد إبراهيم:" الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضة"، عمان، الأردن، 1999.
36. مصطفى فهمي،" سيكولوجية الطفولة و المراهقة "، عالم الكتب، مصر، 1974 .
37. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2،2001.
38. مفتي إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
39. منير جرجس إبراهيم،" كرة اليد للجميع "، دار الفكر العربي، ط4، 1994.
40. منير جرجس، "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004 .
41. موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضة، دار الفكر العربي، 1970.
42. نزار مجيد الطالب، محمد السمرائي:" مبادئ الإحصاء والإختبارات البدنية والرياضية"، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، 1980.
43. يوسف شكري فرحات، إميل بديع يعقوب،" معجم الطلاب "، دار الكتب العلمية، بيروت .
44. ياسر دبور ،كرة اليد الحديثة ،منشأة المعارف بالاسكندرية ط1 ،1997

jürgen weineck. functional anatomy in sports.1986

4.4. قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

45. أحمد رمضان سبع: أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الفات البدنية لحراس المرمى الشباب لكرة القدم للصالات، رسالة ماجيستير قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2010.

الملحق رقم 2 :الوحدات التدريبية

الوحدة التدريب رقم 01 الهدف من الحصة : تحسين سرعة رد الفعل مع تقنية التصويب بالإرتقاء

مدة الحصة : ساعة ونصف

المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	التحية ، شرح هدف الوحدة ، جري خفيف حول حدود الملعب ، تمديدات عضلية.	**10د**		
المرحلة الرئيسية	**التمـــرين1** : – تقســيم الفــوج إلى مجمــوعتين (أ)و(ب) عند سماع الإشارة و من الإنطلاق العالي يجري الفوج (أ) إلى نهاية الملعب (طول) ، ثم (ب) ، ثم الجري من نفس الوضع لكن بدون إشارة ، ثم من الوضع المنخفض عند سماع الإشارة مع راحة .	**15د**		
	التمرين 2: – تقسيم الفوج إلى ثلاثة أفواج على شكل صفوف متقابلة نحو المرمى حيث يقوم الثلاثة الأوائل بالتمرير و التقاطع فيما بينهم ثم القذف بالإرتقاء ، البداية عند سماع الإشارة ثم البداية من الإلتفات للخلف من دون إشارة ثم الإنطلاق من البدء المنخفض .	**5د**	**2**	
	التمرين 3 : – أربعة أفواج ، نضع أمام كل فوجين إطار مرمى ، حيث يقوم حامل الكرة بالتنطيط ثم القذف بالإرتقاء نحو الزاوية في المرمى	**5د**	**2**	
	التمرين 4 – مقابلات بين الأفواج .	**40د**		
المرحلة النهائية	جري خفيف حول حدود الملعب ، تمارين الإسترخاء	**5د**		

الوحدة التدريب رقم 02 الهدف من الحصة : تحسين سرعة رد الفعل مع تقنية الهجوم المضاد

مدة الحصة : ساعة ونصف

المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	التحية ، شرح هدف الوحدة ، جري خفيف حول حدود الملعب ، تمديدات عضلية.	**10 د**		
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1 : –** نفس التمارين المستعملة في الإختبار نذكر اللاعب بالوقت الذي تم فيه الإنجاز ثم نحدد زمن ليقطع فيه المسافة ثم يؤدي اللاعب بإستجابات جري 30م من البدء العالي ، في كل محاولة مختلفة و محددة مما يحسن الإحساس بالوقت **التمرين 2 :ـ** مجموعة من اللاعبين بكرات في ركن الملعب ، يقوم كل لاعب على التوالي بتمرير الكرة بميل إلى اللاعب الثابت في الجانب الآخر خلف الزاوية لإستقبال الكرة الثانية للتصويب على المرمى **التمرين 2:ـ** مجموعتين من اللاعبين على الجناح بكرات ، في الوسط ممر مشترك يجري حتى منتصف الملعب . يستقبل الكرة و يدخل بالتنطيط ليصوب **التمرين 3 :ـ** إجراء مقابلات بين الأفواج . .	**15 د** **5 د** **5 د** **40 د**	**1** **2** **2**	
المرحلة النهائية	جري خفيف حول حدود الملعب ، تمارين الإسترخاء	**5 د**		

الوحدة التدريب رقم 03 الهدف من الحصة : تطوير سرعة الحركة و القيام بهجوم المضاد

مدة الحصة : ساعة ونصف

المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	التحية ، شرح هدف الوحدة ، جري خفيف حول حدود الملعب ، تمديدات عضلية	**10 د**		
المرحلة الرئيسية	**التمـــرين 1** : – لعبـــة التمريـــرات العشـــرة مـــع تمديـــد العضلات الإسترخاء	**10د**		
	التمـرين 2:ـ كـل لاعبـين بكـرة و يتقـابلان علـى عـرض الملعـــب و القيـــام بـــالتمرير و الإســـتقبال ثم الإرتقـــاء و التصويب	**5 د**	**2**	
	التمـرين 3:ـ يقسـم اللاعبـون إلى فـوجين كـل فـوج عنـد الجناح و يتقابل كل لاعبين مع بعض حتى يمرر اللاعب من(أ) إلى الحارس و ينطلق مع اللاعب الأول من (ب) نحو المنتصف هذا الأخير يستلم الكرة من الحارس و يمررها إلى الزميل الذي يصوب في المرمى و يرجعان خلف زملاهما مع تبادل الأدوار	**5 د**	**2**	
	التمرين 4:ـ الدفاع و الهجوم في نصف الملعب و الفريق الذي تضيع منه الكرة يدافع مع تنفيذ الهجوم المضاد عند الإستلاء على الكرة لغاية نصف الملعب	**5 د**	**2**	
	التمرين 5:ـإجراء مقابلات بين الأفواج .	**25د**		
المرحلة النهائية	العودة إلى الحالة الطبيعية للجسم	**5 د**		

6. ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

هدف الدراسة: معرفة هل تأثر سرعة رد الفعل على اداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

إشكالية الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة احصائيةبين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في أداء الهجوم المضاد تعزى لسرعة رد الفعل ؟

فرضيات الدراسة:

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارين {القبلي والبعدي}في أداء الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية.

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين {التجريبية والضابطة }في الاختبار البعدي فيما يخص أداء الهجوم المضاد ولصالح المجموعة التجريبية

عينة الدراسة: 20 لاعب للنادي الرياضي للهوات شبيبة برهوم لكرة اليد.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية، اختبار أداء الهجوم المضاد، و الوحدات التدريبية .

النتائج المتوصل إليها: تحققت جميع الفرضيات

الاستنتاجات والاقتراحات:

1. زيادة الحجم الساعي للتدريب و توفير 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.

Résumé de l'étude:
Titre de l'étude: L'impact du programme de formation sur le développement des performances offensives chez les joueurs de handball.
Objectif de l'étude: Savoir si le programme d'entraînement a un impact sur le développement des performances offensives chez les joueurs de handball.
Le problème de l'étude: le programme d'entraînement a-t-il un impact sur le développement de performances offensives chez les joueurs de handball?
Hypothèses d'étude:
-Il existe des différences de signification statistique attribuées au programme d'entraînement en termes d'attaque individuelle.
-Il existe des différences de signification statistique attribuées au programme de formation par rapport à l'attaque bilatérale.
-Il existe des différences de signification statistique attribuées au programme de formation concernant l'attaque de l'université.
Exemple de l'étude: Vingt (10) joueurs de Handball de Barhoum Youth.
Méthodologie: approche descriptive.
Outils utilisés dans l'étude: test de Nelson sur la réponse cinétique motrice, test de performance en contre-attaque, test de résistance.
Méthodes statistiques: *T. test
Résultats: toutes les hypothèses ont été rencontrées
Conclusions et suggestions:
.Augmenter la taille de l'appel à la formation et fournir divers moyens dans les salles de formation.
.Amélioration et développement des caractéristiques de vitesse de tous types. Doit être avant la puberté (stade doré.(

.Suivre une méthodologie de formation pour la vitesse de réaction en accord avec la méthode technique à mettre en œuvre.

.La contre-attaque doit être apprise après avoir maîtrisé diverses compétences de base au handball.

الملاحق