



The effect of special exercises to developing the rapid blitz attack of handball players

Lec. Dr. Ammar Taher Mandil * 

College of Basic Education, Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, Iraq.

*Corresponding author: Basicspor38te@uodiyala.edu.iq

Received: 16-08-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The researcher touched on the introduction to the research, its importance, and the impact of special exercises and their effectiveness in developing the quick, collective and individual lightning attack due to its importance in surprising the opposing team and scoring goals, as it is known that winning the game of handball depends on scoring the largest number of goals in the opposing team's goal. It also included the research problem, objectives, hypotheses and areas. The researcher discussed the research methodology and its field procedures, as the researcher used the experimental method because it is suitable for the nature and problem of the research. The sample homogeneity and exploratory experiment were conducted. To extract the results, the researcher used the statistical package (SPSS). The results were presented, analyzed and discussed.

Keywords: Special Exercises, Developing The Blitz, Handball.



تأثير تمارينات خاصة في تطوير الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد

م.د. عمار ظاهر منديل

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الأساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Basicspor38te@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024/8/16 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

تطرق الباحث الى مقدمة البحث وأهميته وتأثير التمارينات الخاصة وفعاليتها في تطوير الهجوم الخاطف السريع الجماعي والفردى لأهميته في مباغته الفريق المنافس وتسجيل الأهداف اذ كما هو معروف ان الفوز في لعبة كرة اليد يعتمد على تسجيل أكثر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس. كما واحتوى أيضا على مشكلة البحث والأهداف والفروض والمجالات تناول الباحث منهج البحث واجراءاته الميدانية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث وتم اجراء تجانس العينة والتجربة الاستطلاعية ولاستخراج النتائج استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، تطوير الهجوم الخاطف، كرة اليد

1-المقدمة:

يعد مجال التدريب الرياضي من المجالات التي شهدت تطوراً واضحاً وعلى كافة الأصعدة وذلك من خلال الاهتمام الكبير من قبل الحكومات والدول وأصحاب الاختصاص والخبراء واجراء البحوث العلمية التي من شأنها تطوير المجال الرياضي وتحقيق مراتب متقدمة باعتبار أن تحقيق الإنجاز الرياضي يمثل رمز كبير لهذه الدول ويعتبر مظهر من مظاهر التطور الحضاري والرياضي. ويعد تسجيل أكبر عدد من الأهداف في لعبة كرة اليد هو الحد الفاصل بين تحديد الفائز والخاسر في اللعبة وان الهجوم الخاطف السريع هو أحد الخطط الهجومية الرئيسية التي يعتمد عليها الفريق لتسجيل الأهداف لذا قام الباحث باستخدام تمارين خاصة لتطوير الهجوم الخاطف السريع لعينة البحث ومن هنا تأتي أهمية البحث في استثمار التمارين الخاصة وما تتميز بها من خصائص متعددة لتطوير هذا النوع المهم من الهجوم. ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته لفريق كرة اليد لقسم رعاية الموهبة الرياضية في ديالى-بعقوبة المركز لاحظ قلة استخدام الهجوم السريع مما أثر سلباً على عدد الأهداف المسجلة في كل مباراة لذا ارتأى الباحث إيجاد حل مناسب لهذه المشكلة والولوج فيها لمعالجتها.

ويهدف البحث الى:

1-اعداد تمارينات خاصة في تطوير الهجوم الخاطف السريع.

2-التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير الهجوم الخاطف السريع.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

يعد اختيار مجتمع البحث من أولويات البحث الضرورية التي تقع ضمن مسؤولية الباحث، حيث اشتمل البحث على لاعبي كرة اليد لقسم رعاية الموهبة الرياضية في بعقوبة المركز وكان عددهم (20) لاعباً حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهي "تلك العينة التي يستفيد الباحث باختيارها ليعمم نتائج هذه العينة على الكل"

2-2-1 تجانس العينة:

لغرض التأكد من تجانس العينة في بعض المتغيرات استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي والجدول (1) يبين تفاصيل تجانس العينة.

جدول (1) بين تفاصيل تجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	161,555	161,5	3,566	0,026
2	الكتلة	كغم	56,722	56	4,062	0,602
3	العمر الزمني	سنة	16,166	16	0,757	0,481
4	العمر التدريبي	سنة	3,833	7	0,707	0,452

2-2-2 تكافؤ العينة:

لغرض التأكد من عدم وجود فروق فردية ممكن ان تؤثر على نتائج البحث ولضمان البدء من خط شروع واحد في متغيرات البحث قيد الدراسة تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث، واطهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يدل على تكافؤ المجموعتين، والجدول (2) يبين التوصيف الاحصائي للتكافؤ.

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي للمجموعتين

الضابطة والتجريبية وقيمة ت المحسوبة في اختبارات البحث للتكافؤ وعند مستوى دلالة 0.05

الاختبارات	الضابطة		التجريبية		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	++ ع	س	++ ع			
المناولة القصيرة	15.500	1.649	15.300	2.869	-0.191	0.851	غير معنوي
المناولة الطويلة	8.200	1.475	8.800	1.398	0.933	0.363	غير معنوي
السرعة الانتقالية	4.430	0.336	4.140	0.386	-1.789	0.090	غير معنوي

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والمقاييس.
- الملاحظات العلمية.
- الوسائل الإحصائية.
- المصادر العربية.
- ساعة توقيت.
- كرات يد عدد 10.
- ملعب كرة يد قانوني.
- موانع وشواخص.
- صافرة.
- صناديق خشبية.

2-4 التجربة الاستطلاعية:

بعد ان تم تحديد متغيرات البحث واختباره قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2024/2/18 على عينة البحث مكونه من (5) لاعبين والتجربة الاستطلاعية هي تجربة للاختبار قبل اعداده بالشكل النهائي لأكثر من مرة ومن ثم اجراء التعديلات عليه في كل مرة طبقاً لما ترسمه النتائج التجريبية لمعرفة مدى ملائمتها للعينة والوقت المستغرق وتلافي حدوث الأخطاء مستقبلاً ان وجدت.

2-5 الاختبارات

الاختبار الأول:

اختبار السرعة الانتقالية.

(علي سلمان عبد، 2013)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

ساعة توقيت، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني 10 م وبين الخط الثاني والثالث 20 م، طباشير.

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث.

التسجيل: يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث 20 م

الاختبار الثاني:

اختبار المناولة القصيرة:

(ضياء الخياط، نوفل الحياي، 2001)

اختبار التمرير الكراجي:

الهدف من الاختبار: قياس التوافق ودقة وسرعة التمرير الكراجي على الحائط.

الأدوات: حائط مستوي مرسوم عليه دائرة قطرها (70سم) ترتفع على الأرض (1.60م)، ساعة إيقاف، صافرة.

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (2م) من الحائط ويقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط ضمن حدود الدائرة وباستمرار لأكثر عدد من المرات في زمن (30) ثانية.

طريقة التسجيل: تحسب عدد المناولات الصحيحة في الزمن المحدد والكرة الساقطة على الأرض او الخارجة عن حدود الدائرة لا تحتسب وتعطى للمختبر محاولتين وتحسب أفضلهما.

الاختبار الثالث:

اختبار المناولة الطويلة:

اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة (20م):

الهدف من الاختبار: قياس مهارة التمرير ودقته.

الأدوات: ملعب كرة يد، مربع مرسوم بأبعاد 4×4 م من منتصف الملعب يبعد الضلع المواجه للمرمى مسافة (20م)، كرات يد حجم 1 عدد خمسة توضع داخل المربع.

طريقة الأداء: يستحوذ اللاعب وهو داخل المربع على الكرات الخمس ليوجهها الواحدة بعد الأخرى الى المرمى مستخدماً في ذلك خطوات من المشي او الجري على ان يكون ملامساً للأرض لحظة خروج الكرة من يده، مع مراعاة عدم خروجه من المربع لحظه خروج الكرة من يده.

طريقة التسجيل: تحول الرميات التي تدخل المرمى الى درجات وفقاً للجدول الاتي:

5	4	3	2	1	صفر	عدد الرميات الصحيحة
20	15	10	8	6	صفر	الدرجة

2-6 الاختبارات القبلية:

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات القبلية على عدد من لاعبي عينة البحث وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2024/2/20 الساعة الثانية والنصف بعد الظهر وعلى قاعة قسم رعاية الموهبة الرياضية اذ تم اجراء الاحماء لمدة 10 دقائق وبعدها مباشرة تم اجراء الاختبارات الثلاثة وتم تفريغ النتائج في استمارات معدة مسبقاً لهذا الغرض.

2-7 التمرينات المستخدمة في البحث:

تم الشروع بتنفيذ التمرينات الخاصة على مجموعة البحث التجريبية من قبل المدرب وبإشراف الباحث يوم الخميس الموافق 2024/2/22 والانتهاه منها يوم الخميس الموافق 2024/4/11 اذ تم استخدام تمرينات خاصة لتطوير الهجوم الخاطف السريع الجماعي والفردى والسرعة الانتقالية والمناولة الطويلة والقصيرة وكذلك تم مراعاة الخصائص العمرية للاعبين في استخدام الأحمال التدريبية والشدة والحجم والراحة وكانت تفاصيل تنفيذ التمرينات كما يلي:

- 1- استغرق تنفيذ التمرينات مدة سبعة أسابيع وبواقع 21 وحدة تدريبية أي ثلاث وحدات اسبوعياً.
- 2- تم إعطاء التمرينات في فترة الأعداد الخاص.
- 3- تم تنفيذ التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- 4- تراوحت الشدة التدريبية ما بين (60-100%).
- 5- كانت أيام الوحدات التدريبية الاحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على عينة البحث التجريبية تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الاحد الموافق 2024/4/14 للمجموعتين الضابطة والتجريبية وعلى قاعة قسم رعاية الموهبة الرياضية في ديالى وراعى الباحث تثبيت نفس الظروف قدر الامكان التي رافقت الاختبارات القبلية وذلك لمنع حدوث أي متغيرات دخيلة قد تؤثر على نتائج الاختبارات لاحقاً.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS) لاستخراج النتائج مستخدماً الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وانحرافات في الاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة.

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	هـ	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		س	ع - +	س	ع - +						
المناوله القصيرة	عدد	15.500	1.649	20.000	1.632	-4.500	2.223	0.703	-6.400	.000	معنوي
المناوله الطويلة	درجة	8.200	1.475	10.900	2.960	-2.700	1.702	.538	-5.014	.001	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	4.4300	0.336	3.830	0.283	0.600	0.163	.051	11.619	.000	معنوي

الجدول (3) يبين النتائج الاحصائية في الاختبارات قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة والتي من خلالها يتبين وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذه الفروق الى فاعلية التمرينات المعدة من قبل مدرب الفريق والتي تهدف الى تطوير وتنمية المهارات الأساسية للاعبين وان تحقيق هذه الأهداف المرجوة من التدريب لا تأتي الا من خلال استخدام الوسائل العلمية وطرائق التدريب المختلفة والالتزام في التدريب.

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وانحرافاتهما في الاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	هـ	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع+	س	ع+						
المناولة القصيرة	عدد	15.300	2.869	25.400	1.897	-10.100	3.314	1.048	-9.635	.000	معنوي
المناولة الطويلة	درجة	8.800	1.398	18.500	2.415	-9.700	1.702	0.538	-18.012	.000	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	4.140	0.386	3.200	0.240	0.940	0.267	0.084	11.112	.000	معنوي

الجدول (4) يبين المعالم الاحصائية في الاختبارات قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية وتبين النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذه الفروق الى فاعلية التمرينات الخاصة المستخدمة والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية واستخدام الأسس العلمية والتي ساعدت بشكل كبير في تطوير الهجوم الخاطف السريع كما ان لتشابه التمرينات مع متطلبات اللعب الحقيقي كان له اثر بالغ في خلق روح المنافسة والتشويق بين اللاعبين وتثبيت المهارة لديهم.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

الدلالة	نسبة الخطأ	ت المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
			س	ع - +	س	ع - +		
معنوي	.000	6.821	1.897	25.400	1.632	20.000	عدد	المناوله القصيرة
معنوي	.000	6.290	2.415	18.500	2.960	10.900	درجة	المناوله الطويلة
معنوي	.000	-5.365	0.240	3.200	0.283	3.830	ثانية	السرعة الانتقالية

يبين لنا الجدول (5) المعالم الاحصائية للاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث واطهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية التمرينات المستخدمة والتي كان لها الدور الكبير في تطور الهجوم الجماعي وان تكرار التمرينات وتنوعها أدى الى تحفيز اللاعبين وأضاف طابع الاثارة والتشويق وساعد في تثبيت المهارة وتقليل الأخطاء كما وركزت التمرينات على استهداف العضلات العاملة مما اعطى ثقة للاعبين اثناء اللعب.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2-وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية
- 3-أظهرت النتائج ان تطور الهجوم السريع لدى المجموعة التجريبية كان أفضل من المجموعة الضابطة.
- 4-اثبتت التمرينات الخاصة المستخدمة للمجموعة التجريبية فاعليتها وبشكل أفضل من الأسلوب المتبع من قبل المدرب للمجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات:

- 1-استخدام التمرينات الخاصة من قبل المدربين في وحداتهم التدريبية لما لها من أهمية في تطوير الهجوم السريع والسرعة الانتقالية.
- 2-ضرورة تطبيق التمرينات على فئات عمرية أخرى.
- 3-التأكيد على ان تكون التمرينات مشابهه لمتطلبات اللعب لتأثيرها ايجابياً على مستوى اللاعبين.

المصادر

- نوري أبراهيم الشوك ورافع الكبيسي، دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، سنة 2004.
- محمد جاسم الياسري، الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- علي سلمان عبد، الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية: بغداد مكتبة النور، 2013.
- ضياء الخياط، نوفل الحياي، كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001.

نماذج من التمرينات المستخدمة بالبحث:

1- يقسم اللاعبين مجموعتين متقابلتين متقابلتين الواحدة مقابل الأخرى وفي الوسط الوسيلة التدريبية دائرة دقة المناولة القصيرة، يمرر اللاعب الكرة للزميل المقابل في المجموعة الثانية على ان تمر الكرة من داخل الدائرة ومن ثم الرجوع الى خلف المجموعة وهكذا يستمر الأداء.

2- مجموعتين متقابلتين كل مجموعة مكونة من لاعبين اثنين وكل لاعبين متقابلين يمرر اللاعب الأول الى زميله في نفس المجموعة ويلف نصف دورة ليمرر الكرة من داخل دائرة دقة المناولة القصيرة الى اللاعب في المجموعة الثانية الذي يستلم الكرة ويلف نصف دورة ويمرر الكرة الى زميله ويستمر تكرار التمرين على هذا المنوال.

3- يقف اللاعبون على شكل رتل من منطقة الزاوية، ويستلم اللاعب الكرة من حارس المرمى ويؤدي مهارة المناولة الطويلة نحو مربع دقة المناولة الطويلة الذي يكون في منتصف الملعب.

4- ترسم الدوائر المتداخلة في منتصف الملعب ويقف اللاعبون في منطقة الزاوية، يمرر الحارس الكرة الى اللاعب الذي بدوره يمرر الكرة بمناولة طويلة نحو الدوائر المتداخلة وينطلق نحو منطقة الزاوية المقابلة في عملية متابعة الكرة.

5- يقف اللاعب الأول من منطقة الزاوية اليمين والثاني في منطقة الزاوية اليسار ويبدء التمرين بمناولة الحارس الكرة الى أحد اللاعبين والثاني ينطلق للأمام بهجوم سريع، يمرر اللاعب الأول الكرة للاعب الثاني والذي بدوره يقوم بمناولة طويلة نحو الدوائر المتداخلة المرسومة مقابل منطقة المرمى المقابل.

6- يقف اللاعبون في الوسط والكرة في السنتر بعد الصافرة ينطلق جناح والدائرة لأخذ مواقعهم ليذهب الوسط ساعد للتمرير بتقاطع وسط مع الساعد ويمرر الساعد الى الساعد الاخر الذي يقوم بالضغط ولتمرير الكرة الى الدائرة القاطع على خط ال(6م) لاستلام الكرة والتصويب.

7- يبدء اللاعب بالركض من خط المرمى بأقصى سرعة لمسافة منتصف ملعب كرة اليد ثم الرجوع بالمشي وإعادة التمرين مرة أخرى.

8- يبدء اللاعب بالركض من خط المرمى الى نهاية الملعب ثم الرجوع بالهرولة وإعادة التمرين مرة أخرى.

8- يبدء اللاعب بالركض من خط المرمى الى نهاية الملعب ثم الرجوع بالركض بأقصى سرعة وإعادة التمرين مرة أخرى.

نموذج لوحدة تدريبية يومية

تمارين بدنية ومهارية

الشهر الأول: الأسبوع الأول

زمن الجرعة التدريبية: 20 د

الوحدة التدريبية الأولى:

هدف الوحدة تطوير المناولة القصيرة

والطويلة والسرعة

اليوم والتاريخ:

الشدة: 60% الى 70%

الخميس: 2024/2/22

المكان: قاعة رعاية الموهبة الرياضية

الوقت: 3.30 عصراً

الزمن الكلي للراحة والأداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	زمن التمرين		التكرار التمرين	شدة التمرين	رقم التمرين	اليوم	الاسبوع
			راحة	اداء					
5 د	90 ثا	2	30 ثا	30 ثا	4	60%	1	الخميس 2024/2/22	الأول
5 د	90 ثا	2	30 ثا	30 ثا	4	60%	3		
5 د	90 ثا	2	30 ثا	30 ثا	4	70%	5		
5 د	90 ثا	2	30 ثا	30 ثا	4	70%	7		