



The effect of speed training according to (space and time) to developing some types of speed and defensive skill performance among emerging handball players

Lec. Dr. Ammar Taher Mandil^{*1} 

Diyala University. College of Basic Education, Iraq.

*Corresponding author: basicspor38te@uodiyala.edu.iq

Received: 10-11-2024

Publication: 28-02-2025

Abstract

The importance of research comes in the correct use of training that deals with speed in the game of handball, such as training to play with speed, and in turn this is reflected in skill performance, especially defensive, which is given less training importance than offensive training. The problem of the research was defense and attack in handball, one of which is complementary to the other, not playing the game in the correct way, and training them requires the quality of players distinguished by the skill performance used in the game, such as defensive skill performance requires sufficient speed in moving to cut the ball and block the attacker, and this can only be done through training to develop speed by using appropriate training. The aim of the research was to identify the effect of speed training (space and time) in developing some types of speed and defensive skill performance among emerging handball players. Accordingly, it was concluded that training to play at speed according to (space and time) is of great importance in developing some types of speed and defensive skill performance among emerging handball players. It was recommended: adopting speed training based on (space and time) because of its great importance in developing some types of speed and defensive skill performance among emerging handball players.

Keywords: Training To Play With Speed, Space And Time, Speed, And Defensive Skill Performance..



تأثير تدريب اللعب بالسرعة وفق (المساحة والزمن) في تطوير بعض انواع السرعة والاداء
المهارى الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين

م.د. عمار طاهر منديل

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الاساسية

basicspor38te@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/١/١٩ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

تأتي أهمية البحث في الاستخدام الصحيح للتدريب الذي يتعامل مع السرعة في لعبة كرة اليد مثل تدريب اللعب بالسرعة وب دوره ينعكس ذلك على الاداء المهارى وخاصة الدفاعي والذي يعطى أهمية تدريبية اقل من التدريب الهجومي. وكانت مشكلة البحث الدفاع والهجوم بكرة اليد أحدهما مكمل للآخر لا خراج اللعبة بالشكل الصحيح وتدريبهما يتطلب نوعية لاعبين يتميزون بالأداء المهارى المستخدم في اللعب مثل الأداء المهارى الدفاعي يتطلب السرعة الكافية في التحرك لقطع الكرات وعرقلة المهاجم ولا يتم ذلك الا من خلال التدريب على تطوير السرعة وذلك باستخدام التدريب المناسب. وكان هدف البحث التعرف على تأثير تدريب اللعب بالسرعة وفق (المساحة والزمن) في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهارى الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين. وعليه تم الاستنتاجات ان تدريب اللعب بالسرعة وفق (المساحة والزمن) له أهمية كبيرة في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهارى الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين. وتم التوصية: باعتماد تدريب اللعب بالسرعة وفق (المساحة والزمن) لما له أهمية كبيرة في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهارى الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

الكلمات المفتاحية: تدريب اللعب بالسرعة، المساحة والزمن، السرعة، الاداء المهارى الدفاعي.

١-المقدمة:

الانجازات المتحققة في مختلف المجالات هي النتائج المستحصلة من العلم والتفكير الصحيح في البناء لتلك المجالات التي تهتم الانسان وتساعد على تقدمه في المجتمع وتعمل على مساعدته في تحقيق ما يصبوا اليه ومنها المجال الرياضي. اذ ان في هذا المجال يسعى الانسان للخوض في المنافسات وتحقيق الانجازات المختلفة مما يتطلب الاهتمام بالعلوم الرياضية التي تساعد في التقدم وتحقيق النتائج ومنها علم التدريب الرياضي الذي من خلاله يستطيع الرياضي الوصول للتفكير الصحيح ويمكن اختيار التمرينات والاساليب والطرائق التدريبية المناسبة لنوعية اللعبة وتخصصه. وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية الفرقية التي أصبح تحقيق الانجازات فيها ليس بالأمر السهل نظراً للتطور الكبير الحاصل على مستوى الهجوم والذي يتضح لنا جلياً من خلال عدد الأهداف المسجلة في كل مباراة والتي تحتاج بالمقابل الى التدريب المناسب على الأداء المهارى الدفاعي والخطط الدفاعية للحد من خطورة المهاجمين والذي يرفع من مستوى اللعبة سواء البدنية او المهارة وغيرها من المتطلبات اللعبة. ولهذا فان التدريب المناسب وفق احتياجات لعبة كرة اكد يساهم في تحقيق البطولات المطلوبة ولهذا نجد ان السرعة أكثر القدرات البدنية المطلوبة في هذه اللعبة وكل ما امتلك اللاعب السرعة الكافية تمكن من انجاز المتطلبات المهارة المنوطة بها مثل الاداء المهارى الدفاعي الذي يتطلب التحرك السرعة بدون كرة لغرض عرقلة اللاعب المنافس وابعاد الكرة من منه ومنعه من المناورة والتصويب ولهذا ترى (سراعية جمال، ٢٠١٨) نركز اهتمامنا على تطوير السرعة في رياضة كرة اليد اللازمة لإنجاز الحركات التقنية التكتيكية باعتبارها الغرض المراد تحقيقه من تحضير الرياضيين للمنافسة.

وهنا نجد ان استخدام التدريب المناسب لرفع تلك المتطلبات ضروري جداً ومنه تدريب اللعب بالسرعة اذ يرى (محمد رضا المدامغة ، ٢٠٠٨) ان تدريب اللعب بالسرعة " تتم عن طريق مساهمة الرياضي في توزيع المسافات التي يرغب في زيادة السرعة أو الشدة فيها ضمن المسافة الكلية المطلوبة في التدريب من جهة من جهة أخرى تتم عن طريق تحديد المدرب للمسافات التي يطلب فيها من الرياضي زيادة سرعته ، فتحدد مسافات الركض السريع من قبل الرياضي لا تكون مخططة مسبقاً من قبل المدرب ، لكنها تعتمد على شعور ورغبة الرياضي بالركض السريع للمسافات التي يحددها بنفسه ، بعكس الأسلوب الثاني الذي يحدد فيه المدرب المسافات المطلوب أدائها بسرعة ضمن المسافة المطلوبة في التدريب"

(محمد، ٢٠٠٨، ٦١١)

اما (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، ٢٠٠٢) يصفون تدريب اللعب بالسرعة "أن صاحب هذه الفكرة هو المدرب السويدي (جوسيه هولمر) والتي استخدمها في بداية الامر للاعبين المسافات المتوسطة والطويلة وصنفت هذه الطريقة بصورة متوسطة بين طريقتي الحمل المستمر والفتري لتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية، ويترك للمدرب الحرية في التحكم بالمسافة او مستوى السرعة أي الزمن حسب تدريبه.

(وجدي، محمد، ٢٠٠٢، ٨٦)

ومن هنا تأتي أهمية البحث في استخدام الأسلوب التدريبي الصحيح الذي يتعامل مع السرعة في لعبة كرة اليد مثل تدريب اللعب بالسرعة وبدوره ينعكس ذلك على الاداء المهارى وخاصة الدفاعي الذي قد لا يُعطى أهمية تدريبية اثناء الوحدات التدريبية مثل التدريب الهجومي. الدفاع والهجوم بكرة اليد أحدهما مكمل للآخر لأخرج اللعبة بالشكل الصحيح وتدريبهما يتطلب حسب نوعية الاداء المستخدم مثل الاداء الدفاعي الذي يتطلب السرعة الكافية في التحرك لقطع الكرات وعرقلة المهاجم ولا يتم ذلك الا من خلال التدريب المناسب. ومن خلال متابعة الباحث للعبة كرة اليد لاحظ ان صفة السرعة متذبذبة وضعيفة لدى لاعبي المركز وذلك يتطلب تدريب خاص يساعد على رفع المستوى ولهذا ارتى الباحث وبالتشاور مع مدرب الفريق لا يجاد حل لمشكلة الفريق وذلك من خلال استخدام التدريب التي يرفع من مستوى السرعة مثل التدريب اللعب بالسرعة الذي ربما يحقق الهدف التدريب المطلوب ويعالج مشكلة البحث.

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على تأثير تدريب اللعب بالسرعة وفق (المساحة والزمن) في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهارى الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.
- ٢- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهارى الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.
- ٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهارى الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

طبيعة البحث والمشكلة المستخدمة تتطلب اختيار المجتمع لمعالجة المشكلة ولهذا حدد مجتمع البحث بلاعبين مركز رعاية الموهبة الرياضية في بعقوبة فئة الناشئين والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً، وبعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٢) تم اختيار العينة والبالغة (٢٠) لاعباً وهم من التشكيلة الأساسية للمركز ويشكلون نسبة (٩٠,٩٠٩%) من المجتمع الأصلي، وقسمت العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (١٠) لاعبي، وتم إجراء التجانس للعينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما مبين في جدول (١) و (٢).

جدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات المورفولوجيا للبحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الوزن /كغم	٢٥,٢٤	٠,٨٦٥	٣,٤٢٧
٢	الطول / سم	١٣٠,٤١	١,٧٤٥	١,٣٣٨
٣	العمر التدريبي /سنة	٢,١٤٢	٠,٣٤١	١٥,٩١٩

جدول (٢) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
السرعة الانتقالية / ثانية	١٢,٢٤٢	٠,٨٦٥	١٢,٣٤	٠,٨٧٦	٠,٢٣٩	غير معنوي
سرعة الاستجابة / ثانية	١٠,٤١٢	٠,٦٤٢	١٠,٣٦١	٠,٧٤٥	٠,١٥٥	غير معنوي
تحمل السرعة / ثانية	٤٨,٧٤٥	٠,٩٦٤	٤٨,٦٤١	٠,٨٨٥	٠,٢٣٨	غير معنوي
حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد/درجة	٣,٢١٤	٠,٣٤٥	٣,١٤٥	٠,٤٦٢	٠,٣٥٩	غير معنوي
اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف/ درجة	٤,٥١٢	٠,٥٦٢	٤,٦٣١	٠,٥٢٢	٠,٤٦٦	غير معنوي
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة/ درجة	٣,١٤٢	٠,٤٣١	٣,٢٤٧	٠,٤٧١	٠,٤٩٥	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٣٤

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع.
- الاختبارات.
- ملعب كرة يد قانوني.
- شريط لاصق
- ميزان طبي.
- شريط قياس طول (١٠) متر.
- ساعة توقيت
- صافرة.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث التي تتناسب مشكلة البحث والمعتمدة من المصادر والمراجع والمتكونة من:

- السرعة الانتقالية.
- سرعة الاستجابة.
- تحمل السرعة.
- المهارات الدفاعية.

٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:

٢-٤-٢-١ اختبارات انواع السرعة:

٢-٤-٢-١-١ اختبار تحمل السرعة

(فارس ، ٢٠١٦ ، ٤١٣)

- اسم الاختبار: تحمل السرعة بوجود ثلاثة شواخص.
- الغرض من الاختبار: قياس زمن تحمل السرعة (الثانية وأجزؤها)
- الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (٣) ملعب كرة يد، صافرة، ساعة توقيت الكترونية.
- وصف الأداء: يقف اللاعب عند نقطة البداية والتي تكون في منتصف خط القاعدة بمنطقة التصويب من جهة اليمين وعند سماع الصافرة يقوم بالانطلاق إلى الشاخص (١) والذي يكون في منتصف خط الثلاث نقاط والدوران حوله والرجوع إلى نقطة البداية وتكرر (٤) مرات ، ثم الانطلاق إلى الشاخص الثاني والذي هو في منتصف الملعب والدوران حوله (٣) مرات والرجوع إلى نقطة

البداية، ثم الاتجاه إلى الشاخص الثالث والذي هو في منتصف خط الثلاث نقاط في الجهة الأخرى من الملعب والدوران حوله والرجوع إلى نقطة البداية وتكرر (٢) مرة والرجوع إلى نقطة البداية.

- شروط الاختبار:

- تنفيذ الاختبار بسرعة.

- محاولتان للاختبار.

- إدارة الاختبار:

- مؤقت: إعطاء إشارة البداية والنهاية عبر الصافرة لحساب الوقت.

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء مع الملاحظة وتسجيل وقت الاختبار.

- حساب الدرجة: يسجل للاعب وقت المحاولة (أفضل محاولة من محاولتين) في أداء الاختبار باعتماد صافرة البداية والنهاية.

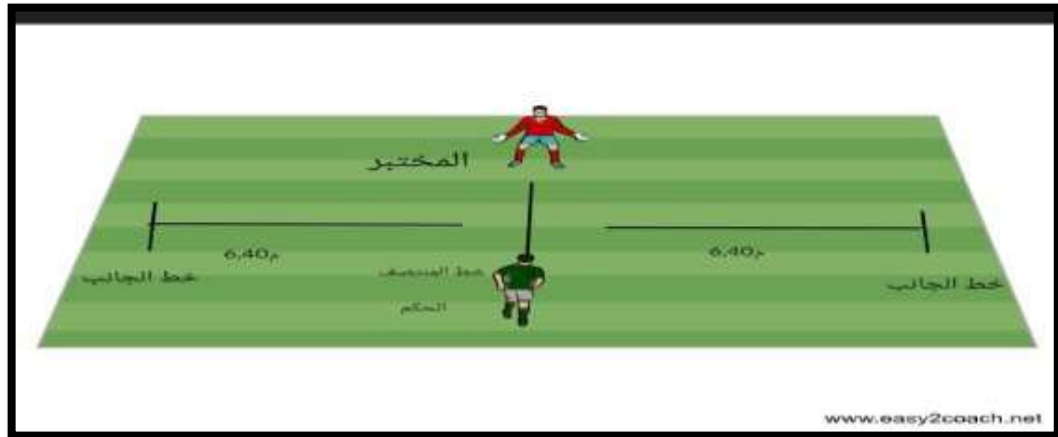
٢-٤-٢-١-٢ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية: (ريسان ، ١٩٨٨ ، ١٠٣)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق.

الادوات المستخدمة: مساحة بطول (٢٠) م وعرض (٢) م خالية، شريط قياس، ساعة توقيت

طريقة الاداء: يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف بمواجهه المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة الايقاف بإحدى يديه ويرفعها الى الاعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما الى جهة اليسار او الى جهة اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة. وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض في اقصى سرعة الى خط الجانب الذي يشار اليه المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة كما في الشكل (١).

التسجيل: يسجل اللاعب أفضل محاولة من أصل (٣) محاولات من كل جانب يمين وأفضل محاولة يسار.



شكل (١) يوضح اختبار نيسلون للاستجابة الحركية

٢-٤-٢-١-٣ اختبار ركض (٣٠م) من بدء الطائر: (علي، ٢٠٠٤، ١١٣)

اسم الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى :

الأدوات المستخدمة للاختبار: ملعب كرة يد، تحديد مسافة (٥٠م) وعرض (٥م)، مقياتي، ساعة توقيت، صافرة.

طريقة أداء الاختبار: يبدأ المختبر من وضع الاستعداد من الخط الأول وعند سماع صافرة الانطلاق يقوم المختبر بالجري بالسرعة المتزايدة تصل إلى أقصى حد لها عند خط البدء الثاني الذي يبعد (٢٠م) ويخصص مراقب خط يتخذ مكانه عند كل خط البدء، ويقف مراقب الخط الثاني رافعاً يده للأعلى، وعندما يعبر المختبر خط البدء الثاني يقوم بخفض يده بسرعة، وحينها يبدأ الميقاتي ببدء عد الوقت مع هذه الإشارة وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الوقت المقطوع.

حساب الدرجة: يتم احتساب أفضل وقت لقطع المسافة إلى أقرب ١/١٠٠ جزء من الثانية.

٢-٤-٢-٢ الاختبارات الدفاعية:

٢-٤-٢-٢-١ اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد: (كمال، ٢٠٠٢، ١٤٠)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب لأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي. الأدوات: ملعب كرة اليد، كرة معلقة في قائم بارتفاع ٢٦٠ سم (ممكّن أن يقل هذا الارتفاع بالنسبة للناشئين والسيدات)، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: توضع علامة بالشريط اللاصق على خط ال ٦ أمتار. يقف المختبر فوق العلامة على خط ال ٦ أمتار، بحيث يكون مواجهاً للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط ال ٩ أمتار أو ال ٨ أمتار. عند إعطاء اللاعب (المختبر) إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام ليثبت لأعلى وأداء حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط ال ٦ أمتار، ليكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة عشر ثوان.

شروط الأداء:

- في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه.
- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط ال ٦ أمتار.
- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة - على المرمى - من الوثب، خاصة شكل الذراعين والمسافة بينهما واليدين، واتجاه كفي اليدين للأمام لمواجهة الكرة.

- أي أداء يخالف الشروط لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ال (١٠ ث) المحدد للاختبار.

٢-٤-٢-٢ اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف: (كمال ، ٢٠٠٢ ، ١٤٣)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للأمام وللخلف.

الأدوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، ساعة إيقاف، شريط قياس.

مواصفات الأداء: تثبت علامتان بالشريط اللاصق، أحدهما على خط ال ٦ أمتار، والثانية - تقابلها تماماً- على خط ال ٩ أمتار. يقف اللاعب (المختبر) فوق العلامة عند خط ال ٦ أمتار. وعند إعطاء إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية للأمام للوصول إلى العلامة المقابلة على خط ال ٩ أمتار، ثم العودة مرة أخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهر للوصول إلى نقطة البداية، وهكذا يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة (١٥ ثانية).

شروط الأداء:

- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث الرجلين (قصيرة وسريعة ومتلاحقة) ، وشكل الذراعين واليدين والجذع .

- يجب الوصول للنقاط المرسومة عند خطي ال ٦ أمتار، وال ٩ أمتار وملامستها بالقدمين.

- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ال (١٥ ثانية).

٢-٤-٢-٣ اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة (كمال ، ٢٠٠٢ ، ١٥٦)

الغرض من الاختبار: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، شريط قياس، سرعة إيقاف.

مواصفات الأداء: ترسم خمس علامات، ثلاثة منها (أ،ب،ج) بالقرب من خط ال ٦ أمتار والمسافة بينها ١٥٠ سم ، واثنان على خط ال ٩ أمتار (د،هـ) في مقابلة علامتي ال ٦ أمتار على الأطراف . يقف المختبر عند العلامة أ، وعند إعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم بعمل تحركات جانبية للعلامة ب، ثم يتحرك للأمام للعلامة د، ثم يتحرك للخلف (بالظهر) للعلامة أ، ثم للجانب للعلامة ج، ثم

للأمام للعلامة هـ، ثم يعود للخلف (بالظهر) بميل للعلامة أ، يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة ٣٠ ثانية.

شروط الأداء:

- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع، من حيث تحركات الرجلين، وشكل الذراعين واليدين.

- يجب وصل المختبر للعلامة الموسومة وملامستها بالقدمين، والتحرك كما هو موضح بالشكل.
- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات:

- تحتسب كل محاولة صحيحة بستة درجات (وصول المختبر وملامسة العلامات ب، د، أ، ج، هـ) بمعنى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة يصل فيها المختبر لكل علامة من العلامات المرسومة.
- يسجل للمختبر عدد المحاولات الكاملة والصحيحة التي قام بها خلال فترة الاختبار.
- في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار، وعدم إكمال المختبر للمحاولة، بمعنى وصوله مثلاً لإحدى العلامات الأخرى ج، أ، د، أو هـ مثلاً، وعدم الوصول للعلامة أ.
- وهي علامة النهاية للمحاولة الكاملة، تجمع درجات العلامات وتضاف إلى درجات المحاولات الصحيحة والكاملة.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

اجريت تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٤/١٠/٧ على العينة التجريبية من خلال تطبيق التمرينات المستخدمة لمعرفة مكونات الحمل وقدرة العينة على الاداء بالإضافة معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث بتطبيق التدريب المستخدم.

٢-٦ الاختبارات القبلية: اجريت الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠٢٤/١٠/٢٠ وتم اجراء الاختبارات بعض أنواع السرعة أولاً وبعدها اختبارات الأداء المهاري الدفاعي وتم اجراء الاحماء اللازم للعينة تجباً لوقوع الإصابات بين اللاعبين.

٢-٧ التدريب المستخدم:

لاستخدام تدريب اللعب بالسرعة وفق المساحة والزمن يتطلب ذلك استخدام تمرينات داخل وخارج ملعب كرة اليد وتقنن تلك التمرينات بتقسيم الملعب الى مسافات محددة مشابهة لأداء اللاعب في الدفاع داخل الملعب وبعده يتم اداء تلك التمرينات حسب الزمن اي بـسرعة محددة من التدرج بالحمل وبهذا يمكن تطوير السرعة المطلوبة والاداء الدفاعي بكرة اليد. ومن خلال ذلك تم تقنين تلك التمرينات التي تم تطبيقها خلال شهرين وبواقع ثلاث وحدات اسبوعية وبمعدل (٢٤) وحدة تدريبية. وكانت ايام التدريب الاحد والثلاثاء والخميس وخلال فترة الاعداد الخاص وكان معدل الشدة (٨٠-٩٠%) حسب قابلية اللاعبين الناشئين، اما الحجم اعتمد على المسافة والتكرارات المستخدمة، وبالنسبة للراحة تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات ١٢٠-١٣٠ض/د) (بين المجاميع ١١٠-١٢٠ض/د). تم إعطاء التمرينات بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ ٢٠٢٤/١٠/٢١ وانتهى بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٦.

٢-٨ الاختبارات البعدية: اجريت الاختبارات بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧ وبنفس الاجراءات بالقلبية قدر الإمكان تجنباً لحدوث متغيرات دخيلة ممكن ان تؤثر على النتائج وبالتالي الحصول على بيانات غير دقيقة

٢-٩ الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة البيانات.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية المستخدمة

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
السرعة الانتقالية/ثانية	١٢,٢٤٢	٠,٨٦٥	١١,٠٤٥	٠,٨٧٤	٠,٥٤٢	٢,٢٠٨	معنوي
سرعة الاستجابة/ثانية	١٠,٤١٢	٠,٦٤٢	٩,٠٦٥	٠,٩٦٨	٠,٤٢١	٣,١٩٩	معنوي
تحمل السرعة/ثانية	٤٨,٧٤٥	٠,٩٦٤	٤٦,٤٢١	٠,٩٩٧	٠,٧٨٤	٢,٩٦٤	معنوي
حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد/درجة	٣,٢١٤	٠,٣٤٥	٥,١٢٣	٠,٦٧٤	٠,٥٥٧	٣,٤٢٧	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف/درجة	٤,٥١٢	٠,٥٦٢	٦,٨٩٨	٠,٧٦٨	٠,٨٦٨	٢,٧٤٨	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة/درجة	٣,١٤٢	٠,٤٣١	٥,٣٢٤	٠,٧٤٥	٠,٦٩٩	٣,١٢١	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

جدول (٤) يبين قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
السرعة الانتقالية/ثانية	١٢,٣٤	٠,٨٧٦	٨,٤١٢	٠,٧١٩	٠,٨٨٩	٤,٤١٨	معنوي
سرعة الاستجابة/ثانية	١٠,٣٦١	٠,٧٤٥	٧,٥٤٢	٠,٦٥٧	٠,٩٩٦	٢,٨٣	معنوي
تحمل السرعة/ثانية	٤٨,٦٤١	٠,٨٨٥	٤٤,٣٢٥	٠,٩٧	١,٢١٤	٣,٥٥٥	معنوي
حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد/درجة	٣,١٤٥	٠,٤٦٢	٧,٣٢٤	٠,٦٧٨	١,٠٤٧	٣,٩٩١	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف/درجة	٤,٦٣١	٠,٥٢٢	٨,٣٤٥	٠,٥٧٨	٠,٨٨٦	٤,١٩١	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة/درجة	٣,٢٤٧	٠,٤٧١	٧,٤٥٢	٠,٧٥٤	١,١١٤	٣,٧٧٤	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

بعد عرض الجداول اعلاه (٣) و(٤) والتي تبين لنا تفوق المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث وهي انواع السرعة المستخدمة وكذلك الاداء المهارى الدفاعي بكرة اليد وهذا ما يعزوه الباحث الى نوع التدريب المستخدم والمطلوب وتحقيق اهدافه اذ يرى كل من (حسين علي العلي، عامر فاخر الشغاتي ٢٠١٠) أن طريقة التدريب "هي عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب، فضلا" عن وضع وتنظيم شكل التدريب بحسب الهدف الموضوع أو المراد تحقيقه"

(حسين، عامر، ٢٠١٠، ١٩)

اما (امر الله البساطي، ١٩٩٨) "التدريب الرياضي وبشتى أنواعه يهدف الى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال ممارسة الفعالية للنشاط"

(امر الله، ١٩٩٨، ٥٠)

جدول (٥) يبين قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
السرعة الانتقالية/ثانية	١١,٠٤٥	٠,٨٧٤	٨,٤١٢	٠,٧١٩	٦,٩٨٤	معنوي
سرعة الاستجابة/ثانية	٩,٠٦٥	٠,٩٦٨	٧,٥٤٢	٠,٦٥٧	٣,٩١٥	معنوي
تحمل السرعة/ثانية	٤٦,٤٢١	٠,٩٩٧	٤٤,٣٢٥	٠,٩٧	٤,٥٢٦	معنوي
حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد/درجة	٥,١٢٣	٠,٦٧٤	٧,٣٢٤	٠,٦٧٨	٦,٩٢١	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف/درجة	٦,٨٩٨	٠,٧٦٨	٨,٣٤٥	٠,٥٧٨	٤,٥٢١	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة/درجة	٥,٣٢٤	٠,٧٤٥	٧,٤٥٢	٠,٧٥٤	٦,٠٢٨	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٣٤

ومن خلال ملاحظة جدول (٤) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية ودورها باستخدام تدريب اللعب بالسرعة الذي ساعد على تطوير انواع السرعة والاداء المهاري الدفاعي بصورة أفضل وهذا يعطي اسباب استخدام هذا التدريب في لعبة كرة اليد كما يشير (Tony Reynolds, ٢٠٠٦) أن تدريبات السرعة الموجة تمثل طرق لتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية كما تعمل على من خلال اجبار الجهاز العصبي لأرسال المعلومات للعمل والأداء على درجة عالية من السرعة لاستخدام وتشغيل وحدات حركية أكثر.

(Tony, ٢٠٠٦, ١٩)

ومن ناحية دور الدفاع بكرة اليد والتحول السريع من الهجوم للدفاع يرى (كمال الدين عبد الرحمن ، ١٩٩٩) ان قدرة لاعبي الفريق على التحول من الهجوم إلى الدفاع تعد مقياسا لمقدرة الفريق وحسن تدريبه، فالدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يعمل على بث أثر نفسي إيجابي قوي للاعبي الفريق ويغطي مراحل اللعب كافة خلال المباراة، ولا يقتصر الدفاع على وظيفة واحدة فقط وهي تجنب إصابة المرمى بهدف ولكن له وظائف وأهداف أخرى إيجابية أيضا منها محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء مراحل وعمليات الهجوم فهو يعد مرحلة إعداد الهجوم مثله في ذلك مثل الهجوم فله واجب يتمثل في التحول السريع إلى الدفاع بمجرد أن يفقد لاعبو الفريق الكرة" (كمال ، ١٩٩٩ ، ١٧)

واخيرا يرى (أبو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين، ٢٠٠٣) "انه إنشاء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمارين بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية، لذلك لابد من أن تؤدي تمارين السرعة وتدريباتها باستخدام الكرات كما يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناءً على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته"

(أبو العلا، احمد، ٢٠٠٣، ٣٣٠)

ومن خلال ما تقدم يعزو الباحث هذا التطور الى تمرينات اللعب بالسرعة المستخدمة وفق المساحة والزمن والتي كان لها دور فعال في التطور الحاصل علة مستوى افراد العينة.

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١-تدريب اللعب بالسرعة وفق (المساحة والزمن) له اهمية كبيرة في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.
- ٢-الاداء الدفاعي له اهمية كبيرة اسوة بالهجوم مما يتطلب تطويره وفق المتطلبات الخاصة به مثل السرعة واستخدام التدريب المناسب به.
- ٣-ان تدريب اللعب بالسرعة حفز اللاعبين على أداء التمرينات كونها ممتعة ومغايرة لما تدربو عليه سابقاً.

٤-٢ التوصيات:

- ١-اعتماد تدريب اللعب بالسرعة وفق (المساحة والزمن) لما له اهمية كبيرة في تطوير بعض انواع السرعة والاداء المهاري الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.
- ٢-التأكيد على الاهتمام بالأداء الدفاعي لما له اهمية كبيرة اسوة بالهجوم وتطويره وفق المتطلبات الخاصة به مثل السرعة واستخدام التدريب المناسب به.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- أمر الله احمد ألبساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٨.
- حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي. استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي: بغداد، مكتب النور، ٢٠١٠.
- ريسان خريبط مجيد. موسوعة الاختبار والقياس في التربية البدنية والرياضة: البصرة، مطبعة الجامعة، ١٩٨٨.
- سرايحية جمال. اليات تطوير السرعة وانتقال اثار تدريبها على رياضي كرة اليد فئة ذكور صنف اكابر (دراسة ميدانية على فرق القسم الوطني الممتاز): مجلة علمية محكمة تصدرها عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر، العدد ١٥، ٢٠١٨.
- علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٤.
- فارس سامي يوسف، ليث محمد عبد الرزاق. بناء وتقنين اختبارات بدنية لقدرة تحمل السرعة بكرة السلة للشباب: بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد ٢٨، عدد ٤، ٢٠١٦.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات - تطبيقات: ط ١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش و(آخرون). الدفاع في كرة اليد: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغه. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، ط ٢، ٢٠٠٨.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب: دار الهدى للنشر والتوزيع، المينا، ٢٠٠٢.
- Tony Reynolds (2006): The Ultimate Agility Ladder Guide. Complements of 22 Progressive Sporting Systems, Inc

ملحق (١)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الشدة: ٨٠%

الأسبوع: الأول

زمن التمرينات: ٦٢-٦٤ دقيقة

الوحدة التدريبية (١)

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	٢,٤٥	١- اداء الدفاع على خطوط المرمى بصورة قوس والذهاب للملعب الاخر بسرعة واداء نفس الحركة.	٣×٤	رجوع النبض (130-120) ض/د	رجوع النبض (120-110) ض/د
	٢,٣	٢- تقسيم الملعب لثلاث مسافات (٥متر) (١٠متر) ثم (١٥) الاولى هرولة والثانية ركض سريع والثالثة هرولة والعودة.	٣×٣		
	٢,١٤	٣- وضع شواخص على طول الملعب ويؤدي اللاعب حركة التقهقر بالدفاع كل خمس شواخص يزيد السرعة	٣×٣		
	٢,٣	٤- يقف كل مدافع اما لاعب يؤدي الطبطبة ويحاول قطعها.	٣×٤		
	٣,٣	٥- الانطلاق من الجانب والقفز امام القوس ٩ لغرض صد التصويب من المهاجم مرة يمين ومرة يسار	٣×٣		