



## The effect of speed exercises to developing some special abilities and individual speed attacks in handball for students

Lec. Dr. Ahmed Hussein Jiyad \* 

Ministry of Education. General Directorate of Education, Babylon, Iraq.

\*Corresponding author: [Ahmedhussin.alkalidy@gmail.com](mailto:Ahmedhussin.alkalidy@gmail.com)

Received: 02-01-2025

Publication: 28-02-2025

### Abstract

The study aimed to prepare educational units for speed exercises that include some special abilities and individual speed attacks for students. The researcher used the experimental method. The researcher used the experimental method (experimental and control) with a pre- and post-test. The researcher defined the research population as third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qasim University for the academic year 2022-2023, numbering 150 students. The sample was chosen by lottery, and the number of (28) members was divided into two groups, each group consisting of (14) students, the experimental group to which the training program under study will be applied, while the other group, which is the control group, will apply the prescribed curriculum. Equivalence between the two groups was conducted in the pre-tests. A t-test was used for independent samples, and the results showed that there were no significant differences between the two groups. After that, the researcher proceeded to conduct the main experimental procedures and apply them to the sample members, and the training curriculum prepared by the researcher was used. After the end of the experimental curriculum, the researcher conducted post-tests, and the results of the study were statistically processed. It was found that the training curriculum had an impact on physical abilities and motor abilities through pre- and post-tests. This means that there is a development in training among the experimental research sample. The researcher recommended the need for handball teachers and coaches to pay attention to modern strategies in the learning and training processes and rely on them for the sake of speed of learning and investment of time.

**Keywords:** Effect Of Exercises, Types Of Speed, Special Abilities, Handball.



## تأثير تمارينات أنواع السرعة في تطوير بعض القدرات الخاصة والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلاب

م.د. احمد حسين جواد

[Ahmedhussin.alkalidy@gmail.com](mailto:Ahmedhussin.alkalidy@gmail.com)

العراق . وزارة التربية . المديرية العامة لتربية بابل

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

### الملخص

هدفت الدراسة إلى إعداد وحدات تعليمية لتمارين السرعة و تتضمن بعض القدرات الخاصة والهجوم السريع الفردي طلاب. استخدم الباحث المنهج التجريبي استخدم الباحث المنهج التجريبي (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي حدد الباحث مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة (القاسم) للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ البالغ عددهم ١٥٠ طالب، وقد تم اختيار العينة بطريقة القرعة البالغ عددهم (٢٨) قسمت الى مجموعتين كل مجموعة تتكون من (١٤) طالب المجموعة التجريبية التي سوف يطبق عليها البرنامج التدريبي قيد البحث فيما سوف يطبق على الأخرى وهي المجموعة الضابطة المنهج المقرر. قد أجري التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات القبليّة. وقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وأظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين بعد ذلك عمد الباحث الى اجراءات التجربة الرئيسية وتطبيقها على افراد العينة وتم استخدام المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث وبعد انتهاء المنهج التجريبي اجرى الباحث لاختبارات البعدية وتم معالجة النتائج احصائياً التي توصلت اليها الدراسة و تبين إن للمنهج التدريبي تأثيراً في القدرات البدنية والقدرات الحركية من خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة وهذا يعني أن هناك تطوراً في التدريب لدى عينة البحث التجريبية. اوصى الباحث ضرورة الأهتمام مدرسي ومدربي الكرة ليد باستراتيجيات حديثة في عمليتي التعلم والتدريب واعتماد عليها في سبيل سرعة التعلم واستثمارا للوقت .

الكلمات المفتاحية : تأثير تمارينات ، انواع السرعة ، القدرات الخاصة ، كرة اليد

## ١-المقدمة:

لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً في الأونة الأخيرة لما تتمتع به اللعبة من إيقاعها سريع عند اللعب ، فضلاً عن وجود عامل التشويق والاثارة بالأداء (الفردى والجماعى) للاعبين . لذا المختصون للوصول الى المستويات عالية ومتقدمة دائماً من خلال التعليم والتدريب على أسس علمية منظمة ومترابطة فيما بعضها . لقد تطورت العملية التعليمية والتدريبية مضمونا وتنفيذا وتنظيماً بما يتفق مع حالة التطور الجدد للأساليب المستخدمة في عملية التعلم او التدريب ولهذا نرى ان مجال علم التدريب الرياضى تأثر في السنوات الاخيرة بالعلم والتكنولوجيا وهذا بدوره انعكس على مختلف الالعاب الرياضية الفرقية منها والفردية وهذا ناتج عن الفهم العميق للأسس وقواعد مفهوم التدريب الرياضى وهذا كله من اجل رفع المستوى الأداء عند المتعلمين.

النظرة الشاملة لميدان اللعب مهمة ينبغي ان يمتلكها لاعب كرة اليد بصورة عامة لمراقبة الزيادة العددية من لاعبين الفرق المنافسة وزيادة سرعة أداء اللعب في كرة اليد لذلك يسعى المختصون والخبراء للوصول الى المستويات العليا المتطورة من خلال التعلم والتدريب على اسس علمية منظمة ومترابطة في وحدات تعليمية أو تدريبية ومن هذه التدريبات تدريبات السرعة التي من خلالها يمكن تطوير الجوانب البدنية والحركية والذهنية والمهارية للمتعلمين في كرة اليد ويقسم المختصون السرعة بكرة اليد لثلاثة أنواع وهي (السرعة الذهنية ، السرعة البدنية، و سرعة اللعب).

ان اعتماد استراتيجيات واساليب متطورة أصبح لها تأثير واضح في ميادين اللعب ، وهذا كله نتيجة التطور الحاصل والجهود التي بذلت من قبل المختصين والمدربين في لعبة كرة اليد ومن خلال ملاحظة الخلل والضعف في تفاصيل اي مهارة يمكن تطويرها وهذا من خلال اعداد برنامج تعليمي او تدريبي يطور تلك المهارة بشرط ان يكون على أسس علمية . ومن خلال متابعة الباحث كونه من المختصين لاحظ بأن هنالك ضعفاً كبيراً في سرعة الأداء الفردي وبطئاً في التحضيرات البدنية والذهنية للطلاب التي تلعب دورا كبيرا في الفهم والاستعداد الذي يرتبط بسرعة اتخاذ القرارات اثناء اللعب وهذا الضعف في السرعة البدنية للطلاب بدوره اثر على القدرات الخاصة والاداء المهارى لذا سعه الباحث الى تجريب عدة انواع من(السرعة الذهنية ،والبدنية، والمهارية) بأداء واحد لزيادة قدرة اللاعب في الاداء البدني والمهارى وبشكل خاص والهجوم السريع الفردي للارتقاء بالجانب الحركي والمهارى للطلاب في كرة اليد.

## ويهدف البحث الى :

١- إعداد وحدات تعليمية لتمارين السرعة وتتضمن بعض القدرات الخاصة والهجوم السريع الفردي بكرة اليد طلاب.

٢- التعرف على تأثير التمرينات السرعة في بعض القدرات الخاصة والهجوم السريع بكرة اليد الفردي للطلاب.

## ٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## ٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة (القاسم) للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ البالغ عددهم ١٥٠ طالب، وقد تم اختيار العينة بطريقة القرعة البالغ عددهم (٢٨) قسمت الى مجموعتين كل مجموعة تتكون من (١٤) طالب المجموعة التجريبية التي سوف يطبق عليها البرنامج التعليمي قيد البحث فيما سوف يطبق على الأخرى وهي المجموعة الضابطة المنهج المقرر وحسب الطريقة المتبعة وتم اختيار الطلاب السبعة ليمثلوا العينة التي سوف تجرى عليهم التجربة الاستطلاعية.

## ٢-٣ تفاصيل الأختبارات:

### ٢-٣-١ اختبارات القدرات البدنية:

#### - اختبار تحمل السرعة:

اسم الاختبار: (الركض المكوكي ٧×٢٠)

(الطائي ٢٠١٤، ٣٧-٣٩)

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يبدأ بالركض إلى مسافه (٢ م)، الى الشاخص الثاني ويستمر ذهاباً وإياباً حتى تبلغ المسافة ١٤٠ م ويسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء المسافة (٧×٢٠).

#### - اختبار القدرة الانفجارية:

(محمود، ٢٠٠٩، ٤٠)

- طريقة الأداء: يرسم خط البداية بطول ١ م ويقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان والذراعان عالياً، ثم يبدأ المختبر بأداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعين اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً، بعدها يقوم المختبر بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الرجلين والورك و دفع الارض بالقدمين بقوة، ويكون القفز بالقدمين معاً لأبعد مسافه ممكنة. للتسجيل تعطى للمختبر محاولتين يسجل له افضلهما ، تقاس المسافة من البداية (الحافه الداخلية) حيث آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البدايه تقاس بالسنتمتر .

#### - القوة المميزة بالسرعة:

(عبد الحمزة، ٢٠١١، ٢٥٦)

- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم

- المختبر بالحبل على رجل واحدة وباختياره وبخط مستقيم بأسرع ما يمكن .
- تسجل المسافة التي قطعها المختبر في أثناء مدة ١٠ ثوانٍ وتعطي للمختبر محاولة واحدة فقط.
- ٢-٣-٢ اختبارات القدرات الحركية:
- اختبار التوافق

(جواد، ٢٠٠٤، ٤٥)

- طريقة الأداء: يقف المختبر بدائرة رقم (١) وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (٢) وبالتعاقب إلى دائرة رقم (٨) التي يقف عندها المسجل ويتم ذلك بأقصى سرعة.
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر الثمان.
- اختبار الرشاقة:

(الزهيري، ٢٠١٢، ٩٠)

- طريقة الأداء:- يرسم على الأرض مستطيل أبعاده (٣٢×) م وتوضع على أركانه أربعة شواخص، وكما هو موضح بالشكل (٩) تقف اللاعب عند خط البداية والشاخص (١)، عند سماع إشارة البدء تقوم اللاعب بعمل خطوات جانبية من خط البداية إلى الشاخص (٢) لتستدير من حوله و تقوم بالجري إلى الأمام إلى الشاخص (٣) لتستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشاخص (١)، لتستدير من حوله و الجري إلى الأمام إلى الشاخص (٤) لتستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشاخص (٢) لتستدير من حوله وتقوم بعمل خطوات جانبية إلى خط النهاية عند الشاخص (١). و تسجل للاعب الزمن الذي تستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من خط البداية إلى خط النهاية ولأقرب ١/١٠ ثانية.
- ٢-٣-٣ اختبار مؤشر دقة أداء التصويب :

(الفضلي، ٢٠١٠، ٤٥)

- (التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس التصويب من القفز عالياً، التصويب من القفز اماماً) على مربعات دقة التصويب بكرة اليد كما موضح في استمارة تقييم الاداء الفني لمهارات البحث
- التصويب على مربعين لدقة التصويب بقياس (٦٠سم × ٦٠سم) مثبتة في الزوايا العليا للهدف وعلى اللاعب ان يصوب نحو هذه المربعات .
- تثبيت جهاز (Sports Radar) خلف الهدف وهو جهاز لقياس سرعة الكرة أثناء التصويب.

(عزيز، ٢٠٠٧، ٤٨)

- اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد:
- طريقة الأداء: يقف المختبر على نقطة البداية والكرة عند حارس المرمى وعند سماع صافرة البدء ينطلق بأقصى سرعة له حتى يصل خط المنتصف يبدأ حارس المرمى بمناولة الكرة مع ضمان أن يكون خط سير

المختبر بشكل قطري على الهدف، وعند اجتياز المختبر العلامة الموجودة على الأرض والتي تمثل نهاية منطقة (أ) يتم إيقاف ساعة التوقيت الأولى وعند استلام المختبر الكرة يتم إيقاف ساعة التوقيت الثانية وتحديد مسافة نقطة الاستلام في منطقة (ب).

يتم حساب السرعة الأولى من لحظة الانطلاق حتى اجتيازه منطقة (أ) وذلك من خلال حساب الزمن الذي استغرقه قطع المسافة و يتم حساب السرعة الثانية من خلال المسافة ما بين نهاية منطقة (أ) ومكان الاستلام في منطقة (ب) وكذلك الزمن الذي يتم حسابه عن طريق اخذ الفرق ما بين ساعتى التوقيت الأولى والثانية و لأغراض استبعاد اثر رمية حارس المرمى حيث أنها قد تختلف من مختبر إلى مختبر آخر عند التعامل مع العينات يتم اخذ الوسط الحسابي لنسبة السرعة الثانية لكل مختبر من المختبرين من خلال قسمة السرعة الكلية على السرعة الأولى لكل مختبر وبعدها يضاف الوسط الحسابي على السرعة الأولى وبذلك نستخرج سرعة الهجوم الفردي بكرة اليد .

#### شروط الاختبار:

أ- المحاولة الناجحة هي التي تنتهي بالتهديف على المرمى دون النظر في نتيجة التهديف.

ب- تعطى ثلاث محاولات لكل مختبر وتعتمد المحاولة الأسرع.

ج- تعد المحاولة الفاشلة :

١- عند استلام الكرة في المنطقة (أ).

٢- عند فشل حارس المرمى إعطاء مناولة صحيحة.

٣- عند فشل المختبر في استلام الكرة.

#### ٢- التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم في يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٢/١١/٣) وبالبالغ عددهم (٧).

#### ٢-٥ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجاميع في يوم الاحد والأثنين (٦-٧/١١/٢٠٢٢) في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم،(يوم للاختبارات البدنية والاختبارات الحركية واليوم الثاني لاختبار الهجوم السريع الفردي) للتعرف على افضل الطرائق والاساليب لتنفيذ تمارينات انواع السرعة وتحديد الشدد والتكرار لافراد عينة البحث .

#### ٢-٦ تكافؤ مجموعتي البحث:

لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث وضبط كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث ولأجل إرجاع الفروق الى العامل التجريبي، إذ أن تقليل الفروق الموجودة بين المتعلمين في المجموعة الواحدة وبما لا يؤثر على نتائج البحث، حرصت الباحثة التكافؤ لعينة البحث وذلك بأخذ كل من متغيرات وبعض

(القدرات البدنية والقدرات الحركية والهجوم السريع الفردي) لكل لاعب ومن ثم قام بإجراء المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة استعمل الباحث معامل الالتواء للتجانس واختبار (t-test) للتكافؤ في المتغيرات وعشوائية قيمة (t) دلت على تكافؤ المجموعتين كما مبين في الجدول (١)

الجدول (١) يبين المعالم الإحصائية بين مجموعتي البحث تجريبية والضابطة في الاختبارات القبليه لغرض التكافؤ

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	قيمة ليفين	مستوى الخطأ لقيمة ليفين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ لقيمة ت	دلالة الفروق
القوة المميزة بالسرعة	متر	تجريبية	30.314	1.248	0.087	0.773	0.765	0.459	غير معنوي
		ضابطة	29.814	1.197					
القدرة الانفجارية	سم	تجريبية	160.71	2.214	1.023	0.332	0.325	0.750	غير معنوي
		ضابطة	160.28	2.69					
تحمل السرعة	ثانية	تجريبية	37.428	0.786	0.245	0.629	0.788	0.446	غير معنوي
		ضابطة	37.114	0.703					
التوافق	ثانية	تجريبية	12.971	1.079	0.223	0.645	0.184	0.857	غير معنوي
		ضابطة	13.071	0.953					
الرشاقة	ثانية	تجريبية	12.142	0.325	1.442	0.253	0.942	0.365	غير معنوي
		ضابطة	12.342	0.457					
الدقة التصويب	نقاط	تجريبية	10.285	1.112	0.021	0.887	0.476	0.643	غير معنوي
		ضابطة	10.571	1.133					
الهجوم السريع الفردي	ثانية	تجريبية	61.142	1.951	4.561	0.054	0.503	0.624	غير معنوي
		ضابطة	60.428	3.207					

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

## ٢-٧ أعداد المنهج التعليمي باستخدام تمارينات متضمنة انواع مختلفة من السرعة المعد من الباحث:

قام الباحث بتنفيذ الوحدات التعليمية وفق المنهج التعليمي على أفراد المجموعات التجريبية في حين أبقى أفراد المجموعة الضابطة على الأسلوب التعليمي المعتمد من قبل أستاذ المادة، أذ نفذت أول وحدة تعليمية يوم (الأحد) المصادف ٢٠٢٢/١١/١٣ وتنفيذ آخر وحدة تعليمية يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٣/١/١٧ ، وقد كان الهدف من البرنامج التعليمي هو تطوير بعض القدرات الخاصة البدنية والحركية ولإداء الهجوم السريع الفردي من خلال اعطاء المجموعة التجريبية انواع مختلفة من السرعة في اداء واحد، كانت مدة التجربة بالاسابيع (٨) اسابيع حيث كان عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحده تعليمية في بواقع وحدتين تعليميتين وحسب متطلبات المقرر الدراسي المعتمد في الكلية) وقد تم تطبيق التمارينات في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية أما زمن اداء التمارينات كان محصورا (٢٤-٣٩) حسب شدة المستخدمة كل تمرين يدل على انواع مختلفة من السرعة في اداء ويختلف كل تمرين عن الاخر في زمن الاداء حتى نهاية القسم الرئيس .

٢-٨ الأختبارات البعدية: اجريت الاختبارات البعدية يوم الاربعاء والخميس ١٨-١٩-٢٣-٢٠

٢-٩ الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لتحليل البيانات البحث

وقد الوسائل الاتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الألتواء البسيط.
- ارتباط (بيرسون).
- اختبار (كا<sup>٢</sup>).
- اختبار (t) للبيانات المرتبطة.

### 3- عرض نتائج الاختبارات القبليّة - البعدية لدى مجموعة البحث التجريبية:

الجدول (٢) يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية لدى المجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدات القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
القوة المميزة بالسرعة	متر	قبلي	30.31	1.248	3.828	٠.897	11.285	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدي	34.14	1.069					
القوة الانفجارية	سم	قبلي	160.71	2.214	26.285	3.592	19.359	0.000	معنوي
		بعدي	187	2.16					
تحمل السرعة	ثانيه	قبلي	37.42	٠.786	3.328	٠.897	9.811	0.000	معنوي
		بعدي	34.1	٠.905					
التوافق	ثانيه	قبلي	12.97	1.079	2.757	٠.896	8.141	0.000	معنوي
		بعدي	10.21	٠.742					
الرشاقة	ثانيه	قبلي	12.14	٠.325	2.728	٠.512	14.093	0.000	معنوي
		بعدي	9.41	٠.302					
الدقة التصويب	نقطة	قبلي	10.28	1.112	5.857	1.345	11.520	0.000	معنوي
		بعدي	16.14	٠.899					
الهجوم السريع الفردي	ثانيه	قبلي	61.14	1.951	9.857	1.573	16.573	0.000	معنوي
		بعدي	51.28	1.799					

معنوي عند درجة حرية ٦ ومستوى دلالة  $\geq 0.05$

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية-البعديّة لدى مجموعة البحث الضابطة:

الجدول (٣) يبين المعالم الاحصائية لايجاد الفروق بين الاختبارات القبليه-البعديه لدى المجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدات القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
القوة المميزة بالسرعة	متر	قبلي	29.81	1.196	1.112	0.857	3.439	0.000	معنوي
		بعدي	30.92	0.930					
القوة الانفجارية	سم	قبلي	160.28	2.66	6.570	1.812	9.592	0.000	معنوي
		بعدي	166.85	2.265					
تحمل السرعة	ثانيه	قبلي	37.11	0.702	1.385	0.401	9.125	0.000	معنوي
		بعدي	35.72	0.566					
التوافق	ثانيه	قبلي	13.07	0.952	1.4	0.67	5.127	0.000	معنوي
		بعدي	11.77	0.661					
الرشاقة	ثانيه	قبلي	12.34	0.456	1.025	0.468	5.815	0.000	معنوي
		بعدي	11.31	0.413					
الدقة التصويب	نقطة	قبلي	10.57	1.132	3.20	1.414	5.612	0.000	معنوي
		بعدي	13.57	0.785					
الهجوم السريع الفردي	ثانيه	قبلي	60.42	3.206	3.285	1.38	6.299	0.000	معنوي
		بعدي	57.14	1.863					

معنوي عند درجة حرية ٦ ومستوى دلالة  $\geq 0.05$

٣-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

الجدول (٤) يبين المعالم الاحصائية لايجاد الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية

الاختبارات	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	تجريبية	ضابطة				
القوة المميزة بالسرعة	34.14١	30.92٧	1.069	5.99٥	٠.000	معنوي
			٠.932			
القوة الانفجارية	187	166.8١	2.16	17.01٥	٠.000	معنوي
			2.267			
تحمل السرعة	34.1	35.72٤	٠.905	4.03٣	٠.002	معنوي
			٠.567			
التوافق	10.21٠	11.77٠	٠.742	4.14١	٠.001	معنوي
			٠.662			
الرشاقة	9.41٥	11.314	٠.302	9.80٤	٠.000	معنوي
			٠.414			
الدقة الحركية	16.14٠	13.57٠	٠.899	5.69٠	٠.000	معنوي
			٠.786			
الاداء المهاري	51.28٢	57.142	1.799	5.98٥	٠.000	معنوي
			1.864			
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$						

### ٣-٣ مناقشة النتائج الاختبارات لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة:

يتبين من النتائج المعروضة في الجدول (١،٢،٣) والتي تخص نتائج (القوة المميزة بالسرعة ، القوة انفجارية تحمل السرعة ، التوافق ، الرشاقة ، الدقة الحركية ، والاداء المهاري ) وأظهرت جميع النتائج أن هناك تأثيراً معنوياً في القدرات البدنية والقدرات الحركية من خلال الاختبارات القبلية والبعديه وهذا يعني أن هناك تطوراً في التدريب لدى عينة البحث التجريبية و يعزو الباحث هذا تطور لدى المجموعة التجريبية في القدرات الخاصة (البدنية ، الحركية ) والاداء المهاري قيد الدراسة ، الى طبيعة التمرينات السرعة التي خضعت لها المجموعة التجريبية ، والتي تتميز بالاداء السريع مع دمج قدرات حركية ومهارية في اداء واحد ومشابهة للمسارات الحركية لأداء العضلي المهاري ، مما عزز تطور الاداء الحركي والمهاري.

إن التمرينات الخاصة في نوع النشاط الرياضي التخصصي تعمل على تطوير القدرات مهارية بكفاءة عالية. (Schmidt , A Richard and Oaring.2000. 68)

وهذه التمرينات كان لها تأثير ايجابي في تطوير القدرات الخاصة والاداء المهاريشكل عام والهجوم السريع بشكل خاص من خلال العمل بشكل سريع واقل زمن مما ادى الى تطور سرعة الحركة وسرعة الاستجابة والتوافق للعضلات العاملة واعطائها التوازن الحركي المطلوب نتيجة العمل المتبادل بين الإنقباضين المركزي واللامركزي بصورة سريعة "اذ كلما زادت قدرة العضلة على الامتطاء كلما زادت الفرصة للإنقباض العضلي السريع القوي. (عبد مالح، ٢٠٠٨، ٣٦) ويعزو الباحث السبب في الحصول على هذه النتائج الى الاختبار المستخدم لتطوير (القوة المميزة بالسرعة) للتمرينات التي اثرت بشكل واضح في تحسين مستوى الاداء المتعلمين، حيث أشار (الريضي) إلى إمكانية تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال إعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير لإداء المطلوب في المنافسات، لكن تكرار المجهود يجب أن يكون قليلاً . (الريضي، ٢٠٠٤، ٢٤)

وقد اكدت المصادر العلمية فحوى هذا الكلام حيث ذكرت بأن التمارين بشكل متدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد ومتنوعة من خلال التمرينات اثرت في تطوير وتحسين المهارات المركبة اثناء الاداء في اللعب والتي كانت تؤدي بدون منافس وهذا التدرج ادى الى زيادة في سرعة رد الفعل والتركيز العالي للمتعلمين وهذا التوافق ادى الى تطور التوافق العصبي العضلي وبدوره ادى الى تحسين سرعة الاستجابة الحركية وتنمية الرشاقة.

(فتحي، ٢٠١٤، ٧٨)

ساعدت (تمارين السرعة) على اكتساب المتعلمين القدرة على التنظيم والتنسيق والتكرار المستمر وتنظيم ايعازات عصبية محددة ومختلفة. (نور،

٢٠١٤، ١٢١) إن استخدام التكرارات والراحة

المستخدمة ساعدت وبشكل كبير في تطوير المجموعة التجريبية وإنه من الضروري موازنة مقدار التمرين والراحة. (Schmidt and Weisberg .2008.٢١٠)

ومن اسباب التطور المجموعة التجريبية هي التغذية الراجعة الصحيحة التي لها دور مهم بالنسبة للاعبة في معرفة نتائج ادائها بصورة مستمرة لغرض التصحيح والمعالجة فضلاً عن مواصلة التدريب الذي يؤدي الى رفع المستوى . حيث إن معرفة اللاعبة لاستجاباتها من المبادئ المهمة في التدريب اذ يتطلب بعد الانتهاء من أي نشاط وجود تغذية راجعة تخبر اللاعب بنتائج نشاطاته لإثارة دافعيته وتحفيزه لمواصلة التدريب.

(محسن، ٢٠١٠، ١٧٤)

لتنوع الممارسة التمرين من المرتكزات التي اعتمد عليها المنهج التعليمي لان التنوع لمهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي الى زيادة الخبرة واحداث تطور في القابليات العقلية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات التي يمكن الرجوع اليها. (لزوم، ٢٠٠٥، ٢٩)

تنوع الممارسة سواء كانت محاولات صحيحة أم محاولات خاطئة فإنها بكلتا الحالتين تكون لها فائدة كبيرة في تكوين البرنامج الحركي للمهارة. ولقد أثبتت الأبحاث بان تنوع الممارسة على مخرجات حركية متنوعة لبرنامج حركي واحد سوف يؤدي إلى توفير قاعدة عريضة من الخبرة التي يمكن على أساسها بناء البرنامج الحركي، إن التنوع في الممارسة و التمرين من العوامل الايجابية في التدريب الرياضي.

(حسام واخرون، ٢٠٠٦، ١٩٧)

اما التطور في المجموعة الضابطة فأن الباحث يعزوه الى المنهج المقرر في الكلية فضلا عن التمرينات الاعتيادية التي خضعت لها المجموعة، مما عزز تطور القدرات الحركية والاداء المهاري بشكل عام . فأن إتقان المهارات الخاصة في كرة اليد يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الاداء ، وهذا يعني أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين قابليات وقدرات المتعلمين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات في كرة اليد

(لزوم واخرون، ٢٠٠٥، ٩٥)

كما يعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى مبدأ التكرار والاعادة لاي تمرين ولفترة زمنية معينة سوف يحدث تكيف وتطور في قدرات الفرد سواء المهارية او الحركية.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- تدريبات تمازج أنواع السرعة أدى الى حدوث تطور ايجابي في القدرات البدنية (والقدرة الانفجارية ، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة) للطلاب
- ٢- إن تدريبات تمازج أنواع السرعة أدت الى حدوث تطور إيجابي في القدرات الحركية (التوافق، الرشاقة، الدقة الحركة) للاعبات كرة القدم الصالات تحت ٢٠ سنة للمجموعة التجريبية.
- ٣- إن تدريبات تمازج أنواع السرعة أدى الى حدوث تطور ايجابي في مستوى الاداء الهجوم السريع الفردي للطلاب.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة اعتماد تمارين انواع السرعة في تطوير القدرات البدنية (والقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة) والحركية (التوافق والرشاقة والدقة التصويب) للاعبين كرة اليد
- ٢- ضرورة الاهتمام بالقدرات الخاصة وأداء الهجوم السريع من خلال استثمار تمارين بدنية وحركية مشابهة للأداء المهاري.
- ٣- على الباحثين في مجال التدريب والمدربين العمل على تصميم تمارين انواع السرعة في لعبة كرة اليد ومن ثم العمل على تطويرها في تدريبات خاصة .

## المصادر

- احمد ، فتحي . ٢٠١٤: أحدث التدريبات التطبيقية على المهارات الاساسية في كرة القدم ، ط ١ ، مطبعة القاهرة.
- الربضي، كمال ٢٠٠٤: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط٢. الجامعة الأردنية.
- الطائي، مؤيد ٢٠٢٢: فسيولوجيا تدريب السرعة . ط١، عمان .الدار المنهجية .
- بيك، علي ١٩٩٤: راحة الرياضي ، الإسكندرية ، منشأة الناشر للمعارف .
- جعفر ، صادق . ٢٠١٥: تصميم اختبار لقياس الاداء المهاري لرياضيي لعبة كرة القدم للصالات ، كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية .
- لزام،(وآخرون) ٢٠٠٥: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة ، دار القاهرة للنشر والطباعة .
- محسن ، بسمه ٢٠١٠: تأثير التعلم وفق استراتيجيات المعرفة ما وراء الادراكية لذوي المجازفة مقابل حذر في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة اطروحة دكتوراه . جامعة بغداد . كلية التربية للبنات.
- جواد، جميل ٢٠١٢: تأثير تمارين خاصه بأستخدام أجهزة وأدوات لتطوير سرعة الأسنجة الحركية ودقة التمرير والتهديف للاعبين كرة قدم للصالات. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
- الزهيري، ربيع ٢٠١٢: تصميم وبناء اختبارات لقياس عنصر الرشاقة للاعبين كرة القدم للصالات .
- عبد الحمزة. بعث. ٢٠١١: تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية-مهارة) للاختبار ناشئ خماسي كرة القدم في بغداد باعمار (١٤-١٦) جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، رسالة ماجستير
- تأثير تمارين المركبة على تطوير القدرة التوافقية الإدراكية للرجل والذراع المسلحة بالمبارزة، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية جامعة البصرة العدد ٢٢ .
- Schmidt , A Richard and Oaring.2000 A. Weisberg . Motor Learning and performance, Second Edition. Human Ken tics.

## بعض من نماذج تمارين انواع السرعة المستخدمة في الدراسة

**الهدف من التمارين:** تطوير سرعة الاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل)+السرعة الانتقالية السرعة +دقة

### وصف اداء التمرين(١):

يبدأ التمرين بتقسيم المتعلمين إلى مجموعتين A,B أمام كل مجموعة شاخصان يبعد الاول عن الثاني ٤ م وشاخص ثالث للداخل يبعد عن الثاني مسافه ٨ م يقوم اللاعبان بالتردد العالي وعند سماع صافرة المدرس يبدءان بالانطلاق السريع من حول الشاخص الاول والى الشاخص الثاني لتستدير حوله والى الشاخص الثالث ليلمسه في يده ثم يقوم الزميل بمناولة الكرة الى زميله عند نقطه ٦ يارد ومن ثم التصويب على مربعات التصويب الموجودة في اركان زوايا الهدف .

### وصف اداء التمرين (٢):-

من نفس التمرين السابق الا أنه يتم وضع بدل الشاخص الثالث قمعين المسافة بينهما ٢ م يدور عليه اللاعب. حول القمع ومن الداخل ليستلم الكرة من قبل المدرب وينطلق بالطبطة والتصويب نحو مربعات الموجوده في زوايا الهدف .

### وصف اداء التمرين(٣):-

ومن وضع التمرين السابق الا أنه يتم وضع ثلاثة شواخص أمام القمعين حتى يصل اللاعب الى القمع يأخذ خطوات متعرجة بين الشواخص والانطلاقة السريعة وستلام كره الكرة عند خط ٩ م ثم التصويب على مربعات التصويب.

### وصف اداء التمرين(٤):-

يبدأ التمرين هنا بتقسيم المتعلمين إلى مجموعتين A , B بوضع قمعين وبعدها ثلاث دوائر وعند سماع صافرة المدرس يبدأن بالركض السريع من القمع الأول إلى القمع الثاني الذي يبعد مسافه ٥ م والرجوع إلى الاول والانطلاقة ثانيه إلى القمع الثاني ومنه إلى القفز نحو الدوائر الثلاث التي تبعد المسافة بين كل منهما ١ م والركض السريع ثم استلام الكرة من المساعد ومن ثم التصويب على المرمى

### وصف اداء التمرين(٥):-

في هذا التمرين يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين (A , B) أمام المجموعة (A) يتم وضع الاقماع وامام المجموعة (B) يتم وضع حلقات ، يبدأ اللاعب الأولى من المجموعة (A) بالقفز على الاقماع ثم يقوم باللف خلف الشاخص وبعدها يتوجه يجري بين الشواخص وعند آخر شاخص يستلم مناولة من زميله ويقوم بالتصويب المباشر على الهدف ، وفي نفس الوقت يبدأ اللاعب من المجموعة (B) بالركض والقفز على الحلقات ثم يقوم باللف خلف الشاخص وبعدها يتوجه بالجري بين الشواخص وعند آخر شاخص يستلم مناولة من المساعد ويقوم بالتصويب من القفز المباشر على الهدف .

**وصف اداء التمرين(٦):-**

في هذا التمرين تقسم اللاعبين إلى مجموعتين A,B أمام كل لاعب ثلاثة شاخص وامام كل شاخصين قمع فيشكل مثلثين ، فيبدأ اللاعب من وضع الاستعداد و بعد سماع إطلاق صافرة المساعد يأخذ انطلاقاً من الشاخص الأول إلى القمع إماما والرجوع إلى الشاخص الثاني خلفا ومن الشاخص الثاني إلى القمع أماما والرجوع إلى الشاخص الثالث خلفاً والى القمع الثالث أماما ومن ثم استلام الكرة من المساعد عند خط ٦ يقوم اللاعب بالتصويب من القفز على مربعات التصويب .

**وصف اداء التمرين(٧):-**

من نفس التمرين السابق بالنسبة لمجموعة A إلا أن مجموعة B يبدأ عمل من خط متساو لنقطة الجزاء الأولى والكرة عند اللاعب ينطلق بالطبقة الكرة من الشاخص الأول إلى الشاخص الثاني والدوران من حول الشاخص الثالث ويناولها إلى اللاعب من مجموعة B يستلم الكرة يتجه بخطوات ثلاثية ومن ثم التصويب على الهدف.

**وصف اداء التمرين(٨):-**

في هذا التمرين تقسم اللاعبين إلى مجموعتين متقابلتين A,B مجموعة B من زاوية خط المرمى وتقابلها مجموعة A من خط المنتصف فبعد سماع صافرة المدرب يبدأ اللاعب من مجموعة A بمناولة كرة إلى اللاعب المقابلة يستلم اللاعب الكرة ومن ثم الركض بشكل منحنى على خط ٦ م واخذ خطوات والتصويب على الهدف.

بعض من نماذج الوحدات التعليمية (القسم الرئيسي)

شدة

الايام/(الثلاثاء،الخميس)

الأسبوع/الأول

الأسبوع/٨٤%

(القدرات الخاصة والهجوم السريع الفردي)

هدف الوحدة التعليمية:

زمن تمارين انواع السرعة/(الثلاثاء ٣٦,٣٩ دقيقة)،(الخميس ٣٠ دقيقة)

الزمن الكلي	وقت الراحة		الشدة	الحجم التدريبي	زمن الاداء	التمارين	الهدف	اليوم
	بين التكرارات	بين المجاميع						
6.30	د.١	٤٥ ثا	٨٢	٢×٣	١٥ ثا	١ ت	القدرات الخاصة الهجوم السريع الفردي	الأحد
6.30	د.١	٤٥ ثا		٢×٣	١٥ ثا	٢ ت		
6.30	د.١	٤٥ ثا		٢×٣	١٥ ثا	٥ ت		
6.30	د.١	٤٥ ثا		٢×٣	١٥ ثا	١٠ ت		
9.54	د.١	٣٠ ثا	%٨٤	٣×٤	١٢ ثا	٣ ت	القدرات الخاصة الهجوم السريع الفردي	الثلاثاء
9.54	د.١	٣٠ ثا		٣×٤	١٢ ثا	٨ ت		
9.54	د.١	٣٠ ثا		٣×٤	١٢ ثا	٦ ت		
9.54	د.١	٣٠ ثا		٣×٤	١٢ ثا	٧ ت		
7.30	د.١	٣٠ ثا		٣×٣	١٠ ثا	٤ ت		

ملاحظة/تم التحكم بالشدة من خلال زيادة سرعة الأداء

شدة

الايام/(السبت، الثلاثاء، الخميس)

الأسبوع/الثالث

الأسبوع/٨٨%

هدف الوحدة التدريبية/القدرات الخاصة ولاداء المهاري)

زمن تمرينات أنواع السرعة (الثلاثاء ٢٨,٤٨ دقيقة)،(الخميس ٢٤.دقيقة)

الزمن الكلي	وقت الراحة		الشدة	الحجم التدريبي	زمن الاداء	التمارين	الهدف	اليوم
	بين المجاميع	بين التكرارات						
٧.١٢	د.١	٣٠ثا	%٨٨	٣×٣	٨ثا	٢ت	القدرات الخاصة والاداء السريع الفردي	الأحد
٧.١٢	د.١	٣٠ثا		٣×٣	٨ثا	٦ت		
٧.١٢	د.١	٣٠ثا		٣×٣	٨ثا	٨ت		
٧.١٢	د.١	٣٠ثا		٣×٣	٨ثا	١٠ت		
٦	٣٠ثا	٢٢ثا	%٩٠	٣×٤	٦ثا	١١ت	القدرات خاصة والاداء الهجوم السريع الفردي	الثلاثاء
٦	٣٠ثا	٢٢ثا		٣×٤	٦ثا	١٣ت		
٦	٣٠ثا	٢٢ثا		٣×٤	٦ثا	١٥ت		
٦	٣٠ثا	٢٢ثا		٣×٤	٦ثا	١٧ت		

زمن تمازج تدريبات السرعة (السبت ٢٨،٤٨ دقيقة)، (الثلاثاء ٢٤ دقيقة) ،  
(الخميس ٢٤ دقيقة)

الأُسبوع/السادس الايام/(السبت، الثلاثاء، الخميس) شدة الأُسبوع/٩٠%

اليوم	الهدف	التمارين	زمن الاداء	الحجم التدريبي	الشدة	وقت الراحة		الزمن الكلي
						بين التكرارات	بين المجاميع	
الأحد	القدرات الخاصة والهجوم السريع الفردي	ت ٢٠	٦ثا	٤×٣	٩٠%	٢٢ثا	٣٠ثا	٦د
		ت ١٤	٦ثا	٣×٤		٢٢ثا	٣٠ثا	٦د
		ت ٣	٦ثا	٣×٤		٢٢ثا	٣٠ثا	٦د
		ت ٦	٦ثا	٣×٤		٢٢ثا	٣٠ثا	٦د
الثلاثاء	القدرات الخاصة والهجوم السريع الفردي	ت ١	٥ثا	٥×٣	٩٢%	١٥ثا	٣٥ثا	٦د
		ت ٤	٥ثا	٣×٥		١٥ثا	٣٥ثا	٦د
		ت ٨	٥ثا	٣×٥		١٥ثا	٣٥ثا	٦د
		ت ١٥	٥ثا	٣×٥		١٥ثا	٣٥ثا	٦د