



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



The Effect of(For-Time) Training on Developing Transitional Speed and Individual Fast Attacks in Handball Players

Salwan Saad Mandhour Tarish, Prof. Dr. Essam Talib Al-Bakri

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

For-time training stands out as a modern training method based on completing a specific volume of exercises in the shortest possible time. This method combines intensity with speed, mimics the demands of real-life games, and encourages maintaining accuracy under pressure. This research aims to identify the effect of for-time training on developing transitional speed and individual fast attacks in handball players, and to determine the differences between the experimental and control groups in developing these speeds. The experimental method, with a pre- and post-test design for two equivalent groups (experimental and control), was adopted as it is suitable for the nature and problem of the research. The research population consisted of 30 handball players aged 14-17 years at the specialized handball training center in Al-Musayyib district, Babil Governorate. The researchers randomly selected a main sample of 20 players from this population and divided them equally into two groups: an experimental group and a control group, each containing 10 players. Pre- and post-tests were administered to assess transitional speed and individual fast attacks in handball. The training program, using the For-Time method, consisted of 12 training sessions over three weeks, with three sessions per week. Each session lasted 35-40 minutes, and the training intensity ranged from 70-90%. The research concluded that continuous For-Time training led to improved transitional speed and individual fast attacks among the handball players. The researchers recommend using For-Time training to develop biomechanical abilities related to improving handball skills.

Keywords: For Time style, transitional speed, individual fast attack, handball.

أثر تدريبات بأسلوب (For Time) في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبي كرة اليد

سلوان سعد منذور طارش ، أ.د. عصام طالب البكري
العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2026/1/20 تاريخ نشر البحث 2026/3/28

الملخص

تبرز التدريبات بأسلوب (For Time) بوصفها أسلوبًا تدريبيًا حديثًا يقوم على إنجاز حجم محدد من التمرينات في أقصر زمن ممكن، بما يدمج الشدة مع السرعة ويُحاكي مطالب اللعب الواقعية، ويحفز الحفاظ على الدقة تحت الضغط. ويهدف البحث الى التعرف على أثر تدريبات بأسلوب (For Time) في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي لدى لاعبي كرة اليد، والتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي لدى لاعبي كرة اليد. وانتهج المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة ومشكلة البحث. وتحدد مجتمع البحث بلاعبي المركز التدريب التخصصي لكرة اليد بأعمار (14-17) سنة في بابل قضاء المسيب والبالغ عددهم (30) لاعب، واختار الباحثان العينة الرئيسة بالطريقة العشوائية من ذلك المجتمع بواقع (20) لاعب، وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تضم (10) لاعبين. وتم اجراء اختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد وتطبيق البرنامج التدريبي بأسلوب (For Time) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (12) وحدة تدريبية لمدة (3) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع تتراوح زمن الوحدة التدريبية (35-40) دقيقة وبشدة تدريبية تتراوح ما بين 70-90%. وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها ان التدريب المتواصل بأسلوب (For Time) أدى الى تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبي كرة اليد. ومن التوصيات التي يوصي بها الباحثان استخدام التدريب بأسلوب (For Time) لتطوير القابليات البيومترية التي لها علاقة بتطوير أداء مهارات كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: أسلوب (For Time)، السرعة الانتقالية، الهجوم السريع الفردي، كرة اليد.

1-المقدمة:

تُعَدُّ كرة اليد من الألعاب الجماعية التي اكتسبت مكانة بارزة عالمياً بفضل إيقاعها السريع وتكامل متطلباتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية إذ يفرض هذا الطابع الديناميكي على اللاعبين امتلاك مستويات عالية في إتقان المهارات الأساسية والخطط الهجومية والدفاعية. ويبرز الهجوم السريع بوصفه أحد أهم عناصر الأداء الخططي كونه الوسيلة الأكثر أهمية في تحويل المواقف الدفاعية إلى فرص هجومية ناجزة، بما يسهم في تسجيل الأهداف بأقل زمن وجهد ويمنح الفريق أفضلية تكتيكية قائمة على عنصر المباغته. وقد أظهرت خبرات المنافسات أنّ الفرق الأقدر على استثمار الهجوم السريع هي غالباً الأنجح نتيجة اعتمادها على سرعة التحوّل وإرهاق دفاعات المنافس. وفي هذا السياق تبرز التدريبات بأسلوب (For Time) بوصفها أسلوباً تدريبياً حديثاً يقوم على إنجاز حجم محدد من التمرينات في أقصر زمن ممكن، بما يدمج الشدة مع السرعة ويحاكي مطالب اللعب الواقعية، ويحفّز الحفاظ على الدقة تحت الضغط. ومن هنا تتحدد أهمية هذه الدراسة في تصميم برنامج تدريبي قائم على أسلوب (For Time) يستهدف تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد الشباب؛ بما يُثري الأدبيات المتخصصة ويقدم حلولاً عملية للمدربين في تطوير الأداء الخططي الحديث للهجوم السريع الفردي.

تتميز لعبة كرة اليد بالسرعة في الإيقاع والتنوع في الأداء الهجومي والدفاعي مما يجعلها من أكثر الألعاب ديناميكية وإثارة. ويُعَدُّ الهجوم السريع أحد الركائز الأساسية التي تعكس مدى تطور الفريق وقدرته على استثمار المواقف الدفاعية وتحويلها إلى فرص هجومية مباشرة إذ يمثل وسيلة فعّالة لتسجيل الأهداف بأقل جهد وزمن ويمنح الفريق أفضلية تكتيكية أمام المنافس. كما أنّ التحديثات الأخيرة في قانون كرة اليد جاءت في معظمها لتعزيز سرعة اللعب وزيادة فاعلية الهجوم السريع. غير أنّ الملاحظ ميدانياً وجود ضعف في دقة التصويب أثناء سرعة الهجوم، مما يؤثر سلباً في فاعلية الهجوم السريع وفي القدرة على استثمار الفرص التهديفية المباشرة. كما أنّ الهجوم السريع لا يمكن تطويره بشكل فعّال بالاعتماد فقط على التدريبات التقليدية التي تركز غالباً على اللياقة العامة أو المهارات الأساسية، بل تحتاج إلى أساليب تدريبية حديثة تستهدفه بصورة مباشرة. ومن بين هذه الأساليب يبرز أسلوب (For Time) الذي يقوم على إنجاز حجم محدد من التمارين بأقصى سرعة ممكنة، مما يُعرّض اللاعب لضغط زمني يحاكي متطلبات اللعب الواقعية، ويعزز تنمية الهجوم السريع. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في وجود قصور لدى لاعبي كرة اليد الشباب في استثمار الهجوم السريع بدقة وسرعة كافية، إلى جانب ضعف دقة التصويب أثناء سرعة الهجوم، الأمر الذي يستدعي توظيف تدريبات بأسلوب (For Time) ضمن وحدات تدريبية مقننة تهدف إلى تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بما يسهم في رفع المستوى الخططي والأداء التنافسي.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على أثر تدريبات بأسلوب (For Time) في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي لدى لاعبي كرة اليد.

2- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي لدى لاعبي كرة اليد.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي المركز التدريب التخصصي لكرة اليد بأعمار (14-17) سنة في بابل قضاء المسيب والبالغ عددهم (30) لاعب، واختار الباحثان العينة بالطريقة العشوائية من ذلك المجتمع بواقع (20) لاعب، وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تضم (10) لاعبين.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلة.
- الملاحظة.
- الاستبانة.
- الاختبار والقياس.
- شريط لاصق ملون.
- ملعب كرة يد.
- صافرة عدد (1).
- كرات يد عدد (10).
- شواخص عدد (5).
- كامرة تصوير نوع (Canon) عدد (1).
- حاسبة لابتوب نوع (Lenovo) عدد (1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختبار السرعة الانتقالية:

- اسم الاختبار: ركض مسافة (20) متر. (عبد الجبار واحمد، 1990، 363)
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت إلكترونية، صافرة، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (20م).
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني ويحسب الزمن ابتداء من الخط الأول حتى وصوله إلى الخط الثاني.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة (20م) ولأقرب جزء من الثانية.

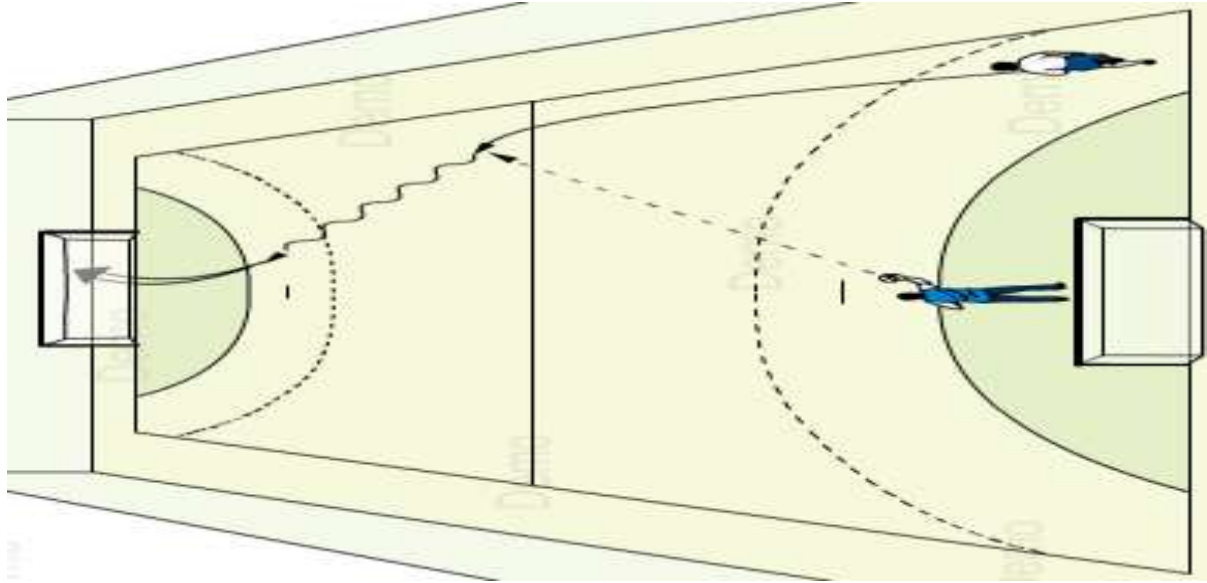
2-4-2 اختبار الهجوم السريع الفردي:

- اسم الاختبار: الهجوم السريع الفردي. (حتروش، 2021، 76)
- الغرض من الاختبار: تقييم أداء الهجوم السريع الفردي.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة يد نظامي، كرة يد، كاميرا لتصوير الأداء، استمارة تقييم الأداء، فانيلا مرقمة للتمييز بين المختبرين، صافرة.
- وصف الأداء: يقف اللاعب على أحد جانبي منطقة ال (6 م) في مركز الزاوية وحسب الذراع المفضلة ويتيحاً للانطلاق، وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب حسب المسار (على شكل قوس) بمحاذاة الخط الجانبي وبعد عبوره خط المنتصف يستدير ليستلم الكرة من حارس المرمى ثم يتقدم نحو هدف المنافس مستخدماً الطبطبة بشكل مستقيم ليصل الى منطقة ال (6 م) بأقصر مسافة وبالالاتجاه العمودي للهدف.
- التسجيل:

- يعطى لكل مختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.
- يتم تقييم أداء المختبر من قبل محكمين اثنين ويحسب الوسط الحسابي له.
- الدرجة القصوى للاختبار (15) درجة، وان تقييم الاختبار وفقا للمراحل الاتية:
- أ-المرحلة الأولى: الوقوف في المكان الصحيح والانطلاق في المسار الصحيح حتى استلام الكرة (5) درجات.

ب-المرحلة الثانية: استلام الكرة بالشكل الصحيح (5) درجات.

- ج-المرحلة الثالثة: القيام بالطبطبة الصحيحة حتى الوصول الى منطقة ال (6م) أمام الهدف والقيام بالتصويب (5) درجات.



الشكل (1) يوضح اختبار الهجوم السريع الفردي

5-2 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الجمعة الموافق (2026/1/2) على عينة مكونة من (10) لاعبين، لم يشتركوا في التجربة الرئيسية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، ومن خلال هذه التجربة الاستطلاعية حدد الباحث الوقت اللازم لأجراء اختبار الهجوم السريع الفردي، وتحديد الأخطاء والمعوقات والصعوبات التي قد يقع فيها الباحث اثناء التجربة الرئيسية لكي يتم تجاوزها.

6-2 الأسس العلمية لاختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد:

1-الصدق: اعتمد الباحث على صدق المحتوى وتم التحقق منه عن طريق عرض اختبار السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد على (9) خبراء مختصين في مجال كرة اليد، وقد تحقق صدق الاختبار من خلال الاتفاق التام للخبراء على صلاحية الاختبار.

2-الثبات: تم إيجاد معامل الثبات لاختبار السرعة الانتقالية والهجوم السريع بكرة اليد بالاعتماد على طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) لاعبين في يومين متشابهين بالظروف والوقت ، إذ طبق الاختبار الأول في يوم الجمعة الموافق (2026/1/2) ، وتم تطبيق الاختبار الثاني على نفس العينة بعد مرور (7) أيام وتحت ظروف تطبيق الاختبار الأول نفسها في يوم الجمعة الموافق (2026/1/9) ، وتم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لكل اختبار ، وقد تبين بان الاختباران يتمتعان بدرجة عالية من الثبات إذ بلغت درجة الثبات لاختبار السرعة الانتقالية (0.872) وبلغت درجة الثبات لاختبار الهجوم السريع الفردي (0.855) .

3-الموضوعية: لاستخراج الموضوعية قام الباحثان بمعالجة نتائج درجة محكمين اثنين لاختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد، وتحت نفس الظروف للحصول على موضوعية الاختبارات باستخدام معامل الارتباط البسيط كطريقة إحصائية، وقد تبين بان الاختبار يتمتع بموضوعية عالية من خلال استخراج معامل الارتباط بين المحكمان اذ بلغت درجته (0.816).

2-7 الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة في اختبار السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والبالغ عددهم (20) لاعب في يوم الاحد الموافق (2026/2/1)، وتم تصوير الأداء لاختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد لعرضه على المحكمان لغرض إعطاء درجة لكل لاعب.

2-8 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

تم إيجاد التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد بالاعتماد على نتائج الاختبار القبلي قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية لكي يتمكن الباحثان أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبار البعدي للمتغير قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي ، وتحقق الباحثان من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق استخدام اختبار (f) في الهجوم السريع الفردي بكرة اليد ، وظهر ان المجموعتين متجانسة وذلك لان قيمة (sig) ظهرت اعلى من مستوى الدلالة (0.05) ، وتحقق الباحثان من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة ، وظهر ان المجموعتين متكافئتين لان قيمة (sig) ظهرت اعلى من مستوى الدلالة (0.05) ، والجدول (1) يبين النتائج .

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السرعة الانتقالية والهجوم

السريع الفردي

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		التجانس		التكافؤ		الدلالة
	ع	س	ع	س	قيمة (f) المحسوبة	قيمة (t) المحسوبة	sig	sig	
السرعة الانتقالية	0.233	3.750	0.281	3.802	0.983	0.451	0.335	0.658	غير معنوي
الهجوم السريع الفردي	1.101	6.600	1.092	6.550	0.023	0.102	0.880	0.920	غير معنوي

2-9 تطبيق البرنامج التدريبي:

تم اعداد التمرينات بأسلوب (For Time)، اذ قام الباحثان التي تخدم السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد، اذ تتضمن هذه التمرينات الجانبين المهاري والبدني وبما يتفق ويتطابق مع لعبة كرة اليد، وتم توزيعها في الوحدات التدريبية بشكل متناسق، وبدأ بتطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية بتاريخ (2026/2/4) ولغاية (2026/3/2)، مراعيًا فيها (الشدة، التكرارات، فترات الراحة)، وجاءت تفاصيل التدريبات بأسلوب (For Time) كالآتي:

- 1- عدد الوحدات التدريبية الكلي (12) وحدة.
- 2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات ولمدة (4) أسابيع.
- 3- زمن التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة (35-40) دقيقة.
- 4- الشدة المستخدمة تتراوح ما بين 70-90 %.
- 5- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (الاثنين، الأربعاء، الجمعة).
- 6- تخطيط تشكيلات التدريبات بأسلوب (For Time) خلال الوحدات اليومية والأسبوعية هي (2-1).

2-10 الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية في اختبار السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والبالغ عددهم (20) لاعب في يوم الاربعاء الموافق (2026/3/4)، وتم تصوير الأداء لاختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد لعرضه على المحكمان لغرض إعطاء درجة لكل لاعب.

2-11 الوسائل الإحصائية: استعملت الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج النتائج حسب المعادلات الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية ولهجوم السريع الفردي بكرة اليد للمجموعة الضابطة:

جدول (2) يبين نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية ولهجوم السريع الفردي بكرة اليد للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
	ع	س	ع	س					
السرعة الانتقالية	0.233	3.750	0.149	3.410	0.392	0.357	3.473	0.007	معنوي
الهجوم السريع الفردي	1.101	6.600	1.189	10.450	3.850	0.818	14.880	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (2) نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية ولهجوم السريع الفردي بكرة اليد، إذ ظهر قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية ولهجوم السريع الفردي بكرة اليد للمجموعة التجريبية:

جدول (3) يبين نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية ولهجوم السريع الفردي بكرة اليد للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
	ع	س	ع	س					
السرعة الانتقالية	0.281	3.802	0.177	3.125	0.625	0.316	6.263	0.000	معنوي
الهجوم السريع الفردي	1.092	6.550	1.226	12.150	5.600	0.966	18.330	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (3) نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية ولهجوم السريع الفردي بكرة اليد، إذ ظهر قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للسرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد:

جدول (4) يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للسرعة الانتقالية ولهجوم السريع الفردي بكرة اليد

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
السرعة الانتقالية	0.149	3.410	0.177	3.125	3.902	0.001	معنوي
الهجوم السريع الفردي	1.189	10.450	1.226	12.150	3.148	0.006	معنوي

يتبين من الجدول (4) نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للسرعة الانتقالية ولهجوم السريع الفردي بكرة اليد، إذ ظهر قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين لكلا الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثان معنوية الفروق في اختبار السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للمجموعة التجريبية إلى فاعلية تدريبات أسلوب (For Time) المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي، والتي تعتمد على أداء التمارين بأقصى سرعة ممكنة خلال زمن محدد، الأمر الذي يسهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة مثل السرعة الانتقالية المرتبطة بالأداء والقدرة على أداء المهارات تحت ضغط الزمن. وتعد السرعة الانتقالية من المتطلبات الأساسية لتنفيذ الهجوم السريع الفردي بكفاءة عالية أثناء المباراة. كما أن تكرار الأداء المهاري في ظروف تدريبية تحاكي مواقف اللعب الفعلية، وبشدة تدريبية مرتفعة نسبياً، أدى إلى تحسين التوافق العصبي العضلي لدى اللاعبين، مما ساعدهم على تنفيذ مهارة الهجوم السريع الفردي بكرة اليد. ويشير (Feito at all 2018) في تدريب For Time يتم تحديد حجم الحمل التدريبي مسبقاً من حيث عدد التمارين أو التكرارات، ويكون الهدف هو إنجاز هذا الحمل في أقصر زمن ممكن مع الحفاظ على الأداء الفني الصحيح للمهارة. ويُعد الزمن هنا مؤشراً لقياس مستوى الأداء، إذ يسعى الرياضي في كل مرة إلى تقليل الزمن المستغرق في أداء التمرين. (Feito، 2018، 14) ان تطور الحاصل للسرعة الانتقالية للاعبين انعكس ذلك على صفة الهجوم السريع الفردي بكرة اليد الذي يتم بمرحلتين وهما الانطلاق بأقصى سرعة بدون الكرة والمرحلة الثانية مرحلة استلام الكرة والتصويب؛ لذلك فإن هذه الصفة تعتمد على السرعة الانتقالية بشكل رئيسي.

وهذا ما أشار إليه (الخياط والحيالي 2001) ان تتوفر لدى اللاعبين المقدرة البدنية على أداء هذا الأسلوب الهجومي الذي يتميز بالسرعة. (الخياط والحالي، 2001، 192)

ويشير (إبراهيم 2004) الهجوم السريع الفردي او الجماعي للمهاجمين عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع الى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس.

(إبراهيم، 2004، 262)

ويعزو الباحثان ان سبب الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة يرجع الى ما تم استخدامه من تمارين بدنية في منهجه التدريبي اذ كانت لها فاعلية واضحة من خلال الانتظام في الوحدات التدريبية والذي ادى بدوره الى حصول تغيرات في اجهزة الجسم الوظيفية وبخاصة القلب والدورة الدموية ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الله 2000) بان الانتظام في التدريب الرياضي يحدث تغيرات وظيفية في جميع وظائف جسم الانسان ، وبخاصة وظائف القلب والدورة الدموية ، فالأشخاص المدربون تدريباً جيداً يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في اجهزة الجسم من جراء الجهد العضلي والاستمرار في اداء هذا الجهد، ومن هذه التغيرات ازدياد عدد ضربات القلب. (عبد الله، 2000، 70)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-ان التدريب المتواصل بأسلوب (For Time) أدى الى تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد.

2-ان عدد الوحدات التدريبية مناسبة في خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور المجموعة التجريبية في السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد.

3-ان تطور السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية انعكس إيجابياً على تطور الهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد.

4-2التوصيات:

1-استخدام التدريب بأسلوب (For Time) وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة اداء لاعبي كرة اليد.

2-اعتماد الوحدات التدريبية المعدة كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة اليد.

3-استخدام التدريب بأسلوب (For Time) لتطوير القابليات البيوحركية التي لها علاقة بتطوير أداء مهارات كرة اليد.

4-اجراء دراسات مشابهة على فعاليات فردية وجماعية أخرى، وعلى فئات عمرية مختلفة.

المصادر

- إبراهيم، منير جرجس. (2004). كرة اليد للجميع-التدريب الشامل والتميز المهاري، القاهرة، دار الفكر العربي.
- حتروش، احمد حسن علي. (2021). أثر الممارسة الذهنية الخطئية وتمارين إدراكية مهارية في تطوير الهجوم السريع ودقة بعض المهارات المرتبطة به للاعبين كرة اليد الناشئين، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الخياط، ضياء، الحياي، نوفل محمد. (2001). كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
- عبد الجبار، قيس ناجي، احمد، بسطويسي . (1990). الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي.
- عبد الله، اياد محمد. (2000). أثر استخدام اساليب مختلفة من التدريب الفترى على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو 400 متر، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- Bompa, T, & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- Feito, Y, Heinrich, K., Butcher, S., & Poston, W . (2018) . High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness, The Sport Journal, United States Sports Academy, Vol. 19 .
- Glassman, G. (2010) . CrossFit Training Guide, CrossFit Journal, CrossFit Inc., United States.
- Glassman, G. (2010). CrossFit Training Guide. CrossFit Journal.