

أثر استخدام التدريب بالمستويات في تنمية سرعة الأداء (سرعة التنقل بالكرة وبدونها،

سرعة تردد التميرورة) عند ناشئي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة.

- دراسة ميدانية على ناشئي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة برابطة تلمسان-

الدكتور: فوقية إبراهيم، جامعة الجزائر¹

الدكتور: ماهور باشا صبييرة، جامعة الجزائر²

الدكتور: ماهور باشا مراد، جامعة الجزائر³

ملخص البحث:

تهدف الدراسة من خلال بحثنا التحريبي إلى التعرف على أثر استخدام التدريب بالمستويات في تنمية سرعة الأداء (مهارة التنطيط وسرعة التنقل وسرعة تردد التميرورة) عند ناشئي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة (16-18) سنة في ظل مبدأ الفروق في المستوى بين اللاعبين، فافتراضنا أن يكون لاستخدام التدريب بالمستويات دور كبير في تنمية سرعة الأداء عند الناشئين، حيث سيصنع الفارق في نتائج العينتين لفائدة العينة التحريبية، وقد طبق بحثنا على عينة من مجتمع رابطة تلمسان كرة اليد، فضمت 62 ناشئا جنس ذكور من صنف أقل من 19 سنة تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة موزعين بشكل معتدل بين عينتي البحث فضمت كل عينة 31 لاعبا، ومن خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لكلا العينتين في كل المتغيرات التابعة، توصلنا لأهم استنتاج حيث لعب التدريب بالمستويات دوراً كبيراً في إحراز الفارق في المستوى النهائي للعينتين لفائدة العينة التحريبية، ومنه نوصي بتطبيق دراستنا هذه على عينات أخرى وعلى متغيرات مختلفة من أجل إبراز فعالية هذا الطرح في كل الظروف وكل المتغيرات، إضافة لتوصية المدربين بالتطبيق الفعلي الميداني للتدريب بالمستويات أو بالمجموعات المتجانسة ما يساعد على التحكم الجيد في فروق المستوى بين الناشئين.

الكلمات المفتاحية: كرة اليد، التدريب بالمستويات، سرعة الأداء، الناشئين.

Le résumé de l'étude:

Notre étude vise à connaître l'impact de l'utilisation de l'entraînement par niveau pour le développement de la vitesse de performance (Vitesse de déplacement avec et son ballon, vitesse de la passe) chez les jeunes handballeurs (u19 ans) Handball, (16_18 ans) par principe des différences de niveau entre les joueurs.

On a supposé que l'utilisation des groupes homogènes pendant l'application du programme créera la différence aux résultats des deux échantillons au profit de l'échantillon expérimentale.

Notre étude a été appliquée sur une échantillon des jeunes handballeurs u19 de la wilaya de Tlemcen, elle comptait 62 joueurs de sexe masculin, répartis de manière modérée entre les deux échantillons de l'étude (31 joueurs par échantillon).

A partir de l'exposition et l'analyse des résultats des tests des deux échantillons, on est arrivé à une importante conclusion.

Donc l'utilisation des groupes homogènes (par niveau) a joué un grand rôle dans l'obtention de la différence du niveau final entre les deux échantillons au profit de l'échantillon expérimentale.

Pour cela, on demande d'appliquer notre étude sur d'autres échantillons et sur d'autres notifications variées afin de montrer et faire apparaître son efficacité dans toutes les circonstances et tous variables; En plus on conseille les entraîneurs d'appliquer sur le terrain l'entraînement en groupes homogènes car cela facilitera la bonne maîtrise des différences de niveau entre les débutants.

les mots clés de l'étude:

handball; l'entraînement par niveau; les débutants; la vitesse de performance.

مقدمة:

تعد كرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إجباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك و التميرير والتصويب بدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، والمطلوب هو التكيف مع كل المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج (ياسر محمد حسن دبور، 1996، صفحة 19)، معتمدا في ذلك على قدراته البدنية، إضافة إلى مهارته النفسية والعقلية والجسمية والوظيفية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفاعلية، ليجعل اللاعبين في حالات حركة مستمرة في الهجوم والدفاع بالكرة ومن دونها(كامل أشرف, خالد حمودة، 2013).

وعلى غرار المتطلبات الأخرى، للسرعة مكانة كبيرة في كرة اليد لتنوع المواقف وكثرتها نظرا لضيق مساحات اللعب وسرعة الأداء والتنقل وتنوع الخطط ما يتطلب سرعة التكيف مع كل المواقف الدفاعية والهجومية، ويستوجب الاهتمام الكبير بتنمية السرعة بكل أنواعها والتي تؤثر بشكل مباشر على سرعة الأداء والتنقل عند اللاعبين مع سرعة الاستجابة لكل المواقف والخطط الفردية والجماعية، لاستخدامها بفاعلية أثناء المنافسات؛ فاللاعب الماهر السريع يصنع الفارق خاصة أثناء فشل الأداء الجماعي في اختراق الدفاع المنظم، ما يتطلب امتلاك كل لاعبي الفريق سرعة عالية في التنقلات وتنفيذ المهارات لإضعاف دفاع الخصم وإرباكه على غرار سرعة التنقل بتنطيط الكرة في الهجومات المعاكسة، أو التميريرات السريعة والدقيقة نحو الزملاء.

وتعد الفروق الفردية من أهم المبادئ التي يواجهها مدرب صنف أقل من 19 سنة خاصة في تطوير الأداء المهاري وربطه بالأداء البدني والخططي حسب ما تتطلبه هذه المرحلة العمرية، فمن الطبيعي عدم تشابهمهم في القدرات والمستوى، إضافة للاختلافات الجسمية والعمر التدريبي، وبالتالي فإن استجابتهم وتقبلهم للتمرين الواحد تكون مختلفة، ما يفرض على المدربين البحث عن حلول للتحكم في هذه الفروق بين اللاعبين في البرنامج التدريبي الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها، خاصة في الألعاب الجماعية على غرار رياضة كرة اليد لاختلاف المستوى بين لاعبي نفس الفريق.

التعريف بالبحث:**إشكالية البحث:**

السؤال الرئيسي: هل لاستخدام التدريب بالمستويات أثر إيجابي في تنمية سرعة الأداء عند ناشئي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة؟

- و للإجابة على السؤال العام لا بد من الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

- هل للبرنامج المقترح أثر على تنمية سرعة الأداء عند ناشئي العينة الضابطة؟
- هل للبرنامج المقترح باستخدام التدريب بالمستويات أثر على تنمية سرعة الأداء عند ناشئي العينة التجريبية؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية؟

فرضيات البحث:

انطلاقاً من الخلفية النظرية ونواتج معظم الدراسات السابقة في هذا المجال، وخبرتنا المتواضعة في مجال تدريب الفئات الصغرى لكرة اليد تم افتراض ما يلي:

أ- الفرضية العامة:

- لاستخدام التدريب بالمستويات أثر إيجابي في تنمية سرعة الأداء عند ناشئي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة.

ب- الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج المقترح أثر على تنمية سرعة الأداء عند ناشئي العينة الضابطة.
- للبرنامج المقترح باستخدام التدريب بالمستويات أثر على تنمية سرعة الأداء عند ناشئي العينة التجريبية.
- هناك فروق دالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية.

أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى تحقيق الهدف العام المتمثل في:

البحث عن حل مناسب للتحكم الجيد في الفروق الموجودة بين الناشئين في المستوى وخاصة صنف أقل من 19 سنة عند تنمية سرعة الأداء على غرار سرعة التنقل بالكرة وبدونها، سرعة

تردد التميرية، والكشف عن أحسن سبيل لتحقيق ذلك مبرزين أثر التدريب بالمستويات أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

مصطلحات البحث:

التدريب بالمستويات (المجموعات المتجانسة): التعريف النظري: هي وضع اللاعبين في مجموعات متجانسة في التدريب وفقاً لقدراتهم، حيث تساعد المدرب على تكوين هذه المجموعات للوصول لأقصى استفادة من أعضائها (محمد إبراهيم شحاتة، 2006، صفحة 310).

التعريف الإجرائي: هي إحدى أنواع التدريب مراعاة للفروق الفردية بين اللاعبين، حيث يتم تصنيف اللاعبين إلى مستويات في شكل مجموعات متجانسة عند تطبيق التدريبات المهارية والفنية (إبراهيم شعلان، 2009، صفحة 26).

الناشئين: تعريف مفتي إبراهيم حماد: هم الصغار من الجنسين، الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (11-13 سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة : (د/ عامر فاخر شغاتي، 2014)، كما حصر الهزاع والأحمدي الناشئين بين 13-18 سنة أثناء وضع أهم العوامل المرتبطة بالنشاط البدني عندهم (هزاع بن محمد الهزاع؛ محمد بن علي الأحمد، 2004، صفحة 42).

مهارة التنطيط: التعريف الإجرائي: التنطيط هو دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة ثانية، حيث تؤدي حركة الرسغ دوراً أساسياً في دفع الكرة للأرض وتوجيهها (عبد الوهاب غازي حمود، 2008، صفحة 41)

سرعة التنقل: نظرياً: هي التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، أي التغلب على مسافة معينة في أقصر وقت ممكن (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 152).

التعريف الإجرائي: هي أحد أنواع صفة السرعة، ويرتبط اسمها بالقدرات الحركية التوافقية في مجال التدريب الرياضي حيث تلعب دوراً مهماً في كل التخصصات من خلال ارتباطها الوطيد مع الأداء المهاري الحركي الخاص بالنشاط الممارس.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج التجريبي، بتصميم لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) للقياس القبلي والبعدي لأنه الأنسب لمعالجة مشكلتنا، بإثبات الفروض من خلال التجريب (رجاء وحيد دويدري، 2000، صفحة 130).

مجتمع وعينة البحث:

تمّ تطبيق بحثنا على عينة من مجتمع ناشئي صنف أقل من 19 سنة بفرق كرة اليد لولاية تلمسان، فتكونت من 62 ناشئ تم اختيارهم بصفة مقصودة تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة (62 ناشئ من 170 بالمجتمع)، فانقسمت هذه العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، تكونت كل مجموعة من (31) لاعب.

مجالات البحث:

المجال المكاني:

لقد تم تطبيق البحث ميدانيا بولاية تلمسان، بقاعة المركب الرياضي العقيد لطفي، قاعة بن منصور تلمسان، قاعة مغنية.

المجال الزمني:

تم إجراء البحث بمراحله في الفترة الممتدة بين جانفي ومايو 2017.

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: استخدام التدريب بالمستويات

المتغير التابع: تنمية سرعة الأداء.

الوسائل الإحصائية:

اعتمدنا على الوسائل التالية: اختبار "ت" ستودنت لعينتين متساويتي وغير متساويتي العدد ومتجانستين وغير متجانستين، اختبار ستودنت لعينة واحدة باختبارين (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1998، صفحة 98).

عرض تحليل ومناقشة النتائج:

عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

- الفرضية الجزئية الأولى: للبرنامج المقترح أثر إيجابي على تنمية سرعة الأداء عند ناشئي العينة الضابطة، فجاءت نتائج الاختبارات كالتالي:

اختبار سرعة تردد التمريرة		اختبار سرعة النقل 30م بالتنظيف		اختبار سرعة النقل 30م جريا بدون كرة		العدد	العينة الضابطة
التيابن	المتوسط الحسابي	التيابن	المتوسط الحسابي	التيابن	المتوسط الحسابي		
6.43	21.35	0.47	5.13	0.12	4.40	31	نتائج القبلي
3.56	24.35	0.43	4.51	0.05	3.97	31	نتائج البعدي
12.01		4.11		5.65			المحسوبة
0.05/30		0.05/30		0.05/30			اختبار "ت" درجة الحرية و الدلالة ت الجدولية
2.04		2.04		2.04			الدلالة الإحصائية
توجد فروق دالة إحصائية لفائدة الاختبار البعدي		توجد فروق دالة إحصائية لفائدة الاختبار البعدي		توجد فروق دالة إحصائية لفائدة الاختبار البعدي			

الجدول 01: يوضح نتائج الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

- مقارنة النتائج بالفرضية الفرعية الأولى:

من خلال عرض الفرق بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في الاختبارات الثلاثة، تبين وجود فروق دالة إحصائية لفائدة الاختبارات البعديّة ما يدل على تأكيد صحة الفرضية الأولى، إذا للبرنامج المقترح أثر إيجابي على تنمية سرعة الأداء عند ناشئي العينة الضابطة.

عرض، تحليل ومناقشة الفرق بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية:

- الفرضية الجزئية الثانية: للبرنامج المقترح باستخدام التدريب بالمستويات أثر على تنمية سرعة الأداء عند ناشئي العينة التجريبية، فجاءت النتائج كالتالي:

اختبار سرعة تردد التمريرة		اختبار سرعة النقل 30م بالتنظيف		اختبار سرعة النقل 30م جريا بدون كرة		العدد	العينة التجريبية
التيابن	المتوسط الحسابي	التيابن	المتوسط الحسابي	التيابن	المتوسط الحسابي		
6.43	21.45	0.44	5.05	0.32	4.33	31	الاختبار القبلي
3.56	26.67	0.03	4.11	0.20	3.78	31	الاختبار البعدي
15.98		7.57		7.90			المحسوبة
0.05/30		0.05/30		0.05/30			اختبار "ت" درجة الحرية و الدلالة ت الجدولية
2.04		2.04		2.04			الدلالة الإحصائية
توجد فروق دالة إحصائية لفائدة الاختبار البعدي		توجد فروق دالة إحصائية لفائدة الاختبار البعدي		توجد فروق دالة إحصائية لفائدة الاختبار البعدي			

الجدول 02: يوضح نتائج الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

– مقارنة النتائج بالفرضية الفرعية الثانية:

على غرار نتائج العينة الضابطة، تبين وجود فروق دالة إحصائية لفائدة الاختبارات البعدية الثلاثة للعينة التجريبية ما يدل على تأكيد صحة الفرضية الثانية بوجود أثر إيجابي للبرنامج المقترح باستخدام التدريب بالمستويات عند تنمية سرعة الأداء عند ناشئي العينة التجريبية، إذ ظهرت نجاعة البرنامج التدريبي المقترح مع كلا العينتين.

عرض، تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية:

– الفرضية الجزئية الثالثة: هناك فروق دالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية، فجاءت النتائج كالتالي:

اختبار سرعة تردد التمريفة		اختبار سرعة النقل 30م بالنشط		اختبار سرعة النقل 30م جريا بدون كرة		العدد	
التباين	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي		
0.03	4.11	0.03	4.11	0.04	3.78	31	العينة التجريبية
0.23	4.51	0.23	4.51	0.05	3.97	31	العينة الضابطة
0.36		0.16		0.82		/	ف المحسوبة
0.54		0.54		0.54		/	ف الجدولية
لا توجد فروق أي هناك تجانس		لا توجد فروق أي هناك تجانس		لا توجد فروق أي ليس هناك تجانس		/	الدلالة
5.36		4.25		3.15			المحسوبة
0.05/60		0.05/60		0.05/59			اختبار "ت"
2.0002		2.0009		2.0009			درجة الحرية و الدلالة
توجد دلالة إحصائية لفائدة العينة التجريبية		توجد دلالة إحصائية لفائدة العينة التجريبية		توجد دلالة إحصائية لفائدة العينة التجريبية			ت الجدولية
							الدلالة الإحصائية

الجدول 03: يوضح نتائج الفروق في مستوى الاختبارات البعدية بين العينتين.

– مقارنة النتائج بالفرضية الفرعية الثالثة:

لقد أثبت البرنامج التدريبي نجاعته مع كلا العينتين في تنمية سرعة الأداء عند ناشئي العينتين، مع وجود فروق دالة إحصائية لصالح نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية ما أثبت صحة افتراضنا بوجود فروق دالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية، لتدل على أهمية التدريب بالمستويات في تحقيق أحسن النتائج في تنمية سرعة الأداء عند الناشئين، موافقين في ذلك الخلفية النظرية التي دلت على أهمية هذا النوع من التقنيات في التحكم الجيد بالفروق الفردية بين الناشئين وتنوع قدراتهم من أجل إعطاء أكثر نجاعة في التدريب.

مناقشة النتائج مع الفرضية الرئيسية:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لكلا العيّنتين، توصلنا لتصديق الفرضية الرئيسية وإثباتها، فلاستخدام التدريب بالمستويات في شكل مجموعات متجانسة في المستوى أثناء تطبيق البرنامج المقترح أثر إيجابي في تنمية سرعة الأداء عند ناشئي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة، وهي حل مناسب للتحكم في الفروق الموجودة بين اللاعبين.

الاستنتاجات العامة:

مما سبق نستنتج أن استخدام المجموعات المتجانسة (التدريب بالمستويات) ساهم بشكل واضح في إبراز الفروق بين العيّنتين في المستوى النهائي وبالتالي يمكن اعتباره من أنسب الحلول للتعامل مع مبدأ الفروق الفردية الموجودة بين الناشئين، سواء الفروق في المستوى، أو الفروق المتعلقة بالقدرة على التعلم والتطور.

إن التدريب بالمستويات له ارتباط كبير مع البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على كلا العيّنتين، فبدون برنامج مبني على أسس علمية، مراعاة لمتطلبات المرحلة العمرية في تحديد الأهداف العريضة والتمارين المقترحة والمناسبة للاعبين هذه المرحلة على غرار الألعاب... لن يكون هناك دور واضح للمجموعات في ظل عمل عشوائي قد يؤدي لهبوط أو تدبذب مستوى اللاعبين، وبالتالي دفعهم للعزوف عن الممارسة.

التوصيات:

- نرجو تطبيق التدريب بالمستويات في تدريب الناشئين خاصة، انطلاقاً من نتائج الاختبارات.
- اعتماد التخطيط الطويل المدى، من خلال برامج تدريبية مبنية على أسس علمية ومراعية لمتطلبات كل مرحلة عمرية.
- نوصي الباحثين بالبحث أكثر في هذا الصنف، لما له من أهمية في التدريب الرياضي، مع تطبيق طرحنا مع عينات مختلفة ومتغيرات أخرى لإثباته أكثر من خلال التجريب المبني على أسس علمية.

المصادر والمراجع:

- ياسر محمد حسن دبور (1996): كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، مصر، منشأة المعارف.
- إبراهيم شعلان (2009): كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12) سنة ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- عامر فاخر شغاتي (2014): علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- رجاء وحيد دويدري (2000): البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية، دمشق، دار الفكر.
- عبد الوهاب غازي حمود (2008): كرة اليد ما له وما عليها، المبادئ التعليمية والتربوية، بغداد، دار الكتب والوثائق.
- كامل أشرف، خالد حمودة (2013): تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين في كرة اليد، الإسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع.
- كمال عبد الحميد (1997): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد إبراهيم شحاتة (2006): أساسيات التدريب الرياضي، الإسكندرية، مصر، المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- حمد حسن علاوى (1994): علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، القاهرة، دار المعارف.
- مروان عبد المجيد إبراهيم (1998): الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، مصر، دار الفكر العربي.