



أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي في تطوير صفة مداومة السرعة وأثره على الهجوم السريع الفردي لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة.

فغولي سمير¹، د. ولد حمو مصطفى¹، نحال عبد الله¹
¹ جامعة امحمد بوقرة، بومرداس، الجزائر.
Samirpop1987@gmail.com

المخلص

معلومات متعلقة بالمقال:

تاريخ الاستلام: 2019/07/17

تاريخ القبول: 2020/01/06

تاريخ النشر: 2020/03/09

الكلمات المفتاحية:

التدريب الفترتي.

مداومة السرعة.

الهجوم السريع الفردي.

كرة اليد.

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي في تطوير مداومة السرعة وأثره على الهجوم السريع الفردي للاعبين من فئة أقل من 19 سنة المشاركين في الرابطة الولائية الشلف لكرة اليد، لحل واحدة من المشاكل التي تواجه تطور اللعبة ألا وهي قلة استخدام الهجوم السريع في المباريات وضعف فرقنا المحلية في أداء هذا النوع من الهجوم في المباريات بالسرعة المطلوبة ولأهميته وتأثيره في نتيجة المباراة أراد الباحث حل هذه المشكلة بوضع برنامج تدريبي لذلك، إذ استخدم الباحث المنهج التدريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بوقدير الشلف لكرة اليد، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) في كل مجموعة (10 لاعبين، وقد أسفرت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي أسهم في تطوير صفة مداومة السرعة و مهارة الهجوم السريع الفردي لعينة البحث، وقد تم التوصية بضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مداومة السرعة وتحسين الهجوم السريع الفردي لدى لاعبي كرة اليد و تطوير متطلبات الأداء للعبة.

The effect of an interval method program on the development of speed-endurance and its effect on individual quick for U19 handball players.

Feghouli Samir¹, Ould hammou Mustapha¹, Nahal Abdellah¹.
¹-University M hamed Bougara Boumerdes, STAPS, Algeria.
Samirpop1987@gmail.com

ARTICLE INFO

Received: 17/07/2019

Accepted: 06/01/2020

Published: 09/03/2020

Keywords:

interval training.
speed-endurance.
individual quick attack.
handball.

ABSTRACT

This study aims to identify the effectiveness an interval method training program on the development of speed-endurance and its effect on individual quick attack of U19 handball players participating in handball league of the state of chlef, to solve one of the problems facing the game development the lack of quick attack of our local teams with the required speed, due to its impact on the match results, the researcher wanted to solve this problem by setting a training program, using the two groups experimental approach, so he chose a sample of handball players of Boukadir city deviding them to two equal groups randomly picked (draw method) 10 players each. And the results proved that this training program helped to develop individual quick attack and speed-endurance of the sample members, and some recommendation were proposed to rely on such training programs to develop speed-endurance in order to get better quick attacks which gives more success to the team.

1- مقدمة:

إن التقدم في النتائج الرياضية في العصر الحديث يرجع وبشكل قاطع إلى الاستخدام الأمثل لطرق التدريب المختلفة والتي تستند على الحقائق والقوانين العلمية المرتبطة بمجال التدريب الرياضي. ويذكر أن علم التدريب هو الوسيلة للوصول باللاعب إلى مستوى الأداء الرياضي الأمثل، لذا فتخطيط التدريب هو احد دعائم نجاح التدريب الرياضي و الوصول به إلى الأهداف المرجوة و التي تسعى إلى التقدم بالرياضة و أصبحت إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء المواطن الكفاء، فاللقاءات العالمية، القارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة الأداء البدني والقدرة العالية لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فالأرقام التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في تحقيقها، أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداءات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد أنه غير ممكن، كما يرى أن التدريب يشمل جميع المهام التي تضمن الصحة الجيدة والتنمية البدنية المتناغمة فيما بينها لكل هذه الخصائص والتمكن التقني والتكتيكي وعلى مستوى عالي من التحكم في الصفات الخاصة (Daniel Le Gallais, Gregoire

Millet, 2007, p. 14). وتعد صفة السرعة واحدة من أهم متطلبات لاعبي كرة اليد و ذلك لأداء الواجبات الدفاعية و الهجومية، إذ تتميز لعبة كرة اليد بالسرعة في أداء المهارات و الحركات و الانتقال من الدفاع الى الهجوم و بالعكس و هذا يتطلب من اللاعبين سرعة انتقالية عالية في أداء تلك الواجبات على الوجه الأمثل وهذا ما ذكره بان السرعة الانتقالية تظهر أهميتها في انها مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة، و من ناحية أخرى يعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 203).

الإشكالية:

إن مهارات كرة اليد مهمة جدا وخاصة مهارة الهجوم المعاكس وبالخصوص الهجوم السريع الفردي الذي يحتاجه اللاعب في ممارسة لعبة كرة اليد، يعتبر الهجوم هو موقف خططي يوجد فيه الفريق في حالة استحواد على الكرة مما يجعله قادرا على تحديد أحداث اللعب بشكل كبير، وهو يبدأ أولا بالاستحواد على الكرة ثم ينتهي بقذفها، ويعتبر كافة لاعبي الفريق مشتركين في أحداث اللعب في هذا الموقف (أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 148).

إن الهجوم المعاكس الحلقة القوية للنادي لصنع الفارق من خلال التحضير البدني الجيد لهاته الخاصية بلاعب كرة اليد، وتعتبر صفة مداومة السرعة أمر مهمة في نجاح تنفيذ الهجوم السريع الفردي و ذلك يتطلب تحضير بدني، ويعتبر التحضير البدني الخاص المرحلة التي يمكن تطوير هذه الصفة للاعب كرة اليد، حيث يهدف هذا النوع من التحضير الى تهيئة اللاعب ومن جميع الاتجاهات للمشاركة بصورة فعالة في مباريات كرة اليد وتستمر هذه الفترة بحدود أربعة أسابيع حتى ثمانية أسابيع ويجب أن تتضمن تنمية المكونات الاساسية للعبة ومتطلباتها أثناء المباريات ويجب ان تكون التدريبات المستخدمة تتضمن نفس الاتجاه الحركي، وتعطي التمرينات للمراكز المختلفة كل حسب الواجبات المنوطة به كانطلاقات سريعة للأجنحة للقيام بالهجوم السريع الفردي، وزيادة الصعوبة في التمارين المركبة التي تعطي للاعبين وتقريبها من جو المباراة تدريجياً، في هذه الفترة يزداد الاهتمام بعملية الهجوم السريع من خلال التحضير البدني الخاص (مداومة السرعة) كجزء أساسي في الوحدة التدريبية ومن مختلف الأماكن والزوايا، و كل هذا لتحضير اللاعب على القدرة على مقاومة التعب و تحقيق أفضل النتائج، و كل رياضة لها متطلبات بدنية مختلفة ويحتاج المدربون لفهم تام للعناصر البدنية والرياضية التي يقومون بالتدريب فيها و إذا لم يكونوا متأكدين من تحقيق تلك الأشياء فيجب أن يطلب المدرب الخبير، وفي تحليل نماذج أو أنماط الحركة التي يؤديها كل لاعب أثناء وقت اللعب فإن المدربون يتساءلون عن المدة التي يكون فيها اللاعب نشيط قبل الراحة، إن متطلبات الطاقة سوف تتنوع من موقع لآخر، وعند تحديد برنامج معين للفريق فإنه يجب على المدرب أن يفكر في ما إذا كان كل اللاعبين لا يحتاجون لنفس البرامج أو إذا ما كان البرنامج يجب أن يكون محددًا للمواقع والأفراد، ويعتبر التحضير البدني الجيد لكرة اليد هو الانطلاقة الحقيقية.

ومن خلال استطلاعنا على بعض النوادي تبين أنه هناك ضعف في المحاولات الناجحة للهجوم السريع من حيث عدد الهجمات المستخدمة في المباريات، وكذلك ضعف تنفيذها بالشكل المطلوب والمثالي والدقيق، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث لدى الباحث، لهذا السبب أراد الباحث الخوض في هذه المشكلة وطرح التساؤل على النحو التالي:

هل هناك أثر للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي في تطوير مداومة السرعة وتأثيره على تحسين الهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد فئة أقل من 19 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في تنمية مداومة السرعة لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 في تطوير الهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد فئة أقل من 19 سنة؟

الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي على تطوير مداومة السرعة ويحسن الهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد فئة أقل من 19 سنة.

الفرضيات الجزئية:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 في تحسين الهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد فئة أقل من 19 سنة.

أهداف البحث:

تكمّن أهداف بحثنا في إبراز استخدام طريقتي التدريب الفترتي ودورها في تطوير مداومة السرعة ومدى تأثيرها على الهجوم السريع الفردي لدى لاعبي كرة اليد بالإضافة إلى الأهداف التالية:

- الكشف عن أثر تمارينات بطريقة التدريب الفترتي في صفة مداومة السرعة للاعبين كرة اليد ومهارة الهجوم السريع الفردي لدى لاعبي كرة اليد.

- إبراز أهمية ودور صفة مداومة السرعة على غرار الصفات الأخرى وتأثيرها على تحسين مهارة الهجوم السريع لدى الفئة العمرية صنف أقل من 19 سنة.

- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لصفة مداومة السرعة ومهارة الهجوم السريع الفردي لصالح الاختبارات.

تحديد مصطلحات البحث:

التدريب الفترتي: التدريب بهذه الطريقة يكون بإعطاء حمل معين ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا...، ويجب عند إعطاء الحمل أن يرفع النبض إلى 180 نبضة في الدقيقة أما فترة الراحة فتنتهي عندما يهبط النبض إلى 120 نبضة في الدقيقة ثم يعطى حملاً آخر وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة (أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 188).

مداومة السرعة: أنها القدرة على استمرار أداء الحركات المماثلة أو غير المماثلة و تكرارها بكفاءة عالية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء، كما أنها المقدار على الاحتفاظ بسرعة الحركة في ظروف الحمل المستمر، ويرى آخرون أنها مقدرة الفرد الرياضي على التعب عند أداء أحمال تدريبية ذات شدة عالية تتراوح بين الشدة إلى أقل من القصوى إلى شدة قصوى (من 85% الى 100 %) على أن يكون اكتساب و إنتاج الطاقة تحت ظروف لاهوائية (وجدي مصطفى فاتح ومحمد لطفي السيد، صفحة 121).

الهجوم السريع الفردي: هذا النوع من الهجوم يبدأ من اللحظة التي تترك الكرة اللاعب المهاجم نحو الهدف وليس استقبال الكرة من أفراد الفريق المدافع وتعتمد هذه الطريقة الهجومية أكثر الطرائق مفاجأة للفريق المنافس وذلك لأنها لا تعطي فرصة للفريق المدافع من تنظيم صفوفه الدفاعية (أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 147).

هذا النوع من الهجوم أفضل وأسهل أنواع الهجوم من خلال التمرير السريع ويمكن استخدامه من خلال التصويب على المرمى المنافس بسهولة من خط (6م) ويمكن الحصول على نسبة كبيرة من الأهداف عن طريق الهجوم السريع الفردي (محمد توفيق الوليلي، 1999، صفحة 261)،

الدراسات السابقة والمشابهة:

دراسة نزار ناظم حميد الخشالي (2013) : " تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد للشباب " هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير مفردات منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد للشباب المشاركين في دوري أندية العراق لكرة اليد فئة الشباب، لحل واحد من المشاكل التي تواجه تطور اللعبة في العراق ألا و هي قلة استخدام الهجوم السريع الفردي في المباريات و ضعف أغلب فرقنا المحلية في أداء هذا النوع من الهجوم في المباريات بالسرعة المطلوبة و لأهميته وتأثيره في نتيجة المباراة أراد الباحث حل هذه المشكلة بوضع منهج تدريبي لذلك، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، إذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالي الرياضي للشباب لكرة اليد للموسم الرياضي (2012-2013) وقد بلغ عدد مجتمع الأصل (160) لاعبا موزعين على (10) أندية، أما عينة البحث بلغ عددهم (20) لاعبا يمثلون نسبة (12.5%) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة بالطريقة العشوائية البسيطة (طريقة القرعة)، وقد اسفرت النتائج على أن المنهج التدريبي المقترح أسهم في تطوير السرعة الانتقالية لدى أفراد عينة البحث، فضلا عن اسهامه في تطوير الهجوم السريع الفردي لديهم، وقد تم التوصية بضرورة اعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير السرعة الانتقالية و الهجوم السريع الفردي في تطوير متطلبات الأداء للاعبين كرة اليد.

-دراسة باسم خضير عباس (2016) : التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي لتطوير اهم القدرات الفسيولوجية و أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم بأعمار 14-15 سنة ، حيث تحدد مجتمع البحث بلاعبين المدرسة الكروية التابعة لنادي بعقوبة الرياضي بأعمار 14-15 سنة و البالغ عددهم (22) لاعبا و اختيرت عينة بالطريقة العشوائية البسيطة و البالغ عددهم (16) لاعب ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي و البعدي و بعدها قسموا الى مجموعتين الأولى التجريبية و بواقع (08) لاعبين وأخرى ضابطة بواقع (08) لاعبين أيضا ، وطبق الباحث

البرنامج بطريقة التدريب الفترتي على العينة التجريبية لتطوير القدرات الفسيولوجية و أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم معتمدا على خبرته الميدانية و مستعينا بأراء بعض الخبراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي إذ استغرقت مدة تنفيذ البرنامج (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا لكلا المجموعتين (التجريبية و الضابطة) وبمجموع (24) وحدة تدريبية للمدة من (2016/05/01) و لغاية (2016/06/30) ، بلغ زمن الوحدة التدريبية لتنفيذ البرنامج ما بين (20-30) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، و وبعد تطبيق الاختبارات البعدية تبين :

- هناك فروق معنوية للمجموعتين في تطوير القدرات الفسيولوجية وأنواع التهديف للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار 14-15 سنة.

- هناك تأثير للبرنامج التدريبي أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الفسيولوجية وأنواع التهديف للاعبين. وخرج الباحث بأهم التوصيات:

- استخدم المنهج التدريبي في تطوير القدرات الفسيولوجية وأنواع التهديف للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار (14-15) سنة.
- الاهتمام في تطوير القدرات الفسيولوجية بشكل يسبق ويرافق تطوير أنواع التهديف للاعبين في خماسي كرة القدم بأعمار (14-15) سنة.

2- منهجية الدراسة:

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه يتميز عن غيره من المناهج بقدرته على التحكم والسيطرة والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس (إبراهيم عبد الخالق، 2010، صفحة 149).

مجتمع وعينة البحث:

إن طريقة اختيار مجتمع البحث مطلب من متطلبات البحث العلمي لكونها الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله (وجيه محجوب، 2002، صفحة 165).

ويمثل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة ينشطون في البطولة الولائية عددهم (08) فرق يمثلون مجتمع الدراسة وهو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة و التي يراد منها الحصول على بيانات، وعينة البحث أنها نموذجا يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث، تكون ممثلة له بحيث تمثل صفاته المشتركة و هذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات و مفردات المجتمع الأصلي، خاصة في حالة صعوبة او استحالة دراسة كل تلك الوحدات (عامر قنديلجي، 1999، صفحة 137)، حيث بلغت عدد أفراد عينة الدراسة (20) لاعبا مقسمين الى مجموعتين (10) لاعبين لكل مجموعة .

الجدول رقم (01): يبين تجانس العينتين من حيث الوزن والطول والسن.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	69.33	5.16	64	-0.155
الطول	167.16	5.03	167.51	-0.197

السن	18.35	1.35	18.10	+0.235
------	-------	------	-------	--------

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-1، +1) وهذا ما يدل على التوزيع الطبيعي للعينة مما أدى إلى تجانسها ضمن المتغيرات المذكورة.

البرنامج التدريبي: بعد الرجوع لمجموعة من الدراسات العلمية السابقة والمصادر التي ساعدتنا في تصميم البرنامج التدريبي فضلا عن آراء الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي.

حيث قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي لتطوير مداومة السرعة، وكان هناك تدرج في زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية تتخلله فترات راحة بينية، حيث تم تنفيذ ضمن الوحدات التدريبية بواقع (02) وحدات تدريبية أسبوعيا ضمن التحضير البدني الخاص لمدة (06) أسابيع، بواقع (12) وحدة تدريبية، وفور الانتهاء من الاختبارات القبلية تم بدء تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية للدراسة وذلك بتاريخ (02/09/2018) وتم الانتهاء منه يوم (16/10/2018).

محتوى البرنامج: مباشرة بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة البحث:

- الجزء التمهيدي تمرينات تسخين عام وتهيئة للأجهزة الوظيفية وتحضير اللاعب بدنيا ونفسيا قبل تطبيق التمارين الرياضية.
- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للبرنامج يتكون من مجموعة من التمارين حسب طريقة التدريب الفترتي المتبعة بغية تطوير مداومة السرعة للاعب كرة اليد.

لتطوير مداومة السرعة تم استخدام تمارين كافية لإحداث تطوير هذه الصفة، حيث تراوحت الشدة الخاصة بطريقة التدريب الفترتي (40-60%)، وفيما يتعلق بالراحة بين التكرارات يمكن تحديدها بواسطة قياس نبضات القلب للاعب وتتراوح ما بين (90-180) ثانية.

- الجزء الختامي تمرينات تهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية.

الوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس.
- ميزان طبي.
- ساعة إيقاف.
- صافرة.

الاختبارات:

اختبار مداومة السرعة: ركض 40 ثانية (بزار علي جوكل، 2007، صفحة 85).

الهدف: قياس مداومة السرعة.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة اليد مقسم بالأمتار من (صفر-40م)، ساعة توقيت، صافرة.

طريقة الأداء: البدء من الوضع العالي، إذ يقف اللاعب وقدميه كلتاها خلف خط البداية (الخط النهائي لملاعب كرة اليد) وبعد إعطاء كلمة استعداد من الحكم يعطي الإيعاز للاعب بالانطلاق بأقصى سرعة إلى نهاية الملعب الأخرى ثم العودة بالطريقة نفسها إلى نقطة البداية وهكذا ذهاباً وإياباً حتى نهاية المدة الزمنية المحددة ب (40 ثانية).

التسجيل: تحسب المسافة التي يقطعها اللاعب خلال الوقت إلى أقرب متر اجتازه اللاعب.

اختبار الهجوم السريع الفردي بكرة اليد (حكمت عادل عزيز، 2007، صفحة 49).

الغرض: قياس سرعة الهجوم السريع الفردي لكرة اليد.

الأدوات: ملعب كرة اليد، كرات يد عدد (06)، شواخص (04) شريط قياس.

ميدان الاختبار: تحدد منطقتين أحدهما تسمى منطقة (أ) وهي العدو بدون كرة والأخرى منطقة (ب) وهي منطقة إستلام الكرة.

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 المنطقة (ب).

التسجيل: وحدة القياس المعتمدة في الاختبار (م/ثا).

- يتم حساب السرعة الأولى من لحظة الانطلاق حتى اجتيازه منطقة (أ) وذلك من خلال حساب الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة.

- يتم حساب السرعة الثانية من خلال المسافة ما بين نهاية منطقة (أ) ومكان الاستلام في المنطقة (ب) وكذلك الزمن الذي يتم حسابه عن طريق اخذ الفرق ما بين سرعتين الأولى والثانية.

الشروط:

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

- تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب وتعتمد المحاولة الأسرع.

• تعد المحاولة فاشلة:

- عند استلام الكرة في المنطقة (أ).

- عند فشل حارس المرمى إعطاء مناولة صحيحة.

- عند فشل المختبر في استلام الكرة.

التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (04) لاعبين من عينة غير عينة الدراسة للتحقق من صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية وملازمتها لعينة البحث والتعرف على الأخطاء والمعوقات التي قد ترافق التجربة، وحساب الوقت الذي تستغرقه الاختبارات ومعرفة الأسس العلمية للاختبارات.

ثبات الاختبار: ويعني أن تكون النتائج التي تظهرها الأداة ثابتة بمعنى تشير إلى الأشياء أو النتائج نفسها لو أعيد تطبيقها على

العينة نفسها في الظروف نفسها بعد مدة ملائمة، فعندما لا تتغير النتائج بإعادة تطبيق الأداة ولا تختلف استجابة المفحوص فهذا يعني أن الأداة ثابتة (محسن علي عطية، 2009، صفحة 111) .

صدق الاختبار: المقصود بالصدق هو إلى أي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، وعندما نتكلم عن الصدق لا نكتفي بالقول إن هذا الاختبار صادق أو غير صادق، ولكن يجب أن نسأل أنفسنا صادق لماذا ولمن فالاختبار الصادق في الرياضيات لا يعني أنه صادق في قياس الشخصية (منذر الضامن، 2007، صفحة 113).

جدول رقم (01): يمثل قيم معامل الثبات لاختبار مداومة السرعة.

الاختبارات	معامل الثبات	صدق الاختبار
جري 40 ثانية من البدء العالي	0,93	0,96
الهجوم المعاكس السريع الفردي	0.80	0.89

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$

من خلال الجدول رقم (02) يتبين أن جميع الاختبارات تتميز بمعامل ثبات عالي حيث بلغ (0.93) بالنسبة للاختبار مداومة السرعة 40 جري ثانية من البدء العالي وبنسبة (0.80) في اختبار الهجوم المعاكس السريع الفردي بنسبة، مما يدل على مدى الارتباط الحاصل بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار مرة أخرى.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: قمنا باختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية، وقد تمثلت من (20) لاعب من نادي شباب بوقدير - (CHBB) لكرة اليد، حيث تم تقسيمها إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية (10) لاعبين لكل مجموعة،

المجال المكاني: قمنا بهذه الدراسة من حيث تطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات القبلية والبعدي على مستوى القاعة المتعددة الرياضات 05 جويلية 1962 ببو قدير (الشلف).

المجال الزمني: أنجزت الدراسة في الفترة من 2018/10/03 إلى 2018/11/18 إذ طبقنا البرنامج على العينة التجريبية وتم إجراء اختبارات قبلية وبعدي لعينة الدراسة.

الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.

3- نتائج الدراسة:

عرض ومناقشة نتائج اختبار مداومة السرعة (40 ثانية):

الجدول رقم (02): نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة مداومة السرعة. (40 ثانية).

الدالة	Df	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	عدد العينة
				ع	س	ع	س		
دال	09	2,30	10	0.48	184.4	1.37	179.6	متر	10
غير دال			0.81	0.62	179.8	0.94	179.5	متر	10

يبين الجدول رقم (02) أنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار مداومة السرعة (40 ثانية)، إذ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (179.6) والانحراف المعياري (1.37) ، وللاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (184.4) والانحراف المعياري (0.48)، أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (10) أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.30) عند مستوى دلالة (0.05) ويعزو الباحث هذا التطور لطريقة التدريب الفترتي الذي كان له أثره إيجابي على تطوير صفة مداومة السرعة وتتفق الدراسة مع نتائج دراسة باسم **خضير عباس (2016)** على أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي لتطوير اهم القدرات الفسيولوجية حيث أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي انتهجت طريق التدريب الفترتي وكانت أفضلية في تطوير القدرات الفسيولوجية وهذا ما أكده **محمد عبد الحسن** بأن مداومة السرعة يقتضي في تميمتها عدم هبوط سرعة تكرار الحركات الثنائية بصورة كبيرة في المسافات القصيرة بسبب التعب وهذا ما يتوفر في طريقة التدريب الفترتي، وقيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة بلغت (179.5) والانحراف المعياري (0.94) و قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغت (179.8) وانحراف معياري (0.62) وكانت قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة (0.81) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.30) وهذا يبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار مداومة السرعة من خلال الجدول نستخلص أن العينة التجريبية لها فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي مقارنة بالعينة الضابطة.

عرض ومناقشة نتائج اختبار الهجوم السريع الفردي.

الجدول رقم (03): نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار الهجوم السريع الفردي.

الدالة	Df	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	عدد العينة
				ع	س	ع	س		

العينة التجريبية	10	م/ثا	7.90	0.028	7.98	0.0083	8.24	2,30	09	دال
العينة الضابطة	10	م/ثا	7.93	0.048	7.95	0.013	1.25			غير دال

يبين الجدول رقم (03) أنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الهجوم السريع الفردي، إذ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (7.90) والانحراف المعياري (0.028)، وللختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (7.98) والانحراف المعياري (0.0083)، أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (8.24) أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.30) عند مستوى دلالة (0.05) ويعزو الباحث هذا التطور إلى طريقة التدريب المنتهجة للمجموعة التجريبية ومدى تأثيرها على مهارة الهجوم السريع الفردي وتتفق الدراسة مع نتائج دراسة نزار ناظم حميد الخشالي (2013) من تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية والهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد حيث أظهرت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في مهارتي السرعة الانتقالية والمهارة الهجوم السريع حيث أن البرنامج المعتمد أثر في هته المهارتين، وقيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة بلغت (7.93) والانحراف المعياري (0.048) وقيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغت (7.95) وانحراف معياري (0.013) و كانت قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة (1.25) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.30) وهذا يبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الهجوم السريع الفردي. من خلال الجدول نستخلص أن العينة التجريبية لها فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي.

4- مناقشة نتائج الدراسة:

بعد الدراسة المنجزة تم استخلاص من الدراسات النظرية والتطبيقية بأن البرنامج المقترح كان له دور في تنمية مداومة السرعة وأثرها على الهجوم السريع الفردي للاعبين كرة اليد فئة أقل من 19 سنة، ومن خلال جمع المعلومات واستنادا على المناهج الإحصائية تمكنا من الاستنتاجات التالية:

كما يبين الجدولين (2)، (3) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري البحث وكذلك الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية في صفة مداومة السرعة والهجوم السريع الفردي أنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة مداومة السرعة في اختبار جري 40 ثانية من البدء العالي لصالح الاختبار البعدي، وفي اختبار الهجوم السريع الفردي أيضا لصالح الاختبار البعدي، هذا يدل على وجود فروق للعينة التجريبية، وهذا التطور يرجع إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي كما يبين الرضي أن التدريب بشدة عالية لأقصى فترة وبما يكون شكل مهم من الاعداد الحركي والفسولوجي لرياضي الألعاب الهوائية أو الألعاب اللاهوائية الذي يجب أن يكون أدائها التنافسي بمستوى قدرة أعلى من الذين يستخدمون في تطوير قدرتهم الهوائية بطريقة التدريب المستمر (كمال جميل الرضي، 2004، صفحة

(210)، ومن جهة نستخلص أنه لم يكن تحسن و لم يكن هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي للعينة الضابطة، ومن خلال عرض النتائج والتحليل ومناقشتها على فرضيات الدراسة توصلنا إلى تحقق الفرضيات وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المبني على الأسس العلمية الصحيحة و تناسبه مع الفئة العمرية والخاصية المراد تطويرها.

5-الاستنتاجات والاقتراحات:

في ضوء المناقشة خلصت الدراسة للاستنتاجات التالية:

- أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري كان لها دور في تطوير صفة مداومة السرعة وكان له أثر إيجابي في تطوير الهجوم السريع الفردي لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة.
- وجود تأثير إيجابي واضح للبرنامج التدريبي المقترح المتبع لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي والبعدي) في تطوير مداومة السرعة والهجوم السريع الفردي.

التوصيات:

من خلال النتائج توصل الباحث لعدة توصيات هي:

- الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الفتري لتطوير مداومة السرعة والهجوم المعاكس السريع الفردي للاعبين كرة اليد.
- تأكيد ضرورة التنوع في استخدام طرق التدريب المختلفة والأساليب التدريبية الحديثة عند تدريب السرعة بأنواعها (مداومة السرعة) وأن تكون مبنية على أسس علمية صحيحة لمختلف التخصصات الأخرى.
- اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ومعرفة مدى تأثيرها في الرفع من المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة اليد ومع هاته الفئة العمرية.
- شمول الألعاب الرياضية الأخرى بمثل هذه الدراسات كون دراستنا أنجزت أثناء التحضير البدني الخاص فإنه يختلف من رياضة إلى أخرى.

6- المراجع:

- 1.Daniel Le Gallais, Gregoire Millet. (2007). La preparation physique (optimisation et limites de la performance sportive). paris: Edition Elsevier Masson.
- 2.إبراهيم عبد الخالق. (2010). التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية و التربوية .عمان: دار الفكر للنشر.
- 3.أحمد عريبي عودة. (1998). كرة اليد و عناصرها الأساسية. الأردن: مالها شركة آلي.
- 4.أحمد عريبي عودة. (2016). كرة اليد وعناصرها الاساسية. (1. éd.)الاردين: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 5.بزار علي جوكل. (2007). فسلجة كرة اليد. الأردن: دار دجلة.
- 6.حكمت عادل عزيز. (2007). تأثير تدريبات السرعة القصوى و فوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية و الهجوم السريع الفردي بكرة اليد. القادسية. 49 ,
- 7.حمدي أحمد علي. (2009). التدريب الرياضي أفضل مدرب أسس نظريات مفاهيم آراء أفكار .مصر: دار المنهل للطباعة.
- 8.عامر قنديلجي. (1999). البحث العلمي و استخدام مصادر المعلومات. (1. éd.)عمان: دار اليازوري العلمية.

9. كمال جميل الرضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. (éd. 1)
10. محسن علي عطية. (2009). البحث العلمي في التربية مناهجه ادواته وسائله الاحصائية. الاردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.
11. محمد توفيق الوليلي. (1999). كرة اليد تعلم، تدريب، تكتيك. الكويت: شركة مطابع السلام.
12. مفتي إبراهيم حمادة. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. (éd. 2) القاهرة: دار الفكر العربي.
13. منذر الضامن. (2007). اساسيات البحث العلمي. (éd. 1) الاردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
14. وجدي مصطفى فاتح ومحمد لطفي السيد. (s.d.). تأسيس العملية للتدريب الرياضي والمدرب. دار الهدى للنشر و التوزيع.
15. وجيه محجوب. (2002). البحث العلمي و مناهجه. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.