

## أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى وفعاليتها في اداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني الأول صنف ب-

### The effect of proposed training modules by the method of repetitive training to improve the reaction speed of goalkeepers and their effectiveness in the performance of the counterattack of handball players

Field study for the First National Division clubs, class B-

غانم محمد الامين<sup>1\*</sup> ، بن مسلي أعراب<sup>2</sup>

ghanemhmd@outlook.fr

Ghanem med el amine<sup>\*1</sup> , benmesli arab<sup>2</sup>

ghanemhmd@outlook.fr

جامعة محمد بوضياف المسيلة<sup>2 1</sup>

تاريخ النشر: 2021/03/29

تاريخ القبول: 2021/03/06

تاريخ الاستلام: 2021/02/04

\*\*\*\*\*

#### الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد بالاعتماد على سرعة رد الفعل لحراس المرمى من خلال طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر بين حارس المرمى وباقي اللاعبين. واتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وإما مجتمع البحث فقد تضمن الفرق الناشطة في القسم الوطني الأول صنف ب- وتمثلت عينة الدراسة في أندية ولاية المسيلة الناشطة في القسم الوطني السالف الذكر واختار الباحث العينة بطريقة عشوائية لتحقيق هدف الدراسة واستخدم الباحث مجموعة من الأدوات من أبرزها الاختبارات المهارية والبدنية.

وتوصل الباحث إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر بشكل ايجابي على سرعة رد الفعل مما يزيد في فعالية الهجوم المضاد.

**Abstract:**

The study aimed to find out the effect of the proposed training modules by the method of repetitive training to improve the counterattack by relying on the reaction speed of the goalkeepers through the length of the pass and the accuracy of guidance from a distance of 30 meters between the goalkeeper and the rest of the players. The researcher followed the experimental method for its suitability to the nature of the study. As for the research community, the active teams in the first national department included class-b- and the study sample was represented by the clubs of the M'sila state active in the aforementioned national section, and the researcher chose the sample randomly to achieve the goal of the study. Skill and physical tests The researcher concluded that the proposed training units positively affect the improvement of the counterattack, depending on the pass length and the accuracy of the direction of the handball players.

**1. مقدمة:**

اتفق الجميع أن نجاح هجوم الفريق و دفاعه يكون هو العامل الأساسي في تقنين من الناحية النفسية والبدنية والخطية، وتعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد حيث أصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة باعتبارها أحد الاستراتيجيات الحديثة التي يجب اكتشاف الطرق والأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها وكذا التحكم فيها وجعلها إحدى أولويات التدريب. (ياسر دبور، 1996)

وفي ضوء هاته المعطيات أردنا الخوض في هذه الدراسة والتي تهدف الى تطبيق مجموعة من الوحدات التدريبية التي تم اقتراحها بطريقة تدريبية لها خصوصيات معينة تتمثل في التدريب التكراري ومعرفة تأثيرها على الهجوم المضاد بالاعتماد على سرعة رد فعل حراس المرمى من خلال طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر الذي هو أسلوب خططي جد فعال في تسجيل الأهداف لدى لاعبي كرة اليد.

## 2. إشكالية البحث :

تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة اليد من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خطية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين وضع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب.

ومن طرق التدريب يوجد التدريب التكراري الذي يعد من أهم الطرق التدريبية في كرة اليد حيث أولى له الدارسين والباحثين في الميدان التدريبي حيز هاما في دراساتهم بعد أن أصبحت رياضة كرة اليد واسعة الانتشار بين الصغار والكبار.

ويضيف ياسر دبور إلى أن ظهور وسائل و طرق هجوم جديدة يستلزم مواصلة البحث لإيجاد طرق دفاع وطرق هجوم مضادة لها، ونتيجة لهذا التنافس الدائم والمتبادل تتقدم اللعبة وتزدهر مما يؤدي تلقائيا إلى تطور الأداء الخططي الخاص بها ويجب التمييز والتنوع بين خطط اللعب ومن بين هاته الخطط المعتمدة في الهجوم يوجد الهجوم المضاد الذي يعتمد بشكل كبير على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى من خلال طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر و تعتبر تقنية الهجوم المضاد من التقنيات الحديثة التي سيطرت على مختلف مراحل اللعب بكرة اليد وأصبحت المرجع الأساسي لحسم نتائج المباريات وهذا لما تكتسبه من أهمية بالغة باعتبارها أحد الاستراتيجيات

الحديثة التي يجب اكتشاف الطرق والأدوات التي تمكن من الوصول إلى تحصيلها وكذا التحكم فيها و جعلها إحدى أولويات التدريب. (ياسر محمد دبور، 1999)

ونظراً لفعالية هذا النوع من الهجوم من حيث تسجيل الأهداف خلال مباريات المستوى العالي فلقد وصلت نسبتها إلى 20\_30% من إجمالي الأهداف المسجلة خلال المباريات أثناء البطولات العالمية لذلك يجب على مدربي كرة اليد الاهتمام بتدريب لاعبيهم وفرقهم على الهجوم المضاد حيث يعتبر هذا الأخير أفضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة وقد دلت الشواهد على تفوق الفرق التي تجيد الهجوم المضاد. (عماد الدين أبو زيد وآخرون، 1995)

ومن خلال تتبعنا للعديد من المقابلات المحلية لأندية القسم الوطني الأول وبالأخص عينة الدراسة (ترجي المسيلة) لمسنا نقصاً في أداء الهجوم المضاد عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات والخطط الرياضية مما يؤثر سلباً على مردود الفريق. جل هذه المشاكل دفعتنا الى طرح التساؤلات التالية:

. التساؤل العام :

هل الوحدات تدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر على تحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى وفعاليتها في اداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد؟

.التساؤلات الثانوية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية. بالنسبة للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر بالنسبة للمجموعة التجريبية؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر بالنسبة للمجموعة الضابطة؟
- 3. أهداف الدراسة:**

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى وفعاليتها على أداء الهجوم المضاد بالاعتماد على طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر صنف أكبر.
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- التعرف على إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- التعرف فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- معرفة فما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر بالنسبة للمجموعة الضابطة.

#### 4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة اليد في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل، وأنه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه التقنية.

#### . الفرضية العامة:

الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تؤثر على تحسين الهجوم المضاد بالاعتماد على سرعة رد فعل حارس المرمى وطول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر.

#### .الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبارنيلسون لسرعة الاستجابة الحركية. بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبارنيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر بالنسبة للمجموعة الضابطة.

## 5. الكلمات الدالة في الدراسة

### - الوحدة التدريبية

**اصطلاحاً:** أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.

(أحمد حسن علاوي، 1994)

**التعريف الإجرائي:** هي الشكل الأساسي والطريقة التنظيمية للعملية التدريبية ولا يمكن عزلها ولكن لها علاقات متداخلة وكذلك لها علاقات من واقع المنافسات السابقة واللاحقة وفي كل وحدة تدريبية مجموعة من الخصائص ذاتية ومعينة عن طريق الهدف الحقيقي للعب والتزاماته وواجباته.

### - التدريب التكراري:

**لغة:** كرر الشيء أي أعاده عدة مرات.

**اصطلاحاً:** هي تكرر مضاعف لجزء من العمل لمدة قصيرة، مع فترات راحة نسبية يرتاح لاعب قبل الإعادة الثانية كي يتم استرجاع قدرات العمل تستعمل هذه الطريقة قبل كل شيء أثناء التدريب الفردي لتحسين الأداء الرياضي (عصام عبد الخالق، 1999)

**التعريف الإجرائي:** هي طريقة تزداد شدة أداء التمارين فيها من طريقة تدريب المرتفع الشدة قد تصل إلى الشدة القصوى يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي.

### - سرعة رد الفعل:

**لغة:** يرد، رداً، مردداً أي أبعد - صرف - أرجع - رفض - حول (مؤنس رشاد الدين: ص 306)

**اصطلاحاً:** هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين واستجابة حركية معينة.

**التعريف الإجرائي:** هي عبارة عن فعل معاكس يكون في أقل فترة زمنية ممكنة.

### - الهجوم المضاد

**الهجوم لغة:** هاجم يهاجم مهاجمة الشخص هجم أحدهما على الآخر.  
**المضاد لغة:** من الفعل ضاد مضادة الشخص يعني خالفه وبين الشئيين أي جعل كلاهما ضدا للآخر.

**اصطلاحا:** هو لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية وينقسم إلى هجوم مضاد: (فردى، جماعي

فريقي) , 2007, Hugue Monod, Henry Vandewall,

-**التعريف الإجرائي:** يعني إن ينتقل الفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم المضاد والمفاجئ وبسرعة قصوى قبل اتخاذ الفريق الخصم مواقع خطوط الدفاع.

### - كرة اليد:

**لغة:** جمع الأيدي واليدين، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.

**اصطلاحا:** وتعرف بان فيها فريقان لكل منها 07 لاعبين بحارس المرمى بحيث يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم داخل منطقة الخصم لإحراز الأهداف وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

(علي حسن أبو جاموس،ص211)

**التعريف الإجرائي:** هي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتتبعين عبر العالم.



6. الدراسات السابقة والمشابهة: استخدم الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة منها المحلية ومنها الأجنبية وقد قام الباحث بعرض مجموعة من الدراسات على الشكل الآتي:

دراسة **ضمياء علي عبد الله** تحمل عنوان تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد هدفت هاته الدراسة الى معرفة تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالاعتماد على القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي بلغ عددها (30) لاعب كرة اليد وتوصل الباحث الى أن للمناهج التدريبية المقترحة تأثير ايجابي وفعال في تطوير الصفات البدنية.

دراسة **علي أحمد حسين علي** تحمل عنوان برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي وتأثيره على الكفاءة الفسيولوجية و المهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية هدفت هاته الدراسة الى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي وتأثيره على الكفاءة الفسيولوجية و المهارات النفسية لناشئي كرة اليد في الجمهورية اليمنية بكرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس(القبلي البعدي). اشتملت عينة الدراسة على(18) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد بنادي شباب الجيل (بمحافظة الحديدة) والمسجلين بالاتحاد اليمني لكرة اليد للموسم الرياضي (2011م-2012م). وتوصل الباحث الى أن للبرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية والأداء المهاري الهجومي يؤثر بشكل ناجح وفعال على الكفاءة الفسيولوجية والمهارات النفسية لناشئي كرة اليد.

- دراسة حريزي عبد الهادي تحمل عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد هدفت هاته الدراسة الى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين عن طريق القياس (القبلي . البعدي). اختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي اولمبي المسيلة ب 15 لاعب وتم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي الترجي .

وتوصل الباحث الى تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي المقترح. 7. الدراسة الاستطلاعية: وتمثلت في العتاد اللازم لأجراء الاختبارات وتحقيق الوحدات المقترحة حيث يتم استعمال وسائل مصممة بصفة شخصية بالإضافة إلى ما تتوفر عليه النوادي كأشرطة القياس والعتاد الرياضي بصفة عامة.

#### - مجالات البحث

- المجال الزمني: بدا العمل الجدي في هذه الدراسة من الجانب النظري في بداية شهر فيفري إلى غاية شهر أكتوبر والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث أما الدراسة التطبيقية المتمثلة في الاختبارات فكانت على النحو التالي:

- الاختبار القبلي: الأربعاء 01 مارس 2017

- الاختبار البعدي: الأربعاء 26 أبريل 2017

- المجال المكاني: تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في القاعة المتعددة الرياضات

بورزق عبد الحميد بالمسيلة.

- المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبي كرة اليد الذين ينشطون في كل من فريق ترجي المسيلة وأولمبي المسيلة الناشطين في القسم الوطني الأول صنف ب-أكابروقد بلغ أجمالي عدد اللاعبين 32 لاعب.

8. أدوات جمع البيانات والمعلومات: إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري والذي يسعى من خلاله الباحث الى كشف الحقيقة وفك الأشكال المطروح أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في النادي الرياضي وقد وضع الباحث عدة وسائل نظرية وتطبيقية حددها بالشكل التالي:

المصادر والمراجع: تساعد مراجعة البحوث السابقة على زيادة فهم الباحث للمشكلة التي يدرسها كما أنها تؤدي إلى وضع نتائج الدراسة في إطار تاريخي. (أبو علام رجاء محمود،

(2011)

-كيفية بناء الوحدات التدريبية:

- 1- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي كانت (08) أسابيع بمعدل حصتين كل أسبوع.
- 2- زمن الوحدة التدريبية من 60 إلى 90 دقيقة بما في ذلك الجزء التحضيري والختامي.
- 3- تصحيح الأخطاء باستمرار بهدف تثبيت العمل التكتيكي.

✓ أسس وضع البرنامج:

- 1- أن يتوافق الوحدات مع مستوى اللاعبين.
- 2- الاستمرارية في تنفيذ الوحدات دون انقطاع.
- 3- سهولة فهم الحصة من طرف المدربين.

تقنيته واعتماده: قام الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بعد عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العلمية والعملية بعد الأخذ باقتراحهم وملاحظاتهم حول عدد من جزئيات لبرنامج وبعدها تم القيام بتعديلات اللازمة.

### عرض الاختبارات

اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة للحركية (محمد حسن ومحمد نصر الدين، 1994)

-الهدف الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا للاختيار المثير  
- الأدوات: منطقة فضاء خالية من العوائق بطول 20 متر وبعرض 02 متر -ساعة إيقاف- شريط قياس.

الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبارات بثلاث خطوط المسافة بين كل خط و آخر مسافة 6.40 متر و طول الخط 01 متر

✓ طريقة الأداء: يقف اللاعب عند أحد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا.

- يمسك الحكم ساعة الإيقاف بأحدي يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.

- يستجيب اللاعب لإشارة اليد، ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 متر.

- عندما يقطع اللاعب خط الجانب يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

- وإذا بدأ اللاعب الركض في الاتجاه الخطأ فأن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه، ويصل إلى خط الجانب الصحيح.

- يعطى للاعب عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى عشرين ثانية و بواقع  
خمسة محاولات لكل جانب.

- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية.

### الشروط: ✓

- يعطى كل لاعب عدد من المحاولات خارج القياس وذلك بغرض التعرف على  
إجراءات الاختبار.

- يجب عدم معرفة اللاعب بأن المطلوب منه أداء عشرة محاولات موزعة على خمس  
محاولات في كل اتجاه للحد من توقع اللاعب.

- يجب التنبيه على اللاعب بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على  
الاتجاهين بالتساوي.

- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي الحكم الإشارة التالية: أستعد - أبدأ أن تكون الفترة  
الزمنية بين كلمتي أستعد - أبدأ في مدى يتراوح ما بين (1/2 إلى 02 ثانية).

- التسجيل: يسجل للاعب أقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من خمس  
محاولات لكل جانب.

اختبار طول التميرير ودقة التوجيه من مسافة (30) متر (احمد عريبي عودة، 2014)

الهدف من الاختبار: قياس درجة التميرير ودقته.

الأدوات: ملعب كرة اليد (20\*40) متر يرسم بداخل الملعب مربع (4\*4) متر في نصفي

الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى والموازي له على بعد (10) أمتار من  
خط المنتصف وبعد كل من الضلعين الآخرين الموازين لخط الجانب (08) أمتار.

- عدد (5) كرات يد قانونية توضع داخل المربع.

✓ **طريقة الأداء:** يستحوذ اللاعب وهو داخل المربع على الكرات الخمس ليووجهها الواحدة بعد الأخرى إلى المرمى المقابل مستخدماً في ذلك ثلاث خطوات من المشي أو الجري وأن يكون ملامساً للأرض لحظة خروج الكرة من يده.

✓ **التسجيل:** تحتسب عدد الرميات التي تدخل فيها الكرة المرمى مقذوفة وليست مدحرجة على الأرض سواء كان مباشرة أو بارتدادها مرة واحدة من داخل الملعب بالمنطقة أما المرمى.

- تحول عدد الرميات التي تدخل المرمى إلى درجات من واقع الجدول المعد لذلك.

**جدول رقم (01): معدلات طول التمرير ودقة التوجيه من (30) متر**

الدرجة	عدد الأهداف الناجحة
صفر	صفر
6	1
8	2
10	3
15	4
20	5

◀ **اختبار قياس الهجوم المضاد**

◀ **اسم الاختبار:** قياس الهجوم المضاد

◀ **الغرض من الاختبار:** قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف

◀ **الأدوات المستخدمة:** ملعب كرة اليد - كرات يد - أقماع - ساعة إيقاف

**طريقة الأداء:** يقف اللاعب على خط 9 أمتار عند إعطاء الإشارة البصرية يقوم اللاعب

بقطع الكرة من بين مهاجمين وتميرها إلى الزميل والانطلاق بأقصى سرعة ممكنة.

**الشروط:**

- لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

- ضرورة إتباع الشروط القانونية في التنطيط والتصويب.

## التسجيل:

1- يسجل الزمن الأقرب 1/ 10. 2- يسجل الهدف طبقا لطرق القانون.

## 9. المنهج المتبع:

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة.

(بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009)

كما عرفه صلاح مصطفى الغول "عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة

لحدث ما. (فضيل دليو وآخرون، 1999)

والتصميم التجريبي يختلف باختلاف الموضوعات التجريبية، وفي هذه الدراسة أعتد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين (تجريبية وضابطة) قياسا قبليا (قبل إجراء التجربة) ثم قياسا بعديا (بعد إجراء التجربة) للمجموعتين معا.

## 10. مجتمع وعينة البحث:

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته، تحديدا واضحا ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها وقد يتكون أفراد البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات، وفي كل الأحوال ينبغي ألا يكون مجتمع البحث مبهما. (مبروكة عمير محيريق، 2008)

أما مجتمع الدراسة فتمثل في لاعبي كرة اليد الناشطين في القسم الوطني الأول صنف ب والبالغ عددهم 224 لاعب من أصل 14 فريق.

## 11. عينة الدراسة:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا البحث الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي.(زرزوتي رشيد، 2002)

### - كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عشوائي ومتكافئ، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتتكون من مجموعتين هما:

**المجموعة التجريبية:** تضم 14 لاعب من فريق ترجي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

**المجموعة الضابطة:** تضم 14 لاعبين من أولمبي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

## 12. الأساليب الإحصائية:

- **المتوسط الحسابي:** يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س<sub>1</sub>، س<sub>2</sub>، س<sub>3</sub>،...، س<sub>n</sub>، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س.

- **الانحراف المعياري:** هو أهم مقاييس التشتت ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

- **ستيودنت:** هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي.



### 13. عرض النتائج ومناقشتها:

- المجموعة التجريبية اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.

الجدول رقم (02): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	2.03	0.7	11.20	2.16	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	1.72	0.5			

المصدر: spss, الإصدار 21

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 2.03 و 1.72 تساوي الاختبار البعدي يساوي 1.72 ومنه T المحسوبة تساوي 11.20 ومن خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

- المجموعة الضابطة: اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية:

الجدول رقم (03): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	1.94	0.04	1.84	2.16	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	1.97	0.04			

المصدر: spss, الإصدار 21

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن هنالك تغيير في المتوسطات الحسابية ومنه T المحسوبة تساوي 1.84 و باعتبار إن T المحسوبة أصغر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

- المجموعة التجريبية اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر:  
الجدول رقم (04): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار (طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	5.44	4.92	6.04	2.16	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	13.11	3.82			

المصدر: spss, الإصدار 21

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 5.44 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 13.11 ومنه T المحسوبة تساوي 6.04 ومن خلال ذلك نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

- المجموعة الضابطة اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر:  
الجدول (05): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	14	9.44	2.50	0.10	2.16	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	14	9.33	3.57			

المصدر: spss, الإصدار 21

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 9.44 والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 9.33 ومنه T المحسوبة تساوي 0.10 ومن خلال ذلك نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باعتبار أن T المحسوبة أصغر من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

#### 14. الاستنتاجات والاقتراحات:

من خلال مقارنة نتائج الحسابية للمتوسطات الحسابية وكذلك للفروق الاحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية توصلنا الى النتائج التالية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبارنيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبارنيلسون لسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لاختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة 30 متر بالنسبة للمجموعة الضابطة.

#### قائمة المراجع:

- 1- أبو علام رجاء محمود: منهجية البحث العلمي في العلوم النفسية والاجتماعية، الإسكندرية مصر، 2011.
- 2- أحمد عريبي عودة ، كرة اليد و عناصرها الأساسية ،مكتبة المجتمع العربي للنشر 2014.
- 3- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ،2009.
- 4- فضيل دليو وآخرون: الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة قسنطينة 1999.
- 5-زرواتي رشيد: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر، دار هومة، 2002.
- 6- علي حسن أبو جاموس: المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.

- 9- عماد الدين ، سامي محمد علي وآخرون: الدفاع في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 10- مبروكة عمر محيريق: الدليل الشامل في البحث العلمي، ط1، مجموعة النيل العربية مصر، 2008.
- 11- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 12- مؤنس رشاد الدين ، الكلام في الكلام والمعاني ، دار الرتب الجامعية، بيروت
- 13- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، 1994.
- 14- ياسر محمد دبور: التدريب في كرة اليد، الإسكندرية، مركز الكتاب للنشر، 1999،
- 15- ياسر دبور: التدريب في كرة اليد، الإسكندرية، 1996،
- 16- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي بالقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر، الاردن، 2004 .

#### المراجع الأجنبية:

-Hugue Monod, Henry Vandewall, Rolland Flaudrois: physiologie du sport bases physiologiques des activités physiques et sportives, éd. Elsevier Masson, 2007