

أهمية تنمية صفة السرعة في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال
(14_15 سنة) دراسة ميدانية لمدربي ولاية بسكرة صنف الأشبال (14_15 سنة)

(The importance of developing speed in improving the performance of handball players, cubs category (14-15 years), a field study for coaches of Biskra state, cubs category (14-15 years).

ط.د. محمد طنش^{1*}، أ.د. عبد الهادي حريزي²

mohamed.tennech@univ-msila.dz

¹ جامعة محمد بوضياف المسيلة / مخبر التعلم والتحكم الحركي

تاريخ النشر: 2022/03/29

تاريخ القبول: 2022/03/22

تاريخ الاستلام: 2022/03/08

الملخص :

تهدف الدراسة لمعرفة دور وأهمية تنمية صفة السرعة في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة اليد، صنف أشبال(14_15 سنة)، وتقييم صفة السرعة من خلال أداء لاعبي كرة اليد و معرفة أهمية السرعة في أداء المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد مع التأكيد على كيفية توظيفها عند الاستحواذ على الكرى وفقدانها. وتمثلت مشكلة الدراسة في ما مدى تأثير صفة السرعة على مردود لاعبي كرة اليد؟ أما منهجية الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي باستعمال أداة الاستبيان واختيار عينة مقصودة تتكون من 08 مدربين ثم توزيع الاستبيان عليهم، ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أن صفة السرعة لها دور فعال وإيجابي في تحسين أداء لاعبي كرة اليد.

- الكلمات الدالة: صفة السرعة، أداء اللاعبين، كرة اليد، صنف أشبال.

Abstract:

The study aims to know the role and importance of developing speed in improving the performance of handball players, cubs category (14-15 years), where the field study of coaches in Biskra state cubs category.

Highlighting the importance and role of speed in improving the performance of handball players and evaluating the character of speed through the performance of handball players and knowing the importance of speed in the performance of offensive and defensive skills in handball with an emphasis on how to employ it when acquiring and losing the ball. The problem of the study was to what extent the effect of speed on the return of handball players? As for the study methodology, we used the descriptive approach by using the questionnaire tool and selecting an intended sample consisting of 08 coaches, then distributing the questionnaire to them.

4- Key words between 3-5 words.

Speed attribute ; players' performance ; handball ; cubs category.

1. مقدمة:

تعتبر كرة اليد إحدى الألعاب الكبيرة، والتي توسعت بشكل كبير، خاصة بعدما زادت معرفة الجماهير لفوائدها الصحية والتربوية والتنافسية، رغم الاختلاف الواقع بينهم من ناحية أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم، كما عرفت كرة اليد تطوراً كبيراً وذلك عبر مختلف العصور وبشكل فعال في تحسين اللياقة البدنية للفرد أو اللاعب الممارس لها، وذلك للحصول على بنية رياضية جيدة.

لذا على لاعب كرة اليد التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية، المتمثلة في القوة والتحمل والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الدقة والتوازن، لأنها ذات أهمية كبيرة، ولها مساهمة جليلة في تحسين القدرات المهارية، والسرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، كما أن صفة السرعة تلعب دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافة محددة في أقل زمن ممكن كما يحدث في ألعاب المضمار كالجري، ورياضة السباحة والتجديف وإن أداء مهارات معينة يتطلب سرعة انقباض عضلي معين لتحقيق هدف الحركة.

كأداء مهارات هجومية في كرة اليد ونذكر من ذلك: الارتقاء وأداء التصويب... الخ وفي مجمل القول، صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لدى اللاعب، وهذا ما دفعنا لتسليط الضوء على هذه الصفة (صفة السرعة)، وكان موضوع الدراسة كالتالي: "أهمية تنمية صفة السرعة في تحسين أداء لاعبي كرة اليد، الصنف 14-15 سنة، دراسة ميدانية لمدربي كرة اليد ولاية بسكرة، وعلى هذا الأساس تبادر إلى أذهاننا طرح التساؤل التالي:

ما مدى تأثير صفة السرعة على مردود لاعبي كرة اليد؟

2/ فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:

صفة السرعة لها تأثير على مردود لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

❖ صفة السرعة لها تأثير إيجابي على مردود لاعبي كرة اليد.

❖ صفة السرعة تساهم في تحسين مردود لاعبي كرة اليد.

3/ ضبط متغيرات الدراسة:

إن تناول أي موضوع من المواضيع التي تخضع للدراسة يتطلب وجود متغيرين، نطلق على الأول أو نسميه بالمتغير المستقل أما المتغير الثاني فهو المتغير التابع.

3-1/ المتغير المستقل: يعتبر المتغير المستقل هو سبب قيام الدراسة، وفي دراستنا

هذه يمكن تحديد المتغير المستقل بأنه " تنمية صفة السرعة " .

3-2/ المتغير التابع: وهو النتيجة المتوصل إليها للمتغير المستقل، ويمكن تحديده

في هذه الدراسة بأنه " الأداء لدى لاعبي كرة اليد " .

4/ أهمية الدراسة: إن مقترح موضوعنا هذا لذو أهمية كبيرة تكمن في مايلي:

1. يعتبر عنصر السرعة أحد عناصر اللياقة البدنية الهامة أثناء ممارسة لعبة كرة اليد.

2. استخلاص بعض النتائج التي من شأنها أن تطور صفة السرعة في أداء لاعبي كرة اليد.

3. معرفة أثر السرعة في أداء المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية في كرة اليد.

5/ أهداف الدراسة:

1. تقييم صفة السرعة من خلال أداء لاعبي كرة اليد (14_15 سنة).

2. إبراز أهمية السرعة ودورها في تحسين أداء لاعبي كرة اليد.

6/ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

السرعة: هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية والخصائص التي تملكها العضلة بتحرير القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات في أقصر وقت .

كرة اليد: هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص بها يحاول من خلالها الفريق التسجيل في مرمى الفريق المنافس وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية الدولية لكرة اليد.

المراهقة: هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل الغير ناضج انفعاليا وجسميا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد والكمال والنضج.

7/ عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

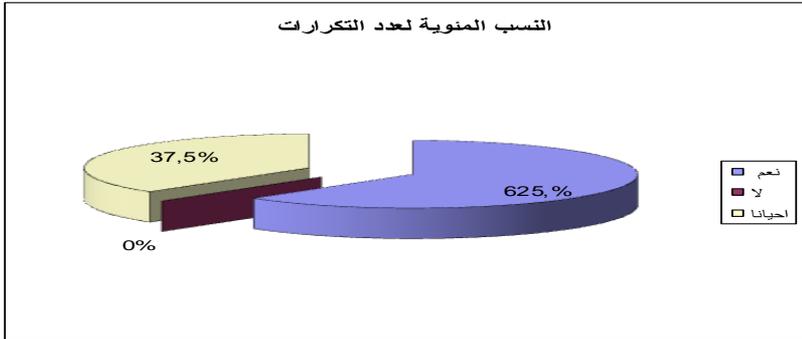
المحور الأول: صفة السرعة لها تأثير إيجابي على مردود لاعبي كرة اليد (14-15)

السؤال الأول : هل تتم الاستفادة من تمارين السرعة خلال المباريات؟

الغرض منه: معرفة درجة الاستفادة من تمارين السرعة خلال المباريات.

جدول رقم 1: يوضح نسبة الاستفادة من تمارين السرعة خلال المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	05	62.5 %
لا	00	00 %
أحيانا	03	37.5 %
المجموع	08	100 %



الرسم البياني (1): يوضح نسبة الاستفادة من تمارين السرعة خلال المباريات.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول والدائرة النسبية أن نسبة 62.5 % من المدربين

يركزون على الاستفادة من تمارين السرعة خلال المباريات بصفة دائمة ومستمرة.

في حين أن نسبة 37.5 % من المدربين يستفيدون من تمارين السرعة من حين

لآخر، وحسب الحاجة.

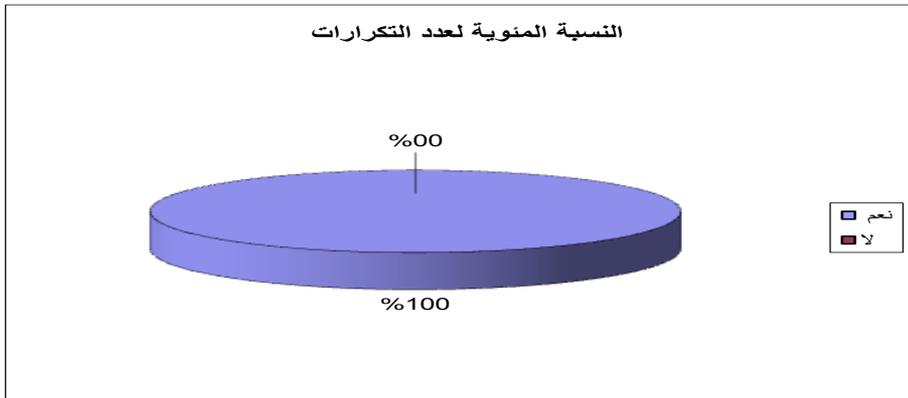
نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يعتمدون على تمارين السرعة خلال المباراة لتقديم الأفضل.

السؤال الثاني: هل لصفة السرعة تأثير إيجابي في تحقيق نتائج جيدة خلال المباراة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان لصفة السرعة تأثير إيجابي في تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات.

جدول رقم 2: يبين أن لصفة السرعة تأثير إيجابي في تحقيق النتائج الجيدة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	08	100%
لا	00	00%
المجموع	08	100%



الرسم البياني(2): يوضح نسبة صفة السرعة وتأثيرها الإيجابي في تحقيق النتائج الجيدة.

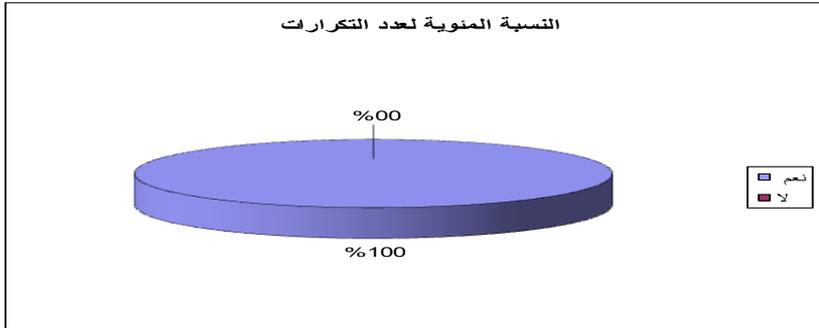
من خلال الدائرة النسبية ونتائج الجدول نلاحظ أن مجموع أفراد العينة أجابوا بنعم أي نسبة 100 %⁰ ولم تكن هنالك أي إجابة بلا ما يدل على أن لصفة السرعة تأثير إيجابي في تحقيق نتائج جيدة.
من خلال ما سبق نستنتج أن كل المدربين يؤكدون بأنهم يولون أهمية كبيرة لصفة السرعة و هذا لما لها من تأثير إيجابي في تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات.

السؤال الثالث : هل لصفة السرعة تأثير في الرفع من درجة اللياقة البدنية؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير صفة السرعة في الرفع من درجة اللياقة البدنية.

جدول رقم 3 : يوضح نسبة تأثير صفة السرعة في الرفع من درجة اللياقة البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	08	100 % ⁰
لا	00	00 % ⁰
المجموع	08	100 % ⁰



الرسم البياني (3): يوضح نسبة تأثير صفة السرعة في الرفع من درجة اللياقة البدنية.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول والدائرة النسبية أن كل المدربين وبنسبة 100 %⁰

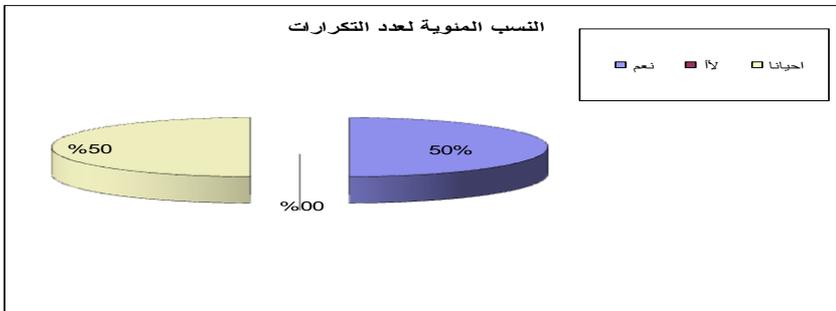
يرون أن لصفة السرعة تأثير في الرفع وتطوير اللياقة البدنية.

من خلال ما سبق نستنتج أن لصفة السرعة دور مهم و فعال في رفع وتطوير اللياقة البدنية.

السؤال الرابع: هل ترى أن اللاعبين يولون أهمية لتحسين صفة السرعة خلال الحصص التدريبية؟

الغرض: معرفة مدى اهتمام اللاعبين بتحسين صفة السرعة خلال الحصص التدريبية.
جدول رقم 4: يوضح نسبة اهتمام اللاعبين بتحسين صفة السرعة خلال الحصص التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	04	50%
لا	00	00%
أحيانا	04	50%
المجموع	08	100%



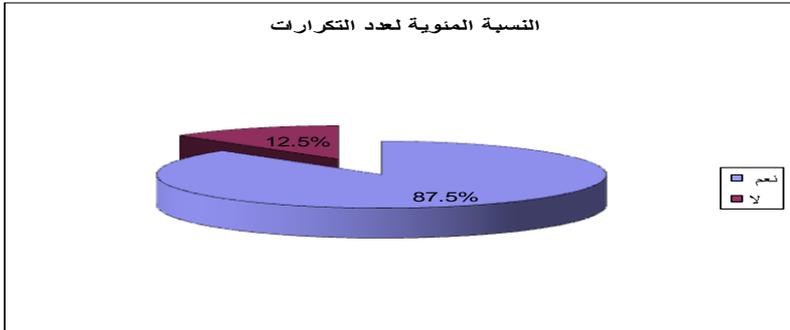
الرسم البياني (4): يوضح نسبة اهتمام اللاعبين بتحسين صفة السرعة خلال الحصص التدريبية.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول والدائرة النسبية أن نسبة 50% من المدربين يهتمون بتحسين وتطوير صفة السرعة خلال الحصص التدريبية بصفة مستمرة، في حين يرى 50% أن الاهتمام بصفة السرعة يكون وفق فترات معينة. من خلال ما سبق نستنتج الأهمية الكبرى التي يوليها المدربون لصفة السرعة خلال الحصص التدريبية.

السؤال الخامس: هل صفة السرعة تساعدك في تحقيق أهدافك خلال المباراة؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كانت صفة السرعة تساعد في تحقيق الأهداف خلال المباراة.

جدول رقم 5: يوضح نسبة المساعدة التي تلعبها صفة السرعة في تحقيق الأهداف.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	87.5%
لا	01	12.5%
المجموع	08	100%



الرسم البياني (5): يوضح نسبة المساعدة التي تلعبها صفة السرعة في تحقيق الأهداف خلال المباراة.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول والدائرة النسبية، أن نسبة 87.5 % من المدربين يرون أن صفة السرعة تساعدهم في تحقيق الأهداف خلال المباريات مقارنة بنسبة 12.5 %⁰ فهم يرون أنه ليس دور في تحقيق الأهداف.

من خلال ما سبق نستنتج بأن صفة السرعة تعتبر عنصراً مساعداً ومهماً، وهذا لما لها من دور فعال في تحقيق أهداف المدربين والفريق ككل خلال المباريات.

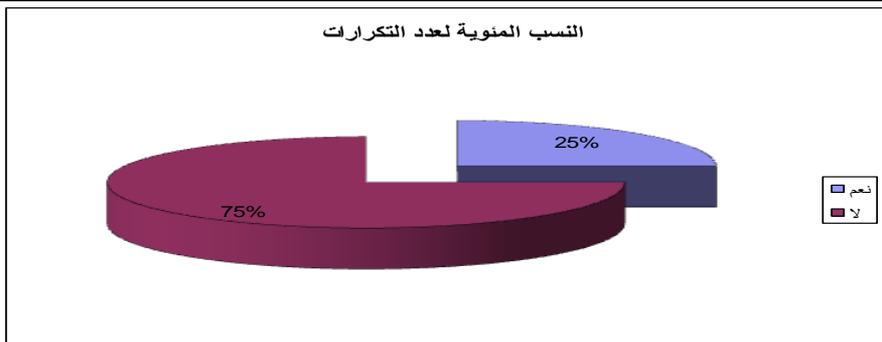
المحور الثاني: صفة السرعة تساهم في تحسين مردود لاعبي كرة اليد (14-15 سنة):

السؤال السادس: هل ترى أن المردود الجيد لأداء اللاعبين يعود إلى تحسين صفة السرعة فقط؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الأداء الجيد للاعبين يعود إلى تحسين صفة السرعة.

جدول رقم 6: يوضح نسبة مردود اللاعبين وعلاقته بتحسين صفة السرعة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	02	25 % ⁰
لا	06	75 % ⁰
المجموع	08	100 % ⁰

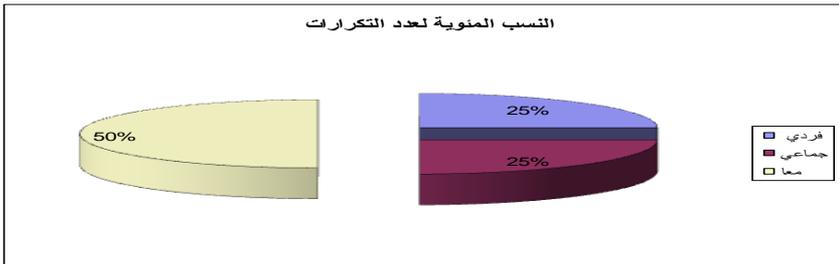


الرسم البياني (6): يوضح نسبة مردود اللاعبين و علاقته بتحسين صفة السرعة.

من خلال الدائرة النسبية ونتائج الجدول، نرى أن نسبة 25% من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للاعبين يعود إلى تحسين صفة السرعة فقط، فيما ترى نسبة 75% أن مردودية اللاعبين لا تتوقف عند تحسين صفة السرعة فقط و إنما تتعدى ذلك. من خلال ما سبق نستنتج أن المردود الجيد للاعبين لا يقترن بتحسين صفة السرعة لوحدها فقط، ويفوق ذلك إلى عناصر اللياقة البدنية وكذا التحضير بمختلف أنواعه. **السؤال السابع:** ما هو الشكل التنظيمي المستعمل لتطوير صفة السرعة خلال البرنامج التدريبي؟

الغرض: معرفة أنسب شكل تنظيمي لتطوير صفة السرعة خلال البرنامج التدريبي.
جدول رقم 7: يوضح نسبة الأشكال التنظيمية التي تطور صفة السرعة خلال البرنامج التدريبي.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
فردى	02	25%
جماعى	02	25%
معا	04	50%
المجموع	08	100%



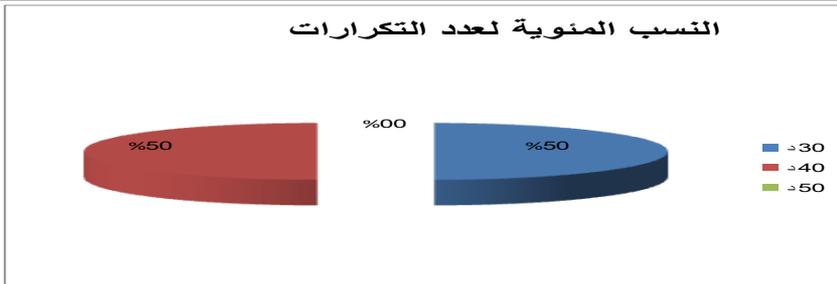
الرسم البياني (7): يوضح نسبة الأشكال التنظيمية التي تطور صفة السرعة في البرنامج التدريبي.

من خلال الدائرة النسبية ونتائج الجدول نجد أن نسبة 25% من المدربين يفضلون الشكل الفردي لتطوير صفة السرعة و نفس النسبة بالنسبة للشكل الجماعي، في حين نجد 50% منهم يدمجون كلا الشكلين التنظيميين (فردى + جماعى) من أجل تطوير صفة السرعة.

في الأخير نخلص أن العمل بالشكلين التنظيميين (فردى + جماعى) معاً، يساهم بقدر كبير في تطوير و تحسين صفة السرعة.

السؤال الثامن: ما هو الزمن المخصص لتنمية صفة السرعة خلال الحصة التدريبية؟
الغرض: معرفة المقدار الزمني المخصص لتنمية صفة السرعة خلال الحصة التدريبية.
جدول رقم 8: يوضح نسبة المقدار الزمني المخصص لتنمية صفة السرعة خلال الحصة التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
30د	04	50%
40د	04	50%
50د	00	00%
المجموع	08	100%



الرسم البياني (8): يوضح نسبة الزمن المخصص لتنمية صفة السرعة خلال الحصة التدريبية.

من خلال الدائرة النسبية و نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 50 % من المدربين يخصصون وقتا قدره 30د وهي نفس النسبة التي تخصص وقتا قدره 40د وهو كأقصى حد من أجل تنمية صفة السرعة خلال الحصة التدريبية الواحدة. من خلال ما سبق نستنتج أن الزمن الكافي المخصص لتنمية صفة السرعة يتراوح ما بين 30د-40د وهذا خلال حصة تدريبية الواحدة.

مناقشة نتائج الدراسة:

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بعد المعالجة الإحصائية عن طريق النسب المئوية اتضح لنا أن صفة السرعة لها تأثير إيجابي على لاعبي كرة اليد.

فالسؤال الثاني أكد أن كل المدربين يولون أهمية كبيرة للسرعة، حيث كانت الإجابة بنسبة 100 % بنعم، وهذا يدل على أن لصفة السرعة أثر إيجابي في تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات، وهو الانطباع الذي تتركه إجابات الأسئلة (1)، (3) و(5).

استنتاج الفرضية الأولى: أجمع معظم المستجوبين على أن لصفة السرعة تأثير إيجابي كبير على مردود لاعبي كرة اليد، و هذا ما يوجب علينا إيلاء اهتمام أكثر بصفة السرعة.

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: بعد المعالجة الإحصائية و ما استخلصناه من

النسب المئوية نجد أن صفة السرعة تساهم في تحسين مردود لاعبي كرة اليد. فالسؤال السادس أكد على أن المدربين ورغم اهتمامهم بتحسين صفة السرعة وإدراكهم لأهميتها خلال المنافسات، إلا أنهم لا يجزمون نهائيا على أنها العامل الوحيد لتحقيق أداء جيد.

حيث كانت الإجابة على هذا السؤال والمتضمن ما إذا كان المردود الجيد لأداء اللاعبين يعود إلى تحسين صفة السرعة فقط بنسبة 25% 0 أجابوا بنعم و 75% 0 أجابوا بلا، وهو ما يدل على أن صفة السرعة عامل مساعد وليست العامل الوحيد الكافي لتحقيق الأداء الجيد والتميز.

استنتاج الفرضية الثانية:

يرى معظم المدربين أن لتحسين صفة السرعة دور مهم في الأداء الجيد للاعبي كرة اليد على الرغم من أنها ليست كافية لوحدها لتحقيق النتائج الجيدة والمسطرة والمرجوة.

خلاصة:

يمكن القول أن لصفة السرعة دور مهم في تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب والغايات المراد الوصول إليها، حيث أن لها تأثير إيجابي على مردود لاعبي كرة اليد خلال المباريات من أجل تحقيق أفضل النتائج.

كما أن الاهتمام بتحسين صفة السرعة لدى اللاعبين من طرف مدربيهم، له ما يبرره فهي عامل مساعد على الأداء الجيد، ومن العوامل المساعدة على تطوير هذه اللعبة الجماعية، وصنع جانب الفرجة فيها، ما يدفع إلى تطويرها وتطوير أداء اللاعبين بشكل أفضل وممتاز، ولذلك تخصص مدة زمنية كافية لهذه الصفة في البرنامج التدريبي خلال الأسبوع وبأشكال مختلفة.

وفي الأخير نرجو من خلال ما توصلنا إليه في هذه الدراسة، أن يكون كمرجع للمختصين في هذه اللعبة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة وهواة اللعبة بصفة عامة، وأن يكون كدفع لزيادة الاهتمام بصفة السرعة خلال التدريبات وإعطائها المدة والشكل المناسبين من جهة والرفع من أداء لاعبي كرة اليد من جهة أخرى.

المراجع:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997.
- 3- أحمد فؤاد الشادلي ويوسف عبد الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998.
- 4 -حسين السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تنطيط وتدريب، دار النشر الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر ،سنة 2008.
- 5- حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1988.
- 6- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر، سنة 1990.
- 7-ريسان خريط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط 1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن ، 1998.
- 8-زكى محمد حسن: التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، مصر،سنة 2004.
- 9-عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، مصر، سنة 2007.
- 10-فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1956.
- 11-كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، القاهرة، 1997.

12-Gunjen Weinc: BIOLOGIE DU SPORT, Edition

vigot,Paris,1992.