

فعالية تدريبات السرعة على أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية لطلاب كلية التربية الرياضية

د. خالد فتحي محمد يوسف

مدرس بقسم التدريب الرياضي " شعبة كرة اليد
" بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

ملخص البحث

هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن الأساليب الحديثة والفعالة والتي يؤدي استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية ينتقل اثارها إلى مستوى الأداء الفعلي أثناء المنافسة الرسمية ولقد قام الباحث بتصميم تدريبات السرعة وتنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٤) وحدات تدريبية ومعرفة تأثيرها على أداء بعض المتغيرات البدنية المهارية للاعبين كرة اليد ولقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب تخصص كرة اليد للعام الجامعي (٢٠١٢ - ٢٠١٣) قوامها (٢٤) لاعب وقسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٢) لاعب واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية والتي نفذت تدريبات السرعة في جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على التأثير الإيجابي لتدريبات السرعة ولقد أوصى الباحث بتفعيل تدريبات السرعة في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية والمهارية.

مقدمة ومشكلة البحث

إن المحاولة المستمرة للارتقاء بمستوى الأداء مع القدرة علي الاستمرار بكفاءة طوال المنافسة والحاجة إلى متطلبات الإبداع والابتكار التي يضعها المدرب أدى إلى اتجاه القائمين على العملية التدريبية لتسخير جميع قدراتهم لتطوير الاداء للوصول لمستوى أمثل الأمر الذي يتطلب البحث عن الأساليب والوسائل المتنوعة التي تساعد في تطوير مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبين حيث يتميز الاداء الحركي بصفه عامة وفي رياضة كرة اليد بصفة خاصة بالتركيب والتعقيد لكونه مركب من أجزاء متداخلة قد تكون متشابهة أ مختلفة حسب ظروف المباراة.

يشير " توفيق الوليلي " (٢٠٠٠) أن اللياقة البدنية في كرة اليد عبارة عن اداء كل ما تطلبه اللعبة من مهارات أساسية وخطية كما تعمل علي تحسين تعلم المهارات الجديدة والمعقدة بسرعه بالإضافة الي احتفاظ اللاعب بمستوي الاداء الجيد عند تكرار الأداء أكبر عدد من المرات دون الشعور بالتعب (١١ : ٣٤٩).

ويرى الباحث أنه لا بد أن يكون اللاعب قادراً على أداء المهارة بمستوى ثابت ولديه القدرة علي اللعب في اكثر من مركز والمشاركة في النواحي الدفاعية والهجومية بكفاءة عالية بالإضافة إلى سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الامر الذي يستلزم وجود مستوى عالي من اللياقة البدنية لجميع اللاعبين كما أن نوع الاداء الحركي يختلف من رياضة إلى أخرى مما يستوجب ادخال واستخدام بعض المتغيرات الحاسمة في الاداء البدني والمهارى وما يفرضه ذلك من ضرورة ابتكار العديد من التدريبات والوسائل الجديدة والمتنوعة.

إن السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر علي نتيجة المباراة ، بل أن اي تطور نسمعه في اللعب غالباً ما يكون عامل السرعة وراءه.

وفي هذا الضوء يشير " منير جرجس " (٢٠٠٤) إلى أن عامل السرعة يعتبر الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره والذي نلاحظه في كثير من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة وتتطلب تدريبات السرعة قدرأ من النشاط العصبي ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون علي السرعة باليقظة والحساسية (١٦ : ٤٣) .

ولقد اهتم الباحثون في مجال كرة اليد بمواكبة فنون اللعبة ومتطلباتها مما دعا البعض إلى تتبع تدريب اللعبة من خلال تنمية العناصر البدنية الخاصة وباستخدام تدريبات الأثقال أو البليومتري أو التدريبات الحركية أو التدريب البالستي كدراسة " هشام عبد العزيز " (١٩٩٨) (١٨) بعنوان تأثير برنامج لتدريب القوة باستخدام كل من الأثقال الحرة والأجهزة علي تنمية السرعة للاعبين كرة اليد المصوبة ، ودراسة " عزة علي " (٢٠٠٣) (٤) بعنوان فاعليه استخدام أسلوبيين من تدريبات المقاومة علي تنمية القدرة العضلية للرجلين وأثرهما علي مهارة التصويب في كرة اليد ، ودراسة " نجوى محمود

" (٢٠٠٩) (١٧) بعنوان تأثير برنامجي للتدريب بالأسلوب المركب والبالستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة واللاهوائية للاعبين كرة اليد ، ودراسة " خالد فتحي " (٢٠١٠) (٣) تحت عنوان تأثير برنامج للتدريب المركب علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد ، وامتد آخرون في رياضيات أخرى بصفه عامة وكرة اليد خاصة لدراسة تأثير الانتقال علي متغيرات بدنية ومهارية وفسولوجية كدراسة "مروان علي " (٢٠٠٣)(١٥) بعنوان تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد.

أما بالنسبة لتدريبات السرعة فقد تناولها بعض الباحثين ولكن في رياضات أخرى مثل دراسة كل من " تانر Tanner " (٢٠٠١)(٢١) بعنوان السرعة والأداء في سباحة المسافات القصيرة والمرتبطة لدى السباحين الاولمبيين ، ودراسة " ياسر أبو حشيش " (٢٠٠٣) (١٩) بعنوان تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية علي المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة ، ودراسة " احمد الحفاوى " (٢٠٠٦) (١) بعنوان تأثير تدريبات القوة والسرعة على المستوى الرقمي لسباحة الفراشة ، وقد تبين للباحث أن من خلال هذه الدراسات أنه لم يتم التطرق الي دراسة استخدمت تدريبات السرعة من خلال أدوات ووسائل جديدة ومعرفة تأثيرها التدريبي علي المتغيرات البدنية والمهارية في الألعاب الجماعية بشكل عام وكرة اليد بشكل خاص ، ونظرا لطبيعة كرة اليد ذات الخصائص التنافسية والمواقف المتغيرة وما يفرضه ذلك من ضرورة امتلاك اللاعبين بعض الصفات البدنية الخاصة بالمهارات التي تتطلبها مواقف اللعبة المتغيرة لذا جاءت فكرة البحث في محاولة التعرف علي تأثير تدريبات السرعة علي اداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد وهذا بالإضافة الي ندرة الدراسات علي حد علم الباحث التي استخدمت تدريبات السرعة بوجه عام وفي لعبه كرة اليد بوجه خاص الامر الذي دفع الباحث الي اجراء هذا البحث.

اهداف البحث

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات السرعة للاعبين كرة اليد ومعرفة تأثيرها على أداء كل من :

- بعض المتغيرات البدنية قيد البحث
- بعض المتغيرات المهارية قيد البحث

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسب التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلية والبعديّة ونسب التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس البعدية ونسب التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

السرعة

هي المسافة التي يقطعها الجسم في وحدة الزمن وهي قيمة متجهة إي تعين بالاتجاهات الجغرافية وهناك نوعين من السرعة سرعة خطية = المسافة / الزمن وحدتها (متر / الثانية) أو (ميل / الثانية) ، سرعة زاوية أو سرعة دورانية = عدد دورات / الزمن وحدتها (دورة / ثانية) وتسمى (السرعة النسبية) عندما تقاس سرعة الجسم نسبة إلى جسم آخر متحرك (٥ : ١١٧).

سرعة الاستجابة

قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن (٥ : ١١٧)

زمن الاستجابة

مجموع زمن رد الفعل وزمن الحركة ، وهو الوقت الكلي منذ ظهور المثير حتى ينتهي الأداء (٥ : ١١٧).

زمن الرجوع

الوقت الذي ينفضى ما بين ظهور المثير وبدء ظهور الاستجابة ؛ لذا يمكن القول بأن زمن الرجوع يتزاد مع زمن رد الفعل وكليهما عمليات عصبية داخلية (٥ : ١١٧) .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

وفقا لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين .

مجتمع وعينه البحث :

يمثل مجتمع البحث طلاب تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية للعام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣م ثم قام الباحث باختيار عينه عمدية قوامها (٢٤) لاعب قام بتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة (١٢) لاعب احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ثم قام الباحث بالتأكد من مدى اعتداليه توزيع أفراد مجموعتي البحث وكذلك ايجاد التكافؤ بينهما في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجداول (١ ، ٢) يوضح ذلك.

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة (ن = ١٢)				المجموعة التجريبية (ن = ١٢)				العينة الكلية للبحث (ن = ٢٤)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط		
٠.١٤-	٠.٢١	١٨.٦٥	١٨.٦٤	٠.٣٩-	٠.٢٣	١٨.٧٠	١٨.٦٧	٠.٧١-	٠.٢١	١٨.٧٠	١٨.٦٥	سنة	السن
٠.٥٥	٥.٨٥	١٧٥.٠٠	١٧٦.٠٨	٠.٢٦	٤.٨١	١٧٦.٠٠	١٧٦.٤٢	٠.٤٣	٥.٢٤	١٧٥.٥٠	١٧٦.٢٥	سم	الطول
٠.٠٨	٣.٠٣	٧٣.٠٠	٧٣.٠٨	٠.٣٣	٤.٥٦	٧٣.٠٠	٧٣.٥٠	٠.٢٣	٣.٧٩	٧٣.٠٠	٧٣.٢٩	كجم	الوزن
صفر	٠.٨٠	٦.٥٠	٦.٥٠	١.١١	٠.٨٩	٦.٠٠	٦.٣٣	١.٥٢	٠.٨٣	٦.٠٠	٦.٤٢	سنة	العمر التدريبي
٠.٦٧	٠.٠٩	١.٨٣	١.٨٥	١.١٣	٠.٠٨	١.٨٠	١.٨٣	١.٥٠	٠.٠٨	١.٨٠	١.٨٤	متر	دفع كرة طبية من الجلوس
٠.٢١	٠.٢٨	٣.٠٨	٣.١٠	٠.٤٨	٠.٢٥	٣.٠٩	٣.١٢	٠.٤٦	٠.٢٦	٣.٠٧	٣.١١	ثانية	الخطو الجانبي
١.١٤	٠.٣٧	٤.٣٥	٤.٤٩	٠.٥٨	٠.٣١	٤.٤٥	٤.٥١	٠.٩١	٠.٣٣	٤.٤٠	٤.٥٠	ثانية	الدوائر الرقمية
٠.٢٩-	٠.٤٢	٥.٥٥	٥.٥١	٠.٢٨	٠.٣٢	٥.٤٠	٥.٤٣	٠.١٦	٠.٣٧	٥.٤٥	٥.٤٧	ثانية	عدو ٣٠ م
٠.٢٩-	٢.٢٤	١٥.٠٠	١٤.٥٠	٠.٢٢	٢.٢٧	١٤.٥٠	١٤.٦٧	٠.٥٧-	٢.٢١	١٥.٠٠	١٤.٥٨	نقطة	الاختبار المهاري والمركب

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

أن قيم معامل الالتواء لكل من معدلات النمو "السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي" المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة تتحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد العينة في تلك المتغيرات. تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو "السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي" ، المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ١٢)	المجموعة التجريبية (ن = ١٢)	وحدة القياس	المتغيرات		
غير دال	٠.٢٨	٠.٢١	١٨.٦٤	٠.٢٣	١٨.٦٧	سنة	السن
	٠.١٥	٥.٥٨	١٧٦.٠٨	٤.٨١	١٧٦.٤٢	سم	الطول
	٠.٢٦	٣.٠٣	٧٣.٠٨	٤.٥٦	٧٣.٥٠	كجم	الوزن
	٠.٤٨	٠.٨٠	٦.٥٠	٠.٨٩	٦.٣٣	سنة	العمر التدريبي
غير دال	٠.٦٠	٠.٠٩	١.٨٥	٠.٠٨	١.٨٣	متر	دفع كرة طبية من الجلوس
	٠.١٨	٠.٢٨	٣.١٠	٠.٢٥	٣.١٢	ثانية	الخطو الجانبي
	٠.١٥	٠.٣٧	٤.٤٩	٠.٣١	٤.٥١	ثانية	الدوائر الرقمية
	٠.٥٠	٠.٤٢	٥.٥١	٠.٣٢	٥.٤٣	ثانية	عدو ٣٠ م
٠.١٨	٢.٢٤	١٤.٥٠	٢.٢٧	١٤.٦٧	نقطة	الاختبار المهاري والمركب	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

توجد فروق غير دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من معدلات النمو "السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي" ، المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :**أولاً : المراجع العربية والاجنبية**

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية التخصصية وكذا الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند اجراء هذا البحث .

ثانياً : الاجهزة العلمية والادوات

١. جهاز رستاميتير Rest meter ٣٠٠٠ لقياس الطول والوزن .
٢. ساعه بولي لقياس معدل النبض .
٣. لجمع البيانات الخاصة بالاختبار ثم استخدام الادوات التالية : مسطرة مدرجة - منضدة - كراسي - سبورة - ساعه ايقاف الكترونية - شريط قياس - كرات يد قانونية - ملعب كرة اليد - كرات طبيه - مقاعد سويدية .

ثالثاً : الاختبارات قيد البحث

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في الالعاب الجماعية بصفه عامة وكرة اليد خاصة مثل " محمد علاوي ، محمد نصر الدين " (١٩٩٤) (١٣) ، " ياسر دبور " (١٩٩٧) (٢٠) ، " هشام عبد العزيز " (١٩٩٨) (١٨) ، " كمال عبد الحميد ، محمد صبحي " (٢٠٠١) (٩) ، " كمال درويش ، قدي مرسى ، عماد الدين " (٢٠٠٢) (١٠) ، " مروان علي " (٢٠٠٣) (١٥) ، " نجوى محمود " (٢٠٠٩) (١٧) ، " خالد فتحي " (٢٠١٠) (٣) ، لتوصل إلى الاختبارات المستخدمة وقد تم استخدام الاختبارات التالية :

١ . الاختبارات البدنية قيد البحث (مرفق ١)

- اختبار دفع كرة طبيه من الجلوس .
- اختبار الخطو الجانبي .
- اختبار الدوائر الرقمية .
- اختبار عدو (٣٠م)

٢ . الاختبارات المهارية قيد البحث (مرفق ٢)

- الاختبار المهارى المركب .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الأولى علي عينه البحث في الفترة من الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٢/٢٠م حتي الاحد الموافق ٢٠١٣/٢/٢٤م ، وذلك بهدف :

- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة .
- معرفه مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
- إيجاد المعاملات العلمية لاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (الصدق والثبات).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث في البحث الحالي : أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية علي مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية من ذوي المستوي المرتفع ومن ذوي المستوي المنخفض في تلك الاختبارات قوام كل منها (٥) خمسة لاعبين والجدول (٣) يوضح النتيجة .

جدول (٣)

دلال الفروق بين اللاعبين ذوي المستوي المرتفع والمستوي المنخفض في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بطريقة مان وبيتي اللابارومتري (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ	
الاختبارات البدنية	متر	المستوي المرتفع	٥	٣٩	٧.٨٠	١.٠٠	١٦.٠٠	٢.٤٥	٠.٠١٤	
		المستوي المنخفض	٥	١٦	٣.٢٠					
	ثانية	المستوي المرتفع	٥	١٥	٣.٠٠	صفر	١٥.٠٠	٢.٦٣	٠.٠٠٨	
		المستوي المنخفض	٥	٤٠	٨.٠٠					
	ثانية	المستوي المرتفع	٥	١٥	٣.٠٠	صفر	١٥.٠٠	٢.٦٥	٠.٠٠٨	
		المستوي المنخفض	٥	٤٠	٨.٠٠					
	ثانية	المستوي المرتفع	٥	١٥	٣.٠٠	صفر	١٥.٠٠	٢.٦٣	٠.٠٠٩	
		المستوي المنخفض	٥	٤٠	٨.٠٠					
	نقطة	٣٠ متر	المستوي المرتفع	٥	٣٩	٧.٨٠	١.٠٠	١٦.٠٠	٢.٤٦	٠.٠١٤
			المستوي المنخفض	٥	١٦	٣.٢٠				

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة بين اللاعبين ذوي المستوي المرتفع والمستوي المنخفض في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح اللاعبين ذوي المستوي المرتفع حيث أن قيم احتماليه الخطأ أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير الي صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

ب. الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه علي عينه قوامها (١٠) عشرة لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العين الاصلية بفارق زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤) معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٠.٨٠	٠.٠٨	١.٨٦	٠.٠٩	١.٨٣	متر	دفع كرة طبية من الجلوس
٠.٨٦	٠.١٩	٣.١٣	٠.٢٠	٣.١٧	ثانية	الخطو الجانبي
٠.٨٨	٠.٢١	٤.٣٩	٠.٢٤	٤.٤٦	ثانية	الدوائر الرقمية
٠.٨٤	٠.٣٠	٥.٣٥	٠.٤٣	٥.٤٦	ثانية	عدو ٣٠ م
٠.٨٩	١.٤٢	١٤.٣٠	١.٥٢	١٣.٩٠	نقطة	الاختبار المهارى المركب

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٠.٨٠ ، ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة احصائية حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) مما يشير الي ثبات تلك الاختبارات .
الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تمت الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من الاثنين الموافق ٢٥/٢/٢٠١٣م حتي الخميس ٢٨/٢/٢٠١٣م وذلك بهدف التعرف علي مناسبة زمن التدريب للعينة وكذلك التأكد من فهم الايدي المساعدة لدورها في البحث والتعرف علي الصعوبات التي تعترض الباحث عند التطبيق وقد أسفرت الدراسة عن الاتي .

- تم تحديد أنسب فترة لتدريبات السرعة عقب الإحماء مباشرة وقبل الجزء البدني .
- فهم الايدي المساعدة لدورها في التطبيق .
- حل المشاكل ومواجهة الصعوبات.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في الفترة من الأحد الموافق ٣/٣/٢٠١٣م الي الاربعاء الموافق ٦/٣/٢٠١٣م.

تطبيق المحتوى التدريبي

يتم تطبيق المحتوى التدريبي لتدريبات السرعة المقترحة لمدة (٨) اسابيع بدأت من الأحد الموافق ١٠/٣/٢٠١٣م حتى يوم الخميس الموافق ٢/٥/٢٠١٣م بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع علي أفراد المجموعة التجريبية في بداية كل وحدة وعقب الاحماء مباشرة بينما تقوم المجموعة الضابطة بإتباع الأسلوب التقليدي " المتبع " .

أسس وضع تدريبات السرعة قيد البحث

- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.
- أن يتناسب محتوى التدريبات مع قدرات اللاعبين وبراغي الفروق الفردية بين عينه لبحث.
- أن تتناسب التدريبات المقترحة مع طبيعة الاداء في كرة اليد .
- توافر عنصر التنوع والتجديد للتدريبات المقترحة .
- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات كافية للوصول بأفراد عينه البحث للراحة المناسبة .
- مرونة التنفيذ والتطبيق مع قابلية التعديل .

المحتوي التدريبي : مرفق (٥)

يشمل المحتوى التدريبي لتدريبات السرعة على (تدريبات السرعة للرجلين - تدريبات السرعة لليدين) تم توزيعها على عدد (٣٢) وحدة تدريبية.

الإطار الزمني للبرنامج : مرفق (٤)

بعد اطلاع الباحث على العديد من المراجع والبحوث والدراسات السابقة تمكن من التوصل إلى :

- مدة التنفيذ (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع .
- عدد الوحدات الكلية (٣٢) وحدة تدريبية .

مكونات الحمل

- زمن تنفيذ تدريبات الرجلين (١٥) ق وتدريبات الذراعين (١٠) ق .
- زمن أداء التدريب (١ : ٣) ق .
- الأداء مرة واحدة يعتبر تكرار عدد مرات التكرار في المجموعة الواحدة (٢ : ٤) مرات وعدد المجموعات من (١ : ٣) مجموعة .
- زمن الراحة البينية في المجموعة الواحدة يتراوح من (١٥ : ٤٠) ثانية وبين المجموعات راحة كاملة من (٢ : ٥) ق .

القياسات البعدية

قام الباحث بالقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٣/٥/٥م حتى الخميس الموافق ٢٠١٣/٥/٩م لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة الاسلوب الاحصائي المستخدم

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها بالطرق الاحصائية التالية : (الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، دلالة الفروق اختبار "ت" ، معامل الارتباط ، دلالة الفروق بطريقه مان ويتي ، نسبة التغير). وذلك باستخدام برنامج "SPSS" لمعالجة بيانات البحث ، وقد ارتضى الباحث جميع النتائج عند مستوي دلالة ٠.٠٠٥.

عرض النتائج وتفسيرها

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	نسب التغير %
		ع	م	ع	م				
المتغيرات البدنية	دفع كرة طبية من الجلوس	١.٨٣	٠.٠٨	١.٩٩	٠.١٠	٠.١٦	٠.٠٠٨	٢٠.٠٠٠	٨.٧٤
	الخطو الجانبي	٣.١٢	٠.٢٥	٢.٨٥	٠.١٧	٠.٢٧	٠.٠٣٣	٨.١٨	٨.٦٥
	الدوائر الرقمية	٤.٥١	٠.٣١	٤.١٥	٠.٢٢	٠.٣٦	٠.٠٤٢	٨.٥٧	٧.٩٨
	عدو ٣٠ م	٥.٤٣	٠.٣٢	٣.٨٥	٠.٤٨	١.٥٨	٠.١٨٣	٨.٦٣	٢٩.١٠
الاختبار المهاري المركب	نقطة	١٤.٦٧	٢.٢٧	١٧.٥٠	١.٩٨	٢.٨٣	٠.١١٢	٢٥.٢٧	١٩.٢٩

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٩٦

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) كما تراوحت قيم نسب التغير لمتوسطات القياسات البعدية عن القبلي ما بين (٧.٩٨% : ٢٩.١٠%) ولصالح القياس البعدي

ويرجع الباحث ذلك إلى تنفيذ تدريبات الأحمال بسيطة وتكرار الأداء لمرات كثيرة وبكفاءة عالية وبالإضافة إلى تعدد وتنوع تدريبات السرعة والتي راعاها الباحث عند تصميمها المبادئ الخاصة بتدريبات السرعة وكذلك المرحلة السنية مما كان له أكبر الأثر على تحسين المتغيرات البدنية ، وفي هذا الصدد يشير الباحث إلى أن تدريبات السرعة الحركية ذات الأدوات المتنوعة تسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية فهي أفضل من التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام هذه التدريبات .

كما تشير نتائج جدول (٥) بتحسين الاختبار المهاري المركب ويعزو الباحث ذلك إلى تنفيذ تدريبات السرعة والتي أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية مما انتقل أثره إلى تحسن مستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى التدرج في تنفيذ التدريبات المهارية والاهتمام بالتدريبات التي تشبه مواقف اللعب.

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج الدراسات السابقة ذات الطبيعة التجريبية مثل ، " تانر Tanner " (٢٠٠١) (٢١) ، " ياسر أبو حشيش " (٢٠٠٣) (١٩) ، " احمد الحفناوى " (٢٠٠٦) (١) والتي توصلت نتائجها إلى أن هناك شبه اتفق على فاعلية تدريبات السرعة على النواحي البدنية والمستوى المهارى وبهذه النتائج يتحقق الفرض الأول والذي يتضمن

على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية. جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	نسب التغير %
		ع	م	ع	م				
المتغيرات البدنية	دفع كرة طبية من الجلوس	١.٨٥	١.٨٩	١.٨٩	١.٨٩	٠.٠٤	٠.٠٠٦	٦.٦٧	٢.١٦
	الخطو الجانبي	٣.١٠	٣.٠١	٣.٠١	٣.٠١	٠.٠٩	٠.٠١٦	٥.٦٣	٢.٩٠
	الدوائر الرقمية	٤.٤٩	٤.٣٩	٤.٣٩	٤.٣٩	٠.١٠	٠.٠١٣	٧.٦٩	٢.٢٣
	عدو ٣٠ م	٥.٥١	٥.٨٧	٥.٨٧	٥.٨٧	٠.٣٩	٠.٠٣٩	١٦.٤١	١١.٦٢
الاختبار المهاري المركب	نقطة	١٤.٥٠	١٥.٩١	١٥.٩١	١٥.٩١	١.٤١	٠.١٩٣	٧.٣١	٩.٧٢

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرة (١١) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٩٦

ينضح من الجدول السابق ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) ، كما تراوحت قيم نسب التغير لمتوسطات القياسات البعدية عن القبليّة ما بين (٢.٢٣% : ١١.٦٢%) ولصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث هذا التقدم في المتغيرات البدنية قيد البحث إلي انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب دون انقطاع وبحماس وبدافعية وحيث أن الانتظام والاستمرار في التدريب بالإضافة إلي التنافس المستمر بين اللاعبين كان له أكبر الأثر في رفع مستوي المتغيرات البدنية والذي انعكس بدوره علي تحسين المتغيرات المهارية كذلك يعزز الباحث هذا التحسن أيضا في المتغيرات قيد البحث غلي قيام أفراد المجموعة الضابطة إلي تنفيذ نفس تدريبات الرجلين وبشكل حرن وبدون استخدام أدوات مبتكرة

وعمل تكرارات من تمرين الانبطاح المائل والمشّي علي أربع والذراعين كذلك يري الباحث أن طبيعة كرة اليد غنية بالمواقف والمهارات التي يمكن من خلالها تنمية المتغيرات البدنية مما ينعكس بدوره علي تحسين النواحي المهارية كذلك تطور مستوي الأداء البدني وهي عناصر أساسية لنجاح الجانب المهاري بالإضافة إلي التدرج في تنفيذ التدريبات المهارية للوصول إلي الآلية في الأداء والاهتمام بالتمرينات التي تشبه مواقف اللعب مما كان له أكبر الأثر علي تحسين المتغيرات قيد البحث وفي هذا الصدد يشير " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥) (٥) أن الانتظام في التدريب يؤدي إلي حدوث تغيرات مورفولوجية وفسولوجية في الأجهزة الداخلية للاعب ورفع كفاءة الرئتين لنقل الغازات مما يترتب عليه توصيل كم كبير من الأوكسجين إلي العضلات العاملة فتزداد كفاءة اللاعب وتتفق نتائج هذه الدراسة مع النتائج التي تم التوصل إليها

كل من " نجوى محمود " (٢٠٠٩) (١٧) ، " خالد فتحي " (٢٠١٠) (٣) حيث توصلت هذه الدراسات إلى التأثير الايجابي للبرامج النمطية على مستوى الأداء البدني والمهاري وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثاني والذي يتضمن علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القلبية والبعدية ونسب التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

جدول (٧) دلالة الفوق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٢)		المجموعة الضابطة (ن = ١٢)		قيمة ت المحسوبة	الفروق في نسب التغير %
		ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	دفع كرة طبية من الجلوس	١.٩٩	٠.١٠	١.٨٩	٠.٠٧	٢.٧٢	٦.٥٨
	الخطو الجانبي	٢.٨٥	٠.١٧	٣.٠١	٠.١٣	٢.٤٨	٥.٧٥
	الدوائر الرقمية	٤.١٥	٠.٢٢	٤.٣٩	٠.٢٥	٢.٣٩	٥.٧٥
	عدو ٣٠	٩.٨٥	٠.٤٨	١٠.٨٧	٠.٣٩	٥.٤٧	٨.٢٦
الاختبار المهاري المركب		١٧.٥٠	١.٩٨	١٥.٩١	١.٣٨	٢.١٩	٩.٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

وجدود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، كما تراوحت قيم الفروق في نسب التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٥.٧٥% : ٩.٥٧%) ولصالح المجموعة التجريبية .

يرجع الباحث هذا التحسن إلى التخطيط لتنفيذ تدريبات السرعة والدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تنفيذ وتقييم البرنامج التدريبي المقترح ، كذلك يعزز الباحث هذا التحسن للتأثير الايجابي لتدريبات السرعة والتي احتوت على تدريبات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية حيث راعا الباحث التنوع والتجديد والتغيير بما يتناسب مع خصائص العينة قيد البحث ، كذلك يلجأ الباحث إلى عملية التكيف الحادث نتيجة التدريب المنتظم على تدريبات السرعة والذي ينعكس بدروه علي تحسن المتغيرات المهارية والبدنية قيد البحث.

ويضيف الباحث أنه خلال تدريبات السرعة ينمي الجري والمراوغة والوثب والحجل بقدم واحدة وأن الرياضي يحتاج حافز التغير والتنوع في الأداء وكذلك يساعد في تقوية وحدات حركية مختلفة وهي مهمة في تعليم مهارات وأيضاً تقسيم العمل إلي مجموعات وتكرارات هامة

للمغاية لتطوير مستوى الرياضي لأقصى درجة ، وهذه النتائج التي تم التوصل إليها يتحقق الفرد الثالث التي يتضمن علي : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية ونسب التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات :

- في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الاحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
١. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٧.٩٨% : ٢٩.١٠%) .
 ٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٢.٢٣% : ١١.٦٢%) .
 ٣. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت الفروق في نسب التغير ما بين (٥.٧٥% ، ٩.٥٧%) .

التوصيات :

- الاهتمام بتدريبات السرعة في مراحل الناشئين وادراجهم ببرامج إعداد الناشئين .
- تفعيل دور السرعة في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة لما لها من تأثير فعال علي النواحي المهارية والبدنية .
- تصمم أشكال متعددة لتدريبات السرعة بأدوات ودون أدوات .
- الاهتمام بتدريبات السرعة لطلاب التخصص بصفة عامة ورياضية كرة اليد بصفة خاصة.

المراجع باللغة العربية

١. احمد أمين احمد الحفناوي : تأثير تدريبات القوة والسرعة على المستوى الرقمي لسباحة الفراشة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٦ م .
٢. أميرة حسن محمود ، ساهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
٣. خالد فتحى محمد يوسف : تأثير برنامج للتدريب المركب علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد ، ٢٠١٠ م .
٤. عزة علي محمد سعيد : فاعلية استخدام أسلوبيين من تدريبات المقاومة على تنمية القدرة العضلية للرجلين وأثرهما علي مهارة التصويب في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
٥. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات ، تطبيقات ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
٦. عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال : تطبيقات الهجوم في كرة اليد (تعليم ، تدريس) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م
٧. فتحى أحمد هادي السقاف : التدريب العملي الحديث رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس الدولية ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .
٨. كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي علي : الأسس الفسيولوجية لتدريس كرة اليد (نظريات - وتطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٩. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة " الماهية - الأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١٠. كمال عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسي ، عماد الدين عباس : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٢ م .
١١. محمد توفيق الوليلي : كرة اليد " تعليم - تدريب - تكنيك " ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
١٢. محمد حسن علاوي ، كمال درويش ، عماد الدين عباس أبو زيد : الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
١٣. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

١٤. محمد لطفي السيد : الانجاز الرياضي وقواعد العملية التدريبية "رؤية تطبيقية" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
١٥. مروان علي عبد الله : تأثير تدريبات الأثقال والبليوومتر ك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا ، ٢٠٠٣ م .
١٦. منير جرجس : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
١٧. نجوى محمود عايد منصور : تأثير برنامجين للتدريب بالأسلوب المركب والباسلتي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية للاعبين كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثاني والعشرون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٩ م .
١٨. هشام أحمد عبد العزيز شوكة : تأثير برنامج لتدريب القوة باستخدام كل من الأثقال الحرة والأجهزة على تنمية السرعة للاعبين كرة اليد المصغرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، ١٩٩٨ م .
١٩. ياسر على مرسى أبو حشيش : تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية على المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنوفية ، ٢٠٠٣ م .
٢٠. ياسر محمد دبور : التدريب في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

المراجع الأجنبية

21. Tanner : sprint performance times related to block time in Olympic swimmers , journal of swimming research (fort louderdale – fla) 15 fall 2001 , journal article , (2001)