

تأثير استخدام اسلوب البلايومترك لتطوير السرعة الانتقالية للاعبين الشباب بكرة اليد

م.م. وسام اذياب فيصل

العراق. مديرية تربية ذي قار

ssoo_ss00999@yahoo.com

الملخص

من خلال خبرة الباحث كلاعب للأندية العراقية ومنتخب التربية ومطلع على التدريب ومستويات الفرق لاحظ ان هذه الصفة البدنية المهمة لدى لاعبيننا ليست هي بالمستوى المطلوب وعليه ارتأى الباحث الاجابة على التساؤل الاتي: هل ان الاساليب التدريبية المستعملة للسرعة والتي اثبتت فاعليتها ومناسبتها في العاب رياضية مختلفة يمكن استخدامها في كرة اليد؟ لذلك قرر الباحث الولوج الى تلك المشكلة والاجابة عن هذا التساؤل من خلال وضع منهج تدريبي لتطوير السرعة الانتقالية بأسلوب البلايومترك وتطبيقه على اللاعبين الشباب خدمة للعبة وتطويرها في قطرنا الغالي. وهدف البحث الى:

١- وضع منهج تدريبي لتطوير السرعة الانتقالية بأسلوب البلايومترك للاعبين الشباب في كرة اليد.

٢- التعرف على السرعة الانتقالية للاعبين الشباب في كرة اليد.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة مشكلة البحث، وتحدد مجتمع البحث بلاعبين الشباب بكرة اليد في نادي الرفاعي والبالغ عددهم ٢٦ لاعباً وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً وسوف يتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية).

الكلمات المفتاحية: اسلوب البلايومترك ، السرعة الانتقالية ، كرة اليد

The effect of the use of the Plyometrics to develop the transition speed of young players in handball

Assistant Lect. Wissam Tayeb Faisal

Iraq. Directorate of Education of Dhi Qar

ssoo_ssoo999@yahoo.com

Abstract

Through the experience of the researcher as a player of the Iraqi clubs and the team of the education and his awareness of the training and levels of teams, he noted that this important characteristic of physical fitness of our players is not up to the required level. The researcher considered the answer to the following question: Are the training methods used for speed, which proved its effectiveness and suitability in different sports can be used in handball? Therefore, the researcher decided to approach this problem and answer this question by developing a training curriculum to develop the transition speed in Plyometrics and its application to the young players to promote the game and its development in our country. The research aims to:

1. Develop a training curriculum for the development of the speed of .plyometrics for young players in handball
2. Identify the transition speed of young players in the hand ball

The researcher used the experimental approach to solve the problem of the research. The research community was determined by handball young players in Al-Refae club, total number of players is 26 players. The research sample was selected per (20) players, and divided into .(two groups (control and experimental

Keywords: ballistics, speed, handball

ولاشك في ان اهتمام المدربين ببعض الالعاب والفعاليات الرياضية ينصب على حث الرياضيين على تأدية كل ما يوكل اليهم بأقصى سرعة ممكنة فالغاية من تلك الالعاب والفعاليات هي الاستفادة من السرعة التي يحصل عليها الرياضي من خلال التدريب وبأسلوب عملي. وتعد كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تعتمد اساسا على علوم مختلفة كعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها وهي من الالعاب التي تتميز بمهاراتها الاساسية المتنوعة في الهجوم والدفاع. وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية لتحقيق افضل النتائج. فالتطور المستمر في لعبة كرة اليد يستلزم تطورا في اعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية وغيرها والتي لها علاقة باللعبة من خلال اساليب وطرائق تدريبية مختلفة. وتعد السرعة الانتقالية واحدة من اشكال السرعة المستعملة في كرة اليد كما وتعد السرعة من اصعب العناصر المستعملة في التطوير بكونها فطرية اي ان الشخص السريع هو الذي يولد وليس الذي يصنعه المدرب، اذ يمكن زيادة سرعته وتحسينها من خلال بناء مناهج تدريبية متقدمة جدا وملائمة لحدود وامكانية وقدرات الرياضي الكامنة، وتعتمد على العمليات العصبية بشكل كبير لذلك يجب الاهتمام بتدريب اللاعبين على السرعة في هذه المرحلة العمرية لأنها تعد من انسب المراحل العمرية (١٧-١٥) سنة في تطوير السرعة. والتي يمكن من خلالها الاعداد للسرعة في المستقبل.

ان تعدد الاساليب وتعدد المفردات للمناهج التدريبية المستعملة ضمن تلك الاساليب يعمل على تحسين السرعة لدى اللاعبين من خلال زيادة تردد خطوات اللاعبين او العمل على زيادة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين مما يتيح لهم زيادة في سرعتهم في المسافات التي يقطعها اللاعبون. وعليه فقد انصبت اهمية البحث على محاولة استخدام اسلوب البلايومترك في تطوير السرعة الانتقالية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد .

وان اعتماد الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد على المنهج العلمي المدروس والمخطط له مسبقا يعد الاساس في تطوير هذه الالعاب. كما وان صفة السرعة تحتل مكانا رئيسيا في التوجيه والتخصص الرياضي. وبما ان صفة السرعة من الصفات الفطرية الوراثية في الفرد ولهذا فإننا نحتاج الى وسائل وطرائق متعددة في عملية تطويرها كالوسائل الاخرى التي استعملت في العاب رياضية مختلفة والتي اثبتت فاعليتها ومناسبتها لتطوير السرعة.

من خلال خبرة الباحث كلاعب للأندية العراقية ومنتخب التربية ومطلع على التدريب ومستويات الفرق لاحظ ان هذه الصفة البدنية المهمة لدى لاعبيننا ليست هي بالمستوى المطلوب وعليه

ارتأى الباحث الاجابة على التساؤل الاتي: هل ان الاساليب التدريبية المستعملة للسرعة والتي اثبتت فاعليتها ومناسبتها في العاب رياضية مختلفة يمكن استخدامها في كرة اليد؟ لذلك قرر الباحث الولوج الى تلك المشكلة والاجابة عن هذا التساؤل من خلال وضع منهج تدريبي لتطوير السرعة الانتقالية بأسلوب البلايومترك وتطبيقه على اللاعبين الشباب خدمة للعبة وتطويرها في قطننا الغالي. ويهدف البحث الى :

١- وضع منهج تدريبي لتطوير السرعة الانتقالية بأسلوب البلايومترك للاعبين الشباب في كرة اليد.

٢- التعرف على اصر المنهج التدريبي في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين الشباب في كرة اليد.

٣- التعرف على افضلية المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

٢- اجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبين الشباب بكرة اليد في نادي الرفاعي والبالغ عددهم ٢٨ لاعباً وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً وسوف يتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية).

الجدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

| متغيرات البحث | س | و | ع | معامل الالتواء |
|---------------|--------|-----|------|----------------|
| العمر | ١٥,١٠ | ١٥ | ٣,١١ | ٠,٤١ |
| الطول | ١٧٠,٤٠ | ١٧١ | ٧,٥٠ | ٠,٦٩ |
| الكتلة | ٦٩,٥٥ | ٦٨ | ٩,٢٢ | ٠,١٩ |

من خلال الجدول اعلاه ان قيم معامل الالتواء صفري مما يدل على تجانس عينة البحث بالمتغيرات.

الجدول (٢) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

| الدالة | قيمة t المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المتغيرات البحث |
|--|-----------------|------------------|-------|--------------------|-------|---|
| | | ع | س | ع | س | |
| عشوائي | 1.41 | 0.41 | 3.58 | 0.19 | 3.41 | اختبار ٣٠ م من البدء الطائر |
| عشوائي | 0.94 | 0.80 | 7.33 | 0.52 | 7.11 | اختبار ٤٥ م من البدء العالي |
| عشوائي | 1.44 | 0.55 | 4.93 | 0.28 | 4.71 | الركض لمسافة ٣٠ م بالطبطة |
| عشوائي | 0.47 | 1.37 | 10.69 | 1.30 | 10.91 | اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ م |
| علما ان قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (١,٧٣) | | | | | | |

٣-٢ ادوات البحث :

١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية

- الملاحظة والتجريب

- المقابلات الشخصية

- الاختبارات والقياسات

- فريق العمل المساعد.

- استمارة مفردات الاختبارات التي عرضت على مجموعة من الخبراء.

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة:

- شريط قياس معدني (لقياس الطول)

- شريط لاصق

- شريط قياس جلدي

- ملعب كرة يد

- كرات يد عدد (١٤).

- شواخص معدنية وبلاستيكية عدد (١٠) .

- صناديق خشبية عدد (٤).

- مقاعد سويدية عدد (٤) .

- ساعات توقيت يدوية عدد (٣) ساعة نوع (٢ Saxon - ١ Casio)

- ميزان طبي (لقياس الوزن)

- حاسبة يدوية عدد (٢) حاسبة نوع (Fx82L Casio).

- جهاز الحاسوب الالي (PIII) .

٢-٤ اختيار الاختبارات السرعة الانتقالية لاعبين الشباب بكرة اليد:

قام الباحث بعرض مجموعة من الاختبارات والتي تضمنت اختبارات بدنية ومهارية وذلك لان صفة السرعة الانتقالية في كرة اليد تقاس (بكرة - وبدون كرة) على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (٩) وذلك لاختيار الاختبار المناسب منها لقياس صفة السرعة الانتقالية وكما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين الاختبارات المستخدمة والهدف منها

| ت | اسم الاختبار | الهدف من الاختبار | الاهمية النسبية |
|---|---|---------------------------------------|-----------------|
| ١ | اختبار الركض لفترة ٤ ثا من البدء العالي | لقياس السرعة الانتقالية | %٤٠ |
| ٢ | اختبار الركض لفترة ٦ ثا من البدء العالي | لقياس السرعة الانتقالية | %٣٥,٤ |
| ٣ | اختبار ٣٠ م من البدء الطائر | لقياس السرعة الانتقالية | %٧٥ |
| ٤ | اختبار ٤٥ م من البدء العالي | لقياس السرعة الانتقالية | %٦٢,٢ |
| ٥ | الركض لمسافة ٣٠ م بالطبطة | لقياس السرعة الانتقالية بمصاحبة الكرة | %87.5 |
| ٦ | الركض لمسافة ١٥ م بالطبطة | لقياس السرعة الانتقالية بمصاحبة الكرة | %٣٠ |
| ٧ | اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ م | قياس مستوى مهارة الطبطة | %62.2 |

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية على عينة صغيرة مكونة من (٦) لاعبين من مجتمع البحث الاصلي لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠١٨/٢/٣) في تمام الساعة ٣ عصرا في قاعة الرفاعي وتم اعادة التجربة بتاريخ (٢٠١٨/٢/٩) وكان الغرض من ذلك:

١- معرفة الصعوبات والسلبيات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

٢- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.

٣- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات

٤- التأكد من سلامة الادوات المستخدمة بالبحث.

٥- معرفة مدى ملائمة الاختبارات والتمرينات لمستوى افراد العينة.

٦- مدى تفهم فريق العمل لعملية القياس

٧- تجاوز الاخطاء في الاختبارات ان وجدت.

٦-٢ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

٦-٢-١ صدق الاختبار: صدق الاختبار هو ان تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها فعلا". (مروان عبد الحميد ابراهيم ، ١٩٩٩، ص١٣)

وقد استخدم الباحث الصدق الذاتي لاستخراج صدق الاختبارات لكونه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب اخطاء الصدفة وبذلك تكون الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب اليه صدق الاختبار.

(عايد كريم ، ٢٠٠٩، ص٨٧)

ولما كانت درجة الثبات المستخلصة بطريقة اعادة الاختبار لذلك فالصدق الذاتي $\sqrt{\text{الثبات}}$ والجدول (٤) يبين ذلك.

٦-٢-٢ ثبات الاختبار: ان اعتماد الطرائق العلمية المتعددة لقياس ثبات الاختبار تخضع الى نوع البحوث المستخدمة الا ان الطريقة التي استخدمها "تاكمان - Tuckman" الذي يؤكد ان طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه مرة اخرى والتي تطبق في البحوث التجريبية .

(Tuckman, Bruce w. 2004.P.162)

لذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (٦) لاعبين مختارة عشوائيا من مجتمع البحث ثم اعيد تطبيق الاختبار بعد اسبوع واحد على العينة نفسها وبعد الحصول على نتائج الاختبارين ومعالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط وبعد البحث في جدول دلالة معامل الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار وجد ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.87) بدرجة حرية (4) وهذا يؤكد تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة

| ت | اسم الاختبار | الثبات | الصدق |
|---|---|--------|-------|
| 1 | اختبار ٣٠ م من البدء الطائر | 0.96 | 0.98 |
| ٢ | اختبار ٤٥ م من البدء العالي | 0.94 | 0.97 |
| ٣ | اختبار الركض لمسافة ٣٠ م بالطبطة | 0.91 | 0.95 |
| ٤ | اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ م | 0.89 | 0.94 |

٢-٦-٣ موضوعية الاختبار: تعني موضوعية الاختبار " ان لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمن، فالاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين اراء المحكمن".

(وجيه محجوب ، ٢٠٠١ ، ص٢٢٥)

وبما ان الاختبارات المستخدمة يستخدم فيها ادوات كساعة توقيت وشريط قياس وهي سهلة وواضحة فضلا عن ان فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية فان الباحث يعد الاختبارات ذات موضوعية "لان الاختبار يعطي نفس الدرجة بصرف النظر عن يقوم بالتصحيح". (ممدوح عبد المنعم الكنانى وعيسى عبد الله جابر ، ٢٠٠٥ ، ص١٨٦)

٢-٧ الاختبارات القبليية: تم اجراء الاختبارات القبليية لعينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا من الاشبال بتاريخ (٢٠١٨/٢/١٧) في تمام الساعة الثالثة. اذ سجلت قياسات الطول والكتلة والعمر واجراء الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد حيث قسم المختبرين الى مجموعتين وطبقت الاختبارات المختارة. ولقد قام الباحث بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات لجميع عينة البحث كالمكان والزمان، وقد تم اجراء الاختبارات في القاعة الداخلية في نادي الرفاعي المخصصة لكرة اليد.

٢-٨ مدة تطبيق المنهاج بأسلوب البليومترک:

طبق الباحث المنهاج بأسلوب البليومترک على عينة البحث التجريبية والبالغ عددهم (١٠) لاعبين قد استغرق تطبيق المنهج الخاص لمدة (٨) اسابيع ٢٠١٨/٢/٢٠ ولغاية ٢٠١٨/٤/١٩. وحسب الآتي :

١- المنهج التدريبي المستخدم يقع ضمن مرحلة الاعداد الخاص.

٢- تم استخدام تمرينات بدنية خاصة لتنمية الصفة البدنية (السرعة)

٣- مدة المنهج (٢) شهر.

٤- عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية.

٥- ايام تطبيق الوحدات التدريبية الاحد-الثلاثاء-الخميس.

٦- زمن الوحدة التدريبية الكلي (٩٠) دقيقة . والمخصص للبحث او التجربة يتراوح ما بين (١٥-٣٩ دقيقة).

٧- يكون تطبيق التمارين الخاصة بكل منهج تجريبي بعد الجزء الاعدادي (الاحماء) وفي الجزء الرئيسي بعد الجزء البدني العام (أي الجزء البدني الخاص).

٨- التأكيد على اداء التمارين المستخدمة بسرعة عالية لغرض تطوير السرعة الانتقالية.

٩- اعتمد الباحث مبدأ التدرج بالحمل بشكل منتظم حتى لا يؤدي الى ظاهرة الحمل الزائد التي تؤثر سلبا على اللاعبين .

٩-٢ الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعتين) بتاريخ ٢٠١٨/٤/٢٠ وفي تمام الساعة الخامسة عصرا في القاعة لنادي الرفاعي بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي وقد عمل الباحث على توفير نفس الظروف من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل الذي اجرى الاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية: يجب على كل باحث استخدام الوسائل الاحصائية الضرورية التي تساعده في معالجة نتائج بحثه، لذا "فأن الوسائل الاحصائية هي التي تساعد الباحثين في وصف البيانات واستخلاص الاستنتاجات لكميات كبيرة من البيانات وتساعد في دراسة العلاقات السببية" (محمد صبحي ابو صالح ، ٢٠٠٠ ، ص١١٢)

واهم الوسائل المستخدمة هي:

- الاهمية النسبية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الارتباط البسيط)
- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.
- معامل الالتواء.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج اختبار ٣٠ م من البدء الطائر للمجوعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (٥) يبين والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة

| الدالة | قيمة t المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالج الاحصائية المجموعة |
|--------|-----------------|-----------------|------|-----------------|------|----------------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 6.06 | 0.17 | 3.26 | 0.19 | 3.41 | المجموعة التجريبية |

| | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|------------------|
| معنوي | 5.25 | 0.39 | 3.43 | 0.41 | 3.58 | المجموعة الضابطة |
|-------|------|------|------|------|------|------------------|

من الجدول (٥) لاختبار ركض ٣٠ م من البدء الطائر الذي يهدف لقياس السرعة الانتقالية للمجموعتين ظهر ان هناك تطورا ذا دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لقد حدث هذا التطور على الرغم من اختلاف الاساليب المستخدمة لتطوير السرعة الانتقالية التي اتبعتها المجموعتان. ويعزو الباحث هذا التطور الى ان المنهجين التدربيين المستخدمين قد اسهما وبشكل فاعل في تطوير السرعة الانتقالية لدلاعبين الشباب بكرة اليد، وهناك افضلية للمجموعة التجريبية يعود الى استخدام تدريبات السرعة في بداية الوحدة التدريبية (اذ ان اساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لاثارة الجهاو العصبي المركزي، وهذا يتم عن طريق فعالية الركض مع تنظيم فترات الراحة بصورة جيدة بعد كل تكرار وبين المجاميع)

(محمد صبحي حسنين واحمد كسرى معاني ، ١٩٩٨ ، ص٧٨)

كما يعزو هذا التطور الى (استخدام تمارين لتنمية القوة الانفجارية وخاصة عضلات الاطراف السفلى حيث ساعدت هذه التمارين على تنمية القوة والسرعة وخاصة عند زيادة السرعة وقللة المقاومة مما يطور السرعة الانتقالية) . (عصام عبد الخالق ، ١٩٩٤ ، ص١٠٧)

وعليه فان هذه الامور مجتمعه ادت الى افضلية المنهج التدريبي باسلوب (البلايومترك) لتطوير صفة السرعة الانتقالية لدى عينة البحث، حيث ان التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة اداء الفرد نتيجة لاداء التمارين البدنية لعدة ايام او اسابيع، أي ان تأثير التمارين البدنية يحفز الخلايا العضلية للتطبع، وان تكون اكثر اقتصادية في اداء شدة العمل) .

(Edington, D.W. and Edgerton. 1999. P.8-10)

٣-١-٢ عرض نتائج اختبار ٤٥ م من البدء العالي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (٦) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة

| الدلالة | قيمة ت المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالج الاحصائية المجموعة |
|---------|-----------------|-----------------|------|-----------------|------|----------------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 5.84 | 0.36 | 6.74 | 0.52 | 7.11 | المجموعة التجريبية |
| معنوي | 4.67 | 0.62 | 6.85 | 0.80 | 7.33 | المجموعة الضابطة |

٣-١-٣ مناقشة نتائج اختبار ٤٥ م من البدء العالي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٦) لاختبار ٤٥ م من البدء العالي والذي يقيس صفة السرعة الانتقالية أيضا ان تطورا ذا دلالة معنوية قد حدث على الرغم من اختلاف الاساليب التدريبية المستخدمة والتي اتبعتها المجموعتان (التجريبية والضابطة) ويعزو الباحث هذا التطور الى التمارين الخاصة التي وضعت في المنهجين والتي اعدت بشكل دقيق وكذلك استخدمت في بداية الوحدة التدريبية، كما ان تطور ركض ٤٥ م يأتي نتيجة لتطور ركض ٣٠ م ونتيجة للتكرارات التي استخدمت في تطوير السرعة الانتقالية، كما ان السرعة تعد العامل الحاسم في المباريات أي ان التطوير في كرة اليد غالبا ما يكون عامل السرعة ورائه، وان الكثير من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة تكون السرعة الحد الفاصل فيها، وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي اكثر من القوة وزيادة قوة التحمل عن طريق استخدام منافسات العد والتتابعات المختلفة . (منير جرجيس ابراهيم ، ١٩٩٤ ، ص ٥٧-٥٨)

وعليه يتفق الباحث "مع ما يعتقده علماء التدريب والمدربين بان كل فرد يمكن ان يتدرب ليركض اسرع ولن يتم ذلك الا بوساطة اعداد منهاج تدريبي مقنن يمكن من زيادة سرعته القصوى ضمن حدود قدراته الكافية . (احمد ناجي محمود الربيعي ، ١٩٩٨ ، ص ٣)

٣-١-٤ عرض نتائج اختبار الركض لمسافة ٣٠ م بالطبطبة (الضابطة والتجريبية):

الجدول (٧) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسبة

| الدالة | قيمة ت المحسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الاحصائية المجموعة |
|--------|----------------|-----------------|------|-----------------|------|----------------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 6.98 | 0.26 | 4.44 | 0.28 | 4.71 | المجموعة التجريبية |
| معنوي | 5.25 | 0.39 | 3.53 | 0.55 | 4.73 | المجموعة الضابطة |

٣-١-٥ مناقشة نتائج اختبار الركض لمسافة ٣٠ م بالطبطة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

توضح نتائج اختبار الركض لمسافة ٣٠ م بالطبطة والتي عرضت في الجدول (٧) والذي يمثل السرعة الانتقالية بمصاحبة الكرة وللمجموعتين وبالاسلوبين (البلايومترك - المنهج الاعتيادي) تطورا ذا دلالة معنوية على الرغم من اختلاف الاسلوبين المتبعين من قبل المجموعتين ويعزو الباحث هذا التطور الى التمارين التي وضعت في المنهجين لتطوير صفة السرعة الانتقالية وكانت افضلية لاسلوب البلايومترك (اذ استخدمت الشدة المناسبة والمتدرجة فضلا عن استخدام التكرارات بشكل صحيح وفترات الراحة) .

(Mariah Media Inc © 2002)

كما (ان في كرة اليد تلعب السرعة دورا كبيرا وهاما في التغيرات الحادثة في اللعب بجانب تغير اوضاع الجسم الذي يتم بخفة ورشاقة لاتمام السرعة في الاداء في التمير والتصويب والطبطة فضلا عن السرعة الانتقالية كما في حالة الانتقال من الدفاع الى الهجوم) .

(محمد توفيق الوليلي ، ١٩٩٤ ، ص ٤٥١)

٣-١-٦ عرض نتائج اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ م للمجموعتين

الجدول (٨) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة

| الدالة | قيمة ت المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الاحصائية المجموعة |
|--------|-----------------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 4.37 | 0.84 | 10.08 | 1.30 | 10.91 | المجموعة التجريبية |
| معنوي | 5.58 | 0.85 | 9.89 | 1.37 | 10.69 | المجموعة الضابطة |

٣-١-٧ مناقشة نتائج اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م للمجموعتين:

يتبين من الجدول (٨) لاختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م والذي يمثل قياس مستوى الطبطة ان تطورا ذا دلالة معنوية وللمجموعتين قد حدث على الرغم من اختلاف الاسلوبين ويعزو الباحث هذا التطور الى تاثير المنهج التدريبي المستخدم مع المجموعة التجريبية (اسلوب البليومترك) كما (ان الاداء لهذه المهارة تتطلب مكونات من الصفات البدنية والحركية هي السرعة الانتقالية والرشاقة والدقة تسهم بنسبة كبيرة فيها وخاصة في اثناء الهجوم الخاطف السريع والانتقال من الهجوم الى الدفاع والذي يتطلب من اللاعب الركض باقصى سرعة داخل الملعب مع اجادة واجبات مهارية (متعددة) باستخدام الكرة .
(ياسر محمد دبور ، ١٩٩٦ ، ص٢٢٧)

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

٣-٢-١ عرض نتائج اختبار ركض ٣٠م من البدء الطائر للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (٩) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة

| الدالة | قيمة ت المحتسبة | الاختبار البعدي | | المعالج الاحصائية المجموعة |
|--------|-----------------|-----------------|------|----------------------------|
| | | ع | س | |
| عشوائي | 1.62 | 0.17 | 3.26 | المجموعة التجريبية |
| | | 0.39 | 3.43 | المجموعة الضابطة |

٣-٢-٢ مناقشة نتائج اختبار ٣٠ م من البدء الطائر للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٩) لاختبار ركض ٣٠ م من البدء الطائر والذي يمثل السرعة الانتقالية الى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية كل من المنهجين التدريبيين المستخدمين في البحث وتأثيرهما المباشر في تطوير السرعة الانتقالية لدى ناشيء كرة اليد. وهنا يذكر ان من متطلبات لعبة كرة اليد هي سرعة اللعب حيث ان طابع اللعب السريع والتغيير المتعدد من دفاع الى هجوم يتطلب قوة على درجة عالية وسرعة في التحرك . (محمد توفيق الوليلي ، ١٩٩٤ ، ص٤٤٧)

٣-٢-٣ عرض نتائج اختبار ٤٥ م من البدء العالي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (١٠) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة

| الدالة | قيمة ت المحتسبة | الاختبار البعدي | | المعالج الاحصائية المجموعة |
|--------|-----------------|-----------------|------|----------------------------|
| | | ع | س | |
| عشوائي | 0.62 | 0.36 | 6.74 | المجموعة التجريبية |
| | | 0.82 | 6.85 | المجموعة الضابطة |

٣-٢-٤ مناقشة نتائج اختبار ٤٥ م من البدء العالي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (١٠) لاختبار ركض ٤٥ م من البدء العالي والذي يمثل السرعة الانتقالية ان هناك فرقا عشوائيا بين الاسلوبين التدريبيين اذ يعزو الباحث السبب في ذلك ايضا الى فاعلية كل من المنهجين التدريبيين كذلك الى تأثير التكرارات وزمن الراحة بين تكرار واخر ومجموعة واخرى، (ان التطوير الحاصل في اسلوب البلايومترك كان بسبب التمرينات المستخدمة لتطوير السرعة)

(Jacques Benoit-njvb .2002)

اما اسلوب الاعتيادي فهو يؤثر في عضلات الفرد ويعمل على رفع قدرتها لاداء التمرينات ضمن المنهج التدريبي) . (Mariah Media Inc. 2002)

مما كان له التأثير المباشر في تطوير السرعة الانتقالية لدى المجموعتين مما ادى الى فرق عشوائي بين تلك المجموعتين.

٣-٢-٥ عرض نتائج اختبار ركض ٣٠ م بالطبطة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (١١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحتسبة | الاختبار البعدي | | المعالج الاحصائية المجموعة |
|------------------|--------------------|-----------------|------|-------------------------------|
| | | ع | س | |
| عشوائي | 0.94 | 0.26 | 4.50 | المجموعة التجريبية |
| | | 0.39 | 4.61 | المجموعة الضابطة |

٣-٢-٦ مناقشة نتائج اختبار ركض ٣٠ م بالطبطة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

اظهرت النتائج التي عرضت في جدول (١١) لاختبار ركض ٣٠ م بالطبطة والذي يقيس السرعة الانتقالية بمصاحبة الكرة ان هناك فرقا عشوائي بين الاسلوبين التدريبيين المستخدمين. ويعزو الباحث السبب الى تاثير المنهجين التدريبيين، كذلك فان استخدام الطبطة في كرة اليد يعني استخدام السرعة مع الطبطة والتي تظهر باشكال متعددة ومنها طبطة الكرة السريع لمسافات مختلفة وطبطة الكرة المتبادل والتي تعني استخدام مسافات ركض مع طبطة الكرة أي التقدم بها . (سليمان علي حسن (واخرون ، ١٩٨٣ ، ص٥٤-٦٢)

وذلك ما تم تطبيقه في المنهجين التدريبيين اذ كان يتم تطبيق انطلاقات بالكرة وبدون كرة للاعبين بعد اتمام التمارين الخاصة بكل اسلوب مما يتفق مع ما ذكره ياسر دبور من (ان اللاعب اثناء جريه باقصى سرعة داخل الملعب مطلوب منه واجبات مهارية باستخدام الكرة وهو مكتسب اعلى سرعة له، وكذلك تغيير اوضاع جسمه واتجاهاته بالكرة او بدون كرة) .

(ياسر دبور ، ١٩٩٦ ، ص٢٢٨)

٣-٢-٧ عرض نتائج اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ م للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (١٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة

| الدلالة | قيمة ت المحتسبة | الاختبار البعدي | | المعالج الاحصائية المجموعة |
|---------|-----------------|-----------------|-------|----------------------------|
| | | ع | س | |
| عشوائي | 0.62 | 0.84 | 10.08 | المجموعة التجريبية |
| | | 0.85 | 9.89 | المجموعة الضابطة |

٣-٢-٨ مناقشة نتائج اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ م للمجموعتين :

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (١٢) لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ م والذي يقيس مستوى مهارة الطبطبة ان هناك فرقا عشوائيا بين الاسلوبين المستخدمين. ويعزو الباحث السبب الى تاثير المنهجين التدريبيين. كما ان استخدام الطبطبة مع تغيير الاتجاه والتي قد تظهر بشكل طبطبة الكرة بشكل سريع مع الدوران او من خلال القيام بالطبطبة المتعرجة بالجري (الزجاج) كل ذلك يؤدي الى تقدم اللاعب بالكرة والمحافظة عليها . (محمد توفيق الوليلي ، ١٩٩٤ ، ص ٨٤) (سليمان علي حسن (واخرون ، ١٩٨٣ ، ص ٦٢)

كما انه من الاسباب المهمة لاستخدام الطبطبة في كرة اليد الحديثة جاء عن طريق تطور اساليب الدفاع المستخدمة في كرة اليد ومنها طريقة الـ Man to man وطريقة الدفاع المفتوح على الملعب مما زاد من صعوبة حركة اللاعبين داخل الملعب .

(سعد محسن اسماعيل ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٠-٤٥)

ومما سبق نصل الى اهمية او دور الاسلوبين في تطوير السرعة ويأتي هذا متفقا مع ما اكده محمد توفيق عن اهمية السرعة في كرة اليد متسائلا (كيف يستطيع لاعبو الدفاع حماية الملعب او تغطية زملائهم عندما لا يكون لديهم القدرة الكافية على سرعة التحرك وسرعة رد الفعل وفوة عضلات الرجلين، وكيف يستطيع اللاعب في الهجوم اعداد الكرة لزميله او لنفسه اذا لم يكن لديه السرعة الكافية في الجري للوصول للمكان الصحيح لاستلام الكرة او انهاؤها

(محمد توفيق الوليلي ، ١٩٩٤ ، ص ٤٤٧)

كما يبين ما توصل اليه الباحث من اهمية استخدام الاسلوبين وعلى الرغم من اختلاف طبيعة اداء كل اسلوب عن الاخر الا ان هذين الاسلوبين عملا على تطوير صفة السرعة الانتقالية بشكل جيد غير ان الفرق بين هذين الاسلوبين في التطوير لم يكن كبيرا مما ادى الى وجود فرق عشوائي بين الاسلوبين في الاختبارات البعدية.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

١- هنالك تأثير ايجابي بالمنهجين التدريبيين المستخدمين لتطوير السرعة الانتقالية وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في منهجي البحث.

٢- ان تمارين اسلوب البلايومترك المستخدمة في البحث افضلية في نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي وفي جميع الاختبارات البدنية .

٣- ظهور فرق عشوائي في نتائج الاختبارات البعدية (الطبطبة) بين المجموعة التجريبية (البلايومترك) والمجموعة الضابطة (المنهج الاعتيادي) مما يدل على تأثير الاسلوبين نفي مجموعتي البحث.

٤- ان عدد الوحدات التدريبية التي اعددها الباحث كان ملائما لعينة البحث ومناسبا لتطوير صفة السرعة الانتقالية.

٥- ان طريقة التدريب المستخدمة لتطوير صفة السرعة الانتقالية اثبتت فاعليتها.

٤-٢ التوصيات:

١- استخدام المنهج التدريبي بأسلوب (البلايومترك) لتطوير صفة السرعة الانتقالية في كرة اليد وبخاصة المرحلة العمرية لما لذلك من تأثير ايجابي وفقا للاختبارات القبلية والبعدية.

٢- اجراء بحوث ودراسات للأساليب الاخرى ولغرض تطوير الصفات البدنية والمهارية المستخدمة في كرة اليد.

٣- ربط تلك الدراسات من خلال المناهج التدريبية المستخدمة لتطوير صفات بدنية مع اداء مهاري لغرض التعرف على مستويات اللاعبين.

المصادر

- عايد كريم : الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، النجف ، مطبعة الغدير ، ٢٠٠٩.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤.
- سليمان علي حسن (واخرون) : المبادئ التدريبية والطبقة في كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٣.
- مروان عبد الحميد ابراهيم : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩.
- ممدوح عبد المنعم الكنانى وعيسى عبد الله جابر : القياس والتقويم النفسى والتربوي، الكويت ، دار الفلاح للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- محمد صبحي ابو صالح : الطرق الاحصائية ، ط١، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني : الموسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- منير جرجيس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد - تعليم - تدريب - تكنيك ، الكويت ، مطابع دار السلام، ١٩٩٤.
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمى ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ٢٠٠١.

Edington, D.W. and Edgerton, V.R. The Biology of Physical Activity.
Boston: Houghton mifflin company, 1999

Jacques Benoit-njvb @ jhbenoit. Com and Gregory- Cameron
@bloke.com, 2002.

Tuckman, Bruce w. conducting Education Research. 2nd dition. New York:
.Harcourt Brace Jovanovijch, Inc, 2004