

تأثير صفة السرعة في أداء المهارات الهجومية الأساسية لدى طلبة تخصص كرة اليد (دراسة مقارنة بين طلبة تخصص كرة اليد بمعهد التربية البدنية جامعة وهران)

- د . بن ساسي سليمان، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة وهران
د . براهيمى قدور، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة ورقلة
د . عياد مصطفى، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة ورقلة

ملخص الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة وتقييم أهمية صفة السرعة أثناء أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد ، وبناءً على التساؤلات المطروحة المتمثلة في هل هناك فروق بين طلبة تخصص كرة اليد في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية والفرضيات المقترحة لهذه الدراسة، والجانب النظري المتمثل في فصول الباب الأول، وبعد التطرق إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية، ومن خلال النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق الاختبار المتعلقة بدراسة على عينة متكونة من 30 طلبة تخصص كرة اليد بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف وهران، ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد لدى طلبة الفوجين ومن خلا هذا ندعو المدرسين و المدربين على الحرص في تنمية الصفات البدنية بما فيها السرعة إذ تمثل الركيزة الأساسية في أداء المهارات الهجومية وذلك في مختلف الأنشطة الرياضية خاصة في رياضة كرة اليد

الكلمات المفتاحية: السرعة - المهارة الهجومية الأساسية- كرة اليد

Abstract :

This study aims to know and evaluate the importance of the ability to speed the performance of basic offensive skills in handball, and based on the questions posed by whether there are differences between students of handball in the speed of performance of basic offensive skills and hypotheses proposed for this study, The first chapter deals with the methodology of research and field procedures and the results obtained after the application of the test related to a study on a sample consisting of 30 students of handball in the Institute of Physical Education and Sports, Mohammed Boudiaf and Oran University. The obtained and found that there are statistically significant differences in the basic skills of offensive speed performance differences in handball among cohorts students Through this, we invite teachers and trainers to take care of the development of physical qualities including speed as the cornerstone in the performance of offensive skills in various sports activities, especially in handball

Keywords: Speed - Basic offensive skill - Handball

مقدمة

لقد أصبحت السرعة صفة لا بد منها في جميع الرياضيات بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة إذ تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط، كما أن الاعتماد على السرعة دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير هذه الصفة ونموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها (لاعبها) ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية، حيث أن التدريب على السرعة في كرة اليد بصفة خاصة يقصد بها إعداد اللاعب إعدادا فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول و الأداء المطلوب خلال المباراة وكذا إعداده مهاريا وخططيا في أداء المهارات سواء هجومية أو دفاعية وكما نميز ل سرعة في كرة اليد ثلاث أشكال وهي: سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، سرعة الانتقال. ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في كرة اليد وما يتطلبه من حمل التدريب وحمل المباراة سواء من حيث الشدة أو الحجم فإن الغرض الأساسي من المباراة هو المحاولات المستمرة من اللاعبين إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس ويعملون في نفس الوقت على محاولات هجومية لمنافسيهم للوصول إلى الهدف حيث يفوز الفريق المنافس ولو بهدف واحد وإن حقيقة أداء مهارة من المهارات الهجومية يرتبط بمكونات اللياقة البدنية إذ تعتبر من الدعامات الأساسية في تعليم و التدريب ومعدل التعلم للمهارات الهجومية في كرة اليد يختلف من شخص الأخر حيث يرجع ذلك للفروق الفردية العوامل الوراثية ويمكن أن نجد الأفراد اللذين يملكون صفة السرعة في العناصر المرتبطة باللياقة البدنية يملون إلى التحسن السريع مع سرعة التعلم في مختلف المهارات ,ويمكن أن نجد أن لصفة السرعة أثر على أداء مختلف المهارات الهجومية، وحتى تكون هذه الصفة أكثر فعالية يجب ربطها بالبرنامج التدريبي.

الإشكالية :

تعتبر كرة اليد إحدى الألعاب الكبيرة والتي توسعت بشكل كبير خاصة بعدما زاد تفهم الجماهير بفوائدها الصحية والتربوية والتنافسية رغم اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم كما عرفت كرة اليد تطورا كبيرا وذلك في مختلف العصور وبشكل فعال في تحسن اللياقة البدنية للفرد أو اللاعب وذلك من أجل الحصول على بنية رياضية عالية

فعلى لاعب كرة اليد التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية المتمثلة في القوة والتحمل والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الدقة والتوازن لأنها تكتسي أهمية كبيرة ونظرا لتحسينها القدرات مهارية إذ تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني و إحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية , كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافة محددة في اقل زمن ممكن كما يحدث في ألعاب المضار كالجري 100م, 200م.... الخ والسباحة والتجديف وأداء مهارات معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كأداء مهارات هجومية في كرة اليد كالفقز وأداء التصويب ومحمل القول أن صفة السرعة تعتبر أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لدى اللاعب وهذا ما دفعنا لتسليط الضوء على هذه الصفة (السرعة) لدى طلبة تخصص كرة اليد بجامعة محمد بوضياف وهران ومن هذا المنطلق يتبادر في أذهاننا طرح التساؤل والمتمثل فيما يلي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد ؟ ومنه نطرح التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط في كرة اليد لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمير والاستقبال في كرة اليد لدى طلبة

السنة الثالثة تخصص كرة اليد؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد؟

فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد لدى الطلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد.

الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط في كرة اليد لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمير والاستقبال في كرة اليد لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد .

أهداف البحث:

الهدف العام: معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد لدى الطلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد.

الأهداف الفرعية

- معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط في كرة اليد لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد .

- معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمير والاستقبال في كرة اليد لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد.

- معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد .

أهمية البحث:

- تقييم صفة السرعة بأداء المهارات الهجومية عند طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد

- معرفة أهمية السرعة أثناء أداء المهارات الهجومية في كرة اليد

- معرفة كيفية أداء المهارات الهجومية

- أهمية كرة اليد أثناء المنافسات والصراع الحركي بين الفريقين أثناء حيازة الكرة وتسجيلها

- أهمية السرعة أثناء إحراز على الكرة وتنفيذ المهارات الهجومية

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

السرعة: وتعنى السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن

سواء بانتقال الجسم أو بعدم انتقاله، أو هي عبارة عن أداء حركات متنوعة في أقصر وقت ممكن بالانتقال أو بدون الانتقال.

المهارات الهجومية الأساسية: هي تلك التحركات التي يؤديها اللاعب في حالة هجوم وتهدف إلى

الوصول بالكرة إلى أقرب مكان للهدف ، ثم محاولة الإصابة ومن أهم المهارات الهجومية الأساسية

مايلي: حيازة الكرة – استلام الكرة – تنطيط الكرة – تمرير الكرة – تصويب الكرة.

كرة اليد: هي لعبة جماعية تتكون من فريقين في كل فريق (7) لاعبين بما فيهم حارس المرمى حيث تمارس بكرة متوسطة الحجم وتلعب باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل وذو أرضية صلبة حيث يوجد في نهاية كل طرف من أطرافها مرمى هدف.

حدود متغيرات البحث:

المتغير المستقل: وتتضمن تلك جوانب التجربة التي يغيرها المجرى بصورة منتظمة والتغير المستقل في بحثنا هذا هو "السرعة".

المتغير التابع: وهي النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على الكائن وهي مقاييس الاستجابة والمتغير التابع في بحثنا هذا هو "المهارات الهجومية في كرة اليد".

إجراءات البحث الميدانية

منهج البحث: إن طبيعة المشكلة فرضت علينا إتباع المنهج التجريبي لأنه يعتبر أكثر المناهج العلمية استخداماً إذ يعرف عمار "بوحوش" و "محمد محمود النيات" أن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلة بطريقة علمية (بوحوش، ذنبيات، ص85)، ولأنه يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما وهذا المنهج مرتبط بالجانب الزمني وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقات الطريقة المقترحة لدراسة علاقة صفة السرعة بأداء المهارات الهجومية لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد (ل.م.د و كلاسيك).

عينة البحث: شملت العينة على 30 طالبا من السنة الثالثة ل.م.د تخصص كرة اليد وهذه العينة تم اختيارها بالاعتماد على مقاييس (الطول و الوزن) أي كان اختيار العينة بطريقة منظمة.

خصائص العينتين

- يخضع الطلبة إلى 4 ساعات في الأسبوع بالنسبة للنشاط الجماعي كرة اليد بالنسبة للفوجين
- تتراوح أعمار طلبة الفوجين من 20 إلى 25 سنة و كذا الطول يتراوح ما بين 1.74م إلى 1.89م و متوسط الوزن 75كغ
- كلا الفوجين بينهم ذكور وإناث

مجالات البحث:

المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات التجريبية لبحثنا في الملاعب الجوارية لمعهد التربية البدنية بوهران

المجال الزمني: 2017-10-10 إلى غاية 2018-04-25

المجال البشري: و يتمثل في العينتين التجريبيتين الموضحتين في الجدولين (1) و (2) والذي يتراوح عددهم في كل عينة من 15 فرد

ضبط متغيرات العينة: تم ضبط متغيرات العينة من أفراد المجموعتين وهذا من أجل التكامل من حيث الطول و الوزن و الجدولين (3) و (4) يوضحان ذلك.

الاختبارات: (إسماعيل، حسانين، 2002، ص74، 79، 82)

الاختبار الأول: التمرير والاستقبال.

هدف الاختبار: سرعة التمرير و الاستقبال. **الأدوات:** كرة اليد- الحائط- صافرة- ميقاوية.

وصف الاختبار: يقف المختبر حيث تقع قدماه خلف خط البداية (يبعد عن الحائط المواجه بمسافة 3م) وعند الاستعداد تعطى إشارة البدء، حيث يكون المختبر حاملا للكرة أمامه مع العمل على ملاقة أية أخطاء أو عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير و الاستلام.

التسجيل: يسجل عدد المرات الصحيحة لتمرير و استلام اللاعب للكرة في زمن قدره 30ثا.

ملاحظات و توجيهات:

- يكتفي القياس بمحاولة واحدة فقط.
- لا تحتسب التمريرة ضمن التمرير والاستلام إذا جاوزا للاعب خط البداية أماما.
- يجب أن يكون لكل لاعب مسجل ميقاتي، المسجل يقوم بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط و الميقاتي يقوم بحساب الزمن. -يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستخدام.

الاختبار الثاني: التنطيط.

هدف الاختبار: سرعة التنطيط.

الأدوات: كرة اليد- ميقاتييه – صافرة-قمعين.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند أول المكان المحدد للبداية و يقوم بالاستحواز على الكرة مع ملاحظة أن يكون ارتفاع الكرة في مستوى الحوض و بجوار الجسم ، وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بتنطيط الكرة في خط مستقيم حتى خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية ب:40م.

الشروط:

- مراعاة أداء التنطيط بالطريقة القانونية.
- تعطى للاعب محاولة واحدة و في حالة الفشل تعطى محاولة أخرى فقط.
- التسجيل: يقاس الزمن الذي يسجله اللاعب من خط البداية حتى خط النهاية.

الاختبار الثالث: التصويب

هدف الاختبار: سرعة التصويب.

الأدوات: 8 كرات قانونية- ميقاتييه- صافرة- 3 أقمعة- مرمى تبعد عن اللاعب بمسافة9م.

وصف الاختبار: توضع الأقماع الثلاثة على شكل مثلث في اتجاه المرمى وتوضع 4كرات من الجهة اليمنى للمثلث و 4كرات من الجهة اليسرى وعند إعطاء الإشارة يبدأ اللاعب بتصويب الكرة حتى إتمام كل الكرات و نقوم بتسجيل الزمن المستغرق.

التسجيل: حساب الزمن المستغرق من بداية إعطاء الإشارة إلى غاية تنفيذ التصويبة الثامنة

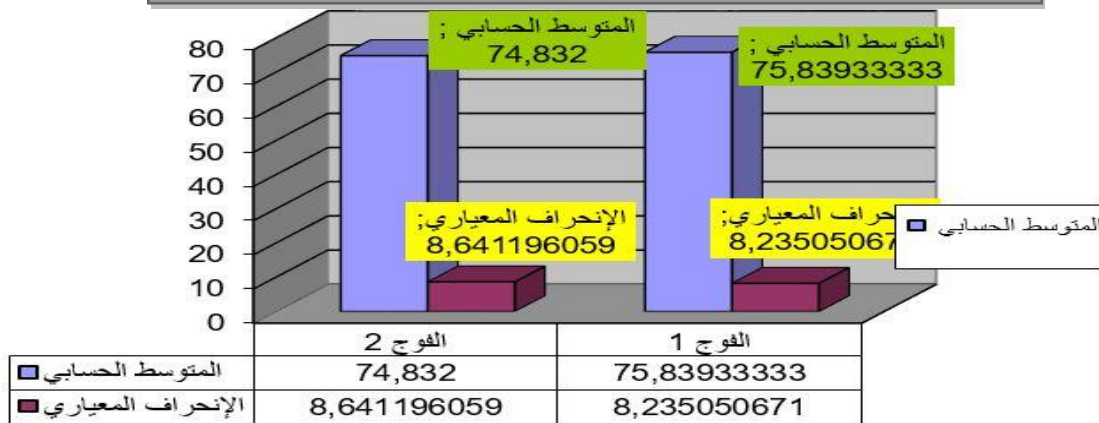
أدوات الإحصائية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار ستيودنت

عرض وتحليل النتائج

1-1/ قياس الوزن:

الشكل رقم (2): مقارنة نتائج فروق الوزن بين طلبة الفوجين الأول والثاني

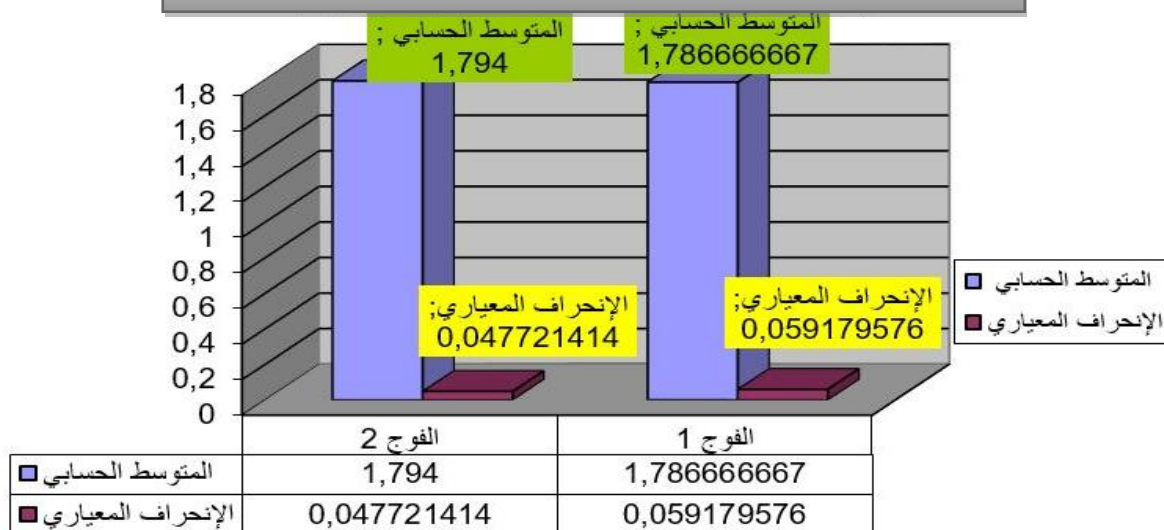


- من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة الوزن بين الفوجين وجدنا أن المتوسط الحسابي لطلبة الفوج الأول قدر ب:74.83كلغ و بانحراف معياري ب:8.64.
- أما بالنسبة لطلبة الفوج الثاني فقدر المتوسط الحسابي ب: 75.83كلغ و بانحراف معياري ب:8.23.

- من الملاحظ في قياس الوزن لطلبة الفوج الاول نجد أن الحد الأدنى للوزن 61.70 كلغ هو و الحد الأقصى له هو 88.20 كلغ. (أنظر الجدول رقم 3)
- أما بالنسبة للفوج الثاني فالحد الأدنى للوزن هو 64 كلغ والحد الأقصى له يقدر بـ: 89 كلغ.
- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق إحصائية طفيفة جدا في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفوجين.

قياس الطول:

الشكل رقم (3) مقارنة نتائج فروق الطول لطلبة الفوجين الأول والثاني



من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة الطول بين الفوجين وجدنا أن المتوسط الحسابي لطلبة الفوج الاول قدر بـ: 1.79 م وبانحراف معياري بـ: 0.047.

- أما بالنسبة لطلبة النظام الفج الثاني فقدر المتوسط الحسابي بـ: 1.78 م وبانحراف معياري بـ: 0.059.

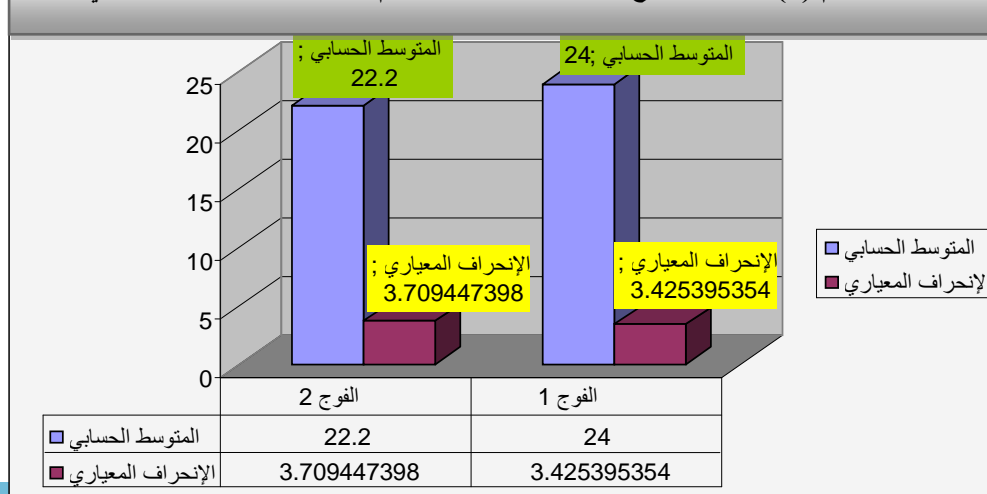
- من الملاحظ في قياس الطول لطلبة الفوج الاول نجد أن الحد الأدنى الطول 1.70 م هو و الحد الأقصى له هو 1.89 م. (أنظر الجدول رقم 3)

- أما بالنسبة للفج الثاني فالحد الأدنى للوزن هو 1.68 م والحد الأقصى له يقدر بـ: 1.89 م.

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق إحصائية طفيفة جدا في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفوجين.

الاختبار الأول (التمرير والاستلام)

الشكل رقم (4): مقارنة نتائج اختبار التمرير والاستلام لطلبة الفوجين الأول والثاني

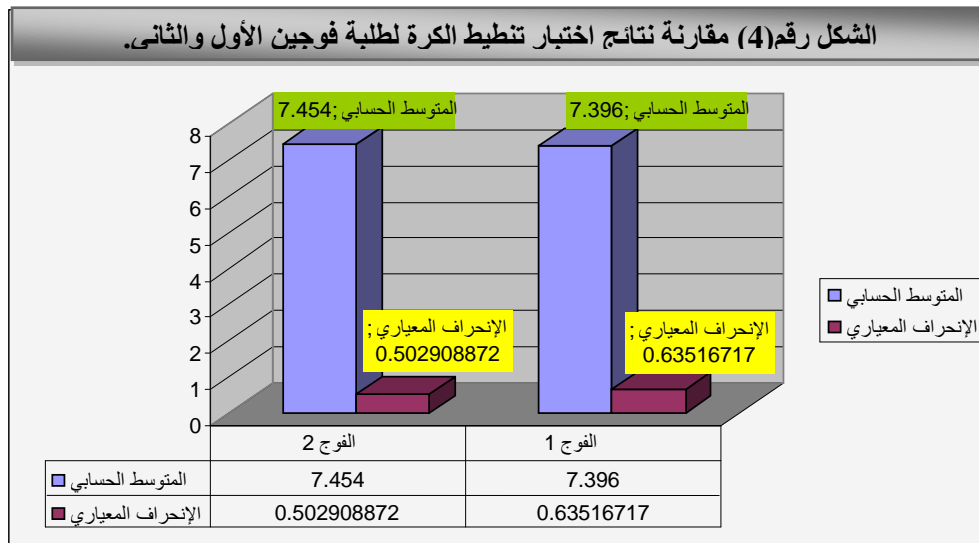


من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة نتائج التمرير و الاستلام بين الفوجين وجدنا أن المتوسط الحسابي لطلبة الفوج الأول قدر ب: 22.2 مرة في وقت قدره 30 ثا وبانحراف معياري 3.70 - أما بالنسبة لطلبة الفوج الثاني فقدر المتوسط الحسابي ب: 24 مرة في وقت قدره 30 ثا وبانحراف معياري ب: 3.42.

- من الملاحظ في قياس نتائج التمرير و الاستلام لطلبة الفوج الأول نجد أن الحد الأدنى لعدد مرات تمرير واستلام هو 16 مرة و الحد الأقصى له هو 28 مرة أما بالنسبة للفوج الثاني فالحد الأدنى لعدد مرات تمرير واستلام هو 20 مرة والحد الأقصى له يقدر ب: 30 مرة. (أنظر الجدول رقم 6)

- من خلال النتائج المتحصل عليها والرسم البياني يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفوج الأول والثاني في مهارة التمرير والاستلام و لكن هذا التقدم يرجع إلى طلبة الفوج الثاني.

الاختبار الثاني (سرعة التنطيط "40م")



من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة نتائج اختبار تنطيط الكرة بين الفوجين وجدنا أن المتوسط الحسابي لطلبة الفوج الاول قدر ب: 7.45 ثا وبانحراف معياري ب: 0.50.

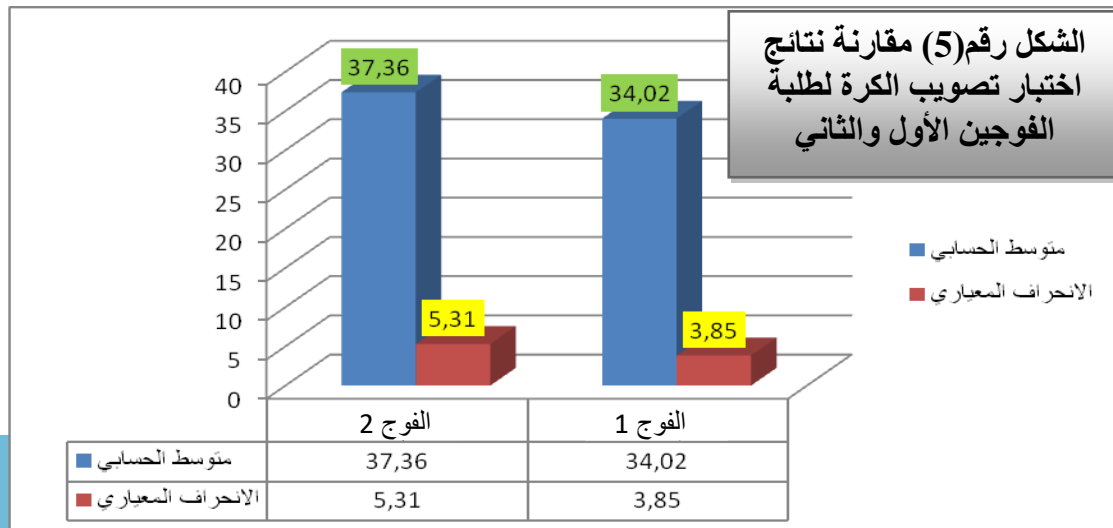
- أما بالنسبة لطلبة الفوج الثاني فقدر المتوسط الحسابي ب: 7.39 ثا وبانحراف معياري ب: 0.63.

- من الملاحظ في مقارنة نتائج اختبار تنطيط الكرة لطلبة الفوج الاول نجد أن الحد الأدنى لزمن التنطيط 6.64 ثا هو والحد الأقصى له هو 8.35 ثا. (أنظر الجدول رقم 5)

- أما بالنسبة للفوج الثاني فالحد الأدنى لزمن هو 6.50 ثا والحد الأقصى له يقدر ب: 8.86 ثا

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفوج الاول والثاني مهارة التنطيط وهذا التغير والفرق الإحصائي يعود لصالح الفوج الثاني.

اختبار التصويب



يفسر لنا الانحراف المعياري لعينة طلبة الفوج 2 المقدر بـ: 3.42 أما العينة الثانية فوج 1 قدر بـ: 3.70 وهذا الفرق يعود بدرجة أولى إلى الفروقات بين الطلبة وعدم استيعاب الطلبة لمهارة التمرير أثناء الحصة التطبيقية.

3-اختبار التنطيط: من خلال الجدول رقم(7) الذي يبين مقارنة لاختبار التنطيط لأفراد العينتين التجريبيتين يتضح لنا أنه يوجد اختلاف بين العينتين حيث تحظى العينة الأولى (طلبة فوج 1) بمتوسط الحسابي 7.44 وانحراف معياري 0.50 و الاختبار للعينة الثانية فوج 2 بمتوسط حسابي 11.53 وانحراف معياري 0.63

وبمقارنة ت الحسابية المقدرة بـ: 0.39 مع ت الجدولية ذو قيمة 1.70 عند مستوى معنوية 0.05 و درجة حرية 28 نجد أنها معرفة و هذا ما يبرهن أنه يوجد اختلاف بين العينتين

4-اختبار التصويب: من خلال الجدول رقم(7) الذي يبين مقارنة لاختبار التصويب لأفراد العينتين التجريبيتين يتضح لنا أنه يوجد اختلاف بين العينتين حيث وجد المتوسط الحسابي لعينة فوج 1 المقدر بـ: 37.36 أما العينة الثانية فوج 2 فمتوسط حسابها هو : 34.02 كما يفسر لنا الانحراف المعياري للعينة الأولى للفوج 1 بـ: 5.31 و العينة الثانية الفوج 2 بـ: 3.58 و من خلال مقارنة المحسوبة التي قدرت بـ: 0.035 مع ت الجدولية المقدرة بـ: 1.70 وجدنا أنها معرفة و منه نستنتج أن مهارة التصويب أفضل عند طلبة الفوج 2 و النتائج المتحصل عليها تبين ذلك.

مناقشة الفرضيات وبعدها استنتاجات

الفرضية العامة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى الفوجين.

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمرير و الاستلام لدى الفوجين، من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار سرعة التمرير و الاستلام على العينتين التجريبيتين فكان التفوق لطلبة الفوج 2 (الجدول رقم 3)، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (07) التي تدل على ذلك وجدنا أن "ت الحسابية المقدرة (0.11)" أقل من "ت. الجدولية (1.70)". إذن نقبل الفرضية التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمرير و الاستلام لدى الفوجين 1 و 2 و نرفض الفرضية البديلة القائلة أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التمرير و الاستلام لدى الفوجين.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط لدى الفوجين (1 و 2)، من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار سرعة أداء مهارة التنطيط على العينتين التجريبيتين فكان التفوق لطلبة الفوج 2 (الجدول رقم 4)، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (07) التي تدل على ذلك وجدنا أن "ت الحسابية المقدرة (0.35)" أقل من "ت. الجدولية (1.70)"، إذن نقبل الفرضية التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط لدى الفوجين (1 و 2) و نرفض الفرضية البديلة القائلة أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط لدى الفوجين.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى الفوجين (1 و 2)، من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار سرعة أداء مهارة التصويب على العينتين التجريبيتين فكان التفوق لطلبة الفوج 2 (الجدول رقم 4)، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (رقم 07) التي تدل على ذلك وجدنا أن "ت الحسابية المقدرة (0.35)" أقل من "ت. الجدولية (1.70)"، إذن نقبل الفرضية التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى الفوجين (& و 2) و نرفض الفرضية البديلة القائلة أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى الفوجين.

التوصيات والاقتراحات

- زيادة في حصص التطبيقية للتخصص من أجل زيادة الكم المعرفي لهذه اللعبة.
- الحرص على تنمية الصفات البدنية وكذا المهارات الأساسية الهجومية و الدفاعية في كرة اليد.

- اهتمام المدرسين بطرق تعليم المهارات المختلفة "الشرح اللفظي، والتطبيق الفعلي في الميدان".
- ضرورة سبق تمارين تسخينية قبل البدء في أداء المهارات.
- القيام بالبحوث المماثلة وهذا لإثراء الموضوع.

الخاتمة

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز وتبيين الأهمية البالغة لصفة السرعة في أداء المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد إذ تعتبر صفة قاعدية لجميع الرياضات وخاصة رياضة كرة اليد فهي تساهم في إنجاح الكثير من الحركات و المهارات ما إذا طبقت بشكلها الصحيح سواء من انطلاقات سريعة أو هجومات معاكسة وغيرها من المهارات التي تتصف بالسرعة وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على كرة اليد بشكل عام و المهارات الهجومية بشكل خاص ومن خلال دراستنا لصفة السرعة في الفصل الثاني تناولناها بوجه عام والسرعة في كرة اليد بوجه خاص

أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الاختبارات المطبقة على العينتين و المتمثلة في سرعة التمرير و الاستقبال و سرعة التنطيط و السرعة في التصويب توصلنا إلى أن النتائج المتحصل عليها تبين إن أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينين وفي مختلف الاختبارات حتى ولو كانت بعضها طفيفة وذلك كان لزاما على المدرسين في مجال التربية البدنية والرياضية أو المدربين في النوادي الرياضية في تنوع مختلف الوسائل و أنجح الطرق و الأساليب المستخدمة أثناء الحصة لفرق كرة اليد وهذا سوف يؤدي لا محالة إلى تطوير و تنمية صفة السرعة لدى اللاعبين المؤهلين لأداء التمارين و المقابلات دون ظهور التعب أو نقص في الجهد.

ومن خلال هذا كله و النتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية نعم هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد لدى لطلبة الفوجين تخصص كرة اليد وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا و عوننا يفتدي به في مختلف البحوث و المواضيع.

قائمة المراجع بالعربية:

- إبراهيم أحمد سلامة. (2000). المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية ب ط. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- أسامة رياض. (1999). الطب الرياضي في كرة اليد. مصر. مركز الكتاب والنشر
- بشير الصالح الرشدي. (2000). مناهج البحث التربوي. ط 1. الكويت دار الكتاب للحديث
- ريسان خريبط مجيد. (1998). تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي. ط 1. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع
- عادل عبد البصير على. (2007). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مصر. مركز الكتاب والنشر
- عبد العزيز فهمي هيكل. (1986). مبادئ الإحصاء التطبيقي، دار الجامعة
- عماد الدين، عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العالي الشافعي. (2008). تطبيقات الهجوم في كرة اليد. ط 1. مصر
- عمار بوحوش، محمد النيبات. (ب.ت). مناهج البحث العلمي وطرق البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
- كمال درويش وآخرون. (1999). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر،
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حساني. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. مصر. مركز الكتاب والنشر
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانيين رباعية كرة اليد الحديثة، مصر الجديدة، 2002.

- مفتي إبراهيم حماد.(1994). التدريب الرياضي. ب ط. مصر: دار الفكر العربي
- مفتي إبراهيم حماد.(1999). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1. القاهرة. دار الفكر العربي
- Wink: Manuel Entrancement Nouvel traduction vignot, paris 1986.