



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special exercises on the strength and speed of the legs and the stages of quick attack in handball for advanced students

Haider Ghazi Aziz ✉

Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 24 /8/2024

Accepted 1/9/ 2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Special exercises, speed-specific strength, fast attack phases, handball



Abstract

The aim of the research was to prepare exercises to develop the speed-characterized strength of the lower limbs. The researcher used the experimental method for one group with a pre- and post-test, on a sample of handball players, who are the players of the Al-Talaba Sports Club for handball for the 2023-2024 sports season, numbering (16) players. The researcher used the method of low- and high-intensity and repetitive interval training in applying the exercises. The exercise time in the training units ranged between (30-35) minutes. The researcher concluded that special exercises have a positive effect on the development of the speed-characterized strength of the legs. Special exercises have a positive effect on the development of fast attack performance among the players in the research sample in handball. The researcher also recommended relying on the results of the research in determining the vocabulary of special exercises in developing the speed-characterized strength and programming it among the players in the research sample in the special preparation stage.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sports.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومراحل الهجوم السريع بكرة اليد للمتقدمين

حيدر غازي عزيز¹

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

هدف البحث الى اعداد تمارينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، على عينة من لاعبي كرة اليد وهم لاعبي نادي الطلبة الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024 وبالبالغ عددهم (16) لاعباً واستعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة والتكراري في تطبيق التمارينات، وكان زمن التمارينات في الوحدات التدريبية يتراوح بين (30-35) دقيقة و استنتج الباحث للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطور اداء الهجوم السريع لدى اللاعبين عينة البحث بكرة اليد، وكذلك أوصى الباحث الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمارينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبرمجتها لدى اللاعبين عينة البحث في مرحلة الإعداد الخاص.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/8/24

القبول: 2024/9/1

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة، القوة المميزة بالسرعة، مراحل الهجوم السريع، كرة اليد

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أخذت كرة اليد اهتمام العديد من الباحثين والمتابعين لما تتميز به من إثارة في الأداء البدني والمهاري والخططي، إذ تعد من الألعاب التي تعتمد بصوره أساسية على عناصر اللياقة البدنية والتي من ضمنها القوة بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص، والتي تلعب دورا هاما بكرة اليد والتي تتطلب أداء قوة وسرعة في أقل زمن، كما أن أداء أي مهارة تتطلب سرعة انقباض عضلي لتحقيق هدف الحركة. وللتدريبات الخاصة دور مهم في أعداد لاعبي كرة اليد بدنيا ومهاريًا (Aljadaan, 2018)

كما أن أسلوب اللعب السريع بكرة اليد الحديثة والذي غير الكثير من أساليب اللعب، وعلى وجه الخصوص التعديل الأخير على رمية الأرسال وكذا الحال للتعديلات الخاصة بالقانون الحد من العنف واحتكاك اللاعبين، إذ حدثت من خلال العقوبات الشديدة من العنف الممكن أن يواجه للاعب أثناء قيامه بالهجوم السريع مثل الدفع الممكن أن يتعرض له من الخلف والجانب من اللاعب المدافع المصاحب وتحجيم حارس المرمى من الخروج من منطقة مرماه ليقطع مسار الكرة، (Mahmoud et al., 2015) لتتصاعد وتيرة السرعة بصورة عامة ولتتميز اللعبة بالإيقاع السريع عند الانتقال من حالة الدفاع إلى الهجوم، وهذا بدوره زاد من عدد الأهداف المسجلة من الموجة الثالثة للهجوم الخاطف، إذ سمح القانون ومن خلال التعديلات الحديثة أثناء تنفيذ رمية الأرسال من تجاوز اللاعبين خط المنتصف مباشرة بعد صافرة الحكم وقبل خروج الكرة من يد اللاعب المنفذ للرمية. (Neamah & Mustafa, 2018)

إن أهمية وواجبات التدريب في المجالات الرياضية المختلفة لم تتوقف على تحقيق نتائج رياضية والوصول إلى مستوى رياضي أفضل فحسب، بل تتعدى الأهمية المرجوة منها إلى توضيح وبيان العلاقات بين تلك النتائج وذلك المستوى وكثير من الصفات البدنية، وبذلك فإن تطوير المستوى الرياضي عامة كان ولا يزال محل اهتمام الكثير من الباحثين والمدربين لغرض الارتقاء بالمستوى. ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال تأثير التمرينات الخاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب كرة اليد ومعرفة تأثيرها على الهجوم السريع الخاطف (Karim & Al-Diwan, 2024)، إذ يمكن لمدربي الأندية الاستفادة من النتائج النهائية لتطوير مستوى الرياضي لتحقيق نتائج أفضل.

1-2 مشكلة البحث:

لا تزال لعبة كرة اليد في العراق وللأعمار كافة تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها قلة الاستخدام للوسائل والطرائق التدريبية المتنوعة ومنها سوء استخدام بعض التدريبات والتي من شأنها أن تعمل على تهيأ الظروف المناسبة لتوظيف الجوانب البدنية والمهاريّة من أجل حسم المواقف الدفاعية الهجومية والتي تحتاج إلى السرعة والقوة بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص حيث أصبحت لعبة كرة اليد سريعة جدا وخصوصا في الانتقال من الدفاع للهجوم وبالعكس لذا أراد الباحث دراسة هذه المشكلة ومعرفة تأثير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى على مراحل الهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد .

1-3 أهداف البحث:

- 1- أعداد تمرينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
- 2- معرفة تأثير التمرينات الخاصة على القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى وعلى مراحل الهجوم السري

1-4 فرض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

5-1 مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو نادي الطلبة للمتقدمين بكرة اليد للموسم 2023-2024 المشارك في دوري النخبة

المجال الزمني: للفترة من 2023/11/1 لغاية 2024/1/1

المجال المكاني: قاعة تربية الرصافة الثانية في بغداد

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وهو (الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا (عاملا) او اكثر متنوعا بينما نثبت المتغيرات (العوامل الاخرى). (Allawi & Radwan, 2001)

2-2 مجتمع البحث وعينته تم تحديد مجتمع البحث الاصلي من الأندية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز للمتقدمين بكرة اليد للموسم (2023_2024) البالغ عددهم (12) فريقاً بواقع (192) لاعباً ، أما عينة البحث المتمثل بفريق الطلبة بكرة اليد تم اختيارهم بالطريقة القصدية بسبب الالتزام بالتدريب ومرونة الكادر التدريبي والترحيب بالفكرة البحث وتطبيقها ، إذ بلغ عدد لاعبي الفريق (16) لاعباً وقد وبلغ عدد العينة التجريبية (10 لاعبين) ، تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (6) لاعبين وتم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث .

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينة والنسبة المئوية

المجاميع	العدد	النسبة المئوية
المجتمع	192	100%
العينة	16	12,3%
التجريبية	10	19,2%
الاستطلاعية	6	37,5%

3-2 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

- الملاحظة، الاختبارات والمقاييس، الاستبانة، الملاحق، السادة الخبراء والمتخصصين، شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)، المصادر والمراجع، جهاز حاسوب نوع (DELL) عدد (1)، كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (1)، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، كرات يد عدد (10)، صافرة، شريط قياس، شواخص تدريب عدد (8)، ملابس تدريب خاص بلونين مختلفين عدد (14)، ستاند كاميرا (حامل الكاميرا) عدد (1)، اقراص ليزرية (cd+ dvd) عدد (12)، صناديق بارتفاعات مختلفة

4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 تحديد متغيرات البحث

بالاعتماد على خبر الباحث كونه مدربا للمنتخبات الوطنية تم تحديد متغير البحث (القوة المميزة بالسرعة) لكونه من المتغيرات البدنية التي لها تأثير كبير في لعبة كرة اليد وخصوصا في الهجوم.

2-4-2 تحديد الاختبار الخاص بالقوة المميزة بالسرعة

قام الباحث بتصميم استبانة (*) لاختبار الاختبار المناسب وعرضت على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، الاختبار والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي ولعبة كرة اليد اذ تطرق لها الباحث في دراسة، اذ تم اعتماد نسبة الاتفاق (80%) من اراء الخبراء الذين وزعت عليهم الاستبانة كما موضح في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين الاختبارات الخاصة التي تم ترشيحها والنسبة المئوية لاتفاق اراء الخبراء

النسبة	الاختبار	القدرة البدنية
10%	اختبار ثني ومد الركبتين في (20 ثانية)	3_ القوة المميزة بالسرعة
10%	اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل (20 ثانية)	
80%	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار	

2-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار (Khamis & Mahmoud, 2016)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار.

الادوات : منطقة مستوية، شريط قياس، صافرة.

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم اداء عملية الحجل عليها، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

- يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات.

- سرعة في الأداء.

- تؤخذ القياسات لأقرب سم.

- تعطى محاولتان لكل رجل وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

التوجيه والتسجيل: تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل اليها بعد الحجلة الثالثة ولكل رجل على حدة.

لم يعتمد الباحث الى اجراء الاسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) الخاصة بالاختبارات اعلاه باعتبارها اختبارات مقننة ومعتمدة كما طبقت على عينات مشابهة لعينة البحث داخل العراق.

2-4-4 استمارة تقييم اداء الهجوم السريع.

تم اعتماد استمارة خاصة لتقييم مراحل الهجوم السريع والاختبار والقياس والتقييم احمد خميس راضي* لتغطيتها لمتغيرات البحث، حيث تم تحديد المحاور التي تضمنتها استمارة تقييم الأداء مراحل الهجوم السريع في المباراة، حيث شملت عدة محاور (التي تنفذ بها الهجوم السريع ، المحاولات الناجحة والفاشلة) التي يرتكبها الفريق خلال شوطي

* أنظر الى الملحق رقم (1)

المباراة من خلال وضع علامة (✓) للمحاولات الناجحة وعلامة (×) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة.

2-5 التجربة الاستطلاعية

بعد أن تم تحديد متغيرات البحث واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (6) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث تم إجراء التجربة الاستطلاعية وكان الهدف منها ما يأتي:

- 1- التحقق من مدى ملائمة الاختبار لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- 2- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 3- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.
- 4- معرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء.

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة لعينه البحث:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينه البحث والبالغ عددهم (10) لاعبا بتاريخ (26/ 9 /2023) ولغاية (30/ 9 /2023) في قاعة نادي الطلبة الرياضي المغلقة، للوقوف على المستوى الحقيقي لعينه قبل اجراء التمرينات الخاصة في البحث ، فضلا عن ذلك قام الباحث بتوضيح طريقة اداء الاختبارات للعينة وتسجيل نتائج الاختبارات القبليّة بشكل تام للمحاولة في ضبطها عند اجراء الاختبارات البعديّة

2-6-2 تطبيق التمرينات الخاصة

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة(*) ضمن مرحلة الإعداد الخاص مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينه البحث مستندا في إعداده على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، وأيضا إلى خبرته كونه مدربا للمنتخبات الوطنية وركز التمرينات على شمول تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وسرعة اداء مراحل الهجوم السريع للاعبين كرة اليد.

تم تطبيق التمرينات الخاصة في يوم (السبت) المصادف 3 \ 10 \ 2023م ولغاية يوم الاربعاء الموافق 25 / 11 / 2023 على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.

طبقت التمرينات ضمن (24) وحدة تدريبية لمرحلة الإعداد الخاص بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ايام (الاحد ، الثلاثاء ،الخميس) اي استمر لمدة شهرين . كانت حصة التمرينات الخاصة (30 - 35) دقيقة من القسم الرئيسي اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترى (منخفض الشدة ومرتفع الشدة) .

تم تطبيق التمرينات في فترة الإعداد الخاص وكان تموج الحمل (2-1) وتم اعتماد حساب الشدة بطريقة كارفونين الشدة المطلوبة للتمرين = احتياطي النبض × النسبة المئوية لمعدل النبض للشدة المطلوبة + اقصى معدل للنبض اثناء الراحة

(*) انظر الملحق (2)
*ملحق رقم(2)

3-4-5-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومرحل الهجوم السريع بكرة اليد خلال (24) وحدة تدريبية , قام الباحث بأعاده تطبيق الاختبارات في يوم الجمعة الموافق (2023/ 11/27) مع إجراء نفس المباراة بين الفريقين في الاختبارات القبلية لقياس سرعة اداء مراحل الهجوم السريع بكرة اليد، وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية لضمان ضبط كل المتغيرات الدخيلة على البحث

3-5 الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) الاصدار السابع عشر لمعالجة البيانات إحصائيا
1-4 عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية لإفراد عينة البحث.

جدول (٢)

المحسوبة ودلالة الفروق للقوة المميزة (T) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط

الدلالة	Sig	فرق الانحرافات المعيارية	فرق الاوساط الحسابية	T المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
					ع	س	ع	س		
معنوي	.000	0.558	1.19	11.203	1.439	8.49	1.165	6.51	المتر واجزائه	ثلاث حجلات بالقدم اليسار

1-1-4 مناقشته النتائج

من خلال الاطلاع على الجدول (2) نلاحظ معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ثلاث حجلات بالقدم اليمين واليسار لصالح الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث .

إذ يعزو الباحث هذا الفرق الى تنوع التدريب المستخدم في الوحدات التدريبية في التمارين المصممة ، كذلك الى اسلوب التدريب المتنوع ، وان طريق التدريب التكراري التي اتباع الباحث مع تمارين القوة المميزة بالسرعة وهذا ما اكده (Ghotouq, 2000) (يعد التدريب وفق الاسلوب التكراري من الاساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة) ، كذلك اكده (Mutab, 2014) (من اهداف التدريب التكراري تطوير القوة المميزة بالسرعة) ، ويشير (Khayoun, 2002) (كلما كان هناك تكرارات كثيرة على استجابة لحافز معين فان ذلك سوف يعجل في اتخاذ القرار ومن ثم يقصر من زمن رد الفعل ويزيد من سرعته) فقد اتبع الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وهذا ما اكده (Hammad, 2002) (تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة ، اما اهم مميزاتها فهي تطوير القوة المميزة بالسرعة) . (Kamil & Munahi, 2019).

جدول (3)

يبين المحاولات الكلية للهجوم السريع والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية									
الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	نسبة الفشل	المحاولات الفاشلة	متوسط زمن الهجمة للمحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الناجحة	المحاولات الكلية	
غير معنوي	3,84	0,67	56,75 %	20	12,45 ثانية	%43,24	15	35	موجات الهجوم السريع
غير معنوي		0,42	57,14 %	11	6,13 ثانية	%42,85	8	21	الإرسال السريع
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية									
معنوي	3,84	4,78	%34,04	10	9,19 ثانية	%65,95	30	40	موجات الهجوم السريع
معنوي		3,90	%32,25	10	4,12 ثانية	%67,74	20	30	الإرسال السريع

5-2 مناقشة نتائج مراحل الهجوم السريع للمجموعة التجريبية:

من خلال الجدول (3)، والذي يبين نسب نجاح وفشل الهجوم السريع للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلي والبعدي نلاحظ ان مستوى العينة قد تطور بنسب كبيرة ، ويعزو الباحث ذلك الى تمارينات القوة المميزة بالسرعة والهجوم الخاطف الذي تدرب عليها المجموعة التجريبية طيلة (8 اسابيع) وبواقع (3) وحدات اسبوعيا والتي احدثت هذا الفارق في نسب نجاح التحركات المذكورة، إذ كانت التمارين تحتوي على حركات مترابطة ومتغيرة وعملت على تهئى اللاعبين لأداء هذه التحركات ومما ادى الى زياده القدرة على الربط الاداء البدني بالمهاري، أذ يذكر (Dabour, 1997): (ان المهارات المركبة أو المندمجة هي عبارة عن تكوين مهاري له بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منهما في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد وغالباً ما يكون موجه لتحقيق هدف خططي داخل المواقف التنافسية). ويعزو الباحث ايضاً وجود تطور واضح للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدي وان سبب هذا التطور لمراحل الهجوم السريع أن لاعبي عينة البحث يمتلكون قدرات بدنية عالية ساعدت في تنفيذ العمل الجماعي الخططي للهجوم وهذا يدل على اعداد التمارين المتبعة من قبل الباحث اهتم بصياغة التدريبات والتكرارات والراحة بين التكرارات وربط الأداء البدني بالعمل الجماعي الخططي مما أدى ذلك إلى تقديم مستوى عال في تنفيذ الهجوم السريع أثناء المباريات وهذا ما يؤكده (Awda, 2015) على (إن التدريب للاعبين يؤدي إلى تقوية النواحي الفنية والخططية الفردية والجماعية لكي يتلافى الفريق الأخطاء خلال الأداء في المنافسات الرسمية)(Abdulrahman et al., 2020)

هذا ما جعل اللاعبين يؤدون مستوى عال في أدائهم وبالخصوص عندما يكون هناك لياقة بدنية عالية تمكن من خلالها اللاعبين في التحرك السريع ونقل الكرات بشكل منسجم مع متطلبات الخطط المنفذة لذا استغل اللاعبين

قدراتهم البدنية والمهارية لتحقيق الهدف المنشود من خلال الانسجام فيما بينهم جعلهم يفهمون نقاط الضعف في دفاع المنافس (Khamis & Qasim, 2011) (لان تنوع المهارات الفنية التكتيكية والتكتيكية بدرجة كبيرة يؤدي ذلك إلى الدقة في الأداء). مما أدى ذلك لتحقيق أفضل انجاز داخل الفرق في تطبيق الهجوم بالرغم من تعدد وتنوع الظروف المختلفة للمنافسة (Al-Waleeli, 1989) (لان التغيير المستمر خلال المباراة يؤدي إلى إبراز مهارات اللاعبين وقدراتهم وتنوع أسلوب اللعب وتطوير اللاعبين من الناحيتين الفنية والخطية).

فضلا اعتمد الباحث على القوة المميزة في السرعة في بناء الهجمة حتى لا يتمكن الفريق المنافس الرجوع وعدم انتظام خطوطه الدفاعية لمحاولة احراز الهدف بأقصى سرعة ممكنه, وكذلك سرعة التحرك وتغيير المراكز والاعتماد على عمليات القطع والحجز، فضلا عن احداث التفوق العددي، حيث لم يعد هناك مكان للاعب البطيء في أي فريق ولو حللنا السبب في ذلك لوجدنا ان اللعب الآن اصبح يتصف بالسرعة، ومن واجب اللاعب المهاجم او المدافع على سواء اللعب المباشر والسريع بالإضافة الى ضرورة الجري السريع وتغيير المراكز لفتح الثغرات في صفوف المدافعين (ضرورة تحريك الفريق المدافع من جانب الى جانب، ويتم اخفاء التشكيلات المزمع اداؤها من خلال الحركة السريعة للكرة وكذلك يتم توفير عنصر المفاجأة عن طريق التحرك المفاجئ للمهاجمين المكلفين بأداء الواجب الهجومي). (Awad et al., 2022)

وأن التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية سببه التمرينات التي اعدها الباحث والمتضمن حجم تدريبي و تكرارات كبيرة في فترة الاعداد الخاص أي أن اللاعبين استخدموا أكثر من تكتيك خلال الوحدة التدريبية وبذلك تغيرت واختلقت المواقف الخطية اثناء فترة الاعداد الخاص ادى الى نتيجة طبيعية لتطور للمجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (Al-Jubouri, 1998) (أنه كلما زادت حصيلة اللاعب من التجارب الحركية والتدريب مقاربا في ظروفه لظروف المسابقات تمكن اللاعبون من مسابرة المتغيرات التي تسود جو المسابقة بطريقة أفضل حيث يكون اللاعبون في هذه الحالة قادرين على أداء الحركات واختيار أنسبها مطابقة للمواقف التي يواجهونها مما يجعلهم يؤديها ويفهموها بطريقة أفضل) .

ويرى الباحث أن المجموعة التجريبية كانت على مستوى جيد في تطبيق الهجوم السريع وكان اللاعبين في مستوى عال من الانضباط في اتخاذ الأماكن المناسبة والأداء بمستوى تكتيكي أعطى للعبة دور كبير في النجاح لعدد من الهجمات في الهجوم السريع.(Mousa et al., 2019)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- 2- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطور اداء الهجوم السريع لدى اللاعبين عينة البحث بكرة اليد.
- 3- ان مدة المتغير المستقل المتمثل بعدد الجرات التدريبية وتموجات الحمل المقننة كان مناسباً في خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور القوة المميزة بالسرعة و اداء الهجوم السريع وانجازهما لدى لاعبي عينة البحث بكرة اليد.

4-2 التوصيات:

- 1- الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمرينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبرمجتها لدى اللاعبين عينة البحث في مرحلة الإعداد الخاص.

- 2- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد ، وهذا ما اثبتته نتائج البحث.
- 3- التأكيد على تنوع التمرينات الخاصة لتأثيرها على تطوير القوة المميزة بالسرعة ل وسرعة أداء الهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد التي تتشابه مع متطلبات المنافسة لما لها من تأثير على تطور مستوى اللعب.
- 4- إجراء دراسات وبحوث أخرى لفئات عمرية مبكرة لبناء قاعدة عريضة من القدرات لدى اللاعبين الناشئين والأشبال والمتقدمين في مرحلة الإعداد الأولية لهم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو نادي الطلبة للمتقدمين بكرة اليد للموسم 2023-2024

المشارك في دوري النخبة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

حيدر غازي عزيز Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

References

- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
- Aljadaan, D. A. S. N. (2018). The amount of movement quantity decrease and its effect on the output accuracy and strength to the skill of remote aiming by jumping for handball. *Bucharest, Marathon Journal*, 10(2), 67.
- Al-Jubouri, A. W. G. (1998). *The effect of the proposed training curriculum on the development of tactical knowledge in handball for youth* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Allawi, M. H., & Radwan, M. N. al-D. (2001). *Motor performance tests* (p. 123). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Waleeli, M. T. (1989). *Handball Education, Training, Tactics* (p. 32). Al-Salam Press, Egyptian Book House.
- Awad, Y. O., Lamia, H. D., & Shehab, G. S. (2022). Building A Cognitive Achievement Scale For The Skills Of Smash Hitting And Defending The Court In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6). <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/7238>
- Awda, A. A. (2015). *The Coach and the Psychological Preparation Process* (1st ed, p. 78). Community Library for Publishing and Distribution.
- Dabour, Y. (1997). *Modern Handball* (p. 64). Maaref Establishment.
- Ghotouq, M. (2000). *The Coach's Guide to Sports Training Science* (p. 98). Dar Al Fikr.
- Hammad, M. I. (2002). *Sports Skills - Foundations of Learning and Training and Illustrated Guide* (1st ed, p. 213). Book Center for Publishing.
- Kamil, A. S. A. P. D., & Munahi, S. (2019). The Effect of Therapeutic Methodology Applying Reflex Points to Rehabilitate Muscles of Lumbar Vertebrates on Lower Back of Handball Players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 61.
- Karim, H. A. A., & Al-Diwan, L. H. M. (2024). The relationship of flexibility and motor balance to the accuracy of shooting from jumping in front of young wing players in handball. *Albaydha University Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.56807/buj.v6i1.558>
- Khamis, A., & Mahmoud, M. (2016). *Modern Handball* (p. 260). Al-Mizan Press.
- Khamis, A., & Qasim, J. (2011). *Encyclopedia of World Handball* (1st ed, p. 81). Dar Al-Kitab Al-Arabi - Baghdad.
- Khayoun, Y. (2002). Motor learning between principle and application. *Al-Sakhra Library for Printing, Baghdad, Iraq*, 65.

Mahmoud, M. A., Fadous Namrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).

Mousa, H. J., Hadi, A. K., & Ali Kadhim, M. A. (2019). Effectiveness of the Ultrasonic Device with Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Knee Joint Injury in Football Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4).

Mutab, A. Y. (2014). *Sports Training Skills; College of Physical Education* (p. 256). University of Babylon.

Neamah, D. A., & Mustafa, U. S. (2018). TEST PROROSAL TO EVALUATE SPECIFIC ENDURANCE AND THE AMOUNT MOTION FOR HANDBALL PLAYERS. *ACADEMIA E STUDII ECONOMICE DIN BUCURESTI Departmentul de Educatie Fizica Si Sport*, 22, 56–66.

الملاحق

ملحق رقم (1)

استمارة خاصة لتحليل تطبيقات الهجوم لكرة اليد

الفريق أ:		الفريق ب:		النتيجة:		رقم المباراة:		الطور:	
التكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء)		التكوينات الدفاعية (مرحلة البداية)		التكوينات		مرحلة الهجوم		الفريق	
التأجيل	المرحلة النهائية	المرحلة النهائية	المرحلة النهائية	3:3	4:2	2:4	5:1	المرحلة النهائية	المرحلة النهائية
ن	ع	ن	ع	ن	ع	ن	ع	ن	ع

المحلل: _____ التاريخ: _____

ملحق رقم (2)

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	عبدالوهاب غازي محمود	أ.د.	تدريب /كرة يد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	احمد خميس راضي	أ.د.	تدريب /كرة يد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	حردان عزيز سلمان	أ.د.	أ.م.د. اختبار وقياس/كرة يد	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	يعقوب يوسف عبد الزهرة	م.د.	تعلم حركي/كرة يد	الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	محمد كاظم صالح	م.د.	تدريب /كرة يد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (3) التمرينات

التمرين (1)

- اسم التمرين : الجري مع مقاومة خارجية بالحبال المطاطية من الثبات .
الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة .
الادوات : حبال مطاطية .
طريقة الاداء

يقوم اللاعب بوضع الحبل المطاطي حول الخصر ويمسك اللاعب الزميل بالحبل ،ويقوم اللاعب المؤدي للتمرين بالركض بمقاومة الحبال المطاط وزميله من الثبات.

التمرين (2)

- اسم التمرين : الجري مع مقاومة خارجية بالحبال المطاطية.
الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة .
الادوات : حبال مطاطية _ ساعة توقيت _ صافرة .
طريقة الاداء

يقوم اللاعب بوضع الحبل المطاط حول الخصر ويمسك اللاعب لزميل بالحبل ،ويقوم اللاعب المؤدي للتمرين بالركض بمقاومة المطاط وزميله الى منتصف الملعب .

التمرين (3)

- اسم التمرين : صعود وهبوط المدرجات من الثبات.
الهدف : تطوير القوة مميزة بالسرعة للرجلين .
طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة (اسلوب البلايومترك)
الادوات : درج خشبي (30سم) _ ساعة توقيت _ صافرة
طريقة الاداء

يكون اللاعب واقف على الارض ويبدأ بالصعود على المدرج والهبوط لدرجة واحدة فقط بالتعاقب للقدمين بالسرعة القصوى .