

تأثير تمرينات (بدنية - مهارية) بأسلوب اللعب بسرعة في تطوير التحمل
الخاص والهجوم السريع الجماعي للاعبين كرة اليد الشباب

أ.م.د. نزار ناظم حميد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وزجامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات البدنية - المهارية بأسلوب اللعب بسرعة في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) والهجوم السريع الجماعي للاعبين كرة اليد الشباب، اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الجيش الرياضي للموسم الرياضي 2020/2019، وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة وهي الحقيبة الاحصائية spss للحصول على النتائج، واسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وقد تم التوصية بضرورة استخدام التمرينات البدنية - المهارية بأسلوب اللعب بسرعة اثناء الوحدات التدريبية واعطائها اهمية في تدريب القدرات البدنية ومنها التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) وكذلك الهجوم السريع للاعبين كرة اليد الشباب.

**The effect of (physical and skill) exercises in a fast-paced playing style
in developing endurance Special and group fast attack for young
handball players**

A.M.D. Nizar Nazim Hamid

Summary of the Arabic research:

The research aims to identify the effect of physical and skill exercises in the style of playing quickly in developing special endurance (speed endurance, strength endurance) and the collective rapid attack of young handball players. The researcher used the experimental method with a single experimental group design with a pre- and post-test, and the research community was chosen. In the deliberate manner of the players of the Army Sports Club for the 2019/2020 sports season, the researcher used the appropriate statistical means, which is the SPSS statistical bag, to obtain the results. The results resulted in significant differences between the pre- and

post-tests, in favor of the post-test. It was recommended that physical and skill exercises be used. Playing quickly during training units and giving it importance in training physical abilities, including special endurance (speed endurance, strength endurance) as well as quick attack for young handball players.

1- المقدمة.

يعد التدريب الرياضي من العلوم الحديثة التي حققت تقدماً كبيراً من خلال ارتباطها بالعلوم الأخرى والاستفادة من نظرياتها وقوانينها ونتائج بحوثها ومنها علم الفسيولوجي (وظائف الأعضاء)، إذ يهدف التدريب الرياضي إلى تطوير قدرات وقابليات الرياضي والوصول بها إلى أعلى مستوى لتحقيق الانجاز العالي، ويتم ذلك من خلال أحداث التكيفات الوظيفية المناسبة في أجهزة الجسم الحيوية عن طريق الاحمال التدريبية المناسبة والمنظمة، وبما أن فاعلية الأداء ونجاحه يعتمد على أداء الحركات السريعة للتغلب على المنافس تحتم العمل على تنمية وتطوير الطاقة الهوائية لتكون خلفية جيدة لتسهيل انتاج الطاقة اللاهوائية التي يعتمد عليها اللاعب عند ادائه لمتطلبات الأداء البدنية والمهارية والخططية بقوة وسرعة لنوع النشاط الرياضي الممارس من حيث التناسق والتفاعل في متطلبات الأداء.

وتعد لعبة كرة اليد الشباب من الألعاب الفرقية الحديثة والتي بدأت بالانتشار في الكثير من دول العالم في الآونة الأخيرة لما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى الافراد والفرق مما يحتم العناية بالمتطلبات البدنية والفنية التي يجب مراعاتها عند تعميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها، والتي تتطلب استخدام أساليب وتمارين عدة ومتنوعة تساعد في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمرينات هو استخدام (تمرينات بدنية مهارية بأسلوب اللعب بسرعة) التي تقوم على اساس تمرينات مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة وتكون من خلال تمرينات مركبة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي أكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية سواء بالكرة وبدونها.

ومن المعلوم أن التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) من القدرات البدنية المهمة التي تسهم في أداء وانجاز معظم الألعاب الرياضية التي تعتمد على القوة والسرعة كعامل اساسي للتفوق الرياضي، وان خصوصية لعبة كرة اليد الشباب وملعبها الصغير نسبياً قياساً لعدد لاعبي الفريقين يتطلب من اللاعب أداء مهارات عديدة مثل الركض، القفز، التهديف... الخ وكلها حركات يتم ادائها بزمان قليل وشدة عالية والتي يستمر ادائها الى ساعة كاملة، وهذا يعني "ان طبيعة الاداء يعتمد على الطاقة اللاهوائية لأداء الحركات بأقصى سرعة وقوة، اما الطاقة الهوائية فالاعتماد عليها خلال فترة الاداء لمقاومة التعب وسرعة الاستشفاء في الفترات التي ينخفض فيها معدل اللعب او خلال عمليات التبدل المستمر خلال المباراة" (ليث ابراهيم: 2002:

(7)، مما يجعل صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة (التحمل الخاص اللاهوائي) صفة ملازمة لمتطلبات الاداء في كرة اليد الشباب.

ولعل من أهم انعكاسات مستوى التحمل الخاص علاقته التبادلية مع كفاءة الاجهزة الوظيفية للجسم وبالخصوص الجهاز التنفسي، ذلك لأن التحمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعمل الجهاز التنفسي فالعضلات لكي تعمل لابد وأن يمدّها الجهاز التنفسي بكمية الأوكسجين المطلوبة لتوليد الطاقة، ثم لتحويل جزء من حامض البننيك الذي يتكون نتيجة للطاقة (الاحتراق) إلي جليكوجين مرة أخرى "وكلما تحسنت كفاءة الجهاز التنفسي عن طريق التدريب الرياضي كلما تحسنت صفة التحمل" (حنفي مختار: 1988: 77).

ومن خلال خبرة الباحث كونهم لاعب دولي سابق ويعمل في مجال التدريب والتدريس حالياً، استطاع ان يؤشروا وجود ضعف في تحمل اللاعبين اثناء المباراة وهذا يؤثر بشكل مباشر على التحمل الخاص، ولعدم اهتمام عدد كبير من السادة المدربين بانتهاج طرق واساليب تدريب حديثة لقلة الخبرة بسبب الابتعاد عن الدورات التدريبية والتطويرية داخل القطر او خارجه، لذا ارتأى الباحث لعمل جديد قد يؤدي الى تطوير التحمل الخاص افضل من الاعمال السابقة وهذا ما سيظهر من خلال النتائج التي ستحصل عليها من خلال استخدام تمرينات بدنية - مهارية وتطبيقها بأسلوب اللعب بسرعة بغيت تطوير اللاعبين في كرة اليد الشباب والتي نأمل ان تؤدي الى رفع مستوى التحمل الخاص وتطوير الهجوم السريع الجماعي للاعبي كرة اليد الشباب.

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات البدنية - المهارية بأسلوب اللعب بسرعة في تطوير التحمل الخاص والهجوم السريع الجماعي للاعبي كرة اليد الشباب.

ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث في استهداف إحدى القدرات البدنية المهمة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بقدرة اللاعب على أداء المهارات بالشكل الفاعل، وذلك بوضع تمرينات (بدنية-مهارية) بأسلوب اللعب بسرعة في تطوير التحمل الخاص والهجوم السريع الجماعي للاعبي كرة اليد الشباب.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

2-1- منهجية البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2- عينة البحث.

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الجيش الشباب المشارك في دوري اندية العراق للموسم الرياضي (2019-2020) والبالغ عددهم (8) لاعبين يمثلون مجموعة التجريب، وكان افراد المجموعة الاستطلاعية وعددهم (4) لاعبين من نفس مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية كونهم غير ملتزمين بالتمرينات، والجدول (1) يبين تجانس العينة من حيث (العمر والطول والكتلة).

الجدول (1) يبين تجانس العينة في العمر والطول والكتلة.

ت	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر الزمني بالسنين	عدد	18	1.808	16	-2,5
2	الطول	سم	170.625	4.658	165,5	-0,7
3	الكتلة	كغم	68.750	7.960	61	0

ومن الجدول (1) يتبين لنا ان قيم معامل الالتواء محصورة بين (3+) ولهذا تكون عينة البحث متجانسة وذات توزيع طبيعي.

2-3- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

❖ حاسبة لابتوب نوع DELL.

❖ ساعة توقيت عدد (2) نوع sewan .

❖ جهاز لقياس الطول والوزن ايطالي.

❖ كرات يد قانونية عدد (10).

❖ شريط لاصق، طباشير، شواخص حديدية عدد (2) بارتراف (30سم)، شريط قياس طول (50م)، بورد بلاستيك للكتابة، شريط بلاستيك طول (3م)، سجل لتسجيل المحاضرات، شواخص بلاستيك عدد (10)، ثقالات بوزن (ربع كيلو - 2 كيلو)، صدرية عدد (8).

2-4- اجراءات البحث الميدانية.

2-4-1- الاختبارات المستخدمة في البحث.

بعد إطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية وجد أن عملية تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات موضوع البحث هي من الضرورات المهمة التي يتحتم على الباحث تحديدها بدقة وعناية لتحقيق أهداف البحث، وبما ان الباحث من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة اليد ومن خلال الدراسات المسحية التي قام بها الباحث لاختبارات التحمل الخاص والذي تحدد بتحمل السرعة وتحمل القوة، فضلا عن اختبار الهجوم السريع الجماعي. تم اختيار الاختبارات الآتية:

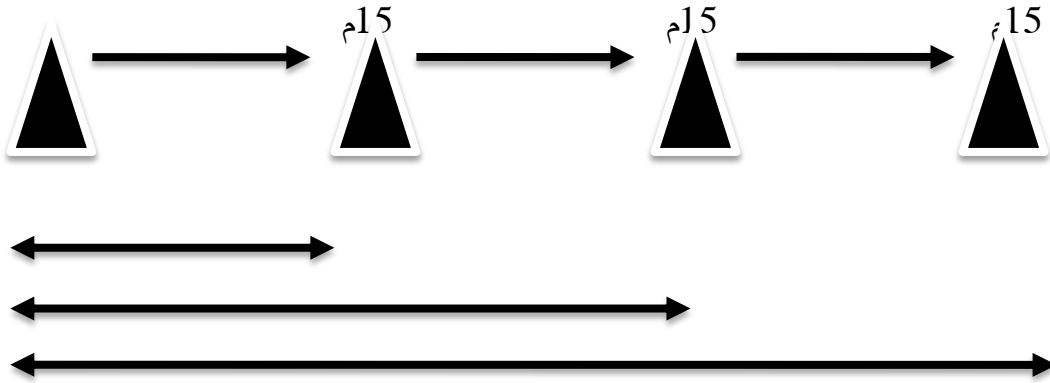
✚ اختبار تحمل السرعة. (علي الطرقي: 2013: 78)

اسم الاختبار: الركض المرتد 180م من وضع الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الادوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت يدوية، شواخص عدد (4) المسافة بين شاخص واخر (15) م، صافرة.

وصف الاداء: بعد اعطاء اشارة البدء (صافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول (البداية) الى الشاخص الثاني والعودة الى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة الى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة الى البداية، وبهذا يكون اللاعب قد انهى الاختبار.



الشكل (1) يوضح اختبار الركض المرتد (180م)

التسجيل:

- ✓ يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولأقرب 1% من الثانية.
- ✓ لكل لاعب محاولة واحدة ناجحة.
- ✓ تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب اثناء الارتداد).

اختبار تحمل القوة. (علي الطرقي: 2013: 160)

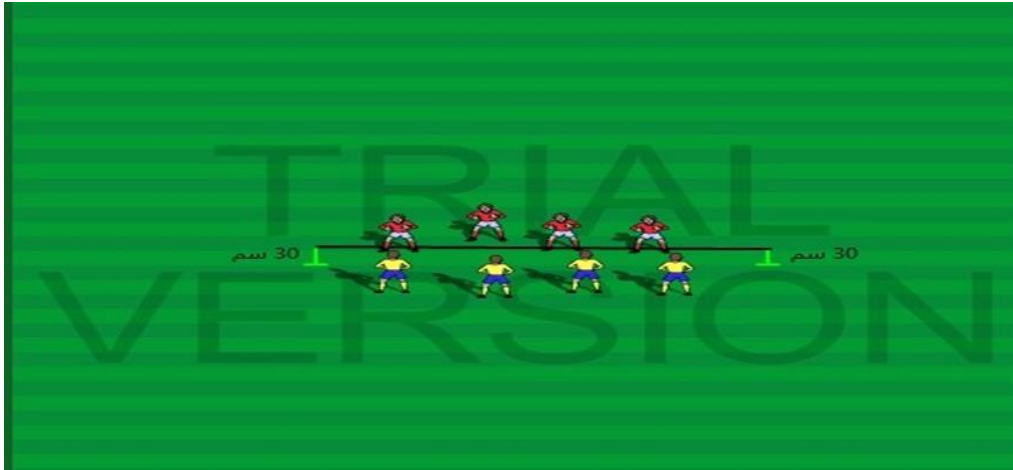
اسم الاختبار: القفز العمودي من الوقوف والركبتان مثبتتان نصفاً.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

الادوات: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط موازياً للأرض ارتفاعه 30 سم يوضع هذا الجهاز خلف او امام المختبر اثناء الاداء.

مواصفات الاداء: من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان مثبتتان نصفاً يقوم المختبر بالوثب عالياً على ان يوازي الحبل الافقي بالقدمين ثم النزول في المكان وتهي الركبتين نصفاً الى ان يوازي الحبل الافقي بالمقعد، يكرر هذا الاداء اكبر عدد ممكن من المرات حتى استنفاد الجهد (التعب).

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

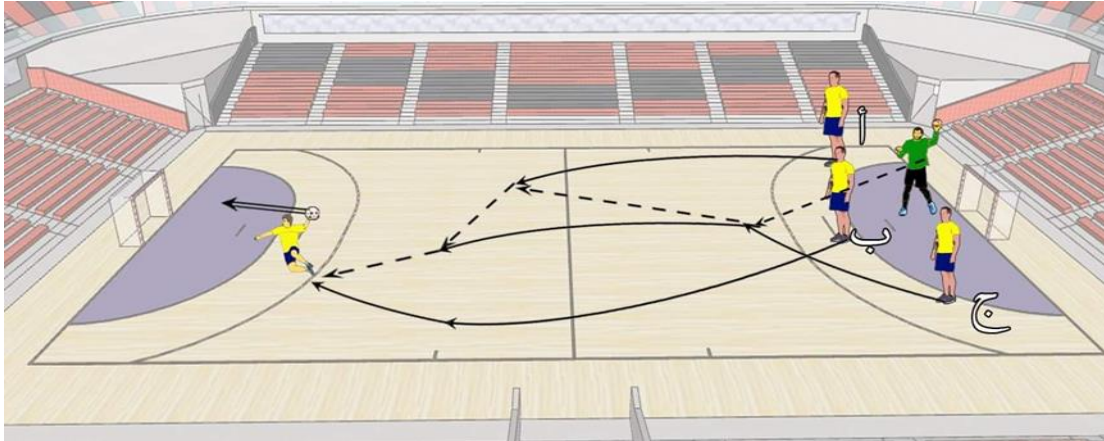


الشكل (2) يوضح اختبار القفز العمودي من الوقوف

اختبار الهجوم السريع الجماعي. (نزار الخشالي: 2019: 75)

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم جماعياً.
- الأدوات: (3) كرات يد قانونية، ساعة إيقاف، (4) مربعات للدقة بقياس (50×50سم) مثبتة في زوايا المرمى الأربعة.
- مواصفات الأداء: ثلاثة مجاميع (أ، ب، ج)، موزعة على جانبي وأمام المرمى الكرات عند حارس المرمى، يبدأ الاختبار عند إطلاق إشارة البدء، يقوم لاعب مجموعة (ب) بالركض بسرعة إلى الجانب الأيسر باتجاه المرمى الآخر، ويجري لاعب المجموعة (أ) إلى الامام، اما لاعب المجموعة (ج) فيقوم بالنقاطع من خلف لاعب مجموعة (ب) ويجري باتجاه المنتصف ليستلم الكرة من حارس المرمى ويمررها إلى اللاعب (أ) الذي بدوره يعيد مناوله الكرة إلى اللاعب (ج) والذي يمررها ثانية إلى اللاعب (ب) القريب من المرمى في جهة اليسار والذي يقوم بالتصويب على مربعات الدقة الموجودة في زوايا المرمى الأربعة، كما موضح في الشكل (7).
- شروط الاختبار:
 - تعطى محاولتان صحيحتان لكل لاعب.
 - تعاد المحاولة في حالة عدم إيصال الكرة بالشكل الصحيح إلى اللاعب أو سقوط الكرة من يده أو ارتكاب اي مخالفة قانونية.
- التسجيل:
 - يحتسب زمن الأداء من لحظة إعطاء إشارة البدء إلى لحظة وصول الكرة إلى المرمى بعد التصويب.
 - تعطى درجة الدقة طبقاً للآتي:
 - تعطى ثلاث درجات للكرة التي تدخل إلى مربع الدقة مباشرة.
 - تعطى للمختبر درجتان إذا ارتطمت الكرة بحدود المربع ودخلت إلى داخله.

- تعطى درجة واحدة للكرة التي ترتطم بحدود مربع الدقة وتخرج إلى الخارج.
- يعطى صفراً لخلاف ذلك.
- تعالج النتائج إحصائياً بحيث يعطى للاعب درجة تجمع بين زمن الأداء ودرجة دقة التصويب، عن طريق المعادلة (مجموع الدقة / مجموع الزمن).



الشكل (3) يوضح اختبار الهجوم السريع الجماعي

2-4-3- التجارب الاستطلاعية.

2-4-3-1- التجربة الاستطلاعية الاولى.

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في 2020/4/7 على قاعة نادي وسام المجد الرياضي في تمام الساعة الثالثة عصراً وكانت التجربة تخص اختبارات التحمل الخاص وهما اختباري تحمل السرعة وتحمل القوة، بالإضافة الى اختبار الهجوم السريع الجماعي واجريت التجربة على (4) لاعبين من نفس الفريق.

2-4-3-2- التجربة الاستطلاعية الثانية.

في 2020/4/9 أجرى الباحث تجربة استطلاعية ثانية على (4) من لاعبي نادي الجيش وهم عينة الاستطلاع، اذ قام بتطبيق تمرينات (بدنية- مهارية) باستخدام ثقلات خاصة داخل صدرية يرتديها اللاعب اثناء التمرين وذلك بهدف تحديد الاوزان الملائمة للاعبين، وقد اجريت التجربة في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى قاعة نادي وسام المجد الرياضي. وقد هدفت التجارب إلى ما يأتي :-

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مجتمعة مع مستوى أفراد العينة ومدى استجابتهم للأداء.
- 2- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على ادارة الاختبارات.
- 3- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- 4- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات.
- 5- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من اجل تجاوزها عند اجراء التجربة الرئيسية.
- 6- تحديد الاوزان المناسبة للمثقلات لأفراد العينة.

2-4-4- الاختبارات القبلية.

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث في الساعة الثالثة بعد الظهر من يوم السبت الموافق 2020/4/11 في قاعة نادي وسام المجد الرياضي، وقد عمد الباحث الى الاخذ بعين الاعتبار تثبيت الظروف المكانية والزمانية الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها بمساعدة فريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اعادة الاختبار، علماً ان الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحث، واتبع الباحث الخطوات الآتية:-

- تثبيت مواقع اداء الاختبارات وتسلسلها من قبل الباحث وفريق العمل المساعد.
- شرح الاختبارات لأفراد عينة البحث.
- مراعاة التسلسل والاسس العلمية في اجراء الاختبارات من اجل ضمان دقة النتائج وعزل عامل التعب والارباك اثناء اجراء الاختبارات.

2-4-5- التجربة الرئيسية.

قام الباحث بأجراء تجربتهم الرئيسية بتاريخ 2020/4/18 والتي استمرت لمدة (8) اسابيع بواقع ثلاث جرعات تدريبية في الاسبوع الواحد وبمجموع (24) جرعة تدريبية، وكانت الجرعات التدريبية تجري ايام السبت والاثنين والاربعاء من كل اسبوع في الساعة الثالثة بعد الظهر في الملعب الخاص لنادي الجيش الرياضي في بغداد، وقد استخدم الباحث مجموعة من التمرينات البدنية - المهارية ، باستخدام اسلوب اللعب بسرعة، اذ كانت تعطى في القسم الرئيسي من الجرعة التدريبية بواقع (3) تمرينات لكل جرعة تدريبية وبزمن يتراوح بين (33-45) دقيقة، وقد راعى الباحث التدرج في تطبيق التمرينات، إذ عمدوا إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في المصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية، اذ استخدم الباحث مبدأ (1:4).

2-4-6- الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات البدنية - المهارية على مدار ثمان اسابيع، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، الموافق 2021/6/29 في الساعة الثالثة بعد الظهر في قاعة نادي وسام المجد الرياضي في بغداد، وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد للمحافظة على عدم حدوث اي تغيير قد يؤثر في نتائج البحث.

2-5- الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة مع أهمية دراسة البحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، اذ استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss).

1- عرض النتائج ومناقشتها.

3-1- عرض نتائج اختبارات التحمل الخاص.

الجدول (2) يبين الاحصاءات الوصفية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
تحمل السرعة	الاختبار القبلي	37.000	8	0.926	0.327
	الاختبار البعدي	31.500	8	1.309	0.463
تحمل القوة	الاختبار القبلي	39.000	8	9.289	3.284
	الاختبار البعدي	45.500	8	5.210	1.842
الهجوم السريع الجماعي	الاختبار القبلي	0.163	8	0.071	0.023
	الاختبار البعدي	0.487	8	0.044	0.014

الجدول (3) يبين الاحصاءات الاستدلالية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	الخطأ المعياري	T	نسبة الخطأ	الدلالة
تحمل السرعة	ثانية	5.500	1.604	0.567	9.701	.000	معنوي
تحمل القوة	عدد	6.500	6.392	2.260	2.876	.024	معنوي
الهجوم السريع الجماعي	درجة/ثا	0.324	0.084	0.027	12.127	0.000	معنوي

3-2- مناقشة النتائج.

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ان نسبة الخطأ جميعها اقل من (0.05) في اختبائي تحمل السرعة وتحمل القوة، بالإضافة الى اختبار الهجوم السريع الجماعي وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، مما يعطي انطباع على ان التمرينات المطبقة في المنهج الخاص بالعينة (تمرينات بدنية. مهارية) قد طورت من مستوى العينة في قدرتي تحمل السرعة وتحمل القوة، كما يعزو الباحث سبب هذا التطور الى اعداد المنهج الخاص بالتمرينات من قبل الباحث بأسلوب علمي مقنن واستخدام اسلوب اللعب بسرعة وبطريقة التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة والتكراري، وهذا ما اكده (ليث ابراهيم) بأن "من مميزات طريقة التدريب التكراري تعمل على تطوير تحمل السرعة للمسافات المتوسطة وفي بعض الاحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض انواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى" (ليث ابراهيم: 2010: 129).

مما ادى ذلك الى تحسن في مستوى تحمل السرعة والتي تعني القدرة على مقاومة التعب عند اداء احمال تدريبية بالشدة القصوى أو شبه القصوى إذ يغلب في اثناء اداء هذه الأحمال اكتساب الطاقة اللاهوائية

اي انه لا يحدث هبوط في مستوى سرعة الحركة. ونجاحه في لعبة كرة اليد الشباب إذ يحتاج اللاعب الى انطلاقات سريعة ومتكررة بالكرة وبدون كرة، إذ يجب التركيز على هذه الصفة وعدم اهمالها إذ نجد تكرار المواقف التي يتطلبها تحمل السرعة بشكل كبير، وبما أن الهدف الأساسي في كرة اليد الشباب هو التهديد وان المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة في النهاية إذ لم تتوج بالتهديد الناجح وتحقيق الاهداف ولتحقيق هذا الغرض نحتاج الى لياقة بدنية عالية وبخاصة تحمل السرعة لان تكرار الركض من الدفاع الى الهجوم وبالعكس يؤدي الى التعب في الجهازين العصبي والعضلي ومن ثم يؤثر سلبا على التهديد لذا راعى الباحث استخدام تمرينات مقرونة بتحمل السرعة يشبه كثيرا ما يحصل أثناء اللعب.

ثم أن التمرينات المستخدمة في تدريبات تحمل القوة والتي استخدم فيها الباحث الصديرات المثقلة تعد تعيين اساسي للمستوى في الفعاليات المتطلبة في التغلب على مقاومة عالية، ويشير (بهاء الدين سلامة) إلى أنها "تلك الأنواع من التمرينات التي تستخدم بطريقة آمنة وهي غير مكلفة في نفس الوقت، وهي أيضا فعالة في تنمية القوة، ومنها الساندو بمختلف أشكاله وأنواعه وهي مصنوعة من مادة مطاطية ذات مقاومات خاصة وهي مناسبة لمختلف الأعمار" (بهاء الدين: 2009: 42).

لذا ينبغي التركيز في تدريبات القوة استخدام انواع المقاومات الخارجية ومقاومة الجسم اثناء التدريب حيث أنها تساهم في تنظيم عمل العضلات وتعطي فرصة لتناوب العمل بين المجاميع العضلية وهذا ما أكدته (عادل عبد البصير) هي "قدرة عالية من انجاز القوة بالإضافة إلى مستوى تطوير التحمل الموضعي، وبالذات على العضلات التي يقع عليها العبء الأكبر من الحمل اثناء أداء الحركات الخاصة بالمسابقات" (عادل عبد البصير: 1999: 129).

ويرى الباحث ان التطور الحاصل للتحمل الخاص انعكس بشكل ايجابي على تطوير الهجوم السريع الجماعي، بالإضافة الى ان التمرينات المستخدمة كانت لها دور كبير في تطوير هذا الجانب الخططي من الهجوم لاحتياجه الى صفة السرعة وتحملها لسرعة المباريات لأوقات طويلة نسبياً، فضلا عن تحمل القوة والذي يعد مهما جداً لأداء الهجوم السريع عن طريق إظهار اقصى انقباضات عضلية لفترات طويلة لأجل انتاج السرعة المطلوبة في التحول من الهجوم الى الدفاع وعلى مدار وقت المباراة. وقد تضمن المنهج المعد من قبل الباحث والذي طبقته المجموعة التجريبية على تمرينات ادائية خاصة بكرة اليد شملت في تفصيلاتها مجمل المهارات الهجومية بهذه اللعبة والتي تنفذ جميعها في الهجوم السريع الجماعي. وهذا ما اكده (كمال درويش واخرون) بأن " عناصر التحمل بأنواعه ومنه صفة تحمل السرعة وتحمل القوة يسهم بشكل كبير في تطوير واتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومى" (كمال درويش واخرون: 1998: 19).

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث ان تمرينات البدنية - المهارية بأسلوب اللعب بسرعة ادت الى تحسين وتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة قيد الدراسة والهجوم السريع الجماعي. كما ان التحمل الخاص يتأثر بالإيجاب عند استخدام التمرينات بأسلوب اللعب بسرعة. وبناء على ذلك اوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالتمرينات البدنية - المهارية واستخدام اسلوب اللعب بسرعة من قبل السادة المدربين وتضمنين مناهجهم التدريبية لهذه التمرينات، كذلك اوصى الباحث بضرورة اجراء بحوث اخرى على عينات مختلفة وفئات عمرية اخرى.

❖ المصادر العربية والاجنبية.

- 1- بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الجهد البدني آيات الله في الخلق والنمو والتطور والتكيف, ط1. مصر: مطبعة القاهرة، 2009.
- 2- حنفي محمود مختار؛ اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي. القاهرة: دار زهران، 1988.
- 3- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 4- علي سلمان الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية. بغداد: مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع، 2013.
- 5- كمال درويش واخرون؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات - تطبيقات, ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 6- ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية. العراق: مطبعة جامعة ديالى، 2010.
- 7- ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2002).
- 8- نزار ناظم الخشالي؛ أثر تمرينات خاصة وفق الرؤية البصرية في تطوير بعض القدرات البصرية والمهارات الخطئية الهجومية لدى لاعبي كرة الشباب. (اطروحة دكتوراه، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019).

الملحق

يبين نموذج للجرعات التدريبية

رقم الجرعة التدريبية / 1
 شدة الجرعة التدريبية: 65%
 الاسبوع/ الاول
 هدف الجرعة: تطوير تحمل السرعة
 زمن الجرعة التدريبية: 40،5د
 السبت:

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للأداء والراحة		زمن التمرين للمجموعة الواحدة		عدد المجموعات	التمرينات
		راحة	اداء	راحة	اداء		
تدريب فكري منخفض الشدة. العناية بأداء التمارين بشكل صحيح وتجنب الإصابة	13،5 د	4،5 د	9 د	1،5 د	3 د	3	تمرين رقم (3)
	13،5 د	4،5 د	9 د	1،5 د	3 د	3	تمرين رقم (11)
	13،5 د	4،5 د	9 د	1،5 د	3 د	3	تمرين رقم (25)

رقم الجرعة التدريبية / 2
 شدة الجرعة التدريبية: 70%
 الاسبوع/ الاول
 هدف الجرعة: تطوير تحمل القوة
 زمن الجرعة التدريبية: 40،5د
 الاثنين:

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للأداء والراحة		زمن التمرين للمجموعة الواحدة		عدد المجموعات	التمرينات
		راحة	اداء	راحة	اداء		
تدريب فكري منخفض الشدة. ارتداء صدرية مثقلة بوزن 2/1 كيلو.	13،5 د	6 د	7،5 د	2 د	2،5 د	3	تمرين رقم (15)
	13،5 د	6 د	7،5 د	2 د	2،5 د	3	تمرين رقم (7)
	13،5 د	6 د	7،5 د	2 د	2،5 د	3	تمرين رقم (10)