



The effect of cross-style exercises on some physical abilities and jump shooting for young handball players

Maha Hassan Musleh

The importance of this research lies in improving the performance of young players by providing exercises based on scientific principles that all coaches can apply to raise the level of players in terms of physical and skill aspects, especially shooting from the jump, which is the final result of skill performance and upon which the success of physical, skill and even tactical work depends. The aim of this research was to develop cross-training exercises for young handball players and to identify the effect of cross-training exercises on developing certain physical variables and high jump shooting in young handball players. As for the research methodology, the researcher followed the experimental method by designing the experimental and control groups with pre- and post-tests to suit the research problem and achieve its objectives and hypotheses. The research sample consisted of players from the Diyala Sports Club, youth category, numbering (14) players. After conducting the pre-tests, applying the cross-sectional method, and conducting the post-tests, The data were processed statistically using the SPSS statistical package, and the results were presented and discussed. The researcher reached the conclusions that the cross-style exercises showed a noticeable improvement in the players' physical abilities, in terms of strength and maximum speed of the players. Thus, the increase in muscle strength contributed to improving the performance of jumping and rapid movement during matches. Significant improvement was observed in jump shooting skills due to improved neuromuscular coordination and balance during performance. Cross-training exercises helped increase body stability during jumping, which led to improved shooting accuracy. Cross-training exercises have proven effective in developing both physical and skill aspects, making them suitable for young handball players. This method combines varying intensity and variety in exercises. Which reduces boredom and increases training motivation.

Keywords: Cross-play, physical abilities, high shooting, handball



تأثير تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والتصويب من القفز للاعبين للشباب كرة اليد

أ.م.مها حسن مصلح/جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

MAHA.HASSAN@UODIYALA.EDU.IQ

ملخص البحث

وتكمن أهمية البحث تكمن تحسين أداء اللاعبين الشباب من خلال توفير تمرينات مبنية على أسس علمية يمكن لجميع المدربين تطبيقها لرفع مستوى اللاعبين من الجانب البدني والمهاري وخاصة التصويب من القفز الذي يعد الحصيلة النهائية للأداء المهاري وعليها يتوقف نجاح العمل البدني والمهاري وحتى الخططي. وهدف البحث إلى إعداد تمرينات بأسلوب التدريب العرضي للاعبين الشباب بكرة اليد. التعرف على تأثير تمرينات التدريب العرضي، في تطوير بعض المتغيرات البدنية والتصويب بالقفز عالياً للاعبين الشباب بكرة اليد. أما منهج البحث فقد اتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وفروضه وتكونت عينة البحث من لاعبين نادي ديالى الرياضي فئة الشباب وعددهم (14) لاعبا وبعد إجراء الاختبارات القبلية وتطبيق الأسلوب العرضي وإجراء الاختبارات البعدية تمت معالجة البيانات إحصائياً من طريق الحقيبة الإحصائية SPSS وتم عرض ومناقشة النتائج وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات وهي أن التمرينات بالأسلوب العرضي أظهرت تحسناً ملحوظاً في القدرات البدنية للاعبين، من أشكال القوة والسرعة القصوى للاعبين وبالتالي أن الزيادة في القوة العضلية ساهمت في تحسين أداء القفز والتحرك السريع خلال المباريات. ولوحظ تطور كبير في مهارة التصويب من القفز نتيجة لتحسين التوافق العضلي العصبي والتوازن أثناء الأداء. و التمرينات العرضية ساعدت في زيادة ثبات الجسم أثناء القفز، مما أدى إلى تحسين دقة التصويب. وأثبتت التمرينات بالأسلوب العرضي فعاليتها في تطوير الجانب البدني والمهاري معاً، مما يجعلها مناسبة للاعبين الشباب في كرة اليد. لأن هذا الأسلوب يجمع بين الشدة المتنوعة والتنوع في التمارين، مما يقلل من الملل ويزيد من التحفيز التدريبي.



الكلمات المفتاحية: الاسلوب العرضي، القدرات البدنية، التصويب العالي، كرة اليد

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان عملية توفير اساليب المتطلبات الخاصة لكل نشاط بدني قائمة على استخدام الافكار بأسس علمية وعملية التي تتميز بالدقة والتميز للوصول إلى تحقيق الاهداف المطلوب في هذا النشاط وفي مجال التدريب هناك تغيرات كثير حدثت والتي من خلالها يتم التأثير في نجاح عملية التدريب من اجل تفسيرها تحتاج الى الظواهر في ايجاد افضل الحلول لكثير من المشكلات والموضوعات التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والرقمي لمختلف المسابقات الرياضية منها كرة اليد لانها تحتاج الى جهد بدني عالي باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة والدراسات الميدانية من هذا الاساليب اسلوب التدريب العرضي " هورياضة أو نشاط او تكنيك تدريبي اخر غير النشاط او الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الاداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية. (بريقيع، محمد جابر ، و البديوي ايهاب فوزي ، 2004، 4) ولعبة كرة اليد التي تتميز بالقوة والسرعة والتحمل، لهذا فإن الارتقاء بمستوى الانجاز يتطلب نوعية معينة من التنظيم الدقيق لمفردات الارتقاء في بعض الصفات البدنية بجانب العوامل الأخرى (Mathews. D. K., 1978, . 72 – 73) ان لصفة القوة بصورة عامة والقوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة أو الانفجارية وكلها مسميات واحدة بصورة خاصة دوراً مهماً في هذه الفعالية لانها تمثل خاصية مركبة من عنصري القوة والسرعة ، واستعمل اسلوب التدريب العرضي المختلف في تكنيك تدريبي في الاداء لكنه له دور فعال في تطوير وتحسين النشاط الرئيسي لانه مشابه للنشاط الرئيسي لتلك الفعالية منها التصويب بالقفز عالي وتكمن اهمية البحث تكمن تحسين أداء اللاعبين الشباب من خلال توفير تمرينات مبنية على أسس علمية يمكن لجميع المدربين تطبيقها لرفع مستوى اللاعبين من الجانب البدني والمهاري وخاصة التصويب من القفز الذي يعد الحصيلة النهائية للأداء المهاري وعليها يتوقف نجاح العمل البدني والمهاري وحتى الخططي.

1-2 مشكلة البحث:

ان القوة السريعة هي احدى الصفات البدنية الرئيسية والفعالة في لعبة كرة اليد والتي لها تاثير في قدرة اللاعب في الركض السريع با اقصى مال لديه اثناء الأداء وبالتالي تعد من العوامل الحاسمة في تسجيل الهدف اثناء المباراة. ان اغلب الدراسات والبحوث التي تناولت ما يخص تطوير النواحي المهارية والبدنية الخاصة بزيادة وللباحث راي اخر هو عدم اعتماد السرعة والدقة في مناولة او تصويب الكرة بالشكل الامثل من اجل تسجيل اصابة لحسم الشوط او المباراة وهدر الوقت في تحقيق الهجوم الامثل لحلق الفارق في تحقيق النقاط وكسب المباراة لذا ارتاء الباحث الخوص في استخدام اسلوب التدريب



العرضي في حل المشكلة من وخاصة ان فئة الشباب يحتاجون الى دقة في المناولة الاستلام وتسليم الكرة والتصويب عالية من مختلفة منطقة الستة امتار من اجل كسب او الفوز بالشوط للتدريب العرضي شان اخرى في حل مشكلة البحث التي يتناولها الباحث في حل مشكلته

3-1 أهداف البحث

- 1- إعداد تمرينات بأسلوب التدريب العرضي للاعبين الشباب بكرة اليد.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات التدريب العرضي، في تطوير بعض المتغيرات البدنية والتصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة اليد.

4-1 فرضا البحث:

- 1- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والتصويب عاليا للاعبين الشباب بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المهارية البدنية والتصويب عاليا للاعبين الشباب بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-2 المجال البشري: عينة من اللاعبين نادي دىالى الرياضى للمواسم 2024-2025
- 1-5-2 المجال الزماني: المدة الزمنية ما بين 1/ 11/ 2024 - 1/ 2/ 2025.
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة الشهيد علي سلام المغلة للالعاب الرياضية في محافظة ديالى
- 2- منهجية البحث واجراءات الميدانية

2-1 منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي فالمنهج التجريبي هو "محاولة السيطرة على كافة العوامل الأساسية ما عدا متغير واحد والذي يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب" (محبوب، وجيه، 1988، 237) واعتمدت تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وفروضه .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تكونت عينة البحث من لاعبين نادي ديالى الرياضي فئة الشباب وعددهم (14) لاعبا تم اختيار بالطريقة العشوائية غير المنتظمة وقسموا إلى مجموعتين إحداها تجريبية وعددها (6)



والمجموعة ضابطة وعددهم (6) اذ تم استبعاد حراس المرمي و المجموعة التجريبية التي طبقة المنهج التدريبي بأسلوب العرضي، ونفذت المجموعة ضابطة المنهج المعتمد من قبل المدرب وبذلك أصبحت نسبة العينة (75 %) من المجتمع البحث الأصلي .

3-2 التجانس والتكافؤ:

وفق المتغيرات التجانس المجموعتين والتكافؤها ، والتي شملت بعض الصفات البدنية بكرة اليد ، فضلا عن مواصفات العينة في (العمر، الطول، الكتلة) والجدول (1)(2)(3) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة بين المجموعتين الجريبة والضابطة.

الجدول (1)

بين الجدول وقيمة (ت) لمتغيرات العمر والطول والكتلة لمجموعتين الجريبة والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة
	ع+	س-	ع+	س-	
العمر / سنة	16.85	0.55	16.60	0.52	0.65
الطول / سم	171.65	3.76	170.30	3.76	0.87
الكتلة / كغم	66.65	2.22	67.45	2.54	0.63

الجدول (2)

بين الجدول قيمة (ت) لمتغيرات القدرات البدنية لمجموعتين الجريبة والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة
		ع+	س-	ع+	س-	
اختبار القوة القصوى	كغم	85.45	9.65	85.60	9.66	8.35
اختبار القوة الانفجارية	مسافة	8.87	0.77	8.45	0.74	2.34
اختبار القوة المميزة بالسرعة	كغم	9.80	0.82	9.85	0.83	1.37
اختبار السرعة القصوى	ثانية	6.25	0.44	6.400	0.45	0.98

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز إلكتروني لقياس الطول .
- جهاز حساس لقياس الكتلة .
- ساعات لقياس زمن اداء الاختبارات (عدد 5) .
- شريط لقياس الاطوال والابعاد .



- شواخص مختلفة الاحجام عدد (40) .

- كرة يد عدد 10

- ملعب كرة يد

2-4 توصيف الاختبارات :

اولا- اختبار ركض (30) مترا من البدء العالي (عبد الامير، ايمان ، والعاني، احمد محمد، 2012، 59-60).

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

الأدوات والمستلزمات: مجال للركض لا يقل طوله عن (50) م، طباشير، ساعة توقيت عدد (2)، مطلق، مسجل، يقسم من الخط الاول ثم يرسم خط ثالث بعد (30) م من الخط الثاني .

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية يأخذ وضع البداية العالية او المنطلق وعند سماع الاشارة ينطلق المختبر بأسرع ما يمكن الى نهاية المنطقة وعندها يصل المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة لحساب الزمن.

التسجيل: يتم التسجيل بقياس الوقت عندما يصل المختبر النهاية الخط لا قرب جزء من الثانية .

ثانيا اختبار قذف كرة- طبية من فوق الرأس زنة 3 كغم للأمام من الوقوف.

الغرض الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الأدوات والمستلزمات : مكان مناسب لرمي الكرة الطبية، شريط قياس، كرة طبية وزنها (3 كغم) رمي منطقة الفضاء .

وصف الأداء : ياخذ المختبر من وضع الوقوف مواجهها ويحمل الكرة باليدين معا ثم يقوم بثني الركبتين ويقوم بمرجحة اليدين بالكرة الطبية والرمي للأمام من فوق الرأس لأبعد مسافة .

التسجيل: يتم القياس من الحافة الداخلية لخط البداية (جهة اللاعب) إلى أقرب أثر تتركه الكرة لحظة لمسها الأرض من ناحية هذا الخط، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس بالمتري واجزائه، تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها محاولة.

ثالثا- اختبار البنج بريس (استلقاء على مصطبة مستوية - حمل ثقل باليد) (عبد اللطيف، علي سلمان، 2013، 47-48)

الغرض من الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الصدر والكتفين والذراعين .

الادوات والمستلزمات: مصطبة + بار حديدي زنة (20) كغم نوع شنيل الماني المنشأ + اقراص حديدية ذات اوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها اقوى اللاعبين المختبرين .

وصف الاختبار: يقوم المختبر بثني ومد الذراعين حتى يلمس الثقل الصدر اثناء الثني .



التسجيل : يؤدي التمرين لمرة واحدة فقط .

رابعا- اختبار قوة الذراعين من الاستناد المائل الثابت في (10) ثانية

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة للسرعة الذراعين .

ادوات والمستلزمات :- ساعة توقيت

وصف الاختبار :- يقوم المختبر بوضع الركبتين على الارض من اجل الارتكاز وحمل وزن الجسم بدلاً من اصابع الساقين ثم وتقوم بثني الذراعين والهبوط بالجسم نحو الارض حتى يلامس الصدر ثم يقوم المختبر بنشر الذراعين للرجوع الى وضع البدء ويستمر المختبر في تكرار الاداء السابق خلال (10) ثانية وبدون توقف .

التسجيل :- يتم تسجيل التكرارات الصحيحة للمختبر خلال (10) ثانية .

2-6 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024 /11/29 على عينة مكون لاعبين من مجتمع البحث اختيروا بالطريقة العشوائية وكان الغاية من هذه التجربة هو التأكد على سهولة تطبيق الاختبارات متابعة ومدى ملاءمتها لمستوى افراد عينة . مع تحديد الوقت اللازم من اجل تنفيذ هذه الاختبارات , معرفة المعوقات وتلافي حدوث الأخطاء استخراج الشدد القصوية للتمرينات.

2-7 التجربة الرئيسية

تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2024/12/1 الساعة الرابعة مساء في قاعة الشهيد علي سلام في محافظة ديالى وقامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد باجراء الاختبارات البدنية لعينة البحث للجموعتين التجريبية والضابطة .

2-8 المنهج التدريبي :

تم تصميم المنهج بأسلوب العرضي ضمنمت الجانب البدني بأسلوب مشابه لاداء اللعب بكرة اليد المبنية على أسس التدريب الفكري مرتفع الشدة(شدة عالية) والذي اعتمدنا فيه تطوير بعض الصفات البدنية وبما يناسب وعينة البحث وبدء العمل من مبدا التدرج لضمان تطوير قدرة القوة المميزة بالسرعة،أستخدم الأسلوب العرضي من خلال وحدتين تدريبيتين في الأسبوع من مجموع (6)وحدات تدريبية في الأسبوع

2-9 الاختبارات البعدية :



بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية التي وصلت إليه عينة البحث بتاريخ 2025/2/2 وبفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي .

3-10 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) من أجل معالجة البيانات احصائيا

3- عرض الجدول ومناقشتها

من أجل التحقق من صحة فرضا وهدفا البحث، تم تحليل البيانات احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية الملاءمة .

3-1 عرض ومناقشة النتائج

3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (3)

بين جدول الوسائل الاحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة
		ع +	س -	ع +	س -	
اختبار القوة القصوى	كغم	85.45	9.65	111.35	4.79	8.45
اختبار القوة الانفجارية	مسافة	8.87	0.77	11.65	0.88	3.43
اختبار القوة المميزة بالسرعة	كغم	9.80	0.82	11.54	0.97	2.76
اختبار السرعة القصوى	ثانية	6.25	0.439	5.517	0.812	1.12

معني تحت مستوى دلالة $0.05 >$ ودرجة حرية = 5

3-1-2 3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (4)

بين جدول الوسائل الاحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة
		ع +	س -	ع +	س -	
اختبار القوة القصوى	كغم	85.60	9.66	90.30	9.78	7.56



2.23	0.74	9.34	0.74	8.45	مسافة	اختبار القوة الانفجارية
2.54	0.88	10.65	0.83	9.85	كغم	اختبار القوة المميزة بالسرعة
1.23	0.40	6.30	0.45	6.40	ثانية	اختبار السرعة القصوى

معني تحت مستوى دلالة $0.05 >$ ودرجة حرية = 5

1-3-3 عرض الاختبارات البعدية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (5)

يمثل المعالم الاحصائية وقيم (ت) للاختبار البعدي للقدرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
	ع+	س -	ع+	س -		
9.32	9.78	90.30	4.79	111.35	كغم	اختبار القوة القصوى
3.32	0.74	9.34	0.88	11.65	مسافة	اختبار القوة الانفجارية
3.38	0.88	10.65	0.97	11.54	كغم	اختبار القوة المميزة بالسرعة
1.42	0.40	6.30	,812	5,517	ثانية	اختبار السرعة القصوى
معني تحت مستوى دلالة $0.05 >$ ودرجة حرية = 10						



3-2 مناقشة النتائج

ومن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية لاختبار القوة القصوى الاختبارين القبلي والبعدي نجد ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي ، ويرى الباحث ان السبب في ظهور الفروق المعنوية يعود الى ان المنهج التدريبي بأسلوب التدريب العرضي والذي طبق على افراد هذه المجموعة كان له اثر ايجابي في نتائج الاختبارات وان هذا الفرق بين الاختبارين الى التدريب العرضي والذي عمل على تطوير القوة القصوى بشكل خاص و القوة العضلية عموما لعضلات الذراعين وترى الباحثة ان القوة القصوى هي : اقصى قوة ناتجة من مجموعة عضلية من اقصى انقباض ارادي للمواجهة أو التغلب على المقاومات ذات الشدة العالية . ويقصد بها أقصى قوة يستطيع بها الجهازين العضلي والعصبي إنتاجها في حالة انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جداً (المندلاوي، قاسم حسن ، وعبدالله، محمد ، 1987 ، 85 .) وتتفق الباحثة مع ما ذكره (هندرسون) الى " أن زيادة عدد التكرارات بحدود شدة الحمل المتوسطة تؤدي الى تنمية تحمل القوة في حين أن العدد قليل من التكرارات

مع زيادة عدد السيتات { المجموعات } يؤدي الى تطوير القوة القصوى (Henderson , 1970, 31) ، وتتفق الباحثة مع ما ذكره (قاسم حسن حسين) في انه تتطور القوة تحت الشروط القصوى للمثيرات الفسلجية وذلك بأن يؤدي الرياضي التمرين عدة مرات بحيث لاتصل المقاومة حدها الأقصى ففي البداية لا يؤثر المثير الفسلجي على تطور القوة القصوى بل تتطور القوى عند التكرارات الأخيرة التي ينتج عنها التعب في الأجهزة الداخلية (مجهول المؤلف ، 1978 ، 75).

اما القوة الانفجارية هي قوة نحتاجها من اجل التغلب على مقاومة عالية جدا . إذ احتوى المنهج التدريبي تمرينات متنوعة نجحت في رفع شدة الأحمال التدريبية بشكل علمي مدروس لتطوير القوة الانفجارية الذراعين ، إذ تضمنت هذه التمارين أشكالاً متنوعة من القفز والحبل التي تضمن إمكانية بقاء الشدة التدريبية عالية، وبما إن "الشدة العضلية هي القوة الناتجة أو التي تبذلها العضلة عندما تنقبض، وهي تتوقف على عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض وأيضاً تختلف طبقاً لاختلاف نوع الانقباض العضلي" (حسانين، محمد صبحي ، 1995، 236 .)، ولذلك يمكن القول أن التمارين المقترحة قد ترجمت بواقعية إمكانية بقاء شدة الأحمال التدريبية مرتفعة إلى درجة تطور القوة الانفجارية للذراعين بشكل جيد ، يعزو الباحث سبب التطور ذلك إلى التركيز إنشاء التدريب على التمرينات التي تعمل على تطوير هذه الصفة للذراعين والرجلين وبالشكل الذي يجعله عاملاً مؤثراً في الأداء ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه (محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد عبد الفتاح) من انه " كلما قلت فترات الانقباض العضلي كلما زادت القوة وعلى العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة لا يظل ثابتاً بل يتغير " (علاوي، محمد حسن و عبد الفتاح، أبو العلا احمد ، 1984 ، 124).



إن القوة المميزة بالسرعة هي إحدى صفات القوة العضلية والتي ينظر إليها بوصفها مكونة من عنصري القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي ، أن القوة المميزة بالسرعة والتي تحتاج إلى انسجام ما بين القوة العضلية وسرعة رد فعل العضلات العاملة لأن تدريب القوة المميزة بالسرعة يؤثر بشكل إيجابي في تحسين مطاولة القوة و السرعة لأن تطور صفة السرعة يعمل على تطور مطاولة السرعة فضلاً عن استخدام تمارين المنافسة وما لها من تأثير في التطور واستخدام طريقة التدريب الفترية في تدريب مطاولة السرعة إذ يذكر (حمدان الكبيسي) نقلاً عن (بتروف) " أن التدريب الفترية يفيد على وجه الخصوص في تطوير التحمل بأنواعه المختلفة " (الكبيسي، حمدان رحيم ، 1994 ، 126).

وتتفق الباحثة مع ما ذكر كل من (محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين) ((أن القوة والسرعة هما عنصران مهما جداً لا بد من الربط بينهما بشكل متكامل لإحداث الحركة القوة السريعة من أجل تحقيق الأداء الأمثل: (علاوي، محسن و نصر الدين، احمد نصر، 1982 ، 78).

أن تمارين السرعة أحدثت تطوراً ملحوظاً - مع صعوبة تطور هذه الصفة - وذلك لأنها تحتاج إلى مدة زمنية طويلة من أجل تنفيذها كما أن السرعة تعد من أصعب الصفات البدنية الخاصة عند تطويرها وهذا ما يؤكد (أثير صبري وعقيل الكاتب) في أنه " يتم نمو السرعة وتطويرها بصورة أبطأ من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والمطاولة ، إذ تتعلق بطبيعة تكوين الرياضي الفسيولوجية واستعداده لتقبل تدريب السرعة أي تتعلق بتكوين أعصاب وتركيب العضلات وقابلية التوافق والجنس والمزاج (صبري، أثير، و الكاتب، عقيل 1985 ، 47).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- أظهرت التمرينات بالأسلوب العرضي تحسناً ملحوظاً في القدرات البدنية للاعبين، من أشكال القوة والسرعة القصوى للاعبين وبالتالي أن الزيادة في القوة العضلية ساهمت في تحسين أداء القفز والتحرك السريع خلال المباريات.

2- لوحظ تطور كبير في مهارة التصويب من القفز نتيجة لتحسين التوافق العضلي العصبي والتوازن أثناء الأداء. و التمرينات العرضية ساعدت في زيادة ثبات الجسم أثناء القفز، مما أدى إلى تحسين دقة التصويب.

3- أثبتت التمرينات بالأسلوب العرضي فعاليتها في تطوير الجانب البدني والمهاري معاً، مما يجعلها مناسبة للاعبين الشباب في كرة اليد. لأن هذا الأسلوب يجمع بين الشدة المتنوعة والتنوع في التمارين، مما يقلل من الملل ويزيد من التحفيز التدريبي.



4-2 التوصيات :

- 1- يُوصى باستخدام التمرينات بالأسلوب العرضي ضمن البرامج التدريبية للاعبين الشباب في كرة اليد لتحسين القدرات البدنية والمهارية. وبذلك تمكن المدربين من تصميم تدريبات مشابهة تركز على التكامل بين الجانب البدني والمهاري.
- 2- يفضل استخدام تمارين متنوعة ومرحة للحفاظ على حماس اللاعبين الشباب وتجنب الروتين.
- 3- تطبيق التدريبات في ظروف مشابهة للمباريات ومحاكاة مواقف المباريات أثناء التدريب لزيادة فاعلية التطبيق العملي أثناء المنافسات والتركيز على التصويب تحت ضغط زمني أو بدافع المنافسة لتعزيز الأداء في الظروف الحقيقية.

1- المصادر

- اثير صبري ، وعقيل الكاتب : التدريب الدائري الحديث - اهدافه - تنظيمه - طرق مبادئه، مطبعة علاء ، بغداد ، 1980.
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994 .
- محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984 .
- محمد صبحي حسانين ؛القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (دار الفكر العربي، 1995.
- ريسان خريط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، 1995.
- محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982.
- قاسم حسن وبسطويسى احمد : التدريب العضلي الايزومتري ، بغداد ، 1979.
- اسم حسن المندلاوي ومحمد عبد الله : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني:رياضة المعاقين ، ط1، بغداد، 2012.
- محمد جابر بريقع وايهاب فوزي البديوي:التدريب العرضي اسس - مفاهيم تطبيقات ، ط1، الاسكندرية، 2004.



• كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي , ط 1 , الكويت , 1997.

• مجهول المؤلف (؛ تدريب القوة . (ترجمة) عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين بغداد، مطبعة علاء ، 1978.

- Henderson ;the effect of weight loading and repetitions dissertation
ABSTRACT : Introduction, 1970, p. 31
- Mathews. D. K. : Measurements in physical Education. 5 th edition,
W.B saunders company, philadelphia, landon , toronto, 1978, p. 72 –
73.

الملاحق

مفردات التمرين	التكرار	عدد المجاميع	زمن اداء التمرين	الراحة		
				بين التكرارات	بين المجاميع	بين التمارين
ارسال على الحائط 5 م بالكرة الطائرة	5	3	4ثا	10ثا	3د	1.5-2د
القفز على صندوق خشبي ارتفاع (30سم) الهبوط ثم الرمي كرة طبية زنة (1) كغم بقوة نحو الحائط المسافة (10) م	10	2	6ثا	10ثا	3د	2.5-2د
مسك القرص الحديدي زنة (1.5) كغم عمل حركة الكبس من الثبات بالمرجحة	20	2	20ثا	90ثا	3-5د	1.5-2د
لف الجذع من الوقوف ثم الرمي كرة الطبية زنة (2) كغم بذراع واحدة نحو الزميل	10	3	15 ثا	90ثا	3-5د	1.5-2د
رمي كرة الطبية على الحائط من خلف الراس وزن 2 كغم	5	3	7ثا	60ثا	3د