

تمرينات الحقيبة البلغارية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والحركية لتطوير أداء مهارة التهديف بكرة اليد

أ.د. نوال مهدي جاسم^{1(a)}، م.د. حيدر راضي رحيم^{1(b)}، م.م. ثائر جواد كاظم^{1(c)}

¹ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية الحكمة الجامعة، بغداد، العراق

a) nawalmahdi246@gmail.com; b) haider.radi@hiuc.edu.iq ،

c) thaer.jawad79@st.tu.edu.iq

مستخلص البحث

يهدف البحث الى اعداد الحقيبة البلغارية، والتعرف على تأثيرها لتطوير القدرات البدنية والحركية، ومهارة التهديف بكرة اليد. وتمثلت العينة باللاعبين الناشئين للمنتخب العراقي بكرة اليد وعددهم (18) لاعب، واستعان الباحثون بالمنهج التجريبي لتحقيق الهدف من البحث واستخدموا الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائياً، وفقاً للنتائج التي جمعت تم التوصل الى وجود تفوق في الاختبارات البعدية للعينة التجريبية. وأوصى الباحثون بالتركيز على تطوير هذه القدرات البدنية والحركية ومهارة التهديف لما لهم من أهمية كبيرة، واجراء البحوث على العينات والمستويات والفعاليات الأخرى.

الكلمات المفتاحية: الحقيبة البلغارية، القدرات البدنية، القدرات الحركية، التهديف بكرة اليد.

تاريخ تقديم البحث: 2024/11/15 تاريخ قبول البحث: 2025/03/15 تاريخ نشر البحث: 2025/4/1

Bulgarian bag exercises and their effect on some physical and motor abilities to develop handball scoring skills

Prof. Dr. Nawal mahdi Jassim ^{1,a}, Lect. Dr. Haider Radhi Raheem ^{1,b}, Asst. Lect. Thaer Jawad Kadhim ^{1,c}

¹ College of Physical Education and Sports Science, Al Hikma University College, Baghdad, Iraq.

a) nawalmahdi246@gmail.com; b) haider.radi@hiuc.edu.iq ,
c) thaer.jawad79@st.tu.edu.iq

Abstract

The research aims to prepare the Bulgarian bag, identify the effect of the Bulgarian bag to develop physical and motor abilities, and identify the effect of the Bulgarian bag to develop scoring skills. The sample represented (18) junior players for the Iraqi handball team. The researchers used the experimental method to achieve the goal of the research and used the statistical package (SPSS) to process the data statistically. According to the results collected, it was concluded that there was superiority in the post-tests of the experimental sample. The researchers recommended focusing on developing these physical and motor abilities and scoring skills because of their great importance, and conducting research on other samples, levels, and activities.

Keywords: Bulgarian bag, physical abilities, motor abilities, handball scoring.

المقدمة

كرة اليد هي رياضة تتطلب مجموعة متنوعة من القدرات البدنية والحركية والمهارات لضمان أداء جيد على المستوى الفردي والجماعي. كما تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية المشوقة ذات الانتشار الواسع على مستوى العالم، لتمييزها بسرعة الأداء وكثرة الأهداف والاحتكاك البدني، إذ تحتوي على جوانب كثيرة لعدد كبير من المتغيرات على جميع المستويات البدنية والحركية والمهارية، ويعد الجانب البدني والحركي من الجوانب

المهمة في هذه اللعبة كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة... الخ ويعد الجانب المهاري ومنها التهديد، من المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد. وتتطلب القدرات البدنية في كرة اليد قوة جسمية جيدة، خاصة في الأذرع والساقين، التي تلعب دوراً هاماً في التسديد، التمرير، والمواجهات الجسدية مع لاعبي الفريق المنافس، وكذلك القدرات الحركية التي تلعب دوراً حاسماً في أداء لاعبي كرة اليد، وهي القدرات التي تتعلق بالحركة والتحكم الحركي التي تسهم في تحسين قدرة اللاعبين على التحرك بكفاءة وتقادي الإصابات، والتسديد والتمرير والتهديد بشكل جيد، لذا يتعين على اللاعبين في كرة اليد ممارسة تدريبات متنوعة لتحسين هذه القدرات البدنية والحركية وتحقيق أداء أفضل على المستوى الرياضي.

وتعد الحقيبة البلغارية في الرياضة من الأدوات التدريبية التي صممت خصيصاً لتعزيز اللياقة البدنية وتطوير القدرات الحركية والعضلية والمهارية. تم اختراع هذه الحقيبة في بلغاريا من قبل أستاذ التربية البدنية إيفان إفانوف. وهي عبارة عن حقيبة مصنوعة من القماش وملينة بالرمل أو المواد الثقيلة الأخرى، مع مقابض مزدوجة على الجوانب لسهولة القبض عليها. تتيح الحقيبة البلغارية للرياضيين تنفيذ مجموعة واسعة من التمارين التي تستهدف مختلف المجموعات العضلية والقدرات البدنية والحركية. وهدف البحث إلى إعداد الحقيبة البلغارية، والتعرف على تأثيرها لتطوير القدرات البدنية والحركية، ومهارة التهديد بكرة اليد. وافترض الباحثون أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لتمرينات الحقيبة البلغارية لتطوير القدرات البدنية والحركية ومهارة التهديد بكرة اليد.

ومن بين الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية دراسة (محمود، 2016) هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية (التوازن الديناميكي - قوة القبضة يمين ويسار - قوة عضلات الظهر والرجلين) والمستوى الرقمي لسباحة 100م فراشة. استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي الشمس الرياضي تحت 13 سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة الموسم التدريبي 2014-2015، وبلغ قوام عينة البحث (24) ناشئ. وكانت أهم النتائج تمرينات الحقيبة البلغارية تؤدي إلى تحسين التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين، تؤدي إلى تحسين زمن أداء 100م فراشة. ودراسة (حسين و علي حسين علي، 2021) تجلت مشكلة الدراسة في عدم وجود خارطة جانبية يمكن من خلالها التنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد الناشئين. وهدفت الدراسة إلى وضع درجات ومستويات معيارية لهم القدرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية للاعبين اندية محافظات الفرات الأوسط بكرة اليد الناشئين. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي واشتمل مجتمع البحث على (421) لاعب إذ تم اعتماد أسلوب الحصر الشامل، وبغية تحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد بطارية اختبار القدرات البدنية والحركية والمهارية. وقد توصل الباحثون إلى عدة استنتاجات

منها التوصل الى وضع معايير وتحديد مستويات معيارية للمؤشرات البدنية والحركية والمهارية والمتغيرات العقلية كوسيلة تقويم وتفسير يمكن الاعتماد عليها في تقويم مستوى اللاعبين. كما خلص الباحثون الى عدة توصيات منها اجراء دراسات مشابهه او مكمله لهذه الدراسة تضم الجوانب المعرفية والنفسية والفلسجية. دراسة (صالح و احمد، 2022) وهدف البحث الى اعداد برنامج تعليمي بأسلوب التنافس الزوجي - المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية و تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب كرة اليد، فضلا الى التعرف على القدرات الحركية والمهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد، وكان فرض البحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استخدام أسلوب التنافسي الزوجي - المقارن في تطوير المهارات الحركية وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. ودراسة (علاوي و النفاخ، 2021) هدف البحث الى: التعرف على تأثير اسلوب المنافسة الجماعية في تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلالبات. وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي في حل مشكلة البحث ، وعن مجتمع البحث فقد تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهن (35) طالبة لهذا تم تحديد عينة البحث من ذلك المجتمع بواقع (20) طالبة بالطريقة العشوائية (القرعة) من مجتمع البحث الأصلي وتم اختيار عينات البحث بواقع (10) طالبة لكل عينة. اما عن اهم الاستنتاجات فكانت : ان اسلوب المنافسة الجماعية كان له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلالبات. أما أهم التوصيات فشملت فهي : وضع مناهج تعليمية تتناسب مع مستوى الطالبات من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية ، كذلك اجراء دراسات مشابهة لمراحل عمرية والعب رياضية ومهارات وقدرات بدنية وحركية مختلفة لم تتناولها الدراسة الحالية. ودراسة تعد الاختبارات المحك الموضوعي الذي يتم بواسطته تقييم وتقويم المستوى الذي وصل اليه اللاعب في المهارات والقدرات البدنية العامة والخاصة وتحديد نقاط القوة والضعف و العمل على تحسينها وبالتالي الارتقاء بالأداء لتطوير الانجاز الرياضي. ودراسة (ناصر و سلمان، 2023) هدفت الدراسة الى توفير الاختبارات مقننه وموضوعية لقياس تحمل الأداء المهاري (الدفاعي _ الهجومي-الدفاعي) للاعبين كرة اليد المتقدمين. حيث تكون مشابه لاداء اللعب واعتمادها كمؤشر دقيق لوصف وتشخيص حالة البدنية والمهارية وخاصة عند رجوع اللاعب من الاصابات ووضع المعايير والمستويات لهذه الاختبارات بما يضمن اعطاء صورة دقيقة للمدربين لبناء وتقويم البرامج التدريبية وفق مستويات اللاعبين للمساهمة في التمكين من تصنيف واختيار اللاعبين المؤهلين لتكوين التشكيلة المثالية والوصول بهم الى المستويات العليا والمنافسة في البطولات العالمية. وفي ضوء النتائج قدم الباحث عددا من الاستنتاجات والتوصيات كان من اهمها من خلال نتائج الاختبارات التي تم اجرائها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية: توفير ادوات (اختبارات). موضوعية ومقننه لقياس لتحمل الاداء

المهاري للاعبين الدوري. الممتاز لكرة اليد، وللاختبار المصمم القدرة على التميز بين اللاعبين. ومن أهم التوصيات اعتماد الاختبارات المصممة في التقييم. البدني طبقاً للمستويات التي تحققت. والاستفادة منها في تقنين الوحدات التدريبية، واعتماد الاختبارات المصممة. في انتقاء اللاعبين للمشاركين في المباريات. ودراسة (الجبوري و عبد الحسي، 2022) تكمن أهمية الدراسة في استخدام تدريبات (Battle Rope) في تنمية القدرة العضلية والسرعة الحركية للذراعين ومستوى الاداء المهاري لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد حيث تعتبر مهارة التصويب " من أكثر المهارات التي تؤدي إلى زيادة الحماس للجمهور واللاعبين، ويتمتع اللاعبون القادرين على التصويب بكفاءة عالية بالثقة بالنفس بشكل كبير،" لذا لاحظ الباحث قلة في استخدام التدريبات الحديثة على فئة الشباب فضلاً عن الحاجة الى ادخال أساليب تدريبية متنوعة لتحقيق أفضل النتائج، فعليه ارتأى الباحث الخوض في تجربة لإدخال التدريبات الحديثة ومنها تدريبات (Battle Rope) لمعرفة مدى تأثيره على تطوير وتنمية القدرة العضلية والسرعة الحركية للذراعين ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد للشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي " وكانت عينة البحث من شباب نادي الكوفة الرياضي ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وجد ان هناك تأثير لتدريبات (Battle Rope) في تطوير متغيرات البحث بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. ودراسة (السهر وردي و ياس، 2016) أهداف البحث وفروضه ومجالاته فكانت كالآتي: التعرف على نوع العلاقة بين قدرة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ومهارة دقة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كرة اليد أفراد عينة البحث. أما أهم فروض البحث فكانت: توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين قدرة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ومهارة دقة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كرة اليد أفراد عينة وجاءت التوصيات باختيار الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والمهارات الحركية إن كانت دفاعية أم هجومية، التأكيد على إجراء دراسات ميدانية أخرى على عينات مختلفة عن هذه العينة لتسجيل نوعية العلاقات في متغيرات غير هذه التي تم دراستها للوقوف على نوعية العلاقات الارتباطية التي تربط فيما بين المتغيرات.

الطريقة والأدوات

تمثلت العينة بناشئي المنتخب الوطني لكرة اليد وعددهم (18) لاعب، تم استبعاد (4) لعدم حضورهم، واستعان الباحثون بالمنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة لتحقيق الهدف من البحث. واستخدم الباحثون الاختبارات الآتية:

- اختبار التهديف من الثبات (عطوان، 2022)
- اختبار رمي كرة طبية زنة (2) كغم لقياس القوة الانفجارية للذراعين (كاظم و حسين، 2014)
- اختبار القوة المميزة للذراعين (كاظم و حسين، 2014)

- اختبار ركض زكراك بارو طوله 4,75م وعرض 3م لقياس الرشاقة (صالح و احمد، تأثير أسلوب التنافس الزوجي-المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية و تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد، 2022)
 - اختبار التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الامامية- الخلفية -الجانبية) قياس سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية (الزهيري و جبر، 2018).
- كذلك استخدموا الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا:
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (t) للعينات المستقلة.

النتائج

جدول (1): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث

المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ (Sig)	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوة الانفجارية	2.92	0.64	3.70	0.45	2.89	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	11.37	1.26	12.67	1.48	8.432	0.000	معنوي
الرشاقة	17.55	0.09	16.60	0.07	2.15	0.001	معنوي
التهديف	6.998	0.853	8.125	0.923	2.696	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05).

المناقشة

من خلال الجدول (1) نلاحظ وجود فروق معنوية في اختبار القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتطور في الرشاقة وتطور مهارة التهديف لدى لاعبي كرة اليد، ويعزو الباحثون السبب في ذلك التطور البدني والحركي الحاصل واتجاه هذه الفعالية وميلها الى القدرات البدنية والحركية إذ انها تحتاج الى مثل هذه القدرات المهمة للوصول الى الإنجاز الامثل، فالقوة الانفجارية هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في أقل زمن و تعد العامل الحاسم في رياضة كرة اليد أثناء التصويب، الارتقاء، الحركات الدفاعية، خداع (دراعة، 2023) يجب التركيز على تطويرها باستخدام تمارين القدرات البدنية المتنوعة، واستخدام تمارين خاصة لها، ويذكر (كاظم، استخدام تمارين خاصة لتطوير القوة الانفجارية للرجلين وتأثيرها في التهديف بالقفز من الزاوية بكره اليد، 2014، صفحة 219) أن استخدام التمارين المتنوعة الخاصة يؤدي الى تطوير القوة الانفجارية، وذكر (فرحان و عبد الرضا، 2019) القوة الانفجارية تعتمد عليها اغلب الانشطة الرياضية.

ويرى (حميد، 2009، صفحة 182) ان السرعة تعني القوة والقوة ضرورية لأداء معظم المهارات الرياضية، إذ تحتاج الى المستوى العالي من القوة العضلية والمستوى العالي من السرعة والمستوى العالي من المهارة الحركية والتي تكون سبب التكامل بين القوة والسرعة (علاء الدين، 2015، صفحة 9)، إذ أكد الباحثون على استخدام تدريبات الانتقال وذلك لحاجتها الماسة لتطوير القدرات الحركية ومنها القوة المميزة بالسرعة، كما ذكر ذلك (التميمي و زغير، 2010، صفحة 96). إن تنمية وتطور القوة الانفجارية والقدرة السريعة يؤدي إلى تطوير الرشاقة إذ أن القدرة عنصر مهم من عناصر الرشاقة وفي حال غياب كم من القدرة يكون الجسم قد فقد جزءاً كبيراً من الرشاقة في الاداء الحركي (الزهيري و جبر، 2018، صفحة 11)

الاستنتاجات:

وفقاً للنتائج التي جمعت تم التوصل الى وجود تفوق لدى اللاعبين في الاختبارات البعدية نتيجة تطور القدرات البدنية والقدرات الحركية مما انعكس ذلك ايجاباً في تطوير مهارات التهديف لدى لاعبي كرة اليد. وأوصى الباحثون بالتركيز على تطوير هذه القدرات المهمة واجراء البحوث على العينات والمستويات والفعاليات الأخرى.

المصادر:

- 1- افراح هاتف علاوي، و نزار حسين النفاخ. (2021). تأثير أسلوب المنافسة الجماعية في تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلّالبات. . kufa journal Physical Education (Sciences, 1(2).
- 2- جعلاب علاء الدين. (2015). أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم. المسيلة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 3- حسين علي حسين، و علي حسين علي حسين علي. (2021). تقويم واقع القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين. . Karbala Magazine of Physical Edu. (Seiences, 6(2).
- 4- حمزوي، نريمان، ايت وازو، & محند واعمر دراعة. (2023). تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة اليد (Doctoral dissertation) ..
- 5- حيدر عبدالقادر نعمة، و اسامة احمد حسين الطائي. (2020). تأثير تمرينات بدنية بأساليب مختلفة لتطوير بعض انواع القوة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم بأعمار (14-13) سنة. مجلة التربية الرياضية، 1، الصفحات 1-11.
- 6- رياض عبدالرضا فرحان، و سامر سعدون عبد الرضا. (2019). القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بالمسار الحركي للطلّوع بالكب على جهاز المتوازي. مجلة علوم الرياضة، 44، الصفحات 178-184.
- 7- سماح علي. (2020). أثر استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية المهارية لدى ناشئات كرة اليد. مجلة علوم الرياضة، 33(00)، 37-57. حنفي. (بلا تاريخ).
- 8- شمس الدين محمد محمود. (2016). تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة 100م فراشة تحت 13 سنة. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة (1)، 26، الصفحات 129-148.
- 9- شروق مهدي كاظم، و لمياء علي حسين. (2014). تأليف تأثير الاوزان المضافة للذراعين والرجلين في تطوير بعض القدرات البدنية بكرة اليد (الصفحات 235-270).

- 10-شروق مهدي كاظم. (2014). استخدام تمرينات خاصه لتطوير القوة الانفجارية للرجلين وتأثيرها في التهديد بالقفز من الزاوية بكرة اليد. مجلة كلية التربية الرياضية، 1، الصفحات 209-220.
- 11-صالح ناصر، و حردان عزيز سلمان. (2023). بناء معايير للاختبارات الحركية في تحمل الاداء المهاري بكرة اليد. مجلة واسط للعلوم الرياضية
- 12- صفاء عطوان. (2022). تأثير أسلوب دائرة المحطات التعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين. مجلة واسط للعلوم الرياضية.
- 13- ضياء الخياط، و نوفل محمود. (2001). كرة اليد. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 14- علي كمال حسين، بشار محمد زناد، و كرم سلام اسماعيل. (2020). مقارنة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى منتخبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد في لعبتي كرة السلة وكرة اليد. مجلة التربية الرياضية، 4، الصفحات 66-70.
- 15- عمار حسين جبار، و وسن حنون علي. (2022). تأثير تمرينات بدنية ومهارية مركبة في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة. مجلة التربية الرياضية، 4، الصفحات 513-521.
- 16-فاطمة رحيم طاهر، و احلام شغاتي محسن الحسني. (2020). اثر تمرينات جهاز تدريبي مقترح لتنمية القدرة الانفجارية والمرونة للعضلات العاملة في مرحلة الدوران لرمي المطرقة للنساء. مجلة التربية الرياضية، 2، الصفحات 50-55.
- 17-متين سليمان صالح ، و منال محمد احمد. (2022). تأثير أسلوب التنافس الزوجي-المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية و تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد. مجلة علوم الرياضة، 14(53).
- 18- متين سليمان صالح، و منال محمد احمد. (2022). تأثير أسلوب التنافس الزوجي-المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية و تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد. مجلة علوم الرياضة، 14(53).

- 19- محمد هاشم سادة، و ضياء ناجي عبود. (2023). تأثير تمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بالتهديف للاعبين كرة القدم الشباب. مجلة التربية الرياضية، 1، الصفحات 267-275.
- 20- مخلد نعمة الجبوري، و علي عبد الحسي. (2022). اثر استخدام تدريبات حبال المقاومة في تنمية القدرة العضلية والسرعة الحركية للذراعين والاداء المهاري لمهارة التصويب من القفز للاعبين كرة اليد الشباب. *kufa journal Physical Education Sciences*.
- 21- أبو المعاطي فرج منصور. (2021). فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة والنشاط الحركي الهجومي لبعض مهارات (التي وازا) لناشئات رياضة الجودو. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان، 91 (يناير جزء 1).
- 22- وداد كاظم الزهيري، و ابتسام هشام جبر. (2018). تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها في القوة المميزة بالسرعة وبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد. *Modern Sport*, 17(1).
- 23- ياسر احمد محمد، و هدى حميد عبدالحسين. (2022). استخدام تمارين القوة الانفجارية في تحسين التصويب بكرة السلة على الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب العراقي الوطني. مجلة التربية الرياضية، 4، الصفحات 582-590.
- 24- يحيى مصطفى السهر وردي، و سجي شكر ياس. (2016). القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وعلاقتها بدقة أداء مهارة التصويب من القفز أماما بكرة اليد على لاعبي أندية الدرجة الأولى للموسم 2015 - 2016. *journal of College of Education*.