



تأثير تمارينات لاهوائية (فوسفاجينية) في بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد (14-17) سنة

حنان مراد مرزوك¹ هدى بدوي شبيب² سهاد قاسم سعيد الموسوي³
الجامعة العراقية كلية التربية¹
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات^{2,3}
hanan.murad.al-agele@aliraqia.edu.iq¹
hudash@copew.uobaghdad.edu.iq²
suhad@copew.uobaghdad.edu.iq³

تاريخ الاستلام: 2024/5/21

تاريخ القبول: 2024/6/30

تاريخ النشر: 2024/7/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License  هذا العمل مرخص من قبل

الملخص:

ان التطور العلمي السريع الحاصل في طرائق التدريب أدى الى تطور في مستوى قدرات اللاعبين ومستوى أدائهم المهاري وبالتالي يجب مواكبة هذا التطور في المستوى من خلال تطوير قدرات لاعبيننا على الأداء السريع والتحمل العالي ودقة في الأداء حتى اثناء الجهد. من ذلك تجلت فكرة البحث في إعداد تمارينات لاهوائية (فوسفاجينية) لتطوير قدرة اللاعب على اللعب تحت جهد عالي والمحافظة على دقة الأداء في نفس الوقت هدف البحث الى :- إعداد تمارينات لاهوائية (فوسفاجينية) للاعبين كرة اليد ومعرفة تأثير هذه التمارينات على بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد. التعرف على تأثير التمارينات اللاهوائية على بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد واستخدامت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة واشتملت عينة البحث على 14 لاعباً بأعمار 14-17 سنة واستنتجت ان الباحثات ان للتدريبات اللاهوائية تأثير إيجابي على بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد وتوصي الباحثات باستخدام التمارينات اللاهوائية من اجل تطوير مهارات اللاعبين الهجومية المركبة لما لها تأثير إيجابي في تحسين دقة أداء هذه المهارات.

الكلمات المفتاحية: تمارينات لاهوائية (فوسفاجينية) - المهارات الهجومية - والدفاعية- كرة اليد

The effect of anaerobic (phosphagenic) exercises on some offensive and defensive skills of handball players

hanan murad.al-agele¹ Huda Badawi Shabib² suhad Qassem Al-mousawi³

Abstract

The rapid global development in training methods has led to a development in the level of players' abilities and the level of their skill performance. Therefore, we must keep pace with this development in level by developing the capabilities of our players for fast performance, high endurance, and accuracy in performance, even during effort. From this, the idea of research emerged into preparing anaerobic exercises to develop the player's ability to play under high effort and maintain performance accuracy at the same time. The aim of the research is to: Prepare anaerobic exercises for handball players and find out the effect of these exercises on some of the complex offensive skills of handball players. The researcher used the experimental method with pre-post measurement for one group, and the research sample included 14 players aged 14-17 years. The researcher concluded that anaerobic training has a positive effect on the complex offensive skills of handball players. The researcher recommends using aerobic exercises to develop players' complex offensive skills because they have a positive impact on improving the accuracy of performing these skills.

Keywords Anaerobic exercises (phosphagenia) Offensive and defensive handball skills

1- المقدمة:

ان تطور الألعاب الرياضية وارتفاع مستوى المنافسة دفع الباحثين الى العمل من اجل إيجاد طرق تطوير المهارات والأداء من خلال تطوير القدرات البدنية والفسولوجية .

وبما ان لعبة كرة اليد تعد من الألعاب التي تتطلب قدرات بدنية عالية والدقة في أداء المهارات الهجومية وخاصة المركبة فلا بد من تطوير القدرات البنية الفسيولوجية والوصول بها الى اعلى مستوى ممكن ليتمكن اللاعب من أداء المهارات الهجومية بدقة عالية تحت الضغط العمل اللاهوائي .

وتكمن أهمية البحث :- في تطوير قدرة اللاعب وتكيفه على اللعب تحت ضغط العمل اللاهوائي مع المحافظة على مستوى الأداء ودقته دون الشعور بالتعب وعدم القدرة على التركيز والتشتت وذلك من خلال وضع تمرينات لاهوائية مناسبة تسمح للاعب على تطوير مهاراته الهجومية المركبة والمحافظة على دقتها من خلال خبرة الباحثات التطبيقية في التدريب الرياضي ولعبة كرة اليد و لأهمية مواكبة التطور العلمي للتدريب الرياضي من خلال محاولة تطبيق الطرق الحديثة في التدريب بشكل يتلاءم مع مبدأ الخصوصية لكل نشاط رياضي ولما تمتاز به لعبة كرة اليد شأنها شأن أي لعبة أخرى تتطلب إعدادا بدنياً ومهارياً للوصول إلى

الإنجاز الأفضل، فقد لوحظ هناك ضعف واضح في أداء المهارات الهجومية المركبة ولا بد من تحسين أوجه الضعف لتحقيق مستوى انجاز أفضل.

وهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمرينات لاهوائية لدى لاعبي مدرسة الموهبة الرياضية بكرة اليد
- 2- التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية على أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي مدرسة الموهبة الرياضية بكرة اليد
- 3- التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية على أداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي مدرسة الموهبة الرياضية بكرة اليد

وافترضت الباحثات بانه:

- 1- لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد.

2- الطريقة والأدوات:

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لملائمته وطبيعة مشكلة البحث كون المنهج التجريبي يعطي نتائج حقيقة (:817)

2-1مجتمع وعينة البحث :

وتحدد مجتمع البحث بلاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد وعددهم 17 لاعب تم استبعاد حراس المرمى وبأعمار (14-17)سنة اذ بلغ عينة البحث (14) لاعب اذ بلغت نسبة العينة من المجتمع (82.35%)ومن اجل معرفة تجانس افراد العينة قامت الباحثتان باستعمال مقاييس الطول والوزن والعمر في يوم السبت وبتاريخ 2023/12/2 لاجراء التجانس اذ انه قيمة معامل الالتواء كانت تتراوح بين (-+3) وقد اشارت النتائج الى ان العينة متجانسة وكما هو موضح في الجدول (1) اذ ان من الامور الواجب على الباحث تحديدها بدقة هو اختيار عينة تمثل مجتمع الاصل تمثيلا دقيقا.(:1053)

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	15.87	16.00	0.80	0.42
2	الطول	سم	1.70	1.70	0.57	0.02
3	الكتلة	كغم	67.25	67.50	3.56	0.21

2-2-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-2-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الاختيارات والقياس.
- ميزان لقياس الوزن.
- استمارة لجمع المعلومات.
- جهاز حاسوب نوع (Dell) عدد (1).
- كرات يد قانونية عدد (10).
- اهداف قياس للتدريب (40×40) سم/مربعات.
- صافرة.

2-2-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

الاختبار الاول :- حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا (كمال عبد الحميد 2044)

الاختبار الثاني :- التحركات الدفاعية قصيرة المدى (كمال عبد الحميد 2044)

الاختبار الثالث :- التحركات الدفاعية للأمام والخلف (كمال عبد الحميد 2044)

الاختبار الرابع: التحركات الدفاعية للجانبين (كمال عبد الحميد 2044)

الاختبار الخامس :- التصويب (التصويب على اهداف معلقة 40×40سم من الثبات). (كمال عبد الحميد 2044)

الاختبار السادس :- الطبطبة (الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30م). (كمال عبد الحميد 2044)

ومن خلال الاطلاع على المصادر والمراجع والدراسات السابقة في كرة اليد والتدريب الرياضي قامت الباحثة تحديد الاختبارات اللازمة لقياس المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث . وتم إعداد التمرينات اللاهوائية بالاعتماد إلى المصادر والمراجع العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي.

3-2 إجراءات البحث الميدانية:**1-3-2 التجربة الاستطلاعية:**

هي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية الغرض منها التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثات عند تطبيق التجربة الرئيسية، تحديد الوقت اللازم لاجراء الاختبارات، مدى ملائمة التمرينات او التدريبات المعدة من قبل الباحثات وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على 3 لاعبين بتاريخ 2024/2/20

2-3-2 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/2/24 وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعيدة حيث تم اجراء الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية والدفاعية (المبحوثة).

3-3-2 التدريبات المستخدمة في البحث:

تم إعداد التدريبات الخاصة بالبحث وفق مجموعة من المعايير والأسس :-

- طريقة التدريب المستخدمة هي طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة.
- ان تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية ومع طبيعة المرحلة العمرية.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- تحديد زمن الوحدة التدريبية
- مراعاة التدرج من السهل الى الصعب في الوحدة التدريبية.
- تضمن البرنامج التدريبي على 30 وحدة تدريبية أي ما يعادل 10 أسابيع في ثلاث وحدات تدريبية.
- تموجات الحمل 1/3
- أيام التدريب السبت، الاثنين، الأربعاء.
- تحديد الأسس العلمية الخاصة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة، الحجم، الراحة).
- استمر منهج التدريب للمدة من 2024/2/26 ولغاية 2024/5/11.
- بلغ زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.
- تم إعداد تدريبات (لاهوئية) تدريبات عالية الكثافة
- راحة قصيرة جداً.

2-3-5 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2023/5/12 وفي نفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات القبالية لبعض المهارات الهجومية (الطبطة، التصويب) والمهارة الدفاعية (التغطية، المقابلة) التحركات الدفاعية

2-4-5 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثان الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS)

3- النتائج:**3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في للمهارات الدفاعية قيد البحث .**

الجدول (2) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبالي والبعدى للمجموعة التجريبية للمهارات الدفاعية قيد البحث

المهارات الدفاعية	الاختبار القبالي		الاختبار البعدى		ع ف	س ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س					
حائط الصد	1.18773	1.6250	0.7559	4.000	0.7440	2.3750	9.029	0.000	دال
التغطية	0.9258	5.5000	0.9258	9.5000	1.6903	4.000	6.693	0.000	دال
المقابلة	0.6408	2.1250	0.7071	4.7500	0.7440	2.6250	9.979	0.000	دال
تحركات جانبية	2.8157	16.2500	1.1259	8.875	1.9226	7.3750	10.850	0.000	دال

*معنوي تحت مستوى دلالة $0.05 >$ وتحت درجة حرية 13

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في للمهارات الهجومية قيد البحث .

المهارات الهجومية	الاختبار القبالي		الاختبار البعدى		ع ف	س ف	ت محتسبة	مستوى خطأ	دلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س					
دقة التصويب	1.780	4.800	1.257	7.500	1.231	3.101	8.951	0.000	دال
الطبطة	0.63	10.66	0.49	16.46	2.345	5.632	6.931	0.001	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 >$ وتحت درجة حرية 13

3-3 المناقشة:

تعزو الباحثات الفروق المعنوية في المهارات الدفاعية والهجومية الى طبيعة التمرينات التي تم اعدادها وفق منهج علمي ومدروس فضلا على ان التباين في استخدام التكرارات لأداء التمرينات خلال الوقت المسموح به يعد عاملاً مساعداً زاد من قدرة المتدربين على أداء الواجبات مما أدى الى التناغم والانسجام بين المتدربين في أخذ المكان المناسب وتحقيق الغرض الذي يسعى اليه افراد الفريق. إذ ان الاعادة والتكرار

يزيدان ويدعمان العلاقة بين الجهاز العصبي المركزي وبين العضلات ويؤديان الى تقليل المثبرات غير المعنية بالأداء ومن ثم يتبعه حصول تغيير في الجسم يقود تطور القدرات البدنية والحركية فالتغطية احد المهارات الدفاعية الواجب اتقانها كأحد المهارات الدفاعية الاساسية للاعب كرة اليد فالتغطية " حركات موازنة ومساندة يقوم بها اللاعبون المدافعون الاقرب لزميلهم الذي تقدم لمواجهة اللاعب المهاجم الاكثر خطورة والذي يحاول التصويب فحركة التغطية التي يقوم بها اللاعبون المدافعون تعزز ثقة المدافع المتقدم بنفسه حيث يدفعه للعب بإيجابية اكثر اتجاه المهاجم (أحمد خميس السوداني 2017) فالتمارين المعدة من قبل الباحثات تتناسب بشكل واضح مع طبيعة المهارات التي يسعى الباحث في تحقيقها وتطويرها فالتحركات الدفاعية قصيرة المدى والتي تعتمد بشكل اساسي على كيفية التعامل مع المهاجم وتناسقية حركاته وتصرفاته ومراقبتها فضلاً عن الخبرة والتفكير الجيد من اللاعب المدافع ليتصرف وفقاً لذلك وبطريقة هادفة وواعية واتخاذ المواقف المناسبة وفقاً للخطط الدفاعية الجماعية فالتحركات الدفاعية تحركات هادفة يطبقها المدافع بخطوات قصيرة وبشكل سريع بهدف أعاقه اللاعب من تطبيق اساليب هجومية تساعد في نجاح العمل الهجومي واحراز مزيد من الأهداف وبالتالي خسارة المباراة. تنفيذها بشكل صحيح من قبل المدربين واللاعبين. إضافة إلى ذلك فقد تضمنت هذه التمارين أكثر من سمة بدنية في وقت واحد أثناء الأداء. وتكمن أهمية التمارين في إعداد الجسم للتحضير المهاري والوصول به إلى التوافق (Al-Nedawy).

(2022) كان التكرار وفترة الراحة التي تعطى عند تطبيق تمارين الفروق المعنوية لمتغير التوافق والرشاقة الذي ظهر في الاختبارات البعدية استخدمت في المنهج التدريبي للعينه البحث والتي لعبت دوراً كبيراً في تناسق حركات اللاعب للعمل السليم الذي يؤديه إضافة الى الفترة الزمنية التي تؤدي بها (Suhad) (Qassim. 2020) إن آلية عمل وتطبيق التمارين التدريبية قد تم وضعها بشكل علمي من خلال تشكيل أنواعها طبقاً لهدف التدريبات القوة الانفجارية والقوة التي تتميز بالسرعة هي من القدرات الفعالة التي تؤثر على إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً. لذلك أصبح من الضروري إجراء الأبحاث والدراسات في هذا المجال والتي تؤثر بشكل مباشر على الأداء المهاري والتكتيكي (Rand Issa 2022) أن التدريبات البدنية تنتج تغييرات كاستجابة مؤقتة لأداء النشاط البدني (Badwi Shbeeb, 2023) ان تمارين ذات الاحمال عالية الشدة (الحد الأقصى) يلعب دوراً هاماً وأساسياً في رفع مستوى أداء اللاعبين كفرد وفريق وكانت التدريبات المعدة مناسبة لمستوى المشاركين في البحث، مبنية على أسس علمية صحيحة، وتم تنفيذها بشكل صحيح من قبل المدربين واللاعبين. إضافة إلى ذلك فقد تضمنت هذه التمارين أكثر من سمة بدنية في وقت واحد أثناء الأداء. وتكمن أهمية التمارين في إعداد الجسم للتحضير المهاري والوصول به إلى التوافق (Al-)

(2022) كان التكرار وفترة الراحة التي تعطى عند تطبيق تمارين الفروق المعنوية لمتغير التوافق والرشاقة الذي ظهر في الاختبارات البعدية استخدمت في المنهج التدريبي للعينه البحث والتي لعبت دوراً كبيراً في تناسق حركات اللاعب للعمل السليم الذي يؤديه إضافة الى الفترة الزمنية التي تؤدي بها مهارة

الضرب الساحق فلاعب كرة الطائرة (Suhad Qassim, 2020) ان أهمية الجانب البدني لكونه الجزء الأساس للجانب المهاري "ان الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تتخصص أن التدريبات البدنية تنتج تغييرات كاستجابة مؤقتة لأداء النشاط البدني (Badwi Shbeeb, 2023). ان تمرينات ذات الاحمال عالية الشدة (الحد الأقصى) يلعب دوراً هاماً وأساسياً في رفع مستوى أداء اللاعبين كفرد وفريق وكانت التدريبات المعدة مناسبة لمستوى المشاركين في البحث، مبنية على أسس علمية صحيحة، بحسب الترتيب وذلك لما تمتعت به من درجة ضبط عالية في المقاومات المستخدمة، وراعت الباحثات قاعدة التنوع والتبديل في أداء التمرينات. (Hadeel Talib Mohammed 2021) ، إذ قامت الباحثات باستخدام المقاومات بشكل منفرد حسب درجة صعوبة التمرين المعد من قبل الباحثتان. إن آلية عمل وتطبيق التمارين التدريبية قد تم وضعها بشكل علمي من خلال تشكيل أنواعها طبقاً لهدف التدريب. وان من خلال استخدام مجموعه من العضلات في الجسم والتي بدورة أدى الى تطوير وتنمية القوة وذلك لان هذه العضلات لها دور كبير في أداء المهارات (Alyaa Ali Suhad Qassim 2022) ان مراحل الاعداد المهاري من المراحل المهمة والتي تلعب دوراً أساسياً للأعداد الخطط الهجومية والدفاعية وان عدم تنفيذ هذه الواجبات تؤدي الى ضعف الأداء و يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة (المنافسة الرياضية) او أعلى منها للحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التدريب وان هذا التنوع في التدريبات من خلال الوحدات التدريبية التي ينفذها اللاعبون هي التي خلقت التكيفات على أداء المهارات بأنقانا (Hadeel Talib 2021) وبذلك ان الاساليب الحديثة لتطوير الصفات البدنية والحركية التي تمكنهم من اتقان التدريبات ان تطوير لجانب البدني يكون بمعزل عن الجوانب المهارية فالتمرينات التي تم اعدادها كأن الهدف منها تطوير المجاميع العضلية العاملة في اللعبة والاهم من ذلك ضمان وإعداد مجاميع بمهارات حركية مشابهة للأداء (Neamah, 2020.) ان طبيعة التدريبات المستخدمة حيث ترتبط درجتها بالنقص الفجائي السريع لحمل التدريب من حيث فترة التهدئة أو زمنها ولذلك لم تحقق الاحتفاظ بالتكيفات التدريبية والمكتسبات التدريبية البدنية (Badawi Shabib, H., 2023) و ان القوة تتحسن نتيجة التدريب المنتظم وخاصة اذ احتوى هذا على التدريب بالمقاومات مختلفة ومتناسبة مع قدرات اللاعبين. (Marwa Badwi, 2021) والتمرينات التي تم أعدادها فأن الهدف منها تطوير المجاميع العضلية العاملة في اللعبة والاهم من ذلك ضمان واعداد مجاميع بمهارات حركية مشابهة للأداء بلعبة كرة اليد (Huda Badawi, 2020) وتعزو الباحثات الفروق المعنوية في المهارات الدفاعية الى المنهج الذي يعتمده المدرب وتنوع التمرينات فضلاً عن تكرارها من خلال الوحدات التدريبية وهذا يتفق مع ما ذكره كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين في ان " ان النجاح الحقيقي للاعب يتحقق في الجمع بين المعرفة وبين الممارسة للنشاط وضرورة الالمام بالمعلومات والمعارف الرياضية الخاصة باللعبة التي يمارسه (كمال عبد الحميد 2002)، فضلاً عن ان القوة تتحسن نتيجة التدريب المنتظم وخاصة إذا

احتوى هذا التدريب على مقاومات مختلفة ومتناسبة مع قدرات اللاعبين (Marwa Hussein (2021).) اذ كان له الأثر الواضح في تحسين الأداء ولا سيما في المهارات الهجومية كمهارة التصويب والطبقة والمناولة إذ تعمل هذه التدريبات على تطوير القوة الانفجارية ، فضلاً عن زيادة مستوى الإثارة والتنافس بين اللاعبين وتحقيق الهدف المنشود(Entidhar Jumaah Mubarak 2023) التمرينات التي تم إعدادها من الباحثات وضعت وفق أسس علمية دقيقة تتناسب مع خصائص اللعبة، فالتمرينات التي الهدف منها تطوير المجاميع العضلية العاملة في اللعبة ولأهم من ذلك ضمان وإعداد مجاميع بمهارات حركية مشابهة للأداء بلعبة كرة اليد (Huda Badawi, R. I. (2020) كما انه يعمل على المساعدة المباشرة لرفع قدرة العضلات على الامتداد الكامل ورفع كفاءة جسم الرياضي فسيولوجيا(Suhad Kasem AL-Musauy:2022) أن الشدة تعد جزءاً أساسياً للمحافظة على المكتسبات التدريبية خلال مراحل الموسم وأن التقليل فيها يؤثر بالسلب على التكيف الخاص باللاعب. وهذا يتفق(Suhad Qassim, D. H. (2020).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات

- 1- ان التنوع في التمرينات المعدة من قبل الباحثات واعادتها وفق انظمة الطاقة المسيطرة ، نظامي الطاقة اللاهوائي (الفوسفاجيني) فضلاً عن ما اضافته من جو الحماسة والتحمدي زادت من رغبة واندفاع لاعبي المجموعة التجريبية نحو اداء المهارات الدفاعية بصورة مشوقة وبعيداً عن الملل والرتابة.
- 2- ان التمرينات المعدة من قبل الباحث كان لها الاثر الواضح وبشكل ايجابي اذ كانت أزمنة متباينة عمل على تحسين المهارات الدفاعية كحائط الصد والتغطية والمقابلة والتحركات الجانبية. والمهارات الهجومية (التصويب ، الطبقة)

2-4 التوصيات

- 1- ضرورة تقنين حمل التدريب للتمرينات المعدة وفق نظم الطاقة بما يناسب نوعية الممارسين من حيث الجنس والعمر البيولوجي والتدريبي لما له من مردود ايجابي عالي على الجسم اثناء الاداء.
- 2- اجراء دراسات مشابهة فعاليات فردية وجماعية اخرى وعلى فئات عمرية مختلفة.

المصادر

- 1-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، ج4، ط1 ، القاهرة ، مطبعة امون ، (2004)
- 2- أحمد خميس السوداني ، محمد محمود كاظم، كرة اليد الحديثة ، المبادئ ، المهارية والخطية ، الطرق ، 2017 ، ص213.
- 3- Rand Issa, & Suhad Qassim. (2022). The effect of special exercises to develop explosive power, speed and anaerobic endurance for soccer players. *Modern Sport*, . 21(3), 0074.
<https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.3.0074>

- 4- S. Q. Saeed, M. F. Khalifa, and M. H. Noaman, "Screening of obesity blood pressure and blood glucose among female students athletes at college physical education and sport sciences in university of baghdad," *Indian Journal of Public Health Research and Development*, vol. 10, no., 2019. View at: [Publisher Site](#) | [Google Scholar](#)
- 5-Al-Moussawi, S. Q., & Nasser, S. O. (2009). The Effect of Hypoxic Control Mask Exercises on Some Physiological Indicators in Terms of the Sport Technology for Young Players in Volleyball www.jgpt.co.in
- 6- Al-Nedawy , R. I. A. ., & Saeed Al-Mousawi , S. Q. (2022). Effect of a training program on the development of physical abilities in football goalkeepers. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 36. <https://doi.org/10.6018/sportk.522961>
- 7-Neamah, I. A. H. ., Al-Mousawi, S. Q. S. ., Shbeeb, H. B. ., Jawad, S. M. ., & Jawad, K. M. . (2024). The Effect Of Preventive Physical Exercises Supported By Collagen Supplements And Vitamin D In Improving Some Of The Physical And Skill Abilities Of Handball Players. *Migration Letters*, 21(S2), 729–738. Retrieved from <https://migrationletters.com/index.php/ml/article/view/6953>
- 8- Suhad Kasem AL-Musauy , Prof. Dr. Moayad Abdullah Jassim , Prof. Dr. Najah Mahdi Shalash. Training In Diverse Style And Its Effect In Improving Some Biomechanical Variables Of The Skill Of The Aces In Volleyball. *Journal of Positive School Psychology*. 2022. 7., Vol. 6, No. 7. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/12350>
- 9-Alyaa Ali, & SuhadQassim. (2022). The effect of Cross Fit exercises on the development of explosive power, speed of Kinesthetic response , and performance accuracy of the skill of crush beating for volleyball players. *Modern Sport*, 21(2), 0010. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0010>
- 10-HadeelTalib Mohammed, & Dr. SuhadQassim Saeed. (2021). The effect of physical exertion training using a vertimax device in developing the characteristic strength with speed and the skill of shooting by jumping in front - high with the hand ball for youth. *Modern Sport*, 20(1), 0158. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0158>
- 11-BADWI SHBEEB, H. ., SAEED ALMOUSAWI, S. Q. ., & MOUSA JAWAD, S. . (2023). ANALYSIS OF THE AMOUNT OF LOST FLUIDS, SOME BLOOD COMPONENTS AND MINERAL SALTS IN VOLLEYBALL UNDER HOT WEATHER CONDITIONS. *SPORT TK-REVISTA EUROAMERICANA DE CIENCIAS DEL DEPORTE*, 12, 36. [HTTPS://DOI.ORG/10.6018/SPORTK.577361](https://doi.org/10.6018/SPORTK.577361)
- 12-Marwa Hussein Hasan, & Huda Badwi Shbeeb. (2021). The Effect of Intense Match-Speed Exercises on Some Special Physical Abilities and Skills of Volleyball Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology* 15(3), 2348–2353. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.15665>
- 13-Huda Badawi, R. I. (2020). The effect of rehabilitative exercises accompanied by aids to improve muscle strength and range of motion for people with dislocated shoulder joint. *Modern Sport*, 19(3), 0134. <https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.3.0134>

- 14- IntidharJuma Mubarak , HodaBadawi, Iqbal Abdul Hussein, (2023). The effect of physical effort training according to the anaerobic threshold to avoid excessive training in developing quick strength and the shooting skill of jumping high with handball. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, 13(1), 10–23. <https://doi.org/10.31185/wjoss.180>
- 15-Suhad Qassim, D. H. (2020). Exercises based on the phosphogenic energy system to develop the ability to perform with precision and accuracy. *Modern Sport*, 19(3), 0001. <https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.3.0001>
- 16-- Badawi Shabib, H., & Qassem saeed Al-mousawi, suhad. (2023). The effect of the two top calming strategies (straight - fixed) for the development of special strength and some functional abilities of volleyball players: . *Wasit Journal of Sports Sciences*, 15(2), 27-44. <https://doi.org/10.31185/wjoss.298>
- 17-- Almusawi DS. Effect of Battle Ropes Training in Some Components of Health Fitness and Vision of the Body Image of Women Aged (30-35) Years. *Indian Journal of Public Health Research and Development*. 2019;10:2019. <https://ijphrd.com/issues.html>
- 18--- Krem, Z. A. ., & saeed Almusawi, S. Q. . (2021). The Effect of the Programmed Education Strategy to Learning the Under Hand Service and Receiving Service Skills of Volleyball for Juniors. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(3), 4802–4807. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.16208>