

تأثير التدريبات الارتدادية في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة دقة التصويب بكرة اليد
م. مها حسن مصلح

Maha.hassan@uodiyala.edu.iq

مستخلص البحث

ومن الأساليب الحديثة في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالعبة كرة اليد هو استخدام تدريبات الارتدادية التي تسهم بتطوير عناصر اللياقة البدنية وتنمية القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد أن طبيعة الأداء البدني في هذه اللعبة يكاد يختلف عن بقية الألعاب الأخرى من حيث صغر ساحة اللعب وسرعة الأداء، لذلك تبرز بعض المتطلبات الأساسية والتمثلة ببعض أوجه القوة العضلية لتأخذ مكانها في الطليعة قياساً بالحاجة إلى المتطلبات الأخرى المهارية لتميز ممارسي هذه اللعبة عن بقية الألعاب الأخرى، وأن البحث يكتسب أهمية كبيرة من خلال تجريب بعض تدريبات الارتدادية والكشف عن أفضلية هذه التدريبات في أحداث تطوير في بعض أوجه القوة العضلية والمهارية بكرة اليد، لكي نتمكن من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف على مدى صلاحية كل تدريب من هذه التدريبات، تكتسب القوة العضلية أهمية خاصة كونها إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية، هذا وما زالت القوة العضلية هدفاً يسعى إليه جميع الناس وفي ضوء أهدافه وفروضه فقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إنّ تدريبات الارتدادية أثرت بشكل إيجابي في تطوير القدرات البدنية لدى أفراد العينة التجريبية.
 2. إنّ تدريبات التقليدية بالأثقال ساعدت في تطوير القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- الكلمات المفتاحية:** التدريبات الارتدادية ، القوة المميزة بالسرعة ، كرة اليد

The effect of rebound exercises in developing the speed-distinguished strength of the handball shooting accuracy skill

M. Maha Hassan

Abstract

One of the modern methods in developing the physical capabilities of handball is the use of rebound exercises that contribute to the development of physical fitness elements and the development of physical capabilities of handball players. The nature of physical performance in this game is almost different from other games in terms of the smallness of the playing field and the speed of performance, so Some of the basic requirements represented by some aspects of muscular strength stand out in order to take their place in the forefront compared to the need for other skill requirements to distinguish the practitioners of this game from the rest of the other games, and that the research is of great importance by experimenting with some rebound exercises and revealing the preference of these exercises in development events in some aspects Muscular strength and skill in handball, so that we can benefit from the results of the research and determine the validity of each of these exercises. Another component of physical fitness is as important as muscle strength, and muscle strength is still a goal pursued by all athletes. In the light of its objectives and assumptions, the researcher reached the following conclusions:

- Rebound training had a positive effect on the development of the physical abilities of the experimental sample.
- The traditional exercises with weights helped in developing the physical abilities of the control group members.
- **Keywords:** reflex training, strength characteristic of speed. Shooting accuracy, handball

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

كرة اليد واحدة من الألعاب الفرقية التي تتميز بالاحتكاك المستمرة بين لاعبي الطرفين المتنافسين والتي بدأت تحظى بشعبية كبيرة على المستويين المحلي والدولي لما تتميز به اللعبة من مزيج رائع في الأداء الفني والإيقاع السريع مما يثير إعجاب الجمهور ولا سيما عند تسجيل الأهداف بمهارة عالية من الدقة والخطط المعدة والمهياة لتمكين اللاعبين من أدائها بشكل جيد، إذ كان وما زال لها موقع مميز بين الفعاليات الرياضية في تحقيق النتائج العليا، التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والقدرات الخاصة، ولا سيما القوة الخاصة المتمثلة في، القوة المميزة بالسرعة،، لأنها تُعد العامل الرئيس والمحدد في الأداء والإنجاز لتلك الرياضة، ومن الأساليب الحديثة في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالعبة كرة اليد هو استخدام تدريبات الارتدادية التي تسهم بتطوير عناصر اللياقة البدنية وتنمية القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد أن طبيعة الأداء البدني في هذه اللعبة يكاد يختلف عن بقية الألعاب الأخرى من حيث صغر ساحة اللعب وسرعة الأداء، لذلك تبرز بعض المتطلبات الأساسية والمتمثلة ببعض أوجه القوة العضلية لتأخذ مكانها في الطليعة قياساً بالحاجة إلى المتطلبات الأخرى المهارية لتميز ممارسي هذه اللعبة عن بقية الألعاب الأخرى.

ومن المعلوم ان كافة البرامج التدريبية يجب ان تبنى لتحقيق تنمية شاملة للقدرات البدنية والمهارية المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب، وهذا يتطلب من المدرب الرياضي الإطلاع على كافة المعلومات العلمية التي تسهم في الوصول بالنشاط الرياضي إلى المستوى المتميز.

أن البحث يكتسب أهمية كبيرة من خلال تجريب بعض تدريبات الارتدادية والكشف عن أفضلية هذه التدريبات في أحداث تطوير في بعض أوجه القوة العضلية والمهارية بكرة اليد، لكي يتمكن من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف على مدى صلاحية كل تدريب من هذه التدريبات، تكتسب القوة العضلية أهمية خاصة كونها إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية، هذا وما زالت القوة العضلية هدفاً يسعى إليه جميع الناس. (عبدالفتاح ونصر الدين، 2003، 83).⁽¹⁾

وهذا بدوره يؤدي إلى التخطيط السليم للبرامج التدريبية اللاحقة وكذلك إيصال العملية التدريبية إلى أعلى درجات التقدم السريع لتحقيق النجاح وصولاً إلى تحقيق الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية، ومن بين هذه التدريبات نجد تدريبات الارتدادية إذ يراد معرفة هذه التدريبات وأثرها كمنهج تدريبية وإمكانية دراستها موضوعاً لبحث علمي بتطبيق التدريبات الارتدادية على لاعبي كرة اليد. يهدف التدريب الرياضي إلى الارتقاء بمختلف الأسس والعوامل التي لها دور فاعل في تطوير المستوى الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية وتخصص

1-3 منهج البحث:

إن اختيار المنهج الملائم من ضروريات البحث العلمي، إذ يجب أن يلائم أو ينسجم المنهج مع طريقة المشكلة المراد البحث في إيجاد حلول لها، وتفسير الأسباب للحصول على نتائج عالية من الثبات

(1) عبد الفتاح، ابو العلا ونصر الدين سيد، احمد (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي، القاهرة. ص83.

والموضوعية، لذا استعملت الباحثة المنهج التجريبي، لملاءمته أصل المشكلة وبتصميم الضبط المحكم للمجموعتين، الأولى: تجريبية، والثانية: مجموعة ضابطة ذو اختبارين قبلي وبعدي⁽¹⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من منتخب جامعة ديالى بالكرة اليد للعام الدراسي 2021-2022، والتي تمثل (100%) من أصل المجتمع، وزعت عمدياً بالقرعة على مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وقد تم اختيار عينة البحث من المجتمع بأكمله، وقد أجريت الباحثة التجانس والتكافؤ لعينة البحث في الاختبارات القبلية وكما هو مبين في الجدول (1) إذ تبين أن مجتمع البحث متجانس، لأن قيمة ليفين قد حققت مستوى خطأ أكبر من مستوى دلالة (0.05) وللاختبارات جميعها،

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الخطأ لها وقيمة (T-test) ومستوى الخطأ لها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي.

الاختبارات	وحدة القياس	المجاميع	س	± ع	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	التجريبية	11.20	1.2	0.31	0.32	0.23	غير معنوي
		الضابطة	11.0	1.2				
الاختبار تحمل القوة لعضلات البطن	عدد	التجريبية	27	4.33	0.56	0.67	0.89	غير معنوي
		الضابطة	26	4.23				
اختبار القوة المميزة للرجلين	عدد	التجريبية	21.2	3.23	0.22	0.17	0.75	غير معنوي
		الضابطة	20.1	2.03				
اختبار دقة التصويب بكرة اليد	درجة	التجريبية	3.45	0.34	0.31	0.223	0.71	غير معنوي
		الضابطة	3.01	0.22				

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. المقابلات الشخصية^(*).
3. الاختبارات والمقاييس.
4. الملاحظة العلمية.
5. الوسائل الإحصائية.
6. فريق العمل المساعد

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

(1) نوري إبراهيم الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب.م، 2004) ص 59.

(*) ينظر: الملحق (2).

1. ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، نوع (Casio)، يابانية الصنع.
2. جهاز رفع أثقال قانوني (أولمبي) سويدي الصنع.
3. ميزان الكتروني، ألماني الصنع.
4. كاميرا فيديو، عدد (2)، نوع كانون.
5. جهاز متعدد الأغراض (مولتي جيم) أمريكي الصنع.
6. حاسبة يدوية الكترونية صينية الصنع.
7. شريط قياس طوله (7م).
8. مساطب مختلفة، صينية الصنع.
9. أرضية خشبية (طبلية) مع قطع مطاط صينية الصنع.
10. حمالات حديدية مختلفة، عراقية الصنع.
11. أقراص مطاطية مختلفة الأوزان سويسري الصنع.
12. أقراص سي دي (CD) تايلندية الصنع.
13. كرات طبية، صينية الصنع.
14. شفتات طويلة وقصيرة، سويدية الصنع.
15. دنبلصات كبيرة وصغيرة، صينية الصنع.

4-3 الاختبارات المستعملة:

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين⁽¹⁾:
 اسم الاختبار: اختبار الاستناد الأمامي لمدة (10ثا).
 الهدف من الاختبار: قياس القدرة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
 الأدوات: ساعة توقيت، واستمارة تسجيل.
 طريقة الأداء: يقوم المختبر من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) بثني المرفقين ومدّهما بأقصى عدد ممكن في زمن قدره (15 ثا)، وغير مسموح بالتوقف في أثناء الأداء، ويلاحظ استقامة الجسم في أثناء مراحل الأداء ضرورة ملازمة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ومدّ الذراعين كاملاً عند الصعود.
 طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بتنفيذها في زمن قدره (15ثا).
 ثانياً: اسم الاختبار تحمل القوة لعضلات البطن،
 الهدف من الاختبار: قياس الجلوس من رقود القرفصاء حتى التعب⁽²⁾
 طريقة الاداء: يتخذ اللاعب وضع الرقود مع تشابك اليدين خلف الرأس والركبتين مثنية وتثبيت القدمين على الأرض بواسطة زميل، وتكرار أكبر عدد ممكن من المرات.
 التسجيل: تحسب عدد مرات التكرارات الصحيحة التي يقوم بها اللاعب.
 ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين⁽³⁾:
 اسم الاختبار: دبني كامل لمدة (15ثا).
 الهدف من الاختبار: قياس القدرة المميزة بالسرعة للرجلين.

(1) ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبرسيت بالانتقال لتطوير القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة

اليد الشباب. (اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).

(2) شحاته، محمد إبراهيم وبريق، محمد جابر (1995): دليل القياسات الجسمية

واختبارات الأداء الحركي. منشأة المعارف، الإسكندرية

(3) علي فهمي البيك (وآخرون)؛ سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط1: (الإسكندرية،

منشأة المعارف، 2015) ص77.

الأدوات: ساعة توقيت، واستمارة تسجيل.
طريقة الأداء: من الوقوف والقدمان مفتوحة بعرض الأكتاف، ثني الركبتين لأخذ وضع الجلوس والنهوض مباشر، ويمكن وضع الذراعين خلف الرأس.
طريقة التسجيل: يقوم المسجل بتسجيل عدد المرات الصحيحة لتكرار الأداء في (15 ثا) في استمارة التسجيل الخاصة بالمعلومات، وتعطى للاعب محاولتان، وتؤخذ الأفضل.
ثالثاً- اختبار دقة التصويب بكرة اليد.⁽¹⁾
اختبار دقة التصويب من مسافة (9) امتار بخطوة واحدة.
الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب.
الأدوات المستخدمة: مرمى كرة يد قانوني، خمسة كرات يد قانونية، مربعات الدقة بقياس 50 × 50 سم عدد اثنين يعلقان في الزاويتين العلويتين للمرمى.
مواصفات الأداء: يتم التصويب من نقطة قائمة مع منتصف خط المرمى مبتعداً عنه بمقدار (9 م)، على أن يسبق التصويب اخذ الكرة الموضوعة على خط يبعد (2 م) عن خط التنفيذ ومن ثم يقوم بأخذ خطوة واحدة والفقر للتصويب بحيث لا يعبر الخط المرسوم للتنفيذ محاولاً إدخال الكرة داخل المربعات، ويكون التصويب على المربع الأيمن مرة وعلى المربع الأيسر مرة وتكون المحاولة الخامسة اختيارية.
التسجيل: تحتسب كل كرة داخل المربع المعلق في المرمى إصابة ويسجل عدد مرات التصويب الناجح لكلا المربعين من تلك المحاولات الخمسة.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/10/27 على لاعبين من مجتمع العينة الرئيسة، وكان الهدف من هذه التجربة هو تعرّف:
1. الزمن المستغرق لكل اختبار من القدرات البدنية.
2. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبارات.
3. تدريب فريق العمل المساعد على الاختبارات وكيفية تنفيذها وتسجيل النتائج.
4. صلاحية الاختبارات الميدانية المختارة، وملاءمتها لعينة البحث.

3-6 إجراءات التجربة الرئيسة:

3-6-1 الاختبارات القبلية:

تمّ إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة 2021/11/2 في الساعة التاسعة صباحاً في قاعة التدريب الرياضي جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبمساعدة فريق العمل^(*)، وجرى إتباع:
1. اختبار الاستناد الأمامي لمدة 10 ثا.
2. الاختبار تحمل القوة لعضلات البطن
3. اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
4. اختبار دقة التصويب بكرة اليد.
الإجراء قبل الاختبار القبلي:

1. شرح ما مطلوب من كلّ رياضي من أفراد عينة البحث ومن فريق العمل المساعد.
2. إجراء عملية الإحماء الجيد قبل التدريب.

3-6-2 تدريبات القوة الارتدادية:

⁽¹⁾ ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال؛ كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، (2001)، ص521.

^(*) ينظر: الملحق (3).

أعدت الباحثة بالاعتماد على المقابلات الشخصية مع المدربين والخبراء في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد تدريبات الارتدادية، وتم تنفيذها على مدى (ثمانية أسابيع) وعلى مدى (2 وحدات) في الأسبوع (، الاحد، الثلاثاء) من أسبوع، زمن الوحدة التدريبية (90 دقيقة)، نفذت تدريبات الارتدادية بزمن قدره (25 دقيقة) في ضمن الإعداد البدني في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية لم تتدخل الباحثة في مكونات الوحدة التدريبية ما عدا القسم البدني (المتغير المستقل – تمرينات الكروس فتدريبات الارتدادية) التي طبقت على المجموعة التجريبية لدى رياضي منتخب جامعة ديالى وبإشراف الباحثة، أما المجموعة الضابطة المتمثلة فتأخذ مكونات الوحدة التدريبية نفسها، ما عدا القسم البدني بزمن (10 دقائق) تنفذ فيه تمرينات القوة الخاصة التقليدية باستعمال الأثقال، وبإشراف الباحثة. بدأ المنهاج التدريبي في يوم 2021/11/3 ولغاية 2022/1/6

3-6-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح على مدار ثمانية أسابيع، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث المجموعتين التجريبية والضابطة يوم 2022/12/8 في الساعة التاسعة صباحاً، وقد اتبعت الباحثة شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد للمحافظة على عدم حدوث أي تغيير قد يؤثر في نتائج البحث.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) على وفق القوانين الآتية:

1-4 عرض النتائج ومناقشتها

جدول (2)

يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق للاختبارات القبلية – بعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الترتيب	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق	
			ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻			
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	5	1,5	8	1.6	4.23	معنوي	
2	الاختبار تحمل القوة لعضلات البطن	تكرار	27	4.33	33	506	8.56	معنوي	
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	4.75	2.55	5.30	2,98	3.65	معنوي	
4	اختبار دقة التصويب بكرة اليد.	تكرار	5.34	2.76	8.66	2.88	3.87	معنوي	

جدول (3)

يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق للاختبارات القبلية – البعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الترتيب	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق	
			ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻			
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	4	1.4	6	1.5	3.22	معنوي	
2	الاختبار تحمل القوة لعضلات البطن	تكرار	26	4.30	28	402	4.55	معنوي	

3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	4.50	2.50	5.00	2,90	2.65	معنوي
4	اختبار دقة التصويب بكرة اليد.	تكرار	5.34	2.76	6.65	2.81	3.80	معنوي

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق للاختبارات (البعدي-بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	تكرار	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي	قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق		
						س	ع±
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	6	1.5	8	4.23	معنوي	
الاختبار تحمل القوة لعضلات البطن	تكرار	28	402	33	8.56	معنوي	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	5.00	2,90	1,5	3.65	معنوي	
اختبار دقة التصويب بكرة اليد.	تكرار	6.65	2.81	8.66	3.87	معنوي	

4-2 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة النتائج في الجدول (4،3،2) توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة وتعزو الباحثة معنوية هذا الفرق في القوة المميزة بالسرعة إلى تدريبات الارتدادية، التي التطور أحدثت تكيفات عملت على مواصلة العضلات للعمل لفترة طويلة و بالتالي مؤخراً حدوث ظاهرة التعب التي تعمل على إيقاف العمل العضلي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من

وتجدر الإشارة الى ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة سواء كانت حركية أو ثابتة أو مركبة من القوتين مع زيادة سرعة الانقباض العضلي.

اما في اختبار تحمل القوة لعضلات البطن وتعزو الباحثة معنوية هذا الفرق إلى تدريبات الارتدادية فتتفق الباحثة مع ما ذكره (عريبي 1998) فأكد أن " لاعب كرة اليد يحتاج إلى صفات بدنية خاصة نؤهله للقيام بواجباته المهارية والخططية أثناء المباريات وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كقوة القفز للدفاع ضد التصويبات وكذلك التصويب على المرمى أضافه إلى تكرار عمليتي الهجوم والدفاع والأمر الذي يتطلب تحملاً للأداء. وترى الباحثة أن تطوير القدرات البدنية الخاصة بالاتجاه التخصصي لنوع اللعبة يشكل ضرورة مهمة لرفع كفاءة الأداء وفاعليته في المباريات وبما يتلائم مع ظروف هذه المباريات ومواقف اللعب .

فيما كانت القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية كانت معنوية تعزو الباحثة المنهج المقترح نجاح في تطوير القوة المميزة بالسرعة، تبرز أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد بما يقوم به اللاعب من تحركات سريعة وقوية في الدفاع والهجوم وذلك من خلال الاستخدام الأمثل للذراع في عملية المناولة والتصويب أو عن طريق الانطلاق السريع والتوقف المفاجئ لمباغتت تحركات الخصم فضلاً عن القيام بحركات الخداع سواء كان بالكره أو بدونها . وتتفق الباحثة مع اما أكده (الوليلي 1989) " بأن لاعب كرة اليد يحتاج إلى مختلف أنواع القوة ومنها القوة السريعة حتى يتمكن من مسابقة المباراة والتي لا يكون الأداء فيها على وتيرة واحدة خاصة بالنسبة إلى عنصر القوة حيث أننا نحتاج إليها كثيراً خلال المباراة " .

أن الاستمرار في الأداء الفعال وبكفاءة متصاعدة مع قلة حدوث الأخطاء يجب أن يكون عن طريق إظهار القوة والسرعة المناسبة معاً لأداء المهارات الفنية في الدفاع والهجوم وهذا ما أشار إليه (البصير

(1999) " أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً هاماً كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الأعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل الوثب والقفز في لعبة كرة اليد والضارب الساحق في لعبة الكرة الطائرة.

الخاتمة

على وفق أهداف البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث في ضوء أهدافه وفروضه فقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات

الآتية:

1. إنّ تدريبات الارتدادية أثرت بشكل إيجابي في تطوير القدرات البدنية لدى أفراد العينة التجريبية.
2. إنّ تدريبات التقليدية بالأثقال ساعدت في تطوير القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- مما ورد في الاستنتاجات التي تم الوصول إليها توصي الباحثة بما يأتي:
1. تأكيد استعمال الأسلوب تدريبات الارتدادية في لعبة كرة اليد، بعده من أحدث الأساليب التدريبية الحديثة.
2. على المدربين القائمين بالعملية التدريبية ضرورة تطوير المستويين البدني والوظيفي باستعمال الأسلوب التدريبي الحديث.

المصادر

- ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبرسيت بالانتقال لتطوير القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب. (اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).
- شحاته، محمد ابراهيم وبريق، محمد جابر (1995): دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. منشأة المعارف، الإسكندرية.
- علي فهمي البيك (وآخرون)؛ سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط1: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2015).
- علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا (1984): فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1992): علم التدريب الرياضي. ط12، دار المعارف، القاهرة.
- أحمد عربي : كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط1 ، منشورات جامعة الفاتح 1998 .
- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، تعليم ، تدريب ، تكنيك ، الكويت : مطابع ، السلام ، 1989.
- عادل عبد البصير :التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة : وكر الكتاب للنشر 1998.
- نوري ابراهيم الشوك ورافع الكبسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب.م، 2004) .
- عبد الفتاح، ابو العلا ونصر الدين سيد، احمد (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي، القاهرة.
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال؛ كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.

الملاحق

الملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمعنيين بكرة اليد والذي تم مقابلتهم الشخصية من قبل الباحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	هدى ناجي ايدان	أ.م	تدريب- كرة يد	كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى
2	علاء كامل	م.م	تدريب- كرة يد	كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى
2	هيثم عبد الستار حميد	م.م	مدرب- كرة يد	وزارة الشباب والرياضة- ديالى

الملحق (2)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
---	-------	------------

1	م.د نبراس عدنان	جامعة ديالى/ وحدة الرياضة الجامعية
2	م. احمد عربي	جامعة ديالى/ وحدة الرياضة الجامعية
3	علي خلف احمد	بكالوريوس تربية رياضية/مدرس/ تربية ديالى

الملحق (3)
الوحدات التدريبية.
الوحدة التدريبية الأولى.

أقسام الوحدة التدريبية	الوقت	تفاصيل التدريب والتمرينات	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الانتقال بين التمرينات	الزمن الكلي للتمرينات وزمن الانتقال
القسم التحضيري	25د	تمرينات عامة وخاصة				
القسم الرئيسي	55د	تفاصيل وصف أداء التمرينات				
الإعداد المهاري	45د	تمرينات مهارية لم يتدخل فيها الباحث				
الإعداد البدني تمرينات بدنية تمرينات الكورس فت	10د	1. من وضع الوقوف ومواجهة صندوق او منصدة ارتفاعها من 20-30سم الدفع بالرجلين سويا وسريعا من فوق سطح الارض والصعود فوق الصندوق ثم الرجوع الى الوضع الابتدائي ثانية	20ثا	12	5ثا	100ثا يكرر الأداء بكامله (6 مرات)
		2. الوقوف اما مدرج الملعب) الانطلاق القوي والسريع للصعود بخطوات ترددية مع رفع وخفض فعال للركبتين وتوافق عالي للذراعين وتنفيذ 12-14 خطوة للاعلى، ثم الهبوط مشيا مع تنفس وارتخاء وتكرار هذه التمرين 10 مرات	17ثا	12	3ثا	
		من وضع الوقوف الاعتيادي ضمما، اداء قفزات ارتدادية قوية في المكان الى الاعلى مع فتح الساقين ورفع الذراعين جانبا عاليا وحفظهما وضم الرجلين اثناء الهبوط.	10ثا	10	5ثا	
		من وضع الوقوف الاعتيادي ضمما، اداء قفزات ارتدادية قوية في المكان الى الاعلى مع فتح الساقين ورفع الذراعين جانبا عاليا ولمس الساقين بالذراعين	15ثا	12	5ثا	
			17ثا	12	3ثا	
القسم الختامي	10 د	تمرينات تهدئة واسترخاء			العودة للنمط الطبيعي	

ملاحظة: زمن الانتقال من تمرين إلى آخر: (3-5ثا).