



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تأثير تدريبات شدة المنافسة في تطوير بعض أوجه القوة العضلية والمهارات الهجومية

للاعبي مركز الموهبة الرياضية الشباب بكرة اليد

انتظار جمعة مبارك¹ إقبال عبد الحسين نعمة² سهاد قاسم سعيد الموسوي³ هدى بدوي شبيب⁴

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات^{1.2.3.4}

Entithar@copew.uobaghdad.edu.iq

Iqbal@copew.uobaghdad.edu.iq

suhad@copew.uobaghdad.edu.iq

Hudash@copew.uobaghdad.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2024/5/30

تاريخ القبول: 2024/6/30

تاريخ النشر: 2024/7/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

الملخص:

هدف البحث الى إعداد تدريبات شدة المنافسة (Insanity)، والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض أوجه القوة العضلية والمهارات الهجومية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد في محافظة بغداد، وتمثل منهج البحث بالمنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذوات الاختبارين القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم (14) لاعب من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة، قسمت الى مجموعتين متساويتين، احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وقد تم إعداد التدريبات الخاصة من قبل الباحثات، ونفذت على مدى شهرين بواقع (4) وحدات تدريبية اسبوعياً، وقد تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات

واستنتجت الباحثات ان التمرينات المعدة من قبلهن كان لها أثر إيجابي في تحسين بعض أوجه القوة العضلية لدى مجموعتي البحث. كما ان لهذه التدريبات الأثر الإيجابي في تطوير المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد، وتوصي الباحثات باعتماد تدريبات (Insanity) في تدريب القوة ومهارات كرة اليد للاعبين مراكز الموهبة الرياضية بكرة اليد، واستخدام تدريبات (Insanity) في تدريب ألعاب وفعاليات مختلفة الكلمات المفتاحية: تدريبات شدة المنافسة (Insanity)، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة للرجلين. المهارات الهجومية بكرة اليد

Impact of Competition Intensity Training (Insanity) on the Development of Some Muscle Strengths and Attacking skills with a Handball

Entithar Jumaah Mubarak¹ Iqbal Abdul Hussein Neamah² suhad Qassem Al-mousawi³
Huda Badawi Shabib⁴

University of Baghdad /Faculty of Physical Education and Sports Sciences for women^{1.2.3.4}

Abstract

The objective of the research is to prepare the training of the intensity of competition (Insanity), and to recognize its impact on the development of some muscle strengths and

attacking skills of the players of the National Center for the Sports Talent with Handball in Baghdad Governorate. The research curriculum is represented by the two-group experimental approach with tribal and remote tests. (14) Player of the National Center for Sports Talent with Handball Ages (15-17) years, divided into two equal groups, one experimental and the other control. The special trainings were prepared by the researchers, and carried out over a period of two months by (4) training modules per week, and the statistical bag SPSS was used to process the data.

The researchers concluded that exercises prepared by researchers have had a positive effect on improving some of the muscle strengths of the two research groups and Training prepared by researchers has had a positive impact on the development of attacking skills of handball players.

The researchers recommend that Adopt training (Insanity) in strength training and handball skills for players of sports talent centers with handball. Use of Insanity training in various games and events.

Keywords: Competition intensity drills (Insanity arms and men, the distinctive force of speed for. e Skills Handball.

1. المقدمة

أن التطور العلمي يفتح أفقاً جديدة لمختلف العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل والأساليب التدريبية الحديثة ليؤثر بشكل إيجابي على تطور القدرات البدنية والمهارية للرياضيين.

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار التي شهدت تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة حيث أن طابع اللعبة الذي يتميز بالسرعة والقوة في الأداء فضلاً عن التنوع في أساليب اللعب من الهجومية والدفاعية وذلك نتيجة للتطور الكبير الذي يحصل في مجال علم التدريب الرياضي حيث استخدم أفضل الأساليب التدريبية المؤثرة، وللطابع الذي امتازت به لعبة كرة اليد من القوة والسرعة في الأداء والانتقال من الهجوم الى الدفاع ليتوافق مع متطلبات القانون في كرة اليد فرض على الباحثين إيجاد أساليب تدريبية تتوافق مع ذلك التطور. هذا وقد أشارات (سامية مهران، 2021: 110) الى انه ظهر في الآونة الأخيرة العديد من الأساليب التدريبية الحديثة والمبتكرة في التدريب ، وكان أهمها ما يعرف بتدريبات (Insanity) و تتميز هذه التدريبات بالكثافة والشدة المتدرجة ، والعالية لتحسين اللياقة البدنية والتنفسية حيث يصل الرياضي اثناء ممارستها الى الحد الأقصى من شدة الأداء في شكل مجموعات تدريبية مكثفة لفترات قصيرة ومتكررة وفترات راحة قصيرة ، وعليه فإن التطور المتزايد في مجال التدريب الرياضي وأهميته التطبيقية جعل من الضروري البحث عن أساليب جديدة لتطوير مستوى الأداء للاعبين ولا سيما انهم مازالوا في عمر مبكر، لذا تكمن أهمية البحث في محاولة الباحثات في الارتقاء بالعملية التدريبية والابتعاد عن كل ما هو مألوف واختيار او استخدام أسلوب تدريبات (Insanity) في تطوير بعض اوجه القوة العضلية والمهارات الهجومية بكرة اليد ، باعتبارها

تمرينات شاملة على العديد من تمرينات الاطالة والرشاقة والقوة والتي تعمل على تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية لتحقيق الإنجاز الأفضل.

2.1 اهداف البحث:

1- اعداد تدريبات شدة المنافسة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة كرة اليد بأعمار (15-17) سنة.

2- التعرف على تأثير تدريبات شدة المنافسة في بعض أوجه القوة العضلية والمهارات الهجومية لدى مجموعتي البحث.

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض أوجه القوة العضلية والمهارات الهجومية بكرة اليد.

3.1 فرضيتا البحث:

افترضت الباحثات ما يلي:-

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض أوجه القوة العضلية والمهارات الهجومية بكرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في بعض أوجه القوة العضلية والمهارات الهجومية بكرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة.

4.1 مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة.

المجال الزمني: للمدة من 2024/2/17 ولغاية 2024/4/21 .

المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد / بغداد

2. الطريقة والأدوات

1.2 منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذوات الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ يعد هذا المنهج هو أفضل ما يمكن إتباعه للوصول الى نتائج دقيقة وموثوق بها .

2.2 عينة البحث:

ان اختبار عينة البحث تمثل مجتمع الأصل تمثيلاً دقيقاً من الأمور الواجبة والضرورية في البحث العلمي لذا تم اختيار عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد والبالغ عددهم (14) لاعباً تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (7) لاعبين كمجموعة تجريبية و(7) لاعبين كمجموعة ضابطة. وقد تم اجراء معاملات التجانس للتأكد من توزيع العينة توزيعاً اعتدالياً. وكما هو مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	171.60	171	4.71	0.68
كتلة الجسم	كغم	58.25	58	3.70	0.35
العمر	سنة	16.31	16	0.61	0.17

يتضح من جدول (1) ان عينة البحث متجانسة ومتوزعة توزيعاً اعتدالياً

3.2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث**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.

4.2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

- الاختبار الأول (من وضع الوقوف، رمي كرة طبية زنه 3كغم) (200:3).
- الاختبار الثاني (اختبار القفز العريض من الثبات) (400:3).
- الاختبار الثالث (اختبار رفع بار حديدي 20كغم لمدة 30 ثا) (2730:4).
- الاختبار الرابع (اختبار الرجل لأقصى مسافة في 10 ثا) (154:5).
- التصويب (التصويب على اهداف معلقة 40×40سم من الثبات).
- الطبطبة (الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30م).

5.2 إجراءات البحث الميدانية:**1.5.2 التجربة الاستطلاعية:**

هي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية الغرض منها التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثات عند تطبيق التجربة الرئيسية، وتحديد الوقت اللازم لإجراء الاختبارات، ومدى ملائمة التمرينات او التدريبات المعدة من قبل الباحثات ومدى كفاءة فريق العمل المساعد، وترتيب سير التمرينات وتقنين فترات الراحة بينها.

2.5.2 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2023/2/17 وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية حيث تم اجراء الاختبارات الخاصة (بالقوة العضلية) (القوة الانفجارية ذراعين، رجلين) (القوة المميزة بالسرعة ذراعين، رجلين) والاختبارات للمهارات الهجومية المبحوثة (المناولة ، الطبطبة، التصويب)

3.5.2 التدريبات المستخدمة في البحث:

- تم إعداد التدريبات الخاصة بالبحث وفق مجموعة من المعايير والأسس ابرزها :-
- 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 بـ 90 دقيقة.
- مراعاة التدرج من السهل الى الصعب في الوحدة التدريبية.
- تضمن البرنامج التدريبي على 30 وحدة تدريبية أي ما يعادل 8 أسابيع في ثلاث وحدات تدريبية.
- أيام التدريب الجمعة ، السبت، الاثنين، الأربعاء.
- تحديد الأسس العلمية الخاصة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة، الحجم، الراحة).
- استمر التدريبات للمدة من 2023/2/20 ولغاية 2023/4/21.
- تم إعداد تدريبات شدة المنافسة تدريبات عالية الكثافة
- راحة قصيرة جداً.

4.5.2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2023/4/19 وفي نفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات القبلية لبعض أوجه القوة العضلية (القوة الانفجارية ذراعين، رجلين) (القوة المميزة بالسرعة ذراعين، رجلين) والاختبارات للمهارية بكرة اليد (المناولة ، الطبطبة، التصويب)

3. عرض النتائج ومناقشتها:

1.3 عرض نتائج الاختبارات التي استخدمت في البحث والتي خضعت لها مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية لمعرفة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية.

جدول (2) عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في أوجه القوة العضلية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت محتسبة	مستوى خطأ	دلالة
	س	ع	س	ع					
قوة انفجارية ذراعين	6.537	0.887	7.625	0.744	1.087	0.530	5.800	0.001	دال
قوة انفجارية رجلين	1.830	0.072	1.978	0.0626	0.1475	0.026	15.60	0.002	دال
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	7.2500	3.0118	11.125	3.136	3.875	0.640	17.102	0.000	دال
قوة مميزة بالسرعة رجلين	6.258	1.323	4.837	0.465	1.447	1.052	3.88	0.001	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 6

جدول (3) عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في أوجه القوة العضلية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت محتسبة	مستوى خطأ	دلالة
	س	ع	س	ع					
قوة انفجارية ذراعين	6.550	1.110	6.967	0.993	0.4175	0.273	4.311	0.001	دال
قوة انفجارية رجلين	1.827	0.064	1.913	0.056	0.0862	0.0373	6.524	0.000	دال
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	11.125	3.136	8.37	2.445	2.7500	3.0118	2.582	0.031	دال
قوة مميزة بالسرعة رجلين	6.051	0.0604	5.3000	0.295	0.8512	0.449	5.353	0.001	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 6

جدول (4) عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمهارات الهجومية بكرة اليد

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت محتسبة	مستوى خطأ	دلالة
	س	ع	س	ع					
دقة التصويب	4.800	1.780	7.500	1.257	3.101	1.231	8.951	0.000	دال
الطبطة	16.46	0.49	10.66	0.63	5.632	2.345	6.931	0.001	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت حرية 6

جدول (5) عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمهارات الهجومية بكرة اليد

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت محتسبة	مستوى خطأ	دلالة
	س	ع	س	ع					
دقة التصويب	6.47	0.49	8.32	0.51	1.321	0.864	3.245	0.000	دال
الطبطة	13.456	0.72	9.56	0.62	3.451	0.654	4.632	0.001	دال

دال تحت مستوى $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية

جدول (6) عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أوجه القوة العضلية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت محتسبة	مستوى خطأ	دلالة
	س	ع	س	ع			
قوة انفجارية ذراعين	7.625	0.744	6.967	0.993	3.210	0.000	دال
قوة انفجارية رجلين	1.830	0.072	1.913	0.056	0.219	0.0965	دال
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	7.2500	3.0118	8.37	2.445	1.024	0.001	دال
قوة مميزة بالسرعة رجلين	6.258	1.323	5.3000	0.295	2.645	0.000	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 12

جدول (7) عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الهجومية بكرة اليد

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت محتسبة	مستوى خطأ	دلالة
	س	ع	س	ع			
دقة التصويب	7.500	1.257	8.32	0.51	1.264	0.000	دال
الطبطة	16.46	0.49	13.456	0.72	3.205	0.001	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية

2.3 مناقشة النتائج :

يتضح من خلال الجداول (2،3،4،5،6،7) وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، تعزو الباحثات هذه الفروق المعنوية إلى طبيعة التدريبات التي تم إعدادها من قبلهن ، والتي خدمت الهدف الذي وضعت من اجله إلا وهي تدريبات (Insanity) حيث ساعدت في تطوير أوجه القوة العضلية(القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة ذراعين/رجلين).

وهذه الفروق المعنوية تتفق مع ما ذكرته سامية مهران إلا انه ما يميز تدريبات (Insanity) بان الكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية تساهم بشكل كبير في تحسين التحمل وقوة وسرعة الأداء ، فالفرق المعنوية التي حصلت عليها الباحثات من خلال التدريبات الذي تم إعدادها باستخدام تدريبات (Insanity) لها الأثر الواضح في تطوير متغيرات البحث(1، 191). فالتدريبات الرياضية وبمختلف

أنواعها هي الأداة الوحيدة التي لها الدور الواضح في عملية التدريب الرياضي وترجمتها بما يخدم الهدف المنشود فالمدرّب يكون فناناً في اختيار الأسلوب والأجهزة التدريبية والوسائل المناسبة لشكل الرياضة التي يعمل فيها والتي من الممكن استخدامها مع بقية الأساليب الأخرى لأجل تطوير وتحسين أي عنصر في عناصر اللياقة البدنية ولتحقيق ما ينبغي تحقيقه (6: 1) فالتدريبات (Insanity) التي تم إعدادها من قبل الباحثات كان لها الأثر الواضح في تطوير الجوانب البدنية مما انعكس بشكل واضح على الجانب المهاري لدى لاعبي كرة اليد. إذ ان الزيادة في قدرة العضلات على التقلص بمعدل أسرع يحدث عند أداء حركات متتالية بسبب تمرينات القوة العضلية الخاصة، كذلك تعتمد على تكيف الاعصاب الحركية الخاصة في تقليل زمن الانقباضيين فضلاً عن انتاج اعلى مقادير القوة والسرعة (7: 23). 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-Nedawy. (2022). كان التكرار وفترة الراحة التي تعطى عند تطبيق تمرينات والتي ظهرت الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية استخدمت في المنهج التدريبي للعينة البحث والتي لعبت دوراً كبيراً في تناسق حركات اللاعب للعمل السليم الذي يؤديه إضافة الى الفترة الزمنية التي تؤدي بها (Suhad Qassim. (2020) وهذا يتفق مع ما ذكره (وليد محمد حسن 2020) ، بان لتدريبات (Insanity) فوائد عديدة كزيادة القدرة على تحمل الأداء والتحمل العضلي والرشاقة كما يحسن القوة العضلية والتوافق العصبي وايضاً زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد القدرة على التكيف على الأداء (2: 160). ان الاستعانة بالتدريبات وتنوعها والتي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهاري له الاثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الاداء، اذ ان الحركات التي يقوم بها اللاعب تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بقوة وسرعة مناسبة ومرونة جيدة...وبذلك يكون الأداء متناسقا.(19: 5964)

فضلاً عن 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 (8: 134) ، ولابد من ان تتناسب التدريبات مع أعمار وقابليات اللاعبين، فالتدريبات البدنية والمهارية لها من أهمية في الوقت الحاضر ، وليس في الجانب التدريبي فحسب بل في الجوانب الصحية والوظيفية أيضا ،وان ممارسة التدريبات البدنية تساعد على بناء القوة وتظهر هذه التنمية في استطاعة اللاعب تحمل المشاق اليومية ومقاومة التعب والجهد (9: 29)، فالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وغيرها من الصفات البدنية من القدرات الفعالة التي تؤثر على إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ، لهذا أصبح من الضروري إجراء البحوث والدراسات في هذا المجال بشكل مباشر على الأداء المهاري والخططي (10: 36)، وان هذا النوع من

التدريبات (Insanity) 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(15: 32765)، كما ان هذا النوع من التدريبات يعمل على (مطابقة الأداء الحركي لمتطلبات الأداء مما يسهم في إحداث تغيير إيجابي في الأداء المهاري) (14: 76)، ولا سيما اذا ما ارتبط باستخدام ادوات واجهزة تسهل من عملية التدريب ،وهذا يتفق مع ما ذكرته (نعمة و فائق) بان استخدام الأدوات الحديثة والأجهزة في التدريب تساهم في زيادة دافعية اللاعبين للتدريب وتحقيق الأهداف المطلوبة من عملية التدريب (12: 235) ، فضلاً عن ان القوة تتحسن نتيجة التدريب المنتظم وخاصة إذا احتوى هذا التدريب على مقاومات مختلفة ومتناسبة مع قدرات اللاعبين (11 : 2348). ان الاهتمام باللاعبين يحتاج الى استخدام الاساليب والوسائل التي تسهم في اعدادهم من مختلف النواحي ، ولا سيما المهارية لبناء قاعدة اللعبة ، فضلاً عن استخدام التدريبات المتنوعة يسمح باستثارة اللاعبين واندفاعهم نحو اداء المهارات والذي يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار النسبي بما يضمن اعدادا صحيحا للاعب مستقبلا (20: 6210)"أذ ان كرة اليد من الألعاب الفرعية التي تتأثر بشكل او بآخر بالقدرات البدنية والحركية وعلى ضوء هذه القدرات يتوقف مستوى الأداء ، وتطبيق الأساليب التدريبية الحديثة والمعتمدة على التجريب الفعلي." (16: 159) ، فضلاً عن أن ممارسة التدريبات بصورة منتظمة تساعد على بناء القوة مما ينعكس على قدرة اللاعب على تحمل التدريبات المرتفعة الشدة (18: 136) 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 (Issa 2022) 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، 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-Nedawy. (2022). كان التكرار وفترة الراحة التي تعطى عند تطبيق تمرينات الفروق المعنوية لمتغير التوافق والرشاقة الذي ظهر في الاختبارات البعيدة استخدمت في المنهج التدريبي للعينة البحث والتي لعبت دوراً كبيراً في تناسق حركات اللاعب للعمل السليم الذي يؤديه إضافة الى الفترة الزمنية التي تؤدي بها المهارة (Suhad) (2020) Qassim. ويجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة (المنافسة الرياضية) او

أعلى منها للحصول على أعلى 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 بأتقاننا وتعمل هذه التمرينات على ترقية التوافق بين العضلات العاملة الى جانب ترقية العلاقات المتبادلة بين العضلات العاملة الأساسية والعضلات المساعدة ، ويؤكد (S. Q. Saeed, M. F. Khalif2019) نقلاً عن Ori Alexander " ان التدريب يحقق العديد من التأثيرات الفسيولوجية داخل الجسم والمتمثلة في تحسين الكفاءة الوظيفية لاجهزة الجسم المختلفة فالتمرينات التي تم اعدادها كأن الهدف منها تطوير المجاميع العضلية العاملة في اللعبة والاهم من ذلك ضمان وإعداد مجاميع بمهارات حركية مشابهة للأداء (Neamah, I. A. H (2024) وخصائص الاستراتيجيات المستخدمة حيث ترتبط درجتها بالنقص الفجائي السريع لحمل التدريب من حيث فترة التهدة أو زمنها ولذلك تم الاحتفاظ بالتكيفات التدريبية والمكتسبات التدريبية البدنية و

Badawi Shabib, H., & (2023

4. الاستنتاجات والتوصيات:

1.4 الاستنتاجات:

- 1- التدريبات المعدة من قبل الباحثات كان لها الأثر الإيجابي والواضح في تطوير اوجه القوة العضلية (القوة الانفجارية ذراعين، رجلين) (القوة المميزة بالسرعة ذراعين، رجلين).
- 2- التمرينات المعدة من قبل الباحثات كان لها الأثر الإيجابي والواضح في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد(المناوله، الطبطبة، التصويب).

2.4 التوصيات:

- 1- اعتماد تدريبات شدة المنافسة المستخدمة من قبل الباحثات في مراكز الموهبة الرياضية بكرة اليد في العراق لتطوير مستوى اداء اللاعبين
- 2- استخدام تدريبات شدة المنافسة لتطوير الجوانب المهارية بشكل متزامن مع الجوانب البدنية.
- 3- استخدام تدريبات شدة المنافسة في تطوير القدرات البدنية لعينات اخرى مختلفة
- 4- توعية المدربين بأهمية تدريبات شدة المنافسة لتطوير قدرات اللاعبين
- 5- إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف علي دور تدريبات شدة المنافسة في تحسين اداء اللاعبين في رياضات اخرى

المصادر :

- 1- سامية مهران (2021) ، تأثير استخدام تدريبات (insanity) على تطوير مستوى القدرات البدنية والاداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، مج92، ع 4، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- 2- وليد محمد حسن (2020) ، تأثير برنامج للتدريب (insanity) على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساق لللاعبين الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، مج4 ، ع90 ، كلية التربية الرياضية للبنين

- 3-قاسم حسن حسين (1998) ، الموسوعة الرياضية الشاملة في الالعاب والفعالية الرياضية ، عمان ، روائع الفكر للنشر والتوزيع ،
- 4-كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين (2019)، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، ج2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،
- 5- محمد صبحي حسانين(1995) ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج1، ط3،(القاهرة، دارالفكر العربي،
- 6- 6-Hanan Murad Marzouk, & Huda Badawi Shabib. (2023). The effect of special exercises using the optical defender device designed in the development of some physical abilities and performance composite skill of handball players. *Modern Sport*, 22(2), 0057. <https://doi.org/10.54702/ms.v22i2.1115>
- 7- 7-IntidharJuma Mubarak , HodaBadawi, Iqbal Abdul Hussein, (2023). The effect 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>
- 8- 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>
- 9-Alyaa Ali, &. Suhad Qassim. (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-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>
- 11- 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>
- 12-Rashid, S.F. Neamah, I.A.H.(2022). THE EFFECT OF USING GAMES IN DEVELOPING SOME CONCEPTS OF TRAFFIC SAFETY FOR FIFTH GRADE PRIMARY STUDENTS .
- 13 Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.2022, 17(4). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8569658>
- 14- Iqbal Abdul Hussein Neamah., Huda Badawi Shabib.,Program for physical education lesson with stretching exercises and jump with hope and its impact on the development of the adjectives strength and flexibility and some of the functional capacity of middle schools. https://www.jofamericanscience.org/journals/am-sci/am1010/013_26575am101014_70_76.pdf
- 15- Entidhar Jumaah Mubarak, Iqbal Abdul Hussein Neamah, Nabeel Kadhim Hrebid .(2020). The effectiveness of using rebound exercises to develop the explosive power of arms and legs and forms of correction for Junior with a handball. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, Vol. 24, Issue 04, <https://www.psychosocial.com/article/PR20201129/32975>
- 16-HadeelTalib Mohammed, &. 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>
- 17-Baraa Ismaeil Ajam, &Intidhar Jumaa Mubarak. (2023). Attentive control and its impact on learning some defensive skills of handball players. *Modern Sport*, 22(1), 0106. <https://doi.org/10.54702/ms.2023.22.1.0106>

- 18- Ilad Mohammed., Iqbal Abdul-hussein . (2021). Building a Scout Public Service Scale for first-year students in the faculties of physical education and sports sciences. *Modern Sport*, 20(4), 0136. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.4.0136>
- 19-Zahraa Hazim Yuneus., Iqbal Abdul Hussein Neamah.,(2022) : The effect of qualitative exercises on some kinetic abilities of fourth-grade female students in primary school, *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*. Vol 14 (2). https://www.int-jecse.net/media/article_pdfs/5960-5964.pdf
- 20- Haneen Haqi Fadhil , Prof. Dr. Iqbal Abdul Hussein Neamah., (2022) : The effect of various exercises in some cognition of sense _ kinesthetic for fifth students of primary school, *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*. Vol 14 (2). https://www.int-jecse.net/media/article_pdfs/6207-6212.pdf
- 21- 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>
- 22- 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. 6, 2019.View at: [Publisher Site](#) | [Google Scholar](#)
- 23- 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
- 24- 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>
- 25- 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>
- 26-- 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>
- 27- 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>
- 28- Suhad Kasem AL-Musaui , 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>
- 29-- 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>
- 30-- 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>