

تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء المهارات الدفاعية الفردية للاعبي منتخب تربية بغداد الكرخ الأولى لكرة اليد

محمد جبار كاظم⁽¹⁾، أحمد خميس راضي السوداني⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2020/5/28)، تأريخ قبول النشر (2020/6/29).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(2\)2020.1000](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(2)2020.1000)

المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء المهارات الدفاعية الفردية لدى افراد عينة البحث، إذ أستخدم الباحثان المنهاج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وأختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية لاعبي منتخبات تربية في محافظة بغداد وعينة البحث تكونت من لاعبي منتخب تربية الكرخ الأولى والبالغ عددهم (12) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (8) لاعبين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية (4) لاعبين، وتم احتساب التجانس لعينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي واستخراج قيمة معامل الالتواء للدلالة على تجانس عينة البحث، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من الباحثين وبمساعدة مدرب الفريق، إذ تضمن المنهاج التدريبي (6 أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (3) وحدات في الأسبوع إذ بلغت مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة على طول فترة تطبيق المنهاج. وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج تم إجراء الاختبارات البعدية، إذا تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً من خلال الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t-test) للعينات المترابطة، وتم التوصل إلى ان لتطبيق التمارين تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين)، وكذلك للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير المهارات الدفاعية (المراقبة، حائط الصد في اتجاهين).

الكلمات المفتاحية: القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، المراقبة الدفاعية، حائط الصد في اتجاهين.

ABSTRACT

The Effect of Special Exercises on Some Physical Abilities Development and Individual Defense Skill Performance in Handball League of 1st Al - Kurk Education

The research aimed at identifying the effect of special exercises on the development of some physical abilities and individual defense skills performance. The researchers used the experimental method on (8) handball players from 1st Kurk Education league. Four players were selected for pilot study and the others for the training program. The training program lasted for (6) week making a total (18) sessions. The data was collected and treated using SPSS to conclude that the exercises have a positive effect on developing some physical abilities (arms and legs explosive power and arms and legs speed – strength) and the training program has a positive effect on developing defense skills.

Keywords: explosive power, speed – strength, defense, block.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (poisntree@gmail.com)

Mohammed Jabbar Kadhim, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (poisntree@gmail.com) (+964 7711225401).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (ahmedalsodany@yahoo.com)

Ahmed Khamees Al-Sodany, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (ahmedalsodany@yahoo.com) (+964 7700779828).

المقدمة:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تمتاز بالقوة والسرعة والتي يجب ان يمتلك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية الكافية التي تمكنه من تعزيز الأداء في المباريات، وفي غضون فترة الإعداد الخاص نجد إن عملية تنمية التحركات الدفاعية والهجومية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية القدرات البدنية الضرورية، إذ يعتمد فن الأداء في اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة اليد، وان التطور الكبير الذي حصل في مستوى كرة اليد من الجوانب البدنية والمهارية، جاء نتيجة التطور الحاصل في علوم الرياضة المختلفة، وتعتبر مهمة الدفاع أصعب من مهمة الهجوم، وخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية للمباراة، إذ إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل هدف في مرمى الفريق من قبل المنافس، في حين أن الخطأ في الهجوم يعني فقدان الكرة، ولقد أصبح الدفاع الضاغط السمة الأساسية التي تميز الدفاع الحديث بكرة اليد، لأنه قديما كان الهدف الأساس من الدفاع هو منع الكرة من الوصول إلى المرمى، أما الآن فقد أصبح الدفاع محاولة لقطع الكرة والاستحواذ عليها لشن هجوم خاطف على المنافس، وعلى هذا الأساس يسعى المختصون فيها من الوصول الى المستويات الرياضية العالية.

دراسة أياد حميد رشيد الخرجي " (الخرجي ، 2002) "تأثير استخدام أسلوب التدرّب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة في السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار (15-17) سنة" أما عينة البحث فقد تمثلت 24 لاعبا من المركز التدريبي في بعقوبة واستخدم الباحث المنهج التدريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة، ومن اهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التي تدرب بالأسلوب التدرّب الدائري، وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التي تدربت بالأسلوب الدائري في اختبار الطبطبة، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعيدة في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب المحطات. وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع استخدام التمرينات البدنية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية في لعبة كرة اليد منها دراسة (حسام محمد جابر) على عينة تمثلت بـ (24) لاعبا من لاعبي كرة اليد في محافظة البصرة، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكانت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعيدة الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين (جبر، 2003). أما دراسة (صادق عباس علي) فتمثلت عينة البحث بلاعبي كرة اليد في محافظة البصرة بأعمار (17_19) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكانت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعيدة في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد، وكذلك وجود اختلاف في نسب النجاح والفشل في تطبيق المبادئ الخطئية الفردية والهجومية والدفاعية. (علي، 2006). في حين انه في دراسة (مفتي عبد المنعم) فتمثلت عينة البحث بـ (20) لاعبا من ناشئي فريق وفاق عين البيان، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية، وفيها أظهرت نتائج الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية اثرا إيجابيا وتحسن معنوي وملموس في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى العينة التجريبية. (عبد المنعم ، 2013).

إن الدراسة قيد البحث هدفت الى أعداد تمرينات خاصة لبعض القدرات البدنية وأداء المهارات الدفاعية الفردية للاعبي منتخب تربية بغداد الكرخ الأولى لكرة اليد، والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض القدرات البدنية وإداء المهارات الدفاعية الفردية لدى عينة البحث، إذ تكمن مشكلة البحث انه خلال متابعة الباحثان لتدريبات منتخبات التربية لاحقا ان هنالك قلة في اهتمام المدربين بربط القدرات البدنية الخاصة من جهة والمهارات الدفاعية، ولهذا فقد ارتأى الباحثان في هذه

الدراسة إلى أعداد تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء المهارات الدفاعية الفردية، والتي يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار بهدف الارتقاء بمستوى الاداء لدى افراد عينة البحث نحو الأفضل.

الطريقة والأدوات:

أستخدم الباحثان المنهاج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، كون هذا التصميم يتلاءم مع إجراءات البحث، وأختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية لاعبي منتخبات تربية في محافظة بغداد وعينة البحث تتكون من لاعبي منتخب تربية الكرخ الأولى والبالغ عددهم (12) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددها (8) لاعبين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، وبلغ حجم عينة التجربة الاستطلاعية (4) لاعبين، وتم احتساب التجانس لعينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي، وتم استخراج قيمة معامل الالتواء للدلالة على تجانس عينة البحث. واعتمد الباحثان في جمع المعلومات على الملاحظة والمقابلات الشخصية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، وكانت الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث هي: وميزان طبي، وساعة توقيت عدد (2)، وملعب كرة يد قانوني، وشريط قياس، وشواخص، وكرات طبية، وصناديق بارتفاعات مختلفة. ومن خلال التحليل والمراجعة الدقيقة لعدد من المراجع والمصادر العلمية تم تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث، إذ تم اعتماد الاختبارات الآتية:

- اختبار رمي كرة طبية زنة (2) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي. (علاوي و رضوان، 1992، صفحة 106).
- اختبار الوثب الطويل من الثبات (درويش و وآخرون، 2002، صفحة 176).
- اختبار ثني الذراعين ومدى وضع الانبطاح لمدة 10 ثانية (حسين و احمد، 1979، صفحة 71).
- اختبار الحجلات الثلاثة بالرجل اليمين واليسار (حسن، 2001، صفحة 98).
- اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة (عبد الحميد و حسنين، 2002، صفحة 150).
- اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاهين (عبد الحميد و حسنين، 2002، صفحة 147).

وبعد أن تم تحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من (4) لاعبين تم اختيارهم عن طريق القرعة من مجتمع البحث، وبمساعدة فريق العمل المساعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية وكان الهدف منها هو التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها، والتعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات ومعرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل. وبعدها تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية وكان الهدف منها التعرف على زمن تنفيذ التمارين خلال الوحدة التدريبية، والتأكد من زمن تحديد مدة الراحة بين التكرارات وبين مجموعة وأخرى، ومعرفة المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق التمارين.

وتم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (8) لاعبين بعدها تم تسجيل الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية، بعدها تم تنفيذ الوحدات التدريبية التي خضعت للإشراف المباشر من قبل الباحثان بمساعدة مدرب الفريق، إذ تضمن المنهاج (6 أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الخميس) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة على طول فترة تطبيق المنهاج. وبعد الانتهاء من تطبيق الوحدات تم إجراء الاختبارات البعدية، وتحت نفس ظروف الاختبارات القبلية وإجراءاتها وشروطها وبمساعدة الفريق المساعد نفسه، وقام الباحثان باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً من خلال الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t-test) للعينات المترابطة.

النتائج:

الجدول (1) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	متغيرات البحث	
ع	س	ع	س			القوة	الانفجارية
0.12	4.07	0.08	3.91	رمي	رمي كرة طبية من الجلوس 2كغم	للذراعين	القوة الانفجارية
0.61	1.86	0.67	1.68	وثبة	الوثب الطويل من الثبات	للرجلين	
1.40	10.3	1.03	8.25	تكرار	الاستناد الأمامي/10ثا	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
0.22	5.34	0.09	5.04	حجلة	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	للرجلين	
0.18	5.48	0.08	5.08	حجلة	الحجلات الثلاث للرجل اليسار		
1.30	10	1.06	8.00	تكرار	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة		اختبارات المهارات الدفاعية
0.045	2.06	0.049	1.96	تكرار	اختبار حائط الصد باتجاهين		

الجدول (2) يبين اختبار الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الخطأ	اختبار (t)	فرق الانحرافات	فرق الأوساط	الاختبارات	متغيرات البحث	
					القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
0.04	-2.48	0.18	-0.16	رمي كرة طبية من الجلوس 2كغم	للذراعين	القوة الانفجارية
0.00	-6.52	0.79	-0.18	الوثب الطويل من الثبات	للرجلين	
0.01	-3.06	1.95	-2.12	الاستناد الأمامي/10ثا	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
0.00	-3.54	0.24	-0.30	الحجلات الثلاث للرجل اليمين	للرجلين	
0.00	-5.72	0.19	-0.40	الحجلات الثلاث للرجل اليسار		
0.00	-4.73	1.19	-2.00	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة		اختبارات المهارات الدفاعية
0.00	-8.74	0.03	-0.09	اختبار حائط الصد باتجاهين		

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05). درجة الحرية (7).

المناقشة:

يتبين من خلال الجدولين (1) و(2) فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لجميع اختبارات البحث، إذ أظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات الدفاعية، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى التمرينات التي طبقت خلال المنهج التدريبي والتي تم إعدادها على أسس علمية من حيث تقنين الشدة وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع الأمر الذي مكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بالكفاءة والسرعة نفسها تقريباً، كما وتم الدمج بين التمارين البدنية في فترة الإعداد الخاص مع المهارات الدفاعية وهذا ما أكده (عبد البصير، 1999، صفحة 91) "ويخطئ الذين يظنون إن هناك فصلاً بين تنمية القدرات البدنية وتنمية المهارات الحركية". التي أدت إلى الفروق المعنوية الظاهرة أما بخصوص نتائج اختبارات القدرات البدنية إذ كان هنالك تطور واضح لدى أفراد عينة البحث من خلال نتائج الاختبارات البعدية لكل من القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية التمارين الخاصة بتطوير القوة الانفجارية للذراعين وللرجلين، إذ اعتمد المنهج المطبق إلى التخطيط العلمي لتحقيق الأهداف، إذ أن التمرينات المتنوعة نجحت في رفع شدة الأحمال التدريبية بشكل علمي ومبرمج، ولذلك يمكن القول بأن التمارين قد ترجمت إمكانية بقاء شدة التدريب مرتفعة إلى درجة لتطور القوة الانفجارية للذراعين وللرجلين بشكل جيد، ويتفق الباحثان مع رأي (الويلي، 1989، صفحة 26) "أن لاعب كرة اليد يحتاج إلى قوة الذراعين لكي يستطيع أداء التحركات بالقوة المطلوبة للذراعين ولقوة الرجلين كي يستطيع القدرة على القفز إلى الأعلى وبالسرعة المطلوبة للوصول إلى الكرة أو المكان المناسب، لما لها أيضاً من دور أساسي لمهارات اللعبة وتحركاتها الدفاعية

والهجومية". كما يعزو الباحثان سبب تطور القوة المميزة بالسرعة يعود إلى التأثير الإيجابي للمنهاج المطبق، كما إن التمارين المعطاة خلال المنهاج التدريبي كانت ملائمة لمستوى العينة من حيث الشدة والحجم والراحة وينطبق مع ما أشار إليه (عبد الله و أخرون، 1991، صفحة 42) "أن إعطاء التمرينات على وفق الأسلوب العلمي الصحيح يعزز في زيادة كفاءة العمل للمجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات الحركية والقدرات البدنية التي يكتسبها اللاعب اثناء التدريب". كما أن تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين يعود إلى استخدام التمرينات بالكرات الطبية ومناسبة أوزان الكرات للاعبين من حيث أعمارهم وقابلياتهم، وقد أشار (خريبط، 1998، صفحة 62) إلى "الوسائل المتنوعة في التدريب الديناميكي التي تؤمن تأثيراً متنوعاً في الجهاز العصبي وتساعد أيضاً في تمازج أنواع القوة". كما يؤكد الباحثان إن التطور الحاصل في نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى افراد عينة البحث يعود الى التمارين التي تدرب عليها أفراد العينة والمتمثلة باستخدام رجل واحدة في القفز ساعدت على تطوير قوة القفز لديهم، "إذ إن اللاعب الذي يؤدي التمرين على رجل واحدة سيتسلط كل وزن الجسم على تلك الرجل أي تزداد المقاومة عليها مما يؤدي إلى تطوير المجاميع العضلية لتلك الرجل، وعندما يؤدي اللاعب التمرين نفسه الذي أداه برجل واحدة بالرجلين معا فإن وزن الجسم سيتوزع على الرجلين وبذلك فإن المقاومة تقل ومن ثم يكون التطور أقل من السابق، كما انه عندما يؤدي اللاعب هذا التمرين نفسه ولكن بالتعاقب فإن كلا الرجلين ستأخذ راحة بين خطوة وأخرى وبهذا يكون التطور اقل (ضايح، 2007، صفحة 106). ويؤكد (نصيف و حسين ، 1988، صفحة 105) انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة". ويرى الباحثان أن التمارين المطبقة قد اعتمدت على التمارين الحركية وبمقاومات مختلفة ودرجات تسارع مختلفة تصل إلى أقصى تسارع ممكن لأفراد العينة البحث، وهذا ينسجم مع المتطلبات التدريبية لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، فكرة اليد واحدة من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على التمرينات المتنوعة للقوة الانفجارية وللقوة المميزة بالسرعة.

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في المهارات الدفاعية الفردية لدى افراد عينة البحث الى التمرينات التي طبقت خلال المنهاج التدريبي، وما لها من تأثير كبير على افراد عينة البحث، اذ كان لها الأثر الإيجابي والفعال في تطوير القدرات البدنية والمهارات الدفاعية الفردية، كما أكد (درويش و اخرون، 1998، صفحة 22) " أن تنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال تدريب المهارات سواء كانت دفاعية أو هجومية". ويرى الباحثان أن التطور الحاصل على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، القوة المميزة لعضلات الذراعين والرجلين قد سهل في أداء المهارات الدفاعية الفردية، وهذا ما أكده (حسانين و حمودي، 1997، صفحة 20) ان الحاجة للقدرات البدنية هامة وكبيرة لتكامل الأداء المهاري ورفع المستوى لدى اللاعبين ". ويتفق الباحثان مع (حسين ا، 1995، صفحة 53) أن تحسين القدرات البدنية لها تأثير فعال مباشر وأساسي في تحسين مستوى الأداء المهاري وبدون تطوير تلك المتطلبات يصعب إتقان المهارات". وقد حرص الباحثان أن تهتم التمرينات بتطوير الأداء المهاري للاعبين إضافة إلى تطوير القدرات البدنية ، وذلك لأن تحقيق النتيجة المطلوبة لا تتحقق بالجانب البدني فقط ، وأن الجانب البدني هو الذي يساعد اللاعب على تطور الأداء المهاري لدى اللاعب، وان الفريق الذي يتقن لاعبيه أداء المهارات هو من يستطيع حسم نتيجة المباراة ويرى (حسانين، 2001، صفحة 20) أنه مهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط المخصص الذي يمارسه".فضلا عن الشدد والاحجام المستخدمة في التمرينات المطبقة فهي مشابهة واعلى من الشدد والأحجام المستخدمة في الاداء الفعلي لتلك المهارات، والتي أدت الى احداث تطوير في مستوى اللاعبين، اذ أكد (Owen , 1975, p. 26)، ان إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارات وأدائها بشكل أحسن" فضلا عن استخدام مدة زمنية ملائمة لأحداث التغيرات على العينة كما اكد (عبد الفتاح ، 1995، صفحة 32) "اذ ان معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون (6-8) أسابيع".

الاستنتاجات:

- إن لتطبيق التمرينات الخاصة بتأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين)، كما أن للتمرينات الخاصة بتأثير إيجابي في تطوير المهارات الدفاعية (المراقبة، حائط الصد في اتجاهيين).
- بالتأكيد على تطبيق التمرينات الخاصة لما له من أثر كبير في القدرات البدنية والمهارات الدفاعية الفردية بكرة اليد، وضرورة اجراء البحث على فئات عمرية أخرى.

المصادر

- Owen , B. (1975). beginnes Buide to sseove Tanning and Couning pelher book ltd . London .
- ابو العلى احمد عبد الفتاح . (1995). التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الحجاج حسين. (1995). دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الاداء المهاري للمبارزات الناشئات. نظريات وتطبيقات، العدد (24)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ايداد حميد رشيد الخزرجي . (2002). تأثير استخدام اسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة في السرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لأعمار (15-17) سنة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية .
- حسام محمد جبر. (2003). تأثير احمال تدريبية مختلفة الحجم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية في كرة اليد. اطروحة دكتوراء، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية.
- ريسان خريبط. (1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي. الاردن: دار الشروق للنشر.
- صادق عباس علي. (2006). تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية والمبادئ الخططية بكرة اليد . اطروحة دكتوراء، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية.
- عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الله نصيف، و قاسم حسن حسين . (1988). مبادئ التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- قاسم حسن حسين، و بسطويسي احمد. (1979). التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية. بغداد.
- قاسم محمد حسن. (2001). اساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة واثرها على بعض المتغيرات البايوميكانيكية اثناء مرحلة النهوض والانتجاز بالقفز العلي . اطروحة دكتوراء، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- كمال درويش، و اخرون. (2002). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد-نظريات-تطبيقات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد، و محمد صبحي حسنين. (2002). رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الرابع. القاهرة.
- كمال الدين درويش ، و اخرون. (1998). الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات-تطبيق. مركز الكتاب للنشر.
- محمد صبحي حسنين، و عبد المنعم حمودي. (1997). الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم بدني-مهاري-نفسى-معرفي تحليلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد توفيق الوليلي . (1989). كرة اليد تعليم-تدريب-تكنيك. الكويت: مطبعة دار السلام.
- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان. (1992). اختبارات الاداء الحركي (المجلد 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسنين . (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد ضابغ. (2007). تأثير منهج تدريبي باستخدام اسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية.
- محمود عبد الله، و أخرون. (1991). تعليم وتدريب الملاكمة. الموصل: مطبعة التعليم العالي.
- مفتي عبد المنعم . (2013). وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الالعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى ناشئي كرة اليد، جامعة الجزائر 3.

الملاحق

أنموذج لوحدة التدريبية

عدد افراد العينة: (8) لاعبين
 زمن الوحدة التدريبية: 88 دقيقة
 الشدة الكلية: 90%
 مكان العمل: قاعة النشاط الرياضي
 الاسبوع: الثاني
 الوحدة: الخامسة

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، حائط الصد، التحركات الدفاعية.

زمن الأداء الكلي	الراحة بين المجموع	المجموع	الحجم			الشدة	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن القسم	القسم
			الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء				
							القيام بالأمور التنظيمية وتقديم الشروحات حول الوحدة التدريبية.	05 د	التحضيرى
							احماء عام + احماء خاص وصول النبض الى 110-120 ض/د	10 د+10 د	
7.30 د	90 ث	3	30 ث	2	15 ث	90%	رمي كرة طبية زنة 2كغم بين زميلين المسافة بينهن 5متر	21.30 د	الرئيسى
6.30 د	90 ث	2	30 ث	3	15 ث	90%	الهبوط والقفز على صندوق بارتفاع 35 سم	تمارين بدنية خاصة	
7.30 د	60 ث	3	30 ث	3	10 ث	85%	من وضع الاستناد الامامى دفع الأرض والتصفيق		
8 د	90 ث	3	40 ث	2	15 ث	92%	التحركات الدفاعية للمراقبة ومس الشواخص التدريبية بأقصى سرعة ممكنة	16.30 د	
8.30 د	95 ث	3	45 ث	2	15 ث	93%	عمل حائط صد ومس الكرات التدريبية المعلقة على شاخص بارتفاع 2م بأقصى سرعة ممكنة	تمارين مهارية	
								20 د تمارين وتطبيقات خطيطة	
								5 د تمارين تهديئة واسترخاء	الختامي