وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـــامـــعـــة ديـــــالى
كـــلـيـة الـتـــربـيـة الأســـاســـية

تـأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد

رسالة مُقدمة إلى
مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في علوم التربية الرياضية

من قبل
نصير حميد كريم

بإشراف

أ.د. نبيل محمود شاكر
أ.م.د. أياد حميد رشيد

1434هـ
2013م

6

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قِيلَ لَكُمۡ تَفَسَّحُواْ فِي ٱلۡمَجَٰلِسِ
فَٱفۡسَحُواْ يَفۡسَحِ ٱللَّهُ لَكُمۡۖ وَإِذَا قِيلَ ٱنشُزُواْ فَٱنشُزُواْ
يَرۡفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمۡ وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ
ٱلۡعِلۡمَ دَرَجَٰتٖۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعۡمَلُونَ خَبِيرٞ ﴾

A

سورة المجادلة، الآية (١١).

إقرار المُشرفين

نشهد أَنَّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ **(تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد)**، والتي تقدم بها طالب الماجستير **(نصير حميد كريم)** قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع
المشرف
أ.د. نبيل محمود شاكر
كلية التربية الأساسية
جامعة ديالى

التوقيع
المشرف
أ.م.د. أياد حميد رشيد
كلية التربية الرياضية
جامعة ديالى

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشح الرسالة للمناقشة.

التوقيع
أ.د. نبيل محمود شاكر
رئيس قسم الدراسات العليا
كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى
/ / 2013

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قرأت الرسالة الموسومة بـ **(تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد)** قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.م.د. مازن عبدالرسول سلمان

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

/ / 2013

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ **(تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد)** وقد ناقشنا الطالب **(نصير حميد كريم)** في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرّ انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع:
أ.م.د. أسماء حميد كمبش
(عضو اللجنة)
/ /2013

التوقيع:
أ.م.د. سهيل جاسم جواد
(عضو اللجنة)
/ /2013

التوقيع:
أ.م.د. مها مُحَمَّد صالح
(رئيس اللجنة)
/ / 2013

صدّقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2013

التوقيع
أ.د.م. حاتم جاسم عزيز
عميد كلية التربية الأساسية
جامعة ديالى
/ / 2013

الإهداء

إلى الذي أمدني بمشعل طريق العلم وحببَّ إليَّ مسلكه . . والدي رحمه الله تعالى

إلى من سهرت على راحتي . . والدتي حفظها الله تعالى

إلى من أشدُ بهم أزري . . أخواني وأخواتي رعاهم الله

إلى من لا تحلو الحياة بدونهم . . أصدقائي وأحبابي جميعًا

إلى كل من أسهم في إنجاز هذه الرسالة

أُهدي بحثي

الباحث

شكر وثناء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على من لا نبيَّ من بعدِهِ سيدنا مُحمَّد ﷺ وعلى آله الطاهرين وصحبه الميامين .

أَما بعدُ

لا يسعني وأنا أخطو أول درجة من درجات العلم إلاَّ أنْ أتقدم بالشكر والعرفان لله عزَّ وجلَّ الذي منحني الصحة والصبر على العمل وبذل الجهد لمواصلة المسيرة في هذه الدراسة، ومن واجب العرفان يتقدم الباحث بالشكر الجزيل إلى السيد رئيس جامعة ديالى الأستاذ الدكتور عباس فاضل الدليمي حفظه الله تعالى، ووفاءً مني أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور نبيل محمود شاكر والأستاذ المساعد الدكتور إياد حميد رشيد المشرفين على الرسالة لما قدماه لي من إرشادات علمية وملاحظات دقيقة في تذليل الصعاب من اجل إخراج هذه الرسالة بشكل علمي فجزآهم الله تعالى عني خير الجزاء .

وأتقدم بالشكر والعرفان إلى الأساتذة الأفاضل جميعًا في السنة التحضيرية فجزآهم الله عزَّ وجلَّ عني خير الجزاء، والذين أغنوني وزملائي في الدراسة بالمعلومات القيمة ولم يبخلوا بالنصيحة والمعلومة وكانوا نعم الأساتذة ونعم الأخوة الأعزاء .

ويدعوني واجب الوفاء والعرفان الجميل أنْ أقدم شكري وامتناني إلى الأستاذ الدكتور ناظم كاظم جواد، والأستاذ الدكتور فرات جبار سعد الله، والأستاذ المساعد الدكتور ماجدة حميد كمبش، والدكتورة مها مُحَمَّد صالح، والدكتور ليث إبراهيم جاسم، والدكتور عبد المنعم حسن صبر، لما قدموه من مشورة علمية أعانتني كثيرًا وذللت الصعاب فجزآهم الله تعالى عني خير الجزاء .

ويسعني أنْ أتقدم بالشكر والامتنان إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة بشرى عناد مبارك ووقوفها إلى جانبي وتشجيعي في إكمال البحث، حفظها الله تعالى وزادها من علمِهِ .

وأتقدم بالشكر إلى المدرس المساعد أَحمَد مهدي، والمدرس المساعد جنان مُحَمَّد، والمدرس المساعد حسام مُحَمَّد هيدان، والمدرس المساعد قيس عبد الجليل، لما قدموه من دعم اللامحدود طيلة مدة انجاز البحث وفقهم الله تعالى لما يحبهُ ويرضاهُ، وأتقدم بالامتنان إلى المقوم اللغوي الدكتور مازن عبد الرسول لما قدمه من دعم ورصانة لغوية للبحث.

وأقدم وافر شكري إلى قسم التربية الرياضية من تدريسيين وموظفين لما قدموه لي من العون في إكمال البحث، وكذلك شكري للسادة الخبراء الذين أغنوا البحث بملاحظاتهم العلمية، ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى الهيئة الإدارية لنادي ديالى الرياضي وعينة البحث على الجهود المبذولة والسادة المدربين على التعاون الكبير والالتزام اللامحدود.

كما أتقدم بالشكر إلى زملائي في الدراسة (جنان، وخالد، وسامي، ومعتز، وجبار) الذين كانوا كأسرة واحدة يجمعها العلم، والتعاون، والمحبة.

وأتقدم بالشكر إلى جميع أفراد عائلتي الذين جدوا وتحملوا مشاق هذا العمل فلهم مني كل الحب والتقدير وطول الله عزَّ وجلَّ في أعمارهم وأمدهم بالصحة والعافية.

وَاللهُ وَلِيُّ التَّوْفِيقِ

الباحث

ملخص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد

الباحث

نصير حميد كريم

المشرف **المشرف**

أ.د. نبيل محمود شاكر **أ.م.د. أياد حميد رشيد**

1434هـ **2013م**

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:

الباب الأول: التعريف بالبحث:

➢مقدمة البحث وأهميته:

بالنظر إلى التطور المستمر الحاصل في القدرات البدنية والمهارية في لعبة كرة اليد، تطرق الباحث إلى تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت، والتي تُعدُّ من الأساليب التدريبية التي أثبتت فعاليتها لتطوير الجهازين العصبي والعضلي لأداء التغيرات المعاكسة بزيادة السرعة والقوة، ولأنَّ لعبة كرة اليد تحتاج إلى القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، لذا تكمن أهمية البحث في إمكانية استخدام تمرينات البليومترك التي تتميز بشدتها العالية بأسلوب السوبرسيت الذي يتميز بهذه الصفة في تطوير بعض أنواع القوة وما يعكسه هذا التطور على بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

➢مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في الحاجة إلى تطوير صفة القوة في لعبة كرة اليد، التي تساعد اللاعب في زياد عدد التصويبات نحو المرمى في حالات: الثبات والحركة ومن القفز وكذلك عند الدفاع وفي أثناء الاحتكاك مع الخصم وعمل حائط الصد لمنع التصويبات لدن الخصم.

➢هدفا البحث:

1. إعداد تمرينات بليومترك بأسلوب السوبرسيت لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ومهارة المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب للاعبي كرة اليد.

2. التعرف على تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ومهارة المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب للاعبي كرة اليد.

➢ فرضيتا البحث:

1. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير مهارة المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب للاعبي كرة اليد.

➢مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو نادي ديالى لفئة الشباب بأعمار (17–19) سنة.

المجال الزماني: من 2009/12/20 ولغاية 2010/2/10.

المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي

الباب الثاني:

➢الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

اشتملت الدراسة النظرية محاور عدة منها: مفهوم التدريب والتدريب بكرة اليد، فضلاً عن تمرينات البليومترك وتأثيرها التدريبي على لاعبي كرة اليد، كذلك أسلوب السوبرسيت وتقسيماته، فضلاً عن هذا فقد تضمن هذا الباب أنواع القوة وأهميتها بكرة اليد والمهارات الأساسية قيد الدراسة، وتضمن هذا الباب أيضاً إلى عدة دراسات سابقة وهي:

- دراسة ليث إبراهيم جاسم (2008)
- دراسة حسام مُحَمَّد هيدان (2008)
- دراسة عبير داخل حاتم (2005)

الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ومتطلباته، ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات فروضه، ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الأخرى، استخدم الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي

والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها "ويعتبر الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلاً على أثر العامل التجريبي.

اختار الباحث عينة بحثه من لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب بكرة اليد بأعمار (17–19سنة) والمسجلين رسميًا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد للموسم الرياضي (2009–2010) والبالغ عددهم (18) لاعبًا. تم استبعاد (3) لاعبين وذلك لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وبذلك بلغ مجموع عينة البحث (15) لاعبًا فقط ويمثلون نسبة (12.85%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (140) لاعبًا، والذين يمثلون أندية الشباب بكرة اليد، وتم جمع البيانات وتبويبها واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات.

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

في هذا الباب تم عرض النتائج من خلال الجداول والأشكال وتحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي اعتماداً على المصادر العلمية.

ومن خلال النتائج اتضح أَنَّ التمرينات المُعدة بأسلوب السوبرسيت قد نجحت في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، فقد تميزت تمرينات السوبرسيت بالتنوع من حيث الشدة والأساليب التدريبية للرجلين فضلاً عن الإيقاع الحركي المتسارع لتنفيذ تكرارات تمرينات السوبرسيت مما أدى إلى تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

➢الاستنتاجات:

تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

1. إنَّ التطور الحاصل ببعض أنواع القوة قد انعكس إيجابيًا في تطوير المهارات الهجومية.
2. إنَّ التنوع بأداء تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت له التأثير الإيجابي في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد.

➢التوصيات

أما أهم التوصيات فهي:

1. اعتماد تدريب البليومترك في تطوير صفات بدنية أُخرى ومهارات هجومية ودفاعية مختلفة في لعبة كرة اليد وألعاب أُخرى.
2. اختيار تمرينات البليومترك المشابهة للأداء المهاري في اللعبة للإفادة منها في تطوير المهارات الخاصة في اللعبة.

المحتويات

ت	الموضوع	رقم الصفحة
1	العنوان	1

2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفين	3
4	إقرار المقوم اللغوي	4
5	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	5
6	الإهداء	6
7	الشكر والثناء	8-7
8	ملخص الرسالة باللغة العربية	12-9
9	قائمة المحتويات	19-13
10	قائمة الجداول	18
11	قائمة الأشكال	19
12	قائمة الملاحق	19

المحتويات

ت	الموضوع	رقم الصفحة
	الباب الأول التعريف بالبحث	24-21
1-1	مقدمة البحث وأهميته	22-21

2-1	مشكلة البحث	23
3-1	هدفا البحث	23
4-1	فرضيتا البحث	24
5-1	مجالات البحث	24
1-5-1	المجال البشري	24
2-5-1	المجال المكاني	24
3-5-1	المجال الزماني	24
6-1	تحديد المصطلحات	24
	الباب الثاني الدراسات النظرية والسابقة	59-25
1-2	الدراسات النظرية	54-27
1-1-2	مفهوم التدريب الرياضي	29-27
2-1-2	التدريب في كرة اليد	30-29
3-1-2	تدريب البليومترك	32-30
1-3-1-2	فسيولوجيا تدريب البليومترك	33-32
2-3-1-2	مراحل عمل تمرينات البليومترك	34
3-3-1-2	كيفية عمل العضلة في تمرينات البليومترك	36-35
4-1-2	أسلوب السوبرسيت	37-36
1-4-1-2	تقسيمات السوبرسيت	38-37
	أولاً: السوبرسيت لنفس المجموعة العضلية	38-37
	ثانيًا: السوبرسيت للمجموعات العضلية المتقابلة	38
	ثالثًا: السوبرسيت للمجاميع المشتركة	38
2-4-1-2	الفوائد التدريبية للسوبرسيت	39
5-1-2	القوة العضلية	41-39
1-5-1-2	أنواع القوة العضلية	42-41
ت	الموضوع	رقم الصفحة
2-5-1-2	القوة المميزة بالسرعة	43-42
3-5-1-2	أهمية القوة المميزة بالسرعة	44-43
6-1-2	القدرة الانفجارية	45-44

1-6-1-2	أهمية القدرة الانفجارية بكرة اليد	46-45
7-1-2	المهارات الهجومية بكرة اليد	47
1-7-1-2	المهارات الهجومية المختارة قيد البحث	54-48
1-1-7-1-2	مهارة المناولة	48
2-1-7-1-2	مهارة الاستلام	50-48
3-1-7-1-2	مهارة الطبطبة	51-50
4-1-7-1-2	مهارة التصويب	54-52
2-2	دراسات سابقة	59-55
1-2-2	دراسة ليث إبراهيم جاسم (2008)	56-55
2-2-2	دراسة حسام مُحَمَّد هيدان (2008)	56
3-2-2	دراسة عبير داخل حاتم (2005)	57
4-2-2	مناقشة الدراسات السابقة	59-58
	الباب الثالث منهج البحث وإجراءاته الميدانية	86-60
1-3	منهج البحث	61
2-3	عينة البحث	63-62
1-2-3	تجانس العينة	63
3-3	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث	64
1-3-3	وسائل جمع المعلومات	64
2-3-3	الأجهزة والأدوات	65-64
4-3	تحديد متغيرات البحث	70-65
1-4-3	تحديد المهارات الهجومية بكرة اليد	66-65
2-4-3	تحديد أهم أنواع القوة	67-66
3-4-3	تحديد الاختبارات لبعض المهارات الهجومية بكرة اليد	68-67
4-4-3	تحديد اختبارات القوة	69-68
ت	الموضوع	رقم الصفحة
5-3	الاختبارات المستخدمة في البحث	76-70
1-5-3	الاختبارات المهارية	72-70
2-5-3	الاختبارات البدنية	76-73

6-3	التجربة الاستطلاعية	78-77
7-3	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	79-78
1-7-3	صدق الاختبار	78
2-7-3	ثبات الاختبار	79-78
3-7-3	الموضوعية	79
8-3	الإجراءات الميدانية	83-80
1-8-3	الاختبار القبلي	80
2-8-3	التجربة الرئيسة	83-80
3-8-3	الاختبار البعدي	84
9-3	الوسائل الإحصائية	85-84
	الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	101-86
4-	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	87
4-1 عرض نتـ	ـائج الاختبـ ـارين القبلـ ـي والبعـ ـدي للقدرة الانفجاريـ ـة والقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين وتحليلها	89-88
1-1-4	تحليل نتائج اختبار القدرة الانفجارية للذراعين	89
2-1-4	تحليل نتائج اختبار القدرة الانفجارية للرجلين	90-89
3-1-4	تحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	90
4-1-4	تحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	90
5-1-4 مناقشـ	ـة نتـ ـائج الاختبـ ـارات القبلـ ـية والبعـ ـدية للقدرة الانفجاريـ ـة والقوة المميـ ـزة بالسـ ـرعة للذراعين وللرجلين	92-90
2-4 عرض نتـ	ـائج الاختبـ ـارين القبلـ ـي والبعـ ـدي للمهـ ـارات الهجوميـ ـة المختارة وتحليلها	93-92
1-2-4	تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة والاستلام	93
2-2-4	تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطبة	94
ت	الموضوع	رقم الصفحة
3-2-4	تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب	94
4-2-4	مناقشة فروق الأوساط الحسابية للاختبارات المهارية	96-94
3-4 عرض	نتائج نسـ ـبة التطـ ـور للقدرات الانفجاريـ ـة والقوة الميـ ـزة	97-96

	بالسرعة) لكل من الذراعين والرجلين وتحليلها	
1-3-4	مناقشة نتائج نسبة التطور والقدرة الانفجارية للقوة العضلية بالسرعة للذراعين والرجلين	98-97
2-3-4	عرض نتائج في بعض المهارات الهجومية المختارة لعينة البحث	99
3-3-4	تطور في بعض المهارات الهجومية المختارة لعينة البحث	101-100
	الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات	103-102
1-5	الاستنتاجات	103
2-5	التوصيات	104
	المصادر	115-105
	الملاحق	160-116
	الواجهة باللغة الانكليزية	a
	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	b-e

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة

1	. . ابه والاخ . . تلاف الدراس . . ة الحالي . . ة م . . ع الدراسات السابقة	59
2	يبين النسبة المئوية للعينة التجريبية إلى مجتمع الأصل	63
3	يبين تجانس العينة في متغيرات البحث	63
4	ئوي . ة للمه . ارات الهجومي . ة المخت . ارة وبحس . ب آراء الخبراء	66
5	. . . ين النس . . بة المئوي . . ة لأد . . . واع الق . . . وة المخت . . . ارة بـ . ب آراء الخبراء	67
6	يبين النسبة المئوية للاختبارات المهارية ي تم الاتفاق عليه . ا من قبل الخبراء	68
7	المئوية للاختبارات التي تم الاتف . اق عليه . ا م . ن قب . ل الخبراء والمختصين	69
8	يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث	79
9	يبين أوقات أقسام الوحدة التدريبية والنسب المئوية لكل منها	82
10	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط . . . . ع انحراف . . . ات الف . . . روق وقيم . . . ة (ت) ارين القبل . ي والبع . دي لعين . ة البح . ث لاختب . ارات القدر وة المميـ . زة بالسـ . رعة لكـ . ل مـ . ن الـ . ذراعين والرجلين	88
11	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحوع انحراف . ات الف . روق وقيم . ة (ت) المحس . وبة للاختب . . ارين القبل . . ي والبع . . دي لاختب . . ارات ارات الهجومي . . ة المختارة لعينة البحث	92
12	. ابين ف . . ي الاختب . . ارين القبل . . ي والبع . . . دي والفرق بين الوسطين ونسبة التطور لـ دلالة الانفجاري . ة ق . وة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين لعينة البحث	96
13	بة التط . ور ف . ي المه . ارات الهجومي . ة المخت . ارة لعينة البحث (المناولة والاستلام، والطبطبة، والتصويب)	99

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
1	يوضح اختبار المناولة والاستلام على الحائط	70

2	يوضح قياس مستوى مهارة الطبطبة	71
3	يوضح دقة التصويب من الثبات	72
4	يوضح اختبار رمي كرة طبية زنة 3كغم	73
5	يوضح دفع بار حديدي 20 كغم لمدة 30 ثا	74
6	يوضح اختبار القفز العريض من الثبات	75
7	يوضح اختبار الحجل لأقصى مسافة	76
8	يوضح تموج الشدة المستخدمة في الشهر الأول	83
9	يوضح تموج الشدة المستخدمة في الشهر الثاني	83
10	ل الحسـ ـابية لنتـ ـائج الاختبـ ـارين القبلـ ـي والبعـ ـدي لـ ـدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين	89
11	وساط الحسابية لنتائج الاختبارين القبلـ ـي والبعـ ـدي للمهـ ـارات الهجومية المختارة لعينة البحث	93

قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان	رقم الصفحة
1	أسماء الخبراء الذين أجريت معهم المقابلات الشخصية	117
2	أسماء السادة الخبراء الذين تم اعتماد آرائهم في إجراءات البحث	118
3	استمارة استبانة: أنواع القوة	120-119
4	استمارة استبانة: اختبارات القوة	122-121
5	استمارة استبانة: المهارات الهجومية	124-123
6	استمارة استبانة: اختبارات المهارات الهجومية	126-125
7	أسماء كادر العمل المساعد في تنفيذ الاختبارات البحثية(القبلية والبعدية)	127
8	تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت المستخدمة في البحث	144-128
9	الوحدات التدريبية	160-145

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

1-2 مشكلة البحث

1-3 هدف البحث

1-4 فرض البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال الزماني

1-5-3 المجال المكاني

1-6 تحديد المصطلحات

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التدريب الرياضي

2-1-2 التدريب في كرة اليد

2-1-3 تدريب البليومترك

2-1-3-1 فسيولوجيا تدريب البليومترك

2-1-3-2 مراحل عمل تمرينات البليومترك

2-1-3-3 كيفية عمل العضلة في تمرينات البليومترك

2-1-4 أسلوب السوبرسيت

2-1-4-1 تقسيمات تدريبات السوبرسيت

أولا: السوبرسيت لنفس المجموعة العضلية

ثانيًا: السوبرسيت للمجموعات العضلية المتقابلة

ثالثًا: السوبرسيت للمجاميع المشتركة

2-1-4-2 الفوائد التدريبية للسوبرسيت

2-1-5 القوة العضلية

2-1-5-1 أنواع القوة العضلية

2-1-5-2 القوة المميزة بالسرعة

2-1-5-3 أهمية القوة المميزة بالسرعة

2-1-6 القدرة الانفجارية
2-1-6-1 أهمية القدرة الانفجارية بكرة اليد
2-1-7 المهارات الهجومية بكرة اليد
2-1-7-1 المهارات الهجومية المختارة قيد البحث
2-1-7-1-1 مهارة المناولة
2-1-7-1-2 مهارة الاستلام
2-1-7-1-3 مهارة الطبطبة
2-1-7-1-4 مهارة التصويب
2-2 دراسات سابقة
2-2-1 دراسة ليث إبراهيم جاسم (2008)
2-2-2 دراسة حسام مُحَمَّد هيدان (2008)
2-2-3 دراسة عبير داخل حاتم (2005)
2-2-4 مناقشة الدراسات السابقة
الباب الثالث
3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية
3-1 منهج البحث
3-2 عينة البحث
3-2-1 تجانس العينة
3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث
3-3-1 وسائل جمع المعلومات
3-3-2 الأجهزة والأدوات
3-4 تحديد متغيرات البحث
3-4-1 تحديد المهارات الهجومية بكرة اليد

3-4-2 تحديد أهم أنواع القوة
3-4-3 تحديد الاختبارات لبعض المهارات الهجومية بكرة اليد
3-4-4 تحديد اختبارات القوة
3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث
3-5-1 الاختبارات المهارية
3-5-2 الاختبارات البدنية
3-6 التجربة الاستطلاعية
3-7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث
3-7-1 صدق الاختبار
3-7-2 ثبات الاختبار
3-7-3 الموضوعية
3-8 الإجراءات الميدانية
3-8-1 الاختبار القبلي
3-8-2 التجربة الرئيسة
3-8-3 الاختبار البعدي
3-9 الوسائل الإحصائية

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين وتحليلها
4-1-1 تحليل نتائج اختبار القدرة الانفجارية للذراعين
4-1-2 تحليل نتائج اختبار القدرة الانفجارية للرجلين
4-1-3 تحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين
4-1-4 تحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
4-1-5 مناقشة نتائج القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين
4-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الهجومية المختارة وتحليلها
4-2-1 تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة والاستلام
4-2-2 تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطبة

4-2-3 تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب
4-2-4 مناقشة فروق الأوساط الحسابية للاختبارات المهارية
4-3 عرض نتائج نسبة التطور للقدرة الانفجاري والقوة والقميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين وتحليلها
4-3-1 مناقشة نتائج نسبة التطور والقدرة الانفجاري والقوة والقميزة بالسرعة للذراعين والرجلين
4-3-2 عرض نتائج نسبة التطور في بعض المهارات الهجومية المختارة لعينة البحث
4-3-3 مناقشة نسبة التطور في بعض المهارات الهجومية المختارة لعينة البحث

الباب الخامس
5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات
5-2 التوصيات

المصادر

الملاحق

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تسعى الدول التقدم في مختلف المجالات العلمية ومنها المجال الرياضي الذي أخذ يتطور بشكل كبير نتيجة لاستخدام الطرائق والأساليب الحديثة والمطورة في سبيل تحقيق أفضل المستويات الرياضية. وقد نالت لعبة كرة اليد عناية خاصة من قبل الخبراء والمختصين العاملين في مجالها، فالمستويات العالمية تتطلب تحديد شكل عملية التخطيط للتدريب وأساليبه وبرامجه سواء بالنسبة للفرق المحلية أو على صعيد المنتخبات الوطنية، فتقنين التدريب وأحماله وكفايته وأنواعه وأهدافه أصبح من القضايا المهمة التي يسعى إليها المعنيون باللعبة.

إذ تُعدُّ تمرينات البليومترك وأسلوب السوبرسيت من الأساليب التدريبية التي أثبتت فعاليتها لتطوير الجهازين العصبي والعضلي لأداء التغيرات المعاكسة بزيادة السرعة والقوة وإنَّ فعاليات الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد وعدّائي الأركاض السريعة والفعاليات الأخرى التي تحتاج إلى القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يمكن أنْ تستفيد من هذه التمرينات[1]، وتختلف وسائل تدريب القوة وطرائقه تبعًا لنوع النظام التدريبي ومستوى قابليات اللاعبين ولكون القوة هي من المتطلبات الأساسية للأداء في لعبة كرة اليد والتي يرجع الفضل لها في أداء المهارات الخاصة باللعبة بفاعلية لتحقيق الأهداف من تلك المهارات.

فالأداء المهاري في لعبة كرة اليد وخصوصًا المهارات الهجومية بامتزاجها بالقدرات البدنية مفتاح نجاح الفريق في تحقيق الفوز، وإنَّ أداء هذه المهارات يرتبط ارتباطًا كبيرًا بتطوير تلك القدرات، وإنَّ صفة القوة تُعدُّ العامل الأبرز في إتقانها، فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عن الكثير من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها وتتابع الاداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم

(1) Alleh, L. Edward**; statically Method**: (2nd. Holt. Rinehart and Winston, INC New York, 1977) p88.

المستمر دون توقف وطوال زمن شوطي المباراة وهذا يتطلب ضرورة رفع مستوى أداء لاعبي كرة اليد للمهارات الهجومية، إذ من الضروري وخلال تنفيذهم للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم في أثناء المباراة إتمام الاستعداد لأداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجمة سواء كانت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة، إذ تختلف وسائل تدريب القوة وطرائقها تبعًا لنوع النظام التدريبي المستخدم والمدة الزمنية اللازمة المتوافرة وغيرها، ولكون القوة هي من المتطلبات الأساسية للأداء في لعبة كرة اليد والتي يرجع الفضل لها في أداء المهارات الخاصة باللعبة بفاعلية لتحقيق الأهداف من تلك المهارات وخصوصًا تلك المهارات التي تتطلب شدة قصوى أو قريبة من القصوى في أدائها.

لذا تكمن أهمية البحث في إمكانية استخدام تمرينات البليومترك التي تتميز بشدتها العالية بأسلوب السوبرسيت الذي يتميز بهذه الصفة في تطوير بعض أنواع القوة وما يعكسه هذا التطور على بعض المهارات الهجومية بكرة اليد، إذ إنَّ اتفاق آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب على أَنَّ القدرات البدنية هي المكون الأساس الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية بكرة اليد، إذ تستخدم هذه القدرات بكفاية عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في أثناء المباراة وعلى اعتبار أَنَّ التدريب على القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء وأَنَّ المهارات الهجومية لا تتحقق إلاَّ في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت هذه القدرات في لعبة كرة اليد كلما ارتفع مستوى الأداء.

2-1 **مشكلة البحث**

تُعدُّ لُعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب اهتمامًا بالصفات البدنية والمهارية ولأهمية الصفات البدنية وبأنواعها كافة في معظم الفعاليات الرياضية ولاسيما لعبة كرة اليد لما تمتاز بها من احتكاك وجهد بدني كبير لطول زمن اللعب ولسعة ملعبها مما يتطلب الاهتمام بالصفات البدنية ومنها صفة القوة التي تساعد اللاعب في زيادة عدد التصويبات نحو المرمى ومن حالات الثبات والحركة ومن القفز وكذلك عند الدفاع وفي أثناء الاحتكاك مع الخصم وعمل حائط الصد لمنع التصويبات من الخصم.

تُعدُّ لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب اهتمامًا بالصفات والقدرات البدنية والمهارية، ونظرًا لما تمتاز به هذه اللعبة من مجهودات عضلية واحتكاك وجهد بدني طول فترة اللعب، ولسعة ملعبها مما يتطلب الاهتمام بالصفات والقدرات البدنية ومن أهمها صفة القوة وأشكالها كالقدرة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، إذ إنَّ أغلب مهارات ومواقف اللعب في هذه اللعبة تتطلب وجود هاتان القدرتان لحسم المواقف، فالانطلاق السريع والمناولات الطويلة والقفز والخداع والتصويب كلها تحتاج إلى القدرتين المذكورتين، إذ تُعدُّ القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة العامل الحاسم في أغلب مواقف اللعب، لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارة المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب للإسهام في تطوير لعبة كرة اليد في العراق بشكل عام، ومحافظتنا بشكل خاص.

3-1 **هدفا البحث**:

1. إعداد تمرينات بليومترك بأسلوب السوبرسيت لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ومهارة المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب للاعبي كرة اليد.
2. التعرف على تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ومهارة المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب للاعبي كرة اليد.

4-1 **فرضيتا البحث**:

1. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير مهارة المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب للاعبي كرة اليد.

5-1 **مجالات البحث**:

1-5-1 **المجال البشري**: لاعبو نادي ديالى لفئة الشباب بأعمار (17–19) سنة.

2-5-1 **المجال الزماني**: من 2009/12/20 ولغاية 2010./2/10

3-5-1 **المجال المكاني**: القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي

6-1 **تحديد المصطلحات**:

1. البليومترك: هو أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسًا على المطاطية العضلية لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية[1].

ويعرف أَيضًا: "بأَنَّه تدريب لتنمية القوة يؤدي إلى زيادة خاصية المط في العضلات العاملة في الحركة"[2].

2. تمارين السوبرسيت: "هي التمارين التي تتكون كأسلوب تدريبي متمثل في أداء مجموعة واحدة من تمرينين مختلفين متعاقبين على التوالي"[3].

---

(1) بسطويسي أَحمَد؛ **أسس ونظريات التدريب الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص295.

(2) Opez: N.S.A; **Round table**, : (by I.A.A.F.Qmagazin Roma, March, 1989), p.21-25.

(3) ليث إبراهيم جاسم؛ **التدريب الرياضي أساسيات منهجية**: (جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، المطبعة المركزية، 2010)، ص135.

2- **الدراسات النظرية والسابقة**:

2-1 **الدراسات النظرية**:

2-1-1 **مفهوم التدريب الرياضي**:

إنَّ التدريب بوصفه مصطلحًا له مدلولات واسعة تشمل كثير من المجالات الحياتية المرتبطة بالمجتمعات البشرية سواء كان مادتها الأساسية من جنس الإنسان أو غيره من الكائنات، فالتدريب يرتبط بالإنسان كفعل واع معقد المتطلبات يرتقي بالتدرج المدروس إلى الأهداف المرسومة بإصرار وتصطبغ خلال مسيرة الارتقاء بصبغة الهدف من هذه العملية[1].

فكلمة التدريب مشتقة من مصطلح لاتيني هو (trahers) وتعني يسحب أو يجذب ويقصد بكلمة التدريب هي جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدًا إضافيًا وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي وتغير أجهزة أعضاء الجسم الداخلية، مما يؤدي إلى زيادة قابلية الأداء البدني والمهاري[2].

وبمرور الزمن انتشر مصطلح التدريب، نقلاً عن اللغة الانكليزية في المجال الرياضي واعترى مفهومه القديم الكثير من التعديل والتهذيب، ولقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد مفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم وما يؤمنون به من اتجاهات ومواهب وفلسفات[3].

وبناءً على ذلك فإنَّ مفهوم التدريب الرياضي قد تباينت آراء العلماء والباحثين في تحديد تعريف مشترك له، إذ كان لكل منهم مفهومه الخاص، والذي يتحدد وفقًا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه، إذ يذكر بسطويسي أَحمَد نقلاً عن "هارة، 1966" بأَنَّه إعداد

---

(1) ليث إبراهيم جاسم؛ **المصدر السابق**، ص15.

(2) إياد حميد رشيد، وحسام مُحَمَّد حيدان؛ **اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي**: (المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2011) ص14.

(3) مُحَمَّد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**، ط11: (مصر، دار المعارف، 1990) ص35.

الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى[1]، أَمّا عصام عبدالخالق فيعرفه نقلاً عن "ماتفيف، 1972" بأَنَّه: "الإعداد البدني والمهاري والخططي والعقلي والنفسي والتربوي للاعب عن طريق التمارين البدنية وحمل التدريب"[2]، أَمّا أمرالله البساطي فيذكر نقلاً عن "بسطويسي أَحمَد، 1991": "أَنَّه عملية تربوية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن[3].

وكذلك عرفه كل من "وجدي مصطفى ومُحَمَّد لطفي السيد" إذ حدّدا مفهوم التدريب الرياضي "على أَنَّه عملية التكامل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء"[4].

أَمّا في مجال الفسلجة فيعرفه بسطويسي بأَنَّه "مجموعة من التمرينات والمجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكييف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي"[5]. كما لا يمكن أنْ تغفل دور التدريب في عملية التعلم إذ لا يمكن ملاحظة التعلم بشكل مباشر ولكنه يحصل نتيجة التدريب[6].

أَمّا اليوم وفي ظل التطور المعمول في كافة المجالات فإنَّ التدريب الرياضي يستند على أسس علمية ومبادئ تربوية تستخدم وسائل إيصال المعلومات النظرية الموضحة للتكنيك والتكتيك ووسائل التدريب الأخرى، وكذلك على تطور القابلية العضلية والأداء المهاري والمحافظة على اللياقة العامة والجسمية والنفسية على وفق نظام معين

---

(1) بسطويسي أَحمَد؛ **المصدر السابق**، ص24.

(2) عصام عبدالخالق؛ **التدريب الرياضي، نظريات – تطبيقات**، ط3: (القاهرة، دار الكتب الجامعية، 1978) ص3.

(3) أمرالله أَحمَد البساطي؛ **أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته**: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1988) ص2.

(4) وجدي مصطفى، مُحَمَّد لطفي السيد؛ **الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب**، ط1: (مصر، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002) ص13.

(5) بسطويسي أَحمَد؛ **المصدر السابق**، ص24.

(6) وجيه محجوب؛ **التعلم وجدولة التدريب الرياضي**، ط1: (الأردن، دار وائل للنشر، 2001) ص2.

يشتمل على تعاون إيجابي بين المدربين والتربويين والأطباء النفسانيين وكذلك المخططين والمنظمين لعمليات التدريب وإدارته[1].

ومما سبق فإنَّ التدريب الرياضي عبارة عن عملية مخططة ومدروسة تسهم عن طريق العمل العضلي المتكرر وتهدف إلى تحسين المستوى والاحتفاظ به أو الهبوط به وينتج من خلالها تغييرات في المستوى البدني والوظيفي والتكتيكي والنفسي والعقلي بحيث تتعدى شدة الحمل حدًا معينًا يختلف من فرد إلى آخر[2].

2-1-2 **التدريب في كرة اليد**

يلعب التدريب المخطط له مسبقًا في كرة اليد دورًا مهمًا وأساسيًا للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات، فأداء اللاعب لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة والقدرة والسرعة بل يعتمد أَيضًا على قدرته في أداء المهارات الهجومية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق فضلاً عن الخطط الفردية[3].

وبما أَنَّ عملية التدريب الرياضي بمفهومها الدقيق تتطلب إعداد الرياضي إعدادًا بدنيًا ومهاريًا وخططيًا وذهنيًا للوصول به إلى المستوى الأعلى في الانجاز، كذلك التدريب في كرة اليد فإنَّه يعمل على تطوير اللاعب وتنميتهُ وإعدادهُ من الناحية البدنية والمهارية... الخ[4].

---

(1) مروان عبدالحميد، مُحَمَّد جاسم الياسري؛ **اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي**: (الأردن، مؤسسة الوراق للنشر، 2004) ص17.

(2) محمود عبدالغني عثمان؛ **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1997) ص209.

(3) كمال درويش (وآخرون)؛ **الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد – نظريات – تطبيقات**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص95.

(4) ضياء الخياط، نوفل مُحَمَّد الحيالي؛ **كرة اليد**: (جامعة الموصل، مطبعة دار الكتاب للطباعة والنشر، 2001)، ص321.

إذ إنَّ التمارين البدنية أو الفنية أو الخططية من الصعب الفصل بينها؛ لأنَّ كل تمرين يمكن أَنْ يطبق لتحقيق أهداف عدة، كأن يكون التمرين الذي يستخدم لتطوير الناحية الدفاعية هو في الوقت نفسه يمكن أَنْ يطور الناحية الهجومية والذي يطور الناحية الفنية يمكن أنْ يطور الناحية البدنية وهكذا بقية التمارين[1].

لذلك يجب أنْ يتميز الأداء المهاري عند اللاعب في الوقت المحدد وتحت أية ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أنْ يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء[2].

3-1-2 **تدريب البليومترك**:

إنَّ هذه التدريبات ليست تدريبات حديثة وإنَّما ظهرت منذ مدة طويلة، إذ نجد أَنَّ مصطلح Phometrics انحدر من أصل اللفظة الإغريقية (بلايثين Pleythein) والتي تعني الزيادة أو الاتساع، هذا المصطلح مشتق من الأصول اللغوية الإغريقية (بليو Ploy) التي تعني الزيادة و(ومترك Metriec) التي تعني القياس أي تعنيان زيادة القياس[3].

فقد استخدم الخبراء السوفيت أسلوب التدريب البليومترك في أواخر ستينات القرن الماضي، ويعد العالم الروسي يوري فيروتشانسكي من أوائل المستخدمين لهذا النوع من التدريب والذي شاع استخدامه بعد نجاح اللاعبين السوفيت آنذاك ولاعبي أوروبا الشرقية في مسابقات الميدان والمضمار منذ منتصف الستينات[4].

---

(1) أَحمَد عربيي عودة؛ **تخطيط التدريب في كرة اليد**، ط1: (بغداد، مكتب الفارزة، 2002) ص98.

(2) جمال قاسم مُحَمَّد البدري، أَحمَد خميس راضي السوداني؛ **موسوعة كرة اليد العالمية**، ط1: (مؤسسة الصفاء للمطبوعات، بيروت، لبنان – دار الكتاب العربي، بغداد، 2011) ص93.

(3) Chu, Dounald A; **Jumping into plyometrics**: (Leisure press, champaign, IIIonois, 1992) p.1.

(4) جيمس ايدكليف وآخرون؛ **البليومترك تدريبات القوة الانفجارية**، ترجمة: حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: (العراق، بغداد، 2006) ص15-16.

ومنذ عدة سنوات مضت، يُعَدُّ كل من اللاعبين والمدربين أَنَّ القوة هي العامل الأكثر أهمية في مجمل الأداء، ونتيجة لهذا فإنَّ الرياضيين يقضون ساعات في تمرينات القوة، وإذا لم يقم الرياضيون بأداء تمارين القوة فهذا يدل على أَنَّهم فقدوا أهم عنصر من عناصر الأداء والذي يشمل تطور الأداء الفني وكيفية استخدام القوة وأَنَّ الجمع بين تدريبات القوة والسرعة تنتج قوة عظمى أو رد فعل انفجاري، إذ إنَّ الطريق الأسهل والأكثر كفاية لانجاز هدف تطوير القوة الانفجارية سيكون من خلال تنفيذ تدريبات البليومترك[1].

إنَّ تدريبات البليومترك تستخدم لوصف نوع التمرينات التي تتميز بالانقباضات العضلة ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة، وهو نشاط يتضمن دورة الانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة كبيرين في الأداء[2].

ويؤكد مفتي إبراهيم حمادة[3] على أَنَّ التدريب البليومترك هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك ويستخدم لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة، إذ يكون هذا النوع من الانقباض مركبًا من انقباض عضلي بالتطويل (لا مركزي) يزداد تدريجيًا إلى أنْ يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي)، ومن أمثلته أي نوع من أنواع الوثب الذي يكون الهبوط فيه متبوعًا مباشرة بوثب مرة أُخرى.

كما أَنَّ كلمة بليومترك تستخدم لوصف نوع من التمرينات تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة (المتفجرة) على أَنَّها نتيجة للإطالة السريعة للعضلات العاملة، وقد اتفقت العديد من المراجع العلمية على أَنَّها تعني القدرة العضلية

---

(1) Kurt Kerry, **Back in The came**: (Vpper Michigan, Rehalilation canter, vol.1 issue 3, winter, 2001) p.1.

(2) ليث إبراهيم جاسم؛ **المصدر السابق**، ص132.

(3) مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث (التخطيط – تطبيق – قيادة)**: (القاهرة، الفكر العربي، 1998): ص113.

المتفجرة[1]، إذ يعرّفه "Radcliff and Farentinos (1985)" "طريقة تدريبية تعني عملاً خالصًا لتنمية وتعزيز القوة الانفجارية"[2]، أمّا "Cametta (1989)" فيرى أنَّ البليومترك طريقة تدريبية صممت الاستفادة من الطاقة المخزونة في الجسم من خلال دورة الإطالة والتقصير للعضلة، والتي تعتمد على الحقيقة الفسلجية التي مفادها أنَّ العضلة يمكن أنْ تبذل قوة أكثر إذا تم إطالتها عمليًا قبل أنْ يسمح لها بالانقباض[3].

1-3-1-2 **فسيولوجيا تدريب البليومترك**:

إنَّ المبدأ الذي يسير عليه التدريب البليومتري هو دورة الإطالة – التقصير – عند امتداد العضلة أطالتها بصورة (مركزي) فإنَّها تطول وينتج عنها طاقة مطاطية قابلة للخزن إذا تقلصت العضلة مركزيًا (تقصر عند تقلصها) فإنَّ تلك الطاقة المطاطية يمكن أنْ تستخدم لزيادة قوة التقلص، وأحسن مثال على ذلك هو القفز من الثبات ورمي الرمح...، وإذا قفز اللاعب بشكل عمودي فإنَّه سيهبط بثبات قبل النهوض بسرعة من خلال خفض مركز الثقل بمد العضلات العاملة والسماح لها بالانقباض بقوة اكبر من اجل القفز القادم أي إذا امتدت العضلة قبل انقباضها فإنَّها ستنقبض بقوة اكبر، إذ ستخزن العضلات طاقة مطاطية اكبر، إذ سيمكنها بعدها من الانتقال بشكل سريع من (المركزية) أو طور الانقباض (الشد) إلى (لامركزية) أو طور الإطالة وهذا مفتاح إنتاج قمة القدرة[4].

---

(1) عبدالعزيز أحمَد عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب؛ **تدريب الاثقال**: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996)، ص113.

(2) Radcliff, James C. and Farentinos, Robert C; **Plyometriecs – Explosive Power Training**: (ILL, Human kineticpublishersine, 1985), pp.3

(3) Gambetta, Vem. NSA Round Table; **Plyometrics**: (Newstudies in Athletics, vol 4nol, 1989, p21-22).

(4) http://plyometr: **The No1Method for Devebpwa sport specific power**: copyright sports fithess Advisor. com. 2001, p1.

كذلك عندما يحدث الانقباض المركزي (تقصير العضلة) فإنَّه يجب أنْ يلحقه مباشرة انقباض لا مركزي (إطالة العضلة) فإذا تمددت العضلة تطول فهذا سيتطلب فقدانًا للطاقة في أثناء عملية التمدد وتفقد كحرارة لكن بعض من تلك الطاقة يمكن أَنْ تخزن في المكونات المطاطية للعضلة وهذه الطاقة المخزونة هي متوفرة في العضلة فقط خلال الانقباض القادم، إنَّ هذه العملية بأكملها واقعة تحت آلية التدريب البليومترك(1).

تعتمد تمرينات البليومترك بصورة كبيرة على التحميل اللامركزي والتوقيت مع الطور المركزي لانقباض العضلة "Wilk ،1993" وهذا يعني بأَنَّه اقل وقت ينقضي بين الطور اللامركزي والمركزي للحركة وكلما زاد الانقباض والتحميل اللامركزي وهو الأكثر حاسمًا.

فإذا لم يكن هناك تحميل كافٍ للعضلة، عندها لن يتكون الانقباض المركزي التالي جيدًا "Wilk ،1993 و Kisner, 1996" إنَّ الانقباضات المركزية واللامركزية ذات وظيفتين مختلفتين تقودان إلى متضمنات معينة للتمارين البليومترك الأولى، إنَّ الانقباضات اللامركزية هي الأكثر كفاية وهذا يتجه للحقيقة التي تقول إنَّه كلما تمدد عدد اقل من الألياف العضلية لنفس التحميل فتعتبر انقباضات مركزية (Kisner, 1996) لذلك يستطيع الانقباض اللامركزي أنْ يتحمل أحمالاً وأعباءً بسرعة اقل مقارنة بالانقباضات المركزية والوظيفية أو المميزة الأخرى للانقباضات اللامركزية هو استهلاك اقل للأوكسجين يقود إلى زيادة تأخير عدم تألم العضلة(2).

وزاد "Michele" أَنَّ تمرينات البليومترك ستكون مقيدة في عدد من الحالات وتتضمن هذه تحسين أداء الرياضيين وتجنب الإصابة عند الرياضيين وإعادة التأهيل الوظيفي عند مستوى عالٍ(3).

---

(1) http://plyometr: **op.cit, (2001)**, p2.

(2) Wilk, K.E; **Stretch, Drils for the Upper Extremities** : (Jospt, 1993), pp.225-234.

(3) Michele, Hillbom; **Plyometric Trining** : (Review of research, 1995), p14.

2-3-1-2 **مراحل عمل تمرينات البليومترك**[1]:

اتفق كثير من الباحثين والمختصين على أَنَّ العمل البليومتري يمر بمراحل متداخلة ذكرها تشو (Cha, 1989) وقسّمها على نحوٍ مما يأتي:

1. مرحلة الإطالة: هي مرحلة التحميل السريع للألياف العضلية الذي يحصل مباشرة قبل التقلص العضلي (التقلص اللامركزي).
2. مرحلة التحشيد: هي الفترة الوجيزة بين بدء عمل التقلص اللامركزي والتقلص العضلي الانعكاسي.
3. مرحلة التقصير: هي مرحلة التقلص العضلي (التقلص المركزي)

فضلاً عن ما ذكر حول تدريبات البليومترك فإنَّ هذه التدريبات تعتمد على أسس معينة في أثناء العمل وهي:

1. الأسس الفيزيائية:

وهي العناصر البنائية (البدنية) للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات والسرعة والإطالة للعضلات ومرونة المفاصل وغيرها.

2. الأسس الميكانيكية:

وهي نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والشغل والروافع.

3. الأسس النفسية:

وهي الإعداد النفسي للاعب إعدادًا طويل المدى أو قصيرًا والمتمثلة في الإرادة والتصميم والمثابرة على التدريب[2].

---

(1) إياد حميد رشيد، حسام مُحَمَّد هيدان؛ **مصدر سابق**، ص114.

(2) بسطويسي أحمَد؛ **البليومترك في مجال تدريب ألعاب القوى**: (الحلقة الثانية، نشرة ألعاب القوى، الاتحاد الدولي لألعاب القوة للهواة، مركز التنمية الإقليمية، العدد 19، 1996) ص41.

2-1-3-3 **كيفية عمل العضلة في تمرينات البليومترك**:

إنَّ المثال التقليدي لتمرينات البليومترك هو الانخفاض للأسفل قبل القفز العمودي للأعلى، ولتوضيح كيفية العمل في البداية يجب أنْ تكون العضلات منبسطة قبل الانقباض المركزي أثناء الانقباض المركزي سوف تكون هناك قوة كبيرة وسرعة كبيرة تؤدي إلى القفز على الأعلى بأسرع وقت ممكن[1]، إذ إنَّ الانخفاض بسرعة لمركز الجاذبية تستخدم العضلات الخاصة بالقفز لحظة المد لإنتاج اكبر قوة مركبة ولكن لماذا يحدث هذا الشيء؟ هناك تفسيران لهذه الظاهرة:

1. النموذج الميكانيكي:

في هذا النموذج يتبين أَنَّ الطاقة المطاطية (الشغل) تنشأ في العضلة والأوتار وتخزن بوصفه نتيجة للتحول السريع للمد[2]، وهذه الطاقة المخزونة أو الشغل سوف تنبعث عندما يكون المد متبوعًا مباشرة بحركة مركزية العضلة[3]، هذا الحدث يشبه المد في النابض والذي يريد العودة إلى طوله الطبيعي، النابض في هذه الحالة عنصر من العضلات والأوتار تدعى بالعنصر المطاطي المتسلسل.

2. النموذج البدني العصبي:

عندما نلاحظ المط السريع في العضلات بصورة إلزامية استجابة للحدث، فإنَّ عملها هذا يمنع من المط الزائد والإصابة، هذه الاستجابة تعرف بالمط المعكوس، المط يزداد نتيجة للنشاط في العضلات العاملة التي تكون في حالة المط أو العمل اللامركزي للعضلة، إنَّ هذا يسمح للعضلة بفعل كمية كبيرة من القوة[4].

---

(1)Bosco C. and Komi P.V; **Influence of countermovement amplitude in potentiation of muscular performance. Biomenchanics**: (Biomenchanics vll proceeding Baltimopre, University Park press, 1980) pp.129-135.

(2) Asmussen E, Bonde – Petersen F; **Storage of elastic energy in skeletal muscles in man**: (Acta physiol scand, 1974) pp. 385-392.

(3) Hill AV; **First and last experimentsin mascle mechanics** : (Cambridge Universtiy press, 1970) p3.

(4) Guxton AC. and Hall JE. ; **Textbook of medical physiology, thed phiadelphia**: (saunder, 1995) p.4.

إذا لم يحدث عمل مركزي للعضلة بصورة مباشرة بعد المط السابق (اللامركزي) فإنَّ الطاقة الكامنة المنتجة عن طريق الاستجابة للمط المعكوس سوف تضيع إذا حصل تأخر بين الانخفاض للأسفل والقفز للأعلى فإنَّ تأثير المط للانخفاض يكون مفقودًا، إنَّ المقصود من النموذج الميكانيكي (العنصر المطاطي المتسلسل) والنموذج البدني العصبي (المط المعكوس) يزيد من معدل القوة المنتجة خلال تمارين البليومترك[1].

4-1-2 **أسلوب السوبرسيت**:

لقد اختلفت طرق التدريب وأساليبه بغية رفع مستوى الرياضيين، ومن ثمَّ رفع مستوى الانجاز ويتحتم على المدربين معرفة هذه الطرق التي يعتمد عليها المدرب، ولكل طريقة أساسياتها ونظامها الخاص وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع النشاط الممارس، إذ تتمثل طريقة التدريب بالإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء القيم المحددة والموجهة لتحقيق الهدف ومما تنوعت هذه الطرق والأساليب فهي تعتمد حتمًا على أحد هذه الطرق والأساليب.

وتدريبات السوبرسيت هي إحدى التوجهات الحديثة لتطوير العديد من القدرات البدنية التي تندرج ضمن المتطلبات البدنية للفعاليات الرياضية، ولكل فعالية بحسب خصوصياتها البدنية، إذ إنَّ مفهوم تدريبات السوبرسيت يتمثل بأداء أي تمرينين بدنيين بدون فترة راحة أو مع راحة قليلة جدًا[2]، وبحسب الهدف التدريبي والفعالية التخصصية، ففي فعاليات الاركاض هناك تطبيقات لتطوير سرعة الركض وتحمل السرعة باستخدام تدريبات السوبرسيت وذلك بإعطاء تمرينين مختلفين بالمسافة بدون فترة راحة بينهما.

(1) Bosco C. and Other; **Combined effect elastic energy and myoelectrical potentiation during stretch shortening cycle exereise**: (Acta physiol Scand, 1982) p.557.

(2) Menttzer, Mike; **supersets**: (http://www.iron sport.highi intensity. trgining. http, 2004) p.1.

وكذلك بالنسبة للسباحين، إذ يتم التدريب بأسلوب السوبرسيت، فمثلاً يقوم السباح بالسباحة بأقصى سرعة لمسافة (50م) وبعدها بدون فترة راحة سباحة (100م) بأقصى سرعة من قدرة السباح، وأيضًا فإنَّ الأسلوب نفسه يستخدم من قبل راكبي الدراجات[1].

ويذكر "شيب سكمون" شكلاً آخر من أشكال تدريبات السوبرسيت لتطوير قوة ورشاقة الحركة للساقين للاعبي كرة السلة والطائرة، ويمكن أنْ يستفيد منه اللاعبين الممارسين للألعاب أُخرى والتي تحتاج إلى قوة وسرعة في التحركات الأمامية والجانبية، وهذا الشكل من تدريبات السوبرسيت يؤدى باستخدام تكرارين، الأول تمرين الأثقال الحرة يؤديه الرياضي على صندوق الخطوة، وأمّا التكرار الثاني فيقوم اللاعبون بأداء حركات جانبية تتسم بالقوة السريعة والانفجارية مع تغير الاتجاه[2].

2-1-4-1 **تقسيمات السوبرسيت**:

يجب الإشارة إلى تقسيمات أسلوب السوبرسيت في التدريب، وذلك لوجود عدد من أنواع هذا الأسلوب، إذ يذكر "منصور جميل"[3] نوعين من تدريبات السوبرسيت وهي: السوبرسيت للعضلات المتقابلة والتي تتناول تدريب عضلتين متقابلتين، أَمّا النوع الثاني لمجموعة عضلية واحد والذي يتكون من تمرينين لمنطقة واحدة، أَمّا نيك نيلسون[4] فيذكر ثلاثة أنواع من السوبرسيت، مصنّفًا إيّاها إلى ثلاثة أصناف أساسية هي:

أولاً: السوبرسيت لنفس المجموعة العضلية:

يستخدم في هذا الصنف تمرينان لنفس المجموعة العضلية، ويعمل هذا النوع على تسليط الحمل التدريبي على المجموعة العضلية في الجسم، إذ يمثل هذا النوع زيادة

(1) Advanced Supersets; (Transition times, come and upance sports magazine, 2005). p.2.
(2) Sigmon, Chip; **Training and conditioning**: (http://www.momentummedia.com, 2001), p.1-5.

(3) منصور جميل العنبكي؛ **التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد**، ط1: (بنغازي، دار شموع الثقافة والنشر والتوزيع، 2002) ص94-95.

(4) Nilsson Nick; **Supersets – what they are why they work**: (www .Iron work. out. com.2006), p.2.

حادة في الشدة مما يجعله أحد الأساليب لتطوير المجموعة العضلية بشكل مؤثر، وكمثال على هذا النوع ترايسبس سيقان مع سسي سكوايت (عضلات الفخذ الرباعية).

ثانيًا: السوبرسيت للمجموعة العضلية المقابلة (المضادة):

يستخدم في هذا النوع من السوبرسيت أنْ يعمل الرياضي تمرينين متعاكسين لعضلتين متقابلتين، ويذكر "أبو العلا ونصر الدّين" هذا النوع على أساس تقابل المجموعات العضلية بحيث يؤدي أحد التمارين لمجموعة عضلية معينة يليه مباشرة تنفيذ التمرين الثاني للمجموعة العضلية المقابلة[1]، ومثال ذلك: يقوم اللاعب بأداء التمرين على عضلات الساعد ثنائية الرؤوس من وضع الوقوف تم التمرين الثاني وبدون فترة راحة يؤدي التمرين على عضلات الساعد الثلاثية الرؤوس واقفًا، إذ يذكر "نيك نيلسون" أَنَّ الدراسات قد أظهرت أَنَّ هذا النوع يزيد قوة تنشيط النظام العصبي بالنسبة للتكرار الثاني للعضلة المقابلة[2]، وقد استخدم الباحث هذا النوع من التقسيمات في التمرينات المُعدة في الوحدات التدريبية.

ثالثًا: سوبرسيت المجاميع المشتركة:

هو النوع الأخير من التصنيف الذي ذكره "Venuto, Tom" ويركز هذا النوع التدريبي على الربط بين عضلة أساسية مع أُخرى عضلة ثانوية ليس لها علاقة مباشرة بالعضلة الأولى في أثناء أدائها.

فمثلاً يمكن حشر تمرين العضلة التوأمية للساق بعد تمرين الصدر، إنَّ هذا النوع يجعل الرياضي يكمل تمرينه بشكل أسرع ويبعد عنه رتابة التمرين والملل الذي يشعر به معظم الرياضيين جراء أداء تمارين خاصة لهذه الأجزاء الصغيرة من الجسم لوحدها[3].

---

(1) أبو العلا أَحمَد عبدالفتاح وأَحمَد نصر الدّين؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص117.

(2) Nilsson, Nick; **op.cit**, (2006), p.2.

(3) Venuto, Tom; **How to Build more muscle in less time with supersets**: (http://www. poupular fitness.com 2001) p.2.

2-4-1-2 **الفوائد التدريبية للسوبرسيت**[1]:

1. توفر وقتًا بالنسبة لنفس مفردات الوحدة التدريبية.
2. تسهم في رفع كثافة الوحدة التدريبية.
3. تمنع حدوث الإصابة أو تسمح بالعمل على الاستشفاء من الإصابة.
4. تعطي طابع التنوع والحيوية للخروج من جو الرتابة الذي يمكن أنْ يصاب به اللاعب.
5. تستخدم في برنامج تخفيف الوزن الزائد، إذ تساعد في حرق الدهون.

2-1-5 **القوة العضلية**:

تُعدُّ القوة العضلية العنصر الأساس من عناصر اللياقة البدنية، وتعتبر أَيضًا جوهرية للأداء المثالي في النشاطات اليومية والنشاطات الرياضية، كما أَنَّ للقوة العضلية قيمة كبيرة في تطوير المهارات الرياضية والمساعدة على ثبات المفاصل ومجابهة الحالات الطارئة في الحياة.

ويرى بعض العلماء أَنَّ القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية والانجاز، إذ لا تخلو أي فعالية رياضية من أحد أنواع القوة التي تشكل عنصرًا أساسيًا أو مساعدًا في زيادة الانجاز الرياضي في تلك اللعبة أو الفعالية أو المهارة.

لذلك يجب على المدربين الاهتمام بتدريب مستوى القوة وتحسينها؛ لأَنَّها القابلية الحركية التي يعتمد عليها تحقيق الانجاز بشكل كبير، وعلى الرغم من أَنَّ تحسين المستوى في أشكالها البسيطة قد طبقت على أعداد كبيرة من الرياضيين المشاركين في الألعاب الأولمبية القديمة، إلاَّ أَنَّه لا يزال هناك مدربون لم ينتهزوا فرصة الاستفادة منها، فتحسين القوة العضلية قد أدى إلى تحسين مستوى الانجاز بما يعادل (8–12) مرة

(1) ليث إبراهيم جاسم؛ **المصدر السابق**، ص141.

مقارنة مع الرياضيين الذين يستخدمون المهارات الفنية فقط في تحقيق الانجازات للألعاب الرياضية[1].

كذلك للقوة العضلية دلالة مهمة في مختلف الرياضات والمهارات الرياضية، فهي عامل مهم في قدرة الفرد على دفع الجلة، رمي الرمح، أداء إرسال عالي السرعة في التنس، تصويب كرة سريعة بكرة اليد أو كرة القدم، وغيرها من الرياضات والمهارات، كما أَنَّ القوة مهمة جدًا وتكون حاسمة في بعض المهارات التي تتطلب قدرًا كبيرًا من تطبيق القوة على المنافس مثل مهارات المصارعة والجودو[2].

وعلى هذا فإِنَّ القوة هي المؤشر الذي ينتج الحركة من جراء التأثير المتبادل بين القوة العضلية وبين القوة الخارجية، حيث كلما زادت المقاومة زادت القوة المستخدمة لمواجهتها، لذلك فإِنَّ القوة تحددها كمية المقاومة ومقدارها[3].

وتعرف القوة العضلية بأَنَّها القدرة والتوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة من العضلات أنْ تنتجها ضد مقاومة[4].

لذلك ظهر مفهوم القوة، وكذلك تعاريفها بين العلماء والباحثين في المجال الرياضي التشابه والتقارب في المفهوم ويمكن الاختلاف في كيفية استخدام المصطلحات وصياغتها والتعبير عنها، ولقد وضع علماء التربية الرياضية عددًا من التعاريف التي توضح مفهوم القوة، وبهذا لا يمكن الاعتماد والاستناد إلى تعريف واحد؛ لأَنَّه لا يعطينا التعبير الوافي والصورة الدقيقة الشاملة لوصف القوة العضلية، وعلى هذا يمكن ذكر مجموعة من التعاريف تصلح بمجموعها إلى إعطاء تصورٍ وافٍ عن المصطلح وهي:

---

(1) مُحَمَّد رضا إبراهيم المدامغة؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي**، ط1: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، مكتب العقلي، 2008) ص615.

(2) مُحَمَّد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي؛ **المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي**: (منشأة المعارف بالإسكندرية، 2005) ص2.

(3) منصور جميل العنبكي؛ **التدريب الرياضي وأفاق المستقبل**، ط1: (بغداد، دار الكتب والوثائق ، 2010) ص69.

(4) مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991) ص113.

إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية[1]. ويعرفها "عصام عبدالخالق، 1999": "قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها"[2]. وقد عبر عنها أبو العلا أَحمَد بأَنَّها: "أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد وتعني قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها"[3].

أما مفتي إبراهيم حماد فيقول: "أَنَّها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة"[4]، وهو يظهر وجهًا آخرًا لأهمية القوة العضلية هو ارتباطها مع عناصر اللياقة البدنية الآخر مثل: السرعة، والمطاولة، والمرونة، لتظهر في صورة مركبة جديدة مثل: القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

2-1-5-1 **أنواع القوة العضلية**:

لقد قسمت القوة العضلية من قبل العديد من المختصين في المجال الرياضي إلى أنواع كلاً بحسب وجهة نظره، ونظرًا إلى أهمية القوة العضلية في المجال الرياضي، فقد قسمها (وجيه محجوب، 1985) [5]، والتي يتفق الباحث مع هذا التقسيم مع هذا التقسيم للقوة العضلية.

1. القوة القصوى.
2. القوة السريعة.
3. مطاولة القوة.

---

(1) بسطويسي أَحمَد؛ **أسس ونظريات التدريب الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990) ص110.

(2) عصام عبدالخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات**: (الإسكندرية، مطبعة جامعة الإسكندرية، 1997) ص9.

(3) أبو العلا أَحمَد عبدالفتاح؛ **التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية**، ط1: (مدينة النصر، دار الفكر العربي، 1997) ص9.

(4) مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996) ص152.

(5) وجيه محجوب؛ **علم الحركة (التعلم الحركي)**، (مطبعة جامعة الموصل، 1985) ص156.

4. القوة الثابتة.
5. القدرة الانفجارية.

في حين يرى "ريسان خريبط، 1995" [1] أَنَّ القوة تنقسم إلى:

1. القوة العظمى.
2. القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة).
3. تحمل القوة.

أَمّا "سعد محسن، 1996" [2] فقد قسمها إلى:

1. القوة القصوى.
2. القدرة الانفجارية.
3. القوة المميزة بالسرعة.
4. القوة المميزة بالمطاولة.

وقسمها "ليث إبراهيم جاسم" [3] أيضًا إلى:

1. القوة القصوى.
2. القدرة الانفجارية.
3. القوة المميزة بالسرعة.
4. تحمل القوة

2-1-5-2 **القوة المميزة بالسرعة**:

إنَّ القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الأكثر وضوحًا لدى لاعبي كرة اليد لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية سريعة على أنْ تكون مصحوبة

---

(1) ريسان خريبط؛ **تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي**: (بغداد، مكتبة نون للتحضير الطباعي، 1995) ص590.

(2) سعد محسن إسماعيل؛ **تأثير أساليب تدريب لتنمية القوة الانفجارية بالرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا في كرة اليد**: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996) ص15.

(3) ليث إبراهيم جاسم؛ **المصدر السابق**، ص49.

بتردد عالٍ وسريع مع استجابة حركية في التقاط الكرة والجري بها وعلى طول زمن المباراة، فضلاً عن أَنَّ لاعبي كرة اليد يحتاجون إلى إعداد بدني عالٍ يكون التركيز فيه على السرعة والقوة؛ لأَنَّه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عالٍ مع سرعة انتقالية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة، وهذا ما أكده (الوليلي، 1989) بأَنَّ: "لاعب كرة اليد يحتاج إلى مختلف أنواع القوة ومنها القوة السريعة حتى يتمكن من مسايرة المباراة والتي لا يكون الأداء فيها على وتيرة واحدة خاصة بالنسبة لعنصر القوة حيث أَنَّنا نحتاج إليها كثيرًا خلال المباراة"[1].

وقد عرفت القوة المميزة بالسرعة من قبل الكثير من المؤلفين والباحثين والمختصين، إذ عرفها "قاسم حسن حسين" بأَنَّها: "قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية"[2] ويعرفها مُحَمَّد عاطف الأبحر بأَنَّها عبارة عن "مقدرة الجهاز العصبي والجهاز العضلي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية"[3]، وكذلك عرفها أبو العلا أَحمَد واحمد نصر الدّين على أَنَّها: "قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد"[4].

3-5-1-2 **أهمية القوة المميزة بالسرعة بكرة اليد**:

لقد اعتبر الربط بين القوة والسرعة الحركية بشكل امثل عاملاً أساسيًا ومهمًا بالنسبة للرياضيين ذوي المستوى العالي، فقد أشار مُحَمَّد حسن علاوي واحمد نصر الدّين عن بارو "أَنّ الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الحركي الرياضي في المستويات العالية، إذ إِنَّ هذا العامل من أهم ما

(1) مُحَمَّد توفيق الوليلي؛ **كرة اليد تعلم – تدريب – تكتيك**: (الكويت، مطابع السلام، 1989) ص451.

(2) قاسم حسن حسين؛ **تعلم قواعد اللياقة البدنية**: (عمان، دار الفكر للطابعة والنشر، 1998) ص111.

(3) مُحَمَّد عاطف الأبحر، مُحَمَّد سعد عبدالله؛ **اللياقة البدنية – عناصرها – تنميتها – قياسها**: (السعودية، دار الإصلاح للطباعة والنشر، 1984) ص118.

(4) أبو العلا أَحمَد وأحمَد نصر الدّين؛ **المصدر السابق**، ص85.

يميز الرياضيين المتفوقين، إذ إنَّهم يمتلكون قدرًا كبيرًا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة القوية السريعة من اجل تحقيق الأداء الأمثل[1]. ويذكر عصام عبدالخالق أَنَّ "القوة المميزة بالسرعة لها أهميتها في المسابقات ذات الحركات المتكررة (العدو، الدراجات، السباحة) وكذلك الحركات الوحيدة والتي يتطلب فيها الأداء بسرعة كالدفع أو الارتقاء أو سرعة الانطلاق وكذلك ألعاب الميدان مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد[2].

وعلى هذا الأساس يتفق المختصون في مجال اللياقة البدنية على أهمية القوة المميزة بالسرعة للألعاب والفعاليات الرياضية، وكرة اليد هي من الألعاب الرياضية التي تستوجب أنْ يتميز لاعبوها بصفة القوة المميزة بالسرعة لصلتها الوثيقة بمتطلبات اللعب الحديث والتي يمكن مشاهدتها من خلال كثرة استخدام الانطلاقات المتكررة أو الحركات الدفاعية القصيرة وغيرها من الحركات التي يتوقف على إتقان أدائها فيجب ضرورة تنمية هذه الصفة البدنية للاعبي كرة اليد.

2-1-6 **القدرة الانفجارية**:

إنَّ القوة الانفجارية هي إحدى أنواع القوة العضلية، وتعد مطلبًا أساسيًا لأداء اغلب المهارات في كرة اليد، إذ يجب أنْ يتمتع بها اللاعبون وفي المستويات كافة ، فهي ضرورية للبدء في الاركاض السريعة وفي فعاليات القفز والوثب وكذلك في الألعاب الفرقية.

حيث تلعب القدرة الانفجارية دورًا كبيرً وأساسيًا في تقوية أعضاء الجسم وتنمية المجاميع العضلية التي يكون لها دورٌ أساسيٌ في سرعة اللعب، إذ إنَّ لاعبي كرة اليد يحتاجون إلى أقصى قوة وبأقصر وقت ممكن، إذ تكون لديهم القدرة على التهديف القوي والسريع، وكذلك في أثناء القفز للأعلى والمناولة المفاجئة، حيث يشير مُحَمَّد حسن

(1) مُحَمَّد حسن علاوي وأحمَد نصر الدّين؛ **المصدر السابق**، ص78.

(2) عصام عبدالخالق؛ **المصدر السابق**، 1997، ص149.

علاوي: "أَنَّ القدرة الانفجارية تُعدُّ أهم الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالأداء المهاري فهي من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء"[1].

وقد عرف القدرة الانفجارية العديد من الخبراء والمؤلفين وذوي الاختصاص وكل بحسب رأيه ومفهومه لها، حيث عرفها عصام عبدالخالق "بأَنَّها قدرة الفرد على بذل النهاية العظمى للطاقة في عمل انطلاقي واحد وهنا يرتبط عمل القوة العضلية بالسرعة"[2]، ويرى "ياسر دبور" بأَنَّها " التغلب على قوة أقل من القصوى ولكن في أقصى سرعة ممكنة"[3].

وعرفها "ليث إبراهيم" أَيضًا بأَنَّها: "هي أقصى انقباض عضلي ضد مقاومةٍ ما في اقل زمن ممكن ولمرة واحدة"[4]، وعرفها كمال الربضي: "بأَنَّها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"[5]، ويشير "بسطويسي أَحمَد" إلى أَنَّها "أعلى قوة ديناميكية يمكن أنْ تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة"[6].

2-1-6-1 **أهمية القدرة الانفجارية بكرة اليد**:

تُعدُّ القدرة الانفجارية إحدى عناصر الإعداد البدني المهمة للاعب كرة اليد، وذلك لأَنَّه يحتاجها في مواقف اللعب الدفاعية أو الهجومية، فلاعب كرة اليد يجب أنْ يكون ممتازًا في بدء الانطلاق كما في القفز والرمي وهذه الأشكال الثلاثة هي من أهم مظاهر

---

(1) مُحَمَّد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**، ط13: (القاهرة، دار المعارف، 1994) ص91.

(2) عصام عبدالخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات**، ط12: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2005) ص137.

(3) ياسر دبور؛ **كرة اليد الحديثة**: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997) ص256.

(4) ليث إبراهيم جاسم؛ **المصدر السابق**، ص50.

(5) كمال جميل الربضي؛ **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين**، ط1: (عمان، الجامعة الأردنية، 2004) ص40.

(6) بسطويسي أَحمَد؛ **المصدر السابق**، ص116.

القدرة الانفجارية، ويمكن إجمال مهارات كرة اليد التي تؤدي القوة الانفجارية بمظاهرها الثلاثة دورًا أساسيًا للنجاح بأدائها بالآتي[1]:

1. كافة حركات المدافع الانفجارية السريعة من الوضع الدفاعي باتجاه المنافس لمنع تقدمه بالكرة أو للقفز لصد الكرة المصوبة تجاه المرمى.
2. الانطلاق للحصول على كرة مشتركة أو لقطع مناولة أو القيام بالهجوم السريع.
3. تسلم الكرات العالية بالقفز.
4. المناولات القوية البعيدة من اللاعب أو الحارس.
5. جميع أنواع التصويب من القفز سواء أكان بالقفز إلى الأمام أو الأعلى.
6. جميع أنواع التصويب بالارتكاز سواء كانت بمستوى الرأس أو الكتف أو الركبة.
7. جميع أنواع التصويب من السقوط سواء بالسقوط الأمامي أو بالسقوط الجانبي.
8. جميع أنواع التصويب من الطيران إلى الجانب أو للأمام.
9. جميع أنواع التصويب من الزاوية بالقفز.
10. التصويبة القوسية (لوب) من القفز.
11. القفز داخل منطقة المرمى لضرب الكرة المرتدة من الحارس.
12. تنفيذ حركات الخداع سواء كانت بالكرة أو بغير الكرة.
13. حركات حارس المرمى لصد الكرات المختلفة بالقفز وبخاصة عند صد التصويب القريب ورمية الـ (7أمتار).
14. بداية الانطلاق للهجوم السريع.

(1) سعد محسن إسماعيل؛ **المصدر السابق**، ص42.

2-1-7 **المهارات الهجومية بكرة اليد**:

وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب من لحظة استحواذ فريقه على الكرة سواء كانت الحركات تلك بكرة أو بدون كرة.

أولاً: المهارات الهجومية بدون كرة، وتشمل:

1. التحركات الهجومية.
2. الجري والمتابعة.
3. التحركات للهجوم الخاطف[1].
4. حجز المدافع.
5. القطع.

ثانيًا: المهارات الهجومية بالكرة:

هي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذًا على الكرة أو في لحظة استلامه لها[2]، وتشمل:

1. التمرير.
2. الاستقبال.
3. التصويب.
4. الطبطبة.
5. الخداع[3].

---

(1) كمال درويش (وآخرون)؛ **المصدر السابق**، ص24.

(2) ضياء الخياط ونوفل مُحَمَّد الحيالي؛ **المصدر السابق**، ص17.

(3) كمال درويش (وآخرون)؛ **المصدر السابق**، ص50-57.

2-1-7-1-1 **المهارات الهجومية المختارة قيد البحث**:

2-1-7-1-1-1 **مهارة المناولة**:

تعدُّ من أهم المهارات الهجومية التي تتطلب من اللاعب إتقانها، إذ تعدُّ التمريرة الصحيحة المفتاح لخرق الحائط الدفاعي للفريق الخصم وكذلك تعد الأساس في بناء الهجوم الصحيح، إذ تُعدُّ دقة المناولة مع الاستلام الجيد أساس الاحتفاظ بالكرة لدى الفريق المهاجم[1].

إنَّ فائدة مهارة المناولة هي للترابط بين أعضاء الفريق المهاجم لحين إحداث ثغرة بين المدافعين واستغلالها للاختراق نحو الهدف والتصويب مباشرة، فالتمرير هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقًا لقواعد اللعب والظروف التي يفرضها الموقف مستخدمًا في ذلك أيًا من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب ودون مخالفة لقواعد اللعبة[2].

إنَّ الأداء الخاطئ أو غير المتقن لمهارة المناولة يؤدي إلى نتائج سلبية للفريق عند الأداء الخططي الفرقي والجماعي ما يؤدي إلى صرف طاقة بدون فائدة وإلى إضاعة الفرص لتسجيل الهدف وبالتالي زيادة الأخطاء للفريق التي يتطلب تحقيق الأداء المهاري والخططي في المباريات[3].

2-1-7-1-1-2 **مهارة الاستلام**:

وهي مهارة هجومية مهمة يرتكز عليها أداء جميع المهارات الهجومية الأخرى بالكرة، إذ إنَّ إتقان أداء هذه المهارة يعني زيادة في إمكانية بناء الهجمات بصورة سليمة ومثمرة حيث تعد مهارة الاستلام مهارة ملازمة، إذ يعتمد إتقان مهارة الاستلام على مدى إتقان مهارة المناولة.

---

(1) ضياء الخياط وعبدالكريم قاسم؛ **كرة اليد**: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص23.

(2) كمال عبدالحميد ومُحَمَّد صبحي حسانين؛ **القياس في كرة اليد**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980) ص167.

(3) كمال عارف طاهر وسعد محسن؛ **كرة اليد**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989) ص88.

فالمناولة الصحيحة تؤدي إلى استلام صحيح من قبل الزميل، كما أَنَّ مهارة الاستلام مع مهارة المناولة تعدان "أساس العمل الهجومي في كرة اليد في بناء الهجمات أو التحضير لها"[1]، والإتقان مهارة المناولة يجب مراعاة النقاط الآتية[2]:

1. تركيز النظر إلى الكرة.
2. نشر أصابع اليدين باتجاه الكرة بحيث تغطي اكبر مساحة من الكرة.
3. مراعاة عدم تصلب الأصابع والذراعين وإعطاء كمية مرونة فيها لاستقبال الكرة وامتصاص قوتها.

أنواع المناولات بكرة اليد[3]:

هناك أنواع من المناولات تقسم وفق المسافة التي تسير بها الكرة وهي:

النوع الأول: المناولات التي تستخدم في المسافات القصيرة، وتشمل:

1. المناولة المرتدة.
2. مناولة الدفع.
3. مناولة التسليم.

النوع الثاني: المناولات التي تستخدم في المسافات المتوسطة:

1. المناولة من مستوى الرأس.
2. المناولة من مستوى الكتف للجانب.

النوع الثالث: المناولة التي تستخدم في المسافات الطويلة:

المناولة من فوق مستوى الرأس.

النوع الرابع: المناولات التي تستخدم من اللاعبين ذوي المستويات العالية:

1. المناولة إلى الخلف يترك الكرة إلى الزميل.

---

(1) كمال درويش (وآخرون)؛ **المصدر السابق**، ص24.

(2) Land graham; **Modern team handball**: (Nontereal, M.C.Gill, university printing service, 1976) p.31.

(3) جمال قاسم أَحمَد البدري، أَحمَد خميش راضي السوداني؛ **المصدر السابق**، ص102-104.

2. المناولة من خلف الرأس.
3. المناولة من خلف الظهر.
4. المناولة من مستوى الحوض.
5. المناولة من بين الساقين.

2-1-7-1-3 **مهارة الطبطبة**:

تُعدُّ مهارة الطبطبة من المهارات الحركية الفردية، إذ يمكن للاعب من الانتقال بالكرة إلى أي مكان من الملعب مع استمرار حيازته للكرة، وتعرف الطبطبة بأَنَّها: "توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم وتؤدى باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب وتوتر على شرط أنْ تستخدم في الظروف المناسبة والمكان المناسب كي لا تكون سببًا في ضياع مجهودات الفريق[1]، كما يمكن استخدام الطبطبة لإبطاء اللعب أو تهدئته استعدادًا لبناء الهجوم المنظم، وهناك نوعان من الطبطبة[2]:

1. الطبطبة لمرة واحدة: وهي ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحد ما بين تركها لليد أو اليدين وعودتها للاستقرار باليد.
2. استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين والأرض أكثر من مرة.

الأخطاء الشائعة في الطبطبة[3]:

1. تصلب الرسغ في أثناء دفع الكرة.
2. دفع الكرة براحة اليد.
3. طبطبة الكرة أمام اللاعب مما يسبب حدوث مخالفة من الكرة للقدم أو الساق.

---

(1) أحمَد عربيي عودة؛ **المصدر السابق**، ص35.

(2) كمال عبدالحميد و مُحَمَّد صبحي حسانين؛ **المصدر السابق**، ص168.

(3) عماد الدّين عباس أبو زيد ومدحت محمود عبدالعال الشافعي؛ **تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعلم – تدريب**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007) ص49.

4. دفع الكرة بعيدًا عن اللاعب خلال الطبطبة مما يسبب عدم إمكانية السيطرة عليها.
5. تركيز نظر اللاعب إلى الكرة دون توزيعه بين الكرة والملعب.
6. طبطبة الكرة بقوة غير مناسبة الأمر الذي يمكن أنْ تعلو فوق الكتف مما يؤدي لارتكاب خطأ قانوني.

أسباب قلة استخدام الطبطبة[1]:

لما كانت الطبطبة تسمح للاعب بالحركة غير المحدودة عندما تكون الكرة تحت سيطرته إلاَّ أَنَّ الطبطبة بكرة اليد قليلة الاستخدام وتعود قلة استخدامها إلى الأسباب الآتية:

1. إنَّ القانون يسمح للاعب بحمل الكرة أو التحرك بها ثلاث خطوات وطبطبتها وهذا يسمح بالتقدم السريع بالكرة.
2. بما أَنَّ الكرة المستخدمة أصغر فإنَّ إمكانية مسكها والسيطرة عليها ومناولتها بين أعضاء الفريق تكون أسرع.
3. لأَنَّ الكرة صغيرة نسبيًا فإنَّ إمكانية مسكها والسيطرة عليها عند ارتدادها من الأرض كبيرة وبخاصة عند النظر إلى اللاعبين.
4. لأَنَّ طبطبة الكرة أسهمت في إبطاء الهجوم.
5. تسمح للفريق المنافس بأخذ المكان الصحيح في الدفاع.

(1) كمال عارف، سعد محسن؛ **المصدر السابق**، ص114.

2-1-7-1-4 **التصويب**:

تُعدُّ مهارة التصويب الحدّ الفاصل بين الفوز والهزيمة، بل أَنَّ المهارات وخطط اللعب الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنتهِ وتتوج في النهاية بالتصويب الناجح على المرمى[1].

والتصويب هو النتيجة النهائية للهجوم ومن خلال نهاية الهجوم يتم تسجيل هدف، إذ إنَّ نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب يتمكن من خلالها أحد أعضاء الفريق من تنفيذ هدف مباشر مع فرصة جيدة للتسجيل[2].

العوامل التي يتأثر بها التصويب[3]:

1. زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكبر.
2. المسافة: كلما قصرت مسافة التصويب ساعد ذلك على دقة التصويب.
3. التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا أو المناطق الحرجة لحارس المرمى صعب عليه صدها.
4. السرعة: كلما كان الإعداد سريعًا كلما كان التصويب أكثر احتمالاً.

---

(1) عماد الدّين عباس، مدحت محمود؛ **مصدر سابق**، ص29.

(2) عبدالوهاب غازي؛ **كرة اليد ما لها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية**، ط1: (بغداد، مطبعة العمران، 2008) ص102.

(3) ضياء الخياط ونوفل مُحَمَّد؛ **المصدر السابق**، ص40.

أنواع التصويب بكرة اليد:

أولاً: التصويب من الثبات[1].

ثانياً: التصويبة السوطية: وتقسم إلى[2]:

1. من فوق الرأس وتتم بطريقتين:
   أ. بخطوة من الارتكاز.
   ب.مع اخذ ثلاث خطوات.
2. من مستوى الرأس:
3. من مستوى الحوض والركبة.

ثالثًا: التصويب من القفز: وهو على نوعين[3]:

1. التصويب من القفز إلى الأعلى.
2. التصويب من القفز إلى الأمام.

رابعًا: التصويب من السقوط: ويقسم إلى[4]:

1. التصويب من السقوط الأمامي.
2. التصويب من السقوط الجانبي ويتم من:
   أ. السقوط عكس جهة الذراع الرامية.
   ب.السقوط باتجاه الذراع الرامية.

---

(1) سكنة عبدالرزاق؛ **بعض المتغيرات البايوميكانيكية وعلاقتها بالإدراك الحس – حركي للذراعين والرجلين لمهارة التصويب بالقفز عاليًا للاعبات نادي الفتاة الرياضي في كرة اليد:** (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2008) ص29.

(2) سكنة عبدالرزاق؛ **المصدر نفسه**، ص29.

(3) أحمَد عربيي؛ **مصدرٌ سابقٌ**، ص44.

(4) أحمَد عربيي؛ **المصدر نفسه**، ص134.

أخطاء التصويب الشائعة في كرة اليد:

هناك العديد من الأخطاء التي قد يقوم بها اللاعب في أثناء التصويب مما يسبب فقدان الكرة أو عدم تسديدها بالقوة والسرعة المطلوبين أو يكون الخطأ فنيًا يفقد الفريق من جرائه الكرة ومن هذه الأخطاء[1]:

1. أنْ يخطو اللاعب الأيمن بقدمه اليمنى متخذًا الخطوة الأمامية في أثناء التصويب والعكس للاعب الأيسر.
2. أنْ تتم حركة الإعداد بشكل بطيء دون إشراك الجسم بأكمله في الأداء وذلك بأنْ يتم الأداء من الذراع فقط.
3. أنْ يحمل الرامي ثقل جسمه في أثناء الرمي على الرجل الخلفية ويمد ذراع التصويب وحدها إلى الأمام.
4. أنْ يفرد اللاعب المصوب ركبته ويمدها على مقربة من اللاعب المنافس بعد الانتهاء من الوثب.
5. أنْ يتم أداء التصويب مع الوثب قبل أنْ يصل اللاعب إلى أعلى نقطة في مجال طيرانه.

(1) مُحَمَّد عبدالقادر حمودة وياسر دبور؛ **الهجوم في كرة اليد**: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995) ص137.

2-2 **دراسات سابقة**:

2-2-1 **دراسة ليث إبراهيم جاسم** (2008) [1]:

(تأثير تمارين السوبرسيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة على قوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبي كرة اليد الشباب)

أهم أهداف الدراسة:

1. التعرف على تأثير تمارين السوبرسيت بالأثقال على تطوير القوة الخاصة لدى عينة البحث.
2. التعرف على تأثير تمارين السوبرسيت بالأثقال على تطوير قوة ودقة التصويب بلعبة كرة اليد خلال الجهد المختلف.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (18) لاعبًا من شباب نادي الكرامة السوري بكرة اليد بأعمار (17–19سنة).

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أهم الاستنتاجات:

1. إنَّ لتمارين السوبرسيت باستخدام الأثقال وتأثيرها الإيجابي في تطوير القوة الخاصة قد أدى إلى تطوير قوة التصويب ودقته خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني في كرة اليد.
2. إنَّ اختبار قوة التصويب ودقته خلال الجهد المرتفع هو الأكثر واقعية واقترابًا لظروف المباراة من باقي المستويات لقوة ودقة التصويب بكرة اليد.
3. ظهور علاقة طردية بين القوة الخاصة وقوة التصويب خلال مستويات الجهد المختلف في كرة اليد.

---

(1) ليث إبراهيم جاسم؛ **تأثير تمارين السوبرسيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة على قوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعب كرة اليد الشباب**: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).

4. وجود علاقة ارتباط ايجابية عالية بين عناصر القوة الخاصة وقوة التصويب ودقته خلال مستوى الجهد المرتفع.

2-2-2 **دراسة حسام مُحَمَّد هيدان** (2008) [1]:

(تأثير استخدام تمرينات البليومترك بأسلوبي الدائري والمحطات في تطوير القوة الانفجارية لبعض أنواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد)

أهم أهداف الدراسة:

1. التعرف على تأثير استخدام تمرينات البليومترك في تطوير القوة الانفجارية وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.
2. التعرف على أي الأسلوبين أفضل في تطوير القوة الانفجارية أهو الدائري أو المحطات؟ وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى عينة البحث.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (20) لاعبًا من شباب نادي ديالى بكرة اليد بأعمار (18–19) سنة وقد وزعوا على مجموعتين تجريبيتين.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أهم الاستنتاجات:

1. التنظيم الجيد للتمرينات البليومترية المستخدمة في البحث والتدرج بالصعوبة أسهم في تنفيذ مفردات المنهج.
2. إنَّ تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين اثر إيجابي على التصويب.
3. للصفات البدنية أثرٌ إيجابيٌ في أداء المهارات الأساسية.

---

(1) حسام مُحَمَّد هيدان؛ **تأثير استخدام تمرينات البليومترك بأسلوب الدائري والمحطات في تطوير القوة الانفجارية لبعض أنواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد:** (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008).

3-2-2 **دراسة عبير داخل حاتم** (2005) [1].

(تأثير أسلوبي تدريب البلايومتركس والأثقال في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة اليد)

أهم أهداف الدراسة:

1. التعرف على تأثير أسلوب تدريب الأثقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين للاعبات كرة اليد.
2. التعرف على الفروقات بين أسلوبي البلايومتركس والأثقال في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين للاعبات كرة اليد.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (16) لاعبة يمثلن نادي أوهان الرياضي بأعمار (15-17) سنة.

المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

أهم الاستنتاجات:

1. ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية عالية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الأثقال) في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.
2. أدى أسلوب تدريب الأثقال من خلال نتائج الاختبار البعدية للمجموعتين التجريبيتين إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين وكذلك القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

---

(1) عبير داخل حاتم؛ **تأثير أسلوبي تدريب البلايومتركس والأثقال في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة اليد:** (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).

4-2-2 **مناقشة الدراسات السابقة**:

من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات وجد أَنَّ أقرب هذه الدراسات إلى الدراسة الحالية هي الدراسات التي سوف تعرض ضمن الجدول (1)، إذ استخدم ليث إبراهيم جاسم أسلوب السوبرسيت في تطوير القوة الخاصة وقوة دقة التصويب، في حين استخدم حسام مُحَمَّد هيدان تمرينات البليومترك بأسلوب الدائري والمحطات في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وكذلك التصويب بالقفز عاليًا ومن الثبات، قامت عبير حاتم داخل أَيضًا باستخدام أسلوب تدريب البلايومتركس وذلك من اجل تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة اليد.

وفيما يأتي بعض نقاط التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة والتي يبينها الجدول (1)

جدول (1)

يبين بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

ت	الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	المتغير المستقل والتابع	أهم الاستنتاجات
1	إبراهيم جاسم محمد (2008) المجموعة الذهبية للتجديف بكرة اليد بأعمار (17-19) سنة	عينة متعمدة من لاعبي (18) ذات المستوى الرياضي العالي بالنادي الكرامة السوري بكرة اليد بأعمار (17-19) سنة	المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة	(30) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع	المتغير المستقل: التمرين السوبرسيت المتغير التابع: القوة الخاصة بالتصويب	1. إنَّ السوبرسيت يتميز بالشمولية والتواصل للأداء التدريبي والأخص التحدي الأكبر الذي واجهه المنهج. 2. يؤدي تمارين السوبرسيت إلى تقليل الآثار السلبية لمستويات الجهد البدني. 3. إنَّ اختبار قوة ودقة التصويب خلال الجهد المرتفع هو الأكثر دافعية لظروف المباراة
2	حسام الدين عبد الجبار (2008) المجموعة الذهبية للتجديف بكرة اليد بأعمار (18-19) سنة	عينة متعمدة من لاعبي (20) ذات المستوى الرياضي العالي بالنادي الكرامة السوري بكرة اليد بأعمار (18-19) سنة	المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي	(24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع	المتغير المستقل: التمرين البليومتريك لها أثر إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين المتغير التابع: القوة الانفجارية للذراعين والرجلين	1. إنَّ البليومتريك والمتدرج المستخدم في الأثر الإيجابي في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين 2. إنَّ التدريب الدائري أسلوب البليومتريك والمحتوي على تمرينات ايجابية فيما لو استخدمت تمرينات البليومتريك بأحد هذين الأسلوبين 3. إنَّ القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين تأثر إيجابي على التصويب بكرة اليد
3	عبد الرحمن خاطر (2005) المجموعة الرياضية بأعمال (15-17) سنة	عينة متعمدة من لاعبي (16) ذات المستوى الرياضي العالي بالنادي الجلاء الرياضي بأعمال (15-17) سنة	المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي	(16) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع	المتغير المستقل: التمرين البليومتركس المتغير التابع القوة الانفجارية	1. فروق معنوية بدلالة إحصائية عالية بنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الأولى. 2. ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية عالية بنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (الأثقال) في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية للذراعين والرجلين 3. أدى أسلوب البليومتركس إلى تحسين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين.
4	الجمعية اللجالية بكرة اليد بأعمار (17-19) سنة	عينة متعمدة من لاعبي (15) ذات المستوى الرياضي العالي بالنادي المجموعة الذهبية للتجديف بكرة اليد بأعمار (17-19) سنة	المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي بالسرعة المناولة والاستلام	(16) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع	المتغير المستقل: تمرينات البليومترك السوبرسيت المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة التفوق بالتصويب	1. إنَّ الحاصل ببعض أنواع القوة قد انعكس إيجابيًا في تطوير المهارات الهجومية. 2. إنَّ البليومترك بأسلوبيه السوبرسيت قد أدى إلى رفع مستوى التفوق بالتصويب مما أدى بالوصول إلى نتائج إيجابية. 3. إنَّ أداء تمرينات البليومترك بأسلوبيه السوبرسيت له التأثير الإيجابي في تطوير القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ومتطلباته، ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات فروضه، إذ إنَّ المنهج التجريبي: "محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي"[1].

المنهج التجريبي هو أكثر المناهج استخدامًا في المجال الرياضية؛ لأَنَّه يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على الملاحظة والتجريب بأنواعه من خلال المقارنة والبرهنة على وجود علاقة سببية بين المجموعة أو بين المجموعات"[2].

ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الأخرى، استخدم الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها "ويعتبر الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلاً على أثر العامل التجريبي"[3].

مجموعة واحدة	اختبار قبلي T1	المعالجات التجريبية (المتغير المستقل) تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت X	الاختبار البعدي T2

T1: اختبار قبلي
X: متغير تجريبي (مستقل)
T2: اختبار بعدي

التصميم التجريبي للبحث ذو المجموعة الواحدة

(1) نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي؛ **دليل البحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية**: (بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004) ص58.

(2) محمود عنان؛ **قراءات في البحث العلمي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004) ص84-85.

(3) أبو طالب مُحَمَّد سعيد؛ **علم مناهج البحث**: (بغداد، 1990) ص21.

2-3 **عينة البحث**

العينة: "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل ومحور عمله"[1].

إنَّ اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فإنَّ: "الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها"[2].

وعليه قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، والتي يتم اختيارها اختيارًا حرًا على أساس "أنَّها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث"[3].

فقد اختار الباحث عينة بحثه من لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب بكرة اليد بأعمار (17–19سنة) والمسجلين رسميًا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد للموسم الرياضي (2009–2010) والبالغ عددهم (18) لاعبًا تم استبعاد (3) لاعبين وذلك لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وبذلك بلغ مجموع عينة البحث (15) لاعبًا فقط ويمثلون نسبة (12.85%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (140) لاعبًا، والذين يمثلون أندية الشباب بكرة اليد، والجدول (2) يبين ذلك، وكان اختيار هذه المجموعة للأسباب الآتية:

1. إنَّ أفراد العينة يمثلون مجتمع البحث اصدق تمثيل.
2. ضمان تواجد العينة لأداء الاختبارات المستخدمة عليها.
3. ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة من قبل الباحث.
4. تعاون إدارة النادي والكادر التدريبي مع الباحث.

---

(1) وجيه محجوب؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه**، ط1: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001) ص289.

(2) ريسان خريبط مجيد؛ **مناهج البحث في التربية الرياضية**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص41.

(3) ذوقان عبيدات وآخرون؛ **البحث العلمي**: (عمان، دار الفكر العربي، 1988) ص116.

جدول (2)

يبين النسبة المئوية للعينة التجريبية إلى مجتمع الأصل

مجتمع الأصل الكلي		العينة التجريبية		النسبة المئوية (الجزء/الكل)×100
عدد الأندية	عدد اللاعبين	العدد الكلي	العدد الفعلي	عينة بحثية / لاعبي المجتمع الأصلي ×100
10	140	18	15	%12.85

3-2-1 **تجانس العينة**

لأجل ضبط المتغيرات البحثية المرافقة لسير التجربة ومن أجل التعرف على صلاحية العينة وتوزيع قيم متغيراتها اعتداليًا، قام الباحث بإيجاد تجانس العينة من حيث العمر، والطول، والكتلة، ونتائج الاختبارات القبلية باستخدام معامل الالتواء، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	17.46	0.74	17	1.86
2	الطول	سم	169.86	7.86	169	0.33
3	الكتلة	كغم	60.73	5.36	60	0.41
4	تبـ ـار الانفجاريـ ـة للـ ـذراعين يـ كـ ـرة طبية زنة 3كغم	متر	8.176	0.951	8.4	-0.706
5	تبـ ـار ميـ ـزة بالسـ ـرعة للـ ـذراعين ـ ع بار حديد 20كغم لمدة 30ثا	عدد	24.933	3.575	24	0.782
6	اختبار القوة الانفجارية للرجلين الوثب الطويل من الثبات	متر	2.08	0.194	2.10	-0.309
7	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين جـ ـل للأمام لمدة 10ثا	متر	21.7	1.13	22	-0.796
8	اختبار مهارة المناولة والاستلام على الحائط	عدد	20.933	1.667	21	-0.12
9	ـ ـ ـ ـار الطبطبـ ـ ـ ـ ـ ـة الـ ـة بـ ـ ـ ـ ـ ـين الشواخص مسافة 30م	ثا	10.646	0.685	10.56	0.376
10	ـ ـ ـ ـار ارة التصـ ـ ـ ـويب الثبـ ـ ـات ـ ـ ـى أهداف معلقة 40×40 سم	عدد	3.933	1.57	4	-0.128

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

أدوات البحث: "هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"[1].

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنيت).
- الدراسات والبحوث.
- الاختبارات والقياس.
- المقابلات الشخصية(*).
- استمارات استبانة لتحديد متغيرات البحث واختبارات(**).
- الوسائل الإحصائية.
- الملاحظة والتجريب.

3-3-2 الأجهزة والأدوات

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التي يستطيع من خلالها إجراء خطوات إعداد البحث والاختبارات المهارية وتنفيذ التجربة الرئيسة على عينة البحث والمتمثلة بالآتي:

- جهاز حاسوب نوع Dell
- ميزان طبي صيني
- كاميرا فيديو نوع JVC يابانية الصنع
- ساعة توقيت الكترونية
- كرات طبية زنة (3.2،5) كغم عدد (12)
- صناديق بارتفاعات مختلفة (30، 50، 60) سم

---

(1) مُحَمَّد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية الرياضية**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص53

(*) ينظر: ملحق (1).

(**) ينظر: الملاحق (3، 4، 5، 6).

- كرات يد قانونية عدد (10)
- شواخص (30) سم عدد (10)
- مسطبة سويدية ارتفاع (30) سم عدد (2)
- بار حديدي زنة (20) كغم
- أقراص حديدية بأوزان مختلفة
- دمبلص عدد (4) بأوزان مختلفة
- هدف كرة يد قانوني
- ملعب كرة يد في القاعة المغلقة لنادي ديالى
- أهداف قياس (40×40) سم معلقة مربعات للتهديف
- صافرة نوع (Fox) عدد (2)
- طباشير
- شريط قياس نسيجي

4-3 تحديد متغيرات البحث

1-4-3 تحديد المهارات الهجومية بكرة اليد

لغرض تحديد أهم المهارات الهجومية بكرة اليد الملائمة للبحث، قام الباحث بتنظيم استمارة استبانة(*) تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب والاختبارات والقياس – كرة اليد)، لأخذ آرائهم في تحديد أهم المهارات الهجومية، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم اعتماد المهارات الهجومية التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فأكثر و"للباحث حق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات"[1]، والجدول (4) يبين ذلك

(*) ينظر: ملحق (5).

(1) مُحَمَّد حسن علاوي ومُحَمَّد نصر الدّين رضوان؛ **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس**: (القاهرة، دار النشر للطباعة، 2000) ص366.

جدول (4)

يبين النسبة المئوية للمهارات الهجومية المختارة ويحسب آراء الخبراء

ت	المهارات الهجومية	عدد الإجابات	عدد الخبراء	النسبة المئوية	الاختبار
.1	مسك الكرة	2	10	%20	×
.2	المناولة	10		%100	✓
.3	الاستلام	3		%30	×
.4	الطبطبة	10		%100	✓
.5	التصويب	10		%100	✓
.6	الخدع	4		%40	×
.7	التحركات الهجومية	3		%30	×
.8	الجري والمتابعة	3		%30	×
.9	التحرك للهجوم الخاطف	4		%40	×
.10	حجز المدافع	3		%30	×
.11	القطع	2		%20	×

3-4-2 **تحديد أهم أنواع القوة**

لغرض تحديد أهم أنواع القوة المرشحة للمتغير التجريبي للبحث قام الباحث بتنظيم استمارة استبانة(*) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال (علم التدريب، والاختبارات والقياس – كرة اليد) وذلك لاستطلاع آرائهم في تحديد أهم أنواع القوة التي يرونها مناسبة للبحث ويُعدُّ تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم

(*) ينظر: ملحق (3).

اعتماد الاختيارات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فما فوق وكما مبينة في الجدول (5)

جدول (5)

يبين النسبة المئوية لأنواع القوة المختارة حسب آراء الخبراء

ت	أنواع القوة	عدد الإجابات	عدد الخبراء	النسبة المئوية	الاختبار
.1	القدرة الانفجارية للذراعين	10	10	%100	✓
.2	القدرة الانفجارية للرجلين	10		%100	✓
.3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	10		%100	✓
.4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	10		%100	✓
.5	القوة العظمى للذراعين	5		%50	×
.6	القوة العظمى للرجلين	4		%40	×
.7	مطاولة القوة للذراعين	3		%50	×
.8	مطاولة القوة للرجلين	3		%50	×
.9	تحمل القوة	3		%30	×
.10	القوة العظمى	4		%40	×

3-4-3 **تحديد الاختبارات لبعض المهارات الهجومية بكرة اليد**

اعد الباحث استمارة استبانة(*) لاختيار أنسب الاختبارات لمتغيرات البحث (المهارات الهجومية المختارة بكرة اليد)، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والاختبارات والقياس وكرة اليد، وبعد تفريغ

(*) ينظر: ملحق (4).

الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة أتفاق (80%) فما فوق وكما مبينة في الجدول (6)

جدول (6)

يبين النسبة المئوية للاختبارات المهارية التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء

ت	أنواع المهارات	ت	الاختبارات	الهدف من الاختبار	النسبة المئوية
1	المناولة والاستلام	1	المناولة والاستلام على الحائط.	قياس سرعة المناولة	%80
		2	مناولة واستلام مع الزميل مسافة 3مـ ـدة 30ثانية	ـ ـ ـرعة ودقـ ـ ـ ـ ـة المناولة واستلام الكرة	%20
		3	مناولة واستلام بين زميلين مسافة 9م لمدة 30ثا	دقـ ـ ـ ـ ـ ـة ـ ـ ـ ـ ـة واستلام الكرة	%0
2	الطبطبة	1	الطبطبة لمسافة 30م	سـ ـ ـتوى مهـ ـ ـارة الطبطبة	%0
		2	الطبطبة المستمرة في اتجاهات متعددة	سـ ـ ـتوى مهـ ـ ـارة الطبطبة	%20
		3	لبة المتعرجة بين الشـ ـواخص مسـ ـافة 30م	سـ ـ ـتوى مهـ ـ ـارة الطبطبة	%80
3	التصويب	1	علـ ـى مربعـ ـات مرسـ ـومة علـ ـى الحائط	قياس دقة التصويب	%20
		2	التصويب من الثبات مسافة 7م	قياس دقة التصويب	%0
		3	الأهـ ـ ـ ـ ـ ـ ـداف معلقـ ـ ـ ـ ـ ـ ـة 40×40سم	ـ ـة وقـ ـ ـ ـ ـ ـ ـوة التصويب	%80

4-4-3 تحديد اختبارات القوة

أعدَّ الباحث استمارة استبانة(*) لاختيار أنسب الاختبارات لمتغيرات البحث (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب والاختبارات والقياس – كرة اليد) وذلك لاستطلاع

(*) ينظر: ملحق (6).

آرائهم في تحديد أهم الاختبارات المناسبة، وبعد تفريغ الاستمارة واستخراج النسبة المئوية تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فما فوق وللباحث حق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات وكما مبينة في الجدول (7)

جدول (7)

يبين النسبة المئوية للاختبارات التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين

ت	أنواع القوة	ت	الاختبارات	الهدف من الاختبار	النسبة المئوية
1	القدرة الانفجارية للذراعين	1	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	القوة الانفجارية للذراع	%0
		2	رمي كرة طبية زنة 3كغم	القوة الانفجارية للذراعين	%90
		3	رمي كرة يد زنة 800غ لأبعد مسافة	القدرة الانفجارية للرجلين	%10
2	القدرة الانفجارية للرجلين	1	الوثب الطويل من الثبات بالقدمين	القوة الانفجارية للرجلين	%80
		2	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين	القوة الانفجارية للرجلين	%10
		3	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين باستخدام الذراعين	القوة الانفجارية للرجلين	%10
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1	دفع بار حديد لمدة 30ثا (20كغم)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	%80
		2	رمي كرة طبية للأعلى لمدة 30ثا	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	%20
		3	مناولة كرة طبية زنة 800غ بين زميلين لمدة 30ثا	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	%0
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1	اختبار ثلاث حجلات متتالية يسار – يمين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	%0
		2	ركض بالقفز لمدة 10ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	%10
		3	الحجل للأمام لمدة 10ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	%90

5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

1-5-3 الاختبارات المهارية

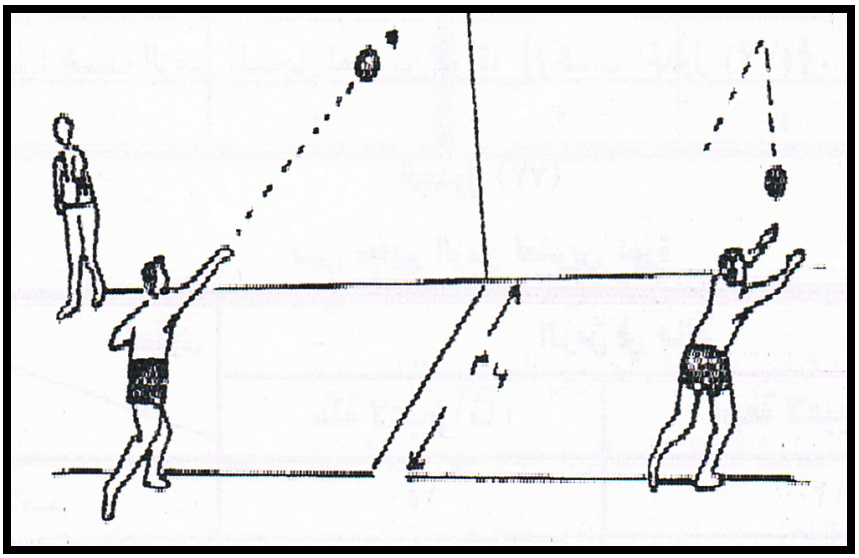
1. الاختبار الأول: اختبار المناولة والاستلام على الحائط[1].

الهدف من الاختبار: قياس سرعة المناولة واستلام الكرة على الحائط.

الأدوات: كرة يد، حائط ، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (4) أمتار من الحائط وعند الإشارة يقوم اللاعب بمناولة الكرة على الحائط واستمرار لأكثر عدد ممكن من زمن محدد قدره (30ثا).

التسجيل: يحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (تحسب عدد مرات استلام الكرة).



شكل (1)

يوضح اختبار المناولة والاستلام على الحائط

(1) لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ **الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي**، ط1: (اربيل، 2010) ص418.

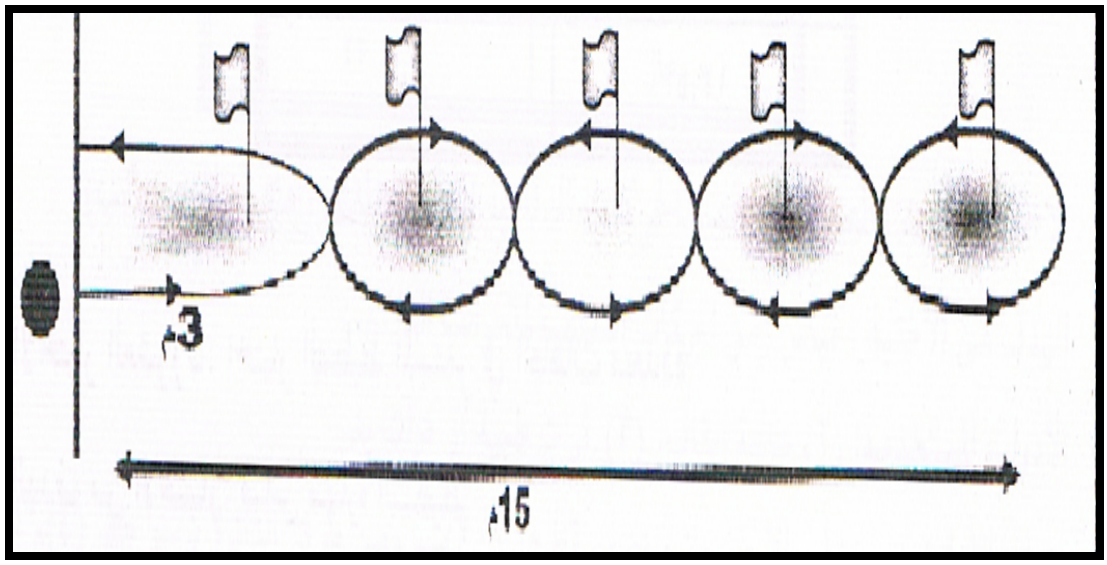
2. الاختبار الثاني: اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30م[1].

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة

الأدوات: كرات يد، ساعة توقيت، خمسة شواخص، ملعب كرة يد.

وصف الأداء: تثبيت خمسة شواخص على الأرض في خط مستقيم المسافة بين كل شاخص وآخر ثلاثة أمتار ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة 3م من الشاخص الأول ويقف اللاعب خلف خط البداية عند سماع الإشارة بالبدء يقوم اللاعب بالطبطبة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابًا وإيابًا حتى يعبر خط النهاية.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهابًا وإيابًا من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب خط النهاية والشكل (2) يوضح ذلك



شكل (2)

يوضح قياس مستوى مهارة الطبطبة

(1) ضياء الخياط، ونوفل مُحَمَّد الحيالي؛ **مصدر سبق ذكره**، ص503.

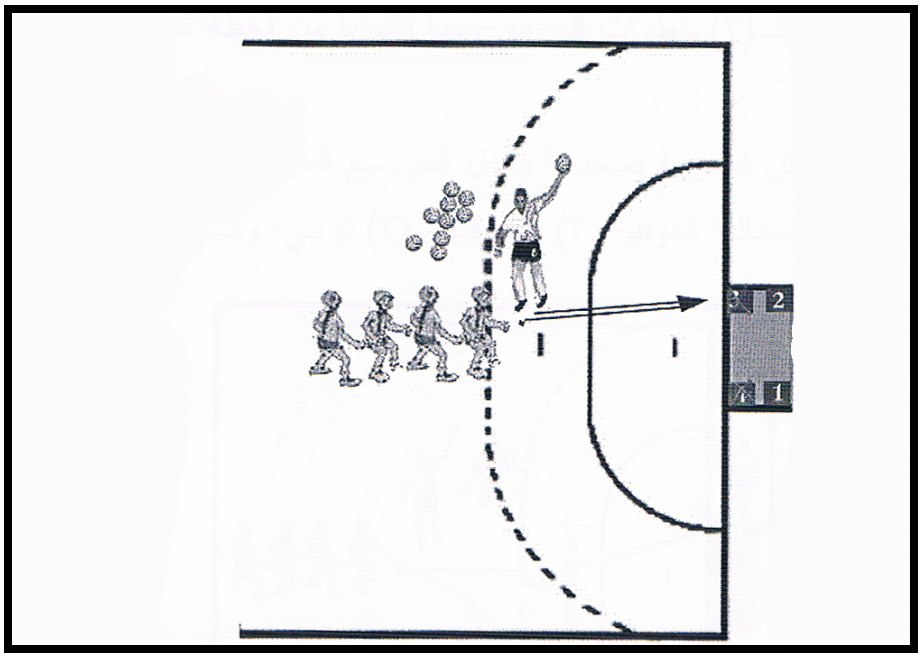
2. الاختبار الثالث: اختبار التصويب على أهداف معلقة (40×40سم) من الثبات (10كرات من خط الـ 9 متر)[1].

الهدف من الاختبار: دقة التصويب من الثبات

الأدوات: (10) كرات يد، (4) مربعات تمثل الزوايا الأربعة للمرمى بقياس (40×40سم) أحدهما علوي والآخر سفلي وعلى قطر واحد يقف اللاعب خلف خط الـ (9) أمتار ممسكًا بالكرة وعند إعطاء الإشارة (صافرة) يقوم اللاعب بالتصويب على أحد المربعين (خمس كرات على كل مربع).

طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعين للتصويب عليهما.

التسجيل: يعطي اللاعب درجة على كل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.



شكل (3)

يوضح دقة التصويب من الثبات

(1) عماد الدّين عباس أبو زيد، ومدحت محمود عبدالعال الشافعي؛ **المصدر السابق**، ص227.

2-5-3 الاختبارات البدنية

الاختبار الأول: (من وضع الوقوف، رمي كرة طبية زنة 3كغم)[1].

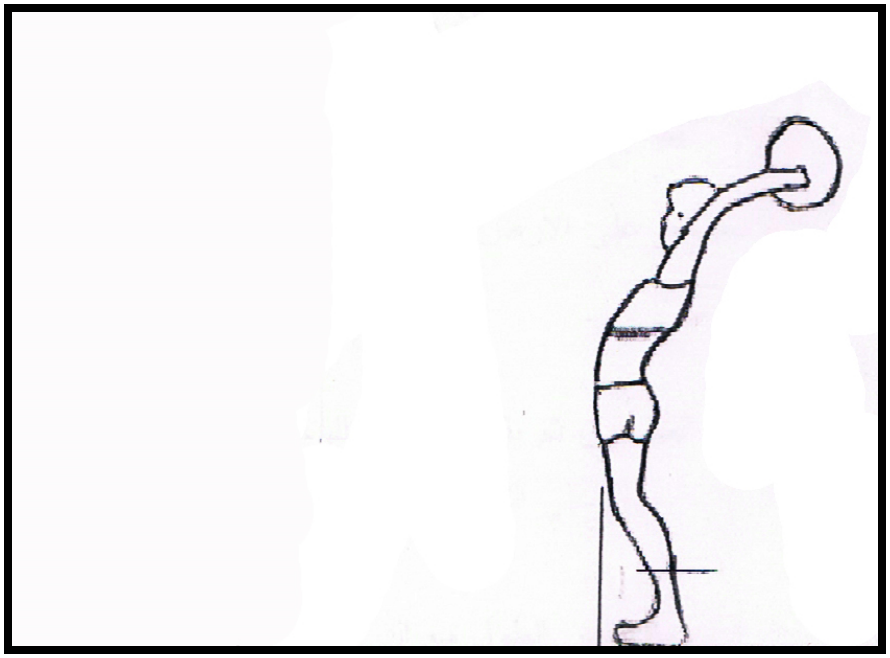
الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الأدوات: كرة طبية زنة 3كغم، أرض مستوية، خط مرسوم على الأرض، شريط قياس.

طريقة الأداء: يقف اللاعب فتحًا يحرك اللاعب الكرة الطبية بكلتا اليدين إلى خلف الرأس مع حدوث ثني في مفصل الكوع، يجب أنْ يتم رمي الكرة عندما تصل إلى أعلى نقطة فوق الرأس.

أسلوب القياس: 1. تحتسب وتسجل المسافة للاعب بالمتر وأجزائه من خط الرمي حتى سقوط الكرة الطبية على الأرض.

2. لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.



الشكل (4)

يوضح اختبار رمي كرة طبية زنة 3كغم

(1) مُحَمَّد صبحي حسانين، وحمدي عبدالمنعم؛ **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص200.

الاختبار الثاني: دفع بار حديدي 20 كغم لمدة 30 ثا[1].

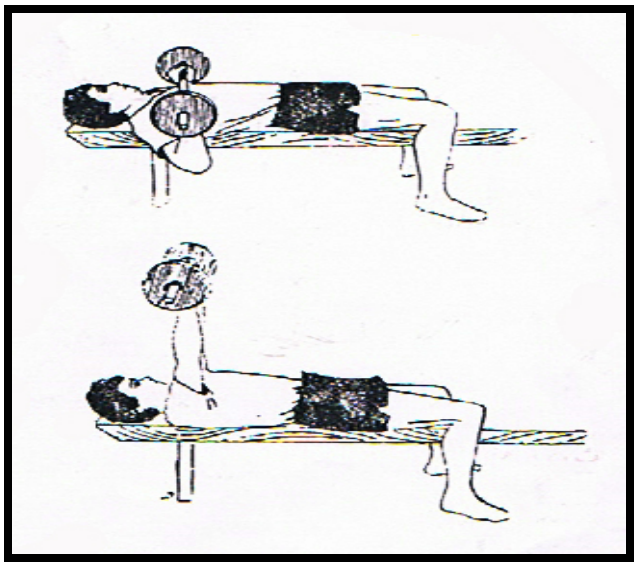
الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات:

1. بار حديدي وزن 20 كغم.
2. مسطبة.
3. ساعة توقيت.

وصف الأداء: من وضع الاستلقاء على المسطبة ويمسك البار من الوسط ثم يدفع البار إلى الأعلى بالتناوب لمدة 30 ثا.

التسجيل: تسجل عدد مرات الدفع إلى الأعلى خلال 30 ثا.



شكل (5)

يوضح دفع بار حديدي 20 كغم لمدة 30 ثا

(1) مُحَمَّد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني؛ **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص35.

الاختبار الثالث: اختبار القفز العريض من الثبات[1].

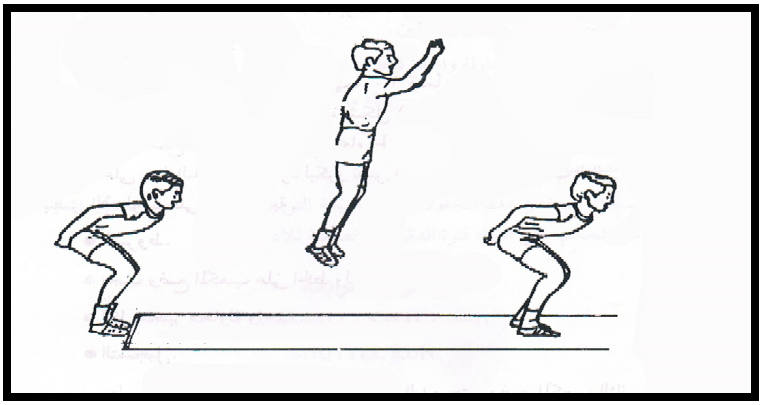
الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

الأدوات:

شريط قياس، طباشير، ارض مستوية حتى لا تعرض المختبر للانزلاق، خط مرسوم على الأرض (خط البداية).

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً، تمرجح الذراعان إلى الأمام والأسفل وباتجاه الخلف مع ثني الركبتين إلى المنتصف وميل الجذع أمامًا حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان أمامًا بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة بمحاولة القفز إلى الأمام ابعد مسافة ممكنة.

القياس: تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية أو غير ملامسة اللاعب للأرض وللمختبر محاولتان تسجيل أفضلهما.



شكل (6)

يوضح اختبار القفز العريض من الثبات

(1) مُحَمَّد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية**، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص400.

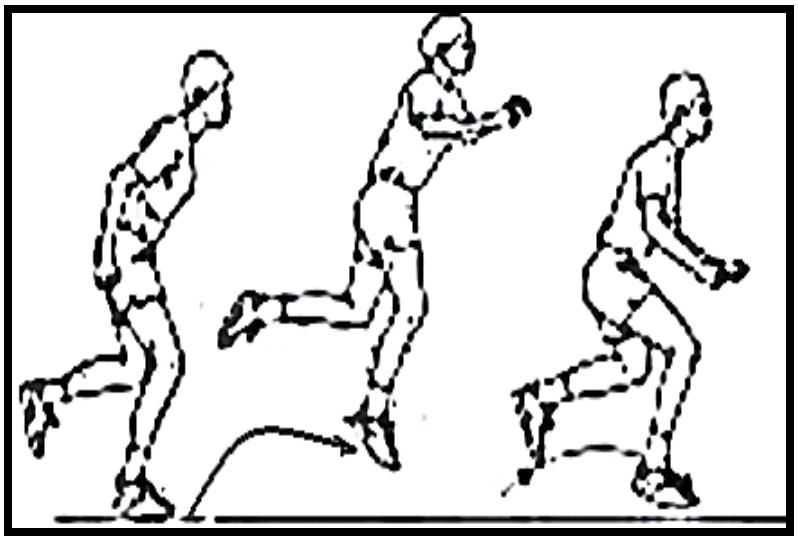
الاختبار الرابع: اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10ثا) [1].

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: مساحة ارض مستوية، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة، طباشير.

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صافرة البداية ينطلق المختبر بالحجل بأقصى سرعة من تردد الحجل من لحظة البداية وحتى وصول التوقيت إلى (10ثا) وتحتسب المسافة التي قطعها المختبر خلال زمن الاختبار.

يتم القياس لكل رجل على حدة ويحسب المعدل عن الدرجتين من كل رجل.



شكل (7)

يوضح اختبار الحجل لأقصى مسافة

(1) قاسم حسن حسين، وبسطويسي أحمَد؛ **التدريب العقلي الايزوتوني**، ط1: (جامعة بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979) ص154.

6-3 التجربة الاستطلاعية

قبل إجراء الدراسة الرئيسة من الممكن إجراء دراسة مصغرة أو دراسة استطلاعية عادة تحدث في حدود عدد من الأشخاص في محاولة للتعرف على فعالية الإجراءات في الدراسات العلمية[1].

لذلك لابد من إجراء التجربة الاستطلاعية من اجل تلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحث في عمله ويشير "نوري إبراهيم الشوك" إلى أَنَّ التجربة الاستطلاعية تُعدُّ "تدريبًا عمليًا للباحث للوقوف بنفسه على الصعوبات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها مستقبلاً"[2]، لذا أجرى الباحث تجربة استطلاعية على (3) لاعبين من خارج عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد(*)، وفي تمام الساعة الثانية والنصف بعد الظهر من يوم الثلاثاء 2009/12/8 في القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي، وتهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

1. مدى ملاءمة أو مناسبة ترتيب أداء الاختبارات المعنية.
2. التحقق من تفهم فريق العمل المساعد وكفايتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
3. معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء.
4. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
5. مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وسلامتها.

النتائج التي حصل عليها الباحث من التجربة الاستطلاعية:

1. ملاءمة ترتيب أداء الاختبارات.
2. كفاية فريق العمل المساعد في إجراء التجربة.

---

(1) عادل عبدالبصير؛ **التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان أسسه وتطبيقاته**: (مصر، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2004) ص276.

(2) نوري إبراهيم الشوك؛ **المصدر السابق**، ص91.

(*) يُنظَرُ: ملحق (7).

3. إضافة بعض الأدوات الخاصة بالأثقال.

4. تلافي بعض الأخطاء التي ظهرت في أثناء تأدية بعض الاختبارات والقياسات.

3-7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

3-7-1 صدق الاختبار

يعرف بأَنَّهُ الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه"[1]، بمعنى أَنَّ الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي وضع لقياسها ولا يقيس أخر بدلاً منها أو زيادة عليها[2].

لذا استخدم الباحث الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من ذوي الخبرة والمختصين واتفقوا على إنَّ هذه الاختبارات تقيس أو تحقق الصفة أو القدرة التي وضعت من أجلها.

3-7-2 ثبات الاختبار

الاختبار الجيد: "هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج، إذ تطبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة"[3].

ولكي يتحقق الباحث من ثبات الاختبار قام باستخدام طريقة إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار يوم الثلاثاء 2009/12/8 وإعادته بعد مدة سبعة أيام[4] في يوم الثلاثاء 2009/12/15 وعلى العينة نفسها لمعرفة ثبات الاختبار، وعليه فقد قام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارات وكما مبين في الجدول (8).

---

(1) ليلى السيد فرحات؛ **القياس المعرفي الرياضي**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001) ص64.

(2) سامي ملحم؛ **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط1: (الأردن، عمان، دار المسيرة، 2000) ص287.

(3) ذوقان عبيدات؛ **الباحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه**، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998) ص195.

(4) مروان عبدالمجيد؛ **أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية**، ط1: (عمان، مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع، 2000) ص42.

جدول (8)

يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الارتباط
1	اختبار المناولة والاستلام	0.82
2	اختبار الطبطبة	0.90
3	اختبار دقة التصويب	0.86
4	اختبار القدرة الانفجارية للذراعين	0.92
5	اختبار القدرة الانفجارية للرجلين	0.93
6	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.83
7	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.89

3-7-3 **الموضوعية**

تعني الموضوعية هي: "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار"[1]، ويعني عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وحتى تحيزه وتعصبه، فهي تصف الفرد كما هو موجود لا كما يريده الباحث.

ويشير (مصطفى حسين باهي، 1999) إلى أَنَّ الموضوعية هي: "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"[2]، وبما أَنَّ الاختبارات التي استخدامها في البحث هي اختبارات تعتمد نتائجها على وحدات القياس مثلاً (تكرار/ ثا للمناولة)، (الزمن/ثا الطبطبة)، (العدد/ النقاط للتصويب) وعليه تتسم هذه الاختبارات بالموضوعية، لأَنَّها لا تخضع إلى تقديرات الحكم في الحصول على نتيجة الاختبار وهي بعيدة عن التحيز والتقويم الذاتي.

---

(1) سامي ملحم، **المصدر السابق**، ص287.

(2) مصطفى حسين باهي؛ **المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق**: (القاهرة، مركز الكتاب، 1999) ص94.

3-8 إجراءات البحث

3-8-1 الاختبار القبلي

الاختبارات القبلية: "هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية، فهي تقوم بدور المؤشر الواضح إلى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعة"[1].

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية أشرف الباحث على الاختبارات القبلية وبمساعدة الكادر المساعد[*] على لاعبي نادي ديالى فئة الشباب بأعمار (17–19) سنة بتاريخ 2009/12/18 الموافق يوم الجمعة وفي تمام الساعة الثانية والنصف بعد الظهر وعلى قاعة نادي ديالى الرياضي المغلقة وشملت الإجراءات الآتية:

- تم شرح الاختبارات من قبل الباحث بصورة مفصلة على أفراد العينة.
- تم تطبيق الاختبارات من قبل الباحث حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات.
- تم إعطاء فرصة كافية للاعبين لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبار.
- تم تسجيل النتائج طبقًا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

3-8-2 التجربة الرئيسة

من اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحث مجموعة من تمرينات البليومترك وبأسلوب السوبرسيت التي تهدف إلى تطوير بعض المهارات الهجومية (المناولة والاستلام، والطبطبة، والتصويب) وكذلك القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة

---

(1) كمال عبدالحميد، ومُحمّد صبحي؛ **اللياقة البدنية مكوناتها – الأسس النظرية – الإعداد البدني طرق القياس**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص267.

(*) يُنظَرُ: ملحق (7).

للذراعين والرجلين ضمن المنهج التدريبي الذي يطبق على عينة البحث معتمدًا في ذلك على آراء الخبراء والمختصين فضلاً عن المصادر العلمية.

تم تطبيق المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد واعتبارًا من يوم الأحد الموافق 12/20/ 2009 ولغاية يوم الأربعاء 2010/2/10 إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية وبوقت قدره (90) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة، وقد قام الباحث باستغلال الجزء البدني من القسم الرئيس للوحدة التدريبية بواقع (35) دقيقة وكما مبين في الجدول (7) حيث تم تدريب أفراد العينة على تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في نهاية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية، إذ يتفق كل من (أبو العلا أَحمَد، وأَحمَد نصر الدّين، 1993) [1]، و(ياسر دبور، 1997) [2] على أداء تمرينات البليومترك في نهاية الوحدة التدريبية نظرًا إلى شدتها العالية والتي تتطلب إخراج أقصى قوة من قبل أفراد العينة.

واعتمد الباحث القواعد الآتية في إخراج الوحدات التدريبية:

1. تم التدريب بطريقة التدريب التكراري والفتري.
2. تم وضع الوحدات التدريبية بشكل وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد "وهي أنْ تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة"[3].
3. قام الباحث الأخذ بمبدأ التناوب بالعمل العضلي، إذ يؤكد (طلحة حسين، 2008): "ضرورة العمل بالتناوب بين طرفي الجسم العلوي والسفلي حتى تحقق الراحة التامة للاعب"[4].

---

(1) أبو العلا أَحمَد عبدالفتاح واحمد نصر الدّين؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993) ص142.

(2) ياسر دبور؛ **المصدر السابق**، ص258.

(3) طلحة حسين وآخرون؛ **الموسوعة العلمية للتدريب**: (مدينة نصر، مطابع آمون، 1997) ص119.
http//:www.branmac Deman. Couk/sports loach Leg, and Arm plometrcs.

(4) طارق حسن رزوقي، وساطع إسماعيل؛ **توازن التدريب**: (بغداد، مطبعة الكرار، 2008) ص36.

4. قام الباحث بتطبيق التمرينات يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع.
5. إنَّ عملية (الإحماء) هي أولوية أساسية لتمارين البليومترك، إذ يجب الاهتمام من خلالها بتمارين التمطية والهرولة مع الركض بالقفز والتي تشبه التمارين البليومترك المستخدمة، كما أَنَّ عملية (التهدئة) يجب أنْ تلحق كل وحدة تدريبية[1].
6. اعتمد الباحث في تحديد فترات الراحة بين التمرينات التي تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية للاعب[2].

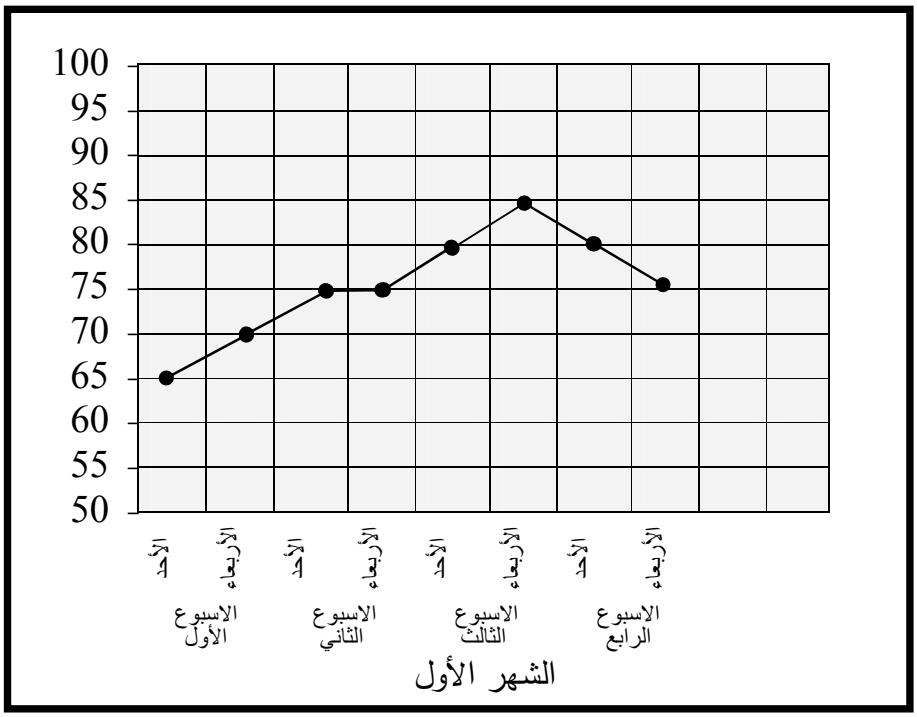
جدول (9)

يبين أوقات أقسام الوحدة التدريبية والنسب المئوية لكل منها

أقسام الوحدة التدريبية		الزمن خلال الوحدة التدريبية	الزمن الكلي (16) وحدة تدريبية	النسبة المئوية
القسم التحضيري		خاص بمدرب الفريق		
القسم الرئيس	الجانب المهاري	خاص بمدرب الفريق		
	الجانب البدني	35 د	560د	%38.88
القسم الختامي		خاص بمدرب الفريق		
المجموع		90د	1440	%100

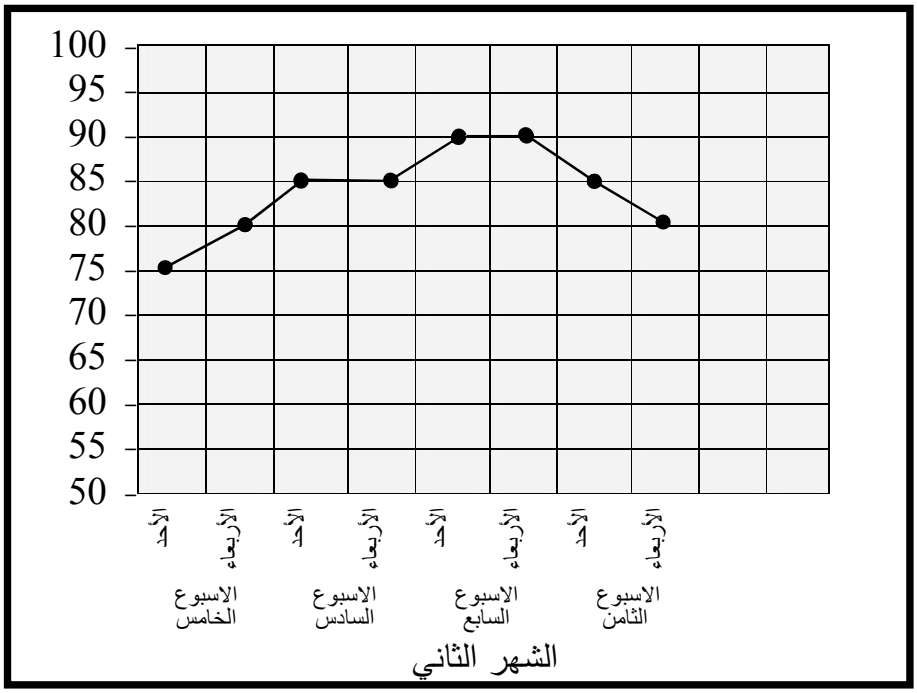
(1) http//:www.branmac Deman. Couk/sports loach Leg, and Arm plometrcs.

(2) ريسان خريبط مجيد؛ **المصدر السابق**، ص565.



الشكل (8)

يوضح تموج الشدة المستخدمة في الشهر الأول



الشكل (9)

يوضح تموج الشدة المستخدمة في الشهر الثاني

3-8-3 **الاختبار البعدي**

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التمارين الموضوعة وضمن المدة المقررة تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وذلك في يوم الجمعة الموافق 2010/2/12 الساعة الثانية والنصف بعد الظهر وقد راعى الباحث توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات.

3-9 **الوسائل الإحصائية**

لغرض معالجة البيانات إحصائيًا استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

1. الوسط الحسابي[1]:

$$\text{س}^- = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

2. الانحراف المعياري[2]:

$$\text{ع} = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2}{\frac{\text{ن}}{\text{ن-1}}}}$$

3. الوسيط [3]: $\frac{\text{ن} + 1}{2}$

4. معامل الالتواء[4]:

$$\text{ل} = \frac{3\ (\text{س}^- - \text{و})}{\text{ع}}$$

---

(1) وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي؛ **التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999) ص102.

(2) لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ **المصدر السابق**، ص42.

(3) عايد كريم الكناني؛ **مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss** : (النجف ، دار الضياء، 2009) ص41.

(4) ممدوح عبدالمنعم الكندري، عيسى عبدالله ؛ **القياس والتقويم النفسي والتربوي**، ط1: (بيروت، مكتبة الفلاح، 1995) ص294

5. النسبة المئوية[1]:

$$(\%) = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

6. معامل الارتباط بيرسون [2]:

$$ر = \frac{\text{مج س ص} - \frac{(\text{مج س})(\text{مج ص})}{\text{ن}}}{\sqrt{(\text{مج س}^2) - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}} \quad (\text{مج ص}^2) - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}}}$$

8. اختبار (ت) الإحصائي لدلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين لعينتين متساويتين[3]:

$$ت = \frac{\text{س}^- \text{ف}}{\sqrt{\frac{\text{مج ح}^2 \text{ف}}{\text{ن(ن-1)}}}}$$

9. نسبة التطور[4]:

$$\text{نسبة التطور} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

---

(1) وديع ياسين التكريتي وحسن مُحَمَّد العبيدي؛ **المصدر السابق**، ص71.

(2) مروان عبدالمجيد إبراهيم؛ **الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات البحوث التربية الرياضية**، ط1: (عمان، دار الفكر العربي، 2000) ص243.

(3) وديع ياسين التكريتي، مُحَمَّد حسن العبيدي؛ **المصدر السابق**، ص279.

(4) مُحَمَّد صبحي حسانين؛ **المصدر السابق**، ص111.

4- **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**:

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق البيانات التي تم الحصول عليها قبل بدء تطبيق تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت ضمن المنهج التدريبي والبيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبية باستخدام تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد.

تم وضع النتائج في جداول وأشكال بيانية؛ كونها أداة توضيحية للبحث من أجل تحليل المعلومات، ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق هدف البحث والتحقق من فرضه وهذا ما يؤكده "صالح العساف، 1995"، إذ قال: "إنَّ تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد على قبول فروضه أو عدم قبولها"[1].

(1) صالح حمد العساف؛ **المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية**: (الرياضة، مكتبة العبيكان، 1995) ص11.

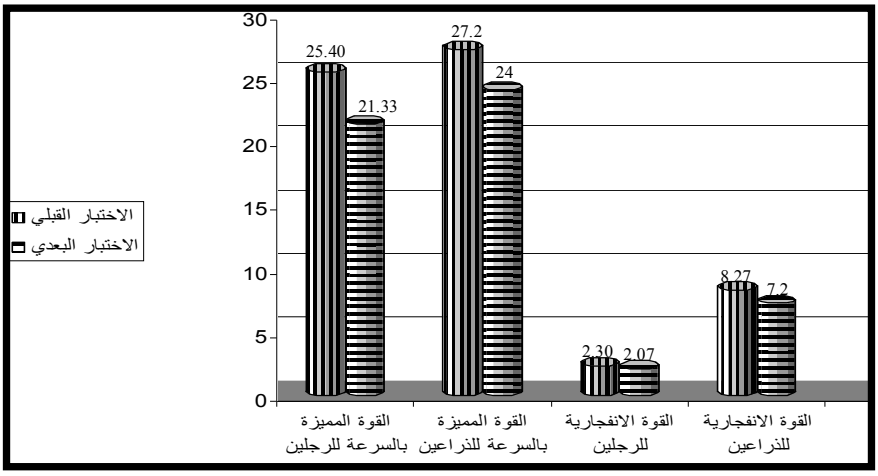
1-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين وتحليلها:

جدول (10)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لاختبارات القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين

الاختبارات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س̄ ف	مج ع^{2}ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			س̄	±ع	س̄	±ع				
القوة الانفجارية للذراعين	متر	15	7.2	0.73	8.27	1.09	1.07	5.4335	6.65	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	15	2.07	0.16	2.31	0.19	0.24	0.136	9.6	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	15	24	6.09	27.2	6.67	3.2	68.4	5.6	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	15	21.33	1.07	25.4	1.62	4.07	26.932	11.31	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (1.761) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14).



شكل (10)

يوضح الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين

4-1-1 **تحليل نتائج اختبار القدرة الانفجارية للذراعين**:

من النتائج المعروضة في الجدول (10) والشكل (10) يتضح أَنَّ قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي (7.2) وبانحراف معياري قدره (0.73)، بينما بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار البعدي (8.27) وبانحراف معياري (1.09) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.65) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.761) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث، وهذا يحقق فرضيتا البحث.

4-1-2 **تحليل نتائج اختبار القدرة الانفجارية للرجلين**:

تشير نتائج الجدول (10) والشكل (10) أَنَّ قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي (2.07) وبانحراف معياري مقداره (0.16)، بينما بلغ الوسط الحسابي للعينة في الاختبار البعدي (2.31) وبانحراف معياري مقداره (0.19)، أَمّا

قيمة (ت) المحسوبة فكانت (9.6) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.761) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 تحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

تشير البيانات في الجدول (10) والشكل (10) أَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لعينة البحث هو (24) وبانحراف معياري (6.09)، بينما بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار البعدي (27.2) وبانحراف معياري (6.67)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.6) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.761) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4-1-4 تحليل نتائج القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

من النتائج المعروضة في الجدول (10) والشكل (10) يتضح أَنَّ قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي (21.33) وبانحراف معياري مقداره (1.07)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لعينة البحث هو (25.40) وبانحراف معياري مقداره (1.62) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.31) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.761) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4-1-5 مناقشة نتائج القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة الذراعين والرجلين:

لقد اعتمد الباحث على تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت على مراعاة حمل التدريب بشكل صحيح من حيث توزيع مكوناته (الشدة، والحجم، والكثافة) مما أسهم في تحقيق النتائج المطلوبة في تطوير القدرات البدنية قيد البحث، ويتفق مع هذا الرأي أَيضًا

(حسين العلي، 2006)، إذ يرى "أَنَّ حمل التدريب هو الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته والتي تشكل كل ما يقع على كاهل الرياضي وما تحدثه من تغيرات تنعكس على أجهزته الداخلية أثناء الجرع التدريبية"[1].

إنَّ استخدام التمرينات البليومترية بأسلوب السوبرسيت الخاصة بتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين المستخدمة في التجربة، والتي تم إعدادها بشكل دقيق كان لها الأثر في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين "إذ إنَّ استخدام تمارين الرمي بالكرة الطبية وبشدة وتكرارات مختلفة استمرت مدة التدريب يسهم في تقوية العضلات العاملة في الرمي عن طريق تنشيط وتحشيد اكبر عدد من الألياف العضلية السريعة وتحسين عمل العضلات المساعدة للانقباض وزيادة كبح العضلات المضادة"[2].

كما أَنَّ للتمرينات البليومترية المستخدمة بأسلوب السوبرسيت أثرًا في تطور القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، وذلك لاهتمامها بتطوير العضلات العاملة على الوثب والقفز مثل تمرينات الوثب العميق وتمرينات الصناديق والتمرينات الارتدادية، وإنَّ مثل هذه التمرينات تعتمد على إطالة العضلة وثم تقصيرها، وبهذا الصدد يوضح "كروسلي" "أَنَّه إذا لم يكن هناك تأخير بين عملية التقلص اللامركزي (الإطالة) والتقلص المركزي (التقصير) فإنَّ كمية العمل المنجز تحت هذه الحالة تكون مترجمة بطاقة مرنة محررة في العضلة أثناء التمدد"[3].

ويؤيد ذلك (هارة، 1990) عندما يتحدث عن طريقة تدريب القفز من مكان مرتفع، إذ يرى "أَنَّ النوعية العالية للتمرين والتي تزيد من مفعول التدريب هي الربط

---

(1) حسين العلي، عامر فاخر؛ **قواعد التدريب الرياضي (دوائر التدريب، تدريب المرتفعات، الاستشفاء)**: (بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006) ص10.

(2) Diyiz, A, et al; **The Olmpic book of medicine**: (London, Blak well scientific publication, 1988) pp.190-191.

(3) Grassly, G.; **Special strength:** (A link with hurdling, modern athlete & coach, vol22, 1984) p.26.

المباشر للقفز عاليًا بعد الهبوط، وإنَّ مرحلة الهبوط في مثل هذه القفزات يكون مفعولها كقسم تحفيزي للقفز عاليًا تجبر على التقلص القوي الشديد"[1].

وبما أَنَّ لعبة كرة اليد تحتاج إلى القوة العضلية؛ لأَنَّها ضمن ألعاب الاحتكاك ومواجهة المنافس ومقاومته ومهاراتها تحتاج إلى القوة العضلية في الذراعين، ولكي تكسب القوة المناسبة يلزم توفير القوة العضلية، لذا احتوت التمرينات على الكرات الطبية لفائدتها الكبيرة في التدريب وهذا ما يؤكده "المندولاي وآخرون" بقولهِ "إنَّ التمرينات مع الكرات الطبية تؤثر بشكل كبير قبل كل شيء على الجهاز الحركي (الهيكل العظمي والأربطة والعضلات لذا فانها ذات فائدة تأثير عام وخاص في قدرات وكفاية الفرد الجماعية"[2].

2-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الهجومية المختارة وتحليلها:

جدول (11)

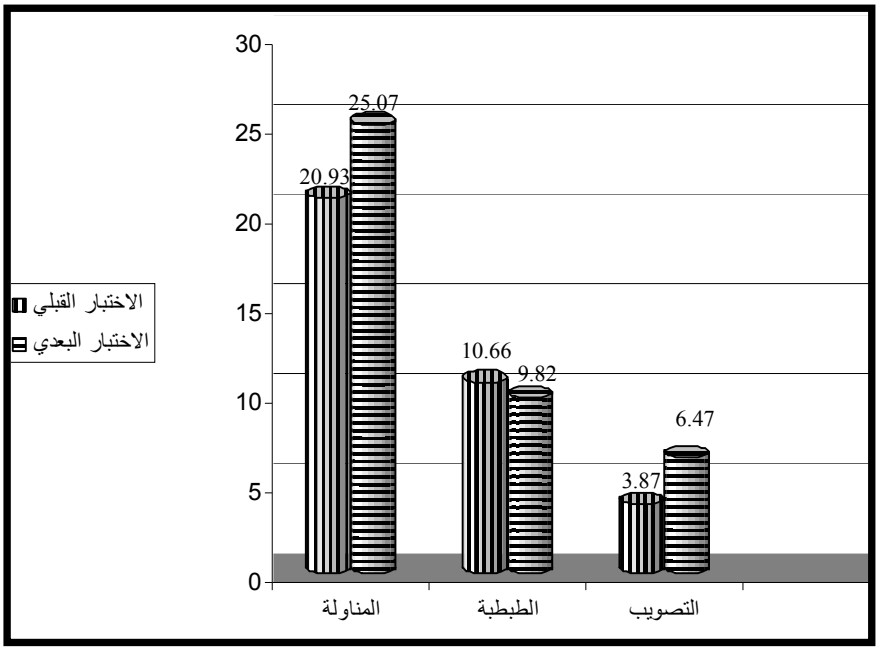
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية ومجموع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الهجومية المختارة لعينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س⁻ف	مج ع²ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			س⁻	±ع	س⁻	±ع				
المناولة والاستلام	عدد	15	20.93	1.59	25.7	2.11	4.14	81.733	6.636	معنوي
الطبطبة	ثا	15	10.66	0.63	9.82	0.46	0.84	4.1839	5.957	معنوي
التصويب	عدد	15	3.87	1.59	6.47	0.49	2.6	31.6	6.718	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (1.761) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14).

(1) هارة؛ **أصول التدريب**، ترجمة. عبد علي نصيف: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص172.

(2) المندلاوي، قاسم (وآخرون)؛ **الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية**: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص284.



شكل (11)

يوضح الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الهجومية المختارة لعينة البحث

4-2-1 **تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة والاستلام**:

من النتائج المعروضة في الجدول (11) والشكل (11) تظهر لنا أَنَّ قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي (20.93) وبانحراف معياري مقداره (1.59)، بينما بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث في الأخت بار البعدي (25.07) وبانحراف معياري (2.11)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.6367) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.761) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4-2-2 **تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطبة**:

تشير نتائج جدول (11) والشكل (11) إلى قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي (10.66) وبانحراف معياري (0.63)، بينما بلغ الوسط الحسابي للعينة في الاختبار البعدي (9.82) وبانحراف معياري مقداره (0.46)، أمّا قيمة (ت) المحسوبة فكانت (5.957) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.761) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-2-3 **تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب**:

تشير البيانات في الجدول (11) والشكل (11) أَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لعينة البحث هو (3.87) وبانحراف معياري مقداره 1.59)، بينما بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار البعدي (6.47) وبانحراف معياري (0.49)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.718) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.761) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث، وهذا يحقق فرض البحث.

4-2-4 **مناقشة فروق الأوساط الحسابية للاختبارات المهارية**:

من النقاط المهمة التي يجب مراعاتها لتحقيق النجاح في أي عمل هو الاهتمام بالتخطيط العلمي الصحيح والذي يراعي جميع الجوانب الخاصة بظروف ذلك العمل ومتطلباته ، ومن هنا انطلق الباحث بالاهتمام في التخطيط العلمي للتمرينات قيد البحث، مما أدى إلى التطور الحاصل في المهارات قيد البحث، وهذا ما يتفق عليه (حسين العلي، وعامر فاخر، 2006)، إذ يرى بأَنَّ "التخطيط في مجال التربية الرياضية

ما هو إلاَّ إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود"[1].

ويعزو الباحث أَنَّ التنوع والتكرار في التمرينات البدنية قيد البحث قد أسهم في تطور تلك المهارات؛ لأَنَّ ذلك أسهم في إعطاء اللاعب التدرج والإتقان في اكتساب التوافق العضلي العصبي خلال عدد المحاولات التكرارية، ويؤكد (ياسر، 1997) على أَنَّه "يجب أنْ تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارات لتحقيق أفضل انجاز، ويتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات أو الحركات بصورة محددة بغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور الحركي"[2].

ويعزو الباحث بأَنَّ التمرينات البدنية قد أسهمت في زيادة القوة المميزة بالسرعة وبالتالي انعكس على الأداء المهاري بالإيجاب، وهو ما أكدهُ (ريسان خريبط، 2000) إذ يرى أَنَّ "القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليًا من القوة المميزة بالسرعة إلاَّ في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري"[3].

ويعزو الباحث أَنَّ للتمرينات المستخدمة في البحث أهمية كبيرة في تنمية المجاميع العضلة لجميع الجسم والتي أسهمت بدورها في الإعداد البدني والمهاري المطلوب للاعبين وهذا أَيضًا يتفق مع ما يراه (وجيه ومحجوب، 2000) "أَنَّ للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وللإعداد المهاري للمبتدئين أو للمستويات العليا بما يتميز به من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيًا ومهاريًا يتناسب مع ذلك النشاط"[4].

---

(1) حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي؛ **المصدر السابق**، 2006، ص41.

(2) ياسر دبور؛ **المصدر السابق**، ص13.

(3) ريسان خريبط، علي تركي؛ **نظريات تدريب القوة**: (بغداد، مطبعة الجامعة، 2002) ص70.

(4) وجيه محجوب؛ **التعلم وجدولة التدريب**: (بغداد، مكتبة العادل للطباعة، 2000) ص176.

3-4 عرض نتائج نسبة التطور للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين وتحليلها:

جدول (12)

يبين الوسطين الحسابين في الاختبارين القبلي والبعدي والفرق بين الوسطين والنسبة المئوية للتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين لعينة البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		فرق الوسطين	نسبة التطور
			القبلي	البعدي		
القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة 3كغم	متر	7.2	8.27	1.07	%14.86
القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل من الثبات بالقدمين	متر	2.07	2.31	0.24	%11.59
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	دفع بار حديدي زنة 20كغم لمدة 30ثا	عدد	24	27.2	3.2	%13.33
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل للأمام لمدة 10 ثواني	متر	21.33	25.40	4.07	%19.08

يتبين من الجدول (12) أَنَّ الفرق بين الوسطين الحسابين في الاختبار القبلي والبعدي في القوة الانفجارية للذراعين بلغ (1.07)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (14.86%)، أَمّا الفرق بين الوسطين الحسابين في الاختبار القبلي والبعدي في القوة الانفجارية للرجلين قد بلغ (0.34)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (11.59).

أَمّا الفرق بين الوسطين الحسابين في الاختبار القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة للذراعين قد بلغ (3.2) في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (13.33%) كما

يتبين من الجدول (12) أَنَّ الفرق بين الوسطين الحسابين في الاختبار القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة للرجلين قد بلغ (4.08) في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (19.08%).

4-3-1 مناقشة نتائج نسبة التطور للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين:

إنَّ التمرينات المستخدمة للقوة بأسلوب السوبرسيت أدى إلى زيادة ملحوظة في القوة نتيجة للجرعات التدريبية المركزة بتمارين تكون مساراتها الأدائية مقاربة لمتطلبات الفعالية التخصصية قدر الإمكان، وهذا ما يتفق مع ما ذكره (حسانين، 1995) "إنَّ تدريب العضلات العاملة والمقابلة وتحسين مستوى توافقها ينعكس إيجابيًا على تطوير القوة بأنواعها"[1].

ويرى (السيد عبدالمقصود، 1997) "أَنَّه لتحسين مستوى التوافق بين العضلات أو المجموعات العضلية أهمية كبيرة في تحديد مستوى توافق جيد إلى أنْ تقوم كل من العضلات العاملة والمقابلة بواجباتها بصورة أفضل مما يؤدي إلى زيادة مستوى القوة الناتجة عن العمل"[2].

كما أَنَّ لتمرينات السوبرسيت بالأثقال المباشر في رفع مستوى العينة البحثية من حيث القوة المميزة بالسرعة للذراعين "إذ يعتبر هذا النظام التدريبي أكثر نظم التدريب لزيادة الشدة مع التقويم والاقتصاد بالجهد في الوقت نفسه"[3].

---

(1) مُحَمَّد صبحي حسانين؛ **التقويم والقياس في التربية الرياضية**، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر، 1995) ص236.

(2) السيد عبدالمقصود؛ **نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص14.

(3) أبو العلا أحمَد عبدالفتاح؛ **هضبة القوة.. وكيف يمكن التغلب عليها**: (مصر، مجلة القاهرة الرياضية، العدد23، 1998) ص32.

واحتوت التمرينات على مقاومات متنوعة بدرجات تسارع عالية قدر استطاعة أفراد العينة، فالقوة المميزة بالسرعة هي "قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة"[1].

ومن خلال النتائج يتضح بأَنَّ التمرينات المعدة بأسلوب السوبرسيت قد نجحت في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين، ويتم ذلك من خلال "تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة"[2].

وقد تميزت تمرينات السوبرسيت بالتنوع من حيث الشدة، فضلاً عن الإيقاع الحركي المتسارع لتنفيذ تكرارات تمارين السوبرسيت مما أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين "للحصول على مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين"[3].

ويرى (كمال درويش، 1998) على "أَنَّه من دون تنمية الصفات البدنية لا يستطيع لاعب كرة اليد أنْ يقوم بالأداء المهاري والخططي بالكرة أو بدونها ويضيف أَيضًا أَنَّه يجب على المدرب أنْ يراعي عند تصميمه برامج التدريب أنْ تحتوي تلك البرامج على التدريبات النوعية التخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة بكرة اليد باستخدام نفس المجاميع العضلية"[4].

---

(1) ريسان خريبط مجيد؛ **مصدر سبق ذكره**، ص549.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث (تخطي، تدريب، قيادة)**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص142.

(3) أمرالله أَحمَد البساطي؛ **المصدر السابق**، ص42.

(4) كمال درويش وآخرون؛ **المصدر السابق**، 1998، ص23.

2-3-4 عرض نتائج نسبة التطور في بعض المهارات الهجومية المختارة لعينة البحث:

الجدول (13)

يبين نتائج نسبة التطور في المهارات الهجومية المختارة لعينة البحث (المناولة والاستلام، والطبطبة، والتصويب)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		فرق الوسطين	نسبة التطور
			القبلي	البعدي		
المناولة والاستلام	المناولة والاستلام على الحائط لمدة (30ثا)	عدد	20.93	25.07	4.14	%19.78
الطبطبة	الطبطبة المتعرجة بين الشواخص لمسافة (30ثا)	ثا	10.66	9.82	0.84	%7.87
التصويب	التصويب على أهداف معلقة 40×40 سم	عدد	3.87	6.47	2.6	%67.18

تبين من الجدول (13) أَنَّ الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي والبعدي في مهارة المناولة والاستلام بلغ (4.14)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (19.78%)، أَمّا الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي والبعدي في مهارة الطبطبة قد بلغ (0.84)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (7.87%).

أَمّا الفرق بين الوسطين في مهارة التصويب بلغ (2.6) في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (67.18%).

3-3-4 مناقشة نسبة التطور في بعض المهارات الهجومية المختارة لعينة البحث:

إنَّ التطور الحاصل في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين من جراء استخدام تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت قد أدى إلى تطور المهارات الأساسية الخاصة باللعبة، ويؤكد (كمال درويش وآخرون، 1998) نقلاً عن (كريستو فيكوف) بأَنَّ: "المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارة الحركية الجديدة، أي إنَّ هناك ارتباطًا بين المخزون من المهارات والصفات البدنية"[1].

ويرى الباحث أَنَّ تمرينات السوبرسيت أدت إلى تكامل بناء المجاميع العضلية فضلاً عن احتوائه على التمارين المركبة والتي تتميز بالحركية في تنفيذها بشكل يقترب من متطلبات لُعبة كرة اليد مما أسهم في تطوير القوة العضلية الخاصة انعكس على زيادة قوة التصويب لأفراد العينة، ويرى الربضي "بأَنَّ اللاعب الذي يمتاز بقوة انفجارية كبيرة سوف يحقق انجازات أفضل، كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة اليد"[2].

ويعتقد الباحث بأَنَّ الأداء المهاري يحتاج إلى قوة عضلية وكفاية في معدل استهلاك الأوكسجين للحفاظ على الطاقة، وقد نجحت تمرينات السوبرسيت في تحسين القدرة العضلية للعضلات العاملة على سرعة وكفاية استهلاك الأوكسجين تحت ظروف أعلى معدل لاستهلاكه بدون أنْ يحدث هبوط في مستوى الأداء "اللياقة الهوائية والتي تعني قدرة الجسم على إنتاج طاقة هوائية خلال استهلاك الأوكسجين والاستمرار في أداء العمل العضلي في مستويات عالية من أقصى استهلاك للأوكسجين، فكلما زادت قدرته

---

(1) كمال درويش وآخرون؛ **المصدر السابق**، 1998، ص19.

(2) كمال جميل الربضي؛ **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**، ط1: (عمان، الجامعة الأردنية، 2001) ص40.

على إنتاج الطاقة على مستويات عالية، وهذا يعني استمرار اللاعب في العمل لأطول فترة ممكنة دون هبوط مستوى الأداء"[1].

كما أَنَّ ضعف عضلات الجسم بشكل عام وعضلات الذراعين بشكل خاص هي إحدى أسباب ضعف الأداء المهاري، وإِنَّ التمرينات البدنية للذراعين والرجلين قد أسهمت في تطوير الأداء المهاري من خلال تقوية عضلات الجسم، وهذا ما يؤكده (أَحمَد عربيي، 1998) "إِنَّ الضعف العام في التصويب ناتج عن ضعف البناء العضلي للذراعين ويمكن بناء عضلات الجسم بصورة عامة وعضلات الذراعين والرجلين بصورة خاصة بواسطة تمارين المقاومات مثل: حمل الزميل أو استخدام الكرات الطبية عند التدريب على مهارة التصويب"[2]، كما أَنَّ لتطور القوة العضلية الأثر المهم والمباشر في تطور المهارات الأساسية قيد البحث، وهذا ما يشير إليه (مُحَمَّد صبحي، 1998) "إِنَّ القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص المهمة في ممارسة الرياضة وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء للمهارة المطلوبة"[3].

إِنَّ تمرينات البليومترك هي تمارين تعمل على تشذيب العمل العصبي وتنظيمها أي دقة السيلات العصبية واستهدافها الدقيق لمناطق العمل العضلي المراد العمل به، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه (منى سالم، 2000) "إِنَّ الصفة الرئيسة للإعداد البدني هي توجيه هذا الإعداد إلى زيادة الإمكانات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى المهارة مع التأكيد على ضرورة تطوير التوافق يسهم في سرعة التصرف بالكرة ويتم ذلك من خلال استخدام التمارين المناسبة التي لتسهم في التطور التدريجي لمهارة الطبطبة"[4].

---

(1) كمال درويش وآخرون؛ **المصدر السابق**، 1998، ص51.

(2) أَحمَد عربيي عودة؛ **كرة اليد وعناصرها الأساسية**: (ليبيا، جامعة الفاتح، إدارة المطبوعات، 1998) ص224-225.

(3) مُحَمَّد صبحي حسانين وأَحمد كسرى؛ **المصدر السابق**، ص17.

(4) منى سالم فتحي؛ **تأثير استخدام بعض أدوات مساعدة مقترحة على تطوير الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد**: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2000) ص51.

5- **الاستنتاجات والتوصيات**:

5-1 **الاستنتاجات**:

في ضوء نتائج البحث والحقائق العلمية توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أدت تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت إلى رفع مستوى القدرات العضلية لعينة البحث وبالتالي انعكس هذا بالتطور الحاصل للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
2. إنَّ التطور الحاصل ببعض أنواع القوة قد انعكس إيجابيًا في تطوير المهارات الهجومية.
3. إنَّ تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت قد أسهمت في رفع مستوى المنافسة بين أفراد العينة مما أدى بالوصول إلى نتائج إيجابية.
4. إنَّ تطبيق التمرينات بالأسلوب الصحيح أسهم في عدم تعرض اللاعبين بأي نوع من أنواع الإصابات الرياضية، وذلك لشدة التمرينات والتكرارات.

2-5 **التوصيات**:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث، يوصي بما يأتي:

1. الاهتمام من قبل المدربين باستخدام أسلوب السوبرسيت من اجل تطوير الصفات البدنية للاعبين بألعاب أُخرى فرقية أو فردية ولفئات مختلفة.
2. اختيار تمرينات البليومترك المشابهة للأداء المهاري في اللعبة للإفادة منها في تطوير المهارات الخاصة في اللعبة.
3. ضرورة اهتمام المعنيين باللعبة بإقامة دورات تدريبية حول استخدام أسلوب السوبرسيت للمدربين العاملين باللعبة ولمختلف الفئات العمرية.
4. اعتماد تدريب البليومترك في تطوير صفات بدنية أُخرى ومهارات هجومية ودفاعية مختلفة في لعبة كرة اليد وألعاب أُخرى.
5. تعميم نتائج هذه الدراسة على عينات أُخرى للإفادة منها في تطوير الصفات البدنية والمهارية ولألعاب مختلفة.

المصادر العربية

القُرآن الكريم

- أبو العلا أَحمَد عبدالفتاح؛ **التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية**، ط1: (مدينة النصر، دار الفكر العربي، 1997) .
- أبو العلا أَحمَد عبدالفتاح؛ **هضبة القوة.. وكيف يمكن التغلب عليها**: (مصر، مجلة القاهرة الرياضية، العدد23، 1998).
- أبو العلا أَحمَد عبدالفتاح واحمد نصر الدّين؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).
- أبو العلا أَحمَد عبدالفتاح وأَحمَد نصر الدّين؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- أبو طالب مُحَمَّد سعيد؛ **علم مناهج البحث**: (بغداد، 1990).
- أَحمَد عريبي عودة؛ **تخطيط التدريب في كرة اليد**، ط1: (بغداد، مكتب الفارزة، 2002).
- أَحمَد عريبي عودة؛ **كرة اليد وعناصرها الأساسية**: (ليبيا، جامعة الفاتح، إدارة المطبوعات، 1998).
- السيد عبدالمقصود؛ **نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- أمرالله أَحمَد البساطي؛ **أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته**: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1988).
- أياد حميد رشيد، وحسام مُحَمَّد حيدان؛ **اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي**: (المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2011).
- بسطويسي أَحمَد؛ **أسس ونظريات التدريب الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990).

❖ بسطويسي أَحمَد؛ **البليومترك في مجال تدريب ألعاب القوى**: (الحلقة الثانية، نشرة ألعاب القوى، الاتحاد الدولي لألعاب القوة للهواة، مركز التنمية الإقليمية، العدد 19، 1996).

❖ بسطويسي أَحمَد؛ **أسس ونظريات التدريب الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

❖ جمال قاسم مُحَمَّد البدري، أَحمَد خميس راضي السوداني؛ **موسوعة كرة اليد العالمية**، ط1: (مؤسسة الصفاء للمطبوعات، بيروت، لبنان – دار الكتاب العربي، بغداد، 2011).

❖ جيمس ايدكليف وآخرون؛ **البليومترك تدريبات القوة الإفنجارية**، ترجمة: حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: (العراق، بغداد، 2006).

❖ حسام مُحَمَّد هيدان؛ **تأثير استخدام تمرينات البليومترك بأسلوب الدائري والمحطات في تطوير القوة الانفجارية لبعض أنواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد**: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008).

❖ حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي؛ **قواعد التدريب الرياضي (دوائر التدريب، تدريب المرتفعات، الاستشفاء)**: (بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006).

❖ ذوقان عبيدات وآخرون؛ **البحث العلمي**: (عمان، دار الفكر العربي، 1988).

❖ ذوقان عبيدات؛ **الباحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه**، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).

❖ ريسان خريبط مجيد؛ **مناهج البحث في التربية الرياضية**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).

❖ ريسان خريبط مجيد؛ **تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي**: (بغداد، مكتبة نون للتحضير الطباعي، 1995).

❖ ريسان خريبط، علي تركي؛ **نظريات تدريب القوة**: (بغداد، مطبعة الجامعة، 2002).

❖ سامي ملحم؛ **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط1: (الأردن، عمان، دار المسيرة، 2000).

❖ سعد محسن إسماعيل؛ **تأثير أساليب تدريب لتنمية القوة الانفجارية بالرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا في كرة اليد:** (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996) .

❖ سكنة عبدالرزاق؛ **بعض المتغيرات البايوميكانيكية وعلاقتها بالإدراك الحس – حركي للذراعين والرجلين لمهارة التصويب بالقفز عاليًا للاعبات نادي الفتاة الرياضي في كرة اليد:** (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2008).

❖ صالح حمد العساف؛ **المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية:** (الرياضة، مكتبة العبيكان، 1995).

❖ ضياء الخياط وعبدالكريم قاسم؛ **كرة اليد:** (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).

❖ ضياء الخياط، ونوفل مُحَمَّد الحيالي؛ **كرة اليد:** (جامعة الموصل، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).

❖ طارق حسن رزوقي، وساطع إسماعيل؛ **توازن التدريب:** (بغداد، مطبعة الكرار، 2008).

❖ طلحة حسين وآخرون؛ **الموسوعة العلمية للتدريب:** (مدينة نصر، مطابع آمون، 1997).

❖ عادل عبدالبصير؛ **التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان أسسه وتطبيقاته:** (مصر، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2004).

❖ عايد كريم الكناني؛ **مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss** : (النجف ، دار الضياء، 2009).

❖ عبدالعزيز أَحمَد عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب؛ **تدريب الاثقال:** (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996).

❖ عبدالوهاب غازي؛ **كرة اليد ما لها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية**، ط1: (بغداد، مطبعة العمران، 2008).

❖ عبير داخل حاتم؛ **تأثير أسلوبي تدريب البلايومتركس والأثقال في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة اليد:** (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).

❖ عصام عبدالخالق؛ **التدريب الرياضي، نظريات – تطبيقات**، ط3: (القاهرة، دار الكتب الجامعية، 1978).

❖ عصام عبدالخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات:** (الإسكندرية، مطبعة جامعة الإسكندرية، 1997).

❖ عصام عبدالخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات**، ط12: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2005).

❖ عماد الدّين عباس أبو زيد ومدحت محمود عبدالعال الشافعي؛ **تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعلم – تدريب**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007).

❖ قاسم حسن حسين؛ **تعلم قواعد اللياقة البدنية:** (عمان، دار الفكر للطابعة والنشر، 1998).

❖ قاسم حسن حسين، وبسطويسي أَحمَد؛ **التدريب العقلي الايزوتوني**، ط1: (جامعة بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979).

❖ كمال جميل الربضي؛ **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين**، ط1: (عمان، الجامعة الأردنية، 2001).

❖ كمال جميل الربضي؛ **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين:** (عمان، الجامعة الأردنية، 2004).

❖ كمال درويش (وآخرون)؛ **الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد – نظريات – تطبيقات**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

❖ كمال عارف طاهر وسعد محسن؛ **كرة اليد**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).

❖ كمال عبدالحميد ومُحَمَّد صبحي حسانين؛ **القياس في كرة اليد**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).

❖ كمال عبدالحميد، ومُحمّد صبحي؛ **اللياقة البدنية مكوناتها – الأسس النظرية – الإعداد البدني طرق القياس**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).

❖ لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ **الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي**، ط1: (اربيل، 2010).

❖ ليث إبراهيم جاسم؛ **تأثير تمارين السوبرسيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة على قوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعب كرة اليد الشباب**: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).

❖ ليث إبراهيم جاسم؛ **التدريب الرياضي أساسيات منهجية**: (جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، المطبعة المركزية، 2010).

❖ ليلى السيد فرحات؛ **القياس المعرفي الرياضي**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).

❖ مُحَمَّد توفيق الوليلي؛ **كرة اليد تعلم – تدريب – تكتيك**: (الكويت، مطابع السلام، 1989).

❖ مُحَمَّد جبار بريقع، إيهاب فوزي البديوي؛ **المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي**: (منشأة المعارف بالإسكندرية، 2005).

❖ مُحَمَّد حسن علاوي ومُحَمَّد نصر الدّين رضوان؛ **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس**: (القاهرة، دار النشر للطباعة، 2000).

❖ مُحَمَّد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**، ط11: (مصر، دار المعارف، 1990).

❖ مُحَمَّد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**، ط13: (القاهرة، دار المعارف، 1994).
❖ مُحَمَّد رضا إبراهيم المدامغة؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي**، ط1: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، مكتب العقلي، 2008).
❖ مُحَمَّد صبحي حسانين واحمد كسرى مهاني؛ **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
❖ مُحَمَّد صبحي حسانين؛ **التقويم والقياس في التربية الرياضية**، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر، 1995).
❖ مُحَمَّد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية الرياضية**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
❖ مُحَمَّد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية**، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
❖ مُحَمَّد صبحي حسانين، وحمدي عبدالمنعم؛ **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
❖ مُحَمَّد عاطف الأبحر، مُحَمَّد سعد عبدالله؛ **اللياقة البدنية – عناصرها – تنميتها – قياسها**: (السعودية، دار الإصلاح للطباعة والنشر، 1984).
❖ مُحَمَّد عبدالقادر حمودة وياسر دبور؛ **الهجوم في كرة اليد**: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995).
❖ مُحَمَّد ياسر دبور؛ **كرة اليد الحديثة**: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997).
❖ محمود عبدالغني عثمان؛ **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1997).
❖ محمود عنان؛ **قراءات في البحث العلمي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
❖ مروان عبدالحميد، مُحَمَّد جاسم الياسري؛ **اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي**: (الأردن، مؤسسة الوراق للنشر، 2004).

❖ مروان عبدالمجيد إبراهيم؛ **الإحصاء الوصفي والدلالي في مجالات البحوث التربية الرياضية**، ط1: (عمان، دار الفكر العربي، 2000)

❖ مروان عبدالمجيد؛ **أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية**، ط1: (عمان، مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع، 2000).

❖ مصطفى حسين باهي؛ **المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق**: (القاهرة، مركز الكتاب، 1999).

❖ مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).

❖ مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي للجنس من الطفولة إلى المراهقة**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).

❖ مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث (التخطيط – تطبيق – قيادة)**: (القاهرة، الفكر العربي، 1998).

❖ ممدوح عبدالمنعم الكندري، عيسى عبدالله ؛ **القياس والتقويم النفسي والتربوي** ، ط1: (بيروت، مكتبة الفلاح، 1995).

❖ منصور جميل العنبكي؛ **التدريب الرياضي وأفاق المستقبل**، ط1: (بغداد، دار الكتب والوثائق ، 2010).

❖ المندلاوي، قاسم (وآخرون)؛ **الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية**: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).

❖ منصور جميل العنبكي؛ **التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد**، ط1: (بنغازي، دار شموع الثقافة والنشر والتوزيع، 2002).

❖ منى سالم فتحي؛ **تأثير استخدام بعض أدوات مساعدة مقترحة على تطوير الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد**: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2000).

❖ مهند حسين البشتاوي، أَحمَد إبراهيم الخواجا؛ **مبادئ التدريب الرياضي**، ط2: (الأردن، دار وائل للنشر، 2010).

❖ نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي؛ **دليل البحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية**: (بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).

❖ هارة؛ **أصول التدريب**، ترجمة. عبد علي نصيف: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).

❖ وجدي مصطفى، مُحَمَّد لطفي السيد؛ **الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب**، ط1: (مصر، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002).

❖ وجيه محجوب؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه**، ط1: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001).

❖ وجيه محجوب؛ **علم الحركة (التعلم الحركي)**، (مطبعة جامعة الموصل، 1985).

❖ وجيه محجوب؛ **التعلم وجدولة التدريب**: (بغداد، مكتبة العادل للطباعة، 2000).

❖ وجيه محجوب؛ **التعلم وجدولة التدريب الرياضي**، ط1: (الأردن، دار وائل للنشر، 2001).

❖ وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي؛ **التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999).

❖ ياسر دبور؛ **كرة اليد الحديثة**: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997).

المصادر الأجنبية

- Advanced Supersets; (Transition times, come and upance sports magazine, 2005).
- Alleh, L. Edward**; statically Method**: (2nd. Holt. Rinehart and Winston, INC New York, 1977).
- Asmussen E, Bonde – Petersen F; **Storage of elastic energy in skeletal muscles in man**: (Acta physiol scand, 1974).
- Bosco C. and Komi P.V; **Influence of countermovement amplitude in potentiation of muscular performance. Biomenchanics**: (Biomenchanics vll proceeding Baltimopre, University Park press, 1980).
- Bosco C. and Other; **Combined effect elastic energy and myoelectrical potentiation during stretch shortening cycle exereise**: (Acta physiol Scand, 1982).
- Chu, Dounald A; **Jumping into plyometrics**: (Leisure press, champaign, IIIonois, 1992).
- Diyiz, A, et al; **The Olmpic Book of Medicine**: (London Black well scientific publication, 1988).
- Gambetta, Vem. NSA Round Table; **Plyometrics**: (Newstudies in Athletics, vol 4nol, 1989).
- Grassly, G. ; **Special strength**: (A link with hurdling, modern athlete & coach, vol22, 1984).
- Guxton AC. and Hall JE. ; **Textbook of medical physiology, thed phiadelphia**: (saunder, 1995).
- Hill AV; **First and last experimentsin mascle mechanics** : (Cambridge Universtiy press, 1970).
- Kurt Kerry, **Back in The came**: (Vpper Michigan, Rehalilation canter, vol.1 issue 3, winter, 2001).
- Land graham; **Modern team handball**: (Nontereal, M.C.Gill, university printing service, 1976).
- Michele, Hillbom; **Plyometric Trining** : (Review of research, 1995).

- Opez: N.S.A; **Round table**, : (by I.A.A.F.Qmagazin Roma, March, 1989).
- Wilk, K.E; **Stretch, Drils for the Upper Extremities** : (Jospt, 1993).
- Radcliff, James C. and Farentinos, Robert C; **Plyometriecs – Explosive Power Training**: (ILL, Human kineticpublishersine, 1985).

شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت)

- http://plyometr: **The No1Method for Devebpwa sport specific power**: copyright sports fithess Advisor. com. 2001.
- http//:www.branmac Deman. Couk/sports loach Leg, and Arm plometrcs.
- Menttzer, Mike; **supersets**: (http://www.iron sport.highi intensity. trgining. http, 2004).
- Nilsson Nick; **Supersets – what they are why they work**: (www .Iron work. out. com.2006).
- Sigmon, Chip; **Training and conditioning**: (http://www. momentummedia.com, 2001).
- Venuto, Tom; **How to Build more muscle in less time with supersets**: (http://www. poupular fitness.com 2001).

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين أجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
.1	ناظم كاظم جواد	أستاذ دكتور	كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى
.2	ليث إبراهيم جاسم	أستاذ مساعد دكتور	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى
.3	عبدالمنعم حسين صبر	مدرس دكتور	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى
.4	أَحمَد مهدي صالح	مدرس مساعد	مديرية تربية ديالى
.5	حسام مُحَمَّد هيدان	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
.6	عمر سعد أَحمَد	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى
.7	نبراس علي لطيف	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء الذين تم اعتماد آرائهم في إجراءات البحث

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
.1	ناظم كاظم جواد	أستاذ دكتور	اختبارات كرة القدم	كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى
.2	سعد محسن إسماعيل	أستاذ دكتور	تدريب كرة يد	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
.3	محمود موسى	أستاذ دكتور	اختبارات كرة اليد	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
.4	إيمان حسين	أستاذ دكتور	اختبارات كرة اليد	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
.5	عَمّار دروش رشيد	أستاذ مساعد دكتور	تدريب كرة اليد	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
.6	نصير صفاء مُحَمَّد	أستاذ مساعد دكتور	تعلم كرة اليد	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى
.7	وداد كاظم	أستاذ مساعد دكتور	بايوميكانيك تدريب كرة اليد	كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد
.8	ليث إبراهيم جاسم	أستاذ مساعد دكتور	تدريب كرة اليد	كلية التربية الرياضية جامعة ديالى
.9	انتظار جمعة مبارك	مدرس دكتور	تدريب كرة اليد	كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد
.10	مشرق خليل فتحي	مدرس دكتور	اختبارات كرة اليد	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد

بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

ملحق (3)

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم بـ **(تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات بكرة اليد)** ونظرًا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية لذا نرجو تفضلكم بالإطلاع على أنواع القوة المرشحة للمتغير التجريبي للبحث وإبداء آرائكم ووضع علامة (✓) حول أنواع القوة التي ترونها مناسبة.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية ولكرة اليد بشكل خاص.

ملاحظة: من الممكن إبداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والامتنان.

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

نصير حميد كريم

ت	أنواع القوة	الاختيار
1	القدرة الانفجارية للذراعين	
2	القدرة الانفجارية للرجلين	
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
5	القوة العظمى للذراعين	
6	القوة العظمى للرجلين	
7	مطاولة القوة للذراعين	
8	مطاولة القوة للرجلين	
9	تحمل القوة	
10	القوة العظمى	

بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

ملحق (4)

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم بـ**(تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد)** ونظرًا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية لذا يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم على الاختبارات المرشحة، ووضع علامة (✓) على الاختبار الذي ترونه مناسبًا لقياس القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لعينة البحث.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية ولكرة اليد بشكل خاص.

ملاحظة: من الممكن إبداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والامتنان.

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

نصير حميد كريم

ت	أنواع القوة	ت	الاختبارات	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	الاختيار
1	القدرة الانفجارية للذراعين	1	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	القدرة الانفجارية للذراع	متر	
		2	رمي كرة طبية زنة 3كغم	القدرة الانفجارية للذراعين	متر	
		3	رمي كرة يد زنة 800غرام لأبعد مسافة	القدرة الانفجارية للذراع	متر	
2	القدرة الانفجارية للرجلين	1	الوثب الطويل من الثبات بالقدمين	القدرة الانفجارية للرجلين	متر	
		2	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين	القدرة الانفجارية للرجلين	متر	
		3	الوثب العمودي من الثبات بدون استخدام الذراعين	القدرة الانفجارية للرجلين	متر	
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1	دفع بار حديدي لمدة 30ثا (20كغم)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	درجة	
		2	رمي كرة طبية للأعلى لمدة 30ثا	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	درجة	
		3	مناولة كرة طبية زنة 800غرام بين زميلين لمدة 30ثا	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	درجة	
4	القوة المميزة بالسرعة	1	اختبار ثلاث حجلات متتالية يسار – يمين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سنتمر	
		2	ركض بالقفز لمدة (10) ثواني	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	
		3	الحجل للأمام لمدة (10) ثواني	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	

بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

ملحق (5)

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم بـ **(تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد)** ونظرًا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية لذا يرجى تفضلكم بالاطلاع على المهارات الهجومية بكرة اليد المرشحة للمتغير التجريبي للبحث وإبداء آرائكم ووضع علامة (✓) حول أنواع المهارات الهجومية التي ترونها مناسبة.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية ولكرة اليد بشكل خاص.

ملاحظة: من الممكن إبداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والامتنان.

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

نصير حميد كريم

ت	المهارات الهجومية بكرة اليد	الاختيار
1	مسك الكرة	
2	المناولة	
3	الاستلام	
4	الطبطبة	
5	التصويب	
6	الخداع	
7	التحركات الهجومية	
8	الجري والمتابعة	
9	التحرك للهجوم الخاطف	
10	حجز المدافع	
11	القطع	

بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

ملحق (6)

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم بـ **(تأثير تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية بكرة اليد)** ونظرًا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية لذا يرجى تفضلكم بإبداء آرائكم على الاختبارات للمهارات الهجومية بكرة اليد المرشحة لموضوع البحث، ووضع علامة (✓) على الاختيار الذي ترونه مناسبًا لقياس هذه المهارات.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية ولكرة اليد بشكل خاص.

ملاحظة: من الممكن إبداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والامتنان.

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

نصير حميد كريم

ت	أنواع المهارات	ت	الاختبارات	وحدة القياس	الهدف من الاختبار	الاختيار
1	المناولة والاستلام	1	المناولة والاستلام على الحائط مسافة (4م) بمسافة 30ثا	درجة	قياس سرعة مناولة واستلام الكرة على الحائط	
		2	مناولة واستلام بين زميلين مسافة (9م) لمدة 30ثا	ثا	قياس سرعة ودقة مناولة واستلام الكرة	
		3	مناول واستلام بين زميلين مسافة (9م) لمدة 30ثا	ثا	قياس دقة مناولة واستلام الكرة	
2	الطبطبة	1	الطبطبة لمسافة (30م)	ثا	قياس مستوى مهارة الطبطبة	
		2	الطبطبة المستمرة في اتجاهات متعددة	ثا	قيسا مستوى مهارة الطبطبة	
		3	الطبطبة المتعرجة بين الشواخص مسافة (30م)	ث	قياس مستوى مهارة الطبطبة	
3	التصويب	1	التصويب على مربعات مرسومة على الحائط	درجة	قياس دقة التصويب	
		2	التصويب من الثبات مسافة (7م)	درجة	قياس دقة التصويب	
		3	التصويب على أهداف معلقة (40×40سم)	درجة	قياس دقة التصويب	

ملحق (7)

أسماء كادر العمل المساعد في تنفيذ الاختبارات البحثية (القبلية والبعدية)

ت	الاسم	التحصيل	مكان العمل
1	جنان مُحَمَّد نوروز	طالبة ماجستير	مديرية تربية ديالى
2	سامي علي كاظم	طالب ماجستير	مديرية تربية ديالى
3	قيس عبدالجليل	بكالوريوس تربية رياضية	مديرية تربية ديالى
4	عامر علي حسين	بكالوريوس تربية رياضية	مديرية تربية ديالى
5	محمود عطا	دبلوم تربية رياضية	مديرية تربية ديالى
6	صلاح عبدالجليل	دبلوم تربية رياضية	مدرب نادي ديالى

ملحق (8)

تمرينات البليومترك بأسلوب السوبرسيت المستخدمة في البحث

أولاً: تمرينات الذراعين:

1. (1A) رمي كرة طبية من خلف الرأس مع الزميل

(1B) رمي الكرة الطبية من الأمام إلى الخلف.

2. (2A) من وضع الاستناد الأمامي والكفين إلى الأمام بالقفز

(2B) من وضع الاستناد الأمامي والكفين لداخل بالقفز.

3. (3A) من وضع الجلوس على الركبتين دفع الكرة الطبية إلى الأمام

(3B) دفع الكرة الطبية إلى الزميل (مناولة صدرية) (وقوف).

4. (4A) الوقوف حمل الدمبلص على الصدر رفع (الثقل) بالتبادل إلى الأعلى مع فتح القدمين أمامًا وخلفًا (تردد سريع)

(4B) في وضع الانحناء نشر الذراعين الحامل للدمبلص للجانب.

5. (5A) من الاستناد الأمامي يرفع الزميل الرجلين بثني الذراعين ومدهما للأسفل في أثناء النهوض إلى الأعلى (صفقة) بين الذراعين

(5 B) تمرين الغطس خلفي على الصندوق (الاستناد الخلفي على المسطبة).

6. (6A) الوقوف بقدمين مضمومتين ومسك الكرة الطبية عاليًا وثني الذراعين خلف الرأس ومدهما بالقفز

(6B) الوقوف فتحًا (مسك الكرة الطبية أمام الصدر – مد الذراعين وثنيهما إلى صدر).

7. (7A) الوقوف بقدمين مفتوحتين مواجهة الزميل والكرة الطبية خلف الرقبة ودفع الكرة إلى الزميل المواجه بتبادل مع الزميل

(7B) دفع الكرة الطبية من فوق الرأس (الإعداد بكرة الطائرة) الزميل بمسك الكرة بالتناوب مع الزميل.

8. (8A) مسك كرة طبية بكلتا اليدين حني الجذع للأمام ثم مد الجذع ورمي الكرة للخلف (مشترك مع الزميل)

(8B) الاستلقاء على الظهر النهوض نصفي رمي الكرة الطبية إلى الأمام.

9. (9A) الاستلقاء على الظهر مسك الكرة الطبية أمام الصدر نقل الكرة لليمين وإلى اليسار

(9B) الاستلقاء مسك الكرة الطبية الذراعان خلف الرأس مسك الكرة نقل الكرة إلى الأمام بالتبادل.

10. (10A) يجلس اللاعب على الصندوق والذراعين فوق الرأس وراحتي يديه للأعلى وبمرفقين مثنيين يقف الزميل على الصندوق أعلى وهو يحمل الكرة تميل الكرة للأسفل نحو راحتي يدي اللاعب الذي يؤدي التمرين وقبل أنْ تمسهما الكرة يمد مرفقيه بقوة ويضرب الكرة إلى الأعلى

(10B) دفع البار أمام الصدر وسحبه.

11. (11A) الوقوف بقدمين مفتوحتين حمل الدمبلص بكلتا اليدين رفع ومد الذراعين للجانبين بالتبادل مع القفز

(11B) (الوقوف فتحًا – ثني الجذع أمامًا حمل الدمبلص اليدين) نشر الدمبلص للخلف والأعلى بالذراعين.

ثانياً: **تمرينات الرجلين**:

1. (1A) القفز بكلتا الرجلين من فوق حاجز ارتفاع (30 سم) إلى الأمام

(1B) القفز من فوق الحاجز إلى الجانب.

2. (2A)القفز العميق من الصندوق إلى الأرض بارتفاع 50سم بالثبات مع النهوض

(2B) القفز من الصندوق إلى الأرض الثبات على الأصابع.

3. (3A) تمرين القفز إلى الأمام بضم القدمين بثلاث قفزات متتالية بدون توقف

(3B) القفز إلى الجانب بالتبادل بضم القدمين.

4. (4A) الوقوف فتحًا الكرة الطبية على الأرض بين الرجلين القفز للأعلى على المشطين مع تبادل بضم وفتح الرجلين فوق الكرة الطبية

(4B) الوقوف ضمًا الكرة الطبية على الأرض أمام القدمين القفز أمامًا خلفًا من فوق الكرة الطبية بالتبادل.

5. (5A) القفز فوق الخط بكلتا القدمين يمينًا ويسارًا

(5B) القفز فوق الخط إلى الجانبين بكلتا القدمين (طول الخط 10م)

6. (6A)الوقوف الركبتين بزاوية 90درجة القفز إلى اليمين الرجوع إلى نفس المكان ثم القفز إلى جهة اليسار والرجوع إلى المكان نفسه

(6B) من الوضع القرفصاء الذراعين خلف الرأس ثم القفز عاليًا.

7. (7A) قفزات على البقع مع التركيز على القفز بمد مفصل الكاحل إلى أقصى حد

(7B) القفز على البقع إلى الأعلى بضم القدمين مع ثني الركبتين للخلف بمس الكعبين الورك بالقفز.

8. (8A) الوقوف ضمًا رفع البار 20كم على الصدر الذراعين ممسكتان بالبار بالقفز إلى الأعلى رفع الذراعين إلى الأعلى مع فتح الرجلين إلى الجانب

(8B) البار خلف الرأس بالقفز رفع الذراعين إلى الأعلى مع فتح الرجلين أمامًا وخلفًا (ضغط أمامي مع القفز).

9. (9A) الوقوف حمل الكرة الطبية خلف الرقبة: القفز على الصندوق برجل واحدة بالتبادل

(9B) تمرين حمل الكرة خلف المقعد ثم النهوض إلى الأعلى بقوة.

10. (10A)(الوقوف فتحًا) وضع الكرة الطبية خلف الرقبة ثم ثني الرجلين ومدّهما بالقفز

(10B) (الوقوف فتحًا وضع الثقل أمام الصدر) نصف ثني للأسفل ومد الرجلين للأعلى بالقفز.

11. (11A) الوقوف بضم الرجلين الصعود والنزول على الصندوق بكلتا الرجلين والكرة الطبية خلف الرأس

(11B) الوقوف بضم الرجلين والكرة الطبية خلف الرأس القفز إلى الأعلى ضرب الكعبين بالورك.

ملحق (9)

الوحدات التدريبية

الشهر: الأول الأسبوع: الأول رقم الوحدة: (1) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأحد التاريخ: 2009/12/20 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت: 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	1A ------- 1B	%65 %65	60ثا ------- 60ثا	120ثا	3	60ثا+60ثا	45ثا	360ثا	165ثا	تدريب فتري الاهتمام بأداء التمارين بشكل صحيح الانتقال من تمرين إلى آخر بشكل منظم
2	6A ------- 6B	%65 %65	60ثا ------- 60ثا	120ثا	3	60ثا+60ثا	45ثا	360ثا	165ثا	
3	11A ------- 11B	%65 %65	45ثا ------- 45ثا	90ثا	3	45ثا+45ثا	165ثا	270ثا	255ثا	
4	8A ------- 8B	%65 %65	30ثا ------- 30ثا	60ثا	3	60ثا+60ثا	225ثا	180ثا	345ثا	

الشهر: الأول الأسبوع: الأول رقم الوحدة: (2) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2009/12/23 الزمن: 35د

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	7A --- 7B	%70 %70	60ثا --- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	تدريب فتري على الجـ - - - - - و التنافسي والتشويقي على - - - - - - ى الأداء الصحـ - - - - - حيحاتجنبً - - - ن الإصابة
2	7A --- 7B	%70 %70	45ثا --- 45ثا	90ثا	3	45ثا+45ثا	165ثا	270ثا	255ثا	
3	9A --- 9B	%70 %70	30ثا --- 30ثا	60ثا	4	30ثا+30ثا	195ثا	240ثا	285ثا	
4	11A --- 11B	%70 %70	45ثا --- 45ثا	90ثا	4	15ثا+15ثا + 15ثا	120ثا	360ثا	165ثا	

الملاحق

الشهر: الأول الأسبوع: الثاني رقم الوحدة: (3) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأحد التاريخ: 2009/12/27 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت: 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	5A ------- 5B	%75 %75	30ثا ------- 30ثا	60ثا	4	60ثا+60ثا +60ثا	105ثا	240ثا	285ثا	تدريب تكراري التأكيد على الأداء الصحيح للمجاميع العضلية المشتركة بالتمرين.
2	2A ------- 2B	%75 %75	60ثا ------- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
3	8A ------- 8B	%75 %75	60ثا ------- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
4	10A ------- 10B	%75 %75	30ثا ------- 30ثا	60ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	195ثا	240ثا	285ثا	

الملاحق

الشهر: الأول الأسبوع: الثاني رقم الوحدة: (4) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2009/12/30 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	4A ------ 4B	%75 %75	45ثا ------ 45ثا	90ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	75ثا	360ثا	165ثا	تدريب فتري التكرار الواحد يعطي روح الصبر والكفاح لإتمام التمارين الخاصة بالمفردات.
2	9A ------ 9B	%75 %75	30ثا ------ 30ثا	60ثا	4	20ثا+20ثا +20ثا	180ثا	240ثا	285ثا	
3	10A ------ 10B	%75 %75	45ثا ------ 45ثا	90ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	75ثا	360ثا	165ثا	
4	1A ------ 1B	%75 %75	45ثا ------ 45ثا	90ثا	4	15ثا+15ثا + 15ثا	120ثا	360ثا	165ثا	

الملاحق

الشهر: الأول الأسبوع: الثالث رقم الوحدة: (5) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأحد التاريخ: 2010/1/3 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت	المجموعات	للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	2A ------- 2B	%80 %80	60ثا ------- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	تدريب تكراري التأكيد على الجانب الهجومي بين اللاعبين في تمرينات السوبرسيت.
2	4A ------- 4B	%80 %80	45ثا ------- 45ثا	90ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	75ثا	360ثا	165ثا	
3	6A ------- 6B	%80 %80	45ثا ------- 45ثا	90ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	75ثا	360ثا	165ثا	
4	3A ------- 3B	%80 %80	60ثا ------- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	

الملاحق

الشهر: الأول الأسبوع: الثالث رقم الوحدة: (6) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2010/1/6 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	3A --- 3B	%85 %85	60ثا --- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	تدريب تكراري
2	5A --- 5B	%85 %85	60ثا --- 60ثا	120ثا	3	20ثا+20ثا	125ثا	360ثا	165ثا	
3	1A --- 1B	%85 %85	60ثا --- 60ثا	120ثا	3	60ثا+60ثا	45ثا	360ثا	165ثا	
4	6A --- 6B	%85 %85	60ثا --- 60ثا	120ثا	3	60ثا+60ثا	45ثا	360ثا	165ثا	

الملاحق

الشهر: الأول الأسبوع: الرابع رقم الوحدة: (7) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأحد التاريخ: 2010/1/10 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	11A --- 11B	%80 %80	45ثا --- 45ثا	90ثا	3	45ثا+45ثا	165ثا	270ثا	255ثا	تدريب فتري
2	7A --- 7B	%80 %80	60ثا --- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
3	8A --- 8B	%80 %80	30ثا --- 30ثا	60ثا	3	60ثا+60ثا	225ثا	180ثا	345ثا	
4	11A --- 11B	%80 %80	45ثا --- 45ثا	90ثا	4	15ثا+15ثا 15ثا	120ثا	360ثا	165ثا	

الملاحق

الشهر: الأول الأسبوع: الرابع رقم الوحدة: (8) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2010/1/13 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت	المجموعات	للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	7A ------- 7B	%75 %75	60ثا ------- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	تدريب فتري
2	11A ------- 11B	%75 %75	45ثا ------- 45ثا	90ثا	4	15ثا+15ثا 15ثا	120ثا	360ثا	165ثا	
3	8A ------- 8B	%75 %75	60ثا ------- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
4	10A ------- 10B	%75 %75	30ثا ------- 30ثا	60ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	195ثا	240ثا	285ثا	

الملاحق

الشهر: الثاني الأسبوع: الخامس رقم الوحدة: (9) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأحد التاريخ: 2010/1/17 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	7A --- 7B	%75 %75	45ثا --- 45ثا	90ثا	3	45ثا+45ثا	165ثا	270ثا	255ثا	تدريب تكراري التأكيد على سرعة الأداء.
2	9A --- 9B	%75 %75	30ثا --- 30ثا	60ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	195ثا	240ثا	285ثا	
3	5A --- 5B	%75 %75	30ثا --- 30ثا	60ثا	4	60ثا+60ثا +60ثا	105ثا	240ثا	285ثا	
4	2A --- 2B	%75 %75	60ثا --- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	

الملاحق

الشهر: الثاني الأسبوع: الخامس رقم الوحدة: (10) الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2010/1/20 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	4A --- 4B	%80 %80	45ثا --- 45ثا	90ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	75ثا	360ثا	165ثا	تدريب تكراري
2	3A 3B	%80 %80	60ثا 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
3	1A 1B	%80 %80	60ثا 60ثا	120ثا	3	60ثا+60ثا	45ثا	360ثا	165ثا	
4	9A 9B	%80 %80	30ثا 30ثا	60ثا	4	20ثا+20ثا +20ثا	180ثا	240ثا	285ثا	

الملاحق

الشهر: الثاني الأسبوع: السادس رقم الوحدة: (11) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأحد التاريخ: 2010/1/24 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	10A 10B	%85 %85	45ثا 45ثا	90ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	75ثا	360ثا	165ثا	تدريب تكراري
2	6A 6B	%85 %85	60ثا 60ثا	120ثا	3	60ثا+60ثا	45ثا	360ثا	165ثا	
3	3A 3B	%85 %85	60ثا 60ثا	20ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
4	5A 5B	%85 %85	60ثا 60ثا	120ثا	3	20ثا+20ثا	125ثا	360ثا	165ثا	

الملاحق

الشهر: الثاني الأسبوع: السادس رقم الوحدة: (12) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2010/1/27 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	1A 1B	%85 %85	45ثا 45ثا	90ثا	3	30ثا+30ثا	215ثا	250ثا	275ثا	تدريب فتري
2	11A 11B	%85 %85	30ثا 30ثا	60ثا	4	15ثا+15ثا +15ثا	240ثا	240ثا	285ثا	
3	2A 2B	%85 %85	60ثا 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
4	10A 10B	%85 %85	60ثا 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	

الشهر: الثاني الأسبوع: السابع رقم الوحدة: (13) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأحد التاريخ: 2010/1/31 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	3A / 3B	%90 %90	60ثا / 60ثا	120ثا	3	15ثا+15ثا +15ثا	120ثا	360ثا التأكيد على أداء التمارين بصورة متفجرة.	165ثا	تدريب تكراري
2	9A / 9B	%90 %90	45ثا / 45ثا	90ثا	4	30ثا+30ثا +30ثا	75ثا	360ثا	165ثا	
3	4A / 4B	%90 %90	45ثا / 45ثا	90ثا	3	30ثا+30ثا	195ثا	270ثا	255ثا	
4	8A / 8B	%90 %90	60ثا / 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	

الملاحق

الشهر: الثاني الأسبوع: السابع رقم الوحدة: (14) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2010/2/3 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	5A --- 5B	%90 %90	45ثا --- 45ثا	90ثا	3	30ثا+30ثا	195ثا	270ثا	255ثا	تدريب تكراري التأكيد على أداء التمارين بصورة متفجرة.
2	7A --- 7B	%90 %90	60ثا --- 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
3	6A 6B	%90 %90	60ثا 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
4	6A 6B	%90 %90	45ثا 45ثا	90ثا	3	25ثا+25ثا	205ثا	270ثا	255ثا	

الملاحق

الشهر: الثاني الأسبوع: الثامن رقم الوحدة: (15) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأحد التاريخ: 2010/2/7 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	7A / 7B	%85 / %85	60ثا / 60ثا	120ثا	3	25ثا+25ثا	115ثا	360ثا التأكيد على أداء التمرينات بصورة متفجرة.	165ثا	تدريب تكراري
2	5A / 5B	%85 / %85	60ثا / 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
3	8A / 8B	%85 / %85	45ثا / 45ثا	90ثا	3	30ثا+30ثا	195ثا	270ثا	255ثا	
4	4A / 4B	%85 / %85	45ثا / 45ثا	90ثا	3	30ثا+30ثا	195ثا	270ثا	255ثا	

الملاحق

الشهر: الثاني الأسبوع: الثامن رقم الوحدة: (16) الهدف التدريبي: تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة

اليوم: الأربعاء التاريخ: 2010/2/10 الزمن: 35د بالسرعة للذراعين والرجلين

الوقت 2.30ظهرًا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضية

ت	التمرين	الشدة	زمن الأداء		عدد المجموعات	الراحة		الزمن الكلي		الملاحظات
			للتمرين الواحد	للسوبرسيت		للتمرين	للمجموعات	للأداء	للراحة	
1	11A ------ 11B	%80 %80	45ثا ------ 45ثا	90ثا	3	30ثا+30ثا	195ثا	270ثا	255ثا	تدريب تكراري على ..... الأداء بصورة متفجرة.
2	10A ------ 10B	%80 %80	60ثا ------ 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
3	2A ------ 2B	%80 %80	60ثا ------ 60ثا	120ثا	3	30ثا+30ثا	105ثا	360ثا	165ثا	
4	8A ------ 8B	%80 %80	45ثا ------ 45ثا	90ثا	3	30ثا+30ثا	195ثا	270ثا	255ثا	

الملاحق

Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Diyala
Basic Education College

The effect of the plyometric exercises by superset style in developing some kinds of strength and the attack skills in handball

A thesis of introduction to the Counsel of Basic Education - University of Diyala As part of the requirements of the master's degree in Physical Education

By
Nassier Hamied Kariem

Supervisors

P.Dr. Nabil Mahmood Shakir *A.P.Dr. Ayad Hameed Rasheed*

2013A.D **1433 A.H**

Abstract

Title of the Study

The effect of the plyometric trainings by superset style in developing some kinds of strength and the attack skills in handball

By

Nassier Hamied Kariem

Supervisors

P.Dr. Nabil Mahmood Shakir A.P.Dr. Ayad Hameed Rasheed

Introduction and the important of the research:

In view of the continuous development happening in the physical and skillful abilities in hand ball game. The researcher in this thesis dealt with the plyometric trainings by the superset style which are considered the effective styles to develop the muscular and nervous systems to act the reflected changes by power and speed.

The game of hand ball needs the exlosire strength which is distinguished by the speed for arms and legs, so the importance of the resrarch lies in the possibility of using plyometric trainings that characterized by high intensity with the superset style in developing some kinds of strength and what this development reflects on some of the attacking skill in hand ball.

The problem of the research:

The problem of the research lies in the need to develop the strength feature in hand ball, which helps the player in more shootings towards the goal from the stable, moving and jumping situations, as well as in defending and during the touch with the opponent when making block line to prevent the shooting by the opponent.

The target of the research:

1. Preparation of a set the plyometric trainings by superset style to develop some types of offensive power and skills handball.
2. To know the effect of the plyometric trainings by superset style in developing the explosive power and strength with speed with some attacking skills in hand ball.

The assumption of the research:

1. Significant differences between pre and post tests of the experimental group and in favor posteriori tests in the development of some types of power.
2. Significant differences between pre and post tests of the experimental group and in favor posteriori tests in the development of some offensive skills handball

The fields of the research:

- ❖ The human field: the players of Dialay sport club for young players with age (17-19) years.
- ❖ The time field: from 20-12-2009 for 10-2-2010
- ❖ The place field: The closed hall of Dialay sport club.

The theoretical and previous studies:

The theoretical study comprises many themes like: the concept of training in hand ball as well as the plyometric trainings and its effect on the players with the superset style sections. This chapter also contains the kinds of strength and its importance in the basic skills of hand ball and there are previous studies like:

- The study of Laith Ibrahiem Jassim (2008).
- The study of Hussam Mohammed Haidan (2008).
- The study of Abier Hattam Dakhiel (2005).

Chapter three:The course of research and its field procedures

The researcher used the experimental course to fit the nature and requirements of the research because it is the only suitable way to prove his assumption and this course in characterized with the accurate results comparing with other results like (truth, stability and objectivity). The researcher used

the design of the on group with pre-test and post-test which means the measuring of on group before and after the experiment, and the difference between the two results is considered as an evidence for the positive factor.

The researcher chose the sample from the Dialay sport club, the younger players age (17-19) years and who are registered formally with in the lists of the Iraq central union for hand ball for the sport season (2009-2010). The sample was (!8) players, tress of them excluded because the participated in the exploring experiment, so the sample was (15) players who represent the ratio of (12.85%) from the total players (140) who represent the youth clubs in hand ball, have been applied and collecting and separating the data and using the suitable statistic ways in data process.

Chapter four: showing the results with discussing and analysing:

In the chapter the results were displayed through tables and shapes with the discussion and analysis bay scientific way depending on the scientific references.

Through the results, it is clear that the trainings of the plyometric with the superset style have succeeded in improving the strength with speed for the legs and that can be done by developing the muscular contraction speed by resistances that come across the high limit for the average of suitable acting speed to from the best strength with speed.

The trainings of superset distinguished by variety in power and the ways for training the legs as well as the fast moving rhythm to do the frequent.

Superset trainings that led to develop the strength with speed to the arms and legs, and the researcher reinforced .

Chapter five: The conclusions and Recommendations:

The conclusions:

The important conclusion which has been reached are:

1. The achieved development in some kinds of strength has reflected positively in developing the attacking skills.

2. The variety in doing the plyometric trainings with the superset style have the positive effect in developing some kinds of strength and the attacking skills in hand ball.

The Recommendations:

The important recommendations are:

1. Relying on the plyometric training in developing other physical features and different attack or defend skills in hand bal other games.
2. Choosing plyometric trainings which are similar to the skillful acting in the game to get the utilities from them in developing the special skills in the game.