

## تأثير تدريبات السوبر سيت بالمقاومات في تطوير بعض متطلبات الأداء للاعبين كرة اليد الشباب

م.د علاء إبراهيم جاسم الغريزي

مديرية تربية ديالى

alaajeep31@gmail.com

م.د عمر علي حسين

مديرية تربية ديالى

omarali8139a@gmail.com

م. د تحسين شاغي عبد حمود العتبي

مديرية تربية ديالى

tahseenshaghi@gmail.com

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

### ملخص البحث

تعد لعبة كرة اليد رياضة من الرياضات العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في جميع متطلبات الأداء البدنية والمهارية إذ اتسم اللعب الحديث لمختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء المهاري، مما يؤكد إهتمام المدربين باعداد اللاعبين خلال مراحل تدريب الفرق وبالذات الفئات العمرية في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية لاعداد لاعبين من الطراز العالي، برزت أهمية البحث في دراسة احد الأساليب النوعية الحديثة وفق تحليل دقيق لاستهداف المجاميع العضلية العاملة في لعبة كرة اليد ومن ثم وضع مجموعة من التدريبات باستخدام اسلوب السوبر سيت وبيان تأثيره على بعض متطلبات الأداء البدنية والمهارية، إذ ان تمارين السوبر سيت توجه حديث يتميز بتسليط تحدي كبير لصعوبة التدريب ضمن نفس المجموعة العضلية خلال الجرعة التدريبية، مما يجعل تطبيقه بشكل علمي مدروس زيلة في إمكانية تطور القدرات الادائية في لعبة كرة اليد . اما مشكلة البحث فتمثلت بالنهج التقليدي للأساليب التدريبية المستخدمة في تدريب اللاعبين لاسيما فئة الشباب ، وهو ما عده الباحثون مشكلة بحثية من الممكن تسليط الضوء عليها من خلال محاولة مواكبة التطور في اعداد لاعبي كرة اليد وفق برامج و مفاهيم حديثة علمية وموضوعية.

وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارين السوبر سيت في بعض متطلبات الأداء البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد الشباب، وكان المجال الزمني من 2020 /7/7 ولغاية 2020/10/1 وتمثل المجال البشري بلاعبين شباب نادي ديالى لكرة اليد باعمار (16-18) للموسم الرياضي 2019- 2020 اما المجال المكاني فهو قاعة مديرية الشباب والرياضة / ديالى للألعاب الرياضية.

الكلمات المفتاحية: تدريبات السوبر سيت، متطلبات الأداء

### 1-المقدمة

تعتبر لعبة كرة اليد رياضة من الرياضات العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في جميع النواحي خاصة البدنية والمهارية ، لهذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء المهاري، وهذا يعود إلى إهتمام المدربين العالميين باعداد اللاعبين خلال مراحل تدريب الفئات العمرية في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية وفق برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حديثة في تطوير المتطلبات الخاصة البدنية والمهارية في لعبة



## 2-2 عينة البحث

ان مفهوم العينة هي عبارة عن " تمثيل للمجتمع الاحصائي الذي سحبت منه" (1). وعليه قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، متمثلة بلاعبي شباب ديالى بكرة اليد\_ ديالى بأعمار (18-16 سنة) والبالغ عددهم (10) لاعبين كمجموعة بحثية والجدول التالي يبين تجانس العينة

الجدول (1)

| ت  | المتغيرات                             | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----|---------------------------------------|-------------|---------------|--------|-------------------|----------------|
| 1  | الوزن                                 | كغم         | 78.41         | 74.50  | 10.46             | 0.75           |
| 2  | الطول                                 | سم          | 179.00        | 179.00 | 4.13              | 0.13           |
| 3  | اختبار القوة الانفجارية للذراعين      | سم          | 451.11        | 116.24 | 446.5             | 0.11           |
| 4  | اختبار القوة الانفجارية للرجلين       | سم          | 41.88         | 6.78   | 43                | -0.49          |
| 5  | اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين | تكرار       | 8.77          | 1.73   | 8                 | 1.33           |
| 6  | اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين  | درجة        | 36.87         | 5.36   | 35.25             | 0.90           |
| 7  | دقة التصويب                           | درجة        | 2.50          | 2.00   | 1.71              | 0.33           |
| 8  | سرعة اداء مع الكرة                    | ثا          | 27.91         | 26.63  | 3.12              | 0.47           |
| 9  | حائط الصد                             | تكرار       | 3.40          | 3.00   | 0.51              | 0.48           |
| 10 | تحركات دفاعية متنوعة                  | ثا          | 31.20         | 31.50  | 3.01              | 0.14-          |

ان قيمة معامل الالتواء جاءت ضمن (+\_3) مادل على حالة تجانس العينة

## 3-2 وسائل جمع المعلومات

تمثلت الوسائل بالمصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتجريب، الاستبانة، الاختبارات والقياس، الشبكة العنكبوتية العالمية، آلة تصوير فيديو عدد (2)، جهاز حاسوب لا بتوب عدد (2)، كرات يد رجالية قانونية عدد (5)، ائقال مختلفة بار حديدي عدد (3) أقراص باوزان مختلفة، كراة طبية وزن 2 كيلو غرام عدد 2 ، مصاطب متعددة الارتفاعات عدد3، ساعة توقيت عدد (4) نوع دايمون، شريط قياس بطول 50م نوع exploit ، شريط لاصق ملون وحبل بطول (2) متر، شواخص بار ارتفاعات مختلفة (30سم، 50سم، 70سم ) عدد(15) ،كراسي عدد (2) ، مربعات دقة تصويب قياس 50\*50 عدد4، عمود حديدي مصمم لتعليق الكرة بار ارتفاع 2,5 .

## 4-2 الإجراءات البحث الميدانية

### 1-4-2 تحديد متغيرات البحث

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية وجد أن عملية تحديد متغيرات موضوع البحث هي من الضرورات المهمة التي يحتم على الباحثون تحديدها بدقة وعناية لتحقيق أهداف البحث، وقد حددت حسب متطلبات البحث وتم تحديد الاختبارات

<sup>1</sup> - رضوان محمد نصر الدين ؛ الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية : القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003،ص16  
[sjh@univsul.edu.iq](mailto:sjh@univsul.edu.iq)

الخاصة ببعض القدرات البدنية والمهارية من قبل الباحثون كونه من ذوي الاختصاص في اللعبة والتدريب. والتي فصلها بما يلي:

## 2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: الاختبارات البدنية:

### 1- اختبار القوة الانفجارية للذراعين.

- اختبار رمي الكرة الطبية (3) كغم باليدين (2).
- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية، تحتسب أفضلها لأبعد مسافة رمي تسجل لأقرب (سم).

### 2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

- اختبارا لوثب العمودي لسارجينت (3).
- تسجيل مسافة ارتفاع القفز وللمختبر محاولتان تحسب له الأفضل منهما (أكثر ارتفاعاً).

### 3- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

- اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثوانٍ. (4)
- يسجل عدد المحاولات الصحيحة خلال زمن ال 10 ثوانٍ.

### 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- اختبار الحجل أقصى مسافة خلال 10 ثوانٍ (5).
- يتم القياس لكل رجل على حدة ويحسب المعدل عن الدرجتين من كل رجل.

ثانياً: الاختبارات المهارية:

### 1- اختبار التصويب من القفز عالياً

- دقة التصويب من القفز عالياً (6).
- تحتسب نقطة عند دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة، وتحتسب صفراً للتصويبة خارج المربع، ولا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك بها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.

### 2- سرعة الأداء مع الكرة

- اختبار السرعة والطبطة و التصويب (7)

- يسجل الزمن لحظة البدء حتى نهلية تصويب الكرة الخمسة على المرمى.

### 3- حائط الصد

- اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد (8).

2 - الخشالي نزار؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بالتصويب ودافعية الانجاز للاعبين كرة اليد الشباب. (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2012) ص 66.

3- رياض مزهر؛ دراسة تحليلية مقارنة للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفرق النخبة، (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2012) ص 75.

4- سلامة إبراهيم أحمد؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، (القاهرة: منشأة المعارف، 2000) ص 115.

5 - Robert Morford ; Training for Speed , power & Strength . Malaysia: National Sports publisher, 2008 , p46

6 - عبد الحميد كمال و محمد صبحي حسانين؛ رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الثالث، الطبعة الأولى، الجزء الثاني، 2002، ص 154

7 - عودة احمد عربي؛ التحليل والاختبار في كرة اليد، المكتبة الوطنية، ط 1، بغداد: 2004 ص 36

8 - عبد الحميد كمال و محمد صبحي حسانين؛ رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الثالث، الطبعة الأولى، الجزء الثاني، 2002 ص: 179

- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ 10 ث المحددة للاختبار.

#### 4-التحركات الدفاعية الهجومية

- اختبار التحركات الدفاعية مع تغطية الهجوم الخاطف(9).
- يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من بداية الاختبار حتى نهينه.

#### 2-3-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 2020/ 7 /5 واجرئ الباحثون التجربة على (4) لاعبين من لاعبي نادي ديالى الشباب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، وكان الغرض من هذه التجربة هو من أجل سلامة الاجراءات الاساسية التي يمكن للباحث معرفة السلبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها في الاختبار القادم وكذلك للتعرف على ما يأتي :

1. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
2. التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون .
3. التعرف على حجم فريق العمل المساعد وفهمهم لطرق القياس وطريقة العمل .
4. التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي ستستخدم في التجربة الرئيسية .

#### 2-4-4 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية ( البدنية والمهارية ) لعينة البحث في تمام الساعة الثالثة في يوم الثلاثاء الموافق 2020 /7 /7 في القاعة المغلقة الخاصة بمديرية رياضة وشباب ديالى على العينة البحثية وعددهم (10) لاعبين من لاعبي نادي ديالى الشباب لكرة اليد، حيث تم تسجيل قياسات الطول والوزن وتدوين العمر بعد ذلك تم إجراء الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد و واخذ الباحثون بنظر الاعتبار ضبط العوامل الدخيلة والتي قد تؤثر على نتائج الاختبارات متمثلة بالوقت ، المكان ، الأجهزة والأدوات المستخدمة ، كذلك طريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لأجل ضبطها عند إجراء الاختبارات البعيدة

#### 2-4-5 تطبيق المنهج التدريبي

تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي على افراد العينة البحثية في يوم الخميس الموافق 2020/7/9 على القاعة الرياضية المخصصة لشباب نادي ديالى بكرة اليد، بعد اتمام الاختبارات القبلية على المجموعة التجريبية وكان الباحثون مشرفين على تطبيق التجربة البحثية، وكانت أيام التدريب هي الأحد والثلاثاء والخميس، وقد اعتمد الباحثون الاسس والضوابط التدريبية العلمية في تطبيق المنهج التدريبي اذ اعتمدوا مبدأ التدرج التدريبي في تنفيذ مفردات المنهج المقترح المؤلف من تدريبات السوبرسيت من حيث اوزان الانتقال وزمن للاداء وكذلك عدد المجاميع فضلاً عن مستوى صعوبة وتعقيد التمارين المكونة للجرعات التدريبية وقد تم تحديد وتقنين الاوزان للعينة عن طريق الاختبارات القبلية حيث تم تحديد ثلاث مستويات وفقاً للقابليات البدنية وفقاً لتلك الاختبارات وقد اعتمد الباحثون على مبدأ التمرين في رفع وخفض مستوى شدة الوحدات التدريبية وحسب هدف كل وحدة تدريبية وقد اعتمد الباحثون طريقة التدريب التكراري اذ يقوم اللاعب بأداء تمرين بالمقاومة يتبعه مباشرة تمرين مقاومة لنفس المجموعة العضلية او للمجموعة العضلية المقابلة وبدون فترة راحة وقد تم تقنين عدد التكرارات حسب الهدف التدريبي وحسب المجموعة العضلية وحسب مرحلة المنهج التدريبي كما وكان عدد المجموعات ثلاث مجموعات لكل تمرين بفترة راحة من 60- 90 ثانية بين المجموعات وكان مستوى الشدة 75-90 % من اعلى

9 - درويش كمال الدين عبد الرحمان ، وآخرون، القياس والتقويم وتحليل مباراة كرة اليد، نظريات، تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، (القاهرة: ط 1، 2002)، ص60.

مستوى يؤديه اللالع حيث تم تقنين الشدد التدرىبىة لكل لاعب على أساس الاختبارات البدنية القبلية للمنهج. هذا وكانت اخر جرة تدرىبىة خاصة بالمنهج المقترح فى يوم الثلاثاء الموافق 2020 /9 /28

### 2-4-6 الاختبارات البعدىة

تم اجراء الاختبارات البعدىة بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدرىبى فى يوم الخمىس الموافق 2020/10/1 الساعة الثالثة عصرا وقد تم اجراء الاختبارات فى نفس الظروف التى تمت بها فى الاختبارات البعدىة اذ قام كادر العمل المساعد وبأشراف من الباحثون بأجراء الاختبارات البعدىة بنفس المحددات والشروط التى كانت فى الاختبارات القبلية بعد ضبط المتغىرات الدخيلة التى قد تؤثر على نتائج الاختبارات تأثىرا مباشرا.

### 2-5 الوسائل الإحصائىة :

استخدم الباحثون برنامج ال (spss) لاستخلاص نتائج البحث

### 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

3-1 عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية للذراعىن والرجلىن (القبلى- البعدى) لأفراد عىنة البحث ومناقشتها.

جدول (2) بىبن الاوساط الحسابىة والانحرافات المعيارىة و(ت)المحتسبة للاختبارات القبلىة-البعدىة لمتغىر القوة

الانفجارية للذراعىن والرجلىن

### جدول (2)

| مستوى الدلالة | قىمة (ت) المحتسبة | الاختبار البعدى |       | الاختبار القبلى |       | المعالجات الإحصائىة المتغىرات |
|---------------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------------------|
|               |                   | ع+              | س-    | ع+              | س-    |                               |
| معنوى         | 3.57              | 1,11            | 4,96  | 1,16            | 4,51  | اختبار رمى الكرة الطبىة       |
| غىر معنوى     | 1.25              | 6,90            | 45,38 | 6,78            | 41,88 | اختبار القفز العمودى          |

قىمة (ت) الجدولىة عند درجة حرية (9) وبنسبة خطأ (0,05) = 1,83

من خلال الجدول (2) الذى بىبن نتائج الاختبار الأول اختبار دفع كرة طبىة زنة (3) كغم بالبدىن ، ظهر أن هناك فروقاً معنوىة بىن الاختبار القبلى والبعدى للعىنة البحثىة ولصالح الاختبار البعدى عزاه الباحثون إلى فعالىة التمارىن باسلوب السوبرسىت فى تطوير القوة الانفجارية للذراعىن، إذ نجحت التمرىنات بالأثقال فى رفع شدة الأحمال التدرىبىة بشكل علمى مبرمج وتطوير القوة الانفجارية للذراعىن والكتفىن، وهذا بىبن ان القوة بشكل عام والقوة الانفجارية بشكل خاص تعد عامل أساسى فى تحقىق الانجاز "اذ ان القوة هى الأساس لجميع القدرات الحركىة للاعب وذلك لأنها تؤثر تأثىرا كبرىا فى سرعة الحركة وفى نشاطه وهى مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة" (10) وهى تتوقف على عدد الألىاف العضلىة المشتركة فى الانقباض وأيضاً تختلف طبقاً لاختلاف نوع الانقباض العضلى" (11) ، ولذلك يمكن القول بان التمارىن المستخدمة قد ترجمت امكانىة بقاء الشدة التدرىبىة مرتفعة الى درجة ان تطور القوة الانفجارية تتركز حول فكرة اطالة مدة وتكرار التمرىن مع اشتراك نسبة كبرىة من الالىاف العضلىة لفترة اطول من التمارىن التقلدىة.

10 - عىد الحمىد كمال ، محمد صبجى حسانىن: القياس فى كرة البد ، دار الفكر العربى، مصر، 1980 ،ص187

11 - المصدر نفسه ؛ ص 236

من خلال الجدول (2) الذي يبين نتائج اختبار الوثب العمودي لسارجنت، يظهر عدم وجود دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة البحثية ولكن بمقارنة الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي نجد ان هناك فروقا طفيفة في قيمة الوسط الحسابي في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي على الرغم من عدم وصول هذه القيمة الى الدلالة المعنوية وهذا يبين في ان هناك تطور نسبي ويعزوه الباحثون الى خصوصية العينة كونها كانت على درجة متقدمة من الإعداد البدني والذي تكون جراء التدريب من المنهج التدريبي السابق (التقليدي) عند تطبيق الاختبارات القبليّة الخاصة بالبحث، اي ان التطور في القوة يكون واضحا في بداية انتظام اللاعبين بالتدريب عكس اللاعبين الذين وصلوا الى قابليات بدنية مرتفعة في القوة من جراء انتظامهم واستمرارهم بالتدريب فيقل تدريجيا كلما وصل الرياضي الى اعلى قابلياته البدنية من القوة العضلية وهذا ما أشار إليه "السيد عبد المقصود" من ان "مستوى القوة القصوى في المستويات الرياضية الدنيا والمتوسطة تأثيراً كبيراً على مستوى الانجاز إلا ان هذا التأثير يقل بالتدرج مع ارتفاع مستوى الانجاز"(12).

### 3-2 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين (القبلي- البعدي) لأفراد عينة البحث ومناقشتها.

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت)المحتسبة للاختبارات القبليّة-البعديّة لمتغير القوة

المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

جدول (3)

| مستوى<br>الدلالة | قيمة (ت)<br>المحتسبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       | المعالجات الاحصائية<br>المتغيرات                        |
|------------------|----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|---|
|                  |                      | ع+              | س-    | ع+              | س-    |   |
| معنوي            | 3.48                 | 1,95            | 11,22 | 1,73            | 8,77  | اختبار الدفع بوضعية الاستناد<br>الأمامي لمدة (10) ثانية |
| معنوي            | 3.97                 | 5,09            | 41,1  | 5,36            | 36,87 | اختبار الحجل أقصى مسافة<br>خلال (10) ثانية              |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ونسبة خطأ (0,05) = 1,83

يتبين من خلال الجدول (3) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين مما يعني ان التمارين المستخدمة قد نجحت في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين إذ انها تركز على التمارين التي تطور القوة المميزة بالسرعة لهما "ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة" (13)، فقد نجحت تمارين السوبرسيت بالأثقال باختيار تمارين متنوعة من حيث الشدد والاساليب التدريبيّة اضافة الى الايقاع الحركي المتسارع لتنفيذ تكرارات تمارين السوبرسيت أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لهما "للحصول على مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التدريب" (14)، كما وان الاختبار المستخدم قد ترجم هذا النجاح من خلال الفروق المعنوية بين القبلي والبعدي وذلك يعني ان التدريبات المقترحة نجحت في تحقيق فرضية البحث وهدفه في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

12 - عبد المقصود السيد ؛ نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997 ص119.

13 - حمادة مفتي ابراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص142.

14 - ألبساطي أمر الله احمد ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية: منشأة المعارف، 1998، ص42.

3-3 عرض نىائى اخبىارات (القبلى- البعى) لمتغىرات الاء المهارى (الهجومى) لأفراد عىنة البى و مناقشئها. **ءءل (4)** ببىن الاوساط الحسابىة والانحرافات المعىارىة و(ت)المحسبة للاخبىارات القبلىة- البعىة لمتغىرات الاء المهارى (الهجومى) لأفراد عىنة البى

**ءءل (4)**

| مستوى الدلالة | قىمة (ت) المحسبة | الابخبار البعى |       | الابخبار القبلى |       | المعالجات الاحصائىة المتغىرات |
|---------------|------------------|----------------|-------|-----------------|-------|-------------------------------|
|               |                  | ع+             | س-    | ع+              | س-    |                               |
| معنوى         | 6.90             | 2.35           | 8.30  | 1.71            | 2.50  | ءقة التصوب                    |
| معنوى         | 7.66             | 3.42           | 24.78 | 3.12            | 27.91 | سرة الاء مع الكرة             |

قىمة (ت) الءءلىة عنء ءرءة ءرىة (9) وبنسبة آطأ (0,05) = 1,83

من الءءل (4) أظهري نىائى ابخبار ءقة التصوب فاعلىة الءمرىنات المعءة من آلال اءواءها على الواجب الهجومى وفق شمولىة تلك الءطلبات. وءذا ما آءقق فى الءمرىنات الباءئون باسءءءاء الءربىبات السوبرسىت الءى ىضمن اسءءءاف الءطلبات الاء البءنىة والمهارىة بشكل فاعل مما ساهم فى آءاء مهارة التصوب باسءراك العضلات العاملة بكفائه الءمءلءة بمسارات ءركىة ءقىفة بما عزز ءقة إصابة الءءف وءذا ما ببئئها الءلالة المعنوىة لابخبار ءقة التصوب لأفراد عىنة البى ف"الءربىب المركز للءقءة العضىلىة للرجلىن والءراعىن ىؤءى الى ارءفاع مستوى ءقة التصوب فى كرة الء". (15) وفىما ىآص ابخبار سرة الاء مع الكرة، فقء ظهري ءلالة معنوىة فى ابخبار سرة الاء مع الكرة لأفراد عىنة البى و ىرى الباءئون انها نءىءة آءمىة لاءواء الءمرىنات المعءة من قبله على الءمرىنات الءسءءف عناصر اللىاقة البءنىة الفاعلة فى الاء وءذا ما أشار الیه " قاسم واءمء " من انه " للوصول الى مستوى مهارى ءىء لاءب من آءسبن صفات القوة والسرة والمطولة اء ان لعناصر اللىاقة البءنىة الءور الموءر فى فاعلىة الاء المهارى.(16). وءذا ساهم فى الوصول الى الءف البى ففىما ىآص سرة الاء مع الكرة ومن الءذا المنطلق ىآكر "ضىاء وءء الكرىم" "ان القءرات البءنىة الضرورىة الءربط ارءباطا وءىقا بءنمىة آءاء المهارات الءركىة، آىء ىعءمء فن الاء فى اللعبة على القءرات البءنىة الآصاة والمرءبطة بءلك المهارة." (17)

4-3 عرض نىائى اخبىارات (القبلى- البعى) لمتغىرات الاء المهارى (الءفاعى) لأفراد عىنة البى و مناقشئها. **ءءل (5)** ببىن الاوساط الحسابىة والانحرافات المعىارىة و(ت)المحسبة للاخبىارات القبلىة- البعىة لمتغىرات الاء المهارى (الءفاعى) لأفراد عىنة البى

**ءءل (5)**

| مستوى الدلالة | قىمة (ت) المحسبة | الابخبار البعى |       | الابخبار القبلى |       | المعالجات الاحصائىة المتغىرات |
|---------------|------------------|----------------|-------|-----------------|-------|-------------------------------|
|               |                  | ع+             | س-    | ع+              | س-    |                               |
| معنوى         | 7.236            | 0.81           | 5.00  | 0.51            | 3.40  | آانط الصء                     |
| معنوى         | 7.757            | 2.98           | 35.00 | 3.01            | 31.20 | آركرات ءفاعىة                 |

15 - ءمال الءبن محمد محمد ءماءة ؛ آئر الءمىة القءرة العضىلىة على مهارة التصوب بالوئب لأعلى فى كرة الء ، (أطروءة ءكءورا ، كلىة الءربىة الرىاضىة للبنبن ، ءامعة ءوان 1983 ص 155)  
 16 - آسن قاسم واءمء سعىء ؛ الءربىب الرىاضى ببىن النظرىة والءطبىق ، بءءاء : مطبعة علاء ، 1979 ، ص.203.  
 17 - ضىاء الآىاط وءء الكرىم قاسم؛ كرة الء، الموصول: ءار الكئب للطباعة والنشر، 1988، ص.289.

من الءءول (5) وفيما يءص مءغير ءائط الصء أءهراء النءائء معنوية الفروق لأفراء عينة البءء في رفء فعالية الأءاء لمهارة ءائط الصء كاءى المهارة المهمة والمؤءرة في نءاء الءهء الءفاعي ويعزوا الباءءون ارءفاع قابلية اللاعبين في أءائهم لهءه المهارة يعوء الى نءاء رؤيئه في ملائمة الءمريءاء المعءة في ءطوير المءاميع العءضلية العاملة ءلال الأءاء الءفاعي ما يبين ءقة اسءهءاف ءمريءاء السوبرسيء والءي ءضمنء عمل عءضلي بالءغلب على المءاوماء وينفق الباءءون مع ءنفي ءمموء بانه "لكي يسءطيع اللاعب أءاء المهارة بالطريقة المءالية لابء أن ءكون عءضلاءه قوبة ءءى يسءطيع ان يبيءل الءهء المءلوب وءاصة في المبارياء ءء الءضغط فالقوة ءساعءه في الءغلب على الءصم من ءهءة ومن ءهءة أخرى يسءطيع ان يؤءي المهارة المءلوبة"<sup>(18)</sup> وكما يءفق المءءصون بكرة اليبء من ان عوءة اللاعب للءمركز الءفاعي وبسرعة من المءلبلاب المهمة في كفاءة الءفاع الفرقي.

وكءلك أءهراء النءائء المعروضة في الءءول اعلاه وفيما يءص سرعة الءءركات الءفاعية ءطورا ملحوظا في كفاءة افراد العينة في سرعة ءءركاتهم الءفاعية يشير اليه الفروق المعنوية الءي اءهراءها الءلالة الإءصائية ، ما يعنى نءاء الءمريءاء المعءة من قبل الباءءون وكفاءة مءءولياتها الءربيية المبنية على فلسفة ءربيية ءسءءم المءاوماء للمءاميع العءضلية الءاصة بأءاء الواجب الفني وكلاهما بءءة انقباضاء ءء ءصل الى القصوى الفعلية او القصوى النسبية ويجب أن ءءصف الءركات الءفاعية بالسرعة الءركية والءطواء المءفجرة، فالعنصر البءني الءاسم والغالب في أءاء ءركات الرءلين الءفاعية هو السرعة الءركية للرءلين وبهءا الصءء يمكن القول بانه "يجب على المءرببن أن يعطون للءفاع أهمية اكبر مما يعطون للهءوم والسبب في ءلك يعوء على أن الفريق عءءما يءسن الءفاع واقتناص الكرة يسءطيع الهءوم بءبءاء وسرعة بءءيف ءفوء على فريق الءصم فرصة العوءة السريعة وءنظيم صفوفه"<sup>(19)</sup>.

### الءاءمة

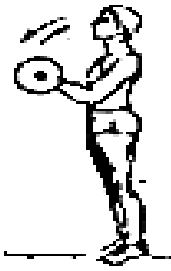



في ضوء النءائء الءي ءوصلء اليها الءراسة اسءءءء الباءءون ان هناك ءائيرا إيبابيا لاسءءءام ءمريءاء السوبرسيء بالمءاوماء في بعض القءراء البءنية وكءلك هناك ءائيرا إيبابيا لءمريءاء السوبرسيء بالمءاوماء في بعض القءراء المهارة للعينة البءءية، وبناءً على ءلك اكء الباءءون على ضرورة الإءمام بءربب فرق كرة اليبء المحلية وفق ءوءهءاء وأسس علمية ءءيئة ، ءلك اوصى الباءءون بضرورة اءراء ءراساء مماءلة على بقية القءراء البءنية والمهارة وبقية المءلبلاب الاءائية بكرة اليبء.

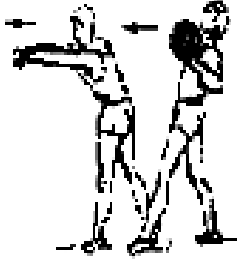


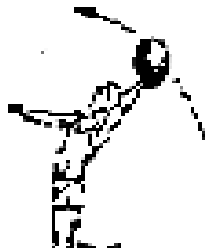
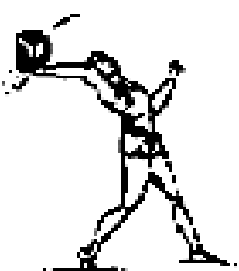



18 - مءءار ءنفي مءموء ؛ المءبر الفني بكرة القءم . القاهرة : مركز الكءاب للءشر ، 1998، ص94.

19 - ءسن عيب الءواء: كرة اليبء، ط3، ببيروء: ءار العلم للملايين، 1997، ص95

نموذج لجرعة تدريبية الأسبوع الثالث الوحدة 9 يوم الجمعة بتاريخ 20/ 7/31  
و التمرينات ورموزها المستخدمة في المنهج التدريبي

| نموذج جرعة تدريبية<br>الأسبوع الثالث الوحدة 9<br>بتاريخ 20/ 7/28<br>يوم الثلاثاء   | الزمن |      |     |            |              |              | مجموعات     | شدة | تقنين العمل   | التمرين    | ت |
|--|-------|------|-----|------------|--------------|--------------|-------------|-----|---|------------|---|
|  | الياد | لكي  |     | لتمرين     |              |              |             |     |   |            |   |
|  |       | راحة | لاء | فترة لراحة |              | لاء          |             |     |   |            |   |
|  |       |      |     | للمجموعة   | لتمرين       |              |             |     |   |            |   |
| <p>للوب لسور ميت<br/>بمقومت</p>  | 12    | 9د   | 3د  | 1د         | 1د           | 20ثا<br>20ثا | ثلاثه مجموع | 85% | وزن الثقل + مستوى الاداء للبايوستر كجزء من الاداء للمهاري | A1<br>B9   | 1 |
| <p>1-التاكيد على اتمام كل مجموعة<br/>من مجموعات الانتقال مستوى<br/>(1) ثم يتبعها مجموعة<br/>للبيالوميترى المستوى 2</p>                   | 12    | 9د   | 3د  | 1د         | 1د           | 20ثا<br>20ثا |             |     |   | A8<br>B14  | 2 |
| <p>2- التركيز على الراحة<br/>الإيجابية وضمان ان تكون تامة<br/>3- ضرورة توزيع التمارين<br/>بشكل يضمن تناوب العمل<br/>للمجاميع العضلية</p> | 12    | 9د   | 3د  | 1د         | 1د           | 20ثا<br>20ثا |             |     |   | A7<br>B12  | 3 |
|  | 12    | 9د   | 3د  | 1د         | 1د           | 20ثا<br>20ثا |             |     |   | A15<br>B14 | 4 |
|  | 12    | 9د   | 3د  | 1د         | 60ثا<br>60ثا | 20ثا<br>20ثا |             |     |   | A5<br>B1   | 5 |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>A2</b></p> <p>تمرین عضلات<br/>الجزع دوران<br/>الجزع للجانبین<br/>بالتعاقب مع اسناد<br/>بار منقل على<br/>الصدر</p>                                |    | <p><b>A1</b></p> <p>تمرین عضلات الساعد<br/>الامامية لف البار الحديدي<br/>للاعلى</p>  |    |
| <p><b>A4</b></p> <p>تمرین عضلات<br/>الععض الامامية<br/>(ثنائية الرؤوس)<br/>ببار<br/>منقل. (بایسبس)</p>   |   | <p><b>A3</b></p> <p>تمرین عضلات الععض الخلفية<br/>(ثلاثية الرؤوس) ببار<br/>منقل. (ترايسبس)</p>   |   |
| <p><b>A6</b></p> <p>تمرین عضلات<br/>الصدر الاستلقاء<br/>على مصطبة ،<br/>دفع البار الحديدي<br/>الى الاعلى<br/>وارجاعه الى<br/>مستوى الصدر</p>           |  | <p><b>A5</b></p> <p>تمرین عضلات الكتف الاستلقاء<br/>على مصطبة وابعاد البار<br/>الحديدي والذراعان ممدودة الى<br/>خلف الرأس ثم سحبه باتجاه<br/>الورك</p> |  |
| <p><b>A8</b></p> <p>تمرین عضلات<br/>الفخذ اسناد بار<br/>على الاكتاف ،<br/>وقوف الكعبين على<br/>خشبة<br/>ارتفاعها 10سم<br/>نصف ثني ومد<br/>الساقين.</p> |  | <p><b>A7</b></p> <p>تمرین عضلات الكتف مع اسناد بر منقل<br/>مستوى الصدر من الوقوف رفع للاعلى<br/>وارجاع الى مستوى الصدر</p>                             |  |

|   |   |  |                  |
|---|---|--|------------------|
| <p><b>B2</b></p>  |                |    | <p><b>B1</b></p> |
| <p>دفع کره طيبه<br/>3كغم من امام<br/>الصدر بالذراعين<br/>من وضع الوقوف</p>                              | <p>رمي کره طيبه 3كغم من<br/>خلف الراس بالذراعين من<br/>وضع الوقوف</p>                           |  |                  |
| <p><b>B4</b></p>  |                |    | <p><b>B3</b></p> |
| <p>رمي کره طيبه<br/>3كغم من خلف<br/>الرأس بالذراعين<br/>من وضع اسناد<br/>احد الركبتين على<br/>الارض</p> | <p>رمي کره طيبه 2كغم من<br/>خلف الراس بذراع واحدة<br/>من وضع الاستناد على<br/>الركبة</p>        |  |                  |
| <p><b>B6</b></p>  |              |  | <p><b>B5</b></p> |
| <p>رمي کره<br/>طيبه 1كغم للامام<br/>من فوق الرأس<br/>بذراع واحدة</p>                                    | <p>رمي کره طيبه 2كغم للامام<br/>من جانب الجسم بذراع<br/>واحدة</p>                               |  |                  |
| <p><b>B8</b></p>  |              |  | <p><b>B7</b></p> |
| <p>مسك کره طيبه<br/>3كغم بالذراعين<br/>بين الركبتين ثم<br/>مد الجذع ورميها<br/>الى اعلى امام.</p>       | <p>مسك کره طيبه 2كغم بجانب<br/>الجذع بالذراعين ثم رميها<br/>للجانب الاخر مع مرجحة<br/>الجذع</p> |  |                  |

## المصادر

- احمد عربي عودة ؛ التحليل والاختبار في كرة اليد ، المكتبة الوطنية ، ط ١ ، بغداد : ٢٠٠٤
- أمر الله احمد ألبساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية : منشأة المعارف، 1998.
- حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط3، بيروت: دار العلم للملايين، 1997.
- حنفي محمود مختار ؛ المدير الفني لكرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998،
- رياض مزهر؛ دراسة تحليلية مقارنة للعلاقات الارتباطية البيئية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفرق النخبة، (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2012).
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ كرة اليد، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- قاسم حسن واحمد سعيد ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بغداد : مطبعة علاء، 1979.
- قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبارات والمبادئ الاحصائية في المجل الرياضي. بغداد: ب.ب. 1987.
- كمال الدين عبد الرحمان درويش، واخرون، القياس والتقويم وتحليل مباراة كرة اليد، نظريات، تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، (القاهرة: ط 1، 2002).
- كمل عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ رياعة كرة اليد الحديثة، الجزء الثالث، الطبعة الأولى، الجزء الثاني، 2002
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي، مصر، 1980
- محمد جمال الدين محمد حمادة ؛ أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان 1983 ) .
- محمد نصر الدين رضوان؛ الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية : القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003.
- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة، ط1. القاهرة : دار الفكر العربي، 1998.
- نزار الخشالي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بالتصويب ودافعية الانجاز للاعبي كرة اليد الشباب.(رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2012).
- Robert Morford ; Training for Speed , power & Strength . Malaysia: National Sports publisher, 2008 , p46

## **The effect of resistance training Super Set in developing some special performance requirements for young handball players**

### **Abstract**

Handball is considered a global sport that has witnessed a remarkable development in recent years in all aspects, especially physical and skill. The modern play of various international teams and teams has been characterized by speed and strength in skill performance, which confirms the interest of international coaches in preparing players during the training stages of age groups. The various physical, skill and psychological aspects of producing high-class players, the importance of research has emerged in the study of one of the modern scientific qualitative methods and the development of a set of exercises using the Super Set method and its effect on some physical and skill performance requirements. Training within the same muscle group during the training dose, which makes its scientifically thoughtful application an increase in the possibility of developing the performance abilities in the game of handball. As for the problem, it was represented by the traditional approach to training methods used in training players, especially the youth, which the researcher considered a research problem that can be highlighted by trying to keep pace with the development in preparing handball players according to modern scientific and objective programs and concepts. The study aimed to identify the effect of Super Set exercises on some of the physical and skill performance requirements of young handball players, and the temporal domain was from 7/7/2024 until 1/10/2024 and the human field represented the youth players of Diyala Handball Club in age (16-18) for the season Sports 2023-2024. As for the spatial domain, it is the hall of the Directorate of Youth and Sports / Diyala Sports Hall.