تأثير التدريب التبادلي لتطوير قدرات التحمل الخاصة للناشئين بكرة اليد

أ. م. د حيدر عبد الواحد جلوب
haidera.alghazali@uokufa.edu.iq

أ. م . د سامر مهدي محمد صالح
Samerm.saleh@uokufa.edu.iq

بەهار عثمان عبدالله
bahar.abdalla@univsul.edu.iq

جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأريخ الاستلام : 2025/3/27 **تأريخ قبول النشر : 2025/5/18**

ملخص:

تأتي أهمية البحث بالارتقاء بلاعبي كرة اليد للناشئين من خلال رفع مستوى القدرات التحمل الخاص للاعبين وبدوره يساعد على زيادة واستمرار في سرعة الأداء المهاري الدفاعي الهجومي نتيجة استخدام تمرينات المناسبة والتخصصية بالأسلوب التدريب التبادلي.

اما مشكلة البحث : كون الباحثون مدربين في المراكز التخصصية بكرة اليد لاحظوا أن ما يميز طريقة اللعب الحديث بكرة اليد هي السرعة لمحاكات متطلبات اللعبة , وذلك من خلال التدريب على ايقاع اللعب السريع القوي حتى نهاية المباراة ، لذا وجب المهتمين ايجاد افضل الطرائق والاساليب التدريبية التي تهدف الى تطوير التحمل القدرات الخاصة للوصول الى اعلى درجة من التكيف لهذه القدرات وانعكاسها على المهارات المهمة بكرة اليد , لذا ارتى الباحثون البدء بهذه الخطوة لدراسية وذلك من خلال استخدام التمرينات التي تعمل على احداث تأثير في التحمل الخاص باستخدام التدريب التبادلي للناشئين بكرة اليد .

وهدفت الدراسة الى:اعداد تدريبات باسلوب التبادلي للاعبي كرة اليد للناشئين . ثم التعرف على تأثير التدريبات باسلوب التبادلي لتطوير قدرات التحمل الخاص (تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الاداء) للاعبي كرة اليد للناشئين .

منهجية البحث واجراءتة الميدانية : استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة ، اما عينة البحث فقد تمثل بلاعبي ناشئين نادي الكوفة للموسم الرياضي 2023/ 2024 ,والبالغ وعددهم (16) لاعبياً, بعدها تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) وبالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة

ومن خلال نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- ان الاسلوب التدريب التبادلي ساهمة بشكل ايجابي في تطوير قدرات التحمل الخاص للاعبي كرة اليد للناشئين .فضلا أن زيادة عدد التكرارات والتنويع في الاداء التدريبات باسلوب التدريبي التبادلي , بالاضافة الى تقنيين الاحمال التدريبية المناسبة للعينة أدى الى تحسين قدرات التحمل الخاص للاعبي كرة اليد للناشئين.

الكلمات المفتاحية : الاسلوب التبادلي و قدرات التحمل الخاص , كرة اليد للناشئين .

1- مقدمه ومشكلة البحث :

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الفرقية السريعة التي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لمالها من اثارة في الاداء الفردي والجماعي على حد سواء , ولغرض تطوير اللاعبين حسب مراحل الاعداد, وخصوصه المراحل التي تعنى بالأعداد البدني والمهاري معا هنا كان لابد ان نجد ونبحث افضل اسلوب تدريبي ليكون التغير والتنويع فيها هو الاساس للوصول الى خلق ظروف افضل داخل الوحدات التدريبية و مشابه تماما لحالات اللعب ليختصر للمدرب الجهد والوقت في تنفيذ الوحدات التدريبية

التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد ، ومن احدث هذه الاساليب هو التدريب التبادلي وهو الذي يهدف الى الاستمرار في التدريب مع الالتزام بقانون اللعبة وخلق اجواء تنافسية في اثناء التدريب واستخدام اللعب والمنافسة في اللعبة لغرض الوصول لهدف العملية التدريبية.

ويعد أسلوب التدريب التبادلي او ما يسمى المتقطع الفتري من الأساليب التدريبية الحديثة التي يعمل على التبادل بين العمل والراحة , ويساعد على تحقيق نتائج متقدمة في مختلف الألعاب الرياضية وبدوره يساعد على رفع المستوى البدني والمهاري في إن واحد. وذلك من خلال مفاجئة المنافس أو الفريق بالهجوم لإحداث ثغرات في دفاع المنافس من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز لذا يحتاج لاعب كرة اليد بان يكون بمستوى عالي من الاعداد البدني والمهاري والخططي لا سيما قدرات التحمل الخاص من اجل اتمام الواجب الدفاعي والهجومي لفترة اطول وبكفاءة عالية في الاداء العالي خلال فترة المباراة وتحقيق الفوز. ومن هنا تأتي أهمية البحث بالارتقاء بلاعبي كرة اليد للناشئين من خلال رفع مستوى القدرات التحمل الخاص للاعبين وبدوره يساعد على زيادة واستمرار في سرعة الأداء المهاري الدفاعي الهجومي نتيجة استخدام تمرينات المناسبة والتخصصية بالأسلوب التدريب التبادلي.

اما مشكلة البحث : لكون الباحثون مدربي في المراكو التخصصية في كرة اليد لاحظوا أن طريقة اللعب الحديث بكرة اليد هي السرعة لمحاكات متطلبات اللعبة , وذلك من خلال التدريب على ايقاع اللعب السريع القوي حتى نهاية المباراة ، لذا وجب المهتمين ايجاد افضل الطرائق والاساليب التدريبية التي تهدف الى التحمل القدرات الخاصة الاسراع من عملية التدريب والوصول الى اعلى درجة من اتقان المهارات المهمة بكرة اليد , لغرض رفع الكفاءة للياقة البدنية للاعب ودمجها مع المهارات الهجومية المشابهة لحالة اللعب الحقيقي والتي تساعد على معرفة للاعب بكل متغيرات الاداء التي يواجهها اثناء المنافسة , لذا ارتى الباحثون البدء بهذه الخطوة لدراسية وذلك من خلال استخدام التمرينات التي تعمل على احداث تأثير في التحمل الخاص باستخدام التدريب التبادلي للناشئين بكرة اليد .

ويهدف البحث :

- اعداد تدريبات باسلوب التبادلي للاعبي كرة اليد للناشئين.
- التعرف على تأثير التدريبات باسلوب التبادلي لتطوير قدرات التحمل الخاص (تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الاداء) للاعبي كرة اليد للناشئين.

ويفترض الباحثون : هناك تأثير ايجابي للتدريبات باسلوب التبادلي لتطوير قدرات التحمل الخاص (تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الاداء) للاعبي كرة اليد للناشئين.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي ويعد المنهج التجريبي من افضل المناهج واكثرها ملائمة وصولا لأفضل النتائج لأنه يتعامل من الظاهرة المؤثرة ومسبباتها

2-2 اما مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بنادي الكوفة الرياضي لفئة الناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (2024 - 2025) بطريقة العمدية في محافظة النجف الاشرف وكان عددهم (16) لاعبا، أما عينة البحث فتكونت من (12) لاعبا وذلك بعد أن استبعد الباحث (4) لاعبين وهم حراس المرمى (2) التي أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية لغرض تجنب وجود أي متغيرات يمكن أن تؤثر على نتائج البحث، بعدها تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) وبالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة , وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين (الضابطة و التجريبية) لتأكد من عدم وجود تحيز في توزيع المجموعتين، ونطلقهم من نقطة شروع واحدة وقد أظهرت نتائج التجانس لعينة البحث قد توزعوا توزيعاً طبيعياً ، ومن ثم عدم وجود قيم شاذة ، إذ انحصرت قيم معامل الالتواء بين (±1) ، مما يدل على التوزيع الطبيعي للمجموعتين. اما التكافؤ عينة البحث إذ تم استخدام الوسيلة الإحصائية المناسبة عن طريق الوسط الحسابي

والانحراف المعياري اختبار(t) للعينات المستقلة (بين المجموعتين التجريبية والضابطة) وقبل تطبيق التمرينات والتي ظهرت فيه قيمة مستوى الدلالة(.sig) أكبر من (0,05) ولجميع الاختبارات مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث.

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

استخدموا الباحثون جميع الوسائل والاجهزة التي تخدم البحث من حيث جمع المعلومات والبيانات

المراجع والمصادر العربية والأجنبية والاختبارات والمقاييس المستخدمة بالبحث .

2- 4 إجراءات البحث الميدانية: قام الباحثون وبالاعتماد على المصادر والمراجع للدراسات العلمية والمشابهة بالقدرات التحمل الخاص للعبة كرة اليد حيث تضمن (تحمل السرعة – تحمل القوة - تحمل الاداء الدفاعي الهجومي) **اما الاختبارات المستخدمة في البحث :** تم تحديد القياسات والاختبارات لقياس متغيرات البحث , والتي يمكن أن تقيس وتعبر في قياسها عن التحمل الخاص بكرة اليد .

الاختبار الاول : اختبار تحمل الاداء الدفاعي والهجومي : (كمال درويش واخرون: 2002, ص 144)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تحمل الاداء

الاختبار الثاني : اختبار الجري والمواجهة (تحمل سرعة) لمسافة (كمال درويش واخرون: 2002, ص 145) **الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لمسافات مختلفة.**

الاختبار الثالث : الاختبار القفز العمودي من وضع الركبتين(نصف ثني) لمدة 30 ثانية :

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين . (محمد صبحي حسانين: 1998, ص 238)

الاختبار الرابع : ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي لمدة (30 ثانية)

– **الغرض من الاختبار** : قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين . (محمد صبحي حسانين: 1998, ص 236)

5-2 اجراء التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحثون تجربة استطلاعية ليومين بتاريخ 15- 16/ 10 /2024 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وتقنين الحمل من الشدة والحجم والراحة وكذلك مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها و صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات وفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في اجراء الاختبارات معرفة المعوقات التي قد تظهر إثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء. فضلا عن الاسس العلمية للاختبارات من حيث (الصدق و الثبات والموضوعية)

6-2 التجربة الرئيسية :

أجرى الباحثون الاختبارات القبلية بتاريخ 23/ 10/2024 بعد اعداد استمارة تسجيل النتائج والتي تضمن القياسات الانثروبومترية والاختبارات الميدانية على عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعبا يمثلون المجموعتين (تجريبية و ضابطة) لناشئين نادي الكوفة الرياضي . **اما التمارين المستخدمة بالبحث بالأسلوب التبادلي :** فقد تم إعداد تدريبات خاصة باسلوب التبادلي بما يتلاءم مع عينة البحث لكي تكون بمستوى علمي يتناسب مع إمكانيتهم وكذلك يتناسب مع الإمكانيات المتوفرة من وسائل وأدوات مساعدة لغاية الوصول بالعينة الى المستوى الذي يطور من قدرات التحمل الخاص لافراد عينه البحث التجريبية .لقد استمر تطبيق التدريبات باسلوب التبادلي لمدة (8) أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع إن تدريبات تحملالخاص تعطي بواقع 2-3 مرات أسبوعيا حسب وقت تدريبات -المدرب " وبلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية. وبشدة من 75 الى 85% بفترة الاعداد الخاص . وبعد انتهاء من فترة التدريبات بالسلوب التبادلي تم إجراء الاختبارات البعدية بشكل مشابه لما جرت عليه الاختبارات القبلية من حيث إجراء الاختبارات من الناحية (المكانية والزمانية) وبعد أن تم تطبيق المنهج التدريبي لعينة البحث الموافق 21/ 1/ 2025 وفي تمام الساعة (4,30) عصرا.

7-2 **الوسائل الاحصائية :** لجا الباحثون الى استخدام الوسائل الاحصائية الاتية (**spss**) :

2- **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**

تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ووضع الباحثون النتائج في جداول للمقارنة بينها ثم مناقشتها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه.

1-3 عرض النتائج: الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق التمرينات باسلوب التبادلي:

الجدول(1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار(sig)للاختبارات التحمل الخاص للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق التمرينات

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	دلالة Sig	نوع الدلالة
تحمل الاداء	ثانية	قبلي	2.124	0.019	5.146	0.002	معنوي
		بعدي	1.233	0.218			
تحمل سرعة	ثانية	قبلي	2.158	0.012	3.886	0.015	معنوي
		بعدي	1.143	0.372			
تحمل قوة رجلين	عدد	قبلي	21.166	0.983	8.216	0.000	معنوي
		بعدي	28.167	0.752			
تحمل قوة ذراعين	عدد	قبلي	20.500	1.870	7.319	0.001	معنوي
		بعدي	29	1.264			

2-3 - عرض نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية قبل وبعد تطبيق التمرينات:

الجدول(2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار(sig)للاختبارات التحمل الخاص للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	دلالة Sig	نوع الدلالة
تحمل الاداء الدفاعي الهجومي	ثانية	قبلي	2.130	0.023	7.458	0.001	معنوي
		بعدي	1.895	0.140			
تحمل سرعة رجلين	ثانية	قبلي	2.231	0.028	6.391	0.001	معنوي
		بعدي	1.859	0.201			
تحمل قوة رجلين	عدد	قبلي	21.833	1.169	15.811	0.000	معنوي
		بعدي	25.166	1.329			
تحمل قوة ذراعين	عدد	قبلي	21.834	1.602	7.906	0.001	معنوي
		بعدي	24.167	1.169			

- **مناقشة نتائج القبلية والبعدية للمجموعتين .**

من خلال ملاحظة جدولين (1) و) (2) تبين هناك تطور بمستوى القدرات التحمل الخاص (تحمل الاداء و تحمل السرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي. ويرجع سبب هذا التطور المجموعتين إلى تحقيق أهداف علم التدريب وهو التخطيط العلمي الصحيح للوصول إلى المستويات العليا في التخصص وهذا ما يذكره مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري" (2010) إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب.

(مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري : 2010, ص 22)

كما ويعزو الباحث ذلك التفوق التي اتبعها الباحث والتي كان لها الأثر في هذه الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية , حيث يعود هذا الفرق الأسلوب التدريب الحديث للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات التبادلي وفق الاسس العلمية في تطوير القدرات التحمل الخاص من حيث الأحمال المقننة حسب مستوى اللاعبين كما كانت فترات الراحة بين التكرارات وبين الوحدات التدريبية مناسبة للجهد المبذول إضافة الى التدرج في الحمل التدريبي، فضلا عن ذلك ان اهتمام الباحث في وضع الأحجام والشدد التدريبية المقننة أدت الى ظهور نتائج إيجابية عالية لدى المجموعة التجريبية في حين إن المجموعة الضابطة التي أظهرت فرقا معنويا أيضا إلا إنه فرق قليل بسبب قلة اهتمام المدربين بالتدرج بالأحمال التدريبية من حيث الأحجام والشدد والراحة المناسبة لغرض تطوير هذه القدرة. ويتفق مع هذه النتائج (زهير قاسم الخشاب) إذ ذكر إن التدرج للوصول الى أحسن مستوى من الأداء أصبح قاعدة مهمة في التدريب وإن التدرج يعني سير خطة التدريب وفقا التدرج من السهل الى الصعب و التدرج من البسيط الى المركب .

(زهير قاسم الخشاب: 1999 , ص 171)

3- عرض نتائج الاختبارات قدرات التحمل الخاص للمجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبارات البعدية بعد تطبيق التمرينات:

جدول(3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار(sig)للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة(t) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	نوع الدلالة
		سَ	± ع	سَ	± ع			
تحمل الاداء	ثانية	**1.895**	**0.140**	1.233	0.218	3.056	0.006	معنوي
تحمل السرعة	ثانية	**1.859**	**0.201**	1.143	0.372	3.322	0.010	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	**25.166**	**1.329**	28.167	0.752	5.224	0.000	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	24.167	1.169	29	1.264	4.119	0.002	معنوي

2-4 منـــــــــــــاقشة النتـــــــــــــائج البعدية بين المجموعتين :

تُبين الجدول (3) قيمة t المترابطة لنتائج الاختباراتالتحمل الخاص واللذين يتضح لنا وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية , اذ يدلل ذلك على حدوث تطور في التحمل الخاص(تحمل الاداء ، تحمل السرعة ، تحمل القوة) وهذا يتفق مع فرض البحث الذي وضعه الباحث بان التدريبات باسلوب التبادلي له تأثير ايجابي في تطور التحمل الخاص لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .

ويعزو الباحثون ذلك إلى تأثير التدريبات التي قموا بأعدادها والتي تدرب عليها أفراد مجتمع البحث ، حيث تطورات قدراتهم الخاصة للتحمل اذ ان الفرق بين الاوساط الحسابية للمجموعتين وهذا الفرق يدل على وجود تطور في المتغيرات المدروسة للتحمل الخاص الذي يشمل كل من (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء) تغير انخفاض زمن الاداء وعدد من التكرارات بعد تنفيذ التدريبات للمجموعة التجريبية باسلوب التبادلي لهم . فضلا عن ذلك اذ تهدف التمرينات الى مشاركة عدد من اللاعبين خلال اداء اللاعبين خطط هجومية ودفاعية , وهذا ما يؤدي الى تطوير التحمل الخاص لدى اللاعبين الناشئين , وكذلك الانتظام بالتدريب ساعد على تجنب الإجهاد وإشراك اكبر عدد من المجاميع العضلية والتي لها علاقة بطبيعة أداء مهارات لعبة كرة اليد الهجومية والدفاعية ، وهذا ما اكده (أمر الله ألبساطي ، 1998) حين أشار إلى إن التدريب الرياضي المستمر يحقق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة وتحمل السرعة والتحمل الاداء، حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية إثناء الأداء . (أمر الله ألبساطي : 1998, ص 103)

يرى الباحثون ايضا ان تطور تحمل السرعة وتحمل القوة للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة يرجع الى تدريبات اسلوب التبادلي الذي عمل على اكساب اللاعبين المتعة والإثارة لتحسين الحالة تحمل الخاص بشدد عالية وعمل على تكيفات امكانيات اللاعبين عند تنفيذ واجبات التدريب ولفترة طويلة ، والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء في المنافسة الرياضية , وهذاما اكده (قاسم حسن حسين ومنصور جميل) "أنه يمكن استعمال تمرينات السرعة بالشدة العالية في تحسين تحمل السرعة لما لها من أهمية في ذلك ". (قاسم حسن :1988 , 245)

أما بخصوص تحمل اداء الدفاعي الهجومي فقد تطورت المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة نتيجة ان التمرينات المعدة من قبل الباحث لها دور في الانتقال السريع من الهجوم الى الدفاع وبالعكس من اجل المحافظة على زمن المحاولة في الهجوم , حيث الانتقال السريع من اجل الدفاع عن هجوم المنافس وايضا الانتقال للهجوم بشكل سريع للحصول على فرصه وتسجيل هدف , والذي جاء مما احتوته التمرينات التي ادت الى تطوير التحمل الاداء (الهجومي – الدفاعي) وذلك كون التمرينات باسلوب التبادلي مقننه وفق ادائها بشدد مختلفة وتكرارات مناسبة و راحة بينية وهذا ما أشار إليه (كمال درويش: 1998, 268) " ان عنصر التحمل الخاص ذاته بانواعه المختلفة يسهم في اتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومي.

4 – الاستنتاجات والتوصيات

4-1الاستنتاجات: من خلال نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1- ان الاسلوب التدريب التبادلي ساهمة بشكل ايجابي في تطوير قدرات التحمل الخاص (تحمل السرعة , تحمل القوة ، تحمل الاداء الدفاعي الهجومي) للاعبي كرة اليد.
2- أن زيادة عدد التكرارات والتنويع في الاداء التدريبات باسلوب التدريبي التبادلي , بالاضافة الى تقنيين الاحمال التدريبية المناسبة للعينة أدى الى تحسين قدرات التحمل الخاص (تحمل السرعة , تحمل القوة ، تحمل الاداء الدفاعي الهجومي) للاعبي كرة اليد للناشئين.

4-2 التـــــوصيـــات : في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي الباحث مايأتي :

1- الاهتـمام فـي اسـتخدام الاسلوب التبادلي وفق اسس تدريبية علمية لتطوير التحمل الخاص(تحمل السرعة , تحمل القوة ، تحمل الاداء الدفاعي الهجومي) أثناء المباريات والمنافسات بكرة اليد.
2- اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحث كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة اليد للناشئين باسلوب التدريب التبادلي .
3- استخدام الاسلوب التبادلي في طرق اللعب المختلفة ومشتقاتها في مراحل الناشئين يساعد على اعداد الناشئين ذو كفاءة بدنية ومهارية وخططية للاعبي كرة اليد
4- إجراء دراسات مشابهة على فعاليات فردية واللعاب جماعية أخرى ، وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر والمراجع

- أمر الله أحمد، التدريب البدني الوظيفي بكرة القدم، الاسكندرية: دار الجامعة، 2001.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها. بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988.
- كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان: دائرة المطبوعات والنشر، 2001.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين :الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي.ط1، القاهرة: دار الفكر العربي،1987 .
- منى عبد الستار. علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز. رسالة ماجستير، جامعة بغداد—كلية التربية الرياضية، 1989.

الملحق (1)

نموذج من تدريبات باسلوب التبادلي للمجموعة التجريبية (75% - 85%)

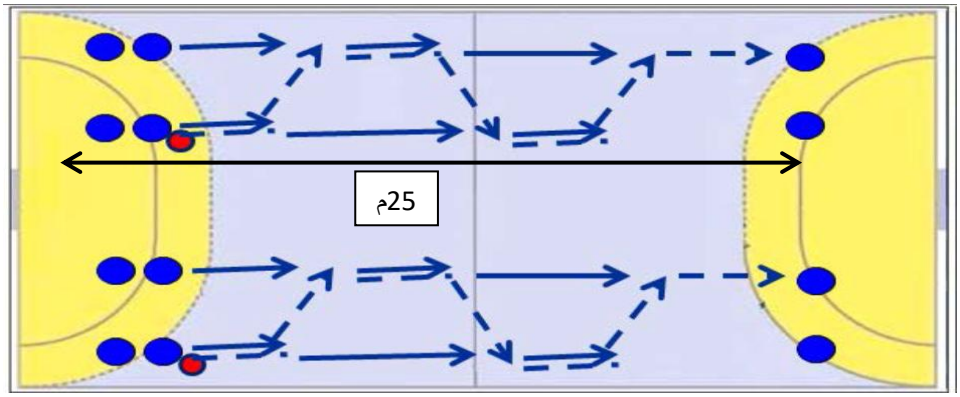
التمرين (1) : مجموعتين كل مجموعة تحتوي على ثلاث اللاعبين و الركض يكون لمدة 40 ثانية مع تقاطعات بين اللاعبين ثم التهديف على المرمى.

التمرين (2) تحمل اداء الدفاعي الهجومي

- مجموعتين كل مجموعة تحتوي على اربع لاعبين وثلاثة مدافعين في منتصف الملعب مع وجود حارسي للمرمى, بحيث يكون اللاعبون الثلاثة على خط الستة متر واللاعب الاخر يكون على جانب منتصف الملعب وبعد سماع الصافرة من قبل المدرب يستلم احد اللاعبين الكرة من الحارس المرمى ليعملو هجوم سريع على الفريق المدافع وبعد انتهاء الهجمة يقوم المهاجمين بالرجوع بالسرعة الممكن لتغطية المناطق الدفاعية.

التمرين (3)الهدف من التمرين : تحمل السرعة الجري المكوكي (25م × 8)

- ثلاثة مجاميع كل مجموعة ثلاثة لاعبين مع وجود شواخص لتحديد المسافة ال 25 م . يبدأ التمرين كل مجموعة للاعبان معهم كرة يقوم اللاعبان بتمريرات سريعة بالركض الى الامام (25م × 8) ثم يمرران الكرة الى اللاعبان في الاجهه المقابلة لهم ويبدء التمرين نفسة .



الهدف من التمرين :تحمل الاداء – ثلاث ضد ثلاثة

- يشن لاعبو الهجوم المعاكس هجومهم على الدفاع ويحاولون المناورة وتسجيل هدف في مرماهم. يتحول الفريق المدافع الى الهجوم والانطلاق بسرع الى مرمى الفريق المجموعة الثالثة ويجب على لاعبي الدفاع إيقاف الهجوم متبعين الأساليب والطرق القانونية وتستمر هذه الطريقة بين المجاميع الثلاثة.