



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



## The effect of intense phosphorus training on developing strength characterized by speed and some offensive skills for young handball players

Ammar Taher Mandeel  

University of Diyala / College of Basic Education

### Article information

#### Article history:

Received 23/12/2024

Accepted 9/1/2025

Available online 15, Jan,2025

#### Keywords:

Intensive phosphorous training,  
distinctive strength with speed,  
handball

### Abstract

The aim of the research is to identify the effect of intensive phosphorous training in developing the distinctive strength with speed and offensive skill performance of advanced handball players. The experimental method was used. The research sample was the young players of Diyala Sports Club for handball. After applying intensive phosphorous training exercises, the most important conclusions were reached: Intensive phosphorous training is one of the successful exercises in developing the distinctive strength with speed and offensive skill performance of young handball players. Accordingly, it was recommended: Adopting intensive phosphorous training as one of the successful exercises in developing the distinctive strength with speed and offensive skill performance of handball players.



website



## مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sports.uobasrah.edu.iq



### تأثير التدريب المكثف الفسفوري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبي كرة اليد الشباب

عمار ظاهر مندیل<sup>1</sup>  

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/12/23

القبول: 2025/1/9

التوفر على الانترنت: 15 يناير 2025

الكلمات المفتاحية:

التدريب المكثف الفسفوري ، القوة المميزة  
بالسرعة ، كرة اليد

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب المكثف الفسفوري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الهجومي للاعبين الشباب لنادي ديالى الرياضي بكرة اليد وبعد تطبيق تدريبات التدريب المكثف الفسفوري تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: التدريب المكثف الفسفوري من التدريبات الناجحة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الهجومي للاعبين الشباب، وعليه تم التوصية: اعتماد التدريب المكثف الفسفوري كونه من التدريبات الناجحة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة اليد.

## 1. التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

للارتقاء بالبلد بكافة المجالات التي ترتبط بحياة الانسان لابد من الاهتمام بكل التخصصات الاجتماعية والتربوية والتعليمية و الرياضية ، ولهذا فان الاهتمام بالجانب الرياضي من اكثر الامور تعلقاً بسعادة الانسان وتحقيق رغباته سواء من ناحية الممارسة لغرض الصحة واللياقة العامة او لغرض تحقيق الانجازات الرياضية وان تحقيق الانجازات يعتمد على التدريب الناجح والصحيح والهادف والمؤثر على قابليات اللاعب لغرض احداث التغيرات البدنية والمهارية والخطئية بما تخدم اللعبة وخصوصيتها في المنافسات وتحقيق الفوز .

ولهذا نجد أن هناك اساليب وطرائق تدريبية متنوعة ولكل نوع له اهدافه الخاصة في رفع مستوى اللاعب بمختلف المجالات ومن ضمنها التدريب المكثف الفسفوري الذي يعد احد انواع التدريب ذات التأثير الإيجابي في تطوير القوة العضلية واللياقة البدنية (Mashkour, 2015) من خلال تنفيذ مجموعة من التمرينات المتنوعة التي تتضمن تمارين الوزن الحر وتمارين عالية الكثافة وتمارين التحمل ومن فوائده هو تخفيف العضلات العاملة وتحسين عملية الايض وزيادة القدرة على تحمل الأعباء التي تواجه الرياضي وينصح مع ممارسة او تطبيق التدريب المكثف الفسفوري الالتزام بالأحماء الجيد والتوازن بالتمرينات والتغذية السليمة والتي بدورها تعتبر من متطلبات تنفيذ هذا النوع من التدريبات ولمختلف الالعاب الرياضية ولهذا يرى (Al-Fateh & Al-Sayyid, 2002) " التدريب الفسفوري هو تكثيف الاحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة ، مما يؤدي الى تحقيق الفورمة الرياضية في اسرع وقت

ويعد تطوير المتطلبات البدنية المختلفة ومنها القوة المميزة بالسرعة التي تعد من القدرات البدنية الضرورية في لعبة كرة اليد لأهميتها في الاداء المهاري والحركات السريعة وتغير الاتجاه وهذا يحقق الهدف الاساسي في اللعب (Karim & Al-Diwan, 2024) وبذلك فان القوة المميزة بالسرعة تعد مطلب بدني مهم واساسي في هذه اللعبة ولهذا يرى (Aziz, 2024) " ان اهمية و واجبات التدريب في المجالات الرياضية لم تتوقف على تحقيق نتائج رياضية والوصول الى مستوى افضل فحسب بل بيان النتائج المتحققة وعلاقته بالمتطلبات البدنية ، ومنها ان القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة اليد لها دور في الهجوم السريع وهنا يتطلب تطوير المستوى لما لهذه الصفة من دور كبير في تحقيق المستويات (Ali et al., 2023) ومن هنا تأتي الاهمية للبحث للارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة اليد من خلالها يمكن الارتقاء بمستوى الاداء المهاري الذي لا يمكن تطويرهما الا باستعمال أسلوب او طريقة التدريب المناسبة الذي يتبع الخطوات العلمية اذ اتباع الطرق الحديثة والمتطور تعزز من الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين.

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة ومشاهدة الباحث لفريق شباب نادي ديالى بكرة اليد لاحظ ان هناك ضعف في القدرات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية لدى اللاعبين والتي يرجحها الباحث الى ضعف في طريقة التدريب المتبعة لدى الفريق وهذا قد يكون ناتجة عن قلة الاهتمام بهذه القدرة اثناء التدريب مما جعل الباحث يلوج في هذه المشكلة و اعداد تمرينات بأسلوب التدريب المكثف الفسفوري سعياً منا لإيجاد حلول ناجعة لهذه المشكلة و رفد اللعبة بكل ما هو مفيد وجديد.

### 1-3 هدفا البحث :

- 1- اعداد تمرينات التدريب المكثف الفسفوري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد للشباب.
- 2- التعرف على تأثير التدريب المكثف الفسفوري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد للشباب.

## 4-1 فرضا البحث:

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد.
- 2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد.
- 5- مجالات البحث .

- البشري : لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد للشباب.

- المكاني : قاعة نادي ديالى المغلقة بكرة اليد .

-الزمني : للمدة من 2024/7/4 ولغاية 2024/9/5 .

## 2- المنهجية والإجراءات المستخدمة:

1-2 المنهج : استعمل المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

## 2-2 المجتمع والعينة :

حدد مجتمع البحث بلاعبي الشباب بكرة اليد لنادي ديالى الرياضي والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (24) لاعب، وتم اختيار العينة والبالغة (20) لاعب وهم يشكلون نسبة (83.33%) من المجتمع الاصلي ، وقسمت العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ( ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبي، وتم تجانس العينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما مبين في جدول (1) و(2)

## جدول (1)

يوضح تجانس العينة في متغيرات المورفولوجيا للبحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الوزن /كغم	78.25	1.241	1.585
2	الطول/ سم	179.56	2.475	1.378
3	العمر التدريبي/ سنة	10.452	0.978	9.357
4	العمر / سنة	16.54	0.535	3.234
6	القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد	25.745	0.965	3.748
7	القوة المميزة بالسرعة للرجلين / متر	10.452	0.856	8.189
8	دقة التصويب/عدد	25.412	0.795	3.128
9	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	20.457	0.932	4.555
10	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	10.514	0.574	5.459

يبين لنا الجدول (1) ان قيم معامل الاختلاف كانت أقل من (30%) وتقترب من (1%) هذا يدل على أن العينة متجانسة في المجموعة الواحدة .

## جدول (2)

يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات والقياسات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.231	0.947	25.641	0.965	25.745	القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد
غير معنوي	0.699	0.976	10.754	0.856	10.452	القوة المميزة بالسرعة للرجلين / متر
غير معنوي	0.504	0.971	25.623	0.795	25.412	دقة التصويب/عدد
غير معنوي	0.216	0.893	20.364	0.932	20.457	المناولة والاستلام من مسافة (3) م/عدد
غير معنوي	0.572	0.865	10.712	0.574	10.514	الطبطبة حول ملعب مستطيل/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

من خلال الجدول (2) يتبين لنا تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث مما يتيح للباحث الوقوف على خط شروع واحد للمجموعتين وتحديد إمكانية عزو النتائج التي قد تظهر للعامل التجريبي .

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة البحث المستخدمة:

- المصادر والمراجع، الاختبارات، المقابلات، ملعب كرة يد قانوني، كرات يد عدد (10)، ميزان طبي، شريط قياس طول (10) متر، حبل مطاط، مرمى كرة يد مقسم، تقيل (اكياس رمل صغيرة)، صافرة.

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

## 2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث التي تناسب مشكلة البحث والمعتمدة من المصادر والمراجع والمكونة من:

1- القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.

2- المهارات الهجومية بكرة اليد (دقة التصويب ، المناولة والاستلام، الطبطبة).

## 2-4-2 الاختبارات البنائية والمهارية المستخدمة:

## 3-4-2-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (Kazem, 1999)

اسم الاختبار : اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10 ثا)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس : عدد المرات

وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

## 3-4-2-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (Kazem, 1999)

اسم الاختبار:- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثانية.

الغرض من الاختبار:- قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات :- شريط قياس - ساعة إيقاف - ارض ملعب - صافرة

طريقة الأداء :- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها

خلال (10) ثوان .

الشروط : - عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين .

-بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة ممكنة

**إدارة الاختبار:** مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .  
**التسجيل:** يسجل للمختبر اكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين المحاولة والأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل أفضل محاولة .

### 3-2-4-3 اختبار نقة التصويب: (Al-Khayat, 1995)

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة التصويب في كرة اليد.  
**طريقة الأداء:** رسم مرمى لكرة اليد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (2×3) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامسا لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات ويرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار من هذا الشكل.  
يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (60×100) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتة (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (60×100) سم. ينال ثلاث درجات ، والذي تصيب كرتة المستطيلات (4,8) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (80×100) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (80×100) سم يستحق درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفراً، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

### 3-2-4-3 المناولة والاستلام من مسافة (3) م. (Al-Khayat, 1995)

**الهدف من الاختبار:** قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.  
**الأدوات المستخدمة:** كرة اليد، ساعة توقيت، استمارة تسجيل عدد مرات استلام الكرة، حائط مستو.  
**الأداء:** يقف المختبر على بعد (3) م من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط والاستمرار لأكثر عدد ممكن من المرات في زمن محدد قدره (30) ثانية.

**التسجيل:** يحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة دون سقوطها على الأرض).

### 2-2-4-5 اختبار الطبطبة حول ملعب مستطيل. (Al-Khayat, 1995)

**الهدف من الاختبار:** قياس مهارة الطبطبة بكلتا اليدين .  
**الأدوات المستخدمة:** كرة اليد، ساعة توقيت، ملعب (26×14) م ، استمارة تسجيل الزمن.  
**الأداء:** يقف الطالب في احد أركان الملعب ويقوم بطبطبة الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة.

**الشروط:** يتم أداء الاختبار باليد المستخدمة للتصويب ثم يكرر نفس الأداء باليد الأخرى.

**التسجيل:** يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب .

### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

في يوم الخميس الموافق 2024/7/4 تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث التجريبية لمعرفة مدى ملائمة التدريب المكثف الفسفوري المستخدم وكذلك لمعرفة الصعوبات التي تواجه الباحث حتى يتم تلافيها مستقبلاً.

### 2-5 التجربة الرئيسية:

2-5-1 تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك بتاريخ 2024/7/8 الموافق الأثنين في تمام الساعة الخامسة عصراً وتم اجراء الأحماء المناسب قبل البدء بالاختبارات وذلك لمنع حدوث الإصابات وكذلك تعريف اللاعبين بطبيعة الاختبارات المستخدمة.

## 2-5-2 التدريب المعتمد :

لغرض رفع مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومستوى المهارات الهجومية اعتمد الباحث التدريب الفسفوري المكثف من خلال تطبيق تمرينات ذات الاحمال العالية والمشابهة لأجواء المنافسة خلال فترة الاعداد الخاص وفي القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، والتي تم تطبيقها خلال شهرين وبواقع ثلاث وحدات اسبوعية وبمعدل (24) وحدة تدريبية . وكانت ايام التدريب الاحد والثلاثاء والخميس وكان معدل الشدة تتراوح بين ( 75 - 100 % ) ، اما الحجم اعتمد على المسافة والتكرارات المستخدمة في التمرينات ، وبالنسبة للراحة تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة ( بين التكرارات 120-130 ض/د ) ( بين المجاميع 110-120 ض/د) وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2024/7/8 وانتهى بتاريخ 2024/9/2.

## 2-5-3 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على عينة البحث قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعيدة وذلك يوم 2024/9/5 وفي تمام الساعة الخامسة عصراً .

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استعمال نظام (spss) لمعالجة البيانات.

## 3- تحليل النتائج ومناقشتها :

## جدول (3)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و نسبة الخطأ وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعيدة المستخدمة

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد	0.965	25.745	0.856	27.861	0.754	2.806	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /متر	0.856	10.452	0.964	11.895	0.667	2.163	معنوي
دقة التصويب/عدد	0.795	25.412	0.875	27.142	0.617	2.803	معنوي
المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	0.932	20.457	0.697	22.452	0.787	2.534	معنوي
الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	0.574	10.514	0.552	9.045	0.565	2.6	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

## جدول (4)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد	0.947	25.641	0.784	29.074	0.998	3.439	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /متر	0.976	10.754	0.698	12.784	0.898	2.26	معنوي
دقة التصويب/عدد	0.971	25.623	0.769	29.074	1.121	3.078	معنوي
المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	0.893	20.364	0.886	24.571	1.221	3.445	معنوي
الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	0.865	10.712	0.578	8.044	0.885	3.014	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

وفق النتائج التي تم معالجتها احصائيا في الجدولين ( 3 ، 4 ) تبين لنا أن هناك تطور لمجموعتي البحث نتيجة التدريب الصحيح المستخدم والناجح ويعزو الباحث هذه النتائج الى تطبيق التمرينات المعتمدة للمجموعتين هي " الاجراء التطبيقي



المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي المستخدم" (A. A. Marwan, 2003)

هذا وحقق التدريب هدفه وتطبيق مبادئه الصحيحة كما ينكرها (A. M. I. Marwan & Muhammad, 2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب"

### جدول (5)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.142	0.784	29.074	0.856	27.861	القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد
معنوي	2.244	0.698	12.784	0.964	11.895	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /متر
معنوي	4.979	0.769	29.074	0.875	27.142	دقة التصويب/عدد
معنوي	5.65	0.886	24.571	0.697	22.452	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد
معنوي	3.763	0.578	8.044	0.552	9.045	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

ووفق الجدول (5) تبين لنا دور واهمية طريقة التدريب المستخدمة وهي التدريب المكثف الفسفوري التي طبقها الباحث وتأثيره في تحقيق الهدف التدريبي من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارات الهجومية بكرة اليد وهذا يفسر سبب نجاح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة اذ يرى (Al-Ali & Shaghati, 2010) أن طريقة التدريب " هي عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب ، فضلاً عن وضع وتنظيم شكل التدريب بحسب الهدف الموضوع أو المراد تحقيقه "

كذلك يؤيد (Al-Basati, 1998) " التدريب الرياضي وبشتى أنواعه يهدف الى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال ممارسة الفعالية للنشاط "

وبخصوص القوة المميزة بالسرعة فهي كما اسلفنا سابقاً مطلب مهم واساسي لنجاح الاداء المهاري في لعبة كرة اليد ولهذا جاء التركيز على تطويرها وهذا ما اكده (Qasim, 1998) من أن القوة المميزة بالسرعة " تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف " وفي حالة تطور الجانب البدني اكد سوف يعكسه على الجانب المهاري وهذا ما اكد (Robert, 1980) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة"

ويؤكد (Al-Hamdani, 2001) " أن إتقان المهارات الفردية أو المركبة يعد أساساً للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات مهارية أو المنافسة الحقيقية"

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج ان للتدريب المكثف الفسفوري طور القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
- 2- ساهم التدريب المكثف الفسفوري في تحسين الأداء المهاري الهجومي.
- 3- أن التدريب على الاحمال المناسبة لمستوى العينة وفق اجواء المنافسة يعزز من المتطلبات البدنية لخصوصية اللعبة كما في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الهجومي .



4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التدريب المكثف الفسفوري كونه من التدريبات الناجحة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الهجومي للاعبى كرة اليد المتقدمين.
- 2- التأكيد على التدريب ذو الاحمال الكبيرة والمكثفة وفق اجواء المنافسة يعزز من المتطلبات البدنية لخصوصية اللعبة كما في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الهجومي للاعبى كرة اليد المتقدمين.
- 3- استعمال التدريب المكثف الفسفوري من قبل المدربين لتطوير فعاليات وقدرات بدنية أخرى.

الشكر والتقدير

يشكر الباحث كل من ساهم معه في انجاز هذا البحث العلمي وخاصة عينة البحث وإدارة قاعة نادي ديالى المغلقة للألعاب الرياضية.

تضارب المصالح

يعلن الباحث انه ليس هناك أي تضارب للمصالح.

عمار طاهر منديل <https://orcid.org/0009-0001-7809-4938>

## References

- Al-Ali, H. A., & Shaghati, A. F. (2010). *Strategies, Methods, and Techniques of Sports Training*. Al-Noor for Printing and Reproduction, Baghdad.
- Al-Basati, A. A. (1998). *Rules and foundations of sports training and its applications*. Alexandria, Al-Maaref for Printing and Publishing.
- Al-Fateh, W. M., & Al-Sayyid, M. L. (2002). *Scientific foundations for sports training for players and coaches* (p. 54). Dar Al-Hoda for Publishing and Distribution.
- Al-Hamdani, S. F. A. Q. (2001). *The effectiveness of the physical and skill levels in determining the performance efficiency of basketball players according to playing positions (relationship – contribution – prediction)* [PhD thesis]. University of Mosul.
- Ali, B. A., Youssef, M. A. H., & Hamad, S. H. (2023). The contribution of some physical measurements to the accuracy of the stabbing skill with the foil weapon for the third year students in the fencing game. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).
- Al-Khayat, D. Q. (1995). *The effect of teaching strategies by objectives and feedback on the level of performance of motor skills in handball* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Mosul.
- Aziz, H. G. (2024). The effect of special exercises on the strength and speed of the legs and the stages of quick attack in handball for advanced students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 356–368. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.807>
- Karim, H. A. A., & Al-Diwan, L. H. M. (2024). The relationship of flexibility and motor balance to the accuracy of shooting from jumping in front of young wing players in handball. *Albaydha University Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.56807/buj.v6i1.558>
- Kazem, J. A. (1999). *Physiological tests and measurements in the sports field: Vol. 2nd edition*. That Al Salasil Printing, Publishing and Distribution.
- Kazem, J. Amir. (1999). *Physiological tests and measurements in the sports field: Vol. 2nd edition*. That Al Salasil Printing, Publishing and Distribution.
- Marwan, A. A. (2003). *The effect of weight training and plyometrics on some physical and physiological variables of handball players* [PhD thesis]. Minya University.
- Marwan, A. M. I., & Muhammad, J. A.-Y. (2010). *Modern trends in the science of sports training* (1st edition, p. 22). Al-Warraq Publishing and Distribution.
- Mashkour, N. H. (2015). *THE EFFECT OF TRAINING & COMPONENT OF HARMONIC CAPACITY IN SOME PHYSICAL, BIO-KINEMATIC VARIABLES & ACHIEVEMENT OF LONG JUMP*.

Qasim, H. H. (1998). *Sports Training Science in Different Games* (1st ed, p. 133). Dar Al Fikr Al Arabi.

Robert, S. N. (1980). *Motor Learning and Human Performance, an Application to Motor Skill and Movement Behavior*. New York, McMillan.

ملحق (1)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الشدة: 75%

زمن التمرينات: 30 دقيقة

هدف الوحدة : تطوير القوة المميزة بالسرعة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية (1)

الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للعمل والراحة		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	زمن الاداء	التكرار	التمرينات
	راحة	اداء					
300 ثا	180 ثا	120 ثا	40 ثا	60 ثا	30 ثا	4	تنقيط الرجلين واليدين بوزن 500 غم لكل رجل و يد وأداء طبطبة لمسافة 20م ثم التصويب بالقفز
300 ثا	180 ثا	120 ثا	40 ثا	60 ثا	30 ثا	4	أداء استناد امامي 10 عدات ثم الأنطلاق للهدف واستلام مناولة طويلة والتصويب بالقفز
300 ثا	180 ثا	120 ثا	40 ثا	60 ثا	30 ثا	4	ربط حبال مطاطية بالذراع والتقدم ثم التصويب
300 ثا	180 ثا	120 ثا	40 ثا	60 ثا	30 ثا	4	قفز الارنب لمسافة 5 متر ثم استلام كرة من زميل ثم الطبطبة 5 متر ذهاباً واياباً
300 ثا	180 ثا	120 ثا	40 ثا	60 ثا	30 ثا	4	الجري السريع على طول الملعب 40 متر ذهاباً واياباً مع انتقال الرجلين 500 غم لكل رجل
300 ثا	180 ثا	120 ثا	40 ثا	60 ثا	30 ثا	4	وضع اليدين خلف الرأس و عمل حركات ارتدادية بالرجلين والتقدم للأمام لمدة 30 ثانية