

# التدريبات العرضية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد

م.د. طيف إبراهيم عبد الله جاسم

وزارة التربية / المديرية العامة للتعليم المهني / الرصافة الثانية

## الملخص:

يهدف البحث إلى إعداد تدريبات عرضية لعينة البحث في المرحلة الانتقالية . والتعرف على تأثير التدريبات العرضية في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة اليد . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة . ومن ثم تم اختيار العينة بالطريقة العمدية للاعبين نادي الكرخ الرياضي الشباب بأعمار (15-17) سنة و عددهم (22) لاعبا . واستخدام الباحثة تدريبات عرضية خلال المرحلة الانتقالية وكانت مدة المنهج 6 أسابيع. بواقع (12) وحدة تدريبية يومان في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة . أما أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة فأتضح أن المرحلة الانتقالية إذا مرت بمدة راحة ايجابية أفضل من الراحة السلبية وظهرت من خلال نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية . أما أهم التوصيات فهي ضرورة استثمار المرحلة الانتقالية بالتدريب دون اللجوء إلى الراحة السلبية وذلك للحفاظ على مستوى اللاعبين . ويجب على المدربين التخطيط للمرحلة الانتقالية بتدريبات ايجابية تتضمن نشاطات ترويحية هادفة للحفاظ على مستوى اللاعبين البدني .

## التعريف بالبحث :

### مقدمة البحث وأهميته :-

إن المجال الرياضي في تطور مستمر وخصوصا علم التدريب الرياضي الذي يخضع للتطور وبشكل مستمر وعلى جميع المدربين مواكبة هذا التطور والاتجاهات الحديثة للتدريب ، لأن تحقيق النتائج الجيدة والوصول للمستويات العليا ، تتطلب إتباع أساليب علمية موضوعية ودقيقة ومخطط لها وبشكل سليم . فأصبح أتباع الجديد من علم التدريب ضرورة ملحة لا بد من الأخذ بها .

يتطلب من المدربين أن يكون التدريب متواصلًا ومستمرًا دون انقطاع من أجل الوصول إلى المستوى العالي . إذ إن أي انقطاع في التدريب سيحدث تراجعاً في المستوى البدني والمهاري ، وهذا يؤثر بشكل سلبي على النتائج .

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقية التي تتميز بالحماس والإثارة لدى كل من للاعبين والمشاهدين ونظراً لصعوبة متطلبات أدائها الهجوم السريع والعودة إلى الدفاع لذلك يتطلب من اللاعبين إعدادهم بدنياً ومهارياً ليتمكنوا من الوصول إلى هدف الفريق المنافس وأداء هجوم ناجح يتكامل بالأهداف ، وذلك يتطلب تدريباً مستمراً وبوسائل وأساليب تدريبية حديثة ، وكذلك المحافظة على مستواهم خلال المرحلة الانتقالية من مرحلة تدريب إلى أخرى وخاصة في (المرحلة الانتقالية)، وهنا يجب على المدرب الناجح أن يضع برنامجاً تدريبياً مناسباً خلال هذه المرحلة ، إذ يكون تدريباً متنوعاً وبعيداً عن الرتابة والروتين وبعيداً عن التخصص الدقيق لكي يضمن المحافظة على المستوى البدني والمهاري للاعبين ولأجل الحفاظ على تلك القدرات يجب العمل بانتظام واستمرار التدريب خلال المرحلة الانتقالية لأجل التكيف وعدم حدوث ارتداد تدريبي ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام تدريبات عرضية في المرحلة الانتقالية للحفاظ على القدرات البدنية للاعبين كرة اليد .

## 1-2 مشكلة البحث :-

إن الفرق الرياضية وغالبيتها سواء كانت فردية أم فرقية مستويات عليا أو مبتدئين ، بعد الانتهاء من الموسم الرياضي ، يلجؤون إلى الراحة السلبية وترك التدريب وبشكل نهائي مما يؤدي إلى هبوط المستوى عن الفورمة التي وصل لها اللاعبون وعند العودة إلى موسم آخر يعود اللاعب وهو فاقد من مكونات الحمل التدريبي الكثير أي يحدث ارتداد في الحالة التدريبية وهذا يتطلب من المدرب واللاعبين الجهد الكثير لكي يتكيف من جديد . ومن خلال اطلاع الباحثة على أغلب المباراة التي تقام بكرة اليد ومن خلال التقصي والبحث في أساليب التدريب من خلال مقابلاتها لأغلب مدربي كرة اليد وجدت أن المرحلة الانتقالية مهمة وليس لها أهمية عند الغالبية العظمى من المدربين مما يؤدي إلى هبوط مستوى القدرات البدنية والمهارية لذا ارتأت الباحثة إلى وجود حل من خلال استخدام تدريبات عرضية خلال المرحلة الانتقالية للحفاظ على المستوى الذي وصل له اللاعب سواء بدنياً أو مهارياً للخروج بالنتائج الإيجابية يستفيد منها في المستقبل .

## 1-3 أهداف البحث :

- 1- إعداد تدريبات عرضية لعينة البحث في المرحلة الانتقالية .
- 2- التعرف على تأثير التدريبات العرضية في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة اليد .

## 1-4 فرضيات البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة اليد للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

التدريبات العرضية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .....

د. طيفع إبراهيم عبد الله جاسم

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة اليد للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

### 1-5 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي نادي الكرخ الرياضي ( فئة الشباب ) للموسم الرياضي 2017 .

المجال الزمني : المدة من 2017/8/1 ولغاية 2017/10/30 .

المجال المكاني : ملعب وقاعة نادي الكرخ الرياضي ومسبح الشعب الاولمبي .

### 1-6 تحديد المصطلحات :

التدريبات العرضية : هو استخدام نشاط أو رياضة أو تكتيك تدريبي آخر غير الرياضة أو النشاط الرئيس ، أو استخدام أنشطة رياضية أخرى لغرض الحفاظ على القدرات البدنية في المرحلة الانتقالية من التخطيط للتدريب الرياضي . (محمد صابر وايهاب فوزي : 2010 : 6)

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 2-1 منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة .

#### 2-2 عينة البحث :-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية للاعبين نادي الكرخ الرياضي الشباب بأعمار (15-17) سنة والبالغ عددهم (22) لاعبا ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين عن طريق القرعة (11) لاعبا للمجموعة التجريبية و(11) لاعبا للمجموعة الضابطة .

#### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2- ملعب كرة اليد قانوني وملعب كرة السلة وملعب كرة الطائرة وملعب كرة قدم ومسبح .

3- كرات يد وسلة وقدم وطائرة .

4- كرات طبية بوزن (1-2-3) كغم عدد (11) .

5- شريط قياس بالسنتيمتر .

6- شريط لاصق .

7- مصاطب وشواخص .

8- صناديق بارتفاع (20-30-40) سم .

9- ساعة إيقاف .

## 2-4- اختبارات القدرات البدنية :

### أولاً : اختبار تحمل قوة للذراعين:

- اسم الاختبار : رمي كرة طبية زنة (2كغم ) من فوق الرأس باتجاه الجدار لمدة (60) ثا . (محمد حسنين : 1995 : 213) .

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل عضلات الذراعين .

- الأدوات المستخدمة : كرة طبية زنة (2كغم ) ، ساعة توقيت ، شريط قياس، جدار ، شريط لاصق .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الشريط اللاصق الموضوع على الأرض ويبعد مسافة (2،50) عن الجدار حاملاً الكرة بكلتا يديه خلف الرأس وعند سماع إشارة البدء يعتمد المختبر إلى رمي الكرة من فوق الرأس باتجاه الجدار لحين انتهاء الوقت ( 60) ثا على أن تؤدي جميع الرميات بصورة صحيحة ولا تحتسب أي رميه مخالفة للشروط .

- التسجيل : تحتسب عدد الرميات الصحيحة خلال زمن الاختبار .

### ثانياً : اختبار تحمل القوة للرجلين : ( قياس وبسطويسي : 1987 : 350)

- أسم الاختبار :- اختبار وقوف ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن خلال (60) ثا

- الغرض من الاختبار:- قياس تحمل القوة العضلية للرجلين.

- الأدوات المستخدمة :- استمارة تسجيل + ساعة توقيت .

- مواصفات الأداء :- من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً خلال 60 ثا.

- التسجيل :- يسجل عدد التكرارات للمختبر خلال 60 ثا.

### ثالثاً : اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين : ( محمد حسنين : 1987 : 176)

- أسم الاختبار :- اختبار الاستناد الأمامي (10) ثا.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

- الأدوات المستخدمة :- ساعة توقيت ، صافرة ، استمارة تسجيل .

- مواصفات الأداء :- يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم

- في وضع مستقيم عند إشارة البدء يثني المختبر ويمد ذراعيه كاملاً ، على أن يستمر في تكرار

- الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثوان .

- التسجيل :- درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيح خلال مدة (10) ثوان .

### رابعاً : اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين :

- اسم الاختبار : الوثب للأمام لثلاث وثبات متتالية. ( عبد الرزاق الزبيدي : 1999 : 64-66)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

التدريبات العرضية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .....

د. طيفع إبراهيم عبد الله جاسم

• **الأدوات المستخدمة:** مسافة لا يقل طولها عن ( 9 م ) عرض ملعب الكرة الطائرة شريط قياس .

• **مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم المختبر بالوثب إلى الأمام بالقدمين معا ولثلاث وثبات متتالية يعطى لكل مختبر محاولتان وتحسب له أفضل محاولة .

• **التسجيل:** تقاس المساحة من نقطة البداية وحتى آخر اثر للقدمين بعد الوثبة الثالثة ( مسافة الوثبات الثلاثة ) .

**خامسا : اختبار القوة الانفجارية للذراعين:**

• **اسم الاختبار:** رمي كرة طبية زنة (2) كغم. ( محمد حسنين : 1995 : 176 )

• **الغرض من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

• **الأدوات المستخدمة :** كرة طبية زنة (2) كغم، شريط قياس.

• **مواصفات الأداء :** يقف المختبر على خط البداية ويحمل الكرة بكلتا الذراعين ووضع الكرة خلف الرأس ثم الانحناء إلى الخلف وعمل قوس في الظهر، ثم المرجحة إلى الأمام ومعها مد الذراعين إلى الأمام ورمي الكرة إلى ابعد مسافة.

• **التسجيل:** يتم احتساب ابعد مسافة بعد إعطاء محاولتين.

**سادسا : اختبار القوة الانفجارية للرجلين :**

• **اسم الاختبار :** القفز العمودي من الثبات ( محمد علاوي ومحمد رضوان : 1999 : 392 )

• **الغرض من الاختبار :** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

• **الأدوات المستخدمة:** طباشير وشريط قياس .

• **مواصفات الأداء :**

• **يمسك المختبر بقطعة طباشير ثم يقف بجوار الحائط وبمد الذراع عاليا بأقصى ما يمكن، ويحدد علامة على الحائط ( مع ملاحظه عدم رفع العقبين عن الأرض ) يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة عليه .**

• **يقوم المختبر من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين إلى الأسفل والى الخلف مع ثني الجذع إلى الأمام والى الأسفل مع ثني الركبتين نصفيا ( زاوية قائمة ) .**

• **ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة الذراعين بقوة إلى الأمام والى الأسفل للوصول يهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، ومن ثم وضع علامة أخرى في أعلى نقطه وصل إليها .**

• **التسجيل:** تحسب مساحه القفز عن طريق الفرق بين التأشيرتين(من الوقوف ومن القفز).

التدريبات العرضية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .....  
 د. طيفع إبراهيم عبد الله جاسم

## 2-5 الإجراءات الميدانية :

### 2-5-1 التجربة الاستطلاعية :

أجرتها الباحثة يوم الأحد 2017/8/13 على عينة قوامها (5) لاعبين من شباب نادي الكرخ الرياضي في تمام الساعة العاشرة صباحا .

### 2-5-2 الاختبارات القبليّة :

تم إجراؤها في يوم الأحد الموافق 2017/8/20 في تمام الساعة العاشرة صباحا .

### 2-5-3 التجربة الرئيسية :

تم بدء التجربة في يوم الخميس الموافق 2017/8/24 وانتهت في يوم الخميس 2017/9/5.

وفيما يأتي توضيح للمنهج التدريبي المقترح :

- مدة المنهج 6 أسابيع .

- عدد الوحدات التدريبية (12) وحدة بواقع يومين في الأسبوع .

- زمن الوحدة التدريبية (70 - 90 دقيقة ) وحسب نوع النشاط الممارس .

- تم استخدام تدريبات عرضية ونوع التدريب وشدته حسب نوع الفعالية التي سيتدربون عليها . ملحق (1) وتم اعتماد تدريبات لفعاليات مختلفة ومغايرة للعبة كرة اليد والغرض من ذلك المحافظة على مستوى اللاعبين البدني خلال الفترة الانتقالية .

### 2-5-4 الاختبارات البعدية :

تم إجراؤها في يوم الأحد الموافق 2017/ 9/8 وفي تمام الساعة العاشرة صباحا .

### 2-6 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام برنامج spss .

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

### 3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

#### جدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
تحمل قوة للذراعين	عدد المرات	1.729	25.08	1.969	24.66	1.16	0.269	غير معنوي
تحمل قوة للرجلين	عدد المرات	2.35	56.08	3.13	56	0.14	0.886	غير معنوي

التدريبات العرضية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .....

م.د. طيفع إبراهيم عبد الله جاسم

غير معنوي	0.551	0.61	1.49	15.33	1.64	15.6	عدد المرات	القوة المميزة للذراعين
غير معنوي	0.153	1.53	0.218	1.71	0.219	1.65	سم	القوة المميزة للرجلين
غير معنوي	0.183	1.42	0.502	4	0.501	4.13	سم	القوة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	0.266	1.173	3.01	35.16	3.6	35.5	سم	القوة الانفجارية للرجلين

تحت مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (10)

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
تحمل قوة للذراعين	عدد المرات	23	1.443	25	1.348	3.44	0.005	معنوي
تحمل قوة للرجلين	عدد المرات	53.5	0.674	56	2.132	3.7	0.003	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد المرات	14.5	1.446	13.75	1.138	2.1	0.056	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	سم	1.53	0.186	1.71	0.233	2.9	0.014	معنوي
قوة انفجارية للذراعين	سم	3.52	0.413	4.1	0.503	2.8	0.017	معنوي
قوة انفجارية للرجلين	سم	31.35	5.36	35.41	3.62	3.5	0.005	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

التدريبات العرضية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .....  
 د. طيفع إبراهيم عبد الله جاسم

### 3-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

#### جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
تحمل قوة للذراعين	عدد المرات	24.66	1.969	25	1.348	3.57	0.001	معنوي
تحمل قوة للرجلين	عدد المرات	56	3.13	56	2.132	3.92	0.000	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد المرات	15.33	1.49	13.75	1.138	2.2	0.002	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	سم	1.71	0.218	1.71	0.233	2.27	0.001	معنوي
قوة انفجارية للذراعين	سم	4	0.502	4.1	0.503	3.1	0.003	معنوي
قوة انفجارية للرجلين	سم	35.16	3.01	35.41	3.62	4.5	0.004	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20)

#### 3-4 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعيدة :

يتبين لنا من الجدول (1) أن المجموعة الضابطة لم يحصل لها تطور في القدرات البدنية وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى المرحلة الانتقالية التي كانت مدتها (6 أسابيع) إذ قضاها اللاعبون في الراحة السلبية وهذا جعل المستوى يتراجع عما كان عليه قبل المرحلة الانتقالية " إذ إن ترك التدريب يؤدي إلى ارتداد حالة التكيف بعد الانقطاع عن التدريب مما سبب زيادة في الأكسدة داخل العضلات نتيجة للتدريب الذي يستمر لمدة شهرين وتقده العضلات خلال (4-6) أسابيع عند انقطاع التدريب. (طلحة وآخرون : 1997 : 168)

ومن الجدول (2) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أظهرت ومن خلال الأوساط الحسابية تطوراً بسيطاً واستطاعت أن تحافظ على مستواها التدريبي خلال المرحلة الانتقالية وهذا مؤشر ايجابي إذ أن التدريبات العرضية كان لها دور فاعل في الحفاظ على المستوى البدني إذ أن التدريبات أو النشاطات ذات الطابع المختلف عن الاختصاص تضيف المتعة والتسلية فضلاً عن الاستفادة المرجوة منها لعدم فقدان اللياقة المكتسبة والمحافظة عليها .

" يراعى في المرحلة الانتقالية الانخفاض التدريجي بحمل التدريب ، ويتوقف طول المرحلة الانتقالية على المجهود المبذول وطبيعته وزمنه في غضون المرحلتين السابقتين (الأعداد



التدريبات العرضية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .....

د. د. طيفع إبراهيم عبد الله جاسم

والمنافسات) ويحسن أن لا تزيد المرحلة الانتقالية على (4-6) أسابيع. (محمد رضا: 2008: 352)

كما يشير مفتي إبراهيم إلى أن " أكثر أنواع المراحل الانتقالية نهاية مرحلة المنافسات فاعلية هو استثمارها في أنشطة رياضية ترويحية بعيدة عن النشاط الأساسي ولها تأثير على الحالة الوظيفية للأعضاء الداخلية أو من ناحية الحفاظ على الأساس اللازمة للحالة التدريبية والارتفاع بها ". (مفتي حماد : 1998 : 290)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

1- أن المرحلة الانتقالية تمر براحة سلبية أثرت على مستوى الفريق وخفض مستوى القدرات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة .

2- أن التدريب العرضي خلال المرحلة الانتقالية أدى إلى رفع مستوى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية .

3- اتضح أن المرحلة الانتقالية إذا مرت بمدة راحة ايجابية أفضل من الراحة السلبية وظهرت من خلال نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية .

##### 4-2 التوصيات :

1- ضرورة استثمار المرحلة الانتقالية بالتدريب دون اللجوء إلى الراحة السلبية وذلك للحفاظ على مستوى اللاعبين .

2- يجب على المدربين التخطيط للمرحلة الانتقالية بتدريبات ايجابية تتضمن نشاطات ترويحية هادفة للمحافظة على مستوى اللاعبين البدني .

3- إجراء دراسات مشابهة على العاب أخرى وعينات مختلفة .

## المصادر

1. طلحة حسام الدين وآخرون ؛ الموسوعة العالمية في التدريب الرياضي ( القوة -القدرة- تحمل القوة- المرونة ) 300 تمرين مصور ، ط1 ، : ( مركز الكتاب للنشر ، 1997 ) ، ص168.
2. عبد الرزاق كاظم على الزبيدي : اثر منهج مقترح للقوة العضليه الخاصه في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية. اطروحة دكتوراه ، كليه التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، 1999 .
3. قيس ناجي ، بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ، ص350.
4. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهاريه والنفسيه في المجال الرياضي ( ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 )، ص392.
5. محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي ،الدار الجامعية للطباعة والنشر ، بغداد ، 2008 ، ص352.
6. محمد صابر وايهاب فوزي البديوي ؛ التدريب العرضي أسس-مفاهيم-تطبيقات : ( منشأة المعارف الإسكندرية ، 2010 ) ص6.
7. محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 2 ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) ، ص 176 .
8. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط3: ( القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص176.
9. مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ) ، ص290.

التدريبات العرضية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .....  
 م.د. طيفع إبراهيم عبد الله جاسم

### ملحق (1)

#### بعض النماذج لوحدات التدريب العرضي

الوحدات	نوع الفعالية	مكان الوحدة	زمن الوحدة	الشدة
الوحدة الأولى	سباحة	مسبح الشعب الدولي	70د	60%
الوحدة الثانية	كرة سلة	القاعة الداخلية لملعب نادي الكرخ الرياضي	80د	75%
الوحدة الثالثة	ريشة	القاعة الداخلية لملعب نادي الكرخ الرياضي	50د	60%
الوحدة الرابعة	كرة طائرة	القاعة الداخلية لملعب نادي الكرخ الرياضي	80د	65%
الوحدة الخامسة	سباحة	مسبح الشعب الدولي	70د	60%
الوحدة السادسة	كرة قدم	ملعب نادي الكرخ الرياضي	85د	80%

### Abstract

The aim of the research is to prepare cross-training for the research sample in the transition period. And identify the impact of cross-training in some physical abilities of handball players. The researcher used the experimental method and the method of experimental and control equal groups. Thus, the sample was chosen in a deliberate way for the players of Al-Karkh Youth Club with ages (15-17) years and the number of (22) players. The researcher used cross-training during the transition period and the duration of the syllabus was 6 weeks. (12) training units two days per week and the training time was 90 minutes. The most important conclusions of the researcher is that the transition period if it has a positive rest period better than the negative rest and emerged through the results of the control and experimental groups. The most important recommendations are the need to invest the transitional period of training without resorting to the rest of the negative in order to maintain the level of players. Trainers must plan for the transition period with positive exercises that include recreational activities aimed at maintaining the level of physical players