

تأثير التدريب المركب على مستوى الأداء والحالة العامة للاعبي  
منتخب جامعة ديالى بكرة اليد.

ا.م.د. ليث إبراهيم جاسم

م.د. حمودي عصام

## المخلص

تأثير التدريب المركب على مستوى الأداء والحالة العامة للاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة اليد.

م.د. أيث إبراهيم جاسم /كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.

م.د. حمودي عصام/ كلية التربية الرياضية جامعة تكريت.

احتوى البحث خمسة ابواب :

الباب الاول التعريف بالبحث: وتضمن المقدمة وأهمية البحث اذ جرى فيها استعراض الدور المهم لعناصر اللياقة البدنية في لعبة كرة اليد، وتطور أساليب وطرائق التدريب هدفاً تسعى إليه الفرق المتبارية كوسيلة للعملية التدريبية وبالتالي الوصول باللاعب بافضل الطرائق التي تعمل على الإرتقاء بمستوى الاداء والانجاز والتدريب المركب هو من الاساليب التدريبية الحديثة نسبياً يتم بدمج تدريبات الانتقال مع التدريب البلايومترك بما يجعله الاسلوب الامثل لتدريب لاعبي كرة اليد للمستويات العليا. وتجلت اهمية البحث في تبيان فاعلية التدريب المركب كاسلوب تدريبي حديث وفعل في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالاداء الفني في لعبة كرة اليد خدمةً لتطوير اللعبة في بلدنا الحبيب ومواكبة المستويات الاقليمية والدولية. كما وكانت مشكلة البحث تتلخص بان هناك انخفاض واضح في مستوى القدرات الالائية للاعبي منتخبات المنطقة الوسطى الجامعية والتي من بينها منتخب جامعة ديالى ما عزاه الباحثان الى عدم مناسبة الاساليب التدريبية المتبعة في اعداد وتدريب الاعبين. وهدف البحث الى اعداد منهج تدريبي باسلوب التدريب المركب لتطوير مستوى الاداء والحالة العامة لافراد العينة البحثية والتعرف على تأثيره.

اما الباب الثاني فتضمن الدراسات النظرية والمشابهة ذات الصلة بموضوع البحث

وكان الباب الثالث فتضمن منهجية البحث وجرآته الميدانية. اذ كان منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتكونت عينة البحث من 12 لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة اليد، وقد بلغت نسبتهم 66,66% من مجتمع الاصل. هذا وتم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2010/10/20 وتم اجراء الاختبارات البعنية يوم الاحد الموافق 2011/1/30 .

اما الباب الرابع فقد احتوى على عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارات للمتغيرات قيد التدريب

وكانت اهم الاستنتاجات تتلخص بفاعلية وكفاءة التدريب المركب في تطوير الاداء والحالة العامة للاعبي كرة اليد. وكانت اهم التوصيات تتلخص ضرورة استخدام التدريب المركب بدمج تدريبات الانتقال والبلايومترك للاعبي كرة اليد كتوجه تدريب فاعل مع مراعاة تطبيق مسارات الاداء الحركي المناسبة للاداء الفني للعبة .

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF THE COMPLEX TRAINING IN DEVELOPING OF**  
**LEVEL THE PERFORMANCE AND THE UNIVERSAL CONDITION**  
**FOR THE HAND BALL PLAYERS**

The purpose of the study is to investigate the importance of Effect Of The complex training In Developing Of Level The Performance And The universal condition For The university Diyala hand ball team consists of five chapters, chapter one includes the introduction and the importance of the research. The author states that the sport of weightlifting and plyometrics (COMPLEX) and depends on the explosive power along with the correct technical performance of the hand ball players, The research goals are To discover the differences between pre and post tests for the experimental groups for each of the variables of functional and physical development and the development of performance .

**Research areas:**

- **Research sample: 12 of university alyaid hand ball team.**
- **Research period: from 20/10/2010 to 30 /1/2011**
- **Research place: training a college hall for the university Diyala**  
use the experimental design researcheeht

Chapter four included the presentation and analysis of results.

Chapter five presented the conclusions and recommendations There was a varied positive development in the Level The And The universal condition For The university Performance to hand ball team Performance

The recommendations included:

- **Using with added weights for development the Performance conditions of compliance with the movement pattern of the hand ball players.**
- **The need to publish this work so that it can be included in the training of the hand ball players.**
- **Further research in the variables that were not included in the research on the same sample.**

## الباب الاول

التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

نظراً لتطور لعبة كرة اليد فقد استمر الباحثون في التقصي من أجل حل المشكلات المتعلقة بالأداء الفني والخططي المرتبط بعناصر اللياقة البدنية وذلك بتشخيصها ثم علاجها وقد تناولت بحوث ودراسات كثيرة للمتطلبات الادائية للفعاليات الرياضية للارتقاء بمستوى الاداء وبالتالي تحقيق الفوز على المتنافسين.

وقد كان لعناصر اللياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دورا مهما في لعبة كرة اليد إذ أن كل مهارة تؤدي في اللعبة تعتمد على العناصر البدنية التي تبني عليها اللياقة البدنية الخاصة ومن غير الممكن اللعب بمستوى عال بدون هذه اللياقة. كما يعد تطور أساليب وطرائق التدريب هدفاً تسعى إليه الفرق المتبارية، ولقد حدث تطور في المستوى البدني والمهاري للعبة كرة اليد الأمر الذي يتعين عليه العمل لمواكبة هذا التطور، ولاشك ان لعبة كرة اليد تعد من الرياضات التي تتصف بالعمل المستمر والذي يتطلب العديد من القدرات البدنية التي تعين اللاعب على فاعلية الأداء لفترة طويلة دون حدوث هبوط في مستوى القدرات والفنية والخططية، إذ انه في لعبة كرة اليد يعد مجمل اداء اللاعبين عامل هام لتحقيق الفوز. على ذلك فالهدف من العملية التدريبية هو الوصول باللاعب بأفضل الطرائق التي تعمل على الإرتقاء بمستوى الاداء والانجاز.. باعتبار أن الاداء والانجاز هما محور العملية التدريبية، وللوصول باللاعبين لأعلى مستوى ادائي فيجب أن تنمى القدرات البدنية للاعبين باستخدام طرائق ووسائل التدريب المتنوعة لتحقيق التكيف الشامل لتلك القدرات وهذا لا يتوقف عند التدريب بالكرة فقط بل تستخدم تمارين تنمية القوة العضلية الخاصة الهادفة لتنمية قوة العضلات العاملة في الأداء الفني والتي تشكل الهدف الأساسي لمرحلة الاعداد الخاص طبقاً لنسب مساهمتها في الأداء الفني للعبة كرة اليد. والتدريب المركب هو من الاساليب التدريبية الحديثة نسبياً والذي يضمن تنشيط الالياف العضلية العاملة بشكل اكبر من طرائق التدريب التقليدية عن طريق دمج تدريبات الاثقال مع التدريب البلايومترك بما يجعله الاسلوب الامثل لتدريب لاعبي كرة اليد للمستويات العليا، كون التطور الناتج في القدرات البدنية والفنية للاعبين المستويات العليا صعب التحقيق ما يستلزم استخدام التنوع والنوعية في الاحمال التدريبية. وتتجلى اهمية البحث في تبيان فاعلية التدريب المركب كاسلوب تدريبي حديث

وفعال في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالاداء الفني في لعبة كرة اليد خدمةً لتطوير اللعبة في بلدنا الحبيب ومواكبة المستويات الاقليمية والدولية.

## 2-1 مشكلة البحث :

ما تزال لعبة كرة اليد في العراق ومن بينها كرة اليد الجامعية تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة اسباب وهي كثيرة الا ان من بينها قلة الاستخدام للوسائل والطرائق التدريبية المتنوعة والحديثة بما يتناسب مع خصوصية وظروف تشكيل منتخبات الجامعة، ومن خلال اهتمام الباحثان كونهما من لاعبيها سابقاً والمختصين حالياً لاحظا ان هناك انخفاض واضح في مستوى القدرات الادائية للاعبي منتخبات المنطقة الوسطى الجامعية والتي من بينها منتخب جامعة ديالى ما عزاه الباحثان الى عدم مناسبة الاساليب التدريبية المتبعة في اعداد وتدريب لاعبي تلك المنتخبات نظراً لضيق الوقت لهكذا نوع من المنتخبات كون تشكيلها مرتبط بالموسم الدراسي. ما يبرز مشكلة بحثية حاول الباحثان تسليط الضوء عليها لتحسين القدرات الادائية لافراد عينة البحث والتي هي خدمةً لتطوير اللعبة في جامعات القطر.

## 3-1 هدفا البحث:

يهدف البحث إلى:

- اعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المركب لتطوير مستوى الاداء والحالة العامة لافراد العينة البحثية.
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المركب على مستوى الاداء والحالة العامة لافراد العينة البحثية.

## 4-1 فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارات القبلية والبعديّة في مستوى الاداء والحالة العامة لافراد عينة البحث.

## 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة ديالى بكرة اليد.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2010/10/20 الى 2011/1/30

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة وقاعة الانتقال في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

## 6-1 تعريف المصطلحات:

1. التدريب المركب<sup>(1)</sup>: أن التدريب المركب هو عبارة عن تدريبات الأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة تدريبات البليومتري بهدف تحسين صفة بدنية واحدة وهي القدرة العضلية، وتؤدي فيها مجموعات الأثقال أولاً ثم مجموعات البليومتري لنفس المجموعة العضلية داخل سلسلة تدريبية متشابهة ميكانيكياً.

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة:

### 2- الدراسات النظرية:

### 2-1-1 الاداء والحالة العامة:

ان طبيعة ومكونات جميع الفعاليات الرياضية تختلف فيما بينها وسبب ذلك يعود الى نوع وعدد المهارات والمكونات الأساس والمهمة لكل لعبة ويعد الاداء الماهر تعبيراً ايجابياً لحركات الجهاز الحركي للإنسان والذي لا يتم بصورة مفاجئة وانما له أسبابه ودوافعه كما ان له بداية ونهاية، فهو تفاعل ايجابي للفرد مع ما يحيط به على ذلك فالاداء هو "مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام باداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن"<sup>(2)</sup>، أي ان الاداء من العوامل المهمة واكثرها حساسية لان الاعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب الذي تم أعداده بدنياً ولم يعد مهارياً لا يمكن استغلال امكانياته البدنية كالقوة والتحمل والسرعة اتقانه لمهارات اللعبة فالاداء يعبر " عن واجب حركي وقد يعبر عن نوعية الاداء ، ومدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين "<sup>(3)</sup>. والاداءات البدنية الخاصة بكرة اليد وفعاليتها داخل المباراة " تعتمد على التوافق الحركي والتوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الاداء دون بذل مجهود وهي جوهر الأداء وهي اصطلاح يعني نوع الحركة"<sup>(4)</sup> اذ ان الاداء الفني هو كافة العناصر المكونة والعمليات التي تشترك في تنظيم الحركة وتوليد تأثيرها النهائي، وهو ايضا استثمار الرياضي لامكانياته البدنية لاجل حل المهارات الحركية بشكل احسن<sup>(5)</sup> ففي كرة اليد يلعب الاداء الجيد دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب الية المهارة دورا بارزا في عملية اتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي الى ارباك فريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والاداء. فالتدريب على تكامل الاداء هو هدف دائم في عملية التدريب "فكرة اليد من

(1) عبد العزيز أحمد النمر ونزيهان محمد الخطيب؛ التدريب الرياضي – تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة ، التخطيط للموسم التدريب القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 2005، ص114.

(1) مقفي ابراهيم حمد؛ لتدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيلة. لقاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص180

(2) مقفي ابراهيم حماد؛ نفس المصدر ، ص180.

(3) وجيه محجوب ؛ علم الحركة ، التعلم الحركي . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989، ص 97 .

(3) اوليف كولداي ، وآخرون؛ العاب القوى ، (ترجمة) مالك حسن ، دار رادوتاموسكو. 1986، ص24.

الالعاب الجماعية التي يتميز الاداء الحركي فيها بالتنوع والتعدد لوجود اللاعب ، والخصم ، والاداة في تفاعل مستمر لذلك يتميز الاداء بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة وتحقيق هدف<sup>(6)</sup> فالمهارات الأساسية هي صفات مترابطة تعبر من حركة ما او نشاط تنمو وتتطور بالتدريب المستمر، والاداء لا يبقى ثابتا فهو يتجدد باستمرار ويتكيف حسب المواقف الحركية (متطلبات الاداء)، وهو يصاحب حركة التقدم في الرياضة<sup>(7)</sup>. كما ويضاف الى الجوانب الفنية جوانب اخرى (نفسية وبدنية ) ويقدم لنا تفسيراً للاداء الفني على انه الطريقة العامة للاداء الحركي الصحيح المرتبط بالصفات البدنية والنفسية والمهارات الحركية والبناء الجسمي للاعب<sup>(8)</sup>.

## 2-1-2 التدريب المركب كاسلوب تدريبي:

أن طريقة التدريب هي نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية، كما أن طريقة التدريب عبارة عن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه وأيضاً هي الوسائل التي بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة<sup>(9)</sup>. والتدريب المركب هو من طرائق التدريب المشتقة والتي يمكن من خلالها إحداث تأثيرات ايجابية على الأداء والانجاز الرياضيين، ويعتبر التدريب المركب إحدى هذه الطرائق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة. ويعود تاريخ التدريب المركب الى الروسي فيركنشيكي 1966 وذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي<sup>(10)</sup>. من خلال دمج طرائق التدريب بالانثقال والبايومترك بهدف احداث تكيفات اعلى من خلال تحفيز الالياف العضلية العاملة بتمرينين متلاحقين يستهدفان نفس المجاميع العضلية العاملة الاول بالانثقال والثاني باسلوب البايومترى. ومن المعلوم أن التدريب بالانثقال يعتبر من وسائل التدريب المؤثرة والتي تهدف الى إكساب الفرد القدرات البدنية والحركية المختلفة لذا يستخدمه معظم الرياضيين في فترة الإعداد لمختلف الأنشطة الرياضية ويشمل تمرينات منظمة لمجموعات عضلية مختلفة باستخدام أثقال متنوعة الأوزان<sup>(11)</sup>. فالتدريب بالانثقال وُضِعَ أساساً لتنمية القوة العضلية والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية القدرة العضلية ولها تأثير مباشر في ديناميكية الأداء

(1) سامر يوسف الشمخي؛ بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة اليد . (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، 1999) ، ص8

(7) Shteler P.R : **Water Ball** , physical Education press, Moscow ,Russian.1982. p15

(8) . ضياء مجيد الطالب: المدخل الى الألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء ، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ،1988، ص5.

(9) . ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي، اساسيات منهجية. جامعة ديالى: المطبعة المركزية، 2010، ص121.

(10) ليث ابراهيم جاسم؛ نفس المصدر، ص145.

(11) عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب؛ الإعداد البدني والتدريب بالانثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ. القاهرة، الأساتذة للنشر والتوزيع، 2000 ، ص34.

المهارى، والتدريب بالأثقال يؤدي الى زيادة فى حجم مقطع كل ليفة من الألياف العضلية<sup>(12)</sup>. كما يعد التدريب البليومتري من أكثر الأساليب إستخداماً فى تنمية القدرة العضلية للعديد من الفعاليات الرياضية بوجه عام وكرة اليد بوجه خاص، والتدريب البليومتري يتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة وتنمية سرعة الاستجابة للعضلة وتحسين كفاءة الممرات العصبية لتطويع الألياف حيث ساهم هذا الأسلوب فى التغلب على المشكلات التى تقابل تنمية القدرة العضلية. أن التدريب بالأثقال والبليومتري من الموضوعات الحديثة نسبياً فى مجال التدريب وبالتالي فإن عدد الدراسات التى أجريت فى المجال ما زالت محدودة بالمقارنة بتدريبات القوة العضلية، وأن هذه التدريبات ما هى إلا خليط من تدريبات الأثقال والبليومتري والتى تسمح بتحقيق حمل بدنى أعلى مما يسمح به التدريب بأى أسلوب منهما منفرداً وبالتالي تساعد على إخراج قدر أكبر من القدرة فتمرينات القوة الخاصة يمكن أن تتم عن طريق دمج تدريب الأثقال والبليومتري<sup>(13)</sup> والذي يمكن من خلاله الحصول على نتائج جيدة فى المستوى البدنى والفنى. وخلاصةً فإن التدريب المركب هو عبارة عن تدريبات الأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة تدريبات البليومتري بهدف تحسن صفة بدنية معينة وهى القدرة العضلية، وتؤدى فيها مجموعات الأثقال أولاً ثم مجموعات البليومتري لنفس المجموعة العضلية داخل سلسلة تدريبية متشابهة ميكانيكياً<sup>(14)</sup>.

## 2-2 الدراسات المشابهة:

### 2-2-1 دراسة علي شبوط ابراهيم<sup>(15)</sup>:

"أثر استخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة فى تأهيل الرياضيين المصابين بالضعف العضلي للأطراف السفلى"

هدف البحث إلى استخدام التمرينات الرياضية المركبة من تمرينات الأثقال والبليومتريك فى تأهيل بعض الرياضيين المصابين بالضعف العضلي للأطراف السفلى نظراً لما تمثله هذه الإصابة من معوقات كبيرة للفرد بشكل عام وللرياضي بشكل خاص، وكذلك لأهمية تطوير قوة عضلات الأطراف السفلى فى قوة وجمالية الاداء فى الرياضات المختلفة. وقد قام الباحث باستخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة وبناء منهج تدريبي مدروس اعتمد فيه الباحث على مجموعة متنوعة من تمرينات الأثقال والبليومتريك ولمدة خمسة أسابيع وبواقع ثلاثة وحدات أسبوعية وعلى عينة من (10) عشرة رياضيين يشكون من الضعف

<sup>(12)</sup> طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية للتدريب الرياضى القوة-القدرة-التحمل-المرونة، ج1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997، ص92.

<sup>(13)</sup> طلحة حسام الدين وآخرون؛ نفس المصدر، ص90.

<sup>(14)</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربى، 1997، ص136.

<sup>(15)</sup> علي شبوط ابراهيم؛ اثر استخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة فى تأهيل الرياضيين المصابين بالضعف العضلي للأطراف السفلى (جامعة بغداد- مجلة التربية الرياضية- المجلد الثالث عشر- العدد الثاني، 2004).



العضلي في الأطراف السفلى إذ استخدم الباحث جهاز تونوميتر في اختبار درجة التقلص والانبساط، كما استخدم الباحث بطارية اختبار لقوة العضلات واستعان بمجموعة من الوسائل الإحصائية والمعالجات في البحث وقد خرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات منها - : أن التجربة إيجابية في تأهيل الرياضيين المصابين وأعادتهم إلى الملاعب مرة أخرى .  
- أن استخدام تدريبات الأثقال والبلايومترك بالأسلوب التدريبي المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة في أداء التمارين للأطراف السفلى يسرع من عملية التطوير العضلي.

### 2-2-2 محمود ابراهيم الدسوقي (16).

"فاعلية التدريب المركب على القدرة العضلية وكثافة معادن العظام ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين"

تهدف الدراسة الي معرفة فاعلية التدريب المركب علي القدرة العضلية و كثافة معادن العظام و مستوى اداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين و هذا يتحقق من خلال التعرف علي الفروق بين القياس القبلي و البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و تم اختيار العينة من ( 24 ) مصارع من منطقة دمياط للمصارعة ثم استبعاد ( 4 ) مصارعين لاجراء الدراسة الاستطلاعية ليصبح قوام عينة البحث (20) مصارع (10) مجموعة تجريبية و (10) مجموعة ضابطة و قد طبق الباحث البرنامج التدريبي لمدة (10) اسابيع و كانت من اهم النتائج من تطبيق البحث الي ان البرنامج المقترح باستخدام التدريبات المركبة يؤدي الي تحسين مهارة مسكة الوسط العكسية و القدرة العضلية و كثافة معادن عظام الفخذ و العمود الفقري و توجد علاقة ارتباطية بين القدرة العضلية و كثافة معادن نظام الفخذ و العمود الفقري و مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين و كانت من اهم التوصيات هي ان يجب تطبيق التدريبات المركبة المفتوحة بنفس الشدة و التكرارات الراحة البينية للاعب المصارعة و ايضا اجراء دراسات مماثلة باستخدام اساليب اخري مثل التدريب المركب و التدريب المزجي بهدف التعرف علي تاثير بعض المتغيرات البدنية و الوظيفية .

### 2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة:

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة في اعتماد التدريب المركب كمتغير بحثي وكذلك في اعتمادهما على المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث وكذلك في التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة، وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة محمود ابراهيم في اتخاذها التدريب المركب كمتغير بحثي وكذلك في اعتمادها المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث.

(16) محمود ابراهيم الدسوقي؛ فاعلية التدريب المركب على القدرة العضلية وكثافة معادن العظام ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، (بحث منشور، مصر، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد 11، 2011)

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة علي شبوط في اعتماد علي شبوط على منهج تأهيلي بأسلوب التدريب المركب اما الدراسة الحالية فكانت باستخدام منهج تطويري للاعبين الاندية الدرجة الممتازة وكذلك في الفعالية التخصصية وكذلك في عدد افراد العينة، واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة محمد ابراهيم في الفعالية التخصصية والتصميم التجريبي وفي عدد افراد العينة

## منهجية البحث وجرأته الميدانية.

### الباب الثالث

#### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

##### 3-1 منهج البحث:

يعد المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية<sup>(17)</sup>. بذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة كونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها.

##### 3-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 12 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة اليد، وقد بلغت نسبتهم 66,66% من مجتمع الاصل المتمثل بلاعبي منتخبات جامعة ديالى بكرة اليد البالغ عددهم 18 لاعبا.

##### 3-3 أجهزة وأدوات البحث:

- المصادر العربية والأجنبية
- الإختبار والقياس
- كومبيوتر P4 نوع Samsung
- ساعة إيقاف

(17) محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي 1999، ص217.

- أجهزة الأثقال القانونية.
- ساحة كرة يد قانونية.
- كرات يد قانونية.
- كرات طبية زنة 800غم، الكغم، 3 كغم.
- صناديق ذات إرتفاعات مختلفة وموانع لتمرينات البلايومترك.
- شواخص عدد12.
- مقاعد سويدية.
- اشربة قياس.

### 3-4 الأختبارات المستخدمة في البحث:

ان الاختبار والقياس أحد الطرق العلمية التي يمكن ان تبين مدى صلاحية اي برنامج تدريبي من خلال استخدام وسائل تقويم في المجالات الرياضية كافة<sup>(18)</sup>، وقد استخدم الباحث بطارية اختبار مقننة استقاها من المصادر ذات العلاقة بموضوع البحث الا وهي بطارية تقدير مستوى الاداء والحالة العامة للاعبي كرة اليد<sup>(19)</sup> والتي تضمنت ثلاث مجالات اساسية هي:

المجال الاول :اختبارات المكونات الاساسية للاعب<sup>(3)</sup>.

أ- ركض لمسافة 30 متراً لقياس السرعة الانتقالية.

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

المكان : ملعب كرة يد.

الادوات: ساعة ايقاف، خطان متوازيان بينهما 30 متراً احدهما للبداية والآخر للنهاية، صافرة. طريقة الاداء: من وضع الاستعداد خلف خط البداية، يقوم اللاعب بالركض باقصى سرعة عند اعطاء اشارة البدء.

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية.

ب- رمي كرة يد لاقصى مسافة لقياس قوة الرمي.

الهدف من الاختبار: قياس قوة الرمي

المكان: ملعب كرة يد.

(18) قاسم المنديلاوي وآخرون ؛ الإختبارت و القياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد: بدون مطبعة، 1989، ص 11.

(19). ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ كرة اليد. الموصل: دار الكتب، 2001، ص536.

(3).ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ نفس المصدر، ص536.

الادوات: كرة يد وزنها 800 غم شريط قياس، قطاع للرمي. يرسم قطاع للرمي يحدد في اوله خط يقوم اللاعب بتصويب الكرة من خلفه.

طريقة الاداء: من خلف خط الرمي يقوم اللاعب برمي الكرة الى اقصى مسافة ممكنة، يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحتسب افضلها .

التسجيل: تحتسب المسافة من خط الرمي حتى مكان لمس الكرة للارض (بالمتر).

ج- الوثب العريض من الثبات لقياس قوة الوثب.

الهدف من الاختبار: قياس قوة الوثب.

المكان: ملعب كرة يد.

الادوات: شريط قياس.

طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط البدء مباشرة، ثم يأخذ وضع البدء بحيث لاتلمس القدم خط البداية، وعند الاشارة يبدأ اللاعب بالوثب اماماً الى ابعد مسافة ممكنة، يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحتسب افضلهما.

التسجيل: تسجل المسافة التي قفزها اللاعب بالسانتمتر.

د- الركض المتعرج لمسافة (30 متر) لقياس السرعة بمصاحبة الكرة.

الهدف من الاختبار: قياس السرعة بمصاحبة الكرة.

المكان: ملعب كرة يد.

الادوات: ستة شواخص او اعلام، كرة يد، ساعة ايقاف.

طريقة الاداء : قياس السرعة مع استخدام الكرة خلال الجري المتعرج بين ستة اعلام. المسافة بين كل علمين ثلاثة امتار، المسافة 2 x 15 متراً اي ذهاباً واياباً ويقف اللاعب على احد جانبي العلم الاول، ثم يقوم بالركض عند سماع اشارة البدء مع طبطبة الكرة، مع ملاحظة ضرورة تبديل اليد المستخدمة في طبطبة الكرة عند الوصول الى كل علم.

التسجيل: يسجل زمن اللاعب بالثانية من لحظة البداية من العلم الاول وحتى العودة بنفس المكان.

المجال الثاني: اختبارات الكرات (20)

- اختبار رمي الكرات (عدد 10 كرات).

المكان: ملعب كرة يد.

الادوات : (10 كرات) يد قانونية، ساعة ايقاف.

كيفية اجراء الاختبار: يقف اللاعب عند منتصف الملعب، اي على بعد (20) متراً من خط المرمى ، يوضع في هذا المكان (8 كرات)، وعند اعطاء اشارة البدء ينطلق اللعب لخطف الكرة

(20). ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ المصدر السابق، ص538.

والتوجه بها عن طريق الطبطبة والركض نحو المرمى والقيام بالتصويب من القفز بأسرع ما يمكن ( يكرر نفس العمل مع الكرات الباقية). ويقوم حارس المرمى بحراسة المرمى ، ويحاول منع الكرات من الدخول الى مرماه ولجميع اللاعبين.

التسجيل: يتم احتساب الزمن من لحظة اقتناص الكرة الاولى حتى تصويب الكرة الاخيرة والعودة الى خط البداية، ويتم خصم (2ثانية) من الزمن الكلي عن كل هدف يسجله اللاعب اثناء التصويبات العشر.

**المجال الثالث: اختبار الخطو (الدرجة)(21).**

الهدف من الاختبار: قياس كفاءة الاجهزة العضوية بدقة.

الادوات: مقعد سويدي بارتفاع (50) سنتمتر.

طريقة الاداء: يقف اللاعب على المقعد، ثم يقوم بانزال احدي القدمين على الارض، يبدأ الاختبار بتبادل الصعود والنزول بالقدمين بتوقيت منتظم قدره ثانية واحدة، ويستمر اللاعب بالاداء لخمس دقائق كاملة. بعد الانتهاء من التمرين، يستريح اللاعب لمدة دقيقة كاملة ثم يتم قياس ضربات القلب (النبض) لمدة ثلاثين ثانية، ثم يعقبها قياس سرعة ضربات القلب لمرة ثانية ولمدة ثلاثين ثانية، ثم يعطى راحة تالثة بعدها يؤخذ نبض اللاعب لمرة تالثة و لمدة ثلاثين ثانية. ثم تعامل قياسات النبض الثلاثة وفق المعادلة الاتية ويقارن الناتج مع الجدول الخاص بتقويمها(22).

**المؤشر = فترة الاداء بالثانية x 100**

ق.ن.1+ق.ن.2+ق.ن.3

### **3-5 الاختبارات القبليّة:**

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في قاعة كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى في تمام الساعة الحادية عشر من يوم الثلاثاء الموافق 2010/10/20 وقد قام الباحث بتثبيت وتوثيق الظروف المرافقة المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والاجهزة والمعدات المستخدمة وطريقة تنفيذها من اجل خلق الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعديّة. وقد كان الباحث مشرفاً على كادر العمل المساعد\* الذي قام باجراء الاختبارات على عينة البحث.

### **3-6: المنهج التدريبي باسلوب التدريب المركب:**

(21). ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق، ص540.

(22). ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق، ص542.

\* كادر العمل المساعد تألف من كل من السادة:

1- حسين محمد علوان..... مدرب العاب/كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى

2- علاء ابراهيم جاسم..... طالب ماجستير/كلية التربية الرياضية-جامعة ديالى

2- قصي حمدان..... بكالوريوس تربية رياضية.

استخدم الباحث منهج تدريبي بأسلوب التدريب المركب لتطوير القدرات الادائية والحالة العامة لافراد العينة وتضمن منهاج تمرينات الاثقال والبلايومترك بتوزيع الجرعات التدريبية من اجل المساهمة في احداث التغيرات الفسيولوجية اللازمة وكذلك في العضلات العاملة مراعيًا مبادئ التدريب ولجل تحقيق التكيف الوظيفي والبدني يتم تحديد الحجم والشدة والراحة وفق طبيعة كرة اليد ومرحلة التدريب. وكان التدريب المركب جزء من الوحدة التدريبية ضمن المنهج العام البالغ زمنها (120 دقيقة)، وبناءً على ذلك فقد بلغ مجموع الوقت الكلي للمنهج التدريبي المقترح (التدريب المركب) (1680) دقيقة اذ كان زمن الجرعة التدريبية الواحدة (60) دقيقة، بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع اذ كانت الجرعتين الاسبوعية يتلقاها افراد عينة البحث يومي الاحد والاربعاء، وقد تضمن المنهج (28) وحدة تدريبية. وقد اعتمد الباحث مبدأ التدرج ومبدأ التموج في الحمل التدريبي وقد تضمن المنهج عدة ملامح لتحقيق افضل فائدة منه كما في ملحق (1)، فقد كان الاسبوع الاول والثاني قد اعتمد شكل التدريب المركب العام، اما الاسبوع الثالث والرابع والخامس فكان تبادلياً بين التدريب المركب العام والنوعي، اما الاسبوع السادس والسابع وا فقد كانت حصة شكل التدريب المركب النوعي، وقد خصص باقي زمن المنهج لشكل التدريب المركب التنافسي وكما مبين في الجدول الاتي:

المرحلة	الاسابيع	شكل التدريب	طبيعة الجرعات	فترات الراحة
الاولى	الاول والثاني	التدريب المركب العام	تطوير القدرات العامة	تامة بين التكرارات والمجاميع، + 5 دقيقة بين الاثقال والبلايومترك
الثانية	الثالث والرابع والخامس	تبادل بين التدريب المركب العام والنوعي	تسارع الاداء للتدريب المركب العام، مع المحافظة على تطوير القدرات الخاصة	للتدريب راحة مقننة للتدريب المركب العام، راحة 1 دقيقة بعد كل تمرين و 3 دقيقة لكل مجموعة تتضمن تدريب اثقال و بلايومترك
ثالثاً	السادس والسابع	شكل التدريب النوعي	تسارع الاداء رفع صعوبة التمرين	راحة مقننة
الرابعة	السابع والثامن والتاسع والعاشر والحادي عشر	شكل التدريب التنافسي	التدرج في صعوبة التمارين وتضمن اشكل ادائية مهارية للعبة كرة اليد	تموج في فترات الراحة بين التامة والمقننة.

### 7-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الاحد الموافق 2011/1/30 في قاعة كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى، وقد قام الباحث بضبط المتغيرات المرافقة لاجراء الاختبارات القبلية والادوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد،

وذلك من اجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات. وكان الهدف من الاختبارات هو التعرف على المستوى الذي وصل اليه اللاعبون ومدى التطور الحاصل لديهم بعد تطبيقهم المنهج التدريبي المقترح .

### 3-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث النظام الاحصائي SPSS اذ يعد حقيبة احصائية يتم عن طريقها ادخال البيانات ومن ثم استخراج النتائج المطلوبة، وقد قام الباحث بالاجراءات الاحصائية الاتية:

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. النسبة المئوية

4. الاختبار التائي للعينات المترابطة.

الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية:

جدول (1) يبين دلالة للفروق في نتائج الاختبارات (القبلي - بعدي) لمستوى الاداء والحالة البدنية العامة بكرة اليد لافراد عينة البحث.

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
		س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>		
السرعة لمسافة 30 متر	ثانية	4.66	0.62	3.65	0.55	7.86	معنوي
رمي كرة زنة 800 غم	متر	23.97	4.9	32.57	4.9	5.27	معنوي
القفز العريض	سنتمتر	205.3	17.4	249.4	20.8	6.62	معنوي
ركض متعرج مع الكرة	ثانية	7.02	0.35	5.9	0.5	5.06	معنوي
تصويب 10 كرات	ثانية	91	2.95	85.5	2.54	5.04	معنوي
اختبار الدرج (الخطو)	النبض	101.8	7.81	120.8	8.85	1.07	غير معنوي

القيمة الجدوليه تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة ( 0.05 ) = ( 2.20)

يتبين من الجدول (1) ان قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمستوى الاداء والحالة البدنية العامة بكرة اليد لافراد عينة البحث.

اذ كانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار الركض لمسافة 30 متر في الاختبار القبلي ( 4.66 ) وبانحراف معياري (0.62)، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فقد بلغ (3.65) وبانحراف معياري بلغ (0.55) وعند معالجة النتائج احصائياً بقانون دلالة الفروق التائي وجد ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (7.86) وعند مقانة القيمة المحتسبة مع قيمة (ت)

الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) البالغة (2.2)، وجد ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية ما يعني معنوية الفروق. اذ ظهر ان للمنهج المعد (التدريب المركب) كان له التأثير الفعال في تطوير السرعة الانتقالية اذ ان المنهج التدريبي احتوى على تمارين لتطوير القوة السريعة ومما هو معلوم ان القوة العضلية من العوامل المؤثرة على السرعة لان مثل هذه المهام الحركية تتطلب أقصى قوة مما تعطي نتائج ايجابية لبعض الرياضيين، ولكن سرعة عمل العضلة يجب ان تكون هي السائدة ويجب أن تؤدي انفجارات عمل العضلة بسرعة أقصى، فالتدريب المركب هو انسب أسلوب يتم به تجنيد الوحدات الحركية ويمتاز بظهور أقصى قوة انقباضية مع سرعة مناسبة للوصول لأفضل نتاج للقدرة العضلية لهذه المجاميع العضلية<sup>(1)</sup>. وكانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رمي كرة زنة 800غم لابتعد مسافة في الاختبار القبلي (23.97) وبتحرف معياري (4.9)، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فقد بلغ (32.57) وبتحرف معياري بلغ (4.9) وعند معالجة النتائج احصائياً بقانون دلالة الفروق التائي وجد ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (5.27) وعند مقارنة القيمة المحتسبة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) البالغة (2.2)، وجد ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية ما يعني معنوية الفروق. ما يعني ان التدريب المركب قد ساهم في زيادة كفاءة عضلات الاطراف العليا وكان فاعلاً في تحقيق هذا الهدف التدريبي اذ إن الهدف الأساسي من تدريب القوة العضلية وبأى وسيلة يكمن في زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء وزيادة قوة لاربطة والاورتار العضلية<sup>(2)</sup>. وكانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القفز العريض من الثبات في الاختبار القبلي (205.3) وبتحرف معياري (17.4)، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فقد بلغ (249.4) وبتحرف معياري بلغ (20.8) وعند معالجة النتائج احصائياً بقانون دلالة الفروق التائي وجد ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (6.62) وعند مقارنة القيمة المحتسبة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) البالغة (2.2)، وجد ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية ما يعني معنوية الفروق. ففي اختبار القفز من الثبات والذي يمثل ارتباط القوة القصوى لعضلات الرجلين بأعلى قوة ديناميكية يمكن أن نتجها المجاميع العضلية العاملة بالرجلين لمرة واحدة، يمكن أن يعزى إلى نوع التدريبات (التدريب المركب) التي طبقها أفراد العينة بهدف تطوير القوة الانفجارية، اذ ان التدريب بالمقاومات والعمل البليومتري أساليب تدريبية هامة لتنمية القدرة الانفجارية<sup>(1)</sup>.

(1) طلحة حسام الدين واخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997، ص30-32  
(2) مفتي ابراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص 139  
(3) بسطويس احمد؛ التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص296.



كما وكانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار الركض المتعرج مع الكرة بأقل زمن ممكن في الاختبار القبلي (7.02) وانحراف معياري (0.35)، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فقد بلغ (5.90) وانحراف معياري بلغ (0.50) وعند معالجة النتائج احصائياً بقانون دلالة الفروق التائي وجد ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (5.06) وعند مقانة القيمة المحتسبة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) البالغة (2.2)، وجد ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية ما يعني معنوية الفروق. إن التدريب بهذه الطريقة عملت على تعزيز قوة العضلات العاملة بالرجلين، وفقاً لتكرار العمل والشدة التي طبقت بها هذه التمارين، كما ان تنوع مفردات التدريب يؤدي إلى أن يمتلك اللاعب قدرة عالية على الاداء وتكيف عالي للنظام العصبي - العضلي، ما جعل هذه النوع من التدريب يكسب القوة والقدرة بتغيير الاتجاه المصاحب للكرة لأفراد العينة<sup>(2)</sup>. كما وكانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رمي الكرات العشرة على المرمى بأقل زمن ممكن في الاختبار القبلي (91) وانحراف معياري (2.95)، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فقد بلغ (85.5) وانحراف معياري بلغ (2.54) وعند معالجة النتائج احصائياً بقانون دلالة الفروق التائي وجد ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (5.04) وعند مقانة القيمة المحتسبة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) البالغة (2.2)، وجد ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية ما يعني معنوية الفروق، ما يدل على ان المنهج التدريبي له تأثير ايجابي في تنمية مستوى الأداء البدني بكرة اليد، حيث اشتملت تدريبات المنهج البدنية في طبيعة أدائها مع طبيعة ومتطلبات الأداء المهاري في كرة اليد وفي نفس الاتجاه مما يعكس ارتفاع للمستوى البدني اذ أن التمرينات البدنية المركبة تفيد اللاعب في تطوير أداء القدرات الحركية لديه وبالتالي فان التمرينات المركبة تفيد كثيراً في هذا الاتجاه ان قدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية تعد عاملاً مهماً لتحقيق السرعة العالية والاداء المهاري الجيد.<sup>(1)</sup> .

هذا وكانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار قياس القدرات الفسلجية باختبار الخطوة (الدرجة) في الاختبار القبلي (101.83) وانحراف معياري (7.81)، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فقد بلغ (120.08) وانحراف معياري بلغ (8.85) وعند معالجة النتائج احصائياً بقانون دلالة الفروق التائي وجد ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (1.07) وعند مقانة القيمة المحتسبة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة

(<sup>2</sup>) زياد طارق عبد لفته؛ تأثير الهرولة المنتظمة بصدريه الوزن او بدونها في ضغط الدم العالي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001، ص40-41

(<sup>1</sup>) . ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 . القاهرة: دار الفكر العربي، 1993، ص188.

(0.05) البالغة (2.2)، وجد ان قيمة (ت) الجدولية اكبر من المحتسبة ما يعني عدم معنوية الفروق. ويعزو الباحث عدم معنوية الفروق في الاختبارين القبلي - البعدي الى ان المنهج لم يركز على بناء التكيفات الوظيفية للقلب كون طبيعة التدريب المركب تنسجم مع التكيفات للعمل بالشدة القصوى ولفترات قصيرة على ان هذا لا يمنع من ان هناك تطور محدود في هذا المتطلب الادائي لكنها لا ترقى الى المعنوية فمن المعلوم بان التكيف الحاصل في الاجهزة الوظيفية أدت الى زيادة معدل النبض لسد حاجة العضلات من الطاقة، كذلك يعزو الباحث ان التطور في هذا المتغير الوظيفي ينتج عن التدريب الهوائي والمنهج المعتمد يركز على العمل اللاهوائي مما حدد التصور بالشكل الغير معنوي و اتجه الى التكيف الحاصل في زيادة العوامل المؤثرة في الناتج القلبي وخاصة زيادة عدد ضربات القلب<sup>(23)</sup> مما سبق بينت دلالة الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث والتي اظهرت نتائج ايجابية تبين فاعلية المنهج المعد والمتمثل بأسلوب التدريب المركب في تطوير مستوى الاداء والحالة العامة بكرة اليد لافراد عينة البحث، ما يمكن ارجاعه الى فاعلية التدريب المركب كأسلوب تدريبي تطوير متطلبات الاداء بكرة اليد وهذا ما ظهر على نتائج هذه المجموعة بشكل واضح بسبب ما تعرضت له من تدريبات بأوزان مضافة إلى وزن الجسم (الاثقال) وباستخدام تمارين البلايومترك.

## الباب الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1. الاستنتاجات:

1. فاعلية وكفاءة التدريب المركب في تطوير الاداء والحالة العامة للاعبين كرة اليد.
2. ان المنهج التدريبي قد طور سرعة وقوة ورشاقة الاداء بلعبة كرة اليد لافراد عينة البحث.
3. ان المنهج التدريبي طور مستوى اداء المهارات الخاصة باللعبة.
4. ان المنهج التدريبي المقترح لم يطور كفاءة الاجهزة العضوية لافراد عينة البحث.

#### 5-2. التوصيات:

1. ضرورة استخدام التدريب المركب بدمج تدريبات الاثقال والبلايومترك للاعبين كرة اليد كتوجه تدريب فاعل مع مراعاة تطبيق مسارات الأداء الحركي المناسبة للأداء الفني للعبة .
2. ضرورة الإعتماد على اساليب القياس باستخدام الاجهزة الحديثة في تقييم مستوى الأداء والحالة والبدنية للاعبين كرة اليد .
3. إجراء اختبارات دورية للاعبين كرة اليد لمراقبة مستوى المتطلبات الادائية للعبة.

(<sup>1</sup>) اياد محمد عبد الله؛ أثر استخدام أساليب مختلفة من التدريب الفئري على عدد من المتغيرات الوظيفية والإنجاز في عدو 400 م . (اطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000)، ص84.

4. إجراء بحوث مشابهة على ضوء نتائج هذا البحث على ألعاب أخرى تعتمد على القدرة العضلية وكذلك دراسة المتغيرات الوظيفية المصاحبة وبحوث مكملة لنتائج هذا البحث.

5. ضرورة الاستفادة من نتائج هذا البحث عند وضع مناهج التدريب المتبعة في تدريبات لاعبي كرة اليد العراقيين.

المصادر:

✓ ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 . القاهرة: دار الفكر العربي، 1993.

✓ أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. القاهرة : دار الفكر العربي، 1997.

✓ اوليغ كولداي ، واخرون: العاب القوى ، (ترجمة) مالك حسن ، دار رادوتاموسكو.1986.

✓ اياد محمد عبد الله؛ أثر استخدام أساليب مختلفة من التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات الوظيفية والإنجاز في عدو 400 م . (اطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000).

✓ بسطويس احمد؛التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي ، 1999.

✓ زياد طارق عبد لفته؛ تأثير الهرولة المنتظمة بصدريّة الوزن او بدونها في ضغط الدم العالي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.

✓ سامر يوسف الشمخي؛ بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة اليد. (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 1999)

✓ ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ كرة اليد. الموصل: دار الكتب، 2001.

✓ ضياء مجيد الطالب: المدخل إلى الألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء ، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.

✓ طلحة حسام الدين وآخرون ؛ الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي القوة-القدرة-التحمل- المرونة، ج1 القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1997.

✓ طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التجريب، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997

✓ عبد العزيز أحمد النمر ونريمان محمد الخطيب؛ التدريب الرياضي - تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة، التخطيط للموسم التدريب . القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 2005.

✓ عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب؛الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.

✓ علي شبوط ابراهيم ؛ اثر استخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة في تأهيل الرياضيين المصابين بالضعف العضلي للأطراف السفلى (جامعة بغداد- مجلة التربية الرياضية- المجلد الثالث عشر- العدد الثاني، 2004).

✓ قاسم المندلاوي وآخرون ؛ الإختبارت و القياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد: بدون مطبعة، 1989.

✓ ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي، اساسيات منهجية. جامعة ديالى: المطبعة المركزية، 2010.

- ✓ محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي 1999.
- ✓ محمود ابراهيم الدسوقي؛ فاعلية التدريب المركب على القدرة العضلية وكثافة معادن العظام ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، (بحث منشور، مصر، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد 11، 2011)
- ✓ مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 .
- ✓ مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
- ✓ وجيه محبوب ؛ علم الحركة ، التعلم الحركي . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989.
- ✓ Shteler P.R :Water Ball , physical Education press, Moscow ,Russian.1982. p15

### الملاحق: ملحق (1) يبين نماذج لوحدات تدريبية من المنهج المقترح

الاسبوع : الاول - الوحدة : الاولى التدريب المركب العام الهدف من الوحدة: تطوير القدرات البدنية الشهر : تشرين اول اليوم : الاربعاء زمن الوحدة : 60 دقيقة التاريخ : 2010/10/20

لقسم رئيسي	تفصيل لوحة للتدريب اليومية	المجموع	التكررات	شدة التمرين لولحد	لراحة بين التمرين	لراحة بين المجموع	لوقت الكلي للمجموعة	ملاحظات
تمرين الاثقل 30 دقيقة	حمل قضيب مثقل تمرين دبني	3	6	65%	30ثا	1د	6د	تم تقنين شدة التمرين الواحد استناداً الى زمن الاداء وعلاقته بلسرع ونشيت وزن النقل
	قتل عضلات العضد الثانية والثالثة	2+2	6	65%	30ثا	1د	5د	
	اسناد قضيب مثقل على الكتف رفع الساقين بالتعاقب	3	6	65%	30ثا	1د	6د	
	الضغط الاندفاعي للاعلى لقضيب مثقل	3	6	65%	1د	1د	5د	
	رفع جانباً للاعلى لدبصين	3	6	65%	30ثا	1د	5.د	
	القرفصاء والقفز بالرجلين للاعلى	8	3	80%	30ثا	1د	5د	
تمرين البلايوم ترك 30 دقيقة	الاستناد الاماي مع التصفيق عند الدفع	10	3	80%	30ثا	1د	6د	-تدريب مركب/ الشكل العلم راحة بين تمرين الاثقل والبلايومترك ل5د
	القفز للاعلى برجل واحدة بالتعاقب	10	3	80%	30ثا	1د	6د	
	دفع من امام الصدر لكرة طيبة زنة 2كغم	8	3	80%	30ثا	1د	6د	
	القفز اماماً برجل واحدة بالتعاقب	10	3	80%	30ثا	1د	5د	

الاسبوع : السادس - الوحدة : العاشرة التدريب المركب النوعي الهدف من الوحدة: تطوير القدرة الخاصة الشهر : تشرين ثاني اليوم : الاربعاء زمن الوحدة : 60 دقيقة التاريخ :

2010/11/24

الملاحظات	لوقت الكلي للمجموعة	الراحة بين المجمع	الراحة بين التمرين	شدة التمرين لوحد	التكررات	المجمع	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	القسم الرئيسي
تدريب مركب/ الشكل النوعي راحة بين التأکید على سرعة الاداء. يتم تعاقب تنفيذ تمرين اثقال يعقبه تمرين بلايومترك في مجموعة واحدة	15د	3د	1د	85%	6	3	حمل قضيب مثقل تمرين نصف دبني قفز عميق اماماً فوق صناديق مختلفة الارتفاع	
			1د	95%	6	2		
	15د	3د	1د	85%	6	3	الضغط الاندفاعي للاعلى لقضيب مثقل ، دفع كرة طبية زنة 5كغم لابتعد مسافة	
			1د	95%	6	3		
	15د	3د	1د	75%	6	3	اسناد قضيب مثقل على الكتف رفع الساقين بالتعاقب والتحرك للجانبين ، قفز جانبي فوق صناديق بارتفاع 50سم	
			1د	90%	6	3		
	15د	3د	1د	80%	8	3	رفع جانبياً للاعلى لدبصين، دفع كرة طبية للجانبين زنة 5كغم	
			1د	80%	6	3		

الاسبوع : العاشر - الوحدة : الرابعة والعشرون التدريب المركب التنافسي الهدف: تطوير سرعة

الاداء الشهر كانون ثاني اليوم : الاحد زمن الوحدة : 60 دقيقة التاريخ : 2011/1/2

لملاحظات	لوقت الكلي للمجموعة	الراحة بين المجمع	الراحة بين التمرين	شدة التمرين لوحد	التكررات	المجمع	تفصيل لوحد للتدريب اليومية	لقسم الرئيسي
زمن اداء التمرين الواحد يبلغ 40 ثانية تدريب مركب/ الشكل التنافسي. لا يوجد راحة بين تمارين الانتقال والبلايومترك	15د	4د	-----	سرعة اداء 100%	6	3	حمل قضيب مثقل تمرين دبني+ وقوف على صندوق بارتفاع 50سم الهبوط بالقدمين ثم التصويب بكرة طبية زنة اكغم بالقفز للاعلى	
			-----	100%	6			
	15د	4د	-----	سرعة اداء 100%	20متر	3	عمل تمرين العجلة البشرية لنصف الساحة+ دفع كرة طبية زنة 3كغم من فوق الراس	
			-----	100%	6			
	15د	4د	-----	سرعة اداء 100%	6	3	لبس صدرية مثقلة التحرك للجانبين بالتعاقب+ قفز عميق جانبي مع التصويب بكرة زنة 800غم	
			-----	100%	6			
	15د	4د	-----	سرعة اداء 100%	3	3	فتل عضلات العضد الثلاثية + رمي كرة طبية زنة اكغم بيد واحدة	
			-----	100%	3			

