



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات بأسلوب مجموعة التكرار العنقودية في تطوير عدد
من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة العابرة

سجا عماد طارق شاكر الجميلي

رسالة ماجستير علوم

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ الدكتور

عثمان عدنان البياتي

الأستاذ الدكتور

ضمياء علي عبدالله

ملخص الرسالة

" تأثير تمارينات بأسلوب مجموعة التكرار العنقودية في تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة العابرة"

الباحثة

سجا عماد طارق

المشرفان

أ.د عثمان عدنان البياتي

أ.د ضمياء علي عبدالله

٢٠٢٥ م

١٤٤٧ هـ

يهدف البحث إلى :

١. الكشف عن تأثير تمارينات بأسلوب مجموعة التكرار العنقودية في تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بالكرة العابرة . "
 ٢. التعرف على دلالة الفروق في تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .
 ٣. التعرف على دلالة الفروق في تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة العابرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- وللتحقق من أهداف البحث افترضت الباحثة ما يأتي :
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة العابرة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وأُجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبين نادي الصناعات الحربية بالكرة العابرة والبالغ عددهم (٢٦) لاعباً، وقسموا عشوائياً إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة) وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة ، وتضمنت إجراءات البحث تصميم برنامج تدريبي مقترح تضمن تمرينات بأسلوب مجموعة التكرار العنقودية ، باستخدام طريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة لتنفيذ البرنامج التدريبي ، وتم إجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات البدنية فضلاً عن المتغيرات المهارية ، ثم نفذت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي الذي تضمن تمرينات بأسلوب مجموعة التكرار العنقودية المعد من قبل الباحثة ، بينما نفذت المجموعة الضابطة البرنامج الذي أعده المدرب ، واستغرق تنفيذ البرنامج (٦) أسابيع للفترة (٢٠٢٥/٢/٩) ولغاية (٢٠٢٥/٣/٢٢) من خلال دورتين متوسطتين، وبواقع (٦) دورات صغرى متضمنة (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع في أيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس) وبتموج حمل (٢:١) في كل دورة متوسطة ، وتم إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية، والمهارية بالإجراءات والخطوات نفسها التي تم اتباعها في الاختبارات القبلية .

- وبعد الحصول على النتائج قامت الباحثة بمعالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية (Spss).

وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- حقق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب مجموعة التكرار العنقودية تطوراً في المتغيرات البدنية قيد البحث ، فضلاً عن المتغيرات المهارية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

- حققت المجموعة الضابطة من خلال تطبيق المنهاج الذي أعده المدرب تطوراً في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، ومطاولة السرعة ، وسرعة الاستجابة الحركية)، ولم يحدث تطوراً ملحوظاً في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية)، فضلاً عن اختبار التمرير على الحلقات ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة .

- تفوقت الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما عدا صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والمهارات قيد الدراسة في لعبة الكرة العابرة .

وأوصت الباحثة بما يأتي :

- استخدام تمارين بأسلوب مجموعة التكرار العنقودية في تطوير عدد من المتغيرات البدنية وبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة العابرة و تعميم نتائج الدراسة الحالية على الأندية للاستفادة منها في اعداد البرامج التدريبية التكرارية للمجموعات العنقودية.
- التأكيد على تمارين بأسلوب مجموعة التكرار العنقودية كونها تتشابه في أدائها مع طبيعة وأداء حركات اللاعبين في مواقف مشابهة للمباريات و ضرورة اعتماد المدربين للاختبارات البدنية والمهارية عند التدريب والتقويم والتشخيص والانتقاء واستخدامها .
- التأكيد على اهتمام المدربين في تدريبات تمارين بأسلوب مجموعة التكرار العنقودية لتحسين المتغيرات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي الكرة العابرة .
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى للرجال والنساء بلعبة الكرة العابرة .

B

- There were statistically significant differences in certain skill-related variables among crossball players between the control and experimental research groups in the post-test, in favor of the experimental group.

The researcher adopted the experimental method due to its suitability for the nature of the study. The research was conducted on a purposefully selected sample consisting of 20 players from the Military Industries Club specializing in crossball. The sample was randomly divided into two groups: experimental and control, with 8 players in each group. The researcher employed the pre-test/post-test experimental design involving an experimental group and a control group.

To collect data, the researcher used content analysis, standardized tests, and measurement tools. A normality test was conducted to verify the distribution of the research sample. Additionally, the homogeneity of the sample in all physical and skill-related measurements was confirmed, along with equivalence between the two groups regarding all variables under investigation.

The research procedures involved designing a proposed training program that included cluster repetition training exercises, utilizing high-intensity interval and repetitive training methods. Pre-tests were conducted to measure the physical and skill-related variables.

The experimental group implemented the training program designed by the researcher, which consisted of exercises using the cluster repetition training method, while the control group followed a training program developed by their coach. The program lasted for six weeks, from February 2, 2025, to March 15, 2025, and was carried out through two mesocycles, including six microcycles, with three training sessions per week on Sundays, Tuesdays, and Thursdays. The training load followed a 1:2 load variation pattern within each mesocycle.

The experimental group's training sessions were conducted in the indoor hall of the Military Industries Club. After the intervention, post-tests for the physical and skill-related variables were conducted following the same procedures as in the pre-tests.

- Upon obtaining the results, the researcher processed the data statistically using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

The researcher reached the following conclusions:

- The proposed training program based on the cluster repetition training method led to notable improvements in the physical variables under study, as well as in skill-related variables, as evidenced by the

C

comparison between the pre-test and post-test results of the experimental group—in favor of the post-test.

- The control group also demonstrated improvements in certain physical attributes—explosive strength of the arm muscles, speed-strength of the arm muscles, speed-strength of the leg muscles, maximum running speed, and agility—in addition to performance in the 14-meter shooting test, as a result of the training program developed by the coach. However, no significant improvement was observed in speed endurance and explosive strength of the leg muscles, as well as in the 7-meter shooting test, the 30-second wall passing test, and the interlaced squares passing test, based on the comparison of the group's pre-test and post-test results.
- The experimental group's post-test scores outperformed those of the control group in all physical variables and studied skills in the game of crossball, except for the explosive strength of the arm muscles.

The researcher recommends the following:

- The adoption of cluster repetition training exercises for the development of physical variables and certain fundamental skills in the game of crossball, and the generalization of the study's findings to sports clubs in order to aid in designing repetition-based cluster training programs.
- Emphasis on cluster repetition training exercises, given their similarity in execution to actual player movements in match-like situations. It is essential that coaches rely on physical and skill-based tests during training, evaluation, diagnosis, and selection processes.
- Coaches should place greater emphasis on integrating cluster repetition training methods to enhance both physical variables and motor skills among crossball players.
- Similar research studies may be conducted on different age groups and both genders in the context of crossball.

**University of Mosul
College of Education for Women
Graduate Studies Division
Department of Physical Education
and Sports Sciences**



The Effect of Cluster Repetition Training Method on the Development of Selected Physical and Skill Variables among Crossball Players

**Master Thesis Sciences
In Physical Education and Sport Sciences**

Student

Saja Emad Tareq Shaker Al jumaili

Supervised by:

Prof. Dr.

Prof. Dr.

Dhumaya Ali Abdullah Othman Adnan Al-Bayati

1447 A.H.

2025 A.D.