



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر استخدام تمارينات مشروطة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد

خالد حسين محمد صالح الحجية

رسالة ماجستير
تربية بدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ المساعد
الدكتور عثمان عدنان البياتي

ملخص الرسالة

" أثر استخدام تمارينات مشروطة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد "

المشرف	الباحث
أ.م.د. عثمان عدنان البياتي	خالد حسين محمد صالح
٢٠١٨م	١٤٤٠هـ

يهدف البحث الى الكشف عن:

- أثر استخدام تمارينات مشروطة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد.
- الفروق في بعض الصفات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض الصفات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة.

وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر والطول والوزن)، والمتغيرات البدنية والمهارية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين.

وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي.

وتضمنت اجراءات البحث تصميم منهاج تدريبي مقترح باستخدام التمارينات المشروطة والتي طبقت على المجموعة التجريبية، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة وكذلك الشدد الملائمة، فضلاً عن التكرارات واوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية، ثم تم تنفيذ المنهاج التدريبي، اذ

نفذت المجموعة التجريبية التمارين البدنية المهارية باستخدام التمرينات المشروطة، بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق.

واستغرق تنفيذ التجربة (٨) اسابيع خلال دورتين متوسطتين وبواقع (٤) دورات صغرى ويتموج حركة حمل (٣ : ١) في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة).

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- التدريبات المشروطة طورت جميع الصفات البدنية بإستثناء السرعة الانتقالية القصوى ، وكذلك جميع المهارات الأساسية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.
 - المنهاج المعد من قبل المدرب أدى الى تطوير صفتي (القوة الانفجارية للرجلين ومطاولة القوة للذراعين) وكذلك مهارة (التهديف)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.
 - حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشروطة تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع الصفات البدنية (إستثناء السرعة الانتقالية القصوى) والمهارات الأساسية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- وأوصى الباحث بما يأتي:**

- امكانية استخدام التدريبات المشروطة في تدريب الفئات العمرية بكرة اليد.
- امكانية استخدام أسلوب اللعب الخاص بالتدريبات المشروطة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لفئات اخرى وللإناث.
- الاهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التجريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من البرامج.
- إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى.

University of Mosul
College of Physical Education
and Sports Sciences



The Effect of Using Conditional exercises in Developing some of Physical and Skilled Qualities to the Handball Players

Khalid Hussein Muhammed Salih Al-Hajia

**Master Theses
Physical Education and Sport Science**

**Supervised by
Assistant Professor
Dr. Othman Adnan Al-Bayati**

2019 A.D.

1440 A.H.

The Abstract

The Effect of Using Conditional exercises in Developing some of Physical and Skilled Qualities to the Handball Players

Researcher

Supervisor

Khalid H. Muhammed Salih

Assist. Prof. Dr. Othman A. Al-Bayati

2018 A.D

1440 A.H

The research aims at discovering the following:

- The effect of using conditional trainings in developing some of physical and skilled qualities to the handball players.
- The differences in some physical and skilled qualities between the experimental and controlled groups in the post-test.

To verify the research aims, the researcher put the following hypotheses:

- There are differences with statistical significance in some of physical and skilled qualities to the players of experimental group among the two pre and post-tests to benefit of the post one.
- There are differences with statistical significance in some of physical and skilled qualities in the post-test among the two groups; the experimental and controlled once.

The researcher has used the experimental method as it's suitable with the nature of the research, the experiment has implemented on sample of young athletes of handball from Al-Futuwa Sport Club. They are chose

by the intentioned method and distributed randomly into two groups; (experimental & controlled) as (10) players for each one.

The Harmony and equivalence have achieved among the two research groups in the following variables (age, tall, weight), and the physical and skilled variables were determined by the experts and specialists.

It has depended on the experimental design that called the name of design the random chosen controlled group of the pre and post-test.

The procedures of the research have comprised on designing a suggested training method by using the conditional trainings which applied on the experimental group, as well as it carried out on numbers of inquiry experiments to determine the using exercises and the suitable stresses, besides the repetitions and the suitable rest times for these exercises. Then, it has carried out the physical and skilled pre-tests, then it has achieved the training method as the experimental group applied the physical- skilled trainings by using the conditional exercises, whereas, the controlled group has carried out the designed method by the team coach.

The experiment has taken (8) weeks as (4) small courses with undulation load movement (3 : 1) in each middle course as (3) training unit in each week. After that, the researcher has carried out the post physical and skilled test by the same procedure and steps which done in pre-test. The research used the following statistical means: (arithmetic mean, standard declination, percentage, T-test of the correlation samples, T-test of the independent sample).

The researcher concluded the following results:

- The suggested training program used the conditional trainings led to develop all the physical qualities with exception the maximum transit

speed, also all the basic skills through contrastive the results of the pre and post-tests to the experimental group.

- The method has prepared by the coach led to develop the two qualities (the explosive power of the two men, the power length for arms) as well as the scoring skill through contrastive the results of pre and post-tests to the controlled group.

- The experimental group that using the suggested training program with the conditional trainings has achieved best development from the controlled group that using the method prepared by the coach in all the physical qualities and the basic skills carried out by the research (except maximum transit speed) through contrastive the post-tests results among the experimental and controlled groups.

The researcher recommends the followings:

- The ability of using the suggested training program with the conditional trainings in training the age categories in handball.
- The ability of using the playing style of conditional trainings in developing the physical qualities and basic skills to the other female categories.
- Taken on consideration with the age categories and reaffirm on the clubs and institutes to supply the devises and tools that are needed by the coach in the training units especially when he uses this kind of program.
- The ability of carry out the same researches and studies on other systematic games.