



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين مركبة ضاغطة بالأسلوب التنافسي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد بأعمار (١٥-١٧ سنة)

مصطفى حافظ شهاب الحجية

رسالة ماجستير
التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ الدكتور
عثمان عدنان البياتي

ملخص الرسالة

" تأثير تمرينات مركبة ضاغطة بالأسلوب التنافسي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد بأعمار (١٥-١٧ سنة) "

الباحث

مصطفى حافظ شهاب الحجية

١٤٤٣ هـ

المشرف

أ.د. عثمان عدنان البياتي

٢٠٢١ م

يهدف البحث الى:

- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.
- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.
- وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:**
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي 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 التي حددت من قبل السادة المتخصصين، وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي.

وتضمنت اجراءات البحث ترمينات مركبة ضاغطة بأسلوب تنافسي 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 ترمينات الأسلوب التدريبي، اذ نفذت المجموعة التجريبية الترمينات المركبة الضاغطة بالاسلوب التنافسي، 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، ومعامل الالتواء، ومعامل الاختلاف، والنسبة المئوية، واختبار (T) للعينات المرتبطة، واختبار (T) للعينات المستقلة).

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- الترمينات المركبة الضاغطة بالأسلوب التنافسي طورت المتغيرات البدنية جميعها ، وكذلك المتغيرات المهارية جميعها، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

- المنهاج المعد من قبل المدرب أدى الى تطوير صفة (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) ، وكذلك المهارات باختبارات (طبطبة متعرجة، والمناولة الطويلة، والتحركات دفاعية ذهاباً واياباً، والتصويب على المربعات ٩م)

- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت الترمينات المركبة الضاغطة بالاسلوب التنافسي تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة، التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في المتغيرات البدنية والمهارية كافة التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ويوصي الباحث بما يأتي:

- افضلية الاهتمام واستخدام التمرينات المركبة الضاغطة بالأسلوب التنافسي للاعبي كرة اليد من قبل المدربين لما اظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات البدنية والمهارية.
- أفضلية استخدام اسلوب اللعب بالتنافس في الوحدات التدريبية للاعبي كرة اليد، وبالذات الفئات العمرية لزيادة الرغبة على التدريب والمثابرة في تحقيق مستويات افضل .
- ضرورة الدمج بين المدربين ذوي الخبرة في مجال اللعبة والاكاديميين المهتمين باللعبة من اجل ان تكون المخرجات افضل.
- إمكانية اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى بكرة اليد وعلى العاب منظمة اخرى.

University of Mosul
College of Physical Education
and Sports Sciences



The effect of compound stress exercises in a competitive style on some physical and skill variables for handball players for ages (15-17 years)

Mustafa Hafith Shihab Al-Hajia

Master Theses
Physical Education and Sport Science

Supervised by
Prof . Dr
Othman Adnan Al-Bayati

Abstract

The effect of compound stress exercises in a competitive style on some physical and skill variables for handball players for ages (15-17 years)

Supervisors

Mustafa Hafith Shihab

1443 A.H

Researcher

Prof.Dr. Othman Adnan AlBayyati

2021 A.D.

The current study aims at:

- Identifying the statistical significant differences of some physical variables for the handball players between the pretest and the posttest of the experimental group.
- Identifying the statistical significant differences of some skills variables for the handball players between the pretest and the posttest of the experimental group.
- Identifying the statistical significant differences of some physical variables for the handball players between the control group and the experimental group in the posttest.
- Identifying the statistical significant differences of some skills variables for the handball players between the control group and the experimental group in the posttest.

In order to verify the objectives of the research, the researcher put forwards the following:

- There are significant differences in some physical variables for the handball players between the pretest and the posttest for the experimental group in favor of the posttest.
- There are significant differences in some skills variables for the handball players between the pretest and the posttest for the experimental group in favor of the posttest.

- Identifying the statistical significant differences of some physical variables for the handball players between the control group and the experimental group in favor of the experimental group.
- Identifying the statistical significant differences of some skills variables for the handball players between the control group and the experimental group in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental methodology as it suits the nature of the research and the experiment was conducted for a sample that includes AlFotuwwa club handball players, whom were tested using the deliberate method and divided randomly into two groups (the experimental and the control groups) and each of the groups consisted of (10) players for each group. Homogeneity and equivalence were achieved in the two groups of the research in terms of the (age, height and weight) variables in addition to the variables determined by the relevant specialists. The experimental design that is called the design of the control group with random selection with pretest and posttest.

The procedures of the research involved compound stress exercises in a competitive style and these exercises were applied to the experimental group. Also, a number of exploratory experiments were applied to determine the exercises used in addition to the suitable intensities as well as repetitions and the convenient rest times for these exercises. After that the pretests physical and skills tests were performed and then the training style exercises were performed. The experimental

- The priority of using the style of playing in competition and matches in the training units of the handball players and especially the age groups in order to develop the motivation and consistency to achieve better levels.
- The necessity to integrating the experienced coaches and academic experts of the game in order to achieve better outputs.

- Conducting similar studies that deal with younger age groups in terms of the handball and other organized games.

group performed the compound stress exercises in a competitive style while the control group performed the program prepared by the team coach.

The execution of the experiment lasted for (8) weeks throughout two courses (4 small course) with load fluctuation movement (3:1) for each course (3 training units per week). After that, the researcher conducted the physical and skill posttests using the same steps and procedures that were used in the pretests.

The researcher used the following statistical tools: (arithmetic mean, standard deviation, Levin test, percentage, T test for the related samples and T tests for the independent samples.

In light of the results reached, the researcher drew the following conclusions:

- The compound stress exercises in a competitive style developed all the physical variables and also the skill variables through comparing the results of the pretests and posttests of the experimental groups.
- The program prepared by the coach resulted in developing the power distinguished by speed for the arms and the skills of (zigzag Dribbling, long pass, defensive movements back and forth and scoring at the squares 9 meters).
- The experimental group, which used the compound stress exercises in a competitive style achieved a better development than the control group, which used the program prepared by the coach, in terms of all the physical and skill variables tackled by the research and that was through comparing the results of the posttests of the experimental and the control groups.

The researcher recommends the following:

- It is necessary for the coaches to give more attention and use the compound stress exercises in a competitive style for the handball players as these exercises showed an evident improvement in all the physical and skill variables.
- The priority of using the style of playing in competition and matches in the training units of the handball players and especially the age groups in order to develop the motivation and consistency to achieve better levels.
- The necessity to integrating the experienced coaches and academic experts of the game in order to achieve better outputs.
- Conducting similar studies that deal with younger age groups in terms of the handball and other organized games.