



جامعة الموصل / كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير أسلوب التدريب المتقطع- المركب في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين البيسبول الخماسي

جوان يوسف شابا يوسف

رسالة ماجستير

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م.د. شذى حازم كوركيس أ.د. محمود حمدون يونس

مستخلص البحث

تأثير أسلوب التدريب المتقطع - المركب في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبي

البيسبول الخماسي

المشرفان

الباحثة

أ.م.د. شذى حازم كوركيس

جوان يوسف شابا يوسف

أ.د. محمود حمدون يونس

2025 م

1447هـ

يهدف البحث إلى :

- دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبي المجموعة التجريبية التي استعملت التدريب المتقطع المركب .
- دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبي المجموعة الضابطة التي استعملت المنهاج المعد من قبل المدرب .
- دلالة الفروق الاحصائية في الاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وللتحقق من أهداف البحث وضعت الباحثة الفرضيات الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية في الاختبارين القبلي والبعدي للاعبي المجموعة التجريبية التي استعملت التدريب المتقطع المركب ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية في الاختبار القبلي والبعدي للاعبي المجموعة الضابطة التي استعملت المنهاج المعد من قبل المدرب ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

واستعملت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من (60) لاعباً من لاعبي منتخبات محافظات العراق ، وتألّفت عينة البحث من لاعبو منتخب نينوى للشباب بلعبة البيسبول الخماسي، والبالغ عددهم (20) لاعباً يمثلون نسبة (33,33%) من مجتمع البحث ، وقد قُسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال اتباع طريقة الاختيار (القرعة) باستعمال القرعة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات واللاعبين الذين لم يستطيعوا الالتزام بتنفيذ المنهاج التدريبي وكان عددهم (6) لاعبين، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة، والعمر التدريبي)، والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والوظيفية التي حددت من السادة المختصين.

لذا تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعتين المتكافئتين عشوائية التوزيع ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكذلك تم إجراء تجارب استطلاعية من أجل اتقان فريق العمل المساعد لطرق القياس والاختبارات وكيفية تطبيق التدريب المتقطع المركب وكذلك عدد التكرارات والمجاميع وتم اجراء اختبارات المتغيرات البدنية والوظيفية خلال ثلاثة ايام وتم تنفيذ التمرينات الخاصة خلال (8) دورات صغرى وبواقع دورتين متوسطتين ، وتم استعمال التحميل بتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (1:3) ، وتم اجراء الاختبارات البعدية وبتسلسل الاختبارات القبلية نفسها .

وتضمنت اجراءات البحث أداء اسلوب التدريب المتقطع المركب التي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية .

وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستعمال برنامج (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط، والنسبة المئوية، واختبار (t) للعينات المرتبطة، واختبار (t) للعينات المستقلة، Levene's Test، Shapiro-Wilk test) .

وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

- أحدث التدريب المتقطع المركب تطوراً ايجابياً في جميع المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبي المجموعة التجريبية .
- لم يحدث المنهاج المعد من قبل المدرب تطوراً ايجابياً في المتغيرات البدنية الأتية (السرعة الانتقالية القصوى ، والرشاقة ، والقوة الانفجارية للرجلين ، والقوة الانفجارية للذراعين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين) وأحدث تطوراً ايجابياً في المتغيرات الوظيفية الأتية (أقصى شهيق) ولم يحدث تطوراً في المتغيرات الوظيفية الأتية (مؤشر التعب ، والقدرة اللاهوائية ، والمطاولة الزفيرية ، والمطاولة الشهيقية ، وأقصى زفير ، وحجم الزفير القسري ، والسعة الحيوية ، والتهوية الرئوية ، والسعة الشهيقية) .
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استعملت التدريب المتقطع المركب على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والوظيفية .

وأوصت الباحثة بمجموعة من التوصيات الآتية :

- التأكيد على ضرورة استخدام التدريب المتقطع المركب من قبل مدربي البيسبول الخماسي لما لها من فاعلية وعلى الجانبين البدني والوظيفي .
- التأكيد على ضرورة الاهتمام بتطوير المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبي البيسبول الخماسي فضلاً عن استخدام الأجهزة الحديثة الملائمة في قياسها .
- إمكانية استخدام التدريب المتقطع المركب على فئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين في البيسبول الخماسي .
- إمكانية استخدام التدريب المتقطع المركب على ألعاب وفعاليات رياضية أخرى .

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



**The Effect of Complex- Intermittent Training Method
on Some Physical and Functional Variables of
Baseball5 Players**

**Master Thesis Science
In Physical Education and Sports Science
Student**

Jwan Yousif Shaba Yousif

Supervised by

**Assistant Professor Dr.
Shatha Hazim Korkes**

**Assistant Prof Dr
Mahmood Hamdoon Younis**

1447 A.H.

2025 A.D

Abstract

The Effect of Complex- Intermittent Training Method on Some Physical and Functional Variables of Baseball5 Players

Supervisors

Researcher

Researcher

Asst.Prof.Dr.Shatha Hazim Korkes

Jwan Yousif Shaba

Prof .Dr. Mahmood Hamdoon Younis

2005 AD

1447AH

The research aims to:

- The statistical significance of differences between the pre-test and post-test in a number of physical and functional variables of the experimental group players who used the complex-intermittent training.
- The statistical significance of differences between the pre-test and post-test in a number of physical and functional variables of the control group players who followed the coach-prepared curriculum.
- The statistical significance of differences in the post-tests in a number of physical and functional variables between the experimental and control groups in the post-test.

To verify the research objectives, the researcher formulated the following hypotheses:

- There are statistically significant differences in a number of physical and functional variables in the pre-test and post-test for the experimental group players who used the complex-intermittent training, in favor of the post-test.
- There are statistically significant differences in a number of physical and functional variables in the pre-test and post-test for the control group players who followed the coach-prepared curriculum, in favor of the post-test.
- There are statistically significant differences in a number of physical and functional variables between the experimental and control groups in the post-test, in favor of the experimental group.

The researcher employed the experimental method due to its suitability for the nature of the study. The research population consisted of (60) players from the Iraqi provincial teams. The research sample was composed of the nineveh youth baseball5 team players, totaling (20

B

players, representing (33.33%) of the research population. The sample was divided into experimental and control groups by using the random selection method (lottery), with (7) players per group. Players who did not complete the tests and those unable to adhere to the training curriculum, totaling (6) players, were excluded. Homogeneity was achieved in the variables of age, height, body mass, and training age, and equivalence between the two research groups was ensured in the physical and functional variables determined by the specialists.

Therefore, the experimental design known as the two equivalent groups with pre-test and post-test design was used. Exploratory trials were also conducted to train the assisting team on measurement methods, tests, application of complex-intermittent training, number of repetitions, and sets. Physical and functional variable tests were conducted over three days. The specific exercises were implemented over (8) minor cycles with two intermediate cycles, using wave-like load progression in each intermediate cycle (1:3). Post-tests were conducted using the same procedures as the pre-tests.

The research procedures included performing the complex-intermittent training method applied to the experimental group.

The data were statistically analyzed using (SPSS) to obtain the mean, standard deviation, correlation coefficient, percentage, paired-sample t-test, independent-sample t-test, Levene's Test, and Shapiro-Wilk test.

The researcher reached the following conclusions:

- The complex-intermittent training caused a positive development in all physical and functional variables of the experimental group players.
- The coach-prepared curriculum did not result in positive development in the following physical variables: (maximal transitional speed, agility, explosive strength of the legs, explosive strength of the arms, speed-specific strength of the legs, and speed-specific strength of the arms), but it caused positive development in the following functional variable: (maximal inspiration). It did not cause development in the following functional variables: (fatigue index, anaerobic capacity, expiratory endurance, inspiratory endurance, maximal expiration, forced expiratory volume, vital capacity, pulmonary ventilation, and inspiratory capacity).
- The experimental group that used the complex-intermittent training outperformed the control group in all physical and functional variables.

The researcher recommended the following:

- Emphasizing the necessity of employing combined intermittent training by Baseball5 coaches, due to its effectiveness on both the physical and functional aspects.
- Stressing the importance of developing the physical and functional variables of Baseball5 players, in addition to utilizing appropriate modern devices for their measurement.
- The possibility of applying combined intermittent training to other age groups and to both genders in Baseball5.
- The possibility of applying combined intermittent training to other sports and athletic events.