



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية

**تأثير تمرينات البليومتر ك بأسلوب السوبرسيت  
في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات  
الهجومية بكره اليد**

**رسالة مقدمة إلى**

**مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى**

**وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير**

**في علوم التربية الرياضية**

**من قبل**

**نصير حميد كريم**

**بإشراف**

**أ.م.د. أياذ حميد رشيد**

**أ.د. نبيل محمود شاكر**

**2013م**

**1434هـ**

## 1-1- التعريف بالبحث

### 1-1- مقدمة البحث وأهميته

تسعى الدول التقدم في مختلف المجالات العلمية ومنها المجال الرياضي الذي أخذ يتطور بشكل كبير نتيجة لاستخدام الطرائق والأساليب الحديثة والمطورة في سبيل تحقيق أفضل المستويات الرياضية. وقد نالت لعبة كرة اليد عناية خاصة من قبل الخبراء والمختصين العاملين في مجالها، فالمستويات العالمية تتطلب تحديد شكل عملية التخطيط للتدريب وأساليبه وبرامجه سواء بالنسبة للفرق المحلية أو على صعيد المنتخبات الوطنية، ففتنين التدريب وأحماله وكفايته وأنواعه وأهدافه أصبح من القضايا المهمة التي يسعى إليها المعنيون باللعبة.

إذ تُعدُّ تمارينات البليومترية وأسلوب السوبرسيت من الأساليب التدريبية التي أثبتت فعاليتها لتطوير الجهازين العصبي والعضلي لأداء التغيرات المعاكسة بزيادة السرعة والقوة وإنَّ فعاليات الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد وعدائي الأركاض السريعة والفعاليات الأخرى التي تحتاج إلى القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يمكن أن تستفيد من هذه التمارينات<sup>(1)</sup>، وتختلف وسائل تدريب القوة وطرائقه تبعاً لنوع النظام التدريبي ومستوى قابليات اللاعبين ولكون القوة هي من المتطلبات الأساسية للأداء في لعبة كرة اليد والتي يرجع الفضل لها في أداء المهارات الخاصة باللعبة بفاعلية لتحقيق الأهداف من تلك المهارات.

فالأداء المهاري في لعبة كرة اليد وخصوصاً المهارات الهجومية بامتزاجها بالقدرات البدنية مفتاح نجاح الفريق في تحقيق الفوز، وإنَّ أداء هذه المهارات يرتبط ارتباطاً كبيراً بتطوير تلك القدرات، وإنَّ صفة القوة تُعدُّ العامل الأبرز في إتقانها، فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عن الكثير من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها وتتابع الاداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم

(1) Alleh, L. Edward; **statically Method**: (2<sup>nd</sup>. Holt. Rinehart and Winston, INC New York, 1977) p88.

المستمر دون توقف وطوال زمن شوطي المباراة وهذا يتطلب ضرورة رفع مستوى أداء لاعبي كرة اليد للمهارات الهجومية، إذ من الضروري وخلال تنفيذهم للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم في أثناء المباراة إتمام الاستعداد لأداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجمة سواء كانت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة، إذ تختلف وسائل تدريب القوة وطرائقها تبعاً لنوع النظام التدريبي المستخدم والمدة الزمنية اللازمة المتوافرة وغيرها، ولكون القوة هي من المتطلبات الأساسية للأداء في لعبة كرة اليد والتي يرجع الفضل لها في أداء المهارات الخاصة باللعبة بفاعلية لتحقيق الأهداف من تلك المهارات وخصوصاً تلك المهارات التي تتطلب شدة قصوى أو قريبة من القصوى في أدائها.

لذا تكمن أهمية البحث في إمكانية استخدام تمارينات البليومترية التي تتميز بشدتها العالية بأسلوب السوبرسيت الذي يتميز بهذه الصفة في تطوير بعض أنواع القوة وما يعكسه هذا التطور على بعض المهارات الهجومية بكرة اليد، إذ إن اتفاق آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب على أنّ القدرات البدنية هي المكون الأساس الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية بكرة اليد، إذ تستخدم هذه القدرات بكفاية عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في أثناء المباراة وعلى اعتبار أنّ التدريب على القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء وأنّ المهارات الهجومية لا تتحقق إلاّ في وجود القدرات البدنية، فكما تحسنت هذه القدرات في لعبة كرة اليد كلما ارتفع مستوى الأداء.

**2-1 مشكلة البحث**

تُعدُّ لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب اهتمامًا بالصفات البدنية والمهارية ولأهمية الصفات البدنية وبأنواعها كافة في معظم الفعاليات الرياضية ولاسيما لعبة كرة اليد لما تمتاز بها من احتكاك وجهد بدني كبير لطول زمن اللعب ولسعة ملعبها مما يتطلب الاهتمام بالصفات البدنية ومنها صفة القوة التي تساعد اللاعب في زيادة عدد التصويبات نحو المرمى ومن حالات الثبات والحركة ومن القفز وكذلك عند الدفاع وفي أثناء الاحتكاك مع الخصم وعمل حائط الصد لمنع التصويبات من الخصم.

تُعدُّ لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب اهتمامًا بالصفات والقدرات البدنية والمهارية، ونظرًا لما تمتاز به هذه اللعبة من مجهودات عضلية واحتكاك وجهد بدني طول فترة اللعب، ولسعة ملعبها مما يتطلب الاهتمام بالصفات والقدرات البدنية ومن أهمها صفة القوة وأشكالها كالقدرة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، إذ إنَّ أغلب مهارات ومواقف اللعب في هذه اللعبة تتطلب وجود هاتان القدرتان لحسم المواقف، فالانطلاق السريع والمناولات الطويلة والقفز والخداع والتصويب كلها تحتاج إلى القدرتين المذكورتين، إذ تُعدُّ القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة العامل الحاسم في أغلب مواقف اللعب، لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات البليومترية بأسلوب السوبرسيت لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارة المناولة والاستلام والطبطة والتصويب للإسهام في تطوير لعبة كرة اليد في العراق بشكل عام، ومحافظةتنا بشكل خاص.

**3-1 هدفا البحث:**

1. إعداد تمرينات بليومترية بأسلوب السوبرسيت لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ومهارة المناولة والاستلام والطبطة والتصويب للاعبين كرة اليد.
2. التعرف على تأثير تمرينات البليومترية بأسلوب السوبرسيت في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، ومهارة المناولة والاستلام والطبطة والتصويب للاعبين كرة اليد.

**4-1 فرضيتا البحث:**

1. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير مهارة المناولة والاستلام والطبّطة والتصويب للاعبين كرة اليد.

**5-1 مجالات البحث:**

- 1-5-1 **المجال البشري:** لاعبو نادي ديالى لفئة الشباب بأعمار (17-19) سنة.
- 2-5-1 **المجال الزماني:** من 2009/12/20 ولغاية 2010/2/10.
- 3-5-1 **المجال المكاني:** القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي

**6-1 تحديد المصطلحات:**

1. **البليومترية:** هو أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على المطاطية العضلية لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزواج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية<sup>(1)</sup>.
- ويعرف أيضاً: "بأنّه تدريب لتنمية القوة يؤدي إلى زيادة خاصية المط في العضلات العاملة في الحركة"<sup>(2)</sup>.
2. **تمارين السوبرسيت:** "هي التمارين التي تتكون كأسلوب تدريبي متمثل في أداء مجموعة واحدة من تمرينين مختلفين متعاقبين على التوالي"<sup>(3)</sup>.

(1) بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص 295.

(2) Opez: N.S.A; **Round table**, : (by I.A.A.F.Qmagazin Roma, March, 1989), p.21-25.

(3) ليث إبراهيم جاسم؛ **التدريب الرياضي أساسيات منهجية:** (جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، المطبعة المركزية، 2010)، ص 135.

*Abstract*  
**Title of the Study**

*The effect of the plyometric trainings by superset style in developing some kinds of strength and the attack skills in handball*

*By*  
*Nassier Hamied Kariem*

*Supervisors*

*P.Dr. Nabil Mahmood Shakir    A.P.Dr. Ayad Hameed Rasheed*

**Introduction and the important of the research:**

In view of the continuous development happening in the physical and skillful abilities in hand ball game. The researcher in this thesis dealt with the plyometric trainings by the superset style which are considered the effective styles to develop the muscular and nervous systems to act the reflected changes by power and speed.

The game of hand ball needs the explosive strength which is distinguished by the speed for arms and legs, so the importance of the research lies in the possibility of using plyometric trainings that characterized by high intensity with the superset style in developing some kinds of strength and what this development reflects on some of the attacking skill in hand ball.

**The problem of the research:**

The problem of the research lies in the need to develop the strength feature in hand ball, which helps the player in more shootings towards the goal from the stable, moving and jumping situations, as well as in defending and during the touch with the opponent when making block line to prevent the shooting by the opponent.

**The target of the research:**

1. Preparation of a set the plyometric trainings by superset style to develop some types of offensive power and skills handball.
2. To know the effect of the plyometric trainings by superset style in developing the explosive power and strength with speed with some attacking skills in hand ball.

**The assumption of the research:**

1. Significant differences between pre and post tests of the experimental group and in favor posteriori tests in the development of some types of power.
2. Significant differences between pre and post tests of the experimental group and in favor posteriori tests in the development of some offensive skills handball

**The fields of the research:**

- ❖ The human field: the players of Dialay sport club for young players with age (17-19) years.
- ❖ The time field: from 20-12-2009 for 10-2-2010
- ❖ The place field: The closed hall of Dialay sport club.

**The theoretical and previous studies:**

The theoretical study comprises many themes like: the concept of training in hand ball as well as the plyometric trainings and its effect on the players with the superset style sections. This chapter also contains the kinds of strength and its importance in the basic skills of hand ball and there are previous studies like:

- The study of Laith Ibrahiem Jassim (2008).
- The study of Hussam Mohammed Haidan (2008).
- The study of Abier Hattam Dakhiel (2005).

**Chapter three: The course of research and its field procedures**

The researcher used the experimental course to fit the nature and requirements of the research because it is the only suitable way to prove his assumption and this course is characterized with the accurate results comparing with other results like (truth, stability and objectivity). The researcher used



the design of the on group with pre-test and post-test which means the measuring of on group before and after the experiment, and the difference between the two results is considered as an evidence for the positive factor.

The researcher chose the sample from the Dialay sport club, the younger players age (17-19) years and who are registered formally with in the lists of the Iraq central union for hand ball for the sport season (2009-2010). The sample was (!8) players, tress of them excluded because the participated in the exploring experiment, so the sample was (15) players who represent the ratio of (12.80%) from the total players (140) who represent the youth clubs in hand ball, have been applied and collecting and separating the data and using the suitable statistic ways in data process.

#### **Chapter four: showing the results with discussing and analysing:**

In the chapter the results were displayed through tables and shapes with the discussion and analysis bay scientific way depending on the scientific references.

Through the results, it is clear that the trainings of the plyometric with the superset style have succeeded in improving the strength with speed for the legs and that can be done by developing the muscular contraction speed by resistances that come across the high limit for the average of suitable acting speed to from the best strength with speed.

The trainings of superset distinguished by variety in power and the ways for training the legs as well as the fast moving rhythm to do the frequent.

Superset trainings that led to develop the strength with speed to the arms and legs, and the researcher reinforced .

#### **Chapter five: The conclusions and Recommendations:**

##### **The conclusions:**

The important conclusion which has been reached are:

1. The achieved development in some kinds of strength has reflected positively in developing the attacking skills.



2. The variety in doing the plyometric trainings with the superset style have the positive effect in developing some kinds of strength and the attacking skills in hand ball.

**The Recommendations:**

The important recommendations are:

1. Relying on the plyometric training in developing other physical features and different attack or defend skills in hand bal other games.
2. Choosing plyometric trainings which are similar to the skillful acting in the game to get the utilities from them in developing the special skills in the game.