



**تأثير منهج تدريبي مقترح بإسلوب
التدريب المركب في بعض القدرات البدنية
والنشاط الكهربائي لأهم العضلات
العاملة في قوة التصويب للاعبي كرة اليد**

الشباب

رسالة مقدمة الى

مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى – وهي جزء
من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل

علاء ابراهيم جاسم الغريري

بإشراف

أ.م.د. نصير صفاء محمد أ.م.د. فخري الدين قاسم

١٤٣٢ هـ

٢٠١٢ م

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١- المقصود والأهمية بالبحث

١- ٢ مشكلات البحث

١- ٣ الأقسام بالبحث

١- ٤ فرضيات البحث

١- ٥ مجالات البحث

١- ٥- ١ المجال البشري

١- ٥- ٢ المجال الزمني

١- ٥- ٣ المجال المكاني

١- ٦ التعريف بالمصطلحات



١ - التمريف باليد.

١-١ المقطعة والأهمية باليد.

يتنافس لاعبو كرة اليد على إظهار قدراتهم البدنية والادائية سعياً لتحقيق أعلى مستويات الاداء الفني والخططي في هذه اللعبة التي تتسم بالندية والاثارة لاعتمادها على الكثير من الصفات البدنية والمهارية والتي لا يتم الوصول اليها الا من خلال مناهج التدريب العلمية والمتجددة كي تضمن مواكبة التطور المستمر للمستويات الادائية للفرق المتبارية في المحفلين الاقليمي والدولي، ومما هو معلوم ان كرة اليد كلعبة جماعية تتضمن في متطلباتها البدنية والادائية العديد من الصفات البدنية التي تمتاز بمهارات اللعبة كالقوة الانفجارية كما في الارتقاء للاعلى والتصويب ... وكذلك القوة المميزة بالسرعة حينما تتكرر القفزات او التحركات الدفاعية الحادة فضلاً عن السرعة كما نراه في الانطلاق للهجوم السريع ولاشك بان التحمل حاضرٌ بقوة وبجميع انواعه في متطلبات اللعبة كون الاداء يستمر لحقب طويلة نسبياً وعليه كان لزاماً على المدربين اعتماد الطرائق والاساليب التدريبية الحديثة والمتجددة لمواكبة الارتقاء المستمر لمستويات الاداء للفرق المنافسة.

على ذلك فقد استخدمت الفرق العالمية وحتى الاقليمية اساليب تدريبية حديثة ساهمت وبشكل كبير في رفع متميز للقدرات البدنية والادائية في لعبة كرة اليد، ومن بين تلك الاساليب ما يطلق عليه التدريب المركب اذ انتشر هذا الاسلوب التدريبي عن طريق قيام المدربين وعلماء الرياضة الأوربيين بتطوير التدريب المركب بهدف الحصول على نتائج متقدمة عن طريق دمج تدريبات المقاومة (الأثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات البلايومترك، وأصبح يستخدم على نطاق واسع من أوروبا الغربية في منتصف التسعينات، والتدريب المركب أسلوب نوعي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البلايومترك بعد أداء



تدريب الأتقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.⁽¹⁾⁽²⁾ وقد أصبح يمارس على نطاق واسع في المجال

الرياضي، وأصبح يوصي به في تنمية القدرات الادائية وبالخصوص تلك القدرات التي يتطلب ادائها خلال المنافسة بأقصى درجات الحدة في الانقباض العضلي للعضلات العاملة للتغلب على المنافس.

وقوة التصويب واحدة من المتطلبات الادائية التي تعد تنوياً للأداء الفاعل لمهارات اللعبة المرتبطة بالقدرة العضلية ترجمةً لمناهج التدريب الفاعلة في تطوير هذا المطلب الادائي المهم كون التصويب هو المحصلة النهائية التي تعزز نجاح اداء المهارات الخاصة بكرة اليد، فالمناهج التدريبية العلمية باستخدام الطرائق والاساليب التدريبية المناسبة والبحث عما هو جديد منها والانسب يؤدي الى الارتقاء بمستويات الاداء ومواكبة المنافسة المحتمة بين الفرق المتبارية في هذه اللعبة.

على ذلك فان زيادة الاستثارة العصبية للعضلات العاملة خلال اداء مهارات اللعبة ومن بينها التصويب في كرة اليد واحدة من التكيفات الفسيولوجية الناتجة من انتهاج المناهج التدريبية العلمية التي تهدف الى احداث تلك التكيفات وانعكاساتها على تطوير متطلبات الاداء في لعبة كرة اليد ومن ثم التأثيرات الايجابية على الجوانب الفسيولوجية بما يعد مؤشراً على زيادة كفاءة عمل وظائف الاعضاء لجسم الرياضي خلال اداء المتطلبات الادائية الخاصة بلعبة كرة اليد.

وتكمن اهمية البحث في بيان تأثير التدريب المركب على بعض القدرات البدنية وكذلك الادائية متمثلة بقوة التصويب لدى افراد العينة البحثية في مساهمة متواضعة من قبل الباحث كدراسة يمكن للسادة المدربين الاستفادة منها لرفد كرة اليد العراقية بأحد الاساليب التدريبية الحديثة لمواكبة مستوى القدرات البدنية المرتبطة باللعبة للفرق الاقليمية والدولية.

(1) ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب لرياضي - لاساليب منهجية . جمعة ديلي: مطبعة جمعة ديلي لمركزية، ٢٠١٠، ص ١٤٥.

(2).Ebben WP; Complex Training: a brief review. (, J Sports Sci& Med 1,USA), 2002,P 42-46



٣-١ مشكلة البحث:

لا يخفى على المتابعين للعبة كرة اليد في العراق الانخفاض الواضح في مستوى اللعبة مقارنةً بالمحيط الاقليمي والدولي من حيث المستويات البدنية والفنية بما انعكس على نتائج الفرق العراقية، ولعل المسببات كثيرة لكن بالتأكيد اهمها عدم تبني مناهج علمية حديثة مخطط لها تواكب تطورات اللعبة والنظريات والاساليب التدريبية الحديثة فضلاً عن عدم تدرج تطبيق هذه النظريات والاساليب للفئات العمرية صعوداً للمستويات العليا بما انعكس سلباً على فاعلية التدريب الخاص باللعبة. اذ إن خصوصية التدريب تحتم ان يضع المدربون مناهج التدريب الملائمة للنشاط الممارس وان يتأكدوا من انها تتطابق مع نشاطهم التخصصي وانها تعمل على تنمية وتطوير كفاءة الاداء والذي يرفع مستوى الانجاز او الاداء عند الرياضي للوصول الى المستويات العالية في الفعالية الرياضية الممارسة.^(١)

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث المتمثلة في ندرة انتهاج المناهج التدريبية الحديثة (على حد علم الباحث) لرفع مستوى القدرات البدنية والادائية للعبة كرة اليد مما يظهر الفارق الكبير في المستويات الادائية بين اللاعب العراقي ونظيره العربي او الدولي، وهذا مؤشر من خلال نتائج الفرق العراقية في المحافل العربية و الاسيوية وحتى الدولية ووجود الفروقات الشاسعة في القدرات البدنية والادائية علله الباحث الى المناهج التدريبية التقليدية المستخدمة في اعداد اللاعبين مما دعاه الى تسليط الضوء على هذه المشكلة البحثية ومحاولة حلها من خلال وضع منهج تدريبي بأحد الاساليب التدريبية الحديثة الا وهو التدريب المركب والتعرف على تأثيراته على بعض القدرات البدنية والادائية المتمثلة بقوة التصويب.

(١) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط١. (بدون مدينة): دار وائل للنشر ،



٣-١ أهداف البحث:

- ✓ وضع منهج تدريبي بأسلوب التدريب المركب للاعبين كرة اليد الشباب يتلائم وقدرات عينة البحث.
- ✓ التعرف على تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية لافراد عينة البحث لاعبي كرة اليد الشباب.
- ✓ التعرف على تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المركب في النشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب لافراد لاعبي كرة اليد الشباب.

١-٤ فرضيات البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات (القبلية - بعدية) وللمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب لافراد عينة البحث.
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال الزمني: ٢٠١٢/٢/٢٥ ولغاية ٢٠١٢/٥/١٤.

٢-٥-١ المجال البشري: لاعبو كرة اليد فئة الشباب باعمار (١٨-١٩) للموسم الرياضي

. ٢٠١٢- ٢٠١١

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة مديرية رياضة وشباب ديالى للألعاب الرياضية /

محافظة ديالى.



١- التعريف بالمصطلحات:

١. **التدريب المركب (CT) complex training** : وهو أسلوب تدريبي يتم من خلاله مزج تأثيرات تدريبات الازان الثقيلة بالتدريبات الصادمة او ما يطلق عليه البلايومترك، كتمارين الانتقال التي تتبعها تمارين القفز العمودي لبناء القوة الانفجارية، وهو وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي. (١)

٢. **النشاط الكهربائي العضلي**: وهو عبارة عن الحافز الذي يرسل على شكل موجات كهربائية إلى الالياف العصبية لإثارتها وهذه الاثارة تنتقل إلى الالياف العضلية مسببة الاستجابة الاساسية للحركة (الشد العضلي)، مكونة اخيراً المتطلبات الاساسية للانقباض العضلي. (٢)

(1). Docherty and another; Complex Training Revisited: A Review of its current status as a Viable Training Approach.(National strength and conditioning Association, VOL 26,N6 2004),p52

(٢) مصطفى حسن عبد الكريم؛ تأثير اسلوبي التحفيز الكهربائي- البلايومترك والبلايومترك على النشاط الكهربائي للعضلة وبعض القدرات العضلية والمهارية لمنتخب الشباب بلعبة المبارزة. (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، ٢٠٠٩)، ص٢٨.



Abstract in english

Effect of complex training in some physical capabilities and electrical activity of the most important working muscles in the aiming power for young handball players

Researcher

Alaa ibrahim jasim

Supervisor

Dr.fakhry aldeen qasim
safaa

Supervisor

dr.naseer

The thesis includes five sections :

The first section- (research definition)

- The introduction and research importance :

This section includes handball and its physical and performing requirements in addition to the training properties of handball , the researcher also briefly presented the complex training concept , its history and its uses , the researcher also explained an important demand of performing handball demands (which is aiming power) , then the researcher explained the physiological adaptations that go with complex training specially the nervous system adaptations and the electrical activity of the nervous.

The importance of the research is in presenting the effect of the complex training on some physical capabilities also the performing capabilities of aiming power for the research individuals sample as a little contribution from the researcher as a study that helps the trainers support the Iraqi handball with one of the modern training approaches for the physical



capabilities that are related to the game for the regional and national teams.

❖ The research problem

The research problem is about using training approaches that are not modern (according to the researcher knowledge) to raise the physical and performing capabilities level in handball that shows the big difference in the performing levels between the Iraqi players and arab or international players.

❖ The research goals :

_ making training procedure using complex training approach for young handball players .

_knowing the effect of the complex training on the electrical activity of the most important working muscles in the aiming power for young handball players.

❖ Hypotheses

-There are differences have statistical significance in the (pre –post) tests results and for the experimental and control groups in som of the physical capabilities and the electrical activity for the most important working muscles in aiming power for the research sample individuals.

- there are defferences have statistical significance in some of the physical capabilities and electrical activity for the most important working muscles in aiming power between the experimental and control groups in the post-test results .

❖ Research domains :

-time domain : from 25/2/2012 to 14/5/2012 .



-human domain : players of diyala sport club , youth during sport season 2011-2012 .

-place domain : sport hall of diyala sport and youth directorate .

❖ **The second section (similar thioritical studies):**

The research went into the following theoretical stadies that are related to the research title :-

Complex training style concept and the history of using this style , also components of complex training and divisions or forms of this style , then detailed presentationfor complex training physiology , also the training advantages of this style , and going into the concept of aiming power as one of the performance requirements in handball , also concept of electrical activity for muscles as one of the physiological variables of the control nervous system ,also the researcher went into difining (EMG) as advice used to meASURE the electrical activity for the working muscules .

The similar stadies includes :

-ameem Selman mehdi alubaidy study.

-megdi abdunebi Mohamed study.

-santos and janera study.

-biker and Robert newton study.

❖ **The third section (research methodology and its filed procedures)**

The researcher used the experimental method with experimental and contril groups style with designing the tow group that are unequal numbers and the pre-post tests ,



the research sample consists of (16) players from the young super league players for who are diyala club youth as an experimental group (10) players , and algaish club youth as a control groupe (6 players) after cheacking the players information in the Iraqi central union of handball and doing two explorative experiments , and finding the scientific loasics , doing the pre-tests and doing the equivelance and applying the experimental method over (10) weeks with average (3) training units and time about (45) minutes for the research variable then doing the post- tests after finishing the experimental program and the statistical processing that are related to the research subject .

❖ **The fourth section (presenting analysing , and discussing the results) .**

This section includes results presentation in tables and forms and discussing them if they showed moral difference using (T) test for non corrosponding samples . moral differences were found which are statistically signifieant between pre-and post test for the experimental and control groups and toward the post – test whereas there were moral difference which are statistically significant in the post – test for the experimental and control groups and toward the experimental group.

❖ **The fifth section (conclusions and recommendations)**

❖ **The researcher has found agroup of conclusions:**

-the proposed training program using complex training has agreat effect in developing the physical capabilities and the electrical activity of the working muscles .



Abstract

-the complex training exercises caused more excitement and suspense and competence to the players because it (the complex training) has different excercises .

-the programmed practical application for the training program items (the complex training) achieved effectiveness in developing players physical capabilities and electrical activity for the working muscles

and the recommendations are :

-depending on the modern training programs in applying players training items for the youth players .

-using different excercises also equipments and tools in applying the training programs that develop the physical and skillful capabilities .

-using more than one training styles causes developing the physical and skillful capabilities .

-conducting similar researches to the complex training on different age samples .