



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في  
تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبين كرة اليد  
فئة الشباب

أطروحة تقدم بها

حسام محمد هيدان الخزرجي

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د. أياد حميد رشيد الخزرجي

٢٠١٣ م

١٤٣٤ هـ

# الباب الأول

## ١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

٦-١ تعريف المصطلحات

## الباب الأول:

## ١ التعريف بالبحث

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

كرة اليد من الألعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار في أغلب دول العالم، فهي لعبة ذات طابع تنافسي تثير اهتمام متابعيها وانفعالات ممارسيها، وان التطور الكبير الذي حصل في مستوى هذه اللعبة من الجوانب الفنية والبدنية والنفسية كافة جاء نتيجة التطور الحاصل في علوم الرياضة المختلفة، والذي يخدم العملية التدريبية والارتقاء بها على الأصعدة كافة، كما إن التدريب عملية مستمرة لا يحدّها حدّ معين، وإن التطور في علوم الرياضة بشكل عام يفتح آفاقاً جديدة ومسالك حديثة للعملية التدريبية في تطوير القابليات البدنية والمهارية للألعاب الرياضية بأنواعها كافة، والأرقام القياسية الجديدة والانجازات الكبيرة على كافة الأصعدة الرياضية خير دليل على هذا، لذا فإن استخدام المدرب للأساليب التدريبية لا بد أن يكون ملائماً لنوع الصفات التي يطمح إلى تميمتها والارتقاء بها، لذا فإن اختيار الأسلوب التدريبي الملائم هو مفتاح النجاح للمدرب.

إن أسلوب التدريب المتباين من الأساليب التدريبية الحديثة الذي يعتمد عليه في تنمية القوة العضلية بشكل خاص، إذ إن فلسفة هذا الأسلوب تكمن في التغيرات والاختلاف في وتيرة التدريب ما بين عالٍ وواطئ بأشكال مختلفة، كأن تكون باستعمال الشدّد التدريبية للتمرينات داخل مجموعة التمرينات (السيئات) أو باستخدام المجاميع داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو التغيرات في فترات الراحة ما بين فترة طويلة أو قصيرة وعدم الاستمرار في التدريب بشكل ثابت، ويذكر كل من (حسين العلي، وعامر فاخر شغاتي) إن أسلوب التدريب المتباين يمكن من خلاله "التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة بالاتجاه، وذلك خلال الوحدة التدريبية، أو داخل مجموعة التمرينات"<sup>(١)</sup>، لذا فإن هذا الأسلوب التدريبي من الأساليب التي ترتقي بمستوى القوة العضلية للاعب بصورة متدرجة وصولاً إلى أعلى مستوى لقدرة اللاعب وبالتالي يمكن تجاوز هضبة القوة إذا ما حصلت له.

(١) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي: (بغداد، مكتب النور للطباعة

تعد المعايير المحكية المرجع مجرد درجات تمثل الإنجاز الحقيقي لمجموعات من الأفراد، والتي يطلق عليها اسم المجموعة المعيارية (reference group مجموعة الإسناد)، بمعنى أنها مجموعات يمكن أن تتخذ مرجعاً لتقويم مستويات الأداء بالنسبة لمجموعة أخرى لها الخصائص نفسها وذلك على أساس التسليم بأن معايير المجموعة المعيارية المحكية تشتمل على بيانات خالية من التحيز وتمثل الأداء الصحيح والجاد على أداة القياس، فهي "عبارة عن محك يستخدم لتفسير الأداء عن طريق مقارنة درجات التلميذ أو اللاعب بدرجات غيره من التلاميذ أو اللاعبين من مستواه نفسه ، وهو عبارة عن محك يتضمن مستويات نسبية (Relater Standards) من الدرجات"<sup>(١)</sup>.

إن عملية تحديد المستويات التي يصل إليها اللاعبون بعد فترات الإعداد العام أو الخاص أو تنفيذ المناهج التدريبية ومقارنتها بمحكات (معايير محكية المرجع) هي عملية أساسية وضرورية لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين، وما بلغوا إليه من مستوى بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي، وفيما إذا كان مستواهم يؤهلهم للاشتراك في المنافسة، والذي قد يدعو إلى الاستمرار بالعملية التدريبية أو تصحيح الأخطاء فيها وفقاً لعملية المقارنة مع المحكات المرجعية، كما يبين (سامي عبد الحميد ومحمد نصر الدين نقلاً عن بارو وماك جي) " أن المعايير المحكية المرجع تعني استخدام الإحصاء الوصفي لوصف أداء المجموعات الخاصة على الاختبار، كما أن المعايير المحكية المرجع عادة ما تمثل درجات مجموعات كبيرة العدد ممثلة للمجتمعات الأصلية التي اشتقت منها، وإن هذه المعايير تستخدم كأداة تجريبية يستطيع المعلم أو المدرب بواسطتها أن يقوم بتقويم تحصيل الطلاب أو اللاعبين لمعرفة حالتهم الراهنة بالمقارنة بتلك المعايير المحكية المرجع التي اشتقت من مجتمع مشابه تماماً لمجتمع تلاميذه أو لاعبيه"<sup>(٢)</sup>.

تمتاز لعبة كرة اليد بالمجهود البدني العالي في أثناء تنفيذ المتطلبات الخاصة باللعبة من قوة وسرعة في أثناء تأدية المهارات الدفاعية والهجومية خلال المباراة بما يعزز من فرص تحقيق الهدف من المنافسة وهو الفوز في المباراة، وهذا ما يتجلى واضحاً لمتابعي مباريات لعبة كرة اليد في بطولات كأس العالم والدورات الاولمبية والبطولات الدولية، لذا وجب على

(١) محمد نصر الدين رضوان ، كمال عند الحميد إسماعيل ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ، ط ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ) ص ١٨٥ .

(٢) محمد نصر الدين رضوان ، كمال عبد الحميد إسماعيل ؛ مصدر سابق ، ١٩٩٤ ، ص ١٨٥ .

لاعب كرة اليد ان يمتلك قوة عضلية عالية تتلاءم ونوع المتطلبات الخاصة بأداء مهارات لعبة كرة اليد حتى يتمكن من مجارة أحداث اللعب في أثناء المباراة بكفاءة عالية و ثم يتلو ذلك تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية بالشكل السليم، لذا فان الاهتمام بالقوة العضلية الخاصة بلعبة كرة اليد يأتي في المراتب المقدمة من اهتمام أغلب المدربين والمختصين باللعبة وفي ذلك يقول (كمال درويش وآخرون ٢٠٠٢) "يجب وضع القوة العضلية الخاصة بلعبة كرة اليد وتدريبها في المرتبة الأولى من بين الصفات البدنية والمهارية التي تتطلبها لعبة كرة اليد"<sup>(١)</sup>.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام أسلوب تدريبي حديث لتطوير عناصر القوة الخاصة والتصويب للاعبين الشباب بكرة اليد وفق آلية جديدة آلا وهي المحكات المرجعية لهذه المتغيرات ومتابعة سير التدريب وفق ما يحققه أفراد العينة من نتائج خلال المنهج التدريبي، ثم يتلو ذلك الوقوف على السلبيات التي من شأنها أن تعيق تطور اللاعبين خلال التدريب والعمل على تقويم الأخطاء وتلافيها والوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب.

## ١-٢ مشكلة البحث:

إنّ المتابع لكرة اليد العراقية في الآونة الأخيرة تثير انتباهه مشكلة قائمة ألا وهي ضعف المستوى البدني ولاسيما في القوة الخاصة بلعبة كرة اليد، وهذا ما يبدو واضحا في تنفيذ الواجبات الخاصة في اللعبة في أثناء المباريات، وهبوط المستوى في الشوط الثاني في أغلب الأحيان، وهذا ما أكدته النتائج التي توصل إليها الباحث قبل الشروع بتنفيذ المنهج التدريبي، إذ استخرجت معايير محكية المرجع فضلا عن المستويات المعيارية لعناصر القوة الخاصة والتصويب لفئة الشباب، والتي تشير إلى ضعف كبير في عناصر القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد لفئة الشباب في البيئة العراقية، لذا بات لزاما الوقوف عند هذه المشكلة ومعرفة أسبابها، وإيجاد الحلول لها للارتقاء بمستوى لعبة كرة اليد العراقية.

إن عملية التخطيط للمناهج التدريبية لا بد أن تخضع لعملية تقويم مستمرة للوقوف على ما وصل إليه مستوى اللاعب خلال تنفيذ المنهج، وهذا التقويم لا بد أن يكون موضوعياً يستند إلى أسس التقويم وشروطه، ومن خلال اطلاع الباحث على اغلب المناهج التدريبية وعملية تقويمها لم يلاحظ استخدام اغلب المدربين محكات مرجعية للصفات البدنية أو المهارية التي

(١) - كمال الدين درويش وآخرون؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢) ص ٧٩.

تهدف المناهج إلى تطويرها، بما يبرز مشكلة بحثية سلط الباحث الضوء عليها بهدف حلها، والسؤال الذي يتبادر هنا هل المنهج حقق أهدافه ووصل باللاعب إلى المستوى الذي يجب ان يصل إليه ؟ وإذا كانت هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعب فهل وصل هذا التطور إلى المستوى الذي يطمح المدرب في الوصول إليه بالتفوق أو الوصول إلى مستوى أقرانه من ذوي المستوى العالي في الفئة العمرية نفسها ؟ وحتى يتم الإجابة عن هذه التساؤلات بطريقة علمية وموضوعية لابد من مقارنة نتائج اللاعب مع محكات مرجعية تكشف ما وصل إليه اللاعب وهل اجتازها أم أنه يحتاج إلى المزيد من التدريب حتى يتساوى مع المحك أو يتجاوزه، ثم تتلو ذلك معرفة وصول اللاعب أو عدم وصوله إلى المستوى المطلوب والمراد تحقيقه ؟

### ١-٣ أهداف البحث:

١. بناء معايير محكية المرجع للقوة الخاصة وأنواع التصويب في لعبة كرة اليد لفئة الشباب قيد البحث.
٢. إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين لتطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب.
٣. تعرّف تأثير المنهج المعد بأسلوب التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى عينة البحث.
٤. تعرّف فاعلية توظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

### ١-٤ فرضيات البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في اختبارات القوة الخاصة واختبارات التصويب لدى أفراد عينة البحث.
٢. يوجد تأثير معنوي لتوظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في الاختبارات التكوينية للقوة الخاصة وبعض أنواع التصويب لدى أفراد عينة البحث.

**١-٥ مجالات البحث:**

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو أندية الكرخ و أربيل والسليمانية والبشمركة والجيش وكربلاء وديالى لفئة الشباب لكرة اليد في العراق.

١-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠١١/١٢/١٥ ولغاية ٢٠١٣/٣/١

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعات وساحات كرة اليد في أندية الكرخ واربيل والسليمانية والبشمركة والجيش وكربلاء وديالى.

**١-٦ تحديد المصطلحات:**

**التدريب المتباين:** "وصف لتكوين التمرينات ذات الهدف التدريبي الواحد في ضوء تطوير القدرات البدنية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي من خلال التباين بالارتفاع والانخفاض بالشدة للتمرينات المستخدمة"<sup>(١)</sup>.

**المحك:** "يمثل مجموعة من الدرجات أو البيانات أو الأحكام التي تتخذ أساسا في الحكم على صلاحية الاختبار، ويمكن اعتبار المحك هو الهدف من عمليات التعليم والتدريب ودالة لانجاز مهامها"<sup>(٢)</sup>.

**المحك المرجعي:** "المقياس الذي يفسر مستوى أداء الممتحن (المُختبر) بالمقارنة مع مستوى أداء معين يتم تحديده مسبقاً من قبل واضع الاختبار أو المؤسسة التي يتم تطبيق الاختبار لصالحها دون النظر إلى أداء المجموعة التي ينتمي إليها الممتحن"<sup>(٣)</sup>.

1- [www.ivsl](http://www.ivsl): Ebben, W.P., Jensen, R.L. and Blackard, D.O. (2000) Electromyography and kinetic analysis of complex training variables. Journal of Strength and Conditioning Research 14 (4) p451-456.

(٢) مصطفى حسين باهي ومنى احمد الأزهرى؛ أدوات التقويم في البحث العلمي: التصميم- البناء: (القاهرة، مكتبة الانجلو

المصرية، ٢٠٠٦) ص ١١٣

(٣) موسى النبهان؛ أساسيات التقويم في العلوم السلوكية: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤) ص ٥٠.

## **Part I: Research Definition:**

### **1-1 Provided and the research importance:**

Handball game can be considered on of the collective game, which has high impact in sport fans hearts, as it contains elements of speed, power and excitement, which increases the audience in terrace with the match, so there must be many strength elements for the players to match the nature of the performance skills for this game, and from these modern style, which have great role in the development of the muscle strength that harmonious with the Bulgarian training line, and with the every once of this training style, which depends on contrast the training nature in terms of CCD that used in the performance of physical and skill exercises and to continue the training process in order to achieve its objectives for player or for the whole team, then the player should be subjected to continuously process or the process will be useless, if the coaches have true values or true out side criteria for the players themselves to compare the evaluate results of the assessment with these grades to become a ware of the level that the team reached physically or technical to know and to stand on the mistakes during the period of training and to change the curriculum item in line with the team members level, and to achieve its objectives, so the importance of this research reflects the using of the contrast training style, with in exercises group according to the reference in the development of private strength, and .some types of shooting for handball young players.

### **1-2 research problem :**

During the field study and by obtaining the standers of the reference criteria and by observing most matches of handball for youth teams, we can notice that there is continuing problem, which it is weakness of the players private strength level which has a negative reflection, The big depreciation in the physical skill fullness level during the last quarter of the match, After many interviews, the researcher found the monitory in the training process and without taking any consideration, The problem in most of the training curriculum had developed, most coaches in side the Iraqi environment and to compare the team results with the out side criteria in order to know and to recognize the players level and to decides whether the training curriculum aims achieved and this will drive the training process a head and to avoid the mistakes and weakness that affects during the competition period.

### **1-3 The Research objectives:**

1-Building standards the reference criteria for the private strength and some types of shooting in a handball game for youth group within this research .



2-Preparation of a training curriculum for the contrasting training style to develop its private strength and some shooting types in handball for youth group.

3-Identify the impact of the prepared curriculum for contrasting training style to develop the private strength and some shooting types in handball for youth group.

4-Identify the effective of the investment of the standards of the reference criteria in the contrast training style and some shooting types in handball game within the research sample .

#### **1-4 The Hypotheses:**

1-There are significant differences which have statistical induction for both pre and post measurements for the research samples members in the tests of strength and shooting tests among the research sample.

2 -There are significant effect in investment the standards of the reference criteria in varying the training in the formative tests of private strength and some shooting types among the research sample.

3-There is aerate of development in the private strength and shooting from high jumping or stable position in handball game at the research sample.

#### **1-5 Areas of Research:**

1-5-1 the human sphere: the players clubs Karkh, Erbil and Sulaymaniyah .and the Peshmerga, the army and Karbala, Diyala youth handball in Iraq

1-5-2 the temporal domain: 15/12/2011 till 1 /3 / 2013

1-5-3 spatial domain: the halls and handball courts in Karkh and clubs .Arbil, Sulaymaniyah and the Peshmerga and the army, Karbala and Diyala.

### **Part II: Theoretical part and similar studies**

This part includes theoretical part and similar studies, which includes previous studies ( Arab and foreign) that related to this research subject, which related with the variables like Izzat Ibrahim Alsud Mahrous and study Leith Ibrahim Jassim AL Ghurerys studys.

### **Part III: Research Methodology and its field procedures**

The researcher used the descriptive survey style to achieve the first objective in collect the private reference criteria and shooting from both the high jumping and stable position for (95) players who are from Karkh, Erbil and Sulaymaniyah and the Peshmerga and the army, Karbala and Diyala clubs for youth category, the Researcher used the experimental style for the similar designer group to achieve the second research objective and its third hypothesis, the experimental included (13) players from Diyala club who were chosen from teams that held the latest position rank at the tournament at (2010) season, and as the approach of contrast training style

had been applied within the same group and the implementation of the curriculum was continued for two month and (24) training modules (three modules weekly), the researcher keeps training test (temporal test) for the sample members, to determine the level at which they have achieved, and the impact of the followed training style, and he made two test in the middle of the experiment, beside the pre and post measurement, through all the results of these tests to make sure of the players level who had achieved good results compared with the reference criteria which had been obtained before hand from the research community, The players were continue on same curriculum items.

As for the players who didn't achieve any degree for the criteria to (80%) they needed for additional training by using strike modules to break the stability in their level, and to improve their level like their other colleagues. The researcher used many appropriate statistical style to obtain the results then to analysis them and discusses them.

#### **Part IV: Display , Analysis and Discuss results**

The researcher found that there are significant statistical differences for the benefit of the post test in all skill and physical variables, These findings improve the positive affects for the contrast training style according to the reference criteria to improve these variables, and this way efficiency to achieve the research objectives, and its hypotheses. The progress rate was good in all research variable at the research sample, These financing show the efficiency of using the contrast training style, and also the efficiency of training according to the reference criteria which give a clear concept of the training process and all about what the players have achieved and their level progress during the training periods.

#### **Part V: Conclusions and Recommendations**

##### **Conclusions :**

- 1-All the results of the reference criteria for the Iraqi handball teams, for youth, all the result rater to the weakness in the private strength and the .shooting from both( high jump and stabile position) in handball game.
- 2-Using the reference criteria in the evaluate of the players level, which gives the coach a clear explanation for both the players weakness and his strength points, also for using the training curriculum.
- 3-Making interim tests a long the training periods in order to know the results of these tests and to compare them with the reference criteria at the same community, and from the same and similar local environment and that gives thoughtful and true results a bout the players level throughout the training.

4-The contrast training style proved to be effective in developing the samples private strength for its positive effect in creating an interact atmosphere among the players away from the monotony by using the intercity with in the exercise group.

5-Using skills exercises serve the physical as well as the skill side at the same time it increases the players development and also helps to create a large positive area for the performance of the physical effort in playing process.

### **Recommendations:**

1-Coach most depend on the reference criteria which drived from the community and they have to compare them with the players results to correct there mistakes and to evaluate the whole training process.

2-Using the contrast training style within the exercises group for more private strength to be effective in motivating players and to rise their level and to make progress.

3-Using vary modern training styles to break the dead lock and to improve the players technically and physically.

4-Make more studies to find more reference criteria for other physical characters to integrate the reference group for the coaches including all physical characters for handball game for scientific accurate training process.

5-Make more studies about the contrast training style for all its others types because of it effective types and for its positive impact to develop the physical characters which reflected positively on the skill performance.