

# الإبداع الرياضي

## SPORTS CREATIVITY

مجلة علمية متخصصة ومصنفة في رتبة (C)

يصدرها دوريا: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة مسيلة

العنوان: ص ب 166 حي اشبيليا - جامعة مسيلة - الجزائر  
الهاتف / الفاكس: +21335558065

البريد الإلكتروني: [eristaps@univ-msila.dz](mailto:eristaps@univ-msila.dz)

الرابط الإلكتروني للمجلة على الأرضية الوطنية للمجلات العلمية  
<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/316>

مجلة الإبداع الرياضي

مجلة علمية متخصصة يصدرها دوريا: معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة مسيلة

المجلد رقم (11) العدد رقم (01) / جوان 2020



# الإبداع الرياضي

## SPORTS CREATIVITY

A specialized scientific journal classified in the rank of (C)

Published periodically by the institute of sciences and techniques  
of physical and sports activities

Address: P. Box 166, Ichbilia, Mohamed Boudiaf University, M'Sila, Algeria

Phone / Fax : +21335558065

Email: [eristaps@univ-msila.dz](mailto:eristaps@univ-msila.dz)

The electronic link of the journal on the national platform  
for scientific journals-ASJP-

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/316>

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف-المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



### مجلة علمية متخصصة ومصنفة في رتبة (C)

يصدورها دوريا: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة مسيلة

العنوان: ص ب 166 حي اشبيليا - جامعة مسيلة - الجزائر

الهاتف / الفاكس: +21335558065

البريد الإلكتروني: [eristaps@univ-msila.dz](mailto:eristaps@univ-msila.dz)

الرابط الإلكتروني للمجلة على الأرضية الوطنية للمجلات العلمية

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/316>

معامل التأثير العربي لسنة 2019 : 1.3

المجلد رقم 11  
العدد 01 جوان 2020

## المدير الشرفي للمجلة الأستاذ الدكتور بداري كمال

fateh.yaakoubi@univ-msila.dz	الدكتور يعقوبي فاتح	مدير المجلة
nadir.bouslah@univ-msila.dz	الدكتور بوصلح النذير	رئيس هيئة التحرير
makhlouf.mendjhi@univ-msila.dz	الدكتور منجحي مخلوف	سكرتير المجلة
salaheddine.djellal@univ-msila.dz	الدكتور جلال صلاح السن	سكرتير المجلة
abderrazak.hassini@univ-msila.dz	الدكتور حسيني عبد الرزاق	سكرتير المجلة

## أعضاء هيئة تحرير المجلة

Drahmed@uhb.edu.sa	جامعة كفر الباطن - السعودية	احمد بن عبد الرحمان الحراملة
drahmedhamdan3@gmail.com	جامعة الاقصى - فلسطين	احمد حمدان
fairouz.kyranis@yahoo.com	جامعة صفاقس - تونس	عزيز فيروز
profamal448@gmail.com	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - السودان	امال محمد ابراهيم بابكر
drmnadhary@gmail.com	الجامعة البيضاء - اليمن	محمد حسين النظاري
nivein.hussein@gmail.com	جامعة الزقازيق - مصر	نيفين محمود حسين خليل
saci.bouaziz@univ-msila.dz	جامعة المسيلة	الساسبي بوعزيز
noureddine.slimani@univ-msila.dz	جامعة المسيلة	سليمان نور الدين
moussba28@yahoo.fr	جامعة المسيلة	بلبول موسى
benmoh1med@gmail.com	جامعة سوق أهراس	بن محمد أحمد
hocine76ben@yahoo.fr	جامعة مستغانم	بن زيدان حسين
salimstaps2017@gmail.com	جامعة الجلفة	حربي سليم
ameur.hamlaoui@univ-msila.dz	جامعة المسيلة	حملوي عامر
rachid.bendakfal@univ-msila.dz	جامعة المسيلة	بن دغفل رشيد
said.kara@univ-msila.dz	جامعة المسيلة	سعيد قارة
ammartaibi@yahoo.fr	جامعة الجزائر 3	عمار طيبي
a.bait@lagh-univ.dz	جامعة الاغواط	عيسى بعيط
mertmed@hotmail.fr	جامعة باتنة	مرتات محمد

### قائمة المراجعين بالمجلة

ahmed.atallah@univ-mosta.dz	جامعة مستغانم- الجزائر	أ.د. عطاء الله احمد
pao.gigliotti@gmail.com	جامعة بروجيا-ايطاليا	د-باولا جيغليوتي
ziouchemith@yahoo.fr	جامعة الجلفة-الجزائر	أ.د- زيوش احمد
drahmedhamdan3@gmail.com	جامعة الاقصي-فلسطين	أ.د احمد حمدان
l.slimene@hotmail.fr	جامعة البويرة-الجزائر	د-لاوسين سليمان
egfhamza@yahoo.fr	جامعة الجزائر-03-الجزائر	د-احمد حمزة غضبان
merabet_04@yahoo.fr	جامعة ام البواقي-الجزائر	د-مرايط مسعود
lionnedouce1@yahoo.fr	جامعة المسيلة-الجزائر	أ.د- دحماني نعيمة
ouchene1975@yahoo.fr	جامعة المسيلة-الجزائر	أ.د-اوشن بوزيد
koutmed@hotmail.fr	جامعة مستغانم-الجزائر	أ.د كوتشوك سيد احمد
asma.boussag@univ-msila.dz	جامعة المسيلة-الجزائر	د- بوساق اسماء
francesco.coscia@unipg.it	جامعة بروجيا-ايطاليا	أ.د-فرانسيسكو سوسيا
slimani.nour.univ@gmail.com	جامعة المسيلة-الجزائر	د.سليمان نور الدين
k.beneddine@cu-elbayadh.dz	جامعة البيض-الجزائر	د- د-كمال بن الدين
boudjelida_dms.hacene@yahoo.fr	جامعة المسيلة-الجزائر	د-بوجليدة حسان
merniz_mina@yahoo.fr	جامعة المسيلة-الجزائر	د-مرنيز امنة
hocine76ben@yahoo.fr	جامعة مستغانم-الجزائر	أ.د-بن زيدان محمد
dilmi82@hotmail.com	جامعة المسيلة-الجزائر	د-ديلمي محمد
redjem2828@gmail.com	جامعة المسيلة-الجزائر	د-احمد بن رجم
himoud.ahmed@yahoo.fr	جامعة قسنطينة-02-الجزائر	د-حمود احمد
abdou.belkheir@gmail.com	جامعة المسيلة-الجزائر	د- بلخير عبد القادر
salimstaps2017@gmail.com	جامعة الجلفة-الجزائر	أ.د-حري سليم
mefteh.medjadi@univ-msila.dz	جامعة المسيلة-الجزائر	د-مجادى مفتاح
r.hadjaissa@lagh-univ.dz	جامعة الاغواط-الجزائر	د-الحاج عيسى رفيق
assadmca@glail.com	جامعة المسيلة-الجزائر	د-بوصلاح النذير
kingfarouk@hotmail.com	السلطان قابوس-عمان	أ.د احمد فاروق عبد القادر

profamal448@gmail.com	جامعة الخرطوم-السودان	د-امال محمد ابراهيم بابكر
boussakra28@yahoo.fr	جامعة المسيلة-الجزائر	أد-احمد بوسكرة
fadhelibedjaoui05@gmail.com	جامعة المسيلة-الجزائر	د-بجاوي فاضلي
houssamsport@yahoo.com	جامعة ام البواقي-الجزائر	أد-حسام بشير
tamar.mohamed@univ-msila.dz	جامعة المسيلة-الجزائر	د- تمار محمد
haddabstaps@yahoo.fr	جامعة الجزائر 03-الجزائر	أد- حداب سليم
dr.hikmat6@yahoo.com	جامعة ميسان-العراق	أد- حكمت عبد الكريم المنخوري
ameur.hamlaoui@univ-msila.dz	جامعة المسيلة-الجزائر	د-حملوي عامر
dr_hamadaeid2012al@hotmail.com	جامعة الاسكندرية-مصر	أد- حمادة العنتيلي
doaahemmat@yahoo.com	جامعة حلوان-مصر	أد- دعاء همت
rabahseghiri78@gmail.com	جامعة المسيلة-الجزائر	د-راج صغيري
rachid_mehimedet@yahoo.fr	جامعة قسنطينة 02-الجزائر	أد- رشيد محميدات
djellal.s@gmail.com	جامعة المسيلة-الجزائر	د- جلال صلاح الدين
zouhiramriou@yahoo.fr	جامعة المسيلة-الجزائر	أد- زوهير عمرو
khaled.merichiche@univ-msila.dz	جامعة المسيلة-الجزائر	د-مريشيش خالد
rafik1610@hotmail.fr	جامعة البويرة-الجزائر	د-رفيق علوان
drmnadhary@gmail.com	جامعة البيضاء-اليمن	أد- محمد حسين النظاري
kasaid2002@yahoo.fr	جامعة المسيلة-الجزائر	د- قارة السعيد
hafidguemini@gmail.com	جامعة ام البواقي-الجزائر	د- قيني حفيظ
sedira.saad@yahoo.fr	جامعة المسيلة-الجزائر	د-سديرة سعد
amar.rouab@univ-biskra.dz	جامعة بسكرة-الجزائر	أد- رواب عمار
a.demana@lagh-univ.dz	جامعة الاغواط-الجزائر	د- دمانة عمر
mazarifatah@yahoo.fr	جامعة البويرة-الجزائر	أد- مزارى فاتح
fateh.yaakoubi@univ-msila.dz	جامعة المسيلة-الجزائر	د-فاتح يعقوبي

## افتتاحية المجلة

### مجلة الابديع الرياضي

مجلة دورية علمية محكمة مجانية النشر ومتاحة الوصول ( القراءة والتحميل ) ومفهرسة في قواعد بيانات دولية ، سداسية ( جوان – ديسمبر ) ، يصدرها معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر كل ستة أشهر.

تتيح لجميع الاسهامات العلمية في الجزائر وخارجها المتسمة بالجودة والأصالة والمحرورة بأحدى اللغات الثلاث العربية أو الفرنسية أو الانجليزية والتي لم يسبق نشرها.

وتهدف المجلة الى نشر البحوث العلمية الاصيلة من طرف الباحثين والاساتذة وطلبة الدكتوراه قصد تعميم و نشر المعرفة والاطلاع على الابحاث الجديدة وربط الاتصال والتواصل بين الباحثين والمساهمة في جودة البحوث العلمية ، كما تهدف الى اتاحة الاطلاع على البحوث والدراسات لأكبر عدد ممكن من الباحثين عبر اصداراتها المطبوعة والالكترونية.

حيث تنشر الأبحاث التي لها علاقة بميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومنها:

- العلوم الطبية والبيولوجية في الانشطة البدنية - البيوميكانيك الحركة عند الرياضة -
- فسيولوجيا الممارسة الرياضية - علم النفس الرياضي - علم الاجتماع الرياضي - تدريس الانشطة البدنية والرياضية - الرياضة والصحة - الترويج الرياضي - الادارة والتسيير الرياضي - الاعلام الرياضي - النشاط البدني الرياضي الترويبي - التدريب الرياضي - النشاط البدني المكيف و تضم

المجلة لجنة قراءة دولية مكونة من خبراء مختصين والمشهود لهم بالكفاءة والخبرة من مختلف الجامعات الوطنية والدولية .

## كلمة العدد:

مجلة الابحاث الرياضي شهدت قفزة نوعية خلال السنوات الاخيرة من خلال ادراجها في عدة قواعد بيانات عربية واجنبية ساهمت في زيادة مقروئتها، وكذلك التصنيف الاخير لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي حيث اصبحت ضمن المجلات المصنفة "ج" وحصلت على معامل التأثير في المنصة الوطنية وقدره " عامل التأثير ASJP: 0.0128 "

و معامل التأثير العربي لسنة 2019 قدر ب: 1.3 وهو معامل تأثير جيد، وكذلك ادراج المجلة وحصولها على معيار الاعتماد (ارسييف) المتوافقة مع المعايير الدولية.

ويسعى طاقم التحرير للمجلة لاعتمادها في مختلف الترقيات والتي منها الترقية لرتبة استاذ التعليم العالي مثلما هي معتمدة في التاهيل الجامعي ومناقشات الدكتوراه، كما انها معتمدة في عديد الدول العربية كمجلة دولية ومفتاحية للترقيات والمناقشات.

هذه الانجازات ساهمت في جعل المجلة قطبا لمختلف الباحثين في الجزائر ومختلف الدول لنشر بحوثهم لمطابقتها مع الشروط العالمية للنشر في المجلات العلمية.

من اجل تنظيم العمل بالمجلة والسماح للهيئة العلمية والمشرفة للعمل على متابعة البحوث بشكل جيد تقرر العمل بنظام دورتين لاستقبال المقالات وهذا في شهر جانفي - الدورة الاولى - وكذا جوان من نفس السنة - الدورة الثانية-

وبرؤية استراتيجية تعمل على جعل المجلة مرئية في مختلف قواعد البيانات العربية والدولية لزيادة مقروئتها وكذا الارتقاء بها للصنف "ب" على المدى القريب.

رئيس التحرير :

د-بوصلاح النذير

### شروط النشر بالمجلة:

تستقبل المجلة البحوث والدراسات العلمية المتخصصة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، وتخضع هذه البحوث لمعايير وشروط التحكيم في البحث العلمي الاكاديمي ، ومن طرف اساتذة وخبراء باحثين ومختصين من دول عربية واجنبية ، وتطبق فيها شروط المجلات العلمية المحكمة وعليه فان اعتماد الاصول العلمية في المواد المرسله اليها من توثيق ومراجع وهوامش هو من الامور الاساسية في التقييم حيث يتطلب الشروط التالية:

1- أن يمثل البحث إضافة علمية من الناحية النظرية أو التطبيقية في العلوم المرتبطة بالنشاطات البدنية والرياضية ، والا يكون قد نشر من قبل.

2- تنشر المجلة البحوث والمقالات باللغة العربية كما يمكن نشر البحوث باللغتين الإنجليزية أو الفرنسية.

3- أن يكون البحث مكتوبا بلغة سليمة ومدققا لغويا، ويعتمد الأصول العلمية المتعارف عليها في إعداد ونشر البحوث والدراسات العلمية، بما في ذلك : ( مقدمة البحث ، الكلمات المفتاحية ، إشكالية البحث ، أهداف البحث ، أهمية البحث ، الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث ، الدراسة الإستطلاعية ، المنهج المستخدم في البحث ، عينة البحث ، الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية ، الشروط العلمية للأدوات ، ربط نتائج البحث بالنظريات والدراسات السابقة)

4- يكتب عنوان المقال والكلمات الدالة للدراسة بثلاث لغات (عربية /فرنسية/انجليزية) ، ويحتوي المقال على ملخص بلغة المقال وملخص باللغة الفرنسية في حدود (150-250 كلمة) ، إضافة الى ملخص مطول في صفحتين في حدود (400-450 كلمة) يكون في نهاية المقال.

5- تحتوي الورقة الاولى للمقال على معلومات الباحث او الباحثين (الاسم واللقب ، الرتبة ، مخبر الانتماء ، الجامعة المستخدمة ، الهاتف ، البريد الالكتروني) ، ويمكن تحميل نموذج ورقة المقال من دليل المؤلفين للمجلة عبر المنصة.

6 – تكتب البحوث وفقا لنظام WORD ، بالنسبة للغة العربية بخط Sakkal Majalla (13) عادي للبحث ، 14 داكن للعناوين الرئيسية) وبالنسبة للغة الإنجليزية والفرنسية

- فتكتب بنفس الخط (13 Sakkal Majalla عادي للبحث ، 14 داكن للعناوين الرئيسية)
- ويتم تحديد الهوامش على الورقة 23/16 " " كالتالي ( أعلى 2 :سم أسفل: 2 سم أيمن 3 :سم)
- ( أيسر 2 سم ) ، ( التباعد بين الأسطر 1 سم )
- 7- يتم ادراج المراجع على متن البحث (اسم المؤلف ، السنة ، الصفحة).
- 8- أن لا تتجاوز صفحات البحث المقدم للنشر عن 15 صفحة
- 9- تنشر المجلة البحوث الفردية والبحوث المنجزة من طرف فرق البحث المعتمدة (مع ضرورة ارفاق قرار الاعتماد وارساله عبر بريد المجلة في المنصة او عبر بريد رئيس التحرير ) ، كما تنشر المجلة الدراسات التي هي جزء من اطروحة الدكتوراه و التي تحمل اسم الطالب والمشرف (ارفاق اشهاد بالنشر المشترك ممضي من الطرفين ومكتوب بخط اليد والموجود بدليل المؤلفين ، وهذا بارساله على بريد المجلة بالمنصة او عن طريق البريد الالكتروني لرئيس التحرير).
- 11- تخضع البحوث المقدمة للتحكيم من قبل خبراء مختصين في مجال البحث.
- 11- تحتفظ المجلة بجميع حقوق النشر.
- 12- المجلة غير مسؤولة عن اي تبعات تتعلق بحقوق الملكية الفكرية ، ويتحمل صاحب البحث كل ما يترتب عن ذلك.
- 13- ترسل البحوث عبر الأرضية الوطنية للمجلات العلمية على الرابط التالي:

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/316>

## Editorial of the journal:

**sports creativity journal** is periodical scientific and Free publishing and open access And indexed in international databases journal Issued by the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities in Mohammed Boudiaf University in Msila Algeria every six months. It Allows for all scientific contributions in Algeria And abroad, which is characterized by quality, originality and editing in one of the three Arabic, French or English languages, which has never been published. The journal aims to disseminate original scientific researches by researchers, professors and doctoral students in order to disseminate knowledge and learn about new research and to link communication between researchers and contributing to the quality of scientific researches It also aims at providing access to researches and studies for as many researchers as possible through its printed and electronic publications. Where it publishes researches that are related to the field of science and technology of physical and sports activities, including: • Medical and biological sciences applied to physical activities • The biomechanics of sports movement • Physiology of sports practice • Educational Sports • Sports training • Sports psychology • Sports sociology • Teaching physical and sports activities • Sports media • Sports and Health • Sports and leisures • Physical and sporting activities adapted • Management and sport administration The magazine includes an international reading committee composed of specialized experts Who are recognized for their competence and experience and from various national and international universities .

### - Conditions for publishing in the journal :

The journal receives the scientific researches and studies specialized in sciences and techniques of sports and physical activities. These researches are the subject of arbitration of the academic scientific research standards and conditions by teachers, expert researchers and specialists from Arab and Foreign countries. The strict conditions of the scientific journal must be respected on the research.

Thus, respecting the scientific research rules in the sent articles such as documentation, bibliography and footnotes, is essential for its evaluation.

It is necessary to respect of the following conditions:

1- The research should represent new scientific information, theoretically or practically, concerning the sciences related to the sports and physical activities.

It must not be published before.

2- The researches and articles are published in Arabic as well as in English and French.

3- The research must be correctly written and its spelling must be checked. It must be done according to the conventional scientific research rules of preparing and publishing scientific researches and studies including (introduction, key words, problematics, goals, the importance of this research, previous studies that are related to this research, pilot study, the used approach in the study, the study sample, the used tools in the field study, the scientific conditions of the tools, the relation between the research results with the theories and previous studies).

4- The research must be written in WORD, with (Sakkal Majalla) (normal 13 for the research, 14 in bold for principal titles). The margins of page are established "16/23" as follows: (top: 02 cm), (bottom: 02 cm), (right: 02 cm), (left: 02 cm),

(space between lines: 01 cm).

5- The number of pages of the work, which is represented for publishing, must not exceed 15 pages.

6- The journal publishes the individual researches and the ones done by the authorized teams of research.

7- The first page of the research shall contain: Name of the researcher, abstract of this research written in the language used in the research and one of the left languages. Nevertheless, when the researches are written in foreign languages, here; the researcher should write an abstract in Arabic.

8- The research must be the subject to arbitration by experts in the domain.

9- The journal reserves all the publishing rights.

10- The journal is not responsible of the consequences concerning the intellectual property rights. The researcher shall bear all the consequences.

The researches shall be sent through the Algerian Scientific Journal Platform via the following link:

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/316>

الصفحة	العنوان	صاحب المقال
36-15	"أثر التدريب المتقاطع في تطوير القدرات البدنية الخاصة وزمن فعالية عدو (100) متر لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري"	- المؤلف : حامد بسام عبد الرحمن سلامة - جامعة فلسطين التقنية "خضوري" / فلسطين
56-37	أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكبر - دراسة ميدانية أجريت على فريق شباب أهلي برج بوغريج.	- المؤلف 1 : ط.د/ حمريط سامي - المؤلف 2 : د/ كمال مقاق - 2-1 جامعة المسيلة / مخبر برامج الأنشطة الرياضية البدنية المكيفة
77-57	فاعلية استخدام إستراتيجية ليمان (فكر. زواج. شارك) في تحسين التماسك الرياضي وتعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى طلاب كلية المعارف الجامعة	- المؤلف : م.د/ موسى عدنان موسى العاني. - وزارة التربية. المديرية العامة للتربية الانبار - العراق .
101-78	ظاهرة العنف والعدوان من المدرجات إلى الميدان في ملاعب ومحيط كرة القدم الجزائرية	- المؤلف : د/ إسماعيل مقران - جامعة بومرداس
121-102	أثر برنامج تدريبي في الوسط المائي على تنمية قدرة الإسترجاع لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.	- المؤلف 1 : عزيزي زكرياء حامد منصور - المؤلف 2 : د/ أمان الله رشيد - 2-1 جامعة المسيلة (الجزائر) / مخبر الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة
136-122	الإتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر مدراء المتوسطات " دراسة ميدانية لبعض متوسطات الجزائر العاصمة - غرب "	- المؤلف : د/ ميلي فايزة - جامعة الجزائر 3 / مخبر علوم وتقنيات النشاط الرياضي
156-137	أثر برنامج تعليمي مقترح للرفع من الأداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضية	- المؤلف : د/ زاهوي ناصر - جامعة المسيلة.
170-157	أثر التغذية المتوازنة في تطوير القدرة العضلية لدى رياضي كمال الأجسام	- المؤلف : بوشهر هواري - جامعة عمار ثليجي بالأغواط

190-171	الإعداد العقلي (الذهني) للاعب المحترف كأحد المتطلبات الأساسية لنجاح الاحتراف في كرة القدم الجزائرية دراسة ميدانية على بعض مدربي الرابطة المحترفة الأولى والثانية - صنف الأكاير .	- المؤلف : د/ شرطي رشيد - جامعة المسيلة.
209-191	واقع تطبيق قوانين ولوائح الرخص التدريبية لمدربي شبان كرة القدم بنوادي الرابطة الجهوية لعنابة .	- المؤلف 1 : قميني حفيظ - جامعة محمد العربي بن مهيدي - أم البواقي - المؤلف 2 : عبدلي فاتح - جامعة محمد الشريف مساعدي - سوق أهراس
227-210	أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد U 19 " دراسة ميدانية على فريق الوفاق الرياضي لبلدية دراجي بوصول ESDB ولاية ميلة "	- المؤلف 1 : هدوش عيسى - المؤلف 2 : معلم عبد المالك - المؤلف 3 : بوسعدية توفيق - 3-2-1 جامعة باتنة 2 الشهيد مصطفى بن بولعيد
247-228	التدريب الفترتي مرتفع الشدة لصفة مداومة السرعة وأثره على تنمية مستوى أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.	- المؤلف 1 : ط.د/ بلفريطس ياسين - المؤلف 2 : د/ غنام نور الدين - 2-1 جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي - الجزائر.
270-248	تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدرج المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبي كرة اليد " دراسة ميدانية على لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد "	- المؤلف : د/ جمال سرايعة - جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
288-271	تأثير الالعب التربوية المصغرة على تعلم المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.	- المؤلف 1 : د/ خضار خالد - 1 جامعة المسيلة. - المؤلف 2 : خويدي الهواري - المؤلف 3 : بن سعيد محمود - 3-2 المركز الجامعي نور البشير البيض

305-289	انعكاس التفاعل الاجتماعي بين تلاميذ الطور الثانوي على تحسين أداءهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	- المؤلف 1 : د/حسيني عبد الرزاق، 1- جامعة المسيلة. - المؤلف 2 : د/ مختاري ياسين 2- جامعة الجزائر3
320-306	المعوقات المؤسسية و الميدانية التي تواجه المرأة الإعلامية أثناء تغطية الأحداث الرياضية.	- المؤلف : د/ جواد صفاء - جامعة المسيلة .
337-321	دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمتقطع قصير وأثرهما على القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم أكبر	- المؤلف : عبدالله منصوري - جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
356-338	دراسة مفهوم الذات عند الأطفال المعاقين سمعيا في ظل الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي المكيف. "دراسة ميدانية بمدرسة الصم لولاية المسيلة"	- المؤلف : شريفي حليم - جامعة المسيلة.
377-357	دراسة جدوى مشاريع الاستثمار الرياضي للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر -دراسة ميدانية لمديريات الشباب والريضة -شلف- مدينة - سطيف	- المؤلف 1 : نحاوة لونيس - المؤلف 2 : بورزامة جمال - 2-1 جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف - المؤلف 3 : عباس أميرة - 3 جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا
397-378	تصور مستقبلي للتسويق الرقمي في ظل تكنولوجيا المعلومات لتطوير منظومة الاحتراف الرياضي بالجزائر	- المؤلف : د/ الساسي بوعزيز - جامعة المسيلة - الجزائر
417-398	-تحديد مستويات معيارية لبعض المتطلبات البدنية من أجل انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم. "دراسة ميدانية على فريقي نجم مقرة و وفاق سطيف لفئة 14سنة"	- المؤلف 1 : ط.د/ سعداوي فيصل 1- جامعة الجزائر 3 /مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي - المؤلف 2 : د/ بريكي الطاهر 2- جامعة المسيلة /مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي-الجزائر3.
436-418	فاعلية برنامج تدريبي للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في تنمية بعض مهارات التواصل اللفظي للأطفال المتوحدين (4-6 سنوات)	- المؤلف 1 : ط.د/ فراد محمد - المؤلف 2 : د/ بجاوي فاضلي - 2-1 جامعة المسيلة.

454-437	فاعلية إستراتيجية التعلم النشط بالورشات في ممارسة أنشطة ألعاب القوى أطفال لتحسين عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقعي في فعالية جري التتابع (604 x م)	- المؤلف 1 : أ.د/ بن سي قدور حبيب -1 مخبر العلوم التطبيقية في حركة الانسان.معهد ت.ب.ر جامعة مستغانم - المؤلف 2 : بن قناب عبد الرحمان - المؤلف 3 : أحمد بن قلاؤز تواتي -2-3 جامعة مستغانم - المؤلف 4 : اسلمى نورية -4 مخبر العلوم التطبيقية في حركة الانسان.معهد ت.ب.ر جامعة مستغانم
478-455	دور مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي الرياضي لدى رياضي النخبة.	- المؤلف : د/ عمارة نورالدين - جامعة المسيلة.
499-479	دور شبكات التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة الرياضية لكرة القدم الجزائرية لدى تلاميذ الطور النهائي "دراسة ميدانية بثانوية إبراهيم بن الأغلب التميمي بالمسيلة"	- المؤلف 1 : د/فتيحة بوساق - المؤلف 2 : د/حبيب صدراتي - المؤلف 3 : د/أسماء بوساق -1-2-3 جامعة المسيلة
518-500	مستوى التفكير الخططي الهجومي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم. "دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية بسكرة. .U19"	- المؤلف : قرين وليد - جامعة بسكرة/ مخبر أبحاث ودراسات في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
536-519	دور البرامج التفاعلية الرياضية بالتلفزيون الجزائري في تنمية الثقافة الرياضية لدى طلبة الاعلام و الاتصال الرياضي	- المؤلف 1 : مرديش خالد - المؤلف 2 : جلال صلاح الدين -1-2 جامعة المسيلة
562-537	- effect of sports practice in reducing hyperactivity in deaf children (12-18 years) تأثير الممارسة الرياضية في التقليل من فرط الحركة لدى أطفال الصم البكم (12-18 سنة).	- المؤلف 1 : Prof. Ishak Torki - المؤلف 2 : Prof.Dr Khaled Djouadi -1-2 University of Msila -Algeria - المؤلف 3 : Prof.Dr Hana Valkova -3 Masaryk University -Czech Republic

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التّدرب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية للاعبين كرة اليد (دراسة ميدانية على لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد)

## Impact of a Proposed Training Course Using Cross-Training Some Physical and Physiological Variables of Players Have Hand-Ball (Field Study on National Hand-Ball Team Players)

د/ جمال سرايعة

جامعة محمد الشريف مساعديّة سوق أهراس [d.seraiaia@univ-soukahrass.dz](mailto:d.seraiaia@univ-soukahrass.dz)

تاريخ النشر: 2020/06/07 تاريخ القبول: 2020/05/09 تاريخ الاستلام: 2020/01/09

**المخلص :** استهدفت الدراسة التّعرف على تأثير استخدام التّدرب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السّرعَة الانتقالية، الدّقة، التّحمّل الدوري التنفسي، الرشاقة وحامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) لاعبين لكرة اليد، ومن أدوات الدراسة: اختبارات بدنية، قياسات فسيولوجية وبرنامج التّدرب المتقاطع. كما تم استخدام الأساليب الإحصائية عن طريق SPSS V25، ومن أهم النتائج المتوصل إليها أنّ برنامج التّدرب المتقاطع يؤثر تأثيراً إيجابياً دالا إحصائياً عند مستوى 0.05 على القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السّرعَة الانتقالية، الدّقة، التّحمّل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد، برنامج التّدرب المتقاطع المقترح أحدث تحسناً في القدرات البدنية (قيد الدراسة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد بنسبة تراوحت ما بين (17.74% - 32.13%)، يؤثر برنامج التّدرب المتقاطع تأثيراً إيجابياً دالا إحصائياً عند مستوى 0.05 على المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد، برنامج التّدرب المتقاطع المقترح أحدث تحسناً في المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) بنسبة تقدر بـ (15.19%).

**الكلمات المفتاحية:** التّدرب المتقاطع، حامض اللاكتيك، كرة اليد، الصّفات البدنية الخاصّة، البرنامج التّدريبي.

**Abstract** The study was aimed at identifying the impact of cross-training on Some physical and physiological capabilities (muscular ability of men and arms, transitional speed, accuracy, respiratory league endurance, agility and lactic acid) of national handball team players, and the researcher used the experimental method on a sample of (10) hand ball players and study tools: Physical tests, physiological measurements, cross-training program, statistical methods used by SPSS V25, Among the most important results are: The intersecting training program has a statistically positive impact of 0.05 on physical capabilities (muscle capacity of men and arms, transitional speed, accuracy, respiratory and agility league

endurance) of national handball team players, the proposed intersecting training program has improved physical capabilities (under study) The National Handball military Team (17.74% - 32.13%) has a statistically positive impact at 0.05 on the physiological (lactic acid) variables of the National military Handball Team (NFL), the proposed cross-training program has improved physiological variables (under study) Estimated at -15.19%.

**Key words:** Cross training; lactic acid; Handball; Special physical qualities; Training programme.

#### - مقدمة ومشكلة الدراسة:

يعتبر الاعداد البدني من أهم محددات النجاح في لعبة كرة اليد، فهو المرحلة الاولى لتحقيق المستويات الرياضية العليا وأهم الركائز التي يركز عليها المدرب للوصول بلاعب كرة اليد إلى الأداء المتميز في المباريات، أما الاعداد البدني الخاص فههدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي تتميز بها كرة اليد ومحاولة تطويرها والعمل على تنميتها لأقصى مدى حتى يمكن اللاعب من الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفني.

وتعتبر عملية تطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد من أهم الواجبات التدريبية لمواجهة متطلبات رياضة كرة اليد، حيث يتفق كل من (Wissel (1995): Liberman and Cline (1996)؛ Marcus (1996)؛ Edjacob (1997)) على "أن أهم القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد هي القدرة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، السرعة الانتقالية، الدقة والرشاقة، وأضافوا أيضاً أن الاعداد البدني هو القاعدة الأساسية في صنع وإعداد لاعبي كرة اليد أصحاب المستويات العالية". (Wissl, 1995, p.32), (Librman & Cline, 1996, p.98), (Marcus B., 1996, p.23) (Edjacob A., 1997, p.35)

ويشير زكي محمد حسن (2004) إلى ظهور شكل تنظيمي حديث يطلق عليه التدريب المتقاطع (Cross Training) يهدف إلى تحسين القدرات البدنية والفسولوجية الخاصة بالنشاط من خلال استخدام أنشطة ورياضات ووسائل متعددة وتوظيف أجهزة وأدوات وتقنيات ذات صلة بالنشاط التخصصي، وهذا ما قد يكسب اللاعبين المتعة والإثارة لتحسين الحالة النفسية التي تزيد من الدافعية عند تنفيذ واجبات التدريب والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء في المنافسة الرياضية، حيث يؤدي التدريب المتقاطع إلى التخلص من نمطية الأداء الذي يؤثر بالسلب على مكونات الحالة التدريبية الرياضيين. (زكي محمد حسن، 2004، ص ص 14-22)

ويضيف Werner & Sharon (2011) أن التدريب المتقاطع هو أسلوب تدريبي يجمع بين نشاطين أو أكثر في البرنامج، ولقد صمم التدريب المتقاطع خصيصاً من أجل تنمية اللياقة البدنية وتوفير الراحة اللازمة للمجموعات العضلية المجهدة ولتقليل نسبة الإصابة والقضاء على الرتابة في

التدريب، وكذلك الحد من مخاطر الإصابة بالاحتراق النفسي الناتج عن ظاهرة الحمل الزائد الرياضييين. (Werner, W., & Sharon, A., 2011, p. 292)

ويذكر Brad Walker (2007) أنّ التدرّب المتقاطع هو استخدام مختلف الأنشطة لتحقيق تكيف شامل في النشاط الرياضي التخصصي، حيث يستخدم أنشطة خارج التدرّبات التخصصية لتوفير الراحة من تأثيرات التدرّب في رياضة التخصص، الأمر الذي يتيح للعضلات والأوتار والعظام والمفاصل والأربطة استراحة قصيرة والعمل على تحقيق التوازن العضلي للرياضي، فالتدريب المتقاطع هو وسيلة فعّالة ليستريح الجسم من الأنشطة الرياضية الخاصة العادية مع المحافظة على المستوى البدني والفي. (Brad Walker, 2007, p. 28)

وتتضمن أنشطة التدرّب المتقاطع كل من التدرّب بالأثقال، تمارين البليومتريك مثل الوثب على الصندوق والتدرّب بالبايستكي، والتي تعمل على بناء قوة الجسم وتنمية القوة والقدرة العضلية للرجلين والذراعين، كما تشمل الأنشطة الخاصة بالتحمل الهوائي ومنها تمارين الهرولة المائية واستخدام السير المتحرك وعجلة التدرّب الثابتة. وكذلك تشمل أنشطة التحمل اللاهوائي ومنها تدرّبات السرعة. (Moran, T., & Mcglynn, H., 1997, p. 11)

ويشير الباحث إلى أنّ مستوى أداء لاعبي كرة اليد يتأثر بعدة عوامل مختلفة منها عوامل بدنية وفسولوجية ونفسية، إلا أنّ العوامل الفسولوجية تأتي في المقدمة حيث يرتبط ذلك ارتباطاً وثيقاً بحمل التدرّب وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم ومقدرتها على مقاومة التعب والاستمرار في الأداء طوال زمن المباراة أو طوال زمن الوحدة التدرّبية.

وتعتبر ظاهرة التعب العضلي من أهم المشكلات التي تؤثر على مستوى أداء اللاعب، والتعب العضلي ظاهرة متعددة الأوجه فكما توجد أنواع مختلفة من العمل العضلي توجد أنواع مختلفة من التعب العضلي، فالتعب العضلي الناتج عن العمل العضلي الثابت يختلف عن نوعية التعب العضلي الناتج عن العمل المتحرك، وكذلك يختلف التعب حسب درجة اختلاف العمل العضلي وفترة دوامه أو أدائه وكذلك فترات الراحة الموجودة خلال الأداء. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1999، ص. 52) (Dill, D., & Adams, W., 1981, p. 159) وتطوير مستوى الأداء البدني وتأخير ظهور التعب من الأمور الهامة التي يسعى كل مدرب إلى تحقيقها ويحاول كل لاعب إلى الوصول إليها، حيث أنّ ظهور التعب مشكلة فسيولوجية تؤثر بصورة سلبية على الأداء البدني والمهاري، وقد يحول دون تحسين الأداء البدني والمهاري والخططي أثناء المباريات، فالتعب قد يؤدي إلى عدم القدرة على أداء خطة اللعب المتفق عليها أثناء المباراة نتيجة للتعب البدني الذي يؤثر بدوره على القدرات المهارية والتركيز للاعبين أثناء المباراة. (Jack, Wilmore, et autres, 2008, p. 2)

وقد ظهرت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحث انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري والفني لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد في نهاية كل من الشوط الأول ونهاية الشوط الثاني وعدم ثبات مستوى الأداء، بالإضافة إلى ظهور علامات التعب العضلي، وقد يرجع ذلك إلى تنفيذ الوحدات التدريبية بشكل نمطي وعدم التغيير والابتكار واختيار طرق تدريب حديثة الأمر الذي يصيب اللاعبين بحالة من الملل والفتور مما يسبب نقص الحماس في الاستمرار في التدريب بكفاءة عالية، وينتج عن ذلك ضعف مستوى القدرات البدنية والمهارة والوظيفية للاعبي كرة اليد، وهي مشكلة بالغة الأهمية ينبغي العمل على إيجاد الحلول العلمية لها من خلال وضع البرامج التدريبية المتنوعة وفقا لطرق التدريب الحديثة والمختلفة غير النمطية أو التقليدية.

وفي هذا الصدد يشير كل من Moran & Mcglynn (1997)، Raul (2005) إلى أن التدريب المتقاطع هو عبارة عن برنامج تدريبي صمم لكي يمنح تغييرات كثيرة في البرنامج التدريبي، ويعطي نسب تحسن هائلة في مستوى التحمل الهوائي والأهوائي وبعض القدرات البدنية مثل قوة تحمل العضلة والمرونة والرشاقة، وكل منها يحسن من الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي. (Raul, G., 2005, p. 132), (Moran, T., & Mcglynn, H., 1997, p. 28)

ومن هنا تبرز أهمية ومشكلة الدراسة في محاولة من الباحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الدقة، التحمل الدوري التنفسي والرشاقة) والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد. أما الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة ذات العلاقة بموضوع دراستنا هذه فجاءت على النحو الآتي:

- دراسة مها محمد الهجرسي (2007): استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارة لدى ناشئات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (16) ناشئة أعمارهن بين (15-17) سنة، ومن أهم النتائج أثر التدريب المتقاطع كان إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة والمهارة لدى ناشئات الكرة الطائرة. (مها محمد الهجرسي، 2007، ص 15)

- دراسة محمود الحوفي وأحمد أمين الشافعي (2008): استهدفت التعرف على تأثير التدريب المتقاطع على التوازن العضلي للاعبي كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئ كرة قدم تحت (18) سنة. ومن أهم النتائج أن لبرنامج التدريب المتقاطع أثراً إيجابياً على التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة. (محمود الحوفي وأحمد أمين الشافعي، 2008، ص 14)

- دراسة ياسر عثمان محمد (2009): استهدفت التّعرف على تأثير أسلوب التّدريب المتقاطع على تحسين بعض المتغيرات البدنية (المرونة والرشاقة) والمتغيرات المهارية (الجري بالكرة و المراوغة) لدى ناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (50) ناشئ كرة قدم تحت (13) سنة، ومن أهم النتائج أنّ البرنامج التّدريبي باستخدام التّدريب المتقاطع أدّى إلى تطوير المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم. (ياسر عثمان محمد، 2009، ص 16)

- دراسة مداح رشيد وساسي عبد العزيز (2019): تهدف هذه الدراسة إلى إظهار الدور الذي تلعبه طريقة التّدريب البليومترية وتأثيره على بعض المهارات الأساسية وكذلك تطوير القوّة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد U15، وتمّ الاعتماد على المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد تكوّن مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد لولاية الشلف، حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية منتظمة تمثلت في 20 لاعب من فريق بوقادير أقل من 15 سنة قسّمت إلى مجموعتين أولى تدرّبت بطريقة التّدريب البليومتري والثانية تدرّبت بطريقة التّدريب العادية، ومن أجل تحليل نتائج الدراسة تمّ الاعتماد على البرنامج الإحصائي، ومن أهم نتائج المعالجة الإحصائية الخاصّة بالاختبارات البدنية أنّ العينة التجريبية حقّقت فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار 3 خطوات، أمّا العينة الضابطة حقّقت زيادة معنوية في اختبار القوّة 3 خطوات كانت معنوية لكن بأقل متوسط حسابي من العينة التجريبية. (مداح رشيد وساسي عبد العزيز، 2019، ص 177)

- دراسة رشام جمال الدين (2019): هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التّعرف على مدى مساهمة التمرينات المقترحة بطريقة التّدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم فئة أصاغر، ومن الجانب الميداني والمنهجي قد تمّ إجراء الدراسة على فرق كرة القدم فئة أصاغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والذين يمثلون مجتمع البحث، وقد تمّ اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، إذ وقع الاختيار على ناديين: النادي الرّياضي الهاوي وفاق وادي البردي (WOB) والنادي الرّياضي الهاوي للمزدور (UBM)، بحيث تمّ تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد كما تمّ اتّباع المنهج التجريبي في الدراسة وذلك باستخدام اختبار مهارة السيطرة على الكرة كأداة لجمع البيانات بعد إخضاعها للشروط العلمية، ومن الجانب الإحصائي تمّ استخدام الحزمة الإحصائية SPSS لحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون "ر" واختبار "ت" ستيودنت لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث، وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة. (رشام جمال الدين، 2019، ص 156)

- إذن؛ هل يؤثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التّدريب المتقاطع إيجابياً في تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفّات البدنية الخاصّة لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد؟

تندرج تحت مشكلة الدراسة تساؤلات جزئية نطرحها على النحو الآتي:

- هل يؤثر استخدام التّدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً على بعض الصفّات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السّرعة الانتقالية، الدّقة، التّحمّل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد؟

- هل يؤثر استخدام التّدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد؟

من خلال مشكلة الدراسة يمكن أن ندرج إجابة مؤقتة عن طريق الفرض العام الآتي:

- يؤثر البرنامج التّدريبي المقترح باستخدام التّدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً في تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفّات البدنية الخاصّة لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد.

تندرج تحت الفرض العام فرضيات جزئية جاءت على النحو الآتي:

- يؤثر استخدام التّدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السّرعة الانتقالية، الدّقة، التّحمّل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد؛

- يؤثر استخدام التّدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد.

تهدف هذا الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التّدريب المتقاطع للتعرف على تأثيره على كل من:

- بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السّرعة الانتقالية، الدّقة، التّحمّل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد؛

- بعض المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد؛

- نسبة التحسّن للاختبارات البعدية والقبلية من خلال تطبيق البرنامج التّدريبي المقترح باستخدام التّدريب المتقاطع؛

أما الأهمية التي تكتسبها هذه الدراسة فتتمثل في:

- من الجانب العملي والتطبيقي فإن أهمية البحث تكمن في إظهار أهمية استعمال التدرّب المتقاطع في تطوير الصفّات البدنية الخاصّة بكرة اليد، بحيث أنّ القراءات الحديثة لمفهوم التدرّب الحديث أوجدت مفاهيم جديدة لطرق وأساليب ومناهج التخطيط؛

- من الجانب العلمي والنظري فإنّ البحث الحالي يمثل إضافة جديدة لمدرّب فرق كرة اليد، بحيث تمثل هذه المراجع العلمية المتخصصة المصدر الأساس لتحسين كفاءة المدرّب المعرفية وبالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية.

تنطوي تحت عنوان هذا الموضوع مجموعة من الكلمات الدالة نوجزها فيما يأتي:

- التدرّب المتقاطع: هو "عبارة عن ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصّصي حيث تساعد في تنمية المجموعات العضلية التي لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن في عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة في النشاط التخصّصي الأمر الذي يقي اللاعبين من الإصابة، كما أنّ عملية التغيّر في التدرّب تكون محفزاً نفسياً للاعبين، ويحافظ على مستوياتهم في غير أيام التدرّب". (Ronald, C., 2010, p. 77)، (Jeff, Galloway, 94)، (Joseph, and al., 2001, p. 151). (2002, p.

إذن: التدرّب المتقاطع عبارة عن نشاط يستخدم لكي يعطي للاعب راحة من برنامج تدريبي مقنن كانوا يقومون به (مبدأ التنوع وكذا مبدأ التدرّج).

- حامض اللاكتيك: هو "حمض اللاكتيك هو حمض عضوي قوي يحتوي في تركيبه الكيميائي على ثلاث ذرات من الكربون وثلاث ذرات من الأوكسجين وست ذرات من الهيدروجين ( $C_3H_6O_3$ )، وفي الأحوال الاعتيادية فإنّ الحمض يتفكك إلى أنيون ( $C_3H_5O_3$ ) وبروتون ( $H^+$ ). وعليه؛ فإنّ حمض اللاكتيك يتحول بسرعة إلى ملح لحمض اللبنيك يسمّى لاكتيت". (هزاع بن محمد الهزاع، د. س.، ص. 554)

إذن؛ فحمض اللاكتيك ظاهرة فسيولوجية يرتبط بشدة العمل العضلي اللاهوائي فقياسه في الدم يعتبر كدلالة لمعرفة مستوى الأداء الرياضي وتقنين الاحمال التدريبية.

- كرة اليد: تعتبر من الالعاب الجماعية تجري بين فريقين، تتّصف بالسرعة في الأداء والإثارة لها قواعد وقوانين ثابتة. (مداح رشيد، ساسي عبد العزيز، 2019، ص 181)

إذن؛ لعبة كرة اليد من الرياضات الحديثة المشوقة التي أخذت مكانة مرموقة في زمن وجيز مقارنة مع الرياضات الأخرى، ويجب على لاعب كرة اليد أن يتميز بالعديد من المميزات البدنية والتقنية والتكتيكية وحتى الذهنية.

- الصفّات البدنية الخاصّة: تحتوي الصفّات البدنية الخاصّة على مجموعة من الصفّات البدنية البسيطة والمركبة المتكاملة فيما بينها والمتناغمة بحيث تختلف من رياضة إلى أخرى، وتلعب دوراً

مهمًا أثناء المنافسة وتطور بصفة خاصة في مرحلة التحضير البدني الخاص. (نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، 2011، ص 284)

إذن: هي مجموعة من الصفات البدنية سواء الأساسية أو المركبة يتميز بها رياضي كرة اليد على من سواهم وتسمى بالصفات البدنية الخاصة بتلك اللعبة.

- البرنامج التدريبي: يقصد به التخطيط لوضع برامج بطريقة علمية ومن منطلق معطيات سابقة مع إمكانية تغيير التحضير المرتبط بمتطلبات المنافسة والأهداف المسطرة. ( Charles, R. c., 1992, p. 19)

إذن: فالتخطيط للبرامج التدريبية ليس مجرد آلة لإعادة المهام نفسها من محتوى سنة لأخرى بل يجب أن ترتفع متطلبات تحضير اللاعبين من مستوى إلى آخر.  
الجانب التطبيقي:

#### 1. الطرق المنهجية المتبعة:

##### 1.1. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث من خلال المسح المرجعي والإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في كرة اليد بتصميم استمارة استطلاع تم عرضها على مجموعة من الخبراء في تدريب كرة اليد، والجدول رقم (5) يوضح استطلاع رأيهم فيما يتعلق بتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد، وأهم الاختبارات التي تقيس هذه القدرات البدنية قيد الدراسة.

##### 2.1. مجالات البحث:

##### 1.2.1. المجال البشري :

لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد.

##### 2.2.1. المجال المكاني:

مركز تجمع وتحضير الفرق الرياضية العسكرية بين عكنون الجزائر العاصمة.

##### 3.2.1. المجال الزمني:

بدانا دراسة هذا الموضوع من 2011-12-20 إلى غاية 2012/2/20 وكانت على النحو التالي:

القياسات القبليّة: قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة الدراسة الأساسية في

القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة، وذلك في الفترة الممتدة من 2011-12-20 إلى 2011-12-22.

تطبيق البرنامج التدريبي: تم تطبيق محتوى برنامج التدريب المتقاطع المقترح على أفراد عينة

الدراسة الأساسية (المجموعة الواحدة) في الفترة الممتدة من 2011/12/23 إلى 2012/2/16 لمدة

(8) أسابيع بواقع (7) وحدات تدريبية في الأسبوع.

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدرّب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد (دراسة ميدانية على لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد)

القياسات البعدية: قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 2012/2/17 إلى 2012/2/20 ترتيب وشروط القياسات القبليّة نفسها.

3.1. متغيرات الدراسة:

1.3.1. المتغير المستقل: ويتمثل في التدرّب المتقاطع.

2.3.1. المتغير التابع: ويتمثل في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد.

4.1. المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، واستعان بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدية.

5.1. مجتمع وعينة الدراسة:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد بمركز تجمع وتحضير الفرق الرياضية العسكرية بين عكنون الجزائر العاصمة في الموسم التدريبي 2012/2011، وقد تمّ اختيار عدد (10) لاعبين كعينة أساسية (مجموعة واحدة)، بالإضافة إلى اختيار عدد (10) لاعبين كرة يد من مجتمع الدراسة نفسها (يتمثل في لاعبي كرة اليد للجيش الوطني الشعبي) وخارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية. وذلك للتأكد من معامل الصدق والثبات للاختبارات قيد الدراسة.

وقام الباحث بحساب اعتدالية توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية في معدلات النمو والمتغيرات البدنية، والجدولين رقم (1) و(2) يوضحان ذلك.

جدول (1): اعتدالية توزيع أفراد عينة الدراسة في معدلات النمو (السن، الطول، الوزن

والعمر التدرّبي) ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	24.00	0.64	23.80	1.04
الطول الكلي للجسم	سم	190.50	5.21	188.50	1.25
الوزن	كغ	91.5.0	4.86	90.00	1.03
العمر التدرّبي	سنة	12.70	0.55	12.60	0.65

يتّضح من الجدول رقم (1) أنّ قيم معاملات الالتواء لعينة الدراسة لمعدلات النمو (السن، الطول، الوزن والعمر التّديري) تراوحت ما بين (0.65-1.25) أي أنّها انحصرت ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية في هذه المتغيرات.

جدول (2): اعتدالية توزيع أفراد عينة الدراسة في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد

الدراسة ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للرجلين	سم	44.23	4.27	42.73	1.15
القدرة العضلية للذراعين	متر	5.05	0.63	4.95	1.05
السرعة الانتقالية	ثانية	3.64	0.38	4.53	0.97
الدقة	درجة	11.45	1.96	10.75	1.02
التحمّل الدوري التنفسي	درجة	14.05	3.59	12.55	1.35
الرشاقة	ثانية	6.03	1.27	5.75	0.76
حامض اللاكتيك	مللى مول / لتر	3.54	0.11	3.50	0.92

يتّضح من الجدول رقم (2) أنّ قيم معاملات الالتواء لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد الدراسة) تراوحت ما بين (0.76 - 1.35) أي أنّها انحصرت ما بين  $(3 \pm)$  ممّا يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية في هذه المتغيرات.

2.1 معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد الدراسة:

1.2.1 معامل الصدق:

قام الباحث بحساب صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد الدراسة على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (10) لاعبين كرة يد من مجتمع الدراسة نفسه وخارج عينة الدراسة الأساسية، وعلى عينة أخرى من لاعبي كرة اليد وعددهم (10) لاعبين، وتمّ حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3): دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد

الدراسة

قيمة "ت" المحسوبة	مجموعة الثانية ن=10		مجموعة الأولى ن=10		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
2.63 دال	3.21	39.93	3.72	44.23	سم	الوثب العمودي من الثبات
2.49 دال	0.30	4.60	0.46	5.05	متر	دفع كرة طبية 5 كغ
3.52 دال	0.38	4.20	0.31	3.64	ثانية	العدو 30 متر من البدء المنطلق
2.86 دال	1.26	9.65	1.43	11.45	درجة	الدقة
2.81 دال	2.41	17.45	2.68	14.05	درجة	منحنى التعب لكارلسون
2.36 دال	0.44	6.57	0.52	6.03	ثانية	بارو للرشاقة
2.18 دال	0.22	3.50	0.26	3.54	مللي مول / لتر	حامض اللاكتيك

قيمة "ت" الجدولية عند  $0.05 = 2.101$

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين الأولى والثانية لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية قيد الدراسة مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

#### 2.2.1. معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية، وقد تم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره أربعة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، وذلك في الفترة من 2011-12-15 إلى 2011-12-19، وجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4): معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة ن = 10

قيمة "ت" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
0.796 دال	3.51	45.05	3.72	44.23	سم	الوثب العمودي من الثبات
0.831 دال	0.37	5.00	0.46	5.05	متر	دفع كرة طبية 5 كغ
0.902 دال	0.29	3.56	0.31	3.64	ثأنية	العدو 30 متر من البدء المنطلق
0.896 دال	1.57	11.55	1.43	11.45	درجة	الدقة
0.853 دال	3.25	13.75	2.68	14.05	درجة	منحنى التعب لكارلسون
0.899 دال	0.46	5.86	0.52	6.03	ثأنية	بارو للرشاقة
0.756 دال	3.42	3.50	3.59	3.54	مللى مول / لتر	حامض اللاكتيك

قيمة "ت" الجدولية عند  $0.05 = 0.632$

يتضح من الجدول رقم (4) أنّ جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 ممّا يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة.

#### 7.1 أدوات جمع البيانات والمعلومات:

قام الباحث بتحديد القدرات البدنية الخاصّة بلاعبي كرة اليد وفقاً لآراء الخبراء كما بيّنه الجدول رقم (5).

جدول (5): النسب المئوية للقدرات البدنية الخاصّة بلاعبي كرة اليد وفقاً لآراء الخبراء

النسب المئوية	عدد الآراء الموافقة	القدرات البدنية	م
100%	5	القدرة العضلية للرجلين	1
100%	5	القدرة العضلية للذراعين	2

3	الرشاقة	4	%80
4	السّعة الانتقالية	4	%80
5	الدّقة	4	%80
6	التّحمّل الدوري التنفسي	4	%80

يتّضح من الجدول رقم (5) أنّ آراء الخبراء قد انحصرت قيمتها ما بين (80 – 100%) في القدرات البدنية الخاصّة بلاعب كرة اليد، وقد أخذ الباحث كل الصّفات البدنية الموافق عليها من طرف لجنة الخبراء، وبالتالي تمّ تحديد القدرات البدنية الآتية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السّعة الانتقالية، الدّقة، التّحمّل الدوري التنفسي والرشاقة).

#### 1.7.1. الاختبارات التي تقيس أهم القدرات البدنية وفقاً لآراء الخبراء:

- اختبار 30 متر من البدء المنطلق (اختبار نيلسون)؛
- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة؛
- اختبار الوشب العمودي من الثبات؛
- اختبار بارو 3 × 4.75م للرشاقة؛
- اختبار دفع كرة طبية 5 كغ؛
- اختبار منحني التّعب لكارلسون (Carlson) لقياس التّحمّل الدوري التنفسي.

#### 2.7.1. الأجهزة والأدوات المستخدمة في قياسات الدراسة:

- جهاز الفوتو سيليل لقياس الزمن لأقرب 1/1000 من الثانية؛
- شريط قياس المسافة بالسنتيمتر؛
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام الطول بالسنتيمتر؛
- جهاز لقياس تركيز حمض اللاكتيك في الدم.

#### 3.7.1. الأجهزة والأدوات المستخدمة في التّدريب:

- أجهزة التّدريب بالإثقال؛
- جُلل حديدية بمقبض أوزانّ مختلفة؛
- كرات طبية 5 كغ؛
- ملعب كرة يد بأدواته.

#### 4.7.1. هدف برنامج التّدريب المتقاطع المقترح:

يهدف البرنامج إلى تطوير بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السّرعَة الانتقالية، الدّقة، التّحمّل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد.

#### 8.1. الأسس المعتمدة في صياغة البرنامج التّديري:

- استخدم الباحث طريقة التّدريب الفترى بشقيها (منخفض ومرتفع) الشدّة خلال البرنامج التّديري المقترح:

- إعطاء فترة راحة سلبية بين كل مجموعة وأخرى مدّتها تتراوح ما بين (1' إلى 5):

- الاهتمام بأداء تدريبات الاطالة والمرونة في بداية الوحدة التّديريّة:

- التّدرج في زيادة الاحمال التّديريّة بما يتناسب مع القدرات البدنية الخاصّة بعينة الدراسة:

- التقنين الجيّد لمكونات حمل التّدريب (التكرارات، المجموعات وفترة الرّاحة بين المجموعات) لتجنب ظاهرة الحمل الزائد:

- تنفيذ مجموعة من التّديريبات الاسترخائية في الجزء الختامي من الوحدة التّديريّة اليومية بهدف العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعيّة:

- الشمول والتكامل بين مكونات البرنامج التّديري المقترح باستخدام التّدريب المتقاطع بهدف التنمية الشاملة والمتكاملة لتطوير مكونات الحالة التّديريّة البدنية والوظيفية للاعبين.

- توافق التمرينات المختارة في الوحدة التّديريّة مع قدرات أفراد عينة الدراسة.

#### 1.8.1. تحديد أنشطة التّدريب المتقاطع الخاصّة بلاعبي كرة اليد:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والمراجع العلمية السابقة والمشابهة والمرتبطة ذات العلاقة بالموضوع بهدف تحديد أنشطة التّدريب المتقاطع الخاصّة بلاعبي كرة اليد، بالإضافة إلى تصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لاختيار الأنشطة المناسبة لطبيعية الدراسة، وتم عرضها على عدد (5) خبراء من المتخصصين في التّدريب الرياضي ورياضة كرة اليد، وفي ضوء نتائج استطلاع رأي الخبراء تمكن الباحث من تحديد الأنشطة الآتية: التّدريب بالأثقال والتّدريب بالبالستي.

#### 2.8.1. محتوى البرنامج التّديري:

قام الباحث بتوجيه أنشطة التّدريب المتقاطع لتطوير القدرات البدنية الخاصّة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السّرعَة الانتقالية، الدّقة، التّحمّل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد عن طريق الدمج بين أنشطة التّدريب المتقاطع من أجل

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التّدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية للاعب كرة اليد (دراسة ميدانية على لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد)

تحقيق هذا الهدف، حيث تمّ استخدام أنشطة التّدريب المتقاطع (التّدريب بالانقال والتّدريب الباليستي) وتمّ تقسيم محتوى البرنامج التّدريبي إلى ثلاث أجزاء رئيسية يوضحها جدول (6).

جدول (6): الأجزاء الثلاثة الرئيسة للبرنامج التّدريبي المقترح.

الجزء	عدد الوحدات	نوع المرحلة	زمن الجزء الرئيس	شدة الحمل	الراحة	أنشطة التّدريب المتقاطع المستخدمة
إعداد عام	15	إعداد بدني	'95	متوسط	ثابتة	• التّدريب بالانقال؛ • كرة يد.
		إعداد فني	'40			
إعداد خاص	15	إعداد بدني	'70	فوق المتوسط	ثابتة	• التّدريب بالانقال؛ • كرة يد.
		إعداد فني	'65			
مرحلة التكامل	24	إعداد بدني	'45	أقل من الأقصى	ثابتة	• تدريب بالستي؛ • كرة يد.
		إعداد فني	'75			

9.1. سير الاختبارات الفسيولوجية التي أجريت على عينة الدراسة:

1.9.1. كيفية أخذ عينة الدراسة:

جرت القياسات القبليّة في 20 ديسمبر 2011، وتمّ إنجاز القياسات البعدية في 17 فيفري 2012، حيث يتم أخذ قطرة الدم من أنامل إصبع السبابة لكل رياضي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد وهذا خلال الاختبارات القبليّة أو البعدية، ولأداء هذه الاختبارات في ظروف جيّدة وتذليل المتغيرات المشوشة أخذنا بعين الاعتبار ما يلي:

- أداء الاختبارات خارج التّدرّيبات لتجنب التأثير على الهدف؛
- التّحقق من صحة العدّائين (عينة البحث) عند أداء الاختبار (الزكام، الإنفلونزا، الإصابات...)
- المراقبة الطبيّة لعينة البحث (القدرة على ممارسة رياضة مكثّفة).

2.9.1. المعدّات المستخدمة في الاختبار:

لإنجاز اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم استخدمنا المعدّات التالية:

- جهاز اللاكتات الكشفيّة (+) "محلل لاكتات"؛
- الشرائط الكشفيّة (Bandelette)؛

- مشارط معدنية معقمة يمكن لها اللدغة في لب إصبع الرّياضي؛
- قلم اللدغ؛
- مصل فيزيولوجي من (PH) معد لتنظيف إصبع الرّياضي قبل وبعد أخذ العينة؛
- كمادات معقمة لتنظيف إصبع الرّياضي قبل وبعد أخذ العينة؛
- قفازات معقمة من اللاتكس؛

### 3.9.1. مبدأ عمل جهاز اللاكتات الكشفية (+):

يعمل جهاز محلل اللاكتات الكشفية (+) عن طريق شرائط لتحليل حمض اللاكتيك باستخدام جهاز الاستشعار البيولوجي الأمبرمترك الأنزيمية كعنصر قياس قيمة حامض اللاكتيك بهذا الجهاز حيث تستغرق العملية 07 ثوان، أما قيمة حامض اللاكتيك في مجال قياس يتراوح بين (0.5 و 25 ملي مول / لتر) ، وفيما يخص حجم الدم الواجب توفره للقياس فإنه يحتاج فقط إلى (0.5 ميكرو لتر) في عملياتها التحليلية. وقد أجريت دراسات المقارنة المختلفة، حيث تم العثور على إرتباط يفوق (0.99) للمستويات الأكثر شيوعاً لتحليل الحامض اللبني (العدد أقل من 15 ملي مول / لتر) ، والذي يضمن موثوقية النتائج.

### 10.1. المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية متعددة عن طريقة SPSS

V25

2. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1.1. عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (7): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات

البدنية قيد الدراسة ن = 10

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
2.94 دال	3.69	45.33	4.27	38.50	سم	القدرة العضلية للرجلين
3.51 دال	0.45	5.90	0.63	3.15	متر	القدرة العضلية للذراعين
3.74 دال	0.29	3.21	0.38	5.73	ثانية	السرعة الانتقالية

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدرّب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية للاعب كرة اليد (دراسة ميدانية على لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد)

2.92	1.42	12.00	1.96	9.10	درجة	الدقة
2.59	2.57	10.80	3.59	16.00	درجة	التحمل الدوري التنفسي
2.33	0.94	5.27	1.27	8.11	ثانية	الرشاقة

قيمة "ت" الجدولية عند  $2.262 = 0.05$

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الدقة، التحمل الدوري التنفسي والرشاقة) لصالح القياس البعدي.

جدول (8): نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن = 10	عينة الدراسة		وحدة القياس	المتغيرات
	بعدي	قبلي		
نسب تحسن				
17.74%	45.33	38.50	سم	القدرة العضلية للرجلين
29.66%	5.90	4.15	متر	القدرة العضلية للذراعين
32.13%	3.21	4.73	ثانية	السرعة الانتقالية
23.76%	12.50	10.10	درجة	الدقة
28.00%	10.80	15.00	درجة	التحمل الدوري التنفسي
25.87%	5.27	7.11	ثانية	الرشاقة

يتضح من الجدول رقم (8) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة تراوحت ما بين (17.74% - 32.13%) لصالح القياس البعدي.

## 2.2. مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج الجدول رقم (7) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الدقة، التحمل الدوري التنفسي والرشاقة) لصالح القياس البعدي.

كما أسفرت نتائج الجدول رقم (8) عن وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة حيث تراوحت ما بين (17.74% - 32.13%) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الدقة، التحمل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى أفراد عينة الدراسة إلى فاعلية محتوى برنامج التدريب المتقاطع، والذي اشتمل على مجموعة من تدريبات الأثقال للرجلين والذراعين والجذع لتأسيس القوة العضلية (المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي المقترح)، وفي المرحلة الثانية تم تنفيذ تدريبات الأثقال بشدة عالية حتى نتأكد من تطور القوة العضلية للاعب كرة اليد، ثم تم البدء في المرحلة الثالثة تنفيذ التدريبات الباليستية، حيث راعينا فيها تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة أداء لاعبي كرة اليد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من مها محمد الهجرسي (2007)، محمود الحوفي وأحمد أمين الشافعي (2008)، ياسر عثمان محمد (2009) على أهمية استخدام أنشطة وبرامج التدريب المتقاطع في تطوير القدرات البدنية المختلفة للرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من Eric & Linda (2002)، زكي محمد حسن (2004) إلى أن للتدريب المتقاطع درجة عالية من الأهمية في تحسين مستوى مكونات اللياقة البدنية من خلال أنشطة التدريب المتقاطع، كما أنه ليس المقصود بالتدريب المتقاطع ممارسة نشاط ليحل محل الجدول الزمني للتدريب ولكنه يعدّ بمثابة مُحسّن للأداء الرياضي من خلال بناء العضلات وتنمية التوافق والتوازن والسرعة والقوة الانفجارية. (Eric Smail & Linda Spear, 2002, p. 39) (زكي محمد حسن، 2004، ص. 13)

ويضيف Jack Wilmore, et., al (2008) أن التدريب المتقاطع هو التدريب بأكثر من رياضة واحدة في الوقت نفسه أو تدريب عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل التحمل والقوة والمرونة في وقت واحد، حيث يتدرب اللاعبون بمجموعة من تدريبات الأثقال، الباليستي، الجري والدراجات للإعداد للمنافسات الرياضية. (Jack, Wilmore, et autres, 2008, p. 248)

وبذلك يتحقق صحة فرض الدراسة الأول والذي ينص على أنّ استخدام التّدريب المتقاطع يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السّرعَة الانتقالية، الدّقة، التّحمّل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد.

### 3.2. عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (9): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات

الفسولوجية قيد الدراسة ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		ع	م	ع	م	
حامض اللاكتيك	ملي مول / لتر	0.11	4.74	0.10	6.46	5.94 دال

قيمة "ت" الجدولية عند  $0.05 = 2.262$

يتّضح من الجدول رقم (9) وجود فروق دالّة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات الفسولوجية (حامض اللاكتيك) لصالح القياس البعدي.

جدول (10): نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات

الفسولوجية قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	عينة الدراسة ن = 10		نسب تحسن
		قبلي	بعدي	
حامض اللاكتيك	ملي مول / لتر	4.74	6.46	15.19%

يتّضح من الجدول رقم (10) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات الفسولوجية قيد الدراسة تقدر بـ (15.19%) لصالح القياس البعدي.

#### 4.2. مناقشة نتائج الفرض الثانية:

أظهرت نتائج الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك) لصالح القياس البعدي. كما أشارت نتائج الجدول رقم (10) إلى وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة تقدر بـ (15.19%) لصالح القياس البعدي. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Wilson (2001) إلى أن التدريب المتقاطع يساهم بشكل إيجابي في تنمية القدرات البدنية والمتمثلة في القدرة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، السرعة والرشاقة، كما يعمل على تطوير الجوانب الفسيولوجية المتعلقة بالأداء الرياضي. (Wilson, T., 9, 2001, p.

ويعزي الباحث ذلك التحسن في القدرة على التخلص من حامض اللاكتيك إلى تحسن الحالة التدريبية لدى أفراد عينة الدراسة وبالتالي تحسن الحالة الوظيفية مما أثر إيجابياً على تقليل معدل تراكم حامض اللاكتيك بالدم.

وفي هذا الصدد يشير Sawka, et., al (2004) إلى أن انخفاض تركيز حامض اللاكتيك بالدم دلالة على تحسن الحالة الوظيفية للرياضيين، وقدرتهم على الاستمرار في الأداء البدني. (Swka, 99, M., Knowlion, R., & Miles, P., 2004, p.

وبذلك يتحقق صحة فرض الدراسة الثاني والذي ينص على أن استخدام التدريب المتقاطع يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد.

#### 3. الاستنتاجات والاقتراحات:

##### 1.3. الاستنتاجات:

في حدود أهداف الدراسة والعينة المستخدمة وبناء على نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- برنامج التدريب المتقاطع المقترح أحدث تحسناً في الصفات البدنية الخاصة (قيد الدراسة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد بنسبة تتراوح ما بين (17.74% - 32.13%):

- برنامج التدريب المتقاطع المقترح أحدث تحسناً في الصفات البدنية الخاصة (قيد الدراسة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد بنسبة تقدر بـ (15.19%):

- يؤثر برنامج التدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 على القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الدقة، التحمل الدوري التنفسي والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد؛

### 2.3. الاقتراحات:

- في حدود عينة الدراسة وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يأتي:
  - استخدام أنشطة التّدريب المتقاطع بشكل رئيس في فترة الاعداد الخاص والفترة الانتقالية لما لها من أهمية في تحسين الحالة الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد.
  - استخدام برنامج التّدريب المتقاطع لتطوير القدرات البدنية الخاصّة (فيد الدراسة) لما له من تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد:
  - أهمية استخدام برنامج التّدريب المتقاطع للعمل على مقاومة التعب العضلي؛
  - توفير الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في التّدريب المتقاطع في الأندية الرياضية بما يخدم العملية التّدريبية للاعبي كرة اليد.
  - متابعة وتقييم نتائج البرامج التّدريبية للاعبي كرة اليد بقياس المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.

### 3. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

#### 1.1. الكتب:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- زكي محمد حسن، التّدريب المتقاطع اتّجاه حديث في التّدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2004.
- سعد كمال طه، إبراهيم يحيى خليل، سلسلة أساسيات علم وظائف الاعضاء، الجزء الثاني، مكتب السعادة، القاهرة، 2004.
- نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، المدرب والتّدريب: مهنة وتطبيق، السلسلة 9، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011.
- هزاع بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني الاسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، الجزء الثاني، جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع، السعودية. (د.س.).

#### 2.3. المقالات:

- رشام جمال الدين، مجلة الإبداع الرياضي جامعة محمد بوضياف المسيلة الجزائر، المجلد رقم (10)، العدد رقم (2)، مكرر جزء (3)، 2019، الصفحة، (156-176).
- مداح رشيد، ساسي عبد العزيز، مجلة الإبداع الرياضي جامعة محمد بوضياف المسيلة الجزائر، المجلد رقم (10)، العدد رقم (2)، مكرر جزء (3)، 2019، الصفحة (177-194).

### 3.3. أشغال الملتقيات:

- محمود حسن الحوفي، أحمد أمين الشافعي، استخدام التّدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق. 2008.

### 4.3. الاطروحات والمذكرات:

- مها محمد الهجرسي، تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التّدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا. 2007.

- ياسر عثمان محمد، تأثير استخدام أسلوب التّدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان. 2009.

### 5.3. المراجع الاجنبية:

- Brad Walker, The anatomy of sports injuries, North Atlantic Books, U.S.A. 2007.
- Dill, D., & Adams, W., Maximal oxygen uptake at scound level and in high school champion Runners, Journal of Apple. Physiology. Vol. 55. 1981.
- Edjacob, A., Applied Techniques in Track and field, Leisure Press, New York. 1997.
- Eric Small & Linda, Spear:Kids & sports everything you and your child need to know about sports , New market Press, , U.S.A. 2002.
- Gold Farb,et.,al., Response to Intensity and duration of Exercise, Med., Science Sports. 1995.
- Jack Wilmore,et.,al., Physiology of sport and exercise , 4ed , Human Kinetics, , U.S.A. 2008.
- Jeff Galloway, Galloway's Book on Running Shelter, Publications, Inc 2nd Ed, **California**, U.S.A. 2002.
- Joseph, et., al., The Interval Training Workout, Build Muscle and Burn Fat with Anaerobic Exercise, Hunter House, U.S.A. 2001.
- Kassey, k., Use cross training to development of concentric and eccentric strength difference of division in the lead and back leg. College level fencers, master theses, university of north California Chapel Hill. 2003.
- Librman & Cline, Basket ball for Women , Human Kinetics. 1996.

- Marcus,B., Basketball Basics, Contem Porary Books. 1996.
- Moran, T., & Mcglynn, H., Cross Training for Sports, Human Kinetics Books, San Francisco, U.S.A. 1997.
- Raul, g., Cross training For Endurance Athletes Building, Stability. Balance and Strength, Peak Sports Press. Boulder, CO, Colorado, , U.S.A. 2005.
- Ronald, C., Mountaineering, The Freedom of the Hills , The Mountaineers Books, 8th ed, U.S.A. 2010.
- Sawka, M., Knowlion, R., & Miles, P., Competition Blood lactate concentration in collegiate swimmers Eur., Journal of Appl. Physiology, Vol. 62. 2004.
- Troup, D., Plasma Lactate and Recovery in Adult, Journal of Appl., Physiology. 1991.
- Werner, W., & Sharon, A., Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program Cengage Learning 2ed, USA. 2011.
- Wilson,T., Plyometrics [www.onlinesports.org/tw/new/plyos.htm](http://www.onlinesports.org/tw/new/plyos.htm), 2001.
- Wissl, Basketball, human kinetics, U.S.A. 1995.
- Charles, R. C., planification de l'entrainement en volley ball, ed., paris, 1992.