



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الاوزان الإضافية
في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم
للشباب

عبدالله محمد طياوي حمام الجبوري

أطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / التدريب الرياضي

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

نوفل محمد محمود الحياي

ملخص الاطروحة

فاعلية تمارين بدنية بنسب مقترحة من الاوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية
للاعبي كرة القدم للشباب

الباحث

المشرف

عبد الله محمد طياوي الجبوري

أ.م.د. نوفل محمد محمود الحياي

١٤٣٦ هـ

٢٠١٥ م

يهدف البحث الى:

الكشف عن:

- فاعلية التمارين البدنية باستخدام (٢٪) من الاوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الأولى في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم الشباب.
- فاعلية التمارين البدنية باستخدام (٤٪) من الاوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثانية في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم الشباب.
- فاعلية التمارين البدنية باستخدام (٦٪) من الاوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثالثة في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم الشباب.
- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب في التمارين البدنية المستخدمة بنسب من الاوزان الاضافية (٢٪ ، ٤٪ ، ٦٪).

فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (بنسبة ٢٪) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (بنسبة ٤٪) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (بنسبة ٦٪) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة في الاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وحددت عينة البحث بلاعبين شباب نادي غاز الشمال الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا، قسموا الى ثلاث مجموعات تجريبية وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة واستخدمت المجموعة الأولى نسبة (٢٪) من الاوزان الإضافية والمجموعة الثانية استخدمت نسبة (٤٪) من الاوزان الإضافية اما المجموعة الثالثة فقد استخدمت نسبة (٦٪) من الاوزان الإضافية، وتم تحقيق التجانس لمجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات (العمر الزمني، الطول، الكتلة) فضلا عن اجراء التكافؤ في المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية قيد البحث، اما خطوات البحث الرئيسية كانت عمل استبيان واجراء مقابلة شخصية مع بعض السادة المختصين لتحديد نسب الاوزان الإضافية وتقنين التمارين البدنية ومدى ملائمتها لعينة البحث، وتصميم المنهاج التدريبي، وتم اجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية في ثلاثة أيام متتالية، وبعدها نفذ المنهاج التدريبي لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (٣:١) وبواقع ثمان دورات صغيرة وتم اجراء الاختبارات البعدية القبلية للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية بذات الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية.

وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات أهمها:

- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذته مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسب من الاوزان الإضافية مختلفة هي (٢٪ للمجموعة الاولى) و (٤٪ للمجموعة الثانية) و (٦٪ للمجموعة الثالثة) تقدما معنويا في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث وهي (السرعة الانتقالية القصوى، القوى المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا، مطاولة السرعة، الرشاقة، مطاولة القوة لعضلات الأطراف السفلى).
- حقق المنهاج التدريبي الذي نفذته مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسب من الاوزان الإضافية مختلفة هي (٢٪ للمجموعة الاولى) و (٤٪ للمجموعة الثانية) و (٦٪ للمجموعة الثالثة) تقدما معنويا في جميع المتغيرات المهارية بكرة القدم التي تناولها البحث وهي (الدرجة بالكرة، التهديف البعيد، المناولة المتوسطة، المناولة الطويلة، الإخماد).

- حقق المنهاج التدريبي تقدما واضحا للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت نسبة ٦٪ من الاوزان الاضافية على المجموعتين الاولى التي استخدمت نسبة ٢٪ من الاوزان الاضافية والمجموعة الثانية التي استخدمت نسبة ٤٪ من الاوزان الاضافية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، وذلك نتيجة استخدام اوزان اضافية أكبر من المجموعتين الاخرين مما زاد من عملية تحشيد الوحدات الحركية لتكون القوة والسرعة لهذه المجموعة أكثر تطورا.

- حقق المنهاج التدريبي تقدما واضحا للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت نسبة ٦٪ من الاوزان الاضافية على المجموعتين الاولى التي استخدمت نسبة ٢٪ من الاوزان الاضافية والمجموعة الثانية التي استخدمت نسبة ٤٪ من الاوزان الاضافية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث، ونتيجة للترابط بين الجانب البدني والمهاري انعكس ذلك على نتائج المجموعة الثالثة التي كانت أكثر تطورا في المتغيرات البدنية وبالتالي اصبحت أكثر تطورا بالجانب المهاري.

- استنتج الباحث ان استخدام الاوزان الاضافية اثبت فاعلية عالية في تطوير المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم للشباب مما انعكس على مستوى وتطور المتغيرات المهارية.

- استنتج الباحث ان استخدام طريقة التدريب التكراري لها فاعلية في مستوى تطور المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم فضلا عن تطور المتغيرات المهارية، وذلك من خلال استخدام تمارين بدنية بنسب من الاوزان الاضافية لان الشدد المستخدمة تنسجم الى درجة عالية وخصوصية اللعبة فضلا عن الراحة المستخدمة في هذه الطريقة هي راحة تامة، مما أعطى اللاعبين امكانية استعادة الشفاء التام عن طريق اعادة مخازن الطاقة بنسبة كبيرة.

وقد أوصى الباحث بعدد من التوصيات أهمها:

- التأكيد على مدربي كرة القدم استخدام تمارين بدنية بأوزان اضافية وبنسب معينة لتطوير الجانب البدني للاعبين كرة القدم بعد ان اثبت البحث فاعليتها في تطوير القوة والسرعة وهي من المتطلبات البدنية المهمة للاعبين كرة القدم خصوصا إذا ما كانت هذه التمارين تجمع بين الاداء السريع والقوة.

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام التدريب التكراري لتطوير الجانب البدني باستخدام نسبة من الاوزان الاضافية لفعاليته في هذا الجانب، واعطائه الفرصة للاعب في استعادة الشفاء وإعادة تخزين مصادر الطاقة.
- التأكيد على استخدام تمارين بدنية بنسب أكثر مما استخدمه الباحث للاعبين كرة القدم.
- اجراء دراسات مشابهة على فعاليات رياضية اخرى وبطرق تدريبية مختلفة.

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mosul

College of Physical Education and Sport Sciences



**The Effectiveness of Physical Exercises on a number of
Physical and Skillful Variables for Youth Football Players using
Proposed Ratios of Additional Weights**

By:

Abdullah Mohammed Tayawi

A Doctoral Dissertation

Physical Education and Sport Sciences / Physical Training

Supervisor:

Assist. Prf. Dr.

. Nawfal mohammed M.Yahya Al-hayaly

Abstract

The Effectiveness of Physical Exercises on a number of Physical and Skillful Variables for Youth Football Players using Proposed Ratios of Additional Weights

The researcher:

Abdullah Mohammed Tayawi

the supervisor:

Assist. Prof. Dr. Nawfal mohammed M.Yahya Al-hayaly

2015 A.D.

1436 A.H

The research aims at investigating:

- The effectiveness of physical exercises, using (2%) additional weights to the first experimental group, on a number of physical and skillful variables for youth football players.
- The effectiveness of physical exercises, using (4%) additional weights to the second experimental group, on a number of physical and skillful variables for youth football players.
- The effectiveness of physical exercises, using (6%) additional weights to the third experimental group, on a number of physical and skillful variables for youth football players.
- The differences in the number of physical and skillful variables for youth football players in physical exercises by using ratios (2%, 4%, and 6%) of additional weights.

Research Hypotheses:

- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the first experimental group, by (2%) in a number of physical and skillful variables of youth football players.

- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the second experimental group, by (4%) in a number of physical and skillful variables of youth football players.
- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the third experimental group, by (6%) in a number of physical and skillful variables for youth football players.
- There are differences that have moral significance among the three experimental groups, in a number of physical and skillful variables for youth football players.

The researcher used the empirical method, because it corresponds to the nature of this research; the samples of the research are the youth football players of North Gas Sports Club, in (2014-2015) sport season. The players are 24 ones in total, divided into three experimental groups; 8 players for each group. The ratio of the additional weights used for the first group is (2%), and the second group used (4%), while the third one used (6%). Balancing the variables: (training age, length, and the mass of the body), is made in the research for the three experimental groups; in addition to balancing the physical and skillful variables in the research. Concerning the key steps, they were as follows: conducting questionnaires and interviews with specialists, so as to determine the ratios of the additional weights, as well as standardizing the physical exercises and determining how much they fit to the samples of the research. The key steps of the research also comprise the designing of the training program. The researcher conducted the pre-tests for the physical and skillful variables in three sequent days. After that, the training program was applied for two mid-cycles at (1:3) undulating motion, as eight short cycles. The pre-test and the post-test of the physical and skillful variables were conducted in the same procedures adopted in conducting the pre-tests.

Conclusions:

- The training program applied to the three experimental groups, that used different ratios of the additional weights: (2% for the 1st group, 4% for 2nd group, and 8% for the 3rd group), produced a moral development in the whole physical variables adopted in the research, which are: (the maximum transitional speed, the speed-strength of lower limbs muscles, the speed-strength of abdominal muscles, the explosive power of lower limbs muscles, the speed-strength of upper limbs, speed endurance, agility, and strength endurance of lower limbs muscles)
- The training program applied to the three experimental groups, that used different ratios of the additional weights: (2% for the 1st group, 4% for 2nd group, and 8% for the 3rd group), achieved a moral advancement in the whole skillful variables adopted in the research, which are: (dribbling, far shooting, medium pass, long pass, and calming down the ball)
- The training program achieved a significant advancement, in the whole physical variables in the research, to the 3rd experimental group that used (6%) additional weights, more than that is achieved to the 1st group that used (2%), and that is achieved to the 2nd group which used (4%) as well. That is because the 3rd group used additional weights heavier than that are used with the other two groups, which induced to more utilizing for the motional units that led to the advancement of the strength and speed higher than that of the other two groups.
- The training program achieved a significant advancement, in the whole skillful variables in the research, to the 3rd experimental group that used (6%) additional weights, more than that is achieved to the 1st group that used (2%), and that is achieved to the 2nd group which used (4%) as well. As a result of the correlation between the physical and skillful aspects, the results of the 3rd group became more advanced in the physical variables, so the group became more advanced in the skillful aspect.
- Using additional weights proved higher effectiveness in developing the physical variables of youth football players, in

which it affected the level and the advancement of the skillful variables.

- Using the repetition training method is effective in developing the level of the physical variables of the youth football players, as well as in developing the skillful variables by using physical exercises in different ratios of additional weights; because the used intensities highly correspond to the characteristics of the game, in addition to kind of the recreation used in this method which is complete one; subsequently it provides the players with the possibility of total recovery by reconstructing the energy stores by a large margin.

Recommendations:

- Football coaches are recommended to use additional weights in the physical exercises in certain ratios to develop the physical aspect of football players, because the research proved its effectiveness in developing the strength and speed, and that it is of the important physical requirements of football players, especially if these exercises mix between fast performance and strength.
- Football coaches are recommended to use the repetition training to develop the physical aspect of the players by using a ratio of additional weights due to its effectiveness; as well as the coaches must provide the players with a period of time in which they could recover, and restore energy sources.
- Using physical exercises in ratios higher than these used in this research to the players.
- Conducting similar studies on other sport activities, in different training methods as well.