



جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب المباريات المصغرة في عدد من
المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبات الكرة العابرة

رسالة ماجستير

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

للطالبة

أروى جمال محمود أحمد

بإشراف

أ.د. عثمان عدنان البياتي

أ.د. ضمياء علي عبدالله

ملخص الرسالة

" تأثير برنامج تدريبي بأسلوب المباريات المصغرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبات الكرة العابرة "

المشرفان

الباحثة

أ.د ضمياء علي عبدالله أ.د عثمان عدنان البياتي

أروى جمال محمود

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

تعتبر الكرة العابرة من الألعاب الجماعية التي أخذت بالانتشار، إذ تتميز بالحماس والتشويق لدى ممارستها، ويعتمد أداءها بشكل كبير على مزيج من مهارات اللياقة البدنية للاعبات، ومن بينها تلك التي تلعب دوراً حيوياً خلال مباريات الكرة العابرة، وهي لعبة حديثة نسبياً منظمة بوتيرة سريعة تجعل اللاعبات على أهبة الاستعداد للركض والتهديف والرمي والقفز بشكل متكرر، وتؤدي اللاعبات أنشطة متقطعة بكثافة عالية تتطلب مزيجاً من اللياقة اللاهوائية والهوائية.

يهدف البحث إلى :

- التعرف على دلالة الفروق في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- التعرف على دلالة الفروق في عدد من المتغيرات المهارية لدى لاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- التعرف على دلالة الفروق في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- التعرف على دلالة الفروق في عدد من المتغيرات المهارية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث والتجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- الكشف عن أثر أسلوب المباريات المصغرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبات الكرة العابرة.

افترضت الباحثة ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية للاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبات الكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية لدى لاعبات الكرة العابرة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وأجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبات المنتخب الوطني بالكرة العابرة والبالغ عددهن (٢٠) لاعبة، وقسموا عشوائياً إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة) وبواقع (١٠) لاعبات لكل مجموعة، وقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم (التجربة القبلية البعدية على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) .
- وبعد الحصول على النتائج قامت الباحثة بمعالجتها إحصائياً المعالم (النسبة المئوية،الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، اختبار (T) للعينات المرتبطة ، اختبار (Shapiro Wilk Test)) ، اختبار (Leven's Test) ، اختبار (Cohen's d Test) ، اختبار (Eta squared Test) ، باستخدام الحقيبة الإحصائية (Spss).
- وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :
- حقق البرنامج التدريبي المعد بأسلوب المباريات المصغرة تطوراً في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة) ، فضلاً عن المهارات الهجومية (التمرير والتصويب) من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

- حققت المجموعة الضابطة من خلال تطبيق المنهاج الذي أعده المدرب تطوراً في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، ومطاولة السرعة ، وسرعة الاستجابة الحركية)، ولم يحدث تطوراً ملحوظاً في الصفات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والرشاقة ، والسرعة الانتقالية)، فضلاً عن اختبار التمير على الحلقات ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .

- تفوقت الاختبارات البعدي للمجموعة التدريبية على الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية جميعاً والمهارات قيد الدراسة في لعبة الكرة العابرة .
وأوصت الباحثة بما يأتي :

- استخدام أسلوب المباريات المصغرة في اثر المتغيرات البدنية والمهارات في لعبة الكرة العابرة و تعميم نتائج الدراسة الحالية على الأندية والمدارس للاستفادة منها في اعداد البرامج التدريبية والتعليمية .

- التأكيد على أسلوب المباريات المصغرة كونها تتشابه في أدائها مع طبيعة وأداء حركات اللعابات في مواقف مشابهة للمنافسات و ضرورة اعتماد المدربين للاختبارات البدنية عند التقويم والتشخيص والانتقاء واستخدامها .

- التأكيد على اهتمام المدربين في تدريبات أسلوب المباريات لتحسين المهارات الحركية لدى لاعبات الكرة العابرة .

- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى للجنسين بلعبة الكرة العابرة .

- من الضروري على المدربين مراعاتها من أجل نجاح عملية التهديد وإنهاء العمل الهجومي بنجاح وبتسجيل أكبر عدد من الأهداف وهذه غاية العاب الكرة كلها بصورة عامة، والكرة العابرة بصورة خاصة .

Abstract

The effect of a training program in the style of mini-games on the number of physical and skill variables of transient-ball female players

Researcher

Arwa Jamal

2022 AD

Supervisors

Prof. Dr. Dhamia Ali Abdullah

Prof. Dr. Othman Adnan Abdul Samad

1444 AH

transient-ball is one of the group games that has spread, as it is characterized by enthusiasm and suspense among its practitioners, and its performance depends largely on a mixture of fitness skills of the players, including those that play a vital role during transient-ball matches, and it is a relatively recent game organized at a rapid pace that makes players on Ready to run, score, throw, and jump frequently, the players perform intermittent activities at a high intensity that require a combination of anaerobic and aerobic fitness.

The research aims to reveal the following:

- Identifying the significance of the differences in number of physical variables of the transient-ball players between the pre and post-tests of the experimental and control groups.
- Recognizing the significance of differences in number skill variables for transient-ball players between the pre and post-tests of the experimental and control groups.
- Recognizing the significance of the differences in number of physical variables among the passing ball players between the experimental and control groups in the post-test.
- Identifying the significance of the differences in number of skill variables among the transient-ball players between the research, experimental and control groups in the post-test.
- Revealing the effect of the mini-games style on number of physical and skill variables of transient-ball players.

the researcher assumed the following:

- There are significant differences in number of physical variables among the transient-ball players between the pre and post tests for the experimental group in favor of the post-test.
- There are significant differences in number of skill variables among the transient-ball players between the pre and post tests for the experimental group in favor of the post test.
- There are significant differences in number of physical variables among the transient-ball players between the control and experimental research groups in the post test in favor of the experimental group.
- There are significant differences in number of skill variables among the transient-ball players between the control and experimental research groups in the post test in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental method for its relevance and the nature of the research. The research was conducted on a intentional selected sample represented by the (20) players of the national football team, and they were randomly divided into two groups (experimental and control) with (10) players for each group.

The researcher used the experimental design, which is called the design of (the pre and post experiment on an experimental group and a control group),

After obtaining the results, the researcher processed them , standard deviation statistically(percentage , Arithmetic mean , (Pearson's) simple correlation coefficient , (T)-test for independent Leven's Test Shapiro Wilk Test samples, (T)-test for correlated samples, using the statistical bag (SPSS). Cohen's d Test, Eta squared Test

The researcher reached the following conclusions:

- The proposed training program in the style of mini-games achieved the development of physical characteristics (the explosive power of the arms, the explosive power of the legs, the speed characteristic of the arms, the speed characteristic of the legs , the transitional speed, agility) , as well as the skills Offensive (shooting) by

comparing the results of the pre and post-tests of the experimental group and in favor of the post tests.

- The control group achieved, through the application of the curriculum prepared by the trainer, a development in physical characteristics (the explosive power of the arms, the length of speed, and the speed of the motor response), and there was no significant development in the physical characteristics (the explosive power of the legs, the speed characteristic of the arms, And strength characterized by speed for the legs, agility, and transitional speed), as well as the test of passing on the rings, by comparing the results of the pre and post tests for the control group.
- The post tests of the experimental group outperformed the post tests of the control group in all physical attributes and the skills under discussion in the cross-ball game.

The researcher recommended the following:

- Using the style of mini-games to develop physical characteristics and skills in the transient-ball And generalizing the results of the current study to clubs and schools to benefit from them in preparing training and educational programs.
- Emphasis on the style of mini-games as they are similar in their performance with the nature and performance of the players' movements in situations similar to competitions And the need for coaches to adopt the physical tests of when assessing, diagnosing, selecting and using them.
- Emphasis on coaches' interest in match-style in training to improve the motor skills of transient-ball players.
- The possibility of conducting similar research on other age groups and for both sexes in the transient-ball game .
- It is necessary for coaches to observe it in order to succeed in the scoring process and to finish the offensive work successfully and by scoring the largest number of goals and this is the goal of all ball games in general, and the passing ball in particular.

University of Al Mosul
College of Education for Girls
Department of Physical Education and Sports
Sciences



**The effect of a training program in the style of
mini-games on the number of physical and skill
variables of transient-ball female players**

A Master Thesis
Physical Education and Sport Sciences

Student

Arwa Jamal Mahmoud Ahmad

Supervised by

Prof. Dhamia Ali Abdullah

Prof. Dr. Othman Adnan Al-Bayati