



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين مهارية زوجية وجماعية داخل
المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية
والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب

نبهان فازع ابراهيم رمضان العكدي

رسالة ماجستير
التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
مكي محمد عبد الجبار حمودات

ملخص الرسالة

" تأثيرات تمرينات مهارية زوجية وجماعية داخل المناطق المحددة في عدد المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب "

الباحث

نبهان فازع ابراهيم العكدي

المشرف

أ.م. د. مكي محمد محمود حمودات

يهدف البحث الى الكشف عن:

- تأثير التمرينات المهارية الزوجية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب .
- تأثير التمرينات المهارية الجماعية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب .
- دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (٣٥) لاعباً وبأعمار (١٦-١٩) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (١٢) لاعبا لكل مجموعة، بعد ان تم استبعاد (١١) لاعبا منهم، (٣) لاعبين لكونهم حراساً للمرمى، و (٤) لاعبين لم يكملوا الاختبارات و(٢) لاعبا تجاوزت اعمارهم الفئة العمرية المعتمدة في البحث و لاعبان لتعرضهم للاصابة ، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الاتية (العمر، الطول، الكتلة)، و(المتغيرات البدنية و المهارية) التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين.

وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتضمنت اجراءات البحث تصميم منهاج تدريبي بأسلوب التشكيلات التدريبية الزوجية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة والذي طبق على المجموعة التجريبية الاولى و تصميم منهاج تدريبي بأسلوب التشكيلات التدريبية الجماعية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة والذي طبق على المجموعة التجريبية الثانية ، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة وكذلك الشدد الملائمة، فضلاً عن التكرارات و اوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية و

المهارية القبلية، ثم تم تنفيذ المنهاج التدريبي، اذ نفذت المجموعة التجريبية الاولى التشكيلات التدريبية الزوجية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة و نفذت المجموعة التجريبية الثانية التشكيلات التدريبية الجماعية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة ، واستغرق تنفيذ التجربة (٩) اسابيع خلال دورتين متوسطتين وبواقع (٣) دورات صغرى ويتموج حركة حمل (٢ : ١) في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد ذلك قام الباحث باجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الاختلاف، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة).

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- كان للتمارين المهارية الزوجية داخل المناطق المحددة اثر ايجابي في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة ، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الزوجية
- كان للتمارين المهارية الجماعية داخل المناطق المحددة اثر ايجابي في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة ، مطاولة القوة لعضلات الرجلين ، مطاولة السرعة)، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الجماعية
- تفوقت المجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت اسلوب التمارين المهارية الزوجية على المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت اسلوب التمارين المهارية الجماعية في الصفات البدنية (الرشاقة ، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)
- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت اسلوب التمارين المهارية الجماعية على المجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت اسلوب التمارين المهارية الزوجية في الصفات البدنية (مطاولة القوة لعضلات الرجلين ، مطاولة السرعة)
- كان للتمارين المهارية الزوجية داخل المناطق المحددة اثر ايجابي في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث.
- كان للتمارين المهارية الجماعية داخل المناطق المحددة اثر ايجابي في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث..

- تفوقف المجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت اسلوب التمارين المهارية الزوجية على المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت اسلوب التمارين المهارية الجماعية في جميع المهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث

التوصيات والمقترحات:

- ضرورة الاهتمام بالتشكيلات التدريبية الزوجية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب عند تصميم المناهج التدريبية للشباب لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في أغلب المتغيرات البدنية و المهارية
- إمكانية استخدام التمرينات المهارية الزوجية و الجماعية داخل المناطق المحددة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.
- إمكانية استخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم
- ضرورة تطبيق التشكيلات التدريبية الأولى والثانية المستخدمة في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة المتقدمين مثلاً لبيان أثرها في إحداث التطور لهذه الفئة
- الاهتمام بالفئات العمرية والتأكيد على الأندية والمؤسسات بتوفير الأجهزة والأدوات التي يحتاجها المدرب في الوحدات التدريبية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين.
- التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم بأن تكون شدة الأداء مثالية في الأداء المهاري خلال الوحدات التدريبية للاعبي كرة القدم الشباب.



University of Mosul
Physical Education and
Sports Sciences

**The Effectiveness Of the Double And
Group Skillsed Exercises In The Small Side
Game In The Number Of Physical And Skill
Variables Of Young Footballers**

Nabhan F. Ibrahim Al-Okaidy

Master Thesis

Physical Education and Sports Sciences

Supervised by

Assistant professor

Makki M. A.Abdul JABAR Hammoudat

2015 A.D

1436 A.H

The Effectiveness Of the Double And Group Skillsed Exercises In The Small Side Game In The Number Of Physical And Skill Variables Of Young Football Players

Supervisor

Makki M. A.Abdul Jabar Hammoudat

Researcher

Nabhan Faze Ibrahim Al-Okaidy

The study aims at:

- 1-3-1. The activity of the dual training of skill exercises inside some limited areas some skill and physical variables of young football (soccer) players.
- 1-3-2. The activity of the collective training formulations of skill exercises inside some limited areas in some skill and physical variables of young football players.
- 1-3-3. The meaning of statistics differences in a number of skill and physical variables between the two empirical group in the post test period.

The researchers adopted the empirical program because it fits the nature of the work. The test has been done on a sample consist of young players of “Al-Mustaqbal Al-Mushriq” sports club whose number is 35 players at the age of 16-19 years old. They have been chosen deliberately but distributed randomly into two empirical groups; each one consist of 12 players after setting a side 11 players; three goalkeepers , four who didn't compete testing processes; two who are over the required ages; two others due to suffering injuries. The homogeneity has been achieved between the two groups in the following variables (the age, the tall, and the weight) and the skill and physical variables determined by the experts and specialists.

The empirical design has been adopted in this study which is known as the equivalent random tested group of the pre and post tests.

The procedures of the researchers included preparing a training program of the dual training formulations of skill exercises inside limited areas, a program that has been done with the first empirical group and preparing a training program of the collective training formulations of skill exercises inside limited areas, a program that has been done with the second empirical group as well as achieving some survey tests to determine the exercises followed as well as achieving some quantities of load as well as the repetitions and rest times that are suitable for such kinds of exercises then the skill pre tests have been done and the training program has also

achieved. The first empirical group did the dual training formulations of skill exercises inside the limited areas whereas the second empirical group did the collective training formulations of skill exercises inside the limited areas. The achievement of the test took 9 weeks during two medium sessions; three little sessions and the fluctuation of each movement of the load was (2:1) in each medium session; three training units weekly. Then the researchers did the post skills tests by following the same procedures and steps followed in the pre tests.

The researchers used the following statistics (mean, standard deviation, percentage, difference factor, T test) for different categories.

Then the researchers concluded that:

- The dual training formulations of skill exercises inside the limited areas led to develop all skill variables (short passes, trapping, dribbling, heading and shooting from short distance) by comparing the pre and post tests for the first empirical group.
- The collective training formulations of skill exercises inside the limited areas led to develop all skill variables (short passes, trapping, dribbling, heading and shooting from short distance) by comparing the pre and post tests of the second empirical group.
- The dual training groups of skill exercises inside limited areas style seemed better than that of the collective training formulations in all skill variables (short passes, trapping, dribbling, heading and shooting from short distance) by comparing the pre and post tests of the dual empirical group with the collective one.
- The training programs done in a repeated training allow the coach the possibility of working controlling the components of the load of training and lead to develop skill variables and physiological characteristics of soccer players.
- The style of choosing the types and numbers of exercises and the distribution of skills in equal way has its specific effects in the development of all skill variables.

The researchers recommend:

- The possibility of using the repeated training in the development of basic skill of young soccer players.
- The possibility of using the collective training formulations of skill exercises inside limited areas in training young soccer players.

- The possibility of using the type of repeated training in the development of basic skill of young soccer players.
- Young players taken care of, and sports club have to offer the kits and instruments required by player to be used in the training units especially when a coach follows this kind of exercises.
- The possibility of preparing studies and researches on another similar games and for different ages of young players.