



جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية

استخدام تدريبات البليومتر ك مع الكرة وأثره على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم الشباب

أحمد رمضان سبع الحىالى

رسالة ماجستير
(تربية رياضية/علوم رياضية)

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
معتز يونس ذنون الطائى

٢٠٠٨م

١٤٢٩هـ

ملخص الرسالة

" استخدام تدريبات البليومتر ك مع الكرة وأثره على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم للشباب "

الباحث

أحمد رمضان سبع

المشرف

أ.م.د. معتز يونس ذنون

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

ان تنوع الطرائق والأساليب التدريبية في فعالية كرة القدم وظهور اسلوب تدريبات البليومتر وانتشاره في الأونة الأخيرة في معظم الالعاب الرياضية وخاصة الالعاب الفردية اضافة إلى الالعاب الجماعية ولقلة البحوث والدراسات المنجزة لتدريبات البليومتر في فعالية كرة القدم دفعت الباحث إلى إجراء دراسة لتدريبات البليومتر ك مع الكرة وأثره على بعض الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الشباب، اضافة إلى ذلك استخدم الباحث الأداة وهي الكرة وهو ما يميز هذه الدراسة عن جميع الدراسات الأخرى.

ويهدف البحث إلى الكشف عن ما يأتي:

١- استخدام تدريبات البليومتر ك مع الكرة وأثره على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية(قيد الدراسة).

٢- استخدام تدريبات البليومتر ك مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية(قيد الدراسة).

٣- دلالة الفروق الإحصائية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية - والضابطة) لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث (قيد الدراسة).

٤- دلالة الفروق الإحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية - والضابطة) لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث (قيد الدراسة).

افترض الباحث ما يأتي:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، إذ تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي منتدى شباب الموصل للموسم ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ والبالغ عددهم (٣٢) لاعب أما عينة البحث فتكونت من (٢٤) لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية قسموا إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين ومتكافئتين نستخدم إحدى المجموعتين المنهاج التدريبي المقترح وهي المجموعة التجريبية وتستخدم الأخرى المنهاج التقليدي للمدرب وهي المجموعة الضابطة.

واعتمد الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية ذات الاختبار القبلي والبعدي بعد تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم كما تم تحديد القيم القصوى لجميع التمارين ومن خلالها تستخرج النسب المئوية لكل تمرين ضمن مفردات الوحدة التدريبية.

وقد استغرق تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعتين (٨) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وبعد الانتهاء من المنهاج التدريبي تم إجراء الأختبار البعدي باتباع نفس الاجراءات التي اعتمدت في الأختبار القبلي وتم معالجة النتائج إحصائياً وأستخدم الفروق الإحصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ومعامل الارتباط - والنسبة المئوية

في ضوء النتائج التي تم الوصول إليها بعد تنفيذ المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات

البيومترك مع الكرة وبيان اثرها على بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية (قيد الدراسة) توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

- احدث المنهاج التدريبي (تدريبات البيومترك مع الكرة) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة .

- احدث المنهاج التدريبي (تدريبات البيومترك مع الكرة) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع المهارات الاساسية قيد الدراسة.

ز

- أحدث المنهاج الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً معنوياً في بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للجذع، السرعة الانتقالية، المرونة، الرشاقة، سرعة الاستجابة الحركية) بينما

- لم يحدث تطوراً معنوياً في الصفات (القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين).
- احدث المنهاج الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً معنوياً في جميع المهارات الأساسية (قيد الدراسة).
- احدث المنهاج التدريبي (تدريبات البليومتر ك مع الكرة) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في الأختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية (قيد الدراسة).
- احدث المنهاج التدريبي (تدريبات البليومتر ك مع الكرة) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في الأختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية (قيد الدراسة).
- أن استخدام تدريبات البليومتر ك مع الكرة يولد لدى اللاعبين دافعية نحو التدريب مما يؤثر إيجابياً على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية بشكل خاص لدى اللاعبين.

- بعد التعرف على الاستنتاجات العلمية الخاصة بموضوع البحث لابد من وضع عدداً من التوصيات لتأكيد مبدأ الاستفادة من هذه الدراسة ، لذلك يوصي الباحث بما يأتي :
- ضرورة الاهتمام بتدريبات البليومتر ك مع الكرة عند وضع المناهج التدريبية لفرق الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تحسن في الصفات البدنية والمهارات الأساسية .
- ان استخدام تدريبات البليومتر ك مع الكرة يعتبر أسلوباً مناسباً لجميع الألعاب التي تتطلب استخدام القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
- التأكيد على طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية من خلال اعداد البرامج التدريبية لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة خلال فترات الراحة بين تكرار واخر وتمارين واخر .
- ضرورة تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية اخرى كفئة الناشئين والمتقدمين مثلاً لبيان اثرها في احدث تطور لهذه الفئات .

A

Using ` Plyometric Training with the ball & its Impact on certain physical features & basic skills of young football players

Researcher

A. R. Sabi'

Supervised by

Assist. Prof.M.Y.Thanoon

The diversity of football training techniques, the emergence of Plyometric training techniques and the recent diffusion of this technique in almost all sport games, individual games in particular, as well as team games and due to the lack of researches carried out on Plyometric training in football activity; all these have incited the researcher to perform a study on the impact of Plyometric training techniques with the ball on certain physical & skilful features of young football players, besides the researcher has using the ball as a tool such that making this study distinct from other studies.

The research aims at revealing the following:

1. using plyometric training with the ball and its impact on certain physical features amongst football players of the experimental group under study.
2. using plyometric training with the ball and its impact on certain basic skills amongst football players of the experimental group under study.
3. The significance of statistical differences in certain physical skills between the two post-tests of both groups(control & experimental) amongst the subjects of the research under discussion.

B

4. The significance of statistical differences in certain basic skills between the two post-tests of both groups (control & experimental) amongst the subjects of the research under discussion.

The researcher has hypothesized the following:

1. There are Statistical significant differences in certain physical features between the two pre & post-tests of the experimental group in favor of the post-test.
2. There are Statistical significant differences in certain basic skills between the two pre & post-tests of the experimental group in favor of the post-test.
3. There are Statistical significant differences in certain physical features between the two post-tests of the two groups (control & experimental) for the benefit of the experimental group.
4. There are Statistical significant differences in certain basic skills between the two post-tests of the two groups (control & experimental) for the benefit of the experimental group.

The researcher has applied the experimental method for its convenience with the research nature. 32 young football players were chosen from Mosul club for the season 2007-2008 as a research population. Research samples was consisted of (24) randomly chosen and divided into two equivalent and homogeneous groups ,one of which applies the Pylometric training course with the ball (the experimental group) and the other applies the traditional training course of the coach (the control group).

The researcher has adopted the experimental design which is called Random Equivalent Group Designing of pre & post-tests after defining physical and skilful tests regarding football as well as maximum values

C

of all exercises from which the percentage of each exercise within the training unit is derived.

The execution of the two groups' training course has lasted for eight weeks in the amount of three training units per week. Finishing the training course; the post-test was carried out with the same procedures followed in the pre-test, findings were statistically processed and statistical differences between the pre & post-tests were applied in all research variables.

The researcher has employed the following statistical means:

Arithmetic mean, normative deviation, correlation coefficient and percentage.

Based on the findings attained after the training course of plyometric training with the ball and its impact on certain basic physical and skillful features under discussion; the researcher has concluded the following:

- Plyometric training course with the ball performed by the experimental group has resulted in a significant progress in all physical features under discussion.
- Plyometric training course with the ball performed by the experimental group has resulted in a significant progress in all basic skills under discussion.
- The course carried out by the control group has resulted in a significant progress in some physical features such as trunk speed-differentiated power , transitional speed ,flexibility, swiftness, and quick kinetic reaction .while no significant progress was shown in features like legs' explosive power , arms' explosive power and legs' speed-differentiated power.
- The course carried out by the control group has generated a significant progress in all basic skills under discussion.

D

- Plyometric training course with the ball performed by the experimental group has originated a significant progress in post-tests upon control group in all physical features under discussion.
- Plyometric training course with the ball performed by the experimental group has originated a significant progress in post-tests upon control group in all basic skills under discussion.
- Using plyometric trainings with the ball result in motivating players towards training and which has a positive on the developing basic skills and physical features for players in particular.

After recognizing the scientific results regarding the subject matter;

the researcher has presented a number of recommendations as follows:

- Concern should be focused upon plyometric training with the ball when drawing up training programs for youth teams due to progress in physical features and basic skills that been shown by the research findings.
- Applying plyometric training with the ball is a proper technique for all games that require using explosive power and speed-differentiated power.
- Confirming the use of low-intensity interval training in developing physical features & basic skills through training programs because they allow the player to recover energy systems during rest intervals and between repetitions and from one exercise to another.
- The necessity of applying the training course applied in this study on other age groups such as youth and seniors to show its impact on the progress of these age groups.