



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تدريبات التحمل السريع (الانتاج والحفاظ والمختلط) في بعض
الصفات البدنية والأداء المهاري المركب للاعبي شباب نادي بازوايا
بكرة القدم**

اصغر فاضل ولي عباس

أطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة/ التدريب الرياضي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

عبدالجبار عبدالرزاق حسو

ملخص البحث

تأثير تدريبات التحمل السريع (الانتاج والحفاظ والمختلط) في بعض الصفات البدنية والأداء
المهاري المركب للاعبين شباب نادي بازوايا بكرة القدم

المشرف

الباحث

أ. د. عبد الجبار عبدالرزاق حسو

اصغر فاضل ولي

٢٠٢٣ م

١٤٤٥ هـ

يهدف البحث إلى:

التعرف على تأثير تدريبات التحمل السريع (الانتاج) في بعض من المتغيرات البدنية والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب، والتعرف على تأثير تدريبات التحمل السريع (الحفاظ) في بعض من المتغيرات البدنية والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب، والتعرف على تدريبات التحمل السريع (المختلط) في بعض من المتغيرات البدنية والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب، والكشف عن الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي في بعض من المتغيرات البدنية بكرة القدم، والكشف عن الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي في الأداء المهاري المركب بكرة القدم. وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية الاولى (تدريبات التحمل " الانتاج ") في بعض من المتغيرات البدنية والأداء المهاري المركب في كرة القدم، و وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية (تدريبات التحمل السريع " الحفاظ ") في بعض من المتغيرات البدنية والأداء المهاري المركب في كرة القدم، و وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية الثالثة (تدريبات التحمل السريع " المختلط ") في بعض من المتغيرات البدنية والأداء المهاري المركب في كرة القدم، ولا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي في بعض من المتغيرات البدنية في كرة القدم، ولا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي في الأداء المهاري المركب في كرة القدم.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وحدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي (بازوايا الرياضي) بكرة القدم في محافظة نينوى كما في الملحق (١) للموسم الكروي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعباً يمثلون نسبة (٧٥%) من مجتمع البحث، بعد ان تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) حراس مرمى،

وكذلك عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥) لاعبين وقد قسمت هذه العينة إلى ثلاث مجاميع تجريبية من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة، وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة تجريبية، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة)، والتكافؤ بين مجاميع البحث الثلاث في المتغيرات البدنية والمهارية التي حددت من قبل السادة المتخصصين. استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم ذات الثلاث المجموعات التجريبية متساوية العدد وبواقع الاختبار ذات الملاحظة القبلية والبعدية). وتضمنت اجراءات البحث ثلاثة اساليب من التدريب (الإنتاج، والحفاظ، والمختلط) التي طبقت على ثلاث مجاميع تجريبية ، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة، وكذلك الشدد الملائمة، فضلاً عن التكرارات واوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية، ثم تم تنفيذ التمرينات بالأساليب الثلاث، اذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب تدريبات التحمل السريع (الإنتاج)، بينما نفذت المجموعة التجريبية الثانية أسلوب (الحفاظ) ، والمجموعة الثالثة أسلوب (المختلط) واستغرق تنفيذ التجربة (٩) اسابيع خلال ثلاث دورات متوسطة، وبواقع (٩) دورات صغرى، ويتموج حركة حمل (٢ : ١) في كل دورة متوسطة، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية. تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط، والنسبة المئوية، واختبار (t) للعينات المرتبطة. وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية: أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الإنتاج الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية الآتية: (السرعة الانتقالية القصوى، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، مطاولة القوة لعضلات الرجلين، مطاولة السرعة، الرشاقة) وكذلك أحدثت أثراً إيجابياً في الاختبارين المهارين (الأول والثاني)، وأحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الحفاظ الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية الآتية : (السرعة الانتقالية القصوى، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، مطاولة القوة لعضلات الرجلين، مطاولة السرعة، الرشاقة) وكذلك أحدثت أثراً إيجابياً في الاختبارين المهارين (الأول والثاني)، أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية الآتية : (السرعة الانتقالية القصوى، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، مطاولة القوة لعضلات الرجلين، مطاولة السرعة، الرشاقة) وكذلك أحدثت أثراً إيجابياً في الاختبارين المهارين (الأول والثاني)، وتوقفت المجموعة التجريبية الأولى التي اتبعت تدريبات الإنتاج على المجموعتين الاخيرتين في المتغيرات البدنية الآتية: (السرعة الانتقالية القصوى، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)، وتوقفت المجموعة التجريبية الثالثة (المختلط) في الاختبارات البعدية على المجموعتين الأولى والثانية (الإنتاج، والحفاظ)

في المتغيرات البدنية الاتية(مطاولة القوة لعضلات الرجلين ومطاولة السرعة والرشاقة) وفي الاختبار المهاري (الثاني). هذا وقد اوصى الباحث: ضرورة الاهتمام بتدريبات التحمل السريع (المختلط) عند وضع المناهج التدريبية لفرق الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تطور في الصفات البدنية، وضرورة الاهتمام بتدريبات التحمل السريع (الإنتاج) عند وضع المناهج التدريبية لفرق الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تطور في الصفات البدنية والمهارات المركبة، وضرورة تطبيق تدريبات التحمل السريع (الإنتاج، والحفاظ، والمختلط) بتمرينات أخرى للوقوف على تأثيرها وأهميتها للاعبين كرة القدم، وإدخال المدربين في دورات تدريبية حتى يستفيدوا من طرائق التدريب الحديثة لمواكبة التطور العلمي الرياضي في كرة القدم، وتوجيه المدربين المختصين إلى أن كرة القدم الحديثة أصبحت تختلف في تدريباتها عن كرة القدم التقليدية، إذ أصبحت الأبحاث العلمية الحديثة تعطي أهمية كبيرة لكافة مستويات التدريب في التدريب وفي المباريات، إجراء بحوث ودراسات مشابهة على الفئات العمرية المختلفة ولقدرات بدنية ومهارية أخرى، واستخدام تدريبات التحمل السريع (الإنتاج، والحفاظ، والمختلط) في التدريبات لمساهماتهم في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة قدم لفئة الشباب .

**University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences**



**The effect of rapid endurance training
(production, maintenance and mixed) on
some physical characteristics and complex
skill performance of Bazwaya Football Club
youth players**

Asghar Fadhil Weli

PHD Thesis

Physical Education and Sport Sciences/sport training

Supervised by

Prof.

Dr. A.Jabbar Haso

2023 A.D

1445 A.H

ABSTRACT

The effect of rapid endurance training (production, maintenance and mixed) on some physical characteristics and complex skill performance of Bazwaya Football Club youth players

Researcher

**Asghar Fadhil Weli
2023 A.D**

supervisor

**Prof.Dr. Abdul.Jabbar A.Alhaso
1445 A.H**

The research aims to:

Identifying the effect of rapid endurance training (production) on some of the physical variables and complex skill performance of young soccer players, and identifying the effect of rapid endurance training (conservation) on some of the physical variables and complex skill performance of young soccer players, And identifying rapid (mixed) endurance training in some of the physical variables and complex skill performance of young football players, and revealing the differences between the three research groups in the post-test in some of the physical variables in football, and revealing the differences between the research groups. The three in the post-test on composite skill performance in football. To verify the objectives of the research, the researcher developed the following hypotheses:

There are significant differences between the pre-test and post-test in the first experimental group (endurance training “production”) in some of the physical variables and complex skill performance in football, and there are significant differences between

the pre-test and post-test in the second experimental group. (Rapid endurance training “conservation”) in some of the physical variables and composite skill performance in football, and the presence of significant differences between the pre-test and post-test in the third experimental group (rapid endurance training “mixed”) in some of the physical variables. And the composite skill performance in football. There are no significant differences between the three research groups in the post-test in some of the physical variables in football, and there are no significant differences between the three research groups in the post-test in the composite skill performance in football. Football...

The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the research, and he defined the research population in a deliberate manner as the youth players of the Bazwaya Sports Club in Nineveh Governorate, as shown in Appendix (1) for the football season (2022-2023), who numbered (32) players. The research sample consisted of (24) players representing (75%) of the research population, after the goalkeepers, who numbered (3) goalkeepers, were excluded, as well as the exploratory experiment sample, which numbered (5) players. This sample was divided into Three experimental groups by following the random selection method using lots, with (8) players for each experimental group. Homogeneity was achieved in the variables (age, height, mass), and parity between the three research groups in the physical and skill variables that were determined from Before the specialists. The researcher used the experimental design called (a design with three

experimental groups of equal number and a test with pre- and post-observation).

The research procedures included three training methods (production, maintenance, and mixed) that were applied to three experimental groups, as well as conducting a number of exploratory experiments to determine the exercises used, as well as the appropriate intensity, as well as the appropriate repetitions and rest times for these exercises. After that, Conducting pre-physical tests, then the exercises were carried out using the three methods. The first experimental group implemented the rapid production endurance training method, while the second experimental group implemented the (maintenance) method, and the third group implemented the (mixed) method, and it took (9) years to complete the experiment. Weeks during three medium cycles, at a rate of (9) small cycles, with an undulating load movement (2:1) in each medium cycle, and at a rate of (3) training units per week. After that, the researcher conducted the post-physical and skill tests using the same procedures and steps as those It was followed in the pre-tests. The data was processed statistically using the SPSS program to obtain (arithmetic mean, standard deviation, correlation coefficient, percentage, and t-test for related samples. The researcher reached the following conclusions: The latest training curriculum for training The production carried out by the first experimental group had a positive impact on the following physical variables: (maximum transitional speed, explosive power of the leg muscles, power characterized by speed of the leg muscles, power endurance of the leg muscles, speed endurance, and

agility) and also had a positive impact on the two skill tests. (First and second), and the training curriculum for conservation exercises carried out by the second experimental group had a positive impact on the following physical variables: (maximum translational speed, explosive power of the leg muscles, speed-specific power of the leg muscles, power endurance of the leg muscles, speed endurance , agility) and also had a positive effect in the two skill tests (the first and second), The training curriculum for mixed exercises implemented by the third experimental group had a positive impact on the following physical variables: (maximum transitional speed, explosive power of the leg muscles, power characterized by speed of the leg muscles, power endurance of the leg muscles, speed endurance, and agility) and it also had an impact. Positively in the two skill tests (the first and second), the first experimental group that followed production training excelled over the other two groups in the following physical variables: (maximum translational speed, explosive power of the leg muscles, and speed-specific strength of the leg muscles), and the third experimental group excelled (Mixed) in the post-tests on the first and second groups (production and preservation) in the following physical variables (strength endurance for the leg muscles, speed endurance and agility) and in the skills test (second).

The researcher recommended: the necessity of paying attention to rapid (mixed) endurance training when developing training curricula for youth teams, as the results of the research showed the development in physical qualities, and the necessity of paying attention to rapid endurance training (production) when

developing training curricula for youth teams, as the results of the research showed. From the development of physical qualities and complex skills, and the necessity of applying rapid endurance exercises (production, maintenance, and mixed) with other exercises to determine their impact and importance for football players, and introducing coaches in training courses so that they benefit from modern training methods to keep pace with scientific sports development in football. Football, and directing specialist coaches to the fact that modern football has become different in its training from traditional football, as modern scientific research has begun to give great importance to all levels of training in training and matches, conducting similar research and studies on different age groups and physical and skill abilities. Other, and the use of rapid endurance exercises (production, maintenance, and mixed) in training to contribute to developing physical abilities and basic skills in youth football.