



جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية
الدراسات العليا

اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم

اشرف ممتاز يونس الأنباري

رسالة ماجستير
(تربية رياضية / علوم رياضية)

بإشراف
الأستاذ الدكتور معتز يونس ذنون الطائي

المخلص باللغة العربية

اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم

المشرف

أ.د. معتز يونس ذنون الطائي

الباحث

اشرف ممتاز يونس الأنباري

١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م

من خلال إطلاع الباحث على المصادر والدراسات العلمية في مجال التدريب الرياضي وبخاصة في كرة القدم لاحظ إن هناك صفة بدنية ذات تأثير كبير جداً على مستوى الأداء المهاري للاعبين ألا وهي صفة (التوافق العصبي العضلي) ، التي يعتبرها أكثر المختصين الرابط الرئيسي بين الصفات البدنية الأخرى ، والمهارات الأساسية في جميع الفعاليات الرياضية في حين لاحظ الباحث إن أكثر المناهج التدريبية الخاصة بكرة القدم تتعامل مع هذه الصفة بشكل اقل من الطبيعي حيث يتم إعطاء تمارين التوافق ممزوجةً بالتدريبات والتمارين الأخرى من دون الأخذ بالنظر خصوصية هذه الصفة البدنية عند التدريب إضافةً إلى قلة البحوث التي تناولت دراسة هذه الصفة البدنية في مجال كرة القدم وبالشكل الذي تناوله الباحث .

ومن هنا برزت فكرة البحث في إجراء دراسة علمية تجريبية للتمارين التوافقية مع الكرة ، مبنية على أسس علم التدريب الرياضي لبيان مدى تأثيرها على هذه الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

ويهدف البحث في الكشف عن ما يأتي:

- ❖ اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية
- ❖ الفروق في قيم عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية :

❖ وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيم عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

❖ وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيم عدد من التغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث ، وتم تنفيذ المنهاج التدريبي على عينة من فئة المتقدمين أعمارهم فوق (١٩) سنة في نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بطريقة عشوائية عن طريق (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة بعد أن تم استبعاد (١٠) لاعبين منهم (٦ لاعبين) للتجارب الاستطلاعية و(٤ لاعبين) لكونهم حراساً للمرمى و(١٠ لاعبين) لعدم الالتزام بالتدريب.

وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر والوزن والطول وبعض متغيرات الصفات البدنية و المهارات الأساسية) ، والتي حددت من قبل السادة المتخصصين، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين حيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين (تجريبية) و (ضابطة) خضعت المجموعتين لاختبار قبلي لمعرفة مستواهم قبل إدخال المتغير التجريبي (بالنسبة للمجموعة التجريبية) ، ثم تعرضت المجموعة التجريبية للمتغير التجريبي ، وبعد ذلك تم إجراء الاختبار البعدي ، والفرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي هو ناتج عن تأثيرها بالمتغير التجريبي .

وقد قام الباحث بتصميم مجموعة من التمارين التوافقية مع الكرة عرضت على السادة المختصين لاختيار التمارين المناسبة ، وأجرى الباحث عدداً من التجارب الاستطلاعية كان الهدف منها هو التأكد من فريق العمل المساعد ومدى جاهزيتهم وتحديد شدة الأداء المطلوبة لتنفيذ التمارين التوافقية مع الكرة ، وكذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية و المهارية القبلي التي رشحت من قبل السادة المختصين .

وبعد ذلك تم البدء بتنفيذ المنهاجين التدريبيين لمجموعتي البحث ، إذ نفذت المجموعة التجريبية منهاج التمارين التوافقية مع الكرة ، أما المجموعة الضابطة فقد نفذت المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب. و استغرق تنفيذ المنهاج (٨) أسابيع لدورتين متوسطتين بحيث تتكون

كل دورة متوسطة من (٤) أسابيع وبتموج حركة حمل (٣ - ١) في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهاجين التدريبيين أجريت الاختبارات البدنية و المهارة البعدية بإتباع الإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في الاختبارات القبلية .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ،معامل الاختلاف، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) اختبار (T- test) للعينات المرتبطة و غير المرتبطة ، نسبة التطور)

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

❖ أحدثت التمارين التوافقية مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية ، التوافق ، السرعة الحركية للرجلين ، الرشاقة) ، وغير معنوي في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والسرعة الانتقالية).

❖ أحدثت التمارين التوافقية مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في جميع المهارات الأساسية (الدرجة ، تنطيط الكرة ، السيطرة على الكرة (الإخماد) ، المناولة القصيرة ، ضرب الكرة بالرأس ، التهديف القريب).

❖ أحدثت التمارين التوافقية مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية فرق معنوي في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في عدد من الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية ، التوافق ، السرعة الحركية للرجلين ، الرشاقة)، وغير معنوي في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والسرعة الانتقالية).

❖ أحدثت التمارين التوافقية مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية فرق معنوي في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية (الدرجة ، تنطيط الكرة ، السيطرة على الكرة (الإخماد) ، المناولة القصيرة ، التهديف القريب) وغير معنوي في مهارة ضرب الكرة بالرأس.

وبعد التعرف على الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث أوصى بماياتي :

- ❖ ضرورة الاهتمام بالتمارين التوافقية مع الكرة عند وضع المناهج التدريبية لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في الصفات البدنية والمهارات الأساسية .
- ❖ استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تدريبات التمارين التوافقية مع الكرة لأنها تتيح للاعب استعادة أنظمة الطاقة خلال فترات الراحة بين تكرار وآخر وتمارين وأخر .
- ❖ إمكانية تطبيق التمارين التوافقية مع الكرة المستخدمة في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين والشباب ولكلا الجنسين لبيان أثره في أحدث تطور لهذه الفئات .

The Effect Of Concurrent Exercises On Certain Physical And Skill Variables Amongst Football Players

Researcher

Ashraf Mumtaz Younis
Al-Anbari

1432 A.H.

Supervisor

Prof. Dr.
Mu'taz younis Thanoon
Alta'I

2011 A.D.

The researcher, through his knowledge on scientific sources and studies in the field of sport training- football in particular, has noticed that there has been one physical attribute having a great effect on the skilful performance of players which is referred to as the (muscular-neural concurrence) and is considered by most of the experts as the main link between the basic skills and other physical attributes in all sport activities. While the researcher has noticed that much of the training courses have dealt with this attribute less naturally than required as the exercises of concurrence are taught along with other trainings and exercises without taking into account this physical attribute in training besides the lack of researches that tackled this physical attribute in football game the same way discussed in the present research.

As a result of this, the idea of the research has emerged to perform an empirical scientific study for the concurrent exercises based on the science of sport training and how they effect those physical attributes and basic skills in football.

The research has aimed at revealing the following:

- The effect of concurrent exercises with the ball on a number of physical and skilful variables for the players of the experimental group.
- The statistical differences regarding the number of physical and skilful variables between the experimental and control group in the post test.

To prove the validity of the research objectives, the researcher has established the following hypotheses:

- Significant differences are found in some of the physical and skilful variables amongst the subjects of the experimental group between pre and post-test in favor of the post test.
- Significant differences are found in some of the physical and skilful variables in post tests between both, the experimental and the control group.

The researcher has applied the experimental method for its convenience with the nature of the research and the training course has been carried out on a group of subjects reached (30) aged over (19) from Almustaqbal Almushriq football club, intentionally chosen and randomly divided by lot into two groups, experimental and control, in the capacity of (10) players for each group, (6) players for the explorative experiments, two players were excluded as goalkeepers and two for non abidance by training.

Homogeneity and equivalence between the two groups of the research were achieved concerning the following variables: (age, weight,

height, and certain physical attributes and basic skills) which have been identified by experts.

The researcher has applied the experimental design of the two equivalent groups by dividing the research sample into two groups (experimental & control) each of which was subjected to a pre-test to realize their level before adopting the experimental variable (concerning the experimental group). Then the experimental group was subjected to the experimental variable, a post test was carried out and the difference between the pre and post-tests has been a result of being affected by the experimental variable.

The researcher has designed a group of concurrent exercises put before experts to chose the suitable ones. The researcher has also performed a number of explorative experiments aimed at making sure of the readiness of the assistant team as well as identifying the required performance intensity to execute the concurrent exercises with the ball. The researcher has, as well, carried out the pre-physical and skilful tests that were nominated by experts.

After that the two training courses were executed for the groups of the research. The experimental group performed the concurrence exercises with the ball, but the control group performed the training course prepared by the coach.

Performing the course lasted (8) weeks for two middle sessions, that each middle course consisted of (4) weeks with load undulation movement of (3:1) in each of the courses and (3) training units per week. After completing the two training courses, physical and skill posttests

were conducted using the same procedures that have been adopted in the pretests.

The researcher used the following statistical tools: (arithmetic mean, the standard deviation, variance coefficient, simple correlation coefficient (Pearson), T test for the related and unrelated samples and the percentage of development).

The researcher reached the following conclusions:

- The concurrent training with the ball, performed by the experimental group, led to a significant development in the physical attributes (kinetic response speed, concurrence, the kinetic movement of the legs and nimbleness) and insignificant development in (legs speed-differentiated power and the transitional speed).
- The concurrent training with the ball, performed by the experimental group, led to a significant development in all the basic skills (ball dabble, bouncing the ball, controlling the ball (laying the ball down), short pass, hitting the ball with the head near scoring).
- The concurrent trainings with the ball, performed by the experimental group, led to a significant difference in the posttests for the experimental group in terms of several physical attributes (kinetic response speed, concurrence, the kinetic movement of the legs and nimbleness) and insignificant difference in physical traits (legs speed-differentiated power and the transitional speed).
- The concurrent trainings with the ball, performed by the experimental group, led to a significant difference in the posttests for the experimental group in basic skills (ball dabble, controlling the ball

(laying the ball down), short pass, near scoring) and insignificant development in hitting the ball with the head.

After identifying the conclusions of the study, the researcher recommended the following:

- Concurrent exercises with the ball should be paid greater attention after preparing the exercise courses as the results of the research showed evident improvement in the physical attributes and basic skills.
- Emphasizing the method of the periodic training with high intensity in the training of the concurrent exercises with the ball as they enable the player to restore the energy systems through the rest periods between each two repetition and each two exercise.
- The possibility of applying the training course used in this study on other age groups like juniors and youth for both sexes to manifest their impact in improving and developing these groups.

**University of Mosul
College of Basic Education**



**The Effect Of Concurrent Exercises On Certain
Physical And Skill Variables Amongst Football
Players**

A Thesis submitted by

Ashraf Mumtaz Younis Al-Anbari

A Thesis of Master Degree

Sport Education / Sport Sciences

Supervised by

Prof. Dr.

Mu'taz Younis Thanoon Alta'i