جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير استخدام عدد من الجمل الخططية الهجومية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في تطوير مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة قدم الصالات

ادهام صالح محمود البيجواني

أطروحة دكتوراه
التربية البدنية وعلوم الرياضة / تدريب رياضي

بإشراف
أ.د زهير قاسم الخشاب

٢٠١٥م ١٤٣٦هـ

ملخص الأطروحة

"تأثير استخدام عدد من الجمل الخططية الهجومية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في تطوير مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة قدم الصالات"

الباحث	المشرف
أدهام صالح محمود خضر البيجواني	أ.د زهير قاسم الخشاب
٢٠١٥ م	١٤٣٦ هـ

تكمن فكرة البحث في منهاج تدريبي يتضمن جملاً خططية هجومية قائم على أسس طريقتين تدريبيتين(التكراري، والفتري مرتفع الشدة) لتطوير مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وعددٍ من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة قدم الصالات.

وقد هدف البحث إلى الكشف عن:

١- تأثير عدد من الجمل الخططية الهجومية بأستخدام طريقة التدريب التكراري في مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية.

٢- تأثير عدد من الجمل الخططية الهجومية بأستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية.

٣- دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبيتين في مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وعدداً من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبار البعدي.

٤- نسب التطور في مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وعدداً من المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبيتين للاعبي كرة قدم الصالات.

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وعدداً من المتغيرات البدنية والمهارية.

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وعدداً من المتغيرات البدنية والمهارية.

٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وعدداً من المتغيرات البدنية والمهارية.

٤- هناك اختلاف في نسب التطور في مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وعدداً من المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبيتين للاعبي كرة قدم الصالات.

وتم إستخدام **المنهج التجريبي** لملاءمته وطبيعة البحث، إذ نفذ المنهاج التدريبي على عينة من لاعبي نادي نينوى الرياضي بكرة قدم الصالات(فئة المتقدمين) والبالغ عددهم(١٩ لاعباً) أُختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية على مجموعتين تجريبيتين بواقع(٨ لاعبين) لكل مجموعة بعد إستبعاد(٣ لاعبين) لكونهم حراساً للمرمى.

وتم تحقيق **التجانس والتكافؤ** بين مجموعتي البحث في متغيرات(العمر، والطول، والوزن، ومستوى الأداء المهاري، والقدرة اللاهوائية، وعددٍ من المتغيرات البدنية والمهارية)، والتي حددها السادة الخبراء والمتخصصون.

وتضمن **التصميم التجريبي** الذي يطلق علية(المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار) اذ تخضع كل منهما إلى إختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي(قيد البحث)، وبعد الإنتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي تم إجراء إختبار بعدي والفروقات بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية هو تأثير المتغير التجريبي في كل مجموعة في حين تعبر الفروقات بين نتائج الإختبارات البعدية عن تأثير وأفضلية أحد المتغيرين المستقلين عن الآخر.

وتضمنت **إجراءات البحث** تصميم جملٍ خططية هجومية تم وضعها في منهاج تدريبي وبالطريقتين التدريبيتين(التكراري والفتري المرتفع الشدة)، يتحكم فيه الباحث من خلال(الحجم) وذلك بالزيادة في عدد التكرارات، فضلاً عن القيام بعددٍ من التجارب الإستطلاعية لتفادي العقبات وتوضيح الأمور، وتم إجراء الإختبارات القبلية البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية قبل الدخول في المنهاج التدريبي، وتم البدء بتنفيذ المنهاج يوم الأحد الموافق(٢٠١٣/٩/٢٢)، والانتهاء منه يوم الخميس الموافق(٢٠١٣/١١/١٤)، وبعدها تم إجراء الإختبارات البعدية البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية، وبالإجراءات والخطوات نفسها التي أُتبعت في الاختبارات القبلية.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية، اختبار t للعينات المرتبطة والمستقلة، ومعامل الإلتواء، ومعامل الإختلاف، نسبة التطور).

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١- أحدثت الجمل الخططية الهجومية بطريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة تطوراً معنوياً في جميع المتغيرات التابعة(مستوى الأداء المهاري، والقدرة اللاهوائية) والمتغيرات البدنية وهي(السرعة الإنتقالية القصوى، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والقوة الإنفجارية الأفقية للرجلين، ومطاولة السرعة، والمرونة)، والمتغيرات المهارية وهي(دقة التمرير من الحركة، ودقة التهديف من الحركة، والدحرجة بالكرة، والإخماد من الحركة)، عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.

٢- حدوث تطور غير معنوي بين المجموعتين التجريبيتين في جميع المتغيرات التابعة(مستوى الأداء المهاري، والقدرة اللاهوائية) والمتغيرات البدنية وهي(السرعة الإنتقالية القصوى، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والقوة الإنفجارية الأفقية للرجلين، ومطاولة السرعة، والمرونة)، والمتغيرات المهارية وهي(دقة التمرير من الحركة، ودقة التهديف من الحركة، والدحرجة بالكرة، والإخماد من الحركة)، عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية.

٣- حققت المجموعة التجريبية الأولى تطوراً بالأوساط الحسابية في(السرعة الإنتقالية القصوى، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والقوة الإنفجارية الأفقية للرجلين، والمرونة)، فضلاً عن(دقة التمرير من الحركة، ودقة التهديف من الحركة، والإخماد من الحركة) أفضل من المجموعة التجريبية الثانية عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الأوساط الحسابية.

٤- حققت المجموعة التجريبية الثانية تطوراً بالأوساط الحسابية في(مستوى الأداء المهاري، والقدرة اللاهوائية) فضلاً عن(مطاولة السرعة، والدحرجة بالكرة)، أفضل من المجموعة التجريبية الأولى عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الأوساط الحسابية.

٥- هناك اختلاف في نسب التطور بصور مختلفة وضئيلة في جميع المتغيرات التابعة للبحث عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الأوساط الحسابية بين المجوعتين التجريبيتين.

وأوصى الباحث بما يأتي:

١- إمكانية استخدام تدريبات الجمل الخططية الهجومية بطريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة لإيجابية التأثير في تطوير مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وعددٍ من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة قدم الصالات.

٢- إمكانية تطبيق هذا المنهاج التدريبي على فئات أخرى(كلاعبي الدرجة الأولى والثانية، أو لاعبي الشباب أو الناشئين) عندما لا يتوفر الوقت الكافي للتدريب وإعداد الفريق للمنافسة.

٣- إمكانية استخدام الجمل الخططية الهجومية بطريقة التدريب التكراري في تطوير (السرعة الإنتقالية القصوى والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الإنفجارية الأفقية للرجلين والمرونة ودقة التمرير من الحركة ودقة التهديف من الحركة والإخماد من الحركة) لما حققته من نسب تطور لصالحها.

٤- إمكانية استخدام الجمل الخططية الهجومية بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير (مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية ومطاولة السرعة والدحرجة بالكرة) لما حققته من نسب تطور لصالحها.

٥- ضرورة التأكيد على مدربي كرة قدم الصالات في تدريباتهم بالضغط على نظام الطاقة العامل والمسيطر وخصوصية طبيعة التمرينات التي تكون مقاربة لما يحدث في المباراة.

University of Mosul
College of physical
Education and sport since

The Effect tactical Attackes of Two Method Training Repetition And Interval In Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables for Futsal Players

Idham Salih Mahmoud Al- Bejwani

A D Dissertation ph. D

physical Education and sport since \ training of sport

Supervised by:

Prof. Dr. Zuhair k. Alkhashab

2015 A.D **1436 A.H**

Abstract

" The Effect tactical Attackes of Two Method Training Repetition And Interval In Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables for Futsal Players"

Supervisor **Researcher**

Prof. Dr. Zuhair k. Alkhashab **Idham Salih Mahmoud Al- Bejwani**

1436 H **2015 M**

The Study deals with in training programs included plan sentence Attackes stand on the basis of two method training(Repetition and high Interval intensity) to develop Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables for Futsal Players.

Aims of the study to show:

1- The impact plan sentence Attackes in the Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables for the first group experimental.

2- The impact plan sentence Attackes in the Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables for the second group experimental.

3- The statistical significance at differences between two groups experimental in the Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables in the post – tests.

4- The development rate in the Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables between two groups experimental for futsal players.

To materialize of Aims study the Researcher putting Hypothesis following:

1- There are immaterial significance differences between the pre- and post- tests for the first group experimental for the post test in the Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables.

2- There are immaterial significance differences between the pre- and post- tests for the second group experimental for the post test in the Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables.

3- There are immaterial significance differences in the post tests between two groups experimental in the Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables.
4- There are many differences in the development rates in the Level Performance Skills And Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables between two groups experimental for futsal players.

It has used experiment method because it is suitable for the research, if the training program have executed on sample from players of sporty Nineveh club for futsal(faction advanced in years) and the numbers(19 players) and they have been elected mainly and they are divided randomly into experimental groups, all group consists of(8 players), after dismissing(3 players) for goalkeeper.

Homogeneity and **equivalence** have achieved between the two groups in the changes(age, length, weight, Level Performance Skills, Capability anerobic on Some Physical and Skillful variables) that have limited by experts and specialists.
The experimental design includes two experimental groups under all one the pre- tests before entering the experimental changes(under study) after executing the training program, the post tests conducted, and differences between results of pre and post tests are the effect of experimental changeable on each group but differences between results of the post tests show the effecting and priority of one of the two changeable with the second.
persuaders of the study involves designing plan sentence Attackes to be complete putting in the training program and two training methods (repetition and high Interval intensity), the researcher controls on during the(volume), cringe for in the repetition increase, with many of survey experiment to avoid backsets and clearing maters, and the physical, skills and Capability anerobic tests conducted before in the training program inter, The starting period was on Sunday in 22/9/2013 and ended on Thursday in 14/11/2013 then, the physical, skills and Capability anerobic post tests conducted, in the same way of the first way.

The researcher used following Statistical means:

(accounting mean, criteria deviation, simple linking factor (B.) , percent, T test for independent sample, T test for linked sample, coefficient of skewness, coefficient of variance, developing rate).

The researcher arrived following Conclusion:

1- The plan sentence Attackes for both training method repetition and Interval high intensity produced morale development in all the variables {(Level Performance Skills, and Capability anerobic), and Physical variables(maximum transference velocity, agility, strength that is characterized by legs velocity, horizontal explosive strength of the legs, resistance of speed, flexibility), And skills variables(accuracy passing in the movement, accuracy shooting in the movement, rolling the ball, controlling in the movement)}. in comparison with the results of the pre - and post - tests and for the benefit of the post-test.

2- Do not produced morale development between two experimental groups in all the variables {(Level Performance Skills, and Capability anerobic), and Physical variables(maximum transference velocity, agility, strength that is characterized by legs velocity, horizontal explosive strength of the legs, resistance of speed, flexibility), And skills variables(accuracy passing in the movement, accuracy shooting in the movement, rolling the ball, controlling in the movement)}. in comparison with the results of the post-test.

3- The first experimental group did development means in(maximum transference velocity, agility, strength that is characterized by legs velocity, horizontal explosive strength of the legs, flexibility), And(accuracy passing in the movement, accuracy shooting in the movement, controlling in the movement), Best from the second experimental group for comparison with the results of the post-test in the means.

4- The second experimental group did development means in(Level Performance Skills, and Capability anerobic) and(resistance of speed, rolling the ball), Best from the first experimental group for comparison with the results of the post-test in the means.

5- The development rates were different variedly in all the variables research following in comparison with the results of the post-test in the means between two experimental groups.

Recommendations:

1- The ability of useing plan sentence Attackes training of two method, training repetition and Interval high intensity of positive effect in developing level performance skills and capability anerobic on Some Physical and skillful variables for futsal players.

2- The ability of applying this training methodisn on other factions like(first, second players, or young, youth players) when there is no quite enough time for training and prepear the team for compition.

3- The ability of useing plan sentence Attackes by training method repetition in developing(maximum transference velocity, agility, strength that is characterized by legs velocity, horizontal explosive strength of the legs, flexibility, accuracy passing in the movement, accuracy shooting in the movement, controlling in the movement), therefore achieved development rates for him.
4- The ability of useing plan sentence Attackes by training method Interval high intensity in developing(Level Performance Skills, Capability anerobic resistance of speed, and rolling the ball), therefore achieved development rates for him.
5- The ability to put flexibility characteristic in order to develop it during rest period and groups because it is achieved a clear development.
6- It is necessary to emphisis on control and particable energy system and privity of trainings which is like what happen in the match.