



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق
تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب
والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب
للاعبي كرة القدم الشباب**

محمود حمدون يونس الحياي

اطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / التدريب الرياضي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

أياد محمد عبد الله الزبيدي

ملخص الاطروحة

تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء
المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم
الشباب

المشرف
أ.د إياد محمد عبدالله الزبيدي

الباحث
محمود حمدون يونس الحياي

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ

إن التدريب الحديث في لعبة كرة القدم يعتمد وبشكل كبير على تحليل مجريات اللعب وذلك للتعرف على كل ما يحدث بشكل موضوعي اثناء الاداء والاستفادة منه في اعداد وتصميم المناهج التدريبية ، ومن خلال متابعة الباحث لمستجدات التطور في هذه اللعبة، فضلاً عن كونه من العاملين في مجالاتها لاعباً ومدرّباً واكاديمياً لاحظ أن طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم تكون في مساحات متباعدة خلال سير المباراة وفقاً للتوازن والترابط بين خطوط اللعب في حالتي الدفاع والهجوم، وإن التباين في هذه المساحات ينتج عنه الاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية والوظيفية لكل مساحة ، لذلك اتجه تفكير الباحث في البحث الحالي الى تحليل مجريات اللعب للتوصل الى المساحات التدريبية المناسبة لاستخدامها في البحث .

ويهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- دلالة الفروق الاحصائية في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تنفيذ مساحات تدريبية مختلفة محده على وفق تحليل مجريات اللعب .
- دلالة الفروق الاحصائية في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي بعد تنفيذ مساحات تدريبية مختلفة محده على وفق تحليل مجريات اللعب .
- دلالة الفروق الاحصائية في القدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد تنفيذ مساحات تدريبية مختلفة محده على وفق تحليل مجريات اللعب .
- دلالة الفروق الاحصائية في القدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي بعد تنفيذ مساحات تدريبية مختلفة محده على وفق تحليل مجريات اللعب .

وللتحقق من أهداف البحث افترض الباحث الفرضيات الآتية :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي بعد تنفيذ مساحات تدريبية مختلفة محدد على وفق تحليل مجريات اللعب .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي بعد تنفيذ مساحات تدريبية مختلفة محدد على وفق تحليل مجريات اللعب .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي بعد تنفيذ مساحات تدريبية مختلفة محدد على وفق تحليل مجريات اللعب .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي بعد تنفيذ مساحات تدريبية مختلفة محدد على وفق تحليل مجريات اللعب .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب نادي برايتي الرياضي بكرة القدم والبالغ قوامها (٣٠) لاعباً وبأعمار (١٦-١٩) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية على ثلاث مجاميع تجريبية وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة ، وجرى القرعة لكل خط من خطوط اللعب على حده .

ومن اجل تحديد المهارات التي سوف يتم اعتمادها في اختبارات الأداء المهاري المركب تم اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية ، فضلا عن اجراء المقابلات الشخصية، وقام الباحث بتقنين (٤) اختبارات لأداء المهاري المركب مختلفة من حيث المواقف وتسلسل المهارات، وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية في لعبة كرة القدم، وقد أجرى الباحث بعض التعديلات على هذه الاختبارات من اجل ان يكون التقنين مناسباً لاهداف البحث، وبعد ذلك قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية للاختبارات على عينة من لاعبي شبلب نادي برايتي قوامها (١٥) لاعبا من اجل التعرف على صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق وصلاحية الاجهزة والادوات ومعرفة زمن كل اختبار ، وبعد ذلك تم عرض الاختبارات المعدلة والرئيسة بأستمارة استبيان تم توزيعها على مجموعة من المختصين، اما بالنسبة لاختباري القدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب فقد تم تحديدها ايضا من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية واجراء المقابلات الشخصية ، وتم التوصل الى اعتماد اختبار (الميل) لقياس القدرة الهوائية واختبار (Rast) لقياس القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب، وبعدها تم تحليل مجريات اللعب

لخمس مباريات ضمن دوري شباب اقليم كردستان- العراق لتحديد المساحات المختلفة المستخدمة في البحث، وتم تحقيق التجانس بين مجاميع البحث في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الكتلة) والتكافؤ في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب، وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي، ومن ثم تم تصميم تمرينات المساحات التدريبية المختلفة والتي طبقت على مجاميع البحث الثلاث، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبلية، وأستغرق تنفيذ التمرينات (٩) اسابيع خلال ثلاث دورات متوسطة وبواقع (٣) دورات صغرى وبتموج حركة حمل (٢ : ١) في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ، ثم تم تنفيذ تمرينات المساحات التدريبية المختلفة، اذ نفذت المجموعة التجريبية الاولى التمارين في المساحة التدريبية (١٤٨٨) متر مربع، والمجموعة التجريبية الثانية نفذت التمارين في المساحة التدريبية (٩٨٨) متر مربع ، في حين نفذت المجموعة التجريبية الثالثة التمارين في المساحة التدريبية (٥٨٨) متر مربع ، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار (T) للعينات المستقلة، تحليل التباين باتجاه واحد، قيمة اقل فرق معنوي (LSD) النسبة المئوية.

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- ان المساحتين التدريبيتين (٩٨٨ ، ٥٨٨) متر مربع التي نفذتهما المجموعتين الثانية والثالثة احدثتا تقدما معنويا في الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب ولم يحدث تقدما معنويا في المساحة التدريبية (١٤٨٨) متر مربع التي نفذتها المجموعة الاولى عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- احدثت المساحة التدريبية (٥٨٨) متر مربع التي نفذتها المجموعة الثالثة تفوقا على المجموعتين الاولى والثانية اللتان نفذتا المساحتين التدريبيتين (١٤٨٨ ، ٩٨٨) متر مربع عند المقارنة بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي للأداء المهاري المركب .
- ان المساحات التدريبية (١٤٨٨ ، ٩٨٨ ، ٥٨٨) متر مربع التي نفذتها مجاميع البحث الثلاثة احدثت تقدما معنويا في القدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- احدثت المساحة التدريبية (١٤٨٨) متر مربع التي نفذتها المجموعة الاولى تفوقا على المجموعتين الثانية والثالثة اللتان نفذتا المساحتين التدريبيتين (٩٨٨ ، ٥٨٨) متر مربع عند

المقارنة بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي للقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب.

واوصى الباحث بمجموعة من التوصيات أهمها ما يأتي :

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام المساحات التدريبية الصغيرة لاسيما المساحة التدريبية (٥٨٨) متر مربع وبواقع (٥×٥) لاعبين في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير الاداء المهاري المركب .
- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام المساحات التدريبية الكبيرة لاسيما المساحة التدريبية (١٤٨٨) متر مربع وبواقع (٥×٥) لاعبين في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير القدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب .

ABSTRACT

The effect of different specific training areas per play course analysis on compound skillful performance, aerobic and nonaerobic abilities and fatigue parameter of young footballers

Researcher
Mahmood H.Y. Alihyali
2016 A.D

Supervised by
Dr. Prof. Ayad M. A. Al-Zubeidi
1437 A.H

Modern training in football depends greatly on play course analysis in order to recognize whatever happens objectively during performance and to make use it in preparing and designing the training courses. Through follow-up to the researcher to developments in evolution in this game, as well as being of workers in the fields a player and coach and academically noted that the nature of the performance in the game of football to be in different areas during the game was proceeding according to the balance and interdependence between playing lines in the cases of defense and attack, but the contrast in this spaces resulting in a difference in the physical and skill and tactical and functional requirements of each area. Thus, the researcher's thinking in the present research has been headed for analyzing the play course to reach the suitable training areas in order to be followed when designing Used in the research.

The research aims at finding out:

- The significance of statistical differences on the compound skillful performance of young footballers between pre and post-tests after carrying out different training areas specified per play course analysis.
- The significance of statistical differences on the compound skillful performance of young footballers among the three groups under discussion in post-test after carrying out different training areas specified per play course analysis.
- The significance of statistical differences on the aerobic and nonaerobic abilities and fatigue parameter of young footballers

between pre and post-tests after carrying out different training areas specified per play course analysis.

- The significance of statistical differences on the aerobic and nonaerobic abilities and fatigue parameter of young footballers among the three groups under discussion in post-test after carrying out different training areas specified per play course analysis.

To verify the research objectives, the researcher hypothesized the following

- Significant differences have been found in the compound skillful performance between pre and post-tests of young footballers between pre and post-tests and in favor of the post-test after carrying out different training areas specified per play course analysis.
- Significant differences have been found in the compound skillful performance among the three groups under discussion in post-test after carrying out different training areas specified per play course analysis.
- Significant differences have been found the aerobic and nonaerobic abilities and fatigue parameter of young footballers between pre and post-tests and in favor of the post-test after carrying out different training areas specified per play course analysis.
- Significant differences have been found the aerobic and nonaerobic abilities and fatigue parameter of young footballers among the three groups under discussion in post-test after carrying out different training areas specified per play course analysis.

The researcher has applied the experimental method for its convenience with the nature of the research and the experiment was performed on a sample of (30) young footballers playing to Briety football club, aged (16-19) and were deliberately chosen and randomly divided into three experimental groups in the amount of (10) players for each. The lot was held for each play line separately.

In order to specify the skills that would be adopted in the compound skillful performance, scientific references content has been analyzed and interviews were held. The researcher has also rationed (4) tests for the compound skillful test which are different in terms of attitudes and skills' sequence after analyzing the content of scientific references on football. Modifications on those tests were conducted by the researcher in order that rationing be complied with the research

objectives. Then the researcher has carried out an explorative experiment on a sample of (15) footballers playing for Briety sport club in order to getting acquaintance with the tests suitability and application as well as the suitability of the devices and tools and the period of each test. Next, the major and modified tests were presented in an questionnaire form distributed upon a group of experts. The aerobic and nonaerobic abilities tests and fatigue parameter were also identified through analyzing the content of scientific references and holding interviews.

(Deflection) test was applied to measure the aerobic ability and (Rast) test to measure the nonaerobic ability and fatigue parameter, then play courses of five games within the youth tournament of Kurdistan Province- Iraq were analyzed to identify the different areas used in the research.

Homogeneity among the research groups regarding the following variables (age, height, mass), equivalence in compound skillful performance, aerobic and nonaerobic abilities and fatigue parameter has been achieved. The experimental design known as the (equivalent groups design) of random selection and pre and post-tests has been adopted. Then the design of exercises of different training areas was applied on the three groups of the research. Conducting the experiment has taken (9) weeks through three medium sessions in the amount of (3) minor sessions with a load movement undulation of (2:1) in each medium session in the amount of (3) training units per week. After that, The first experimental group has conducted exercises in a training area of (1488m²) , the second experimental group has conducted exercises in a training area of (988 m²), while The third experimental group has conducted exercises in a training area of (588 m²). the researcher has conducted post-tests following the same procedures adopted in the pre-tests.

The researcher has used the following statistical means (arithmetic mean, normative deviation, difference coefficient, Person's simple correlation coefficient, T-test of correlated samples, T-test of independent samples, one-direction variation analysis, Lsd (Lowest significant difference and percentage).

The researcher has concluded the following:

- The two training areas (588, 988) m² performed by the second and the third groups have made a significant progress in the compound skillful performance of young footballers while no significant progress was

D

shown in the training area (1488) m² performed by the first group at comparison between pre and post-test.

- The training area (588) m² performed by the third group has shown superiority on the first and second groups which performed the two training areas (988,1488) m² at comparison with the three groups under discussion in the post-test of the compound skillful performance.
- The training areas (588, 988,1488) m² performed by the three groups under discussion have made a significant progress in the aerobic and nonaerobic abilities and fatigue parameter of young footballers at comparison between pre and post-tests.
- The training area (1488) m² performed by the first group has shown superiority on the second and third groups which performed the two training areas (588,988) m² at comparison with the three groups under discussion in the post-test of the aerobic and nonaerobic abilities and fatigue parameter.

The researcher has recommended the following:

- Confirming the football coaches to use small-sided training areas especially training area (588) m² in the amount of (5x5) players in training young footballers due to its efficiency in developing compound skillful performance.
- Confirming the football coaches to use large-sided training areas especially training area (1488) m² in the amount of (5x5) players in training young footballers due to its efficiency in developing the aerobic and nonaerobic abilities and fatigue parameter.