



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات البليومترك (الارتدادية) بالوسطين

المائي والرملي في عدد من المتغيرات البدنية

والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب

عصام حسن بلال المعاضيدي

أطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم التدريب الرياضي

بإشراف

أ.م.د عثمان عدنان البياتي

ملخص الاطروحة

تأثير تمرينات البليومتر ك (الارتدادية) بالوسطين المائي والرمل في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب

المشرف

الباحث

أ.م.د. عثمان عدنان البياتي

عصام حسن بلال المعاضيدي

١٤٤٣هـ - ٢٠٢١ م

هدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- تأثير تمرينات البليومتر ك (الارتدادية) بأستخدام الوسط المائي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب .
- تأثير تمرينات البليومتر ك (الارتدادية) بأستخدام الوسط الرملي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب .
- دلالة الفروق الاحصائية بالوسطين المائي والرمل بين مجموعتي البحث التجريبية في الاختبارات البعدية .

وللتحقق من اهداف البحث وضع الباحث الفروض الاتية :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي) ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية بالاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب منتدى الحدباء الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وبأعمار (١٦-١٩) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية، وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد (٨) لاعبين منهم (٢) لكونهم حراساً للمرمى و (٦) منهم لم يكملوا الاختبارات، وتم تحقيق التجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات الاتية) العمر ، والطول ، والكتلة (وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في (المتغيرات البدنية

والمهارية) التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين ، وتم اعتماد التصميم الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذوات الاختبارين القبلي والبعدى .

تضمنت الإجراءات الخاصة بالبحث باعداد تمرينات ارتدادية والتي طبقت على المجموعتين التجريبية الأولى(الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي) ، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة، فضلاً عن التكرارات واولقات الراحة المناسبة لهذه التمارين ، وبعد ذلك تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية، ثم تم تنفيذ التمرينات الارتدادية على كلا المجموعتين التجريبيتين الأولى(الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي)، واستغرق تنفيذ التجربة(٨) أسابيع خلال دورتين متوسطتين، وبواقع (٤) دورات تدريبية صغرى وبتموج حركة حمل (٣:١) في كل دورة متوسطة، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وبعد ذلك قام الباحث باجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية ، واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية الاتية : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية، ومعامل الاختلاف ، واختبار (T) للعينات المرتبطة ، واختبار (T) للعينات المستقلة) .

وقد توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات الاتية :

- ان التمرينات الارتدادية في الوسط المائي حققت تطورا ايجابيا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى المجموعة التجريبية الاولى .
- ان التمرينات الارتدادية في الوسط الرملي حققت تطورا ايجابيا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى المجموعة التجريبية الاولى .
- تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التمرينات الارتدادية في الوسط المائي على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التمرينات الارتدادية في الوسط الرملي في متغيرات (الرشاقة ومطاولة القوة ومطاولة السرعة) .
- تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التمرينات الارتدادية في الوسط المائي على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التمرينات الارتدادية في الوسط الرملي في جميع المهارات الاساسية قيد البحث .

- ضرورة توفير الساحات الرملية والمسبح في الاندية الرياضية كجزء اساسي في تدريبات الفريق حالها حال باقي المعدات والاجهزة المستخدمة في التدريب .
- ضرورة استخدام التمرينات الارتدادية في الوسطين المائي والرمل في تدريب المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب
- امكانية استخدام التمرينات الارتدادية في الوسطين المائي والرمل على فئة المتقدمين ، فضلاً عن امكانية ادخال متغيرات اخرى كالمتغيرات الوظيفية والبدنية التي لم تتناولها الدراسة .
- امكانية اجراء بحوث ودراسات مشابهة على العاب منظمة اخرى .

University Of Mosul
College of physical Education
And Sport Sciences



**The effect of plyometric (rebound) exercises in
the water and sand media on a number of
physical and skill variables for young soccer
players**

Essam Hassan Bilal Al-Maadhedy

Athesis Ph. D

College of Physical Education and Sport Sciences

Supervised

Assistant professor Dr. Othman Adnan Al-Bayati

2021 A.D.

1443 A.H

Abstract

The effect of plyometric (rebound) exercises in the water and sand media on a number of physical and skill variables for young soccer players

Researcher

Supervisor

Essam Hassan Bilal Al- Maadhey

Ass.Prof. D.Othman Adnan Al-Bayati

2021 AD

1443 AH

- The effect of plyometric exercises using a water medium on a number of physical and skill variables for young soccer players.
- The effect of plyometric exercises using the sandy medium on a number of physical and skill variables for young football players.
- - The significance of the statistical differences in the water and sand media between the two experimental research groups in the post tests.
- To verify the research objectives, the researcher put the following hypotheses:
- There are significant differences between the pre and post tests in a number of physical and skill variables for the first experimental group players (the aqueous milieu) and for the benefit of the post test.
- There are significant differences between the pre and post tests in a number of physical and skill variables for the second experimental group players (the sandy based) and for the benefit of the post test.
- There are significant differences between the two experimental research groups with dimensional tests in a number of physical and skill variables for football pl;

The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and the experiment was carried out on a sample of 24 athletes of the Al-Hadba sport Forum in football, who numbered (24) players and ages (16-19) years. They were chosen deliberately and divided randomly into two experimental groups with a rate of (8) players per A group after (8) players were excluded from them (2) because they are goalkeepers and (6) players for exploratory experiences, and homogeneity and parity were achieved between the two research groups

in the following variables (age, length, mass), and (physical and skill variables) that identified By the gentlemen experts and specialists, the randomized design (equivalent groups design) was approved with pre and posttests.

The procedures for the research included designing a training curriculum based on regression exercises, which was applied to the first experimental groups (the water based) and the second (the sandy based), as well as conducting a number of exploratory experiments to determine the exercises used in addition to the repetitions and rest times appropriate for these exercises, after which the tests were conducted Tribal and physical skills, then the training curriculum, which relied on retrospective exercises, was implemented on both the first experimental groups (the aqueous based) and the second (the sandy based), and it took (8) weeks to implement the experiment during two intermediate sessions and at the rate of (4) minor training courses and pregnancy ripple (1: 3) In each intermediate course, at the rate of (3) training units per week, after which the researcher performed physical and dimensional skills tests with the same procedures and steps that were followed in the tribal tests, and the researcher used the following statistical means (arithmetic mean, standard deviation, percentage, Coefficient of variation, T-test for associated samples, T-test for independent samples.

The researcher reached a number of the following conclusions:

- The rebound exercises in the water medium achieved a positive development in all the physical and skill variables of the first experimental group players
- The rebound exercises in the sandy environment achieved a positive development in all the physical and skill variables of the first experimental group players.
- The first experimental group that used rebound exercises in aqueous medium outperformed the second experimental group that used rebound exercises in sandy media in the two variables (agility and (elongation speed.

- The first experimental group that used rebound exercises in aqueous medium outperformed the second experimental group that used rebound exercises in the sandy medium in all the basic skills under study.

The researcher recommended a number of recommendations:

- The necessity to provide sandy squares and a swimming pool in sports clubs as an essential part of the team's training, as is the case with the rest of the equipment and devices used in training.
- The necessity of using rebound exercises in the water and sandy media in training the physical and skill variables of young football players.
- The possibility of using rebound exercises in the water and sand media for the category of applicants, as well as the possibility of introducing other variables such as the functional and physical variables that were not covered by the study.
- The possibility of conducting similar research and studies on other organized games.