



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير التدريب المتقطع (المختلط - الركض) في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين

محمد خلف سفر الجرجري

رسالة ماجستير

التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

محمد شاكر علي المولى

ملخص البحث

تأثير التدريب المتقطع (المختلط - الركض) في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين

المشرف	الباحث
أ.م.د. محمد شاكر علي المولى	محمد خلف سفر الجرجري
٢٠٢٢ م	١٤٤٤ هـ

يهدف البحث إلى:

- الكشف عن تأثير التدريب المتقطع (المختلط - الركض) في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين.
- مقارنة تأثيرات التدريب المتقطع (المختلط - الركض) في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:

- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التدريب المتقطع (المختلط - الركض) في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين لكل من المجموعتين التجريبيتين.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريب المتقطع (المختلط - الركض) في عدد من المتغيرات البدنية، والوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين في الاختبار البعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين ولمصلحة المجموعة التي ستتناول التدريب المتقطع المختلط (قوة-جري).

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتألفت عينة البحث من لاعبي نادي (حكة) الرياضي المتقدمين بكرة قدم، والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً يمثلون نسبة (١١.٢٪) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبيتين) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات واللاعبين الذين لم يستطيعوا الالتزام بالتجربة وكان عددهم (٧) لاعبين، فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وعددهم (٣) حراس، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة، والعمر التدريبي)، والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية التي حددت من قبل السادة المتخصصين.

وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعتين المتكافئتين العشوائية التوزيع ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

وتضمنت اجراءات البحث أداء اسلوبين من التدريب المتقطع (المختلط - الركض) التي طبقت على المجموعتين التجريبيتين ، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة، وكذلك الشدد الملائمة، فضلاً عن التكرارات واولقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية والوظيفية القبلية، ثم تم تنفيذ تمرينات التدريب المتقطع، اذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب المتقطع المختلط (القوة، الركض)، بينما نفذت المجموعة التجريبية الثانية أسلوب المتقطع (الركض) ، واستغرق تنفيذ التجربة (٨) اسابيع خلال دورتين متوسطة، وبواقع (٨) دورات صغرى، وبتموج حركة حمل (٣ : ١) في كل دورة متوسطة، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والوظيفية 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، واختبار (t) للعينات المستقلة).

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- حققت تمرينات التدريب المتقطع المختلط (القوة _ الركض) التي نفذتها المجموعة التجريبية لأولى وتمرينات التدريب المتقطع (الركض) التي نفذتها المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في جميع المتغيرات البدنية، فضلاً عن التطور الإيجابي في المتغيرات الوظيفية.
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمرينات التدريب المتقطع المختلط (القوى _ الركض) على المجموعة التجريبية الثانية في أغلب المتغيرات البدنية، باستثناء المطاولة والمتغيرات الوظيفية وقد اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات الآتية:

١. ضرورة الاهتمام بتمرينات التدريب المتقطع المختلط من قبل مدربي لعبة كرة قدم لما أظهرته نتائج البحث من تحسن إيجابي في المتغيرات البدنية، فضلاً عن المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة قدم.
٢. على الأندية الرياضية توفير الأجهزة الخاصة بقياس النبض، والأدوات الحديثة، الخاصة بالاختبارات والتمرينات لما لها من دور كبير في العملية التدريبية.
٣. إمكانية إجراء بحوث مشابهة على الالعاب الفردية والجماعية الأخرى، فضلاً عن اجراء بحوث على فئات عمرية اخرى ولكلا الجنسين في لعبة كرة القدم .
٤. لكون الباحث حكم اتحادي سابق يوصي لجنة الحكام بضرورة استخدام التدريب المتقطع في تمرينات الحكم، وذلك لأنه يشهده طبيعياً نشاطهم التحكيم.

University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences



**The effect of intermittent training (mixed - running) on a
number of physical and functional variables for advanced
football players**

Mohammed Khalaf Safeer

Master Thesis

Physical Education and Sport Sciences

Supervised by

Ass. Prof.

Dr.Mohammed Shaker Ali

Abstract

“The effect of intermittent training (mixed - running) on a number of physical and functional variables for advanced football players”

Supervisor

Ass. Prof.Dr. Mohammed Shaker Al-Mola

Researcher

Mohammed Khalaf Safer

The research aims to:

- Detecting the effect of intermittent training (mixed - running) on a number of physical and functional variables for advanced football players.
- Comparison of the effects of intermittent training (mixed - running) on a number of physical and functional variables for advanced football players.

In order to achieve the objectives of the research, the researcher put the following hypotheses:

- There are statistically significant differences in intermittent training (mixed - running) in a number of physical and functional variables for advanced football players for each of the two experimental groups.
- There are statistically significant differences between intermittent training (mixed - running) in a number of physical and functional variables for advanced football players in the post-test for each of the two experimental groups and in favor of the group that will deal with mixed intermittent training (strength - running).

The researcher used the experimental method for its relevance and the nature of the research, and the research sample consisted of (Haknah) sports club players who advanced in football, and they numbered (28) players representing (11.2%) of the research community, and the sample was divided into two (experimental) groups by following the method Random selection using a lottery by (9) players for each group, and the players who did not complete the tests and the players who could not adhere to the experiment were excluded and their number was (7) players, in addition to the exclusion of goalkeepers and their number (3), and homogeneity was achieved in the variables (age , length, mass, and training age), and the equivalence between the two research groups in the physical and skill variables that were determined by the specialists.

The experimental design, which is called the design of two randomly distributed equivalent groups, with two pre and post tests, was adopted.

The research procedures included the performance of two methods of intermittent training (mixed - jogging) that were applied to the two 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 which the physical and functional tests were performed. Then, intermittent training exercises were implemented, as the first experimental group implemented the mixed intermittent method (strength, jogging), while the second experimental group implemented the intermittent method (running). , and with the movement of pregnancy (3: 1) in each medium session, and by (3) training units per week, after which the researcher conducted physical and functional tests after using the same procedures and steps that were followed in the tribal tests.

The data were statistically processed using the (SPSS) program to obtain (arithmetic mean, standard deviation, correlation coefficient, percentage, t-test for related samples, and t-test for independent samples).

The researcher reached the following conclusions:

- Mixed interval training exercises (strength - running) carried out by the first experimental group and intermittent training exercises (running) carried out by the second experimental group achieved positive development in all physical variables, as well as positive development in functional variables.

- The first experimental group that used mixed intermittent training exercises (strength - jogging) outperformed the second experimental group in most of the physical variables, with the exception of elongation and functional variables. The researcher recommended a set of the following recommendations:

1. The necessity of paying attention to mixed intermittent training exercises by football coaches because the results of the research showed a positive improvement in the physical variables, as well as the functional variables of football players.

2. Sports clubs should provide pulse-measuring devices and modern tools for tests and exercises because of their great role in the training process.

3. The possibility of conducting similar research on other individual and team games, as well as conducting research on other age groups and for both sexes in the game of football.

4. Since the researcher is a former federal referee, the referees committee recommends the necessity of using intermittent training in the referees' exercises, because it is similar to the nature of their arbitral activity.