



The Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Diyala

The College of Basic Education

Dept. of Physical Education

**The Effect of Quality Exercises in the development of
Physiological indicators , Physical abilities and essential Skills
in Football for (17-19) Years old Youths**

Submitted by

Wissam Jaleel Sebaa

Supervised by

Prof. Furat Jabbar aadullah (PhD)

2015 A.D.



الباب الأول

1 . التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إنَّ ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كافة مرافق حياتنا العصرية ، إذ فتح هذا التطور آفاقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي ، وإنَّ التغييرات في مختلف الألعاب الرياضية سواءً كانت من الألعاب الفرقة أو الفردية أو كانت نتيجة للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول إلى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد .

إن خصوصية كرة القدم هي كونها تعد لعبة المواقف المتغيرة التي تُحتم على اللاعبين التعاون المستمر من خلال نقل الكرة بشكل مستمر إلى ساحة المنافس لغرض التسجيل ، وكذلك عند فقدان الكرة من خلال الضغط على لاعبي الفريق المقابل واستعادة الكرة منهم بسرعة .

وهنا نلاحظ أهمية كرة القدم عند الباحثين والمختصين في هذا المجال حيث اهتموا كثيراً بالتطوير المستمر لجميع النواحي التي تتعلق بلعبة كرة القدم (فسيولوجية ، بدنية ، مهارية ، الخ) من الأمور التي تخدم كرة القدم ومن يمارسها من حيث التدريب أو اللعب ، وعلينا أيضاً الاهتمام بالتطور الحاصل بكرة القدم عند دول العالم كي نستطيع التواصل والرقي في هذا المجال ، وهذا لا يحدث إلا عند بذل الجهد في العمل والتدريب المستمر والمطور .

إنَّ عملية تدريب اللاعبين الشباب بشكل منظم له أهمية كبيرة لكونه يمثل الشكل والطريقة المثلى لضمان بلوغهم إلى مستويات عالية وإنَّ التخطيط السليم في أداء العملية التعليمية والتدريبية يتطلب تصنيف المراحل العمرية في الدارس الرياضية حسب الفترات التدريبية ، وإنَّ الفترة التدريبية السادسة حسب بعض التصنيفات هي الفترة الخاصة بتدريب اللاعبين الشباب من عمر (17-19) سنة وتمتاز هذه الفترة باكتمال نمو

الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة وتصل فيها المهارة إلى مرحلة النضوج الكامل (الأوتوماتيكية الأداء المهاري) .

ويجب على المدرب الناجح الاهتمام بنوع التدريب والتمرين المعطى للاعبين كي يصبح ذا تأثير واضح وإيجابي ، وهناك تمارين نوعية لتطوير وتحسين مستوى اللاعبين بشكل مركز وفعال ، ولقد ظهرت في الآونة الأخيرة اتجاهات حديثة تشير إلى نوع من التمارين وتسمى التمارين النوعية أو التمارين الفرضية تساعد هذه التمارين على الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وإن هذه التمارين التي تصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري والبدني لممارسي نوع النشاط الرياضي .

تلعب القدرات البدنية والمهارات الأساسية دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة ، فقد أصبح من الضروري على اللاعب أن لا يؤخر حركة الكرة لأنها يجب أن تكون في حركة دائمية وعليه أن يفكر في المهارة أو الحالة التي تعقبها عندما يصل إليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة المنافس . إن مؤشر تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال التدريب الرياضي ، وبالتالي سوف تتعكس هذه التمارين والقدرات البدنية والمهارية على الحالة الفسيولوجية للاعب لما يمتلكه من وظائف داخل جسم ، وبالتالي نستطيع من تطوير الأجهزة الوظيفية داخل الجسم بشكل إيجابي حتى يستطيع اللاعب من أداء جميع الواجبات الرئيسة داخل الملعب بنسق واحد دون تعب ، ومن هنا كان من الضروري إعداد تمارين نوعية لكي تحفز اللاعب في أثناء التطبيق وتساعد في تطوير الجوانب الفسيولوجية والبدنية والمهارية في ظروف نفسية ما يحدث في المباراة إذ تلعب هذه التمارين دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية .

وعليه تكمن أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة من التمارين النوعية الخاصة بكرة القدم والتي تساعد على تطوير المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة

والمهارات الأساسية بكرة القدم لما لها من أهمية كبيرة في تطوير هذه المؤشرات والابتعاد عن التمرينات المتبعة فيها.

2-1 مشكلة البحث :

أصبحت لعبة كرة القدم الحديثة تتسم بالسرعة والدقة والأداء المهاري المميز لاعتمادها على الأسس العلمية الحديثة ، ومن خلال متابعة الباحث الميدانية للعديد من الوحدات التدريبية والمباريات الرسمية وخبرته لكونه لاعباً وتدريبياً في المجال الرياضي (كرة القدم) لاحظ أنّ التمرينات الاعتيادية أو المتبعة من قبل المدربين لا تؤثر بشكل كبير على مؤشرات البحث في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم وبالتالي لا تؤثر بشكل كبير على المؤشرات الفسيولوجية ، ويجب الارتقاء إلى ما وصل إليه العالم من تمرينات تخدم اللعبة بشكل مؤثر وسريع ، وعدم هدر الوقت والمال والتأخير في مستوى أيّ تقدمٍ للمستويات بتمرينات متبعة ، ولاحظ إن في العراق باحثين ومختصين ومدربين في اختصاص كرة القدم لم يكتبوا ويستخدموا هذه التمرينات أي التمرينات النوعية الخاصة في تطوير جميع النواحي أو الجوانب التي يحتاج إليها اللاعب لكي يرتقي بمستواه بشكل ايجابي وسريع .

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات نوعية تسهم في معالجة الضعف في المؤشرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية ، وعليه تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي : (هل التمرينات النوعية تؤثر في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم أم لا؟) .

3-1 أهداف البحث :

1. إعداد تمارين نوعية لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب لكرة القدم .
2. التعرف على تأثير التمارين النوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب لكرة القدم .
3. التعرف على نسبة التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم .
4. التعرف على أفضل المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم لعينة البحث .

4-1 فرضيتا البحث :

1. للتمرينات النوعية والمتبعة تأثيراً ذات دلالة إحصائية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم .
2. هناك أفضلية للتمرينات النوعية على التمارين المتبعة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو الشباب لكرة القدم في نادي ديالى الرياضي .
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2013/11/15 ولغاية 2015/4/12 .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي لكرة القدم .

6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 التمرينات النوعية Specific Exercises :

" هي إعداد مجموعات عضلية معينة مع نوع النشاط الرياضي الممارس ، أي أنها تعمل على تنمية العضلات العاملة في المهارة مع الاهتمام بالنواحي الفنية للمهارة"⁽¹⁾

(1) طلحة حسين حسام الدين ، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 94 .

Abstract



This dissertation involves five chapters as explained below :-

Chapter One: Definition of research basic terms

This chapter includes an introduction and the significance of the study, in which the researcher approaches the scientific development, as this privileges the current era , in various fields of life. The scientific development causes greater changes in all the disciplines of our contemporary life, as it opens up new horizons in terms of research and knowledge, probing various domains of life, including the athletic discipline. Some changes in various athletics, whether individual or team games, happened because of continuous efforts of a more profound understanding of essentials and rules of the science of Athletic Training, and due to an absolute necessity for improving the training level and ultimately achieving higher levels through research and constantly keeping pace with developments. The significance of study is manifested through setting up a group of qualitative exercises in terms of football game , which supports the process of improving the physiological variables, physical capacities and basic skills of football game and due to the importance in developing these variables and keep away from traditional football training.

The research problem is stated to answer the following question (**Do the qualitative exercises affect the process of improving some physiological variables, physical capacities and basic skills of the young football players, or not?**)

The research aims at the following goals:-

- 1- Preparing qualitative exercises to improve some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game for Diyala team of youth football players.
- 2- Identifying the effect of qualitative exercises on improving some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game for Diyala team of youth football players.

- 3- Recognizing the preference of both experimental and control groups in improving some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game for the surveyed sample of the research.

The Research Hypothesis

- 1- It is hypothesized that traditional and qualitative exercises have an effect on improving some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game.
- 2- It is hypothesized that qualitative exercises have better effect on improving some physiological variables, physical capacities and basic skills in football game.

The Scopes of Research

- 1- The human domain : young football players in Diyala Sport Club
- 2- The Temporal domain : the period from 15th of November 2014 to 12th of April 2015
- 3- The spatial domain : football Stadium of Diyala Sport Club

Chapter Two: Theoretical Framework and Literature Review

This chapter includes some theoretical studies, in which the researcher deals with certain topics about athletic training and its importance in sport discipline. Section one of this chapter discussed the qualitative exercises and their significance in developing the football game by electing some trainings specified in this field and their impact on the research variables (physiological, special physical capacities and basic skills).Section two approaches some previous studies which really enriched the ideas of this study.

Chapter Three

The Research Methodology and Field Procedures

This chapter involves the research methodology and field procedures, in which the researcher adopts the empirical approach, which is basically designed of both experimental and control groups to carry out the study, since it suits the examined research problem. The Research Sample is constituted by 22 young football players from Diyala Youth Football Team, who are formally registered in football sub union of 2014-2015 Sport Season. The players were selected randomly by organized tossing

with rate of (73%) from the research sample. The researcher determines the research variables (physiological, special physical capacities and basic skills) and their tests, and then he collected the data and processed them by using SPSS to analyze them.

Chapter Four

Results and Discussion

This chapter includes the results of research sample and discussion of analysis concerning the effect of qualitative exercises on the research variables (physiological, special physical capacities and basic skills). This chapter contains the results in order to identify the average (arithmetic mean) , the standard deviations, calculated value of (T), the development ratio of Pre and Post Test results, significance of differences of post-tests taken by both groups to recognize which group is better than the other , in addition to analyzing the disusing the results.

Chapter Five

In the light of results, the following conclusions are drawn up

- 1- The utilization of qualitative trainings contribute positively in improving research variables physiological variables, special physical capacities and basic skills in football game.
- 2- The percentage of improvement of experimental group in terms of research variables was better than that of control group.

In the light of concluding remarks which summed up, the researcher recommends that:-

- 1- Taking into account the process of choosing the qualitative trainings , which should be suitable in terms of special performance and similar to the nature of performance in the competition.
- 2- Re-conducting similar studies to this study by choosing different samples in terms of age , gender and the type of an exercised athletic activity and different variables from the ones dealt with in this dissertation.

