



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا/ الدكتوراه

تأثير تمارينات مركبة بأسلوب بالستي والبليومتري المقرون بالأداء المهاري في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات

اطروحة تقدم بها
تركي هلال كاظم

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م.د. فؤاد عبداللطيف غيدان

أ.د. صادق جعفر محمود

2023م

1444هـ

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

تعد كرة قدم الصالات واحدة من الالعاب الجماعية التي لاقت انتشارا واسعا في الآونة الاخيرة ولها الكثير من الممارسين ومن كلا الجنسين، وذلك لما تتمتع به هذه اللعبة من سرعة ومهارة عالية واداء فني عالي جعلت منها محط اهتمام الكثير من الممارسين والمتابعين لها، وتمتاز هذه اللعبة بصغر ملعبها وقلة عدد اللاعبين في الملعب مقارنةً بكرة القدم المفتوحة وهذا يحتم على اللاعبين ان يمتلكوا قدرا كبيرا من اللياقة البدنية فضلا عن اتقانهم بشكل كبير للمهارات الاساسية للعبة حتى يتمكنوا من الايفاء بمتطلبات اللعبة بشكل كاف وتنفيذ الواجبات المناطة بهم خلال المنافسة بسرعة وكفاءة عالية وهذا يؤدي بالنتيجة الى تحقيق الفوز في نهاية المباراة.

ان تنوع طرائق واساليب التدريب تفتح الافاق امام المدربين لاستخدام الانسب والافضل للارتقاء باللاعب الى مستوى افضل، ويعد اسلوب التدريب بالبستي البليومتري واحدا من الاساليب التدريبية الحديثة التي تعمل على تنمية القوة العضلية للرياضي والتي تعد اساس الاعداد البدني من خلال مساهمتها في الكثير من عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة والقوة بأنواعها وتحمل القوة

والرشاقة وغيرها، "في هذا الاسلوب يتم استخدام تمرينات بليومترية بالاسلوب الباليستي والتي تتضمن دورة اداء كل حركة مركزية للانقباض العضلي بعد حركة انقباض عضلي مركزي تحت ضغط طاقة حركية متراكمة ومتجهة ضد الانقباض العضلي اللامركزي، على ان تكون فترة السكون بين الحركة اللامركزية للانقباض العضلي والحركة المركزية للانقباض العضلي اقصر ما يكون" (1).

كما وتهدف اساليب التدريب الى تطوير اهداف متعددة لكن يبقى لكل اسلوب هدف محدد ورئيس لكن هذا لا يمنع من ان البعض من هذه الاساليب لها اهداف ضمنية تتوافق مع الهدف الرئيس، وهنا على المدرب الناجح استخدام هذه الاساليب التدريبية لاختزال الزمن والجهد المبذول في تحقيق اكبر عدد من الاهداف التدريبية وتحقيق التطور للاعبين، ومن هنا تكمن اهمية البحث في ان اسلوب التدريب الباليستي البليومتري يستهدف بشكل مباشر عناصر القوة السريعة مثل القوة المميزة بالسرعة والانفجارية واللاعب الذي يمتلك هذه القدرات بقدر كبير ينعكس ايجابا على اداءه المهاري بشكل اسرع

(1) حسام محمد هيدان؛ تطبيقات حديثة في التدريب الرياضي اساليب- تخطيط- قيادة : (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، 2019) ص36.

كون الانقباضات العضلية تكون قوية وسريعة من شأنها ان تعمل على تحسين سرعة الاداء المهاري بشكل خاص⁽¹⁾.

2-1 مشكلة البحث:

تعد القدرات البدنية من اهم المتطلبات التدريبية التي يركز عليها المدربون خلال المناهج التدريبية كونها تعد الركيزة الاساسية لتقدم الفريق من خلال كفاءة الاداء وسرعته فضلا عن ان الفريق الذي يتمتع افراده بمستوى عالي من اللياقة البدنية سوف ينعكس بالإيجاب على ادائهم المهاري في المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كلاعب وكمدرّب في هذا المجال وجد أن أغلب لاعبي كرة قدم الصالات لديهم تفاوت كبير في القدرات البدنية وضعف في الأداء المهاري، وأن تطوير القدرات البدنية والاداء المهاري يحتاج إلى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى مع مواقف المباريات باستمرار. لذا ارتأى الباحث الى إجراء هذه الدراسة باستخدام اسلوب التدريب الباليستي البليومتري، وهنا تكمن مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل الآتي:-

هل أن استخدام اسلوب التدريب الباليستي البليومتري يعمل على تطوير

القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة قدم الصالات ؟

(1) حسام محمد هيدان؛ مصدر سبق ذكره: ص37.

3-1 أهداف البحث:

1. أعداد تمرينات مركبة بأسلوبي البالستي والبليومتري المقترن بالاداء المهاري للاعبي كرة قدم الصالات.
2. التعرف على تأثير تمرينات مركبة بأسلوبي البالستي والبليومتري المقترن بالاداء المهاري في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة قدم الصالات.
3. التعرف على تأثير تمرينات مركبة بأسلوبي البالستي والبليومتري المقترن بالاداء المهاري في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة قدم الصالات.

4-1 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية لافراد عينة البحث.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لافراد عينة البحث.

Abstract

The study aims at:

- 1. preparing ballistic and plyometric exercises for futsal players,*
- 2. finding out the impact of plyometric ballistic exercises on developing some physical abilities of futsal players,*
- 3. finding out the impact of plyometric ballistic exercises on developing the skills of futsal players.*

To achieve the study aims, the researcher adopted one-group-experimental research design with pre and post tests. As for the research sample, the population of the study consists of (16) players in Diyala University football team for the academic year 2021/2022. The research sample consists of (12) players selected on purpose. They represent (75%) of the original community, while (4) players were excluded after homogenizing the sample subjects in terms of height, weight, age, and training age.

Based on the study results the following conclusions are drawn:

- 1. The exercises based on the plyometric ballistic method lead to a statistically significant difference in the physical abilities between the pre and post tests, in favor of the post test.*
- 2. The ballistic and plyometric exercises lead to a statistically significant difference in the skills of futsal in the post-test compared to the pre-test.*
- 3. The organized and continuous training, according to the nature of the requirements of the futsal game can develop players' physical capabilities and skills.*
- 4. The ballistic and plyometric exercises are more effective than the currently approved exercises in developing soccer players.*
- 5. Building, organizing and directing exercises using the plyometric ballistic method have a psychological impact on the sample and can contribute to the effectiveness and desire of the players.*

6. The use of weights and tools can contribute to the improvement of the results.

7. The trainer's efficiency in applying the plyometric ballistic exercises can contribute to the improvement of the results.

In light of the conclusions drawn based on the study findings, the following recommendations can be put forward:

1. Using and applying plyometric ballistic exercises in developing the physical skills and performance of futsal players.

2. Providing equipment and tools for plyometric ballistic training.

3. Applying plyometric ballistic exercises on samples of different ages and genders.

4. Using new and proposed plyometric ballistic exercises in developing physical and skill abilities to increase the suspense factor and avoid boredom.

5. Using exercises close to the nature of the practiced activity because of their impact on the development of physical and skillful performance. Emphasizing the use of plyometric ballistic exercises to develop muscular strength.

6. Incorporating plyometric ballistic exercises into the training curricula in the main and subsidiary federations.