



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات الكرات السويسرية في عدد من الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم

مروان سلمان محمد علي الزبياري

رسالة ماجستير

التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

المدرس الدكتور

علي ضياء مجيد الطالب

(ملخص الرسالة)

تأثير تمارينات الكرات السويسرية في عدد من الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم

المشرف	الباحث
م . د علي ضياء مجيد الطالب	مروان سلمان محمد علي
م ٢٠٢٣	هـ ١٤٤٥

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- تأثير تمارينات الكرات السويسرية على عدد من المتغيرات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية
 - تأثير تمارينات الكرات السويسرية على عدد من المهارات الأساسية للاعبين المجموعة التجريبية.
 - المقارنة بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في عدد من المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي للاعبين كرة القدم .
 - المقارنة بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في عدد من المهارات الأساسية في الاختبار البعدي بكرة القدم .
- وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في عدد من المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في عدد من المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم في الاختبار البعدي.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتألفت عينة البحث من لاعبي نادي الموصل الرياضي للشباب بكرة قدم، والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً يمثلون نسبة (٧٥%) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (١٢) لاعبين لمجموعة التجريبية و(١٢) لاعبين لمجموعة الضابطة، وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات واللاعبين الذين لم يستطيعوا الالتزام بالتجربة، وكان عددهم (٥) لاعبين فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وعددهم (٣) حراس، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، والطول، والوزن، والعمر التدريبي)، والتكافؤ بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية والمهارية التي حددت من قبل السادة المتخصصين. وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي .

وتضمنت اجراءات البحث تصميم تمارينات الكرات السويسرية التي طبقت على المجموعة التجريبية، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة الملائمة، فضلاً عن التكرارات واوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية ، ثم تم تنفيذ تمارينات الاسلوب التدريبي، اذ نفذت المجموعة التجريبية تمارينات الكرات السويسرية، بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق، واستغرق تنفيذ التجربة (٨) اسابيع خلال دورتين متوسطيتين ،وبواقع (٨) دورات صغرى وبتموج حركة حمل (٣: ١) في كل دورة متوسطة، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد ذلك قام الباحث بأجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية.

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسبة المئوية واختبار (t) للعينات المرتبطة واختبار (t) للعينات المستقلة) .

وتوصل الباحث إلى اهم الاستنتاجات الآتية:

- أظهرت النتائج ان التمرينات باستخدام (الكرات السويسرية) التي نفذتها المجموعة التجريبية قد أحدث تطوراً معنوية في جميع المتغيرات البدنية ، باستثناء متغير التوافق فضلاً عن التطور المعنوي في جميع المتغيرات المهارية.
- أدى المنهاج المعد من قبل المدرب الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً معنوية في أغلب المتغيرات البدنية ، فضلاً عن التطور معنوي في مهارة الدرجة ، التمريرة ، رمية التماس ، ولم يحقق تطوراً في بقية المتغيرات المهارية.
- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت تمرينات (الكرات السويسرية) تفوقاً معنوية على المجموعة الضابطة في أغلب المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين باستثناء الرشاقة والتمرير القصيرة.

وقد اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات الآتية:

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام التمرينات بالكرات السويسرية في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- _ الاهتمام باستخدام الكرات السويسرية في العملية التدريبية للاعبين كرة القدم، وتنفيذ التمرينات بتنوع المثيرات، فضلاً عن عامل التشويق للاعبين والذي يعكس واقع المباراة الفعلي .
- _ على الأندية والمؤسسات ذات العلاقة توفير الكرات السويسرية، والأدوات الحديثة ، الخاصة بالاختبارات والتمرينات لما لها من دور كبير في العملية التدريبية .
- _ إجراء الدراسات التمرينات باستخدام الكرات السويسرية على لاعبي كرة القدم ولفئات العمرية الاخرى .

Abstract

The effect of Swiss ball exercises on a number of physical characteristics and basic skills in football

Supervisor

Researcher

**M. Dr . Ali Dhia Majeed Al-
Talib**

**Marwan Salman
Mohammed**

2023 AD

1445 AH

The research aims to reveal the following:

- The effect of Swiss ball exercises on some physical variables for the experimental group player
- The effect of Swiss ball exercises on some basic soccer skills for experimental group players.
- Comparison between the two groups (control and experimental) in some physical variables in the post-test for young football players.
- Comparison between the two groups (control and experimental) in basic skills in youth football.

To achieve the research objectives, the researcher developed the following hypotheses:

- There are statistically significant differences between the two research groups (control and experimental) in some physical variables between the pre- and post-tests.
- There are statistically significant differences between the two research groups (control and experimental) in some basic football skills between the pre- and post-tests.

B

- There are statistically significant differences between the two research groups (control and experimental) in some physical variables in the post-test.
- There are statistically significant differences between the two research groups (control and experimental) in some basic football skills in the post-test.

The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The research sample consisted of (32) players from the Mosul Youth Sports Club in football, representing 75% of the research community. The sample was divided into two groups (experimental and control) by following the selection method. Randomly using a lottery, there were (12) players for the experimental group and (12) players for the control group. The players who did not complete the tests and the players who could not commit to the experiment were excluded. Their number was (5) players, in addition to the goalkeepers being excluded, their number was (3) goalkeepers. Achieving homogeneity in the variables (age, height, weight, and training age), and parity between the two research groups in the physical and skill traits that were determined by the specialists.

The experimental design, called a random-selection control group design with a pre- and post-test, was adopted.

The research procedures included designing Swiss ball exercises that were applied to the experimental group, as well as conducting a number of exploratory experiments to determine the appropriate exercises used, as well as the appropriate repetitions and rest times for these exercises. After that, pre-physical and skill tests were conducted, and then training method exercises were implemented, as The experimental group carried out the Swiss ball exercises, while the control group carried out the

C

curriculum prepared by the team coach. The experiment took (8) weeks to implement during two medium cycles, with (8) small cycles and with an undulating load movement (3:1) in each medium cycle, with a rate of (3) Training units per week, after which the researcher conducted the post-physical and skill tests using the same procedures and steps that were followed in the pre-tests.

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

The researcher reached the following most important conclusions:

- The (Swiss balls) exercises carried out by the experimental group achieved development in most of the physical and skill variables, by comparing the results of all pre- and post-variables for the experimental group players.
- The control group achieved development in the variables of compatibility, motor speed, maximum transitional speed, speed endurance, response speed, agility, explosive power of the legs, the distinctive strength of speed of the legs, and strength endurance of the legs. It also achieved development in most of the skill variables with the exception of suppression and scoring, by comparing the results of all pre- and post-variables for the players. The control group, however, did not reach the level of significance reached by the experimental group.
- The experimental group that performed the (Swiss balls) exercises achieved superiority over the control group in most of the physical and skill variables, by comparing the results of the post-tests for the two groups

D

The researcher recommended the following set of recommendations:

- Emphasis on football coaches using exercises with Swiss balls in training young football players because of their effectiveness in developing physical and skill qualities.
- Interest in using Swiss balls in the training process for football players, because they allow the coach to control times, carry out exercises, and diversify stimuli, as well as the suspense factor for players, which reflects the actual reality of the match.
- Clubs and relevant institutions must provide Swiss balls and modern tools for tests and exercises because of their major role in the training process.
- Conducting studies on exercises using Swiss balls on football players and other age groups and for both genders in order to improve their physical and skill level.
- Conducting exercise studies using Swiss balls on other organized games.

University of Mosul

Faculty of Basic Education

**Department of Physical
Education and Sport Science**



**The effect of Swiss ball exercises on a number
of physical characteristics and basic skills in
football**

Marwan Salman Mohammad Ali ALZEBARI

Master Thesis

Geography / Physical education and sports science

Supervised by

Teacher Dr

Dr. Ali Dhia Majeed Al-Talib