



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين خطية للأحفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) في بعض
المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم
المتقدمين

راكان عبدالقادر محمدعلي القصاب

أطروحة دكتوراه
التربية البدنية وعلوم الرياضة / التدريب الرياضي

بإشراف
الأستاذ المساعد
الدكتور معن عبدالكريم جاسم الحيالي

ملخص الاطروحة

تأثير تمرينات خططية للأحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم المتقدمين

الباحث

راكان عبدالقادر محمد علي القصاب

المشرف

أ.م.د. معن عبدالكريم جاسم الحياي

١٤٤٥هـ

٢٠٢٣م

هدف البحث إلى:

- الكشف عن تأثير تمرينات خططية للأحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم المتقدمين.
- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري المركب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

افتراض الباحث ما يأتي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم المتقدمين وللمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري المركب ولصالح المجموعة التجريبية.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، اذ حددت عينة البحث الرئيسة من لاعبي نادي سميل الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وكان قوامها (٣٣) لاعباً، وتم اختيار (٢٠) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث، وتم تقسيمها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة .
- تم التحقق من تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث بمتغيرات (العمر، والطول، والكتلة، والمتغيرات البدنية، والمتغيرات الوظيفية، والأداء المهاري المركب) واستخدم الباحث تصميم التجريبي للمجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، واشتملت وسائل جمع البيانات على المقابلات الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس والملاحظة العلمية .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t) للعينات المرتبطة والمستقلة، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، والمنوال، ومعامل الالتواء) تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات إحصائياً.

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها بعد تنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١- أحدثت تمارينات خطية للأحفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً جيداً في الصفات البدنية كافة وهي (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، ومطاولة السرعة ، والسرعة الانتقالية ، والتوافق العام ، والرشاقة العامة) .

٢ أحدثت تمارينات خطية للأحفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً جيداً في المتغيرات الوظيفية وهي (القدرة اللاهوائية ، ومؤشر التعب) في حين لم يصل متغير لاكتات الدم إلى مستوى المعنوية قياساً بلاعبى المجموعة الضابطة.

٣- أحدثت تمارينات خطية للأحفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في الأداء المهاري المركب على حساب لاعبي المجموعة الضابطة .

٤- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات خطية للأحفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية والأداء المهاري المركب.

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

١- حث مدربي كرة القدم على اعتماد تمارينات خطية للأحفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) في تطوير العديد من الصفات البدنية مثل (والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، ومطاولة السرعة، والسرعة الانتقالية ، والتوافق العام ، والرشاقة العامة) بسبب فاعلية هذه التدريبات في الارتقاء بالمستوى البدني.

٢- التأكيد على مدربي كرة القدم بالاعتماد على تمارينات خطية للأحفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) في تطوير معظم المتغيرات الوظيفية التي تتطلبها لعبة كرة القدم المتقدمين وبخاصةً (القدرة اللاهوائية ، ومؤشر التعب).

٣- التأكيد على مدربي كرة القدم بالاعتماد على تمارينات خطية للأحفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) في تطوير المهارات الأساسية والمركبة للاعبى كرة القدم.

٤- إمكانية تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الشباب لبيان أثرها في أحداث التطور لهذه الفئات.

College of Physical Education
and Sport sciences



The effect of tactical ball retention exercises according to (Rondo) on some physical and functional variables and the complex skill performance of advanced soccer players

Rakan Abdulkader Muhammed Ali Al-Kassab

A Dissertation ph. D

Physical Education and Sport Sciences / Sport Training

Supervised by

Assistant Professor Dr.

Maan Abdul Karim Jassim Al-Hayali

1445 AH

2023 AD

ABSTRACT

The effect of tactical ball retention exercises according to (Rondo) on some physical and functional variables and the complex skill performance of

advanced soccer players

Researcher

Rakan Abdulkader Muhammed Ali

Supervisors

Assist. Dr. Maan A. Al-Hayali

1445 AH

2023 AD

The aim of the research is to find out

- Detecting the effect of special exercises for ball retention according to the offensive tactical (Rondo) method on some physical and functional variables and the complex skill performance of advanced football players.

- Identifying the significance of statistical differences in some physical and functional variables and composite skill performance between the experimental and control groups in the post-test.

The researcher assumed the following:

There are statistically significant differences in the results of the pre- and post-tests in a number of physical and functional variables and the composite skill performance of advanced soccer players and for the two groups, in favor of the post-test.

There are statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-tests in a number of physical and functional variables and composite skill performance, in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The main research sample was determined from the

B

Smil Sports Club football players for the sports season (2022-2023), and it consisted of (33) players. (20) players were selected from them to represent the research sample, and they were divided into two groups (Experimental and control) by following the random selection method using lots, with (10) players for each group.

The homogeneity and equality of the two research groups was verified with variables (age, height, mass, physical variables, functional variables, and composite skill performance). The researcher used an experimental design for the two groups with pre- and post-tests. The means of collecting data included personal interviews, questionnaires, tests, measurements, and scientific observation.

The researcher used the following statistical methods: (percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test for related and independent samples, simple correlation coefficient (Pearson), mode, and skewness coefficient). The statistical package (SPSS) was used to treat the data statistically.

In light of the results reached after implementing the training curriculum on the experimental group, the researcher reached the following conclusions:

1- Special exercises for retaining the ball according to the offensive tactical (Rondo) method implemented by the experimental group brought about good development in all physical characteristics, which are (the speed-specific strength of the leg muscles, the explosive power of the leg muscles, speed endurance, transitional speed, general compatibility, and general agility). .

2 The special exercises to retain the ball according to the offensive tactical (Rondo) method implemented by the experimental group brought about good development in the functional variables (anaerobic capacity and fatigue

C

index), while the blood lactate variable did not reach the level of significance compared to the players in the control group.

3- The ball retention exercises according to the offensive tactical (Rondo) method implemented by the experimental group resulted in an improvement in the complex skill performance at the expense of the players of the control group.

4- The experimental group that used special exercises to retain the ball according to the offensive tactical (Rondo) method in the post-test outperformed the control group in all physical characteristics, functional variables, and composite skill performance.

In light of the conclusions reached, the researcher recommends the following:

1- Urging football coaches to adopt special exercises to retain the ball according to the offensive tactical (Rondo) method in developing many physical qualities such as (and the speed-characterized strength of the leg muscles, the explosive power of the leg muscles, speed endurance, transitional speed, general compatibility, and general agility).) Because of the effectiveness of these exercises in improving the physical level.

2- Emphasis on football coaches to rely on special exercises to retain the ball according to the offensive tactical (Rondo) method in developing most of the functional variables required by the advanced football game, especially (anaerobic capacity and fatigue index).

3- Emphasis on football coaches to rely on special exercises to retain the ball according to the offensive tactical (Rondo) method in developing the basic and complex skills of football players.

D

4- The possibility of applying the training curriculum used in this study to other age groups, such as youth, to demonstrate its impact on the development events of these groups..