



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا/ دكتوراه

تأثير تمارينات الاستحواذ على الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططي للاعبي نادي المستقبل المشرق بكرة القدم

حسين احمد حمزة البياتي
اطروحة دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
معن عبد الكريم جاسم الحياي

ملخص الاطروحة

" تأثير تمرينات الاستحواذ على الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططي للاعبي نادي المستقبل المشرق بكرة القدم "

المشرف

الباحث

أ.م.د معن عبد الكريم الحياي

حسين أحمد حمزة البياتي

٢٠٢١م

١٤٤٢هـ

مشكلة البحث:

برزت مشكلة البحث الحالي في إجراء دراسة تجريبية للكشف عن تدريبات الاستحواذ على الكرة، وبيان اثرها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية، والتفكير الخططي للاعبي كرة القدم.

هدف البحث إلى الكشف عن:

- ١- تأثير تمرينات الاستحواذ على الكرة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبي نادي المستقبل المشرق بكرة القدم.
- ٢- تأثير تمرينات الاستحواذ على الكرة في عدد من المهارات الاساسية والتفكير الخططي للاعبي نادي المستقبل المشرق بكرة القدم .
- ٣- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- ٤- الفروق في عدد من المهارات الاساسية والتفكير الخططي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

افترض الباحث ما يأتي:

- ١- تؤثر تمرينات الاستحواذ على الكرة ايجابياً في عدد من المتغيرات البدنية للاعبي نادي المستقبل المشرق.
- ٢- تؤثر تمرينات الاستحواذ على الكرة ايجابياً في عدد من المهارات الاساسية والتفكير الخططي للاعبي نادي المستقبل المشرق.
- ٣- وجود فروق في عدد من المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- ٤- وجود فروق في عدد من المهارات الاساسية والتفكير الخططي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

استخدم الباحث المنهج الشبه التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، اذ حددت عينة البحث بطريقة عمدية بلاعبين نادي شباب المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الكروي، (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً، وتكونت عينة البحث النهائية من (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٦٦,٦٦%) من عينة البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة.

تم التحقق من تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث بمتغيرات (العمر، والعمر التدريبي، والطول، والكتلة، والمتغيرات البدنية، و المهارات الأساسية بكرة القدم، و التفكير الخططي) واستخدم الباحث تصميم التجريبي للمجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، واشتملت وسائل جمع البيانات على المقابلات الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس والملاحظة العلمية .

بعد اطلاع الباحث على العديد من الفيديوات وتحليل عدد من المباريات وبعد استشارات عدة أساتذة ومتخصصين في مجال التدريب الرياضي (كرة القدم)، قام بإعداد التمارين الخاصة بالمنهاج التدريبي وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب وكرة القدم والموافقة عليها قام الباحث بكتابة المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية التي طبقت تدريبات الاستحواذ على الكرة وتوزيعها بشكل إستبيان على المتخصصين في (كرة القدم)، وبعد أن حصلت الموافقة على المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية تم إجراء التعديلات والملاحظات كافة على المنهاج التدريبي التي ثبتها المختصون، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع و(٨) اسابيع تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (٤) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (١:٣)، تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ (١١/١/٢٠٢٠) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الخاصة بتطبيق المنهاج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية بتاريخ (٤/٣/٢٠٢٠)، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T) للعينات المرتبطة والمستقلة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، المنوال، معامل الالتواء) وتم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات.

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

١- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الاستحواذ على الكرة التي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في المتغيرات البدنية كافة وهي (السرعة الانتقالية القصوى، والقوة الانفجارية لعضلات

الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، ومطاولة السرعة، والمطاولة العامة، والرشاقة).

٢- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الاستحواذ على الكرة التي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في المهارات الأساسية كافة بكرة القدم وهي (درجة الكرة، والإخماد، والمناولة القصيرة، والسيطرة على الكرة، والتهديف القريب، والتهديف البعيد).

٣- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الاستحواذ على الكرة التي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في التفكير الخططي بكرة القدم.

٤- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الاستحواذ على الكرة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في صفتي المطاولة والقوة المميزة بالسرعة للبطن.

٥- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الاستحواذ على الكرة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في جميع المهارات الأساسية بكرة القدم التي تناولها البحث.

٦- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الاستحواذ على الكرة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في التفكير الخططي بكرة القدم التي تناولها البحث..

بعد التعرف على الاستنتاجات العلمية الخاصة بموضوع البحث لا بد من وضع عدداً من التوصيات لتأكيد مبدأ الاستفادة من هذه الدراسة، لذلك يوصي الباحث بما يأتي:

١- حث مدربي كرة القدم على اعتماد تدريبات الاستحواذ على الكرة في تطوير العديد من الصفات البدنية مثل (السرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، ومطاولة السرعة، والرشاقة، والمطاولة العامة) بسبب فاعلية هذه التدريبات في الارتقاء بالمستوى البدني.

٢- التأكيد على مدربي كرة القدم الاعتماد على تمارين الاستحواذ على الكرة في تطوير معظم المهارات الأساسية التي تحتاجها لعبة كرة القدم وبخاصة مهارات (درجة الكرة، والإخماد، والتمريرة القصيرة، والسيطرة على الكرة، والتهديف القريب، والتهديف البعيد).

University of Mosul
Physical Education And
Sport Sciences



**The effect of ball possession exercises on
a number of physical, skill and planning
variables for players of the bright future
football club**

Hussein Ahmed Hamza Al Bayati

Degree Of
Ph.D OF Training
Physical Education And Sport Sciences

Supervised by
Assistant Professor Dr.
Maan Abdul Karim Jassim Al-Hayali

1442 AH

2021 AD

ABSTRACT

The effect of ball possession exercises on a number of physical, skill and planning variables for players of the bright future football club

researcher

the supervisor

Hussein Ahmed Hamza Al Bayati Prof. Dr. Maan Abdel Karim Al-Hayali

Research problem:

The problem of the current research has arisen in conducting an experimental study to reveal ball possession exercises, and its effect on some of the physical characteristics and basic skills, and the level of planning thinking of football players

The aim of the research is to reveal:

- 1- The effect of ball possession exercises on a number of physical characteristics of the players of the Bright Future Football Club.
- 2- The effect of ball possession exercises on a number of basic skills and planning thinking for players of the Bright Future Football Club.
- 3- The differences in a number of physical variables between the experimental and control groups in the post-test.
- 4- The differences in a number of basic skills and schematic thinking between the experimental and control research groups in the post-test.

The researcher assumed the following:

- 1- Ball possession exercises positively affect a number of physical variables for the players of the Bright Future Club.
- 2- Ball possession exercises positively affect a number of the basic skills and planning thinking of the players of the Bright Future Club.

B

3- There are differences in a number of physical variables between the experimental and control groups in the post-test.

4- There are differences in a number of basic skills and planning thinking between the experimental and control research groups in the post-test.

The researcher used the semi-experimental approach for its suitability and the nature of the research, as the research community deliberately identified the players of the Bright Future Youth Sports Club in football in Nineveh governorate for the (2019-2020) football season, which totaled (30) players. A proportion of (66.66%) of the research community. This sample was divided into two experimental and control groups by following the random selection method using lottery with (10) players for each group.

The homogeneity and equivalence of the two research groups were verified with variables (age, training age, height, mass, physical characteristics, basic football skills, and linear thinking). The researcher used an experimental design for the two groups with pre and post test, and the methods of data collection included personal interviews and a questionnaire. And tests, measures and scientific observation.

After the researcher reviewed many videos and analyzed a number of matches, and after consulting with several professors and specialists in the field of sports training science (football), he prepared exercises for the training curriculum and presented them to a group of experts and specialists in the field of training and football and approved them, the researcher wrote the curriculum Training for the experimental group that applied the exercises to possess the ball and distributed it in the form of a questionnaire to the specialists in (football), and after the approval of the training curriculum of the experimental group was obtained, all

modifications and observations were made on the training curriculum that was proven by the specialists, and the number of training units for the training curriculum reached (24) A training unit consisting of (3) training units per week and (8) weeks that included the training curriculum of the experimental group in two intermediate sessions, and each medium session consisted of (4) small courses and with the movement of a load in each intermediate session (1:3), the implementation of Training curriculum on (1/11/2020) and all training modules for implementing the training curriculum for experimental group players were completed on (3/4/2020), and the researcher used the following statistical means: (percentage, arithmetic mean, and standard deviation, And (T) test for linked and independent samples, the simple correlation coefficient (Pearson), the vein, the torsion coefficient), and the statistical bag (spss) was used to process the data.

The researcher reached the following conclusions:

- 1- The training curriculum for ball possession exercises carried out by the experimental group has developed all physical characteristics (maximum transitional velocity, explosive force of the leg muscles, the characteristic force of velocity for the muscles of the legs, the characteristic strength of abdominal muscle velocity, velocity elongation, general stretching, agility) .
- 2- The training curriculum for ball possession exercises carried out by the experimental group has developed the basic skills of all football, which are (rolling the ball, suppression, short handling, ball control, close scoring and long scoring).
- 3- The training curriculum for ball possession exercises carried out by the experimental group has developed the level of tactical thinking in football.

D

4- The experimental group that used ball possession exercises in the post-test outperformed the control group that adopted the coach's training in all the physical characteristics that were dealt with in the research.

5- The experimental group that used ball possession drills outperformed in the post test over the control group that adopted the coach's training in all basic football skills that were dealt with in the research.

6- The experimental group that used ball possession exercises in the post-test outperformed the control group that adopted the trainer's training in the level of tactical thinking in football that was covered by the research.

After getting acquainted with the scientific conclusions related to the research topic, a number of recommendations must be made to confirm the principle of benefiting from this study. Therefore, the researcher recommends the following:

1- Urging football coaches to adopt ball possession exercises in developing many physical attributes such as (translational speed, explosive force, force characterized by speed, longevity, agility, and general handling) due to the effectiveness of these exercises in raising the physical level.

2- Emphasis on football coaches relying on ball possession exercises to develop most of the basic skills needed by the game of football, especially skills (rolling the ball, suppression, short pass, ball control, close scoring, and long scoring).