

## اثر تمارين الاستحواذ على الكرة في بعض الصفات البدنية الخاصة والعامة للاعبين كرة القدم الشباب

معن عبد الكريم الحياي

حسين أحمد حمزة البياتي

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٨ / ١٠ / ٢٠٢٠ قبل للنشر في ١١ / ١ / ٢٠٢١)

### ملخص البحث:

برزت مشكلة البحث الحالي في اجراء دراسة تجريبية لغرض الكشف عن اثر تدريبات (الاستحواذ على الكرة) في بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب، ولأجل الوصول الى تفسير علمي مقبول لحل مشكلة الدراسة الحالية، تبادر الى ذهننا طرح التساؤل الاتي: هل ان تدريبات (الاستحواذ على الكرة) لها تأثير ايجابي على مجموع الصفات البدنية قيد البحث، هدف البحث في الكشف عن اثر تدريبات (الاستحواذ على الكرة) في بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب، والكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين نادي شباب المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الكروي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا، وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا يمثلون نسبة (٦٦,٦٦٦٪) من مجتمع البحث واستنتج الباحثان:

- ١- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتمارين الاستحواذ على الكرة التي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في كافة الصفات البدنية وهي (الرشاقة والسرعة الانتقالية القصوى، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، ومطاولة القوة لعضلات الرجلين، ومطاولة السرعة، والمطاولة العامة).
- ٢- احدث المنهاج التدريبي للمجموعة الضابطة المنفذ من قبل المدرب تطورا معنويا في صفتي مطاولة السرعة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الاستحواذ على الكرة في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية العامة والخاصة التي تناولها البحث.

# **The Effect of Possession Exercises on Some Private and General Physical Characteristics of Young Football Players**

**Hussein Ahmed Hamza Al-Bayati    Maan Abdel Karim Al-Hayali**  
**University of Mosul / College of Physical Education and Sports Sciences**

## **Abstract**

The problem of the current research arose in conducting an experimental study to reveal the effect of possession of the ball training exercises on some of the physical characteristics of young football players. To reach to an acceptable scientific explanation to solve the problem of the current study, the following question is raised: "Does the ball possession exercises have a positive effect on the total physical characteristics under investigation?". So, the aim of the research is to reveal the effect of the ball possession exercises on some of the physical characteristics of football players, and to reveal the significance of statistical differences in a number of the physical characteristics of the football players between the experimental and control groups in the post-test. The research community deliberately involved the players of the Bright Future Youth Football Club in Nineveh governorate for the football season (2019-2020), whose number was (30) players, and the research sample consisted of (20) players representing a percentage of (75%) of the research community, and the researchers concluded:

- 1- The latest training design for ball possession exercises carried out by the experimental group has developed in all physical characteristics (agility and maximum transitional speed, explosive power of the leg muscles, the characteristic force of velocity for the muscles of the legs, the characteristic strength of the speed of the abdominal muscles, elongation of force for the muscles of the legs, speed elongation, and elongation the public.
- 2- The training design of the control group, implemented by the trainer, brought about a significant development in the two characteristics of general elongation and strength and speed of the abdominal muscles.
- 3- The experimental group that used ball possession exercises in the post tests outperformed the control group in all the general and special physical characteristics that were dealt with in the research.

## ١- التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

"تعد لعبة كرة القدم واحدة من بين الالعاب التي تعتمد وبشكل كبير على الاعداد البدني العام والخاص بوصفه جزءا أساسيا من العملية التدريبية، إذ بدون هذا الاعداد لا يستطيع اللاعبون من أداء الواجبات الدفاعية والهجومية المناطة بهم وفقا لمتطلبات اللعب الحديث، لان حركة اللاعبين داخل أرض الملعب تتصف بالتغيير المستمر لشدة أداء العمل في مناطق اللعب الكبيرة والصغيرة، وبحسب ما تتطلبه ظروف اللعب المختلفة، لأن معظم الصفات البدنية الخاصة بهذه اللعبة يتم أدائها تحت ظل العمل اللاهوائي المتقطع من خلال التبادل مع العمل الهوائي الذي يعتمد عليه اللاعبون في فترة الاستشفاء". (الشبلي، ٢٠١٧، ٣٣)

ويرى الباحثان إمكانية استخدام تدريبات (الاستحواذ على الكرة) تكون مشابهة لحد كبير لمجريات المباراة وبما يلائم تحركات لاعبي الفريق، اذ عن طريق استخدام هذه التدريبات يتم إحداث التطور البدني العام والخاص للوصول إلى افضل أداء في هذه الجوانب وبالتالي تحقيق الارتقاء الامثل في المستوى الرياضي التخصصي للاعبي كرة القدم.

ومن الجدير بالذكر ان استخدام تدريبات (الاستحواذ على الكرة) يأتي من خلال اختيار افضل التمارين المقننة والذي يجب ان يتلاءم مع القدرات البدنية التي يمتلكها اللاعبون.

ان كل ما سبق ذكره يشير الى اهمية البحث في تنفيذ المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات (الاستحواذ على الكرة) والمعدة من قبل الباحث عن طريق عملية تقنين وتصميم هذه التمارين بما يتلاءم مع تحقيق الاهداف المنشودة لهذه الدراسة فضلا عن ملائمة هذه التمارين مع مستوى عينة البحث لكي يتمكن مدربوا كرة القدم الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية وتحقيق الانجازات الرياضية المتقدمة.

### ٢-١ مشكلة البحث :

برزت مشكلة البحث الحالي في اجراء دراسة تجريبية لغرض الكشف عن اثر تدريبات (الاستحواذ على الكرة) في بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب، ومن اجل الوصول الى تفسير علمي مقبول لحل مشكلة الدراسة الحالية ، تبادر الى ذهننا طرح التساؤل الاتي:

- هل ان تدريبات (الاستحواذ على الكرة) لها تأثير ايجابي على مجموع الصفات البدنية قيد البحث؟

### ٣-١ هدفا البحث :

تتضمن اهداف البحث الكشف عن ما يأتي:

- ١- اثر تدريبات (الاستحواذ على الكرة) في بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية في عدد من الصفات البدنية للاعبي كرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

### ٤-١ فرضا البحث:

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم ولمصلحة الاختبار البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض الصفات البدنية العامة والخاصة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعديين.

### ٥-١ مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : لاعبو شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم .
- ٢- المجال المكاني : ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم.
- ٣- المجال الزمني : ١/١٠/٢٠١٨ الى ١١/٣/٢٠٢٠ .
- ٢- الدراسات السابقة:

### ١-٢ دراسة عبود (٢٠١٥) :

" تأثير تمرينات حيازة الكرة والهجوم السريع في تطوير سرعة ودقة الاداء الخططي للاعبي الدوري الممتاز بكرة القدم "

### هدفا البحث:

- اعداد تمرينات لحيازة الكرة والانتقال السريع لتطوير سرعة ودقة الربط الخططي بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.
- الكشف عن تأثير تمرينات الحيازة والهجوم السريع في تطوير سرعة ودقة الربط الخططي بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث الحالي، تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي الطلبة الاول المشاركين في الدوري الممتاز والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا تم استبعاد (١٠) لاعبين من ضمنهم حراس المرمى فاصبح العدد المتبقي هو (٢٠) لاعبا قسمت الى مجموعتين عن طريق القرعة (١٠) لاعبين للمجموعة التجريبية و(١٠) لاعبين للمجموعة الضابطة.

### استنتج الباحث مايلي :

- ان تمارينات الحيازة والهجوم السريع المستخدمة على المجموعة التجريبية كان لها تأثير معنوي في تطوير سرعة ودقة الربط الخططي.
- ان التمارينات التي طبقت على المجموعة الضابطة لم تؤثر معنويا في تطوير سرعة ودقة الربط الخططي.
- ساهم اختبار الربط الخططي في تحقيق هدفا البحث.

### ٣- اجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي نادي شباب المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الكروي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا، وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا يمثلون نسبة (٦٦.٦٦٦٪) من مجتمع البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠) لاعب لكل مجموعة، وكان جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سن (١٩) سنة، وتم استبعاد (١٠) اللاعبين المساعدين والتجربة الاستطلاعية من عينة البحث الرئيسية.

والجدول (١) مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين من عينة البحث فضلاً عن النسب المئوية.

### الجدول (١)

معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

العينة والمستبعدين	العدد	النسبة المئوية
--------------------	-------	----------------

المجتمع الكلي للبحث	(٣٠)	%١٠٠
عينة التجربة الاستطلاعية	(١٠)	%٣٣.٣٣٣
عينة البحث	(٣٠)	%٦٦.٦٦٦

### ٣-٤ تكافؤ مجموعتي البحث :

وتم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) والصفات البدنية والجدولين (٢) و (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

### الجدول (٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-		
العمر	(سنة)	١٧.٦٠٠	٠.٩٦٦	١٧.٠٠٠	٠.٤٧١	١.٧٦٥	٠.١٠١
الطول	(سم)	١٧٣.٢٠٠	٣.٧٠٥	١٦٩.٨٠٠	٦.١٩٢	٠.١٥٤	٠.٣٥١
الكتلة	(كغم)	٦١.٨٧٠	٥.٥٥١	٦١.٠٣٠	٤.٩٣٩	٠.٣٥٧	٠.٧٢٥

\* قيمة (T) الجدولية عند حدود ثقة  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢٠-١٨)

يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (العمر والطول والكتلة) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

### الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية المعتمدة في التكافؤ

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية المعتمدة في التكافؤ وقيم (T)

#### المحسوبة

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-		
١	الرشاقة	ثانية	١٣.٣١٩	٠.٥٤٦	١٣.٧٩٦	٠.٨٧٦	١.٤٦٢	٠.١٦١
٢	المطاولة	دقيقة	٤.٢٠٢	٠.٠٣٧	٤.٢١٧	٠.٠١٥	١.١٧٩	٠.٢٥٤

٠.٦٧٢	٠.٤٣٠	٠.٥١٢	١٦.٣٩٠	٠.٧٩١	١٦.١٩٤	ثانية	مطاولة السرعة	٣.
٠.١٦٠	١.٤٦٤	٠.٦٦٦	٩.٠٠٠	٠.٨٤٩	٩.٥٠٠	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للبطن	٤.
٠.٥١١	٠.٦٧٠	٠.١٧٩	٦.١١٠	٠.٦٣٥	٥.٩٧٠	متر	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	٥.
٠.٦٠٠	٠.٥٣٣	١.٢٨٦	٣٧.٩٠٠	١.٢٢٩	٣٨.٢٠٠	سم	القوة الانفجارية للرجلين	٦.
٠.٩٥٥	٠.٠٥٧	٠.١٨٧	٤.٤٠٣	٠.٢٠٢	٤.٣٩٨	ثانية	السرعة الانتقالية	٧.

\* قيمة (T) الجدولية عند حدود ثقة  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢٠-٢=١٨)

يتبين من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من المتغيرات (الرشاقة، المطاولة، مطاولة السرعة، القوة المميزة بالسرعة للبطن، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، السرعة الانتقالية) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات

### ٣ - ٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان الكتروني ، ساعات إيقاف عدد (٥) لقياس الزمن ، شريط قياس، بطول (٥٠) متر .
- سبورة زيتية مدرجة لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- شواخص خشبية عدد (٢٥).
- أهداف كرة قدم قانونية عدد (٢).
- كرات قدم قانونية عدد (١٢).
- بورك ابيض.
- أشرطة خاصة.

### ٣ - ٦ وسائل جمع البيانات (أدوات البحث):

كانت (تحليل المحتوى، والمقابلة الشخصية، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس).

### ٣ - ٦ - ٤ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

#### ٣-٦-٤-١ مواصفات الاختبارات والمقاييس:

#### ٣-٦-٤-١-١ القياسات الجسمية:

شملت القياسات الجسمية قياسين وهما: (قياس طول الجسم، وقياس كتلة الجسم).

#### ٣-٦-٤-٢ الاختبارات البدنية :

شملت الاختبارات البدنية ما يأتي:

- اختبار الركض المتعدد الجهات لقياس الرشاقة. (حسانين، ١٩٨٧، ٣٦٤)
- اختبار ركض (١٠٠٠) متر من وضع البدء العالي لقياس المطاولة العامة .
- اختبار عدو (١٢٠) متراً من وضع البدء العالي لقياس مطاولة السرعة.

- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن لمدة ١٠ ثانية (الطائي، ٢٠٠١، ٨٥ - ٨٨)
- اختبار القفز العامودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- اختبار عدو (٣٠م) من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية (حسن وآخران، ١٩٨٣، ٣٧٢
- (
- اختبار ثلاث جولات لأطول مسافة ممكنة ولكل رجل على حده لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧، ٣٤٦).

### ٣- ٧ المواصفات والأسس العلمية للاختبارات والمقاييس :

اعتمد الباحثان على تحليل محتوى المصادر العلمية وترشيح اختبارات الصفات البدنية والتي تم استخدامها مسبقاً من قبل باحثين لقياس هذه الصفات في مجال كرة القدم، وان الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة والاختبار المقنن " هو الذي اذا ماجرى استخدامه لعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها اثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والامكانيات المتاحة نفسها " (عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧، ١٣٩) لذلك لم يتم اجراء ايا من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المعتمدة.

- ٣- ٨ التصميم التجريبي : وقد تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدى. (علاوي وراتب، ١٩٩٩، ٢٣٢)

والشكل (١) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.

اختبار بعدي	المتغير المستقل	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
	اسلوب المدرب		المجموعة الضابطة

الشكل (١) التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

### ٣- ١١ التجارب الاستطلاعية:

اجريت عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث وقد كان لكل تجربة هدفٌ يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي:

- ٣- ١١- ١ تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية :



أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٠٢٠/١/٨) على (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث (\*) وقد كان الغرض من إجراء هذه التجربة (التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانهم في تنفيذ الاختبارات البدنية، ومدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وملائمتها لمستوى العينة، التعرف على كافة المعوقات والصعوبات، وعلى أخطاء القياس والقيام باستدراكها، ومعرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار بدني).

### ٣-١١-٢ تجربة استطلاعية للتمرينات المعتمدة في البحث:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية لتمرين الاستحواذ على الكرة لتي صممها الباحثان ملحق (١) التي سيتم التدريب عليها وتم تنفيذه بتاريخ (٢٠٢٠/١/٩) على عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:

- تحديد الواجبات المناطة بالمدرّب من خلال تزويده بالتعليمات الخاصة بكل تمرين الذي سيقوم بتنفيذه على المجموعة التجريبية طوال الفترة المخصصة.
- تحديد المسافات التدريبية التي تؤدي بها كل تمرين من تمرينات المنهاج التدريبي.
- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين محدد في المنهاج التدريبي بحيث يخدم الهدف التدريبي الذي وضع من أجله.
- تحديد فترات الراحة المناسبة لعينة البحث بعد أداء كل تكرار وبين مجموعة وأخرى، أي بين التكرارات وبين المجاميع اعتماداً على قياس معدل النبض وعودته إلى الحالة الطبيعية وذلك عن طريق تجريب فترات متنوعة من أوقات الراحة وبحسب خصوصية كل تمرين منفذ.
- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدرّبين في الوحدات التدريبية لأجل تذليلها أثناء أداء هذه التمارين

### ٣-١١-٣ تجربة استطلاعية لإجراء وحدة تدريبية :

تم إجراء وحدة تدريبية أخرى لعينة البحث الأساسية بتاريخ (٢٠٢٠/١/١٠) وبمساعدة فريق العمل المساعد المنفذ للمناهج التدريبية وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الإحساس بالأداء الفعلي لكل تمرين، فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التمارين

/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

/ كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل.

/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

/ ماجستير التربية البدنية وعلوم الرياضة

١- أ.م.د. نشأت بشير ابراهيم

٢- أ.د.م.د. احمد رعد ابراهيم

٣- مضر مؤيد عبد الله

٤- ياسر قاسم الياس

المستخدمة في المنهاج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بإستراتيجية العمل التنظيمي المتبع في الوحدات التدريبية.

### ٣ - ١٢ الإجراءات النهائية للبحث:

#### ٣ - ١٢ - ١ الاختبارات القبلية البدنية:

تم إجراء الاختبارات البدنية للفترة من (٢٠٢٠/١/٧) ولغاية (٢٠٢٠/١/٨) وكما يأتي:

**اليوم الأول : بتاريخ ( ٧ / ١ / ٢٠٢٠ ) تم إجراء الاختبارات البدنية بالتسلسل الآتي:**

- اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين.
- اختبار عدو (٣٠) متراً من وضع البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى.
- اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حده لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- اختبار عدو (١٢٠) متر من وضع البدء العالي لقياس مطاولة السرعة.

**اليوم الثاني : بتاريخ ( ٨ / ١ / ٢٠٢٠ ) تم إجراء الاختبارات البدنية بالترتيب الآتي:**

- اختبار الركض المتعدد الجهات لقياس الرشاقة.
- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين من مفصل الركبتين لمدة (١٠) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.
- اختبار ركض (١٠٠٠) متر لقياس المطاولة العامة.

#### ٣ - ١٢ - ٢ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهاج التدريبي (الملحق ٢) تتضمن عدداً من التمارين التي يخدم كلاً منها هدفاً تدريبياً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي وقد تم وضع هذه المنهاج التدريبي في استمارة استبيان وتم توزيعها على السادة ذوي الاختصاص في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية هذا المنهاج. وبعد انتهاء الباحثان من تطبيق كافة الاختبارات القبلية البدنية تم تنفيذ المنهاج التدريبي وكما يأتي:

- المجموعة التجريبية نفذت المنهاج التدريبي الخاص بتمارين الاستحواذ على الكرة وكان عددهم (١٠) لاعبا .
- المجموعة الضابطة نفذت المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب وكان عددهم (١٠) لاعبا .

وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:

- كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (٣) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية.
- تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (٤) دورات صغرى وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (٣ - ١).
- إن تموج حركة الحمل التدريبي في المنهاج التدريبي كان معتمداً على زيادة صعوبة الاداء في التمارين، فضلا عن زيادة زمن الاداء الفعلي للاستحواذ على الكرة تمرين في المنهاج التدريبي لكل دورة صغرى وكما هو مبين في الشكل (٢).

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الأولى				نوع الحمل
الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
	•	•						حمل أقصى
			•		•	•		حمل عالي
•				•			•	حمل متوسط
٢٩١	٣٥٤	٣٥٤	٢٩١	٢٢٨	٢٩١	٢٩١	٢٢٨	زمن الحمل

الشكل (٢) تموج حركة الحمل التدريبي (٣-١) في الدورات الأسبوعية

٣-١٢-٣ فترة تنفيذ المنهاج التدريبي: تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي في تاريخ

(٢٠٢٠/١/١١) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الخاصة بتدريبات الاستحواذ على الكرة في تاريخ (٢٠٢٠/٣/٤٩).

٣-١٢-٤ الاختبارات البعدية البدنية: تم اجراء الاختبارات البعدية البدنية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (٢٠٢٠/٣/٧) ولغاية (٢٠٢٠ /٣/٨) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية البدنية

٣ - ١٣ الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر) .

٤ - عرض ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية العامة والخاصة: الجدول (٤) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية التي

أستخدمت تدريبات الاستحواذ على الكرة للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-		
١.	الرشاقة	ثانية	١٣.٣١٩	٠.٥٤٦	١٣.١١٥	٠.٤٨٠	*٤.٨١٧	٠.٠٠١
٢.	المطاولة	دقيقة	٤.٢٠٢	٠.٠٣٧	٤.١٢٩	٠.٠٢٦	*٧.٠٦٥	٠.٠٠٠
٣.	مطاولة السرعة	ثانية	١٦.١٩٤	٠.٧٩١	١٦.٠٥٦	٠.٧٧٨	*٣.٤١٥	٠.٠٠٨
٤.	القوة المميزة بالسرعة للبطن	تكرار	٩.٥٠٠	٠.٨٤٩	١٠.٢٠٠	١.٠٣٢	*٢.٦٩٢	٠.٠٢٥
٥.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٥.٩٧٠	٠.٦٣٥	٦.٤١٠	٠.٤٣٥	*٥.٤٨٦	٠.٠٠٠
٦.	القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٨.٢٠٠	١.٢٢٩	٣٨.٧٠٠	١.٤١٨	*٣.٠٠٠	٠.٠١٥
٧.	السرعة الانتقالية	ثانية	٤.١٩٢	٠.٠٣٢	٤.١٦٩	٠.٠١١	*٤.٨٦٧	٠.٠٠١

\*قيمة (T) الجدولية عند حدود ثقة  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٠-٩)

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من المتغيرات (الرشاقة، المطاولة، مطاولة السرعة، القوة المميزة بالسرعة للبطن، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، السرعة الانتقالية) ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة على التوالي (٤.٨١٧، ٧.٠٦٥، ٣.٤١٥، ٢.٢٣٦، ٥.٤٨٦، ٣.٠٠٠، ٤.٨٦٧) وهي جميعها أكبر من قيم مستوى الدلالة عند حدود ثقة  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٩).

الجدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة T لمحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-		
١.	الرشاقة	ثانية	١٣.٧٩٦	٠.٨٧٦	١٣.٦٦٥	٠.٨٥٠	١.٣٥٤	٠.٢٠٩
٢.	المطاولة العامة	دقيقة	٤.٢١٧	٠.٠١٥	٤.٢٠٤	٠.٠٢٨	٢.١١٢	٠.٠٦٤
٣.	مطاولة السرعة	ثانية	١٦.٣٢٠	٠.٥١٢	١٦.٢٥٥	٠.٥١٠	*٦.٢١٣	٠.٠٠٠
٤.	القوة المميزة بالسرعة للبطن	تكرار	٩.٠٠٠	٠.٦٦٦	٩.٢٠٠	٠.٦٣٢	١.٥٠٠	٠.٠٨١
٥.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦.١١٠	٠.١٧٩	٦.٣٧٥	٠.١١٦	*٤.١٦٠	٠.٠٠٢

٠.٥٩١	٠.٥٥٧	١.٠٥٤	٣٨.٠٠٠	١.٢٨٦	٣٧.٩٠٠	سم	القوة الانفجارية للرجلين	٦.
٠.٣٤٣	١.٠٠٠	٠.٠٧٦	٤.٢١٤	٠.٠٧٥	٤.٢١٥	ثانية	السرعة الانتقالية	٧.

\*قيمة (T) الجدولية عند حدود ثقة  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية  $(٩=١-١٠)$

- يتبين من خلال الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاخبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من المتغيرات (الرشاقة، المطاولة العامة، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة الانفجارية للرجلين، السرعة الانتقالية) إذ بلغت قيم (T) المحسوبة على التوالي (١.٣٥٤، ١.٥٠٠، ١.٥٠٠، ٠.٥٥٧، ١.٠٠٠). وهي أصغر من قيم مستوى الدلالة عند حدود ثقة  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٩).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاخبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفتي (مطاولة السرعة، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ بلغت قيم (T) المحسوبة على التوالي (٤.١٦٠، ٦.٢١٣) وهي أكبر من قيم مستوى الدلالة عند حدود ثقة  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٩).

#### ٤-١-٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة :

يتبين من نتائج الجدول (٥) وجود فروقا احصائية ارتقت الى مستوى المعنوية في كافة الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبين كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ على الكرة ولمصلحة الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان ذلك الى ربما التأثيرات الايجابية الفعالة التي اعتمدت على التخطيط العلمي، والذي اثبت فاعليته في النتائج التي نحن بصدددها، فضلا عما تضمنته هذه تمارين المحددة بقواعد وشروط، فضلا عن اتباع الاساليب العلمية الدقيقة في تقنين الاحمال من حيث مراعاة التدرج بصعوبة التمارين والفروق الفردية بين اللاعبين، فضلا عن دقة اختيار التمارين المعدة التي طبقت داخل المنهاج التدريبي والذي اثر بشكل ملحوظ في الصفات البدنية العامة والخاصة، وانتظام اللاعبين في التدريب اثناء تطبيق المنهاج التدريبي الذي أدى الى تطوير امكانيات اللاعبين البدنية، إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التأثير على الصفات البدنية من خلال الحركات السريعة لأداء التمرير والدرجة والتهديف مع وجود زميل ومنافس، فضلا عن تبادل المراكز وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور الجانب البدني لدى اللاعب، اذ يذكر وهو ما اكده (الحيالي) بدراسته في " ان هذه المهارات تحتوي الى العديد من الصفات البدنية كالسرعة

الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة و والتوازن والتوافق وغيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تساعد اللاعب في أداء المهارات بكفاءة عالية" (الحيالي، ٢٠٢٠، ٢٤٨) كما ان تحديد حركة أداء اللاعبين داخل مساحات ومستطيلات تدريبية متنوعة والتي تعد من الوسائل الحديثة في تقنين اللعب داخل الملعب ساهم بلا شك في تطوير مجمل الأداء البدني لهم وهذا ما اشار اليه (Jones & Drust) "انه لكي يتم تطوير الأداء البدني لدى اللاعبين يفضل استخدام اللعب داخل المساحات التدريبية فهي من الاساليب الحديثة التي تعرّض اللاعبين بشكل متكرر لمواقف يواجهونها خلال المباراة الرسمية وان اللاعبين الذين يتعرضون باستمرار لمثل هذه المواقف يتحسن لديهم صنع القرار والأداء (Jones & Drust, 2007,156) وذكر ذلك (الهيبي) بقوله "ان تمارين الاستحواذ اسهمت بشكل كبير في تطوير الصفات البدنية فإنه يحقق الأداء الهجومي والدفاعي" (الهيبي، ٢٠١٤، ٧٧) ويضيف ( Aguiar et al ) "بان استخدام الشروط والقيود في تمارين الاستحواذ على الكرة وفقا للهدف من التدريب كتحديد عدد لمسات الكرة واللعب الضاغط والتحرك ضمن شروط معينة يطور كثيراً من عقلية اللاعب وزيادة السرعة ويؤدي الى حالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب" (Aguiar et al, 2012. 109) ويؤكد (جنيدي) "بان التغيير في تدريبات المشروطة وفقا للهدف التدريبي يعمل على مساعدة اللاعب في حل المشكلات التي تصادفه في مواقف اللعب المختلفة، وذلك يحقق تصورات معينة ومحددة تساعده في تطوير الجوانب البدنية وتحسين قدراته وامكانياته" (جنيدي، ٢٠١١، ٨٣) .

كما يرى الباحثان ان استخدام تمارين الاستحواذ على الكرة كان له دور فاعل في تطوير الصفات البدنية من خلال زيادة الرغبة والدافعية نحو التمرين وابرار القدرات الكامنة لدى اللاعبين، اذ يشير (Filipe et al) "بان اسلوب اللعب من الاساليب التي لها تأثيرها الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في فترات الإعداد المختلفة، لأنها تبدو سهلة الميول، ويتضح ذلك جليا في لعبة كرة القدم من خلال إعطاء واجبات في اتجاه الهدف المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة، ويتميز هذا الاسلوب بتطوير الجوانب البدنية". (Filipe et al, 2014, 77)

#### ٢-٤ عرض تحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

الصفات البدنية العامة والخاصة ومناقشتها:

#### ١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

الصفات البدنية العامة والخاصة الجدول (٦) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	T قيمة	مستوى
---	----------------	------	--------------------	------------------	--------	-------

الدالة	المحسوبة	ع±	س-	ع±	س-	القياس	
٠.٠٩٦	١.٧٨٠	٠.٨٥٠	١٣.٦٦٥	٠.٤٨٠	١٣.١١٥	ثانية	١. الرشاقة
٠.٠٠١	*٦.١١٧	٠.٠٢٨	٤.٢٠٤	٠.٠٢٦	٤.١٢٩	دقيقة	٢. المطاولة
٠.٥٠٩	٠.٦٧٦	٠.٥١٠	١٦.٢٥٥	٠.٧٧٨	١٦.٠٥٦	ثانية	٣. مطاولة السرعة
٠.٠٢٠	*٢.٦١١	٠.٦٣٢	٩.٢٠٠	١.٠٣٢	١٠.٢٠٠	تكرار	٤. القوة المميزة بالسرعة للبطن
٠.٨١١	٠.٢٤٥	٠.١١٦	٦.٣٧٥	٠.٤٣٥	٦.٤١٠	متر	٥. القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٠.٢٢٨	١.٢٥٣	١.٠٥٤	٣٨.٠٠٠	١.٤١٨	٣٨.٧٠٠	سم	٦. القوة الانفجارية للرجلين
٠.١٢٢	١.٦٤٨	٠.٠٧٦	٤.٢١٤	٠.٠١١	٤.١٦٩	ثانية	٧. السرعة الانتقالية

\*قيمة (T) الجدولية عند حدود الثقة  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢٠-٢=١٨)

- يتبين من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (صفة المطاولة، القوة المميزة بالسرعة للبطن) ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ على الكرة، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (٦.١١٧، ٢.٦١١) وهي أكبر من قيم مستوى الدلالة عند حدود الثقة  $\geq (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٨)
- هناك فروق لم ترتق الى مستوى المعنوية في بعض الصفات البدنية (الرشاقة، مطاولة السرعة، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية) قيد البحث.

#### ٤-٢-٢ مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي:

بعد عرض وتحليل نتائج الجدولين (٦) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية لجميع الاختبارات البعدية في الصفات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ على الكرة والمجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات المدرب، مما أوجب على الباحث استخراج المقارنة بين الأوساط الحسابية لجميع اختبارات البدنية حيث ظهر لنا تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ على الكرة على المجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات المدرب، وبهذه النتائج اثبتت تمارين الاستحواذ على الكرة فاعليتها وتأثيرها على المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت هذه التمارين الى التناسق والترابط في الأداء ومساندة اللاعبين في المجموعة التجريبية واحد للأخر وتغطية وسد الفراغات والتحركات السريعة وسرعة استلام الكرة والمناولات المشابهة لحالة اللعب والمنافسة ويذكر كل من (العلي وشغاتي) " تحدد درجة اللعب بعدد مرات لمس الكرة او عدد التمريرات في الوقت المحدد كذلك من خلال تدريبات بمطلوبات الصعوبة لأشكال المنافسة" (العلي وشغاتي، ٢٠٠٧، ١٣) اذ يكون اللاعب في حالة احتكاك مباشر ومستمر وتحت ضغط المنافس

القريب منه في تمارين الاستحواذ على الكرة، الأمر الذي يتطلب التصرف الصحيح من قبل اللاعبين مع الكرة سواء كان ذلك في الأداء المهاري المركب او المنفرد والسيطرة على الكرة وحيازتها بشكل سليم ومنع الخصم من انتزاعها في التمرين، اذ يشير (العكيدي) بهذا الموضوع " ان استخدام هذه التمرينات يؤدي الى تعويد اللاعبين على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب، كما ان لعبة كرة القدم تؤدي بصورة فردية وثنائية وجماعية، ولهذا يعد اداء المهارات في ظروف مشابهة لما يحصل في المباراة من المتطلبات الاساسية لان ربط هذه المهارات مع بعضها يقدم لنا حالات مشابهة لما يجري في المباراة " (العكيدي، ٢٠١٥، ٦٧) . ويرى الباحث انه يتطلب من اللاعبين عند أداء التمرينات السرعة والدقة في الأداء وإيصال الكرة بأقل زمن الى الزميل، فضلا عن اللعب الجماعي لتنفيذ الشروط الخاصة بالتمرين وتجنب قطع الكرة من المنافس، ويؤكد ذلك (جابر وآخران) عندما ذكروا " ان اللعب ضمن اسلوب تنافسي يساعد على تنمية سرعة الأداء القوة واستمرارية اداء التمرين ينمي صفة المطاولة مع استخدام الكرة بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة وتفكير سريع، و نتيجة لهذا الاسلوب يكون اللاعب في حركة مستمرة للتخلص من المنافس واستقبال الكرة من الزميل" (جابر وآخران، ٢٠١٠، ١٦) كما يشير (الهيدي) " الى ان اللعب على وفق شروط محددة يحقق الكثير من الأهداف التي تخدم الجانب البدني في كرة القدم ومنها السرعة في الحركة وتغيير الاتجاه والتحرك وأخذ المكان المناسب (الهيدي، ٢٠١٤، ٧٧) فضلا عن ان تمارين الاستحواذ على الكرة تعمل على تطوير الصفات البدنية للاعبين تعطي حافزاً تدريبياً كبيراً وتنمي قدرات اللاعب للعب في المواقف التي تشدد فيها الرقابة من الخصم، وكذلك تنمية القدرة على إدراك الموقف فضلا عن تطور الصفات البدنية ي، وهنا يتفق الباحث مع ما أشار إليه (اميش) " المهارات الركيزة الاساسية التي عن طريقها يمكن تطوير الجوانب البدنية وتحقيق الانجاز اذ لايمكن لاي فريق ان يطبق الخطط مالم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط فضلا عن توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ هذه الخطط " (اميش، ٢٠٠٧، ٣٢) .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٥-١ الاستنتاجات:

١- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتمارين الاستحواذ على الكرة التي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في كافة الصفات البدنية وهي (الرشاقة والسرعة الانتقالية القسوى، والقوة



- الانفجارية لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، ومطاولة السرعة، والمطاولة العامة).
- ٢- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات المدرب التي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً في صفتي (مطاولة السرعة، القوة المميزة بالسرعة الرجلين،).
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الاستحواذ على الكرة في الاختبارات البعيدة على المجموعة الضابطة في جميع صفتي المطاولة العامة والقوة المميزة بالسرعة للبطن.

## ٥- ٢ التوصيات :

- ١- حث مدربي كرة القدم على اعتماد تمارين الاستحواذ على الكرة في تطوير الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى، القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة، ومطاولة السرعة، والرشاقة، والمطاولة العامة) بسبب فاعلية هذه التمارين في الارتقاء بالمستوى البدني العام والخاص.
- ٢- حث مدربي كرة القدم على استغلال الوقت المخصص للوحدة التدريبية كله من خلال تنظيم عملية الانتقال من تمرين إلى آخر، وزيادة عدد الكرات والأدوات المستخدمة، فضلاً عن زيادة عدد الكادر التدريبي المساعد للمدرب.

## المصادر

- ١- أميش، صالح راضي (٢٠٠٧) : تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- ٢- جابر، حسام محمد وآخرون(٢٠١٠): دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الخماسي والملاعب المفتوحة بكرة القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد(١١)، العدد(٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.
- ٣- جنيدي، مصطفى محمد (٢٠١١): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في ملاعب مصغرة على بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم في محافظة اسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، اسيوط، مصر
- ٤- حسانين، محمد صبحي (١٩٨٧) : اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- حسن، سليمان علي وآخرون(١٩٨٣):المبادئ التدريبية والخطئية في كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

- ٦- الحياي، معن عبد الكريم (٢٠٢٠): التحكم بمكونات حمل التدريب، عالم الرياضة للنشر، ط١، الاسكندرية.
- ٧- الشبلي، خليفة (٢٠١٧): الألعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواذ في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط١، عمان.
- ٨- الطائي، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): " أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم "، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٩- عبود، ضياء ناجي (٢٠١٥) تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٠- العكدي، نبهان فازع (٢٠١٥): فاعلية التشكيلات التدريبية الزوجية والجماعية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١١- العلي، حسين و شغاتي، عامر (٢٠٠٧): قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر تدريب- تدريب مرتفعات- الاستشفاء)، مكتب كرار للطباعة، بغداد، العراق.
- ١٢- عبد الجبار، قيس، وبسطويسي، احمد (١٩٨٧): " الاختبارات ومبانيء الاحصاء في المجال الرياضي "، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ١٣- الهيتي، موفق اسعد محمود (٢٠١٤): استراتيجيات خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الاردن.

14- Jones., Robert, A.L, (2007): **Coaching An Effective Behavioral Approach**, Times Mirroy Mosby.

15- Aguiar, M, et al (2012): "A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games", Journal of Human Kinetics volume, Section Sports Training Section III – Sports Training(103) **Fitness Using Small-Sided.**

16- Filipe, M et al (2014): "eveloping Aerobic and Anaerobic Soccer Games: Methodological Proposals, soccer; fitness training; small-sided games; performance", Strength and Conditioning Journal | www.nscascj.com

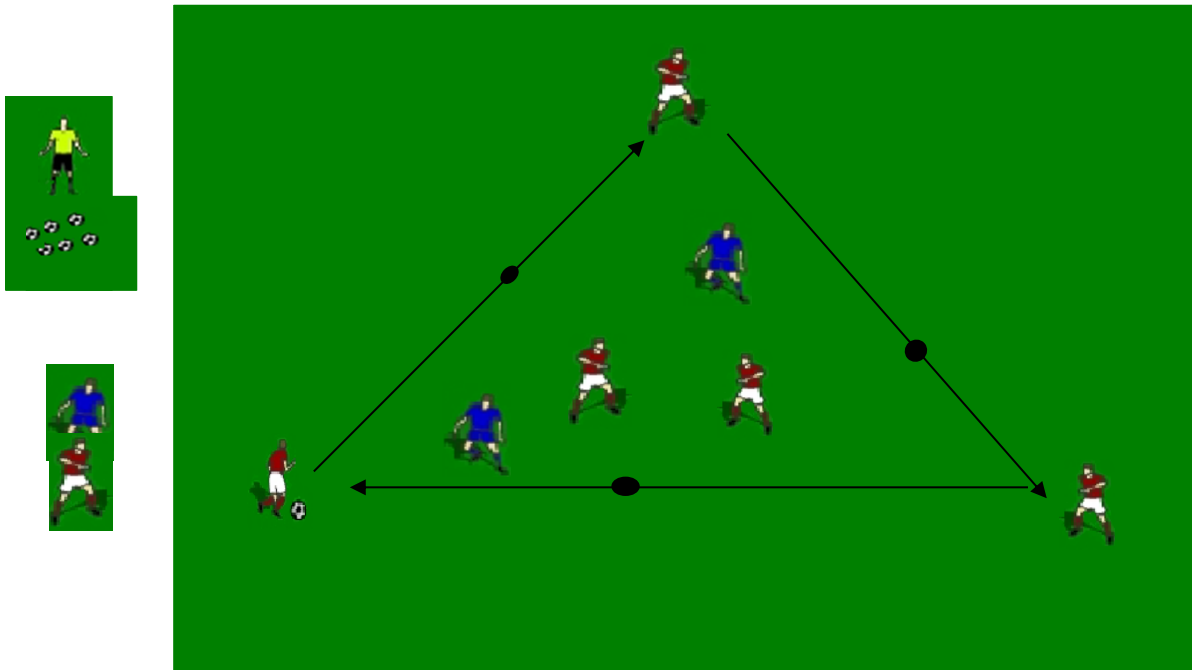
### الملحق (١)

التمرين رقم (١):  $2 \times 2 + 3$  (ثلاثة زائد اثنان ضد اثنان)

- هدف التمرين: تطوير الاستحواذ على الكرة.
- الادوات المستخدمة: فانيالات مختلفة الالوان – شواخص.
- مساحة الاستحواذ على الكرة : ملعب ٧×٦م.
- وصف التمرين:

يقسم اللاعبون الى فريقين (A - B) يتكون لاعبو فريق (A) من خمسة لاعبين مهاجمين ينتشرون في الاطراف الداخلية لمساحة الاستحواذ لملاعب (٧×٦م) بينما يتكون لاعبو فريق (B) من لاعبان مدافعان، مع وجود لاعبين مساندين للمهاجمين يكون موقعهما مع اللاعبين المدافعين عند اشارة المدرب يبدا الفريق المهاجم بمناولة الكرة بينهم من الحركة مع استخدام حركات المراوغة والخداع وحسب ظروف اللعب، يتبادل اللاعبون الكرة داخل مربع لعب باساليب مختلفة وبحسب توجيهات المدرب الذي يقف خارج المربع لمراقبة اللاعبين واعطاء توجيهات، يجب ان يركز اللاعبون المهاجمون على دقة وسرعة المناولات وسرعة تبادل المراكز وعمل اسناد للاعب المستحوذ على الكرة وعدم اتاحة فرصة للمدافعين من قطع الكرة وتشتيتها باي حال من الاحوال.

والشكل رقم (٣) يوضح اداء التمرين





مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ١٨ ، العدد (٤) ، لسنة ٢٠٢٢

College of Basic Education Researchers Journal. ISSN: 7452-1992 Vol. (18), No.(4), (2022)

الملحق (٢) المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ

اسم التمرين	نوع التمرين	الشدة	التكرار	عدد المراجع	زمن اداء التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الراحة بين التمارين
-------------	-------------	-------	---------	-------------	------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

الدورة المتوسطة ( ١ ) الأسبوع ( ١ )



(**) كافية لاستعادة الشفاء	—	(*) غير كافية لاستعادة الشفاء	١٢٠ / ثانية	١	٣	اداء مثالي	٢×٢+٣	التمرين الاول	السبت	
	—		١٢٠ / ثانية	١	٣		٥×٤+٦	التمرين الثاني		
	—		١٢٠ / ثانية	١	٣		٥×١+٩	التمرين الثالث		
	—		١٢٠ / ثانية	١	٣		٥×٢+٤+٤	التمرين الرابع		
	—	—	٢٠ دقيقة	١	١	اداء مشابه للعب	تمرين استحواذ محدد	التمرين الخامس		
	—	(*) غير كافية لاستعادة الشفاء	١٢٠ / ثانية	١	٣	اداء مثالي	٢×١+٤	التمرين السادس		الاثنين
	—		١٢٠ / ثانية	١	٣		٥×٣+٧	التمرين السابع		
	—		١٢٠ / ثانية	١	٣		٥×١٠	التمرين الثامن		
	—		١٢٠ / ثانية	١	٣		٥×٣+٤+٣	التمرين التاسع		
	—	—	٢٠ دقيقة	١	١	اداء مشابه للعب	تمرين استحواذ محدد	التمرين العاشر		
	—	(*) غير كافية لاستعادة الشفاء	١٢٠ / ثانية	١	٣	اداء مثالي	٢×٥	التمرين الحادي عشر		الاربعاء
	—		١٢٠ / ثانية	١	٣		٥×٥+٥	التمرين الثاني عشر		
	—		١٢٠ / ثانية	١	٣		٥×٢+٨	التمرين الثالث عشر		
	—		١٢٠ / ثانية	١	٣		٥×٤+٢+٤	التمرين الرابع عشر		
	—	—	٢٠ دقيقة	١	١	اداء مشابه للعب	تمرين استحواذ محدد	التمرين الخامس عشر		

(\*) عودة مؤشر نبض ما بين (١١٠ - ١٢٠) ن, د من ٢/١.٣٠ دقيقة

(\*\*) عودة مؤشر نبض ما بين (٩٠ - ١٠٠) ن, د من ٤/٣ دقيقة