



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

تأثير تمارينات بالأجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة
الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة
القدم الصالات للاعبات بأعمار (16 – 18) سنة .

اطروحة دكتوراه قدمها

صدام محمد احمد

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ . د صباح قاسم خلف

2016 م

1437 هـ

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته: -

أن ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كل مرافق حياتنا العصرية ؛ إذ فتح هذا التطور أفقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ، ومنها المجال الرياضي.

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت في الألعاب الفرقة ام الفردية ؛ إذ إنَّ التقدم الحاصل في الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وانما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الوسائل والاساليب العلمية الحديثة والاجهزة والادوات المتنوعة للوصول بالرياضي الى مستوى متقدم في الاداء .

وان من بين الألعاب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في مجالات عدة برغم حداثتها هي كرة القدم للصالات والتي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع ؛ إذ تعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى اعداد متكامل حتى يستطيع اللاعبون من تحمل الأعباء التي تواجههم اثناء المباراة ، وان كرة القدم للصالات من الألعاب الرياضية التي تمتاز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة ، إذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع ولإفراد الفريق كافة ، وكذلك تمتاز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لإمكانية لاعبات الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس المحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها ، وأن متطلبات اللعبة تحتاج ايضاً الى أداء مهاري عالي المستوى ؛ لأن

مناطق اللعب ضيقة وصغيرة فضلاً عن الحاجة إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية كي تسعف اللاعبين في تطبيق الواجبات الخطئية داخل الملعب .

لذا تعد المهارات بكرة القدم للصالات من العناصر المهمة والاساسية التي يجب ان تمتلكها لاعبة كرة قدم الصالات وأحياناً تكون العامل الحاسم لنتيجة المباراة وبخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم ، وان اهمية امتلاك واتقان المهارات سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة تعطي افضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة ؛ إذ إنّ المهارات الاساسية هي القاعدة للعبة برغم أنها لا تؤدي الغرض بدون التكامل في القدرات البدنية والمهارية والخطئية الا انها تبقى العامل المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا تستطيع لاعبات الفريق ان يؤدین الواجبات وخطط اللعب المختلفة على الوجه الاكمل ، إذ اصبحت الدول تتسابق فيما بينها للبحث عن السبل الكفيلة ودراسة الاسس المثلى في كيفية أعداد لاعبة ذات مواصفات بدنية وحركية ومهارية عالية تؤهلها للدخول في معترك المنافسة وبكفاءة عالية على وفق مناهج تدريبية متطورة وباستخدام الاجهزة والادوات الحديثة والتي تساعد هذه المنتخبات في الدخول بقوة للمنافسات .

لقد عُنيت الدول المتقدمة في كرة القدم الصالات باستخدام الأساليب الحديثة والمنتطورة في مناهجها التدريبية لبناء كرة قدم حديثة وأعطت دوراً مهماً للجانب البدني والمهاري في المناهج التدريبية ، وفي السنوات القليلة الماضية حدثت تطورات تكنولوجية في صناعة وابتكار الوسائل والاجهزة الرياضية المساعدة لتدريب اللاعبين واللاعبات في كل مجالات الاعداد ضمن البرنامج التدريبي ، إذ بات من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات ذلك لأهميتها وفائدتها الايجابية في زيادة فاعلية الأفراد داخل الوحدة التدريبية وما تحقّقه من تسهيلات للمدرب من وقت وجهد مبذول لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليه .

إنّ الاجهزة الرياضية التدريبية الحديثة اصبحت مهمة جداً في العملية التدريبية لما تقدمه من دعم كبير في إجراء وتنفيذ العمليات المختلفة ومساعدة المدرب والمربي وكل من لهم صلة في العملية التدريبية في الأنشطة والقرارات التي يتطلبها العمل الرياضي كافة مع ضرورة الإفادة منها لخلق جيل من الرياضيين الأبطال ويمكن بواسطتها تحقيق صحة الحصول

على المعلومات وتكاملها وسرعتها ، وبالتالي تحسين الخدمات المقدمة وتقليل الهدر المادي وتنمية القدرات الإبداعية الرياضية لدى اللاعب والمدرّب وتعمل على إمداد المدرّب بأدوات وأجهزة ووسائل تساعد على سهولة توصيل المعلومات تتخاطب فيه أكبر عدد من تلك الحواس مما يضيف متعة وتشويقاً داخل الوحدة التدريبية من جهة ويفتح أمامه العديد من أساليب التدريب المفضلة لديه فضلاً عن تنويع مثيرات التدريب وتمكن اللاعب من الاعتماد على الذات وتنمية المهارات والتدريب الذاتي وتطوير الأداء بهدف تحقيق معايير الجودة الخاصة به وتحقيق مبدأ المرونة في التدريب وتصمم البرامج التدريبية .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في كيفية تطوير لاعبات كرة القدم للصالات على وفق الأسس العلمية وذلك من خلال إعداد الباحث تمرينات باستخدام الأجهزة والوسائل الحديثة والمتنوعة والتي تساعد على تشجيع اللاعبات على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف والفشل وعدم سريان الملل وأضافه عنصر التشويق والاثارة للتدريب وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت من المدرّب واللاعب ، وكذلك تساعد على تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والتي من خلالها يستطيع المدرّب من تحقيق أهداف الوحدة التدريبية والوصول باللاعبات الى مستوى متقدم في العملية التدريبية .

1 - 2 مشكلة البحث :

من أجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم للصالات لابد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية واستخدام الأجهزة والادوات الرياضية الحديثة من أجل أعداد اللاعبات أعداداً شاملاً ولا سيما في الجانبين البدني والمهاري الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الأخرى ورفع مستوى أداء اللاعبات .

ومن خلال خبرة الباحث* واهتمامه بلعبة كرة القدم للصالات لاحظ ضعف في سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبات ، لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء عليها بغية حلها من خلال الاستعانة بالأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة ، وذلك عن طريق

* بوصفه مدرساً ولاعباً ومدرّباً لمنتخبات تربية دىالى وحاصل على شهادة تدريبية بكرة القدم للصالات .

اعداد تمرينات باستخدام الاجهزة المساعدة التي اعتمدها ، إذ يعدُّ استخدام الأجهزة والأدوات المختلفة من الاتجاهات الحديثة والمتطورة في الألعاب والرياضات الحديثة لما لها من دور مؤثر وفعال في التأثير على القدرات البدنية والمهارات الاساسية في تلك الألعاب وهذه الأجهزة لم يلاحظها الباحث في تدريبات منتخبات التربية بكرة القدم للصالات وفرق المحافظة بشكل عام لذا قام الباحث باستخدام هذه الأجهزة الحديثة والتدريبات في حل هذه المشكلة بشكل علمي دقيق من خلال إعداد تمرينات بالأجهزة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبات بكرة القدم الصالات .

1 - 3 أهداف البحث :-

- إعداد تمرينات باستخدام الاجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار (16 - 18) سنة .
- التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الاجهزة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار (16 - 18) سنة .
- التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار (16 - 18) سنة .
- التعرف على نسبة التطور الحاصلة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث .

1 - 4 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة في سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار (16 - 18) سنة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار (16 - 18) سنة بين مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة .

1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري :** - لاعبات المركز التدريبي لمنتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات - للأعمار (16 - 18) سنة للعام الدراسي (2015 - 2016) .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني :** - للمدة من (17 / 11 / 2014) ولغاية (19 / 3 / 2016)
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني :** - القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي .

B

Extract thesis in English

The effect of exercise devices to assist in the development of motor speed response and some physical abilities and basic skills of football halls for players ages (16-18 years)

Researcher Supervisor

Saddam Muhammad Ahmed prof . ph . D . Sabah Qasim Khalaf

Included Treatise on the five-door are : -

Part I - Introduction of research : -

Interested in research prestige that are characterized by a football game for the galleries in the world and the developments that have been achieved in the field of training for the game and new methods and other sciences that have been associated in the training process for the development aspects of the preparation of this game and the ones (physical, motor and skill and tactical and mental and psychological) through the development of training courses and exercises working on the development aspects of the numbers mentioned. And also he touched the researcher to find a modern training and appropriate means to train teams of education and through the development of exercises using the devices to improve the physical abilities and basic skills in the course of play.

Turning researcher also noted the importance of training using the devices for its help us to develop the basic physical abilities, skills, and similar cases to play. For this lies the importance of research to find out the impact of these exercises using the devices in the development of some motor abilities and skills essential for players lounges football.

Research problem : -

The problem with research by observing the researcher being a teacher and coach of the team raising Diyala and holds a training certificate and his interest in a game of futsal noticed a weakness in the level of physical abilities and basic skills of the players as well as the lack of the use of equipment and aids, sports and modern tools that help develop physical abilities and basic skills football halls as

مناطق اللعب ضيقة وصغيرة فضلاً عن الحاجة إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية كي تسعف اللاعبين في تطبيق الواجبات الخطئية داخل الملعب .

لذا تعد المهارات بكرة القدم للصالات من العناصر المهمة والاساسية التي يجب ان تمتلكها لاعبة كرة قدم الصالات وأحياناً تكون العامل الحاسم لنتيجة المباراة وبخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم ، وان اهمية امتلاك واتقان المهارات سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة تعطي افضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة ؛ إذ إنّ المهارات الاساسية هي القاعدة للعبة برغم أنها لا تؤدي الغرض بدون التكامل في القدرات البدنية والمهارية والخطئية الا انها تبقى العامل المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا تستطيع لاعبات الفريق ان يؤدین الواجبات وخطط اللعب المختلفة على الوجه الاكمل ، إذ اصبحت الدول تتسابق فيما بينها للبحث عن السبل الكفيلة ودراسة الاسس المثلى في كيفية أعداد لاعبة ذات مواصفات بدنية وحركية ومهارية عالية تؤهلها للدخول في معترك المنافسة وبكفاءة عالية على وفق مناهج تدريبية متطورة وباستخدام الاجهزة والادوات الحديثة والتي تساعد هذه المنتخبات في الدخول بقوة للمنافسات .

لقد عُنيت الدول المتقدمة في كرة القدم الصالات باستخدام الأساليب الحديثة والمنتطورة في مناهجها التدريبية لبناء كرة قدم حديثة وأعطت دوراً مهماً للجانب البدني والمهاري في المناهج التدريبية ، وفي السنوات القليلة الماضية حدثت تطورات تكنولوجية في صناعة وابتكار الوسائل والاجهزة الرياضية المساعدة لتدريب اللاعبين واللاعبات في كل مجالات الاعداد ضمن البرنامج التدريبي ، إذ بات من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات ذلك لأهميتها وفائدتها الايجابية في زيادة فاعلية الأفراد داخل الوحدة التدريبية وما تحقّقه من تسهيلات للمدرب من وقت وجهد مبذول لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليه .

إنّ الاجهزة الرياضية التدريبية الحديثة اصبحت مهمة جداً في العملية التدريبية لما تقدمه من دعم كبير في إجراء وتنفيذ العمليات المختلفة ومساعدة المدرب والمربي وكل من لهم صلة في العملية التدريبية في الأنشطة والقرارات التي يتطلبها العمل الرياضي كافة مع ضرورة الإفادة منها لخلق جيل من الرياضيين الأبطال ويمكن بواسطتها تحقيق صحة الحصول