



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير



تأثير تمارينات خاصة وفقاً للثراء الحركي في بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري لناشئات كرة القدم

مرسالة تقدمت بها طالبة الماجستير

نبأ حيدر كاظم

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د شروق مهدي كاظم

2025م

1447هـ

Abstract of the dissertation in Arabic

The effect of specific exercises based on motor enrichment on some coordination abilities and skill performance of young female soccer players

Researcher: Nabaa Haider Kazim A. Dr. Shurooq Mahdi Kazim

1447 AH

2025 AD

The importance of the research emerged from the researcher's efforts to use specific exercises based on the motor richness of some coordination abilities and motor performance in football. This enabled us to understand their positive impact on creating the required learning and training process for young female footballers, and to develop the curricula prescribed for this age group, their training methods, and their implementation techniques. This also serves as a starting point and foundation for developing players in some coordination abilities and skill performance for young female footballers. The problem of the research lies in the researcher's observation of the weakness of coordination abilities and skill performance in football, which we notice significantly in the performance of most of our players, even at advanced levels. These factors contribute to delaying the learning and training process in terms of wasting the time and effort expended by the coach and player in achieving specific goals. Therefore, the research aimed to develop specific exercises based on the motor richness of some coordination abilities and skill performance for young female footballers. The researcher followed the experimental approach with a single-group design with pre- and post-tests. The tools and methods were used. The researcher then identified some of the coordination

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجال البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال المكاني

3-5-1 المجال الزماني

6-1 تحديد المصطلحات

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن تقدم الحياة وازدهارها وتطور العلم والمعرفة أخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة، نتيجة لتطور الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية التي تحاول إيجاد آفاق جديدة في التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن هذه العلوم التعلم الحركي الذي شهد تغيراً واسعاً واتخذت نظرياته منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة.

وللارتقاء والتقدم فلا بد للمعني من استعمال أساليب وطرائق تمكنه من التوصل الى الأهداف المراد تحقيقها مع مراعاته مدى صلاحية هذه الأساليب ومدى ارتباطها بالأهداف التي يسعى إليها ، ومن اجل استثمار الوقت والجهد الذي ينبغي التأكيد على اختيار المهارة المناسبة لقابلية اللاعب وعمرها فضلاً عن التمرينات الملقاة على عاتقها والحادثة في تدريبها.

وقد حظي التعلم الحركي باهتمام كبير نتيجة للدراسات والأبحاث العلمية والعملية التي حملت كل ما يستجد من تطور في أساليب التعلم الحركي وطرائقه في هذا المجال، فالتعلم له أهمية بالغة لدى الفرد وفي أي مجتمع كان ، لأنه لا يقتصر على سن أو مرحلة معينة بل هو عملية مستمرة لاكتساب المعرفة المبنية على الخبرة والتجربة، لهذا فإن عملية التعلم تصاحب الاكتساب والتعود ولها أثراً مهماً في تحديد سلوك اللاعب ، وهي الأساس في تعلم وإتقان المهارات الأساسية الخاصة بكل لعبة وكذلك من خلال تطوير الجوانب الحركية والتوافقية والمهارية للوصول باللاعب إلى المستوى الأفضل، وهذا ما يسعى إليه القائمون في العملية التدريبية.

وفي مجال لعبة كرة القدم استعمل العديد من المناهج التدريبية في عدد كبير من القدرات التوافقية والاداء المهاري ، لأنها تفتح المجال أمام العاملين والقائمين في تدريب

الباب الأول.... التعريف بالبحث

كرة القدم ولمعرفة قابليات اللاعبين وقدراتهن وميولهن ورغباتهن، وفي الوقت نفسه فإن استعمال هذه الاساليب تحفز اللاعب على اكتساب الخبرات والمعارف بشكل يكون أفضل مما كانت عليه طرائق التعلم و التدريب سابقاً.

ومن بين هذه التمرينات الخاصة التي تساعد ربما على تسريع عملية التدريب وتنفيذ متطلباتها، كونها تمنح خيارات عديدة للاعبة، إذ تخطو اللاعبه بنفسها خطوات محسوبة تقود إلى تحقيق الهدف ، وتجعلها المحرك الرئيس لعملية التعلم والتدريب ، ومن ثم تسمح للاعبات بممارسة العملية التدريبية بأسلوب جديد فضلاً عن استقلالية عملهن في بعض الممارسات أثناء تطبيق المهارات الأساسية، وتعمل هذه على زيادة فاعلية الوقت الفعلي للممارسة العملية في تطبيق المهارات الاساسية ، وكذلك تعد دليلاً واضحاً على كيفية عمل المهارة وعدد مرات تكرارها وفق المواصفات التي يحددها لهن المدرب ، فهي تعد اتصال مباشر بين المدرب واللاعبة ومن أهم فوائدها أنها تقلل من تكرار المدرب للحركة وشرحه لها ، وتساعد اللاعبات على تذكر المهارة التي سوف يؤديها وكيفية تنفيذها سواء في التدريبات أو المباراة وعن طريق المشاهدة أيضاً.

ومن هنا جاء الباحثة ببيان أهمية بحثها في استعمال تمرينات خاصة كمؤشر للشراء الحركي بكرة القدم حتى نتمكن من معرفة تأثيرها الايجابي في إحداث عملية التدريب المطلوب لدى ناشئات كرة القدم وتطوير المناهج المقررة لهذه المرحلة وطرائق تدريبها وأساليب تنفيذها كذلك لتكون نقطة انطلاق وأساس للاعبات في بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري لناشئات كرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:

عن طريق ملاحظة الباحثة كونها إحدى المتابعات، والمعنيات باللعبة والاستعانة بالسيدة المشرفة وراء بعض المختصين، لاحظت مشكلة البحث في ضعف بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري بكرة القدم، وهذا ما نلاحظه بشكل كبير في أداء أغلب لاعباتنا وحتى على مستويات متقدمة، وهذه العوامل تسهم في تأخير عملية التدريب من حيث إضاعة الوقت والجهد المبذول من قبل اللاعب في تحقيق أهداف محددة، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات خاصة وفقاً للثراء الحركي في بعض القدرات التوافقية والأداء المهاري لناشئات كرة القدم، ويمكن صياغة بالتساؤل الاتي :

- هل للتمرينات الخاصة وفقاً للثراء الحركي تأثيراً ايجابياً في بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري لناشئات كرة القدم؟

3-1 أهداف البحث:

1. أعداد تمرينات خاصة وفقاً للثراء الحركي للاعبات الناشئات كرة القدم.
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفقاً للثراء الحركي في بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري لناشئات كرة القدم.
3. التعرف على نسبة التطور للتمرينات الخاصة وفقاً للثراء الحركي في بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري لناشئات كرة القدم.

4-1 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات التوافقية لناشئات كرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الاداء المهاري لناشئات كرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية.

الباب الأول.... التعريف بالبحث

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : ناشئات المنتخب الوطني بكرة القدم.

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2024/11/17 وحتى 2025/6/10

3-5-1 المجال المكاني: ملعب التاجي (محافظة بغداد) - ملعب علي حسين التابع لوزارة الرياضة والشباب العراقية.

6-1 تحديد المصطلحات :

- الثراء الحركي:

كما يعرفه "موريون Murry" (2007) بأنه أسلوب يساعد اللاعب على أداء المهارات الحركية الأساسية بأسلوب متنوع وابتكاري في المواقف المختلفة واكسابه الثقة بالنفس والأتزان.⁽¹⁾

⁽¹⁾Childer and movement (2nd Ed.) Madison, WI : WCB Brown and Benchmark.2007,p 76.