



جامعة ديالى

تأثير تمرينات حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي جزء من متطلبات
نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة
من قبل

خلف جلال إبراهيم الشمري

بإشراف

أ.م.د. صادق جعفر محمود

أ.د. سها عباس عبود الزهيري

2017م

1438هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اِقْرَأْ

وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ *)

صدق الله العظيم

سورة العلق، الآية (1-5)

أقرار المشرفين

نشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :
**(تأثير تمرينات حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة في بعض القدرات
الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين)**
التي تقدم بها طالب الماجستير **(خلف جلال إبراهيم الشمري)** قد تمت بإشرافنا في
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة
الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المشرفان

أ.م.د. صادق جعفر محمود

التاريخ / / 2017

أ.د. سها عباس عبود الزهيري

التاريخ / / 2017

وبناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ.م.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

2017 / /

أقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير تمرينات حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين) والمعدة من قبل الباحث (خلف جلال إبراهيم الشمري)

قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية بأشرافي، وأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خال من الأخطاء الإحصائية، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د حنان عدنان عبعوب

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

التاريخ: / / 2017

أقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :

**(تأثير تمارين حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة في بعض
القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين)**

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بأشرافي، وأصبحت ذات أسلوب علمي سليم
خال من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.د. عبد الرسول سلمان

مكان العمل : متقاعد

2017 / /

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم اطلعنا على الرسالة الموسومة
ب(تأثير تمارينات حياة الكرة على وفق المناطق المحددة في بعض القدرات
الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين)
المقدمة من قبل طالب الماجستير(خلف جلال إبراهيم الشمري) وقد
ناقشناه في محتواها، وفيما له علاقة بها، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل
شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة وبتقدير (جيد جداً).

أ.م.د. ضياء حمود مولود

عضواً

2017 / /

أ.م.د. عادل عباس نياب

عضواً

2017 / /

أ.د. سعد منعم الشبخلي

رئيس اللجنة

2017 / /

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

بجلسته المنعقدة بتاريخ: / / 2017.

العميد وكالة

أ.د. ليث إبراهيم جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

2017 / /

الإهداء

إلى.... معلمنا وهادينا وشفيعنا محمد (صلى الله عليه وسلم) وأله وصحبه أجمعين.

إلى .. التي احتضنتني وغمرتني بحنانها ودعائها واسكنها الله الفردوس الأعلى مع النبيين والصديقين والشهداء والصالحين ... والدتي رحمها الله.

إلى ... الذي كان سبباً في وجودي وحملني بين ذراعه وساندني والذي أطال الله في عمره.

إلى.. سندي الدائم أخوتي وأخواتي (علي، وأزهر....)

إلى .. من وقفت بجانبني تشجعني وتلهمني العزيمة والإصرار على إكمال دراستي زوجتي

إلى فلذات كبدي أبنائي (عباس، ومحمد، وبنين، وشمس).

إلى ... رفاق الدرب الطويل أصدقائي.

إلى... من علمني حرفاً وملكني عبداً أساتذتي

إلى كل من علمني وساندني وشجعني وأرشدني إلى الخير.. أهدي
ثمرة جهدي

الباحث

شكر وامتنان

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا ونصلي ونسلم على رسول الله محمد وعلى اله وصحبه ومن والاه الى يوم الدين .

يسرني أن اتقدم بالشكر والامتنان الى المشرفين الاستاذ الدكتورة (سها عباس عبود الزهيري) والاستاذ المساعد الدكتور (صادق جعفر محمود) على ما قدماه من ملاحظات ونصح أسهمت في تعزيز الرسالة وإخراجها بالشكل العلمي فجزاهما الله خير جزاء.

وأقدم بالشكر والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى المتمثلة بشخص عميدها الأستاذ المساعد الدكتور (ليث إبراهيم جاسم) فجزاه الله عني خير الجزاء.

وأقدم بالشكر الجزيل الى السادة رئيس و أعضاء لجنة المناقشة المحترمين لما ابدوه لي من ملاحظات علمية رصينة فجزاهم الله عني خير الجزاء.
كما اتقدم بالشكر الجزيل الى قسم الدراسات العليا ولا سيما بالاستاذ المساعد الدكتور (مجاهد حميد رشيد) المعاون العلمي وشؤون الدراسات العليا لرعايته الأخوية لطلبة الدراسات العليا.

ولايقوتني ان اوجه شكري وتقديري الى اساتذتي الذين علموني وحملوني أحلى سمة في الحياة الا وهو العلم وأخص بالذكر اساتذتي في لجنة السمنر الذين أغنوا دراستي بالملاحظات العلمية القيمة ومنهم الاستاذ الدكتور (عبد الرحمن ناصر) فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وأجد نفسي عاجزاً عن شكر من وقف الى جانبي طوال أيام اجراءات بحثي الميدانية ولم يبخل بأي استشارة علمية، بل كان السباق في عمل الخير و الوقوف إلى جانبي الا وهو الاستاذ المساعد الدكتور (ظافر ناموس الطائي) فنعم الاستاذ و نعم الاخ الصديق فجزاه الله عني خير الجزاء .

وأن اتقدم بالشكر أيضاً الى السادة أعضاء الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وأعضاء الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة ديالى وهم (أياد عبدالكريم، مجيد

إبراهيم، لطيف خلف كيجان، إبراهيم حكمت) لما أبدوه من مساعده كريمة للباحث لإتمام بحثه وفقهم الله وجزاهم الجزاء الأوفى.

كما اوجه شكري وتقديري الى مدربي نادي ديالى الرياضي (طارق حميد، مؤيد أحمد، أحمد مزهر، فؤاد نياي) وأفراد عينة البحث من اللاعبين لما بذلوه من جهد معي لإتمام البحث فجزاهم الله عني خير الجزاء .

كما واتقدم بالشكر والتقدير الى اخوتي طلبة الدراسات العليا الماجستير وذلك لمرافقتهم لي طوال مدة الدراسة.

كما واتقدم بالشكر الى جميع موظفات وموظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى ولاسيما موظفي الدراسات العليا والمكتبة لتسهيل مهمة للباحث.

واقدم كلمات شكر وحب كبير الى جميع افراد عائلتي الذين وفروا وبذلوا الكثير من الوقت والجهد المتواصل في شد ازري لاكمال الدراسة وتخطي المصاعب التي واجهتني والعمل بكل جهد على توفير الجو الملائم لي اثناء الدراسة .

ولزوجتي كل العرفان بالفضل على وقوفها بجانبني وتحملها ظروف الدراسة والبحث القاسية ولتضحيتها معي في اكمال دراستي .

واخيراً اتقدم بالشكر والامتنان لكل من ساعدني ووقف بجانبني ووفقنا الله واياهم لما فيه الخير للعلم والعباد.

الباحث

مستخلص الرسالة

(تأثير تمارين حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين)

الباحث: خلف جلال إبراهيم الشمري

المشرفان: أ.د. سها عباس عبود أ.م.د. صادق جعفر محمود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2017 م

1438 هـ

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الأولى والأكثر شعبية في العالم ولكي تكون أكثر جمالية وتشويقاً شرع المختصون في مجال التدريب الرياضي يعملون من أجل تطوير أداء اللاعبين، وهذا يتطلب إجراء دراسات للحالات المشابهة لحالات اللعب في أداء اللاعب وهو تحت الضغط في الثلث الهجومي من الملعب ليكتسب السرعة من خلال تبادل تمرير الكرة بلمسة واحدة ولمستين وثلاث لمسات، إذ جعل اللاعب قريباً من جو المنافسة، ويكون معتاداً على أداء الجانب المهاري بشكل متميز في الظروف المختلفة للمباريات، والتغلب على الصعوبات التي تواجهه إثناءها، ومن هذه الحالات حيازة الكرة والتي من خلالها يتبادل اللاعبون الكرة بإتقان مهاري من التمرير والدرجة والإخماد والتهديف في مناطق مختلفة من الملعب وخاصة المنطقة الهجومية (الثلث الهجومي)، بالرغم من الزيادة العددية فيها سواء من قبل لاعبي الفريق المنافس أو الزملاء.

يهدف البحث إلى:

- 1- إعداد تمارين حيازة الكرة المنفذة بمناطق محددة للاعبين كرة القدم الناشئين.
- 2- التعرف عن تأثير تمارين حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة في تطوير بعض القدرات الحركية للناشئين قيد الدراسة .
- 3- التعرف عن تأثير تمارين حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين قيد الدراسة.

واقترض الباحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في القدرات الحركية قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم للمجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدى. لملاءمته في حل مشكلة البحث وأهدافه، على عينة البحث فكانت من لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2016-2017) ويمثلون الفئة العمرية (14-16) سنة، والبالغ عددهم (16) لاعباً وهم يشكلون نسبة (5.14%) من مجتمع البحث البالغ (280) لاعباً، واختيروا بالطريقة العمدية، وتم استعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج.

واستنتج الباحث:

- 1- فاعلية استعمال تمارينات حيازة الكرة بالمناطق المحددة، إذ كان لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية قيد الدراسة المتمثلة ب (الرشاقة، التوافق، الاستجابة الحركية) لدى افراد عينة البحث (لاعبى كرة القدم الناشئين)، وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2- للتمارين المقترحة حيازة الكرة بالمناطق المحددة تأثير إيجابي في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة المتمثلة ب (المناولة، الدرجة، الاخمداد) لدى افراد عينة البحث (لاعبى كرة القدم الناشئين)، وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية
- 3- إن لتتوع التمارين المقترحة حيازة الكرة بالمناطق المحددة كان يتناسب مع قابليات افراد عينة البحث مما احدث تطور في القدرات المبحوثة .
- 4- فاعلية استعمال طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة مع تتوع التمارين والتركيز على الرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية بما يتناسب مع قدرات وقابليات

افراد عينة البحث كان له دور مهم في تطوير نتائج الاداء المهاري للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة .

5- إن عدد التمرينات التي أعدها الباحث والبالغ عددها (28) تمرينا كان ملائماً لإفراد عينة البحث ومناسباً لتطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد الدراسة.

6- إن أسلوب اختيار وإعداد التمرينات وعددها وتوزيعها بشكل جيد كان له الأثر الواضح في تطوير كافة المتغيرات التي تناولتها الدراسة من خلال وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة لإفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة.

أوصى الباحث بما يأتي:

1- ضرورة التأكيد على استعمال تمرينات حيازة الكرة بالمناطق المحددة، لما لها من تأثير بالغ الأهمية في تطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية لاعبي كرة القدم الناشئين.

2- التأكيد على استخدام تمرينات حيازة الكرة بالمناطق المحددة، لتطوير مستوى القدرات الحركية والمهارات الأساسية لاعبي كرة القدم الناشئين في القسم الرئيس من زمن الوحدة التدريبية لما لها من تأثير ايجابي وفعال على تلك القدرات.

3- ضرورة تطبيق المناهج التدريبية على وفق الأسس العلمية الصحيحة عند إعداد التمرينات الخاصة من حيث التسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى ومدة فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية وترك العمل العشوائي.

4- التأكيد على مدربي كرة القدم بضرورة التركيز على التمرينات التي تكون أكثر قرباً وواقعية من أجواء المنافسة لتأثيرها الايجابي في تطوير القدرات الحركية والمهارية.

5- ضرورة الاهتمام باستخدام تمرينات حيازة الكرة بمناطق محددة لما لها من أهمية في مساعدة اللاعبين الناشئين حركياً ومهارياً وبشكل فعال.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	رقم المبحث
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	اقرار المشرفين	
4	إقرار المقوم الإحصائي	
5	اقرار المقوم اللغوي	
6	اقرار لجنة المناقشة	
7	الاهداء	
8	الشكر والامتنان	
10	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
13	قائمة المحتويات	
17	قائمة الجداول	
18	قائمة الأشكال	
18	قائمة الملاحق	
	الباب الاول	
19	التعريف بالبحث	1
20	مقدمة البحث وأهمية	1-1
21	مشكلة البحث	2-1
22	اهداف البحث	3-1
22	فرضا البحث	4-1
22	مجالات البحث	5-1
22	تحديد المصطلحات	6-1
	الباب الثاني	
24	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
24	الدراسات النظرية	1-2
24	مفهوم الحيازة بكرة القدم	1-1-2
27	المناطق المحددة	2-1-2

الصفحة	الموضوع	رقم المبحث
28	تمرينات حيازة الكرة بمناطق محددة	3-1-2
30	الفائدة من تمرينات حيازة الكرة بمناطق محددة	1-3-1-2
32	القدرات الحركية قيد الدراسة	4-1-2
33	التوافق	1-4-1-2
34	الرشاقة	2-4-1-2
37	سرعة الاستجابة الحركية	3-4-1-2
38	قياس سرعة الحركة وسرعة الاستجابة	1-3-4-1-2
39	انواع الاستجابات الحركية	2-3-4-1-2
40	المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة	5-1-2
42	الدرجة	1-5-1-2
43	المناولة	2-5-1-2
44	الاخماد	3-5-1-2
46	الدراسات المشابهة	2-2
46	دراسة طارق حميد سلطان 2012	1-2-2
47	دراسة يحيى علون 2014	2-2-2
48	دراسة ضياء ناجي عبود 2015	3-2-2
49	دراسة أثير عبد الجبار فرحان 2016	4-2-2
50	التعليق على الدراسات المشابهة	5-2-2
50	أوجه الاستفادة من الدراسات	1-5-2-2
50	مميزات الدراسة الحالية	2-5-2-2
	الباب الثالث	
52	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
52	منهج البحث	1-3
52	مجتمع البحث وعينته	2-3
54	الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة	3-3
54	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
54	الاجهزة والأدوات المستعملة	2-3-3
54	الادوات المستعملة	3-3-3

الصفحة	الموضوع	رقم المبحث
55	تحديد متغيرات البحث وترشيح اختباراتها	4-3
55	تحديد القدرات الحركية المناسبة للدراسة وترشيح اختباراتها	1-4-3
55	تحديد القدرات الحركية المناسبة للدراسة	1-1-4-3
56	ترشيح اختبارات القدرات الحركية قيد الدراسة	2-1-4-3
57	وصف الاختبارات للقدرات الحركية المستخدمة	3-1-4-3
60	تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم المناسبة للدراسة وترشيح اختباراتها	2-4-3
60	تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة	1-2-4-3
61	ترشيح اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة	2-2-4-3
63	وصف الاختبارات المهارية المستخدمة	3-2-4-3
66	المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة	5-3
66	ثبات الاختبار	1-5-3
66	صدق الاختبار	2-5-3
67	موضوعية الاختبار	3-5-3
67	التجارب الاستطلاعية	6-3
67	التجربة الاستطلاعية الاولى	1-6-3
68	التجربة الاستطلاعية الثاني	2-6-3
69	إجراءات البحث الميداني	7-3
69	الاختبارات القبليّة	1-7-3
70	التجربة الرئيسيّة	2-7-3
73	الاختبارات البعديّة	3-7-3
73	الوسائل الإحصائية	8-3
	الباب الرابع	
75	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	4
75	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث ومناقشتها	1-4

الصفحة	الموضوع	رقم المبحث
75	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث	1-1-4
78	مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث	2-1-4
81	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة لإفراد عينة البحث ومناقشتها	2-4
81	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة لإفراد عينة البحث	1-2-4
84	مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة لإفراد عينة البحث	2-2-4
	الباب الخامس	
89	الاستنتاجات والتوصيات	5
89	الاستنتاجات	1-5
90	التوصيات	2-5
	المصادر	
92	المصادر باللغة العربية	
98	المصادر باللغة الأجنبية	
100	الملاحق	
A-B-C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
1	يبين التصميم التجريبي	52
2	يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبتهم المئوية.	53
3	يبين التوزيع الاعتدالي لعينة البحث في متغيرات (العمر والطول وكتلة الجسم والعمر التدريبي) وللقدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث.	53
4	يبين النسبة المئوية الاتفاق للخبراء لتحديد القدرات الحركية المناسبة للدراسة.	55
5	يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات المناسبة للقدرات الحركية قيد البحث	56
6	يبين الاهمية النسبية لتحديد المهارات الأساسية بكرة القدم المناسبة للدراسة.	61
7	يبين نسبة اتفاق آراء الخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات المهارية المناسبة.	62
8	يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لاختبارات المتغيرات قيد الدراسة (القدرات الحركية والمهارات الأساسية).	67
9	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث.	75
10	يبين الوسط الحسابي للفروق ومجموع الانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث.	77
11	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارا الأساسية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث.	81
12	يبين الوسط الحسابي للفروق ومجموع الانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث.	82

قائمة الاشكال

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
1	يوضح توقيات الحركة	39
2	يوضح اختبار الجري المتعرج بين الشواخص	57
3	يوضح اختبار التوافق	58
4	يوضح اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	59
5	يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر	63
6	يوضح اختبار الدرجة	64
7	يوضح اختبار الإخماد	65
8	يوضح تموجات الحمل وحجم التدريب المستخدمة خلال الدورات المتوسطة للمجموعة التجريبية	72
9	يوضح رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات المقترحة	72
10	يوضح الوسط الحسابي لنتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات الحركية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث	76
11	يوضح الاوساط الحسابية لنتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث	82

قائمة الملاحق

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
1	يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين	100
2	يوضح بأسماء فريق العمل المساعد	100
3	يوضح استمارة الاستبانة لتحديد القدرات الحركية بكرة القدم المناسبة للدراسة	101
4	يوضح استمارة الاستبانة لترشيح القدرات الحركية بكرة القدم المناسبة للدراسة.	103
5	يوضح استمارة الاستبانة لتحديد للمهارات الأساسية بكرة القدم المناسبة للدراسة.	105
6	يوضح استمارة الاستبانة لترشيح الاختبارات المهارية المناسبة للدراسة.	107
7	يوضح توزيع التمرينات للمجموعة التجريبية للدورات الصغرى خلال (8) اسابيع.	109
8	يوضح نموذج تمرينات حيازة الكرة وفق المناطق المحددة	133

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهمية

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فرضا البحث

5-1 مجالات البحث

6-1 تحديد المصطلحات

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهمية:

إن التطورات العلمية التي شهدتها العالم وفي مختلف المجالات هي حصيلة ثمرة للخبرات والتجارب والدراسات والبحوث المختلفة التي توصلت إلى نتائج مذهلة وضعت في خدمة المجتمعات والإنسانية في كافة المجالات ومنها التربية الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً وملحوظاً في معظم الألعاب ومختلف المستويات.

وتعد لعبة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم من حيث ممارستها ومشاهدتها لكونها الأكثر إثارة وتشويقاً واهتماماً وإن هذا الاهتمام مرده إلى طبيعة هذه اللعبة، إذ إن تعدد مهارات كرة القدم وتكامل وترابط جوانبها البدنية والحركية والمهارية والخطية والنفسية، وجعل من ممارستها نجومياً يُشار إليهم بالبنان وعلى أساس هذا الرصيد الذي تملكه هذه اللعبة كونها شاغلة الناس وممتعة الشعوب، فقد اهتم الباحثون بدراسة ومعرفة ماهو حديث وجديد في عالم كرة القدم من خلال استعمال وابتكار أفضل الوسائل التدريبية والتعليمية لتطوير القدرات الحركية والمهارية لمختلف الفئات العمرية ومنها الناشئين.

وتعد تمارين حيازة الكرة بمناطق محددة واحدة من الأساليب التدريبية الحديثة التي تقدم للمدربين واللاعبين حالات مشابهة للعب في كرة القدم الحديثة لتسهم في تطوير القدرات الحركية والمهارية والخطية لدى لاعبي كرة القدم من خلال الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة عن طريق تمرير الكرة بين اللاعبين، فضلاً عن أن هذه التمارين تعود اللاعبين في اكتساب العادات الجيدة والتصرف الصحيح واتخاذ القرار في الوقت المناسب قبل البدء ببناء الهجمة وخلق الفراغات المناسبة وخلخلة توازن الفريق المنافس واختراقه لتسجيل الهدف في مرماه والفوز بالمباراة.

إن تمارين لعب الحيازة بمساحات محددة تعد وسيلة ناجحة لتطوير القدرات الحركية والمهارية لما تتطلبه في اكتساب المعلومات الخاصة بهذه القدرات ومعرفة قابلية اللاعبين وإعداد المناهج التدريبية المناسبة التي تساعد في تطوير قدراتهم المختلفة.

وتتجلى أهمية البحث العلمية في كونه محاولة علمية في تجريب تمارين حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة وتقنينها في مناهج تدريبية لمعرفة مدى تأثيرها في

تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة القدم للاعبين الناشئين من خلال التدريب على مواقف مشابهة لمواقف اللعب، والتي يتم تحديدها والاستفادة منها في المباريات التي يخوضها الفريق.

1-2 مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الأولى والأكثر شعبية في العالم ولكي تكون أكثر جمالية وتشويقاً شرع المختصون في مجال التدريب الرياضي يعملون من أجل تطوير أداء اللاعبين، وهذا يتطلب إجراء دراسات للحالات المشابهة لحالات اللعب في أداء اللاعب وهو تحت الضغط في الثلث الهجومي من الملعب ليكتسب السرعة من خلال تبادل تمرير الكرة بلمسة واحدة ولمستين وثلث لمسات، إذ جعل اللاعب قريباً من جو المنافسة، ويكون معتاداً على أداء الجانب المهاري بشكل متميز في الظروف المختلفة للمباريات، والتغلب على الصعوبات التي تواجهه إثناءها، ومن هذه الحالات حيازة الكرة والتي من خلالها يتبادل اللاعبون الكرة بإتقان مهاري من التمرير والدرجة والإخماد والتهديف في مناطق مختلفة من الملعب وخاصة المنطقة الهجومية (الثلث الهجومي)، بالرغم من الزيادة العددية فيها سواء من قبل لاعبي الفريق المنافس أو الزملاء.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة لكونه لاعباً دولياً سابقاً وحاصلاً على شهادة تدريبية دولية فئة (C) وإطلاعه على تدريبات كرة القدم الحديثة، وجد قلة استخدام تمارين حيازة الكرة على وفق المناطق المحددة من قبل المدربين خلال الوحدات التدريبية التي يضعونها لفرقهم خاصة فرق الفئات العمرية المختلفة، كما لاحظ الحاجة لمثل هذه التمارين التي تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والخطية التي لا يمكن الفصل فيما بينها وبخاصة في الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم.

وفي ضوء ذلك دعا الباحث إلى إعداد تمارين يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية وانعكاسها على المباريات في استغلال امكانيات اللاعبين الحركية والمهارية واستثمار هذا التطور للتقدم بالنتائج على وفق أسس علمية مستفيدة من التجارب العالمية، اقتصاداً بالجهد والوقت ولتحقيق الأهداف المرجوة، مما دعى بالباحث لدراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها خدمتا للعملية التدريبية.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارينات حياة الكرة المنفذة بمناطق محددة للاعبين كرة القدم الناشئين.
- 2- التعرف عن تأثير تمارينات حياة الكرة على وفق المناطق المحددة في تطوير بعض القدرات الحركية للناشئين قيد الدراسة .
- 3- التعرف عن تأثير تمارينات حياة الكرة على وفق المناطق المحددة في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين قيد الدراسة.

1-4 فرضا البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في القدرات الحركية قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي ديالى الرياضي فئة الناشئين (14-16) سنة للموسم 2016-2017 .

1-5-2 المجال الزمني: للمدة الزمنية من 2016/5/31 ولغاية 2017/4/10.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي في بهرز.

1-6 تحديد المصطلحات:

حياة الكرة: هي عملية احتفاظ اللاعبين الذين يمتلكون قدرات حركية ومهارية بالكرة وتميرها فيما بينهم لارياك واخللة دفاعات المنافس لغرض خلق الفرص المناسبة للتهديف وتسجيل الأهداف في مرمى المنافس (تعريف إجرائي)^(*).

المناطق المحددة: يقصد بها " المناطق الصغيرة المحددة بمنطقة الجزء أو نصف الساحة أو أي مساحة من الملعب على شكل مربع أو دائرة أو أي شكل هندسي آخر، وهي مساحات صغيرة وجزء من مساحة الملعب تخدم هدف التمرين"⁽¹⁾.

* تم عرض التعريف الاجرائي على مجموعة من الاساتذة ملحق (1).

(1) قاسم لزام صير؛ نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة، ط1: (بغداد، مكتبة الرياض، 2009)، ص135.