



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

**تأثير تمارينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في
تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية
للاعبي الصالات بكرة القدم.**

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية

من قبل

صدام محمد احمد

بإشراف

أ. د فرات جبار سعد الله

2013م

1434هـ

الباب الاول

1 – التعريف بالبحث

1 – 1 مقدمة البحث واهميته

2 – 1 مشكلة البحث

3 – 1 أهداف البحث

4 – 1 فروض البحث

5 – 1 مجالات البحث

1 – 5 – 1 المجال البشري

2 - 5 – 1 المجال الزماني

3 – 5 – 1 المجال المكاني

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 ، اذ فتح هذا التطور أفقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ، ومنها المجال الرياضي.

وان التغييرات في مختلف الالعاب الرياضية سواء كانت من الالعاب الفرقية أم الفردية كانت نتيجةً للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه اسس 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 المنظمة .

وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الفرقية التي تمتاز بقدرات عديدة منها الحركية والبدنية والمهارية وما لهذه القدرات من دور فاعل في تحقيق أعلى مستوى مهاري للعبة ، وان الارتقاء بهذا المستوى لا يتم الا اذا كان هناك تدريب علمي يشمل كل المرتكزات العلمية التدريبية سواء كانت بدنية أو خطية أو مهارية أو نفسية أو عقلية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوى المهارى الجيد أثناء المنافسة أو المباريات .

ولعبة كرة القدم للصالات واحدة من العاب كرة القدم الحديثة حيث تمتاز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بجميع انواعها من اوضاع مختلفة والخداع والتهديف بدقة

متناهية أضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف أو خلق الفراغ السريع (1) .

وفي كرة القدم للصالات اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح لهم للتطلع والتفكير . لذلك يستوجب تدريب اللاعبين بطرق تساعدهم على اداء واجباتهم بشكل صحيح ومن هذه الطرق طريقة مساحات اللعب المصغرة . وان تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب يعودهم على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب وبدقة متناهية .

أذ تلعب القدرات الحركية والمهارات الاساسية دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة ، فقد اصبح من الضروري على اللاعب ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمية وعليه ان يفكر في الحركة التي تعقبها عندما يصل اليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة الخصم .

أن مؤشر تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي . ومن هنا فكان من الضروري أعداد اساليب وتمارين خاصة لكي تحفز اللاعب في أثناء التطبيق وتساعد في تطوير قدراته الحركية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمرينات دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية ، ومن هنا تكمن اهمية البحث دراسة بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعب الصالات بكرة القدم وتطويرها عن طريق استخدام مساحات لعب مصغرة وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة قدر الامكان .

2 - 1 مشكلة البحث : -

(1) عماد زبير احمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسى كرة القدم ، ط1 : (بغداد ، شركة السندباد للطباعة ، 2005) ص16

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم للصالات لابد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التدريبية المبنية على الاسس العلمية واعداد اللاعبين اعداداً شاملاً ولا سيما في الجانبين الحركي والمهاري الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الاخرى ورفع مستوى اداء اللاعبين .

ومن خلال خبرة الباحث* لاحظ بان التمرينات والطرق المتبعة في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية في لعبة كرة القدم للصالات هي تمرينات تقليدية لا تعتمد التنوع والاثارة والتشويق وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً اكبر ، مما دفع الباحث الى الاستعانة بتمرينات خاصة في مساحات لعب صغيرة من اجل تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء بمستوى اللعبة .

1 - 3 أهداف البحث :-

- اعداد تمرينات خاصة بمساحات لعب صغيرة لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .
- تعرف تأثير التمرينات الخاصة بمساحات لعب صغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .
- التعرف على نسبة التطور الحاصلة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث .

1 - 4 فروض البحث :-

* لاعب ومدرس ومدرّب لمنتخب تربية ديالى .

- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم .
- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية والمهارات الأساسية بين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

5 - 1 مجالات البحث :-

- 1 - 5 - 1 المجال البشري :- منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة المتوسطة .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني :- للمدة من (1 / 12 / 2012) ولغاية (3 / 3 / 2013) .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني :- القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي .

1314**2013**

The impact of special exercises play miniature sizes in the development of some motor skills and basic skills of the lounges football players.

Researcher

Saddam Mohammed Ahmed

Supervisor

P. R Furat Jabbar SaadAllah

Abstract

The study comprised five chapters

Chapter One: Introduction of the Study

The study tackles the international reputation of the five players teams game and the developments achieved in the science of training for this game, in addition to the new methods and other sciences related to the training process to develop the aspects of preparing this game, which are: (the physical, the motor, the skillful, the tactical, the cognitive and the psychological aspects); this is to be done by setting training curricula and exercises that develop such mentioned aspects.

The researcher also talks about the stages of the education directorate teams and the way they are trained through founding training means that suit such age stages by setting variable exercises (simple , compound , simulating) in small areas to develop the motor and skillful performance while playing.

The researcher handles the significance of training in such small areas because they present similar situations and conditions for the five players' teams' game. Thus the importance of the study lies in knowing the effect of these variable exercises in small court areas in developing the accuracy motor and skillful performance for football players of (five players' teams).

Problem of the Study

The problem of the study comes from the observation of the researcher, because he is a teacher and a coach of Diyala Directorate of Education Team, to the weakness of the motor and skillful capacities of the players in five players team football game, and the traditional methods, used by some coaches in developing such capacities, do not depend on accuracy and the need too much time and more effort.

Thus, the researcher finds it necessary to develop the capacities of the players by depending on variable exercises and using them in small areas and also to improve the level of the game.

Aims of the Study

- 1. Preparing variable exercises using the small court areas in developing the accuracy motor and skillful performance for football players of five players teams football game.**
- 2. Knowing the effect of the variable exercises using the small court areas in developing the accuracy motor and skillful performance for football players of five players' teams' football game.**

Assumptions of the Study

- 1. There are differences with morale indication between the results of the pretest and the posttest in the accuracy of motor and skillful performance for football players of five players' teams' football game.**
- 2. There are differences with morale indication on the accuracy of motor and skillful performance for football players of five players teams football game in the posttests between the two groups of the study (experimental and control groups) and for the benefit of the control group.**

Domains of the Study

- 1. Human Domain: Diyala Directorate of Education Team for the intermediate stage for boys.**
- 2. Time Domain : for the period from 22-12-2012 and until 7-3-2013**
- 3. Place Domain: The court of Diyala Sport Club (indoor) / and the outdoor neighboring football pitch.**

Chapter Two: Reviewing of Theoretical and Similar Studies

In the first section of this chapter, the researcher handles the theoretical studies in the topic of exercises and accuracy in addition to the components, motor and skillful performance for football (under study).

In the second section, some similar studies are also handled and the similarities and differences with the current study are also discussed.

Chapter Five: Conclusions and Recommendations:

This chapter includes the conclusions and recommendations.

The most important conclusions are:

- 1. Implementing the gradual exercise on different goals and the exercises of shooting on the real goals corners develop the accuracy and speed in shooting and passing.**
- 2. Increasing the concentration and accuracy factors of the players lead to reach the mastery over the shooting and passing skills, besides the development in the motor concord and motor accuracy.**
- 3. Using the figures in small areas leads to develop the rolling skill and fitness for the individuals in the sample.**

The most important recommendations are:

- 1. Setting the training curricula and planning for them, depending on the scientific bases and according to the modern style to be more beneficial and more objective to achieve the best results and levels.**
- 2. Using colored balls in the training units to increase the visual concentration, the accuracy and the attention during training.**
- 3. The necessity of repetition and graduating in using the exercises according to the scientific bases to increase the development of the level of players' performance.**
- 4. The necessity of link between the movements in repetitions in accordance with the motor duty, especially in applying the compound exercises.**