



جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية
الدراسات العليا/الدكتوراه

تأثير تمارينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة القدم

أطروحة تقدم بها

عادل عباس ذياب

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي

جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه - فلسفة

في علوم التربية الرياضية

بإشراف

أ.م. د. ماجدة حميد كمش

أ.د. ناظم كاظم جواد

٢٠١٣م

١٤٣٤هـ

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فرض البحث

٥-١ مجالات البحث

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

أن التطور الرياضي الحاصل في مختلف المجالات ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الانجاز الرياضي تقدما واسعا على جميع الأصعدة الرياضية، وقد شهد العالم في النصف الثاني من القرن الماضي الكثير من التطور في العلوم والمعارف الرياضية المختلفة ومنها كرة القدم والتي تعد واحدة من الألعاب الشعبية الواسعة الانتشار ولها أهميتها العالمية وتمتاز بمهارات متعددة يعتمد إتقانها على امتلاك اللاعبين لقدرة كافية من اللياقة البدنية والحركية التي تساعد في نجاح الإعداد المهاري.

وكرة القدم واحدة من الألعاب التي استخدمت مختلف الأساليب العلمية والتربوية لتعلم وإتقان مبادئ اللعبة البدنية والمهارية وغيرها ، لذلك يجب على المرين والمدربين الإلمام والمعرفة بأحدث الطرق والأساليب التي تمكن من استخدام استراتيجيات متعددة في التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل ، ومن هذه الأساليب الحديثة هي التمرينات بأسلوب تمارين اللعب وهذا ما أكدته (شروق ٢٠١٠م) "كلما زاد استخدام تمرينات مشابهة للعب كلما حقق نتائج أفضل في تطوير المهارات الأساسية"^(١) .

وتعد القدرات الحركية هي جانب مهم لتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم لذا وجب الاهتمام بها إذ إن " هناك ربط قوي بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري

(١) شروق كاظم مهدي، حسام محمد هيدان ؛ تأثير استخدام تمرينات مشابهة لحركات اللعب في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد، مجلة علوم الرياضة ، العدد ١٠، ٢٠١٠، ص ١٠٤.

فالرياضي لا يستطيع اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية^(١).

وعليه تكمن أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة تمارينات مقترحة تساعد وتطور القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

٢-١ مشكلة البحث:

بما إن وقت تعلم المهارات الحركية بالأسلوب التقليدي من حيث تأكيد المدرسين في الدروس العملية وبشكل خاص المراحل الأولى على التسلسل المنطقي للتعلم من حيث الابتداء من السهل إلى الصعب مما يعني هذا الأسلوب لا يتناسب مع الوقت المخصص لتعلم المهارات.

ومن خلال متابعة الباحث وخبرته المتواضعة كونه لاعبا وتدرسياً في مجال كرة القدم لاحظ بأن الأسلوب التقليدي لا يطور القدرات الحركية والمهارات الأساسية بصورة كبيرة ، لذا أرتأى الى تمارينات مقترحة والتي بدايتها تمارين أساسية وتمارين تجعل من الطالب يعيش لحظة مشابهة أو موقف مشابه لحالات اللعب وصولاً الى تمارينات اللعب فتطوير الصفات الحركية يؤدي إلى تحسين التوافق والرشاقة والتوازن وبالتالي سوف يؤثر إيجابيا في اكتساب وتطوير المهارات الأساسية . ومن اجل ذلك اعد الباحث مجموعة من التمارينات المقترحة أراد معرفة تأثيرها في تطوير بعض القدرات الحركية و بعض المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

(١) ليث ابراهيم جاسم ، التدريب الرياضي اساسيات منهجية: (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، المطبعة المركزية، ٢٠١٠م)، ص ٧٥.

٣-١ أهداف البحث:

- التعرف على مدى تأثير التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.
- التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.

٤-١ فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ١٢/١٣ / ٢٠١٢ ولغاية ٣/١ / ٢٠١٣.
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية بكرة القدم / جامعة ديالى.

١-٦- تحديد المصطلحات:

■ **التمرينات:** هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدةً على الأسس التربوية والعلمية^(١).

■ **تمرينات اللعب بكرة القدم:**

" هي تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة"^(٢).

(١) نبيلة خليفة وآخرون ؛ الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات . = (مصر ، دار الفكر العربي ، ص ٣٤٢ ب ت .
(٢) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط ٢ : (الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩) ص ١٨٩ .

Abstract
The Dissertation

*"The effect of proposal exercises in developing the dynamic abilities
and learning the basic skill in football"*

Adel Abbas Thiab

Supervised by

A.Dr. Nadhim Kadom Jawad A.M.Dr. Majeda Hamied Kambash

Chapter one: The Definition of the research:

The sport development which occurred was the results of many researches and studies as well as scientific efforts, all these factors contributed in the progress of sport performance widely in all the sport fields. Football (soccer) was on of these fields which is considered the most wide popular game with international importance and distinguished by many skills and gaining these skills depends on the physical and dynamic. Fitness of the players which helps to get the success in the skillful preparing a set of exercises which help and develop the special dynamic abilities and the basic skills in football.

The targets of research:

- To know the extent of effect for the playing exercises in learning some basis skill in football by the first stage players in physical education college/ Dialay University.
- To know the extent of effect for the playing exercise in developing some special dynamic abilities in football by the players of the first stage in Physical Education college/ Dialay University.
- To know the differences between the standard group and the experimental group in developing the skillful and dynamic abilities in football for the first stage players in physical Education college/ Dialay University.

The assumptions of the research:

- There are no differences with statistical sign between the pre-tests for the standard and experimental groups in the skillful and dynamic abilities for the players in football.
- There are significant (moral) differences between the post-tests for the standard and experimental groups in the skillful and dynamic abilities for the players in football.

The fields of the research:

1-5-1 The human field: The students of the first stage in physical Education college/ Dialay University.

1-5-2 The time field: The period from 13/12/2012 to 1/1/2013.

1-5-3 The place field: The court (play and) of the physical education college/ Dialay university.

Chapter two: The theoretical and similar studies:

In this chapter, the researcher dealt with the effective factors in the development, build up and dynamic learning and dealt with the exercises, their importance and sections, learning ways, playing style and the dynamic abilities which should be available in football player. The researcher dealt with the basic skills in football and some similar studies with the discussion for the benefits from these studies.

Chapter three: The course and field procedures:

The chapter contains the course and field procedures for the research, the researcher here used the experimental course and followed the experimental design for the standard and experimental groups with the pre and post tests.

The sample of the research was from the students of the first stage in physical education college and it was chosen in a random way. The experiment period was (12) weeks with two learning units in a week, so the number of learning units was (24).

This chapter includes: the supporting devices and tools, the means of collection information, the exploring experiments, the pre and post tests used in this research and the statistical which was used to deal with the data (information).

Chapter Four: The show of results with analysis and discussion:

The researcher in this research paid the attention to the show, analysis and discussion for the results which have been reached in the pre and post tests of the standard and experimental groups and find the difference sign and showed them in tables and discussed analysis for these tables which supported by scientific sources.

Chapter Five: Conclusions and Recommendations:

In this chapter, the researcher indicated his conclusions and recommendations and from this conclusions:

- The used exercises have the positive effect in developing the dynamic abilities and learning the basic skills in football.
- A great development had been achieved.
- The superiority was for the experimental group than standard in the dynamic abilities and basic skills in football.

Form his recommendations:

- The depending on the used exercises to develop dynamic abilities and skill for the students of physical education colleges.
- The confirmation on developing dynamic abilities through ealier ages.
- Make and proceeding similar studies and researches on other dynamic abilities for different ages.