



جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات مركبة وخطوية في تطوير سرعة الادراك وبعض المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الشباب في كرة القدم

رسالة تقدم بها الطالب

ياسر جعفر عبدالله الحسيني

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

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

بإشراف

أ. د.

عبد الرحمن ناصر راشد

٢٠١٦ م

١٤٣٧ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**”رُفِعَ دَرَجَاتٍ مِّنْ نَّشَأٍ وَفَوْقَ
كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ”**

صدق الله العلي العظيم

(سورة ، يوسف آية ٧٦)

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ: (تأثير تمرينات مركبة وخطوية في تطوير سرعة الادراك وبعض المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الشباب في كرة القدم) المقدمة من طالب الماجستير (ياسر جعفر عبدالله محمد الحسيني) قد تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ. د عبد الرحمن ناصر راشد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

/ / ٢٠١٦م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ . د . م ثائر رشيد حسن

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

/ / ٢٠١٦م

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد إنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير تمرينات مركبة وخططية في تطوير سرعة الادراك وبعض المتغيرات البدنية
والمهارات الاساسية للاعبين الشباب في كرة القدم)

تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم
خالٍ من الأخطاء ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم الإحصائي: أ. د. حنان عدنان عبعوب

مكان العمل : كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠١٦

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير تمرينات مركبة وخططية في تطوير سرعة الادراك وبعض المتغيرات البدنية
والمهارات الاساسية للاعبين الشباب في كرة القدم)

تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ
من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم اللغوي : م.د خالد علي ياس

مكان العمل : كلية التربية للعلوم الانسانية

جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠١٦

إقرار المقوم العلمي

أشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير تمرينات مركبة وخططية في تطوير سرعة الادراك وبعض المتغيرات البدنية
والمهارات الاساسية للاعبين الشباب في كرة القدم)

تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ
من الأخطاء ولأجله وقعت ...

التوقيع :

المقوم العلمي :أ. د يوسف عبدالامير محمود

مكان العمل: كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

التاريخ : / / ٢٠١٦

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ :
(تأثير تمرينات مركبة وخططية في تطوير سرعة الادراك وبعض المتغيرات البدنية
والمهارات الاساسية للاعبين الشباب في كرة القدم) وقد ناقشنا الطالب (ياسر جعفر
عبدالله محمد الحسيني) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقِرُّ انها جديرة بالقبول لنيل
درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:	التوقيع:
الاسم:	الاسم:
عضو اللجنة	عضو اللجنة
٢٠١٦ / /	٢٠١٦ / /

التوقيع:
الاسم:
رئيس اللجنة
٢٠١٦ / /

صدّقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
بجلسته المنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٦

التوقيع
أ.م د ليث ابراهيم جاسم
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى
٢٠١٦ / /

الإهداء

إلى من بعث رحمةً للعالمين ... محمد وآله الطيبين الطاهرين وصحبه المنتجبين

إلى من ترك الدنيا وفارقنا جسده المبارك ولم تفارقنا روحه الطاهرة ...

والذي رحمه الله

إلى من زرعت بقلبي الأمل و أنارت لي الطريق بوجودها وبركات دعائها ...

والدتي حفظها الله

إلى من أعده والدي وسندي في حياتي ... أخي الكبير

إلى من ساندوني في حياتي ولم يقصروا ... أخوتي

إلى من وقفوا معي وساندوني وشجعوني في مسيرتي العلمية ... إصدقائي

إلى من تعبت معي و كانت عوناً وسنداً لي في عملي هذا ... زوجتي

أهدي لكم ثمرة جهدي المتواضع ...

الباحث

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله الذي لا اله إلا هو ، لا شريك له ولا عديل ولا خلف لقوله ولا تبديل، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين حبيب رب العالمين البشير النذير السراج المنير نبينا محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وصحبه المنتجبين ومن والاه بإحسان إلى يوم الدين .

الشكر لله أولاً وآخراً الذي وفقني في إتمام هذه الرسالة بعطفه ومنه ورحمته و هدايته ، و يتقدم الباحث بالشكر والامتنان إلى كل من مد يد العون وأبدى خدمة لإتمام هذه الدراسة سواء بمصدر أو قدم لي النصيحة أو أعانني بعلمي الميداني، واعتزافاً بالفضل يتقدم الباحث بالشكر إلى الأستاذ الدكتور عبدالرحمن ناصر راشد الاستاذ الفاضل والاخ الكبير المشرف على الرسالة لتوجيهاته القيمة وأراءه السديدة بما يخدم البحث فجزاه الله خير الجزاء .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ، والى المعاون العلمي الدكتور ثائر رشيد وقسم الدراسات العليا لما أبدوه من مساعدة في تذليل الصعاب لكل طلبة الدراسات العليا ، ومن دواعي العرفان بالجميل يقدم الباحث شكره إلى أساتذة السنة التحضيرية الدكتور ناظم كاظم والدكتور قيس جياذ والدكتور كامل عبود والدكتور ليث ابراهيم والدكتورة لمى ابراهيم والدكتورة سها عباس والدكتورة ماجدة كمبش والدكتورة فردوس مجيد والدكتور سنان عباس ، كما ويتقدم الباحث بشكره إلى الدكتور صفاء والدكتور نصير قاسم والدكتورة بسمة نعيم والدكتور بشار غالب.

ويتقدم الباحث بالشكر الجزيل إلى الدكتور سعد منعم الشبخلي والدكتورة هدى جميل على حسن تعاونهم فجزاهم الله خيراً . وكلمة شكر وامتنان إلى فريق العمل المساعد الدكتور حيدر سعود والاستاذ احمد سلمان وعبدالستار محمد علي ومصطفى مهدي عيدان ومصطفى حكمت والاستاذ محمد عباس حسين واحمد صلاح مهدي فجزاهم الله أفضل الجزاء .

كذلك يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى عينة البحث وادارة ومدربي اندية الخالص وهبهب
وجديدة الشط فجزاهم الله خير الجزاء .

وجزىل الشكر والامنتان إلى موظفي كلية التربية الرياضية في الدراسات العليا (الآنسة هبة
حميد و ليث طالب واياذ كامل ونرمين وسام وزينة فيصل وعبد الرحمن محمود) وموظفي مكتبة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / ديالى كل من الاساتذة (محمد عباس و رشا خزعل
وماجد نافع) .

وأتقدم بالشكر إلى زملاء الدراسة إخوتي (ياسر سعد ومقداد لطيف وعباس احمد وكريم هادي
ومصطفى مهدي ومحمد رافد ومحمد سالم واسد خضير وعادل حمدان وعلاء عاصي وعلاء
عيسى وغزوان صادق وحسين علي فقير وانور جميل واسامة عبود وجليلة جوهر ويزدان نجم
وضحى سعد وسجى ستار وزينب عبدالرحيم وآية قاسم ونور عبدالقادر) الذين كانوا خير صحبة
. والى جميع اصدقائي الاعزاء فجزاهم الله خير الجزاء.

وأخيرا يقف الباحث عاجز اللسان للتعبير عن مشاعر الحب والحنان إلى من كانوا خير جليس
وتحملوني طيلة مدة الدراسة صبورا جميلا عائلتي لا يسعني أمامهم إلا أن أقدم لهم ما وفقني الله
إليه وحفظهم الله وأدامهم عزاً وسنداً.

وعذرا إلى كل من ساعدني وفاتني ذكر اسمه مع شكري وتقديري .والحمد لله والشكر لله أولاً
وأخراً، وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وآل بيته الطيبين وصحبه
الميامين .

الباحث

١. التعريف بالبحث:

١.١ مقدمة البحث وأهميته:

إنّ إتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية فضلاً على التخطيط السليم، هما من العوامل ذات الأهمية الكبيرة في تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالية في أية لعبة أو فعالية رياضية، لذلك فإنّ علم التدريب الرياضي هو المعنى بدرجة كبيرة في القيام بهذا الدور بما قدمه ويقدمه من مبادئ وأسس تخدم تطوير العملية التدريبية، وأنّ لعبة كرة القدم واحدةً من الألعاب الرياضية التي كان لعلم التدريب الرياضي الدور الأبرز والمهم في وصولها لهذا المستوى فهي بسبب طبيعتها التنافسية والمتعة التي تعطيتها لمن يشاهدها ويتابعها جعلها تتربع على قلوب الملايين في هذا العالم بحيث أصبحت الأولى اهتماماً وشعبية وحضوراً، وأنّ هذه الأهمية المتزايدة التي تحضى بها كرة القدم في البلدان المتقدمة والنامية على سواء، جعلت العاملين فيها من مدربين ومسؤولين وخبراء يفكرون في طرائق تساعد في رفع الأداء الفردي والجماعي للفريق، لأنّ متطلبات اللعب الحديث أصبحت أكثر صعوبة وتعقيداً موازنةً بأساليب اللعب السابقة، إذ ازدادت الواجبات ولم يعد اللاعب قادراً على اللعب بمركز معين مما يتطلب إجادته لأكثر من مركز، الأمر الذي يتطلب توافر مستوى عالٍ وتمازج وتكامل في المناهج التدريبية من النواحي البدنية والمهارية والخططية والقدرات العقلية حتى يكون اللاعب قادراً على التحرك بسرعة كبيرة بحسب متطلبات اللعب من حيث الدقة والسيطرة على الكرة، ومن ثم تنفيذ الواجبات والخطط المكلف بها وبحسب ما يراه المدرب ويتطلبه الموقف خلال اللعب، كما يجب أن نؤكد بأنّ أداء المهارات في كرة القدم الحديثة "يتميز بالقوة والسرعة معاً ويتم إنجازها بشكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان، ولكي نحقق هذا المستوى أو نلحق به ونسائره يجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات العالمية، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذا كفاءة مهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة"^(١).

(١) محمد كشك وامر الله البساطي أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، ط١. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ١.

إن سرعة الأداء الحركي يجب الاهتمام بها بالمراحل العمرية المختلفة لذلك عمل الباحث على وضع تمارين خطية فردية وجماعية فضلا عن استعمال تمارين مركبة لتطوير سرعة الأداء البدني والمهاري وكذلك سرعة إدراك مواقف اللعب من خلال اختيار التمارين التي تشبه ما يحدث في المباريات مع ضرورة التدرج في أدائها حتى يتعود اللاعب على أدائها بالقوة والسرعة التي يجب أن تؤدي بها في أثناء المباريات وطبقها على اللاعبين الشباب بكرة القدم، ومن هنا تكمن أهمية البحث.

١-٢ مشكلة البحث:

إن عملية الإعداد البدني المتمثلة بالصفات البدنية والحركية فضلا عن الإعداد المهاري والخطي والقدرات العقلية، تُعدّ العوامل الأساسية في العملية التدريبية التي لها تأثير فعّال في تطوير أداء لاعبي كرة القدم، لذا يتطلب من المدربين وضع مناهج تدريبية أو تمارين متكاملة لتطوير قابليات اللاعب البدنية والمهارية والخطية والعقلية، إذ ليس من المستحسن أنْ تطور قدرة على حساب القدرات الأخرى، فقد وجد الباحث تأثير لخبرته المتواضعة لاحظ أن أداء الفرق العالمية يتسم بالسرعة في تنفيذ الواجبات داخل الملعب، بحيث أصبح الأداء الحركي السريع للاعبين كرة القدم من العناصر الأساسية التي يتطلبها اللعب الحديث فهو يسهم في تحقيق الفوز والحصول على أفضل النتائج على عكس الفرق المحلية التي يتسم أدائها في الغالب بالبطء، مما حدا بالباحث إلى وضع تمارين مركبة وخطية الغاية منها تطوير سرعة الأداء البدني والمهاري وسرعة الإدراك للاعبين الشباب بكرة القدم.

١-٣ أهداف البحث:

- ١- إعداد تمارين مركبة وخطية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- ٢- التعرف على تأثير التمارين المركبة والخطية في تطوير سرعة الإدراك والمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- ٣- التعرف على أي المجموعات التجريبية الثلاث أفضل (الأولى أم الثانية أم الثالثة) في سرعة الإدراك والمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم.

١-٤ فروض البحث:

١-توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعات التجريبية الثلاث ولصالح الاختبارات البعديّة من خلال استخدام التمرينات المركبة والخطّية

٢-توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجاميع الثلاث لإفراد عينة البحث، من خلال استخدام التمرينات المركبة والخطّية ولصالح المجموعة التي استخدمت التمرينات المركبة.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : شباب أندية (الخالص وههب وجديدة الشط) بكرة القدم.

٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠١٥/٨/١٢ إلى ٢٠١٦/٣/٢٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملاعب أندية عينة البحث.

١-٦ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ سرعة الإدراك: أنها " السرعة في تحديد العناصر الصغيرة والدقيقة في نموذج بصري معين" (١) .

١-٦-٢ التمرينات المركبة: " هي التي تحتوي على عدة تمرينات، بغرض إكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدرة" (٢) .

١-٦-٣ التمرينات الخطّية: وهي تلك التمرينات التي تتضمن جمل اللعب والاداءات أثناء المباريات والتي تتباين على وفق الإعداد البدنية والمهارية للاعبين وخبراتهم .

(١) انور محمد الشرقاوي وآخرون؛ بطارية الاختبارات المعرفية العاملة (اكستروم، فرنش، هارمان/درمين) العامل

العددي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٩٣، ص ١٥

(٢) محمد عبدة ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط ١ . القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤، ص ٧٠.

(٣) وهو تعريف إجرائي قام به الباحث بعد عرضه على مجموعه من الخبراء والمختصين.