



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تأثير تمارينات الايقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة أداء بعض المهارات الاساسية والحيازة بكرة القدم للشباب

اطروحة تقدم بها

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

محمد هادي جاسم

باشراف

أ.د. صادق جعفر محمود

2021 م

1442 هـ

## الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

( شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ  
وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا  
هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ )

صدق الله العظيم

## اقرار المشرف

وترشيح لجنة الدراسات العليا

اشهد ان اعداد هذه الاطروحة الموسومة :-

### تأثير تمارينات الإيقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية والحياسة بكرة القدم للشباب

المقدمة من الطالب ( محمد هادي جاسم ) تم بأشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ا جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع

أ. د صادق جعفر محمود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ا جامعة ديالى

2021 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوفرة نرشح هذه الاطروحة للمناقشة

أ . م . د محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2021 / /

## اقرار المقوم الاحصائي

اشهد أن هذه الاطروحة الموسومة بـ " **تأثير تمارينات الإيقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية والحيازة بكرة القدم للشباب** " المقدمة من طالب الدكتوراه ( محمد هادي جاسم ) وقد روجعت من الناحية الاحصائية بأشرافي اذ اصبحت الاطروحة ذات اسلوب علمي سليم خال من الابخاء الاحصائية ولأجله وقعت .

التوقيع:

المقوم الاحصائي: أ . م . د عدي عبدالحسين كريم

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ :

## اقرار المقوم اللغوي

اشهد أن هذه الاطروحة الموسومة بـ " **تأثير تمارينات الإيقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية والحيازة بكرة القدم للشباب** " المقدمة من طالب الدكتوراه ( محمد هادي جاسم ) وقد روجعت من الناحية اللغوية بأشرافي اذ اصبحت الاطروحة ذات اسلوب علمي سليم خال من الازطاء اللغوية والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

المقوم اللغوي : ا. م. د بشرى عبد المهدي إبراهيم

مكان العمل : جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية

التاريخ :

## اقرار المقوم العلمي الاول

اشهد أن هذه الاطروحة الموسومة بـ " **تأثير تمارينات الإيقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية والحيازة بكرة القدم للشباب** " المقدمة من طالب الدكتوراه ( محمد هادي جاسم ) وقد روجعت من الناحية العلمية باشرافي اذ اصبحت الاطروحة ذات اسلوب علمي سليم خال من الاخطاء ولاجله وقعت .

التوقيع :

المقوم العلمي الأول : ا. د عقيل حسن فالح

مكان العمل : جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ :

## اقرار المقوم العلمي الثاني

اشهد أن هذه الاطروحة الموسومة بـ " تأثير تمارينات الإيقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية والحيازة بكرة القدم للشباب " المقدمة من طالب الدكتوراه ( محمد هادي جاسم ) وقد روجعت من الناحية العلمية باشرافي اذ اصبحت الاطروحة ذات اسلوب علمي سليم خال من الاخطاء ولاجله وقعت .

التوقيع :

المقوم العلمي الثاني : ا.م . د علي عبد جعفر

مكان العمل : جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ :

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على الاطروحة الموسومة بـ  
 " تأثير تمرينات الإيقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية  
 والحياسة بكرة القدم للشباب "

قد ناقشنا الطالب ( محمد هادي جاسم ) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونقر انها جديرة لنيل  
 شهادة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وبتقدير ( امتياز ) يوم ( الثلاثاء ) والموافق  
 حسب التاريخ الهجري 3 \ 12 \ 1442 ، 13 \ 7 \ 2021 حسب التاريخ الميلادي

التوقيع :

التوقيع :

عضو اللجنة : ا. د مسلم حسب الله إبراهيم

عضو اللجنة : ا. د محمد خلف ذيابات

2021 \ \

2021 \ \

التوقيع :

التوقيع :

عضو اللجنة : أ. م. د ضياء حمود مولود

عضو اللجنة : أ. م. د مثنى ليث حاتم

2021 \ \

2021 \ \

التوقيع

رئيس اللجنة : أ. د فرات جبار سعدالله

2021 \ \

صدقت هذه الاطروحة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة ديالى  
 بجلسته المرقمة ( ) بتاريخ 2021 \ \

التوقيع

أ . د ماجدة حميد كمبش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة ديالى

2021 \ \

## الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ... ونصح الأمة ...

إلى نبي الرحمة و نور العالمين ..... سيدنا محمد ﷺ

إلى أرض الأنبياء والصالحين والأولياء ... إلى مهد الحضارات وأرض الكتابة والعراقة.....  
إلى مصدر عزتي وكرامتي وإليه الروح تُهدى ..... وطني الحبيب ... العراق

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة الحب ...

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم ...

إلى القلب الكبير ..... والدي العزيز

إلى من أَرْضَعْتِي الحب والحنان .... إلى رمز الحب وبلسم الشفاء ..

إلى القلب الحنون الناصع بالبياض ..... والدتي الحنونة

إلى من بدأت معي مشوار حياتي ...

إلى التي لا تزال تقف إلى جانبي بكل ود و تشجعتني ..... زوجتي الغالية

إلى القلوب الطاهرة والنفوس البريئة ...

إلى رياحين حياتي ..... أطفالتي الأعزاء ( مصطفى و ملك و يوسف )

إلى الأيادي التي تمتد لي في كل محنة .. لتعينني و تسانديني و تؤازرنني ..

إلى أحباب قلبي ..... أخواني و أخواتي وأزواجهم وزوجاتهم وأبنائهم

إلى من كان الصدق رمزا لصداقته والوفاء عهدا لوفائه ...

إلى من كانوا بجانبني وقت الضيق وأثبتوا بالفعل معنى الصديق ..... أصدقائي الأعزاء

**لكم أهدي هذه الرسالة اعترافا مني بقدركم وعظيم محبتكم**

الباحث

محمد هادي جاسم

## الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون "

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك . ولا يطيب النهار إلا بطاعتك . ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك . ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك . ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك .....

الحمد لله رب العالمين الذي وفقني إلى ما كنت أصبو إليه في إعداد هذه الاطروحة ، وأتقدم بعظيم الشكر والتقدير إلى مشرفي الأستاذ الدكتور صادق جعفر محمود على جهوده وتوجيهاته القيمة والتي كانت لها الأثر البالغ الأهمية في أغناء هذه الاطروحة وإتمامها . واتقدم بالشكر والعرفان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى والمتمثلة بعميدها ( أ.د ماجدة حميد كمش ) لجهودها القيمة واحتضانها لطلبة الدراسات العليا لاكمال مسيرة البحث العلمي .

واقدم شكري وامتناني الى (أ.م.د محمد وليد شهاب ) معاون العميد للشؤون العلمية وقسم الدراسات العليا لوقوفه معي ومع كل زملائي منذ التحاقنا في الدراسة الى لحظة التخرج والمناقشة من خلال اعطائنا المعلومات القيمة وتذليل الصعاب فجزاه الله عنا خير الجزاء ، والشكر موصول لجميع موظفي وموظفات قسم الدراسات العليا واخص بالذكر ( استاذ ايداد و الست هبة و استاذ مصطفى )

وكذلك أتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة

( أ. د فرات جبار سعدالله و أ. د محمد خلف ذيابات و أ. د مسلم حسب الله ابراهيم و

أ . م . د مثنى ليث حاتم و أ. م . د مسلم حسب الله ابراهيم )

على تشرفهم وتفضلهم بالموافقة على مناقشة الاطروحة ، مما كان لهم الأثر الأكبر في إثرائها وإغنائها بخبراتهم العلمية والعملية .

لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتي الأفاضل الذين درسوني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى والمؤلفة من ( ا.د عبدالرحمن ناصر ، ا.د ناظم كاظم ، ا.د ماهر عبداللطيف ، ا.د سنان عباس ، ا.د الاء زهير ، ا.د رافد مهدي ، ا.د فردوس مجيد ، ا.د فخري الدين قاسم ، ا.م.د محمد وليد )

والشكر موصول الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك وعلى راسها الدكتور محمد احمد راميار عميد الكلية والسادة المعاونين العلمي والإداري والدكتور احسان قدوري والدكتور امجد علي وذلك لمساعدتهم لي في إتمام هذه الأطروحة .

وأقدم بفائق الشكر والتقدير الى هيئة الإدارية لنادي المصلى الرياضي والى رئيس النادي الأستاذ اياد قادر علو لتعاونه الدائم في هذا البحث فجزيل الشكر والامتنان ، والشكر موصول أيضا الى لاعبي النادي تحت (19) سنة لتعاونهم الدائم والانضباط في الوحدات التدريبية وتطبيق التمرينات .

ولا يفوتني أن أشكر كل من قدم لي يد العون والمساعدة طيلة فترة الدراسة وفترة إعداد هذه الرسالة وإخراجها بصورتها الحالية وأخص بالشكر والدي الحاج هادي والوالدة العزيزة وإخواني هيثم وهشام وعمار وأحبابي الأخ علي كاظم و الأخ سليم والأخ احمد القطان وخوالي الأعزاء وخاصة خالي زياد الأنعمي وجميع الزملاء والأصدقاء الذين وقفوا إلى جانبي وكانوا لي خير معين ، والفريق العمل المساعد والمتمثل بإخواني ( محمد سليم ومحمد بهجت ويحيى احمد ) واعتذر اسفا لمن لم يرد ذكره سهوا مع شكري وتقديري والحمدلله والشكر أولا وأخيرا سائلا الله ان يحفظ الجميع واخر دعوانا الحمدلله رب العالمين .

الباحث

محمد هادي جاسم

مستخلص الأطروحة باللغة العربية

**( تأثير تمارين الايقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة أداء بعض المهارات  
الاساسية والحياسة بكرة القدم للشباب )**

الباحث

محمد هادي جاسم

اشراف

2021

ا. د صادق جعفر محمود

1442

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات الايقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة بعض المهارات الاساسية والحياسة بكرة القدم لدى لاعبي شباب وقد فرض الباحث على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات السرعة ودقة بعض المهارات الاساسية والحياسة بكرة القدم فضلا عن ان هناك فروقا في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، تكونت عينة البحث من (24) لاعبا يمثلون شباب نادي كركوك بكرة القدم موزعين بالتساوي على مجموعتين الضابطة والتجريبية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثل بنسبة (13.63%) من مجتمع البحث ، وقد اختار الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ( الضابطة والتجريبية ) ذات الاختبارين القبلي والبعدي اي قياس المجموعتين قبل وبعد التجربة ،

وتضمنت التجربة الرئيسية مدة (12) اسبوعا وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (36) وحدة ، ولغرض الاجابة عن فرضيات البحث استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء وقيمة (T) للعينات المستقلة والمترابطة .

واظهرت نتائج البحث ان للتمرينات الايقاع الحركي فاعلية وتأثير ايجابي في تطوير السرعة ودقة بعض المهارات الاساسية والحياسة بكرة القدم لدى عينة البحث فضلا ان تنويع التمرينات بالكرات زاد من عامل التشويق والاثارة وكان لها الاثر الكبير في تطوير الانسجام والتعاون بين اللاعبين .

واوصى الباحث على اعتماد التمرينات الايقاع الحركي من ضمن المناهج التدريبية في تطوير السرعة والمهارات الاساسية وحياسة الكرة للاعبين ، وضرورة اهتمام مدربي فرق الشباب بالتمرينات الايقاع الحركي لما لها من تأثير ايجابي في تطوير السرعة والمهارات الاساسية وحياسة الكرة للاعبين .

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	اقرار المشرف	
4	اقرار المقوم الاحصائي	
5	اقرار المقوم اللغوي	
6	اقرار المقوم العلمي الأول	
7	إقرار المقوم العلمي الثاني	
8	اقرار لجنة المناقشة والتقييم	
9	الاهداء	
11-10	الشكر والتقدير	
13-12	مستخلص الاطروحة باللغة العربية	
<b>الباب الأول : التعريف بالبحث</b>		
25	التعريف بالبحث	-1
25	المقدمة واهمية البحث	1-1
28-27	مشكلة البحث	2-1
28	اهداف البحث	3-1
29	فروض البحث	4-1
29	مجالات البحث	5-1
29	المجال البشري	1-5-1
29	المجال الزماني	2-5-1
29	المجال المكاني	3-5-1
<b>الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة</b>		
31	الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة	-2
31	الدراسات النظرية	1-2

31	التمرينات الرياضية	1-1-2
32	اهمية التمرينات	1-1-1-2
33	انواع وتقسيمات التمرينات الرياضية	2-1-1-2
34	الايقاع الحركي	2-1-2
34	مجالات الايقاع	1-2-1-2
36-35	مفهوم الايقاع الحركي	2-2-1-2
38-37	ابعاد الايقاع الحركي	3-2-1-2
38	الايقاع الحركي وتحقيق الاهداف	4-2-1-2
39-38	اهمية الايقاع الحركي	5-2-1-2
40-39	المدرّب والايقاع الحركي	6-2-1-2
40	تدريب الايقاع الحركي	7-2-1-2
41	الايقاع الحركي الجماعي	8-2-1-2
42-41	تنظيم الايقاع الحركي	9-2-1-2
43-42	كرة القدم والايقاع الحركي	10-2-1-2
43	كرة القدم واهمية الايقاع الحركي	11-2-1-2
44-43	تحليل الايقاع الحركي في كرة القدم	12-2-1-2
45-44	السرعة	3-1-2
47-46	انواع السرعة	1-3-1-2
47	العوامل المؤثرة على السرعة	2-3-1-2
47	اهم السرعة التي يتناولها البحث	3-3-1-2
48-47	السرعة الحركية	1-3-3-1-2
48	اهمية السرعة الحركية	1-1-3-3-1-2
49	السرعة الانتقالية	2-3-3-1-2
50	اهمية السرعة الانتقالية	1-2-3-3-1-2
51-50	المهارات الاساسية بكرة القدم	4-1-2
53-51	تقسيم المهارات الاساسية بكرة القدم	1-4-1-2
55-53	المناولة بكرة القدم	1-1-4-1-2

56-55	الاخماد بكرة القدم	2-1-4-1-2
60-57	التهديف بكرة القدم	3-1-4-1-2
62-61	الحيازة بكرة القدم	5-1-2
68-62	اهمية الحيازة بكرة القدم	1-5-1-2
69	الدراسات المشابهة	2-2
69	دراسة امير علي شادي و محمد عبد الستار عبدالقادر	1-2-2
70	دراسة محمد علي ابراهيم	3-2-2
71	التعليق على الدراسات المشابهة	4-2-2
71	اوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة	1-4-2-2
72	مميزات الدراسة الحالية	2-4-2-2
73	اوجه التشابه والاختلاف	3-4-2-2
<b>الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية</b>		
75	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-3
75	منهج البحث	1-3
76	مجتمع وعينة البحث	2-3
78-77	تجانس وتكافؤ العينة	1-2-3
78	الوسائل والاجهزة المستعملة في البحث	3-3
78	الوسائل المستعملة في البحث	1-3-3
79	الاجهزة والادوات المستعملة في البحث	2-3-3
80-79	تحديد المتغيرات	4-3
80	تحديد انواع السرعة واختبارته	1-4-3
80	تحديد انواع السرعة	1-1-4-3
81	تحديد اختبارات انواع السرعة	2-1-4-3
83-82	اختبارات أنواع السرعة	3-1-4-3
84	تحديد المهارات الاساسية واختبارته	2-4-3
84	تحديد المهارات الاساسية	1-2-4-3
85	تحديد اختبارات المهارات الاساسية	2-2-4-3

89-86	اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم	3-2-4-3
90-89	تحديد اختبارات حيازة الكرة	3-4-3
91-90	اختبار حيازة الكرة	1-3-4-3
92	المعاملات العلمية للاختبارات	5-3
93	صدق الاختبارات	1-5-3
94-93	ثبات الاختبارات	2-5-3
95-94	الموضوعية	3-5-3
97-95	التجارب الاستطلاعية	6-3
97	اجراءات البحث الميدانية	7-3
98-97	تطبيق الاختبارات القبلية	1-7-3
99-98	تصميم وتنفيذ تمرينات الايقاع الحركي المستخدمة في البحث	2-7-3
101-99	تنفيذ التجربة الرئيسية	3-7-3
102	تطبيق الاختبارات البعدية	4-7-3
103	الوسائل الاحصائية	8-3

### الباب الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

105	عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث	-4
105	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لانواع السرعة والمهارات الاساسية وحيازة الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	1-4
105	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لانواع السرعة والمهارات الاساسية وحيازة الكرة للمجموعة الضابطة	1-1-4
108-106	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لانواع السرعة للمجموعة الضابطة	1-1-1-4
111-108	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة	2-1-1-4

113-112	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لحيازة كرة القدم للمجموعة الضابطة	3-1-1-4
114	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لانواع السرعة الخاصة والمهارات الاساسية وحيازة الكرة للمجموعة التجريبية	2-1-4
117-114	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لانواع السرعة الخاصة للمجموعة التجريبية	1-2-1-4
121-117	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية	2-2-1-4
123-121	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لحيازة الكرة للمجموعة التجريبية	3-2-1-4
126-124	عرض وتحليل نتائج نسب التطور لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأنواع السرعة الخاصة والمهارات الاساسية وحيازة الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	2-4
127	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لانواع السرعة الخاصة والمهارات الاساسية وحيازة الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	3-4
130-127	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لانواع السرعة الخاصة للمجموعتين الضابط والتجريبية	1-3-4
133-130	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات الاساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	2-3-4
136-134	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لحيازة الكرة للمجموعتين الضابط والتجريبية	3-3-4

### الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

138	الاستنتاجات والتوصيات	-5
138	الاستنتاجات	1-5
139	التوصيات	2-5

### المصادر العربية والأجنبية

149-141	أولا: المصادر باللغة العربية	
150	ثانيا: المصادر باللغة الانكليزية	
213-152	الملاحق	
A – C	المستخلص باللغة الانكليزية	

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
75	يوضح التصميم التجريبي للمجموعات والخطوات والاختبارات	1
77	يبين عدد مجتمع وعينة البحث واللاعبون المستبعدون والعينة الاستطلاعية ونسبتهم المئوية	2
77	يوضح تجانس العينة في المتغيرات الطول والكتلة والعمر والعمر التدريبي	3
78	يوضح التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث	4
80	يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين لتحديد السرعة الخاصة	5
81	يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء والمختصين حول تحديد الاختبار الانسب في اختبارات السرعة الخاصة بكرة القدم	6
84	يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين لتحديد المهارات الاساسية	7
85	يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء والمختصين حول تحديد الاختبار الانسب في اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم	8
90	يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء والمختصين حول تحديد الاختبار الانسب لحيازة كرة القدم	9
94	يوضح معامل الثبات والصدق الذاتي	10
106	يوضح الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها وقيمة (T) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي- البعدي للمجموعة الضابطة في السرعة الخاصة	11
108	يوضح الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها وقيمة (T) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي- البعدي للمجموعة الضابطة للمهارات الاساسية	12

112	يوضح الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها وقيمة (T) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي- البعدي للمجموعة الضابطة لحيازة كرة القدم	13
114	يوضح الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها وقيمة (T) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية في السرعة الخاصة	14
117	يوضح الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها وقيمة (T) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية	15
121	يوضح الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها وقيمة (T) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية لحيازة كرة القدم	16
124	يبين مقدار النسبة المئوية للتطور لانواع السرعة الخاصة والمهارات الاساسية والحيازة بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية	17
127	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية لانواع السرعة الخاصة	18
130	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الاساسية	19
134	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير حيازة الكرة	20

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
82	يوضح اختبار السرعة الانثقالية	1
83	يوضح اختبار السرعة الحركية	2
86	يوضح اختبار المناولة بكرة القدم	3
88	يوضح اختبار الاخمد بكرة القدم	4
89	يوضح اختبار التهيف بكرة القدم	5
101	يوضح رفع وخفض الحمل التدريبي خلال الدورات المتوسطة للمجموعة التجريبية	6
101	يوضح عد التكرارات في الدورات المتوسطة للمجموعة التجريبية	7
108	يوضح الفروق بين الاختبارين القلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات السرعة الخاصة	8
111	يوضح الفروق بين الاختبارين القلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الاساسية	9
114	يوضح الفروق بين الاختبارين القلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات حيازة الكرة	10
117	يوضح الفروق بين الاختبارين القلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات السرعة الخاصة	11
121	يوضح الفروق بين الاختبارين القلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاساسية	12
123	يوضح الفروق بين الاختبارين القلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات حيازة الكرة	13
125	يوضح نسبة التطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات السرعة الخاصة	14
126	يوضح نسبة التطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الاساسية	15
126	يوضح نسبة التطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الحيازة بكرة القدم	16
130	يوضح الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للسرعة الخاصة	17
133	يوضح الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للمهارات الاساسية	18
136	يوضح الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لحيازة الكرة	19

## قائمة الملاحق

رقم الملحق	الموضوع	رقم الصفحة
1	يوضح اسماء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ومجال كرة القدم لتحديد انواع السرعة والمهارات الاساسية بكرة القدم	152
2	يوضح اسماء الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقويم ومجال كرة القدم لتحديد اختبارات السرعة والمهارات الاساسية والحياسة بكرة القدم	153
3	يوضح اسماء الخبراء والمختصين الذين تم العرض عليهم التمرينات الايقاع الحركي	154
4	المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي ومجال القياس والتقويم ومجال كرة القدم	155
5	يوضح اسماء فريق العمل المساعد	156
6	استبانة تحديد السرعة الخاصة بكرة القدم	157
7	استبانة تحديد الاختبار الانسب للسرعة الخاصة بكرة القدم	158
8	استبانة تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم	160
9	استبانة تحديد الاختبار الانسب لدقة المهارات الاساسية بكرة القدم	161
10	استبانة تحديد الاختبار الانسب لحياسة كرة القدم	163
11	يوضح صورة البرنامج دارت فش	165
12	يوضح الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية للدورات الصغرى خلال (12 اسبوع)	166
13	يبين تمرينات الايقاع الحركي ( السرعة و المهاريه و الحيازة بكرة القدم ) مع رموزها	178

## 1- التعريف بالبحث :

## 1-1 المقدمة واهمية البحث :

من مفاهيم علم التدريب الرياضي هو الارتقاء بمستوى الرياضي من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية ولمختلف الألعاب الرياضية، وان لعبة كرة القدم واحدة من هذه الألعاب التي يسعى علماء التدريب الرياضي للارتقاء بها أكثر فأكثر وصولاً إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات العالية لذلك أخذت الدول المتقدمة تبذل جهوداً كبيرة في سبيل الحصول على مراكز متقدمة في البطولات العالمية، وان ذلك لم يأت صدفة بل استند إلى البحوث والتجارب العلمية للوصول إلى أحسن الحلول المقترحة من خلال نتائج البحوث العلمية المتواصلة في مجال كرة القدم.

وتعد لعبة كرة القدم من ألعاب الممتعة والمشوقة ، وان المتعة فيها تأتي من خلال الإيقاع الفريقي المتناسق واللعب السريع والدقيق والتنفيذ الراقى للأداء وتسجيل الأهداف ، وان التطور السريع في لعبة كرة القدم جاءت نتيجة الطرائق العلمية الحديثة في التدريب التي أسهمت في تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية ، حيث تتصف لعبة كرة القدم بكثرة متغيراتها وسرعة التنفيذ وسرعة اتخاذ القرار والتصرف الصحيح ازاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة مما يجعلها ان تكون في صدارة الألعاب الرياضية من حيث الممارسة والمشاهدة .

تعد تمرينات الإيقاع الحركي من الأساليب التدريبية الحديثة التي تسهم في تطوير سرعة إيقاع اللعب لدى لاعبين كرة القدم من خلال التحكم في مجريات اللعب حيث تحتاج بعض الخطط إلى الإيقاع الحركي و توقيت لعب سريع ليس فقط من قبل لاعب واحد بل من جميع أعضاء الفريق ، الذي يساعد في إكتساب الإيقاع الحركي الجماعي الذي يشترك فيه جميع أعضاء الفريق ، حتى لو كان أحد أعضاء الفريق في

حالة توقف تام ، نجد أنه مهياً أو مستعد للأداء الحركي المنتظر والمرتبط بإيقاع زملاءه أعضاء الفريق ، وإن التدريب على ذلك ليست عملية سهلة كما يتصور البعض بل تأخذ من المدربين مجهوداً كبيراً ، إذ يمكن تطويرها وتحسينها ضمن المهارات الخطئية للفريق أي التكتيك ، وإمكانية تنفيذها على أرض الملعب .

اذ تمتاز لعبة كرة القدم بالمتغيرات الانية في ظروف اللعب المختلفة التي تتطلب مستوى عالياً من السرعة اذ تعتبر ضرورة من ضرورات كرة القدم التي يحتاجها اللاعبون حتى يتمكنوا من تغير اتجاه حركاتهم مع تغير حركات المنافس التي يقوم بها سواء كان هذا التحرك دفاعياً ام هجومياً بالكرة او بدونها وهذا يحدث في جميع ارجاء الملعب وخصوصاً في المناطق القريبة من مرمى الفريقين، كما ان متطلبات اللعبة تحتاج الى الكثير من الحركات المختلفة باداء مهاري صحيح وسريع وباقل وقت ممكن، لذا فأن اللاعب الذي يمتلك القابلية على مواجهة جميع المتغيرات التي تحدث في المباريات بمهارة عالية باستخدام السرعة يكون له القدرة على توظيف هذه المهارات المختلفة بتطبيق وتنفيذ خطط اللعب سواء بالكرة او بدون الكرة .

تعد السرعة واحدة من اهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والاعداد الخاص والمنافسات بلعبة كرة القدم ، لذا فان تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة ومن هنا يلعب التدريب في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة الى جانب التكتيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة ارجاء الملعب ، والتنقل بين مساحات الملعب بصورة سريعة سواء كانت مع الكرة او بدون كرة (1)

(1) حنفي محمود ممتاز : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 11

ومن الواجبات الاساسية التي تعد الركيزة التي تبنى عليها لعبة كرة القدم هي حياة الكرة والتي يسعى معظم المدربين لتطويرها والتي لها علاقة مهمة بنتائج المباريات من خلال اعطاء الثقة بالنفس وتقلل الجهد وتسهم في التخطيط لبدء الهجمات ضد الفريق المنافس ، وتساعد على خلق الفراغات ومساحات عند الفريق المنافس وبالتالي يستطيع الفريق من استغلال تلك المساحات وتطبيق الخطط عليها ومن ثم الخروج بنتيجة ايجابية لصالح الفريق .

ولغرض الاداء المميز للجانب المهاري والخططي يجب ان يكون التدريب عليها بشكل مبكرا ابتداءً من الفئات العمرية لان تنوع المهارات والخطط وكثرتها وامكانية اللاعب في ان يبدع فيها يجب ان يكون من اساسيات اللاعب الشاب ، لذلك يجب الارتقاء بهم إلى مستويات عليا من التدريب المدروس والمخطط له وبإشراف مدربين يجمعوا بين الخبرة الرياضية والأكاديمية، للوصول بهذه الفئة إلى اعلى المستويات من تطور بدني ومهاري وخططي ، ومن هنا تتجلى اهمية البحث من خلال التعرف على تأثير تمارين الايقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة أداء بعض المهارات الاساسية والحياة بكرة القدم للشباب .

### 1-2 مشكلة البحث :

من المهم ان يمتلك لاعبي كرة القدم اعدادا متكاملة من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية ولتصبح لديهم الكفاءة والقدرة على تنفيذ الواجبات الفردية والجماعية الملقاة عليهم بشكل سريع ، وبما ان السرعة من ابرز الصفات في كرة القدم اذا تسهم في تحقيق الفوز في بعض المباريات من خلال الكثير من حالات اللعب المتغيرة ، لذا لاحظ الباحث من خلال خبرته المتواضعة في مجال تدريب كرة القدم و كونه لاعب سابق في الدوري العراقي الممتاز ومدرب حاليا لفريق الشباب لاحظ ان

هناك بطئ في حركة اللاعبين اثناء الهجوم وبطئ في نقل الكرات بين خطوط الفريق الواحد وكثرة المناولات المقطوعة والعشوائية وخسارة الكرة بسهولة دون الاحتفاظ بيها لأن حيازة الكرة من المبادئ المهمة للفريق التي تعمل على الوصول الى هدف المنافس من أجل تسجيل الاهداف ، وذلك من خلال أرهاق الفريق المنافس واستنزاف طاقته لأطول فترة ممكنة فضلاً عن ذلك يعد هذا المبدأ من العوامل المهمة التي تساعد على تقليل الجهد البدني للفريق من خلال نقل الكرات بين اللاعبين .

فان مشكلة البحث تكمن في ضعف صفة السرعة بين الخطوط المختلفة من حيث سرعة الاداء وسرعة نقل الكرة بين اللاعبين وفقدان الكرة بسرعة وبسهولة وعدم الاحتفاظ بيها لذلك فهي تؤثر بشكل كبير في تنمية اللاعبين كون هؤلاء اللاعبين هم الرافد الحقيقي لفرقهم في بطولات الدوري الممتاز والمنتخبات الوطنية في العراق .

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

### 3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارينات الايقاع الحركي في تطوير السرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية والحيازة بكرة القدم التي تتلاءم مع قدرات عينة البحث
- 2- التعرف على تاثير تمارينات الايقاع الحركي في تطوير السرعة و دقة اداء بعض المهارات الاساسية و الحيازة بكرة القدم للشباب .

**1-4 فرضيات البحث :**

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتين التجريبية والضابطة في السرعة و دقة أداء بعض المهارات الاساسية و حيازة الكرة لافراد عينة البحث .

2- هناك تباين في نسب التطور في السرعة الخاصة و دقة بعض المهارات الاساسية و حيازة الكرة لافراد عينة البحث

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السرعة و دقة أداء بعض المهارات الاساسية و حيازة الكرة لافراد عينة البحث

**1-5 مجالات البحث :**

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي كركوك الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب (17-19) سنة .

1-5-2 المجال الزمني : المدة الزمنية مابين (18\11\2019 - 11\4\2021)

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي كركوك الاول بكرة القدم