

أ.د. سها عباس عبود أ.م.د. صادق جعفر محمود طالب الماجستير - خلف جلال إبراهيم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

Sadig.football@gmail.com hagkalaf72@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمرينات لعب الحيازة، المناولة، التهديف، كرة القدم.

ملخص البحث

تعد تمرينات لعب حيازة الكرة واحدة من الأساليب التدريبية الحديثة التي تقدم للمدربين واللاعبين حالات مشابهة للعب في كرة القدم الحديثة التي تسهم في تطوير القدرات الحركية والمهارية والخططية لدى لاعبي كرة القدم من خلال الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة عن طريق تمرير الكرة بين اللاعبين.

أما هدفاً للبحث: إعداد تمرينات لعب الحيازة للاعبين كرة القدم فئة الناشئين. والكشف عن تأثير تمرينات لعب الحيازة في تطوير دقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للناشئين. استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة البحث وأهدافه. وحدد الباحثون مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين لنادي ديالى الرياضي بكرة القدم للموسم (2016-2017)، وذلك للأسباب التالية: (تعاون الهيئة الإدارية، توفر الملعب للعينة، تقبل الكادر التدريبي تنفيذ إجراءات البحث الميدانية) والبالغ عددهم على (21) ناشئاً وبعد استبعاد (5) لاعبين (2) بسبب الإصابة، و (3) كونهم حراس مرمى، وأصبحت عينة البحث مكونة من عددهم (16) لاعباً ناشئاً، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (76.19%) من مجتمع البحث الأصلي

ومن خلال النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: لتمرينات لعب الحيازة تأثير إيجابي في تطوير مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للناشئين. وهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي. ويوصي الباحثون على ضوء ذلك بما يأتي: ضرورة استخدام تمرينات لعب الحيازة في المناهج التدريبية للناشئين خلال فترة الإعداد الخاص. وإجراء بحوث ودراسات مشابهة لتطوير المهارات الأساسية الأخرى بكرة القدم وفئات عمرية مختلفة.

The Effect of Mastery Exercises in Developing Delivery and Scoring in Football for the Novice

Prof. Suha Abbas Abood Alzeheri Asst.Prof. Sadeq Gaffar Mohammad Khalaf Jalal Ibrahim

College of Physical Education and Sport Science/University of Diyala**Key words: Mastery exercises , Delivery and scoring skills , Football****Abstract**

The exercises of mastery is one of the new training methods trot of for similar cases of modern. Football playing is for the trainers and the players , thereby improving the dynamic , skillful and planning abilities of the players to sue the football for a long period by passing it. This research aims at providing certain exercises of mastery for the novice and showing its effect in developing Delivery and scoring skills in football. The researchers used the experimental approach with a one-designed group of pre and post – tests.

The sample was intentionally chosen from Diyla football team for the novice for (2016 – 2017) for the following reasons (the cooperation of the administrative committee , playfield availability for the sample , the acceptance of the administrative committee for accomplishing the field procedures). The novice were (21) and after firing (5) players; (2) because injury and (3) for being goalkeeper; they were (16) novice players and the percentage was (76.19%) from the original sample.

The researchers reached to the following conclusion:

Mastery exercise have positive effects in developing delivery and scoring skills of football for the novice. There were certain differences between the pre and post-tests for the sample in favor of the post-test. As such , the researcher recommend the importance of using mastery exercises in the training syllabuses for the novice during the period of special training and to make similar studies to improve their skills for different ages.

1- المقدمة:

تعد التطورات العلمية التي شهدها العالم وفي مختلف المجالات هي حصيلة مثمرة للخبرات والتجارب والدراسات والبحوث المختلفة التي توصلت إلى نتائج مذهلة وضعت بخدمة المجتمعات

والإنسانية في كافة المجالات ومنها التربية الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً وملحوظاً في معظم الألعاب ومختلف المستويات ومنها كرة القدم.

وتعد لعبة كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم من حيث ممارستها ومشاهدها لكونها الأكثر إثارة وتشويقاً واهتماماً وأن هذا الاهتمام مرده إلى طبيعة هذه اللعبة وتعدد مهاراتها وتكامل وترابط جوانبها البدنية والحركية والمهارية والخططية والنفسية مما جعل من مبارياتها محط أنظار الملايين وجعل من ممارستها نجوماً يُشار لهم بالبنان وعلى أساس هذا الرصيد الذي تملكه هذه اللعبة كونها شاغله الناس وممتعة الشعوب. فقد أولى الباحثون دراسة ومعرفة ماهو حديث وجديد في عالم كرة القدم من خلال استعمال وابتكار أفضل الوسائل التدريبية والتعليمية لتطوير القدرات الحركية والمهارية لمختلف الفئات العمرية ومنها فئة الناشئين.

وتعد تمارينات لعب حيازة الكرة واحدة من الأساليب التدريبية الحديثة التي تقدم للمدربين واللاعبين حالات مشابهة للعب في كرة القدم الحديثة التي تسهم في تطوير القدرات الحركية والمهارية والخططية لدى لاعبي كرة القدم من خلال الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة عن طريق تمرير الكرة بين اللاعبين. ويعرف (قاسم لزوم صبر، وموفق المولى، 2007) حيازة الكرة بأنها "قابلية مجموعة من اللاعبين على الاحتفاظ بالكرة خلال اللعب وتحت ضغط الخصوم الحقيقي. لأجل خلق فرصة التهديد على المرمى من خلال خلق توازن بين اللعب البنائي واللعب المباشر بالاختراق." (صبر، والمولى: 2007: 79)

إن تمارينات لعب الحيازة تعد وسيلة ناجحة لتطوير دقة مهارتي المناولة والتهديد لما تتطلبه في اكتساب المعلومات الخاصة بهذه القدرات ومعرفة قابلية اللاعبين وإعداد المناهج التدريبية المناسبة التي تساعدهم في تطوير قدراتهم المختلفة. ويؤكد (كاظم الربيعي، 2015) بأن حيازة الكرة "تعتبر عنصر مهم جداً في حسم النتائج والسيطرة على مجريات اللعب في المباريات، ولكي تنجح عملية إدامة الحيازة يتطلب تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم وبدرجة عالية للمناولات الأرضية والتحكم بسيطرتها ووقتها ودقتها." (الربيعي: 2015: 101)

تعد المناولة واحدة من المهارات الأساسية المهمة والأكثر استخداماً طوال زمن المباراة وهي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب والفريق الذي يتمكن لاعبه من إجادة المناولات المختلفة بشكل دقيق وسريع والانتقال باتجاه هدف الخصم تكون فرصتهم أكبر في تحقيق نتائج جيدة في المباراة.

ويؤكد (مفتي إبراهيم، 1985) على أن المناولة من "أهم فنيات لعبة كرة القدم نظراً لأنها الأكثر استخداماً طول زمن المباراة" (إبراهيم: 1985: 12)، مع التأكيد على عنصر مهم في المناولة وهو الدقة، إذ "ليس هنالك من شيء يحطم الفريق أكثر من المناولة الدقيقة". (هيو: 1990: 106)

أما التهديد من أهم حالات اللعب الهجومي بكرة القدم حيث تتقرر عليه بناء نتيجة المباراة ذلك إن التهديد هو ثمرة جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة وتأتي أهميته من كونه يحدد نتيجة مجهودات الفريق في تحقيق الفوز. ويؤكد (سعد منعم الشخيلي، وهه فال خورشيد، 2012) بأن التهديد من أهم المهارات وأكثرها إثارة وفي ضوء هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الأكثر استحواداً على الكرة وتلعب في ساحة المنافس إلا إن عدم إجادة التهديد من قبل لاعبي الفريق قد يؤدي إلى خسارة المباراة ولقد حددت المناطق التي يتم فيها التهديد وهي منطقة الجزاء وما حولها والتهديد داخل منطقة الجزاء هو الأكثر استعمالاً لكون نسبة الاهداف التي يحصل عليها من تلك المنطقة هي الأوفر حظاً". (الشخيلي، وخورشيد: 2012: 336-337)

وتتجلى أهمية البحث العلمية في كونه محاولة علمية في تجريب تمارينات لعب الحيازة وتقنياتها في مناهج تدريبي لمعرفة مدى تأثيره في تطوير مهارتي المناولة والتهديد بكرة القدم للاعبين الناشئين من خلال التدريب على مواقف مشابهة لمواقف اللعب التي يتم تحديدها والاستفادة منها في المباريات التي يخوضها الفريق.

وتتجلى مشكلة البحث في قلة استخدام تمارينات لعب الحيازة من قبل المدربين خلال الوحدات التدريبية التي يضعونها لفرقهم خاصة فرق الناشئين. كما لاحظوا الحاجة لمثل هذه التمارينات التي تراعي تطوير مهارتي المناولة والتهديد ودقتهما التي لا يمكن الفصل فيما بينها بكرة القدم. أما هدفاً للبحث إعداد تمارينات لعب الحيازة للاعبين كرة القدم فئة الناشئين. والكشف عن تأثير تمارينات لعب الحيازة في تطوير دقة مهارتي المناولة والتهديد بكرة القدم للناشئين.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثون مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين لنادي دياالى الرياضي بكرة القدم للموسم (2016-2017)، وذلك للأسباب التالية: (تعاون الهيئة الإدارية، توافر الملعب للعينة، تقبل الكادر التدريبي تنفيذ إجراءات البحث الميدانية) والبالغ عددهم على (21) ناشئاً وبعد استبعاد (5) لاعبين (2) بسبب الإصابة، و (3) كونهم حراس مرمى، وأصبحت عينة البحث مكونة من عددهم (16) لاعباً ناشئاً، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (76.19%) من مجتمع البحث الأصلي

2-3 تحديد اختبارات البحث:

بعد الاطلاع على الاختبارات الخاصة بمهارتي المناولة والتهديف أختار الباحثون الاختبارين الاتيين لكونهما من الاختبارات المقننة والمستعملة في الكثير من الدراسات والبحوث العلمية:

أولاً : اختبار المناولة : (حمزة: 1999: 14)

اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر

-الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة

-الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد(5)، وهدف صغير ابعاده (110سم×63سم).

-اجراءات الاختبار : يرسم خط بطول (1م) على مسافة (20م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (2).

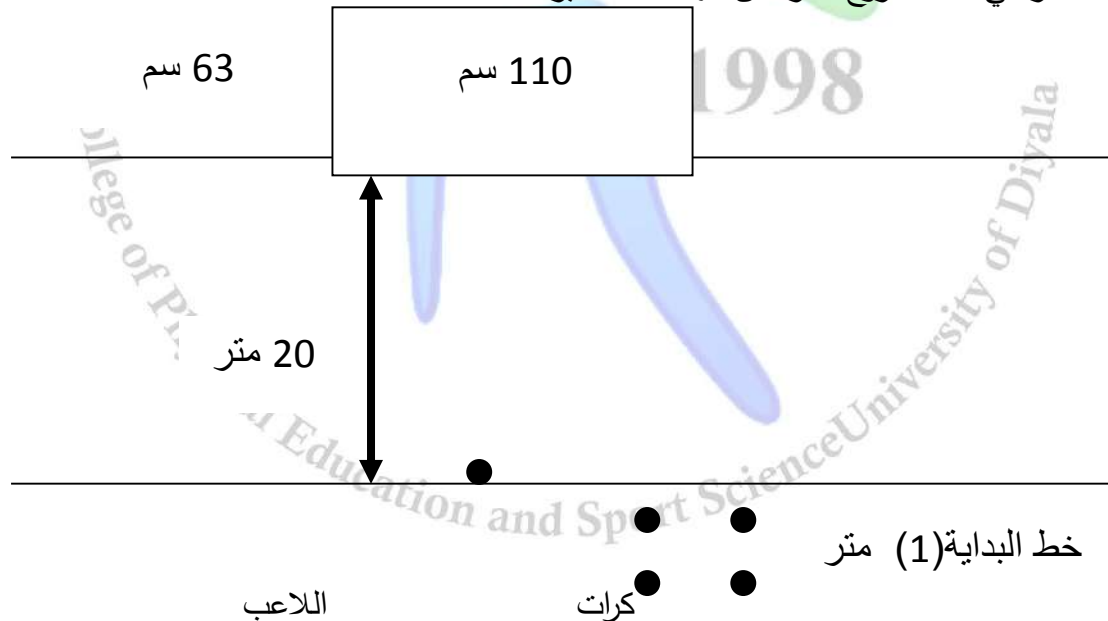
-وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند اعطاء الاشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية.

-التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الاتي :

* درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير.

* درجة واحدة اذ مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف.

* صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.



الشكل (1): يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر

ثانياً : اختبار التهديف :

لسم الاختبار : التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات: (حماد: 1994: 260)

- هدف الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى

- الأدوات المستعملة: شريط لتعيين منطقة التهديف، هدف كرة قدم قانوني (2×3) متر، كرات قدم عدد (5).

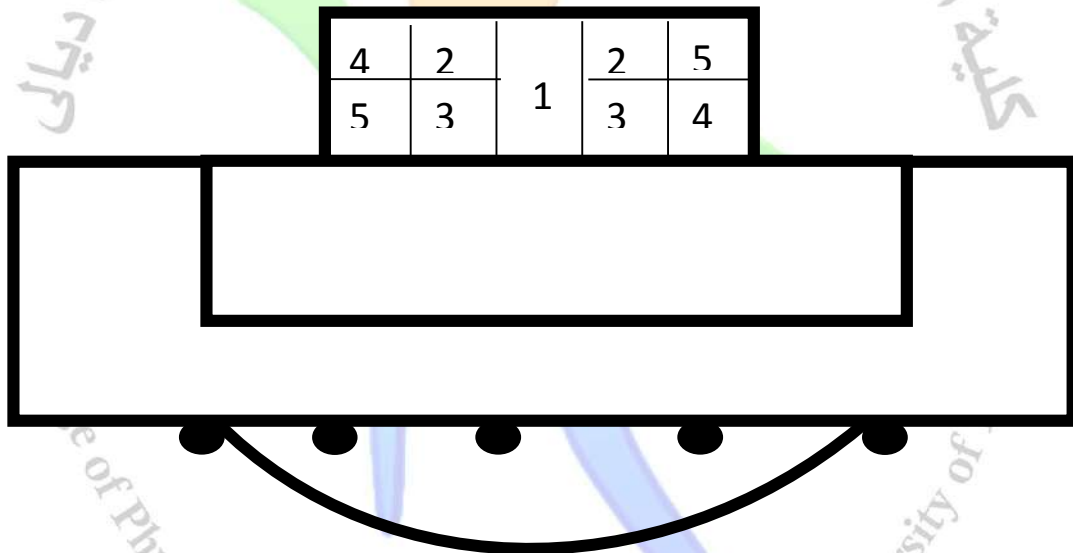
- وصف الأداء: توضع (5) كرات على خط الجزء الذي يبعد 18 متر عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (1) متر، اذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

- طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كآتي:

تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الأعلى حسب المناطق المرقمة، وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

5 درجات إلى المنطقة رقم 5، 4 درجات إلى المنطقة رقم 4، 3 درجات إلى المنطقة رقم 3

درجتان إلى المنطقة رقم 2، درجة واحدة إلى المنطقة رقم 1



الشكل (2): يوضح اختبار التهديف نحو المرمى المقسم

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

تكونت إجراءات البحث من الخطوات الآتية:

2-4-1 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لدقة مهارتي المناولة والتهديف لعينة البحث يوم الخميس 2016/11/10 الساعة (3) مساءً في ملعب نادي ديالى الرياضي (بهرز). وذلك للشروع بتنفيذ تمرينات لعب الحياة

2-4-2 تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث:

بعد إعداد تمرينات لعب الحيازة، تم تنفيذ التجربة الرئيسية السبت 2016/11/12 كأول وحدة تدريبية، و لغاية آخر وحدة تدريبية كانت يوم الأربعاء الموافق 2017/1/4، إذ طبقت المجموعة التدريبية تمرينات لعب الحيازة ولمدة (8) أسابيع إذ قسمت على دورتين متوسطتين ولمدة ثلاث أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) من كل أسبوع، وعليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية، وإن زمن الوحدة التدريبية الكلي هو (90) دقيقة، ونفذت هذه التمرينات لمدة من (20-30) دقيقة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنه (60) دقيقة، على ملعب نادي ديالى الرياضي (بهرز). وقد راعى الباحثون مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذها وهي:

- 1- تم تطبيق تمرينات لعب الحيازة كجزء من الوحدة التدريبية الكاملة، وطبقت في جزء من القسم الرئيس منها.
- 2- طبقت تمرينات لعب الحيازة في دورتين متوسطتين وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة كان نموذج الحمل (3: 1) في فترة الإعداد الخاص.
- 3- تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة، وتم إجراء الوحدات التدريبية في أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) من كل أسبوع.
- 4- تم استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في تطبيق تمرينات لعب الحيازة.
- 5- التغيير بدرجة الحمل داخل المنهاج التدريبي من خلال الحجم بزيادة عدد التكرارات.
- 6- الشدة هي المثالية في الأداء ومشابهة لحالة اللعب.
- 7- فترات الراحة بين التكرارات خاضعى إلى نسبة (1: 3) وبين المجاميع (2- 3) دقيقة.



الشكل (3): يوضح تموجات الحمل التدريبي وحجم التدريب المستخدم خلال الدورات المتوسطة لعينة البحث.

2-4-3 الاختبارات البعدية:

وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية، وبنفس الإجراءات التي اعتمدها الباحث في تنفيذ الاختبارات القبلية، أجريت اختبارات دقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم تحت نفس الظروف والمتطلبات وذلك يوم الأحد 1/8 / 2017 .

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدام الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات إحصائياً

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لدقة مهارتي المناولة والتهديف لعينة البحث

| الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المهارات الأساسية |
|-----------------|--------|-----------------|-------|-------------|-------------------|
| ع | س | ع | س | | |
| 1.711 | 6.563 | 1.204 | 2.125 | محاولة | المناولة |
| 2.707 | 11.438 | 1.438 | 6.250 | محاولة | التهديف |

بينت نتائج الجدول (1) وجود تباين في التقديرات الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لدقة مهارتي المناولة والتهديف لعينة البحث، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي دقة مهارة المناولة (2.125) والانحراف المعياري (1.204). وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (6.563) والانحراف المعياري (1.711). إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي دقة مهارة التهديف (6.250) والانحراف المعياري (1.438). وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (11.438) والانحراف المعياري (2.707).

وفي ضوء هذا التباين استخدم الباحثون اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدقة مهارتي المناولة والتهديف لعينة البحث والجدول (2) أدناه يبين ذلك.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبارات القبلية والبعدية لدقة مهارتي المناولة والتهديف لعينة البحث

| المهارات الأساسية | متوسط الفروق | الانحراف للفروق | قيمة (ت) المحسوبة | الدرجة المعلمية | دلالة الفروق |
|-------------------|--------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------------|
| المناولة | 4.438 | 1.750 | 10.143 | 0.000 | معنوي |
| التهديف | 5.188 | 2.455 | 8.451 | 0.000 | معنوي |

أظهرت النتائج في الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات دقة مهارتي المناولة والتهديف ولصالح الاختبارات البعدية، وبين ذلك قيم متوسط الفروق وقيم الانحراف المعياري للفروق وإذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار دقة المناولة (10.143)، وبدرجة معنوية (0.000)، أما بالنسبة لدقة التهديف فقط بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.451)، وبدرجة معنوية (0.000) على التوالي وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما دل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

من خلال ما أشار إليه الجدول (2) من النتائج التي تم الحصول عليها وتحليلها تبين أن هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدى لعينة البحث في اختبارات دقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم، ويعزو الباحثون هذا الفرق المعنوي إلى التأثيرات الإيجابية الفعالة والمفردات العملية التي احتوتها تمارينات لعب الحيازة، التي ساهمت في تطوير دقة مهارتي قيد البحث خلال الوحدات التدريبية بعد الانتهاء التمارينات.

ويتفق مع (عبدعلي جعفر، 2008) أن " لاكتفي تنفيذ المهارة أو الخطوة مرة واحدة أثناء التمرين الواحد ويستمر الأداء بالتركيز على تكرارها لعدة مرات ويمكن التدريب على مهارة وخطة معاً، وهذا يزيد أو يخفض مدة التمرين عدد المرات تبعاً لآلية تطبيقه في سرعة وأتقان المهارة". (جعفر : 2008 : 104)

وكذلك يتفق مع (هه فال خورشيد، 2004) إلى إن تكرار أي مهارة ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس بالكرة". (خورشيد: 2004 : 92)

ويتفق أيضاً مع ما توصل إليه (أثير عبد الجبار، 2016) إلى إن " استخدام أسلوب تمارينات لعب الحيازة واستعادة الحيازة دور مؤثر في الإسهام في تحسين الأداء المهاري". (فرحان: 2016 : 130)

إما بالنسبة للتطور الحاصل في (دقة مهارة المناولة) الى التمارينات لعب الحيازة التي تتكون من أكثر من مهارة أساسية ومن خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل في محتوى هذه التمارينات وهذه أدت الى زيادة قدرات اللاعب على أداء ما مطلوب منه من أداء فني لتلك المهارة وكنتيجة الى ممارسة التدريب المهاري وعملية التكرار والتنظيم الجيد لهذه التمارينات اثناء الوحدات التدريبية وتحت ظروف اللعب ادى ذلك الى التطور الحاصل في دقة مهارة المناولة. ويشير (صباح رضا، وآخرون، 1991) إلى إن " مهارة المناولة من أكثر المهارات تكراراً في المباريات وهي الفعالية الأكثر أهمية في كرة القدم مقارنة بالمهارات الأخرى". (رضا، و(آخرون): 1991 : 28)

ويرى الباحثون أن مهارة المناولة تعد من المهارة الأكثر استمتاعاً للمشاهد أو الجمهور خاصة إذا تم أداءها بين اللاعبين بشكل سريع ودقيق مع تبادل المراكز لخلخلة الدفاع وخلق الفراغات المناسبة أمام مرمى الفريق المنافس، وهذه هي جزء من متعة وإثارة كرة القدم.

أما بالنسبة لمهارة التهديف والتي تعد التحصيل النهائي لجهود لاعبي الفريق بإحراز هدف في مرمى المنافس فيعزو الباحثون سبب تطورها إلى تأثير تمارينات لعب الحياة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي عينة البحث والتي اثارت فيهم روح التنافس والإثارة والتعاون من أجل الوصول للهدف. ويشير حنفي مختار إلى أن "التدريب الحديث يركز على التهديف ويعدّها من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين او قد يتوقف بنجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يهدف منها اللاعب الكرة الى مرمى الخصم ليسجل هدفاً." (مختار: 1997: 231).

وتعد مهارة التهديف خلاصة مجهودات الفريق بأكمله وهي عبارة عن "إدخال الكرة في مرمى المنافس وبدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق فوزاً على المنافس". (الصفار: 1984: 3) ويصف (موفق المولى) "وبعدّها بالمهارة الأكثر إثارة في لعبة كرة القدم". (المولى: 2000: 161)

4-الخاتمة:

من خلال النتائج توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات منها: لتمرينات لعب الحياة تأثير إيجابي في تطوير دقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للناشئين. وهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي. ويوصي الباحثون على ضوء ذلك بما يأتي: ضرورة استخدام تمارينات لعب الحياة في المناهج التدريبية للناشئين خلال فترة الإعداد الخاص. وإجراء بحوث ودراسات مشابهة لتطوير المهارات الأساسية الأخرى بكرة القدم وفئات عمرية مختلفة.

المصادر والمراجع:

- جعفر، عبدعلي؛ تأثير التدريب الفردي على بعض الصفات الخاصة والتصرف الخططي الهجومي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 2008.
- حماد، مفتي إبراهيم؛ الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985).
- حماد، مفتي إبراهيم؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- حمزة، رعد حسين؛ اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- الربيعي، كاظم؛ المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم، ط1: (بغداد، مؤسسة ثائر العصامي، 2015).
- رضا، صباح، و(آخرون)؛ كرة القدم لطلبة المرحلة الثالثة، (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991).

- رفيق، هه فال خورشيد؛ أثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004.
- الشخيلي، سعد منعم، وخورشيد، هه فال؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: ط1 (السليمانية، مكتبة يه يوهند للطباعة والنشر، 2012).
- صبر، قاسم لزام، والمولى، موفق مجيد؛ تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق، ط1: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2007).
- الصغار، سامي: الأعداد الفني بكرة القدم، (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984).
- فرحان، أثير عبد الجبار؛ أثر أسلوب تمرينات لعب الحيازة واستعادة الحيازة المنفذة في المناطق المحددة على سرعة الأداء الحركي والمهاري والخططي بكرة القدم للاعبين مدرسة عمو بابا بأعمار (14) سنة، أطروحة دكتوراه، (غير منشورة)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2016.
- مختار، حنفي محمود؛ كرة القدم للناشئين، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- المولى، موفق مجيد؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000).
- هبوز، جارلس؛ كرة القدم الخطط والمهارات، (ترجمة) موفق المولى، (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).

مساهمة القدرات البدنية الخاصة بدقة مهارة استقبال الارسال للاعب الحر بالكرة الطائرة
أ.د. فردوس مجيد أمين أ.م.د. عدي عبد الحسين طالب الماجستير - زيد خليفة عبد
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

09870980z@yahoo.com

Dr.ferdousameen@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: صفات بدنية، كرة الطائرة.

ملخص البحث

القدرات البدنية التي تعد العامل الحاسم في كثير من الالعاب التي تتطلب بذل جهد ولفترات طويلة ولذلك في اغلب الالعاب خصص مدربي لياقة بدنية فلعبة كرة الطائرة تحتاج الى قدرات بدنية عالية لتحقيق الاداء المثالي لأنها تحتاج تحركات مستمرة داخل الساحة اذ يحتاج اللاعب الى الانسيابية والدقة في الاداء، من خلال ذلك فان اللاعب الحر يحتاج الى قدرات بدنية عالية ومتنوعة بحكم تحركاته اثناء اللعب، ويعد اللاعب الحر هو من اهم اللاعبين الذين توكل اليهم