

تأثير أسلوب التدريب المركب في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية

المركبة للاعبي كرة القدم الشباب

بحث تقدم به

م. مؤيد وليد نافع

قسم النشاطات الرياضية - الجامعة التكنولوجية

2015

#### ملخص البحث

هدف البحث إلى وضع تمارينات مقترحة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي المركب لتطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبي كرة القدم الشباب. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث , وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الشباب الرياضي في بغداد بكرة القدم وبلغ عددهم (22 لاعب) وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة. واستنتج الباحث أن التمارينات الخاصة المستخدمة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي المركب تساعد في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبي كرة القدم الشباب , وأوصى بالاستفادة من التمارينات الخاصة المستخدمة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي المركب لتطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبي كرة القدم الشباب.

The effect of composite training method in the development of some types of power and basic skills offensive vehicle for young football players football

A research submitted by:

M. Pro Moayed Walid Nafeh

Department of sporting activities - University of Technology

2015

#### Abstract:

The research aims to develop a proposed exercises and apply style training compound for the development of some types of power and basic skills offensive to young footballers. The researcher used the experimental method for suitability nature of the research problem, the sample consisted Find players from the youth sports club in Baghdad football and numbered (22 players) and the researcher used appropriate statistical methods. ostntj researcher that the special exercises used and applied style training boat to help in the development of some types of strengths and skills basic offensive football players of youth football, and recommended taking advantage of the special exercises used and applied

style training compound for the development of some types of power and basic skills of offensive football players of youth football.

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث :

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

شهد التدريب الرياضي تقدماً واسعاً مع تقدم العلوم المرتبطة به ، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحداث كثير من قواعده ومناهجه وتمارينه وهذا ما عكسه في كثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم التي احتلت مكانه متقدمة وأصبحت اللعبة الأولى في العالم ذات الجماهيرية العالية في الكثير من البلدان وما بلغت هذه أمكانه إلا لما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني الرفيع ذي الإيقاع السريع الذي يثير الإعجاب والمتعة لدى الجمهور وخاصة عند تسجيل الأهداف التي تؤدي بمهارة عالية من اللاعبين .

إذ تمتاز لعبة كرة القدم بمهارتها الأساسية ذات الطابع السريع التي يتطلب أدائها القدرة في تسجيل الأهداف. إضافة إلى بعض الصفات البدنية ومنها أنواع القوة وهي من أهم الصفات البدنية التي تتطلبها هذه اللعبة بل تصنف كرة القدم إلى أنها ضمن قطاع القوة وإن هذه الصفة تكاد تكون صفة بدنية ملازمة لمهارات كرة قدم وهي ما تحدد دقة أداء هذه المهارات ، وفي عدم توفرها يظهر الضعف واضحاً في الأداء الفني وخاصة وإن متطلبات هذه اللعبة عبارة عن عملية أنتاج القوة بأقصر المناسبة منها السريعة أو ذات صبغة ممزوجة بالتحمل ، .

لذا يسعى جميع المدربين استخدام شتى الطرق والأساليب التدريبية من أجل تحقيق أقصى مستويات القوة وأنواعها المختلفة.

وتكمن أهمية البحث في إخضاع أسلوب المركب إلى التجريب من أجل التحقق من جدوى هذا الأسلوب في تطوير أنواع القوة وبالتالي وضعها في متناول أيدي مدربيننا من خلال إيصال المعلومة الدقيقة والصحيحة عن هذا الأسلوب وتطبيقه بصورة علمية ومقننة واكتساب المعرفة النظرية والعلمية حولها من حيث الشدة والحجم وتأثيرها في اللاعبين والاستفادة منها.

#### 2-1 مشكلة البحث :

القوة وتنوعه من الصفات البدنية الضرورية للاعبين كرة القدم وخاصة في أداء المهارات ، ومن أجل تطوير هذه الصفة ذات العلاقة بالأداء المهاري لا بد من وجود أساليب تدريبية تواكب

التطور الذي حصل التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم ، وان يتم أعداد اللاعبين بما يتناسب والمباريات تبعا لمتطلبات ومواقف اللعبة المتغيرة والمعقدة.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في لعبة كرة القدم وجد أن هناك ضعفا في القوة وبعض أنواعه للاعبين كرة القدم الشباب بسبب عدم التجريب للأساليب التدريبية المناسبة لتطوير مستوى اللاعبين وخصوصا صفة القوة وان وجدت التمرينات في المناهج التدريبية لا يمكن معرفة الطريقة التدريبية أو الأسلوب الأمثل لتطوير تلك الصفة.

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير هذا الأسلوب في تطوير القوة ومدى انعكاسه في تطوير المهارات بكرة القدم.

### 3-1 أهداف البحث :

1- وضع تمرينات مقترحة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي المركب لتطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.

2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.

### 4-1 فرضا البحث :

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.

2- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي فريق نادي الشباب الرياضي في بغداد .

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي الشباب الرياضي بكرة القدم ( بغداد).

1-5-3 المجال أزماني: للمدة من 2015/3/18 ولغاية 2015/6/1.

## الباب الثاني

### 2- منهجية البحث واجراءة الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بفريق نادي الشباب الرياضي في بغداد بكرة القدم وبلغ عددهم (22 لاعب) تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (2) . ليصبح مجتمع البحث (20) لاعب .

بعدها قسم مجتمع البحث إلى عينيتين (ضابطة وتجريبية) وأصبح عدد كل مجموع (10) لاعبين أي بنسبة (50%) لكل عينة مجتمع البحث .بعده تم تجانس كل عينة على حده باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة .وكما في جدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينيتين وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	1.3	1.91	3.4	177.12	1.29	2.3	177.6	الطول / سم
غير معنوي	0.48	4.23	0.15	3.54	3.13	0.11	3.51	العمر التدريبي/ سنة
غير معنوي	0.06	1.16	2.57	220.23	1.06	2.34	220.3	القوة الانفجارية للرجلين/سم
غير معنوي	0.9	4.81	0.51	10.6	4.03	0.42	10.4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر
غير معنوي	0.18	1.31	0.24	18.23	1.15	0.21	18.21	تحمل القوة للرجلين/عدد
غير معنوي	0.17	2.19	2.56	116.4	2.005	2.33	116.2	الأداء المهاري المركب للمهارات (المناولة ، الاستلام )/ثا
غير معنوي	1.02	1.05	0.14	13.32	1.13	0.15	13.25	الأداء المهاري المركب للمهارات ( الجري والتحكم بالكرة ، سرعة تغير الاتجاه ، دقة التهديف )/ثا
غير معنوي	0.18	2.4	1.5	62.25	2.09	1.3	62.13	الأداء المهاري المركب للمهارات(المناولة والاستلام،الدوران السريع في مساحة محددة،دقة التهديف نحو هدف مقسم)/ثا

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-2 وسائل جمع البيانات:

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- الاختبارات المستخدمة .

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

( ملعب كرة قدم نظامي - كرات قدم - هدف كرة قدم مقسم - شريط قياس - جدار صد - إرتقال متنوعة - ساعة توقيت - ميزان طبي).

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع الخاصة بكرة القدم والبحوث السابقة لاحظ المتغيرات البدنية وخصوصا أنواع القوة ، بالإضافة إلى بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 اختبارات أنواع القوة :

1- اختبار القوة الانفجارية للرجلين<sup>(1)</sup> : القفز العريض من الثبات ، تحتسب المسافة الأفضل من المحاولتين التي تعطي لكل لاعب.

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة<sup>(2)</sup> : الحجل ثلاث مرات بالرجل اليمنى ويتبعها بثلاث حجلات بالرجل اليسرى ، مع حساب المسافة المقطوعة.

3- اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين<sup>(3)</sup> : حساب العدد من وضع الجلوس والقفز للأعلى خلال (60) ثانية .

(1) محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي , دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3 ، 1994 ، ص93.

(2) قيس ناجي عبد الجبار ، وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص346.

(3) ثامر محسن وآخرون : الاختبارات والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 1991 ، ص144.

## 2-2-4-2 اختبارات الأداء المهاري<sup>(1)</sup>:

- 1- اختبار الأداء المهاري المركب للمهارات (المناولة ، الاستلام ) : يتم تسجيل الوقت الكلي للأداء من خلال المناولة للجدار واستلام الكرة داخل مستطيل عرضه (2 متر) وطوله (1.5 متر) والدوران لأداء المناولة على الجدار المقابل ويستمر لأداء (20) مناولة مع الجدار.
- 2- اختبار الأداء المهاري المركب للمهارات ( الجري والتحكم بالكرة ، سرعة تغير الاتجاه ، دقة التهديف ) : يؤدي المختبر محاولتين ومن ثم يستخرج الوسط الحسابي لزمتهما ، وفي حالة التهديف الخاطئ يضاف زمن (0.3 ثا) ويكون الأداء من خلال الإشارة البدء بالتحكم بالكرة بين شواخص ثم يغير الاتجاه بسرعة نحو بعض الشواخص ثم التهديف من مسافة (10 متر) إلى احد الهدفين.
- 3- اختبار الأداء المهاري المركب للمهارات ( المناولة والاستلام ، الدوران السريع في مساحة محددة ، دقة التهديف نحو هدف مقسم ) : يتم تسجيل الوقت الكلي لأداء العشر كرات ويضاف لها زمن قدره (0.3 ثانية) عن كل محاولة تهديف خاطئ ولكل مناولة خاطئة إلى الجدار ولكل استلام خاطئ . ويكون الأداء بعد الإشارة بالبدء بمناولة الكرة من المختبر الى الجدار يبعد (3 متر) ثم استلام والدوران داخل مستطيل عرضه (2 متر ) وطوله (1.5 متر ) بعدها يقوم اللاعب بالتهديف نحو الهدف المقسم إلى أربعة أقسام الذي يبعد (12 متر ) ثم يقوم بكرار التسع كرات الأخرى.

## 2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية من قبل المصادر والمراجع السابقة.

## 2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث بتاريخ 2015/3/18 تجربة استطلاعية على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق مجموعة من تمارين المستخدمة لغرض تقنين حمل التدريب ومعرفة مكونات الحمل من الشدة والحجم والراحة.بالإضافة إلى معرفة الأزمنة المطلوبة ومدى مناسبة أوزان الدمى المستخدمة للعينة .

(1) حكمت عبد الستار علوان : تأثير منهجين مختلفين للدائرة التدريبية الصغيرة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري - الخططي المركب للاعبين كرة القدم , أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015، ص87-80.

## 2-5 التجربة الميدانية :

### 2-5-1 الاختبارات القبلية : أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/4/4

### 2-5-2 التدريب المستخدم:

قام الباحث بوضع تمارين معدة سابقا من مصادر ومراجع سابقة ، إذ تم إعطاء التمارين خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص بمدرّب الفريق . وتم تطبيق التمارين بأسلوب التدريب المركب وكانت الشدة تتراوح ما بين 65-75 % وبتكرار 8-10 وتراوحت المجموعات من 3-4 مجموعات .

وتم استخدام النبض كمؤشر للراحة البينية بين التمارين والمجموعات إذ بلغت فترة الراحة ما بين (1-1.30) دقيقة وبين المجاميع (2)دقيقة. وقد أعطى الباحث الوجدتين التدريبية في الأسبوع الواحد أيام الأحد والأربعاء لغرض استعادة فترة الشفاء الكافية إذ يذكر أمر الله ألبساطي (1998)<sup>(1)</sup> (أن دورة الحمل التي تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائية بصورة أساسية تحتاج الأجهزة الوظيفية إلى فترة من (48-72) ساعة بعد العمل اللاهوائي ذات الشدة العالية للوصول إلى مرحلة التعويض الزائد لتكرار نفس العمل ).

وتضمنت التمارين ما يلي :

- مدة التمارين وتطبيقها : (2) أشهر.
- مدة التطبيق بالأسابيع : (8) أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية : (16) وحدة.
- عدد الوحدات التدريبية بالأسبوع : وحدتان تدريبية.
- أيام التدريب : الأحد والأربعاء.
- تم تطبيق التمارين بتاريخ 2015/4/5 وانتهت 2015/5/31

### 2-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2015/6/1

### 2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (SPSS) ومعالجة ما يلي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- اختبارات للعينات المترابطة.
- اختبارات للعينات الغير مترابطة.

## الباب الثالث

(1) أمر الله احمد ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة، دار المعارف، 1988، ص148.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة الضابطة للاختبارات والقياسات المستخدمة .

جدول(2)

يوضح الفروقات بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة في الاختبارات المستخدمة لمجموعة الضابطة

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين/سم	220.3	224.4	1.32	3.1	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر	10.4	11.8	0.45	3.11	معنوي
تحمل القوة للرجلين/عدد	18.21	20.23	0.65	3.1	معنوي
الأداء المهاري المركب للمهارات (المناولة ، الاستلام )/ثا	116.2	114.3	0.55	3.45	معنوي
الأداء المهاري المركب للمهارات ( الجري والتحكم بالكرة ، سرعة تغير الاتجاه ، دقة التهديد )/ثا	13.25	12.11	0.47	2.42	معنوي
الأداء المهاري المركب للمهارات(المناولة والاستلام،الدوران السريع في مساحة محددة،دقة التهديد نحو هدف مقسم)/ثا	62.13	61.2	0.35	2.65	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت احتمال خطأ  $(0.05)=1.833$

3-2 عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة الضابطة للاختبارات والقياسات المستخدمة .

جدول(3)

يوضح الفروقات بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة في الاختبارات المستخدمة لمجموعة التجريبية

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين/سم	220.23	226.5	2.31	2.71	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر	10.6	12.9	0.77	2.98	معنوي
تحمل القوة للرجلين/عدد	18.23	22.13	1.22	3.19	معنوي
الأداء المهاري المركب للمهارات (المناولة ، الاستلام )/ثا	116.4	113.1	1.56	2.11	معنوي
الأداء المهاري المركب للمهارات ( الجري والتحكم بالكرة ، سرعة تغير الاتجاه ، دقة التهديد )/ثا	13.32	11.04	0.95	2.4	معنوي
الأداء المهاري المركب للمهارات(المناولة والاستلام،الدوران السريع في مساحة محددة،دقة التهديد نحو هدف مقسم)/ثا	62.25	60.1	0.75	2.86	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت احتمال خطأ  $(0.05)=1.833$

3-3 عرض النتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات والقياسات المستخدمة .

جدول (4)

يوضح الفروقات في الأوساط الحسابية البعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات والاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.88	1.2	226.5	1.1	224.4	القوة الانفجارية للرجلين/سم
معنوي	4.95	0.42	12.9	0.52	11.8	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر
معنوي	4.71	0.84	22.13	0.87	20.23	تحمل القوة للرجلين/عدد
معنوي	2.66	0.96	113.1	0.95	114.3	الأداء المهاري المركب للمهارات (المناولة ، الاستلام )/ثا
معنوي	2.85	0.84	11.04	0.75	12.11	الأداء المهاري المركب للمهارات ( الجري والتحكم بالكرة ، سرعة تغير الاتجاه ، دقة التهديف )/ثا
معنوي	2.76	0.94	60.1	0.74	61.2	الأداء المهاري المركب للمهارات(المناولة والاستلام، الدوران السريع في مساحة محددة، دقة التهديف نحو هدف مقسم)/ثا

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

3-4 تحليل النتائج ومناقشتها.

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) و(4) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد تطورا في المتغيرات البدنية والأداء المهاري المركب بكرة القدم . إذا كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبار القبلي أفضل من قيمته في الاختبار البعدي وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين إذ بلغت (ت) المحتسبة بقيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية. ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرار العينة في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (1986)<sup>(1)</sup> ونادر عبد

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986، ص17.

السلام العوامري (1983)<sup>(1)</sup> (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

كما يرى الباحث أن سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استخدامهم البرامج العلمية المقننة وفق مبادئ علم التدريب الرياضي والتي تساعد في تطور اللاعب في تخصصه الرياضي إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010)<sup>(2)</sup> "ان هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

إما المجموعة التجريبية يرى الباحث تطورها إلى صفة القوة والمهارات المركبة دليل على التخطيط الصحيح والانتقاء الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكد حنفي محمد المختار (1998)<sup>(3)</sup> في قوله (أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية).

كما يرجع سبب تطور المجموعة التجريبية إلى أن أسلوب التدريب المركب المستخدم احتوائه التمرينات ذات الأوزان المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت تطور تلك الصفة على المهارات المركبة وحققت الانجاز الجيد فيها إذ المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة القدم من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الرجلين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت أسلوب التدريب المركب نجاحه في تنمية القوة المتنوعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية<sup>(4)</sup>.

(1) نادر عبد السلام العوامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل , مجلة دراسات وبحوث , جامعة حلوان، عدد 2، 1983، ص301.

(2) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي, ط1، عمان ، الورق للنشر والتوزيع ، 2010، ص22.

(3) حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم , مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998، ص96.

(4) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي : اللباقة البدنية وطرق تحقيقها , مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988، ص 115.

كما يعزو الباحث سبب تطور صفة القوة إلى سبب طبيعة التمارين التي تضمنها الأسلوب التدريبي والذي كان يتركز على أداء أكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة بدورها تعمل على إثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية السريعة كما أن قدرة استخدام التمرينات التخصصية والمؤثرة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي الصحيح ساعد على التطور وهذا ما يؤكد بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984)<sup>(1)</sup> التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة".

أما سبب تطور المهارات المركبة يرجع إلى تطور صفة القوة إذ أن الرياضيين لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط<sup>(2)</sup>.

#### الباب الرابع

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

- 1- التمرينات الخاصة المستخدمة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي المركب تساعد في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- استخدام تقنين التمرينات وتكرارها بالأسلوب العلمي تساعد في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.
- 3- القوة وأنواعها من الصفات البدنية المهمة في لعبة كرة القدم ونجاحها دليل على تقدم الأداء المهاري الهجومي المركب وتقدم اللعبة نحو الاحسن.

##### 4-2 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرينات الخاصة المستخدمة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي المركب لتطوير بعض أنواع القوة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تقنين التمرينات ووضع الحجوم المناسبة لما لها من دور في رفع مستوى القوة وأنواعها والأداء المهاري المركب قيد الدراسة.

<sup>(1)</sup> بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مطابع جامعة الموصل ، 1984، ص235.

<sup>(2)</sup> أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998. ص9.

3- إجراء دراسات مشابهة في استخدام أساليب تدريبية جديدة لتطوير الصفات البدنية الأخرى مثل التحمل والسرعة ومعرفة مدى تطورها للاعبين كرة القدم.

### المصادر

- محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي , دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3 ، 1994.
- قيس ناجي عبد الجبار ، وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي , بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- ثامر محسن وآخرون : الاختبارات والتحليل بكرة القدم , مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 1991.
- حكمت عبد الستار علوان : تأثير منهجين مختلفين للدائرة التدريبية الصغيرة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري - الخططي المركب للاعبين كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015.
- أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة، دار المعارف، 1988.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي , دار المعارف ، مصر، 1986.
- نادر عبد السلام العوامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 2 ، 1983.
- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي , ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
- حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم , مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها , مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988.
- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية , مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته , الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998.