

تأثير تمارينات مركبة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم الصم

حسن عيسى غازي

أ.م.د. خالد عودة كشيح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/٦/١

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٤/٦/١٨

الكلمات المفتاحية: تمارينات مركبة, قدرات بدنية خاصة للصم

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم الصم ولتحقيق ذلك تحتم على الباحث اعداد تمارينات مركبة وتطبيقها على لاعبي الصم والبكم لكرة القدم في اللجنة البارالمبية فرع المثنى وكذلك هدف الباحث إلى التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين الصم والبكم بكرة القدم في اللجنة البارالمبية فرع المثنى . ولتحقيق هاذين الهدفين استعان الباحث بالمنهج التجريبي , , أما مجتمع البحث فتمثل بلاعبين نادي السماوة للصم والبكم والبالغ عددها (٢٤) لاعبا للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) م , اما عينة البحث التي تعد جزءاً من المجتمع الاصلي وعلية حدد الباحث (١٦) لاعبا , من هذا المجتمع وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة واخرى تجريبية وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة . ثم عمل الباحث على تحديد متغيرات البحث وكانت متغيرات القدرات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة(الجهة اليمين, لجهة اليسار) , تحمل القوة , تحمل السرعة) . وبعد ذلك باشر الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث وبعد الحصول على النتائج تأكد الباحث من التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث, وبعد ذلك باشر الباحث بتطبيق التمارينات المركبة على عينة المجموعة التجريبية ولمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع الواحد وبهذا فأن العدد الكلي للوحدات التدريبية بلغت (٣٠) وحدة تدريبية . وبعد إتمام تطبيق التجربة باشر الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية على لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة وبعد الحصول على النتائج استعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (SPSS) لغرض تحليل البيانات والحصول على النتائج وعلية توصل إلى أن التمارينات المركبة المعدة من قبل الباحث كان لها الأثر في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية الخاصة.



The effect of complex exercises on developing the special physical abilities and skills of deaf football players

Researcher

Hassan Issa Ghazi

Supervisor

Assist .Prof. Dr. Khaled Odeh Kashish

Abstract

The current research aims to identify the effect of compound exercises in developing the special physical abilities and skills of deaf football players. To achieve this, the researcher had to prepare compound exercises and apply them to deaf and dumb football players in the Paralympic Committee, Muthanna Branch. The researcher also aimed to identify the effect of compound exercises in developing The special physical abilities and skills of deaf and mute football players in the Paralympic Committee, Muthanna Branch. To achieve these two aims, the researcher used the experimental method. As for the research community, it was represented by the players of the Samawa Club for the Deaf and Dumb, which numbered (24) players for the sports season (2023-2024). As for the research sample, which is part of the original community, the researcher identified (16) players. From this community, they were divided randomly into two groups, a control group and an experimental group, with (8) players for each group. Then the researcher worked on defining the research variables, which were the special physical abilities variables (response speed (to the right, to the left), force endurance, speed endurance). As for the skill abilities, they were (handling, scoring, and dribbling). After that, the researcher began conducting pre-tests on the two research groups, and after obtaining the results, the researcher confirmed the homogeneity and equality between the two research groups. After that, the researcher began applying the complex exercises to the sample of the experimental group for a period of (10) weeks at a rate of (3) units per week. Thus, the number The total number of training units reached (30) training units. After completing the application of the experiment, the researcher began applying the post-tests to the players of the experimental and control groups. After obtaining the results, the researcher used the statistical program (SPSS) for the purpose of analyzing the data and obtaining the results. Accordingly, he concluded that the complex exercises prepared by the researcher had an impact on the superiority of the experimental group over the experimental group. Controlling the variables of special physical abilities and skill abilities.

Keywords: (complex exercises, special physical abilities for the deaf)

١. التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إنَّ تطور الإنجاز الرياضي العالمي في العقود الأخيرة لم يأتي عشوائياً بل كان نتيجة حتمية لاستخدام طرائق البحث العلمي والتخطيط السليم وتنفيذ هذا التخطيط ، من خلال توظيف أسس ومبادئ العلوم الحديثة في التربية الرياضية كعلم التدريب والفلسفة والإحصاء والبايوميكانيك والاجتماع والطب الرياضي وغيرها .

وكرة القدم كانت وما تزال اللعبة الشعبية الأولى في العالم، وإنَّ المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تطلبت الحاجة الكبيرة إلى أعداد لاعبين إعداداً بدنياً وفسولوجياً ومهارياً بشكل جيد لاسيما أنَّ تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية وتتطلب مستوى عالياً من القدرات البدنية فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخطئية) وإشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق، فأصبحنا نرى المدافع يسهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي، فإنَّ عالية الاحتفاظ بكفايته البدنية طيلة وقت المباراة (90- 120) دقيقة مع الوقت الإضافي ، وهنا تظهر أهمية الصفات البدنية الخ وبوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في مستوى الأداء والنتيجة للاعب كرة القدم خلال شوطي المباراة ويعد التكيف البدني من أهم الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي، ومن أهم المؤشرات التي يمكن بواسطتها قياس مستوى تأثير العملية التدريبية وتطورها وصولاً الى أعلى مستوى من الأداء والنتيجة .

ان التعرف على القدرات البدنية للتدريب الذي يدل على فهم المدرب لكيفية استجابة وتكيف أجهزة الجسم المختلفة لحمل التدريب الذي يعد من أهم القواعد التطبيقية ، ومن خلال هذه المعلومات تخطط البرامج التدريبية وتقنن مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الإنجاز المثالي ولا يؤدي إلى الإجهاد وتقويم مهاراته وحركاته في أثناء المباراة ويمكننا تلافى الأخطاء المصاحبة للأداء، لأنَّ من المتطلبات الأساسية للعمل التدريبي إجراء تحليل الأداء وتقوية لتشخيص الأخطاء التي تحدث نتيجة ظروف اللعب المتنوعة والتعقيدات المرافقة للأداء التي تظهر في أثناء المنافسات ومعالجتها فعلى الرغم من وجود وسائل وأساليب لقياس المهارات والقابليات البدنية والخطئية والنفسية خارج نطاق وقت المباراة إلا أنَّ هذه المعلومات التي يتم التوصل إليها من تلك القياسات لم تعط الصورة الحقيقية لمستوى اللاعب وهو يؤدي المهارات داخل الملعب وفي أثناء المباراة وذلك لوجود عوامل عدة تؤثر في مستوى أدائه.

أما بالنسبة للألعاب الرياضية للمعاقين على صعيد الوطن العربي فقد كانت مصر أول دولة عربية تشترك في هذه الألعاب والمقامة في مدينة استوك مانديفل عام ١٩٧٢ ثم اشتركت جمهورية السودان عام ١٩٧٥، أما في العراق فقد تأسس الاتحاد العراقي المركزي لرياضة المعاقين في ٨ شباط عام ١٩٨٢ ليكون مسؤولاً عن رعاية المعاقين في الحركة الرياضية وتقديمها . ولكن الاهتمام باللاعبين المعاقين لا يزال محدوداً وخصوصاً على المستوى المحلي إذ يفتقر إلى الكثير من الجهود العلمية المعنية لخدمة هذه الشريحة المهمة، والتي تحتل مكانة خاصة في مجتمعنا .

وإن أهمية البحث تكمن في التأكيد على استخدام تأثير تمارين مركبة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية والسعي لإيجاد أفضل الطرائق والأساليب لتطويرها بوصفها إحدى أهم المتطلبات الخاصة للاعبين كرة القدم الصم والبكم فاللاعبين الذين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارات أساسية عالية المستوى يكونوا أكثر قدرة على تنفيذ ما مطلوب منهم في أثناء المباراة ويوفرون لمدرّبهم فرصاً أوفر في اختيار نوع الخطة وطريقة اللعب، لأن رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة أثر في تحسين مستوى الأداء والنتيجة بشكل فعال طيلة وقت المباراة، وما لذلك من أثر في تحسين مستوى اللاعب والفريق على حد سواء .

١-٢ مشكلة البحث:

ل للوصول إلى الأداء المثالي والنتيجة الايجابية في كرة القدم يتطلب توافق متطلبات كثيرة جداً من بينها مستوى عالياً في أداء مترابط ومتداخل للصفات البدنية إذ تعد الصفات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها تطوير الجانب النفسي والمهاري والفسولوجي والخططي ، إذ يعمل هذا الترابط على دقة تنفيذ الواجبات المتعددة في حالتي الدفاع والهجوم.

وان تطور مستوى الأداء يتطلب بناء مناهج علمية تأخذ بنظر الاعتبار تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية ذات العلاقة بلعبة كرة القدم

ومن خلال متابعة الباحث للاعبين كرة القدم الصم والبكم نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية في مركز رعاية وتأهيل المعاقين في محافظة المثنى ، لاحظ هناك ضعفاً في بعض القدرات البدنية الخاصة مما يؤثر في فاعلية أدائهم، إذ إنّ أغلب الفرق تعاني من الإنخفاض الواضح في مستوى الأداء بسبب قلة التركيز على التمارين المركبة ولاسيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يظهر عليهم التعب المبكر والى قلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الأداء الإجمالي (البدني والفسولوجي والفني والنفسي والمعرفي) نستدل على ذلك من خلال اللعب العشوائي

وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات الدفاعية والهجومية، وعدم التركيز على تطبيق المناهج العلمية .

لذلك آرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال إعداد تمارينات مركبة تهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية وهي (القوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة، والسرعة، وتحمل السرعة للاعبين كرة القدم أملاً منه في التوصل إلى نتائج تخدم تطور هذه اللعبة الشعبية الأولى في مختلف دول العالم.

١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١. إعداد تمارينات مركبة وتطبيقها على لاعبي الصم والبكم لكرة القدم في اللجنة البارالمبية فرع المثنى .
٢. التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الصم والبكم لكرة القدم في اللجنة البارالمبية فرع المثنى .
٣. التعرف على الفروق في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الصم والبكم لكرة القدم بين تطبيق التمارينات المعدة من قبل الباحث وبين تطبيق التمارينات المعدة من قبل المدرب .

١-٤ فروض البحث :

١. للتمرينات المركبة تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الصم والبكم لكرة القدم في اللجنة البارالمبية فرع المثنى .
٢. يوجد فرق في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الصم والبكم لكرة القدم بين تطبيق التمارينات المعدة من قبل الباحث وبين تطبيق التمارينات المعدة من قبل المدرب .

١-٥ مجالات البحث:

- ١-أولاً- المجال البشري: لاعبي كرة القدم الصم والبكم في محافظة المثنى.
- ٢-ثانياً- المجال الزمني : للمدة من ٢٠٢٣/١١/٩ م لغاية ٢٠٢٣/٥/٦ .
- ٣-ثالثاً- المجال المكاني: .ملعب السماوة الأولمبي

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

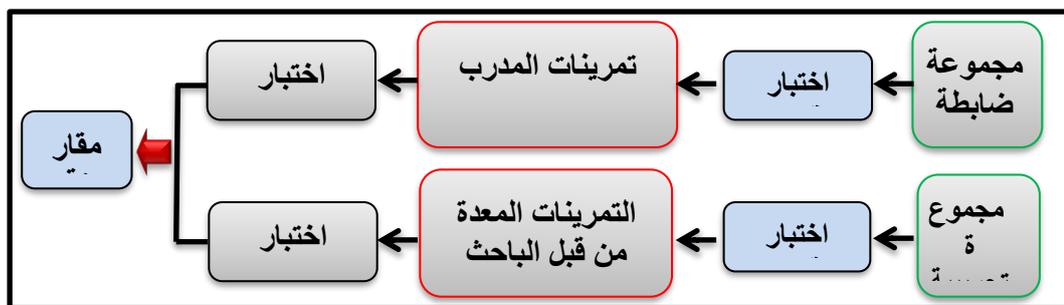
يتضمن هذا الفصل أهم إجراءات البحث الحالي، من حيث تحديد مجتمعه واختيار عيناته وتحديد متغيراته واختيار الاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات، والتأكد من أسسها العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) ومن ثم الإشارة إلى الوسائل الإحصائية المستعملة فيه.

١-٣ منهج البحث :

ان اختلاف المنهج يرجع إلى طبيعة المشكلة والإمكانات المتاحة، فطبيعة المشكلة هي التي تفرض المنهج المستعمل. وحيث ان طبيعة مشكلة البحث الحالي تجريبية، لذلك استعان الباحث بالمنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث الحالي وأهدافه .

١-١-٣ التصميم التجريبي

تتعدد تصاميم التجارب وتتنوع وكل منها يلائم هدف معين، و إنَّ الغرض من إجراء البحث ونوعية الدراسة تحتم على الباحث أن تكون التجربة بهذا التصميم أو ذاك(سامي محمد٢٠٠٠ ، ص ٩٢٥٩). وعليه استعان الباحث بالمنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية والشكل (٤) يوضح ذلك



شكل (١)

يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه والمتمثل بلاعبي نادي السماوة للصم والبكم للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً أما عينة البحث " فهي عبارة عن مجموعة من المفردات مأخوذة من مجتمع ما، إذ يمكن التنبؤ بخواص هذا المجتمع في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة (وجيه محبوب ١٩٩٣. ص١٧٩) وعليه حدد الباحث (١٦) لاعباً ، من هذا المجتمع وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة واخرى تجريبية وواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة .

٣-٣ وسائل جمع البيانات

- الاختبار والقياس .
- استمارة تسجيل .
- المصادر العربية والاجنبية .

٣-٤ الأدوات والاجهزة المستعملة في البحث :

- ملعب كرة قدم قانوني .
- كرات قدم عدد (١٠) .
- صافرة .
- ساعة توقيت .
- شريط لاصق .
- شريط قياس .
- شواخص .
- اهداف صغيرة بعرض (١) م وارتفاع ١/٢ متر .
- حبل .
- حواجز بارتفاعات مختلفة .

٣-٥ إجراءات البحث

٣-٥-١ تحديد متغيرات البحث

قام الباحث بأجراء دراسة مسحية على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة , ورأي السيد المشرف ,
تم تحديد المتغيرات الاتية :

اولاً- المتغيرات القدرات البدنية الخاصة

- سرعة الاستجابة (لجهة اليمين , لجهة اليسار)
- تحمل القوة .
- تحمل السرعة .

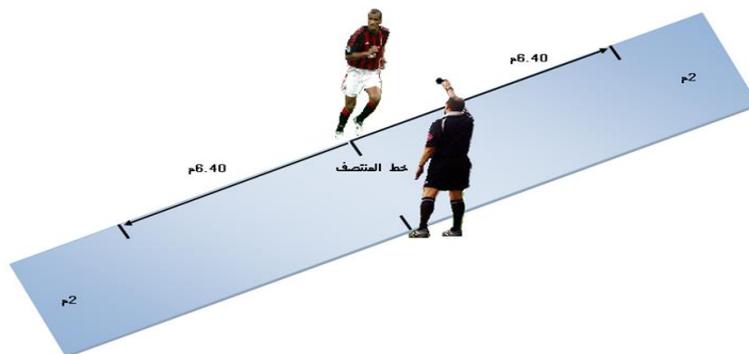
٣-٥-٢ توصيف اختبارات البحث

٣-٥-٢-١ توصيف اختبار القدرات البدنية الخاصة

اولاً- سرعة الاستجابة الحركية

- اسم الاختبار : اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون) .

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة .
- الأدوات المستخدمة : مساحة بطول (٢٠م) وعرض (٢م) خالية من العوائق ، شريط قياس ، ساعة توقيت .
- طريقة الأداء : يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (٦.٤م) يقوم بإيقاف الساعة.
- التسجيل: يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب.



شكل (٢)

اختبار نلسن للاستجابة الحركية

ثانياً- قياس تحمل القوة

- اسم الاختبار/ : اختبار الموانع العشرة ذات الارتفاعات المختلفة ذهابا وايابا .
- الغرض من الاختبار/ قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الثانية واجزاؤها).
- الادوات المستخدمة/صافرة، ساعة توقيت الكترونية موانع بارتفاعات مختلفة (30,35,40,50) سم لكل ارتفاع مانعين ما عدا ارتفاع (٥٠سم) (٤) موانع.
- وصف الاداء /: يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بالقفز بكلتا القدمين فوق الموانع الى حد المانع الأخير ثم الورا والعودة مرة اخرى ايضا بالقفز على الموانع الى نهاية الموانع وكما في الشكل(٧).
- شروط الاختبار :

✓ تنفيذ الاختبار بسرعة.

✓ اجتياز الموانع العشرة ذهابا وايابا ، وايقاف ساعة التوقيت بعد اجتياز المانع الاخير والنزول على الارض.

✓ المسافة بين مانع واخر (١م).

✓ محاولة واحدة فقط.

- ادارة الاختبار :

✓ مؤقت: اعطاء اشارة البداية والنهاية عبر الصافرة لحساب الوقت.

✓ مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء مع الملاحظة وتسجيل وقت الاختبار.

✓ حساب الدرجة: يسجل للاعب زمن اجتياز الموانع العشرة باعتماد صافرة البداية والنهاية.



الشكل (٣)

اختبار الموانع العشرة ذات الارتفاعات المختلفة

ثالثاً- اختبار ركض (١٨٠) متر:

✓ الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

✓ الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (١٥) م.

✓ وصف الأداء: بعد اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى

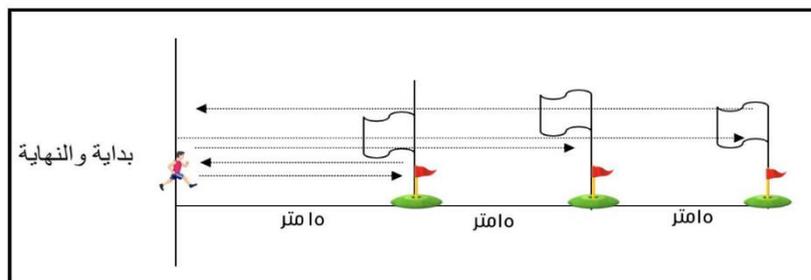
الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو

الشاخص الرابع والعودة للبداية لقطع (١٨٠) م، والشكل (٢) يوضح ذلك.

✓ تعليمات الاختبار: لخلق روح المنافسة يتم اجراء الاختبار لكل لاعبين مراعيًا فيه الانسجام وتعطى

للاعب محاولة واحدة فقط.

✓ طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب ١٠٠/١ ثانية.



شكل (٤)

يوضح اختبار ركض (١٨٠) متر

٣-٦ التجربة الاستطلاعية الاولى

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها، للاستفادة منها عند اجراء التجربة الرئيسية ، والتجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته(نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبيسي ٢٠٠٤ ، ص ٨٩). وعليه قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على (٨) لاعبين ، إذ طبقت في ملعب (السماوة الأولمبي) وفق التسلسل الاتي :

❖ يوم السبت المصادف ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢٣ تم اختبار اللاعبين باختبارات القدرات البدنية الخاصة .

❖ يوم الاحد المصادف ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٤ تم اختبار اللاعبين باختبارات القدرات مهارية .

وان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- ١- التعرف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث في الاختبارات الرئيسية
- ٢- معرفة سلامة الأجهزة والتأكد من صلاحيتها .
- ٣- التأكد من عمل وكفاءة فريق العمل المساعد (*) و مدى استيعابهم وتوزيعهم لمعرفة مهامهم عند إجراء الاختبارات لعينة البحث.
- ٤- المضمون، وفي الإجابة عن الفقرات من ناحية سهولتها ،أو صعوبتها ؛لغرض إعادة الصياغة .

* ينظر ملحق (١) ، ص ٨٣ .

٥- الوقت الذي يستغرقه كل من إعطاء التعليمات الخاصة للاختبارات وإجراء الاختبارات

كما أفرزت النتائج التي خرجت بها هذه التجربة أن جميع الأغراض المذكورة آنفاً قد تحققت، مما يؤشر حسن استجابة اللاعبين واندفاعهم للإجابة عن الاستبانات وتطبيق الاختبارات وحسن أخرجها وتنظيمها ، كما ظهر للباحث ان جميع الاختبارات واضحة ، ومفهوم لدى اللاعبين .

٦- استخراج الاسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) .من خلال اعادة الاختبار على نفس افراد عينة التجربة الاستطلاعية بعد اسبوع من اجراء اختبارات التجربة الاستطلاعية .

٣-٧ التجربة الرئيسية

٣-٧-١ الاختبارات القبلية

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددهم (١٦) لاعباً ، إذ عمد الباحث الى تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكاني لغرض الاستفادة منها في الاختبار البعدي وذلك من اجل خلق نفس الظروف في الاختبارات البعدية إذ طبقت الاختبارات في ملعب (ملعب السماوة الاولمبي) وفق التسلسل الزمني الآتي :

❖ يوم الاثنين المصادف ٧ / ١ / ٢٠٢٤ تم اختبار القدرات البدنية الخاصة .

❖ يوم الثلاثاء المصادف ٨ / ١ / ٢٠٢٤ تم اختبار القدرات المهارية بكرة القدم .

٣-٧-٢ التجانس والتكافؤ

و من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة وكذلك بين المجموعات في المتغيرات المبحوثة ، التي تعد مؤثرة في التجربة التي لا بد أن يتم ضبطها ولهذا أجرى الباحث التجانس والتكافؤ .

جدول (١)

التجانس بين مجموعتي البحث

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة LEVENE	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات البدنية الخاصة
			ع	س	ع	س			
متجانس	0.349	0.963	0.045	1.787	0.073	1.795	ثانية	سرعة استجابة يمين	
متجانس	0.072	4.033	0.052	1.840	0.086	1.817	ثانية	سرعة استجابة يسار	
متجانس	0.654	0.213	1.742	35.977	1.799	35.850	ثانية	تحمل السرعة	
متجانس	0.708	0.149	0.988	14.423	0.889	14.518	ثانية	تحمل قوة	

نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (LEVENE) ولجميع المتغيرات جاءت اكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على التجانس.

جدول (٢)

التكافؤ بين مجموعتي البحث

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات البدنية الخاصة
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.816	0.238	0.045	1.787	0.073	1.795	ثانية	سرعة استجابة يمين	
معنوي	0.581	0.570	0.052	1.840	0.086	1.817	ثانية	سرعة استجابة يسار	
معنوي	0.904	0.124	1.742	35.977	1.799	35.850	ثانية	تحمل السرعة	
معنوي	0.864	0.175	0.988	14.423	0.889	14.518	ثانية	تحمل قوة	

تبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة ولجميع المتغيرات جاءت اكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على التكافؤ.

٣-٧-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية ثانية من يوم ٢٠٢٣/ /٢ ولغاية يوم // ٢٠٢٣ م. إذ طبقت هذه التجربة في ملعب (السماوة الاولمبي) الساعة الثالثة عصراً , إذ تم تطبيق تدريبات المعدة وبمعدل () تمرين في اليوم الواحد , و أن الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية هي :

- معرفة مدى ملائمة التمرينات للاعبين .
- استخراج الشدة القصوى لكل تمرين من التدريبات المستعملة .
- معرفة زمن كل تمرين .
- التأكد من توفر الأدوات اللازمة للتمرينات .
- الوقوف على الصعوبات عند أداء التمرينات وإيجاد حل لها .
- التأكد من مدة الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات .
- معرفة عدد التمرينات التي ستطبق خلال الوحدة التدريبية الواحدة .

٣-٧-٤ خطة تطبيق التمرينات المركبة

قام الباحث بأعداد تمرينات المركبة وتطبيقها على للاعبين نادي السماوة بكرة القدم للصم والبكم , وبإشراف مباشر من قبله ومن قبل السيد المشرف طبقت التمرينات على عينة المجموعة التجريبية البالغ عددهم (٨) لاعبين , من يوم السبت ١٣ / ١ / ٢٠٢٤ م ولغاية يوم الاربعاء ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٤ م , إذ طبقت في ملعب (السماوة الاولمبي) , اذ عمد الباحث على تضمين تمريناته بما يلي :

- ❖ استغرق تنفيذ التدريبات (عشر) اسابيع , و بعدد وحدات تدريبية (٣٠) وحدة تدريبية (*) , و بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد , و نكرت المصادر العلمية لحدوث تأثير للتدريبات فأنها تؤدي بواقع وحدتين الى ثلاث وحدات أسبوعياً وعلى مدى شهرين أو ثلاثة أشهر وهي كافية لحدوث التأثيرات على الاجهزة الوظيفية في جسم الرياضي(عامر فاخر شغاتي و حيدر بلاش جبر ٢٠١٧ ص ٣٩٥).
- ❖ نفذت التمرينات المركبة في ايام (السبت - والاثنين - والاربعاء) من كل اسبوع .
- ❖ استعان الباحث في تطبيق التدريبات اسلوب (الفتري المرتفع الشدة) وبشدة تتراوح من (٨٠-٩٥) %.
- ❖ بلغت عدد التمرينات المعدة من قبل الباحث (٣٦-٣٠) تمرين (**).
- ❖ راعى الباحث في توزيع الشدة التموج بين الوحدات التدريبية اليومية مستعملاً التموج (٢ : ١).
- ❖ تم التدرج بالتمارين بصورة تصاعدية والانتقال من التمارين السهلة الى التمارين الصعبة ومن البسيطة الى المركبة .
- ❖ طبق الباحث مبدأ التنوع في التدريبات أي التغير المستمر في التمارين والتي تعتمد على التنوع في الواجب الحركي والتكرار تجنباً لحدوث الملل وضمن الشدد المحددة .
- ❖ طبقت التمرينات المركبة في بداية القسم الرئيسي وبعد الاحماء مباشرة ليتسنى للاعب في ان يكون على مستوى من الاستعداد الذهني والبدني والتوافق العضلي العصبي لتحقيق الهدف من التمرينات .
- ❖ هدفت التدريبات المعدة من قبل الباحث الى تطوير القدرات البدنية الخاصة والقدرات المهارية بكرة القدم .
- ❖ زمن التمرينات من ٣٠-٤٥ دقيقة.
- ❖ استخدم الباحث التدريب (الفتري-التكراري)

* ينظر ملحق (٦) , ص ١٢٤ .

* ينظر ملحق (٥) , ص ٨٨ .

٣-٧-٥ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات ، باشر الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث والبالغ عددهم (١٦) لاعباً وحرص الباحث على تهيئة الظروف والادوات والوقت نفسها التي تم استخدامها في الاختبار القبلي وعليه طبقت الاختبارات البعدية في ملعب (الساواة الاولمبي) وفق التسلسل الاتي :

- ❖ يوم السبت المصادف ٢٣ / ٣ / ٢٠٢٤ تم اختبار القدرات البدنية الخاصة .
- ❖ يوم الاحد المصادف ٢٤ / ٣ / ٢٠٢٤ تم اختبار القدرات مهارية بكرة القدم .

٣ - 8 الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث :

لمعالجة نتائج البحث استعان الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS V27.1) إذ استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسون .
- قيمة اختبار LEVENE .
- قيمة (t) للعينات المترابطة .
- قيمة (t) للعينات المستقلة .

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (٣)

الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات البدنية الخاصة
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.013	3.796	0.052	1.748	0.073	1.795	ثانية	سرعة استجابة يمين	
معنوي	0.043	2.704	0.060	1.770	0.086	1.817	ثانية	سرعة استجابة يسار	
معنوي	0.017	3.537	0.952	34.317	1.799	35.850	ثانية	تحمل السرعة	
معنوي	0.046	2.647	0.489	13.650	0.889	14.518	ثانية	تحمل قوة	

يبين نتائج الجدول اعلاه ان المتغيرات الاتية :

- للقدرات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة الحركية للجانب الايمن , سرعة الاستجابة للجانب الايسر , تحمل السرعة , تحمل القوة)

ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) , وهذا يعني وجود فروقٍ بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لعينة المجموعة الضابطة .

٤-١-٢ مناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

يتضح من النتائج المبينة في الجداول اعلاه ان هنالك فروق معنوية في قيم اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمهارات بكرة القدم لمجموعة البحث الضابطة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية يعزوها الباحث الى انتظام اللاعبين اثناء تطبيق التمرينات التي أعدها المدرب فهي كفيلة في إحداث تطور واضح في القدرات البدنية لدى عينة البحث وهذا ما أكدّه (Magil.2004) " أنه من المظاهر الطبيعية لعملية التطور اتباع المدرب الخطوات والأسس السليمة في العملية التدريبية ، والتمرن على الأداء الصحيح، والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته.(Magill (2004) p .273.

وان طبيعة التمرينات التي تم استخدمت من قبل المدرب في التطبيق والتكرارات عليها لحدوث الاستجابة أدت الى حدوث التحسن والتطور في الأداء كونها تنمي لدى اللاعبين الرغبة المتزايدة نحو العملية التدريبية ، اذ تم تطوير القدرات البدنية وتنميتها ضمناً وفق التمرينات الخاصة مما ساعد على تطوير المهارات بكرة القدم ، ويعزو الباحث التطور الحاصل في القدرات البدنية في المجموعة الضابطة نتيجة استخدام تمرينات خاصة كان

لها تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية فلا يمكن تنفيذ أية قدرة إلا من الفهم والتحضير المسبق للتمرين بتطبيق المبادئ الأساسية للتمرين لذا يجب العمل وفق التنوع في أساليب ممارسة التمرينات الرياضية وتصميمها تبعاً لنوع الفعالية المطلوب تعلمها لإتقان ممارستها ، وكذلك الاختيار الجيد لنوعية التمرينات التي أعطت تفاعلاً مع الأجواء التعليمية المشوقة وهذا ما ذكره (متين سليمان ٢٠٠٤، ص ٥١) "ينبغي على المدرب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير القدرة أو الصفة المطلوبة".

ويعزو الباحث هذه الفروق نتيجة التزام المجموعة بالمنهاج المعد من قبل المدرب من خلال الاشتراك في الأداء وتكراره ، فضلاً عن تأثير الطريقة الاعتيادية التي يتبعها معهم المدرب ، وكذلك ، ان لعملية الشرح والتوضيح من قبل المدرب وعدد التكرارات للوحدة التدريبية التي تم تطبيقها على المجموعة في الزمن المعد للوحدة التدريبية إذ كان لها الأثر الكبير في تحسن مستوى ادائهم لان التكرار يزيد من الخبرات والمعلومات وكذلك يعمل قدر الامكان على تجاوز الأخطاء والعمل على تصحيحها ، وهذا ما اكده شمدت (Shmide, 2000, p.63) (أن المحاولات التكرارية هي المفتاح المهم للأداء ، وهو جعل الحركات غير المتوقعة حركات ممكن توقعها وتوقيتها).

ويرى الباحث ايضاً ان المنهج الموضوع من قبل الجهاز التدريبي والذي يبحث على النتيجة بغض النظر عن الاداء او التطبيق حيث تطبيق التمرين في المنهج بناءً على مواقف اللعب المتعددة ، وعملية الزيادة في هذه المواقف عن طريق الزيادة في الواجبات التي يطلبها التدريب في اللعب ، مما أدى إلى تحسين التحكم في الاداء ، " تكرار اللعب يؤدي إلى تحسين دقة الأداء نظراً لتعدد المواقف والصعوبات التي ترافقهم خلال التدريب في تلك الملاعب وهذا ما انعكس ايجابياً في تطوير المتغيرات لهذه المجموعة

ويرى الباحث أنّ عملية تنمية الاداء لها ارتباطاً وثيقاً بالممارسة والخبرة ، والتي تؤدي إلى تغير ثابت في الاداء ، فكلاهما عنصران أساسيان في تنمية الفرد وهذا ما تم تأكيده من قبل (ناهدة الدليمي) من أنّ عملية التعلم هي سلوك يتغير بالخبرة والتجربة، وهو كُلاً ما يكتسبه من علوم، وميول، وقدرات، واتجاهات، ومهارات حركية سواء متعمدة أم غير متعمدة (يوسف لازم ، : ، ١٩٩٩ ، ص ٨٨).

ويرى الباحث أن التمارين الموضوعه من قبل المدرب والتكرارات ساهمت بتنمية المتغيرات وهذا ما يشير اليه وسام صلاح بأن (رفع المستوى لا يحدث الا بالتكرار والممارسة المستمرة للحركات مضافاً اليها التصحيح المستمر للأخطاء لحين بناء برامج حركية تخص تلك المهارة) (ضياء ٢٠٠٣، ص ٢٨)

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها
٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (٤)

الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات البدنية الخاصة
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.001	7.808	0.033	1.665	0.045	1.787	ثانية	سرعة استجابة يمين	
معنوي	0.001	7.112	0.019	1.708	0.052	1.840	ثانية	سرعة استجابة يسار	
معنوي	0.009	4.114	0.343	32.900	1.742	35.977	ثانية	تحمل السرعة	
معنوي	0.011	3.972	0.410	12.718	0.988	14.423	ثانية	تحمل قوة	

يبين نتائج الجدول اعلاه ان المتغيرات الاتية :

- للقدرات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة الحركية للجانب الايمن , سرعة الاستجابة للجانب الايسر , تحمل السرعة , تحمل القوة)

ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) , وهذا يعني وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة لعينة المجموعة التجريبية .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

تبين الجداول ان هنالك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة , ويعزو الباحث هذه الفروق إلى التمرينات المركبة و المعدة من الباحث ساهمت في تطوير القدرات البدنية الخاصة .

ويرى الباحث أن ممارسة التمرينات باستمرار في تدريبات وما لها دور في تعزيز الإثارة والتشويق لدى اللاعبين فهي "تجلب روح السرور والمرح والسعادة مما يزيد من قابلية اللاعب على الممارسة وخلق روح التنافس.(نبيل محمود شاکر، ١٥٣، ٢٠٠٧) وعليه فان مستوى الاداء سيزداد ، لأن التمرينات الموضوعه احتوت على تمرينات عقلية بصرية وربطها مع المهارات مما ساهم في رفع كفاءة الأداء للمهارات وهذا يتفق مع ما أشار اليه(أسلام)(سامي الصفار ١٩٩٢ ص ١٣٣). أن " لغرض الحصول على الأداء لابد إن توجد محاولات من ممارسة التمرين وإن أهم متغير في رفع المستوى هو الممارسة والتمرين نفسه" .

فكلما زاد حب اللاعبين للتمرينات الموضوعية ساهمت في عدم الانقطاع عن التمرينات وبالتالي تحدث عمليات الحفظ والتكرار، مما يؤدي رفع الحالة الانفعالية والبدنية، وهذا ما أشار اليه احمد حامد" اذ ان نوعية التمرين والكيفية التي يؤدي فيها يعتمد ذلك على الدافع والاعادة وتجنب الاخطاء وادراك ظروف بيئة التمرين وحالاته ، اذ ان لهذه المفاهيم اهدافاً وهي التغيير الحاصل والواضح في شكل واداء الحركة للتوصل إلى مستوى متقدم في الاداء والسيطرة او التحكم في الاداء(ثامر موفق ١٩٩٩، ص ١٦)

يعزو الباحث استخدام تمرينات تعمل على توجيه حركات اللاعب وربطها في تأدية التمرينات زادت من قابلية اللاعبين وقدراتهم بشكل ادى الى اتقان الاداء الفني للمهارات المبحوثة من توجيه الكرة في المكان المحدد في الملعب ونتيجة للتكرارات في الاداء أدت إلى حصول التناسق والتوافق لدى اللاعبين وهذا ما بينته نتائج الدقة . ويتفق الباحث مع ما ذكره (علي حسين: ٢٠٠٠) "ان دمج القدرات البدنية لأداء واجب حركي مركب يتسم بالانسيابية و يعمل على زيادة مستوى الدقة للاعبين ، وبالتالي يؤدي الى تحسين فعالية الاداء كونها تعد واحدة من أهم القدرات البدنية الخاصة التي تعمل على زيادة التوافق والدقة في الجانب المهاري والتكتيكي. (موفق مجيد المولى، ٢٠٠٠، ١٦١)

٤-٣ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها :

٤-٣-١ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث بالاختبارات البعدية وتحليلها :

جدول (٥)

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث بالاختبارات البعدية

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات البدنية الخاصة
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.008	3.308	0.033	1.665	0.052	1.748	ثانية	سرعة استجابة يمين	
معنوي	0.038	2.383	0.019	1.708	0.060	1.770	ثانية	سرعة استجابة يسار	
معنوي	0.006	3.429	0.343	32.900	0.952	34.317	ثانية	تحمل السرعة	
معنوي	0.005	3.579	0.410	12.718	0.489	13.650	ثانية	تحمل قوة	

يبين نتائج الجدول اعلاه ان المتغيرات الاتية :

• للقدرات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة الحركية للجانب الايمن , سرعة الاستجابة للجانب الايسر , تحمل السرعة , تحمل القوة)

ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) , وهذا يعني وجود فروقٍ بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح نتائج عينة المجموعة التجريبية

٤-٣-٢ مناقشة النتائج متغيرات البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

يظهر من النتائج المعروضة أن هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحث سبب أفضلية هذه المجموعة لاحتواء التمرينات المركبة المُعدّة من الباحث ، إذ عمل الباحث بالتأكيد على وقفة الاستعداد المناسبة ، وكيفية اداء المهارة بصورة صحيحة، والتحركات الصحيحة وعدد الخطوات اللازمة التي يتطلبها وصول اللاعب للمكان المناسب فمن ذلك استطاع اللاعبون الكشف عن قدراتهم الكامنة على الرغم من ثمة فروق فردية بسيطة بالجانب المهاري ، كذلك من خلال تحرك اللاعبين وتعبيرهم الجسمي، واستخدام حاستي الرؤيا والانتباه ، وسرعة الاستجابة ساهمتا وطورتا من مستواهم فضلاً عن التصور الحركي للاداء المطلوب ، كل ذلك نتج عن استخدام معلومات التغذية الراجعة معهم وهذا ما اكده (فرات جبار وعلي حميد ٢٠١٧) نقلاً عن صريح عبدالكريم "ان التغذية الراجعة هي المفتاح للتعزيز وخصوصاً عندما يكون مدعماً بالمعلومات من قبل المدرب (يوسف لازم كماش ٢٠٠٠، ص١٥)، الأمر الذي جعل اللاعبين أكثر تفاعلاً مع بعضهم وتشوقاً للوصول لتحقيق نتائج جيدة ، فضلاً عن انها ساهمت في خلق جوٍ من التواصل الايجابي بين اللاعب والمدرب مما ساعد في تنمية قدراتهم وامكانياتهم الذاتية، وتعزيز الثقة بالنفس والاعتماد عليها من اللاعب ، كما ساعد استخدام الاساليب التدريبية الحديثة على زيادة مشاركتهم واهتمامهم بالأداء المهاري بشكلٍ جيد، وهذا ما أكده قاسم حسن ورشاد عباس(٢٠١٣) "ان استخدام الوسائل المتنوعة خلال الوحدة التدريبية يعمل على كشف الكثير من القدرات الكامنة لدى اللاعبين مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية اللاعبين من خلال وضع تمرينات تتلاءم مع اللاعب ومستواه بحسب نتائج إختبارات على شكل مجموعات لتطوير قدراتهم".(قاسم حسن المنذلا، ١٩٨٢، ٧١) .

ويرى الباحث ان فاعلية التمرينات المركبة ، عملت على تطوير وتحسين المهارات في لعبة الكرة القدم اذ تعد هذه التمرينات وفق المنظور بمثابة استراتيجية جديدة بالنسبة للمجموعة التجريبية مما كان لها الأثر الايجابي في التأثير على العامل النفسي لديهم متمثلاً بالإثارة ، والتشويق، وزيادة الاندفاع، والاستجابة نحو ممارسة الاداء

للمهارة بأسلوب جديد، فضلاً عن توسيع دائرة معلوماتهم واشباع ميولهم ورغباتهم واكسابهم المعرفة، والقدرة على الاداء الجيد، وحسن التصرف الأمر الذي انعكس على مستوى الاداء كونها تعمل على حصر انتباه اللاعبين للمهارة المطلوبة، وزيادة اليقظة فيها بشوق ولهفة، كونها تعمل على تنشيط عقل اللاعب وكذا سرعة الاستجابة وأثرها وبالتالي تحسين وتطوير مستواه نحو الافضل.

يعزو الباحث احتواء التمرينات المركبة على تمرينات وخلق مواقف لعب وظروف اصعب من ظروف المباريات، فالموقف التنافسي هو الأكثر اثارة ، اذ يعمل على زيادة الدافعية لدى اللاعبين مما يجعلهم يبذلون جهداً أكبر وبالتالي ينعكس على أدائهم بشكل أفضل فهي بمثابة موقف اختبار يظهر فيه اللاعب جميع خبراته وقدراته البدنية والعقلية والمهارية كونها تؤثر في جميع الوظائف العقلية التي تجبر اللاعبين على استخدام اقصى طاقة ممكنة في المنافسة التي يقيم اللاعب وهذا ما أكده أحمد أمين فوزي(٢٠٠١) إذ عرّف المنافسة بأنها" نشاط رياضي فردي او جماعي يبذل فيه الرياضي اقصى ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية ونفسية بهدف تحقيق التفوق(حنفي مختار : ١٩٨٠ : ٩٣)

ان الباحث عمل على التنوع في إعداد التمرينات في الوحدات التدريبية مما جعل اللاعبين في مزاج جيد وبالتالي يكون أداء المهارة مثالياً وهذا ما أشارت اليه (عطيات محمد:٢٠٠٦) إذ تقول" من الضروري التنوع في اختيار التمرينات للمهارات المختلفة حتى لا يتسرب الملل وعدم الاقبال الى نفوس اللاعبين اذ يجب ان تكون الظروف المحيطة بالاداء متنوعة ومنظمة ليتمكن اللاعب من الاستيعاب والفهم على مستوى اعمرق (عبد الله حسين اللامي ٢٠١٠ , ٩٢).

وهذا ما يفسر حصول افراد المجموعة التجريبية على درجات ومستويات جيدة واعلى من المجموعة الضابطة الى التمرينات والاسلوب المتنوع والتي كان لها الأثر الايجابي في تحسن مستوى اللاعبين بالمهارات فكان بمثابة حافز للاعبين على بذل اقصى ما يمكن من جهدٍ واستيعاب وتنفيذ الواجب المطلوب، وبالتالي تطبيقه بشكل ادق من الممارسة المتكررة ، وبينت النتائج تطور الاداء في مهارات (بكرة القدم) لدى عينة البحث وينسب متفاوتة ولكن نسبة التطور عند مجموعة البحث التجريبية كان افضل من المجموعة الضابطة التي اعتمدت على التمرينات المُعدّة من قبل المدرب ، فالتمرينات الخاصة كان لها الاثر الكبير في تحفيز سلوك اللاعبين نحو الاعتماد على النفس والثقة اثناء تعلم الاداء الفني الصحيح وهذا ينعكس على دقة الاداء وسرعته والذي يمكن اعتباره ناتجاً نهائياً للمهارة وتنفيذها إذ تؤدي الدقة وظيفية مؤثرة في اداء لاعبي كرة القدم ، لذلك فان نجاح اللاعب في اداء دقة مهارة المناولة يسهل عملية للاعب في اتخاذ الأماكن المناسبة وخلق المساحات الجيده

بدقة مما يكون له الأثر الكبير على جودة الهجوم، لذلك فالدقة والاستجابة ورد الفعل من الركائز الأساسية التي تعتمدها بكرة القدم في كسب النقاط، ومن ثم الفوز بالمباريات (عادل تركي حسن ٢٠٠٩، ص ٣١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

١. ان التمرينات المركبة كان لها الدور الايجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة هذا ما اشارت اليه الفروق المعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية .
٢. ساعد التمرينات المركبة في إتقان الربط بين المهارات الفنية بكرة القدم والقدرات البدنية .
٣. ان التمرينات المركبة ذا نوعية جيدة وموجهه وتصاعديا انعكست عل نتائج اختبارات والبدنية للاعبين كرة القدم .
٤. ان الاعتماد على الاسس العلمية الصحيحة للعملية التدريبية من حيث تقنين مكونات حمل التدريب ادى الى تطور القدرات البدنية الخاصة للاعبين الصم والبكم بكرة القدم .
٥. كان للتنوع في اداء التمرينات المركبة من حيث الهدف والشكل تأثير ايجابي على نفسية اللاعبين ومحفزا ودافعا معنويا .

٥ - ٢ التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

١. ضرورة الاهتمام الكبير بالتمرينات المركبة من قبل مدربي كرة القدم لما لها من فائدة كبيرة في تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم .
٢. اجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير التمرينات المركبة في القدرات البدنية الخاصة في فعاليات رياضية اخرى وخاصة الالعب الجماعية.
٣. ضرورة اجراء بحوث اخرى لنفس المتغيرات او غيرها لفئات عمرية اخرى .

- ثامر محسن وموفق المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- حنفي مختار؛ مدرب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠.
- سامي الصفار (وآخرون) : كرة القدم . ط١ , بغداد , مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩٢ .
- سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية الرياضية، ط١ , عمان، دار المسرة للنشر والتوزيع , ٢٠٠٠
- ضياء ناجي عبود؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣.
- عامر فاخر شغاتي و حيدر بلاش جبر ؛ فسيولوجيات تدريب (التحمل) التطبيقات العملية : (دار الضياء للطبع والتصميم , النجف الاشرف , ٢٠١٧) .
- عبد الله حسين اللامي: التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضي , ط١ , دار الضياء للطباعة والتصميم , النجف , ٢٠١٠.
- قاسم حسن المندلاوي ووجيه محبوب؛ المدخل في علم التدريب الرياضي، ج١، بغداد، مطبعة بغداد، ١٩٨٢.
- محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية : (دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف.٢٠١٠).
- متين سليمان صالح: تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الأستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠٠٤.
- محمد مطر عراق ؛ محاضرات في القياس لطلبة الدراسات العليا والباحثين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة : (مطبعة المارد , النجف الاشرف , ٢٠٢٢) .
- موفق مجيد المولى؛ الاساليب الخطئية بكرة القدم ،بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.



- محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية : (ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦).
- نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبسي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة الشهيد ، ٢٠٠٤) .
- نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية المعرفية والبدنية والنفسية، جامعة ديالى، ١٥٣، ٢٠٠٧.
- يوسف لازم : المهارات الأساسية بكرة القدم ، ط١ ، عمان ، مكتبة دار الخليج ، ١٩٩٩ .
- يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية في كرة القدم (تعليم - تدريب) ، عمان ، دار الخليج للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .