



The impact of integrated training on the accuracy of performance in handling, scoring, and performance endurance for the players of Al-Athimiyah Youth Football Club

Lec. Dr. Makram atiyah mohammed¹, MSc. Rashwan fawaz rasheed²

^{1,2}Directorate General of Education in Baghdad/ Al-Rusafa I

Correspondent Author: mkrm9354@gmail.com

The game of football is characterized by a diversity of skills, so the player must focus on performing the skills that this game relies on. Since technical skills are the basis on which the rest of the football skills depend, without mastering these skills, the team cannot perform technical and skillful tasks and achieve victory. The research aims to identify the impact of compound physical-skill exercises on improving the accuracy of handling and scoring skills, and enduring performance in football. The researchers used the experimental approach to suit the nature of the research and the problem. The research community may include players participating in the Iraqi Youth League and those registered with the Iraqi Football Association. The research sample was deliberately selected and consisted of (24) players from the Al-Athamiya Youth Sports Club for Football for the year (2021-2022). The researchers concluded that compound (physical-skill) exercises had a positive impact on scoring, medium handling, and enduring skill performance in football. The approach used by the researchers effectively contributed to improving the selected skills in the game of football. The researchers recommended conducting training units that include these compound physical-skill exercises for players of Al-Athamiya Club or other clubs.

Keywords: compound exercises, scoring and handling, enduring performance.



أثر تدريبات مركبة في دقة اداء المناولة والتهديف وتحمل الاداء للاعبي نادي الاعظمية بكرة القدم للشباب

م. د مكرم عطية محمد

م. م رشوان فواز راشد

المديرية العامة لتربية بغداد/ الرصافة الاولى

ملخص البحث

ان لعبة كرة القدم تمتاز بتنوع المهارات لذلك يجب على اللاعب ان يركز في اداء المهارات التي تعتمد عليها هذه اللعبة وبما ان المهارات الفنية هي الاساس الذي يعتمد عليه بقية العناصر المهارية بكرة القدم ومن دون اتقان هذه المهارات لا يمكن للفريق اداء الوجبات الفنية والمهارية وتحقيق الفوز. ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات المركبة البدنية المهارية في تحسين دقة اداء مهارتي المناولة والتهديف وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث والمشكلة، وقد تكون مجتمع البحث من اللاعبين المشاركين في الدوري العراقي للشباب والمسجلين في كشوفات الاتحاد العراقي لكرة القدم، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي الاعظمية الرياضي للشباب لكرة القدم للعام (2021_2022) والبالغ عددهم (24) لاعبا، واستنتج الباحثان ان التمرينات المركبة (البدنية المهارية) كانت لها تأثير ايجابي على التهديف والمناولة المتوسطة وتحمل الاداء المهاري في كرة القدم كما ان التموج التدريبي الاسبوعي الذي استخدمه الباحث كان له التأثير الايجابي ايضا في تطور مستوى المهارة بكرة القدم. وقد اوصى الباحثان بإجراء وحدات تدريبية تتضمن هذه التمرينات المركبة البدنية المهارية للاعبي نادي الاعظمية او غيرهم من الاندية.

الكلمات المفتاحية: التدريبات المركبة ، التهديف والمناولة ، تحمل الاداء.



1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد النشاط الرياضي يعد مرآة تقدم الشعوب في جميع الالعاب الرياضية وبالأخص لعبة كرة القدم والتي شهدت تقدما ملحوظا في كثير من دول العالم ،وهي من الالعاب التنافسية والتي تعتبر من اكثر الالعاب حماسية وجماهيرية في العالم ،والتي تعتمد على التخطيط العلمي والفني المتبع من خلال البرامج التي وضعت من قبل المدربين وتطبيقها على ارض الواقع لنهوض بمستوى الاداء والوصول على افضل النتائج.

ان لعبة كرة القدم تمتاز بتنوع المهارات لذلك يجب على اللاعب ان يركز في اداء المهارات التي تعتمد عليه هذه اللعبة "وبما ان المهارات الفنية هي الاساس الذي يعتمد عليه بقية عناصر كرة القدم الاخرى ،ومن دون اتقان هذه المهارات لا يمكن للفريق اداء الوجبات الفنية والمهارية وتحقيق الفوز " .(الهييتي،1988 ص72)

وبما ان اللاعبين بحاجة الى هذه المهارات لكنه بأمس الحاجة الى قدرات بدنية للقيام بهذه المهارات في جميع اوقات المباراة لتحقيق المنال"ان الاعداد البدني هو احد الاسس المهمة للنجاح والتقدم في كرة القدم فالتكنيك والتكتيك والناحية البدنية والحالة النفسية والمعنوية العالية عوامل يكمل كل منها الآخر .ولكي يتمكن اللاعب من اداء المباريات على الوجه الاكمل وجب اعداده اعدادا بدنيا كاملا لان لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب مجهودا بدنيا وعصبيا وصرف طاقة حركية مستمرة طيلة المباراة . وكلما تقدمت لعبة كرة القدم وظهرت الخطط الجديدة ازدادت واجبات اللاعبين لذلك فان المدربين يحاولون دائما التركيز في التدريب على المهارات الفنية(التكنيك) واعداد اللاعبين اعدادا بدنيا كاملا وعلى هذا الاساس يتقدم مستوى اللعبة فرديا وجماعيا .(الصفار،1988، ص138)

يوضح (محمد حسن علاوي. 1979) " ان تحمل الاداء عامل اساسي للإنجاز الرياضي لأنه يرتبط بنوع لعبة معينة ومدى الاحتياج لها حتى يستطيع اللاعب من الاستمرار في الاداء والمحافظة عليه من خلال توفير التحمل الكافي والمناسب لمواجهة الجهد البدني المبذول ومقاومة المؤثرات الوظيفية التي قد تواجه اللاعب في اثناء اداء الفاعلية الرياضية الخاصة من البداية الى النهاية، ويرى بعض العلماء ان هناك نوعا من التحمل



يطلق عليه تحمل العمل او الاداء وقد ترتبط احيانا صفة التحمل بالقوة والسرعة والرشاقة ويقصد بالتحمل تكرار الاداء للمهارات الحركية للمدد الطويلة نسبيا وبصوره توافقية جيدة (جلال الدين، 2005، ص72)

وان لدقة الاداء اهمية كبيرة في كرة القدم لان في بعض الاحيان ان مجهود فريق يضيع بسبب عدم توفر الدقة ولان اداء أي مهارة من مهارات كرة القدم تحتاج الى سرعة ودقة الاداء "تؤدي المهارات الفنية الاساسية في كرة القدم باقتران السرعة والدقة ،الا ان ارتفاع متطلبات الدقة يؤدي الى انخفاض مستوى السرعة ، وكذلك يؤدي ارتفاع معدل السرعة الى انخفاض مستوى الدقة . وتمثل واجبات المدرب في القدرة على التميز الدقيق للحدود المشتركة المثلى لتنمية السرعة والدقة بشكل متناسب ومتوازن اهمية كبيرة .

ان "الدقة كما يراها هاشم ياسر صفة مركبة (مهارة بدنية) تستخدم لتنفيذ واجب معين بحيث يكون فيه هدف ،وتعتمد الدقة على المكان الذي تنفذ فيه ومدة الاداء (مكان وزمان الحركة) ،وتساهم الدقة بشكل كبير في تحقيق الانجاز خصوصا في الالعاب الجماعية التي تتطلب دقة في الاداء الحركي والمهاري ،لهذا يجب على المدرب ان يركز في تدريباته على تمارين الدقة خصوصا في مرحلة اعداد اللاعبين المبتدئين لأنه كلما زادت دقة الاداء عند اللاعبين استطاعوا من خلالها تحسين مستواهم الحركي والمهاري بسرعة ،للدقة اهمية كبيرة في الالعاب التي تعتمد على الاداء المهاري والخططي من خلال تحديد نتائج المنافسات خصوصا في المواقف التي يتطلب فيها الاداء الحركي والمهاري التعاون والتنسيق وتغيير المراكز والموقف وظروف حياة الكرة اثناء اللعب. (حسن، 2011، ص13)

ان اللاعبين الذين لا يمتلكون قدرات بدنية ومهارة ولا يمتلكون الدقة وهذا يؤثر على الفريق بالكامل مما يؤدي الى بذل جهد مضاعف وضعف الروح المعنوية لدى الفريق وليس على اللاعبين وعلى النتيجة فقط فان فقدان الدقة في المناولة والتهديف يعني فقدان النتيجة الجيدة لذلك يجب على المدربين الاهتمام على التمرينات المركبة البدنية المهارية التي تحتوي على الدقة التي تشابه حالات اللعب اثناء المنافسة ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على اهمية التمارين المركبة البدنية المهارية في تحسين دقة اداء مهارتي المناولة والتهديف وتحسين الاداء المهاري للاعبين في كرة القدم .



1- 2 مشكلة البحث

تعتبر دقة الاداء اهمية كبيرة في جميع الانشطة الرياضية ليس في كرة القدم فحسب لان الدقة بالأداء تساعد على تقليل الجهد المبذول من جميع اللاعبين بحيث ان فريق يخسر مباراة بسبب عدم التركيز في مناوله خاطئة من زميل الى اخر ليحصل الفريق الاخر على فرصة ويسجل هدف ولان لعبة كرة القدم تحتاج الى مهارات بدنية كبيرة لذلك ارى بالمدرسين والمهتمين الى تدريب فرقهم الرياضية من خلال البرامج التدريبية البدنية والمهارية المقترحة لتحسين دقة اداء مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم بغية الوصول باللعبه الى مستويات متقدمة افضل . ومن خلال دراسة الباحث لاحظ ان هناك ضعف في دقة المناولة والتهديف وتحمل الاداء بكرة القدم لدى لاعبي نادي الاعظمية الرياضي للشباب حيث جاءت مشكلة البحث. لذا وضع الباحث تدريبات للحد من هذه المشكلة لأجل الوصول لأفضل السبل للأداء الرياضي من خلال التدريبات المشابهة لذلك الاداء .

1-3 اهداف البحث

- 1- التعرف على اثر التدريبات المركبة في تحسين دقة اداء مهارتي المناولة والتهديف في كرة القدم .
- 2- التعرف على اثر التدريبات المركبة في تحسين تحمل الاداء في كرة القدم .

1-4 فرض البحث

- التدريبات المركبة المقترحة لها اثر في تحسين دقة اداء مهارتي المناولة والتهديف وتحمل الاداء بكرة القدم .
- التدريبات المركبة المقترحة لها اثر في تحمل الاداء بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الشباب المشاركين في الدوري العراقي وعينتهم من لاعبين نادي الاعظمية الرياضي للشباب بكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعب.
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2022/8/4) لغاية (2022/10/4)
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الصليخ الرياضي .



2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث والمشكلة ومن خلال المجموعة الواحدة.

2-2 مجتمع وعينة البحث

ان مجتمع البحث يتكون من اللاعبين المشاركين في الدوري العراقي للشباب والمسجلين في كشوفات الاتحاد العراقي لكرة القدم والعينة المختارة للاعبين نادي الاعظمية الرياضي.

2-3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والمتمثلة لاعبي نادي الاعظمية الرياضي للشباب لكرة القدم للعام (2021_2022) والبالغ عددهم (24) لاعبا

2-4 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

2-4-1 ادوات البحث

1- ملعب كرة قدم .

2- شواخص .

3- كرة قدم عدد (12)

4- اعلام

5- صافرة وشريط قياس

2-4-2 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العربية والاجنبية

2- الشبكة المعلوماتية للأترنت



2-5 الاختبارات المستخدمة

2-5-1 الاختبار الاول: التمريرة المتوسطة

_الهدف من الاختبار :قياس دقة التمريرات المتوسطة .

_الادوات اللازمة :منطقة محددة لاجراء الاختبار ، (5) كرات او اكثر ، شريط قياس ، بورك .

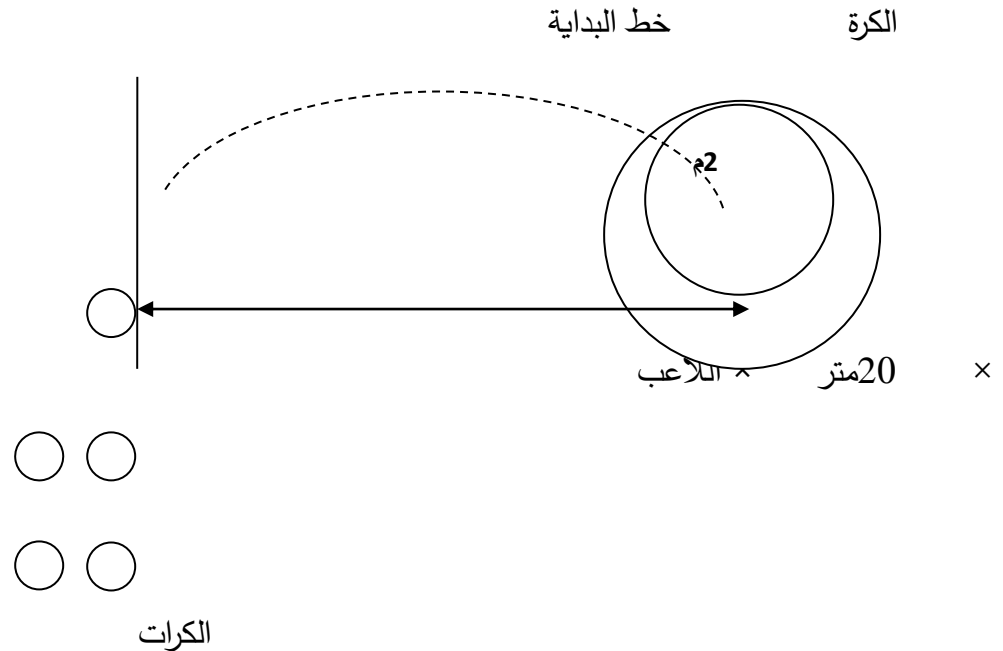
_ترسم ثلاث دوائر متداخلة ،اقطارها على التوالي (2م،4م،6م) وتعطي لها درجات على التوالي (2،4،6) حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاث والتي تكون بمسافة (20م).

طريقة التسجيل : تعطى للطالب (3) محاولات متتالية .

1- تحسب عدد الدرجات التي حصل عليها الطالب من المحاولات الثلاث .

2- في حالة و قوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل للدوائر (1،2،3) درجة .

3- تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر . (الخشاب، 1999، ص2)



الشكل (2-1) يوضح اختبار التمريرة المتوسطة



2-5-2 الاختبار الثاني: التصويب من الثبات

هدف الاختبار: قياس دقة التهديف

الادوات اللازمة: ملعب كرة القدم، كرات قدم عدد (10)، شريط لتعيين منطقة التصويب للاختبار، شريط قياس .
اجراءات الاختبار / توضع (10) كرات قدم في اماكن مختلفة على خط وداخل منطقة الجزاء ،وكما موضح في الشكل ادناه حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الاخرى ،على ان يتم اداء الاختبار من وضع الركض .

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10) .

- لاتعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اصابة هدف من الاهداف الاربعة في كل جهة

طريقة التسجيل: - تحسب عدد الاصابات التي تدخل او تمس جوانب الاهداف الاربعة المحددة في كل جهة من الهدف وباي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشرة كالآتي:

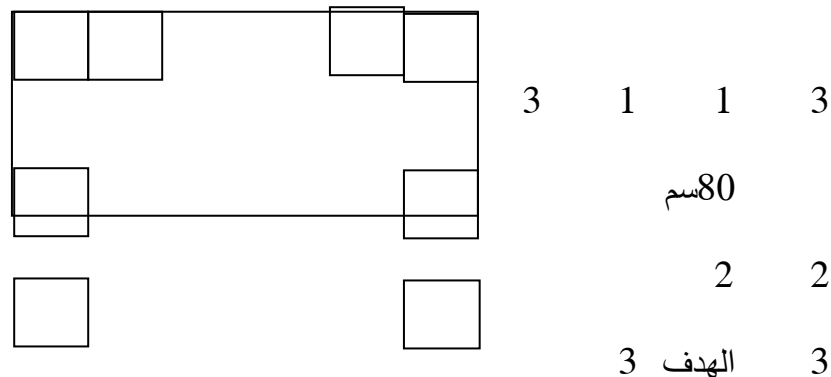
(3) درجات عند التهديف في مجال رقم (3)

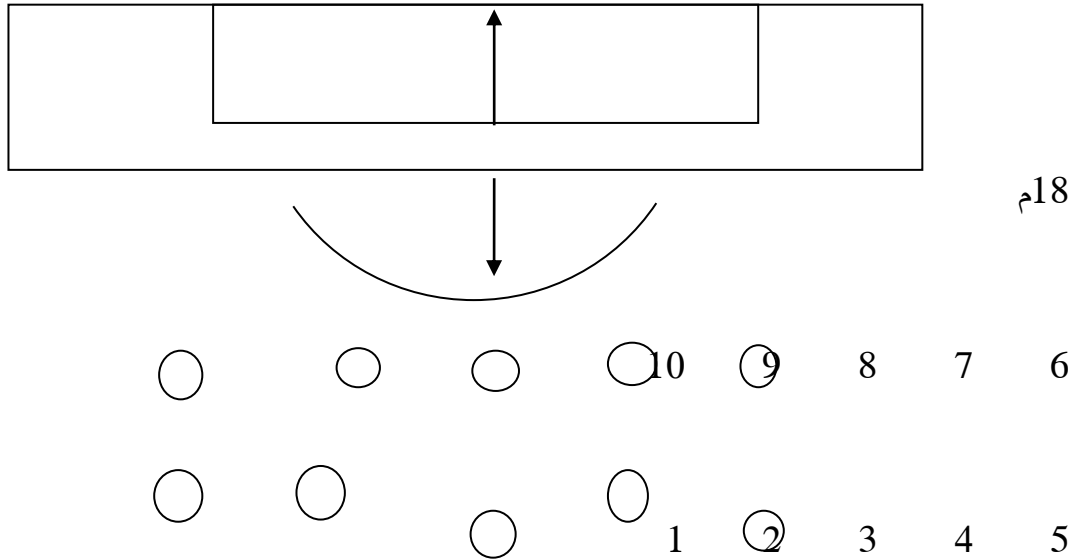
(2) درجتان عند التهديف في مجال رقم (2).

(1) درجة واحدة عند التهديف في مجال رقم (1).

(0) صفر في بقية مجالات الهدف الاخرى .

- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط (الخشاب، 1999، ص2)





الشكل (2-2) يوضح اختبار التصويب من الثبات

2-5-3 اختبار تحمل الأداء

اسم الاختبار : الجري المتعرج بالكرة وبدون الكرة والقفز بدل الباص والتهديف

الهدف من الاختبار : قياس تحمل الأداء

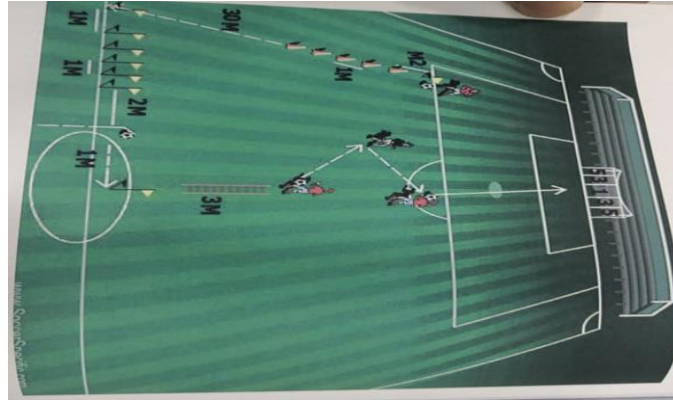
الأدوات: ملعب كرة قدم، كرة قدم، شواخص عدد 13، ماسكة الكرة، ساعة التوقيت، سلم ارضي، رماح عدد 7.

مواصفات الاداء : يقف المختبر على خط البداية الذي يبعد (2 متر) عن الشاخص الأول وعند إعطاء الإشارة يقوم بدرجة الكرة بين خمسة شواخص والمسافة بين شاخص وآخر هي (1 متر) وبعد اجتياز الشواخص يقوم بإيقاف الكرة والجري بأقصى سرعة لمسافة (30 متر) ومن ثم الاستدارة بسرعة والقيام بحركة الجري المتعرج بين خمسة شواخص ويبعد كل شاخص عن الآخر بمسافة (1 متر) وبعدها يقوم بالجري بسرعة و القفز نحو كرة معلقة بجبل والتي تبعد (2 متر) عن آخر شاخص ويبلغ ارتفاع الكرة (40 سم) عن طول كل لاعب ويتغير الارتفاع حسب طول اللاعب (في حال عدم ضرب الكرة بالرأس تضاف ثانية واحدة على زمن الأداء) وبعد ذلك يقوم بالجري فوق السلم الأرضي الذي يبلغ طوله (3 متر) علما ان عدد فضاءات السلم (15) فضاء اما ابعاده (15 سم) ومن ثم يلعب مناولة جدارية مع المدرب الذي يبعد (3 متر) من كرة



موضوعة على مسافة (2 متر) بعد السلم (بل باص) ومن ثم التهديد باتجاه المرمى كما موضح بالشكل (3-2) .

التسجيل : يبدأ التوقيت من إشارة البدء ولغاية التهديد . (خريط ، 2016 ، ص 80)



شكل (3-2) يوضح اختبار تحمل الاداء المهاري

2-6 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبين نادي الاعظمية الرياضي للشباب من خارج افراد العينة وذلك يوم (السبت) الموافق (2022/1/8) للوصول الى ما يأتي :

- التعرف على مدى صلاحية الادوات المستخدمة في المنهاج .
- التعرف على الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الاختبار .
- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد* .

2-7 الاجراءات الميدانية:

2-7-1 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية على المجموعة يوم الاحد الموافق (2022/1/9) في ملعب كرة القدم في نادي الاعظمية الرياضي وكالتالي.

1- اختبار المناولة المتوسطة



2- اختبار التهديد من خارج منطقة الجزاء

3- اختبار تحمل الاداء المهاري

2-7- 2 تجربة البحث الرئيسية:

تم تطبيق التدريبات المركبة البدنية المهارية على المجموعة التجريبية على وفق البرنامج الموضوع في الوحدات التدريبية (محل 3) وبزمن لا يتجاوز (90) دقيقة وذلك بتطبيق تدريبات المركبة في الوحدة التدريبية الواحدة والمدة من 2022/1/10_2022/2/21 ، وقد كانت عدد الوحدات (18) وحدة تدريبية ، وقد قسمت الوحدات التدريبية بواقع (6) وحدات لمهارة المناولة (6) وحدات لمهارة التهديد و(6) وحدات لتحمل الاداء وان مدة البرنامج التدريبي 6 اسابيع وبواقع (2-1) اسبوعيا بصورة تدريجية.

3-7- 3 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية على المجموعة يوم الثلاثاء الموافق 2022/2/22 وفي ملعب نادي الاعظمية الرياضي وفي نفس الظروف من الزمان والمكان.

3-1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة المناولة والتهديد للمجموعة التجريبية

جدول رقم (3-1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الوسط الحسابي للفروق والانحراف

المعيار لها وقيمة ت المحسوبة والدلالة للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع				
التهديد	7,6	6,78	10,4	9,33	2,8	1,16	5,38	دال
المناولة	4,6	4,23	6,2	5,73	1,6	0,8	4,57	دال

*قيمة ت الجدولية 2,776 امام درجة حرية 5-1=4 ومستوى دلالة 05,0



يتضح من الجدول (1) ان قيمة ت المحسوبة للمتغيرات في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية (التهديف، المناولة) بلغت (4,57/5,38) على التوالي وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (2,776) امام درجة حرية (4=1_5) ومستوى دلالة 0,05 وجد انها قيمة ذات فروق دالة احصائية ويعزو الباحث ذلك .

3-1-2 مناقشة النتائج

ان التطور الذي حصل بسيط بالنسبة للباحث وذلك بسبب التعطيل الذي حدث والذي ادى الى عدم تنفيذ البرامج التدريبية بالشكل المخطط له مما اثر في تحسين اداء اللاعبين . ويذكر الباحث ان اداء أي مهارة من مهارات تحتاج الى الدقة لكن الدقة تشترك في المهارات بنسب متفاوتة حيث ان كل مهارة تحتاج الى نسبة معينة من الدقة ، لذلك يجب على اللاعب ان يتكيف مع ظروف المنافسة في اداءه للمهارات حيث يذكر (خليل الحديثي، 2013) "ان المهارة = سرعة دقة × شكل × تكيف ، فالأداء المهاري يجب ان ينجز في وقت محدد وسريع فضلا عن دقة الاداء الحركي سواء كانت هذه الدقة دقة اداء في مطابقة الحركة بمسارها الحركية مع المسارات الحركية الانموذج او دقة في تحديد متطلبات الحركة من مجال زمني او ديناميكي مما يؤدي الى دقة الانجاز مع ضرورة الاقتصاد في الجهد والطاقة والزمن مما يعطي المهارة شكلا ثابتا ومع كل ما تقدم لابد من ان يكون الفرد قادرا على استخدام هذه الحركة بمواقف اللعب المختلفة مع المحافظة على ثبات الاداء والاقتصاد وبما يحقق هدف الحركة ، وبذا تتحقق المهارة والتي لانعرف الشكل المطلق فالمهارة قد تطلق على رياضي يمتلك مكوناتها الاربعة بمستوى اعلى من رياضي اخر يكون امتلاكه لهذه المكونات اقل من الرياضي الاول ، كما انه يمكن ان يكون الرياضي اليوم ماهرا وبعد مدة غير ماهر اذا ما انقطع عن التدريب وانخفض مستوى المكونات الاربعة او حدث تباين في مستويات هذه المكونات الاربعة لان تطوير المهارة عملية معقدة ويتطلب عمليات تعلم صحيحة وسليمة واستخدام التغذية الراجعة بصورة فعالة مع تكرارات مناسبة وصولا الى ثبات الاداء لتتصف الحركة بثبات في درجة النجاح في القياس بشيء من الفاعلية والاقتصادية هذه هي المهارة وهذا يعني انه اذا ما اريد بالأداء ان يكون سريعا فعليه ان يحافظ على مستوى الدقة والشكل والاستخدام في مواقف اللعب المختلفة ، واذا ما نفذ الواجب بدقة عالية يجب ان يحتفظ بمستوى جيد لركائز المهارة الاخرى وهكذا .. (الحديثي، 2013، ص 99_100)



ويأتي هذا التكيف من خلال جعل اللاعب يتدرب على المهارة في نفس ظروف اللعب حيث ان اللاعب قد يكون متعب وغير جاهز بدنيا وتتاح له عدة فرص اثناء المنافسة لكنه لا يستطيع ان يترجمها الى هدف بسبب الاجهاد البدني لذلك يجب على اللاعب ان يتدرب على المهارة مع التمرين البدني حتى يكون نفس ظروف اللعب لكن يجب ان تكون الشدة مناسبة للاعب حتى تؤدي الى زيادة الانجاز وهذا ما اشرت اليه سمية رياض نقلا عن كل من (محمد حسن علاوي وابو العلا ، 1984) بان "يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين _ استجاباته ومن ثم تكيف اجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى الا ان استخدام الحمل البدني الملائم هو الشيء المهم ، بحيث لا تقل الاحمال البدنية عن مستوى اللاعب والتي لا تؤدي الى تقدم الرياضي ولا تكون زيادة عن مقدرة اللاعب مما يؤدي الى اختلال الحالة الصحية ويسبب الاجهاد والاصابات ، لذا فان تقنين حمل التدريب يعد من اهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الاداء . (عبد الفتاح 1984، ص57)

وهذا ما اشرت اليه ايضا سمية رياض نقلا عن (شاكر محمود ، 2001) "ان الشدة التي يودها اللاعب في التمرين قد تلعب دورا كبيرا في التنمية الفسيولوجية لوظائف اجهزة الجسم المختلفة لغرض تحقيق التكيف الفسيولوجي وهذا يؤثر في تحقيق الانجاز . (عزيز ، 2011، ص85)

3-2 عرض نتائج تحمل الاداء المهاري للمجموعة التجريبية :

جدول (3-2) يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية والوسط الحسابي للفروق والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لتحمل الأداء المهاري لمجموعتي البحث

المعالم الاحصائية المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع				
تحمل الأداء المهاري (ثا)	43.76	1.71	26.16	1.11	7.05	1.24	20.73	دالة

يتبين من الجدول (3-2) الخاص الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في الأداء المهاري لمجموعة البحث (تجريبية) ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية (20.73) في متغير الاداء المهاري . وبما ان قيمة



(ت) للاختبارات لمجموعة البحث كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.61) امام درجة (11 = 1-12) بمستوى دلالة (0.05) وهذا يعني الفروق دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة البحث.

3-2-2 مناقشة النتائج:

أسهمت التمرينات المعدة من قبل الباحث والمنهج المتبع من قبل مجموعة البحث الضابطة . حيث كانت التمرينات قريبة بواقع المنافسات وساعدت في تطوير الأداء وهذا ما اشار اليه (سلام البليسي 2000) " ان التدريب على المهارات يجب ان يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة . (البليسي، 2000، ص 80) وبما ان التطور حصل على مجموعة البحث ولكن بنسب متفاوتة يمكن ان القول ان أي منهاج تدريبي يساعد في تطوير الأداء وهذا ما تؤكد (وسن جاسم 2007) نقلا عن (ايمان احمد شهاب) " كلما زادت فترة التمرين للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقع اللعب المختلفة " . (حسن ، 2007، ص 95) وان استخدام الباحث للتدريبات المختلفة في المنهاج التدريبي ساعدت أيضا في تطوير الأداء وهذا ما أكده (ali onur cerrah and others 2011) " ان طرق التدريب في حالة يتم استخدامها وتنظيمها تساعد في تطوير مختلف القدرة القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم وان تتضمن مبدأ خصوصية الأداء على وفق ظروف ومتطلبات اللعب (onur, p67. 2011).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- اثرت التدريبات المركبة بشكل كبير وفعال على مهارتي التهديف والمناولة في كرة القدم.
- 2- اثرت التدريبات المستخدمة في تحمل الاداء وكان لها الاثر الكبير في تطوير الجانب البدني والمهاري في كرة القدم .
- 3- المنهاج المستخدم من قبل الباحث ساهم بشكل فعال في تحسين المهارات المختارة من قبل الباحث في لعبة كرة القدم .



4- ان التموج التدريبي الاسبوعي الذي استخدمه الباحث كان له التأثير الايجابي في تطور مستوى المهارة بكرة القدم .

4-2 التوصيات

- 1- يوصي الباحث اجراء وحدات تدريبية تتضمن هذه التمرينات المركبة البدنية المهارية للاعبين نادي الاعظمية او غيرهم من الاندية.
- 2- يوصي الباحث اجراء دراسات مشابهة على مهارات اخرى للعبة كرة القدم او غيرها من الالعاب الاخرى .
- 3- يوصي الباحث باستخدام المنهاج التدريبي على المهارات الاخرى في كرة القدم للاعبين الناشئين والشباب بكرة القدم .

المصادر:

- 1- موفق اسعد محمود الهيتي :التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم, دار دجلة ,عمان , (الهيتي,1988, ص72)
- 2- سامي الصفار وآخرون :كرة القدم ،ج1، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل (الصفار ،1988، ص138)
3. علي جلال الدين: الدقة، ط1(جلال الدين، 2005، ص29)
4. هاشم ياسر حسن : تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الاردن (حسن، 2011، ص13)
5. زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ،ط2، دار الكتب للطباعة والنشر (الخشاب،1999، ص2)
6. زهير قاسم الخشاب وآخرون :مصدر سبق ذكره (الخشاب،1999، ص214)
- 7- رياض مزهر خريبط : تصميم وتقنين اختبارات مركبة بدنية مهارية بكرة القدم للاعبين الدرجة الأولى ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية جامعة ديالى (خريبط ، 2016 ، ص 80)



8. خليل ابراهيم سليمان الحديثي :العلم الحركي (الحديثي، 2013، ص99_100)

9. محمد حسن علاوي وابو العلا (عبد الفتاح 1984، ص57)

10. سمية رياض عزيز ، تاثير تمارين مركبة (بدنية _مهارية)في تطوير التحمل الخاص بدلالة نسبة تركيز حامض اللبنيك بالدم للاعبات التنس الارضي ،رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة بغداد (عزيز، 2011، ص85)

11- سلام عمر البليبيسي : اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية (البليبيسي، 2000، ص80)

12- وسن جاسم محمد حسن : تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية (حسن ، 2007، ص95)

13.ali onur cerrah and others: evaluating some physical and technique chracteristics
.g(onur,p67.of super amateur soccer players according to their playin 2011)



ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية

هدف الوحدة التدريبية : تطوير دقة المناولة والتهديف ونحمل الأداء بكرة القدم . عدد اللاعبين: 24 لاعب

الشدة: 80%. المكان : ملعب نادي الصليخ الرياضي

- زمن الوحدة التدريبية / 120 دقيقة
- زمن القسم الرئيسي / 85 دقيقة
- الزمن المستهدف / 35 - 50 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	زمن تطبيق التمرين	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات ثا	الحجم المطلق للتمرين	الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	41.4 د	تمرين 3	2	225	55	2	120	20.8 د	80%
		تمرين 11	2	225	50	2	120	20.6 د	80%



ملحق (2) نموذج من التمارين المستخدمة في البحث

اسم التمرين : تمرين مركب

الهدف : - (تحمل الاداء المهاري والمناولة ودقة التهديف)

عدد اللاعبين: 13 ، مساحة الملعب 110م ، زمن الأداء 68 ثا ،

الأدوات المستخدمة : (كرة قدم 13، شواخص 6)

أداء التمرين:

يقف اللاعبون الى اربع مجاميع وينطلق اللاعب من كل مجموعة الدحرجة الى الامام بالكرة ويستدير الى الدائرة والجري ما بين الشواخص والمسافة بينهم 3 م وعند الوصول الى الدائرة يقوم بتمرير الكرة تمريرة طويلة الى المدرب الموجود على قوس الجزاء والانطلاق بسرعة لاستلام الكرة من المدرب والتهديف على المرمى

