



The effect of compound exercises within the limits of the first field of effort on the special physical endurance and the skillful performance of young soccer players

M. A. Abdul Rahman Uday Saeed¹ Prof. Dr. Muwaffaq Asaad Mahmoud²

Anbar University/ College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

In the study of compound exercises within the limits of the first field of effort and the extent of their impact on the special physical endurance and the skillful performance of young football players, they are the real tributary that is reliable to create a distinct and developed generation that is used for the teams of applicants. Therefore, they must be raised to the highest levels through the development of physical and skill capabilities Which helps the player to qualify for advanced stages. As for the objectives of the research, it was through identifying the effect of compound exercises within the limits of the first field of effort on the special physical endurance of young soccer players. Identifying the effect of compound exercises within the first field of effort in bearing the skillful performance of young soccer players. As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the results of the pretests There are statistically significant differences between the results of the pre and post tests of the research variables of the control and experimental groups, in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the test results of the experimental and control groups in the post-tests, in favor of the experimental group. The nature of the problem obligated the researcher to use the experimental approach, while the research sample was from the Al-Sinaa Sports Club players for mobile soccer, who numbered (24), and they were chosen by the intentional method. The fourth chapter included the results of the tests, their analysis, and their discussion of the research sample by means of illustrative tables for the arithmetic mean and standard deviations T-Test after subjecting them to the appropriate statistical operations.

Keywords: Compound exercises, The first area of effort.



تأثير تمارينات مركبة في حدود المجال الأول للجهد على التحمل البدني الخاص وتحمل الأداء المهاري للاعبين

كرة القدم الشباب

م. م عبدالرحمن عدي سعيد¹ ا.د موفق اسعد محمود²

جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تتمن أهمية البحث في دراسة التمارين المركبة في حدود المجال الأول للجهد ومدى تأثيرها في التحمل البدني الخاص وتحمل الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب بها فهم الرافد الحقيقي الذي يعول عليه لخلق جيل متميز ومتطور يستعان به لفرق المتقدمين لذلك يجب الارتقاء بهم الى اعلى المستويات من خلال تطوير القدرات البدنية والمهارية التي تساعد اللاعب على التأهل الى مراحل متقدمة .

اما اهداف البحث فكانت من خلال التعرف على تأثير التمارينات المركبة في حدود المجال الأول للجهد على التحمل البدني الخاص للاعبين كرة القدم الشباب .

التعرف على تأثير التمارينات المركبة في حدود المجال الأول للجهد في تحمل الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب .

اما **فروض البحث** هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديية ولصالح المجموعة التجريبية .

ان طبيعة المشكلة الزمت الباحث باستخدام المنهج التجريبي، اما عينة البحث فكانت من



لاعبي نادي الصناعة الرياضي للسباب بكرة القدم المتحركة والبالغ عددهم (24) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

ولقد ضم الباب الرابع نتائج الاختبارات ، وتحليلها، ومناقشتها لعينة البحث بواسطة جداول توضيحية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية T-Test بعد اخضاعها للعمليات الاحصائية الملائمة .

اما أبرز استنتاجات البحث أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات البحث قيد الدراسة في الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة . كما وظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى التحمل الخاص تحمل الاداء المهاري بكرة القدم , واما المجموعة الضابطة أظهرت أيضاً تطور في متغيرات البحث قيد الدراسة (التحمل الخاص تحمل الاداء المهاري) لكن لم تصل للمستوى المطلوب الذي وصلت اليه المجموعة التجريبية.

واكدت توصيات البحث, العمل على تصميم مناهج تدريبية اخرى باستخدام التمارين المركبة في حدود المجال الاول للجهد لتنمية وتطوير القدرات بدنية , إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية مع ادخال متغيرات جديدة والعمل على التنوع والتغيير المستمر في التمارين , التأكيد على استخدام التمرينات المركبة قيد الدراسة في فترة الاعداد الخاص للاعبين كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: تمرينات مركبة، المجال الأول للجهد.

1- المقدمة

1-1 المقدمة واهمية البحث :

لعل التحديات التي يواجهها القائمون على تطوير الألعاب الرياضية ومن ضمنها كرة القدم دفعت أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في مجال التدريب الرياضي إلى أن يفكروا دائماً في إيجاد أفضل الأساليب والطرائق التي تساهم في تطوير ورفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والوظيفية وغيرها وبما يلبي



متطلبات الأداء الدقيق للمهارات الأساسية والتي تؤدي إلى تحقيق إنجازات رياضية كبيرة وفي مختلف المستويات .

اذ ان لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع و تعد من الالعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار في دول العالم المختلفة إذ يمكن ممارستها في ساحات أو ملاعب ، لذلك تتطلب هذه اللعبة من اللاعب أن يتمتع بقدرات بدنية ومهارية ووظيفية ،

و مما تقدم يبدو واضحاً بان لعبة كرة القدم تعد من الألعاب التي تتصف بالحاجة إلى متطلبات بدنية ومهارية عالية لذا لجا الباحثان الى استخدام وسائل حديثة في تطوير متطلبات اللعبة ومنها التمارين المركبة التي تعتبر احدى اهم تمارين اللعبة التي تساعد على تطوير الجانب المهاري والبدني للاعبين كرة القدم كونها تمارين مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات ومن الجوانب البدنية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم ولكون المجال الأول للجهد (الشدة) يعمل على تطوير التحمل البدني الخاص كما أنها تساعد اللاعبين على التقليل من انخفاض مستوى الأداء المهاري وتزيد من مقاومة التعب حتى نهاية المباراة ، ومن هنا تأتي أهمية دراسة من خلال دراسة تأثير تمارين مركبة في حدود المجال الأول للجهد على التحمل البدني الخاص والأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب .

2-1 مشكلة البحث :

ومن خلال متابعه الباحثان لعدد من الاحصائيات وتحليل المباريات فقد لاحظ ان هنالك ضعفا في النواحي البدنية والمهارية لدى اللاعبين الشباب ، وخاصة الضعف البدني في تحركات اللاعبين داخل الملعب في الاوقات الاخيرة من المباراة ومن خلال متابعة التدريبات الخاصة ببعض الاندية تم ملاحظة قلة استخدام التمارين المركبة عند تطوير الجانب البدني و الجانب المهاري و إن اغلب المدربين يركزون على تطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل منفصل عن تطوير المهارات الأساسية ومن هنا برزت مشكلة البحث في ايجاد حلول ناجحة عن طريق استخدام التمارين المركبة وتأثيرها في التحمل البدني الخاص وتحمل الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب .



3-1 اهداف البحث :

1- التعرف على تأثير التمرينات المركبة في حدود المجال الأول للجهد على التحمل البدني الخاص للاعبي كرة القدم الشباب .

2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة في حدود المجال الأول للجهد على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم الشباب .

4-1 فروض البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الصناعة الرياضي للشباب بكرة القدم .

2-5-1 المجال الزمني : المدة (2022/9/1) لغاية (2023/1/9) .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الصناعة .

2- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ولتحقيق اهداف وفروض البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الشباب من اندية محافظة بغداد والبالغ عددهم ثمانية اندية ,



وتم اختيار لاعبي نادي الصناعة الرياضي عينة للبحث بالطريقة العمدية وعددهم (30) لاعباً لكرة القدم للموسم الرياضي (2022-2023) اذ تم استبعاد (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و(24) لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين متساوية العدد ضابطة وتجريبية وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة بطريقة عشوائية وبنظام الأرقام الفردية والزوجية , واختير نادي الصناعة الرياضي بصورة عمدية.

2-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة :

قام الباحثان باستخدام الوسائل التي تلائم طبيعة البحث "وهي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحثان بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات او البيانات او العينات او الاجهزة " (محجوب ,2011, ص 161) .

2-4-1 الوسائل المستخدمة لجمع المعلومات :

قام الباحثان باستخدام الوسائل الاتية لجمع المعلومات

2-4-1-1 المقابلات الشخصية .

2-4-2 الاستبانات

2-4-3 المصادر والمراجع العربية .

3-4-2-1 الملاحظة العلمية والتجربة .

2-4-1-1 المقابلات الشخصية :

تم إجراء عدد من المقابلات مع ذوي الاختصاص في مجال فلسفة التدريب الرياضي وكرة القدم يوضح معرفة كيفية تطبيق البرنامج التدريبي ومدى صلاحيته لعينة البحث وتحديد أوقات كل تمرين ومدى ملاءمة كل تمرين وتسلسله لعينة البحث , فضلا عن مدة التجربة الرئيسية , وقد تم الاخذ بأرائهم العلمية السديدة , وأصبح لدى الباحثان فكرة عما يجب القيام به .

2-2-1-4-2 ((استمارة الاستبيان الخاصة لبيان رأي المختصين لمدى صلاحية اختبار التحمل البدني



الخاص للاعبى كرة القدم الشباب))

تم إعداد استمارة الاستبيان وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال (فسلجة التدريب الرياضي - كرة القدم) لبيان رأيهم في مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتحديد اختبار التحمل البدني الخاص للاعبى كرة القدم الشباب , وبعد جمع آراء المختصين حصل الباحثان على نسبة اتفاق من السادة الخبراء بلغت اكثر من (75%) .

2-4-1-3 ((استمارة الاستبيان الخاصة لبيان رأي المختصين لمدى صلاحية الاختبار الخاص بتحمل الاداء المهاري للاعبى كرة القدم الشباب))

تم إعداد استمارة الاستبيان , وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال (فسلجة التدريب الرياضي - كرة القدم) ، لبيان رأيهم في مدى صلاحية الاستمارة المعدة للاختبار الخاص بتحديد تحمل الاداء المهاري للاعبى كرة القدم الشباب وبعد جمع آراء المختصين حصل الباحثان على نسبة اتفاق بلغت (75%) فأكثر .

2-5 اجراءات البحث الميدانية :

2-5-1 تحديد متغيرات البحث واختيار اختباراتها :

2-5-2 اختبار التحمل البدني الخاص :

▪ اسم الاختبار: اختبار قياس التحمل البدني الخاص بكرة القدم (خاطر والبيك . 1978 , ص 456-457)

▪ هدف الاختبار: قياس التحمل البدني الخاص

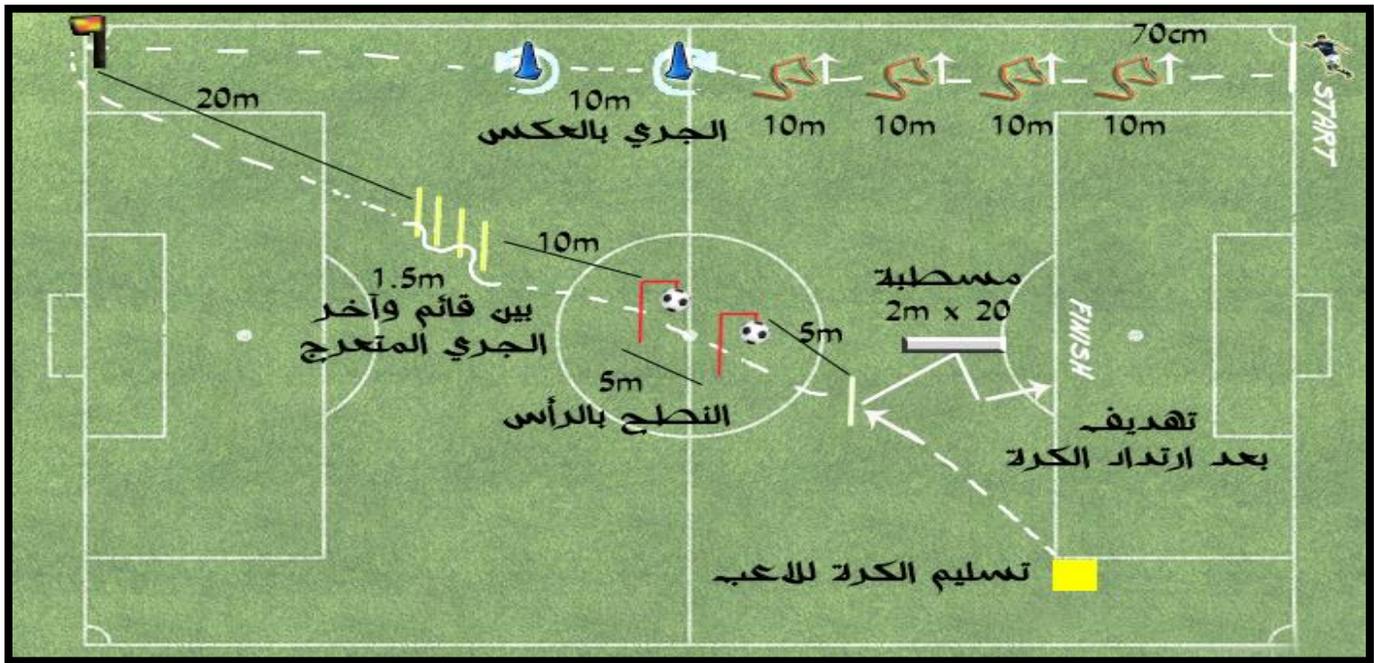
▪ الأدوات اللازمة: ملعب كرة قدم وساعة توقيت الكترونية وصافرة وموانع عدد (4) وشواخص عدد (5) واعلام عدد (4) وشريط قياس وكرات قدم عدد (3) ومسطبة واحده .

▪ وصف الاختبار: يجري اللاعب من ركن الملعب من نقطة البداية فيقابل أربعة حواجز المسافة بين نقطة البداية والحاجز الأول (10م) والمسافة بين الحواجز هي (10م وارتفاع الحاجز 70سم) . وبعد أن يعبر اللاعب الحاجز الأخير عليه بعمل دوره ليصبح ظهره مواجه لاتجاه الجري الأصلي ويجري بهذه الطريقة لمسافة (10م) ، حيث توجد راية موضوعة عند نهاية هذه المسافة، ثم يعود اللاعب للجري العادي إلى راية مثبتته في ركن الملعب



وعليه بالدوران حولها متجهاً إلى دائرة المنتصف، حيث يقابل أربعة قوائم ، إذ يبعد القائم الأول عن راية الركن بمسافة (20م) والمسافة بين كل قائم واخر (1,5م)، وعليه بأداء الجري المتعرج بين هذه القوائم وبعدها يجري باتجاه قائمين معلق عليهما كرة قدم والمسافة بينهما (5م) وعلى اللاعب أداء نطح الكرة بالرأس لكلا الكرتين المعلقتين ويكمل الجري ، حيث يستقبل كرة مرسله إليه وفي أثناء الجري يمررها على مقعد سويدي (بطول 2م وبعرض 20سم) موضوع على ارض الملعب بالميل حتى يسهل ارتداد الكره عند تمريرها، وبعد أن ترتد الكرة من المقعد السويدي يستقبلها اللاعب أثناء عدوه في اتجاه الهدف وعليه بعد ذلك بركل الكرة باتجاه الهدف الخالي ومن خارج منطقة الجزاء التسجيل : يحتسب زمن أداء الاختبار وفي حالة عدم أداء نطح الكرة بالرأس وكذلك بالنسبة للركلة التي لا تحرز هدف فإنه يضاف $\frac{1}{10}$ من الثانية إلى الزمن النهائي والشكل (9) يوضح الاختبار.

*في حالة عدم وصول الكرة بالدقة المطلوبة او حصل خطأ ما تعطى محاولة ثانية .



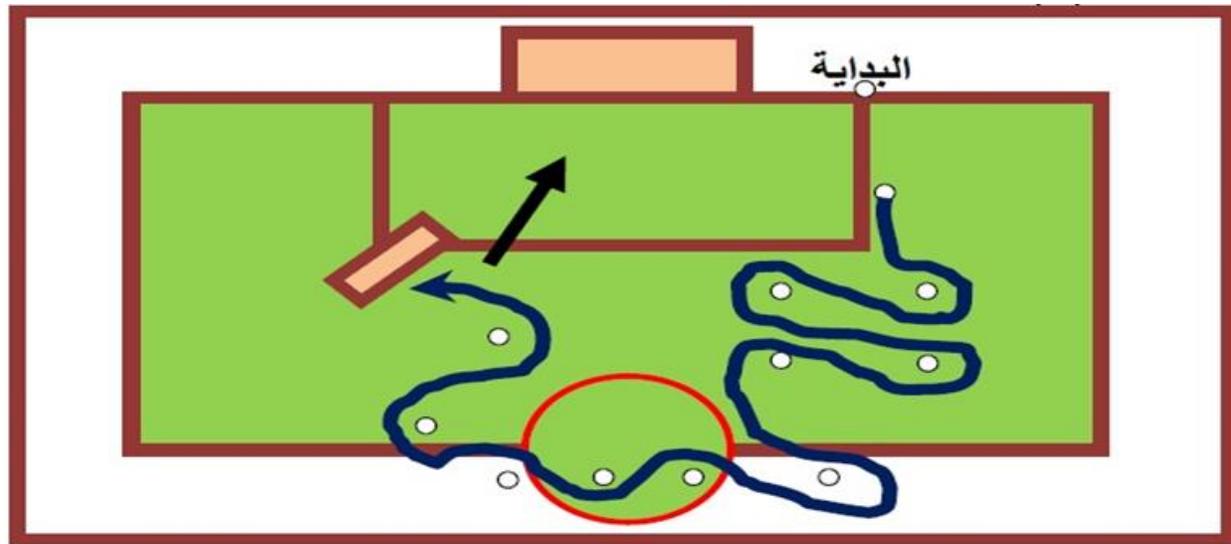
الشكل (1) يوضح اختبار التحمل البدني الخاص

3-2-5-2 اختبار الأداء المهاري

- اسم الاختبار: اختبار قياس الأداء المهاري بكرة القدم



- هدف الاختبار: قياس الأداء المهاري بكرة القدم
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة قدم وساعة توقيت الكترونية وصافرة وموانع عدد (4) وشواخص عدد (6) وأعلام عدد (3) وشريط قياس وكرة قدم واحدة ومصطبة واحدة .
- وصف الاختبار: يبدأ اللاعب بالجري من نقطة البداية المحددة عند زاوية منطقة الجزاء الموجودة مع خط المرمى ، حيث توجد كرة على بعد (10م) من نقطة البداية وعليه الدرجة بالكرة بين أربعة موانع المسافة بين كل زوجين (طوليا 4م وعرضيا 2م) ثم يكمل الدرجة بالكرة حتى خط منتصف الملعب ، ليقابل قائم يمر من جانبه وعلى بعد (5م) من هذا القائم يوجد أربعة شواخص على مسافات مختلفة وهي على التوالي (5،1-2-1-1) ومن ثم يتجه بعد المرور من جانب القائم الأخير إلى المرمى وعلى بعد (10م) يوجد قائم ليمر من جانبه ويمرر الكرة إلى المقعد السويدي المائل مع خط الجري لترتد إليه الكرة فيقوم بركلها باتجاه المرمى .
- التسجيل: يحتسب الزمن من لحظة البداية إلى لحظة التهديف ويضاف ($\frac{1}{10}$) من الثانية في حالة اصطدام اللاعب بأحد الشواخص وإيقاعه على الأرض والشكل (2) يوضح الاختبار .



الشكل (2) يوضح اختبار تحمل الأداء

2-5 الأسس العلمية : تم ترشيح واختيار الاختبارات (مؤشر كفاءة القلب والتحمل البدني الخاص) بطريقة علمية قبل البدء بعملية تنفيذ إجراءات البحث إذ تتميز هذه الاختبارات (بالصدق ، والثبات ، والموضوعية) فقد



استخدمت في معظم البحوث والدراسات المشابهة .

2-6 التجارب الاستطلاعية : التجربة الاستطلاعية هي " تجربة مصغرة للتجربة الرئيسة يجب ان تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما امكن ذلك حتى يمكن الاخذ بنتائجها. (محبوب , 2002, ص35).

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات على ملعب نادي الصناعة الرياضي في يوم (الاحد) الموافق (2022/9/4) الساعة (4) عصراً , على لاعبين عددهم (11) لاعباً من نادي الصناعة الرياضي , وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

❖ معرفة قابلية اداء فريق العمل المساعد ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل لمعالجتها , معرفة الزمن المستغرق لإجراء الاختبارات , التعرف على الاخطاء التي من المحتمل الوقوع بها , التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبارات .

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية ثانية للتمرينات من اجل تحديد الزمن القصوى لكل تمرين (الحد الاقصى للأداء) من خلال تطبيق التمرينات يوم (الثلاثاء) الموافق (2022/9/6) ويوم (الخميس) الموافق (2022/9/8) الساعة (4) على ملعب نادي الصناعة الرياضي .

2-6-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة :

اجرى الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية الثالثة للتأكد من سلامة بناء المنهاج التجريبي وذلك بتطبيق ثلاثة وحدات تدريبية من المنهاج المعد من قبل الباحثان في الايام (الاحد والثلاثاء والخميس) الموافق (2022/9/15-11) على ملعب نادي الصناعة الرياضي .

1- التأكد من مدى تفاعل العينة مع التمرينات , ضبط ازمنا التمرينات , التعرف على مدى إمكانية فريق العمل المساعد من إدارة الوحدات .



2-7 الاختبارات القبلية :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) من خلال تطبيق الاختبارات لمدة (4) أيام من يوم السبت الى يوم الثلاثاء الموافق (17-20 / 9 / 2022) الساعة ال(4) عصراً وعلى ملعب نادي الصناعة .

اليوم الأول: مخصص للتحمل البدني الخاص للمجموعة التجريبية ,

اليوم الثاني : مخصص للتحمل البدني الخاص للمجموعة الضابطة .

اليوم الثالث: مخصص لاختبار لمؤشر الجهاز الدوري للمجموعة التجريبية.

اليوم الرابع : مخصص لاختبار لمؤشر الجهاز الدوري للمجموعة الضابطة .

وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تسجيل البيانات .

2-8 التجربة الرئيسية :

تم بناء المنهاج التدريبي ا على وفق قواعد واسس التدريب الرياضي وبعد عرضه على مجموعة من الخبراء الملحق (1) واستخدم الباحثان الأساليب العلمية في تطبيق المنهاج التدريبي :

1. تمت الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية وارااء الخبراء في وضعه المنهج التدريبي.

2. طبق المنهج التدريبي على العينة التجريبية فقط باستخدام التمارين المركبة¹ حيث تم البدء بالمنهج التدريبي يوم الثلاثاء المصادف (1 / 10 / 2022) ولغاية تاريخ (2 / 1 / 2023) ولمدة ثلاثة أشهر , الساعة الرابعة مساءً .

3. كانت مدة تطبيق المنهج التدريبي (12) اسبوع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع .

4. استخدمت طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة (60-70%) وكذلك التدريب الفتري المتوسط الشدة (70-80%) والمرتفع الشدة(80-90%) في الدائرة التدريبية المتوسطة الأولى والثانية والثالثة في الدائرة التدريبية المتوسطة الثالثة .

¹ ينظر للملحق (4) .



5. استخدم الباحثان اسلوب التدرج والتموج في الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة. تم تحديد الراحة على ضوء عودة النبض الى (110-120) ن / د .

2-9 الاختبارات البعدي الهدف من اجراء الاختبارات البعدي هو التعرف على مقدار الفروق التي قد تكونت نتيجة التمرينات وقياسها عن طريق اجراء نفس الاختبارات القبلية التي قام الباحثان بتطبيقها على عينة البحث مع مراعاة اجراء الاختبارات البعدي بالظروف نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبلية , اذ قام الباحثان باجراء الاختبارات البعدي لمدة ثلاثة أيام وهي أيام (الثلاثاء والخميس والاحد) الموافق (4-6-9 / 1 / 2023) الساعة (4) عصراً على ملعب نادي الصناعة الرياضي

2-10 الوسائل الاحصائية : قام الباحثان باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) وبعض القوانين الاحصائية لاستخراج النتائج الاحصائية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة .

جدول (1) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي

لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

اسم الاختبار	الاختبار القبلي				الاختبار البعدي				نسبة التطور للقبلي	نسبة التطور للضابطة
	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±		
التحمل البدني الخاص	39.68	.531	39.28	1.28	38.58	1.24	34.16	2.40	2.77	.0313
تحمل الاداء المهاري	30.86	1.17	30.97	1.03	29.28	0.91	26.86	0.58	5.11	13.27

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار التحمل البدني الخاص في الاختبار القبلي (39.68) وبانحراف معياري (1.53)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (38.58) والانحراف



المعياري (1.24)، اما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (39.28) وبانحراف معياري قدره (1.28) اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (34.16) والانحراف المعياري (2.40) كما أن أفراد المجموعة ضابطة حققوا مقدار نسبة التطور في اختبار التحمل الخاص بلغ (2.77) أما مقدار نسبة التطور في المجموعة التجريبية فقد بلغ (13.03) .

وفي اختبار تحمل الاداء بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (30.86) والانحراف المعياري (1.17) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (29.28) والانحراف المعياري (0.91) اما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (30.97) والانحراف المعياري (1.03) وفي الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (26.86) والانحراف المعياري (0.58) كما أن أفراد المجموعة ضابطة حققوا مقدار نسبة التطور في اختبار تحمل الاداء بلغ (5.11) أما مقدار نسبة التطور في المجموعة التجريبية فقد بلغ (13.27) .

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة :

من خلال الجدول (1) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديتين، و بالرغم من خضوع المجموعة التجريبية الى تمرينات معده من قبل الباحثان فان ذلك لا ينفى حدوث تطور للمجموعة الضابطة، كون ان التمارين المركبة المستخدمة هي اساسية في لعبة كرة القدم ويستخدمها اللاعبون بكثرة طوال فترة التدريب مما ادى الى حصول هذا التطور البسيط لمستوى التحمل الخاص وتحمل الأداء مقارنة مع العينة التجريبية، اضافة الى ان المجموعة الضابطة كانت منتظمة بالتدريب طول فترة اداء الباحثان للمنهاج التدريبي للعينة التجريبية، وان الانتظام بالتدريب والاستقرار دون انقطاع لعينة البحث الضابطة يؤدي الى هذا التطور اذ يذكر (حنفي محمود، 1994): "ان الاستمرار بالتدريب يلعب دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من جانب الدقة والتكامل وثبتت وآلية الأداء الفني العالي" (محمود ، 1994 ، ص 54) .

اما نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديتين، أظهرت ان هنالك تطوراً واضحاً في المجموعة التجريبية في الاختبارات البعديتين، ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية التمارين المركبة التي كانت ضمن المجال الأول للجهد والتي اعدت من قبل الباحثان ضمن المنهج المطبق على العينة التجريبية والذي يحتوي على



تمارين مركبة متنوعة منها البدنية البدنية - والبدنية - المهارية ، فضلاً عن ان المنهج بشكل عام يتميز بالتنوع والتغيير المستمر في الادوات والحركات والمهارات أذ "ان التنوع في الأدوات وتمارينها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والأرتفاع بالمستوى الرياضي" (فوزي ، 2008 ، ص 20).

3-2 عرض معنوية الفروق للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1 عرض معنوية الفروق للمجموعة الضابطة وتحليلها :

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة في

الاختبارين القبلي والبعدى

ت	الاختبارات	وحده القياس	س ⁻ ف	ع ف	(T) قيمة المحسوبة	Sig	النتيجة
1	التحمل البدني الخاص	ثانية	1.33	0.65	7.09	0.00	معنوي
2	تحمل الأداء المهاري	ثانية	1.57	0.55	9.79	0.00	معنوي

مستوى دلالة معنوي عندما $\geq (0.05)$ وامام درجه حرية (11=1-12)

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية، أذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي للتحمل البدني الخاص (1.33) وبانحراف معياري للفروق (0.65)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.09) وبلغت قيمة (sig) (0.00)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) نجد انها اصغر اي ان الفرق معنوي .

3-2-2 مناقشة معنوية الفروق للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدى :

من خلال الجدول (2) يتبين أن هناك فروقا معنوية في اختبارات التحمل البدني الخاص وتحمل الاداء في

الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة



فمن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية وقيمة (T) المحتسبة فكأنت هناك فروق معنوية في اختبارات التحمل البدني الخاص وتحمل الاداء قيد الدراسة نلاحظ ان مستوى العينة قد تطور بمستوى جيد، ويعزو الباحثان ذلك الى التمارين والوحدات المنتظمة التي يقوم بها اللاعبون مع المدرب طيلة مدة المنهاج فضلا عن احتواء منهج المدرب على مباريات في نهاية الوحدة والتي تتراوح ما بين (10 الى 20) دقيقة في كل وحدة، وهي بدورها تعمل على خلق التطور في اداء التحركات الهجومية ولكن بنسب اقل من نسب المجموعة التجريبية، ويتفق مع ذلك (حنفي مختار): على أن مواقف اللعب المختلفة أثناء المباريات تفرض على اللاعبين امتلاك أشكال كثيرة من الاداءات الحركية المركبة لذلك فمن الضروري استخدام الاشكال التدريبية القريبة من المنافسة (مختار. 1994, ص 94).

3 عرض معنوية الفروق للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

3-3-1 عرض معنوية الفروق للمجموعة التجريبية وتحليلها :

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي البعدي

ت	الاختبارات	وحده القياس	س ⁻ ف	ع ف	قيمة المحسوبة (T)	sig	النتيجة
1	التحمل البدني الخاص	ثانية	5.38	2.25	8.28	0.00	معنوي
2	تحمل الأداء المهاري	ثانية	.114	1.02	13.84	0.00	معنوي

مستوى دلالة معنوي عندما $\geq (0.05)$ واما درجه حرية (11=1-12)

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي للتحمل البدني الخاص (5.38) وبانحراف معياري للفروق (2.25)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.28) وبلغت قيمة (sig) (0.00)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) نجد انها اصغر اي ان الفرق معنوي.

اما في اختبار تحمل الاداء بلغ الوسط الحسابي للفروق (4.11) والانحراف المعياري للفروق (1.02)، وبلغت



قيمة (T) المحسوبة (13.84) وبلغت قيمة (sig) (0.00)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) نجد انها اصغر اي ان الفرق معنوي.

3-3-2 مناقشة معنوية الفروق للمجموعة التجريبية :

من خلال الجدول (3) يتبين أن هناك فروقا معنوية في اختبارات قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وعلى ضوء النتائج يرى الباحثان بان فاعلية التمرينات المركبة والمعطاة للمجموعة التجريبية، ادت الى تطوير كونها تمارين علمية ومدروسة وأعطيت بشكل مقنن على وفق قابليات وإمكانيات عينة البحث وكونها مقارنة لبعض حالات اللعب التي قد تسهم في رفع قابليات اللاعب في التصرف الصحيح أثناء المباراة وزيادة دافعيتهم وتشويقهم للوحدات التدريبية فضلاً عن ان المنهج يتميز بالتنوع والتركيب والتغيير المستمر في الادوات والحركات والمهارات إذ "ان التنوع في الأدوات وتمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والأرتفاع بالمستوى الرياضي" (فوزي, 2008, ص 21).

، إذ تدرجت هذه التمارين مبتدئةً من حيث الشدة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد مما أدى إلى تنفيذ التمارين بالطريقة الأمثل التي ضمنت حدوث التطور لدى أفراد عينة البحث التجريبية، فضلاً عن طريقة التدريب الفتري المرتفع والمنخفض الشدة الذي كان له أثر كبير في تطوير تحمل الاداء اذ أدى إلى أندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي وبتفاعل كبير نتيجة المتعة في أداء تمريناتهم ، وكذلك تنوع التمارين كانت هي الأخرى دافعاً كبيراً لخلق روح المنافسة بين اللاعبين لتحقيق أفضل أداء .

3-4 عرض معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

3-4-1 عرض معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها:



الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

اسم الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
	-س	ع±	-س	ع±			
التحمل البدني الخاص	38.58	1.24	34.16	2.40	5.65	.010	معنوي
تحمل الاداء المهاري	29.28	0.91	26.86	0.58	7.68	0.00	معنوي

من خلال الجدول (4) والذي يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار التحمل البدني الخاص قد بلغ (38.58) وبانحراف معياري (1.24)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (34.16) وبانحراف معياري (2.40)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.65) وبلغت قيمة sig (0.01)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة نجد انها اصغر من (0.05) اي ان الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار تحمل الاداء فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في تحمل الاداء (29.28) وبانحراف معياري (0.91)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (26.86) وبانحراف معياري (0.58)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.68) وبلغت قيمة sig (0.00)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة نجد انها اصغر من (0.05) اي ان الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4-2 مناقشة معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية :

أظهرت النتائج في الجدول (4) لقياس اختبار التحمل البدني الخاص وتحمل الأداء أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ أننا عند ملاحظتنا لقيم الأوساط الحسابية للمجموعتين وجدنا أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كأن أعلى من نظيرتها في المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير التمارين المركبة التي وضعها الباحثان بحدود المجال الأول للجهد والتي ركزت على تنمية صفة التحمل في الدرجة



الأولى إذ اشتملت تلك التمارين المركبة على تمرينات الركض والقفز والحجل وعبور السلالم وتغيير الاتجاه بالإضافة للجانب المهاري، ولكون التمارين التي تخدم الإعداد الخاص تتناسب في تركيبها مع مستوى أداء اللاعبين والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم يتم تصعيها تدريجيا مع مرور الزمن .

(إبراهيم , 2008 , ص 35)

وان هدف الباحثان من اعداده للتمارين المركبة احداث تطور في التحمل الخاص وتحمل الاداء لكونهما من خصوصيات الهامة للاعبين كرة القدم وحتى يكون الاداء مشابه في الوحدات التدريبية لما هو موجود في المباريات وتدريب اللاعبين ويقوم بتدريب اللاعبين عليها مع التدرج في تحمل الاداء حتى يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب ان تؤدي بها اثناء المباريات وعن هذا يشير (حنفي محمود مختار) على ان قدرة الأداء المهاري للاعب تُعد احدى القدرات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب ان يعنى المدرب باختيار التمرينات التي تشابه تماماً ما يحدث في اثناء المباريات ويقوم بتدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء حتى يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدي بها في اثناء المباراة".

في حين اظهرت نتائج اختبار المجموعة الضابطة وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولكن بشكل طفيف، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن بعض التمارين التي طبقت على المجموعة الضابطة كانت تؤدي بالطريقة التقليدية من دون الاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة في العملية التدريبية التي من شأنها أن تساعد في تقدم مستوى اللاعبين، فضلا عن قلة اهتمام المدربين بالأحمال التدريبية من حيث الأحجام والشدد والراحة المناسبة لغرض تطوير صفة التحمل لدى اللاعبين، لذا "فإن عدم العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب يؤخر وصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتدريب"

(مختار , 1978 , ص17)

فضلا عن اتباع المدرب أسلوب اللعب كطريقة تدريبية لأكثر من وحداته التدريبية .

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :



1. هناك تطور حصل للمجموعة التجريبية في مستوى (التحمل البدني الخاص وتحمل الاداء) للاختبار البعدي .

2. ظهر اثر المنهج التدريبي باستخدام التمرينات المركبة في حدود المجال الاول للجهد على المتغيرات قيد البحث (التحمل الخاص ومؤشر وكفاءة الجهاز الدوري) عند لاعبي كرة القدم (الشباب) من خلال الفروق المعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات :

1. تصميم مناهج تدريبية اخرى باستخدام التمارين المركبة في حدود المجال الاول للجهد لتنمية وتطوير قدرات بدنية اخرى .

2. التأكيد على استخدام التمرينات المركبة قيد الدراسة في فترة الاعداد الخاص للاعبي كرة القدم .

المصادر

1. ماجد علي موسى؛ التدريب الرياضي. ط1، (البصرة، مطبعة النخيل، 2009).
2. محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2008).
3. ثامر محسن وواثق ناجي ؛ الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم ، (بغداد ، الشركة المركزية للطباعة والاعلام ، 1975) .
4. علي جواد كاظم : استخدام منهجين تدريبيين لتطوير قدرتي تحمل القوة وتحمل السرعة وتأثيرهما على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبي كرة القدم الناشئين من (14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010 .
5. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 206
6. كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1، عمان ، الجامعة الاردنية ، 2001 .



7. قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1998 .
8. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
9. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الاسس النظرية والاعداد البدني ، طرق القياس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
10. جيه محجوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجه ؛ ط1: (عمان، دار المناهج ، 2001) .
11. أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، مصر، دار المعارف، 1978.
12. احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1978.
- 13- وجيه محجوب واحمد بدري حسين : البحث العلمي بابل ، مطبعة التعليم العالي ، 2002 .
- 14-حنفي محمود : مدرب كرة القدم ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- 15-احمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- 16-حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994 .
- 17- احمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.

الملحق (1) نموذج التمارين المركبة المستخدمة في البحث

التمرين الاول

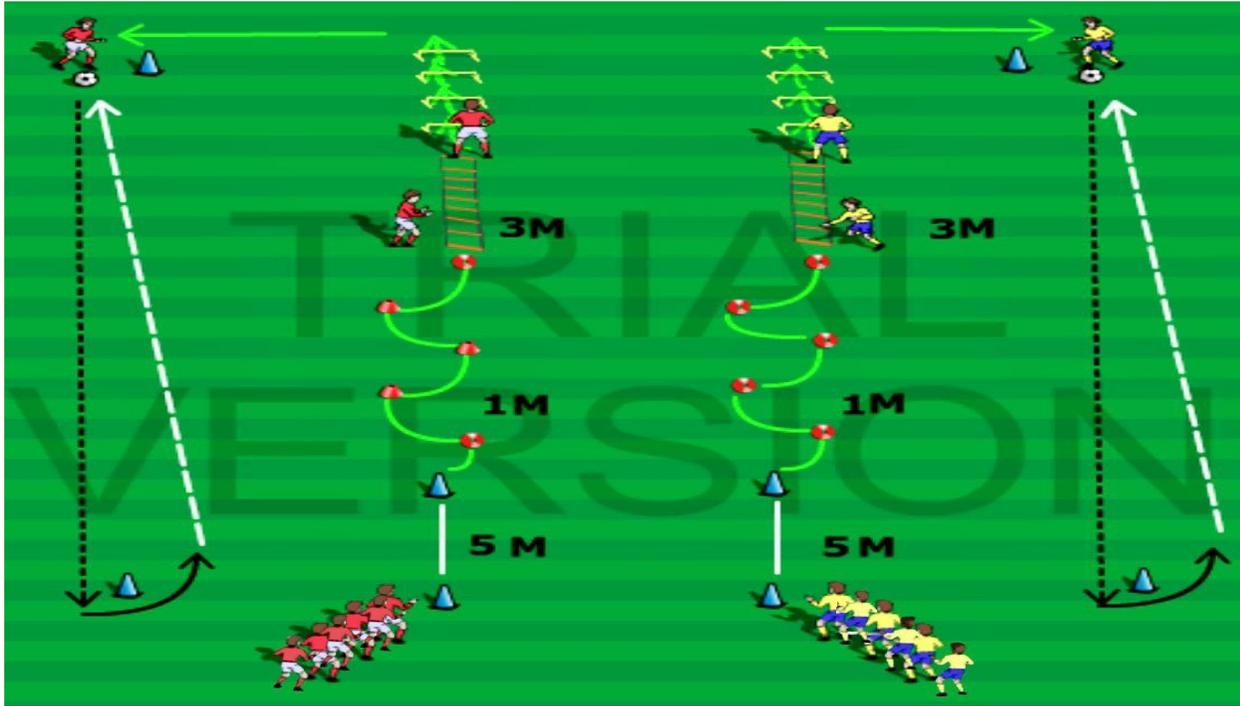
الهدف من التمرين: (تحمل خاص ، الدحرجة، المناولة) .

الادوات المستخدمة: نصف ملعب كل مجموعتين ، شواخص عدد (8) لكل نصف ملعب ، اطواق عدد (10)



لكل نصف ملعب ، سلم عدد (2) لكل نصف ملعب ، حواجز عدد (8) لكل نصف ملعب ، كرات عدد (8) لكل نصف ملعب .

طريقة اداء التمرين: يقسم اللاعبين الى مجموعتين (A-B) كل مجموعة مكونة من ستة لاعبين ، يبدأ اللاعبان الاولان من كل مجموعة بالركض لمسافة (5) م وصولا الى الشاخص الثاني ثم يبدأ بالقفز على الاطواق الخمسة بالحجل (يمين ويسار) ، ليلآقي سلم على بعد متر يقوم بعبور السلم بتبادل الاقدام الجانبي من فوق السلم ، الذي يكون بطول (3) م من ثم التحرك نحو الحواجز ال(5) ليقوم بالقفز برفع الركبتين فوق الحواجز علماً ان ارتفاع الحاجز الواحد (25) سم ليصل الى الشاخص الثالث ليستلم كرة ومن ثم دحرجتها الى نقطة البداية ليقوم بمناولة الكرة للاعب الذي سيصل الى نقطة استلام الكرة ومن ثم الالتحاق خلف المجموعة.



التمرين الثاني

- ❖ هدف التمرين : (تحمل الاداء - مناولة - تهديف) .
- ❖ الادوات المستخدمة : ملعب كرة قدم ، اعلام عدد (5) لكل مجموعة ، سلم عدد (2) لكل مجموعة ، كرات عدد (3) لكل مجموعة ، مرمى لكل مجموعة .



❖ **طريقة اداء التمرين:** يقف اللاعبون قرب الخط الجانبي أمام زاوية الملعب ويشكلون مجموعة واحدة وطريقة اداء التمرين يقوم اللاعب بالركض لمسافة (10) متر ومن ثم القفز بكلتا القدمين (ضماً وفتحاً) فوق السلم الذي يكون بطول (3) م وعند الوصول إلى نهاية السلم يقوم اللاعب بعمل زكزاك بدون كرة بين (5) اعلام المسافة بين الاعلام (1) م وبعد الانتهاء من الزكزاك يلاقي اللاعب سلم ثاني ليقوم اللاعب بالقفز بكلتا القدمين (ضماً وفتحاً) فوق السلم وعند الوصول إلى نهاية السلم الذي يكون بطول (3) م يلاقي اللاعب كرة ليقوم اللاعب بدحرجة الكرة لمسافة (5) م وتسليم الكرة الى مساعد المدرب واستلام الكرة وينتهي التمرين بالتهديف على المرمى من على خط منطقة الجزاء ومن ثم الرجوع إلى خلف المجموعة التي بدأ منها.

