



The effect of functional strength training on the compound skill (foot slamming, rolling between the posts, and scoring) in young soccer players

Asst. Lecturer Ronaq Hadi Faisal

Wasit Education Directorate

Abstract:

The importance of the research lies in the serious attempt of the researcher to raise the level of performance of the compound skill (foot suppression - rolling between the poles - scoring) for young football players, by improving their physical abilities, especially the strength of the core muscles, by organizing functional strength training aimed at developing this compound skill, due to its essential and important role in matches. The aim of the research is to identify the effect of functional strength training on the compound skill (foot suppression - rolling between the poles - scoring) for young football players. The researcher adopted the experimental method and chose the design of a single experimental group with two pre- and post-tests. The research sample was represented by (14) players from the youth of Al-Numaniyah Club. The researcher concluded that functional strength training led to the development of the compound skill (foot suppression - rolling between the poles - scoring) for young football players.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: Functional strength training, compound skill.

رقم الاربع في المكتبة الوطنية 2439

مختصر

مختصر

اثر تدريبات القوة الوظيفية في المهارة المركبة (الاخmad بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) لدى لاعبي كرة القدم الشباب

م.م رونق هادي فيصل

مديرية تربية واسط

مستخلص البحث:

تكمّن أهميّة البحث في المحاولة الجادّة للباحثة برفع مستوى اداء المهارة المركبة (الاخmad بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) للاعبين الشباب بكرة القدم، من خلال الارتقاء بقدراتهم البدنية وخصوصاً قوة عضلات مركز الجسم عن طريق تنظيم تدريبات القوة الوظيفية موجّهة لتطوير هذه المهارة المركبة، لما لها من دور اساسي و مهم في المباريات، هدف البحث الى التعرّف على اثر تدريبات القوة الوظيفية في المهارة المركبة (الاخmad بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) لدى لاعبي كرة القدم الشباب، اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي، و اختارت تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي، تمثلت عينة البحث بـ (14) لاعباً من شباب نادي النعيمانيّة، استنّجت الباحثة ان تدريبات القوة الوظيفية ادت الى تطوير المهارة المركبة (الاخmad بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: تدريبات القوة الوظيفية، المهارة المركبة

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث و أهميته:

إن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة جاء نتيجة للاعتماد على التقدم العلمي الذي استند على نتائج البحوث في هذا المجال ولم تتوقف مسيرة التطور، اذ لا تزال الدراسات مستمرة بهدف الوصول الى أفضل الاساليب والطرائق والوسائل التربوية التي تحقق مستوى عالياً من الأداء المتميز.

ان لعبة كرة القدم الحديثة بمتطلباتها البدنية والمهارية والخططية تتطلب استعمال استراتيجيات تربوية تتناول التدريب المنظم لكل من الجهاز (الهيكلية، العضلي، العصبي، والدوري) والسعى الى تطوير كفاءة هذه الاجهزة ورفع قدراتها لمواجهة الظروف المختلفة التي تواجه اللاعبين اثناء المنافسة، ذا ان هذه الرياضة (كرة القدم) تتطلب من الممارسين لها التحلي بمواصفات خاصة تمكّنهم من أداء الحركات والمهارات المختلفة، لما تتطلبه هذه الحركات من قدرات بدنية وعقلية، بالإضافة إلى الجوانب الخططية والمهارات النفسية ، وتميز بكونها ذات طابع تنافسي بدرجة كبيرة لما لها من خصائص تميزها فهي تحقق مستوى عالياً من الإثارة والتشويق والمتعة وجمالية الأهداف وتميز باللعب السريع و بلمسات فنية مشوقة.

ان هذا النوع الذي تشمل عليه هذه اللعبة يتطلب تنوعاً في المتطلبات التربوية ويحث المدربين والمختصين على إيجاد احدث الطرائق والاساليب والتدريبات التي من شأنها الارقاء بمستوى القدرات الخاصة للاعبين مما يعني امكانية تطور اداءهم المهاري وخصوصاً المركب، وتعد تدريبات القوة الوظيفية من التدريبات الحديثة المستعملة في مجال التدريب الرياضي، اذ انها تعنى بتطوير القوة العضلية للاعب استناداً الى العلاقة الوظيفية المتداخلة بين الجهازين العصبي والعضلي العضلي ولا سيما عضلات مركز الجسم التي تعد منشأ الحركة.

ومن خلال ما نقدم توضح أهمية البحث في المحاولة الجادة للباحثة برفع مستوى اداء المهارة المركبة (الاخمام بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) للاعبين الشباب بكرة القدم، من خلال الارقاء بقدراتهم البدنية وخصوصاً قوة عضلات مركز الجسم عن طريق تنظيم تدريبات للقوة الوظيفية موجهة لتطوير هذه المهارة المركبة، لما لها من دور اساسي ومهم في المباريات.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثة وملحوظتها واطلاعها على العديد من المصادر المرتبطة بموضوع البحث وجدت ان بعض الوحدات التدريبية تفتقر الى تدريبات القوة الوظيفية التي تجعل اللاعب قادرًا على استخدام واظهار قدراته البدنية والحركية في الظروف الصعبة والمواقف المختلفة التي يواجهها اثناء المنافسة، اذ ان اظهار هذه القدرات يساعد في اداء المهارات المركبة بأنواعها وخصوصاً مهارة (الاخمام بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) لأنها تتطلب من اللاعب سيطرة حركية وقوة عضلية وتوازن حركي في وقت واحد وهذا يتضح جلياً عند الانتقال من الجزء الاول من المهارة (الاخمام بالقدم) الى الجزء الثاني (الدرجة بين الشواخص) وصولاً الى جزئها الثالث (التهديف)، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تدريبات للقوة الوظيفية وتطبيقها ميدانياً في الوحدات التدريبية بإسلوب علمي واكاديمي في محاولة منها لتحقيق الهدف المنشود الا وهو تطوير المهارة المركبة (الاخمام بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

1-3 هدف البحث:

- اعداد تدريبات القوة الوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب.
- التعرف على اثر تدريبات القوة الوظيفية في المهارة المركبة (الاخمام بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

1-4 فرضية البحث:

- لتدريبات القوة الوظيفية اثر في تطوير المهارة المركبة (الاخمام بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي النعمانية الشباب بكرة القدم.
- 1-5-2 المجال الزماني: المدة من 2025/6/6 ولغاية 2025/1/2
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي النعمانية الرياضي.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

6-1 تحديد المصطلحات:

تدريبات القوة الوظيفية: تعرفها الباحثة اجرائيا بأنها : مجموعة من التدريبات البدنية المصممة لتحسين القدرة الحركية العامة والاداء البدني من خلال تقوية العضلات المستخدمة في الانشطة الرياضية مع التركيز على التكامل بين القوة والتوازن.

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بوصفه الأنسب لطبيعة الدراسة، وقد استخدمت تصميم المجموعة التجريبية الواحدة المصحوب بالاختبارين القبلي والبعدي، لما يوفره هذا التصميم من إمكانية قياس أثر المتغير المستقل بشكل دقيق على العينة المدروسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

استهدفت الباحثة مجتمعا بحثيا محددا وهو شباب أندية قضاء النعمانية المشاركة في دوري المحافظة لموسم (2024-2025) بأعمار (17-19) البالغ عددهم (72) لاعباً موزعين على (3) اندية وبمعدل (24) لاعباً لكل نادي، وهذه الاندية هي (الشهيد، النعمانية، الوفاء).

أمّا عينة البحث إختارتها الباحثة بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة، إذ تمثلت بلاعبين نادي (النعمانية) البالغ عددهم (24) لاعبا، ثم قامت الباحثة بإستبعاد حارسي المرمى ولاعبين مصابين و(6) لاعبين لأغراض التجربتين الاستطلاعيتين فأصبح العدد النهائي لأفراد عينة البحث (14) لاعباً مثلاً مجموعة البحث التجريبية، إذ بلغت نسبة العينة (19.4%) من مجتمع البحث الكلي.

سعياً للتحقق من اعتدال توزيع النتائج بين أفراد عينة البحث، أجرت الباحثة اختباراً للتوزيع الطبيعي بإستخدام معامل الالتواء لضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على الاداء (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، اذ بلغت قيم معامل الالتواء (0.459)، (0.567)، (0.634)، (0.459)، (0.678) على التوالي، وبما ان جميع قيم الالتواء كانت محصورة بين (± 1) فإن هذا يدل على ان توزيع بيانات عينة البحث يقترب من التوزيع الطبيعي.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

مختصر

مختصر

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة العلمية.
- الاختبارات والمقاييس الموضوعية.
- شبكة الانترنت.
- المصادر العربية.

مجلة واسط المعلوم الرياضية

Wasit Journal of Sports Sciences

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (SKMEI1257) صينية الصنع.
- ميزان لقياس الكتلة نوع (Xiaomi Smart Scale 2) صيني الصنع.
- حاسبة (Laptop) نوع (Dell) (كورية المنشأ).
- جهاز لقياس معدل ضربات القلب نوع (Xiaomi Mi Band 6) صيني الصنع.

2-3-3 الادوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس.
- شريط قياس (10) م.
- كرات سويسرية عدد (2).
- كرات قدم عدد (8).
- اقماع عدد (20).
- كرات طبية بأوزان (1,2) كغم عدد (2) لكل نوع.
- صافرة عدد (1).
- احزمة مطاطية عدد (8).

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



2-4 اجراءات البحث الميدانية:

4-1 تحديد اختبار المهارة المركبة (الاخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف):

من خلال الاطلاع على المصادر والبحوث العلمية تم تحديد الاختبار وهو:

الاختبار الإسلام بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف (علي ناجي جبri : ص 81-86)

إسم الاختبار: الإسلام والدرجة والتهديف.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الإسلام ومهارة الدرجة ودقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، جهاز قاذف كرات، شواخص، صافرة، بورك، مرمي بقياسات

قانونية، جدار مقسم لقياس مهارة دقة التهديف، كادر مساعد يتألف من مسجل عدد (3)، مؤقت عدد (1).

إجراءات تنفيذ الاختبار: تحدد منطقة إختبار الإسلام بثلاثة دوائر متداخلة يكون قطر الدائرة الصغيرة (1) م

و قطر الدائرة الوسطى (1,5) م و قطر الدائرة الكبيرة (2) م وعلى بعده (1) م تحدد منطقة إختبار الدرجة

بين الشواخص بمسافة (20) م بخطي بداية ونهاية ، ويرسم خطين جانبيين على طول المسافة وتكون

المسافة بينهما (1) م، وتوضع الشواخص على طول المنطقة حيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (1) م

وعددها (20) شاخص، وعلى خط منطقة الجزء تحدد منطقة إختبار دقة التهديف، حيث يتم وضع جدار

مقسم إلى ثلاث مناطق على جهتي المرمي، تكون كل منطقة بقياس (122 سم عرضاً و 81 سم طولاً)،

وكما موضح في الشكل (10).

وصف الأداء: عند سماع الصافرة يقوم المختبر بإطلاق نحو منطقة إختبار مهارة الإسلام ويتم إطلاق

كرة من جهاز قاذف الكرات بإتجاه منطقة الإسلام (يكون مسار الكرة مقوس) إذ يقوم المختبر بإسلام

الكرة بقدمه ثم القيام بالدرجة بين الشواخص لمسافة (20) م وعند الوصول إلى خط نهاية

منطقة إختبار الدرجة يقوم بتسديد الكرة بإتجاه المرمي ونحو المنطقة المطلوبة.

شروط الأداء :

- يجب أن يكون الإسلام بالقدم ومن لمسة واحدة فقط.

- يجب على المختبر القيام بالدرجة ما بين جميع الشواخص الموضوعة على طول منطقة إختبار

الدرجة.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



- يجب على المختبر عدم الخروج بالكرة عن الخطين الجانبيين الموضوعين على طول منطقة إختبار الدرجة.

- يجب على المختبر التهديف بإتجاه إحدى المناطق المحددة.
- يجب على المختبر أداء الإختبار بكل وبأسرع وقت ممكن.

طريقة التسجيل :



- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات.
- يتم احتساب (3) درجات في حال إستلام اللاعب للكرة ضمن الدائرة الصغيرة.
- يتم احتساب (2) درجتان في حال إستلام اللاعب للكرة ضمن الدائرة الوسطى.
- يتم احتساب (1) درجة واحدة في حال إستلام اللاعب للكرة ضمن الدائرة الكبيرة.
- يتم احتساب درجة (صفر) في حال إستلام اللاعب للكرة خارج الدوائر الثلاثة .
- يتم إستخراج درجة الإستلام بالقدم من خلال تطبيق الجدول الآتي:

الدرجة المعيارية (٥٦)	الدرجة الخام
3	1
15	2
26	3
38	4
50	5
61	6
73	7
85	8
97	9

رقم الاربع في المكتبة الوطنية 2439



يتم إستخراج درجة الدرجة بين الشواخص بالزمن من خلال تطبيق الجدول الآتي:

الدرجة المعيارية (٥٦)	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (٥٦)	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (٥٦)	الدرجة الخام
68	15.652	34	18.145	0	20.637
69	15.578	35	18.071	1	20.564
70	15.505	36	17.998	2	20.491
71	15.432	37	17.925	3	20.418
72	15.358	38	17.851	4	20.344
73	15.285	39	17.778	5	20.207
74	15.212	40	17.705	6	20.198
75	15.139	41	17.631	7	20.124
76	15.065	42	17.558	8	20.051
77	14.992	43	17.485	9	19.978
78	14.919	44	17.411	10	19.904
79	14.845	45	17.338	11	19.831
80	14.772	46	17.265	12	19.758
81	14.699	47	17.191	13	19.684
82	14.625	48	17.118	14	19.611
83	14.552	49	17.045	15	19.538
84	14.479	50	16.972	16	19.464
85	14.405	51	16.898	17	19.391
86	14.332	52	16.825	18	19.318
87	14.259	53	16.752	19	19.244
88	14.185	54	16.678	20	19.171
89	14.112	55	16.605	21	19.098
90	14.039	56	16.532	22	19.024
91	13.965	57	16.458	23	18.951
92	13.892	58	16.385	24	18.878
93	13.819	59	16.312	25	18.805
94	13.745	60	16.238	26	18.731
95	13.672	61	16.165	27	18.658
96	13.599	62	16.092	28	18.585
97	13.525	63	16.018	29	18.511
98	13.452	64	15.945	30	18.438
99	13.379	65	15.872	31	18.365

نحو

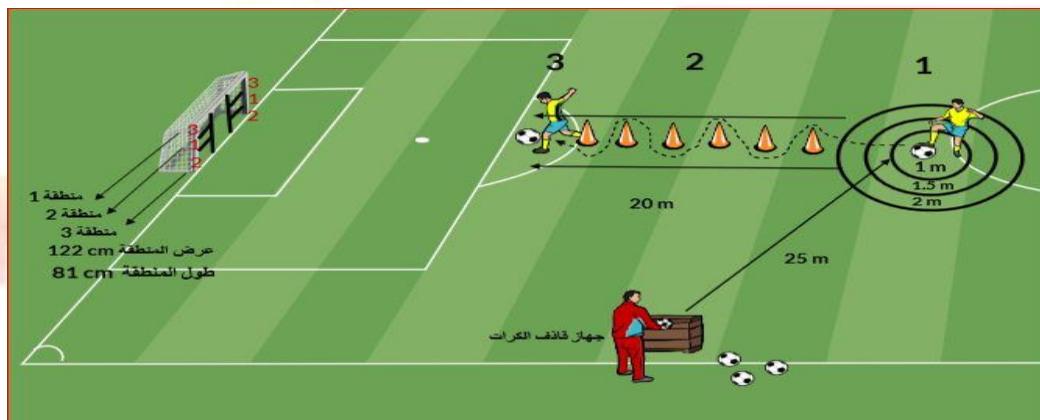
نحو

100	13.306	66	15.798	32	18.291
		67	15.725	33	18.218

- يتم خصم درجة في كل مرة يجتاز فيها المختبر أحد الخطبيين الجانبيين.
- يتم إستخراج الدرجة النهائية لمهارة الدحرجة بين الشواخص من خلال جمع درجات المحاولات وتقسيمها على ثلاثة.
- يتم احتساب (3) درجات في حال التهديف بالمنطقة رقم (1) في الزاوية العليا للمرمى.
- يتم احتساب (1) درجة في حال التهديف بالمنطقة رقم (2) في منتصف المنطقة المجاورة للقائم.
- يتم احتساب (2) درجتان في حال التهديف بالمنطقة رقم (3) في الزاوية السفلية للمرمى.
- يتم احتساب درجة (صفر) في حال تسديد اللاعب للكرة خارج المناطق الثلاث.
- يتم احتساب درجة التهديف وفقاً للجدول الآتي:

الدرجة المعيارية (٥٦)	الدرجة الخام
3	2
16	3
29	4
43	5
56	6
70	7
83	8
97	9

تستخرج الدرجة الكلية للمختبر من خلال أيجاد الوسط الحسابي لدرجات المهارات الثلاثة.



شكل (1)

يوضح إختبار الإستلام بالقدم والدحرجة بين الشواخص والتهديف

2-4-2 التجربتان الاستطلاعيتان:

1-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء هذه التجربة على (6) من اللاعبين الشباب المنتسبين إلى نادي النعمنية الرياضي، وقد نفذت عند الساعة الرابعة من بعد ظهر يوم الأحد المصادف (5) كانون الثاني 2025، جاء ذلك في إطار التحضيرات الميدانية التي تهدف إلى اختبار مدى فاعلية الإجراءات البحثية، والتأكد من ملائمة الظروف التنظيمية والفنية قبل الشروع في التجربة الرئيسية، وقد سعت الباحثة من خلالها إلى تقدير الوقت الفعلي اللازم لأداء الاختبار، والتأكد من جاهزية الأدوات والأجهزة المستخدمة، فضلاً عن تقييم أداء الفريق المساعد وتوزيع المهام عليهم بما يضمن كفاءة التنفيذ، كما هدفت التجربة إلى التحقق من مدى ملائمة الاختبار لطبيعة عينة البحث، والكشف عن أي صعوبات أو معوقات محتملة قد تظهر أثناء التطبيق الميداني، تمهدًا لمعالجتها قبل تنفيذ التجربة الأساسية، بالإضافة إلى ذلك، شكلت هذه التجربة خطوة أولى نحو حساب الخصائص العلمية للاختبار، كالثبات والصدق والموضوعية، لضمان اعتماد أدوات دقيقة وفعالة في البحث.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية الثانية على مجموعة البحث، إذ قامت بإجراء وحدة تدريبية لتدريبات القوة الوظيفية التي تستخدمها في التجربة الرئيسية في تمام الساعة الرابعة من عصر يوم الخميس الموافق 2025/1/9.

2-4-3 الاسس العلمية للاختبار:

1-3-4-2 الصدق:

يقصد به أن "يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه، أي يقيس فعلاً ما يقصد أن يقيسه" (الياسري، 2010، ص72)، استخدمت الباحثة الصدق الظاهري للاختبار عن طريق المقابلة الشخصية مع الخبراء والمتخصصين وعرض الاختبار المستخدم في البحث عليهم.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

4-3-2 الثبات:

يعني انه إذا ما أعيد تطبيق الاختبار في مرة أو مرات أخرى على نفس العينة أو على عينات أخرى بنفس المواصفات وتحت نفس الظروف يعطي نفس النتائج تقريباً (الحكيم، 2004، ص 27)، تم التحقق من معامل الثبات باستخدام أسلوب الاختبار وإعادة الاختبار، وذلك بعد مرور فترة زمنية مقدارها أسبوع. وقد مثل معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني قيمة معامل الثبات، كما هو موضح في الجدول (1).

4-3-2 الموضوعية:

أجري الاختبار بإشراف ممكّمين^(*) حياديين مختصين بكرة القدم في التربية البدنية وعلوم الرياضة، عقب جمع البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية الالازمة، تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تقييمات الممكّمين المحايدين، وذلك كما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين معاملات الارتباط بين الصدق والثبات وموضوعية الاختبارات

الاختبار	درجة الثبات	قيمة sig	الموضوعية	قيمة sig	قيمة sig	ت
الاخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف	0.865	0.000	0.911	0.000	0.000	1

يتضح من الجدول اعلاه ان قيم (sig) كانت (0.000) وهي اصغر من (0.005) للثبات والموضوعية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على ان الاختبار يتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

(*) الممكّمين هما:

- 1 م.د بارق رحمان هاشم: مديرية تربية واسط.
- 2 م.د حيدر نجل رسن: مديرية تربية واسط.

2-4-4 الاختبار القبلي:

اجري الاختبار القبلي لعينة البحث يوم السبت (11/1/2025)، تم ضبط الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات والوسائل المساعدة بما يضمن تحقيق بيئة ناجحة قدر الإمكان وتكرارها في الاختبار البعدي سعياً لتحقيق نتائج ذات دقة وموضوعية أعلى.

2-4-5 التجربة الرئيسية:

تم البدء بها في يوم الاربعاء الموافق (15/1/2025) والانتهاء منها في يوم السبت الموافق (8/3/2025).

Wasit Journal of Sports Sciences

اذ قامت الباحثة بإعداد مجموعة من التدريبات لقوة الوظيفية بهدف تطوير المهارة المركبة (الاخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف)، واقتصر عمل الباحثة على اخذ (30) دقيقة من زمن الجزء الرئيسي لتطبيق التدريبات وتميزت الوحدة التدريبية بالآتي:

- استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفوري بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة واستخدمت ايضاً طريقة التدريب التكراري.
- عدد الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث (24) وحدة تدريبية مقسمة على (8) اسابيع لكل اسبوع (3) وحدات تدريبية.
- شدة الحمل التدريبي بدأت من 70% ووصلت الى 100%.

2-4-6 الاختبار البعدي:

اجريت الاختبار البعدي الاثنين بتاريخ (10/3/2025)، وقد حرصت الباحثة على توفير ظروف مشابهة لظروف التي كانت متوفرة عند تنفيذ الاختبار القبلي.

2-5 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج (SPSS) للحصول على نتائج قوانين (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (t-test) للعينات المترابطة).

3 - عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج اختبار مهارة (الاخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) في الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث ومناقشتها.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارة المركبة لمجموعة البحث.

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارة المركبة
			ع	س	ع	س		
دال	0.006	3.32	9.68	59.34	10.13	56.22	الدرجة المعيارية (56)	الاخماد بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف

- معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ \geq او = (0.05).

يوضح الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وجاءت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي، وتعزى هذه النتائج بحسب تفسير الباحثة إلى اعتماد تدريبات القوة الوظيفية المصممة وفق أسس علمية، بالإضافة إلى تقدير الأحمال التدريبية بما يتناسب مع الخصائص العمرية والتدريبية لأفراد عينة البحث، كما أن الطابع النوعي لهذه التدريبات التي تضمنت تمارين مرتبطة بشكل مباشر بالمهارة المركبة المستهدفة قد أسهم في إحداث تطور واضح وفعال في مستوى الأداء لدى أفراد المجموعة ويتافق ذلك مع ما أشار إليه الهيتي (2011، ص 14-15) إلى أن التدريب الرياضي يُعد عملية منظمة ومستمرة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والفنية للفرد، ورفع كفاءته لأداء مهام محددة بكفاءة أعلى، وذلك من خلال توظيف الوسائل والإمكانات المتاحة، بما يسهم في تحقيق الأهداف المرجوة وزيادة إنتاجية الفرد والمجتمع.

إذ أسهمت تمارين القوة الوظيفية، عند تطبيقها على اللاعبين الشباب في كرة القدم، في تعزيز القوة العضلية لعضلات الجسم بشكل عام، ولا سيما عضلات المركز، كما ساعدت على تطوير التوازن الحركي، الأمر الذي انعكس بشكل إيجابي على تحسين المهارة المركبة فيد الدراسة، اذ يشير (Xiao et al., 2025) إلى ان تدريبات القوة الوظيفية تسهم بشكل فعال في تحسين جودة الحركة والأداء المهاري من خلال تطوير القوة والتوازن والتحكم العصبي العضلي مما يدعم القدم في المهارات المركبة المطلوبة في الرياضات التنافسية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- ان تدريبات القوة الوظيفية ادت الى تطوير المهارة المركبة (الاخمام بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف) لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- اسهم التنويع في تدريبات القوة الوظيفية واستخدام الادوات المساعدة مثل الكرات السويسرية في تحسين المهارة المركبة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

2-4 التوصيات:

- تنظيم دورات تدريبية لرفع وعي مدربين كرة القدم بأهمية القوة الوظيفية وتحفيزهم على إدماجها في برامج تدريب اللاعبين الشباب.

المصادر:

- الهبيتي، موفق أسعد (2011). أساسيات التدريب الرياضي (ط1). دمشق: دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة.
- الياسري، محمد جاسم (2010). الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية (ط1). النجف: دار الضياء للطباعة والتصميم.
- الحكيم، علي سلوم (2004). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. جامعة القادسية: الطيف للطباعة والنشر.
- علي ناجي جبوري: أثر تدريبات القدرة العضلية بإستخدام جهاز مصمم بصاحبة الرشاقة التفاعلية في أهم القابليات البيohركية والمهارات الهجومية المركبة للاعب كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2023.
- Xiao, W., Bu, T., Zhao, F., Zhang, J., Bai, X., & Geok, S. K. (2025). Effects of functional training on skill performance and movement quality among skilled youth male tennis players: A cluster randomized control trial. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 17(1), 43.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



(1) الملحق

نموذج من الوحدات التدريبية التي طبقت على عينة البحث

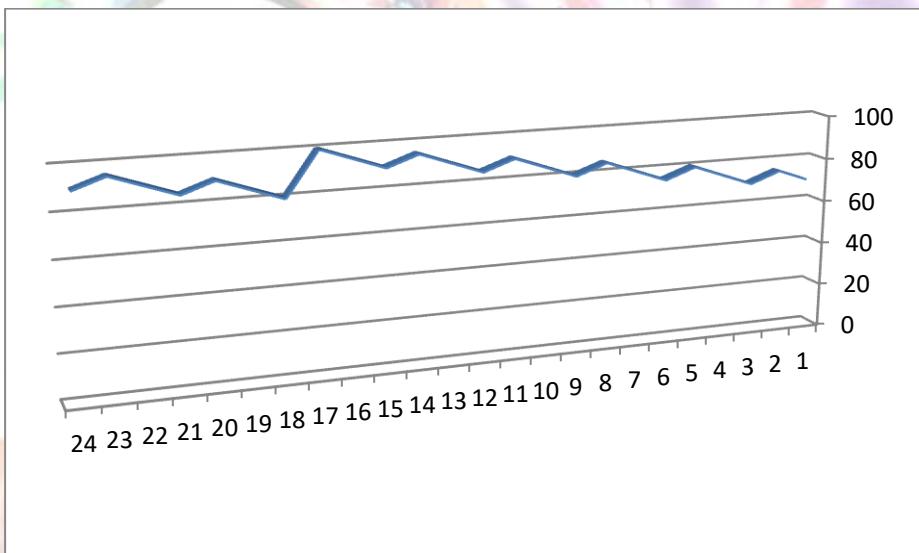
الاسبوع الاول : الوحدة التدريبية الاولى

الهدف: تطوير المهارة المركبة (الاخمام بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف)

الزمن الكلي (د)	زمن التكرار (ث)	الراحة بين		الحجم		التمرين	
		المجموع	النكرار	المجموع	النكرار		
8	15	90	2:1	2	5	%70	التمرين (1)
8	15	90	2:1	2	5		التمرين (2)
5	12	90	2:1	2	5		التمرين (3)
5	12	90	2:1	2	6		التمرين (4)
د 26						المجموع	

(2) الملحق

يوضح مبدأ التموج (1-2) الذي اعتمدته الباحثة خلال تطبيق الوحدات التدريبية



- يشير الخط الافقى الى تسلسل الوحدات التدريبية.
- يشير الخط العمودي الى الشدة المستعملة خلال الوحدات.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439