



## The Effect of Complex Skill-Based Exercises on Motor Abilities and Ball Possession Percentage among Intermediate School Students in Football

### Abstract

This study aims to identify the effect of complex skill-based exercises on the development of motor abilities (agility, balance, coordination) and the ball possession percentage among intermediate school students in football. The importance of the study stems from the need to integrate basic skills with motor abilities in training programs that simulate real match conditions, rather than training them in isolation.

The researcher adopted the experimental method due to its suitability for the research nature. The sample consisted of 30 students from Al-Khabeer Intermediate School for Boys (Directorate of Education, Al-Karkh First), randomly divided into two groups: experimental and control. The experimental group underwent a training program that included complex skill exercises over one academic term, while the control group continued with traditional training. Standardized tests were used to measure agility, balance, coordination, and ball possession. Statistical analyses were conducted using paired and independent samples t-tests, in addition to Eta squared to determine effect size.

The results revealed statistically significant differences in favor of the experimental group across all studied variables, indicating the effectiveness of complex skill exercises in enhancing both physical and skill performance. The study recommends incorporating such exercises into school training curricula and football educational programs, due to their significant role in developing players in a holistic manner.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

**Keywords:** Complex skill exercises, motor abilities, ball possession, intermediate school students, football.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



تأثير التمرينات المهارية المركبة في القدرات الحركية ونسبة حيازة الكرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة

بكرة القدم

م.م معتر مؤيد احمد

[motaz.moaid1104b@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:motaz.moaid1104b@cope.uobaghdad.edu.iq)

أ.د محمد عبد الحسين عطيه

أ.د علي جهاد رمضان

أ.د إسماعيل سليم عبد

جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات المهارية المركبة في تطوير القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق) ونسبة حيازة الكرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة في كرة القدم، انطلقت أهمية البحث من الحاجة إلى دمج المهارات الأساسية مع القدرات الحركية في تدريبات ذات طبيعة مركبة تعكس واقع المنافسات وتحاكي متطلبات اللعب الجماعي بدلاً من تدريبها بشكل منفصل، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة مكونة من (30) طالباً من متوسطة الخبير للبنين في مديرية تربية الكرخ الأولى، قسمت بشكل عشوائي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، خضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي تضمن تمرينات مهارية مركبة لمدة فصل دراسي، بينما استمرت المجموعة الضابطة بالتدريب التقليدي، وتم استخدام اختبارات مقننة لقياس الرشاقة، التوازن، التوافق، ونسبة حيازة الكرة، وأجريت التحليلات الإحصائية باستخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة، بالإضافة إلى معامل إيتا لحساب حجم التأثير. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد الدراسة، مما يدل على فاعلية التمرينات المهارية المركبة في تحسين الأداء البدني والمهاري. وقد خلص الباحث إلى ضرورة تضمين هذا النوع من التمرينات ضمن المناهج التدريبية في المدارس والبرامج الكروية التربوية، لما لها من دور فعال في إعداد اللاعبين بشكل متكامل.

الكلمات المفتاحية : التمرينات المهارية المركبة , القدرات الحركية , نسبة حيازة الكرة , كرة القدم

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

**مقدمة البحث وأهميته:**

تتطلب كرة القدم تداخلا بين القدرات البدنية والمهارية وأخطئية بسبب طبيعة الأداء الجماعي والفردي، ويعتمد ذلك تكاملا بين القدرات الحركية ( الرشاقة، التوازن، التوافق) من جهة والمهارات الاساسية من جهة أخرى ليكون الأداء فعالا اثناء المباريات، وأصبح من الضروري استخدام تدريبات حديثة تساعد في رفع مستوى الأداء المهاري والمستوى البدني بما يتلاءم مع متطلبات المنافسات، من خلال ذلك برزت الحاجة لدراسة تأثير التمرينات المهارية المركبة في القدرات الحركية ونسبة الحيازة على الكرة لطابة المرحلة المتوسطة، اذ تحتاج هذه الشريحة من اللاعبين الى تطوير قدراتهم الحركية والمهارية لزيادة مستوى أدائهم في المباريات والمنافسات.

**مشكلة البحث:**

من خلال الملاحظة الميدانية وخبرة الباحث كونه مدرس في مادة التربية الرياضية ان كثير من مدرسي الفرق المدرسية للمرحلة المتوسطة يتم التركيز في الحصص في مادة التربية الرياضية على المهارات الأساسية والقدرات الحركية بشكل منفصل في تدريباتهم، وذلك يخلق فجوة في الأداء اثناء المنافسات المدرسية بسبب عدم ترابط القدرات والمهارات المختلفة وصعوبة توظيفها بالشكل الصحيح ليكون الأداء اكثر فعالية، وان هذا الفصل بين القدرات الحركية والمهارات الأساسية في التمرينات وعدم ترابطها يؤدي الى ان تكون التمرينات بعدية عن واقع المباريات وعدم مشابقتها بظروف المنافسة التي تتطلب التعامل مع المنافسين كالحيازة وتطبيق المهارات مع وجود هؤلاء المنافسين.

**اهداف البحث:**

- اعداد تمرينات مهارية مركبة بما يناسب طلاب المرحلة المتوسطة بكرة القدم.
- معرفة تأثير التمرينات المهارية المركبة في القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

- معرفة تأثير التمرينات المهارية المركبة في نسبة حيازة الكرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي في القدرات الحركية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي في نسبة حيازة الكرة لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من اختبارات القدرات الحركية ونسبة حيازة الكرة لصالح المجموعة التجريبية.

### مجالات البحث:

- المجال البشري: طلاب المرحلة المتوسطة في بغداد/ مديرية تربية الكرخ الأولى - متوسطة الخبير للبنين.
- المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2024-2025).
- المجال المكاني: ملعب متوسطة الخبير ضمن مديرية تربية الكرخ الأولى.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ولكونه الأنسب في معرفة تأثير المتغير المستقل المتمثلة بالتمرينات المهارية المركبة في المتغيرات التابعة المتمثلة بالقدرات الحركية، نسبة الحيازة، كما ان المنهج التجريبي يعد واحد من أكثر المناهج دقة في ضبط المتغيرات وكذلك تحقيق التكافؤ بين المجموعات.

مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث طلاب المرحلة المتوسطة المنتظمين في دروس التربية الرياضية في مدرسة متوسطة الخير للبنين التابعة لمديرية تربية الكرخ الأولى للعام الدراسي (2024-2025) وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية كون الباحث مدرساً فيها وتعاون أعضاء الهيئة التدريسية مع الباحث، وتكونت عينة البحث من (30) طالب تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين.

الادوات والوسائل المستعملة بالبحث:

- كرات قدم قانونية عدد (8).
- اقماع بلاستيكية بارتفاع (25) سم.
- موانع بارتفاع (40) سم لتنفيذ المهارات المركبة في المنهاج التدريبي.
- اطواق أرضية (Hula Hoops) لتنمية التوافق والرشاقة.
- شريط قياس (Tape measure) لقياس المسافات.
- ساعة توقيت الكترونية (100/1) من الثانية، نوع RS عدد 2.
- صافرة نوع فوكس عدد 2.
- سلم ارضي للتدريب.
- سجل لتدوين البيانات والمعلومات.

تحديد متغيرات البحث:

المتغير المستقل:

يتمثل المتغير المستقل في البحث بالتمارين المهارية المركبة وهي تمارين تستخدم لتثبيت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية (خاصة المستخدم منها في المباريات بكثرة) ويربط ذلك بتعلم الخطط في العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب، ولما كانت هذه التمارين مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي ويمكن استخدام هذه التمارين لتعليم المهارات الأساسية (شاكر، 1997، صفحة 125).

- المتغيرات التابعة: تتمثل المتغيرات التابعة في البحث

1- بالقدرات الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق): هي القدرات التي يكتسبها

الانسان من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية (وجيه، 2000، صفحة 57).

2- نسبة حيازة الكرة: هي قدرة الفريق على الأداء الناجح في فترة الحيازة (ليس، 2004).

توصيف الاختبارات:

1- اختبارات القدرات الحركية:

- الرشاقة (Agility):

اسم الاختبار: (اختبار الرشاقة الخاص بكرة القدم) (الخشاب و ذنون، 2005، صفحة 316)

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية، ساعة إيقاف، خمس شواخص.

طريقة الأداء: تخطط منطقة الاختبار بوضع 5 شواخص يبعد أحدهما عن الآخر بمسافة متساوية 9 قدم ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية 9 قدم أيضا، يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البدء وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص ذهابا وإيابا بأسرع ما يمكن، ويعطى لكل مختبر محاولتين.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب 1% من الثانية ودرجة المختبر هي الزمن الكلي الذي يستغرقه المختبر في أداء محاولتين.



### - التوازن (Balance)

اسم الاختبار: اختبار (BESS (Balance Error scoring system)  
الغرض من الاختبار: قياس التوازن الساكن باستخدام 6 وضعيات مختلفة.  
شرح الاختبار: تنفيذ كل وضعية لمدة (20) ثانية وتحسب عدد الأخطاء في كل وضع.

وحدة القياس: عدد الأخطاء (كلما كان العدد اقل دل ذلك على توازن اقل).

### - التوافق (Coordination)

اسم الاختبار: (الدوائر المرقمة) (Ibrahim, 2001, p. 241)

الغرض من الاختبار/ قياس توافق الرجلين  
شرح الاختبار/ ترسم على الأرض ثمان دوائر قطر كل منها (60) سم ترقم الدوائر من 1-8.

يقف المختبر على الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدئ يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) حتى الدائرة رقم (8).  
حساب الدرجة: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر ال (8).

### 2- اختبار نسبة حيازة الكرة:

اسم الاختبار: (اختبار نسبة حيازة الكرة خلال المباراة)

الغرض من الاختبار: قياس النسبة المئوية لزمان امتلاك الكرة في المباراة.  
شرح الاختبار: عن طريق احتساب نسبة امتلاك الفريق للكرة اثناء المباراة من الزمن الكلي للمباراة باستخدام الساعة لقياس زمن امتلاك الكرة.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

الاختبارات القبليّة:

أولاً: نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية:

جدول (1)

المتغير التابع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وحدة القياس
الرشاقة	11.82	0.44	ثانية
التوازن	13.26	2.15	عدد الأخطاء
التوافق	17.93	1.64	ثانية
نسبة حيازة الكرة	42.00	3.52	% النسبة المئوية

ثانياً: نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة:

جدول (2)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وحدة القياس
الرشاقة	11.89	0.47	ثانية
التوازن	13.40	2.32	عدد الأخطاء
التوافق	17.85	1.71	ثانية
نسبة حيازة الكرة	42.20	3.44	% النسبة المئوية

تكافؤ عينة البحث:

من خلال نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية فإنه لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، مما يشير إلى تكافؤ العينات في قياس المتغيرات التابعة لعينة البحث المتكونة من (30) طالبا.

المتغير المستقل: E-ISSN:2707-7853

يتمثل المتغير المستقل في البحث بالتمارين المهارية المركبة، إذ تعتبر هذه التمرينات مجموعة من التمرينات صممت بشكل يدمج بين عدة مهارات من المهارات الأساسية بكرة القدم مثل (الاستلام والمراوغة ثم التميرير أو التسديد) يكون تدريب هذه المهارات على شكل مواقف ذات طابع تنافسي أو تكتيكي بهدف تحسين الأداء المهاري والتكتيكي معاً (Magill & Bompa & HAFF, 2011).

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

## الاختبارات البعدية:

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بنفس الطريقة وباستخدام وبنفس الأدوات التي استخدمت في الاختبارات القبلية لضمان تحقيق المساوات في ظروف الاختبارات القبلية والبعدية على عينة البحث.

## أولاً: جدول الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

جدول (3)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وحدة القياس
الرشاقة	10.41	0.38	ثانية
التوازن	8.86	1.72	عدد الأخطاء
التوافق	15.12	1.26	ثانية
نسبة الحيازة	58.40	3.67	% النسبة المئوية

## ثانياً: جدول الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (4)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وحدة القياس
الرشاقة	11.55	0.41	ثانية
التوازن	12.70	2.06	عدد الأخطاء
التوافق	17.20	1.48	ثانية
نسبة الحيازة	44.60	3.12	% النسبة المئوية

## الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي

P-ISSN:2707-7845

- الانحراف المعياري

E-ISSN:2707-7853

- T-test للعينات المستقلة

- T-test للعينات المرتبطة

- التباين

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

أظهرت نتائج التحليل الاحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات التابعة فيما لم تظهر فروق في المجموعة الضابطة، استخدم في تحليل البيانات عن طريق اختبار (ت) للعينات المستقلة والمرتبطة إضافة لحساب معامل ايتا2 لتحديد حجم التأثير.

Wasit Journal of Sports Sciences  
جدول (5)

الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.

المتغير	الوسط القبلي	الوسط البعدي	الفروق	قيمة (ت)	الدلالة	ايتا2	التأثير
الرشاقة	11.67	10.41	1.26-	6.21	0.000	0.56	كبير
التوازن	13.20	8.86	4.34-	7.02	0.000	0.62	كبير
التوافق	18.00	15.12	2.88-	5.45	0.000	0.51	كبير
نسبة الحياة	43.27	58.40	15.13+	8.13	0.000	0.68	

ثانياً: مناقشة النتائج:

- **الرشاقة:** تشير النتائج الى تحسن ملحوظ في زمن أداء الرشاقة بعد تطبيق البرنامج التدريبي بالنسبة للمجموعة التجريبية، يعزى ذلك الى الطابع الحركي للتمرينات المهارية المركبة والتي تتطلب عند أدائها الى سرعة تغيير الاتجاهات اثناء أداء عدة مهارات ضمن مواقف شبيهه بمواقف اللعب اثناء المباريات.

- **التوازن:** هناك انخفاض في عدد الأخطاء اثناء تنفيذ اختبار التوازن في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، دل ذلك على التحكم الحركي والثبات لدى افراد عينة البحث التجريبية نتيجة تطبيق المنهاج التدريبي.

- **التوافق:** تطور قدرة عينة البحث (المجموعة التجريبية) من خلال التحسن في زمن التوافق في الاختبارات البعيدة مما يدل على فعالية المنهاج التدريبي في تحسين التنسيق بين أطراف الجسم والدماغ عند الأداء.

- **نسبة الحيازة:** ارتفاع زمن نسبة حيازة الكرة، إذ عززت التمرينات من قدرة اللاعبين في المحافظة على الكرة لفترات زمنية أطول وذلك بسبب تحسن بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالأداء أثناء امتلاك الكرة ونقل الكرة فيما بين أعضاء الفريق وكذلك التحركات الفعالة وخلق المساحات الفارغة.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

- **الاستنتاجات:**

1- فاعلية التمرينات المهارية المركبة في تحسين القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق) لدى طلاب المرحلة المتوسطة المرتبطة.

2- ساعدت التمرينات المهارية المركبة في رفع نسبة حيازة الكرة من خلال تحسين المهارات المرتبطة بالمهارات الأساسية وتطوير متطلبات الاحتفاظ بالكرة.

#### التوصيات:

1- ضرورة تصميم برامج تدريبية مركبة تتكامل فيها المهارات الأساسية مع القدرات الحركية لدى اللاعبين بما يناسب المرحلة السنية.

2- إدراج هذا النوع من التمرينات ضمن المناهج التدريبية في المدارس والأكاديميات الكروية.

3- إجراء بحوث تجريبية لفئات سنية مختلفة (اشبال، ناشئين، شباب) لمعرفة تأثير التمرينات المهارية المركبة في مراحل النمو المختلفة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

## المراجع العربية

- 1 حنفي محمود شاكر. (1997). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2 زهير قاسم الخشاب، و معتز يونس ذنون. (2005). كرة القدم -مهارات- اختبارات- قانون. الموصل: دار ابن الاثير للطباعة والنشر.
- 3 ليس ريد. (2004). كرة القدم اساسيات للمدرب. دار الرياضة العراقي.
- 4 وجيه محبوب. (2000). نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: دار الكتب والوثائق.

## Wasit Journal of Sports Sciences

## المصادر الاجنبية

- 1 Ibrahim. (2001). *The Scientific Encyclopedia of Volleyball*. Al-Warraaq Publishing and Distribution Foundation.
- 2 Magill, & Bompa & HAFF. (2011). *Theory and methodology of training*. Human Kinetics.

## نموذج وحدة التدريبية

الفئة: طلاب المرحلة المتوسطة

زمن التمرينات: 40-45 دقيقة

الهدف: تحسين المهارات المركبة

القسم	التمارين	الشدة	زمن التمرين الواحد	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين التمارين	الراحة بين التمارين الكلي	زمن التمرين الكلي
القسم الرئيسي	ت1	90	10 ث	5	30 ث	3	1 د	1 د	11.5 د
	ت2	90	30 ث	3	90 ث	2	3 د	3 د	14 د
	ت3	90	15 ث	4	30 ث	3	2 د	2 د	11.5 د

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439