



تأثير تمارينات مركبة في بعض القدرات البدنية للاعبين شباب نادي السماوة بكرة القدم

ahmedarheem@mu.edu.iq

م.م احمد ارحيم علي

DOI:10.52113/7/sjpe/2025-13-1/241-252

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٤/٨

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٤/٢٠

الكلمات المفتاحية: تمارينات مركبة ، القدرات البدنية ، كرة القدم

ملخص البحث:

بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبأسلوب التدريب التكراري ..
ومن ذلك استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات منها: اظهر التمارينات المركبة تطورا واضحا في الرشاقة ومطاولة السرعة
واوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها: ضرورة استخدام التمارينات المقترحة لتطوير صفتي مطاولة السرعة والرشاقة لما له تأثير ايجابي على اللاعبين .

اشتمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث ومشكلته واهدافه ، وفروضه ، ومجالاته ، وتكم اهمية البحث وتكمن اهمية البحث بإعداد تمارينات مركبة لتطوير صفتي مطاولة السرعة والرشاقة لشباب نادي السماوة بكرة القدم. أما مشكلة البحث فتجسدت ان هناك انخفاض واضح في بعض المتغيرات البدنية والمهارية . اما فروض البحث فكان هناك هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في بعض القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبين شباب نادي السماوة بكرة القدم. وتم تحدد مجتمع البحث بلاعبين شباب نادي السماوة بكرة القدم لسنة (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥) والبالغ عددهم (٢٠) ، وفيما بعد نفذت التمارينات وفق الاسلوب التدريبي المقترح ولمدة (١٠) اسابيع



Samawa Football Club youth players.

The research sample consisted of 20 players from the club for the 2023/2024 season. The training program spanned 10 weeks, comprising three weekly training sessions implemented using a repetitive training approach.

An experimental methodology was employed, and a specialized form was developed to include relevant tests. This form was reviewed by a panel of experts who confirmed its suitability for meeting the research objectives. After completing the training program, test results were collected, statistically analyzed, and systematically discussed to align with the study's purpose.

From this, the researcher concluded a set of conclusions, including:

- Compound exercises showed clear development in agility and speed

The researcher recommended a set of recommendations, including:

The effect of compound exercises on some physical abilities of Samawa Football

Club youth players

Ahmed Raheem Ali

Abstract

The first chapter presented an introduction, emphasizing the significance of the research, along with its problem, objectives, hypotheses, and scope. The study's importance was rooted in designing specialized exercises to enhance speed and agility—key attributes for the youth players of the Samawa Football Club in table tennis. The research addressed a noticeable decline in specific physical and skill-related variables.

In terms of hypotheses, the study predicted statistically significant differences between pre- and post-test results in certain physical abilities for both the control and experimental groups, favoring the latter among the



تحظى كرة القدم باهتمام لم تسبقه اليه لعبة رياضية اخرى وعلى المستويات كافة الرسمية والشعبية على حد سواء ونتيجة لهذا الاهتمام بذل المختصون جهوداً كبيرة من اجل تطوير اللعبة . فلم تعد المهارة وحدها هي الفيصل كما كانت قبل اكثر من نصف قرن . بل اصبحت القابلية البدنية بما تحتويها من متغيرات سواء الحركية ومنها او الفسيولوجية ناهيك عن القياسات الجسمية ذات التأثير على تطوير اللعبة . إذ تبين انخفاض في الصفات البدنية و المهارة وكذلك في سرعة اللعب و مما يؤثر في حسم الفوز من خلال اعداد منهج من تمارين خاصة مركبة لكي تتطور القدرات البدنية بكرة القدم .

١-٣ فروض البحث :

- ١- يوجد فرق بدلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في مطاولة السرعة والرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبين شباب نادي السماوة بكرة القدم .
- ٢- هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مطاولة السرعة والرشاقة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

- It is necessary to use the proposed exercises to develop the attributes of speed and agility in table tennis, as it has a positive effect on the players.

Keywords: compound exercises, physical abilities, football

١-التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعد التغيرات الايجابية في المتغيرات الوظيفية و الفسيولوجية نتيجة النشاط البدني المبني وفق اسس علمية سليمة واحدة من الامور المهمة في صحة الفرد والفريق الرياضي وخصوصا ان التدريب الرياضي يسלט حملا خارجيا مما يؤدي الى تغيرات داخلية والتي بدورها تعمل على تحسين الحالة الفسيولوجية والبايوكيميائية للجسم إذ شهدت لعبة كرة القدم كباقي الألعاب تطورا مستمرا في مستوى أداء لاعبيها ونتائج مبارياتها ، مما يضيف متطلبات تدريبية يجب مراعاتها في تصميم المناهج التدريبية . وتكمن اهمية البحث بإعداد تمارين مركبة لتطوير صفتي مطاولة السرعة والرشاقة لشباب نادي السماوة بكرة القدم .

١-٢ مشكلة البحث :



بأسلوب المجاميع المتكافئة (الضابطة والتجريبية)
والاختبارات القبليّة والبعدية" .

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:-

بعد تحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي شباب
السماعة بكرة القدم البالغ عددهن (٢٣) لاعب
والمشارك بدوري أندية الدرجة الأولى للموسم الكروي
(٢٠٢٣-٢٠٢٤) وتكونت عينة البحث من (٢٢)
لاعب) بالقرعة وبواقع (١٠) لاعبي لكل مجموعة .
والجدول (١) يبين مجتمع البحث الكلي وعينته
واللاعبين المستبعدين من عينة البحث.

الجدول (١) يبين العدد الكلي لمجتمع البحث

وعينته والنسب المئوية

النسب المئوية	العدد	
88%	22	العينة
12%	3	المستبعدين
100%	25	مجتمع البحث

١-٤ أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير التمرينات المركبة على متغيرين مطاولة السرعة والرشاقة لشباب نادي السماعة بكرة القدم .
- ٢- التعرف على الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرين مطاولة السرعة والرشاقة .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : شباب نادي السماعة

بكرة القدم .

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من (١٥ / ١٢

/ ٢٠٢٤) ولغاية (١ / ٤ / ٢٠٢٥) .

١-٥-٣ المجال المكاني : الملعب الأولمبي في

السماعة .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

ان (اهداف البحث والاجراءات التي يستخدمها الباحث وتحديد طبيعة العينة التي سيختارها لتمثيل مجتمع الدراسة) (ذوقان عبيدات ، وآخرون ١٩٨٨، ص١٠٥) . عليه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة وذلك

الجدول (٢)

التوزيع المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١	مطاولة السرعة	32.701	1.104	٠,٩٧٣-	٣,٣٧٧	متجانس
٢	الرشاقة	2.988	0.202	٠,٣٠٨	٦,٧٤٦	متجانس

الجدول (٤)

يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ليفين	مستوى الدلالة	مستوى المحسوبة الدلالة
	ع	س	ع	س			
مطاولة السرعة	1.104	32.701	1.483	33.549	٠,١٧٤	٠,٦٨٢	٠,١٣
الرشاقة	0.202	2.988	0.439	2.646	١,٨٤٥	٠,١٩١	٠,٨٥

الجدول (٣)

توزيع المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١	مطاولة السرعة	33.549	1.483	٠,٩٤٨-	٤,٤٢٠	متجانس
٢	الرشاقة	2.646	0.439	٠,٣٣٥	١٦,٦٠١	متجانس

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في

البحث:-

٣-٣-١ / وسائل جمع المعلومات :-

استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية :-

١. المصادر والمراجع العلمية .

٢. شبكة المعلومات الدولية (Internet) .

٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة :

١. ساعة توقيت الكترونية يدوية .

٢. جهاز حاسوب لا يتوب من نوع (hp) صيني

الصنع .

٣ . ساحة كرة قدم نظامية.

٤ . كرات عدد ٢٠ .

٤ . شواخص بلاستيكية عدد (٢٠) .

٥ . مساطب وصناديق بارتفاعات مختلفة .

٣-٣-٣ الادوات المستخدمة:

١ . الاختبارات والقياس .

٢ . المقابلات الشخصية .

ملاحظة قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحنى الأعتدالي إذ يعد الاختبار موزعا توزيعا طبيعيا إذا تراوحت معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين ($1 \pm$) وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث . (وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد العبيدي شرف، ١٩٩٩ ، ص ٣٩٠) . بعد أن تأكد الباحث من التوزيع (طبيعياً) داخل المجموعتين ، قام الباحث بالتأكد من التجانس من خلال اختبار ليفين والتكافؤ من خلال استخدام الباحث الاختبار التائي لمعرفة نوع الفرق بين الأوساط الحسابية فتمين عدم وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهذا ما يبينه الجدول (٤)



٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :-

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية :-

من اجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من مفردات المنهج لابد للباحث من إجراء تجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية للبحث إذ إن التجربة الاستطلاعية " تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيه التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها) قياس ناجي وبسطويسي احمد، ١٩٨٧، ص (٩٥).

٣-٤-٢ توصيف اختبارات مطاولة

السرعة :

٣-٤-٢-١ اسم الاختبار: إختبار الجري المكوكي

٢٥ م X ٨ البدء العالي (عبد الحميد وحسانين ، ١٩٨٠، ص ٢٨٧-٢٨٨).

هدف الاختبار: قياس مطاولة السرعة .

أدوات الاختبار: شريط قياس ، ساعة توقيت الكترونية ، ارض

مستوية بطول (٢٥م) ، مقياتي .

طريقه أداء الاختبار: ترسم نقطتان

متوازيتان المسافة بينهما (٢٥) م ، يقف

اللاعب على إحدى النقطتين من البدء

العالي ، عند سماع إشارة البدء يقوم

بالجري بأقصى سرعة متجها إلى النقطة

الثانية ليلمسها بقدمه ثم يستدير للعودة

بنفس السرعة إلى النقطة الأولى مرة أخرى

، يكرر هذا الأداء (٨) ثماني مرات

لتصبح المسافة المقطوعة (٢٥) م (٨)

(مرات = (٢٠٠) متر .

الشروط : الزمن المسجل من لحظة البدء حتى

لمس اللاعب لنقطة البداية مرة أخرى في نهاية

المرحلة الثامنة ، يجب لمس النقطة المحددة

بالقدم في كل مرة يصل اليها اللاعب.

التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي سجله في قطع

المسافة (٢٥ م X ٨) .

٣-٤-٢-٢ اسم الاختبار: الجري المتعرج.

هدف الاختبار: قياس الرشاقة .

الأدوات : أقماع عدد ٦ ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : خلف خط البداية يقف المختبر ،

و عند سمع إشارة البدء يبدء المختبر بالجري

للولوصول الى الخط المحدد، وبعدها يقوم بدورتين،

وعندما تنتهي الدورة الثانية يتجاوز لخط البداية.

توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن

يحصل على الراحة الكافية.

٣-٤-٥ الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث

الحقيبة الاحصائية spss لغرض استخراج النتائج

٤-١ عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة :-

الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في

بعض القدرات البدنية للمجموعة الضابطة

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة
	س	ع	س	ع		
مطاوله السرعة	32.701	1.104	34.338	1.157	0.012	3.047
الرشاقة	2.988	0.202	2.494	0.525	0.001	4.338

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٥) الفروق في قيم بعض القدرات البدنية (مطاوله السرعة ، الرشاقة) في الاختبار (القبلي-البعدي) أظهرت فروقاً بين الاختبارين.

٤-١-٢ عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية :-

الجدول (٦)

فروق الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة
	س	ع	س	ع		
مطاوله السرعة	33.5	1.48	32.6	1.48	0.000	9.387
الرشاقة	2.64	0.43	2.07	0.03	0.001	4.491

- يجب عدم لمس الأقماع أثناء الجري.

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين.

٣-٤-٣ الاختبارات القبلية :

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينه البحث والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وقد ثبت الباحث جميع المتغيرات المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان و الادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف الاختبار البعدي

٣-٤-٤ الاختبارات البعدي :-

بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات النوعية باشر الباحث بأجراء الاختبارات البعدي على عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف والادوات والوقت نفسها التي تم استخدامها في الاختبار القبلي وعليه طبقت الاختبارات البعدي .



على المستوى القصى من السرعة المكتسبة خلال المباراة وبأقل جهد في بذل القوة وإن هذا لا يأتي اعتباراً ، وإنما يأتي نتيجة حتمية وواقعية للتدريب الصحيح والدقيق والمجدي ولمدة زمنية مناسبة و يرى علاء فليح ان بعد مرحلة قمة السرعة تأتي مرحلة حرجة جدا وذات تأثير في تحديد الانجاز وهي تناقص السرعة أي الهبوط في مستوى السرعة ، فنلاحظ في المرحلة اللاحقة من المنافسة انه كلما تقدم المنافس بالمسافة وبالسرعة التي اكتسبها فان ذلك سيولد عبأً على أجهزته الوظيفية مما يولد تراكماً لحامض اللبنيك وتظهر علامات التعب عليه الا اذا كان اللاعب ذو إعداد بدني عالي المستوى والذي يمكنه من المحافظة على السرعة المكتسبة وبمعدل عالي الى مرحلة نهاية المنافسة (علاء فليح جواد ، ٢٠٠٨ ، ص ١٩) حيث ان يجب ان يكون لاعب كرة القدم قادر في المحافظة على معدل سرعته قدر الإمكان طيلة مدة المباراة وهذا يأتي من الموضوعية في وضع التمرينات التي تستهدف تطوير تحمل السرعة الخاصة بلاعب كرة القدم) اما بالنسبة لمتغير الرشاقة فكانت هناك فروق معنوية بين قبل وبعد تطبيق التمرينات في البرنامج التدريبي ويعزو هذا الفرق الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحث للرشاقة المؤداة من قبل عينة البحث كون تلك التمرينات كانت تؤدي بالتناظر بين الاطراف المفضلة وغير المفضلة والمتمثلة بالركض بين خمس شواخص مع الجري السريع للأمام و تمرين مع الكرة يلعب لاعب رقم ١

وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة . ٠,٠٥

٤-١-٣ مناقشة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للقدرة البدنية للمجموعة الضابطة والتجريبية . في ضوء النتائج التي استحصل عليها من الجدول (٥,٦) تبين أن هناك تطوراً واضحاً حدث في القدرات البدنية (مطاولة السرعة ، الرشاقة) لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية حيث بالنسبة للمجموعة الضابطة استخدمت منهاج و تمرينات المدرب ، فقد أظهر الجدول المذكور أن هناك فروقاً معنوية في الأوجه المذكورة بين الاختبارات القبالية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي وهذا التطور هو نتيجة لتطبيق هذه التمرينات بصورة منتظمة وفترة اعداد مناسبة مما ادى الى تحسن الذي يظهر جليا في الجدول المذكور اعلاه . اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فهناك ايضا تطور واضح في القدرات البدنية وهذا يعود بالتأكيد إلى خصوصية التمرينات المركبة التي استخدمها الباحث وما تحتويه من ادوات مساعدة . حيث تطور تحمل السرعة جاء الى ان التمرينات المطبق لها تأثير ايجابي في تحسن العينة مما دل على ان استخدام هذه التمرينات المتمثلة بالانطلاق بسرعة من شاخص الى اخر بصورة قطرية وتمرينات الانطلاق بسرعة من نقطة الى اخرى الى الامام حيث إن كرة القدم تتطلب تحملاً في معدل السرعة من بداية العمل ولاسيما ما بعد قمة السرعة او الانسيابية الحركية في أداء اللاعب داخل الملعب والمحافظة

٤-١-٤- عرض نتائج بعض القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

الجدول (٧)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	مطاوله السرعة	1.157	34.338	1.487	32.649	2.974	0.008
٢	الرشاقة	0.525	2.494	0.038	2.072	2.656	0.015

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٧) الفروق في قيم بعض القدرات البدنية (مطاوله السرعة ، الرشاقة) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت تبايناً في الفروق في الاختبار البعدي . ففي متغير مطاوله السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.974) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٨) ودرجة حرية (٢٠) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . اما في متغير الرشاقة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.656) عند مستوى دلالة (٠,٠١٥) ودرجة حرية (٢٠) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

الى رقم ٢ تمريرة طويلة ويقفز بين حاجزين ثم يركض بخطوات طويلة بين اعمدة الارض ذات اللون الاحمر التي بدورها تعمل على تحسين المهارة في الاداء بين طرفي الجسم فقدره الرشاقة تعد مهمة جدا لأداء المهارات الحركية في كرة القدم وخاصة التمرينات الفردية المركبة وهي عوامل مهمة للقدره على التحكم في اجزاء الجسم ووضع كل جزء في مكانه الوقت الصحيح كما ان تكرار تلك التمرينات بشكل علمي ومنظم يؤدي الى تطور افضل لتلك القدره ويتفق الباحث مع بسطويسي احمد ١٩٩٩ بأن افضل الطرائق لتنمية القدرات الحركية هي تكرار تأدية تمرينات المهارة . (احمد بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ص ٥٦) وهذا ما تبين في التمرينات المعطاة في الوحدات التدريبية التي تخص الرشاقة

ويرى الباحث بأن هذه نتيجة لخصوصية التدريب لهكذا فئة عمرية التي كان لها دوراً فاعلاً في تطوير (تحمل السرعة و الرشاقة) للمجموعة التي اعتمدت على التمرينات المعدة من قبله وهو مبدأ مهم من مبادئ التدريب الرياضي الذي يجب أن يأخذه المدرب بنظر الاعتبار في كل أنواع التدريب من أجل الارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم ضمن هذه الفئة، إذ يشير (Macardle et al) حول هذا الموضوع بأن خصوصية التدريب تُحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب . (Macardle et al ، ١٩٨١ ، p٢٦٨) .



لمدة زمنية معينة" لذلك ان البرمجة في عملية التدريب وفق الاسس العملية الصحيحة والتدرج في التمرينات والوحدات التدريبية من حيث الشدة والحجم والراحة ومدة الراحة مما يؤدي الى تطوير اللياقة البدنية التي تتضمن السرعة وتحمل السرعة الخاصة بلاعبين كرة القدم المتمثلة بعينة البحث "يعد التدريب عملية بنائية تعمل على تطوير وتنمية القدرات البدنية وصول الى تحقيق انجاز معين" (عصام عبد الخالق ١٩٩٠، ص ١٨٧) اما صفة الرشاقة فيعزو الباحث الى معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات الخاصة المركبة ، اذ يؤكد (الحسن) ان تنمية الرشاقة تكون عن طريق تحديد مساحة الاداء والمواقف غير المعتادة على الاجهزة او بالأدوات فضلا عن ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع" (عبد الحسن محمد ، ٢٠١٠ ، ص١٣٣) الامر الذي ادى الى تحسين صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل افضل من المجموعة الضابطة و ذلك لان التدريب البدني باستخدام التمرينات المعدة على اساس علمي صحيح يؤدي الى تطوير الرشاقة.

٤-١-٥- مناقشة الفرق بين الاختبارات البعدية للقدرات البدنية لمجموعتي البحث: ولغرض مناقشة النتائج التي جاءت في جدول رقم (٧) لابد من توضيح الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث تبين هناك لاتوجد فروق ذو دلالة معنوية لبعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار) للمجموعتين البحث . ويرى الباحث ان التطور الحاصل في متغيرين (مطاولة السرعة، الرشاقة) الى عملية التنظيم للتدريب والتي تؤدي دورا أساسيا في تطوير المستوى والذي ينسجم مع قابليات اللاعبين للوصول على نتائج إيجابية وهذا ما اظهرته النتائج القدرة العالية للتمرينات لقدرة المطاولة السرعة في تطوير مستوى أداء اللاعبين لان الهدف التدريب الرياضي هو "الوصول للفرد العلى مستويات الرياضية في النشاط الممارس" كذلك ان قدرة مطاولة السرعة للاعب هي "عبارة عن قابلية العضلات لمقاومة التعب في العمل العضلي التي يتطلب سرعة عالية لركض المسافات القصيرة والمتوسطة" (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص١٧٨) . ان هذه القدرة لها أهميتها للاعبين كرة القدم اذ يتصف الشغل المنجز في اثناء المباراة من قبل الحكم باستخدام الطريقة اللاوكسجين وانها توفر للاعب متطلبات مشابهة في التدريب في المباراة، وهي ليست القابلية على مقاومة التعب فقط ولكنها "القابلية على أداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق او



٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-٢ التوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

١- ان التدريب على التمرينات المركبة تعمل على

١- اظهر التمرينات المركبة تطورا واضحا في الرشاقة ومطاولة السرعة .

تحسين الرشاقة ومطاولة السرعة

٢- هناك افضلية في الرشاقة ومطاولة السرعة للمجموعة التجريبية .

٢- التركيز على التدريب ثنائي الأطراف :ضرورة إدراج تمرينات الرشاقة التي تجبر اللاعب على استخدام كلتا القدمين (اليمن واليسار) والتحرك في مسارات هندسية مختلفة (كالجري المتعرج والقطري)، لتعزيز التوافق الحركي الشامل.

٣- أظهرت النتائج أن استخدام التدريب التكراري ضمن التمرينات المركبة ساهم في تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية للاعبين، مما انعكس على قدرتهم في تأخير ظهور التعب (تراكم حامض اللبنيك) والحفاظ على معدلات سرعة عالية حتى المراحل الحرجة من الأداء.

٣- التقييم والمتابعة الدورية :اعتماد مدربي الأندية على الاختبارات الميدانية المقننة التي استخدمت في البحث، مثل اختبار الجري المكوكي (٢٥ م X 8) واختبار الجري المتعرج، كأدوات دورية لتقييم ومراقبة مستويات مطاولة السرعة والرشاقة للاعبين طوال الموسم الرياضي.

٤- أهمية التدريب المتناظر :بينت الدراسة أن دمج الحركات التي تتطلب التبديل والعمل المتناظر بين الأطراف (المفضلة وغير المفضلة)، بالإضافة إلى استخدام الأدوات المساعدة كالشواخص والكرات، يؤدي دوراً أساسياً في تعزيز قدرة اللاعب على التحكم بأجزاء جسمه في التوقيت والمكان الصحيحين.

٤- إجراء دراسات مستقبلية مكملة :توجيه الباحثين في مجال التدريب الرياضي نحو إجراء بحوث مشابهة تستهدف فئات عمرية مختلفة (كالناشئين أو الخط الأول)، أو تطبيق التمرينات المركبة لمعرفة تأثيرها على متغيرات بدنية ومهارية أخرى لم تتناولها هذه الدراسة، مثل القوة الانفجارية ودقة التهديد تحت الضغط.

٥- فاعلية التنظيم الزمني :استنتجت الدراسة أن المدة الزمنية المخصصة للمنهج التدريبي وبالغة (١٠) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً، تُعد مدة مثالية وكافية لإحداث استجابات وتكيفات بدنية ذات دلالة إحصائية لفئة الشباب بكرة القدم



المصادر

٨- وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد

البيدي : التطبيقات الإحصائية

وخدمات الحاسوب في بحوث التربية

الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة

والنشر ، ١٩٩٩ .

١- احمد بسطويسي : اسس و نظريات الحركة

: القاهرة ، دار الفكر العربي . ١٩٩٩ .

٢- ذوقان عبيدات ، وآخرون : البحث العلمي

مفهومه ، أساليبه ، أدواته ، القاهرة ، دار

الفكر الغربي ، ١٩٨٨ .

٣- عبد الحسن ، محمد ؛ علم التدريب الرياضي

، ط٠ . المكتبة الرياضية للنشر ، ٢٠١٠ .

٤- عبد الحميد ، كمال و حسنين ، محمد

صبحي . القياس في كرة اليد ، ١٩٨٠ ،

٥- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي-

نظريات تطبيقات: ط٠ (جامعة الإسكندرية،

دار المعارف، ٠١٩٩ .

٦- علاء فليح جواد تأثير منهج تدريبي

بدلالتى النبض والزمن لتطوير السرعة

القصوى والتحمل الخاص والانجاز لعدي

٤٠٠ م للشباب ، رسالة الماجستير ،

(جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ،

. (٢٠٠٨)

٧- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية

والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات

والعلوم الرياضية (عمان، دار الفكر

لطباعة ، 1998 .