

Research Paper

## تأثير تمارين توافقية لتطوير صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبين الناشئين تحت ( 17 سنة ) لكرة القدم

جاسم مجيد جوده

Sportjtm66@myu.edu.iq الجامعة التقنية الوسطى، الكلية التقنية الادارية، بغداد.

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.164966.1319>

Submission Date Online 2025-09-10

Accept Date 2025-09-29

### المستخلص

كرة القدم هي اللعبة الأكثر متعة وجاذبية للمشاهدة من خلال الشغف والتطوير المستمر في الاداء الذي تقدمه. ويرجع هذا التطور السريع إلى أساليب التدريب التي تتطور وتتجدد على مر الأيام. لاحظ الباحث وجود ضعف لدى الفرق لعدم استخدام تمارين توافقية لتطوير صفات البدنية من حيث سرعة اللعب ونقل الكرة بين اللاعبين ذلك عدة أسباب، أحدها عدم استخدام الصفات البدنية الفردية مع القليل من استخدام التنوع في تمارين في وحدتهم التدريبية وطرق التدريب الحديثة. يهدف البحث إلى إعداد تمارين التوافقية لتطوير صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبين الناشئين تحت (17) سنة لكرة القدم، التعرف على تأثير تمارين توافقية لتطوير صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبين الناشئين تحت (17 سنة) لكرة القدم. تم تمثيل عينة البحث من قبل لاعبي نادي امانة بغداد الرياضي لفئة الناشئين لموسم كرة القدم 2025-2026 والبالغ عددهم (20) لاعبا. استخدم الباحث الطريقة مجموعة الواحدة قسمت تجريبية وضابطة متساويتين بطريقة العشوائية مع الاختبارات القبلية والبعدي للتعرف على الفروق بينهما وقياس التطور لكل مجموعة. استمرت طريقة التدريب لمدة (8 أسابيع) بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، بإجمالي (24) وحدة تدريبية. تراوحت الكثافة للتمارين بين (70 - 85%). استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التي تضمنت المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمجدولة من خلال برنامج (SPSS). وتوصل الباحث من خلال الدراسة الحالية إلى وجود تأثير إيجابي لاستخدام تمارين التوافقية، حيث أظهرت النتائج اختلافات كبيرة في الاختبارات البعيدة لصالح المجموعة التجريبية. يوصي الباحث بضرورة تنوع استخدام تمارين وأن تكون مطابقة متطلبات المباراة وتستهدف صفات بدنية تُخدم الجانب المهاري.

**الكلمات المفتاحية:** تمارين توافقية، صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة، مهارة التهديف، لكرة قدم.

## The effect of coordination exercises on developing the of transitional speed, agility and scoring skill for junior football players under (17 years old)

Jassim Majeed Joudah

Middle Technical University, Administrative Technical College, Baghdad

### Abstract

Football is the most enjoyable and engaging game to watch through the passion and continuous improvement in performance it offers. This rapid development is due to training methods that evolve and renew over time. The researcher noted that there is a weakness in the teams for not using harmonic exercises to develop physical qualities in terms of the speed of play and the transfer of the ball between players. This is for several reasons, one of which is not using individual physical qualities with little use of diversity in exercises in their training unit and modern training methods. The research aims to prepare harmonic exercises to develop the qualities of transitional speed, agility and scoring skill for junior players under (17) years for football, and to identify the impact of harmonic exercises to develop the qualities of transitional speed, agility and scoring skill for junior players under (17 years) for football. The research sample was represented by the players of the Baghdad Municipality Sports Club for the youth category for the 2025-2026 football season, who numbered (20) players. The researcher used the method of the sum of one experimental division and an equal control in a random way with pre and post tests to identify the differences between them and measure the development of each group. The training method lasted for (8 weeks) at the rate of three training units per week, with a total of (24) training units. The intensity of the exercises ranged between (70-85). %). The

researcher used statistical methods that included the arithmetic mean, the standard deviation, and the value (t) calculated and scheduled through the SPSS program. Through the current study, the researcher concluded that there is a positive effect of using consensual exercises, as the results showed significant differences in post-tests in favor of the experimental group. The researcher recommends the need to diversify the use of exercises and that they match the requirements of the match and target physical qualities that serve the skilled side.

**Keywords:** consensual exercises, transitional speed and agility, scoring skill, for a football.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة وأهمية البحث

كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم ويمكن لعبها في العديد من الأماكن دون الحاجة إلى أدوات أو أجهزة خاصة. كما تعد هذه اللعبة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً في أداء اللاعبين وقدرتهم على تقديم مستويات متميزة من خلال تغطية إنفاق الطاقة وزيادة السرعة، مما يدل على تطور صفاتهم البدنية والمهارية والنفسية والتكتيكية. هناك العديد من تمارين متنوعة التي ساعدت في تطوير هذه اللعبة ومنها تمارين التوافقية التي تعمل على لتطوير صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التهديف وتتم من خلال تمارين توافقية يشارك فيها عدد من اللاعبين وتحتوي على أكثر من صفة بدنية ويتم تنفيذها خلال الوحدة التدريبية. تعد فئة الناشئين تحت (17) سنة من الفئات التي يجب العناية بها وتطويرها باستخدام وسائل مختلفة لتطوير صفات اللاعب البدنية والمهارية ليكون أساساً قوياً لرفع المستوى الذي يساعده على التأهل للمرحلة المتقدمة بجدارة. تكمن أهمية البحث في استخدام التمارين المعقدة التي صممها الباحث كأسلوب تدريبي مساعد، وهي محاولة لتطوير صفات البدنية في كرة القدم، والتي قد تسهم في تحسين إمكانية اللاعبين، بما في ذلك الصفات البدنية والمهارات ذات الصلة، من أجل الوصول إلى أفضل المستويات.

### 2-1 مشكلة البحث

قد تساهم محاولات البحث والتطوير من خلال أساليب التدريب المختلفة في أي لعبة في تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى اللاعبين، مما يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء أثناء المباراة. من خلال البحث لاعبا ومدربا ومتابعة الوحدات التدريبية لفئة الناشئين لاحظ الباحث وجود ضعف لدى الفرق في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية من حيث سرعة اللعب ونقل الكرة بين اللاعبين. ويعزو الباحث ذلك إلى عدة أسباب، أحدها عدم الاعتماد على تمارين التي تستهدف تطوير الصفات البدنية والمهارية من استخدام التنوع في التمارين وطرق التدريب وعدم استخدام تمارين توافقية بدنية التي تساعد اللاعبين على تحسين صفاتهم المهارية. لذلك، قرر دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارين توافقية وتطبيقها خلال الوحدات التدريبية لنادي امانة بغداد الرياضي لفئة الناشئين، على أمل أن تسهم في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين في لعبة كرة القدم.

### 3-1 أهداف البحث

1. إعداد تمارين توافقية لتطوير صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبين الناشئين تحت (17 سنة) لكرة القدم.
2. التعرف على تأثير تمارين توافقية لتطوير صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبين الناشئين تحت (17 سنة) لكرة القدم.

### 4-1 فرضية البحث

1. التمارين التوافقية لها تأثير إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في تطوير صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبين الذين تتراوح أعمارهم تحت (17 سنة) لكرة القدم.

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: نادي امانة بغداد الرياضي لاعبي كرة القدم فئة الناشئين -.

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 1-7-2025 إلى 10-9-2025.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي امانة بغداد الرياضي

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

اختار الباحث الطريقة التجريبية من خلال تصميم مجموعة واحدة قسمت الى تجريبية وضابطة متكافئتين تتناسبان مع أهداف الدراسة الحالية "لأن الطريقة هي المسار المؤدي إلى كشف الحقيقة في مختلف العلوم، من خلال مجموعة من القواعد العامة من أجل الوصول إلى نتيجة مقبولة ومعروفة" (1)

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من لاعبين من نادي امانة بغداد المشارك في دوري كرة القدم للناشئين للموسم الرياضي 2025-2026 تم اختيارهم العينة بطريقة العمدية ، وعددهم (24) لاعبا تم استبعاد (4) لاعبين (1) حراس مرمى (1) مصاب (2) غير ملتزم بالحضور، وعليه اصبحت عينة البحث تمثل (20) لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعة، ضابطة وتجريبية، عن طريق القرعة وبشكل عشوائي. تم تنفيذ التجانس والتكافؤ للمجموعتين كما هو موضح في جدول (1).

### جدول (1) يبين خصائص عينة البحث

المتغيرات	وحدة	متوسط حسابي	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	15.4	17	4.28	0.08
الكتلة	كغم	56	58	19.13	0.17
الطول	سم	160	163	9.06	0.09

يتضح من الجدول (1) أن قيمة معامل الانحراف تتراوح بين (0.07 - 0.15) وتقتصر على (±3). وهذا يدل على أن العينة موزعة بشكل طبيعي، مما يدل على تجانسها في متغيرات العمر والكتلة والطول.

### 2-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث بعض الادوات والوسائل التي تساعده الباحث في انجاز التجربة واكمال البحث .

#### 2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- المقابلات الشخصية ملحق رقم (1)

- فريق العمل المساعد ملحق رقم (2)

- استمارة جمع المعلومات

- ادوات مكتبة وقرطاسية مختلفة.

- شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت)

#### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

1- ملعب كرة القدم

2- كاميرا عدد

3--شواخص بأحجام مختلفة الارتفاع

4- صافرة

5- ساعة توقيت

6- شريط قياس

7- كرة قدم

#### 2-4 اختبارات المستخدمة في البحث

اولا: السرعة الانتقالية: (30) م اختبار الجري من بداية عالية(2)

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة:

- تحديد منطقة الاختبار بثلاثة خطوط، واحد للبداية، والثاني 10 م من منطقة الاختبار، والأخير (30) م للإنتهاء.

- ساعة توقيت إلكترونية (2)، صافرة. (2)

- يتم حساب الوقت المستغرق أثناء الجري لمسافة (30) متراً.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص63.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي للاعب كرة القدم: القاهرة، دار الفكر العربي، 1994 ، ص260.

**طريقة الأداء:** يبدأ اللاعب من خط البداية على بعد 10 أمتار حتى يصل إلى منطقة الاختبار المخصصة، وهي 30 متراً، بحيث يبدأ المؤقت في حساب الوقت المستغرق حتى يصل إلى خط النهاية.

**طريقة التسجيل:** يتم حساب الوقت إلى أقرب (100/1) ثانية، بحيث يتم إعطاء محاولة واحدة لكل لاعب **ثانياً: الرشافة: اختبار بين الشواخص لمسافة (20 م) (3)**

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، (10) شواخص، ساعة توقيت /2، صافرة /2 طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط البداية الذي يبعد مترين عن الشاخص الأولي. يبدأ اللاعب بعد سماع الصافرة الركض متعرج بين شواخص التحديد العشرة لمسافة (20) م. المسافة بين شاخص وأخرى هي (2) م. تكمن أهمية في أداء حركة الجري المتعرجة بين الشواخص التي يؤديها اللاعب. طريقة التسجيل: يقوم المؤقت بحساب الوقت من لحظة بدء اللاعب حتى يجتاز اللاعب الشاخص الأخيرة، ويتم تقريب الوقت إلى أقرب 100/1 ثانية، ويتم إعطاء محاولة واحدة لكل

**ثالثاً: التهديد: التهديد نحو هدف مقسم إلى مربعات: (4)**

**هدف الاختبار:** قياس دقة التهديد نحو المرمى.

**طريقة الأداء:** يتم وضع (5) كرات على خط الجراء الذي يبعد 18 ياردة عن خط المرمى، والمسافة بين كرة وأخرى هي (1) ياردة، يسجل اللاعب في المناطق المشار إليها في الاختبار حسب أهميتها وصعوبتها، على أن يتم إجراء الاختبار من وضع متحرك.

**طريقة التسجيل:** يتم حساب النقاط التي تدخل الأهداف المحددة من كلا الجانبين. يتم احتساب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة، مع الأخذ في الاعتبار أنه إذا لمست الكرة القواطع بلاستيكية، يتم احتسابها للمنطقة الأعلى وفقاً للمناطق المرقمة، و صفر إذا خرجت عن حدود المرمى. يتم احتساب النقاط لكل كرة من الكرات الخمس على النحو التالي: (5 نقاط للمنطقة رقم 5، 4 نقاط للمنطقة رقم 4، 3 نقاط للمنطقة رقم 3، 2 نقطة للمنطقة رقم 2، 1 نقطة للمنطقة رقم 1، صفر خارج حدود المرمى).

## 2-5 التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من ناشئي نادي امانه بغداد من اللاعبين الذين تم استبعادهم من عينة، وقد تمت الاختبارات بتاريخ 3/ 2025/7 في تمام الساعة الرابعة عصرا وعلى ملعب نادي امانة بغداد الرياضي، وذلك المعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات، والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث ومعرفة امكانية فريق العمل على كيفية استخدام الاجهزة والادوات فضلاً عن زمن الاداء الذي تستغرقه الاختبارات.

## 2-6 الاختبارات القبلية

قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات صفات البدنية على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (20) لاعباً وذلك في تمام الساعة الرابعة عصراً بتاريخ 4/ 2025/7 على ملعب نادي امانة بغداد الرياضي، وبعد الانتهاء من اجراء الاختبارات وجمع البيانات وتبويبها تم استخراج تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية لعينة البحث باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

## 2-7 التجربة الرئيسية

تم إجراء التجربة الرئيسية للبحث من خلال تطبيق طريقة التدريب التي أعدها الباحث من خلال إجراء تمارين معدة على شكل مجموعات خلال وحدة التدريب، كل مجموعة تحتوي على (4-5) تمارين في القسم الرئيسي لوحدة التدريب

للفريق لأداء هذه تمارينات الى المجموعة التجريبية. استغرق أداء هذه التمارين (40-45) دقيقة. استمرت ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية لمدة (8 اسابيع) من 4/ 2025/7 لغاية 4/ 2025/9 بمعدل ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً بمعدل (24) وحدة تدريبية. طبق الباحث تمارينات بطريقة منظمة، تحتوي على كثافات وتكرارات محددة. كما اعتمدت الباحث على إعطاء الشدة على شكل هرم بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، حيث يبدأ الأسبوع الأول والثاني بالشدة ويزداد تدريجياً إلى الأسبوع الثالث، حيث ينخفض في الأسبوع الرابع، وهكذا في الشهر الثاني التالية. تم إعطاء فترات راحة بين التكرار. بعد أداء التمارين، كانت متناسبة مع كثافة العمل. (5) تم استخلاص نسبة الشدة الكلية للتمارين (درجة الصعوبة) من جميع الوحدات التدريبية بناءً بالإضافة إلى حجم التمارين. تراوحت الكثافة الكلية لتمرينات بين (70

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، ص260.

<sup>4</sup> - مفتي إبراهيم حماد: المصدر السابق، ص261

<sup>5</sup> موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000، ص68.

85-%). على مبدأ التدرج في الحمل التدريبي بطريقة التدريب الفترتي للتمرينات كوسيلة لزيادة الشدة في الاداء والتدرج من السهل الى الصعوبة ضمن المنهج المعد من قبل الباحث للبدء بتنفيذ التمرينات توافقية التي تساعد اللاعبين لتطوير امكانياتهم وصولاً الى زيادة قدرة وامكانية اللاعبين واطهار مستوياتهم على الاداء اثناء المباراة.

## 2-8 الاختبارات البعدية

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات لأجل التعرف على تأثيرها في تطوير صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التهديف للاعبين الناشئين، حيث تم اجراء الاختبارات في يوم 2025/9/5، حيث حرص الباحث على مطابقة ظروف ومكان تنفيذ الاختبار البعدي كما حدث في الاختبار القبلي قدر الامكان.

## 2-9 الوسائل الاحصائية: (6)

1-الوسط الحسابي

2-معامل ارتباط البسيط (بيرسون)

3-الانحراف المعياري

4-اختبار (ت) للعينات المستقلة

5-اختبار (ت) العينات المتناظرة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدلالة *
		ع	س	ع	س	
السرعة الانتقالية	الثانية	3.543	0.218	0.222	773.3	معنوي
الرشاقة	الثانية	4.129	0.576	0.552	4.001	عشوائي
التهديف	درجة	10,900	7,31	6,440	10,20	عشوائي

\* قيمة (ت) الجدولية (2.24) عند درجة الحرية (9)، وتحت مستوى دلالة (0.05)

يوضح جدول رقم (2) أظهرت النتائج للعبئة الضابطة التي اخضعت الى منهج المدرب من خلال النتائج التي حصل عليها يُعزي الباحث عدم وجود تطور لم تظهر معنوية الاختبارات في مجموعة الضابطة لصفات البدنية وخاص صفة السرعة الانتقالية والرشاقة والتهديف لعدم استخدام المنهج العلمي وفق مستويات دقيقة من قبل المدرب وجود تطور واضح بنسبة الاختبارات في المجموعة التجريبية ذات دلالة معنوية يبين السبب في ذلك إلى أن هذه الصفات تؤثر بشكل ايجابي على المهارات التهديف المشار إليها، حيث إن المهارات الأساسية في كرة القدم لا تتم دون توافر عوامل مختلفة ومتداخلة تؤدي إلى نجاحها حيث أن اللاعب "يجب أن يكون متدرب بشكل جيد على أدائها وفي ظروف مختلفة وقريبة من ظروف المباراة ويجب أن يتمتع بالخبرة الميدانية والجرأة والثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية" (7) ان الصفات البدنية لصفتي السرعة الانتقالية والرشاقة عندما تكون مجتمعة للاعبين يكون تأثيرها جيداً على أداء مهارة التهديف التي تحسم النتيجة المباراة في كرة القدم حيث تتوفر عوامل عدة منها إتقان تنفيذ الصفات بصورة جيدة والمطلوب سواء كان بدنية ام مهارية حيث "يعد هو السلاح الأكثر فعالية وخاصة لما يتميز به الدفاع من ملاصقة ومضايقة ومحاولات مستمرة لتشتيت الكرة من المهاجم ويجب أن يقترن بالخداع والسرعة والدقة. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تمرينات التي قدمها المدرب. السرعة الانتقالية هي إحدى صفات البدنية التي يلعب فيها العامل الوراثي دوراً أكبر ويكون نموه بطيئاً مقارنة صفات البدنية الأخرى ، مما عدّ هذا الاختبار بدقة وتوحيد متزايدين بما يتناسب مع خصوصية لعبة كرة إلى سرعة العمل،" (8) وهو ما تتطلب لعبة كرة القدم من أداء سريع، بالإضافة إلى منهج الباحث الذي طُوّر باستخدام إطار علوم التربية الرياضية وبدقة معيارية دقيقة تتوافق مع خصوصية لعبة كرة القدم. وقد تبين أن التوقيت الصحيح لحدوث التي صممها المدرب للمجموعة الضابطة، والتي تضمنت أنشطة تهدف إلى مساعدة اللاعب في الحفاظ على المستوى صفات البدنية

6 محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره , ص 336.

7 صالح راضي أميش : تأثير تدريبيّة لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة , إطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية, 2000 , ص34.

8 - حسام علي محسن: سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم, جامعة القادسية, 2017, ص58.

### 2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t)	الدلالة
		ع	س	ع	س		
السرعة الانتقالية	الثانية	0.326	3.442	0.294	3.442	2.696	معنوي
الرشاقة	الثانية	0.308	4.286	0.284	4.286	3.722	معنوي
التهديف	درجة	5,30	12,10	4,121	12,10	4,867	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية (2.24) عند درجة الحرية (9)، مستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول رقم (3) الفروق الدالة في نتائج متغيرات البحث للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة تشير إلى تطور واضح في قدرة اللاعبين ويعزو الباحث إلى طبيعة التي أعدها الباحث في المنهج باستخدام تمرينات توافقية ساعد على تطويرها وصولاً إلى الحالة التدريبية تحت أجواء مواقف اللعب الحقيقية، حيث أعد الباحث تمرينات بأسلوب خاص في وحدات التدريبية. وقد أدى ذلك إلى تطوير اللاعبين، حيث أن الاستمرار في لتحقيق الهدف الذي يرمي التنفيذ وسرعة الأداء لتحقيق الهدف (9) إذ يكاد لا يخلو تمرين من تحسين الأداء الهجوم للاعب الذي يعمل على تحسين الأداء داخل الملعب وتحت الأجواء المباراة اما المجموعة الضابطة ظهرت تطور في بعض الجوانب البدنية. "ساهم التنوع في التدريب وإدخال أكثر من مهارة في تمرين واحد في تطوير بعض الصفات البدنية. كما يوضح الفروق الدالة في نتائج متغيرات البحث في المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمارين التوافقية التي تضمنت سرعة الانتقال في الكرة وتطور في اختبارات الرشاقة مما يدل تأثير المنهج المعدة من قبل الباحث وصولاً إلى تطوير مهارة التهديف التي تعد من أهم مهارات في كرة القدم والتي تحسم نتيجة المباراة. وغيرها. تدرّب اللاعبون عليهم في ظروف مماثلة لما يحدث أثناء اللعب مع الوقت المناسب والتكرار، لأوقات العمل (10) ومن بين التمارين التي تخدم الإعداد الخاص لتتناسب في تكوينها مع مستوى أداء اللاعبين وتخدم هدفين في آن واحد، بدنياً، ثم تزيد تدريجياً من صعوبتها مع مرور الوقت.

### 3-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة فيما بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(t)	الدلالة
		ع	س	ع	س		
السرعة الانتقالية	الثانية	0.222	3.377	0.294	0.294	0.556	غير معنوي
الرشاقة	الثانية	0.552	4.001	0.284	0.284	1.450	غير معنوي
التهديف	درجة	6,44	10,200	4,121	4,121	3,367	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند درجة الحرية (18)، وتحت مستوى دلالة (0.05).

### 4-3 مناقشة النتائج

من خلال العرض لنتائج الاختبارات المبينة في الجداول السابقة ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود تطور لبعض الاختبارات في جميع الصفات البدنية للاعبين المجموعتين الضابطة والتجريبية تظهر معنوية بسيطة في النتائج بنسبة المجموعة الضابطة التي اعتمدها المدرب أثناء تطبيقها على مجموعة الضابطة حيث كانت النتائج ضعيفة وعلى عكس المجموعة التجريبية ويعزى الباحث هذا التطور الحاصل وذلك باستخدام أساليب متكررة للتحكم في المواقف ومتغيرات التدريب أثناء التدريب. زيادة في الرشاقة والسرعة الانتقالية وصولاً عملية التهديف كما تؤكد نتائج الدراسة على أهمية تركيز المدربين على التدريب الشامل، بما في ذلك الحمل التدريبي، مع تمكين اللاعبين من تطبيق مبادئ علم التدريب الرياضي. يجب على اللاعبين إظهار صفاتهم البدنية والاستفادة منها لتحسين الجانب المهاري، مع مراعاة مواقف كرة القدم. وهذا يتطلب إتقان المهارات الأساسية، مثل التنفيذ أمراً بالغ الأهمية، يجب على اللاعبين تطوير الانتقال السريع لغرض التخلص من المراقب والقدرة على اتخاذ القرارات الفورية تحت الضغط وقد يحدث التطور مما يستلزم ليس فقط دقة، لمواقف المباراة بفعالية

9- ضياء ناجي عبود: أثر تدخل التمارين المركبة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003، ص52

<sup>10</sup> ثامر محسن، وموفق المولى: تمارين تنموية في كرة القدم، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999 م، ص8

على التسارع، وتغيير الاتجاه داخل ميدان اللعب ، يبين الجدول رقم (5) وجود فروق غير دالة في السرعة الانتقالية والرشاقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة. ويعزو الباحث سبب الفروق غير الدالة إلى تشابه المجموعتين في الخصائص البدنية، حيث خضعت المجموعة الضابطة لتدريب رياضي من قبل مدرب الفريق لفترة الإعداد العامة ووصلت إلى مستوى جيد في القدرات البدنية المذكورة أعلاه. كما أظهرت نتائج اختلافاً كبيرة في مهارة التهديف لمجموعة التجريبية ، والتي يعزوها الباحث إلى حقيقة أن هذا التطور يرجع إلى الاستخدام المكثف لهذه المهارة في التمارين، مما أدى إلى تطورها والوصول إلى دلالتها،<sup>(11)</sup> حيث أن أداء التمارين المعقدة بالكرة يساعد على زيادة إحساس اللاعب بالكرة وتقدير المسافة والتوقيت للتهديف وتحسين قدره اللاعب على التغلب على الصعوبات ومواقف اللعب الصعب تحت الضغط ، وهذا مما يساعد في نسبة عالية من التهديف لدى اللاعبين .

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1استنتاجات

1. التمرينات التوافقية التي أعدها الباحث لها تأثير إيجابي على تطوير السرعة الانتقالية وخفة الحركة والتهديف في المجموعة التجريبية.
2. إن اتقان اللاعبين لأداء تمرينات التوافقية يساعد على لتطوير الصفات البدنية لصفتي السرعة الانتقالية التي تخدم مهارة التهديف
3. انعكست صلاحية تمرينات التوافقية نتائج الاختبارات البعيدة التي كانت جميعها لصالح المجموعة

##### 4-2 التوصيات

1. استخدام هذه تمرينات التوافقية لتطوير صفات البدنية والمهارية من قبل المدربين على اللاعبين الناشئين الذين تتراوح أعمارهم بين (15-17) سنة لما لها من تأثير إيجابي على مستوى اللاعبين وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية.
2. استخدام مجموعة متنوعة من تمرينات التوافقية لإضافة المتعة والإثارة إلى نفوس اللاعبين.
3. إجراء أبحاث مماثلة على الفئات العمرية الأخرى.
4. إجراء أبحاث مماثلة حول الصفات البدنية والمهارية المختلفة.

#### المراجع

- ثامر محسن، وموفق المولى: تمارين تنمية في كرة القدم، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
- حسام علي محسن: سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، جامعة القادسية، 2017.
- صالح راضي أميش : تأثير تدرية لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة، إطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية، 2000.
- ضياء ناجي عبود :أثر تدخل التمارين المركبة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
- محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- محمد رضا إبراهيم :التطبيق الميداني لنظريات وأساليب التدريب الرياضي: الطبعة الأولى، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2008.
- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي للاعب كرة القدم: القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.

#### الملاحق

##### ملحق (1) يبين الخبراء الذين اجريت لهم مقابلة الشخصية

الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
أ. د ناجي كاظم عبد	تدريب كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
أ. د محمد عبد الحسين عطية	تعلم حركي كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
أ.م. د. وميض شامل كامل	تدريب كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
أ. د. قحطان جليل العزاوي	اختبارات قياس	كلية الهندسة – جامعه المستنصرية
أ. د. اسماعيل عبد زيد	طرائق تدريس كرة قدم	كلية التربية الأساسية – جامعه المستنصرية

11- محمد رضا إبراهيم :التطبيق الميداني لنظريات وأساليب التدريب الرياضي: الطبعة الأولى، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2008، ص 114-117.

### ملحق (2) يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل	التخصص
1	ام. د. عماد كاظم خليف	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب الرياضي – كرة القدم
2	أ.م. د. ميثم حبيب سبهان	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب الرياضي – كرة القدم
3	أ.م. د. علي سعد عبد الحميد	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب الرياضي – كرة القدم
4	م. طالب فيصل شناوة	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب الرياضي – اللياقة البدنية

### ملحق (3) يبين أنموذج لوحدة تدريبية لتطوير صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة التهديف

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الهدف	التكرار	الراحة	المجاميع	الشدة
القسم الرئيس	45 د	/	/	/	/	/	/
1	6	الركض بين 8 شواخص المسافة بينهما 15 متر	الرشاقة	6	1 د	2	
2	7	الركض لمسافة 30 متر من الوقوف	سرعة انتقالية	4	1 د	2	85%
3	16	تمارين لتطوير مهارة الدرجة والمناولة والتهديف	تطوير مهارة التهديف	2	1 د	2	
4	16	تمارين لتطوير مهارة الدرجة ودبل باص والتهديف	تطوير مهارة التهديف	2	1 د	2	

### تابع ملحق (3) نماذج تمارين الوحدة التدريبية

#### تمرين 1

الهدف من التمرين: سرعة الانتقال بين الشواخص والتهديف

زمن التمرين: 6د

عدد اللاعبين: 2:

الأدوات المستخدمة: كرة قدم 8, صافرة ع, شواخص 5

وصف التمرين: من منتصف الملعب، يقوم اللاعب رقم 1 بدرجة الكرة بين 5 شواخص وعند الانتهاء يقوم بمناولة الكرة للاعب رقم 2 والموجود داخل منطقة الجزاء ومن لمسة واحدة يناول اللاعب رقم 2 الكرة للاعب رقم واحد المتحرك على قوس منطقة الجزاء، إذ يقوم اللاعب رقم 1 بعد استلام الكرة بلمس واحدة وتحديد زاوية التهديف.



## تمرين 2

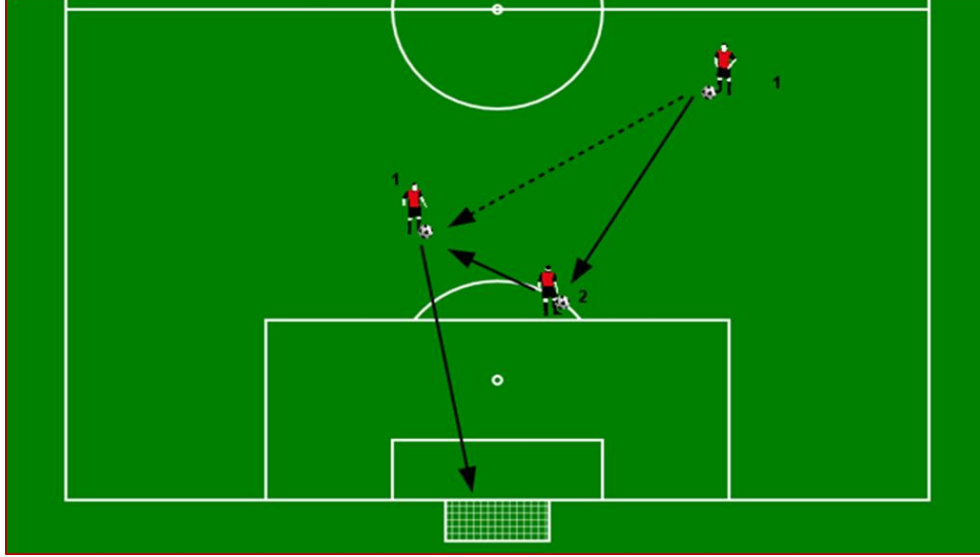
الهدف من ا: تطوير مهارة مناولة والدبل باص والتهديف

زمن التمرين: 6د

عدد اللاعبين: 2

الأدوات المستخدمة: كرة قدم 8, صافرة 1 شواخص 3

وصف التمرين: من جهة اليسار لمنتصف الملعب، يقوم مختبر 1 بمناولة الكرة مختبر 2 والموجود امام منطقة الجزاء، وبعد ذلك يقوم مختبر 2 بمناولة قصيرة مختبر 1 الذي ينتقل أما منقطة الجزاء ويقوم مختبر استلام الكرة بلمس واحدة وتحديد زاوية التهديف علما ان التمرين يكرر على جميع اللاعبين



## تمرين 2

الهدف من: تطوير مهارة الدحرجة والمناولة والتهديف

زمن التمرين: 6د

عدد اللاعبين: 3

الأدوات: كرة قدم 8, صافرة 1, شواخص 5

وصف التمرين: تكون بداية التمرين من جهة اليمين من منتصف الملعب، يقوم مختبر 1 بدحرجة الكرة بين خمسة شواخص وبعد ذلك يقوم بمناولة الكرة مختبر 2 الموجود على قوس الجزاء ومن ثم يقوم مختبر بأداء مناولة قصيرة ويلمسة واحدة مختبر 3 الذي يحاول استلام الكرة بلمس وبعد ذلك يقوم اللاعب بالتهديف على مرمى المنافس.

