

أثر تمرينات مركبة (بدنية- مهارية) في بعض القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم بأعمار (17-17-

19) سنة .

م. د فائق عبدالاله كريم

ا.م. د قرار عبدالاله كريم

مشتاق إبراهيم عبدالكريم

الملخص :

انبثقت مشكلة البحث من أهمية القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الشباب وتذبذب مستوى هذه القدرات والمهارات دفع الباحثون لحل هذه المشكلة ،وهدف البحث إلى التعرف على أثر التمرينات المركبة (بدنية - مهارية) في تطوير بعض القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغت (16) لاعباً من فئة الشباب وهم لاعبو نادي كربلاء، إذ تم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة. تم تطبيق التمرينات المقترحة لمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، مع إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لقياس القدرات البيوحركية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، مطاولة السرعة، الرشاقة) والمهارات الأساسية (الدحرجة، المناولة، التهديف)، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البعدية والحصول على النتائج واثبتت التمرينات اثرها على عينة البحث من خلال النتائج التي حصلنا عليها ونستنتج من ذلك أن التمرينات المركبة تمثل تدريباً فعالاً في تطوير القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب فئة الشباب .

الكلمات المفتاحية : التمرينات المركبة ، (القدرات البيوحركية) .

**Effect of Combined (Physical-Skill) Exercises on Selected Biomotor Abilities and
Fundamental Skills among Football Players Aged 17-19 Years**

By

Lect. Dr. Faiq Abdulilah Kareem

Asst. Prof. Dr. Qarar Abdulilah Kareem

Mushtaq Ibrahim Abdulkarim

Abstract

The research problem emerged from the importance of biomotor abilities and fundamental skills for youth football players, as well as the observed fluctuations in the levels of these abilities and skills, which prompted the researchers to address this issue. The study aimed to investigate the effect of combined **physical–skill exercises** on the development of selected biomotor abilities and fundamental football skills among youth players.

The researchers adopted the experimental method due to its suitability for the nature of the study. The research sample was randomly selected and consisted of (16) youth football players from Karbala Sports Club. The participants were randomly assigned to two groups: an experimental group and a control group, with (8) players in each group. The proposed training program was implemented over a period of **six weeks**, with **three training sessions per week**. Pre–test and post–test measurements were conducted to assess the selected biomotor abilities, including **explosive power, speed–strength, speed endurance, and agility**, as well as the fundamental football skills of **dribbling, passing, and shooting**.

Following the completion of the training program, post–tests were administered, and the results demonstrated that the combined exercises produced significant improvements in the experimental group. The findings indicate that combined physical–skill exercises constitute an effective training approach for enhancing biomotor abilities and fundamental football skills among youth football players aged **17–19 years**.

Keywords: Combined Exercises, Biomotor Abilities, Fundamental Skills, Football.

1- المقدمة

تعد لعبة كرة القدم إحدى أكثر الألعاب الجماعية انتشاراً في العالم، إذ تعتمد في جوهرها على دقة الأداء المهاري والمصحوب بقدرات بدنية وحركية متنوعة تُمكن اللاعبين من تنفيذ الواجبات الملقات عليهم داخل الملعب بكفاءة، ومع التطور المستمر في متطلبات اللعب الحديث، أصبح من الضروري للمدربين والباحثين في المجال الرياضي اعتماد أساليب تدريبية متنوعة تُساهم في رفع مستوى اللاعبين بصورة شاملة، وتحقيق التكامل بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية .

إن التمرينات المركبة (البدنية - المهارية) واحدة من الأساليب التدريبية المهمة للاعبين كرة القدم، إذ تعمل على الدمج بين الأداء البدني والمهاري في وحدة واحدة، مما يخلق بيئة تدريبية قريبة جداً من واقع اللعبة، فالجمع بين الجهد البدني والأداء المهاري يساعد اللاعبين على تطوير قدراتهم البيوحركية مثل الرشاقة، التوازن، التوافق، السرعة، إضافة إلى تحسين المهارات الأساسية كالتمرير، الاستلام، السيطرة على الكرة، المراوغة، والتهديف.

وتمثل القدرات البيوحركية عاملاً أساسياً في تكوين وبناء لاعبي كرة القدم الشباب، لأنها الأساس الذي تعتمد عليه جميع الجوانب المهارية والخططية ولذلك فإن تطوير هذه القدرات بأساليب تدريبية متنوعة أصبح ضرورة ملحة لمجاراة متطلبات الأداء، ومن هنا جاءت الحاجة إلى دراسة تأثير التمرينات المركبة التي تجمع بين الجهد البدني المتنوع وأداء المهارات المختلفة لمعرفة مدى فعاليتها في الارتقاء بمستوى اللاعبين الشباب بكرة القدم، ومع تطور المستويات وتطور مفاهيم التدريب، أصبح من الضروري التركيز نحو التمرينات التي تحاكي بيئة اللعب الواقعية من خلال دمج الجوانب البدنية مع المهارية في وحدة تدريبية واحدة، إذ يُسهم هذا النوع من التدريب في رفع قدرة اللاعب على الأداء المهاري تحت ظروف مشابهة للجهد البدني الذي يتعرض له أثناء المباراة والتدريبات مما ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء الرياضي الناجح الذي لا يعتمد على المهارة وحدها ولا على القدرات البدنية فقط، بل على التكامل بينهما، فإن اعتماد تمرينات مركبة يُمثل مدخلاً علمياً مهماً لتطوير اللاعب بصورة شاملة، ومن هنا، جاء هذا البحث ليدرس أثر التمرينات المركبة (البدنية - المهارية) في تطوير مجموعة من القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب، من خلال تصميم تمرينات تجمع بين الأداء

البدني والمهاري واختبار مدى فعالية هذه التمرينات في تحسين أداء اللاعبين، وإبراز مدى الدور الذي يمكن أن تلعبه هذه التمرينات في الارتقاء بالمستوى التدريبي للفئات السنية المختلفة.

تأتي أهمية البحث من كونه يسلط الضوء على إحدى الاتجاهات التدريبية والتي تسعى إلى تقديم تمرينات مبنية على أسس علمية، يمكن أن تُفيد المدربين واللاعبين في تطوير الأداء البدني والمهاري بشكل متوازٍ، وبما يخدم الواقع العملي للاعبين والتي لها الأثر الإيجابي للارتقاء بمستوى الاداءات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

مشكلة البحث :

يعاني لاعبو فرق كرة القدم، وخصوصاً فئة الشباب، من تنذبذبات واضحة في مستوى بعض القدرات البيومترية والمهارات الأساسية نتيجة اعتماد البعض من المدربين على الفصل بين التدريبات البدنية والتدريبات المهارية، وهذا الأسلوب المتبع من المدربين لا يحقق التكامل المطلوب بين القدرات البدنية والأداء المهاري واحتياجات المباراة، مما ينعكس سلباً على أداء اللاعبين أثناء المنافسات والتدريب، ومن خلال ملاحظة الباحثين الميدانية تبين وجود قصور في قدرات مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة والرشاقة، إضافة إلى ضعف نسبي في إتقان المهارات الأساسية كالتمرير والدخلة والتهديف. لذلك ظهرت الحاجة إلى استخدام تمرينات مركبة تجمع بين الأداء البدني والمهاري في وحدة تدريبية واحدة لمعرفة مدى فعاليتها في تطوير تلك القدرات وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة للتمرينات المركبة (البدنية- المهارية) في تطوير الأداء الشامل للاعبين كرة القدم، إلا أن معظم البرامج التدريبية المتبعة ما زالت تعتمد على الفصل بين التمرينات البدنية والمهارية، مما قد يؤدي إلى ضعف في التكامل بين القدرات البيومترية والأداء المهاري أثناء المواقف الحقيقية في اللعب، وهذا يشير إلى وجود حاجة لمعرفة مدى تأثير التمرينات المركبة في تطوير هذه القدرات بصورة أفضل من الطرق المتبعة، وتجلت مشكلة البحث بالتساؤل الآتي :

هل أن استخدام تمرينات مركبة (بدنية _ مهارة) يمكن أن يساهم في تحسين بعض القدرات البيومترية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم بصورة أفضل من الأساليب التدريبية المعتادة؟

اهداف البحث :

1- إعداد تمرينات مركبة (بدنية _ مهارة) للاعبين كرة القدم للشباب عينة البحث.

2- التعرف على اثر تمارينات المركبة (بدنية _ مهارية) في بعض القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة

القدم الشباب

3- التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين في متغيرات البحث المدروسة .

فروض البحث:

1- للتمارين المركبة (بدنية _ مهارية) اثر في تطوير بعض القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية للاعبين بكرة القدم

الشباب .

2- هناك أفضلية للتمارين المركبة (بدنية _ مهارية) في بعض القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبو اندية كربلاء بكرة القدم فئة الشباب للموسم الرياضي (2025-2026)

المجال الزمني : المدة من 17-11-2025 / ولغاية 25-3-2026 .

المجال المكاني : ملعب نادي كربلاء الثانوي الرياضي بكرة القدم.

2-اجراءات البحث

1-2 منهج البحث

انتهج الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي

لكونه المنهج الملائم لحل المشكلة المبحوثة .

2-2 مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث وهم لاعبو كرة القدم فئة الشباب في اندية كربلاء المقدسة للموسم الرياضي (2025_2026) والبالغ

عددهم ثمانية اندية ووقعت القرعة على لاعبو نادي كربلاء، حيث كان عددهم 23 لاعب ، وتم اختيار (16) لاعب كعينة للبحث

بطريقة عشوائية وتم اجراء التجانس لها وبعد التأكد من اعتدالية التوزيع، تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (8) افراد بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة .

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1-3-2 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثون المقابلة والملاحظة والمصادر والمراجع والاختبار والقياس.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز ايفون برو ماكس امريكي عدد (2).
- كومبيوتر نوع dell صناعة كورية .
- ميزان طبي .
- شواخص وأقمعة بلاستيكية مختلفة الاحجام عدد (25).
- صافرة عدد (1) .
- قمصان ملونة عدد (16).

4-2 اجراءات البحث

1-4-2 تجانس عينة البحث

بعد أن تم التعرف على القياسات التي تؤثر في متغيرات البحث المدروسة، والتي هي الطول والكتلة والعمر الزمني لما لها من علاقة بمتغيرات البحث المدروسة، اذ تم اجراء التجانس باستخدام اختبار ليفين بين أفراد العينة في هذه القياسات، وذلك لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة ، وكذلك لإرجاع الفروق الى المتغير المستقل والجدول (1) يبين التجانس.

Test of Homogeneity of Variances				
Sig	Df2	Df1	Levene Statistic	Factors
0.156	14	1	2.320	الطول
0.616	14	1	0.263	الكتلة
0.736	14	1	0.118	العمر الزمني

من خلال الجدول (1) يمكننا ملاحظة قيمة (sig) ولجميع المتغيرات وهي أكبر من (0.05) وبذلك نقبل الفرض العدم الذي ينص على ان تجانس التباينات متساوية للعينة في هذه المتغيرات .

2-4-2 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال مشكلة البحث والتي تتمثل في تذبذب مستوى بعض القابليات البيومترية والاداء المهاري، بالإضافة الى علاقة المتغير المستقل بالمتغيرات المبحوثة حيث تم تحديد خمس متغيرات من القابليات البيومترية (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - الرشاقة) وبالإضافة الى المهارات الأساسية وهي (الدرجة - المناولة - التهديف) .

2-4-3 توصيف اختبارات البحث :

1-3-4-3 اختبار القدرة الانفجارية⁽¹⁾ :

اسم الاختبار : الوثب العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار : القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستخدمة : جدار أملس تدرج عليه أرقام تبدأ من (150) سم صعوداً .

أداء الاختبار : يلمس أصابع يده في البورك ثم يقف بحيث تكون إحدى ذراعيه بجانب الجدار ويقوم برفع ذراعه المميزة بكامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الجدار .ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض .ثم من وضع الوقوف بمرجحة المختبر الذراعان أماماً عالياً ثم الى أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم أرجحتها أماماً عالياً للوثب إلى أقصى مسافة تستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي بكامل امتدادها.

التسجيل: يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار قوة الانفجارية لدى المختبر مقارنة بالسنتيمترات .

2-3-4-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة⁽¹⁾ :

اسم الاختبار :- الحجل لأقصى مسافة في (10ثا)

(1) محد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، 1995 ، ص ٢٨٣.

(1) قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1997، ص148.

الغرض من الاختبار :قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

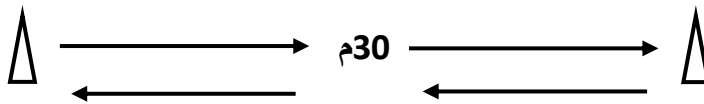
الادوات المستخدمة : ملعب، شريط قياس، طباشير ،ساعة توقيت.

وصف الاداء : الوقوف على قدم واحدة والحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الارض في زمن قدره (10)ثا مع عدم التوقف او ملامسة الارض بأي جزء من اجزاء الجسم غير قدم الحجل ،ويؤدي الاختبار مرة على الرجل اليمين واخرى على الرجل اليسار .
التسجيل: تحسب المسافة التي يقطعها المختبر في زمن قدره (10)ثا يعاد الاختبار على القدم الثانية ويقاس المستوى (يعاد الاختبار مرتين وتتخذ احسن محاولة) تعطى لكل قدم محاولتان وتتخذ نتيجة احسن محاولة لكل قدم .

3-3-4-3 اختبار تحمل السرعة (2):

اسم الاختبار: الجري بالكرة لمسافة (30×5)م بدون توقف.

- **الهدف من الاختبار:** قياس تحمل السرعة الخاص بكرة القدم. **الادوات المستعملة:-** ساعة توقيت - شواخص عدد(2) - كرة قدم - شريط قياس صافرة- **وصف الاداء:-** من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية والكرة على خط البداية ومع اشارة البدء يجري اللاعب بالكرة بأقصى سرعة مسافة (30)م الى خط النهاية والدوران حول شاخص خط النهاية والعودة بالكرة مكرراً الاختبار(5) مرات وباستمرار.
- **تعليمات الاختبار:-** تحديد مسافة (30)م ويحدد فيها خط البداية النهاية بواسطة شاخصين كما في الشكل (2) ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط- **طريقة التسجيل:-** يحسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ولخمس مرات ويسجل لأقرب ثانية.



الشكل(5) يوضح اختبار تحمل سرعة

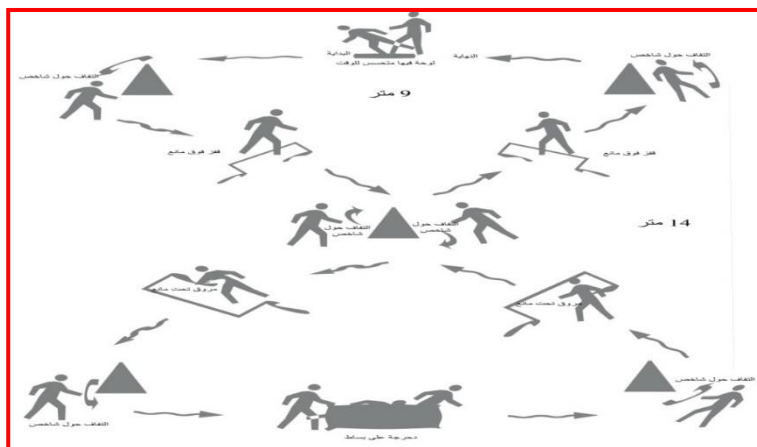
3-3-4-3 اختبار الرشاقة (1):

- **هدف الاختبار :** قياس الرشاقة .

(2): قياس ناجي وبسطويسي احمد: المصدر السابق نفسه، ص169 .

(1) علاء جبار عبود، عامر موسى عباس: تصميم وتقنين اختبار الرشاقة العامة، بحث منشور، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء، 2014، ص9.

- **كيفية تنظيم متطلبات الاختبار :** يقف المختبر عند خط بداية الاختبار قرب حساس الانطلاق (بضغط على لوحة خاصة بالبداية) حيث يتم العد بالوقت عند الضغط على اللوحة وفي تلك اللحظة يستدير خلف الشاخص الاول ثم يواجه المانع الاول للقفز ؛ ليجسد حالة التحكم بأجزاء الجسم في الهواء وبعد ذلك يستدير من جانب شاخص المنتصف فيواجه المانع المرتفع فيغطس من اسفله ؛ ليجسد حالة المرونة في أجزاء الجسم المختلفة وكذلك يبين المروق من المانع بعد ذلك يلتف من حول الشاخص الثالث فيواجه البساط فيقوم بعمل درجته امامية ؛ ليجسد حال المرونة في مفاصل الاطراف العليا والسفلى وكذلك يبين حالة التوافق من خلال الحركات المختلفة في أداء الاختبار وثم يستمر بالحركة للالتفاف حول الشاخص الرابع ليواجه المانع المرتفع فيغطس من اسفله ؛ لتجسيد حالة ثبات الاداء وابتعاده عن العشوائية والصدفة التي تخدم الانجاز في الاداء ، بعد ذلك يستدير من جانب شاخص المنتصف فيواجه مانع القفز فيؤدي عملية القفز من فوقه كما فعل في الحاجز الاول ؛ وذلك لإتاحة سيطرة المختبر على إنهاء الاختبار بانسيابية عالية ، فضلا عن الخروج عن حالة التكرار المتوقع لترتيب أدوات ظروف الاختبار فيلتف حول الشاخص الخامس والانطلاق بأسرع ما يمكن الى النهاية والضغط على الحساس وبذلك يتوقف الوقت وفي هذه الحالة ينتهي الاختبار ومعرفة الوقت لكل مختبر .



يوضح اختبار الرشاقة

- **التسجيل:** يقوم المختبر بأداء محاولة واحدة ويتم تسجيل الزمن لها حيث كلما كان زمن الاختبار أقل كلما كانت درجة المختبر هي الافضل والعكس صحيح.

3-4-4 اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم :

1- اختبار الدرجة بكرة القدم⁽¹⁾:

(1) مشتاق صلال : تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ،رسالة ماجستير ،جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2023 ،ص 52 .

اسم الاختبار: اختبار الدرجة - الهدف من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الدرجة بين الشواخص - الأدوات المستخدمة: عشرة شواخص، كرة قدم، ساعة توقيت - طريقة الأداء: تخطيط منطقة الاختبار بوضع عشرة شواخص في خط مستقيم يبعد أحدهما عن الآخر بمسافة متساوية (2م) ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (2م) أيضاً. يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البدء وعند إعطاء إشارة البدء يدحرج اللاعب الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً ويعود إلى خط البدء - التسجيل: يحتسب الوقت للمختبر الأقرب 100/1 من الثانية من لحظة إشارة البدء حتى عودته إلى خط البدء مرة أخرى .

2- اختبار دقة المناولة (2):

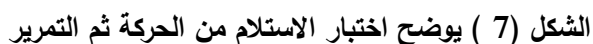
هدف الاختبار : قياس دقة المناولة من الحركة.

الأدوات المستعملة : كرات قدم ، ساعة إيقاف مقعد سويدي ، شريط قياس ، أقماع شريط قياس ، أقماع أهداف مصغرة. وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (2م) وعند سماع الصافرة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة المناولة له من المدرب داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) ثم يناولها مائلة قطرية إلى المقعد السويدي وينطلق للسيطرة عليها بعد ارتدادها من المقعد السويدي في المنطقة المحددة للاستلام ثم يقوم بمناولتها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن مكان التمرير (10م) ، يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الأهداف الثلاثة.

طريقة التسجيل:

- 1- تسجل دقة المناولة على المرمى الواحد بالدرجات من خلال الآتي : تسجل درجات الدقة كما يأتي والشكل (8) يوضح ذلك : عند دخول الكرة المرمى يسجل للمختبر (3) درجات ، عند اصطدام الكرة بالعارضة أو القائم (2) درجتان ، عند اصطدام الكرة بالقمع تسجل (1) درجة ، عند خروج الكرة عن هذا الحيز تسجل (صفر) درجة. ملاحظة : المحاولة الواحدة هي أداء الاختبار على الثلاث أهداف واخذ المتوسط.
- 2- يحسب زمن أداء المحاولة لأداء الهدف من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى
- 3- نستخرج الدرجة المعيارية عن طريق الاختبار الزائي لكل من زمن المحاولة ودقة التهديد بعد استخراج الدرجة المعيارية لكل من زمن المحاولة ودقة التهديد نقوم بجمع الدرجتين لكل لاعب.
- 4- تسجل الدرجة النهائية لأفضل محاولة بعد إعطاء كل لاعب ثلاث محاولات.

(2) سجاد سليم مرزة ، اثر تمارين خاصة باستعمال كرات مختلفة الاوزان والاحجام في بعض القدرات الحركية والاداء المهاري للاعبين تحت 17 سنة بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2024 ، ص64-65



- **هدف الاختبار:** قياس دقة التصويب نحو المرمى - **الأدوات المستعملة:** شريط لتعيين منطقة الهدف .هدف كرة قدم قانوني. ملعب كرة قدم. كرات قدم عدد(5) - **طريقة الأداء:** توضع (5)كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18 ياردة عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (1) ياردة ،حيث يقوم اللاعب بالهدف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض - **طريقة التسجيل:** تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالاتي: تحسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الأعلى حسب المناطق المرقمة ،وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى. وتعطى الدرجة حسب ما موضح بالشكل التالي :

The diagram shows a 2D grid. At the top, there is a 5x2 table with the following values:

5	3	1	3	5
4	2		2	4

Below this table is a 1x5 grid with empty cells. A curved arrow points from the bottom-right cell of the 5x2 table to the first cell of the 1x5 grid.

(1) علي قيس حبيب: تأثير تمارين نوعية بوسائل مساعدة في تطوير بعض أساليب الانتباه ودقة التخصص المهاري للاعبين مراكز الموهبة الرياضية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2023، ص71.

2-4-4 الاختبارات القبلية :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية لعينتي البحث يوم الاثنين الموافق 1/ 5 / 2025 الساعة السادسة عصراً في ملعب نادي كربلاء الثانوي.

2-4-5 تكافؤ مجموعتي البحث :

لغرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة لعينتي البحث لجأ الباحثون على أيجاد التكافؤ في متغيرات القابليات البايوحركية والمهارات الاساسية، ومن خلال نتائج الاختبارات القبلية وب تطبيق القانون الاحصائي (أختبار T) للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	سم	46.12	5.11	43.87	4.05	0.97	0.34	غير دال
القوة المميزة بالسرعة	سم	14.12	1.55	13.12	1.45	1.32	0.20	غير دال
تحمل السرعة	ثا	33.15	1.56	33.14	2.19	0.09	0.99	غير دال
الرشاقة	ثا	21.68	1.18	21.94	1.21	0.43	0.66	غير دال
الدحرجة	ثا	33.02	3.74	32.56	3.57	0.25	0.80	غير دال
المناولة	درجة	44.07	7.54	43.36	7.46	0.19	0.85	غير دال
التهديف	درجة	7.50	3.33	8.12	2.69	0.41	0.68	غير دال

من الجدول (2) يمكن ملاحظة ان قيمة (الدلالة) لجميع المتغيرات هي اكبر من (0.05) وبذلك فأنا نقبل الفرض العدم الذي يقول عدم وجود اختلاف بين درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وان الفروق غير معنوية، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المدروسة .

2-4-6 تطبيق التمرينات على عينة البحث التجريبية:

- 1-المدة الزمنية لتطبيق تمرينات البحث (8)أسابيع.
- 2-عدد الوحدات في الأسبوع الواحد (3) وحدات.
- 3-المجموع الكلي للوحدات للتدريبية (24) وحدة تدريبية.
- 4- زمن التمرينات في كل وحدة (22- 26) دقيقة.

5- كان عدد التمرينات المطبقة في الوحدات التدريبية من (2-4) تمرين .

6- نفذت التمرينات بتاريخ 2025/5/2 في يوم الثلاثاء بداية القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية .

7- كانت الشدة المستخدمة في الوحدات التدريبية اقصى ما يستطيع أدائه اللاعب بالنسبة للمهارات الأساسية اما بالنسبة

للقدرات البيوحركمة فكانت الشدة 90-100 % من قدرة اللاعب.

2-4-7 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على العينة قام الباحثين بأجراء الاختبارات البعدية على عيني البحث يوم الثلاثاء الموافق (9/

7 / 2025) في تمام الساعة (السادسة عصراً) في ملعب نادي كربلاء الثانوي مع مراعاة توفير نفس الظروف التي كانت في

الاختبار القبلي قدر المستطاع .

3-6 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان برنامج (spss) الاحصائي واستعان بالوسائل الاحصائية الاتية : الوسط الحسابي / الانحراف المعياري /

اختبار ليفين / اختبار T للعينات المستقلة / اختبار T للعينات المترابطة

3 نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار البحث (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية.

لغرض معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث المدروسة للمجموعة التجريبية، استعمل الباحثين

اختبار (t) للعينات المتناظرة، كما هو مبين في الجدول (3).

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	سم	5.11	46.12	4.10	52.00	4.61	0.02	دال
القوة المميزة بالسرعة	سم	1.55	14.12	0.92	16.50	5.65	0.01	دال
تحمل السرعة	ثا	1.56	33.15	1.35	30.98	10.98	0.00	دال
الرشاقة	ثا	1.18	21.68	0.77	19.30	3.85	0.00	دال
الدحرجة	ثا	3.74	33.02	1.51	28.66	4.07	0.05	دال
المناولة	درجة	7.54	44.07	5.64	56.97	3.95	0.00	دال
التهديف	درجة	3.33	7.50	3.66	17.00	5.88	0.00	دال

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان الدلائل الاحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمتغيرات الخاصة بالمجموعة التجريبية اثبتت وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين ولصالح الاختبار البُعدي وما يؤكد ذلك هو قيمة (الدالة) المبينة في الجدول (3)، حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يؤكد وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار القبلي والبُعدي ولصالح الاختبار البُعدي .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات البحث(القبلي - البُعدي) للمجموعة الضابطة.

لغرض اختبار فرض البحث لجأ الباحثين لتحليل البيانات القبلية و البُعدية باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة والجدول (4) يبين معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البُعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البُعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	سم	43.87	4.05	46.87	3.39	2.80	0.02	دال
القوة المميزة بالسرعة	سم	13.12	1.45	14.75	1.03	3.87	0.00	دال
تحمل السرعة	ثا	33.14	2.19	29.91	1.54	8.21	0.00	دال
الرشاقة	ثا	21.94	1.21	20.64	1.20	17.92	0.60	غير دال
الدرجة	ثا	32.56	3.57	33.48	3.55	0.54	0.00	دال
المناوله	درجة	43.36	7.46	44.07	7.54	17.89	0.00	دال
التهديف	درجة	8.12	2.69	11.25	3.45	2.66	0.03	دال

من خلال جدول (4) نلاحظ المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبُعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة، حيث اكدت النتائج على وجود الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبُعدي ولصالح الاختبار البُعدي بالنسبة لمتغيرات (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة والدرجة والمناوله والتهديف) وما يؤكد ذلك هو (قيمة الدلالة) الموضحة في الجدول (4) اذ كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي يؤكد على وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبُعدي ولصالح الاختبار البُعدي اما بخصوص متغير (الرشاقة) لم تكن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبُعدي وما يؤكد ذلك هو قيمة الدلالة المبينة في الجدول (4) حيث كانت اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البُعدي) بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث :

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات البُعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	سم	52.00	4.10	46.87	3.39	2.72	0.01	دال
القوة المميزة بالسرعة	سم	16.50	0.92	14.75	1.03	3.56	0.00	دال
تحمل السرعة	ثا	29.02	1.35	30.98	1.09	3.81	0.00	دال
الرشاقة	ثا	19.30	0.77	20.64	1.20	2.63	0.02	دال
الدحرجة	ثا	28.66	1.51	33.48	3.55	3.52	0.00	دال
المناولة	درجة	56.97	5.64	44.07	7.54	3.86	0.00	دال
التهديف	درجة	17.00	3.66	11.25	3.45	3.23	0.00	دال

من الجدول (5) يمكننا نلاحظ المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات وللمجموعتين التجريبية والضابطة، اكدت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية وما اكد ذلك هو قيمة (الدلالة) المثبتة في الجدول (5) حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ولغرض التأكد من حقيقة الفروق نشير الى قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية لجميع المتغيرات المدروسة حيث كانت للمجموعة التجريبية افضل من الاوساط الخاصة بالمجموعة الضابطة ولجميع المتغيرات المدروسة .

3-2 مناقشة النتائج

من خلال العرض في الجدول (3) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وهذا ما يؤكد فرض البحث الذي يقول بأنَّ هناك تأثير للتمرينات المركبة البدنية المهارية في بعض القدرات البيوحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وهذا التأثير إيجابي والذي اكدته نتائج اختبارات عينة البحث وهو وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

وللتوضيح اكثر فيما يخص المتغيرات المدروسة وهي البعض من القابليات البيوحركية والبعض من المهارات الاساسية فيعزو الباحثين الى ان التمرينات المركبة البدنية المهارية كانت تحاكي ما يتطلبه الأداء من اللاعبين في لعبة كرة القدم حيث أدى دمج الجوانب البدنية والمهارية الى تطور المتغيرات المبحوثة بالإضافة الى مستوى شدة التمرينات التي يؤدي فيها اللاعبين للتمرين جعلتهم قادرين على التصرف بسرعة عندما تكون الكرة بحوزتهم وعندما يفقدونها والذي انعكس على القابليات والمهارات المدروسة.

وما يؤكد الكلام أعلاه يشير (مفتي إبراهيم حماد 1998,38) الى إن التمرينات المركبة هي التي تخدم الإعداد الشامل للاعبين والتي تناسب في تركيبها مع مستوى اداء اللاعبين للقدرات والمهارات والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري

، والتي تعد من العوامل الضرورية لجميع الأنشطة الرياضية والتي تهدف الى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني لأنها تتشابه بدرجة كبيرة لما يحدث اثناء المباراة مع اختلاف بسيط مع بعض خصائص الأداء (1).

ويرى الباحثين بأن التمرينات المركبة تفرض نوع من الضغوط البدنية العالية على اللاعبين وذلك لأن الأداء لتلك التمرينات لابد ان يكون بأقصى ما يستطيع ادائه اللاعب في حال دخول الجوانب المهارية في التمرينات ،حيث تعمل هذه التمرينات على زيادة رغبة اللاعبين في تنفيذها وذلك بسبب التنوع والتحول من الجوانب البدنية الى الجوانب المهارية وبالعكس ويمكن استخدام هذه التمارين مع جميع الفئات العمرية وبالتالي مساعدة اللاعبين بالتطور بشكل اسرع لأنها تحاكي الواقع الحقيقي للعبة كرة القدم.

ويذكر في هذا الخصوص (ضياء ناجي عبود، 2003، 52) إن التمرينات المركبة تعمل على تطوير جميع مكونات اللياقة البدنية للاعبين حيث تكون فيها الأنشطة مشابهة لما يحدث اثناء المباراة وبالتالي تعمل على تحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء المختلفة من خلال التنوع في التدريب وإدخال أكثر من مهارة وقدرة بدنية في تمرين واحد (2).

أما فيما يخص مجموعة البحث الضابطة ومن خلال ما عرضناه في الجدول (4) ثبت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي لمتغيرات البحث المدروسة عدا متغير (الرشاقة) ويعزو الباحثين ذلك التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى التزام واستمرارية افراد العينة في أداء الوحدات التدريبية فضلاً عن تدريبات مدرب الفريق والتي أسهمت في تطوير المتغيرات المدروسة ،وبالرغم من التطور الحاصل لإفراد المجموعة الضابطة إلا أنه بالمقارنة مع نتائج افراد المجموعة التجريبية يكون أقل وهو ما اثبتته نتائج الجدول (5)، أما متغير (الرشاقة) كما ذكرنا انفاً ،لم تكن هنالك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للرشاقة ،ويعزو الباحثين عدم تطور المتغير المذكور الى عدم استخدام التمرينات المركبة لأنها كانت الفارق الوحيد بين مجموعتي البحث .

ومن خلال ما قام به الباحثون من عرض نتائج في الجدول (5) الخاص بالاختبارات البعدي لمجموعتي البحث اكدت نتائج الجدول وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المتغيرات المبحوثة ، حيث دلت النتائج التي تحصل عليها الباحثين إلى وجود اثر للتمرينات المركبة البدنية المهارية في عينة البحث التجريبية في

(1) مفتي ابراهيم ؛الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1994) ص38

(2) ضياء ناجي عبود ،تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد. 2003، ص52

متغيرات البحث المدروسة ، وهو ما يحقق هدف وفرض البحث ، ويؤكد الباحثون بأن لهذه التمرينات فوائد من جوانب مختلفة الجانب الاول والذي يخص اللاعبين وتطور مستواهم البدني والمهاري من خلال الرغبة في تطبيق التمرينات بسبب التنوع الذي يفرضه تشكيل التمرينات من قبل المدرب والجانب الاخر هو التشابه الحاصل بين تطبيق التمرينات والواقع الحقيقي للمباريات والذي يعد تحول من البدني الى المهاري وبالعكس بحيث تتداخل الاداءات البدنية والمهارية طيلة وقت المباراة ،والذي يعكس مدى استفادة اللاعبين الحقيقية من التمرينات ، وفي هذا الصدد يشير (امر الله البساطي 2009)، الى ان التدريب الرياضي وبشئى اساليبه يهدف الى تحسين القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية للفرد من خلال ممارسة الأنشطة التي من المفترض ان تكون مشابهة لما يحدث في الاداء لمختلف الأنشطة الرياضية في الفعاليات المختلفة (1).

الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- ساهمت التمرينات المركبة اللاعبين في التحرك بسرعة للمكان المفروض ان يتواجد به اللاعب والذي يساعد اللاعبين في سرعة اتخاذ القرارات اثناء مواقف اللعب المختلفة .
- 2- انتجت التمرينات المركبة البدنية المهارية لاعبين يمتلكون قابليات بدنية وحركية ومهارية .
- 3- ساهمت تمرينات البحث ومن خلال تنوع الاداءات والتداخل بين الأداء المهاري والبدني الى زيادة رغبة اللاعبين في تطبيق التمرينات .

2-4 التوصيات

- 1-إجراء دراسات وبحوث أخرى تتناول التمرينات المركبة وتطبيقها على عينات اخرى .
- 2-الاهتمام بالتمرينات المركبة من قبل المدربين لما لها من تأثير في تطوير القابليات البيوحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم .

- 3-ضرورة تركيب تمرينات مشابهه للمباريات تحاكي واقع الأداء الحقيقي للاعبي كرة القدم الشباب .

المصادر:

❖ أمر الله أحمد البساطي :التدريب والأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ط1، الإسكندرية ، منشأة المعارف 2016 .

(1) أمر الله أحمد البساطي:التدريب والأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ط1، الإسكندرية ، منشأة المعارف 2016 ص169.

- ❖ سجاد سليم مرزة، اثر تمرينات خاصة باستعمال كرات مختلفة الاوزان والاحجام في بعض القدرات الحركية والاداء المهاري للاعبين تحت 17 سنة بكرة القدم ، رسالة ماجستير ،جامعة بابل ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2024 .
- ❖ ضياء ناجي عبود ،تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية –جامعة بغداد .2003
- ❖ علاء جبار عبود، عامر موسى عباس: تصميم وتقنين اختبار الرشاقة العامة، بحث منشور، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء،2014،
- ❖ علي قيس حبيب : تأثير تمرينات نوعية بوسائل مساعدة في تطوير بعض أساليب الانتباه ودقة التخصص المهاري للاعبين مراكز الموهبة الرياضية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه ،جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2023،
- ❖ قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1997 .
- ❖ محد صبحي حسانين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية والبدنية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، 1995.
- ❖ مشتاق صلال : تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ،رسالة ماجستير ،جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2023.
- ❖ مفتي ابراهيم ؛الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1994)