



Journal of

# STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 3

Article 120

## The impact of compound exercises on the physical development and skill performance of young soccer players

Atheer Abdul Ameer

*University of Babylon, Iraq, aheer.abdulameer@student.uobabylon.edu.iq*

Hussein Abdul Amir Hamza

*University of Babylon, Iraq*

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the [Arts and Humanities Commons](#), [Business Commons](#), [Education Commons](#), [Law Commons](#), and the [Political Science Commons](#)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 International License](#).

### Recommended Citation

Ameer, Atheer Abdul and Hamza, Hussein Abdul Amir (2022) "The impact of compound exercises on the physical development and skill performance of young soccer players," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 3 , Article 120.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1185>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

## أثر تمارين مركبة في تطوير بعض القابليات البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين

\* أثير عبد الامير  
أ.د حسين عبدالامير حمزة

تاريخ القبول: 2022/08/31

تاريخ الاستلام: 2022/08/07

### المستخلص

تكمن اهمية البحث في اعداد تمارين مركبة في تطوير بعض القابليات البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين. اما مشكلة البحث: من خلال خبرة الباحث ومتابعته الميدانية في مجالات اللعبة والتدريب لاحظ ضعف تكامل للعناصر التي تركز عليها اللعبة في التمارين التدريبية المعدة من قبل معظم المدربين في تطوير الناشئين مما أدى الى ضعف واضح في النواحي البدنية والمهارية في المستويات المتقدمة كنتيجة لهذا الخلل في إعداد الفئات العمرية من هنا تكمن مشكلة البحث حول تكامل مميزات هذه المكونات لتطوير المستويات للاعبين والارتقاء للقابليات البدنية والمهارية ولاسيما للاعبين الناشئين الذي يعدون نصف الحاضر وكل المستقبل. يهدف البحث الى إعداد تمارين مركبة لتطوير بعض القابليات البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين، والتعرف على أثر التمارين المركبة في تطوير القابليات البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين، واقترض الباحثان أن للتمارين المركبة أثر في تطوير بعض القابليات البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين. وتحدد مجتمع البحث من لاعبي ناشيء منندي الطليعة الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم العمل بالمنهج التجريبي لملائمة لطبيعة المشكلة، وتم عمل التجانس والتكافؤ للعينة من حيث (الطول، العمر، الوزن، العمر التدريبي) وبعض (القابليات البدنية والاداء المهاري).

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة، الاداء المهاري، كرة القدم.

\* مدرس مساعد، أثير عبد الامير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

[aher.abdulameer@student.uobabylon.edu.iq](mailto:aher.abdulameer@student.uobabylon.edu.iq)

## The impact of compound exercises on the physical development and skill performance of young soccer players

**Atheer Abdul Ameer**, Assistant lecturer, Faculty of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, Iraq

**Hussein Abdul Amir Hamza**, Prof. Dr, Faculty of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, Iraq

Received:07/08/2022

Accepted:31/08/2022

## Abstract

The significance of research lies: In the development of complex exercises, for the development of certain physical skills and skillful performance in young soccer players. Concerning the research problem, the researcher has noticed a weakness in integrating the elements on which play is based in the training exercises prepared by most coaches for the development of young people through his experience and field observation in the areas of play and training. As a result of this imbalance in age group preparation, there was a clear weakness in the physical and skill aspects at advanced levels. As a result, the problem of research on the integration of these components to develop the levels of the players and improve the physical and skill capabilities, particularly for the young players who make up half of the present and all of the future. The researchers assumed that compound exercises have an impact on developing some physical abilities and skill performance for young football players. The research community was comprised of twenty (20) emerging football players from the Al-Tali'a Sports Forum, who were divided into two control and experimental groups. (Physical abilities and performance of skills).

**Keywords:** Compound exercises, skill performance, football.

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة وأهمية البحث:

لقد حقق التقدم العلمي تطوراً ملحوظاً في مجالات الحياة كافة، و المجال الرياضي من تلك المجالات الذي حظي بنسبة كبيرة من هذا التطور والتي جاءت بفضل الدراسات والبحوث، التي نفذها العديد من الباحثين والدارسين والمختصين في هذا المجال، إذ لم تقتصر الدراسات في المجال الرياضي على علم دون آخر، ومن هذه العلوم و الالعب لعبة كرة القدم التي تعد من الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة وشعبية في أكثر بلدان العالم والتي شهدت تطوراً كبيراً وملحوظاً في العالم لما تتمتع به اللعبة من ايقاع سريع عند تنفيذ المهارات مصحوبةً بالقابليات البدنية، تعد التمرينات المركبة التي تعمل على تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعب كرة القدم كونها مشابهه لواجب اللاعب في ظروف المنافسات، وتجمع

أكثر من مهارة او قابلية في التمرين الواحد فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها ومن هنا تكمن أهمية البحث في وضع تمارين مركبة في تطوير القابليات البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين لغرض خدمة لعبة كرة القدم. لذا فمن خلال خبرة الباحثين الميدانية حددوا مشكلة بحثهم الميدانية في مجالات اللعبة والتدريب لاحظ ضعف تكامل للعناصر التي تركز عليها اللعبة في التمارين التدريبية المعدة من قبل معظم المدربين في تطوير الناشئين مما أدى الى ضعف واضح في النواحي البدنية والمهارية في المستويات المتقدمة كنتيجة لهذا الخلل في إعداد الفئات العمرية من هنا تكمن مشكلة البحث حول تكامل مميزات هذه المكونات لتطوير المستويات للاعبين والارتقاء للقابليات البدنية والمهارية ولاسيما للاعبين الناشئين الذي يعدون نصف الحاضر وكل المستقبل. وبالتالي فقد حدد الباحثين اهداف البحث إعداد تمارين مركبة لتطوير بعض القابليات البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين، التعرف على أثر التمارين المركبة في تطوير القابليات البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين، التعرف على أفضل الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض القابليات البدنية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين.

## 2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

يعدّ المنهج من العوامل المهمة التي يتبعها الباحث لحل مشكلته ويتم اختياره طبقاً لطبيعة المشكلة المراد دراستها إذ أن طبيعة المشكلة حتم على الباحثين استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، وتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو منتدى الطليعة الرياضي للموسم الرياضي 2021\_2022 وتم اختيار العينة بصورة عمدية والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبالطريقة العشوائية بحيث تتكون المجموعة الضابطة من (10) لاعبين والمجموعة التجريبية من (10) لاعبين.

### 3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين، الاختبارات والقياس، فريق العمل المساعد، ملعب كرة قدم، التجربة الاستطلاعية، كرات قدم عدد (12) المتوفر، شواخص عدد (24) المتوفر، حواجز عدد (10) المتوفر، أهداف صغيرة متحركة عدد (4) المتوفر، ساعة توقيت الكترونية عدد (4) المتوفر، مساطب عدد (4) المتوفر، شريط قياس كتان عدد (1) المتوفر، ميزان طبي عدد (1) المتوفر، مقعد سويدي عدد (1) المتوفر، شفت حديد مع اقراص 20 كغم المتوفر، صافرات، حبال كتان.

### 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

#### 1-4-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات:

##### 1-1-4-2 الاختبارات البدنية

1\_ اختبار القوة المميزة بالسرعة ( بعث عبد المطلب عبد الحمزة، 2011، ص256 )

اسم الاختبار: اختبار الحبل لأقصى مسافة في (10) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، وصافرة، وشريط قياس، واستمارة تسجيل.  
طريقة الأداء: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم المختبر بالحجل على رجل واحدة وباختياره وبخط مستقيم وبأسرع ما يمكن.  
التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر في أثناء مدة الـ(10) ثواني وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

## 2\_ اختبار القوة الانفجارية

اسم الاختبار:- اختبار الوثب الطويل من الثبات.

الغرض من الاختبار:- قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات المستخدمة:- ارض مستوية وشريط قياس وشريط لاصق وصافرة واستمارة تسجيل.

طريقة الاداء:- يرسم خط البداية بطول 1م ويقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان والذراعان عاليان، ثم يبدأ المختبر بأداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعين اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً، بعدها يقوم المختبر بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الرجلين والورك ودفع الارض بالقدمين بقوة، ويكون القفز بالقدمين معاً لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل:- تعطى للمختبر محاولتان يسجل له افضلهما، تقاس المسافة من البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية والقياس بالسنتيمتر.

## 3- اختبار السرعة الانتقالية

اختبار ركض 30 م من الوقوف: (حنفي محمود، 1993، ص 86 )

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف, خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية المسافة بينهما 30م.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالعدو حتى وصوله إلى خط النهاية.

التسجيل: يسجل الزمن الأقرب 100/1 من الثانية الذي استغرقه المختبر من خط البداية وحتى خط النهاية.

## 4-اختبار تحمل القوة

اختبار الدبني لمدة(90) ثانية (صدام محمد احمد،2016،ص 100):

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة.

الأدوات: ساعة إيقاف، صافرة.

وصف الأداء: من وضع الوقوف، الذراعان خلف الرأس، يقوم المختبر بأداء الاختبار عند سماع اشارة البدء من ثني ومد الركبتين ولمدة (90 ثا )، والشكل (4) يوضح ذلك.

التسجيل: تحسب له عدد التكرارات خلال الزمن المذكور.

5- اختبار تحمل السرعة ( دعاء عائد شمخي،2016، ص87):

اسم الاختبار: الركض المكوكي (7×20) م.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، وصافرة، وشواخص عدد(2)، ومجال للركض بطول لا يقل طوله عن(25م)، و ساعة توقيت.

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يبدأ بالركض إلى مسافة (20) م، إلى الشاخص الثاني ويستمر ذهاباً وإياباً حتى تبلغ المسافة (140) م..  
التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء المسافة (20×7) م.

## 2\_1\_4\_2 اختبارات الاداء المهاري

### 1\_ اختبار التمريرة :

اسم الاختبار: التمريرة باتجاه هدف صغير من على بعد (7,5م).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التمريرة.

الأدوات المستخدمة: 3 كرات قدم، وشريط قياس، واستمارة تسجيل، وهدف صغير أبعاده كالاتي:  
العرض(100سم) والطول(75سم)

طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (7,5م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بتمرير الكرة باتجاه الهدف.

التسجيل: تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة.

### 2\_ اختبار الدرجة (صدام محمد احمد، 2016، ص96)

اسم الاختبار: الجري المتعرج بالكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1 م).

الغرض من الاختبار:- قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

الأدوات:- كرة قدم عدد (1)، شواخص عدد (7)، ساعة توقيت، ملعب توضع فيه الشواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (1.5م).

وصف الأداء:- يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً باستخدام إحدى القدمين اليمين أو اليسار حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها.

شروط الأداء:

\_ يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.

\_ يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.

طريقة التسجيل: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.

### 3\_ اختبار التهديف (علي خليفه بريس، 2022، ص75)

اسم الاختبار:- اختبار التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين.

الغرض من الاختبار:- قياس دقة التهديف.

الأدوات:- كرات قدم عدد (5)، وشريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، وهدف كرة القدم، وملعب كرة القدم.

وصف الأداء:- توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (20م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف على الهدف المقسم الى مربعات مرقمة وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم.

شروط الأداء:- يبدأ الاختبار من الكرة ( 1 ) وينتهي بالكرة ( 5 ).

طريقة التسجيل:- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي:-

- (4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4).
- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).
- (2) درجتان عند التهديف في المجال رقم (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1).
- (صفر) خارج حدود التهديف.
- يعطى المختبر محاولة واحدة.

#### 4\_ اختبار الإخماد:

اسم الاختبار: اختبار الإخماد في مسافة محددة. (محمد عبده صالح، 1994، ص263)

هدف الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق إيقاف حركتها أو التحكم بأعضاء الجسم جميعها عدا اليدين.

الأدوات المستعملة: كرة قدم، مساحة من الملعب ترسم فيها دائرتان متحدتا المركز، نصف قطر الصغرى (1) م ونصف قطر الكبرى (2) م، يرسم خط طوله (2) م وهو خط رمي الكرة.

طريقة الأداء: يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمي الكرة. عند إعطاء إشارة البدء يقوم المساعد برمي الكرة في مسار على شكل قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول أن يخمدها والسيطرة عليها بأي جزء من الجسم ما عدا اليدين.

التسجيل: إذا نجح اللاعب في إخماد الكرة والسيطرة عليها داخل الدائرة الصغرى ينال (30) درجة وإذا نجح في السيطرة على الكرة في حدود الدائرة الكبرى ينال (20) درجة. وإذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء إخمادها والسيطرة عليها ينال صفرا ويعطى اللاعب ثلاث محاولات وتكون الدرجة النهائية للاعب هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث.

#### 5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية قبل المباشرة بالتجربة الأساسية من اجل معرفة أهم المعوقات والسلبات لكي تتم معالجتها، وان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو

- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وقياس زمن ادائها.
- 2- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات المستخدمة وملائمتها للاختبارات.
- 3- تهيئة فريق العمل المساعد، فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجههم.
- 4- معرفة مدى ملائمة التمرينات المركبة لأفراد عينة البحث وامكانية تطبيقها.
- 5- معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انسب الحلول لها.

#### 6-2 التجربة الرئيسية:

#### 1-6-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بعد استكمال الأسس العلمية للاختبارات وإجراء التجربة الاستطلاعية بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية لعينة البحث على ملعب منتدى الطليعة الرياضي وقد اجريت الاختبارات يومي الخميس المصادف 2021/4/22 في الساعة الرابعة عصرا.

## 2-6-2 اعداد وتنفيذ التمرينات المركبة:

حيث استخدم الباحثان هذه التمرينات بعد اخذ رأي السادة المختصين والخبراء في تطوير المتغيرات المبحوثة وهي ( القوة الانفجارية وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة الانتقالية والتمريرة والدرجة والاحماد والتهديف ) في (24) وحدة تدريبية وراعى التموج في الشدة.

وكان زمن الوحدة التدريبية ما بين (38\_43) دقيقة للجزء الرئيسي وزعت على ثمانية اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وكان الهدف الوحدة التدريبية في بداية كل اسبوع هي القوة الانفجارية و تحمل السرعة وبعض المهارات الاساسية، بينما في اليوم الثاني القوة المميزة بالسرعة بالتناوب مع السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية، وفي الوحدة التدريبية الثالثة تحمل القوة مع بعض المهارات الاساسية، ويتم اعادة الاهداف كل اسبوع لمدة ثمانية اسابيع وكانت الشدة النسبية التموجية المستخدمة من (73%\_93%).

## 2\_6\_3 الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التجربة الرئيسية وذلك لتحديد مستوى القابليات البدنية و الاداء المهاري الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في ملعب منتدى الطليعة الرياضي وقد اجريت الاختبارات يوم السبت المصادف 2021/6/26 في الساعة الرابعة عصراً على ملعب منتدى الطليعة الرياضي بعد استكمال الفترة المقررة للتدريب على هذه التمرينات.

## 2-6-4 الوسائل الاحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:-

الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، اختبار (t) للعينات المترابطة، اختبار (t) للعينات المستقلة، الاهمية النسبية، النسبة المئوية، معامل ارتباط بيرسون.

## 3- مناقشة النتائج

### 3\_1 مناقشة النتائج وتحليلها للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض وتحليل الجداول أظهرت النتائج وجود فروقٍ معنويةٍ في القابليات البدنية (تحمل السرعة والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة) والاداء المهاري (التمريرة والدرجة والاحماد والتهديف) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى تأثير التمرينات المركبة التي نفذت على لاعبي هذه المجموعة، إذ اشتملت على التمارين المختلفة مثل تمارين الركض بالكرة والقفز... وغيرها، وقد تدرب اللاعبون عليها في ظروف مقارنة لما يحدث في اثناء اللعب بزمين وتكرار مناسب مع اعطاء أوقات راحة تناسب مع اوقات العمل.

ويذكر ان عوامل النجاح تتطلب اتباع الاسلوب العلم الصحيح الذي يحقق ما يصبو اليه المدربين للوصول الى أفضل النتائج، ويذكر أن التمرينات قد راعت العناصر والصفات المهمة كافة في لعبة كرة القدم وكذلك راعت الأزمنة من جرعات تدريبية وأوقات راحة التي تهدف الى تطوير العينة التجريبية بما يسمو إليه المنهج المستعمل في البحث كما اعتمد الباحثان الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية المركبة المتعلقة بالأداء المهاري مما لذلك من تأثير كبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارات عن طريق اختيار التدريب على تمارين خاصة تتناسب وطبيعة العينة ويذكر "اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير القابليات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات" ويذكر



ان لاعب كرة قدم لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره القابليات البدنية الضرورية وكذلك يذكران مفهوم القابليات البدنية سعي الفرد الى تطوير مكوناتها الاساسية التي تسهم في تطوير مستولى الرياضي من الناحية البدنية.

أن الجرعات التدريبية كانت لها أثر فاعل في التوصل إلى هذه النتائج وهذا ما أكده " أن المناهج التدريبية يقيس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد في النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي طبق " .

وأيضاً نرى ذلك " فأن إتقان المهارات الخاصة في كرة القدم يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء، وهذا يعني أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات في كرة القدم.

### 3\_2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

#### 3\_2\_1 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة ويعزو الباحثان تطور عينة البحث في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي لصفة القوة المميزة بالسرعة الى كون التخطيط للتمرينات قد راعى عند تدريب القوة العضلية على تمرينات قوة وسرعة للرجلين وللجسم عموماً مما أثر في نتائج أفراد عينة البحث لهذه القابلية الذين استعملوا تمارين القفز والحجل المتنوعة التي كأن لها التأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة، أن استعمال الباحثان لتمرينات القفز والحجل باستعمال وزن الجسم كمقاومة ساعد في إظهار التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما أكده في أن " عملية الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة تتطلب العمل باستعمال الأثقال أم باستعمال ثقل وزن الجسم". اما فيما يخص القوة الانفجارية من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير القوة الانفجارية ويعزو الباحثان تطور عينة البحث في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي إلى فاعلية تمرينات المستعملة جعل لعضلات الرجلين القابلية على الاستجابة السريعة للإطالة العالية الناتجة عن التقلص عضلي لامركزي عالٍ يليه تقلص عضلي مركزي عالٍ وبذلك تقص مرحلة التحويل من التقلص اللامركزي الى التقلص المركزي مما زاد من القدرة في العضلات العاملة، فضلا على طريق زيادة التكرار بالنسبة الى الحجم وزيادة ارتفاع القفز سواء للحوارج أو المسافات بالنسبة الى الشدة كي تتناسب مع العينة. اما فيما يخص السرعة الانتقالية من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير السرعة الانتقالية إلى أنها لم تصل الى المعنوية الاحصائية إذ أن هذا لا يعني أن التدريبات التي استعملت لتطوير هذه القابلية البدنية كانت غير صحيحة وأن سبب عدم حدوث تطور في المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان السبب لهذا التطور الى زمن المخصص لهذه القابلية البدنية في التخطيط المقترح للتمرينات ونوعيتها التي كانت معتمدة ومالها من تأثيرات فعالة وطبيعية في تنفيذ تلك التمارين سواء كانت بالشدة القصوى أم الشبه القصوى وبأقصر وقت ممكن معتمدا على نظام الطاقة اللاهوائي خلال ركض مسافات ما بين (10م-30م) على شكل مسابقات بين مجموعات اللاعبين والتحرك في مناطق اللعب المختلفة في أثناء الجانب المهاري والبدني والدور الكبير في تطوير هذه القابلية. ويرى الباحثان أن تطور السرعة الانتقالية جاء نتيجة تطور صفة القوة العضلية وإجراء تمرينات لتنميتها ولاسيما عضلات الاطراف السفلى كما ذكر "امكانية تنمية صفة سرعة الانتقال كنتيجة لتطور صفة القوة العضلية وازداد أن تنمية قابلية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد الرياضي من العوامل المهمة والمساعدة في تطوير صفة السرعة ولاسيما سرعة الانتقال ". واستعمل الباحثان في عملية تخطيط الوحدات التدريبية من خلال وضع تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية مباشرة بعد عملية الاحماء وذلك لأن هذه الصفة تحتاج اللاعب جاهز في بداية الوحدة التدريبية قبل التعب البدني والعصبي وكما يفضل وضعها في الفترات التدريبية القادمة بعد الاستشفاء. ويرى الباحثان أيضاً أن سبب عدم معنوية هذه الصفة يعود الى خصوصية هذه الصفة التي تحتاج عند

تتميتها الى اوقات طويلة ويذكر "يتم نمو السرعة وتطويرها بصورة أبطأ من الصفات البدنية الاخرى كالقوة والتحمل إذ تتعلق بطبيعة تكوين الرياضي الفسيولوجي واستعداده لتقبل تطوير السرعة اي تتعلق بتكوين الاعصاب وتركيب العضلات وقابلية التوافق والجنس والمزاج " ويرى " ان حقيقة الأمر يلعب المعدل الذي تتزايد به السرعة دوراً مهماً في مجال النشاط الرياضي، "فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته الانتقالية بمعدل كبير جداً عندما يجري بالكرة نحو المرمى ". اما فيما يخص تحمل القوة كذلك من خلال الاختبار الخاص (تحمل القوة) والذي تقدم ذكره والذي يبين نسبة تقدم اللاعب باختبارات القدرات البدنية بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة، ومما تقدم يرى الباحثان ان قابلية (تحمل القوة) قد تطورت بشكل ايجابي وملحوظ لدى عينة البحث، كما اكدت النتائج ايضاً تفوق المجموعة التجريبية بالقابلية البدنية أعلاه. وهذا يؤكد ان التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية قد ساهمت في تطوير انجاز (البدني لمدة 90 ثانية) وتحسينها للاعب وبما ان هذه القابلية (تحمل القوة) من القابليات المهمة للاعب والتي يحتاجها اثناء المباراة لذلك يجب تطوير هذه القابلية البدنية.

ويعزو الباحثان ان سبب نتائج التطور إلى التدريب المنتظم وبنسب عالية من الاعداد المهاري الذي اثر في تحسين حالة اعضاء اجهزة الجسم التي تعمل في ظروف مناسبة ساعدت في رفع مستوى استعداده البدني وهذا ما اكده "ان تحقيق النتائج الجيدة يتطلب اتباع الاساليب والطرائق التدريبية ومنها والتدريب المركب والفترتي في تطوير تحمل القوة " كذلك تبين الفروق المعنوية في متغير تحمل القوة يعود إلى نوعية التمارين المستخدمة والتي ساعدت افراد عينة البحث على التطور في التوافق الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها اللاعب في اثناء اداءه مما اثر ايجابياً على تحسين مستواهم من خلال تحسين هذه القدرة، اما فيما يخص تحمل السرعة من خلال ما تم عرضه من نتائج التي يبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير تحمل السرعة ويعزو الباحثان تطور عينة البحث في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي إلى أن الوحدات راعت إعطاء جرعات مكثفة من التمارين التي تؤثر في تطور التحمل بصورة عامة وتحمل السرعة بصورة خاصة، إذ أعطى الباحث التمرينات بشدة حمل أقل من القصوية إلى القصوية لتواكب حمل المنافسة ومجريات اللعب السريع، ومن أجل تطوير هذه القدرة في ظروف أكثر صعوبة مراعيًا التدرج المنطقي والعلمي في تطوير تحمل السرعة معتمداً على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ويذكر ان للقابليات البدنية اهمية كبيرة في العملية التدريبية وفي جميع الالعاب الرياضية.

### 3-2-2 مناقشة نتائج اختبارات الاداء المهاري

أظهرت النتائج التي توصل إليها الباحثان للإنجازات الحقيقية في معظم قابليات الاداء المهاري أن هناك تطوراً ملموساً قد حدث من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وأن تطور المهارات ويذكر "فإن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء، وهذا يعني أن هناك ارتباط وثيق بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات في كرة القدم " حيث ان البحث كأن مقروناً بتطور القابليات البدنية والمهارية إذ إن تطور القابليات البدنية يساعد وبشكل كبير على نجاح المهارات وتطويرها وكما يؤكد "أن أداء المهارات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقابليات البدنية كالسرعة والقوة والتحمل وأن الأداء الجيد للمهارة لا يكتب له النجاح إذا لم يعتمد بدرجة كبيرة على القابليات البدنية المطلوبة ". وتؤكد أن هناك علاقة بين تطوير اللياقة البدنية وتطوير المهارات وهذا "أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على أنها جزأً لعملية واحدة. ومن هذه المهارات مهارة التمريرة من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير التمريرة ويرى الباحثان أن تطور مهارة التمريرة التي تعد من أكثر المهارات استعمالاً في لعبة كرة القدم كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والانتقال إلى هدف المنافس بأقل زمن ممكن ويعزو الباحثان تطور عينة البحث في الاختبار البعدي عن الاختبار

القبلي لمهارة التمريرة الى التمرينات المهارية التي اشتمل عليها التخطيط للتمرينات سواء من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية أدائها في الوحدات التدريبية كلها ولعدد كبير من التكرار كونها مهارة منفردة اما من حيث ربطها مع المهارات الاخرى فيرجع سبب تطور هذه المهارة الى استعمال الادوات المساعدة وكذلك التمرير المستمر المباشر مع الزميل. وكما يرى الباحثان أن من الامور التي ساعدت على تطوير مهارة التمريرة هو تطوير بعض القابليات البدنية، اما مهارة الاخامد من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير الاخامد ويرى الباحثان أن تطور مهارة الاخامد التي تعد من المهارات المهمة ذلك إلى أن التمرينات المستخدمة قد أخذت بعين الاعتبار الوقت الكافي لتطوير هذه المهارة والتي لا تؤدي الا بوجود كرة كما تعتمد أيضا على بعض القابليات البدنية، اما فيما يخص مهارة الدرجة من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير الدرجة ويرى الباحثان أن تطور مهارة الدرجة التي تعد من المهارات المهمة ذلك إلى أن الوحدات التدريبية وما احتوته من تمارين ارتكزت على أسلوب علمي في تقنين الأحمال التدريبية التي تتناسب مع مستوى أفراد عينة البحث، اما فيما يخص مهارة التهديف من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير التهديف ويرى الباحثان أن تطور مهارة التهديف التي تعد من المهارات المهمة ذلك إلى أن فاعلية التخطيط للتمرينات المركبة المستخدمة إذ تركزت على تطوير التهديف، لذلك يجب أن يكون هناك اهتماماً لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التدريبات لأن التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في إصابة الهدف وهذا ما تضمنته التمرينات المستعملة.

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات

1. التمرينات المركبة ذات اثر ايجابيا في القابليات (البدنية والمهارية) للاعبين الناشئين.
2. ان تطور القابليات البدنية ساهم في تطوير الاداء المهاري للاعبين الناشئين.
3. تطور للاعبين الناشئين لمنتدى الطليعة الرياضي بكرة القدم في المتغيرات المبحوثة عدا (السرعة الانتقالية) في المجموعة الضابطة احصائيا.

##### 2-4 التوصيات:

1. ضرورة تعميم التخطيط للتمرينات الموضوعية على أسس علمية مقننة في تدريب اللاعبين الناشئين ضرورة الاهتمام بمرحلة الأعداد العام والخاص من خلال التأكيد على أهمية الأعداد البدني والمهاري عند تنفيذ الوحدات التدريبية.
2. ضرورة استعمال الاختبارات المقننة (البدني والمهاري) كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى وتكرار اجراء الاختبارات بين مدة وأخرى للوقوف على مستويات اللاعبين الناشئين في كرة القدم.
3. ضرورة ان يتولى العمل (التدريب) للفئات العمرية مدربين مؤهلين علميا كون تلك المراحل السنوية تشكل القاعدة الأساسية في الوصول الى المستوى العالي مستقبلا.

#### المصادر

1. أبو العلا احمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجية ومور فولوجيه الرياضي وطرق القياس للتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

3. اكرم عبدالواحد محمد امين: بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لدى لاعبي نادي اربيل بالكرة الطائرة وكرة اليد (دراسة مقارنة)، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 10، العدد 6، 2017.
4. اثير صبري، عقيل الكاتب: التدريب الدائري الحديث - أهدافه - تنظيمه وطرق بنائه، بغداد مطبعة علاء، 1980.
5. حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
6. حيدر جمعة عصري: بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين نادي الحلة في بطولة الاندية العربية العشرون بكرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 13، العدد 3، 2007.
7. جمال محمد، ثائر خميس: تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية واللحم المضاد للملاكمين الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 13، العدد 5، 2020.
8. علي خليفه بريص: اثر تمارين مركبة في تطوير سرعة الادراك الحركي واداء دقة التهديف لاعبي كرة قدم المنتديات الشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، بابل المجلد 4، العدد 2، 2021.
9. رعد جابر باقر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995).
10. زكي محمد درويش: التدريب البلايومترك، تطويره، مفهومه، استعماله مع الناشئة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
11. سليمان علي حسين: المدخل إلى التدريب الرياضي، الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1983.
12. سهاد قاسم حميد: تأثير أسلوب التدريب المركب والفتري القصير لتطوير مطاولة ( القوة والسرعة) ودقة أداء مهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 6، العدد 1، 2013.
13. صدام محمد احمد؛ تأثير تمارين بالأجهزة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية لدى لاعبات كرة القدم للصالات بأعمار ( 16 - 18 ) سنة، (أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، 2016).
14. محمد القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
15. محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
16. محمد عبده صالح و محمد مفتي إبراهيم: اساسيات كرة القدم، ط 1، القاهرة، دار عالم المعرفة. 1994 ص 262.
17. محمد عثمان. موسوعة العاب القوى، دار العلم، الكويت، 1990.
18. موفق اسعد محمود. الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. ط 2: (عمان، دار دجلة، 2009).
19. هشام محمد إبراهيم: طرق استعمال تمارين الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية، العراق، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 1985.
20. منى عبد الستار: علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 1989.

