



## The effect of complex skill exercises in developing some physical abilities and the level of complex skill performance of football players

Eng. Firas Hussein Fayyad

General Directorate of Education Anbar

[frash2780@gmail.com](mailto:frash2780@gmail.com)

### Abstract

The importance of the research lies in identifying the complex skill exercises and their impact on the development of some physical abilities and the level of complex skill performance and seeking to find the best ways and methods to develop them as one of the most important special playing requirements for players, as players who have high physical and skill capabilities are more able to implement what is required of them during matches and give their coaches greater opportunities to choose the type of plan and method of play. The research aims to prepare complex skill exercises to develop some physical abilities and the level of complex skill performance of football players. In favor of the post test, and the researcher used the experimental method by designing two equal groups (controller and experimental) with two tests, pre and posttests to suit the nature of the research problem. A group consisted of (8) players, and the researcher concluded that the skill exercises have Compound has a positive impact on the development of the physical abilities used and the level of the complex skill performance, and the researcher recommends to emphasize the use of compound skill exercises because of their impact on developing the skill performance of football players, and to emphasize the development of the physical abilities of football players because of their impact on the performance of skills The basic principles for football players, and to codify training programs according to the scientific bases, and to adopt functional indicators mainly to determine the loads and rest periods.

**Keywords:** skill exercises, physical abilities, skill performance.



## تأثير تمارينات مهارية مركبة في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم

م.م فراس حسين فياض

المديرية العامة لتربية الانبار

### ملخص البحث

تكمن اهمية البحث في التعرف على التمارينات المهارية المركبة واثرها في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب والسعي لإيجاد افضل الطرق والاساليب لتطويرها بوصفها احدى اهم متطلبات اللعب الخاصة للاعبين حيث ان اللاعبين الذين يمتلكون قدرات بدنية ومهارية عالية يكونوا اكثر مقدرة على تنفيذ ما مطلوب منهم اثناء المباريات ويعطوا لمدربيهم فرص اكبر في اختيار نوع الخطة وطريقة اللعب , ويهدف البحث الى اعداد تمارينات مهارية مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم , ويفرض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية مابين الاختبار القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد الدراسة ومستوى الاداء المهاري المركب ولصالح الاختبار البعدي , واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمة طبيعة مشكلة البحث , تكونت عينة البحث من لاعبي نادي الرائد بكرة القدم والبالغ عددهم (16) لاعب تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة تكونت من (8) لاعبين , واستنتج الباحث الى ان التمارينات المهارية المركبة المستعملة في البحث كانت ايجابية التأثير من خلال تطوير القدرات البدنية المستخدمة ومستوى الاداء المهاري المركب , ويوصي الباحث الى التاكيد على استخدام التمارين المهارية المركبة لما لها من اثر في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة القدم , والى التاكيد على تطوير القدرات البدنية للاعبي كرة القدم لما لها من اثر عند اداء المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم , والى التاكيد على استعمال التمارينات المهارية المركبة من قبل المدربين خلال اعداد البرامج التدريبية لاعداد لاعبين قادرين على الاداء الصحيح خلال المباريات وخلال مواقف اللعب المختلفة .

الكلمات المفتاحية : تمارينات مهارية , القدرات البدنية , الاداء المهاري .



## 1- التعريف بالبحث :

## 1-1 المقدمة واهمية البحث :

شهدت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا حيث لاقت اهتماما عالميا متزايد لكونها أكثر الألعاب شعبية في العالم ، وان هذا التطور الذي حصل للعبة والذي لمسناه بشكل كبير خلال بطولتي كأس العالم وأمم أوروبا وما شاهدناه في مختلف الدوريات المحترفة جاء نتيجة الانسجام والتكامل بين الجوانب المختلفة المهارية والبدنية والخطية والوظيفية والنفسية ، وان هذا الانسجام لم يظهر بشكل عفوي ، بل جاء نتيجة الاعتماد على علم التدريب المستند على العلوم الأخرى والذي حقق أفضل المستويات والنتائج خلال المباريات ، حيث يتطلب الوصول الى هذه المستويات ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية ، والفنية ، والذهنية ، في اطار موحد للوصول بهم الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي وخاصة اثناء المباريات واصبح لزاما على المدربين الالمام في كيفية وضع خطط التدريب ضمن مناهج تدريبية ملائمة لهذه المتطلبات ، والتمرنات المركبة تعد احد اهم تمارين اللعبة والتي تعمل على تطوير الجوانب المهارية للاعبين كرة القدم كونها تتشابهة مع الواجب الحركي اللاعب اثناء المباريات ، حيث تجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي هذه التمارين خلال مراحل الاعداد المختلفة فضلا عن تنوعها والتي تعمل على زيادة الرغبة والتشويق للاعبين عند ممارستها.

والمهارات الاساسية بكرة القدم تتطلب السرعة في الاداء وتحتاج الى مرونة ورشاقة المفاصل والعضلات ، حيث ان من الوجب الاهتمام بالجوانب البدنية للاعبين من خلال تطوير كل عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة بتأدية المهارات الاساسية بصورة سليمة حيث ان الاعداد البدني هو احد عناصر الاعداد الرئيسية او أحد اجزاء الاعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة اعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية والتكامل في ادائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة وذلك لتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف والتي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنية وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها وتشمل عناصر اللياقة البدنية الاساسية ( القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، المطاولة)



والأعداد المهاري يعتبر أحد الجوانب الرئيسية والمهمة لعملية التدريب في كرة القدم ، لما لهذا الجانب من قدرة عالية على تسجيل وصناعة الأهداف وبالتالي تحقيق الفوز خاصة إذا جاء هذا الأعداد مشابها لما يحدث من حركات أثناء سير المباراة ، ويسعى المدربون الى تطوير المهارات ودمجها مع دقة التهديف وجعل من اداء اللاعبين قمة في الاثارة والحماس للوصول الى مرمى المنافس وتسجيل الاهداف ، ويذكر بعض الخبراء، ان المقصود بالإعداد المهاري والفني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة . ويرى خبراء كرة القدم بأن المهارات الأساسية هي كل المفردات الحركية التي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة ، وتعتبر إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الجمل المهاري باعتبار المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة ، ويرى مفتي إبراهيم إن الأداء المهاري هو (( إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها ، والأداء المهاري لا بد ان يبدأ أولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدة وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات المركبة بين مهارتين أو أكثر )) (حماد، 1994، ص19)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على التمرينات المهاري المركبة واثرها في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب والسعي لايجاد افضل الطرق والاساليب لتطورها بوصفها احدى اهم متطلبات اللعب الخاصة للاعبين حيث ان اللاعبين الذين يمتلكون قدرات بدنية ومهاري عالية يكونوا اكثر مقدرة على تنفيذ ما مطلوب منهم اثناء المباريات ويعطوا لمدربيهم فرص اكبر في اختيار نوع الخطة وطريقة اللعب .

## 1-2 مشكلة البحث :

لوصول الى الاداء في كرة القدم والتي تهدف الى تحقيق الفوز يتطلب توافق متطلبات كثيرة من بينها مستوى عالي في اداء متكامل ومتربط ومتداخل للقدرات البدنية والمهاري في ما بينها ، اذ تعد القدرات البدنية الركيزة الاساسية التي يبني عليها تطوير الجانب المهاري والخططي للاعبين ، ومن خلال ملاحظة الباحث كونه



متابع وممارس للعبة لاحظ هناك ضعف عند اللاعبين في القدرات البدنية والمهارية وخاصة مستوى الاداء المهاري المركب حيث لاحظ الباحث هناك ضعف وانخفاض في المستوى عند اللاعبين وخاصة عند دمج اكثر من مهارة كالمراوغة ثم التصويب او المراوغة ثم التمير الى الزميل وان هذا الانخفاض في الاداء لاسيما في الثلث الاخير من المباراة جاء نتيجة التعب وبطء حالة الاستشفاء وقلة التركيز وانخفاض مستوى الاداء ( البدني والمهاري) والذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات والمناولات المقطوعة وبطء الفاعلية الدفاعية والهجومية وعدم التركيز في تطبيق خطط اللعب .

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال اعداد تمارين مهارية مركبة تهدف الى تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب للاعبين املا منه في التوصل الى نتائج تخدم تطور هذه اللعبة .

### 1-3 هدفا البحث :

- 1- اعداد تمارين مهارية مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم
- 2- التعرف على اثر التمارين المهارية المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم .

### 1-4 فرضا البحث :

- 1- وجود فروق معنوية ما بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2- وجود فروق معنوية ما بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبار مستوى الاداء المهاري المركب ولصالح الاختبارات البعدية .



## 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الرائد بكرة القدم

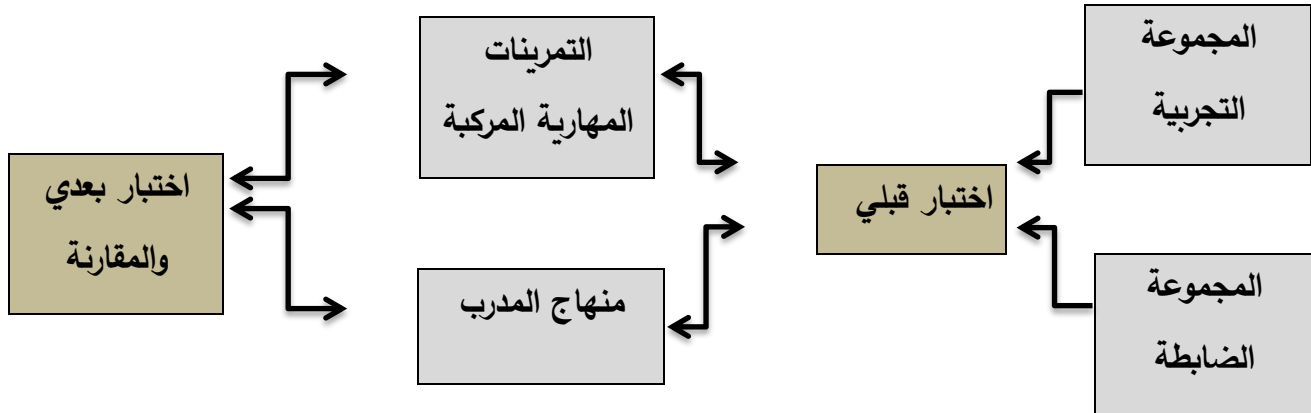
1-5-2 المجال الزمني : من (2022/1/10) ولغاية (2022/3/12)

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الحبانية بكرة القدم

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

## 1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمة طبيعة مشكلة البحث , والشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم بالبحث .



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي

## 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي نادي الرائد بكرة القدم احد اندية الدرجة الثالثة في محافظة الانبار للموسم الكروي (2022-2023) والبالغ عددهم (22) لاعباً اما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (16) لاعب بعد استبعاد (6) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية بأستخدام القرعة الى



مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتكونت المجموعة التجريبية من (8) لاعبين والضابطة من (8) لاعبين وهم يشكلون نسبة (72.72) من مجتمع الاصل.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- ملعب كرة قدم
- كرة قدم عدد (10)
- شواخص عدد (20)
- شريط قياس طوله (30) م
- ساعة توقيت عدد (3)
- صافرة عدد (5)
- مسطبة .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع .
- الاختبارات والمقياس .
- الملاحظة والتجريب .
- استمارة جمع البيانات والمعلومات .
- شبكة المعلومات الانترنيت .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث :



## 1- اختبار السرعة الانتقالية : (علاوي ورضوان، 1979، 217)

اسم الاختبار : ركض (30) متر من وضع الوقوف .

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الادوات المستخدمة : ساحة ملعب كرة قدم , ساعة توقيت , صافرة , شواخص لتحديد المسافة .

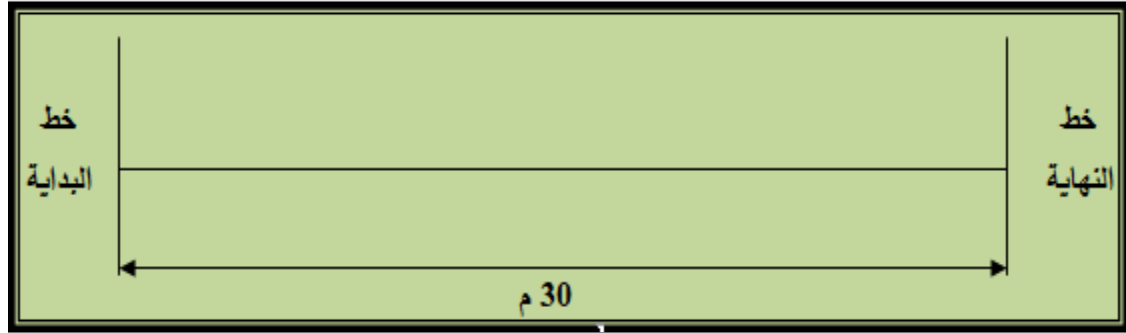
مواصفات الاداء : يقوم اللاعب بالانطلاق بعد سماع النداء او الصافرة من المدرب , يقوم الميقاتي بضبط

الوقت من لحظة الانطلاق الى نهاية المسافة . كما موضح بالشكل ادناه

التسجيل : - يحتسب الوقت المستغرق عند قطع مسافة (30) م .

- يعطى لكل لاعب محاولة واحدة .

- تعاد المحاولة عند سقوط اللاعب أثناء الاداء .



شكل (2) يوضح اختبار السرعة الانتقالية

## 2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .(حسين وبسطويسي، 1979، ص154)

اسم الاختبار: الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثانية.

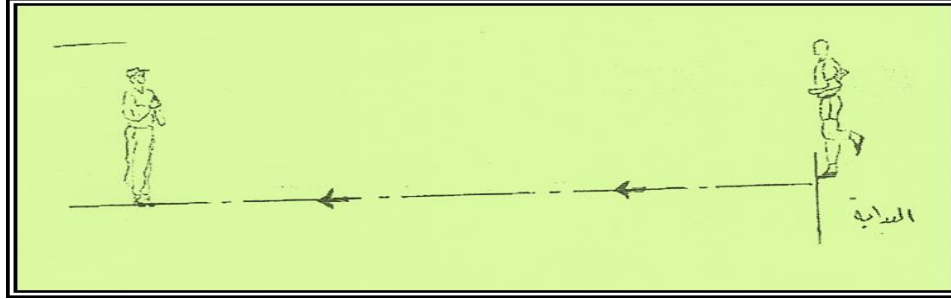
الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات : صافرة , ساعة , شريط قياس , استمارة تسجيل .



طريقة الأداء : يقوم اللاعب بالوقوف خلف الخط المحدد وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل على قدم واحدة باسرع ما يمكن وبخط مستقيم خلال (10) ثواني .

التسجيل: تحتسب المسافة التي قطعها اللاعب أثناء مدة الـ(10) ثواني وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.



شكل (3) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

3- اختبار الرشاقة : (خريبط، 1989، ص1989)

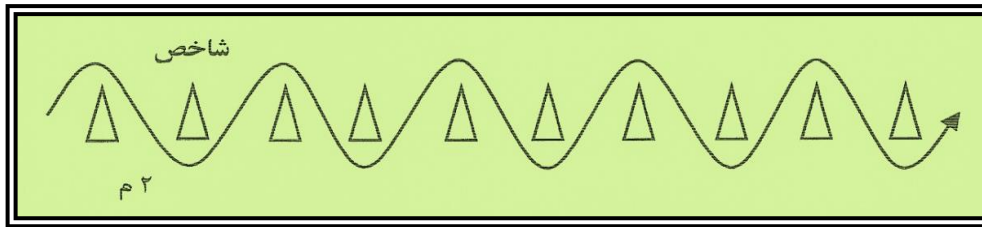
اسم الاختبار: الركض بين الشواخص (20م).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (10) بين كل شاخص واخر (2 م) ، شريط قياس ، صافرة ، ساعة .

طريقة الأداء : يقوم اللاعب بالوقوف عند خط البداية وعند سماع الاشارة (الصافرة) يقوم بالركض بين الشواخص قاطع مسافة (20م) .

التسجيل: يعطى لكل لاعب محاولتين ويتم احتساب وقت المحاولة الأفضل.



شكل (4) يوضح اختبار الرشاقة



#### 4- اختبار الاداء المهاري المركب : (المولى، 2011، ص139)

الهدف من الاختبار: قياس المهارات المركبة (الاخماد ، والدحرجة ، والمناولة ، والتهديف).

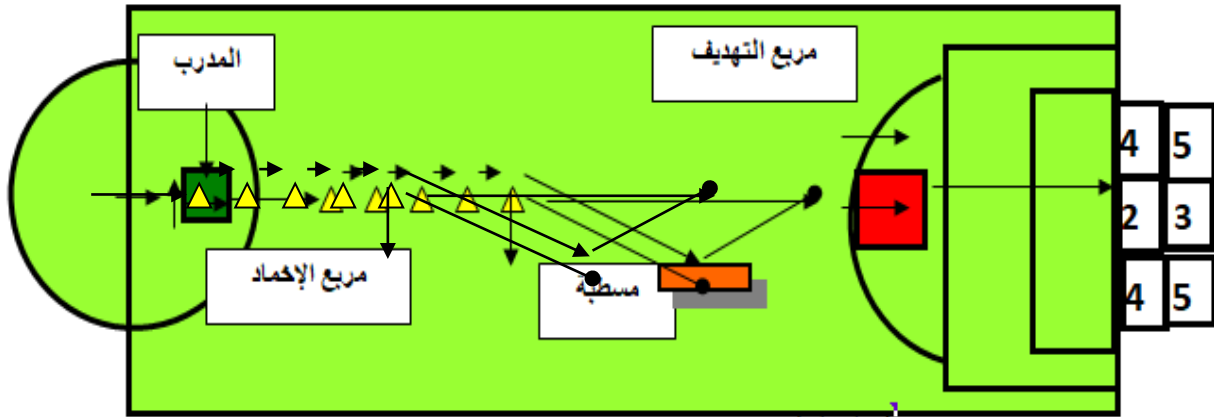
الأدوات المستخدمة : (5) شواخص ، ومسطبة ، وكرة واحدة .

وصف الأداء : يرسم خط البداية في منتصف الملعب بطول (3) أمتار الذي يبعد عن المربع المخصص للإخماد (5) أمتار ، إذ يبلغ طول ضلع المربع (2م)، ويبعد المدرب عن المربع (5) أمتار يكون موازياً لخط المنتصف ، ويبعد أول شاخص عن مربع الإخماد (5) أمتار وتثبت الشواخص الخمسة بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (1,5) متر وتوضع مسطبة على بعد (7) أمتار مقاسه من آخر شاخص إلى منتصف المسطبة ، وتبعد المسطبة (3) متر على يمين الشواخص ويرسم مربع طول ضلعه (3) متر يكون ضلعه اليمين موازياً للعمود الأيسر من الهدف حيث ان المربع يبعد (2م) عن خط المرمى ، ويقوم اللاعب بالوقوف خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية (الصافرة) ينطلق اللاعب إلى المربع ليقوم بإخماد الكرة ، ثم يقوم بدحرجة الكرة بين الشواخص وبعد الانتهاء من الشواخص يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى المسطبة ثم يستلم الكرة مره اخرى ويذهب إلى داخل المربع الموجود أمام الهدف ليستلم الكرة داخل المربع ويقوم بالتهديف .

طريقة التسجيل: سيتم التسجيل (التقييم) من خلال قياس كل متغير على حدا وتحسب الدرجة من خلال ايجاد الدرجة المعيارية .

#### شروط الاختبار:

- 1- عندما يقوم المدرب بإرسال الكرة خارج مربع الإخماد (يعاد الاختبار).
- 2- اذا وقعت الكرة على الخطوط تحتسب الدرجة الاعلى .
- 3- عندما تلمس الكرة العارضة او العامود تحتسب درجة واحدة .
- 4- لا تحتسب أي درجة عندما تخرج الكرة خارج أو عندما تمس الأرض قبل دخولها المرمى.



شكل (5) يوضح اختبار الاداء المهاري المركب

## 2-5 التجربة الاستطلاعية :

"وهي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي مّد ترافق اجراء التجربة الرئيسية للبحث" (الشوك والكبيسي، 2004، ص 89) فقد اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق ( 10 / 1 / 2022 ) على ملعب نادي الحبانية بكرة القدم وذلك لمعرفة مدى ملائمة التمارين المركبة مع عينة البحث حيث اجريت التجربة على (6) لاعبين وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف منها هو:

- 1- معرفة المشاكل والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- 2- ملائمة التمارين المركبة مع عينة البحث .
- 3- اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة واستمارة جمع المعلومات .
- 4- التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياس .

## 2-6 اجراءات البحث :

## 2-6-1 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم الاربعاء الموافق (2022/1/12) الساعة (4) عصرا بمساعدة فريق



العمل المساعد وعلى ملعب نادي الحبانية بكرة القدم , وقد قام الباحث الظروف وطريقة اجراء الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

### 2-6-2 التجربة الرئيسية :

بعد اطلاع الباحث على المصادر واستطلاع اراء الخبراء , قام الباحث باعداد تمارين مهارة مركبة بطريقة تتناسب مع طريقة اللعبة ومستوى اللاعبين لغرض المساهمة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين ومستوى الاداء المهاري , وطبقت هذه التمارين للمجموعة التجريبية للوحدات التدريبية في الجزء الرئيسي الخاص بالاعداد المهاري لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ( السبت , الاثنين , الاربعاء ) ابتداء من يوم السبت الموافق ( 2022 / 1 / 15 ) ولغاية يوم الاربعاء الموافق ( 2022 / 3 / 9 ) وقد راعى الباحث الاتي :

بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية بواقع (40) دقيقة تقريبا من القسم الرئيسي في الوند التدريبية الواحدة , اما المجموعة الضابطة تتمرن بطريقة المدرب فقط , لم يتدخل الباحث في تنفيذ مدة الاحماء من القسم التحضيري والاعداد البدني من القسم الرئيسي وكذلك القسم الختامي حيث يتولى المدرب تنفيذ ذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة .

### 2-6-3 الاختبارات البعدية :

بعد اتمام تطبيق التجربة ضمن المدة المحددة لها , قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية يوم السبت الموافق (2022 / 3 / 12) ضمن الأسلوب والظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية من حيث مكان الاختبار والادوات المستخدمة في الاختبارات .

### 2-7 الوسائل الاحصائية :

- النسبة المئوية . - الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة .



3- عرض وتحليلها النتائج ومناقشتها :

3- 1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة .

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		T قيمة المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
السرعة الانتقالية	ثانية	0.97	5.43	0.84	4.36	3.77	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	1.33	32.67	1.27	35.53	4.47	معنوي
الرشاقة	ثانية	1.14	6.22	0.94	5.11	5.51	معنوي
الاداء المهاري المركب	ث/د	1.06	0.17	1.04	0.26	6.17	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) ومام درجة حرية (8-1=7) .

يتبين من الجدول (1) وجود فروق معنوية مابين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية للاعبين كرة القدم في اختبارات ( السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والاداء المهاري المركب) لعينة البحث , اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي ( 3.77 , 4.47 , 5.51 , 6.17 ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) .

3- 2 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة .



جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة

دلالة الفروق	قيمة T المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	3.37	0.96	4.63	1.09	5.41	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	3.78	1.21	32.43	1.24	31.77	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	2.96	1.28	6.08	1.32	6.23	ثانية	الرشاقة
معنوي	3.34	0.89	0.19	1.06	0.17	ث/د	الاداء المهاري المركب

قيمة (ت) الجدولية (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) ومام درجة حرية (7=1-8) .

يتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية مابين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للاعبين كرة القدم في اختبارات ( السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والاداء المهاري المركب) لعينة البحث , اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي ( 3.37 , 3.78 , 2.96 , 3.34 ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) .

3-3 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد الدراسة

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد الدراسة

دلالة الفروق	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	6.33	0.84	4.36	0.96	4.63	ثانية	السرعة الانتقالية

معنوي	5.68	1.27	35.53	1.21	32.43	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	9.21	0.94	5.11	1.28	6.08	ثانية	الرشاقة
معنوي	8.23	1.04	0.26	0.89	0.19	ث/م	الاداء المهاري المركب

قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ومام درجة حرية (8+2-14) .

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للاعبي كرة القدم في اختبارات ( السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والاداء المهاري المركب) لعينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية , اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي ( 6.33 , 5.68 , 9.21 , 8.28 ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05).

3-4 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في اختبارات القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب :

من خلال الجدول (3) الخاص بنتائج الاختبارات البعدي بعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة يتبين ان هناك فروق معنوية في نتائج الاداء ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي , ويرى الباحث ان هذا التقدم الحاصل يعود الى اثر التمرينات المهارية المركبة والتي اسهمت بشكل فعال في تنمية القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب بشكل كبير .

ويعزو الباحث سبب ذلك التطور في القدرات البدنية إلى أن التمارين المهارية المركبة المستعملة لها القدرة على التنوع في تنمية وتطوير القدرات البدنية المستخدمة حسب الشدة المستخدمة في التمرين وعلى وفق الازمنة المحددة لها في التمرينات المقترحة ، إذ (يشير الربضي،2001) في ذلك إلى ان "التنوع في الأداء يعتبر من اهم العوامل الأساسية لعملية التكامل البدني، مما يعمل على زيادة الرغبة في التدريب. وراعى الباحث عند وضع التمرينات التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداء جدياً ، لكونها اشتملت على أكثر من مهارة في الوحدات التدريبية المعدة جميعها ، إذ إنَّ القدرة تتحسن إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية القدرات البدنية الأخرى في الوقت نفسه ، حيث ان التركيز على تنمية



قدرة واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب .

ويرى الباحث أن التعامل الدقيق مع مكونات الحمل التدريبي بشكل عملي ومدروس أدى إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والرشاقة ، فإن تطبيق التمرينات ما هو إلا عملية تغيير مقنن في مدة الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالرياضي إلى المستوى المطلوب والتدريب المنظم على التمارين تكيف الأعضاء وتزيدها قدرة بالاستمرار في الأداء مدى أطول بقوة وشدة حمل أكبر.(المندلأوي وسعيد، 1979، ص201)

ويعزو الباحث التطور في مستوى الاداء المهاري المركب إلى أن التمرينات المهارية المركبة المقترحة كان لها تأثير إيجابي ومباشر في تطوير الأداء المهاري للاعبين من خلال زيادة الرغبة والدافعية نحو التمرين وابرار القدرات الكامنة لدى اللاعبين فالتدريب المنظم على وفق الاسس العلمية في البرامج التدريبية سيؤدي الى رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية للاعب وينعكس ذلك على الاداء البدني والمهاري للاعبين ، حيث إن في التدريب خصوصية تلعب دوراً مهماً في تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري للاعبين فالتمرين الذي يتشابه مع مجريات وظروف المنافسة يجعل اللاعب يتعود على ظروف تتشابه مع ظروف المنافسة ، اذ ان الاداء المهاري احدى الصفات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب اداء هذه المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب ان يركز المدرب على اختيار التمرينات التي تشابه ما يحدث في المباريات تماما وان يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الاداء الحركي لكي يتعود اللاعبون على ادائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب ان تؤدي بها المباريات . (حسن، 2011، ص30)

والتمرينات المهارية المركبة المقترحة كان مضمونها مشابهاً لحالات اللعب والمنافسة فهي مثلاً كانت تتضمن تنفيذ بعض المهارات الحركية كالدحرجة السريعة ومن ثم المناولة والاستلام ثم التهديف على المرمى وهذا ما قد يحصل في المباراة ولذلك يمكن القول بأن فاعلية التدريب تكمن في طبيعة التمرينات المطبقة في الوحدة التدريبية فعندما تكون مشابهة لحالات وظروف المنافسة من شأنها أن تطور وتحسن كل المهارات والصفات لنوع اللعبة أو النشاط الممارس .



فضلا الى إن الاستمرار بالتدرب على وفق اسس علمية صحيحة من شأنه أن يؤثر وبشكل إيجابي على رفع وتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين , وكذلك فان انتظام اللاعبين واستمرارهم في التدريب وفق المبادئ العلمية الصحيحة واستخدامهم تمارين مركبة متنوعة وبتكرارات مختلفة ظهر تأثيره على النتائج البعدية للمجموعة التجريبية بمعنى انه زاد من قدرة اللاعبين على تحقيق السرعة العالية والاداء المهاري الجيد وهذا ما أشارت إليه (غادة 1998) بأن " الاستمرارية في التدريب وكفاية زمن الوحدة التدريبية وتكرارها مرتين أسبوعياً قد يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري. (عبد العزيز، 1998، ص123)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

1- ان التمرينات المهارية المركبة المستعملة في البحث كانت ايجابية التأثير في تطوير القدرات البدنية المستخدمة .

2- ان التمرينات المهارية المركبة المستعملة في البحث كانت ايجابية التأثير في تطوير مستوى الاداء المهاري المركب .

##### 4-2 التوصيات :

1- التأكيد على استخدام التمارين المهارية المركبة لما لها من اثر في تطوير الاداء المهاري للاعبين كرة القدم .

2- التأكيد على تطوير القدرات البدنية للاعبين كرة القدم لما لها من اثر عند اداء المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم .

3- التأكيد على استعمال التمرينات المهارية المركبة من قبل المدربين خلال اعداد البرامج التدريبية لاعداد لاعبين قادرين على الاداء الصحيح خلال المباريات وخلال مواقف اللعب المختلفة .

4- إجراء بحوث ودراسات مشابهه على فعاليات رياضية فرقية اخرى , لمختلف الفئات العمرية .



## المصادر

- 1- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ) .
- 2- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (مؤسسة روز يوسف ، القاهرة ، 1979 ) .
- 3- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد . التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ( بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979 ) .
- 4- ريسان خربيط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. (ج1 ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ) .
- 5- الحكم محمد يونس المولى : أثر تمارين هوائية بمنطقة الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعب كرة القدم الشباب ( رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2011 ) .
- 6- نوري الشوك ورافع الكبيسي: دليل ابحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ( بغداد ، (ب.م) ، 2004 ) .
- 7- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ( عمان ، دار المطبوعات للنشر ، 2001 ) .
- 8- قاسم المندلأوي واحمد سعيد: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ( بغداد ، مطبعة علاء ، 1979 )
- 9- هشام ياسر حسن : تمارين خاصة لتطوير الاداء الحركي والمهاري للاعب كرة القدم (ط1 ، الاردن ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011 ) .
- 10- غادة فاروق عبد العزيز : تأثير منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة القاهرة ، 1998 ) .

