

## تأثير تمارين مركبة وفق طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات

م.أ. جلال كامل عبود

مديرة الأنشطة الطلابية

[Jalalalkeal93@gmail.com](mailto:Jalalalkeal93@gmail.com)

م. باسم جبار منصور

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى

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

الكلمات المفتاحية: التدريب التكراري، المتغيرات البدنية، المهارية، كرة القدم للصالات.

### ملخص البحث

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بتطور العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، وتعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي لاقت اهتماماً عالمياً متزايداً لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة الصالات والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي، أما مشكلة البحث فتكمن في الإطلاع من قبل الباحثين على المصادر العلمية لاحظ إن المدربين يركزون على تطوير اللياقة البدنية بشكل منفصل عن تطوير المهارات الأساسية، وأن أغلب الدراسات والبحوث التي أجريت تضمنت استخدام تمارين مهارية بهدف تطوير النواحي المهارية، وتمرين بدنية لغرض تطوير النواحي البدنية، ومن هنا برزت مشكلة البحث في كيفية الربط بين التمارين المهارية والبدنية بطريقة التدريب التكراري ومحاولة تعرف تأثير هذا الأسلوب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية التي نعدها محاولة جديدة وجادة لمعرفة التداخلات التي تحدث عند تطبيق هذا الأسلوب. أما أهم الاستنتاجات فهي للتمرينات المركبة لها أثرها الإيجابي في تحسن مستوى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية كافة.

## *The effect of Compound Skills According to Repetitive Training Method in Developing some physical and variables Skills for Indoor Soccer Players*

*Inst. Basem Jabar Mansour*

*Jalal Kamil About*

*College of Physical Education and Sport Sciences University of Diyala Presidency  
Section of Students Activates*

*Keywords: Repetitive training , physical variables , Skillful , indoor soccer.*

### **Abstract**

*The training area has been effected during the last years with the development of science and technology. The training process has obtained a form , structure , and organization agreeing with the new development of used means and tools in training process. Indoor soccer is considered one of the games that acquired international increasing interest as being most popular sport in the world. The development that happened on international levels for indoor soccer teams which we witnessed interestingly in last world cup championship came because of the harmony and physical , skillful , planning , bodily , and functional perfection.*

*The research problems view the scientific sources done by the researchers , which they noticed that most trainers concentrate on developing physical fitness separately from developing basic skills. Most studies and researches that are conducted concluded using training skills for the purpose of developing skills and physical exercises in repetitive training method for the purpose of developing physical aspects. By this , the research problem appeared by how to connect between physical and training skills using repetitive training method and an attempt to identify the effect of this method in some physical and variable skills which is considered a new and serious attempt to identify the interfering's that happened when implementing this method.*

*The most important conclusions are for the compound exercises having a positive effect in developing the level of experimental group in all variables physical and skillful.*

### **1-المقدمة:**

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بتطور العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة اللاعبين الشباب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط واستثمارها بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني.

تعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة الصالات

والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لانه ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والمهاري للرياضيين فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس التدريب الرياضي ومبادئه وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة.

وبالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين، ومن بين تلك الطرائق، طريقة التدريب التكراري بأساليبها المختلفة المتميزة بالتبادل المنتظم والمستمر بين فترتي العمل والراحة والتي انتشرت استخداماتها في الفترة الأخيرة لما لها من مردود إيجابي على تقليل التعب، إذ إن "التدريب التكراري يقلل من سرعة ظهور التعب (علي:1999،25).

وتجلت أهمية البحث من خلال اثر تمرينات مركبة على وفق طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم للصالات ، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أدائها تكييفات بدنية ومهارة طبقا لتأثير التمرينات ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين على وفق الأساليب العلمية السليمة ،أما مشكلة البحث فتكمن في الإطلاع من قبل الباحثين على المصادر العلمية إذ لاحظوا إن اغلب مدربي محافظة ديالى يركزون على تطوير اللياقة البدنية بشكل منفصل عن تطوير المهارات الاساسية ، وأن أغلب الدراسات والبحوث التي أجريت تضمنت استخدام تمارين مهارة بهدف تطوير النواحي المهارة، وتمرين بدنية لغرض تطوير النواحي البدنية ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في كيفية الربط بين التمارين المهارة والبدنية بطريقة التدريب التكراري ومحاولة معرفة اثر هذا الأسلوب في بعض من المتغيرات البدنية والمهارة التي نعدها محاولة جديدة وجادة لمعرفة التداخلات التي تحدث عند تطبيق هذا الأسلوب ، ويهدف البحث تعرف استخدام تمرينات مركبة على وفق طريقة التدريب التكراري في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم للصالات، والكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم للصالات، ويفترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات

القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهجية البحث:

من أجل الوصول إلى أهداف البحث، اختار الباحث المنهج المناسب؛ "لان المنهج هو الطريق المؤدي إلى كشف الحقيقة في العلوم المختلفة، وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة لكي تصل إلى نتيجة مقبولة ومعلومة" (عمر إبراهيم: 1994، 24):

واعتمد الباحثان المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة أساساً لتنفيذ بحثه؛ وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها.

### 2-2 مجتمع البحث وعينه:

تكون مجتمع البحث من لاعبي محافظة ديالى بكرة القدم للصالات، للموسم الرياضي 2016/2017 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 وذلك بعد إجراء الاختبارات القبلية مراعيًا بذلك تجانس و تكافؤ المجموعتين، وعلى النحو المبين في الجدولين (1) و(2).

### الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والوزن والطول

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر/سنة	18.7	18	4.18	0.07
	58	61	19.10	0.15
الطول/سم	175	165	9.09	0.10

يتبين من الجدول (1) ان قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (0.07-0.15) وهي تنحصر بين  $(3 \pm)$  هذا يدل على ان العينة موزعة توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبليّة

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	10،2	0.370	0.326	3.497	0.218	3.543	سرعة الانتقالية/ثانية
عشوائي		0.968	0.308	4.329	0.576	4.129	الرشاقة/ثانية
عشوائي		0.594	0.3244	8.7680	0.972	8.8740	الدحرجة/ثانية
عشوائي		0.222	1.320	3.800	2.481	3.600	المناوله/درجة
عشوائي		0.556	5.308	9.800	3.314	10.900	التهديف/درجة

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (2) أن قيم (ت) المحسوبة كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية (10،2) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (18) وهذا يعني أن الفرق كانت عشوائية بين مجموعتي البحث في بعض الصفات البدنية والمهارية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

### 2-3 وسائل جمع البيانات:

#### 2-3-1 أدوات جمع المعلومات:

المصادر العربية، استمارة تفرغ البيانات، استمارة استبانة (الصفات البدنية، المهارات الأساسية)، القياسات والاختبارات.

#### 3-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة لجمع البيانات:

ملعب كرة قدم صالات. كرات قدم عدد (5) قانونية. شواخص عدد (10). ساعة توقيت الكترونية Sony. هدف كرة قدم صالات. كاميرا فيديو LG. شريط من المطاط. هدف صغير (100×75سم). صافرة. صندوق خشبي ارتفاعه (50سم). مسطرة بطول (50سم). شريط قياس. جهاز قياس الطول والوزن معا.

#### 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

##### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم اختيار المتغيرات من قبل الباحثين بحسب الصفة والمهارة الأكثر اهمية حيث اختار المهارة او الصفة التي حازت على نسبة 75% فما فوق، كما في الجدول (3):

### الجدول (3) يبين النسبة المئوية التي حصلت عليها الصفات والمهارات

الصفة / المهارة	النسبة التي حصلت عليها	الاختبار الذي حصل على اكثر تكرار	التكرار
السرعة الانتقالية	%80	ركض 30م من البدء العالي	8
	%80	الركض بين الشواخص لمسافة 20م	8
الدرجة	%85	دحرجة الكرة بين 5شواخص المسافة بين شاخص واخر 1.5م ذهابا وايابا	8
	%90	المناولة نحو هدف صغير بعد 20م	9
التهدف	%95	التهدف نحو مرمى مقسم على مربعات	9

#### 2-4-1-1 الصفات البدنية والاختبارات المناسبة لها:

##### ❖ السرعة الانتقالية:

- . اختبار ركض (30م) من البداية العالية: ( محمد صبحي حسانين : 1995، 381).
- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية
- الأدوات المستعملة:
- تحديد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط احدها للبداية والذي يبعد 10 م من منطقة الاختبار و آخر يبعد (30م) للنهاية .
- ساعة توقيت الكترونية (2)، صافرة
- الاختبار اداريا:
- المسجل/يقوم ببناء على الاسماء وتسجيل زمن الاختبار
- مؤقت /يقوم بحساب الوقت المبذول خلال ال(30)م
- طريقة الاداء: ينطلق اللاعب من خط البداية الذي يبعد 10 م الى أن يصل الى المنطقة المحددة للاختبار وهي 30م ليبدأ الموقت بحساب الوقت المبذول حتى يصل الى خط النهاية.
- طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لاقرب (1/100) ثانية، بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب

##### ❖ الرشاقة

- اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20م) (ريسان خريبط : 1995، 155):

##### -الأدوات المستعملة

##### شريط قياس

##### شواخص عدد(10)

##### ساعة توقيت .صافرة

##### - طريقة الاداء :

يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية الذي يبعد 2م من الشاخص الاول ينطلق اللاعب بعد سماع الصافرة بالركض قاطعا (10) الشواخص لمسافة (20م) بحيث يبعد كل شاخص عن الآخر مسافة (2م) اذ تكمن اهمية الشواخص بأداء حركة الزكراك التي يقوم بها اللاعب من خلال اجتياز الشواخص.

#### طريقة التسجيل :

يقوم المؤقت باحتساب الوقت لحظة انطلاق اللاعب الى حد اجتياز اللاعب الشاخص الأخير. يقرب الوقت الى اقرب 100/1 ثانية. بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب

#### الدرجة

- اختبار الركض المتعرج بالكرة بين (5) شواخص ( ثامر محسن وآخرون : 160،1999)

-هدف الاختبار :قياس القدرة على الدرجة بتغير الاتجاه

طريقة الاداء يقف اللاعب على خط البداية الذي يبعد مسافة (2م) من الشاخص الاول بعد سماع الصافرة يقوم بعملية درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهابا وايابا التي يبعد بين كل شاخص والأخر مسافة (1.5م) ثم العودة الى خط الانطلاق.

-طريقة التسجيل :يقوم المؤقت باحتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة ليقوم بإيقافها عند آخر لحظة يرجع فيها اللاعب الى خط البداية.

يعطى اللاعب محاولتين تحسب الافضل.

#### المناولة

- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (20م)(رعد حسين :37،1999).

-هدف الاختبار : قياس دقة المناولة

-الأدوات المستعملة:

كرات قدم عدد(5).

هدف صغير (100×75سم).

طريقة الأداء:يقف اللاعب ومعه كرة على بعد(20م) من الهدف وعند سماع الاشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة نحو الهدف

-طريقة التسجيل :يعطى كل لاعب خمسة محاولات(تحسب درجتان إذا دخلت الكرة الهدف ودرجة إذا مست العارضة او العمود وصفر إذا خرجت).

الإخماد:

#### ❖ التهديف:

- التهديف نحو مرمى مقسم على مربعات: (مفتي ابراهيم :269.1994).



- هدف الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى  
- الأدوات المستعملة:

- شريط لتعيين منطقة التهديف .
- هدف كرة قدم قانوني صالات.
- ملعب كرة قدم صالات.
- كرات قدم عدد (5) صالات.

- طريقة الاداء:

توضع (5) كرات على منطقة المرمى والمسافة بين كرة واخرى (1) يارد، اذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤثرة بالاختبار وبحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

- طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالاتي:

تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الاعلى بحسب المناطق المرقمة ،وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

**2-5 التجربة الاستطلاعية :**

قام الباحثان مع فريق العمل بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2016/12/28 وذلك في تمام الساعة (2:30) ظهرا على جزء من غير عينة البحث والمؤلفة من ( 6 ) لاعبين، وذلك للتعرف على :

- مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- مدى سلامة الأدوات المستعملة وصلاحيتها.
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد.
- معرفة الوقت المستغرق.

**2-6 الاختبارات القبليّة :**

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية، وذلك لتعرف نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفريغ البيانات والتي جرت في يوم الاثنين الموافق 2016/12/30.

## 2-7 التجربة الرئيسة :

ان الهدف من التجربة الرئيسة هو تطبيق المنهج المخصص بحيث تم إجراء التمرينات المركبة الخاصة على شكل مجموعات في أثناء الوحدة التدريبية كل مجموعة تحتوي على (3-5) تمرين من خلال الدخول على القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للفريق لأجراء هذه التمرينات على المجموعة التجريبية وقد استغرق اداء هذه التمرينات من (50-55) دقيقة ولمدة (8 اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد في الايام (الاحد، الثلاثاء، الاربعاء)، وبواقع (24) وحدة تدريبية.

وقام الباحثان باعطاء التمرينات المركبة بشكل منظم يحتوي على شدد وتكرارات محددة كما اعتمد الباحثان على اعطاء الشدد بتدرج الحمل حيث يبدأ الاسبوع الاول بشدة ليرتفع تدريجا الى الاسبوع الثالث حيث يهبط في الاسبوع الرابع. وهكذا في الاسبوع التالي. وتم اعطاء فترات راحة بين التكرارات وبعد اداء التمرينات تتناسب مع شدة العمل.

## 2-8 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين الموافق 2017/3/6. ومن خلالها تم تعرف مقدار الفروق التي قد تكونت نتيجة التمرينات وقياسها عن طريق اجراء نفس الاختبارات التي اجراها في الاختبارات القبليّة مراعين الظروف التي رافقتهم في الاختبارات القبليّة (المكاني والزمني) وجرّت الاختبارات البعدية في يوم السبت المصادف وتثبت النتائج باستمارة مخصصة من اجل اجراء مقارنة بالنتائج عن طريق الوسائل الاحصائية.

## 2-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية spss وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية .

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (4) المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	
		المحسوبة	ع	س	ع		س
معنوي	2.26	4.079	0.222	3.377	0.218	3.543	
معنوي		3.722	.284	4.286	.308	4.329	الرشاقة/ثانية
معنوي		5.323	0.867	8.629	0.972	8.874	
معنوي		2.301	0.820	6.300	2.481	3.600	المناولة/درجة
معنوي		9.211	2.440	17.200	3.314	10.900	

### 3-1-1 مناقشة النتائج:

من خلال عرض الجدول (4) وتحليله اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة) والمهارات الاساسية (الدرجة، المناولة، التهديف) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير التمرينات المركبة التي نفذت على لاعبي هذه المجموعة، فقد اشتملت على التمرينات المركبة والتمرينات الركض بالكرة والقفز... وغيرها، وقد تدرب اللاعبون عليها في ظروف مقارنة لما يحدث في اثناء اللعب بزمين وتكرارات مناسبة مع اعطاء اوقات راحة تناسب مع اوقات العمل.

3-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

جدول (5) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	
		المحسوبة	ع	س	ع		س
معنوي	2.26	2.696	0.294	3.442	0.326	3.497	
غير معنوي		2.192	0.552	4.001	0.576	4.129	الرشاقة/ثانية
معنوي		4.881	0.273	8.649	0.324	8.768	
عشوائي		1.261	1.290	4.900	1.321	3.800	المناوله/درجة
معنوي		4.867	4.121	12.100	5.308	9.800	

إن من التمرينات التي تخدم الإعداد الخاص هي التمرينات المركبة، التي تناسب في تركيبها مع مستوى أداء اللاعبين والتي تخدم هدفين في الوقت نفسه بدني ومهاري ثم تصعبها تدريجياً مع مرور الزمن.

### 3-2-1 مناقشة النتائج:

من خلال عرض الجدول (5) وتحليله اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية) والمهارات الأساسية (الدرجة، المناولة، التهديد) لدى المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى التمرينات التي قام بإعطائها المدرب للمجموعة الضابطة خلال المدة المحددة. "حيث ان التنوع في التدريب وادخال اكثر من مهارة في تمرين واحد قد اسهم في تطوير بعض الصفات البدنية"

اي ان المنهاج الذي وضعه المدرب لم يشتمل على تمارين من شأنها رفع جميع الصفات والمهارات مما ادى الى تطور بسيط لبعض منها.

في حين لم تظهر فروق معنوية لصفة الرشاقة ويرى الباحثان إنه حصل تطور في صفة الرشاقة، إلا أنه لم يصل الى المعنوية بشكل مماثل لما حصل لباقي الصفات والمهارات في هذه المجموعة.

### 3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6) المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
		المحسوبة	ع	س	ع		س
عشوائي	2.10	0.556	0.294	3.442	0.222	3.377	
عشوائي		1.450	0.284	4.286	0.552	4.001	الرشاقة/ثانية
عشوائي		0.070	0.273	8.649	0.867	8.629	
عشوائي		1.520	0.790	3.800	0.671	4.300	الاحماد/درجة
معنوي		2.860	1.290	4.900	0.810	6.300	
معنوي		3.367	4.121	12.100	2.440	17.200	التهديف/درجة

عند درجة حرية (18)، مستوى الدلالة (0.05).

### 3-3-1 مناقشة النتائج:

من خلال عرض الجدول (6) وتحليله اظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة) ومهارة (الدرجة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ويعزو الباحثان سبب الفروق غير المعنوية الى تقارب مستوى المجموعتين في الصفات البدنية كون المجموعة الضابطة قد خضعت للتدريب الرياضي من قبل مدرب الفريق لمدة الاعداد العام ووصلت الى مستوى جيد ايضا في الصفات البدنية المذكورة اعلاه. ويرى الباحثان انه قد حصل تطور في مهارة الدرجة بشكل معنوي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى، لكنه لم يصل الى المعنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وقد يكون السبب تقارب مستوى الاداء في هذه المهارة لدى المجموعتين. ويرى الباحثان ان التطور الحاصل لمهارتي (المناولة والتهديف) هو بسبب الاستخدام المكثف لهاتين المهارتين في التمرينات بحيث ادى ذلك الى تطورها ووصولها الى المعنوية، اذ ان اداء التمرينات المركبة الخاصة بالكرة ساعدت على زيادة الاحساس اللاعب بالكرة وتقدير مسافة المناولة مما ساعد على تحديد مكان المناولة والتهديف عند ضرب الكرة.

#### 4- الخاتمة:

ان المنهج التدريبي المعد للمجموعة الضابطة لم يؤدي الى نتائج المرجوة، كونه غير منظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية، والتمرينات المركبة كانت لها أثرها الإيجابي في تحسن مستوى عينة المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية كافة ، أحدث المنهج التدريبي الخاص بجزء التمرينات الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً مقارنة بالمجموعة الضابطة. يوصي الباحثان باستخدام التمرينات المركبة في تدريب فرق الشباب بكرة القدم في العراق ، تقنين الأحمال التدريبية على وفق الأسس العلمية ، واعتماد المؤشرات الوظيفية أساساً لتحديد الأحمال والشدد وفترات الراحة ، التركيز على استخدام التمرينات البدنية المهارية في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية وبالأشكال التي تناسبها ، على الهيئات الأدرية في الأندية اعطاء الاهتمام الكافي للفئات العمرية من خلال توفير الأجهزة والأدوات المستخدمة لتطبيق الوحدات التدريبية ويحتاجها المدرب ، ووضع مناهج تدريبية أخرى على وفق استخدام اساليب أخرى من اساليب التدريب.

#### المصادر والمراجع

- عامر ابراهيم؛ البحث العلمي باستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، مطابع دار الشؤون الثقافية العامة، 1993).
- ثامر محسن وآخرون؛ التمارين التطويرية بكرة القدم: (عمان. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. 1999).
- رعد حسين حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 1999).
- ريسان خريبط محيد. موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية: (البصرة. كلية التربية الرياضية. جامعة البصرة. 1999).
- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 1995).
- مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).