

# تأثير تمارين مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات الحركية بكرة القدم

أميم سلمان

وزارة التربية / مديرية تربية الكرخ الأولى

## الملخص :

تضمن البحث خمسة أبواب:-

أشتمل الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث إذ تناولت المقدمة ساهمت الوسائل والأساليب التدريبية في مساعده الباحثين والدارسين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي على تغير الوسائل والأساليب القديمة المعتمدة عليها, إلى اعتماد وسائل علميه حديثه وفق أسلوب مقننا تؤدي إلى معرفه تأثير التدريب على تطوير العديد من المؤشرات الوظيفية والمهارية .وتكون المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة أصبح من الضروري التفكير في أعداد بعض التمارينات المركبة لتطوير بعض المهارات الحركية بكرة القدم لكونها من الألعاب المشوقة والمحبية.وتعد مرحلة الناشئين من المراحل المهمة لكونها مرحلة انتقالية في حياة الفرد حيث تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

لذا تكمن أهميه البحث من خلال تجريب تمارينات مركبه ( بدنيه - مهارية ) وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعبين معتمدا على مبدأ التكيف بين اوقات العمل والراحة بين التكرارات والمجاميع.

وتلخصت مشكلة البحث: أن البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريع, ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدني والمهارية لدى الرياضي, وتعمل على تحقيق أهداف العملية التدريبية , ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس .لذا سعت الباحثة إلى وضع تمارينات مركبه

تأثير تمارين مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم .....  
أميه سلمان

(بدنيه- مهارية)، وتكون هذه التمارين مشابهة للأداء المهاري والمنافسة أي أن يكون هناك تكامل في الأداء البدني والمهاري في وقت واحد في كرة القدم. وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين المركبة في بعض المتغيرات الوظيفية والمهاريه لدى لاعبين كرة القدم.

تم اعتماد المنهج التجريبي على عينة قوامها (11) لاعبا من المدرسة التخصصية للعبة كرة القدم وكانت العينة عمدية من ضمن فئة عمرية (13-15) سنة وتم إجراءات البحث عليهم من اختبارات وقياسات.

من خلال نتائج البحث توصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات كان أهمها :

- 1- المنهاج التدريبي المعد باستخدام تمارين مركبة له آثار ايجابية في تحسين مستوى عينه البحث في كافة المتغيرات الوظيفية والمهارية .
- 2- أن استخدام طرائق وأساليب تدريبيه تتفق والنشاط التخصصي الذي تعمل عليه تلك القدرات سواء كانت وظيفية أو مهارية فضلا عن تنسيق مكونات الحمل التدريبي وفقا لجدول التدريب الفترتي إذ كان له الدور الكبير في تطوير تلك القدرات على اختلاف أنواعها.

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث:-

#### 1-1 المقدمة وأهميته البحث:-

تسعى المجتمعات إلى استكمال مقومات تقدمها بالأخذ بكل ما هو جديد ومفيد لتخرج إلى العالم بأساليب فنونها متسلحة بالعلم والمعرفة، وكانت التربية الرياضية إحدى الواجهات المتقدمة، التي يمكن أن يلمسها المرء من زوايا ذلك التقدم.

كما أن مجال التدريب قد تأثر في السنوات الأخيرة بما حصل من تطور في العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية هيكلًا تنظيميًا يتفق مع حاله التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عمليه التدريب .

لذا ساهمت الوسائل والأساليب التدريبية في مساعده الباحثين والدارسين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي على تغير الوسائل والأساليب القديمة

تأثير تمارين مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات الحركية بكرة القدم.....  
أميه سلمان

المعتمدة عليها، إلى اعتماد وسائل علمية حديثه وفق أسلوب مقننا تؤدي إلى معرفه تأثير التدريب على تطوير العديد من المؤشرات الوظيفية والمهارية .  
وتكون المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة أصبح من الضروري التفكير في أعداد بعض التمارينات المركبة لتطوير بعض المهارات الحركية بكرة القدم لكونها من الألعاب المشوقة والمحبية.

وتعد مرحلة الناشئين من المراحل المهمة لكونها مرحلة انتقالية في حياة الفرد اذ تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره<sup>(1)</sup>.

لذا تكمن أهميه البحث من خلال تجريب تمارينات مركبه ( بدنيه - مهارية ) وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعبين معتمدا على مبدأ التكيف بين اوقات العمل والراحة بين التكرارات والمجاميع.

## 1-2 مشكلة البحث:-

شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة في كافة النواحي الأمر الذي دفع إلى تغيير طابع اللعب واتسامه بسرعة ودقة الأداء، ونظراً لتعدد المهارات الحركية المكونة للعبة كرة القدم من جهة وصعوبة بعض المهارات من جهة أخرى.  
لذا فالبرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريع، ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدني والمهارية لدى الرياضي، وتعمل على تحقيق أهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس .

لذا سعت الباحثة إلى وضع تمارينات مركبه (بدنيه- مهارية)، وتكون هذه التمارينات مشابهه للأداء المهاري والمنافسة أي أن يكون هناك تكامل في الأداء البدني والمهاري في وقت واحد في كرة القدم.

## 1-3 أهداف البحث:-

- 1- أعداد تمارينات مركبه (بدنيه - مهاريه ) تتلائم وقدرات عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات المركبة في بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية لدى لاعبين كرة القدم في عينة البحث.

تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم.....  
أميه سلمان

## 4-1 فرضيات البحث:-

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لدى عينه البحث في بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية .

## 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :- لاعبين الناشئين للمدرسة التخصصية بكرة القدم . والبالغ عددهم (11) لاعب

2-5-1 المجال الزمني :- المدة الزمنية من 13-10-2013 ولغاية 5-1-2014م

3-5-1 المجال المكاني :- ملاعب المدرسة التخصصية في بغداد.

## الباب الثاني

### 2 الدراسات النظرية والمرتبطة:

#### 1-2 الدراسات النظرية :-

##### 1-1-2 التكنيك والمهارة:

يعد (التكنيك) الرياضي الصورة المثالية لإنجاز حركي معين والطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية محددة ، وهو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لغرض الحركة القائم .ويختلف (التكنيك) من شخص لأخر باختلاف تكوينه التشريحي وإمكانيته الفسيولوجية واستعداداته النفسية ،لذلك نلاحظ أن لكل فرد طريقة أداء خاصة به.(2)

ويعد (التكنيك) الرياضي عنصراً مهماً في الأعداد الرياضي وكلما طبق اللاعب (التكنيك)الجيد في أدائه للحركة يقل الجهد وعدم تعرضه للإرهاق .وبالتكنيك الجيد ضمناً سلامة الأداء الحركي والاقتصاد في العمل العضلي.(3)

ويعرف (التكنيك) بأنه ( نظام يستخدم في أن واحد أو بالتدرج وهو يضع أحسن الحلول لواجب حركي معين من اجل الحصول على نتائج رياضية عالية).(4) ويضيف يوسف لازم كماش (1999) بأنه ( كل الحركات الضرورية التي تؤدي بفرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها ).(5)

ويرى الباحث أن (التكنيك)هو استثمار جميع إمكانيات الفرد والوصول بها إلى تحقيق هدف معين بأقل وقت و اقل جهد .

تأثير تمارين مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات الحركية بكرة القدم.....  
أميه سلمان

أما المهارة (skill) فأنها تعد من أهم نتائج التعلم الذي يتم في المستوى الحركي، إذ تكون المهارات الحركية نتيجة التمارين المتواصلة بحيث تسير العمليات المتتابعة في المهرة بسرعة ودقة وانتظام ، فالمهارات الحركية هي عملية اكتساب بالتدريب والممارسة والتكرار، وهي تبدأ من المحاولات البطيئة (مرحلة التوافق الخام) وانتهاء بالثبات والإلية والدقة . فالمهارة هي الأداء الذي يتميز بانجاز مقدار كبير من العمل والمهارة مكتسبة من خلال تحسين وتهذيب المجموعات العضلية المختلفة.

ويعرفها (علاوي رضوان) بأنها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته لكفاية واستعداد للانجاز<sup>(6)</sup>. وعرفها (وجيه محجوب) بأنها كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين<sup>(7)</sup>.

ويرى الباحث أن المهارة بشكل عام تعتمد على قابلية الفرد ونضجه ودافعيته حتى يتمكن من أداء حركة معينة بدرجة من الإتقان .

## 2-1-2 تعلم المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم:

المهارات في لعبة كرة القدم كثيرة ومتنوعة لذا فهي تحتاج إلى مدة طويلة لتعلمها ، وان هذه المهارات يمكن أن يتم تدريبها بعضها مع البعض الآخر إذ يمكن أداء تمرين واحد يحتوي على أكثر من مهارة، فضلا عن ذلك يمكن تعلم هذه المهارات باستخدام تمارين على شكل العاب صغيرة أو عرض رسوم توضيحية أو الصور الفوتوغرافية وأفلام الفيديو وهذا بدوره يسهم في أبعاد الملل عن المتعلم ويخلق المتعة والتشويق لأداء التمارين لمدة أطول<sup>(8)</sup>.

وتهدف عملية تعلم المهارات الحركية إلى اكتساب المتعلم للمهارات المختلفة وإتقانها مما يمكنه من استخدامها بأسرع وقت وأقل جهد ،ويحتاج المتعلم إلى أن يتعلم المهارات الأساسية للعبة مع إتقانها وإمكانية أدائها بشكل صحيح واقتصادي بالمباراة<sup>(9)</sup>.

إذ يجب إتقان المهارات وأدائها بشكل ناجح في المباراة لغرض تنفيذ الواجبات الحركية .ويضيف حنفي مختار (أن الهدف الأساسي من تعليم المهارات بإتقان وتكامل لحين وصوله إلى أن يؤديها كما يجب وتحت أي ظرف من ظروف المباراة)<sup>(10)</sup>.

ويرى محمد حسن علاوي (1987) بأنه (يتطلب التدريب على المهارات في الألعاب ،تعلم المهارات الخاصة باللعبة أولا مع مراعاة أن يتم ذلك التعلم بطريقة صحيحة

تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم.....  
أميه سلمان

يلي ذلك وضع هذه المهارات في التطبيق الفعلي للأداء ويحتاج التعلم الصحيح إلى المران والممارسة بطريقة منتظمة واستخدام كل الوسائل المساعدة على التعلم حتى تصبح المهارة نمطاً من أنماط السلوك الحركي الذي يتكرر بشكل تلقائي وبكفاية وسهولة<sup>(11)</sup>.

### 2-1-3 أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم:

بعد الاطلاع على عدد من المصادر التي اهتمت بتقسيم المهارات الأساسية بكرة القدم فقد اتفق كل من (يوسف لازم كماش<sup>(12)</sup> وحنفي محمود مختار<sup>(13)</sup> وضياء ناجي العزاوي<sup>(14)</sup>) على الأقسام الأتية :-

1. ضرب الكرة بالقدم .
2. السيطرة على الكرة .
3. دحرجة الكرة .
4. المراوغة بالكرة .
5. ضرب الكرة بالرأس .
6. المهاجمة بالكرة .
7. مهارات حارس المرمى .

وقد اقتصر البحث على (المناوله ، الدحرجة ،ضرب الكرة بالرأس).

### 2-1-3-1 الدرجة (15):-

تعد الدرجة بالكرة من أساسيات كرة القدم الفنية والتي نعني بها التحرك بالكرة إلى الأمام بدفعها بقدم اللاعب والتحكم بها أثناء الدرجة وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملاؤه مراقبين من قبل مدافعي الفريق المنافس ، أو عندما يكون الهدف المخطط له هو التهديف .

وتعد الدرجة بالكرة أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع المنافس وخلق الفرص لزملائه ، وفي التكتيك الحديث بكرة القدم الذي يؤكد زيادة عدد المدافعين فإن الأمر يتطلب أن يتمتع اللاعب بإمكانية عالية ومتمكنة للدرجة بالكرة والسيطرة عليها لأجل التخلص من مدافعي المنافس فضلاً عن مقدرة اللاعب الفنية ومعرفته الخطئية في اختيار الوقت المناسب للقيام بالدرجة والتي لها الدور الكبير في استخدام مواقف اللعب التي تتطلب الدرجة في المساحة الخالية من الملعب .

### الأسس المهمة في درجة الكرة:-

1. المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب .
  2. المحافظة على التوازن لاجل التحرك لكلا الاتجاهين بسهولة .
  3. عدم تركيز النظر على الكرة بل لابد من رفع الرأس لرؤية اللاعبين .
- الأهداف الأساسية للدرجة بالكرة (16):-
1. اجتياز المنافس والتخلص منه .
  2. اختراق صفوف دفاع المنافس والقيام بالمناولة والتهديف .
  3. عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
  4. سحب المنافس من اجل تنفيذ خطة معينة وإعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه .
  5. تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة .
  6. تنظيم لعب الفريق .
  7. الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها .
- أنواع الدرجة بالكرة .

### 1- درجة الكرة بوجه القدم الداخلي: (17)

يستخدم اللاعب وجه القدم الداخلي في درجة الكرة ، إذ يستطيع اللاعب في هذا النوع من الدرجة أن يحافظ على الكرة بين قدميه وان يحكم السيطرة على خط سير حركة الكرة . وفي هذا النوع لا يستطيع اللاعب بان ينطلق بأقصى سرعته بسبب حركة القدم التي تتطلب من اللاعب أن يديرها الى الخارج في كل لمسة .

### طريقة الأداء:-

1. تتجه القدم للاعبة للكرة إلى الخارج قليلاً قبل لمس الكرة .
2. توضع قدم رجل الارتكاز للخلف قليلاً والى جانب الكرة ،وتكون الرجل مثنية من مفصل الركبة ويكون ثقل الجسم عليها .
3. يكون الجذع مائلاً للأمام .
4. تكون الذراعان مرتفعتين إلى الجانب للمحافظة على توازن اللاعب .

تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات الحركية بكرة القدم.....  
أميه سلمان

5. تكون رجل اللاعب مرتخية الارتخاء المناسب ليكون دفع الكرة للأمام بقوة مناسبة أذ تكون الكرة قريبة من اللاعب .

6. يكون نظر اللاعب نحو الكرة لحظة ملامستها ثم نحو الأعلى لملاحظة الملعب واللاعبين.

## 2- دحرجة الكرة بوجه القدم الأمامي:-

يلجأ اللاعب إلى هذا النوع من دحرجة الكرة للانتقال السريع بالكرة وبخط مستقيم باتجاه حركة الكرة ، وعلى اللاعب أن يكون حذراً في ضرب الكرة أمامه لان دفع الكرة بقوة أكثر من اللازم سيؤدي لدفعها مسافة بعيدة وبالتالي إمكانية ضياعها وقطعها من اللاعب المنافس .

### طريقة الأداء: -

1. يمر مشط القدم اللاعبة نحو الأمام لتواجه القدم الكرة عند لمسها .
2. تكون قدم الارتكاز إلى الخلف قليلاً وتكون الرجل منثنية من مفصل الركبة لينتقل ثقل الجسم عليها .
3. يكون الجذع مائلاً إلى الأمام قليلاً .
4. تتحرك الذراعان حركة طبيعية بجانب الجسم حسب سرعة اللاعب .
5. تكون قدم اللاعب في وضع غير متصلب أثناء دحرجة الكرة .
6. يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة واللاعبين وأجزاء الملعب .

### الأخطاء الواجب تجنبها في الدحرجة (18):

1. شد القدم ودفع الكرة لمسافة بعيدة يفقد السيطرة عليها، ولتصحيح هذا الخطأ يطلب المدرب من اللاعب إرخاء عضلات ومفصل القدم .
2. تصلب الجذع أو ميله إلى الورا ، ولتصحيح ذلك يطلب المدرب من اللاعب أن يؤدي التمرين أولاً بدون كرة ثم أدائه للدحرجة مع الكرة .
3. تركيز النظر على الكرة فقط، ولتصحيح ذلك يطلب من اللاعب أن يرفع رأسه وعينه من لحظة لأخرى أثناء الدحرجة .



تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم.....  
أميه سلمان

## 2-1-3 المناولة (19)

أن الوصول إلى مرمى المنافس في كرة القدم يتطلب اتقاناً تاماً للمهارات الأساسية بصفة عامة والمناولات بصفة خاصة، وأي تنقلات بالكرة بين اللاعبين تعرف بالمناولات، وان التعاون والإخاء والرغبة في تحقيق الفوز هي من متطلبات نجاح المناولات، وان اللاعبين الذين يجيدون مناولة الكرات فيما بينهم غالباً ما يتصف أداءهم باللعب الجماعي، ولاشيء لعلها يهزم الفريق أكثر من المناولات غير الدقيقة فعنصر الكفاءة هو الأساس وأحسن المناولة هي التي تصل إلى هدفها بسهولة وبكفاءة عالية.

### العناصر المؤثرة على نجاح المناولة:-

1. تحتاج إلى أن تكون دقيقة .
2. تحتاج إلى أن تكون بسيطة .
3. تحتاج إلى أن تكون سريعة .

### أنواع المناولات حسب المسافة:-

1. المناولة القصيرة ما بين 13-15 ياردة .
2. المناولة المتوسطة ما بين 15-25 ياردة .
3. المناولة الطويلة ما تزيد عن 25 ياردة .

وقد اقتصر البحث على المناولة القصيرة لملائمتها مع إمكانية وقدرات الناشئين في هذه المرحلة .

### المناولة القصيرة / ضرب الكرة بباطن القدم:-

تعد هذه الضربة هي أكثر استخداماً من قبل اللاعبين وخاصة في المناولات القصيرة والمتوسطة لسهولة ضبطها والتحكم في توجيه الكرة التي تلمس بها الكرة للقدم، وتعد هذه الضربة من العناصر الضرورية التي يجب أن يجيدها اللاعب بإتقان وتفضل في التهديف للمقدرة في التحكم بها بدقة وبقوة .

### طريقة الأداء(20):

1. تؤدي الضربة بان توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة والى الخلف قليلاً، وتستدير القدم الضاربة بحيث تشكل القدم زاوية قائمة مع قدم الارتكاز حتى يواجه داخلها الكرة.

2. تكون الركبة منثنية قليلاً.
  3. يكون الجذع مائلاً إلى الأمام قليلاً.
  4. تستخدم الذراعان من اجل الحفاظ على التوازن .
  5. تستمر أرجحة الرجل الضاربة بأستمراريتها إلى الأمام بعد أداء الضربة .
- الأخطاء الشائعة (21):-

1. ضرب الكرة بداخل القدم من أسفلها والكرة على الأرض مما يؤدي إلى ارتفاعها.
2. ملامسة جزء من داخل القدم للكرة قبل جزء آخر مما ينتج عنه سير الكرة في خط منحني .
3. إهمال متابعة القدم للكرة بعد ضربها مما يؤدي إلى الإقلال من دقة الضربة .
4. الإهمال في شدة مفصل القدم والركبة بالقدر المناسب مما ينتج عنه سير الكرة ببطء .

#### 2-1-5-3 ضرب الكرة بالرأس (22) :-

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة بكرة القدم، وذلك تأتي من كون الكرة غالباً ما تلعب في الهواء مما يتطلب استخدام الرأس في لعبها ، الأمر الذي جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التعليمية وتبرز أهمية اللاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف، وللاعبين المدافعين إبعاد الكرة عن المرمى وتشتيتها . وقد أعطت التطورات الخطئية الحديثة بكرة القدم الدور الكبير والفعال للعب الكرة بالرأس، ومنها لعب الكرات العالية عن طريق الجناحين والأشباه والمدافعين، نحو منطقة المرمى لغرض استغلالها في تسجيل الأهداف بالرأس .

ويعد ضرب الكرة بالرأس من المستلزمات الأساسية للاعب سواء كان مدافعا أو مهاجماً وعلى اللاعب أن يجيدها ويتقنها بصورة كبيرة وهذا لا يكون إلا من خلال التدريب المتواصل وفي مختلف المواقف والظروف .

تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم.....  
أميه سلمان

## 2-2 الدراسات المرتبطة :-

2-2-1 دراسة موفق أسعد محمود (1989)<sup>(23)</sup> :-

عنوانها(برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم).

اشتملت الدراسة على خمسة أبواب تضمن الباب الأول المقدمة وأهمية البحث وأهداف البحث التي كانت .

1. معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم بأعمار 13-15 سنة.

أما الباب الثاني فتضمن الدراسات النظرية. أما الباب الثالث فتضمن إجراءات البحث، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي في البحث، واشتملت عينة البحث على اللاعبين الناشئين من نادي الميناء الرياضي بأعمار 13-15 سنة .

أما أهم الاستنتاجات ، فقد توصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

1. وجود تطور في الأداء لجميع المهارات قيد البحث في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

2. وجود تطور ظاهري (غير معنوي) في اختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط للمجموعة الضابطة.

## الباب الثالث

### 3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث إذ أن التجريب هو (تغير متعمد للشروط المحددة لحادث ما وملاحظته التغيرات الناتجة في الحادث ذاته وتفسيرها).<sup>(24)</sup> لقد اعتمدت الباحثة على التصميم ذي المجموعة الواحدة (القبلي-البعدي) .

#### 3-2 عينة البحث :-

تم اختيار (23) لاعبا من لاعبين كرة القدم في المدرسة التخصصية التي تتراوح أعمارهم ما بين (13-15) سنة وكانت العينة عمدية وتعد العينة متجانسة من ناحية العمر والمستوى التدريبي إذ أن جميعهم من عمر تدريبي واحد.

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

يقصد بأدوات البحث (الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات)<sup>(1)</sup>.  
وقد استخدمت الباحثة الأدوات البحثية الآتية:-

1. المصادر العربية والأجنبية.
  2. شبكه الاتصال الدولية الانترنت.
  3. الاختبارات والقياسات.
  4. الملاحظة والتجريب.
  5. شريط قياس، حبل، مادة البورك.
  6. كرات قدم عدد عشرة.
  7. شواخص وأعلام.
  8. هدف صغير أبعاده 63×110 سم .
  9. فريق العمل المساعد.<sup>(\*)</sup>
- واستعانت الباحثة بالأجهزة الآتية:-
1. ساعات الكترونية عدد (2).

### 3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

#### 3-4-1 الاختبارات الوظيفية :

الاختبار الأول:- اختبار (روفيي) لتقييم الحالة التدريبية للقلب.<sup>(25)</sup>

الغرض من الاختبار: لقياس الحالة التدريبية للقلب.

الأجهزة المستخدمة: ساعة توقيت الكترونية.

مواصفات الأداء: إذ يتم اخذ عدد ضربات القلب في الدقيقة قبل البدء بالتمرين, ثم يأخذ

عدد ضربات القلب في الدقيقة للمختبر فور انتهائه من التمرين, ثم يترك الممارس يرتاح

لمده دقيقة واحده, ثم يقاس ضربات القلب مرة ثانية.

التسجيل: يتم حساب تقييم الحالة التدريبية للقلب كما في المعادلة الآتية:-

$$\text{اختبار روفوي} = \frac{1\text{ن} + 2\text{ن} + 3\text{ن} - 200}{10}$$

10

تأثير تمارين مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم.....  
أميه سلمان

### الاختبار الثاني:- قياس معدل ضربات القلب<sup>(26)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس معدل ضربات القلب.

الأدوات المستخدمة: استمارة تسجيل , ساعة توقيت طبية لقياس ضربات القلب .  
مواصفات الأداء: الجلوس والاسترخاء قبل القياس لمدة 10 دقائق على الأقل في وضع  
مريح مع توجيهه راحة اليد إلى الأعلى ووضع ساعة التوقيت في معصم اليد , ثم تشغيل  
ساعة التوقيت الطبية لتظهر عليها قراءة عدد الضربات خلال الدقيقة الواحدة .  
التسجيل: تحسب عدد مرات ضربات القلب في الدقيقة الواحدة كما هو ظاهر على شاشة  
الساعة

وتكون وحدة القياس ضربة / الدقيقة

ملاحظه / تتبع نفس الإجراءات لقياس عدد مرات ضربات القلب في أثناء الراحة وبعد  
الجهد وبعده مرحلة الاستشفاء.

### 3-4-2 الاختبارات المهارية

• الاختبار الأول :- الدرجة ( الجري ) المتعرج بالكرة .<sup>(27)</sup>

• الهدف من الاختبار : الجري السريع بالكرة ( قياس الرشاقة مع الكرة )

• الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية . ساعة توقيت . شواخص عدد ( 5 ) .

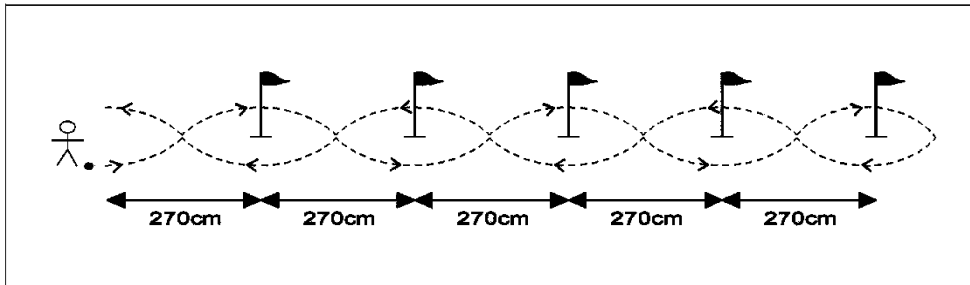
الإجراءات : تخطيط منطقة الاختبار كما هو مبين في الشكل أدناه :

• يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعند الإشارة يقوم بالجري بالكرة بين  
الشواخص وفقاً للشكل (1)

• يعطى كل لاعب محاولتين تسجل أفضلهما .

• يحسب الزمن 10 / 1 من الثانية

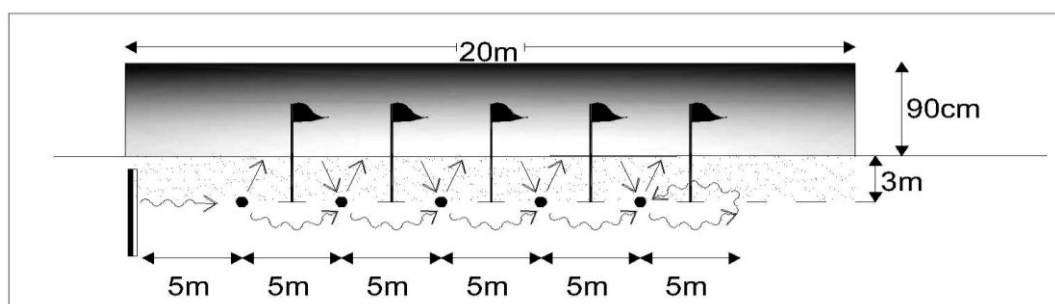
• حساب الدرجات : درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي استغرقه في الأداء .



### شكل (1) اختبار الدرجة بالكرة

#### • الاختبار الثاني \* : المناولة المرتدة (28)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة ودقة المناولة المرتدة .
  - الأدوات اللازمة : جدار صلب أملس طول 30 م وارتفاع 90 سم . كرات قدم .  
قوائم بارتفاع 150 سم عدد ( 5 ) ، ساعة إيقاف .
- تثبت القوائم أمام الجدار موازية معه وعلى بعد ( 3 ) م عنه وتكون المسافة بين نقطة البداية وأول قائم ( 5 م ) وكذلك المسافة بين بقية القوائم . وكما في الشكل أدناه :



شكل (2) اختبار المناولة المرتدة

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية الذي يبعد عن أول قائم مسافة ( 5 م ) ومعه الكرة وعند إشارة البدء ينطلق مدحرجاً بالكرة باتجاه القائم الأول وقبل وصوله إليه يتبادل الكرة مع الجدار الذي يبعد عنه مسافة ( 3 م ) ومن ثم ينطلق بجانب القائم ليستلم الكرة المرتدة من الجدار بين القائمين ويقوم بالدرجة مرة أخرى وهكذا لبقية القوائم وبنفس الأداء مستخدماً قدمه اليمنى في المناولة ذهاباً وقدمه اليسرى عند العودة بعد دورانه عند آخر قائم .
  - التسجيل : يسجل الأداء لأقرب 1/10 ثانية . تعطى محاولتان يسجل أفضلهما ملاحظة : في حالة فقدان الكرة أو ابتعادها أثناء الأداء يستأنف الأداء من نفس المكان ويحسب عليه الزمن .
- 3-5 التجربة الاستطلاعية :-

تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم.....  
أميه سلمان

إن التجربة الاستطلاعية تعد تجربة صغيرة تمثل التجربة الرئيسية وتكون فيها الشروط والظروف التي هي في التجربة الرئيسية لكن بشكل مصغر حتى يمكن أن يأخذ بنتائجها<sup>(29)</sup>، وهي تدريب عملي للباحثة للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها<sup>(30)</sup>، وعليه عمدت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد يوم الثلاثاء 2013/10/1 في تمام الساعة التاسعة صباحاً على عينة قوامها (6) لاعبين بكرة القدم من المدرسة التخصصية.

### 3-6 الاختبارات القبليّة :-

تم إجراء الاختبارات المستخدمة في البحث على عينة البحث كافة بيوم الخميس الموافق 2013/10/10 على ملعب المدرسة التخصصية وتم تهيئة كافة المستلزمات والأدوات الخاصة بالاختبارات وتم تنفيذ الاختبارات بعد ما تم تقديم شرحاً وعرضاً عن كيفية أداء الاختبار والمحاولات بالتفصيل، وانسيابية العمل وكافة الشروط وحساب الدرجات التقويمية وتسجيلها في استمارة تقييم الدرجات.

وتم تنفيذ المنهج التدريبي يوم الأحد الموافق 2013/10/13 .

يذكر (سعد محسن اسماعيل 1996)<sup>(31)</sup> بان البرنامج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطوير الانجاز، إذا ما بني على أساس علمي من تنظيم عملية التدريب وبرمجتها .

- تم تطبيق المنهج التدريبي في 2013/10/13 لغاية يوم 2013/1/5 على عينة البحث والبالغ عددها (11) لاعب .

- تضمن المنهج التدريبي ( 12) أسبوعاً بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، أذ كانت أيام (احد، ثلاثاء، خميس) أياماً تدريبية وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية ( 36) وحدة تدريبية.

- مدة الوحدة التدريبية الوحدات كانت (60 د) حصة الجانب البدني والمهاري

- تم إتباع التمرج في حمل التدريب والذي كان (2-1) وقد طبق المنهج خلال القسم الرئيس .

- باستخدام طريقة التدريب (الفتري) .

### 3-7 الاختبارات البعدية :-

تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم.....  
أمير سلمان

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي للاعبين أجرت الباحثة الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث يوم الأربعاء الموافق 2014/1/8 بمراعاة كافة الظروف والأدوات والمستلزمات المستخدمة في الاختبار القبلي وبحضور فريق العمل المساعد.

3-8 الوسائل الإحصائية:-

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS

#### الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لمجموعة البحث في الاختبارات الوظيفية.

#### جدول (1)

يبين نتائج الاختبارات الوظيفية لمجموعة البحث (قبلي - بعدي)

المتغيرات	الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	الفروق بين الاختبارين		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
			س- ف	ع ف			
اختبار روفي		ض/د	2.90	1.5	6.11	2.23	معنوي
قياس النبض أثناء لراحة		ض/د	9.9	1.7	19.3	2.23	معنوي

يبين الجدول (1) عرض نتائج اختبار روفي لتقييم الحالة التدريبية للقلب لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ أظهرت النتائج وجود فرق معنوي فبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.9) درجة بانحراف معياري للفروق (1.5) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (6.11) اتضح أنها اكبر من قيمه (ت) الجدولية البالغة (2.23) عند درجة حرية (10) تحت مستوى خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

ونائج قياس معدل ضربات القلب في أثناء الراحة لعينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي ، إذ ظهرت النتائج وجود فرق معنوي فبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (9.9) نبضة بانحراف معياري للفروق (1.7) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (19.3) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة



تأثير تمارين مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم.....  
أميه سلمان

(2.23) عند درجة حرية (10) تحت مستوى خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

#### 4-2 مناقشه نتائج اختبارات القدرات الوظيفية:-

من خلال النتائج التي عرضت في جدول (1) تبين أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وترجح الباحثة السبب في هذا التطور إلى أن فاعليه المنهج المستخدم بتمرينات مركبه والذي نفذته مجموعه البحث من خلال الانتظام في الجرعات التدريبيه والذي أدى بدوره إلى حصول تغيرات في أجهزه الجسم الوظيفية وذلك بزيادة عدد ضربات القلب بعد الجهد .

وهذا يتفق مع ما إشارة إليه ( حمادة) انه " كلما زادت شدة الجهد البدني ( الحمل) زاد معدل ضربات القلب" (32)

كما إشارة ( عبد الله ) أن " معدل ضربات القلب تزداد في أثناء النشاط الرياضي وأن هذه الزيادة تتناسب طردياً مع شدة الجهد المبذول " (33)

في حين يؤكد ( رايندل ) أن " التدريب الفترتي هو طريقه نموذجيه لرفع الكفاءة الوظيفية لعمل القلب والشعيرات الدموية وتحسين السعه الحيويه والقدرة على أداء تكرارات أكثر ومع وجود راحة بينيه " (34)

أما في الاختبار الثاني فترجح الباحثة سبب هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المركبة والتي استخدمت من خلال المنهج التدريبي والمتمثلة في انتظام الجرعات التدريبيه ولاسيما زمن الأداء والتكرارات والمجاميع فضلا عن فترات الراحة وهذا بدوره أدى إلى حصول تغيرات في أجهزه الجسم الوظيفية وذلك بزيادة عدد ضربات القلب وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( عبد الله) نقلا عن (نصار وآخرون) " الانتظام في التدريب الرياضي يحدث تغيرات وظيفية في جميع وظائف جسم الإنسان وبخاصة وظائف القلب والدورة الدموية فالأشخاص المدربون تدريبا جيدا يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في أجهزه الجسم من جراء الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد ومن هذه التغيرات ازدياد عدد ضربات القلب " (35).

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعة البحث في الاختبارات الوظيفية:-

## جدول (2)

### يبين نتائج الاختبارات المهارية لمجموعة البحث (قبلي - بعدي)

دلالة الفروق	T الجدولية	T المحسوبة	الفروق بين الاختبارين		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع ف	س- ف		
معنوي	2.23	6.55	0.34	0.59	ثانية	درجة الكرة
معنوي		11.45	0.30	1.26	ثانية	المناوله المرتدة

يبين الجدول (2) عرض نتائج اختبار درجة الكرة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ أظهرت النتائج وجود فرق معنوي فبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.59) درجة بانحراف معياري للفروق (0.34) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (6.55) اتضح أنها أكبر من قيمه (ت) الجدولية البالغة (2.23) عند درجة حرية (10) تحت مستوى خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

ونتائج اختبار المناولة المرتدة لعينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي ، إذ ظهرت النتائج وجود فرق معنوي فبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (1.26) بانحراف معياري للفروق (0.30) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (11.45) اتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.23) عند درجة حرية (10) تحت مستوى خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

#### 4-4 مناقشه نتائج الاختبارات المهارية:-

من خلال النتائج التي عرضت في جدول (2) تبين أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المنهج المتبع كان له الدور أو الأثر الإيجابي في مجموعة البحث . كما أن انتظام اللاعبين واستمرارهم في التدريب وفضلاً عن أن زمن الوحدة التعليمية كافٍ ليعطي تأثيراً إيجابياً إذ أن "الاستمرارية في التدريب وكفاية زمن الوحدة التدريبية وتكرارها مرتين أسبوعياً قد أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري". (36)

كما أن التمارين المهارية المتنوعة والمشوقة التي تضمنها الأسلوب ساعدت مجموعة البحث في تعلم المهارات قيد البحث وهذا ما أشار إليه (قاسم المندلوي

تأثير تمارين مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة لكرة القدم.....  
أميه سلمان

وأخرون، 1990) "إن استخدام الألعاب المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة"<sup>(37)</sup>.

وهذا ما أكد عليه (وجيه محجوب، 2001) إن " أهمية التمارين تكمن في تشغيل اكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي".<sup>(38)</sup>

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

#### 1-5 الاستنتاجات :-

من خلال نتائج البحث توصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات:-

1. المنهاج التدريبي المعد باستخدام تمارين مركبة له أثار ايجابية في تحسين مستوى عينه البحث في كافة المتغيرات الوظيفية والمهارية .
2. أن استخدام طرائق وأساليب تدريبيه تتفق والنشاط التخصصي الذي تعمل عليه تلك القدرات سواء كانت وظيفية أو مهارية فضلا عن تنسيق مكونات الحمل التدريبي وفقا لجدول التدريب (الفتري) إذ كان له الدور الكبير في تطوير تلك القدرات على اختلاف أنواعها.
3. أن طبيعة التمارين المختارة تتناسب مع إمكانيات العينة .

#### 2-5 التوصيات:-

- 1- الاعتماد في بناء وتصميم المناهج التدريبية على جدول دليل التدريب (الفتري).
- 2- تقنين الأحمال التدريبية على وفق مبدأ الأسس العلمية .
- 3- التركيز على استخدام تمارين مركبة خلال المنهاج التدريبي لما لها دور كبير في تطوير القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية .
- 4- مراعاة مبدأ التدرج في حمل التدريب كونه يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب من خلال الوصول باللاعبين إلى مستوى أداء عال.
- 5- إجراء دراسات مشابهة لاستخدام التمارين المركبة لبقية مهارات كرة القدم والألعاب الأخرى ولجميع المراحل العمرية.

الهوامش :

## تأثير تمارين مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم أميه سلمان

- <sup>1</sup> محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، (دار المعارف، القاهرة، 1993) ص139.
- <sup>2</sup> عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ط2: (منشأة المعارف للتوزيع، 2005) ص221.
- <sup>3</sup> قاسم حسن المندلوي واحمد سعيد احمد ، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (اللجنة الاولمبية العراقية، بغداد، 1979، ص.202 .
- <sup>4</sup> عبد علي نصيف وقاسم حسن ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي : ( بغداد ،دار المعارف ، 1980 ) ص133
- <sup>5</sup> يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية بكرة القدم : (مطبعة دار الخليج، عمان، 1999) ص15 .
- <sup>6</sup> قاسم لازم صبر (واخرون) اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، 2005 ، ص76.
- <sup>7</sup> وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي: (دار وائل للنشر، عمان، 2002) ص58.
- <sup>8</sup> حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (مصر ، مطبعة دار الفكر العربي) ص97.
- <sup>9</sup> www . master sport . co -uk / soccer skills . htm .
- <sup>10</sup> نبراس كامل الجنابي ؛ تأثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء ، رسالة ماجستير غير منشور كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2004 ، ص46 .
- <sup>11</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ، الاختبارات المهارية والنفسية في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1987 ) ص131.
- <sup>12</sup> يوسف لازم كماش ، مصدر سابق 1999 .
- <sup>13</sup> حنفي محمود مختار ، مصدر سابق، 1997 .
- <sup>14</sup> ضياء ناجي العزاوي، تأثير تداخل التمارين المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003
- <sup>15</sup> يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق، 1999، ص88 .
- <sup>16</sup> يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق، 1999، ص89 .
- <sup>17</sup> يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق، 1999، ص93 .
- <sup>18</sup> زهير قاسم الخشاب وآخرون، التدريب في كرة القدم، ط2: (جامعة الموصل، 1999)، ص146 .
- <sup>19</sup> عمر أبو المجد وجمال اسماعيل ؛ الالعاب التكنيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج تدريب للكبار والناشئين في كرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للطباعة والنشر، 2001) ص22 .
- <sup>20</sup> يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق، 1999، ص39 .
- <sup>21</sup> زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ مصدر سابق، 1999، ص149 .
- <sup>22</sup> يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق، 1999، ص113-114 .
- <sup>23</sup> موفق أسعد محمود، برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989.
- <sup>24</sup> وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص64.
- <sup>1</sup> المصدر السابق ، ص33.
- <sup>(\*)</sup> تكون فريق العمل المساعد من:
- 1- م. د . ليزا رستم جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
- 2- م. د نبراس كامل جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
- 3- صفاء سعيد طالبة دكتوراه تربية رياضية
- 4- عذراء عدنان طالبة دكتوراه تربية رياضية
- 1) علي بن صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي . ص 180-181

## تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم..... أمية سلمان

(26) المصدر السابق نفسه . ص 180-181

(27) موفق اسعد محمود الهيتي ؛ الأختبارات والتكنيك في كرة القدم ( عمان . دار دجلة . 2008 ) ص 49 .

\* هذا الأختبار من تصميم الباحث . ثابت إبراهيم سليمان الحديثي ، عن رسالته الموسومة : تأثير استخدام أدوات تعليم مقترحة مختلفة الأبعاد لتحسين الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة المرتدة بكرة القدم ، جامعة الانبار .

(28) هاشم ياسر حسن ؛ أسس التدريب المهاري للاعبين كرة القدم . ط 1 ( القاهرة . مركز الكتاب للنشر . 2008 )

(1) قيس ناجي و بسطويسي أحمد ، الإختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987 ، ص95.

(2) مروان عبد المجيد ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ب ط ، عمان ، دار الفكر ، 1999 ، ص14.

(31) سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد . اطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعه بغداد..1996. ص98

(1) ابراهيم مفتي حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة . دار الفكر العربي . 2001. ص66

(2) أياد محمد عبد الله : أثر استخدام أساليب مختلفة من التدريب الفترى على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو 400م ، اطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية . جامعه الموصل . 2000 . ص1

(3) حسن الوديان : التدريب الفترى والتدريب المستمر وأثرهما في زمن الأداء في سباحه 50م بطريقه الزحف على البطن ، مجله نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعه الاسكندرية . العدد 34، 1999 . ص128

(4) أياد عبد الله : المصدر السابق . 2000 . ص17

(36) غادة فاروق عبد العزيز ؛ تأثير منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض

المهارات الأساسية . أطروحة دكتوراه ( جامعة القاهرة . قسم التربية الرياضية للبنات . 1998 ) ص 123 .

(37) قاسم المندلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص284.

(38) وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1: (عمان ، دار وائل للنشر، 2001) ص168.

### المصادر

- 1- إبراهيم مفتي حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001.
- 2- أياد محمد عبد الله : أثر استخدام أساليب مختلفة من التدريب الفترى على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو 400م ، اطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية ، جامعه الموصل، 2000.
- 3- ثابت إبراهيم سليمان الحديثي ، عن رسالته الموسومة : تأثير استخدام أدوات تعليم مقترحة مختلفة الأبعاد لتحسين الرشاقة الخاصة ومهارتي الدرجة والمناولة المرتدة بكرة القدم ، جامعة الانبار .
- 4- حسن الوديان : التدريب الفترى والتدريب المستمر وأثرهما في زمن الأداء في سباحه 50م بطريقه الزحف على البطن ، مجله نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعه الاسكندرية . العدد 34، 1999 .
- 5- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (مصر ، مطبعة دار الفكر العربي).

- 6- زهير قاسم الخشاب وآخرون، التدريب في كرة القدم، ط2: (جامعة الموصل، 1999).
- 7- سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقه التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، اطروحه دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، 1996.
- 8- عبد علي نصيف وقاسم حسن ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي : ( بغداد ،دار المعارف ، 1980).
- 9- عمر أبو المجد وجمال اسماعيل ؛ الألعاب التكنيكية والترويحوية الحديثة لتطوير برامج تدريب للكبار والناشئين في كرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للطباعة والنشر، 2001).
- 10- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي (نظريات -تطبيقات ) ط2: (منشأة المعارف للتوزيع ، 2005).
- 11- غادة فاروق عبد العزيز ؛ تأثر منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية ، أطروحة دكتوراه ( جامعة القاهرة ، قسم التربية الرياضية للبنات ، 1998).
- 12- ضياء ناجي العزاوي، تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
- 13- قاسم المنذلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- 14- قاسم حسن المنذلاوي واحمد سعيد احمد ، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (اللجنة الاولمبية العراقية، بغداد ، 1979).
- 15- قاسم لزام صبر (وآخرون)، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، 2005.
- 16- قيس ناجي و بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987.
- 17- محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، (دار المعارف، القاهرة، 1993).
- 18- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ،الاختبارات المهارية والنفسية في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- 19- موفق اسعد محمود الهيتي ؛ الاختبارات والتكنيك في كرة القدم ( عمان ، دار دجلة ، 2008 ) ص 49 .
- 20- موفق أسعد محمود، برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989.

تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة بكرة القدم.....  
أميه سلمان

- 21- مروان عبد المجيد ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية.  
ب ط ، عمان ، دار الفكر ، 1999.
- 22- نبراس كامل الجنابي ؛ تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء ، رسالة ماجستير غير منشور كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى ، (2004).
- 23- هاشم ياسر حسن ؛ أسس التدريب المهاري للاعبين كرة القدم ، ط 1 ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2008).
- 24- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- 25- وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي: (دار وائل للنشر، عمان، 2002.
- 26- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1: (عمان ، دار وائل للنشر، 2001).
- 27- يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية بكرة القدم : (مطبعة دار الخليج، عمان، 1999).
- 28- www .master sport . co –uk/soccer skills .htm.

## ملحق

### المنهج التدريبي

#### الوحدة التدريبية : الثانية

#### زمن الوحدة/ 44.5

التمارين	زمن الأداء	عدد المjamiع	التكرارات	الراحة
1- الركض من وضع الانبطاح عند الإيعاز من نهاية الملعب وأداء المناولة المرتدة من منتصف الملعب مع الزميل المقابل .	15ثا	2	6	3:1
2- الإسناد الأمامي (10ثا) ثم القفز فوق (5) كرات وأداء الجري بالكرة بخط مستقيم ويقدم واحدة لمسافة 10م	60ثا	1	4	2:1
3- القفز من فوق (8) موانع بينهما (1م) ومن مسافة (5م) وأداء المناولة الجدارية مع الحائط بشكل مستمر .	2د	1	3	1:1

#### الوحدة التدريبية : السابعة

#### زمن الوحدة/ 34 دقيقة

التمارين	زمن الأداء	عدد المjamiع	التكرارات	الراحة

تأثير تمارين تمرينات مركبة في بعض القدرات الوظيفية والممارات المركبة لكرة القدم .....  
 أمير سلمان

3:1	6	2	15 ثا	1- القفز للأعلى بسحب الركبتين وأداء المناولة المرتدة من خلال التبادل بالكرة مع الجدار
1:1	3	1	2د	2- الجري بين (5) شواخص المسافة بينهما (1م) وأداء الجري السريع بالكرة بين الشواخص أو الأعلام.
2:1	3	2	30 ثا	3- القفز على (3) صناديق وأداء المناولة بالكرة للزميل .

### Abstract:

The research includes five sections- :

This included the first door on the front and the importance of research as it dealt with provided contributed to the means and methods of training to help researchers and scholars and their practical training in the field of athletic training to change the means and the old methods based on them, to adopt means of modern scientific according to the method of rationed lead to determine the impact of training on the development of many indicators of functional and footwork. As the skills are the foundation for learning any game it became necessary to think of the numbers of some of the exercises the vehicle for the development of some motor skills in football for being one of the games interesting and granulocytes. considered stage budding stages of the job of being a transitional phase in the life of an individual as "characterized by many of the physiological changes that are critical to the life of the individual in the next stages of his life.

So is the importance of research through workout exercises boat (bodily - skill) in order to raise the efficiency of the players based on the principle of adjustment between periods of work and rest between repetitions and totals.

And summarized the research problem: that training programs inhalers, which are performed on a regular basis developments occur rapidly, and a regular in the functional efficiency and physical and skill at sports, and is working to achieve the objectives of the training process, and is measured by the success of the program is the extent of the progress made by the player in the type of activity the practitioner. Therefore sought researcher setting exercises boat (bodily - skill), and these exercises are similar to the skills and performance of any competition that there is integration in physical performance and skill at one time in football. The objective of this research is to identify the effect of exercise on the vehicle in some of the variables and functional skills among football players.

Experimental approach has been adopted on a sample of (11) players from the school's specialized game of volleyball and the sample was intentional within the age group (13-15 years) were research procedures and tests them of measurements.

Through the search results to the researcher reached several conclusions was the most important:

1- curriculum prepared using exercises boat has positive effects in improving the level of the same search in all the variables and functional skills.

2- that the use of methods and consistent training methods and activity specialist who are working on those capabilities, whether functional or skill as well as the coordination of the training components of pregnancy, according to the schedule of training Afattra It was his great role in the development of those capabilities of different types.