



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of compound exercises on developing some physical abilities and basic football skills for young players

Hazem Kazem Tohme¹ 

Ali Farhan Hussen²  

University of Basra / College of Education and Sports Sciences²

General Directorate of Education Basra¹

Article information

Article history:

Received 22/4/2025

Accepted 22/5/2025

Available online 15, Nov ,2025

Keywords:

Compound exercises. Physical abilities. motor learning. young players

Abstract

The research aims to prepare complex exercises to develop some physical abilities and basic skills in football and to know their effect in developing some physical abilities and basic skills in football. The researchers used the experimental method using the equivalent groups method. The research sample consisted of young football players in Al-Attar Football School and their number reached (20) players who were divided into two groups, experimental and control, with (10) players in each group. The researchers concluded that the use of complex exercises contributed to the development of the sample's level. Accordingly, it was recommended to work on using complex exercises in learning and training because of their effective impact in developing physical and skill abilities.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات مركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين

علي فرحان حسين 

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

حازم كاظم طعمة¹ 

المديرية العامة لتربية البصرة¹

المخلص

يهدف البحث الى إعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم حيث استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وكانت عينة البحث قد تكونت من اللاعبين الناشئين بكرة القدم في مدرسة العطار الكروية وبلغ عددهم (20) لاعبا قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) لاعبين في كل مجموعة واستنتج الباحثان ان استعمال التمرينات المركبة ساهم في تطور مستوى العينة وعليه تمت التوصية العمل على استخدام التمرينات المركبة في التعلم والتدريب لما لها من تأثير فعال في تطوير القدرات البدنية والمهارية

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2025/4/22

القبول : 2025/5/22

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2025

الكلمات المفتاحية :

التمرينات المركبة ,القدرات البدنية ,المهارات الاساسية , التعلم الحركي ,اللاعبين الناشئين

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى أعداد متكامل حتى يستطيع اللاعب تحمل الأعباء التي تواجهه أثناء المباراة ، من حيث القدرات البدنية والمهارات الأساسية إذ أن لاعب كرة القدم لا بد وأن يمتلك قدرات بدنية ذات مستوى عال لكي يستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة، فهذه اللعبة تفرض على اللاعب تحمل واجبات دفاعية وهجومية في آن واحد فضلاً عن أنها أخذت بالتطور في مفرداتها التعليمية والتدريبية التي أصبحت تختلف بشكل كبير من فريق إلى آخر وكذلك أعداد اللاعبين والفروق الفردية المختلفة والكثيرة داخل الفريق الواحد. ولقد أصبح الشغل الشاغل للمدربين هو كيفية إعداد لاعب ذي مواصفات تؤهله للدخول في معترك المنافسة وبكفاءة عالية على وفق مناهج تعليمية وتدريبية متطورة. (Mashkoo & Othman, 2025)

ويرتبط الأداء المهاري بشكل عام بالقدرات البدنية حيث أصبح من المهم أن يتميز لاعب كرة القدم بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من أجل أداء المهارة المطلوبة بكفاءة عالية. (Mukhlif et al., 2019)

وتعد مهارات التهديف والمناولة والدرجة من أهم المهارات الهجومية بكرة القدم ولكي يتقن اللاعب هذه المهارات فلا بد أن يمتلك المتطلبات البدنية مثل السرعة والقوة التي تبني عليها جميع الصفات البدنية الأخرى إذ أن استخدام التنوع في أساليب التدريب وتنظيم مفردات الوحدات التعليمية بشكل يركز على هذه المهارات من جهة والقوة والسرعة من جهة أخرى حيث أنها تعتبر الحاسمة في تحقيق الفوز في مباريات كرة القدم ، وتكمن أهمية البحث في العمل على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية عن طريق تمارين مركبة مقترحة والتغلب على الضعف الحاصل في أداء مهارات الدرجة والمناولة والتهديف وصولاً إلى الارتقاء بمستوى الأداء للاعبين الناشئين بكرة القدم .

1-2 مشكلة البحث:

نظراً لتنوع أساليب أداء المهارات الأساسية بكرة القدم ومنها مهارات الدرجة والمناولة والتهديف ولأنها العامل الحاسم والمهم في تغيير نتيجة المباراة وتحقيق التفوق في مباريات كرة القدم ونظراً لخبرة الباحثين كونهما لاعبي كرة قدم ومختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن خلال متابعتهم لمباريات كرة القدم فقد لاحظوا ضعفاً في الأداء لدى اللاعبين الناشئين في الجانبين البدني والمهاري لا سيما في أداء الدرجة والمناولة والتهديف ، لذا أرادوا حل هذه المشكلة عن طريق إعداد تمارين مركبة تتضمن الجوانب المهارية والبدنية لأن الجانب البدني له أهمية كبيرة في الأداء المهاري فضلاً عن اتقان الأداء الفني للمهارات من أجل المساهمة في تطوير هذه الجوانب وصولاً إلى تحقيق التفوق في كرة القدم

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية.
- 2- معرفة تأثير التمارين المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية

1-4 فروض البحث:

- 1- للتمارين المركبة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح البعدي
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة القدم الناشئين في مدرسة العطار الكروية للموسم الكروي 2024-2025

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 20 / 11 / 2024م ولغاية 20 / 2 / 2025م.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في مدرسة العطار الكروية في الزبير .

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين مدرسة العطار الكروية للعام 2024-2025 وبلغ عدد أفراد مجتمع البحث (30) لاعب . وتم اختيار (20) بطريقة عمدية تم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ليمثلوا المجموعتين التجريبية والضابطة وبواقع (10) لاعبين في كل مجموعة . وبلغت نسبة عينة البحث (66%) من مجتمع البحث وتم التأكد من التجانس لعينة البحث داخل كل مجموعة والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث وكما في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة (t) المحتسبة	قيمة sig
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
1	الوزن (كغم)	55,900	2,601	%4,652	56,800	2,780	%4,894	0,747	0,464
2	الطول (سم)	156,900	2,846	%1,813	154,700	3,653	%2,361	1,502	0,105
3	ركض 30 متر (ثانية)	5,100	0,567	% 3,750	5,400	0,699	%4,538	1,053	0,590
4	القفز من الثبات (سنتيمتر)	29,865	3,970	%13,293	28,933	4,445	%15,363	0,612	0,665
5	الدرجة (20متر(ثانية)	11,620	0,761	%6,549	11,850	0,863	%7,282	0,624	0,584
6	المناولة (عدد)	15,322	0,752	% 4,907	14,833	0,843	%5,683	0,864	0,476
7	التهديف (عدد)	5,846	0,516	% 8,826	5,133	0,547	%10,656	0,484	0,951

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0,05) تساوي (2,00)

2-3الأجهزة والأدوات المستخدمة :

حاسبة لابتوب، ساعة توقيت ، شريط قياس ، ميزان، كرة قدم عدد (10) ،شواخص عدد(12) ،مصطبة عدد(2)، حائط أملس مؤشر بالسنتيمتر ، طباشير ، صافرة ، ملعب كرة قدم .

2-4الاختبارات المستخدمة :

2-4-1الاختبارات البدنية:

2-4-1-1 اختبار السرعة (Hassanein, 2001)

الركض لمسافة 30م مع حساب التوقيت لكل لاعب من لحظة البدء حتى النهاية

الأدوات / 1- ساعة إيقاف

2- شريط قياس لتحديد مسافة 30 م

2-4-1-2 اختبار القفز العمودي من الثبات (Hassanein & Abdel Moneim, 1997)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات : حائط أملس مؤشر ارتفاعه(4) م ، طباشير ، شريط قياس.

طريقة الأداء : يقف المختبر بجانب الحائط ويقوم بمد ذراعه ليأخذ الطول الكلي لامتداد جسمه وذراعه وتسجل له المسافة بـ(سم) علامة أولى والعلامة الثانية التي يسجله من القفز لأعلى مسافة وهي مقدار ما يتمتع به من قوة انفجارية. **التسجيل :** يعطى لكل مختبر محاولتان وتسجل له أفضلهما (وحدة القياس سنتمتر)

2-4-2 الاختبارات المهارية

1-2-4-2 اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع . (وميض , 2003, ص)

الهدف من الإختبار:- قياس سرعة الدرجة بالكرة (سرعة الأداء).

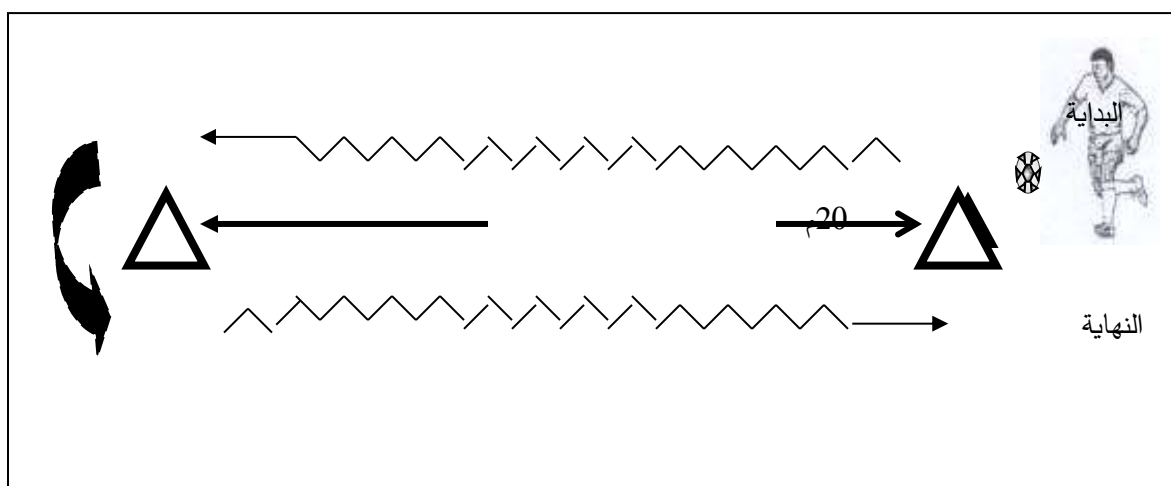
الأدوات المستخدمة:-

كرة قدم عدد (1) , شريط قياس , صافرة , ساعة توقيت , شواخص عدد (2).

طريقة الأداء :-

يقف اللاعب ومعه الكرة خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالدرجة بالكرة لمسافة (20م) حتى يصل إلى الشاخص الثاني، إذ يقوم بالدوران حوله والرجوع إلى نقطة البداية وكما موضح في الشكل (1). **طريقة التسجيل:-**

- يسجل للاعب الوقت الذي قطع فيه مسافة (20م) درجة والرجوع، إذ يعطي اللاعب محاولتين وتحسب الأفضل منهم



الشكل (1) اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع

2-2-4-2 اختبار المناولة باتجاه المسطبة

اسم الاختبار: اختبار المناولة باتجاه المسطبة

الهدف من الاختبار: قياس سرعة المناولة (سرعة الأداء).

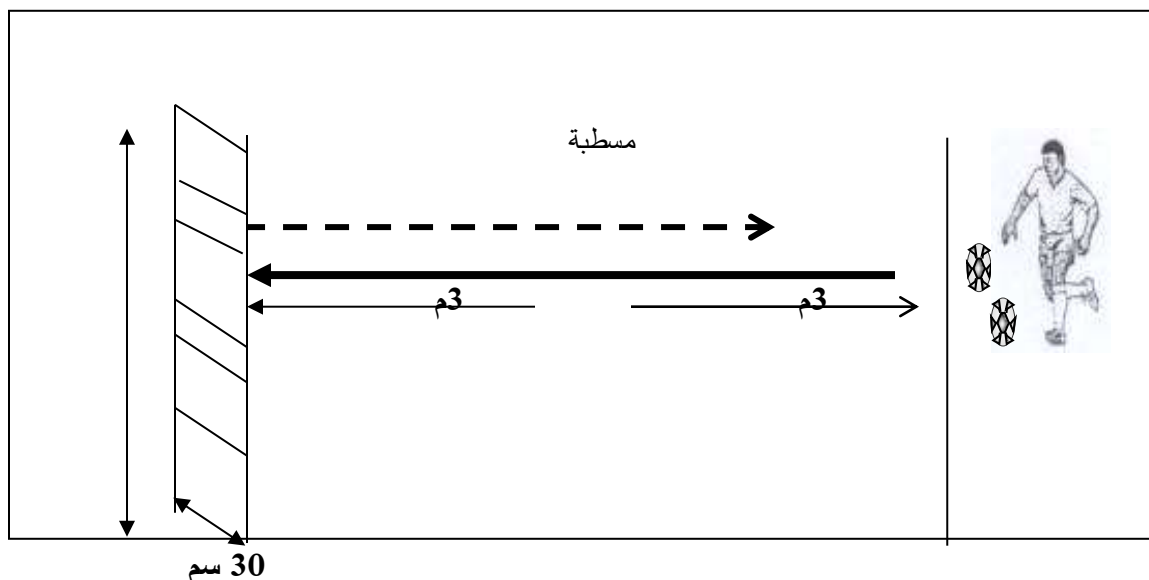
الأدوات المستخدمة:

1- كرة قدم عدد (2)، 2- شريط قياس، 3- صافرة، 4- مسطبة، 5- ساعة توقيت الكترونية، 6- استمارة تسجيل.

طريقة الأداء : يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بضرب الكرة من على بعد (3م) ويستمر بالمناولة بعد ارتداد الكرة لمدة (20) ثانية، وكما موضح بالشكل (2).

تعليمات الأداء :

- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من المسطبة إلا خلف خط البداية.
 - إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ الكرة الأخرى دون توقف.
 - يمكن للاعب ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منها.
- طريقة التسجيل:-** تعطى للاعب محاولة واحدة وتحتسب للاعب عدد المناولات التي يؤديها خلال (20) ثانية



الشكل (2) اختبار المناولة باتجاه مسطبة لمدة (20) ثانية

2-4-3 اختبار ركل الكرات نحو الهدف لمدة (10) ثوانٍ (A. A. Ahmed, 2008)

- الهدف من الاختبار:-** قياس سرعة التهديف (سرعة الأداء).
- الأنواع المستخدمة:-** 1- كرات قدم، 2- هدف كرة القدم، 3- صافرة، 4- شريط قياس، 5- ساعة توقيت الكترونية، 6- استمارة تسجيل.

1- إجراءات الاختبار:-

نضع أكبر عدد من الكرات على خط منطقة الجزاء (18) يارد بحيث تبعد كل كرة عن الأخرى مسافة (50) سم.

- **طريقة الأداء:-** يقف اللاعب خلف الكرة الأولى على مسافة (1)م، وعند سماع الإشارة يقوم بركل الكرات الواحدة تلو الأخرى ولمدة (10) ثوانٍ .
 - يمكن أن يبدأ اللاعب بركل الكرات من أية جهة يرغب بها.
 - فكرة الاختبار قائمة على السرعة والدقة بالأداء.
- طريقة التسجيل:-** يعطى اللاعب محاولة واحدة ويحسب عدد الكرات الصحيحة (الكرات التي تدخل الهدف) التي يؤديها خلال (10) ثانية

2-5 التجارب الاستطلاعية

للتجربة الاستطلاعية أهمية كبيرة فهي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية لذلك قام الباحث بإجراء تجربتين استطلاعتين قبل اجراء التجربة الرئيسية وكما يلي:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

حيث قام الباحث بتطبيق التجربة الاستطلاعية الاولى على أفراد المجموعة التجريبية في يوم الاربعاء الموافق 2024/11/20 حيث هدفت الى التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء تطبيق التمارين المقترحة وقد حققت هذه التجربة أهدافها.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية لإيجاد الاسس العلمية

حيث قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية من خلال تطبيق الاختبارات يوم الاحد الموافق 2024/ 11 / 24 على عينة مكونة من (4) لاعبين ناشئين من خارج عينة البحث و(4) لاعبين من فئة الشباب المنتمين لمدرسة العطار الكروية وتم اعادة تطبيق الاختبارات على لاعبي المجموعة الاولى بعد اسبوع أي يوم الاحد الموافق 2024 / 12 / 1 من أجل ايجاد الاسس العلمية وكذلك من أجل التأكد من قدرة اللاعبين على أداء الاختبارات ومعرفة المعوقات التي قد تواجه الباحث وقد حققت هذه التجربة أهدافها

أولاً : الصدى

ان الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع من أجله ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدى التمييزي حيث طبقت الاختبارات على مجموعتين الاولى مكونة من (4) لاعبين من فئة الناشئين من خارج عينة البحث والثانية مكونة من (4) لاعبين تم اختيارهم من فئة الشباب وقد طبق اختبار (t) للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين المجموعتين حيث كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) البالغة (2,450) وهذا يدل على تميز المجموعة الاولى عن المجموعة الثانية اذ ان الصدى التمييزي يعني " قدرة المقياس على التمييز بين مجموعتين متميزتين منطقياً بالنسبة للصفة المقاسة " (Dhoqan, 1992)

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للدلالة على الصدى التمييزي

ت	الاختبارات	المجموعة الاولى اللاعبين الناشئين		مجموعة الثانية اللاعبين الشباب		قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig
		ع	س	ع	س		
1	ركض 30 متر (ثانية)	0,500	5,750	0,500	3,500	5,892	
2	القفز العمودي من الثبات(سم)	0,133	18,500	0,131	39,500	4,0333	
3	الدرجة 20متر(ثانية)	0,437	11,650	0,542	9,345	6,616	
4	المناولة (عدد)	0,957	9,750	0,816	19,000	6,755	
5	التهديف (عدد)	0,500	3,250	0,500	7,750	4,243	

قيم (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) البالغة (2,45)

ثانياً : الثبات

من أجل التأكد من ثبات الاختبارات قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات على افراد المجموعة الاولى في التجربة الاستطلاعية الثانية وكان عددهم (4) لاعبين من فئة الناشئين وذلك بعد سبعة ايام من إجراء الاختبار الاول والجدول (3) يبين ذلك حيث كانت جميع قيم (r) المحسوبة أكبر من قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) البالغة (0,707) وهذا يدل على معنوية الارتباط بين الاختبارين.

جنول (3)

يبين قيم معامل الارتباط (r) بين الاختبارين الاول والثاني لحساب معامل الثبات

ت	الاختبارات	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		قيمة (r) المحسوبة
		س	ع	س	ع	
1	ركض 30 متر (ثانية)	5,750	0,500	5,145	0,658	0,870
2	القفز العمودي من الثبات(سم)	18,500	0,133	19,420	2,51	0,895
3	المرجة 20متر(ثانية)	11,650	0,437	11,352	0,476	0,972
4	المناولة (عدد)	9,750	0,957	9,276	1,000	0,816
5	التهديف (عدد)	3,250	0,500	3,345	0,415	0,870

قيم (r) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) البالغة (0,707)

ثالثا : الموضوعية :

ان الاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المحكمون وبما ان جميع الاختبارات هي تعتمد اما على حساب الزمن بساعة التوقيت أو المسافة بالمتر أو العدد لحساب عدد المرات فعليه لا يوجد أي مجال للخطأ في حساب التقييم لذلك تعتبر جميع الاختبارات المعنية هي اختبارات موضوعية .

2-6 التجربة الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبلية: تم أجره الاختبارات القبلية يوم الاثنين الموافق 2024/12/2

2-6-2 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتطبيق التمرينات التخصصية المقترحة من قبل أفراد المجموعة التجريبية يوم الاربعاء الموافق 2024/ 12 / 4 وانتهى تطبيقها يوم الخميس الموافق 2025/ 2 / 6 وبواقع ثلاثة أيام في الاسبوع حيث تم تطبيق التمارين (1 , 2 , 3) الاسبوعين الأول والثاني و (4 , 5 , 6) في الاسبوعين الثالث والرابع و (7 , 8 , 9) في الاسبوعين الخامس والسادس و (10 , 11 , 12) في الاسبوعين السابع والثامن بحيث أصبح تكرار كل مجموعة من التمارين ثلاثة أيام في الاسبوع الواحد وبتكرار عشر مرات للتمرين الواحد أي بواقع 60 تكرار لكل تمرين محدد في اسبوعين وقد اعتمد الباحث الراحة المناسبة بين التكرارات للتمارين وتسلسل التمارين وقد تراوح زمن تطبيق التمرينات بين (50 — 60) دقيقة وكان ذلك في القسم الرئيسي للوحدة التعليمية حيث تم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين كما تم التوجيه بالاهتمام بتمارين الاطالة والمرونة في القسم التحضيري حيث تم تطبيق التمرينات المثبتة في الملحق (1).

3-6-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية يوم الاثنين الموافق 2025 / 2 / 8

وبنفس مواصفات الاختبارات القبلية

3-8 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الاحصائي (spss) ver 21

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيم (t) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (t) المحسوبة	قيمة sig
		س	ع	س	ع		
1	ركض 30 متر (ثانية)	56,100	0,567	4,120	0,259	5,466	0,000
2	القفز العمودي من الثبات (سم)	29,865	3,970	38,211	4,366	6,249	0,001
3	الدرجة 20 متر (ثانية)	11,620	0,761	9,408	0,285	5,077	0,000
4	المناولة (عدد)	15,322	0,752	18,166	0,983	5,809	0,000
5	التهيف (عدد)	5,846	0,516	7,133	0,894	11,068	0,003

من خلال ملاحظة الجدول (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أنها قد تطورت في جميع متغيرات البحث أي أن التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحث كان لها الدور الكبير في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث حيث ان التكرار المستمر والمتواصل للأداء المهاري يعمل على رفع مستوى الأداء اذ ان تحقيق مستويات الانجاز في الاداء يكون من خلال أداء التمارين بما يشبه الاداء الحركي في المنافسة (Mahmoud & Al-Dulaimi, 2020) وكذلك التنوع بشكل واتجاه الاداء يساعد على التعلم وتحسن الأداء وهذا ما أشار إليه (Muhammad, 1986) حيث يذكر "أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء"

كما ان استخدام التمرينات التي تشابه الاداء الفعلي في المباريات يسهم بدرجة كبيرة في تطوير القدرات المرتبطة بنوع النشاط الرياضي وهذا ما يشير اليه (Al-Basati, 1998) حيث يذكر " أن الأسلوب التدريبي الذي يأخذ شكل التنافس يتميز بدرجة عالية في تطوير الناحية البدنية ونواحي الإعداد الأخرى ، وبصفة أساسية العناصر الخاصة بالأنشطة الرياضية كالسرعة، ويتضح ذلك في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة القدم " أن الأسلوب التدريبي الذي يتضمن المنافسة يمكنه المساعدة في تطوير الناحية البدنية عند اللاعب ويجعله متأهلاً بدنياً ونفسياً لمتطلبات المنافسة الفعلية (M. M. Ahmed & Asal, 2024)

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيم (t) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (t) المحسوبة	قيمة sig
		س	ع	س	ع		
1	ركض 30 متر (ثانية)	5,400	0,699	4,826	0,434	3,230	0,001
2	القفز العمودي من الثبات (سنتيمتر)	28,933	4,445	30,466	3,566	3,413	0,003
3	الدرجة 20 متر (ثانية)	11,850	0,863	10,966	0,723	2,890	0,000
4	المناولة (عدد)	14,833	0,843	15,666	0,816	5,000	0,000
5	التهيف (عدد)	5,133	0,547	6,133	0,516	2,712	0,001

من خلال ملاحظة الجدول (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات ويعزو الباحث هذا التحسن الى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق للتمارين ووجود الدافع القوي لدى اللاعبين نحو التطور في المستوى لتوفر عنصر المنافسة مع أفراد المجموعة التجريبية .

3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث:

جدول (6)

يبين قيم (sig) للاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار البعدي المجموعة التجريبية		الاختبار البعدي المجموعة الضابطة		قيم (t) المحسوبة	قيمة sig
		س	ع	س	ع		
1	ركض 30 متر (ثانية)	4,120	0,259	4,826	0,434	1,543	0,003
2	القفز العمودي من الثبات (سنتيمتر)	38,211	4,366	30,466	3,566	3,746	0,000
3	الدرجة 20 متر (ثانية)	9,408	0,285	10,966	0,723	4,196	0,000
4	المناولة (عدد)	18,166	0,983	15,666	0,816	4,792	0,001
5	التهديف (عدد)	7,133	0,894	6,133	0,516	3,953	

من خلال ملاحظة جدول (5) تبين عدم وجود فروق معنوية في اختبارات ركض 30 متر والقفز من الثبات والدرجة 20 متر في حين كانت هناك فروق معنوية في اختبارات المناولة والتهديف ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني أن التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثان كان لها التأثير الكبير في تطور هذه المتغيرات في المجموعة التجريبية وذلك لما تحتويه هذه التمرينات من خصائص ومميزات تجمع بين الجانب المهاري والجانب البدني ساعدت في تطوير مستوى الاداء في متغيرات البحث حيث أن "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة نحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" (Bastawisi & Al-Samarra'i, 1984) إذ إن "التمرين هو سر التقدم بالنسبة للاعبين فالتمرين يجب ان يصمم بعناية ومهارة ويحتوي على الاساسيات الحركية التي تخلق ظروف الاداء في المنافسة كلما امكن" (Mohamed, 1999) وبذلك تظهر القيمة الكبيرة للتمرينات المركبة حيث انها اسهمت في تعزيز الاداء الفني للاعب وهذا ما يؤكد

(Mufti, 1999) حيث يذكر " للوصول باللاعب إلى تحقيق مستوى جيد في الأداء المهاري في المباراة لابد من التركيز على

الجانب المهاري بالتدريب والاختيار الجيد للتمرينات الهادفة ووضع اللاعب في ظروف تدريبية تنافسية خاصة قريبة من

ظروف المباراة، الامر الذي يمكن من خلاله رفع كفاءة الأداء المهاري ليتناسب مع أداء المباراة

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الإستنتاجات:

- 1- ان استخدام التمرينات المركبة والتي تتشابه في أداءها مع طبيعة الأداء في المباريات يساهم في تطوير مستوى الأداء للمهارات الاساسية والقدرات البدنية بكرة القدم.
- 2- أن التدريب على التمرينات المركبة أفضل من الأسلوب التقليدي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم.
- 3- ان التمرينات المركبة سواء كانت بدنية مهارية أم مهارية مهارية ذات تأثير ايجابي في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية .

4-2 التوصيات:

من خلال نتائج البحث توصل الباحث إلى التوصيات التالية :

- 1- العمل على استخدام التمرينات المركبة في التعلم والتدريب لما لها من تأثير فعال في تطوير القدرات البدنية والمهارية
- 2- يجب استخدام التمرينات المركبة التي تشمل الجانبين البدني والمهاري وذلك كونها الاقرب الى الاداء الفعلي في المباريات.
- 3- ان التمارين التي تأخذ طابع المنافسة يكون لها تأثير ايجابي كونها ترفع مستوى التحدي لدى اللاعبين .
- 4- ضرورة إجراء بحوث ودراسات تتناول استخدام تمارين بأشكال واساليب مختلفة من أجل العمل على تطوير الجوانب البدنية والمهارية الاخرى .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي كرة القدم الناشئين في مدرسة العطار الكروية للموسم الكروي 2024-2025

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

حازم كاظم طعمة hazim.kadhim96@gmail.com

References

- Ahmed, A. A. (2008). Using the high-intensity interval training method to develop specific endurance and its effect on the accuracy of performing some basic skills for youth soccer players [Master's thesis]. University of Baghdad.
- Ahmed, M. M., & Asal, F. H. (2024). The effect of competitive exercises using a pressing style of play on developing the speed of complex skill performance in young soccer players. *Anbar University Journal of Physical and Sports Sciences*, 15(29), 180–188.
<https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.151477.1164>
- Al-Basati, A. A. (1998). Rules and foundations of sports training and its applications. Alexandria, Al-Maaref for Printing and Publishing.
- Bastawisi, A., & Al-Samarra'i, A. A. (1984). Teaching Methods in Physical Education (p. 11). University Press.
- Dhoqan, O. et al. (1992). Scientific Research: Its Concept, Tools, and Methods (4th ed, p. 66). Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing and Distribution.
- Hassanein, M. S. (2001). Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports Sciences (1st ed, Vol. 1, p. 400). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Hassanein, M. S., & Abdel Moneim, H. (1997). Scientific foundations of volleyball and methods of measurement (p. 411). Al-Kitab Publishing Office.
- Mahmoud, M. A., & Al-Dulaimi, F. H. A. (2020). The effect of compound exercises on developing the speed of complex skill performance for youth football players. *Anbar University Journal of Physical and Sports Sciences*, 10(20), 299–306.
<https://doi.org/10.37655/uaspesj.2020.177635>
- Mashkooor, N. H., & Othman, I. A. (2025). The relationship of thinking patterns associated with the two halves of the brain to the skills of handling and suppression in indoor soccer for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 57–75.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.1005>
- Mohamed, A. R. I. (1999). Defense in Basketball (p. 155). Al-Intisar Press.
- Mufti, I. H. (1999). Building a Football Team (1st ed, p. 114). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Muhammad, H. A. (1986). Science of Sports Training. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Mukhlif, M. M., Asil, F. H., & Shallal, M. H. (2019). The Effect of Using Competitive Exercise in Motor Fitness and Speed of Transition for Football Players (Junior Class). *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(10), 2410. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.03221.2>

الملحق / يبين التمرينات المركبة المستخدمة في البحث

- 1- يقف اللاعبون بمجموعتين مكونة كل منهما (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بإجراء التمرين ويتضمن الدرجة السريعة من العلم الأول إلى العلم الثاني ومن بين الشواخص الاربعة، ثم مناولة دقيقة وسريعة إلى المدرب، ثم يقوم بالقفز الزوجي السريع من فوق ثلاثة شواخص، ثم يستلم الكرة من المدرب ويقوم بعملية التهديف الدقيق والسريع على المرمى، ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه، وهكذا حتى آخر لاعب من المجموعة.
- 2- يقف اللاعبون بمجموعتين مكونة من (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بإجراء التمرين ، ويتضمن القفز السريع من فوق ثلاثة موانع ثم أداء عملية التهديف الدقيق والسريع بالكرة الأولى ذهاباً، ثم يعود ويقفز من فوق الموانع الثلاثة وأداء عملية التهديف الدقيق والسريع بالكرة الثانية إياباً وهكذا إلى أن ينهي أداء عملية التهديف للكرات جميعها، ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه ، وهكذا حتى آخر لاعب من المجموعة.
- 3- يشكل اللاعبون مجموعتين تحتوي على (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بإجراء التمرين الذي يتضمن الركض باتجاه الكرة والقفز السريع من فوق الشاخص الأول ثم الثاني وأخذ الكرة والقيام بالدرجة السريعة باتجاه المرمى وأداء عملية التهديف الدقيق والسريع، ثم الرجوع مرة أخرى والقيام بالأداء نفسه حتى آخر كرة، ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه ، وهكذا حتى آخر لاعب .
- 4- يشكل اللاعبون مجموعتين كل منهما مكونة من (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بإجراء التمرين ويتضمن الدرجة السريعة بين الأعلام، ثم أداء المناولة الدقيقة والسريعة إلى المدرب ثم الانطلاق سريعاً بأتقاء الكرة التي تم تهيئتها من المدرب وأداء عملية التهديف الدقيق والسريع على المرمى، ثم الرجوع بالركض السريع إلى خط البداية، ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه وهكذا حتى آخر لاعب في المجموعة.
- 5- يشكل اللاعبون مجموعة مكونة من (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بإجراء التمرين ويتضمن الركض السريع فوق السلم مع رفع الركبة لمستوى الصدر، ثم القيام بعملية التهديف الدقيق والسريع على الهدف الصغير ذهاباً، ثم العودة والقيام بالأداء نفسه إياباً وهكذا إلى أن ينهي عملية التهديف للكرات جميعها، ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه وهكذا حتى آخر لاعب في المجموعة .
- 6- يشكل اللاعبون مجموعتين كل منهما مكونة من (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بإجراء التمرين ويتضمن التمرين أداء المناولة الدقيقة والسريعة إلى المدرب ثم الانطلاقة السريعة باتجاه الكرة التي تم تهيئتها من المدرب واستلامها والقيام بتمرير الكرة من تحت المانع الأول والقفز السريع من فوقه ثم استلام الكرة وتمريرها من تحت المانع الثاني والقفز السريع من فوقه، ثم أداء الدرجة السريعة من خلف الشواخص، ثم أداء عملية التهديف الدقيق والسريع على المرمى. ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه ، وهكذا حتى آخر لاعب في المجموعة.
- 7- يشكل اللاعبون مجموعتين كل منهما مكونة من (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بأداء التمرين الذي يتضمن القفز السريع من فوق الحبل ثم الانطلاقة السريعة لاستلام الكرة من المدرب ، وإجراء عملية الدرجة السريعة ذهاباً وإياباً ثم الدرجة باتجاه المرمى وأجراء عملية التهديف الدقيق والسريع، ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه وهكذا حتى آخر لاعب من المجموعة.
- 8- يشكل اللاعبون مجموعتين تحتوي كل منهما على (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بأداء التمرين ويتضمن الركض السريع ذهاباً وإياباً ثم الانطلاقة السريعة لاستلام الكرة من المدرب وأجراء عملية الدرجة السريعة من بين الشواخص، ثم تمرير الكرة من أسفل المانع والقفز السريع من فوقه وإجراء عملية التهديف الدقيق والسريع على المرمى، ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه وهكذا حتى آخر لاعب من كل مجموعة.

9- يشكل اللاعبون مجموعتين تحتوي كل منها على (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بإجراء التمرين ويتضمن أداء الدرجة السريعة ذهاباً وإياباً ثم مناولة الكرة الدقيقة والسريعة إلى المدرب، وإجراء عملية القفز من فوق الشواخص، ثم الانطلاقة السريعة باتجاه الكرة واستلامها والقيام بعملية الدرجة السريعة من بين العلمين إلى خط النهاية، ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه وهكذا حتى آخر لاعب من كل مجموعة.

10- يشكل اللاعبون مجموعتين تحتوي على (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بأداء التمرين ويتضمن الدرجة السريعة من العلم الأول إلى المانع ثم يقوم بتمرير الكرة من أسفل المانع والقفز السريع من فوقه وأستلام الكرة والدرجة إلى العلم الثاني، وأجراء عملية التهديف الدقيق والسريع على المرمى، ثم القيام بالقفز السريع من فوق الشواخص، ثم الركض السريع من بين العلمين حتى خط النهاية، ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين وهكذا حتى آخر لاعب من المجموعة.

11- يشكل اللاعبون مجموعتين تحتوي كل منها على (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بأداء التمرين ويتضمن المناولة الدقيقة والسريعة إلى المدرب ثم القيام بالانطلاقة السريعة باتجاه الكرة المهيئة من المدرب واستلامها وإداء عملية الدرجة السريعة من بين الشواخص، ثم القيام بعملية (الدبل باص) مع المسطبة وإجراء التهديف الدقيق والسريع على المرمى. ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين وهكذا حتى آخر لاعب من المجموعة.

12- يشكل اللاعبون مجموعتين تحتوي كل منها على (5) لاعبين، يقوم اللاعب الأول بأداء التمرين ويتضمن القفز السريع من فوق الحبل ثم أستلام الكرة من المدرب وإجراء عملية الدرجة السريعة إلى الشاخص الثاني والقيام بعملية التهديف الدقيق والسريع على المرمى، ثم الانطلاقة السريعة إلى خط البداية . ثم يبدأ اللاعب الثاني بأداء التمرين نفسه وهكذا حتى آخر لاعب من المجموعة.