

## تأثير استخدام تمرينات مركبة وفق الاستحواذ والسيطرة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم

بحث تقدم به

أ.م.د. عدنان فدعوس عمر

طالب ماجستير سرمد ناظم خليل

[Adnin6194@gmail.com](mailto:Adnin6194@gmail.com)

[Srmadalrawy.com@mail.ru](mailto:Srmadalrawy.com@mail.ru)

كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة \_ جامعة الأنبار

### مستخلص البحث

يهدف البحث الى معرفة تأثير استخدام التمرينات المركبة وفق الاستحواذ والسيطرة على تطوير بعض القدرات البدنية بكررة القدم ، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وقد بلغت عينة البحث (36) لاعبا قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ولأجل تنفيذ خطوات البحث قام فريق العمل المساعد بأشراف الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وبعدها تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية ثم أجرى نفس الفريق المساعد الاختبار البعدي وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان الى ان التمارين المركبة المستخدمة وفق الاستحواذ والسيطرة ساعدت في تطوير بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية .  
**الكلمات المفتاحية :** التمارين المركبة ، بعض القدرات البدنية ، مستوى اداء مهارات اللعب الهجومي للاعبين كرة القدم.

### Abstract

This paper seeks to explore the effect of exercise based on acquisition and control has a positive impact on the development of physical abilities under study in football, the researcher uses the experimental approach because it fits with the problem of the research, The sample of the research has been (36) players divided into an experimental and control groups to carry out the research steps, The assisting team work has conducted the pre test on the research sample under the supervision of the researcher. Then, the training program me has been carried out on the experimental group, After that post tests have been conducted with the assisting



team, After analyzing and discussing the results the researcher could conclude that the used compound exercises have helped in depending the individual attack skill for the experimental group.

**Keywords:** compound exercises, some physical abilities, performance level of offensive play skills of football players.

## الفصل الاول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان التقدم الذي يشهده العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً وعلى جميع المجالات من ضمنها مجال التربية الرياضية بألعابها المختلفة، وهذا لم يأتي ارتجالاً او وليد صدفة وانما هو نتيجة لاستخدام الوسائل والطرق العلمية الحديثة في جميع العلوم المرتبطة بالرياضة، وعليه أصبح السعي لتحقيق المستويات العليا في العديد من الفعاليات والالعاب الرياضية موطئ اهتمام جميع الباحثين والمختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة، " ولغرض الوصول باللاعب الى اعلى المستويات الرياضية يجب اعداده اعداداً شاملاً من جميع النواحي ، وفقاً لمؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداده بما يلائم مع تخصصه ، ولكي تحقق عملية التدريب اهدافها يجب الاهتمام بمكونات او محتويات التدريب الخاصة بالفعالية ، والاعداد البدني ، والاعداد المهارى ، والاعداد الخططي ، والاعداد التربوي النفسي " (1).

وان ما حدث ويحدث من تقدم في المجال الرياضي بمختلف مجالاته يأتي أيضاً نتيجة فعل تجارب التدريب الرياضي وأفكاره عن طريق تضافر العلوم المختلفة التي ساعدت في تحقيق انجازات رياضية عالمية كبيره التي افاد واستفاد منها في تطوير اسس ونظريات التدريب الرياضي باستخدام المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منظم لتطور الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية والخططي لدى الرياضي من اجل الوصول الى تحقيق اهداف العملية التربوية، فنجاح المنهاج والتمارين المستخدمة فيه تقاس بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس والمستوى العام للفريق.

#### 2-1 مشكلة البحث

من خلال التطور الملحوظ اصبحت عملية التطوير والارتقاء بمهارات اللعب الهجومية تعتمد اعتماداً كبيراً على التمرينات المركبة وذلك لتسهيل عملية التطوير واختصار الوقت والجهد، وقد

(1) موفق اسعد محمود الهيتي: اساسيات التدريب الرياضي، ط1، سوريا، دار العرب ودار النور للدراسات والنشر

والترجمة، 2011، ص2



ساعدت هذه التمارين على توفير افضل الظروف والامكانيات لتطوير هذه المهارات، اضافة الى دورها الفعال في تنمية وتطوير الجوانب البدنية الأخرى المرتبطة بنوع النشاط، لذا ارتأى الباحث على استخدام تمارين مركبة مقننة ومقترحة وفق الاستحواذ والسيطرة لتطوير متغيرات البحث والتي تساعد على رفع مستوى وقدرة اللاعبين خلال المنافسات وكذلك تعطي حلول اضافية غير المعتاد استخدامها من قبل المدربين.

### 3-1 هدف البحث

معرفة تأثير استخدام التمارين المركبة وفق الاستحواذ والسيطرة على تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم.

### 4-1 فرضيتا البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في بعض القدرات البدنية بكرة القدم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في بعض القدرات البدنية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبيّة.

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الأنبار الرياضي ونادي هيت الرياضي بكرة القدم.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2019/3/23) الى (2019/5/28).
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الأنبار الرياضي بكرة القدم وملعب نادي هيت الرياضي بكرة القدم.

## الفصل الثاني

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان التصميم التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تمَّ تحديد مجتمع البحث من لاعبي أندية محافظة الأنبار بكرة القدم الدرجة الأولى للموسم (2019\_2020) والبالغ عددهم (8) ، أما عينة البحث فقد اشتملت على لاعبي نادي الأنبار الرياضي ونادي هيت الرياضي والبالغ عددهم (46) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبعد ذلك تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تجريبيّة وضابطة وبطريقة القرعة، حيث ممثّل نادي الأنبار الرياضي المجموعة التجريبيّة ونادي هيت الرياضي المجموعة الضابطة، حيث وقع الاختيار على (18) لاعبا من كل مجموعة بعد ان استبعد الباحث عدداً من لاعبي المجموعتين بداعي الاصابات

وكذلك عدم التزامهم بالوحدات التدريبية ، بذلك اصبح لاعبو العينه (36) لاعبا وبنسبة مئوية قدرها (78.26%) من مجموع العينة.

### 2-3 الأدوات والأدوات المستخدمة في البحث

- كرات قدم عدد (10).
- شواخص عدد (30) بأرتفاعات مختلفة.
- موانع عدد (10).
- شريط قياس عدد (1).
- بورك لتخطيط مناطق الأختبار وتحديدها.

### 2-4 اجراءات البحث الميدانية

#### 2-4-1 تحديد القدرات البدنية قيد الدراسة

تم تحديد مجموعة من القدرات البدنية قيد الدراسة التي يمكن تطويرها من خلال طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وبعد ذلك تم تحديد الاختبارات التي تتلاءم مع مستوى وامكانيات العينة.

#### 2-4-2 توصيف اختبارات القدرات البدنية

##### 1. اختبار القوة المميزة بالسرعة لعظلات الرجلين

- اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة / (10) ثا<sup>(1)</sup>.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف علامة محددة على الارض وبعد سماع الصافرة يقوم بالحجل بخط مستقيم وبأسرع ما يمكن، ويسمح للمختبر بمواصلة الحجل عند الوقوع.
- التسجيل : تقاس المسافة التي يقطعها المختبر خلال فترة (10) ثا، ويعطى المختبر محاولة وحدة فقط .

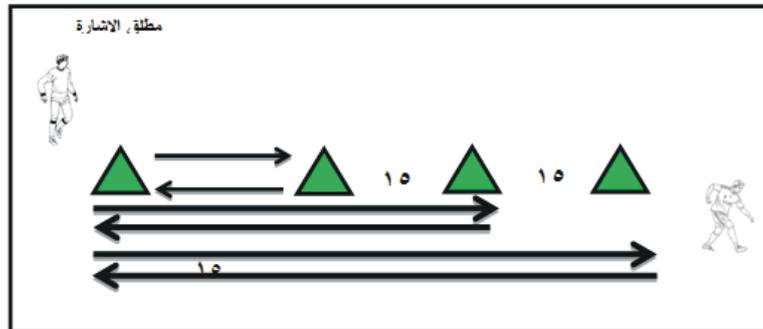


شكل (1) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة لعظلات الرجلين

(1) أيمن حسين علي: علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص137.

## 2. اختبار مطاولة السرعة

- اختبار ركض (180 م) مرتد<sup>(1)</sup>.
- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة للأطراف السفلى.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، أربعة شواخص بين شاخص وآخر (15م).
- وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) الى الشاخص الثاني والعودة الى البداية، والركض نحو الشاخص الثالث والعودة الى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة الى البداية، وبذلك يكون المختبر قد أنهى الاختبار بعد قطع مسافة (180م).
- طريقة القياس: زمن قطع مسافة (180م) ارتدادي ولمرة واحدة



شكل (٢)  
يوضح اختبار مطاولة السرعة

## 2-5 التجربة الاستطلاعية

## 2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم السبت الموافق (2019/3/23) وفي تمام الساعة الرابعة عصراً على ملعب نادي الأنبار الرياضي بكرة القدم وعلى (5) لاعبين من عينة البحث تم اختيارهم عشوائياً لإجراء هذه التجربة إذ قام اللاعبون الخمسة بإجراء اختبارات القدرات البدنية وبوجود فريق العمل المساعد محلق (7).

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو:

- 1- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الاختبار.
- 2- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار.

## 2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

(2) زهير قاسم الخشاب: خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم للشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو، روسيا، 1984، ص44.



قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق (2019/4/25) وفي تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب نادي الأنبار الرياضي لكرة القدم وعلى (5) لاعبين من عينة البحث وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية هو:

- 1- التأكد من مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث.
- 2- التعرف على مدى إمكانية وقدرة أفراد العينة على تنفيذ التمارين بالشكل الدقيق.
- 3- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ التمرينات ( زمن تطبيق كل التمرين ) وفق الشدة القصوى.

### 2-5-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) (الرياضي) يوم الاربعاء الموافق (2019/3/27) على ملعب نادي الأنبار الرياضي لكرة القدم في قضاء الرمادي ، فيما تم إجراء اختبارات القدرات البدنية على عينة البحث الضابطة (نادي هيت الرياضي) يوم السبت الموافق (2019/3/30) وعلى ملعب نادي هيت الرياضي في قضاء هيت.

### 2-6 تنفيذ التمرينات المركبة في المنهج التدريبي :

تم تنفيذ التمرينات المركبة في تمام الساعة الثالثة والنصف من يوم الاثنين الموافق (2019/4/1) وعلى ملعب نادي الأنبار الرياضي لكرة القدم، وضمن مرحلة الإعداد الخاص ولمدة (8) اسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد و (16) وحده تدريبية في الشهر الواحد وقد استمر تطبيق التمرينات المقترحة لمدة شهرين متواصلة دون انقطاع وقد انتهى تطبيق التمرينات المركبة يوم الاربعاء الموافق (2019/5/23) ، وقد كان تشكيل حمل التدريب في الأسبوع وما بين الأسابيع (1:3) وبنظام الدوائر التدريبية المتوسطة حيث تم تشكيل دائرتين تدريبيتين مدة كل دائرة أربعة اسابيع

### 2-7 الاختبارات البعديّة

حرص الباحثان على ايجاد جميع الظروف للأختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعديّة من حيث المكان والزمان ووسائل الاختبار، حيث قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بأجراء اختبارات القدرات البدنية على عينة البحث التجريبية (نادي الأنبار الرياضي) يومي السبت الموافق (2019/5/25) على ملعب نادي الأنبار الرياضي لكرة القدم في قضاء الرمادي ، فيما تم إجراء اختبارات القدرات البدنية على عينة البحث الضابطة (نادي هيت الرياضي) يوم الاثنين الموافق (2019/5/27) وعلى ملعب نادي هيت الرياضي في قضاء هيت.

### 2-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss)

### الفصل الثالث

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-



## 1-3 عرض النتائج وتحليلها:-

1-1-3 عرض وتحليل نتائج الأختبار القبلي والبعدى لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد الدراسة.

## جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة

الخطأ (sig) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى للقدرات البدنية

الدلالة	نسبة الخطأ	ت المحسوبة	ع ف	س ف	البعدى		القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
					ع	س	ع	س		
دال	0.001	4.04	0.50	2.05	1.71	34.88	1.24	32.83	م	القوة المميزة بالسرعة لعظلات الرجلين
دال	0.000	5.68	0.54	3.11	2.40	45.50	2.83	48.61	ثا	مطاوله السرعة

\* ن=18 أمام درجة حرية (ن\_1) وتحت مستوى دلالة (0.05)

## جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة

الخطأ (sig) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى للقدرات البدنية

الدلالة	نسبة الخطأ	ت المحسوبة	ع ف	س ف	البعدى		القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
					ع	س	ع	س		
غير دال	0.082	7.7	0.60	1.09	1.21	32.68	1.69	33.77	م	القوة المميزة بالسرعة لعظلات الرجلين
غير دال	0.531	0.64	0.43	0.27	2.51	49.11	2.28	48.83	ثا	مطاوله السرعة

\* ن=18 أمام درجة حرية (ن\_1) وتحت مستوى دلالة (0.05).

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد الدراسة.

## جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة

الخطأ (sig) لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدى للقدرات البدنية قيد الدراسة



الدالة	نسبة الخطأ (sig)	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة		الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	القدرات البدنية
			ع	س	ع	س		
دال	0.000	4.79	1.21	32.68	1.71	34.88	م	القوة المميزة بالسرعة لعظلات الرجلين
دال	0.000	4.39	2.51	49.11	2.40	45.50	ثا	مطاولة السرعة

\* ن= (18) في كل مجموعة أمام درجة حرية (34) وتحت مستوى دلالة (0.05)

### 2-3 مناقشة النتائج

#### 3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية والاختبارات البعدية بين

#### مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد الدراسة

يبين الجدول (1) الخاص بنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بالقدرات البدنية أنّ هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية ويبين الجدول (3) الخاص بنتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية أنّ هناك فروقاً معنوية في الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه النتائج الى تلقي عينة البحث التجريبية مجموعة من التمرينات المركبة (البدنية والمهاريه والخطية) التي تم استخدامها وفق الاستحواذ والسيطرة والتدرج بها بالشدد التدريبيّة ضمن طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وهذا ما يتفق مع ( عصام عبدالخالق، 2003) حينما اشار الى ان التدرج بالحمل التدريبي يعني " اضافة متطلبات جديده على فترات زمنية تسمح بحدوث وتطوير عمليات التكيف"<sup>(1)</sup>، اضافة الى ذلك فإن هذه التمرينات التي تم تطبيقها على عينة البحث التجريبية كانت مشابهه الى حد كبير مع ما يحدث في المباراة واعادة التمارين وتكرارها ادى الى اتقان اللاعبين هذه القدرات البدنية وهذا ما يأكده ( ثامر محسن، 1990) " بأنه عندما تكون المفردات التدريبيّة مشابهة لما يحدث في المباراة فإنّ اللاعب يتعود على القيام بهذه الحركات

(1) عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات ، ط11 ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2003 ، ص99.



التكتيكية ولا يتفاجأ فيها أثناء المباراة مما يتسبب له راحة نفسية والاطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية على الرغم من وجود ظروف مختلفة في أثناء المباريات" (1).

كما ساهم في تطويرها طول مدة المنهاج وعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد وإن انتظام لاعبي المجموعة التجريبية له أثر واضح في النتيجة التي تم التوصل إليها وهذا ما يؤكده (بهاء الدين سلامة، 2000) " بأنه عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث تكيف وظيفي لهذا الجهد وبالتالي يعمل على تحسين وتطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطئية وفي مختلف النواحي المرتبطة بالنشاط" (2)، إضافة إلى ذلك فإن استخدام أسس ومبادئ التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري كان له الأثر الإيجابي في التطور الحاصل بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط، إذ يعدُّ التدريب الفترتي الطريقة الأفضل لتنمية الصفات والقدرات البدنية وما يتعلق بها من تكيف وتطور أجهزة الجسم التي ترتبط بالشكل الحركي .

### الفصل الخامس

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الآتية:-

1. للتمرينات المركبة وفق الاستحواذ والسيطرة تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة ( القوة المميزة بالسرعة ، مطاولة السرعة ) .
2. استنتج الباحث أن تطبيق التمرينات المركبة ( المهارية، بدنية، خطئية) وفق الاستحواذ والسيطرة بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري باختلاف الشد والتكرارات وفترات الراحة أدَّى إلى تطوير متغيرات البحث قيد الدراسة لعينة البحث.

##### 2-4 التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:-

1. اعتماد التمرينات المركبة (البدنية، الخطئية) وفق الاستحواذ والسيطرة ضمن المناهج التدريبية في فترة الاعداد الخاص؛ لما لها من دور فاعل في تطوير النواحي البدنية والخطئية للاعب كرة القدم.
2. زيادة الزمن المخصص للتمرينات المركبة في الوحدات التدريبية من اجل ان تأخذ القدرات البدنية والمهارات الأساسية الوقت الكافي في الوحدات التدريبية لتطويرها بالشكل المطلوب.
3. التدرج في تطبيق التمرينات المركبة التي تصمم لتطوير القدرات البدنية.

(1) ثامر محسن: الاعداد النفسى فى كرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1990، ص32.  
 (2) بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضية والأداء البدنى ( لاكتات الدم ) ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000، ص28.



### المصادر

- 1- موفق اسعد محمود الهيتي: اساسيات التدريب الرياضي، ط1، سوريا، دار العرب ودار النور للدراسات والنشر والترجمة، 2011، ص2
- 2- أيمن حسين علي: علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي لكرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص137.
- 3- زهير قاسم الخشاب: خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم للشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو، روسيا، 1984، ص44.
- 4- عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات، ط1، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2003، ص99.
- 5- ثامر محسن: الاعداد النفسى فى كرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1990، ص32.
- 6- بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضية والأداء البدنى (لاكتات الدم)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000، ص28.