



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الدكتوراة



تأثير تمارينات مدمجة بأسلوب اللعب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم بأعمار (14-16) سنة

أطروحة دكتوراه مقدمة الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم

الرياضة

من قبل

فرايس عيسى محمد

بإشراف

أ.م. د قصي حاتم خلف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو
حَظٍّ عَظِيمٍ (35)

صدق الله العظيم

سورة فصلت الآية (35)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ:

(تأثير تمارين مدمجة بأسلوب اللعب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية

والوظيفية للاعبين كرة القدم بأعمار (14-16) سنة) التي قدمها طالب الدكتوراه

(فiras عيسى محمد) تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم

الرياضة.

التوقيع

أ.م. د قصي حاتم خلف

التاريخ / / 2022

وبناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة أشرح هذه الأطروحة للمناقشة.

أ.د محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

2022 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت هذه الاطروحة الموسومة بـ:

**(تأثير تمارينات مدمجة بأسلوب اللعب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية
والوظيفية للاعبين كرة القدم بأعمار (14-16) سنة)** وقد تمت مراجعتها من الناحية
اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعابير اللغوية والنحوية
غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الدكتور:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

2022 / /

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن اعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ:

**(تأثير تمرينات مدمجة بأسلوب اللعب في بعض المتغيرات البدنية
والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم بأعمار (14-16) سنة) المقدمة من قبل
طالب الدكتوراه (فراس عيسى محمد) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية وأصبح
أسلوبها العلمي خالياً من الأخطاء.**

التوقيع:

الدكتور:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2022 / /

إقرار المقوم العلمي الاول

أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ:

**(تأثير تمارينات مدمجة بأسلوب اللعب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية
والوظيفية للاعبين كرة القدم بأعمار (14-16) سنة) وقد تمت مراجعتها من الناحية
العلمية إذ أصبحت بأسلوب علمي سليم، ولأجله وقعت.**

التوقيع:

الدكتور:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2022 / /

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنني قرأت هذه الاطروحة الموسومة بـ:

**(تأثير تمارينات مدمجة بأسلوب اللعب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية
والوظيفية للاعبين كرة القدم بأعمار (14-16) سنة) وقد تمت مراجعتها من الناحية
العلمية إذ أصبحت بأسلوب علمي سليم، ولأجله وقعت.**

التوقيع:

الدكتور:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2022 / /

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم، أننا اطلعنا على الاطروحة الموسومة ب: (**تأثير تمارينات مدمجة بأسلوب اللعب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم بأعمار (14-16) سنة**) وناقشنا الطالب (**فراس عيسى محمد**) في محتوياتها وفيما لها علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.د. وسام جليل سبع	الاسم: أ.د. ضياء حمود مولود
عضو اللجنة	عضو اللجنة
التاريخ: / / 2022	التاريخ: / / 2022

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.د. احمد عبد الأمير حمزة	الاسم: أ.د. صادق جعفر محمود
عضو اللجنة	عضو اللجنة
التاريخ: / / 2022	التاريخ: / / 2022

التوقيع

الاسم: أ.د. هه فال خورشيد رفيق

رئيس اللجنة

التاريخ: / / 2022

صدقت من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بجلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2022 م.

التوقيع

أ.د. ماجدة حميد كمبش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

/ / 2022 م

الاهداء

- إلى من خجلت الكلمات في محرابه وعجز القلم عن وصفه.. نبي الأمة وهاديها
..... محمد (ﷺ) .
- إلى من اتشرف بجمل اسمه، مثلي الأعلى .. أبي ..
- إلى التي لم افِ بحقها ولو اشعلت لها الانامل شمعاً .. ملاذني الواسع ومرفأي الآمن .. سندي
في الحياة .. أمي .
- إلى دفء الحنان ونبض المحبة وشاطئ الأمان وابتسامة الأمل الى بلسم الشفاء، إلى من قاسمتني
أيامي حلوها ومرها صبرت وأوفت .. نروجتي الغالية .
- إلى مزينة الحياة وقررة العين الى من يذهب الهم عني بابتسامتهم .. اولادي الغالين .
- إلى من أشد بهم امريري .. عوني وسندي .. أخواني واخواتي .
- الى كل محبي كرة القدم ..
- إلى من كانوا عوني في مشواري .. إلى من تجمعني بهم أصدق المشاعر وأحلى
الذكريات ومن كانوا سنداً وعوناً لي في كل خطوة .. (نرملائي)
أدامكم الله لي عوناً .

الباحث

الشكر والثناء

يا رب . . . لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا مرضيت ولك الحمد بعد الرضا اذ هداني في اختيار العلم طريقاً يضعني في صفوف الساعين الى الخير، داعياً أن يوفقي، ومراجياً دوام مرحمته التي وسعت كل الخلاق، وأفضل المحبة والإكرام والصلاة والسلام على سيد الأنام محمد (ﷺ) .

حبي الخالص يُعانقه التقدير والامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى وعلى رأسها عميد الكلية (أ.د. ماجدة حميد كمش) واساتذتها الكرام . . . لهم مني كل المحبة والوفاء . . .

وهناك من لا يفي حقه أي شكر مهما عظم فعجزت تعبيرتي وعظم شكري وامتناني الى من كان ويبقى قدوتي في سراط حياتي مشري في (أ.م. د قصي حاتم خلف) لرفده الباحث بكل ما استطاع من خبرة علمية وقد بذل جهداً لا يقدر في تذليل كل الصعاب . . . وتابع كل شيء وسهل مهمتي بالرعاية الصادقة والتوصيات القيمة والآراء السديدة كانت وراء كل خطوة من خطوات البحث .

ويتقدم الباحث بعظيم شكره وامتنانه الى شعبة الدراسات العليا وموظفيها في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ومكتبة الكلية لمساعدتهم ودعمهم للباحث طيلة فترة الدراسة وفقهم الله وجزاهم عني خيراً الجزاء .

ويتقدم الباحث بالشكر والامتنان الى إدارة مركز الموهبة في محافظة ديالى لتسهيل مهمة الباحث من اجل إتمام متطلبات البحث .

ولا يسع الباحث الا ان يتقدم بالشكر الجزيل الى عينة البحث لما أبدوه من التزام وحرص من اجل اتمام هذا البحث وفقهم الله وجزاهم خير الجزاء .

ويتقدم الباحث بعظيم شكره وامتنانه الى السيد مرئيس واعضاء لجنة المناقشة المحترمين لما أبدوه من ملاحظات علمية قيمة اغنت البحث جزاهم الله عني خير الجزاء ومنّ عليهم بالصحة والسلامة .

ولا يسعني الا ان اتقدم بالشكر الى زملائي في الدراسات العليا الذين ساندوني ووقفوا معي وكانوا خير صحبة جزاهم الله خير الجزاء

كما أتقدم بالشكر والتقدير العميق إلى عائلتي امتناناً واعترافاً بفضلهم وصبرهم الجميل ومساندتهم لي .

أخيراً، أشكر كل من مد لي يد العون ولوبكلمة وأعتذر لمن لم يرد اسمه سهواً، وختاماً اللهم أنى أسألك السداد في القول والعزيمة والاخلاص في العمل، اللهم آمين .

الباحث

مستخلص الأطروحة

تأثير تمارينات مدمجة بأسلوب اللعب في بعض المتغيرات البدنية والمهارية

والوظيفية للاعبين كرة القدم بأعمار (14-16) سنة

بإشراف

الباحث

ا.م.د. قصي حاتم خلف

فiras عيسى محمد

2022 م

1444 هـ

ان هذا التقدم ليس وليد الصدفة وإنما هو نتاج الاهتمام بعلم التدريب الرياضي اهتماماً كبيراً اذ أصبح تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليلاً على رقي الدول وتحضرها، ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث بالتعرف على أهمية التمارينات المدمجة بأسلوب اللعب من خلال اعداد لتطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين الناشئين بأعمار (14-16) سنة بكرة القدم، وتكمن مشكلة البحث من خلال ضعف فئة الناشئين بأعمار (14-16) سنة لأنهم الأساس لأعداد اللاعبين ووصولهم الى المستويات العليا ومواكبة كرة القدم الحديثة التي نلاحظ طبيعة الأداء في اغلب الدوريات الاوروبية التي وصلت الى نسبة أداء فني عالٍ ومتكامل في الجوانب البدنية والمهارية والأساليب الخطئية بنسب حيازة عالية جدا عكس فرقنا المحلية والجانب الثاني هو عدم الاهتمام في هذه الفئات ومن خلال متابعتي لأكثر الأندية والمدارس الكروية والاطلاع على برامجهم التدريبية التي لا ترتقي الى حدثة كرة القدم واغلبها كلاسيكية وتقليدية وانها مجرد تدريبات يغلب عليها طابع التقليد وتخلو من أسس علمية مدروسة بدنيا ومهارياً وخططياً ونفسياً و وظيفياً. بالإضافة الى قلة الاهتمام بالمناهج التدريبية الحديثة ومنها التمارينات المدمجة بأسلوب اللعب لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه التجربة من اجل الارتقاء باللاعبين الناشئين بأعمار (14-16) سنة في محافظة ديالى

ويهدف البحث إلى التعرف على اعداد تـمـرـيـنـات مدمجة بأسلوب اللعب، والتعرف على تأثير التمرينات المدمجة بأسلوب اللعب في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين الناشئين بكرة القدم بأعمار (14-16) سنة، واستعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث، واختار الباحث مجتمع البحث وفق الطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16) سنة في نادي ديالى الرياضي بكرة القدم وقام الباحث بأجراء التجانس واستعمل وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المناسبة لبحثه ثم قام بأجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التمرينات المدمجة بأسلوب اللعب وثم إجراء الاختبارات البعدية في ظروف الاختبارات القبلية نفسها واستعمل الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج نتائجها، واستنتج الباحث من خلال أطروحته أهم الاستنتاجات وهي ان التمرينات المدمجة بأسلوب اللعب التي أعدها الباحث كان لها الأثر الايجابي في تحسن مستوى عينة البحث في كافة المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية بكرة القدم ويوصي بالأعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات تمرينات الاسلوب المدمج في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية الاخرى وبرمجتها لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم في مرحلة الإعداد الخاص.

ثبب المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرف	3
4	إقرار المقوم اللغوي	4
5	إقرار المقوم الاحصائي	5
6	إقرار المقوم العلمي الاول	6
7	إقرار المقوم العلمي الثاني	7
8	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	8
9	الإهداء	9
11-10	الشكر والثناء	10
13-12	مستخلص الاطروحة باللغة العربية	11
14	ثبب المحتويات	12
21	ثبب الجداول	13
23	ثبب الملاحق	14
24	ثبب الاشكال	15

الباب الأول		
27	التعريف بالبحث	1
27	مقدمة البحث وأهميته	1-1
29	مشكلة البحث	2-1
30	أهداف البحث	3-1
30	فروض البحث	4-1
31	مجالات البحث	5-1
31	المجال البشري	1-5-1
31	المجال المكاني	2-5-1
31	المجال الزمني	3-5-1
31	تحديد المصطلحات	6-1
الباب الثاني		
34	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
34	الدراسات النظرية	1-2
34	مفهوم الأسلوب المدمج	1-1-2
35	أهمية الأسلوب المدمج بكرة القدم	2-1-2
40	مزايا وعيوب الأسلوب المدمج بالكرة وبدونها	3-1-2

41	التدريب الحديث في كرة القدم	4-1-2
42	المتطلبات البدنية في كرة القدم	5-1-2
48	المتغيرات الوظيفية	6-1-2
49	أهمية المتغيرات الوظيفية في التدريب الرياضي	1-6-1-2
49	التأثيرات الوظيفية للتدريب	2-6-1-2
52	المهارات الأساسية لكرة القدم	7-1-2
57	الدراسات المشابهة	2-2
57	دراسة محمد سعيد محمود 2001	1-2-2
59	دراسة وميض شامل كامل 2003	2-2-2
60	دراسة هه فال خورشيد 2004	3-2-2
الباب الثالث		
66	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
66	منهج البحث	1-3
67	مجتمع وعينة البحث	2-3
68	التجانس	1-2-3
69	الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث	3-3
69	وسائل جمع المعلومات	1-3-3

69	الاجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3
69	الأدوات المستخدمة في البحث	3-3-3
70	إجراءات البحث الميدانية	4-3
70	تحديد المتغيرات	1-4-3
71	تحديد الاختبارات البدنية والمهارية المستعملة في البحث	1-1-4-3
72	مواصفات اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث	2-1-4-3
73	اختبار تحمل السرعة	1-1-1-4-3
74	اختبار السرعة الانتقالية	2-1-1-4-3
75	اختبار الرشاقة	3-1-1-4-3
76	مواصفات اختبارات المهارات الاساسية	3-1-4-3
76	مهارة الدحرجة	1-3-1-4-3
77	اختبار مهارة المناولة	2-3-2-4-3
78	اختبار مهارة التهديف	3-3-2-4-3
80	مواصفات الاختبارات الوظيفية	3-4-3
80	جهاز (Fitmate pro)	1-3-4-3
81	اختبار مؤشرات البحث اثناء الجهد	2-3-4-3
85	تحديد المتغيرات الوظيفية	4-4-3

85	التجارب الاستطلاعية	5-3
85	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-5-3
85	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-5-3
86	التجربة الاستطلاعية الثالثة	3-5-3
87	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	6-3
87	الصدق	1-6-3
88	الثبات	2-6-3
90	الموضوعية	3-6-3
90	الاختبارات القبليّة	7-3
90	الاختبارات القبليّة للقدرات البدنية والمهارية	1-7-3
90	الاختبارات القبليّة للمتغيرات الوظيفية	2-7-3
91	التجربة الرئيسة (تمرينات الأسلوب المدمج)	8-3
92	الاختبارات البعديّة	9-3
92	الاختبارات البعديّة للمتغيرات البدنية والمهارية	1-9-3
92	الاختبارات البعديّة للمتغيرات الوظيفية	2-9-3
92	الوسائل الإحصائية	10-3

الباب الرابع

95	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
95	نتائج الاختبارات البدنية وتحليلها ومناقشتها	1-4
95	نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية	1-1-4
95	نتائج فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية	2-1-4
96	مناقشة نتائج القدرات البدنية	3-1-4
98	نتائج اختبارات المهارات الأساسية وتحليلها ومناقشتها	2-4
98	نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية	1-2-4
98	فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية	2-2-4
99	مناقشة نتائج المهارات الأساسية	3-2-4
103	نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية وتحليلها ومناقشتها	3-4
103	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات الوظيفية للمجموعة التجريبية	1-3-4

103	فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) و (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للمتغيرات الوظيفية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	2-3-4
104	مناقشة نتائج الاختبارات الوظيفية	3-3-4
الباب الخامس		
108	الاستنتاجات والتوصيات	5
109	الاستنتاجات	1-5
110	التوصيات	2-5
المصادر العربية والأجنبية		
112-117	المصادر العربية	
118	الملاحق	
A-B-C	ملخص الأطروحة باللغة الإنكليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	ت
67	وصف عينات البحث	1
68	التجانس في متغيرات العمر التدريبي والوزن والطول والعمر	2
71	القدرات البدنية والمهارات الأساسية الملائمة للبحث	3
72	الاختبارات البدنية والمهارية المتفق عليها	4
83	مراحل او منهاج اختبار بروس (BruceTest) عند استخدام جهاز السير المتحرك (Treadmill)	5
84	تحديد المتغيرات الوظيفية	6
89	معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لاختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية المستعملة قيد البحث	7
95	الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية	8
95	فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) و (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية	9
98	الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية	10

98	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاساسية	11
103	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات الوظيفية للمجموعة التجريبية	12
103	فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية	13

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	التسلسل
119	أسماء الخبراء والمختصين الذين تمت الاستعانة بهم لتحديد القدرات الوظيفية	1
120	استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم المؤشرات الوظيفية	2
122	شريط قياس جهاز (Fitmate pro)	3
123	فريق العمل المساعد	4
124	استمارة تسجيل البيانات الاختبارية للقدرات البدنية	5
127	استمارة تسجيل البيانات الاختبارية للمهارات الأساسية	6
128	الأدوات المستخدمة في التمرينات	7
130	صور الاختبارات والتجربة الرئيسة	8
134	تمرينات الاسلوب المدمج	9
154	يبين المنهج التدريبي الخاص بالقسم الرئيس للوحدات التدريبية لتمرينات الاسلوب المدمج	10

ثبت الاشكال

الصفحة	العنوان	ت
39	الأساليب الأساسية للتدريب الحديث بكرة القدم	1
73	اختبار تحمل السرعة	2
74	اختبار السرعة الانتقالية	3
75	اختبار الرشاقة	4
77	اختبار مهارة الدحرجة	5
78	اختبار مهارة المناولة	6
79	اختبار مهارة التهديف	7
80	جهاز (Fitmate pro)	8

الباب الأول

التعريف بالبحث

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

1-2 مشكلة البحث:

1-3 أهداف البحث:

1-4 فرض البحث:

1-5 مجالات البحث:

1-6 تحديد المصطلحات:

الباب الأول

1 التعريف بالبحث:

1-1-1 المقدمة واهمية البحث:

يشهد العالم تطورا واضحا وكبيرا في المجال الرياضي نتيجة لتطور المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث في هذا المجال ، والذي شهد تقدما واضحا على مستوى الانجازات الرقمية المختلفة سواء على مستوى البطولات الدولية والاولمبية وحتى البطولات العربية ، اذ وضعت دول العالم المتقدمة إمكانات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن من خلالها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة ، مما جعلهم يحققون أعلى المستويات، وهذا لم يكن ارتجالا بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب المستمر .

وتعد كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم وإن القابلية على استمرارية اللعب بشكل جيد يعتمد على أسس رئيسة في الإعداد البدني والمهاري والوظيفي، ولكل من هذه الأسس لها طرائقها وأساليبها الخاصة في الإعداد والتدريب إذ تعتمد العملية التدريبية على الفهم المتكامل والمتربط لتلك الأسس لكونها لا تنفصل الواحدة عن الأخرى.

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم والوصول إلى المستوى الجيد أمر مهم للفرق الرياضية جميعها، وان هذا التقدم ليس وليد الصدفة وإنما هو نتاج عن الاهتمام بعلم التدريب الرياضي اهتماماً كبيراً اذ أصبح تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليلاً على رقي الدول وتحضرها، وقد تطور هذا العلم بشكل مذهل لنتائج البحوث العلمية، اذ سهلت على المدربين عملية التدريب باستخدام أفضل

الوسائل والأساليب التي تصل بالرياضي لأحسن مستوى وفي أقصر زمن ممكن لتحقيق الانجاز الأفضل.

ولكرة القدم متطلبات تدريبية تعتمد على تطوير قدرات بدنية عامة وخاصة وتكامل في مهاراتها وإتقان في تنفيذ المهارات وكل واحدة من تلك مترابطة ومستتدة على تطوير الأخرى، كما أن إهمال واحد من تلك الجوانب يؤدي إلى حدوث نقطة ضعف في العملية التدريبية ومن ثم ضعف في مستوى أداء اللاعبين ولتكامل التدريب يتم استخدام وسائل وأساليب وطرائق تدريبية معينة، اذ تلعب التمرينات المدمجة بأسلوب اللعب دوراً هاماً في تسريع وتسهيل عملية التدريب والتطور سواء أكانت للناحية البدنية أم المهارية ام الوظيفية وهناك العديد من هذه الأساليب فهي العملية المنظمة في تنفيذ هدف التدريب وتحقيقه وأيضاً هناك العديد من الأساليب التي تتباين في تنفيذها وفق فلسفة ووجهة نظر المدربين في اعتقادهم بأنها الأصلح لاسيما في تطوير القدرات البدنية لذا تعددت الأساليب والمفاهيم في استخدام الوسائل لتطوير الجانب الفني ولكن يبقى الأهم هو الاختيار المناسب والأهم في عملية التدريب .

ان التمرينات المدمجة بأسلوب اللعب تعد بانها ذات تحديد اهداف تدريبية بشكل متعدد باستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على ان تكون عوامل التدريب مدمجة وهي (البدنية والمهارية) وهذا الأسلوب لا يعتمد فقط على تكرار التمرين لان المدرب الحقيقي هو الذي يتصور أحسن وأفضل الوضعيات واستعمالها كلما استجدت حاله خلال التمرين بما تتطلبه لعبة كرة القدم، ويسمى بالتدريب المختلط او المجمع لتحقيق المستوى الجيد في الأداء الفني (بدني، مهاري).

ولعل سبب هذا الارتقاء والتطور هو نتيجة تأثير التدريب على الاجهزة الوظيفية لجسم الرياضي واستمرار التدريب لفترات طويلة الذي ادى لحدوث تكيف في اجهزة الجسم، فضلاً عن ان الكفاءة الوظيفية التي يمتلكها الرياضي والتي لها الدور المباشر

والكبير والمؤثر في مستوى ادائه بالشكل الصحيح والذي ينتج عنه الاداء الجيد لتحقيق الافضل.

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث بالتعرف على أهمية التمرينات المدمجة بأسلوب اللعب لتطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين الناشئين بكرة القدم في نادي ديالى الرياضي.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لأكثر الأندية والمدارس الكروية والاطلاع على برامجهم التدريبية التي ربما لا ترتقي الى مجريات كرة القدم الحديثة وخاصة طرق التدريب الاوربية واغلبها كلاسيكية وتقليدية وانها مجرد تدريبات يغلب عليها طابع التقليد وتخلو أحيانا من أسس علمية مدروسة بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا ووظيفيا بالإضافة الى قلة الاهتمام بالمناهج التدريبية الحديثة ومنها التمرينات المدمجة بأسلوب اللعب لذا ارتأى الباحث الى اعداد تلك التمرينات وتطبيقها والخوض في هذه التجربة من اجل الارتقاء باللاعبين الناشئين بأعمار (14-16 سنة) في محافظة ديالى.

1 . 3 أهداف البحث: .

- اعداد تمارينات مدمجة بأسلوب اللعب.
- التعرف على تأثير التمارينات المدمجة بأسلوب اللعب في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الناشئين بكرة القدم بأعمار (14-16) سنة.
- التعرف على تأثير التمارينات المدمجة بأسلوب اللعب في تطوير بعض القدرات المهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم بأعمار (14-16) سنة.
- التعرف على تأثير التمارينات المدمجة بأسلوب اللعب في تطوير بعض القدرات الوظيفية للاعبين الناشئين بكرة القدم بأعمار (14-16) سنة.

1 . 4 فروض البحث: .

- للتمارين المدمجة بأسلوب اللعب تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين الناشئين بأعمار (14-16) سنة في نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات المهارية ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات الوظيفية ولصالح الاختبار البعدي.

5.1 مجالات البحث: .

1.5.1 المجال البشري: لاعبو نادي ديالى الرياضي لفئة الناشئين باعمار (14-16) سنة بكرة القدم.

2.5.1 المجال الزمني: 2020/12/29 ولغاية 2022/7/1.

3.5.1 المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.

6.1 تحديد المصطلحات: .

■ **التمرينات المدمجة بأسلوب اللعب:** "هي تحديد الأهداف التدريبية بشكل متعدد باستعمال الوسائل الشبه التنافسية على ان تكون عوامل التدريب (بدنية - مهارية - خطية - نفسية) مع مراعاة المراحل العامة لسير التمرينات في مختلف الدورات التدريبية بما احتواها المنهج من احمال تدريبية" (1).