

## تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعد دراسة عن أثر التمرينات المركبة للاعبين كرة القدم

أعد الأستاذ الدكتور مؤيد عبد علي أستاذ مادة الفلسفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة دراسة عن (أثر تمرينات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب). تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام تمرينات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، في محاولة لحل مشكلة البحث التي تتجسد في عدم الإلمام الكامل بالتأثيرات الفسيولوجية للجهد البدني المرتبط بكل طريقة أو أسلوب تدريبي أو تمرينات خاصة، الأمر الذي ينعكس سلباً عند اختيار نوع التدريب الذي يتلاءم وينسجم مع الهدف التدريبي المراد تحقيقه. واستنتجت الدراسة أن المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائج المرجوة، كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية، والتمرينات المركبة كانت لها آثارها الإيجابية في تحسين مستوى عينة المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات البدنية والوظيفية. وأحدثت التمرينات المركبة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً مقارنة بالمجموعة الضابطة. وأوصت الدراسة باستخدام التمرينات المركبة المنفذة في تدريب فرق الشباب بكرة القدم في العراق، وتقنين الأحمال التدريبية وفق الأسس العلمية، واعتماد المؤشرات الوظيفية أساساً لتحديد الأحمال والشدة وفترات الراحة.

مرتضى علي