



## The effect of anaerobic exercises on some basic skills of young football players

Asst. Lec. Hussein Ali Hussein<sup>\*1</sup> , Prof. Dr. Jamal Mohammed Shuaib<sup>2</sup> ,

Prof. Dr. Walid Jalil Ibrahim<sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup> University of Diyala. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

\*Corresponding author: [hussein.ali.hussein@uodiyala.edu.iq](mailto:hussein.ali.hussein@uodiyala.edu.iq)

Received: 31-05-2025

Publication: 28-08-2025

### Abstract

The importance of the research lies in preparing anaerobic exercises, which are a fundamental pillar in preparing the modern football player, due to their effective role in developing the physical and skill capabilities necessary for the player's success in various situations on the field. The research problem is that anaerobic exercise has not received sufficient attention, despite its importance in developing the basic skills in modern football that qualify players to reach the highest levels of performance. The research aims to identify the effect of anaerobic exercise on some basic skills among the research sample members. The researchers adopted the experimental approach by designing two equivalent groups (experimental and control) to suit the nature and problem of the research. The research community was determined to be the youth of the Iraqi Premier League for football for the football season (2024/2025). The researchers chose the research sample from them intentionally, and they are the youth players of Diyala Club, numbering (24) players. The research sample was divided randomly by lottery into two groups (experimental and control), each group including (10 players). (4) players were excluded from the sample and were used in the exploratory experiments.

**Keywords:** Anaerobic Exercises, Basic Skills, Youth Football.



تأثير تمارين لاهوائية في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب

م.م حسين علي حسين ، أ.د. جمال محمد شعيب ، أ.د. وليد جليل إبراهيم

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[husein.ali.husein@uodiyala.edu.iq](mailto:husein.ali.husein@uodiyala.edu.iq) ، [jama.shoaib@uodiyala.edu.iq](mailto:jama.shoaib@uodiyala.edu.iq)

[walid.jalil@uodiyala.edu.iq](mailto:walid.jalil@uodiyala.edu.iq)

تاريخ استلام البحث 2025/5/31 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

### الملخص

تُعد كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب الجماعية تطوراً وانتشاراً في العالم، حيث تمتاز بطبيعة أدائها المركبة التي تتطلب التكامل بين عدة عناصر بدنية ووظيفية ومهارية، تعمل مجتمعة على تحقيق أعلى مستوى من الكفاءة والأداء داخل الملعب، وفي ظل هذا التقدم المستمر في متطلبات اللعبة، بات لزاماً على الباحثين والمدرّبين والخبراء في علوم التدريب الرياضي التوجه نحو تطبيق أساليب علمية دقيقة تهدف إلى رفع مستوى الأداء من خلال تحسين المتغيرات التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بأداء اللاعب، ومن هنا تأتي أهمية البحث في اعداد التمارين اللاهوائية التي تُعدّ ركيزة أساسية في إعداد لاعب كرة القدم العصري، لما لها من دور فاعل في تطوير القدرات البدنية والمهارية، الضرورية لنجاح اللاعب في المواقف المختلفة داخل الملعب، مشكلة البحث وهي أن تمارين الجهد اللاهوائي لم تأخذ حيزاً كافياً من الاهتمام، بالرغم من أهميتها في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تؤهل اللاعب للوصول إلى المستويات العليا من الأداء. ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين بالجهد اللاهوائي في بعض المهارات الأساسية لدى افراد عينة البحث. واعتمد الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث وهم شباب دوري نجوم العراق بكرة القدم للموسم الكروي (2025/2024)، واختار منهم الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي شباب نادي ديالى والبالغ عددهم (24) لاعباً وقد قسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تضم كل مجموعة (10 لاعبين) وتم استبعاد (4) لاعبين من العينة وتمت والاستعانة بهم في التجارب الاستطلاعية.

الكلمات المفتاحية: التمارين اللاهوائية، المهارات الأساسية، كرة القدم الشباب

## 1-المقدمة:

تُعد كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب الجماعية تطوراً وانتشاراً في العالم، حيث تمتاز بطبيعة أدائها المركبة التي تتطلب التكامل بين عدة عناصر بدنية ووظيفية ومهارية، تعمل مجتمعةً على تحقيق أعلى مستوى من الكفاءة والأداء داخل الملعب، وفي ظل هذا التقدم المستمر في متطلبات اللعبة، بات لزاماً على الباحثين والمدرّبين والخبراء في علوم التدريب الرياضي التوجه نحو تطبيق أساليب علمية دقيقة تهدف إلى رفع مستوى الأداء من خلال تحسين المتغيرات التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بأداء اللاعب. وتعد جودة تنفيذ المهارات الأساسية مؤشراً واضحاً على مدى كفاءة التكامل بين النواحي البدنية والفنية، إذ إن تنفيذها بدقة وتوقيت مناسب يتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والتحكم العصبي العضلي، لذا فإن العمل على تطوير هذه المهارات لا يكون فعالاً ما لم يُدعم بتحسين في القدرات البدنية الضرورية التي ينبغي تضمينها في برامج الإعداد البدني الحديث.

وتتجلى أهمية البحث في إعداد التمرينات اللاهوائية التي تُعد ركيزة أساسية في إعداد لاعب كرة القدم العصري، لما لها من دور فاعل في تطوير القدرات البدنية والمهارية، الضرورية لنجاح اللاعب في المواقف المختلفة داخل الملعب كما هو الحال في المراوغة، والاندفاع السريع، والتسديد، والالتحام البدني، وأن تسليط الضوء على هذا النوع من التدريب، ومعرفة مدى تأثيره في تحسين العناصر المذكورة، من شأنه أن يرفد العملية التدريبية بمزيد من الأدلة العلمية التي يمكن توظيفها من قبل المدرّبين والمهتمين بإعداد لاعبي كرة القدم على نحو أمثل.

ويمكن للباحثين إيضاح مشكلة البحث وهي أن تمرينات الجهد اللاهوائي لم تأخذ حيزاً كافياً من الاهتمام، بالرغم من أهميتها في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تؤهل اللاعب للوصول إلى المستويات العليا من الأداء.

### ويهدف البحث الى:

- التعرف على تأثير التمرينات بالجهد اللاهوائي في بعض المهارات الأساسية لدى افراد عينة البحث.

## 2- إجراءات البحث:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وهم شباب دوري نجوم العراق بكرة القدم للموسم الكروي (2025/2024)، واختار منهم الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي شباب نادي ديالى والبالغ عددهم (24) لاعباً وقد قسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تضم كل مجموعة (10 لاعبين) وتم استبعاد (4) لاعبين من العينة وتمت والاستعانة بهم في التجارب الاستطلاعية.

## - تجانس العينة

من أجل ضبط متغيرات البحث وتقادي تأثير العوامل الدخيلة التي تؤثر في نتائج التجربة الرئيسية، فضلاً عن تجنب الفروق الفردية في مؤشرات نمو اللاعبين الشباب قام الباحثون بأجراء تجانس للعينة في مؤشرات

(العمر الزمني، الوزن، العمر التدريبي، الطول) عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

| ت | المتغيرات      | وحدات القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الاختلاف | معامل الالتواء |
|---|----------------|--------------|---------------|-------------------|----------------|----------------|
| 1 | العمر الزمني   | سنة          | 18.5          | 0.522             | 2.821          | 0.114          |
| 2 | الوزن          | كغم          | 69.166        | 5.166             | 6.525          | 0.128          |
| 3 | العمر التدريبي | سنة          | 4.66          | 0.887             | 19.034         | 0.139          |
| 4 | الطول          | سم           | 171.916       | 4.185             | 2.326          | 0.643          |

**2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:**

**2-3-1 وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث:**

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبار والقياس.
- قوائم تفريغ البيانات.
- الوسائل الإحصائية.
- التجارب الاستطلاعية.
- الملاحظة العلمية والخبرة الذاتية للباحثين.

**2-3-2 الأدوات المستعملة في البحث:**

- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم باكستانية الصنع عدد (20).
- اهداف قانونية عددها (2) ثابتة ومتحركة.
- صافرة نوع ((FOX كندية الصنع.
- أقلام، شريط قياس، شواخص بلاستيكية.
- قميص تدريب لون (ازرق).

## 2-4 اختبارات المهارات الاساسية المستخدمة في البحث:

### اولاً: تمرير الكرة

اسم الاختبار: تمرير الكرة نحو أربع دوائر متداخلة مرسومة على الارض من مسافة 15متر" (موفق اسعد، 2007، 47)

الهدف من الاختبار: دقة تمرير الكرة.

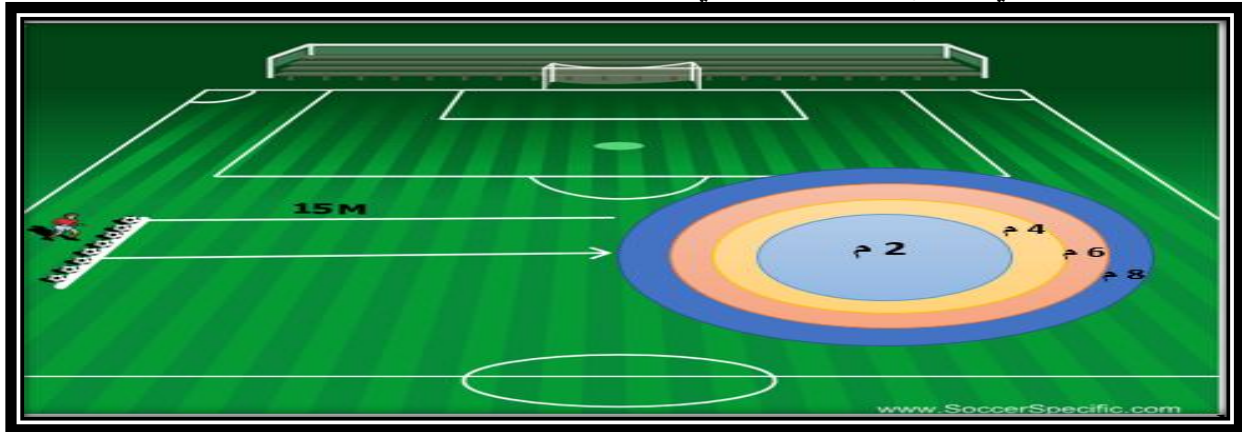
المستعملة: (10) كرات قدم.

### الإجراءات:

- ترسم أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز، طول قطر كل منها ما يأتي (قطر الدائرة الأولى 2م، قطر الدائرة الثانية 4م، قطر الدائرة الثالثة 6م، قطر الدائرة الرابعة 8م)
- يحدد خط البدء على بعد 15 م من مركز الدوائر.
- يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بركل الكرات العشر على التوالي في الهواء، محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة).

### حساب الدرجات:

- 1- تحسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي:  
4 درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى (أصغر الدوائر).  
3 درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.  
درجتان إذا سقطت في الدائرة الثالثة.  
درجة واحدة إذا سقطت في الدائرة الرابعة.  
صفر إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.
- 2- عندما تلمس الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحسب لها الدرجة الأكبر.
- 3- درجة اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها.



الشكل (1) يوضح اختبار دقة تمرير الكرة

## ثانياً: الاخمد (السيطرة على الكرة)

اسم الاختبار: اخمد الكرة باي جزء من أجزاء الجسم بدائرة نصف قطرها (1.5م)  
(موفق اسعد، 2007، 55)

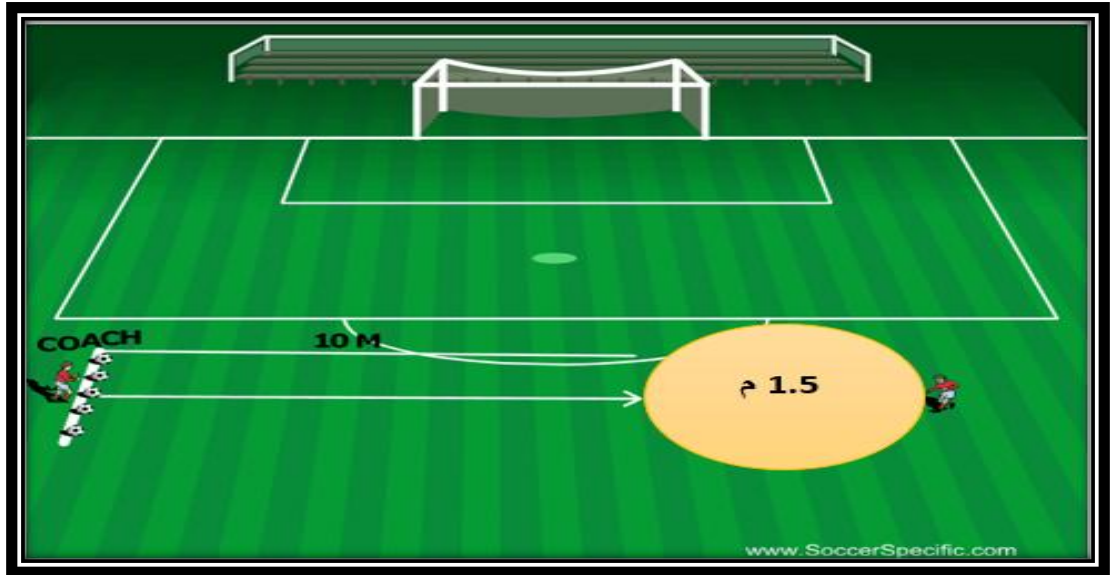
أما الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة بمختلف أجزاء الجسم عدا الذراعين.  
الأدوات المستعملة: كرة قدم، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف اللاعب على بعد 1 م من المنطقة المحددة، ويقف المدرب ومعه الكرات على الخط المرسوم على الجهة المقابلة والذي يبعد 10 م من مركز الدائرة، وبعد إعطاء إشارة البدء يدفع المدرب الكرة باتجاه اللاعب خمس مرات متتالية لغرض اخمادها، كما في الشكل (2).

شروط الأداء: إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة للمختبر بشكل غير مناسب تعاد المحاولة، لا تحتسب المحاولة صحيحة إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة وخروجها من الدائرة.

### طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وعدم خروج الكرة من الدائرة.
- تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ووقوف الكرة على حدود الدائرة.
- تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من الدائرة.
- تعطى صفر إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية.
- الدرجة العظمى للاختبار (10) درجات.



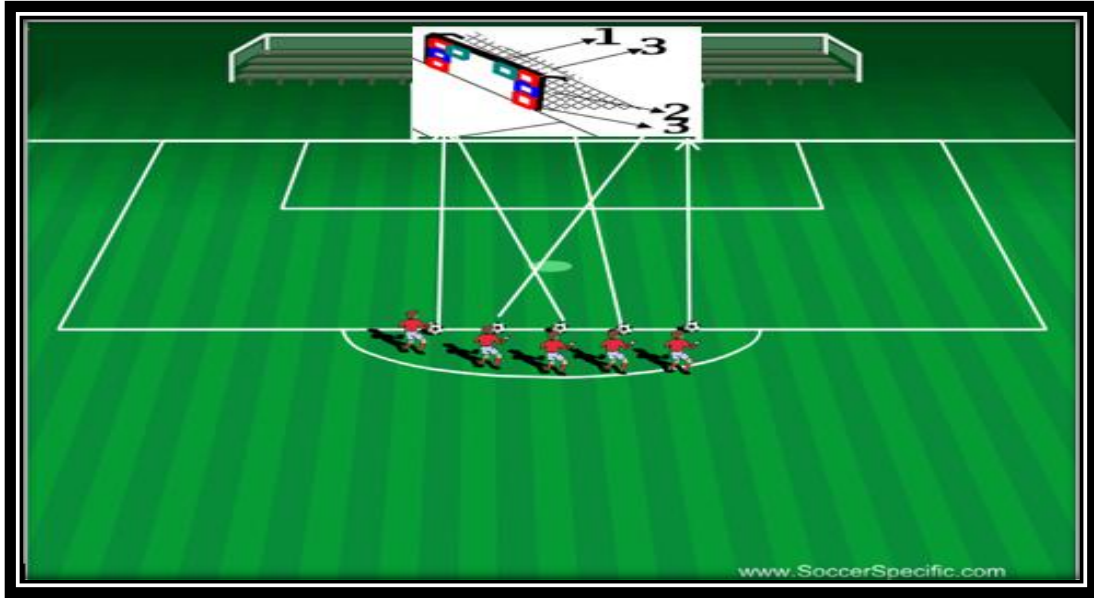
الشكل (2) يوضح اختبار الاخمد باي جزء من أجزاء الجسم

### ثالثاً: التهديف

اختبار دقة التهديف على مرمى مقسم الى مربعات"  
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستعملة: 5 كرات قدم، مرمى مقسم بواسطة حديد وبمساحة (80 سم) للمربع  
وصف الأداء: توضع للمختبر (5) كرات على خط (18) ياردة ثم يبدأ بالتسديد على المربعات المعمولة  
على الهدف على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض ويبدأ الاختبار من (1) وينتهي بـ (5)، والشكل  
(3) يوضح ذلك.

التسجيل: يُحتسب عدد الإصابات التي تدخل المربعات، إذ تسجل ثلاث درجات للمربع رقم (3) وتعطى  
درجتان للمربع (2) ودرجة وحدة للمربع (1).



الشكل (3) يوضح اختبار دقة التهديف

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية على ملعب نادي ديالى وكانت الأولى للتمارين والثانية للمهارات الأساسية والتجربة الاستطلاعية هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (الشوك والكبيسي، 2004، 89) فقد أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاربعاء الموافق (2024/8/21) للتمارين على عينة مكونة من (4) لاعبين من شباب نادي ديالى، وأجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق (2024/8/24) للمهارات الأساسية على عينة مكونة من (4) لاعبين من شباب نادي ديالى، وكانت اهداف التجربة هي:

- 1- معرفة مدى ملائمة التمرينات لمستوى العينة.
- 2- معرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه التمرينات.
- 3- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها لهذه التمرينات.
- 4- معرفة مدى ملائمة التمارين مع وقت الوحدات التدريبية المحددة.

## 2-6 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (السبت) الموافق (2024/8/31) وعلى ملعب نادي ديالى في تمام الساعة الثانية بعد الظهر، وقام الباحثون بتهيئة الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.

**2-7 تكافؤ العينة:**

تم اجراء التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية في ضوء الاختبارات القبلية كما مبين في الجدول (2)

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

| ت                                                                             | متغيرات البحث   | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | قيمة (t) المحتسبة | نسبة الخطأ | الدلالة الاحصائية |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|-------------------|------------|-------------------|
|                                                                               |                 |             | س-                 | ع+    | س-               | ع+    |                   |            |                   |
| 1                                                                             | اختبار المناولة | درجة        | 12.600             | 2.757 | 12.400           | 1.578 | 0.199             | 0.844      | عشوائي            |
| 2                                                                             | اختبار الاخمد   | درجة        | 3.000              | 1.247 | 2.700            | 1.059 | 0.580             | 0.569      | عشوائي            |
| 3                                                                             | اختبار التهديف  | درجة        | 4.300              | 0.949 | 4.600            | 1.174 | 0.629             | 0.538      | عشوائي            |
| تحت مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة حرية ن <sup>1</sup> + ن <sup>2</sup> - 2 = 18 |                 |             |                    |       |                  |       |                   |            |                   |

من خلال الجدول (2) الذي يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية تبين ان نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق بين أفراد العينة في المهارات الاساسية والعينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة.

**2-8 تطبيق التمرينات:**

تم العمل بالتجربة الرئيسة لعينة البحث في يوم السبت الموافق (2024/9/7) والانتهاء منها في يوم الاربعاء الموافق (2025/10/23) على افراد المجموعة التجريبية، وعدد التمرينات المستخدمة في البحث (24) تمرين، إذ استخدم الباحثون في كل وحدة تدريبية (5) تمرينات، اما مدة تطبيق التمرينات على افراد المجموعة التجريبية بلغت (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد (، الاثنين، الاربعاء)، ليكون العدد الكلي للوحدات (24) وحدة تدريبية، أعد الباحثون تمرينات بالجهد اللاهوائي تضمنتها (24) وحدة تدريبية تحوي على تمرينات خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك من خلال اعتماده على المصادر العلمية والخبراء في لعبة كرة القدم، وملاحظة أن تكون التمارين المستعملة ملائمة لمستوى العينة ، إذ تضمن البرنامج جزءا من الوحدة التدريبية وهو النشاط التطبيقي من القسم الرئيسي بما يعادل (30) دقيقة وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وتبدأ الوحدة من الساعة (4.00 - 5.30) عصرا، تضمنت الوحدة التدريبية (5) تمرينات خلال الوحدة الواحدة و(24) تمرين من مجموع التمارين المستعملة خلال مدة التجربة ووزعت على الوحدات التدريبية وراعى الباحثون التدرج في تطبيق التمرينات من السهل إلى الصعب مع الزيادة المتدرجة في صعوبة الأداء.

## 2-9 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت الموافق 2024/10/26 بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات بالجهد اللاهوائي، وذلك في ملعب نادي دبال الرياضي، وقد حرص الباحثون على توفير نفس الظروف من حيث (الزمن والمكان والأدوات) التي أجري فيه الاختبار القبلي لعينة البحث.

**2-10 المعالجات الإحصائية:** استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (spss).

## 3- عرض النتائج وتحليلها وناقشتها

### 3-1 عرض النتائج وتحليلها

**3-1-1 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها**

جدول (3) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بكرة القدم

| ت                                           | المهارات الأساسية | وحدة القياس | س-ف    | ع-ف   | قيمة t المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|---------------------------------------------|-------------------|-------------|--------|-------|-----------------|------------|---------|
| 1                                           | تمرير الكرة       | درجة        | 10.683 | 2.831 | 11.936          | 0.000      | معنوي   |
| 2                                           | السيطرة على الكرة | درجة        | 6.639  | 1.451 | 14.464          | 0.000      | معنوي   |
| 3                                           | التهديف           | درجة        | 9.079  | 1.762 | 16.299          | 0.000      | معنوي   |
| تحت درجة حرية 10 - 9 عند مستوى الدلالة 0.05 |                   |             |        |       |                 |            |         |

بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة تمرير الكرة (10.683) والانحراف المعياري للفروق (2.831) وقيمة (ت) المحسوبة (11.936) وبنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. وبلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة السيطرة على الكرة (6.639) والانحراف المعياري للفروق (1.451) وقيمة (ت) المحسوبة (14.464) وبنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. وبلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة التهديف (9.079) والانحراف المعياري للفروق (1.762) وقيمة (ت) المحسوبة (16.299) وبنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

### 3-1-2 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (4) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بكرة القدم

| ت                                               | المهارات الأساسية | وحدة القياس | س-ف   | ع ف   | قيمة t المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|-------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------|-------|-----------------|------------|---------|
| 1                                               | تمرير الكرة       | درجة        | 5.081 | 2.670 | 6.020           | 0.000      | معنوي   |
| 2                                               | السيطرة على الكرة | درجة        | 4.026 | 1.527 | 8.335           | 0.003      | معنوي   |
| 3                                               | التهديف           | درجة        | 4.343 | 1.368 | 10.076          | 0.001      | معنوي   |
| تحت درجة حرية 10 - 9 = 1 عند مستوى الدلالة 0.05 |                   |             |       |       |                 |            |         |

بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة تمرير الكرة (5.081) والانحراف المعياري للفروق (2.670) وقيمة (ت) المحسوبة (6.020) ونسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وبلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة السيطرة على الكرة (4.026) والانحراف المعياري للفروق (1.527) وقيمة (ت) المحسوبة (8.335) ونسبة خطأ (0.003) وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وبلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة التهديف (4.343) والانحراف المعياري للفروق (1.368) وقيمة (ت) المحسوبة (10.076) ونسبة خطأ (0.001) وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

**3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها**

لغرض التحقق من فرضية البحث قام الباحثون بإيجاد معنوية الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة عند مستوى دلالة (0.05) كما في الجدول (5)

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار المهارات

| ت                                                       | متغيرات البحث     | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | قيمة t المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|---------------------------------------------------------|-------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|-----------------|------------|---------|
|                                                         |                   |             | س-                 | +ع    | س-               | +ع    |                 |            |         |
| 1                                                       | تمرير الكرة       | درجة        | 23.306             | 2.214 | 18.184           | 2.058 | 5.358           | 0.000      | معنوي   |
| 2                                                       | السيطرة على الكرة | درجة        | 15.280             | 1.135 | 11.201           | 1.317 | 7.419           | 0.000      | معنوي   |
| 3                                                       | التهديف           | درجة        | 16.554             | 1.354 | 12.780           | 1.430 | 6.062           | 0.000      | معنوي   |
| تحت مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة حرية ن 1 + ن 2 - 2 = 18 |                   |             |                    |       |                  |       |                 |            |         |

بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة تمرير الكرة للمجموعة التجريبية (23.306) والانحراف المعياري (2.214) اما المجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي (18.184) بانحراف معياري (2.058) عند درجة حرية (18) وقيمة (ت) المحسوبة (5.358) وبنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. وبلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة السيطرة على الكرة للمجموعة التجريبية (15.280) والانحراف المعياري (1.135) اما المجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي (11.201) بانحراف معياري (1.317) عند درجة حرية (18) وقيمة (ت) المحسوبة (7.419) وبنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة التهديف للمجموعة التجريبية (16.554) والانحراف المعياري (1.354) اما المجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي (12.780) بانحراف معياري (1.430) عند درجة حرية (18) وقيمة (ت) المحسوبة (6.062) وبنسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

### 2-3 مناقشة النتائج

يبين الجدول (5) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في المهارات الثلاثة (تمرير الكرة، السيطرة على الكرة، التهديف) أفضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة، وقيمة نسبة خطأ اقل من (0.05) هذا يعني ان هناك فروقا معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثون هذه الفروق الى تأثير التمرينات بالجهد اللاهوائي بكرة القدم التي طبقت على المجموعة التجريبية، أذ أن دمج المهارات الأساسية ضمن التمارين اللاهوائية يُعد من المداخل الحديثة في علم التدريب الرياضي، حيث يُحقق التكيف المزدوج (بدني - مهاري)، مما يزيد من فاعلية العملية التدريبية، ويرفع من كفاءة الأداء في مواقف اللعب الواقعي، وان الهدف الرئيس الذي يسعى اليه المدرب الوصول بالمتعلم الى التعليم المؤثر بأقصى حد ولمهارات عديدة خلال مدة محدودة من الوقت قد تكون فصلية او سنوية.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الاستنتاجات:

- 1-ان التمرينات المستخدمة في البحث لها تأثير إيجابي على المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب.
- 2-ساهمت التمرينات بالجهد اللاهوائي المستخدمة في البحث بأن يكتشف الباحثون مواطن القوة والضعف عند اللاعبين والتركيز عليها.
- 3-التأكيد على استخدام التمرينات بالجهد اللاهوائي لتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين.

##### 4-2التوصيات:

- 1-استخدام التمرينات بالجهد اللاهوائي لتطوير مهارات أخرى بكرة القدم لأهميتها في تطوير المهارات الأساسية.
- 2-اعتماد التمرينات المعدة من الباحثون في تطوير المهارات الأساسية لأعمار مختلفة.

#### المصادر

- سعد منعم النعيمي الشخيلي وحيدر باوه خان احمد رضا؛ الكتاب الجامع للاختبارات البدنية المفاهيم والتطبيقات، ط1: (بغداد، مكتب الهاشمي للطباعة والنشر، 2022).
- محسن علي السعداوي وسلمان عكاب الجنابي؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013)
- موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكنيك في كرة القدم: (عمان، دار دجلة، 2007).
- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، جامعة بغداد 2004،

ملحق (1) المنهج التدريبي  
يبين توزيع التمرينات ضمن الوحدات التدريبية

| الأسابيع       | الوحدات التدريبية | التاريخ    | مجموع التمرينات | نوع التمرينات                        |
|----------------|-------------------|------------|-----------------|--------------------------------------|
| الأسبوع الأول  | الأولى            | 7/9/2024   | (21+16+3+8+9)   | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
|                | الثانية           | 9/9/2024   | (18+13+4+1+6)   | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
|                | الثالثة           | 11/9/2024  | (15+23+5+10+8)  | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
| الأسبوع الثاني | الرابعة           | 14/9/2024  | (17+20+4+12+11) | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
|                | الخامسة           | 16/9/2024  | (14+19+1+5+3)   | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
|                | السادسة           | 18/9/2024  | (21+22+6+12+10) | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
| الأسبوع الثالث | السابعة           | 21/9/2024  | (15+23+11+2+7)  | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
|                | الثامنة           | 23/9/2024  | (24+14+9+6+1)   | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
|                | التاسعة           | 25/9/2024  | (17+13+10+2+4)  | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
| الأسبوع الرابع | العاشرة           | 28/9/2024  | (16+22+5+8+7)   | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
|                | الحادية عشر       | 30/9/2024  | (24+9+12+2+3)   | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
|                | الثانية عشر       | 2/10/2024  | (20+18+9+11+7)  | (3) تمرين بدني، (2) تمرين بدني مهاري |
| الأسبوع الخامس | الثالثة عشر       | 5/10/2024  | (9+17+24+14+20) | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
|                | الرابعة عشر       | 7/10/2024  | (2+6+16+21+17)  | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
|                | الخامسة عشر       | 9/10/2024  | (11+5+15+18+19) | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
| الأسبوع السادس | السادسة عشر       | 12/10/2024 | (3+8+22+23+13)  | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
|                | السابعة عشر       | 14/10/2024 | (1+12+13+20+18) | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
|                | الثامنة عشر       | 16/10/2024 | (10+4+16+14+23) | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
| الأسبوع السابع | التاسعة عشر       | 19/10/2024 | (6+2+22+21+15)  | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
|                | العشرون           | 21/10/2024 | (3+7+24+19+20)  | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
|                | الواحدة والعشرون  | 23/10/2024 | (8+5+17+23+18)  | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
| الأسبوع الثامن | الثانية والعشرون  | 26/10/2024 | (11+9+24+19+14) | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
|                | الثالثة والعشرون  | 28/10/2024 | (4+10+16+22+15) | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |
|                | الرابعة والعشرون  | 30/10/2024 | (2+1+21+17+13)  | (3) تمرين بدني مهاري، (2) تمرين بدني |