

**أثر التدريب بالتدرج المبني على المهارات المعقدة في تطوير بعض المهارات الأساسية والتمركز والضغط العالي للاعبين**

**كرة القدم تحت 19 سنة**

م.د. خالد حبيب خويبر

م.د. ناجح عبد الأمير عبود

م.د. مثنى عبدالامير عبد الحسين

[Khalid.habib@alsafwa.edu.iq](mailto:Khalid.habib@alsafwa.edu.iq)

### الملخص

هدفت الدراسة الى إعداد تدريبات بالتدرج المبني على المهارات المعقدة في تطوير بعض المهارات الأساسية والتمركز والضغط العالي للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية و التمرکز والضغط العالي للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة ذوات الاختبارين القبلي والبعدي، وقد حدد الباحث مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء المقدسة تحت 19 سنة للموسم الرياضي ( 2025-2026) البالغ عددهم 12 نادي بواقع (204) لاعب. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بنادي كربلاء الرياضي لكرة القدم تحت 19 سنة كما اختار الباحث عينة من لاعبي اندية محافظة كربلاء للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من العينة الأساسية وقد توصلت الدراسة الى الاستنتاجات ان للتدريبات بالتدرج المبني على المهارات المعقدة في تطوير بعض المهارات الأساسية و التمرکز والضغط العالي للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة واوصى الباحث اجراء دراسات مشابهة وبطرائق تدريبية أخرى معنية بتطوير القدرات المهارية وما تسفر عنه .

**The Effect of Progressive Training Based on Complex Skills on the Development of Selected Fundamental Skills, Positioning, and High Pressing in Under-19 Football Players**

By

Lect. Dr. Khalid Habib Khwaiber

Lect. Dr. Najeh Abdul Amir Aboud

Lect. Dr. Muthanna Abdul Amir Abdul Hussein

**Abstract**

The study aimed to design and implement progressive training exercises based on complex skills to develop selected fundamental football skills, positioning, and high pressing among under-19 football players. It also sought to identify the superiority of the training effects between the experimental and control groups regarding selected fundamental skills, positioning, and high pressing.

The researchers employed the experimental method using an equivalent-groups design with experimental and control groups, utilizing both pre-tests and post-tests. The research population consisted of under-19 football players from clubs in Karbala Province during the 2025–2026 sports season, comprising 12 clubs with a total of 204 players. The research sample was selected randomly through a lottery method from the population and was represented by the under-19 football team of Karbala Sports Club. An additional sample of players from other clubs in Karbala Province was selected for the pilot study and excluded from the main sample.

The findings revealed that progressive training based on complex skills had a positive effect on developing selected fundamental football skills, positioning, and high pressing among under-19 players. Based on these findings, the researchers recommend conducting similar studies using other training methods aimed at enhancing technical and skill-related abilities and examining their outcomes.

**Keywords:** Progressive Training, Complex Skills, Football, Fundamental Skills, Positioning, High Pressing, Under-19 Players.

## 1- التعريف بالبحث

## 1- 1 مقدمة البحث وأهميته

تُعدّ كرة القدم من الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي العالي، والتي تتطلب من اللاعبين مستوى متقدماً من التكامل بين القدرات البدنية والمهارية والذهنية، فضلاً عن الإدراك الخططي والقدرة على اتخاذ القرار في مواقف اللعب المعقدة. وتبرز أهمية تنمية هذه القدرات بشكل متوازن، خصوصاً في مرحلة الناشئين لما لها من أثر مباشر في إعداد جيل متمكن قادر على التكيف مع متطلبات اللعب الحديثة في السنوات الأخيرة، تطورت أساليب التدريب لتواكب الطابع الديناميكي للعبة وسرعة اللعب، فبرز مفهوم "التدريب بالتدرج المبني على المهارات المعقدة" بوصفه أحد الأساليب الفعالة في تطوير الأداء المهاري والتكتيكي للاعبين، كونه يدمج بين المهارات الأساسية وعناصر اللعب الواقعي، مثل التمرکز الصحيح والضغط العالي، ما يتيح للاعبين فرصة التدريب في بيئة مشابهة لمواقف المباريات ومن هنا برزت أهمية البحث حيث يسهم في تطوير العملية التدريبية باستخدام أسلوب حديث يعتمد على المهارات المعقدة وكذلك يخدم فئة الناشئين، وهي أساس البناء المستقبلي للفرق والمنتخبات ويدمج بين المهارات الأساسية والخططية مثل التمرکز والضغط العالي ضمن بيئة تدريبية واقعية.

## 1-2 مشكلة البحث

انطلاقاً من هذا الإطار، تتمثل مشكلة البحث في التساؤل التالي:

ما مدى فاعلية التدريب بالتدرج المبني على المهارات المعقدة في تطوير بعض المهارات الأساسية والتمرکز والضغط العالي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟

ويعكس هذا التساؤل الحاجة الماسة إلى اعتماد برامج تدريبية حديثة تراعي خصائص اللاعبين في فئة الناشئين، وتُعزز من كفاءتهم في الجوانب المهارية والخططية.

## 1-3 أهداف البحث.

1. تصميم وحدات تدريبية تعتمد أسلوب التدرج المبني على المهارات المعقدة.
2. التعرف على تأثير التدريبات بالتدرج المبني على المهارات المعقدة في تطوير بعض المهارات الأساسية و التمرکز والضغط العالي للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.
3. التعرف على أثر البرنامج التدريبي في تحسين أداء الضغط العالي أثناء اللعب.

**1-4 فرضيات البحث:**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح البعدية في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح البعدية في تطور التمرکز.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح البعدية في أداء الضغط العالي.

**1-5 مجالات البحث:**

1. المجال البشري: يقتصر البحث على لاعبي كرة القدم الناشئين الذين تكون أعمارهم تحت 19 سنة.
2. المجال الزمني: 2025/9/10 الى 2026/2/1
3. المجال المكاني: ملعب نادي كربلاء الرياضي الثانوي.

**1-6 المصطلحات الإجرائية:**

1. التدريب بالتدرج المبني على المهارات المعقدة:  
هو أسلوب تدريبي يتم فيه تنظيم التمارين وفق تدرج من البسيط إلى المعقد، بحيث تُدمج المهارات الأساسية مع مواقف اللعب الواقعية، ويُراعى فيها تطوير الأداء المهاري والخططي في آنٍ واحد.
2. التمرکز:  
هو قدرة اللاعب على اتخاذ موقع مناسب في الملعب أثناء الحالة الدفاعية أو الهجومية، بما يضمن تحقيق أفضل تغطية أو دعم للكرة أو لزملائه، ويتضمن التوقع والتحرك السليم.
3. الضغط العالي:  
هو أسلوب خططي يُستخدم للسيطرة على الخصم في منطقتيه الدفاعية من خلال تنظيم الفريق للضغط على حامل الكرة ومنافذ التمرير فور فقدانها، بهدف استرجاعها بسرعة وتقليص المساحات المتاحة للخصم.

**2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-****2-1 منهج البحث:**

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، إذ يُعدّ المنهج الأمثل لقياس تأثير متغير مستقل (التدريب بالتردد المبنى على المهارات المعقدة) على متغيرات تابعة (بعض المهارات الأساسية، التركيز، الضغط العالي) من خلال إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة على مجموعة من اللاعبين الشباب

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:-

حدد الباحث مجتمع البحث لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء المقدسة تحت 17 سنة للموسم الرياضي 2025-2026 عددهم (12) بواقع (204) لاعب مسجل رسمياً وبعدها تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بنادي كربلاء الرياضي لكرة القدم تحت 19 سنة. والبالغ عددهم (23) لاعبا وتم استبعاد ثلاثة منهم وهم حراس المرمى عن التدريب ليبقى (20) لاعبا في عينة البحث وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة أيضاً إلى مجموعتين الأولى تجريبية بواقع (10) لاعبين والثانية ضابطة بواقع (10) لاعبين تأخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث مع منهج المدرب أما المجموعة الضابطة تأخذ منهج المدرب فقط. كما اختار الباحث عينة من لاعبي أندية محافظة كربلاء للشباب للتجربة الاستطلاعية وسيتم استبعادهم من العينة الأساسية .

## 2-2-3 تجانس عينة البحث

من أجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث ومن أجل إرجاع الفروق في الأثر فقط في المتغير المستقل، تم التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمانية وهي (الطول ، الكتلة ، والعمر التدريبي) ومن خلال إيجاد معامل الالتواء كما مبين في جدول (1)

جدول ( 1 ) يبين التجانس لعينة البحث في المتغيرات كافة

| ت  | المتغيرات            | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|----|----------------------|---------------|-------------------|--------|----------------|
| 1- | الطول / م            | 1.68          | 0.051             | 1.67   | 0.176          |
| 2- | الوزن / كغم          | 60.8          | 6.256             | 60     | 0.878          |
| 3- | العمر التدريبي / سنة | 2.6           | 0.712             | 2.5    | 0.421          |

## 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة التي ستستخدم في البحث

## 2-3-1 وسائل البحث:

- الاختبار
- الملاحظة
- المقابلة
- والقياس
- الاستبانة

## 2\_3\_2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز كمبيوتر نوع لابتوب (acer)
- ساعة ايقاف الكترونية (صيني)
- كرات عدد (10)
- اشربة ( حبال ) لتقسيم الهدف .
- كرات طبية.
- شواخص متعددة.
- جهاز قياس الوزن والطول الالكتروني
- حاسبة الكترونية يدوية نوع Taksun (صيني)
- كامرة تصوير فوتوغرافي
- ساعة ايقاف الكترونية (صيني)
- شريط قياس (50) م .
- اشربة لاصقه(6)
- صافرة.تحكيم عدد (2)

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية

### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

حدد الباحثان متغيرات البحث الخاصة بالمهارات الأساسية كونها المهارات الأكثر الاصعب من بين المهارات الأساسية بكرة

القدم وهي :

- الدرجة
- المراوغة
- التهديف

### 3-4 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث :-

بعد تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم. تم تحديد اهم المهارات المستخدمة في البحث وهي (الدرجة، المراوغة(الخداع)، التهديف) تم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق استخدامها كاختبارات لقياس المهارات الاساسية من قبل الباحثين في لعبة كرة القدم ونظرا لكثرة هذه الاختبارات المرشحة والتي بلغ عددها (3) لكل مهارة اساسية فقد تم عرضها على مجموعة من المتخصصين والذي بلغ عددهم (14) خبير الذين هم اختصاص كرة قدم. وذلك لاختيار انسبها عن طريق وضع اشارة ( ✓ ) أمام الاختيار الأنسب لكل مهارة أساسية والجدول ( 2 ) يوضح الاختبارات المعتمدة والتكرارات والنسبة المئوية .

### الجدول (2)

#### يوضح الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث

| ت | المهارات الأساسية | الاختبارات                                              | النسبة المئوية | التكرار | التأشير |
|---|-------------------|---------------------------------------------------------|----------------|---------|---------|
| 1 | الدرجة            | اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)                    | %80            | 12      | ✓       |
| 2 | التهديف           | اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد ( 10 ) م. | %93            | 14      | ✓       |
| 3 | المراوغة (الخداع) | المراوغة بالتمويه من جانب والمروور من الجانب اخر.       | %86,67         | 13      | ✓       |

### 3-4-1 الدرجة :- :- اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) (فرات :2011)

الغرض من الاختبار :- قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

الأدوات :- (كرة قدم) عدد (1) ، شواخص عدد (10) ، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (10) شواخص في خط مستقيم

المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م)

**وصف الأداء:** يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين .

**شروط الأداء:-**

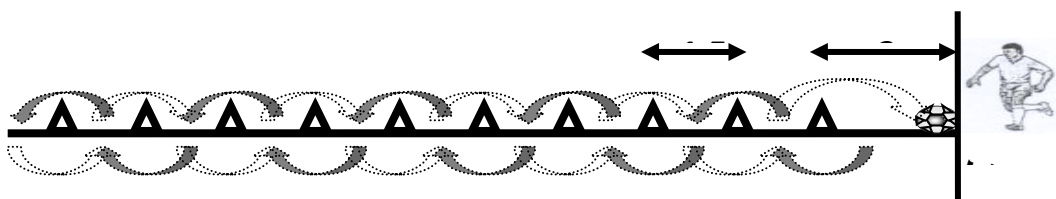
- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار .
- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار .
- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص .

#### طريقة التسجيل:-

- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.

### الشكل (1)

يوضح اختبار الدرجة



3-4-2 الهدف :

: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م) (وسام:2007)

اسم الاختبار: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

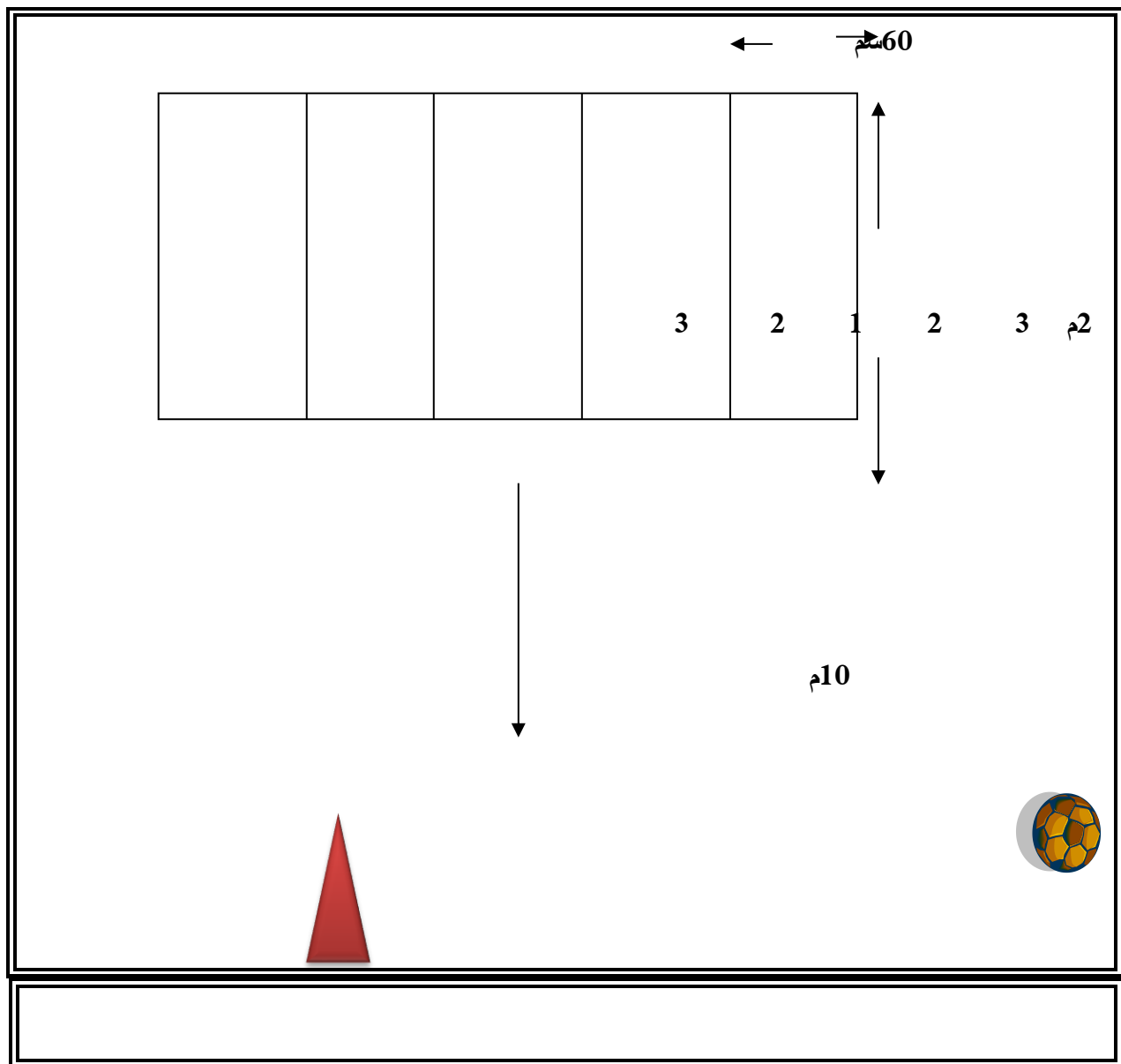
الأدوات المستخدمة: كرة القدم عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام وصافرة وشاخص واستمارة تسجيل.

**طريقة الأداء:** يقف المختبر على بعد (10م) من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف.

**التسجيل:** تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع كما في الشكل (2).

## شكل (2)

يوضح اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م)



## 3-4-3 المراوغة (الخداع) :-

بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية لم يجد اختبار مباشر لقياس مهارة المراوغة (الخداع) فقام الباحث بأخذ اراء محكمين وخبراء في اختصاص كرة القدم لتقييم الاداء المهارى لدى اللاعبين وكانت درجة التقييم من ( 10 درجات ) اذ تقوم اللاعبه بأداء ثلاث محاولات متتالية وعلى المحكمين اختيار افضلها واعطاء الدرجة المناسبة لها . التدريبية والتي تمثل الاختبار القبلي والقيام بحسب المحاولات الفاشلة لمهارة المراوغة والخداع وبعد أعطاهم التمرينات من خلال الوحدات

التدريبية المناسبة لها يقوم الباحث بتصوير مباراة كاملة ايضا تمثل الاختبار البعدي ويتم احتساب المحاولات لנجاحة والفاشلة لمهارة المراوغة .

اذ تتحرك اللاعبة من النقطة ( أ ) الى النقطة (ب) مع اداء حركة المراوغة عند مواجهة الخصم ( لاعبة اخرى ) وبعد الانتهاء من اداء الحركة تقيم من قبل الخبراء والمختصين .

#### 3-4-4 إجراءات بناء اختبار التمرکز والضغظ العالي:

إن الحاجة المبكرة لتحديد الغرض من الاختبار عند العزم على بنائه تنبع من الفرضية القائلة بأن شكل الاختبار وبعض خصائصه تختلف باختلاف الغرض من ذلك الاختبار(الصميدعي:2004).وعليه فإن الغرض من ذلك الحصول على اختبار التمرکز والضغظ العالي بكرة القدم الشباب .

ولوضع الصيغة لاختبار التمرکز والضغظ العالي.

#### 3-4-2-4-1 إجراءات تحديد اختبار التمرکز والضغظ العالي:

لغرض قياس وتحديد مستوى التمرکز والضغظ العالي للاعب كرة القدم الشباب في أندية محافظة كربلاء تطلب ذلك من الباحث القيام ببناء اختبار التمرکز والضغظ العالي وفق مراحل وخطوات.

#### 3-4-2-4-2 تحديد الهدف والغرض من الاختبار:

إن الهدف من بناء اختبار التمرکز والضغظ العالي هو التعرف على واقع المساحات التي يتم فيها التمرکز والضغظ العالي لدى اللاعبين الشباب في أندية محافظة كربلاء بكرة القدم.

#### 3-4-2-4-3 جمع وإعداد مواقف التمرکز والضغظ العالي:

قام الباحثون بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضع البحث، وتم تحديد (15) موقف لعب لقياس مواقف التمرکز والضغظ العالي من خلال الاعتماد على مجموعة من اللقطات الفديوية للدوريات الشبابية على أن تتطلب الحالة أكثر من اختيار بالنسبة للاعب ومتابعة المباريات الودية للشباب والتي تتطلب إعطاء درجة لكل اختيار وعرضها ضمن أستمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة القدم وقد سلك الباحث السبل لإختيار مواقف التمرکز والضغظ العالي . وبعد جمع الاستمارات وتفرغ بياناتها وتحليل آراء الخبراء والمختصين من خلال إعتدال اختبار (كا<sup>2</sup>) حول صلاحية مواقف التمرکز والضغظ العالي حذف بعض المواقف كونها لاتصلح في قياس ما وضعت من أجل قياسه وتعديل بعض المواقف ، والإبقاء عل (10) موقف لعب

يبين صلاحية التمرکز والضغظ العالی المؤثرة وقيمة كا2 والقيمة الجدولية

| نوع الدلالة | قيمة كا2 المحسوبة | عدد الخبراء |             |       |         | المواقف للمساحات | ت |
|-------------|-------------------|-------------|-------------|-------|---------|------------------|---|
|             |                   | %           | غير موافقون | %     | موافقون |                  |   |
| معنوي       | 14.22             | 5.6         | 1           | 94.4  | 17      | الموقف 1         | . |
| معنوي       | 8                 | 16.67       | 3           | 83.33 | 15      | الموقف 2         | . |
| معنوي       | 5.44              | 22.23       | 4           | 77.77 | 14      | الموقف 3         | . |
| معنوي       | 10.88             | 11.2        | 2           | 88.8  | 16      | الموقف 4         | . |

واقترحوا أن تكون بدائل الإجابة ( الاختيار الأول ، الاختيار الثاني ، الاختيار الثالث ) لاختبار التمرکز والضغظ العالی وتعطى التقييم ( 1,2,3 ) حسب الأفضلية التي يكون فيها اللاعب في أفضل مساحة مؤثرة يشغلها اللاعب وفق زمن يتم التعرف عليه من خلال القيام بالتجربة الاستطلاعية

( اختبار قياس المواقف للتمرکز والضغظ العالی )

عزيزي اللاعب :

بين يديك مجموعة من المواقف تعبر عن حالات لعب تمثل تصرفك في الميدان . المطلوب هو قراءة المواقف بتركيز ، ثم وضع علامة ( √ ) تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الموقف الأكثر دقة . لا داعي لذكر الاسم ، علما ان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث ، وانها تستخدم لأغراض البحث العلمي

مثال توضيحي :-

- 1- اذا كان جوابك الاختيار الاول فضع علامة ( √ ) على الاختار الاول .
- 2- اذا كان جوابك الاختيار الثاني فضع علامة ( √ ) على الاختار الثاني .
- 3- اذا كان جوابك الاختيار الثالث فضع علامة ( √ ) على الاختار الثالث

## الموقف الاول



## الموقف الثاني



## الموقف الثالث



## الموقف الرابع



5-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة المصادف 6 / 10 / 2025 على عينة من شباب نادي الغاضرية بكرة القدم والبالغ عددهم ( 10 ) لاعبين وهم ضمن مجتمع البحث والغرض من هذه التجربة هو :-

- 1- التعرف على كفاءة المساعدين ( فريق العمل )
- 2- معرفة الوقت المستغرق عند أداء الاختبارات .
- 3- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في العمل
- 4- معرفة مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة .
- 5- التعرف على المعوقات لغرض تجاوزها .
- 6- التأكد من المكان الذي تجري فيه الاختبارات .

## 2-6 الاسس العلمية للاختبارات :-

### 2-6-1 ثبات الاختبار :

تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم ( 10 ) لاعبين من شباب نادي الغاضرية وهم ضمن مجتمع البحث بتاريخ 16 / 10 / 2025 وقد تمت إعادة هذه الاختبارات على نفس العينة بعد ثلاثة أيام ثم استخرج الباحث (( معامل الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني حيث كانت نتائج القيم جميعها أعلى من القيم الجدولية مما دل على ثبات هذه الاختبارات ) (مروان: 1999)

### 2-6-2 صدق الاختبار :

قام الباحث باستخراج (( معامل الصدق الذاتي من خلال احتساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات )) (قيس وآخرون: 1989) حيث كانت النتائج تدل على صدق هذه الاختبارات عند تطبيقها في أي وقت وكما مبين في الجدول ( 4 ) .

### 2-6-3 موضوعية الاختبار :

من خلال التجربة الاستطلاعية وفي الاختبار الثاني ثم تكليف حكمين متخصصين من فريق العمل المساعد لتأشير نتائج الاختبارات . وبعد تنفيذ هذه الاختبارات جمعت البيانات التي جاء بها كل منهما ثم عوملت إحصائياً

من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون فكانت جميع القيم موجبة وأكبر من القيم الجدولية مما دل على موضوعية هذه الاختبارات من خلال قوة العلاقة بين درجات الحكمين وكما مبين في الجدول ( 3 ) .

### جدول ( 3 )

يوضح الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة على عينة البحث

| ت  | الاختبارات                                        | معامل الثبات | معامل الصدق | معامل الموضوعية |
|----|---------------------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| 1- | الجري بالكرة لمسافة ( 15م ) ثم التهديف على المرمى | 0.87         | 0.93        | 0.95            |
| 2- | الجري المتعرج بين الشواخص ( المراوغة ) ثم التهديف | 0.95         | 0.97        | 0.85            |
| 3- | التهديف                                           | 0.88         | 0.93        | 0.80            |

علما أن القيمة الجدولية هي ( 0.632 ) تحت درجة حرية ( 8 ) ومستوى دلالة ( 0.05 )

### 7-2 الاختبارات القبلية

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المتضمن التمرينات المعدة من قبل الباحثان عمد الباحثان الى إجراء اختباراتهم القبلية للمتغيرات البحثية لإفراد عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة وقد اجريت الاختبارات في يومي ( 16 و 2025/10/17 ) في تمام الساعة الثانية والنصف ظهرا على ملعب نادي كربلاء الرياضي الثانوي . وحضر الاختبارات القبلية أفراد العينة جميعهم وتم إجراء الاختبارات

## 8-2 تكافؤ عينة البحث

## جدول ( 4 )

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات للمجموعتين التجريبية والضابطة

| ت | المجموعات<br>المتغيرات                                     | التجريبية      |                | الضابطة        |                | قيمة F<br>المحسوبة | قيمة F الجدولية | الدالة الإحصائية |
|---|------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|-----------------|------------------|
|   |                                                            | س <sup>-</sup> | ع <sup>±</sup> | س <sup>-</sup> | ع <sup>±</sup> |                    |                 |                  |
| 1 | الطول / م                                                  | 1.67           | 0.04           | 1.67           | 0.05           | 0.15               | 3.35            | عشوائي           |
| - |                                                            |                | 2              |                | 4              |                    |                 |                  |
| 2 | الوزن / كغم                                                | 61             | 7.37           | 62.5           | 6.34           | 0.135              | 3.35            | عشوائي           |
| - |                                                            |                | 9              |                | 6              |                    |                 |                  |
| 3 | العمر التدريبي / سنة                                       | 2.6            | 0.84           | 2.7            | 0.82           | 0.18               | 3.35            | عشوائي           |
| - |                                                            |                | 3              |                | 3              |                    |                 |                  |
| 4 | الدحرجة بالكرة لمسافة 15 م ثم التهديف / ثا                 | 3.71           | 0.18           | 3.48           | 0.21           | 2.87               | 3.35            | عشوائي           |
| - |                                                            | 5              | 4              | 5              | 4              |                    |                 |                  |
| 6 | الممرور بين الشواخص لمسافة 15 م ثم التهديف على المرمى / ثا | 7.76           | 0.28           | 7.7            | 0.58           | 0.044              | 3.35            | عشوائي           |
| - |                                                            | 5              |                |                | 1              |                    |                 |                  |
| 7 | التهديف / د                                                | 5.15           | 0.54           | 5.02           | 0.43           | 0.165              | 3.35            | عشوائي           |
| - |                                                            |                | 6              |                | 9              |                    |                 |                  |

درجة الحرية ( 2 ، 27 ) ومستوى الدلالة ( 0.05 )

نلاحظ من خلال الجدول ( 4 ) بأن جميع قيم F المحسوبة أقل من قيمة F الجدولية والبالغة ( 3.35 ) عند درجة

حرية ( 27.2 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على أن المجموعتين متكافئة في جميع المتغيرات .

## 9-2 التجربة الرئيسية

قام الباحثان بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية باعداد تمارين خاصة للمهارات وذلك لتحقيق هدف الوصول الى تطوير

المتغيرات المبحوثة لكل من (الدحرجة والمراوغة والتهديف) معتمدين على تحليل ومراجعة عدد من المصادر والمراجع

اضافة الى الخبرة المتواضعة من الباحثين التي اكتسبها من ممارسة لعبة كرة القدم كونهم لاعبين سابقين ومدربين حالياً..

- تم تنفيذ التمرينات في نهاية فترة الاعداد العام أسبوعين وأستمرت الى نهاية فترة الاعداد الخاص والتي كانت 6 اسابيع ليكون المجموع الكلي 8 اسابيع.
- تم البدء بتنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريب بيوم 20/10/2025م
- عدد الوحدات التدريبية (3) وحدة اسبوعيا (السبت - الاثنين - الاربعاء)
- العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- كانت معدل الشدة تتراوح 80%-90% من الحد الاقصى لقابلية الرياضي وكذلك زمن الراحة بحسب النبض على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث.
- تراوح زمن التدريب للجزء الرئيسي (60-75 د) أما الوحدة التدريبية تراوح زمنها (90-110د)
- بالنسبة لطرائق التدريب المستخدمة الفكري مرتفع الشدة .
- أشرف الباحثون على عمليات الاحماء في اغلب الوحدات التدريبية للمجاميع ووقت وزمن التدريب قدر الامكان في ضل وجود مجموعتين مجموعات تجريبية .
- أنتهى تطبيق التدريبات ضمن البرنامج التدريبي يوم 20/12/2025

## 10-2 الاختبارات البعدية

وبعد الانتهاء من تنفيذ هذا البرنامج قام الباحثون باجراء الاختبار البعدي باتباع نفس الإجراءات والقياسات التي اعتمدت في الاختبار القبلي على المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة في الاختبارات والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك من اجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات .وقد أجريت بتاريخ 22/12/2026

## 11-2 الوسائل الاحصائية

قام الباحث باستعمال الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج

## 4- عرض النتائج ومناقشتها :

### 4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة :

#### 4-1-1 عرض ومناقشة نتائج اختبار الدرجة بالكرة لمسافة 15م ثم التهديد للمجموعتين التجريبية والضابطة

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم  $t$  المحسوبة والجدولية ودالاتها الاحصائية ونسب التطور

للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدرجة بالكرة لمسافة 15م ثم التهديد

| المجاميع  | الاختبار القبلي |                | الاختبار البعدي |                | قيمة $t$ المحسوبة | قيمة $t$ الجدولية | الدالة الاحصائية | نسبة التطور |
|-----------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------|
|           | س <sup>-</sup>  | ع <sup>±</sup> | س <sup>-</sup>  | ع <sup>±</sup> |                   |                   |                  |             |
| التجريبية | 3.715           | 0.184          | 3.25            | 0.077          | 7.659             | 1.833             | معنوي            | 14.3%       |
| الضابطة   | 3.485           | 0.214          | 3.45            | 0.176          | 1.475             | 1.833             | عشوائي           | 1.01%       |

درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0.05)

من الجدول ( 5 ) نلاحظ بان المجموعة التجريبية والتي تؤدي المنهج التدريبي اظهرت تطورا واضحا اذ بلغت قيمة  $t$  المحسوبة ( 7.659 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 1.833 ) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وان نسبة التطور قد بلغت ( 14.3% ) وهي اعلى من نسب التطور في المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذا التطور لهذه المجموعة الى المنهج التدريبي التي كانت تؤديه هذه المجموعة والحاوي على تمارين لتطوير مهارة الدرجة بالكرة وبتكرارات مناسبة مع فترات راحة مناسبة ايضا وان الاستمرار في عملية التدريب تغير من حالة الرياضي نحو الايجاب في التطور وخاصة عند اتباع الاسلوب العلمي في اعداد البرامج التدريبية حيث ان (( المهارات الحركية او خطط اللعب التي نكررها ونمارسها بصورة مستمرة تكون اسهل استدعائها وتذكرها على المهارات الحركية وخطط اللعب التي نمارسها ونكررها بصورة متقطعة او نادرا ) (عبدالمعين:1997)

اما المجموعة الضابطة فانها لم تظهر تطورا واضحا وذلك من خلال ملاحظة قيمة  $t$  المحسوبة والتي بلغت ( 1.475 ) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة ( 1.833 ) مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين القبلي والبعدي فيما كانت نسبة التطور لها قليلة جدا حيث بلغت ( 1.01% ) .

2-1-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار المرور بين الشواخص ( المروعة ) 15م ثم التهديد للمجوعتين التجريبية والضابطة

## جدول ( 6 )

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم  $t$  المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية ونسب التطور

للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار المرور بين الشواخص ( المروعة ) 15م ثم التهذيب

| المجاميع         | الاختبار القبلي |                | الاختبار البعدي |                | قيمة $t$ المحسوبة | قيمة $t$ الجدولية | الدلالة الإحصائية | نسبة التطور |
|------------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|
|                  | س <sup>-</sup>  | ع <sup>±</sup> | س <sup>-</sup>  | ع <sup>±</sup> |                   |                   |                   |             |
| التجريبية الأولى | 7.765           | 0.28           | 6.75            | 0.373          | 11.8              | 1.833             | معنوي             | 15.04%      |
| الضابطة          | 7.7             | 0.581          | 7.33            | 0.115          | 2.463             | 1.833             | معنوي             | 5.05%       |

درجة الحرية ( 9 ) ومستوى الدلالة ( 0.05 )

كما نلاحظ من الجدول ( 6 ) اعلاه بان المجموعة التجريبية احدثت تطوراً واضحاً من خلال ملاحظة قيمة  $t$  المحسوبة والتي بلغت ( 11.8 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 1.833 ) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى بينما كانت نسبة التطور قد بلغت ( 15.04 % ) وهي اعلى من نسب التطور في المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحثان هذا التطور الى المنهج التدريبي الذي كانت تتدرب عليه هذه المجموعة والذي يحتوي على تمارين المرور بين الشواخص ( المروعة ) وب تكرارات مناسبة تتخللها فترات راحة مناسبة ايضاً وان الاستمرار والمواظبة من قبل افراد هذه المجموعة على تلك التمارين جعلها تتطور وتجنى ثمار جهودها من خلال التدريب الصحيح بالشكل الإيجابية (نوفان وآخرون:2004)

المجموعة الضابطة هي الأخرى تطورت أيضاً وذلك لان قيمة  $t$  المحسوبة لها قد بلغت ( 2.463 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 1.833 ) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى أما نسبة التطور فقد بلغت ( 5.05 % ) وهي نسبة قليلة مقارنة بنسبة التطور التي حدثت في المجموعة التجريبية .

3-1-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار التهذيب

## جدول ( 7 )

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم  $t$  المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية ونسب التطور

للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار التهذيب

| المجاميع  | الاختبار القبلي |                | الاختبار البعدي |                | قيمة $t$ المحسوبة | قيمة $t$ الجدولية | الدلالة الإحصائية | نسبة التطور |
|-----------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|
|           | س <sup>-</sup>  | ع <sup>±</sup> | س <sup>-</sup>  | ع <sup>±</sup> |                   |                   |                   |             |
| التجريبية | 5.15            | 0.546          | 4.44            | 0.288          | 2.83              | 1.833             | معنوي             | 16%         |
| الضابطة   | 5.02            | 0.439          | 4.95            | 0.237          | 0.511             | 1.833             | عشوائي            | 1.41%       |

درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0.05)

نلاحظ من الجدول (7) بأن المجموعة التجريبية أحدثت تطوراً واضحاً من خلال ملاحظة قيمة ( $t$ ) المحسوبة والتي بلغت (2.83) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.833) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ويعزو الباحثان البرنامج التدريبي المستخدم له تأثير إيجابي حيث إن الشدة والحجم المرتبطة بالمهارات الأساسية بكرة القدم وقترات الراحة له الدور الأبرز في تحسين المهارات (المحسبي:1997)

أما المجموعة الضابطة فأنها لم تحرز أي تقدم وذلك لأن قيمة  $t$  المحسوبة قد بلغت (0.511) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.833) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور كانت ضئيلة جداً حيث بلغت (1.41%)

### 3-1-5 عرض ومناقشة نتائج التمرکز

#### جدول (8)

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم  $t$  المحسوبة والجدولية ودالاتها الإحصائية ونسب التطور

للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التمرکز

| المجاميع  | الاختبار القبلي |                | الاختبار البعدي |                | قيمة $t$ المحسوبة | قيمة $t$ الجدولية | الدلالة الإحصائية | نسبة التطور |
|-----------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|
|           | س <sup>-</sup>  | ع <sup>±</sup> | س <sup>-</sup>  | ع <sup>±</sup> |                   |                   |                   |             |
| التجريبية | 21.5            | 0.546          | 26.44           | 0.088          | 3.63              | 1.833             | معنوي             | 18%         |
| الضابطة   | 21.2            | 0.539          | 22.95           | 0.137          | 1.711             | 1.833             | عشوائي            | 6%          |

درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0.05)

نلاحظ من الجدول (7) بأن المجموعة التجريبية أحدثت تطوراً واضحاً من خلال ملاحظة قيمة ( $t$ ) المحسوبة والتي بلغت (3.63) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.833) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ويعزو الباحث أن كمية الأماكن التي يحتاجها للاعب أثناء المباراة حيث أن تمرکز اللاعب الصحيح يسهم في حسم أغلب المباريات كون التمرکز يسمح للفريق فرصة حقيقية للحصول على أكثر فرص (مفتي:2013)

أما المجموعة الضابطة فأنها لم تحرز أي تقدم وذلك لأن قيمة  $t$  المحسوبة قد بلغت (1.711) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.833) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور كانت ضئيلة جداً حيث بلغت (6%)

## جدول ( 9 )

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم  $t$  المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية ونسب التطور

للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الضغط العالي

| المجاميع  | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | قيمة $t$ المحسوبة | قيمة $t$ الجدولية | الدلالة الإحصائية | نسبة التطور |
|-----------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|
|           | س <sup>-</sup>  | ع ±   | س <sup>-</sup>  | ع ±   |                   |                   |                   |             |
| التجريبية | 19              | 0.646 | 23              | 2.877 | 2.993             | 1.833             | معنوي             | 15%         |
| الضابطة   | 19.3            | 1.339 | 20              | 1.137 | 1.011             | 1.833             | عشوائي            | 5.6%        |

درجة الحرية ( 9 ) ومستوى الدلالة ( 0.05 )

نلاحظ من الجدول ( 9 ) بأن المجموعة التجريبية أحدثت تطوراً واضحاً من خلال ملاحظة قيمة (  $t$  ) المحسوبة والتي بلغت ( 2.993 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 1.833 ) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، ويعزو الباحث هذا التطور الملحوظ أن التمرينات المرتبطة بالأداء المهاري نتج عنه قدرة اللاعب على الضغط في كل مساحات الملعب وخصوصاً مساحات في فريق المنافس وهذا ماكددة المحسوبة أن التمرينات المبنية على أسس مهارية له الأثر في تحديد قابلية الرياضي في تحقيق خطة الفريق (5:1)

أما المجموعة الضابطة فأنها لم تحرز أي تقدم وذلك لأن قيمة  $t$  المحسوبة قد بلغت ( 1.137 ) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة ( 1.833 ) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور كانت ضئيلة جداً حيث بلغت ( 5.6% )، ويعزو أن ارتباط تمرينات المدرب بنوع من الرتابه وعدم شمولها بجوانب مهارية (الشافعي وسوزان:1995)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

## 5-1 الاستنتاجات

1. كان للتدريبات تدريبات بالتدرج المبني على المهارات المعقدة في تطوير بعض المهارات الأساسية و التمرکز والضغط العالي.
2. تفوقت المجموعة التجريبية التي خضعت للتمرينات المعدة من قبل الباحثون على المجموعة الضابطة في تطوير متغيرات البحث.
3. أن التمرينات التي يستخدمها المدربون كانت تقليدية ولم تراعي القدرات الذهنية والفكرية وكذلك عدم وضع التمرينات الخططية المتعددة المواقف والتي من شأنها تطوير قدرات اللاعبين في فهم المواقف الحاصلة وزيادة قدرة اللاعبين على اتخاذ القرار السريع..

## 5-2 التوصيات :

1. التأكيد على استخدام هذه التمرينات في التدريب خلال فترات الأعداد المختلفة الاعداد الخاص ،ماقبل المنافسات ، المنافسات .
2. استخدام التمرينات الخططية في تدريب فرق الشباب وحتى الفئات الاخرى بكرة القدم.
3. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية اخرى وبطرائق تدريبية أخرى معنية بتطوير القدرات البدنية ومستوى التصرف الخططي الهجومي وما تسفر عنه.

#### المصادر

- حسن الشافعي و وسوزان موسى ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995.
- ذوقان عبيدات( وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه: (عمان ، دار الفكر ، ط1 ، 2004).
- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ؛مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ط1 : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000 ) .
- عبد المعين صبحي خالد: اثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، 1997.
- فرات جبار سعدا لله وهه فال خورشيد الزهاوي ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1: عمان ،شارع الملك حسين ، مجمع الفحيص التجاري، 2011 .
- فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ط1 (عمان ، دار دجلة ، 2011 ) ص 215.
- قيس ناجي وآخرون : الاختبارات والإحصاء والتقويم في التربية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1989 ، ص36 .
- محمد جاسم الياسري ؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : النجف ، دار الياء للطباعة والتصميم ، 2010 .
- مرتضى محسني ؛محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 1997.
- مروان عبد المجيد : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ط1 ، 1999 ، ص60 .
- مفتي إبراهيم ؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي – التطبيقات العملية ، ط1 : القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2013.
- وسام شامل كامل . اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2007 ، ص 83 .