



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupess.uobabylon.edu.iq/>



**The Effect of Resistance Training Using Body Weight and Resistance Bands
on Offensive Skills Among Under-19 Soccer Players**

Haider Muhi Maktoof, Prof. Haider Faleh Hassan

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

This study aims to investigate the impact of resistance training using body weight and resistance bands on the offensive skills of under-19 soccer players, to assess how this translates into improved performance in offensive skills, and to identify the differences between resistance training using body weight and resistance bands on offensive skills, and which is more effective in developing the performance of under-19 soccer players.

The study population consisted of 23 young soccer players under the age of 19 from the Al-Mahawil Sports Club youth team for the 2025–2026 season. excluding the three goalkeepers. The researchers divided them into two groups using simple randomization, with 10 players in each group, and the results were analyzed using SPSS. The conclusions indicate that both training programs are effective in improving resting heart rate, and the results obtained from the post-tests for the control and experimental groups show that the differences observed in the experimental group were greater than those in the control group. As for the recommendations, a similar study should be conducted using a different training method as well as other variables, such as physical, functional, and skill-based factors.

Keywords: resistance training, body weight, resistance bands, offensive skills,

soccer

أثر تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم والحبال المطاطية في المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة

حيدر محي مكطوف ، أ.د. حيدر فليح حسن

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2026/1/20 تاريخ نشر البحث 2026/3/28

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على أثر تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم والحبال المطاطية في المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، ومدى انعكاس ذلك على تحسين أدائهم في المهارات الهجومية، والتعرف على الفروق بين تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم واستخدام الحبال المطاطية على المهارات الهجومية، وأيهما أكثر فاعلية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

وتحدد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم الشباب تحت سن (19) سنة لفريق شباب نادي المحاويل الرياضي والبالغ عددهم (23) لاعباً لموسم 2025 – 2026، وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (3) لاعب، قام الباحثان بتقسيمهم الى مجموعتين وبالطريقة العشوائية البسيطة لكل مجموعة (10) لاعب ويتم استخراج النتائج عن طريق (spss) اما الاستنتاجات ان البرنامجين التدريبيين ذو فاعلية في تطوير مستوى معدل ضربات القلب اثناء الراحة ، وان النتائج التي حصلنا عليها من الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الضابطة والتجريبية تدل على ان الفروق التي ظهرت للمجموعة التجريبية اكبر من الفروق في المجموعة الضابطة ، اما التوصيات أجراء دراسة مشابهة تستعمل فيها طريقة تدريبية أخرى فضلاً عن متغيرات أخرى كأن تكون بدنية ووظيفية ومهارية .

الكلمات المفتاحية: تدريبات المقاومة، وزن الجسم، الحبال المطاطية، المهارات الهجومية،

كرة القدم

1-المقدمة:

يشهد العصر الحديث تطورًا متسارعًا في مختلف مجالات الحياة، ويُعد المجال الرياضي أحد أبرز هذه المجالات التي حظيت باهتمام واسع على مستوى معظم دول العالم. فقد شهدت مختلف الألعاب الرياضية، وبالأخص كرة القدم، تطورًا ملحوظًا خلال السنوات الأخيرة، حتى أصبحت اللعبة الأكثر شعبية وانتشارًا بين مختلف الرياضات. ويرجع هذا التطور إلى الجهود البحثية والدراسات العلمية التي أجراها المعنيون والمتخصصون لمعالجة المشاكل والتحديات التي تواجه اللعبة، والعمل على الارتقاء بأداء اللاعبين والوصول بهم إلى المستويات الرياضية العليا وفق أسس علمية مدروسة. وتتطلب كرة القدم مستويات عالية من الكفاءة البدنية والقدرات الحركية والأداء المهاري، مما يجعل التدريب الرياضي وسيلة أساسية لتطوير اللاعبين والارتقاء بمستوياتهم سواء كانوا شباب أو أصحاب المستويات العليا على حد سواء تُعد تدريبات المقاومة من أبرز الأساليب التي أثبتت فعاليتها في رفع مستويات القوة العضلية وتحملها، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على كفاءة الأداء الحركي في المواقف التنافسية. كما تُسهم هذه التدريبات في تعزيز التوازن والتحكم الحركي، مما يقلل احتمالية الإصابات ويزيد من قدرة اللاعبين على تنفيذ المهارات الهجومية، وتشير الأدبيات العلمية إلى أن تدريبات المقاومة-سواء نُفذت بشدة منخفضة أو مرتفعة- تُحدث تأثيرات ملموسة على القدرات اللياقة البدنية مثل القوة، السرعة، والتحمل، وكذلك على القدرات الحركية المرتبطة بالتوازن والتوافق والرشاقة، ومن هنا تأتي أهمية التعمق في دراسة أثر تدريبات المقاومة، بما يُسهم في إثراء المعرفة العلمية وتزويد الميدان التدريبي بآليات عملية لتطوير بعض من القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة. والمهارات الهجومية بكرة القدم لها أهمية خاصة إذ يجب على اللاعب أن يتقن هذا النوع من المهارات، كونها من المهارات الفنية الضرورية في لعبة كرة القدم، حيث أنها تتطلب كفاءة عالية من القدرات البدنية والحركية، وإتقانها يمكن لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة

أو المراحل العمرية الأخرى الارتقاء بهم ومن ثم الوصول إلى المستويات العليا.

وتتبع أهمية هذا البحث في تناوله أحد الأساليب التدريبية الفعالة في لعبة كرة القدم، والمتمثلة بتمارين المقاومة باستخدام وزن الجسم والحبال المطاطية، لما لهذه التمرينات من دور مؤثر في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة. كما تكمن أهميته في سعيه لربط تأثير تمارين مقاومة وزن الجسم ومقاومات الحبال المطاطية في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية، ومحاولته تقديم بدائل وأساليب تدريبية علمية تساهم في تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى الفني والبدني للاعبين، ولا سيما لاعبي كرة القدم في محافظة بابل عامةً ونادي المحاول الرياضي خاصةً.

وتُعَدُّ العملية التدريبية الركيزة الأساسية في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة، إذ إن تنوع أساليب التدريب وتوظيف طرائق حديثة يساهمان في تحقيق التطور المستمر وتجنب حالة الاستقرار أو التراجع في المستوى. ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية كونهما مدرسان لمادة التربية البدنية وعلوم الرياضة واحتكاكهما المباشر بلاعبي هذه الفئة العمرية بكرة القدم، لاحظا وجود حالة من الاستقرار في مستوياتهم البدنية والحركية والمهارات الهجومية، الأمر الذي يشير إلى محدودية التأثير للأساليب التدريبية المتبعة.

وانطلاقاً من ذلك، تبرز الحاجة إلى اعتماد أساليب تدريبية باستعمال وسائل أكثر فاعلية تحاكي ظروف الفعالية الممارسة، ومنها تدريبات المقاومة باستعمال وزن الجسم أو الحبال المطاطية، اللذان يُعدّان من التمارين الفعالة والقادرة على تطوير عناصر القوة والقدرات البدنية، بما ينعكس إيجاباً على تنمية القدرات الحركية وتحسين المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على إثر تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم والحبال المطاطية في المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة، ومدى انعكاس ذلك على تحسين أدائهم في المهارات الهجومية.

2- التعرف على الفروق بين تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم واستخدام الحبال المطاطية على المهارات الهجومية، وأيهما أكثر فاعلية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينة:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم الشباب تحت سن (19) سنة لفريق شباب نادي المحاويل الرياضي والبالغ عددهم (23) لاعباً لموسم 2025 - 2026، وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (3) لاعب، قام الباحثان بتقسيمهم الى مجموعتين وبالطريقة العشوائية البسيطة لكل مجموعة (10) لاعب.

- التجانس لعينة البحث:

بعد أن تم التعرف على القياسات التي تؤثر في متغيرات البحث المدروسة، والتي هي الطول والكتلة والعمر الزمني والتدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة، إذ تم إجراء التجانس باستخدام اختبار ليفين بين أفراد العينة في هذه المتغيرات، وذلك لأجل ضبط المتغيرات الدخيلة التي تؤثر في التجربة، وكذلك لإرجاع الفروق الى المتغير المستقل والجدول (1) يبين تجانس العينة.

جدول (1) يبين التجانس لعينة البحث

اختبار تجانس التباينات				
المتغيرات	وحدة القياس	اختبار ليفين	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الطول	سم	2.46	18	0.15
العمر التدريبي	سنة	0.38	18	0.56
الكتلة	كغم	0.52	18	0.61
العمر الزمني	شهر	0.26	18	0.73

من خلال الجدول (1) يمكننا ملاحظة مستوى الدلالة ولجميع المتغيرات وهي أكبر من (0.05) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث بمتغيرات (الطول - العمر التدريبي - الكتلة - العمر الزمني).

- تكافؤ العينة:

أجرى الباحثان التجانس بين مجموعتي البحث التجريبتين (الأولى والثانية) في الاستلام من الحركة ثم التمرير بأفضل وقت، الاستلام مع المراوغة ثم التمرير بأفضل وقت، الدرجة والتهديف بأفضل وقت، باستخدام الاختبار (t) للعينات المستقلة، اذ ظهرت قيمة (t) لجميع المتغيرات اقل من القيمة الجدولية عند درجتى (2.10) وتحت مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على تجانس افراد العينة للمجموعتين، ومن اجل ايجاد التكافؤ بين المجموعتين قام الباحثان باستخدام (t) للعينات المستقلة، كما مبين بالجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ العينة في المتغيرات

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (Sig)	الدالة الاحصائية
		ع	س'	ع	س'			
1	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	9.40392	52.8800	9.97840	52.8800	1.481	.156	غير معنوي
2	الدرجة والتهديف	8.29343	49.4900	11.04148	50.4900	2.29	.821	غير معنوي

قيمة الجدولية (t) عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0.05) هي (2.10) عند مقارنة قيمة (t) المحسوبة لمتغيرات البحث مع القيمة الجدولية والبالغة (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) يتضح ان جميع القيم المحسوبة جاءت اقل من القيمة الجدولية، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات البحث.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة
- المقابلات الشخصية
- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- الاختبارات والمقاييس

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

- كرات قدم قانونية نوع (molten) من حيث الوزن والمحيط عدد (5)
- شريط لقياس الطول 50 م
- شريط ملون
- حبال المقاومة المطاطية عدد (4)
- ساعة توقيت يدوية
- صافرة
- سيت تدريب
- استمارات تفريغ البيانات
- ملعب كرة قدم قانوني
- اهداف قانونية
- شريط لتقسيم الهدف لتحديد دقة التصويب
- اهداف صغيرة لقياس دقة التمرير تكون بقياسات (120سم × 100 سم) عددها 3 اهداف
- شواخص بلاستيكية عدد (25)
- صافرة عدد (2)
- موبايل نوع ايفون امريكي iPhone 13 PRO MAX
- ميزان الكتروني
- حاسوب نوع (dell) امريكي الصنع

2-4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

اتماما لإجراءات البحث ولتحقيق الأهداف لابد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها، حددت الاختبارات الميدانية (البدنية والمهارية) بعد اطلاع الباحثان على المصادر المتخصصة حول صلاحية الاختبارات الخاصة بالبحث.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة بتاريخ 2026/1/2، على (6) لاعبين من عينة البحث، إذا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث أجريت هذه التجربة لغرض تطبيق الاختبارات عليهم، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات البدنية والحركية والمهارية، فضلاً للتعرف على ما يأتي:

1-تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.

2-التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الاجراء .

3-قابلية افراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.

4-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.

5-تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التجريبية.

وأفاد الباحثان من نتائج هذه التجربة لتعديل خطة العمل الرئيسة في التجربة الميدانية للاختبارات القبلية والبعدية

وقد اسفرت نتائج هذه التجربة عما يلي:

أولاً: صدق الاختبار الاختبارات

يُعد صدق الاختبار واحداً من المؤشرات التي يجب توافرها في الأداة الاختبارية المعتمدة في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية. ويقصد بصدق الاختبار "أن الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه فعلاً، عليه قام الباحثان باعتماد وصدق المحتوى (المضمون)، وذلك عن طريق عرض اسماء الاختبارات على لجنة اقرار عنوان البحث مع عرض محتوى ومفردات الاختبارات على نفس اللجنة وتمت الموافقة من قبل جميع اعضاء لجنة الاقرار على ان الاختبارات تقيس ما وضعت لأجله.

ثانياً: ثبات الاختبارات

يقصد بثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس". ولغرض استخراج معامل الثبات، قام الباحثان باستخدام طريقة الاختبار وأعاداه الاختبار، ومن ثم استخراج قيم معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني وبعد استخراج قيم الارتباط.

ثالثاً: موضوعية الاختبارات

تعرف الموضوعية بأنها "تطابق الاداء لأكثر من حكم عند تقويمهم للاختبار. ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحثان بدرجات المحكمين لنتائج الاختبارات اثناء اعادة الاختبار. اذ تم احتساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الحكم الاول والحكم الثاني وقد ظهر ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية، ونظراً لقيمة الاختبار التائي لدلالة معنوية الارتباط المحسوبة كانت أكبر من الجدولية والبالغة (0.61) عند درجة حرية (18) ومستوى الدلالة (0.05) كما مبين بالجدول (3).

ت	الاختبار	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	معامل الموضوعية	الدالة الاحصائية
2	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	0.83	0.61	0.78	معنوي
3	الدرجة والتهديف	0.78	0.61	0.75	معنوي

6-2 الاختبارات المهارية:

الاختبار الاول: اختبار الاستلام من الحركة ثم التمرير

- هدف الاختبار: قياس الاستلام من الحركة ثم التمرير.
- الادوات المستعملة: كرات قدم، ساعة إيقاف مقعد سويدي، شريط قياس، اقمار شريط قياس، اقمار اهداف مصغرة بورك.

- وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (2م) وعند سماع الصافرة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة المناولة له من المدرب داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) ثم يناولها مائلة قطرية الى المقعد السويدي وينطلق للسيطرة عليها بعد ارتدادها من المقعد السويدي في المنطقة المحددة للاستلام ثم يقوم بمناولتها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن مكان التمرير (10م). يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الأهداف الثلاثة.

- طريقة التسجيل:

- التسجيل: تسجل دقة المناولة على المرمى الواحد بالدرجات من خلال الاتي:
تسجل درجات الدقة كما يأتي:

- عند دخول الكرة المرمى يسجل للمختبر (3) درجات.
- عند اصطدام الكرة بالعارضة او القائم (2) درجتان.
- عند اصطدام الكرة بالقمع تسجل (1) درجة.
- عند خروج الكرة عن هذا الحيز تسجل (صفر) درجة.

ملاحظة: المحاولة الواحدة هي اداء الاختبار على الثلاث اهداف واخذ المتوسط.

- 1- يحسب زمن اداء المحاولة لأداء الهدف من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى
- 2- نستخرج الدرجة المعيارية عن طريق الاختبار الزائي لكل من زمن المحاولة ودقة التهديد بعد استخراج الدرجة المعيارية لكل من زمن المحاولة ودقة التهديد نقوم بجمع الدرجتين لكل لاعب.
- 3- تسجل الدرجة النهائية لأفضل محاولة بعد اعطاء كل لاعب ثلاث محاولات.

الاختبار الثاني: الدرجة والتهديف

- اسم الاختبار: اختبار الدرجة والتهديف

- الهدف من الاختبار: قياس دقة اداء مهارة الدرجة والتهديف.

- الادوات: نصف ملعب كرة قدم للملاعب المفتوحة + كرات قدم عدد صفارة + مرمى مقسم + كونز تدريب + اشرطة ملونة + اشرطة قياس + حكام ومساعد عدد ٢ + استمارات لتسجيل درجات الاختبار.

- وصف الاختبار: يقف المختبر على خط البداية الذي يبعد عن منطقة ال ١٨ ب ٥ متر وامامه ٥ كرات وعند سماع اشارة البداية يقوم المختبر بدرجة الكرة الأولى باتجاه منطقة الجراء لمسافة ٥ متر وعند الوصول إلى خط ال ١٨ يقوم بتصويب الكرة باتجاه المرمى المقسم إلى خمسة اقسام، ثم العودة إلى خط البداية ودرجة الكرة الثانية واعادة المحاولة، وهكذا يستمر بالأداء لحين الانتهاء من جميع الكرات الخ.

- الملاحظات:

يكون عدد المحاولات خمسة بصورة مستمرة بدون توقف.

مراعاة الاداء الصحيح وعدم تجاوز خط التهديف (خط ال ١٨).

تكون مسافة الدرجة من خط البداية لخط التهديف ٥ متر.

ان يكون الاداء عند التصويب قوي ويفضل ان تكون الكرة مرتفعة عن الارض.

- الحكام والمساعدين:

يقف الحكم الأول إلى يسار المختبر على خط ال ١٨ لا عطاء اشارة البداية ومراقبة الاداء.

يقف الحكم الثاني (مسجل) بالجانب الآخر من خط ال ١٨ لتسجيل درجات الاصابات الصحيحة للمختبر.

- التسجيل:

يمنح المختبر ٤ درجات في حالة تسجيل إصابة للمربع الأعلى في جهة اليمين أو اليسار.

يمنح المختبر ٣ درجات في حالة تسجيل إصابة للمربع الأسفل في جهة اليمين أو اليسار.

يمنح المختبر درجتان في حالة تسجيل إصابة للمربع الوسط.

يمنح المختبر درجة واحدة في حالة ارتدام الكرة بالعمود أو عارضة المرمى وعدم دخولها للمرمى.

لا يمنح اي درجة في حالة ذهاب الكرة خارج المرمى.

أكبر مجموع للدرجات ٢٠ درجة، وأقل درجة صفر، يجب مراعاة الاداء الصحيح وعدم اجتياز خط التهديد وفي حالة اجتيازه لا تحسب درجة للمحاولة.

2-7 الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بمجموعتيهما (التجريبية الأولى والثانية) في يومي الجمعة والسبت (9-10/2026) حيث قام بأجراء الاختبار الاول يوم الجمعة بتاريخ (9/1/2026)، بينما أجرى الاختبارات الثاني يوم السبت بتاريخ (10/1/2026) في تمام الساعة 3 مساءً على ملعب نادي المحاويل الرياضي وتم اجراء الاختبارات حسب التسلسل الاتي:

- الاختبارات المهارية: كانت في اليوم الاول بالتسلسل الاتي (الاستلام من الحركة ثم التمرير)، الاختبار الثاني (الدرجة والتهديد).

2-8 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بالبدا بالتجربة الرئيسية يوم الجمعة بتاريخ 2026/1/16 والانتهاؤها منها يوم السبت بتاريخ 2026/2/28، اذ قام الباحثان بتطبيق تمرينات المقاومة باستخدام وزن الجسم والحبال المطاطية والهدف منها والمهارات الهجومية بكرة القدم المتمثلة (الاستلام ثم الدحرجة ثم التهديف، الاستلام ثم التمرير، الدحرجة ثم التهديف) وقد استند الباحثان على علم التدريب الرياضي والسيد المشرف عند وضع التمرينات وقد اشتمل البرنامج التدريبي على ما يلي:

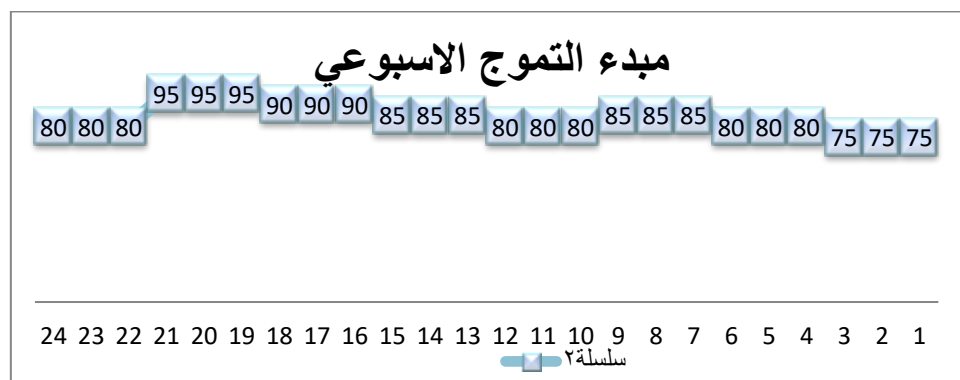
1-مدة تطبيق التدريبات التي أعدها الباحثان والتي طبقت ضمن البرنامج التدريبي بلغت (6) اسابيع بواقع (3) وحدات في الاسبوع ايام (الجمعة والسبت والأربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (18) وحدة علماً أن تطبيق تمرينات المقاومة كانت في جزء القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

2-استخدم الباحثان طريقة وطريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

3-يقتصر العمل مع المجموعتين التجريبتين أثناء الزمن المخصص من القسم الرئيسي.

4-لطبيعة عينة واهداف البحث تم تحديد الشدة المطلوبة والتموج بها وبشدد تتراوح في طريقة التدريب التكراري (90-100) وفي طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة (85-95).

5-استخدم الباحثان مبدأ التموج الاسبوعي في اعطاء التمرينات مبدئ (3-1) اذ يشير (محمد حسن علاوي) الى اهمية التموج في الحمل التدريبي " إذ يساعد ذلك في اكتساب الفرد القدرة على التكيف والملائمة للمتطلبات المختلفة والتطبيق العملي والممارسة الفعلية، وكما موضح في الصورة (11).



الصورة (11) توضح مبدأ التموج الأسبوعي

حيث اعتمد الباحثان في عمله على جزء من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والبالغ (22-32) دقيقة على التمارين الخاصة بكرة القدم التي وضع الباحثان معظمها ضمن التمارين المركبة مستفيداً من وضع اللاعب في وضع الحركة مع التمارين الخاصة باللعبة وبما يخدم المهارات الهجومية لكرة القدم وموضوع البحث، إذ ان جميع التمارين كان تستخدم تمرينات المقاومة باستخدام وزن الجسم واستخدام الحبال المطاطية.

2-9 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على عينيتي البحث لجأ الباحثان الى اجراء الاختبارات البعدية على ملعب نادي المحاول الرياضي يوم 20-21/3/2026 بنفس التسلسل التي اجريت فيها الاختبارات القبلية مع مراعاة توافر نفس الظروف قدر المستطاع.

2-10 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لغرض الحصول على نتائج البحث والتي تضمنت ما يلي.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار T للعينات المترابطة والمستقلة.
- معامل ارتباط بيرسون.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية لمتغير للمهارتي الهجومية:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المترابطة للاختبار القبلي والبعدي لمتغير المهارات الهجومية ولكلا المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية)

المجاميع	اسم الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (T) المستقلة	Sig	الدالة الاحصائية
			س'	ع	س'	ع			
التجريبية الأولى	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير واجزائها	الثانية	46.4600	9.40392	47.1800	9.47192	22.045	.000	معنوي
التجريبية الثانية			52.8800	9.97840	58.4070	5.83316	1.912	.088	غير معنوي
التجريبية الأولى	الدحرجة والتهديف واجزائه	الثانية	49.4900	8.29343	50.2100	8.27506	17.294	.000	معنوي
التجريبية الثانية			50.4900	11.04148	57.8050	8.03149	-2.395	.040	غير معنوي

القيمة الجدولية ل (t) المترابطة عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وتبلغ (2.10)

عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (4)، نجد تفاوت بسيط في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند الاختبار القبلي لمتغير المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم تحت (19) سنة، بين المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية)، فمثلاً نجد أن الأوساط الحسابية المتحققة عند أفراد العينة للمجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) بلغت وعلى التوالي، (53.9600، 45.9100، 46.4600، 52.8800، 49.4900، 50.4900).

وكذلك الانحرافات المعيارية، إذ بلغت

(7.76748، 10.39364، 9.40392، 9.97840، 8.29343، 11.0414).

وبالعودة إلى ما جاء به الجدول (4)، تبين لنا أن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار البعدي قد جاءت متباينة بين المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية)، فمثلاً نجد أن الأوساط الحسابية المتحققة عند أفراد العينة المجموعة الضابطة والتجريبية بلغت وعلى التوالي (54.4900، 62.0540، 47.1800، 58.4070، 50.2100، 57.8050).

وكذلك الانحرافات المعيارية إذ بلغت

(7.70980، 3.28278، 9.47192، 5.83316، 8.27506، 8.03149).

ويلاحظ من الجدول انف الذكر، وجود تفاوت في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين، ولمعرفة الفروق ومعنوياتها استخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المستقلة، إذ جاءت (t) المستقلة المعنوية والبالغة على التوالي (2.687، 5.065، 22.045، 1.912، 17.294، 2.395)، يوجد فيها قيم اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.10) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، أي هناك تأثير واضح للتمرينات المستخدمة بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية من قبل الباحثان في الاداء المهاري للاعبي كرة القدم (تحت 19 سنة).

يعزو الباحثان الفروق التي ظهرت لمتغير المهارات الهجومية الى التمارين التي استخدمتها عينة البحث بمجموعتيها التجريبيتين (الأولى والثانية) والتي تهدف الى تطور المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم تحت (19 سنة).

- إذ أظهرت ظهرت نتائج معنوية لاختبارات المهارية (الاستلام مع المراوغة ثم التمرير، الدرجة والتهديف) وهذا يعود الى ان العينة حصل لها تأثير ايجابي عند استخدام التمرينات المقاومة التي استخدمت اثناء التجربة مما ادى للحصول على هذه النتائج حيث يعود السبب في تطوير المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمرينات المقاومة (بالحبال المطاطية) على المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمرينات المقاومة باستخدام (وزن الجسم) مما ادى الى تطوير الاداء المهاري. وهذا ما اكده (صريح عبد الكريم، 2003) انّ الألياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة من خلال تغير نوع المقاومة وبذلك فأن عدد الوحدات الحركية العامة سوف يزداد وتزداد تبعاً لذلك قدرته على انتاج الطاقة. ويؤكد (موفق مجيد وكاظم الربيعي، 1990) ان واحدة من اهم الاسس التحسن بالمستوى يعتمد على التدرج والتقدم بشدة والاحمال التي يتعرض لها اللاعبون في اثناء تنفيذ المنهج التدريبي.

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) لمتغير المهارات الهجومية:

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المترابطة للاختبار البعدي ولمجموعتي البحث في متغير المهارات الهجومية

اسم الاختبار	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة (T) المترابطة	Sig	الدالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
الاستلام مع المراوغة ثم التمير	الثانية واجزائها	9.47192	58.4070	5.83316	58.4070	-3.192	.005	معنوي
الدرجة والتهدف	الثانية واجزائها	8.27506	57.8050	8.03149	57.8050	-2.083	.052	غير معنوي

القيمة الجدولية ل (t) المترابطة عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وتبلغ (2.10)

يبين مقارنة نتائج الاختبارات المهارات الهجومية في القياس البعدي لمجموعتي البحث يلاحظ من الجدول (5) بأن هناك فروق في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين التجريبية الأولى والثانية في المتغير المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم (تحت 19 سنة)، إذ حققت الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الأولى والتي بلغت على التوالي (54.4900، 47.1800، 50.2100)، والانحرافات المعيارية بلغت وعلى التوالي (7.70980، 9.47192، 8.27506)، في حين بلغت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الثانية، إذ حققت الأوساط الحسابية وعلى التوالي (62.0540، 58.4070، 57.8050)، والانحرافات المعيارية حققت وعلى التوالي (3.28278، 5.83316، 8.03149). وحتى يتمكن الباحثان من اختبار معنوية هذه الفروق، استخدم اختبار (t) للعينات المترابطة، إذ جاءت قيمة (t) المترابطة للنتائج المعنوية والبالغة على التوالي (2.854، 3.192، 2.083)، حيث ظهرت قيم أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05). أي يوجد فرق عند استعمال التمرينات المقاومة باستخدام وزن الجسم للمجموعة الأولى وتمارين المقاومة باستخدام الحبال المطاطية للمجموعة الثانية في بعض المهارات الهجومية. ولصالح المجموعة التجريبية الثانية. للاحظ من خلال نتائج المجموعتين للاختبارات البعدية ان هناك فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية في تطوير أداء المهارات الهجومية، ويعزو الباحثان السبب وراء هذا التطور الى

تمرنات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية التي استخدمها الباحثان ادت الى تطوير هذا المتغير.

وهذا ما اكده (موفق مجيد المولى واخرون، 2017) "ان التمرينات التي يتغلب فيها اللاعب على مقاومات مختلفة (وزن الجسم، اثقال، حبال مطاطية) لها تأثير فاعل في تحسين السرعة والقوة الخاصة للعضلات العاملة اثناء المباريات كونها تعمل على تحسين السرعة والقوة من خلال تحفيز أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في هذه العضلات وبالتالي انتاج قوة وسرعة أكبر تؤدي الى تحسين الاداء المهاري للاعب" حيث يمكن للمدربين او المربين استخدام التدريبات والتمارين المختلفة التي تساعد اللاعبين على تحسين مهاراتهم وبناء ثقتهم في الملعب اثناء المنافسات.

وهذا ما اكده هاشم ياسر حسن (2011) ينصح كثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي الى ضرورة تطوير الاداء المهارى من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة بكل فعالية لأنّ اداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات حركية خاصة تؤدي بشكل مترابط ينتج عنها في النهاية الحصول على اداء مهاري صحيح.

ويرجع سبب تأثير التمرينات على المجموعتين التجريبية والضابطة يعود الى ان المجموعتين اتخذوا نفس التمرينات المقاومة لكن في المجموعة التجريبية الثانية كان الاختلاف هو استخدام الحبال المطاطية التي استخدمت في أداء التمرينات، التي اشتملت على تدريبات متنوعة ادت الى تطوير واكساب اللاعبين مستوى جيد من القدرات البدنية والحركية ساهمت في تطوير المهارات الهجومية قيد البحث.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-ان البرنامجين التدريبيين ذو فاعلية في تطوير مستوى معدل ضربات القلب اثناء الراحة
- 2-ان النتائج التي حصلنا عليها من الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الضابطة والتجريبية في تدل على ان الفروق التي ظهرت للمجموعة التجريبية أكبر من الفروق في المجموعة الضابطة

4-2التوصيات:

- 1-أجراء دراسة مشابهة تستعمل فيها طريقة تدريبية أخرى فضلاً عن متغيرات أخرى كأن تكون بدنية ووظيفية ومهارية.
- 2-اجراء دراسات وبحوث مشابهة وعلى فئات عمرية أخرى.
- 3-ان اطالة مدة التدريب أكثر من شهرين تعطي نتائج أفضل من التي حصلنا عليها في قياس معدل ضربات القلب

المصادر

- باهي، مصطفى حسين(1999): المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط 1، القاهرة، مكتب الكتاب للنشر.
- فرحات، ليلي السيد (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- ابراهيم، مروان عبد المجيد (1999): الاسس العلمية والطرق الاحصائية والقياس بالتربية الرياضية، ط1، عمان دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن(1994): علم التدريب الرياضي، ط13: (القاهرة، دار المعارف للنشر والتوزيع.
- الفضلي، صريح عبد الكريم(2003): تأثير تدريبات المقومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين، مجلة التربية الرياضية، مجلد (12) عدد (1).
- حسن، هاشم ياسر (2011): تمرنات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي.

المنهج التدريبي

الاسبوع الاول

الشدة المستخدمة: 70%

الراحة بعد التمرين	الراحة بين التكرارات	التكرارات	مدة العمل	التمارين المستعملة	الزمن بالدقيقة	اقسام الوحدة
2 د	1.5 د	3	30 ثا	الركض بين شاخصين يبعد الاول عن الثاني 10 م لقطع مسافة 100 م مع الكرة	6.5	
2 د	1.5 د	3	25 ثا	اعادة نفس التمرين السابق بدون كرة	6.15	
3 د	2 د	3	35 ثا	ركض بين الشواخص يبعد الاول عن الثاني 20 م (3مرات مع الكرة) ثم درجة الكرة بين الشواخص 10م (11) شاخص ثم تسليم الكرة للمدرب ثم الركض بين الشواخص يبعد الاول عن الثاني 15 م لثلاث مرات ثم الركض لمسافة 10 م ثم استلام الكرة من المدرب ودرجة لمسافة 10م ثم التهديف على هدف يبعد 20 م	8.45	
4 د	2 د	3	40 ثا	يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى اللاعب الاخر ويكون بينهم هدف ارتفاعه 80 سم وعرضه 1 م يركض اللاعب ليدور حول شاخص يبعد عنه 10م ويقوم بنفس التمرين كل لاعب 7 مرات	10	
31.05						المجموع

الاسبوع الثاني

الشدة المستخدمة: 75%

اقسام الوحدة	الزمن بالدقيقة	التمارين المستعملة	مدة العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين
	6.06	الركض بالكرة لمسافة 70 م والرجوع نفس المسافة والتصويب على هدف تم تقسيمه	22 ثا	3	1.5 د	2 د
	8.15	الركض لالمكوكي حول الحواجز 5-10-15-20 م لقطع مسافة 150م	45 ثا	3	2 د	2 د
	11.30	تمرير الكرة وانطلاق 50 م خلف اللاعب يسلم الكرة وتكون وقفة اللاعبين على شكل مثلث 5 مرات	50 ثا	3	2 د	4 د
	9.57	اعادة نفس التمرين السابق وبدرجة الكرة 4 مرات	39 ثا	3	2 د	4 د
المجموع	35.48					