

تأثير تمارين الحيازة في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم لأقل من 19 سنة

The Effect of Possession-Based Training Drills on the Development of Selected Offensive Skills in Under-19 Soccer Players

م.د. صادق عبد الأمير كريم¹

sadiq.abed@alsafwa.edu.iq

¹ جامعة الصفوة (العراق)

تاريخ النشر: 2026/06/05

تاريخ القبول: 2026/05/24

تاريخ الإرسال: 2026/05/08

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين الحيازة في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من (19) سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته طبيعة مشكلة البحث. وتمثل مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة كربلاء لفئة الشباب، في حين اختيرت عينة البحث عشوائياً من لاعبي نادي شباب الحسين والبالغ عددهم (20) لاعباً، قسموا إلى مجموعتين متساويتين بواقع (10) لاعباً لكل مجموعة، وخضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي قائم على تمارين الحيازة، بينما استمرت المجموعة الضابطة في تنفيذ المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب، واستخدم الباحث عدداً من الاختبارات المهارية لقياس متغيرات البحث، شملت مهارات الدرجة والمناولة واستقبال الكرة، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، كما أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعيدة للمهارات الهجومية قيد الدراسة، مما يدل على فاعلية تمارين الحيازة في تطوير الأداء المهاري للاعبين. واستنتج الباحث أن تمارين الحيازة تُعد من الأساليب التدريبية الفعالة التي تسهم في تحسين مستوى الأداء الهجومي من خلال محاكاة ظروف اللعب الحقيقية وزيادة التفاعل والسرعة في اتخاذ القرار. وأوصى الباحث بضرورة اعتماد تمارين الحيازة ضمن البرامج التدريبية الخاصة بفئة الشباب في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تمارين الحيازة؛ كرة القدم؛ المهارات الهجومية؛ التدريب الرياضي؛ فئة الشباب؛ الأداء المهاري.

Abstract

This study aimed to identify the effect of possession-based drills on developing some offensive skills among under-19 football players. The researcher used the experimental method with two equivalent groups (experimental and control) due to its suitability to the nature of the research problem. The research population consisted of youth football players from clubs in Karbala Governorate. The sample was randomly selected from Al-Hussein Youth Club players, totaling (20) players, divided equally into two groups of (10) players each. The experimental group underwent a

training program based on possession drills, while the control group continued with the conventional training method followed by the coach. Several skill tests were used to measure the research variables, including dribbling, passing, and ball receiving skills. Data were statistically processed using the SPSS package.

The results showed significant differences in favor of the experimental group in the post-tests of the offensive skills under study, indicating the effectiveness of possession drills in improving players' skill performance. The researcher concluded that possession-based drills are effective training methods that contribute to enhancing offensive performance by simulating real-game situations and improving players' interaction and decision-making speed. The study recommended incorporating possession drills into youth football training programs.

Keywords: Possession Drills; Football; Offensive Skills; Sports Training; Youth Players; Skill Performance.

مقدمة

لقد تطور علم التدريب تطوراً كبيراً وبشكل واسع من خلال الجهود المبذولة من قبل المختصين والمدربين والباحثين نتيجة اتباع التخطيط السليم واستخدام الاجهزة والادوات الحديثة في العملية التدريبية بهدف وصول اللاعبين الى مستوى افضل وتحقيق الانجاز في الكثير من الالعاب والفعاليات الرياضية، وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تطورت بشكل ملحوظ فأصبحت اول لعبه شعبية في العالم من حيث ممارستها وجذبها لأعداد كبيرة من اللاعبين والجمهور لجميع الفئات ولكلا الجنسين لما تمتاز به من اثاره وتشويق وحماس ومتعه لتنوع مهارتها والدفاعية والهجومية وسرعة اللعب فضلاً عن المهارات الفنية الفردية والجماعية .

لا تخلو أي وحدة تدريبية من تعلم وتدريب المهارات في كرة القدم فعليه لابد من تطوير المهارات الهجومية وإتقانها، لان درجة إتقان المهارات يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الواجبات والخطط في ظروف اللعب المختلفة، وعلى الرغم من لعبة كرة القدم تمارس من قبل فئات مختلفة الا ان فئة الشباب يجب ان تحضي باهتمام واسع لأنها الرافد الاساسي لبناء الفرق والمنتخبات الوطنية وهذا ما دعا الباحث الى استخدام وسائل حديثة لتطوير متغيرات البحث المدروسة وهي (الدحرجة، المناولة، استقبال الكرة)، تعد تمارينات الحياة من الاساليب التدريبية الحديثة التي تسهم في تطوير المهارات الهجومية من خلال الاحتفاظ بالكرة تحت الضغط الحقيقي للمنافس لأطول مدة زمنية ممكنة وكذلك تعد من الامور المهمة للفريق والتي تنمي قدرة اللاعب على اتقان مهارات متعددة حتى يتمكن من أداء الواجبات المطلوبة اثناء المباريات بشكل جيد.

وتكمن اهمية البحث بإعداد فريق ذو امكانيات مهارية جيدة وقادر على الاستمرار في مجريات اللعب بكفاءة عالية، من خلال تجريب تمارينات حياة الكرة ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

1-2- مشكلة البحث

لازال المهتمون للعبة كرة القدم يبحثون عن أفضل النتائج والوقوف على المعوقات وبعض النقاط المهمة التي تحدث لدى اللاعبين والفريق مما دفع أصحاب الخبرة والاختصاص بان يفكروا في

أيجاد أفضل الطرائق والأساليب التي تساهم في تطوير اللاعبين باستخدام أساليب تدريبية حديثة تعتمد على الاسس العلمية التدريبية الصحيحة.

تحتاج كرة القدم الى قابليات مهارية وحركية عالية باستمرار بالنظر لتطور الوسائل التدريبية وأصبح الشغل الذي يمكن المدربين في التمايز هو تحسين مستوى الاداء المهاري الذي يظهر من خلال السيطرة على الكرة وحيازتها لذلك ارتأى الباحث دراسة تطوير المهارات الهجومية من خلال استخدام اساليب تدريبيه حديثه وهو اسلوب تمرينات الحيازة اي تحسين قابلية الاداء المهاري وإمكانية الاحتفاظ بالكرة والسيطرة.

من خلال متابعة الباحث للعبة وللعديد من مباريات كرة القدم بشكل عام، والكثير من الوحدات التدريبية والمباريات لأندية محافظة كربلاء للشباب بشكل خاص، وجد هنالك انخفاض في المستوى المهاري للاعبين، وكذلك قلة استخدام تمرينات حيازة الكرة، كما لاحظ هنالك حاجة ماسة لهكذا تمرينات التي تساعد اللاعبين في تطوير قدراتهم المهارية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم، وهذا ما دعا الباحث الى اعداد تمرينات الحيازة حتى يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية وانعكاسها على المباريات من خلال تطوير امكانيات اللاعبين المهارية واستثمار هذا التطور الحاصل في النتائج وفق اسس علمية صحيحة مستفيدا من التجارب السابق، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة حتى يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية.

3-1 أهداف البحث.

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير تمرينات الحيازة في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

4-1 فرضية البحث.

هنالك تأثير ايجابي لتمرينات الحيازة في تطوير وبعض المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

5-1 مجالات البحث.

5-1-1 المجال البشري: لاعبو أندية محافظة كربلاء بكرة القدم للشباب تحت (19) سنة موسم 2025-2026.

5-1-2 المجال الزمني: 2025/12/3 - 2026/3/12.

5-1-3 المجال المكاني: ملعب نادي شباب الحسين في محافظة كربلاء.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث:

إن المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد المنهج المستخدم في البحث والذي يؤدي الى تحقيق أهداف البحث، لذلك فأن اختيار المنهج المناسب لطبيعة المشكلة هي من الأمور المهمة في إتمام البحث وخطوة أولى على الطريق السليم لحل المشكلة، لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملائمته مع مشكلة البحث، وان "اسلوب المنهج التجريبي يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية. (وجيه محبوب، 1992، 327)، والجدول (1) يبين التصميم التجريبي الذي سيعتمده الباحث في البحث.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	المعالجة التجريبية	الاختبارات البعدية
التجريبية	بعض المهارات الهجومية قيد الدراسة	تمارين الحياة	بعض المهارات الهجومية قيد الدراسة
الضابطة		اسلوب المدرب المتبع	

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين اندية كربلاء للشباب بكرة القدم للموسم 2025-2026 والبالغ عددهم (8 اندية) بواقع (196) لاعبا مسجلا رسميا ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعن طريق

القرعة، ووقع الاختيار على لاعبي نادي شباب الحسين والبالغ عددهم (26) لاعبا وبعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (3 حراس) و(3 لاعبين) مصابين فأصبح عددهم (20) لاعب والذين مثلوا نسبة 10.2% من مجتمع البحث، وقسم الباحث العينة الى مجموعتين وبنفس الطريقة، مجموعة تجريبية بعدد (10 لاعبين) ومجموعة ضابطة بعدد (10 لاعبين) والجدول (2) يبين عدد افراد مجتمع البحث وعينة التطبيق الرئيسية .

جدول (2) يبين عدد افراد مجتمع البحث وعينة التطبيق الرئيسية
أعلى النموذج أسفل النموذج

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	العينة الاستطلاعية	عينة التطبيق الرئيسية
1	نادي كربلاء	27	-	نادي شباب الحسين 20 لاعب 10 مج تجريبية 10 مج ضابطة
2	ندي الجماهير	24	5	
3	نادي الحسينية	27	-	
4	نادي شباب الحسين	26	-	
5	نادي الروضتين	23	-	
6	نادي الحر	25	10	
7	نادي الهندية	23	-	
8	نادي عين التمر	21	-	
المجموع		196	15	20

3-2-1 اجراءات التجانس والتكافؤ:

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث قيد الدراسة وبعد ان تم التعرف على تلك القياسات وهي الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي، أجرى الباحث التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة وذلك عن طريق معامل الالتواء.

جدول (3) يبين تجانس عينة بحث الدراسة

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	169.8	2.930	169	0.032-	8.589
2	الكتلة	كغم	68.35	2.433	69	0.289-	5.924
3	العمر	سنة	17.1	0.447	17	0.549	0.200
4	العمر التدريبي	سنة	2.4	1.033	2.5	0.218	1.068

يتبين من جدول (3) ان قيم معامل الالتواء كانت أقل من $1 \pm$ من مستويات توزيع المنحنى الطبيعي وهذا يدل على ان افراد العينة متجانسين في هذه المتغيرات مما يعني ان أفراد العينة متوزعة توزيعاً اعتدالياً.

ثم أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين بعد تقسيمهم باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة

جدول (4) يبين تكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع				
الدرجة	18.102	1.520	18.205	1.378	ثانية	0.159	0.876	غير معنوي
المنافسة	3.5	1.581	3.2	1.229	درجة	0.474-	0.641	غير معنوي
استقبال الكرة	1.600	.5160	1.500	.5270	درجة	0.429-	0.673-	غير معنوي

يتبين من جدول (4) ان مستويات الدلالة عند متغيرات المهارات الهجومية والتحمل الخاص كانت أكبر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام القانون الاحصائي T للعينات المستقلة.

3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستعملة في البحث:

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- ملعب كرة قدم.
- ساعة توقيت صناعة صينية عدد (2).
- كرات قدم عدد (10).
- صافرة تحكيم عدد (2) نوع (FOX).
- جهاز حاسوب نوع (ASUS).
- حبل.
- شواخص بلاستيكية عدد (20).
- اشرطة لاصقه.
- شريط قياس.

- اهداف صغيرة (1×1 م) و(63×110سم)
- كامرة تصوير فوتوغراف (CANON)+ كامرة هاتف نوع.(SAMSUNG)
- استمارات تسجيل البيانات.

3-3-2 الوسائل المستعملة في البحث:

- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.
- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1-1 توصيف الاختبارات المهارية:

✓ اختبار الدرجة

- اسم الاختبار: اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص. (صالح راضي، 1998، 120)

- الادوات المستخدمة: كرة قدم، ساعة توقيت، (10) شواخص مناسبة الارتفاع.
- الملعب: تحدد منطقة الاختبار كما موضح في الشكل الاتي بحيث تكون المسافة بين شاخص واخر (1.5) م.
- وصف الأداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية عندما تعطى اشارة البدء يقوم بالركض بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى او اليسرى او كليهما وبالاتجاه الموضح في الشكل نفسه.

- عدد المحاولات المطلوبة: تعطى للاعب محاولة واحدة فقط ويمكن اعطاء محاولة اخرى اذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معا او اسقاط احد الشواخص

- القياس: يحسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ويسجل الزمن القرب.



شكل رقم(1) يوضح اختبار الدرجة بالكرة

✓ اختبار المناولة

- اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متراً (رعد حسين حمزة، 14، 1999).

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة

- الادوات المستعملة: كرات قدم عدد (5) وهدف صغير أبعاده (110 سم × 63 سم).

- وصف الاداء: يرسم خط بطول (1 متر) على مسافة (20 متر) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما هو موضح في الشكل (2) يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً الهدف الصغير، ويبدأ عند اعطاء الاشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .

- طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة

الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير.

- درجة واحدة اذ مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .
- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .
- الاختبار: استقبال الكرة (باطن القدم). (حنفي محمود المختار، 1997، 63)
- **هدف الاختبار:** يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم
- الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.
- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 متر، يركل زميله الكرة ثلاث مرات الكرة (3) كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة.
- **التسجيل:** إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة.



شكل (2) يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 مترا

✓ اختبار استقبال الكرة

- اسم الاختبار: استقبال الكرة (باطن القدم) (حنفي محمود المختار، 1997، 63)
- هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم
- الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.
- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 متر ، يركل زميله الكرة ثلاث مرات الكرة (3) كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة .
- التسجيل: إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة.



الشكل (3) يوضح اختبار استقبال الكرة

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على النتائج الدقيقة، وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه لغرض اختبار أساليب البحث وأدواته" (وجيه محبوب، و احمد البدري، 2002، ص35).

لذا أجرى فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث تجربة استطلاعية على عينة مؤلفة من (15) لاعبين للتأكد من صلاحية الاختبارات والتمارين التي ستطبق في البحث، واجري الباحث تجربتين استطلاعتين على العينة الاستطلاعية وكما يلي:

3-4-2-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الخميس الموافق 2025 /12 /10 الساعة الثالثة مساء على عينة من لاعبي نادي شباب الحر والبالغ عددهم (10) لاعبين وعلى ملعب نادي الحر الرياضي، تم من خلال التجربة تطبيق اختبارات المهارة وكان هدف الباحث من اجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو التعرف على المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة وقد أغنت هذه التجربة الباحث ببعض الملاحظات منها:

- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
- معرفة مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة.
- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى المختبرين وقدراتهم.
- التعرف على المشاكل التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد خلال تنفيذ الاختبارات
- التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد.

3-4-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في اليوم التالي الاثنين الموافق 2025/12/14 الساعة الثالثة مساء على عينة من لاعبي نادي شباب الجماهير والبالغ عددهم (5) لاعبين وعلى ملعب

نادي الجماهير الرياضي، وكان الهدف من التجربة هو تطبيق التمرينات المستخدمة في البحث والتي سوف تطبق على العينة التجريبية وكان هدف الباحث من اجراء هذه التجربة هي:

- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ التمرينات.
- مدى استعداد واستيعاب عينة البحث لتنفيذ تمرينات الحياة.
- مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث واتقانها.
- الاخذ بنظر الاعتبار التعديلات والتوجيهات بخصوص تنفيذ التمرينات من قبل المشرفين.
- تشخيص الأخطاء وتجاوزها التي تظهر اثناء التجربة الاستطلاعية.

3-4-3 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات المهارية والاختبارات البدنية، وذلك لتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفريغ البيانات والتي جرت في يوم الجمعة الموافق 2025/12/18

3-4-4 التجربة الرئيسة:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلي ادخل الباحث التمرينات التي أعدها بمساعدة السادة المشرفين وإدراجها، وراعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية لعينة البحث. وامتاز التمرينات للمجموعة التجريبية كالآتي:

- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم الاحد الموافق: 2025/12/20.
- تم تطبيق تمرينات الباحث على المجموعة التجريبية بينما اخذت المجموعة الضابطة تمرينات المدرب.
- تم تنفيذ التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص وشبه المنافسات.
- أستمّر تنفيذ التمرينات لمدة (8 أسابيع).

- كان عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3 وحدات تدريبية)، وبذلك يكون العدد الكلي للوحدات التدريبية للتمرينات المعدة من قبل الباحث (24 وحدة تدريبية).
- كانت أيام التدريب هي (الاحد - الثلاثاء - الخميس)
- استعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
- تتراوح الشدة المستخدمة في تنفيذ التمرينات ما بين (80 - 90%) من الحد الأقصى لقابلية اللاعب وتحسب عن طريق:

$\frac{\text{أفضل انجاز } 100 \times}{\text{الشدة المطلوبة}}$

طريقة استخدام الزمن.

$\frac{\text{أفضل انجاز (عدد تكرارات) } \times \text{ الشدة المطلوبة}}{100}$
--

بطريقة التكرارات.

- تراوح زمن التدريب للجزء الرئيسي (70 - 80 دقيقة) اما مدة الوحدة التدريبية التي تراوح زمنها من (110 - 120 دقيقة).
- استخدم الباحث جزء من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية لتنفيذ التمرينات التي قام بأعدادها وبزمن (38 - 45) دقيقة.
- راعى الباحث مبدأ التموجية في حمل التدريب وبالشكل التموجي 1-2
- تابع الباحث التدريبات لباقي أيام الأسبوع والتي يشرف عليها المدربون.
- كان موعد انتهاء التجربة في يوم الخميس الموافق: 2026/2/11.

3-4-5 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم الاربعاء الموافق: 2026/2/17، وقد اتبع الباحث نفس الإجراءات التي اتبعها في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة في الاختبارات والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من أجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات.

3-5 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات التجربة إحصائياً ومنها تم اختيار القوانين الإحصائية الآتية.

الوسط الحسابي، النسبة المئوية، الوسط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الاختلاف المعياري، (t) للعينات المستقلة، (t) للعينات المترابطة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

من اجل الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفرضيات التي اعتمدها الباحث في جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها ومن ثم عرض النتائج ومعالجتها احصائيا في جداول، "لأنها تقلل من احتمالية الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة" (عبد علي نصيف، ومحمود السامرائي، 1974، 35)

فضلا عن تسهيل عملية دراسة تلك النتائج، ولمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق منظور علمي دقيق وذلك باستخراج اوساطها الحسابية، وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لمعرفة لصالح من تلك الفروق، ومن ثم تحليل تلك النتائج ومناقشتها لجميع الاختبارات (القبلية والبعدية) للمتغيرات المهارية والبدنية لمجموعي البحث، وعلى النحو الآتي:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الهجومية لمجموعي البحث ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة

المتغير	حدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف -	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		- س	ع	- س	ع					
الدرجة	ثانية	18.205	1.378	17.713	1.299	0.492	1.336	1.164	0.274	غير معنوي
المنافسة	درجة	3.200	1.229	4.100	1.197	0.90-	1.728	-1.646	0.134	غير معنوي
استقبال الكرة	درجة	1.500	0.527	2.200	0.421	0.70-	0.152	-4.583	0.001	معنوي

*قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات المهاريّة التي خضع لها افراد المجموعة الضابطة اذ اظهرت النتائج فروق غير معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة بالنسبة لمتغيرات (الدرجة، المناولة) من خلال قيمة (t) المحسوبة وفق ما يبينه مستوى الدلالة، اما متغير (استقبال الكرة) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية من خلال قيمة (t) المحسوبة وفق ما يبينه مستوى الدلالة، حيث ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة لمتغيرات (الدرجة) كانت اقل من الاختبارات القبليّة لأن قيمتها عكسية تقاس بالزمن اي كلما قل الوسط الحسابي كان المستوى افضل وكذلك اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة لمتغيرات (المناولة واستقبال الكرة) كانت اكبر من الاختبارات القبليّة وهذا شيء طبيعي كون ان هذه الاختبارات نتائجها تعتمد على الزيادة في عدد التكرارات او الدرجات.

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (5) اظهرت النتائج تطور في المهارات الهجومية إلا ان هذا التطور لم يظهر إحصائياً لدى (الدرجة، المناولة) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، إذ نلاحظ عند مقارنة الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أن مهارة الدرجة بالكرة قد حدث تطور على الرغم من أن الفروق كانت عشوائية وكذلك مهارة المناولة أي أن نسبة التطور التي حدثت للمجموعة التجريبية لاختبارات المهارات الهجومية كان أكبر من نسبة التطور التي حدثت للمجموعة الضابطة، وذلك لتقارب مستوى المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي، إذ يعزو الباحث عدم ظهور فروق معنوية للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات بسبب عدم توفر الوسائل والأجهزة والأدوات التي حالت دون تطور تلك المتغيرات لأن معظم أدارات الأندية الرياضية تهتم بالفريق الأول من النادي (المتقدمين) وتعطي قصارى جهدها لهم دون التركيز على الفئات العمرية وهذا ما دفع المدرب الى استخدام الطرائق التقليدية على الرغم من امتلاكه القدرات الجيدة في التدريب، فأن لتمرينات الحياة دور ايجابي فعلى المدرب التركيز على خضوعهم الى هذه التمرينات التنافسية والتي من شأنها رفع تلك المهارات الهجومية. "ان الاهتمام بتدريبات ماثلة لموقف المنافسة يمكن ان يطور اللاعبين بشكل جيد" (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص32)، لذلك ان البرنامج التدريبي الذي وضعه المدرب لم يحتوي على هذه التمرينات التي من شأنها رفع تلك المهارات مما ادى الى تطور بسيط جداً، فأن عدم وجود فروق معنوية في مهارة الدرجة والمناولة يعود الى تذبذب المستوى لدى لاعبي هذه المجموعة وقد يكون سبب النتيجة الغير معنوية في هاتين المهارتين الى التركيز على بعض المهارات دون غيرها او ربما لم يتم

التركيز على الاسس العلمية في التدريب لان للعبة كرة القدم يجب ان يكون هنالك اهتمام بالتكرارات المنظمة للتمرينات المهارية المستخدمة في الوحدات التدريبية ويشير مفتي إبراهيم "اذ ان تكرار التمارين في الوحدات التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة او اكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة، احساس اللاعب بالكرة، مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة ومن ثم تجنب، الاخطاء التي يقع فيها كما انها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة (مفتي ابراهيم حمادي، 1994، ص22).

اما بالنسبة لمهارة استقبال الكرة فقد بينت النتائج فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ويعزو الباحث سبب التطور الى تدريب اللاعبين على الاسترخاء والهدوء والتركيز حتي يتمكن اللاعب من استقبال الكرة في حدود مسافة معينة وبالطريقة التي تخدم اللعب، فضلاً عن ان هذه المهارة لا تحتاج الى استشارة عالية وانما تحتاج الى استشارة معتدلة ولا تحتاج الى القوة الكبيرة وعلى اللاعب ان يتحكم بمقدار القوة التي تتطلبها الاداء خلال التدريب، "ان للاسترخاء اهمية في تقليل الاجهاد التوتر العضلي الذي يجعل الاستجابات الحركية اكثر فاعلية وسهولة ومن ثم تحقيق الاهداف الموضوعه" (عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة، 1991، 103)

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الهجومية للمجموعة

التجريبية ومناقشتها:

جدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبار القبلي والبعدى للمهارات t المعيارى للفروق وقيمة الهجومية ص للمجموعة التجريبية

المتغير	حدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س -	ع	س -					
الدرجة	ثانية	18.102	1.520	15.919	1.340	2.183	2.336	2.955	0.016	معنوي
المنافسة	درجة	3.500	1.581	6.100	1.370	2.600-	1.776	4.628-	0.001	معنوي
استقبال الكرة	درجة	1.600	.5160	2.700	.4830	-1.100	.1000	-11.000	.0000	معنوي

*قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات المهارية

التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية اذ اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغير (الدرجة) كانت اقل في الاختبارات البعدية من الاختبارات القبليّة وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية من خلال قيمة (t) المحسوبة وفق ما يبينه مستوى الدلالة كون ان هذه المتغيرات قيمتها عكسية لأنها تقاس بالزمن اي كلما قل الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية كان المستوى أفضل وكذلك اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغيرات (المنافسة واستقبال الكرة) كانت أكبر في الاختبارات البعدية من الاختبارات القبليّة، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية من خلال قيمة (t) المحسوبة وفق ما يبينه مستوى

الدلالة وهذا شيء طبيعي كون ان هذه الاختبارات نتائجها تعتمد على الزيادة في عدد التكرارات او الدرجات .

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (6) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المهارات الهجومية (الدحرجة، المناولة، استقبال الكرة) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير تمارينات الحياة التي نفذت على لاعبي هذه المجموعة والتي كان لها دور إيجابي في تطوير تلك المتغيرات، فقد اشتملت التمارينات على كثرة تبادل المناولات والجري السريع بالكرة اثناء الحياة ولفترات طويلة وتبادل المراكز في بعض الأحيان والضغط العالي لقطع الكرة... وغيرها، وقد تدرب اللاعبون في ظروف مشابهة لما يحدث اثناء المباريات وفق ازمان وتكرارات مناسبة من حيث اعطاء اوقات العمل والراحة بما يتلاءم مع طبيعة تلك التمارينات، وهذا ما اشار اليه اسماعيل طه وآخرون، بانه " يتميز التدريب بكرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على اسس علمية مما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة بكرة القدم، كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، 17)

فضلا عن ذلك ان التطور والواضح لدى لاعبي المجموعة التجريبية والذي اظهر فروقاً معنوية بسبب انتظام واستمرار اللاعبين بالتدريب من خلال اداء التمارينات المعدة وفق أسس علمية صحيحة فأن التدريب العلمي المدروس يعتبر القاعدة الأساسية والوسيلة المثالية التي يبنى عليها اعداد اللاعبين لتعويدهم على مواجهة المواقف الصعبة التي يتعرضون لها أثناء المنافسات الرسمية وعن

طريقها يتكسب اللاعبون خبرة ميدانية تمكنهم من تلافي الأخطاء التي تواجههم في المباريات، وهذا ما اشار اليه امر الله الباسطي على انه "مجموعة الإجراءات المخططة والمبنية على الأسس العلمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو أغراض ما في مجال ما". (امر الله الباسطي، 1998، 02)

ويرى الباحث أن سبب تطور مهارة المناولة لكثرة استخدامها أثناء أداء التمارين المعدة وهذا ما ساعد اللاعبين على تقدير المسافة ونوع المناولة عند تحويل الكرة إلى الزميل أو الفراغ المناسب، وأشار مفتي إبراهيم إلى أثر المدرب المهم في توجيه لاعبيه لإتقان مهارة المناولة بأنواعها بوصفها وسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط المطلوبة لان المناولة أسرع من اللاعب وأكثر استخداما في المباراة". (مفتي إبراهيم، 1994، 110)

وتعد المناولة في كرة القدم من أهم مهارات اللعبة حيث أن لعبة كرة القدم مبنية على مفهوم التمرير حيث لا يتم اكتمال أي جملة تكتيكية (هجومية) بدون تمريرات (مناولات) متقنة ويجب مراعاة الشروط الفنية في التمرير من حيث القوة والتوقيت والمكان المناسب، وهذا ما أشار اليه مفتي إبراهيم ولعل "لا شيء يهدم لعب الفريق أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة، كما لا شيء سيبي الثقة لدى أفراد الفريق قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين" (حنفي إبراهيم، 1993، 12).

اما مهارة الدحرجة يرجع سبب تطورها نتيجة اللعب بطريقة حياة الكرة واستعادة الحياة نتيجة الضغط لقطع الكرة لأنها طريقة مشوقة تحفز وتغير حالة التدريب من حالة الروتين والتكرار إلى حالة المتعة والمنافسة وبالتالي يكون للاعبين اندفاع أكثر بالتدريب والتركيز على عدم قطع الكرة وهذا ما سعى اليه الباحث في تطوير بقية المهارات المستخدمة بالبحث، وأشار مفتي إبراهيم انه

يجب ان يكون التركيز على استخدام اللاعبين للدرجة في الأوقات المناسبة بما يخدم خطط لعب الفريق الهجومية (مفتي إبراهيم، 1994، ص125)، اما مهارة استقبال الكرة يرى الباحث وجود علاقة ارتباط بين مهارة المناولة واستقبال الكرة من خلال طبيعة التمرينات المقترحة والتي تؤدي بأوضاع ومسافات مختلفة وذلك لزيادة تركيز اللاعب على اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستقبال الكرة مهما كانت نوعية المناولة المرسله إليه وأن تكرارها يساعد على زيادة إحساس اللاعب بالكرة بالتالي استمرارية الأداء تزيد من خبرته اللاعب في التعامل مع الكرة , فكلما زاد عدد المناولات اثناء التمرين زاد تكرار استقبال الكرة وهذا ما أدى الى انعكاس النتيجة الايجابية للاختبارات والتي دلت على وجود الفروق المعنوية،"أن من الأهداف الأساسية للتدريب هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار المستمر للأداء واعتماد التمرينات المتنوعة".(مفتي إبراهيم، 1994، ص25).

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الهجومية للمجموعة

الضابطة والمجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (7) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات البعدية للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغير	حدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف -	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		- س	ع	- س	ع					
الدرجة	ثانية	17.713	1.299	15.919	1.340	1.794	0.590	3.038	0.007	معنوي
المناولة	درجة	4.100	1.197	6.100	1.370	2.000-	0.575	-3.476	0.003	معنوي
استقبال الكرة	درجة	2.200	0.421	2.700	0.483	0.500-	0.447	-2.466	0.024	معنوي

* قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (18) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.101

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية التي خضع لها افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية اذ اظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالنسبة لمتغيرات (الدرجة، المناولة، استقبال الكرة) ولصالح المجموعة التجريبية من خلال قيمة t المحسوبة وفق ما يبينه مستوى الدلالة، حيث ان قيم الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمتغير (الدرجة) كانت اقل من المجموعة الضابطة لأن قيمتها عكسية تقاس بالزمن اي كلما قل الوسط الحسابي كان المستوى أفضل وكذلك اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمتغيرات (المناولة واستقبال الكرة) كانت أكبر المجموعة الضابطة وهذا شيء طبيعي كون ان هذه الاختبارات نتائجها تعتمد على الزيادة في عدد التكرارات او الدرجات.

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (7) اظهرت النتائج على وجود فروق معنوية في المهارات الهجومية (الدحرجة، المناولة، استقبال الكرة) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة توفر ملحوظة دقيقة ويجب تقوية الجسم تدريبياً في التدريب الفني الخططي المتكامل" (ماهر البياتي، وسليمان علي، 1980، 22).

ويرى الباحث ان التطور الحاصل لمهارة المناولة هو بسبب الاستخدام المكثف لتلك المهارة من خلال طبيعة التمرينات المعدة بحيث ادى الى تطورها ووصولها الى المعنوية، حيث ان اداء التمرينات ساعدت على زيادة الاحساس اللاعب بالكرة وتقدير مسافة المناولة مما ساعد على تحديد مكان المناولة عند ضرب الكرة الى الزميل تحت الضغط، فعلى المدرب أن يكون له دور حاسم في توجيه اللاعبين في إتقان مهارة المناولة وبكافة أنواعها لأنها الوسيلة المهمة في انتقال اللاعب من ملعبه الى ملعب المنافس حتى يتم تنفيذ الواجبات المطلوبة منهم عن طريق المناولات لأنها أسرع من اللاعب لكونها تستخدم بشكل واسع في المباراة، وهذا ما اكده سعد منعم وهافال رشيد "هي تلك الوسيلة أو الأسلوب الفني التي يتم من خلالها نقل وإيصال الكرة اتجاه الزميل أو هدف المنافس بأسرع وقت ممكن" (سعد منعم الشيعلي، وهافال رشيد خورشيد، 2010، 222)

اما بالنسبة لمهارة الدحرجة يرجع تطورها بسبب تطورها الى تمرينات الحياة التي كانت ذات طابع تنافسي حيث تعد باعثاً مهما في عملية التدريب وتحضير اللاعب للمباراة بشكل جديد، وفي ضوء ذلك تكون المنافسة خير عون لتحقيق اللاعب أفضل المستويات، وهذا ما أكده مفتي إبراهيم انه "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق اهداف الوصول الى مستوى اداء المباراة" (مفتي إبراهيم، 1988، 200).

إن التطور في كرة لعبة القدم سواء كان في طرائق اللعب أم في الخطط يتوقف كثيراً على اجادة اللاعب للمهارات الأساسية ومن ضمنها الهجومية في هذه اللعبة ومن أهم هذه المهارات مهارة استقبال الكرة التي يتطلب من اللاعب التوقيت الصحيح والحساسية العالية لجميع أجزاء الجسم حتى لا يفقد اللاعب الكرة، ان مهارة استقبال الكرة عبارة عن جعل الكرة تحت سيطرة اللاعب والتصرف بها بحسب الموقف الذي يريده فريقه فتطور مهارة استقبال الكرة يرجع سبب ذلك الى الربط بين المهارات والأداء الصحيح والتصرف السريع المناسب في الوقت المناسب داخل مناطق التمرينات تحت ضغط المنافس الحقيقي اثناء الحياة "نجاح اللاعب في تنفيذ أي واجب يتوقف على حسن استقبال للكرة من أي جهة تصل منها الكرة" (حسن عبد الجواد، 1980، ص28-29).

5-مناقشة عامة:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود تأثير إيجابي معنوي لتمرينات الحياة في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من (19) سنة، إذ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات الدحرجة والمناولة واستقبال الكرة. ويعزو الباحث هذا التطور إلى طبيعة تمارين الحياة التي تعتمد على الأداء المهاري المستمر تحت ضغط المنافس وفي مساحات محددة، الأمر الذي يسهم في رفع كفاءة اللاعب من الناحية مهارية والخططية والبدنية في آن واحد. ويرى الباحث أن تمارين الحياة وفرت بيئة تدريبية مشابهة لمواقف اللعب الحقيقية، مما ساعد اللاعبين على سرعة التصرف واتخاذ القرار المناسب أثناء الأداء، فضلاً عن تحسين القدرة على الاحتفاظ بالكرة والتحرك بدونها، وهذا ما أشار إليه مفتي إبراهيم عندما أكد أن التكرار المنظم

للتدريبات المهارية داخل الوحدات التدريبية يساهم في زيادة إحساس اللاعب بالكرة وتحسين مستوى التحكم بها وتقليل الأخطاء أثناء الأداء. (مفتي إبراهيم، 1994)

كما يُعزى التطور في مهارة المناولة إلى كثرة تداول الكرة أثناء تنفيذ تمارين الحياة، إذ أجبرت التمارين اللاعبين على استخدام المناولات القصيرة والسريعة تحت الضغط، مما أدى إلى تحسين دقة التمرير والتوقيت المناسب للأداء. وهذا يتفق مع ما ذكره مفتي إبراهيم بأن المناولة تعد الوسيلة الأساسية لتنفيذ الخطط الهجومية في كرة القدم، وأن نجاح الفريق يعتمد بصورة كبيرة على دقة التمريرات بين اللاعبين. (مفتي إبراهيم، 1993)

أما التطور الحاصل في مهارة الدحرجة فيعود إلى اعتماد تمارين الحياة على التحرك المستمر بالكرة في مساحات ضيقة مع محاولة الحفاظ على الاستحواذ، مما ساعد اللاعبين على تحسين السيطرة على الكرة وسرعة تغيير الاتجاه أثناء الأداء. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم من أن التمارين التي تقترب في ظروفها من أجواء المنافسة الحقيقية تكون أكثر فاعلية في تطوير الأداء المهاري والخططي للاعبين. (مفتي إبراهيم، 1988)

وفيما يتعلق بمهارة استقبال الكرة، يرى الباحث أن التنوع في أشكال المحاولات داخل تمارين الحياة أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على استقبال الكرة والسيطرة عليها بصورة صحيحة تحت ضغط المنافس، فضلاً عن تطوير التوافق العصبي العضلي وزيادة سرعة الاستجابة الحركية. وهذا ما أكدته سعد منعم وهافال رشيد خورشيد من أن نجاح اللاعب في تنفيذ الواجبات الخططية يعتمد بدرجة كبيرة على جودة استقبال الكرة والسيطرة عليها بالشكل الذي يخدم اللعب الجماعي. (سعد منعم الشبخلي، وهافال رشيد خورشيد، 2010)

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبود فاضل بشار، وصاحب عيسى قاسم، وعبد الرزاق عبد الجليل وعد الله المنشورة في مجلة الأوراس لعلوم الرياضة، والتي أشارت إلى أن التمارين الحديثة ذات الطابع التنافسي، مثل اللعب الضاغط وتمرينات الحياة، تؤدي إلى تطوير المهارات المركبة وتحسين الأداء الفني والبدني لدى لاعبي كرة القدم الشباب. (عبود فاضل بشار، وصاحب عيسى قاسم، وعبد الرزاق عبد الجليل وعد الله، 2026)

ومن خلال ما سبق، يؤكد الباحث أن تمارين الحياة تُعد من الأساليب التدريبية الحديثة والفعالة التي تسهم في تطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم، لما تمتاز به من طابع تنافسي وواقعية في محاكاة ظروف اللعب، الأمر الذي يجعلها من الوسائل المهمة التي ينبغي اعتمادها ضمن البرامج التدريبية الخاصة بالفئات العمرية المختلفة.

6-الاستنتاجات والتوصيات

6-1-الاستنتاجات:

بعد عرض النتائج المستخلصة إحصائياً من تطبيق الاختبارات المهارية على عينة البحث، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ان لتمرينات الحياة لها دور إيجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم تحت

19 سنة.

- أدت تمارين الحياة أحداث تطوراً للمتغيرات المهارية الهجومية (المناول، الدحرجة، استقبال

الكرة) للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح

الاختبارات البعدية.

- تفوق لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة الذين تدربوا بأسلوب تمارين الحياة في تحسين أداء المهارات الهجومية في كل من (المنولة، الدحرجة، استقبال الكرة) على اللاعبين الذين تدربوا بدونه.
- ان تنوع تمارين الحياة كان يتناسب مع قابليات افراد عينة البحث مما أدى الى تطوير المتغيرات المبحوثة.

6-2-التوصيات

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من استنتاجات وضع الباحث جملة من التوصيات والمقترحات الآتية والتي لابد من مراعاتها:
- ضرورة التركيز على استخدام تمارين الحياة من قبل مدربي كرة القدم لأنها تمارين تنافسية ومشوقة ومشاهدة للعب ولها تأثير بالغ الأهمية في تطوير المتغيرات المبحوثة.
 - التأكيد على استخدام هذه التمارين في التدريب خلال فترات الأعداد المختلفة (الأعداد الخاص، ما قبل المنافسات، المنافسات).
 - ضرورة استخدام تمارين الحياة على فئات عمرية مختلفة في دراسات لاحقة.
 - من الضروري تجريب استخدام هذه التمارين على متغيرات بحثية أخرى في دراسات لاحقة.

خاتمة

فـي ضـوء النـتـائـج الـتي تـوصـلت إلـيـها الـدراسـة، تبـين أن تـمـرـيـنـات الحـيـاة تـعد مـن الأسـاليب التـدريـبـية الـحـديثـة والـفعـالـة فـي تـطـوـير المـهـارات الهـجـومـية لـدى لاعـبـي كـرة القـدم لأقـل مـن (19) سـنة، لما تـوفـره مـن مـواقـف لـعب مـشـابـهـة للـواقـع التـنافـسي، تـسـهم فـي رـفـع مـستـوى الأـداء المـهـاري وتـحـسين سـرعة الـاسـتـجـابـة واتـخـاذ القـرار تـحت الضـغط، كما أظـهـرت النـتـائـج تـفـوق المـجمـوعـة التـجـريـبـية الـتي اعـتـمـدت تـمـرـيـنـات الحـيـاة مـقـارنـة بـالمـجمـوعـة الضـابـطة فـي مـهـارات الـدرجـة والمـناوـلة واسـتـقبـال الكـرة، ممـا يـؤكـد أهـمـية تـوظـيف هـذا النـوع مـن التـمـرـيـنـات ضمـن الـبرامـج التـدريـبـية الـخاصـة بـالفـئـات العـمـرية. وعلـيـه، فإن اعـتـمـاد تـمـرـيـنـات الحـيـاة بـصـورة عـلمـية ومنـظـمة مـن شـأنـه أن يـسـهم فـي إـعـداد لاعـبـين يـمـتـلـكـون كـفـاءة مـهـاريـة وخطـطيـة عـالـية قـادرـة عـلى تـلـبـية مـتـطـلـبات الأـداء الـحـديث فـي كـرة القـدم.

المراجع:

1. أمر الله الباسطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها، الإسكندرية، منشأة المعارف.
2. حسن عبد الجواد. (1980). كرة القدم، ط5، بيروت، دار الملايين، لبنان.
3. حنفي إبراهيم. (1993). الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، حلوان، دار الفكر العربي.
4. حنفي محمود المختار. (1997). الاختيارات والقياسات للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر.
5. رعد حسين حمزة. (1999). أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
6. رودي شتملر. (1974). طرق الإحصاء في التربية الرياضية، (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي، بغداد، دار الحرية للطباعة.
7. سامي الصفار وآخرون. (1987). كرة القدم، ج1، ط2، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.
8. سعد منعم الشبخلي، وهافال رشيد خورشيد. (2010). تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات سليمانة، مطبعة الكوثر للطباعة والنشر، العراق.
9. صالح راضي، (1998). اقتبس فرات جبار العزاوي، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
10. طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الأعداد البدني في كرة القدم)، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة. (1991). اللياقة والصحة، القاهرة، دار الفكر العربي.
12. عبود، فاضل بشار، وصاحب، عيسى قاسم، وعبد الرزاق، عبد الجليل وعد الله. (2026). تأثير تمرينات بأسلوب اللعب المضغوط في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والمهارات المركبة للاعب كرة القدم الشباب. مجلة الأوراس لعلوم الرياضة، جامعة باتنة2، 4(2)، 01-15.

13. الفريد كوزنة. (1980). كرة القدم، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.
14. مفتي ابراهيم حمادي. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
15. وجيه محبوب. (1992). طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد، دار الحكمة للطباعة.
16. وجيه محبوب، و احمد البدرى. (2002). البحث العلمي، وزارة التعليم، العراق.