

تأثير تمارينات بأسلوب الضغط العالي في تحمل الاداء والمواقف الدفاعية للاعبى كرة القدم تحت سن (23)

سنة

علي رياض عدنان، أم.د. بشار عبود فاضل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

تاريخ نشر البحث 2024/7/25

تاريخ استلام البحث 2024/4/11

الملخص

تعد تمارينات الضغط العالي اهم الاساليب التدريبية التي تساهم بشكل فاعل في تطوير المستويات (البدنية والتكتيكية) للاعبين لما تحتويه من اداءات سريعة وقوية مشابهة للعب في المنافسة والتي تعمل على تطوير تحمل الاداء وبعض المواقف الدفاعية بشكل كبير على اللاعبين والتي ينعكس اثرها الإيجابي اثناء المنافسة، وبما ان المهارات الدفاعية تعتبر الحجر الاساس للعبة كرة قدم فقد اهتم البحث على تطوير هذه المهارات من خلال تمارينات الضغط العالي التي تخدم العمل المهاري الدفاعي، وكلما تميز الفريق بامتلاكهم قدرات بدنية ومهارية عالية كلما ادى ذلك في الارتقاء بمستوى الفريق نحو الافضل، الأمر الذي يستدعي ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم تحت اعمار (23) سنة، حيث هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الضغط العالي على تطوير تحمل الاداء ومساهمة المواقف الدفاعية في تطوير لاعبي كرة القدم تحت سن (23) سنة، حيث يفرض البحث الى وجود تأثير ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل والمواقف الدفاعية للاعبى كرة القدم تحت اعمار (23) سنة ولصالح الاختبار البعدي واستخدم الباحثين المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث حيث استنتجت الدراسة إلى ان تدريبات الضغط العالي ذات تأثير إيجابي على تحمل الاداء والمواقف الدفاعية لدى لاعبي كرة القدم وأوصت الدراسة الى استخدام اسلوب تمارينات الضغط العالي لتطوير تحمل الاداء و المواقف الدفاعية لها من تأثير ايجابي في تطوير مستوى اللعب لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية:

الضغط العالي، تحمل الاداء، المواقف الدفاعية، كرة القدم

The effect of high-pressure exercises on the endurance performance and defensive positions of football players under the age of (23) years

Ali Riyad Adnan, Dr. Bashar Abboud Fadel

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa

Date of receipt of the research: 11/4/2024 Date of publication of the research: 25/7/2024

Abstract

High-pressure exercises are the most important training methods that contribute effectively to developing the (physical and tactical) levels of players because they contain fast and powerful performances similar to playing in competition, which work to develop performance endurance and some defensive positions significantly on players, and their positive impact is reflected during competition, including Defensive skills are considered the cornerstone of the game of football. Research has paid attention to developing these skills through high-pressure exercises that serve defensive skill work. The more the team is distinguished by their possession of high physical and skill capabilities, the more this leads to raising the level of the team for the better, which calls for the need for attention. The physical and skill capabilities of football players under the age of (23) years. This research aimed to identify the effect of high-pressure training on developing performance endurance and the contribution of defensive positions in the development of football players under the age of (23) years. The research suggests that there is a similar effect. Statistical significance between the pre- and post-tests of the experimental group in the endurance and defensive positions of football players under the age of (23) years, and in favor of the post-test. The researchers used the experimental method, designing one group with two pre- and post-tests, to suit the nature of the research. The study concluded that high-pressure training has a positive effect on Performance endurance and defensive stances among football players. The study recommended using the method of high-pressure exercises to develop performance endurance and defensive stances, which have a positive impact on developing the level of play among football players.

Keywords:

High pressure, endurance performance, defensive positions, football.

1-1 مقدمة وأهمية البحث :**1- التعريف بالبحث :**

إن مجال التدريب تأثر بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور والحداثة للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والوصول به إلى الفورمة الرياضية.

وأنَّ أسلوب الضغط العالي هو احد اساليب اللعب الحديثة في التدريب الرياضي والذي يساهم في رفع القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم والقدرات البدنية ومنها تحمل الأداء بلعبة كرة القدم يتطلب مستوى عالٍ من الأداء البدني والمهاري بشكل متناسق، وفي جميع أشكال حالات الدفاع في الملعب، فضلاً عن أداء مواقف اللعب الدفاعية التي تتطلب أداءها حركات سريعة ومفاجئة من خلال (التحرك الصحيح، غلق زوايا التمرير، التغطية، القطع ، اتخاذ القرار)، لذا فمن المهم أن تكون المؤشرات البدنية والأداء المهاري أحدهما يخدم الآخر لتحقيق الهدف المنشود، والوقوف على مستوى قابلية اللاعب من خلال ذلك.

لذا ان تحمل الاداء في كرة القدم التي تتضمن إعداد التمرينات المثالية للاعب كرة القدم من خلال التحكم بالية الضغط على حامل الكرة في الثلث الاخير من الملعب واستخلاص الكرة منه ومنعه من التحضير وبناء هجمة صحيحة وهذا مما يتطلب إمكانية وبدنية عالية وفسولوجية من خلال زيادة في معدل تحمل الاداء والمواقف الدفاعية بحيث يمكن العمل به لأطول فترة ممكنة وبصورة متقطعة يضعها الباحث بأسلوب علمي .

وبهذا تتجلى أهمية البحث في استخدام أسلوب الضغط العالي، ومن خلال تحمل الاداء بتشكيلات متعددة الى التغيير في الية الضغط للاعبين واستخلاص اكثر عدد من الكرات من الفريق المنافس مما يعطي افضلية للفريق بتسجيل الأهداف مما ينعكس على أداء المباراة وتطوير اللعبة وعلى المنتخب الوطني كون اللاعبين في الدوري يمثلون المنتخبات الوطنية .

2-1 مشكلة البحث :

كون الباحثين لاعبي كرة قدم في الدوري العراقي الممتاز ولسنوات عديدة حيث مثلوا العديد من الاندية العراقية في الدوري الممتاز ومن خلال ملاحظته ومشاهدتهم للعديد من المباريات في الدوري

العراقي الممتاز تحت سن (23) سنة، لاحظوا ان هناك ضعفاً في عملية استخلاص الكرة والاستحواذ عليها في الثلث الاخير ، كذلك ان اسلوب الضغط الذي تمارسه الفرق يمارس بشكل غير منظم ويكون بصورة فردية او زوجية او لخط واحد في اغلب الاحيان ، لذا ارتأى الباحثين استخدام تمارينات بأسلوب الضغط العالي بما يضمن تحركات جماعية ضاغطة للفريق بأكمله بصورة منظمة وبأكبر قدر ممكن من وقت المباراة والتي تنص على استخدام الضغط الامامي في الثلث الأخير من الملعب ، وهذا يتطلب قدرة عالية لأجهزة الجسم الوظيفية وتحمل أداء عالي، والتي سوف يقوم بأعدادها الباحثين من خلال تمارينات للمواقف الدفاعية تتضمن تحركات جماعية للفريق بأكمله واكبر قدر ممكن من وقت المباراة لذا رغب البحث الخوض في التجربة وايجاد الحلول المناسبة لها .

3-1 أهداف البحث :

- 1- إعداد تمارينات بأسلوب الضغط العالي للاعبين كرة القدم .
- 2- التعرف على تأثير تمارينات الضغط العالي في تطوير المواقف الدفاعية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم تحت سن (23) سنة.
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المواقف الدفاعية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم .

4-1 فروض البحث :

- 1- هنالك تأثير تمارينات الضغط العالي في تطوير تحمل الاداء والمواقف الدفاعية للاعبين كرة القدم تحت سن (23) سنة.
- 2- هنالك افضلية للتأثير لتمرينات الضغط العالي في المواقف الدفاعية وتحمل الاداء ، بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : لاعبي نادي نفط الوسط بكرة القدم تحت سن 23 سنة للموسم 2023- 2024
- 2- المجال الزمني : من 2 / 2024/1/ لغاية 2024/4/5 .
- 3- المجال المكاني : ملعب نادي نفط الوسط الرياضي بكرة القدم ، مختبر الصادق – النجف

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

لتحقيق أهداف البحث كان لابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له، فضلاً عن اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات والخروج بالنتائج ، وعلى النحو الآتي

1-2 منهج البحث :

يعدّ المنهج من العوامل المهمة التي يتبعها الباحث لحل مشكلته ويتم اختياره طبقاً لطبيعة المشكلة المراد دراستها إذ أن طبيعة المشكلة حتم على الباحثين استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث ، وتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدى .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى نادي الكوفة الرياضي المتقدمين للموسم الرياضي (2023-2024) والبالغ عددهم (31) لاعباً واختار الباحث (6) لاعبين كعينة تجربة استطلاعية من نفس المجتمع وشكلت ما نسبته (19.35%) من مجتمع البحث واختار الباحث عينة التجربة الرئيسية مقدارها (22) لاعب وجاء اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي البسيط (القرعة) وشكلت ما نسبته (70.96%) من مجتمع البحث ، واستبعد الباحث (3) لاعبين ولذين شكلوا نسبة مقدارها (9.67%) وذلك لعدم توافق متطلبات البحث مع امكانياتهم والجدول (1) يبين توزيع افراد المجتمع وعينة البحث .

جدول (1)

يبين مجتمع وعينات البحث

عينة التجربة الاستطلاعية		عينة التطبيق		مجتمع البحث
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
%19.35	6	%70.96	22	31

1-2-2 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:**1-1-2-2 تجانس العينة :**

من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثين في التحقق من تجانس عينة البحث التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني) ، اذ استخدم الباحثين معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	0.522	0.697	0.098	0.855	0.088	0.81	درجة	الموقف الدفاعي الأول
غير معنوي	0.706	0.396	0.088	0.81	0.071	0.832	درجة	الموقف الدفاعي الثاني
غير معنوي	0.468	0.74	2.39	114.8	2.99	113.9	ثانية	تحمل الاداء

من خلال نتائج الجدول (2) يتبين ان قيم معامل الالتواء اصغر من (± 1) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني) .

جدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات المتغيرات المبحوثة

النتيجة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسيط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات المعالم الإحصائية
متجانس	0.85	0.067	1.76	1.741	سم	الطول
متجانس	0.59	3.77	68.5	67.75	كغم	كتلة الجسم
متجانس	0.615	0.886	22.5	22.25	سنة	العمر الزمني
متجانس	0.11	0.89	8.6	8.7	سنة	العمر التدريبي

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر قيمة من مستوى الدلالة (0.05) ، ولجميع المتغيرات قيد البحث لذا ، فإن دلالة الاختبار غير معنوية .

3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :**1-3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة :****1-1-3-2 وسائل جمع البيانات :**

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين .

2-1-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

- كرات قدم نوع Adidas عدد (20).
- صافرة تحكيم نوع Fox عدد (2) .
- ساعة توقيت الكترونية صناعة صينية عدد (2) .
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
- شريط قياس متري بقياس (40م) .
- ميزان طبي الكتروني للطول والوزن .
- سلم بلاستيكي للتدريب طول (10م).
- اهداف تعليمية عدد (4) بحجم (1*1م).
- ساعة الكترونية لقياس تحمل الاداء والمواقف الدفاعية .
- جهاز الكتروني لقياس الطول و الوزن صيني الصنع .
- آلة تصوير نوع (Canon) عدد (3) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :**1-4-2 تحديد المقاييس والاختبارات المتغيرات :****اولاً : توصيف قياس المواقف الدفاعية وتحمل الاداء :****اولاً:: اختبار تحمل الاداء**

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل الأداء بكرة القدم .

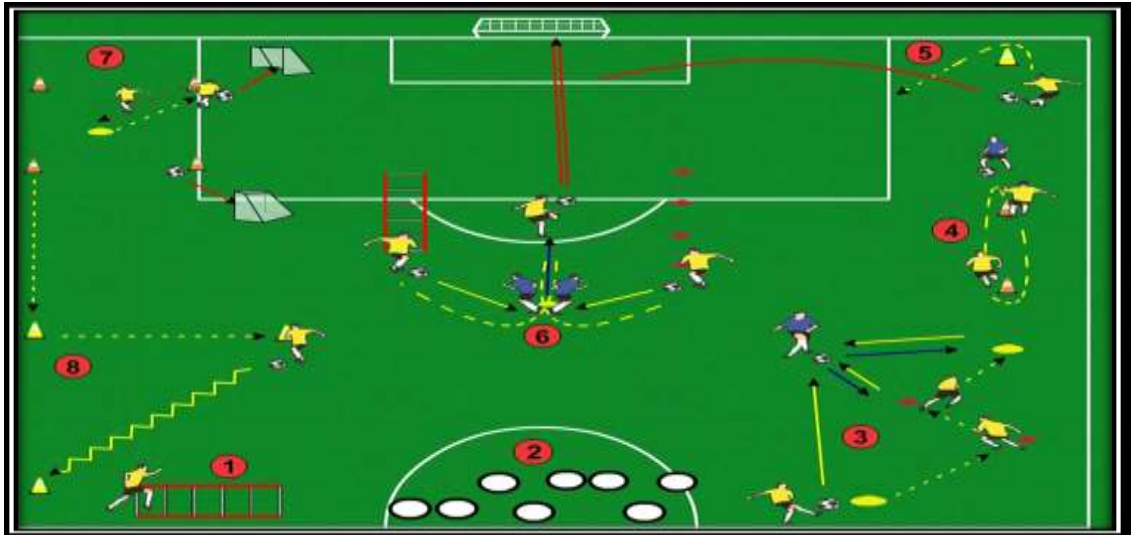
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، (20) كوزات ، (2) سلم، (7) كرة قدم، (8) دوائر.

- وصف الأداء : يؤدي هذا الاختبار على شكل محطات على احد نصفي الملعب ، في المحطة (1) يبدأ

اللاعب عند سماع إشارة البدء بالقفز على السلم ، ثم يتبعها بالحجل على دائرتين متتاليتين بالرجل اليمنى

ثم القفز على الرجل اليسرى و اليمنى بالتناوب ليقوم بالحجل على الرجل اليسرى على دائرتين متتاليات وهكذا يستمر اللاعب لحين اكمال جميع الدوائر في المحطة (2) ، بعدها يقوم بعمل مناولات مع المدرب ثم يقوم بعملية الجري بين الشواخص مع تمرير الكرة في محطة(3) ، وفي محطة (4) يقوم بالجري بين شاخصين المسافة بينهما(5م) مع تمرير الكرة مع المدرب في فترة زمنية محددة بـ (20ثا) ، وفي محطة (5) يقوم بركل الكرة بالقرب من علم الزاوية الى داخل منطقة الجزاء ، ثم يذهب للمحطة رقم (6) ليقوم بالجري الارتدادي بين أربع شواخص ثم عمل تمريرة مع المدرب ليجري حولة ثم التسديد نحو المرمى بعدها يقوم بالجري السريع على السلم ثم تمريره الكرة مع المدرب ليجري حولة ثم التسديد نحو المرمى ايضاً، ومن بعدها يذهب للمحطة (7) يجد اربع كونزات على شكل مربع مع وجود كونز في منتصف المربع المسافة بين جميع الكونزات تكون (10م) مع وجود كرتين في اركان المربع وامامهن اهداف صغيرة بأرتفاع (1م) وعرض (1م) وعلى بعد (10م) عن الكرة يقوم اللاعب بالجري الى منتصف المربع ثم الذهاب الى الكرة ليقوم بتمريرها نحو هدف صغير وهكذا يستمر العمل في المحطة حتى يمس الكونزات الأربع ، في المحطة (8) يقوم اللاعب بالجري (30م) ثلاث مرات الأولى والثانية تكون من دون كرة اما الأخيرة تكون مع الكرة لينهي الاختبار في المحطة الأولى.

- التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء الاختبار لأقرب جزء من الثانية.



شكل (2)

يوضح اختبار تحمل الأداء بكرة القدم

ثانيا : وصف مواقف اللعب الدفاعية بكرة القدم:

قام الباحث بإعداد عدد من المواقف الدفاعية بكرة القدم وتم عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين في إستمارة استبانات ، خاصة لإختيار ما يتلاءم وطريقة البحث، وذلك بوضع علامة (√) في مربع الدرجة المختارة لكل موقف لتحديد الموقف الصالح للعب من عدمه والذي يتناسب مع افراد عينة البحث ومشكلة البحث، وبعد جمع الاستبانات وتفرغها وترتيب مواقف اللّعب، أخذ الباحث بالمواقف التي وقع عليها الاختبار والترشيح للدراسة من قبل الخبراء والمتخصصين وحسب نسب الاتفاق التي تزيد على 75% ، وتكون طريقة قياس هذه المواقف من خلال التصوير الفيديوي وعرضه على المقومين وتفرغ درجاتهم في استمارة خاصة لمواقف اللّعب الدفاعية بكرة القدم.

1- توصيف مواقف اللعب الدفاعية بكرة القدم:

- **الموقف الاول : الضغط العالي بأسلوب الـ (3-1-3-3)**
- **الغرض من الموقف :** الضغط على الفريق المنافس في ملعبه وقطع الكرة.
- **الأدوات اللازمة :**
- ملعب كرة قدم قانوني لأداء الموقف الدفاعي يحدد فيه مراكز اللاعبين عن بدء الضغط العالي .
- ساعة توقيت الكترونية عدد 3
- صافرة نوع fox عدد 2
- كاميرا نوع canon عدد 5 لغرض متابعة اداء كل لاعب
- **اداريّ الموقف :**
- إداري يقوم بمتابعة وتنظيم موقف اللعب.
- مؤقت يقوم بإعطاء اشارة البدء مع التوقيت.
- **مواصفات الموقف الدفاعي :**

عند بدأ الهجمة واستلام اللاعبين المدافعين للفريق المنافس الكرة على الاطراف يقوم اللاعبين المدافعين بعملية الـ الضغط العالي ويتبعهم لاعبو خط الوسط ولاعبوا خط الدفاع لأغلاق زوايا التمرير وتقليص مساحة الاسناد من الزميل على المنافس يقف جميع لاعبي الفريق على شكل ثلاث خطوط عرضية موزعة حسب التشكيل المرتسم، حيث يقف اللاعبين المهاجمين الثلاثة في الثلث الاول من ملعب الفريق المنافس للقيام بأداء الضغط العالي على المدافعين بحيث يقوم اللاعب رقم (10) بالضغط على اللاعب المستلم للكرة المدافع رقم (2) على جهة اليسار للفريق المنافس بحيث لا يعطي للاعب المدافع الوقت

والمساحة للعب بحرية وكذلك اللاعب رقم (11) يقوم بالتغطية على يمين اللاعب رقم (10) با10م حتى لا يسمح بإعطاء فراغ وكذلك بدوره يقوم اللاعب رقم (13) بالضغط الى جهة اليمين قليلا بمقدار (5)م حتى يشكل عبئ على الخط الدفاعي بأكمله ، ثم يتبعهم لاعبي الوسط الأربعة ويكونوا على مسافة مناسبة بين المهاجمين لا تتجاوز ال(12)م حتى يكون تقارب بين الخطوط ويكون خط الوسط بشكل عرضي فقط اللاعب رقم (8) يقوم بالضغط والتغطية الفراغ خلف اللاعب رقم (10) واللاعبين الثلاثة المدافعين الذين يتوجب وقوفهم على خط منتصف الملعب ليقوموا بتغطية المساحات الفارغة التي تحدث خلف المهاجمين بحيث يكون شكل اللاعبين الثلاثة على شكل منحنى يتأخرهم اللاعب رقم (3) ب(5)م لعمل عمق دفاعي لتفادي الكرات الطويلة الساقطة خلف المدافعين ، بحيث تكون المسافة بين الخط الخلفي والخط الامامي (من 35 – 40 م) للفريق بأكمله ليكون هناك تقارب وعدم وجود فراغات كبيرة وهذا هو احد الاساليب الحديثة في كرة القدم.

● تعليمات الموقف :

- يجب عدم توقف حركة اللاعبين في أثناء الموقف.

- يكرر الموقف 4 مرات متتالية

- يسجل زمن الموقف الكلي

● التقييم :

يتم عرض التصوير الفيديوي للموقف الدفاعي على السادة المقومين، لتقويم موقف اللعب الدفاعي المستخدم الضغط العالي عند تنفيذه أثناء موقف اللعب واعطاء الدرجات لكل موقف وحسب الاستمارة الخاصة بالتسجيل لتقويم مواقف اللعب، ويحتسب عدد مرات قطع الكرة من لاعبين الفريق المنافس بصورة صحيحة.

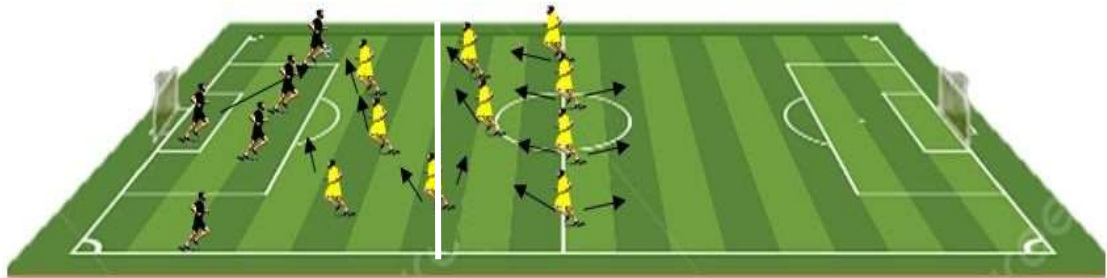


شكل (3)

يوضح الموقف الدفاعي بأسلوب (3-1-3-3)

2- الموقف الثاني: الضغط العالي بأسلوب الـ (2_3_1_4)

- الغرض من الموقف : الضغط على الفريق المنافس في ملعبه وقطع الكرة.
- الأدوات اللازمة :
- ملعب كرة قدم قانوني لأداء الموقف الدفاعي يحدد فيه مراكز اللاعبين عن بدء الضغط العالي .
- ساعة توقيت الكترونية عدد 3
- صافرة نوع fox عدد 2
- كاميرا نوع canon عدد 5 لغرض متابعة أداء كل لاعب
- اداري الموقف :
- إداري يقوم بمتابعة وتنظيم موقف اللعب.
- مؤقت يقوم بإعطاء اشارة البدء مع التوقيت.
- مواصفات الموقف الدفاعي :



شكل (4)

يوضح الموقف الدفاعي بأسلوب (2_3_1_4)

2-4-2 نظام تقييم مواقف اللعب الدفاعية :

لغرض تقييم مواقف اللعب نستخدم نظام تقييم مواقف اللعب الدفاعية الذي اعده Stephen, Judith and Lida, 2006 والذي صُمم ليلائم الألعاب الفرعية والفردية وهو عبارة عن (7) فقرات خاصة بتحركات اللاعبين الفنية والخططية في أثناء موقف اللعب، حيث إعتد الباحث على (5) فقرات وحذف (2) كونها لا تلاءم طبيعة البحث، ويضم النظام استمارة تحليل وتسجيل مواقف اللعب بشكل يسهل على الملاحظ تثبيت الحالات كافة والمتغيرات التي تحدث اثناء مواقف اللعب، لغرض اعطاء صورة حقيقية عن موقف اللعب.

ولغرض تثبيت تقييم مواقف اللعب بإحصائيات في استمارة الملاحظة، بالإمكان اتباع سلم ليكرز للاختبارات وميزها بخمسة مستويات هي :

5) درجات) أداء جيد جداً .

4) درجات) أداء جيد .

3) درجات) أداء متوسط .

2) درجات) أداء ضعيف .

1) درجة) أداء ضعيف جداً .

ويشير مصممو النظام أنه بإمكان الباحث او الملاحظ حذف أو تعديل أو إضافة بعض الفقرات وبما يلاءم متطلبات اللعبة.

وهناك ملاحظات حول استخدام النظام وهي:-

1. إنّ هدف النظام هو مساعدة المدرسين والمدربين والباحثين للوقوف على مستوى تقييم مواقف لاعبيهم من خلال أداءهم أثناء اللعب واتخاذهم للقرارات وتحركهم في الملعب.
2. أن يتم الأعداد مسبقاً لكيفية إجراء تطبيق الموقف وتهيئة المكان المناسب لتثبيت الملاحظات.
3. أن يتم تقويم مواقف أداء اللاعبين في حالة حيازة الكرة أو عدم حيازتها، (الدفاع والهجوم) أي أن الملاحظ يقوم بتسجيل تحركات اللاعب في اللعبة وحسب حالة اللعب.

1-2-4-2 فقرات تقييم مواقف اللعب الدفاعية :-

1- التحرك الصحيح (التكيف حسب متطلبات مواقف اللعب) (Adjust)

وهو تحرك اللاعب بشكل دفاعي كما هو مطلوب في انسيابية اللعب وله علاقة بسرعة الحركة ويقصد به ايضاً تحرك اللاعب بانسيابية ودقة وسرعة وحسب ما تتطلبه مواقف اللعب مما يؤدي إلى تنفيذ سلوك حركي مناسب.

2- غلق زوايا التمرير: (close scrolling corners)

ويقصد به منع مرور الكرة ما بين الخطوط الدفاعية

3- التغطية: (Cover)

ويقصد بها سد فراغ الزميل عند الدفاع او تقديم مساعدة دفاعية للاعب الذي يدافع او التحرك معه على اللاعب وسد الفراغ المعاكس عليه وأداء واجب عوضاً عن زميله ولمدة محدودة.

4- القطع: (cutting)

ويقصد به مهاجمة الكرة والقيام بعملية قطعها من اللاعب المنافس والاستحواذ عليها بشكل قانوني دون حدوث مخالفة .

5- إتخاذ القرار: (Decision Making)

وهو عملية اتخاذ القرار المناسب حول ماذا يعمل وبأي اتجاه يكون الضغط في أثناء اللعب، واستغلال نقاط ضعف المنافس واستثمار البطيء لصالحه وقطع الكرة بالوقت المناسب، ولا بد من أن يختار اللاعب المكان والزمان الملائمين ليكون قراره صحيحاً، وعلى عكسه يكون أداءً غير ملائماً.

2-2-4-2 طريقة احتساب نقاط التقييم لمواقف اللعب الدفاعية بكرة القدم :

أولاً/

- أ- نستخرج الزمن الكلي لكل موقف من لحظة سماع صافرة البدء الى نهاية الموقف.
ب- نقوم باستبدال عدد التكرارات بدرجات وكما ذكرنا، يظهر لدينا رقم واحد صحيح.

ثانياً/

- أ- احتساب مستوى تقويم موقف اللعب حسب فقراته وكالاتي:-

نتيجة الفقرة الاولى + نتيجة الفقرة الثانية + نتيجة الفقرة الثالثة... وهكذا

عدد الفقرات التي استخدمناها

- ب- نستخرج الوسط الحسابي لزمن كل موقف .

نتيجة الزمن الاول + نتيجة الزمن الثاني + نتيجة الزمن الثالث ... وهكذا

عدد التكرارات المستخدمة

ثالثاً / تحتسب الدرجة النهائية من خلال المعادلة الآتية :-

درجة الموقف النهائية = درجة موقف اللعب / زمن الموقف

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث وبعدها (6) لاعبين في يوم الخميس الموافق 2024/1/4 حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى :-

1- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة ومستلزمات البحث وملاءمتها .

2- تنظيم فريق العمل المساعد ، والإرشادات المطلوبة .

3- التأكد من إمكانية إجراء الفحوصات المخبرية الخاصة بغازات الدم .

4- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات المهارية .

4- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .

3-4-2 التجربة الرئيسية :

1-3-4-2 الاختبارات القبلية :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد منها قام الباحثين بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس على مجتمع البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية في يوم الأربعاء 2024/1/10 ، إذ كانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي:-

1. اختبار تحمل الاداء وغازات الدم.

2-3-4-2 تنفيذ التمرينات بأسلوب الضغط العالي :

قام الباحثين بإعداد وتنظيم التمرينات الخاصة بالسلوب الضغط العالي اعتماداً على الخبرة الشخصية للباحثين وطبقت على المجموعة التجريبية بتاريخ 2024/1/15 ولغاية 2024/4/5 ، مع مراعاة (الشدة، التكرارات ، فترات الراحة المناسبة) وقنن الباحثين هذه التدريبات على أساس علمي ممنهج وكذلك القابلية البدنية والمهارية لمجتمع البحث والأدوات المستخدمة وطريقة التدريب ، لتكون هذه التمرينات قادرة على تطوير نسبة غازات الدم وتحمل الاداء بكرة القدم ، ولتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية .

- وجاءت تفاصيل التمرينات بأسلوب الضغط العالي في المنهج التدريبي كالاتي: -
- عدد الوحدات التدريبية الكلي التي تضمنت التمرينات الضغط العالي (24) وحدة.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التمرينات الضغط العالي (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع.
- زمن التمرينات بالسلوب الضغط العالي في الوحدة التدريبية الواحدة (32-45) دقيقة (القسم الرئيسي فقط).
- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
- هدف التمرينات بالسلوب الضغط العالي هو تطوير المواقف الدفاعية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم تحت سن (23) سنة.
- مراعات تبادل العمل بين المجموعات العضلية.
- تخطيط تشكيلات التمرينات بالسلوب الضغط العالي خلال الوحدات الأسبوعية واليومية هي (1-2).

2-4-3 الاختبارات البعدية:

اجري الباحثين وبمساعدة كادر العمل المساعد في الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الضغط العالي وكان ذلك يوم الاربعاء الموافق (2024/4/10) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية اذ راعى الباحثين نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات.

2-4-4 الوسائل الاحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها: -

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- اختبار (t) للعينات المترابطة.

- اختبار (t) للعينات المستقلة.

- معامل الارتباط بيرسون.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث .

1-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

جدول(4)

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.018	4.69	0.031	1.035	0.088	0.81	درجة	الموقف الدفاعي الأول
معنوي	0.012	5.55	0.052	1.01	0.071	0.832	درجة	الموقف الدفاعي الثاني
معنوي	0.001	4.99	2.84	108.1	2.99	113.9	ثانية	تحمل الأداء

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

من خلال ملاحظة الجدول (4) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، نجد أنّ الوسط الحسابي لتحمل الأداء قد بلغ في الأختبار القبلي (113.9) وبانحراف معياري قدره (2.99) بينما نجد أنّ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي كان بقيمة (108.1) وبانحراف معياري قدره (2.84) وكانت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (4.99) أمّا قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنّ الفروق كانت معنوية ولصالح الأختبار البعدي.

كذلك نجد إنَّ الوسط الحسابي للأختبار القبلي للموقف الدفاعي الأول كان بقيمة (0.81) وبإنحراف معياري قدره (0.088) إمَّا الوسط الحسابي للأختبار البعدي كان بقيمة (1.035) وبإنحراف معياري قدره (0.031) وكانت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (4.69) إما قيمة مستوى دلالة الأختبار فكانت (0.018) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن الفرق كانت معنوية ولصالح الأختبار البعدي .

أمَّا عن الوسط الحسابي للموقف الدفاعي الثاني فقد كان الأختبار القبلي قد بلغ (0.832) وبإنحراف معياري قدره (2.99) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الأختبار البعدي كان بقيمة (1.01) وبإنحراف معياري قدره (0.052) وكانت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (5.55) أما قيمة مستوى دلالة الأختبار فكانت (0.012) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن الفرق كانت معنوية ولصالح الأختبار البعدي .

2-1-3 عرض نتائج الأختبارات القبليَّة والبعديَّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة .

جدول(5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الأختبار ومعنوية الفرق للأختبارات القبليَّة والبعديَّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الأختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.003	9.44	0.047	1.252	0.098	0.855	درجة	الموقف الدفاعي الاول
معنوي	0.008	6.231	0.074	1.215	0.088	0.81	درجة	الموقف الدفاعي الثاني
معنوي	0.000	7.22	2.87	104.60	2.39	114.80	ثانية	تحمل الاداء

من خلال ملاحظتنا للجدول (5) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ، اذ نجد أن الوسط الحسابي لتحمل الأداء قد بلغ في الاختبار القبلي (114.80) وبانحراف معياري قدره (2.39) بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (104.60) وبانحراف معياري قدره (2.87) وكانت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (7.22) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

كذلك نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للموقف الدفاعي الأول كان بقيمة (0.855) وبانحراف معياري قدره (0.098) إما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (1.252) وبانحراف معياري قدره (0.047) وكانت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (9.44) إما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.003) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما عن الوسط الحسابي للموقف الدفاعي الثاني فقد كان الاختبار القبلي قد بلغ (0.81) وبانحراف معياري قدره (0.088) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (1.215) وبانحراف معياري قدره (0.074) وكانت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (6.231) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.008) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

من خلال ما تقدم من النتائج التي ظهرت في الجدولين (4) و(5) يتبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، وأنّ التطور الحاصل للمجموعة الضابطة يعزوه الباحث إلى نوعية التمارين التي يستخدمها المدرب في الجانب البدني في ما يخص تمارين التحمل العامة والخاصة ، إذ كان لها دور في إحداث هذا الفروق من خلال إعطائهم تمارين تتميز بالتغيير والتنويع وتمتاز بسرعات مختلفة للحفاظ على إيقاع اللعب والانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالعكس ، أما عن الفرق الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية يعزو الباحث سبب ذلك الفرق الى التمارين المستخدمة والمعدّة وفقاً لتمرينات الضغط العالي، إذ كانت تؤدي بأزمته وتكرارات محددة ومتنوعة من حيث

التمرينات تشبه إلى درجة كبيرة من مواقف اللعب ومتشابه مع التعديلات الجديدة في قانون اللعبة التي تمتاز بالسرعة العالية والتغيير من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، كما أنّ استخدام التمرينات اللاهوائية لتحمل الأداء كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمرينات وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع الأمر الذي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بالكفاءة والسرعة نفسها تقريباً، فضلاً عن إنّ التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج إيجابية في تطوير هدف التدريب وهذا ما أكدّه (بسطويسي احمد) " ضرورة تنمية صفة التحمل منذ السنوات الأولى من التدريب في الألعاب المختلفة ومنها كرة القدم كونها قدرة بدنية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها لغرض تأخير ظاهرة التعب التي تؤثر سلباً في شكل الأداء الحركي ، كما أنّ تقنين شدة وحجم وكثافة الأحمال التدريبية في الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير تحمل الأداء لتسليط عبئاً تدريبياً مؤثراً على العضلات والأجهزة الحيوية وبما يتضمن أداء اللاعبين تحت تأثير مستوى مناسب من التعب والذي يُعد ضرورياً لتطوير تحمل الأداء" وكذلك يعزو الباحث سبب هذا التطور إلى طبيعة التمرينات المستخدمة إذ كانت هذه التمرينات تركز بشكل مباشر على الأداء المهاري والخططي وتحمله وكيفية الأداء في كل لحظة من وقت المباراة بنفس الكفاءة والقدرة العالية للأداء المهاري، كما أنّ تمرينات الضغط العالي الذي نفذته أفراد المجموعة التجريبية كان ذات تأثير متعدد الجوانب من خلال مراعاة استخدام التنوع في أداء تلك التمرينات وبأشكال مختلفة ولمساحات وأزمنة متنوعة مما ساعد في تحسين القدرة الفسيولوجية وتحسين التوافق العام والخاص بالأداء وانعكاسها على طبيعة الاداء المهاري للاعبين والمساعدة في عملية التكيف للمتطلبات البدنية العالية، فضلاً عن التطور الذي حصل في التكنيك والتكتيك نتيجة تكرار أداء المهارات وتحسين التصرف الحركي بالكرة وبدون كرة لإفراد هذه المجموعة الأمر الذي أدى إلى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى التحمل الخاص بالأداء والمواقف الدفاعية.

كذلك يعزو الباحث ذلك الفرق المعنوي الى ما اعده من تمرينات وطبقها باسلوب الضغط العالي بما تتماشى مع خصائص تلك المتغيرات وامكانيات اللاعبين المهارية والبدنية، اذ كان اعداد التمرينات لتكون منسجمة مع طبيعة الاداء والمسارات الحركية للمواقف الدفاعية اذ تم تقنينها على وفق اسلوب الضغط العالي والتي يستخدم فيها القوة العضلية والسرعة وتحمل الاداء ليسهم في تطوير الجانب المهاري والبدني للاعب كون تحمل الاداء الدفاعي يتطلب قدرة تحمل عضلية كبيرة وأداء سريع دون انخفاض بمستوى الاداء ومواجهة التعب، وهنا تجدر الاشارة الى ان غالبية التمرينات

المهارية التي اعدھا الباحث تقع ضمن نظام تدريبي مهاري خاص وهذا ما يتماشى مع ادبيات اسلوب الضغط العالي.

اذ كانت تؤدي بأزمته محددة ومتنوعة من حيث التمرينات تشبه الى درجة كبيرة من مواقف اللعب ومتشابه مع التعديلات الجديدة في قانون اللعبة التي تمتاز بالسرعة العالية والتغيير من الدفاع الى الهجوم ، كما ان استخدام التمرينات التحمل الاداء كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمرينات وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع الأمر الذي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بالكفاءة والسرعة نفسها تقريباً ، فضلاً عن إن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج ايجابية في تطوير هدف التدريب وهذا ما أكده (بسطويسي احمد) " ضرورة تنمية صفة التحمل منذ السنوات الاولى لتدريب الرياضيين في الألعاب المختلفة ومنها كرة القدم كونها قدرة بدنية فسيولوجية تحتاج الى وقت طويل لتنميتها لغرض تأخير ظاهرة التعب التي تؤثر سلباً في شكل الاداء الحركي ، كذلك يعزو الباحث سبب هذا التطور إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في برنامجه التدريبي إذ كانت هذه التمرينات تركز بشكل مباشر على الأداء المهاري وتحمله وكيفية الأداء في كل لحظة من وقت المباراة بنفس الكفاءة والقدرة العالية للأداء المهاري ، اذ ان تقنين شدة وحجم وكثافة الاحمال التدريبية في الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير تحمل الاداء لتسليط عبئاً تدريبياً مؤثراً على العضلات والاجهزة الحيوية وبما يتضمن اداء اللاعبين تحت تأثير مستوى مناسب من التعب والذي يعد ضرورياً لتطوير التحمل الخاص".

كذلك عمد الباحث في اعداد تمريناته على ربط الجانب البدني بالجانب المهاري وما يؤكد هذا الترابط الحاصل بين مواقف اللعب الدفاعية وتحمل الاداء هو تطور نتائج الاختبارات ومتغيرات البحث تلك والخاصة بالمجموعة التجريبية، فالعامل البدني يجب أن يشمل قوة وسرعة اللاعب ليتمكن من التحرك بسرعة في كافة الاتجاهات كما ان تطور تلك المواقف للاعبين يزيد من امكانية تصرفهم اثناء الاداء، اذ ان اللاعب الذي يمتلك توافقاً حركياً جيداً مع سيطرة تامة على المثيرات في اثناء الاداء ستزيد عنده نواتج الاداء وهذا ما سعى الى تحقيقه الباحث في كافة الوحدات التدريبية لمجموعة البحث التجريبية من خلال الارتباط العالي بين التوافق الحركي والمهاري الذي يمكن من خلاله ان نشخص ونقوم فن ومستوى الاداء المهاري بشكل صحيح ودقيق، اذ تم تنفيذ تلك الوحدات بشكل علمي مما خلق حالة من التكافؤ بين الحمل التدريبي وتطور متغيرات البحث للاعبين والذي انعكس بدوره على مستوى تحمل الاداء، فضلاً عن حالة التكرار والتركيز على تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء والذي أكسب اللاعبين صفة الدقة لجميع المواقف الدفاعية مجتمعةً في هذا المتغير من خلال تقدير المسافة

وغلاق المساحات في الملعب واتجاه الكرة، كذلك ان نسبة كبيرة من تلك التمرينات كانت مشابهة لحالة المنافسة، مع مراعاة تكرار التمرين بصورة مستمرة، فضلاً عن التدرج في مستوى الصعوبة والتي تضمن الأداء من قبل الجميع، كما وإن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج ايجابية في تطوير هدف التدريب، ويؤكد ذلك (احمد يوسف) " ان تقنين شدة وحجم وكثافة الاحمال التدريبية في الوحدات التدريبية الخاصة لتطوير تحمل الاداء يكون بتسليط عبئاً تدريبياً مؤثراً على العضلات والاجهزة الحيوية وبما يضمن اداء اللاعبين تحت تأثير مستوى مناسب من التعب والذي يعد ضروريا لتطوير التحمل الخاص " .

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

1-2-4 عرض نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

الجدول (6)

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.003	3.04	0.047	1.252	0.031	1.035	درجة	الموقف الدفاعي الاول
معنوي	0.004	4.5	0.074	1.215	0.052	1.01	درجة	الموقف الدفاعي الثاني
معنوي	0.014	2.73	2.87	104.60	2.84	108.10	ثانية	تحمل الأداء

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار

(البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

4-2-2 مناقشة نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

من خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية في الجدول (6) في اختبار تحمل الأداء والمواقف الدفاعية بكرة القدم وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحث أن السبب في ظهور الفروق المعنوية يعود إلى التمرينات بأسلوب الضغط العالي التي قام الباحث بإعدادها إذ كانت تركز على استخدام مساحات اللعبة جميعها مما يتيح فرصة كبيرة في استمرار الأداء ولمدة أطول وبما يتماشى مع أسلوب تطوير هذه القدرة (تحمل الأداء)، بالإضافة إلى تكرار المهارات التي تصب في زيادة قابلية اللاعبين على التصرف الحركي والخططي، وهذا ما ظهر واضحاً في نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات التحمل الخاص بالأداء والمواقف الدفاعية، كما يعزو الباحث سبب ذلك إلى طبيعة هذه التمرينات المستخدمة في العملية التدريبية والمبنية على أسس علمية من حيث الشدة وعدد التكرارات وفترات الراحة في إعداد هذه التمرينات ودرجة تشابهها إلى حد كبير مع ظروف اللعب الحقيقية بما تحتويه هذه التمرينات من طابع بدني ومهاري وخططي، عملت على تطور قدرة (تحمل الأداء) من خلال تطوير المهارات التي تساهم في نجاح هذا الأسلوب كمهارة القطع بأنواعه المتعددة وكذلك مهارة التميرير والتهديف على اعتبار ان الفريق سيقوم بعملية الضغط الامامي في الثلث الاخير من الملعب مما يساهم هذا في امكانية تحقيق وتسجيل هدف وكذلك الالية التي يتم من خلالها تقسيم اللاعبين في عملية الضغط بعض الاحيان ب4اربعة لاعبين امامين وبعض الاحيان ثلاثة لاعبين امامين وهذا يتطلب انسجام عالي بين اللاعبين والى جهد بدني كبير وعلى طول وقت المباراة والتفوق في نتائج المواقف الدفاعية وهذا ما أكده (سلمان علي حسن) " (أن العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية وتنميتها وصولاً إلى تحقيق أفضل أداء) " ويذكر (مفتي ابراهيم) أنه " كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول إلى مستوى أداء المباراة

وهذا يتفق مع ما استخدمه الباحث في تمرينات الضغط العالي والتي أدت إلى تطوير (تحمل الأداء بوصفه الشكل الأقرب للتحمل الخاص في أثناء المباراة لكونه يتطلب في أثناء الاداء توافر عنصري تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل أداء المهارات الخاصة باللعبة الأمر الذي يجعل من تحمل الأداء الشكل المثالي الأقرب للتحمل الخاص بتطوير تحمل القدرة الاوكسجينية واللاوكسجينية) ، والذي ظهر جلياً من خلال زيادة نسبة تحمل حامض اللاكتيك، الأمر الذي يؤشر إلى زيادة كفاءة

الجهاز الدوري التنفسي (القدرة الاوكسجينية)، وكذلك زيادة القدرة اللااوكسجينية لدى أفراد المجموعة التجريبية وانعكاس ذلك على تحمل الاداء، إذ أنّ زيادة مستوى حامض اللاكتيك لدى اللاعبين يؤشر إلى زيادة نواتج الإيض اللاكتيكي وبالتالي زيادة القدرة اللااوكسجينية لديهم، وأنّ هذا التطور الحاصل في مستوى التحمل الخاص بالأداء أدى إلى رفع مستوى الأداء في اختبارات المواقف الدفاعية لدى لاعبي المجموعة التجريبية والذي جاء نتيجة تمرينات الضغط العالي والتي أدت إلى تحسين قدرة الاجهزة الوظيفية ومنها (الجهاز العصبي) على الإستمرار في العمل بشكل أفضل ولمدة أطول، الأمر الذي ساهم في زيادة مستوى الصرف الكلي للطاقة إذ أنّه من المنطقي أنّ يزداد الصرف الكلي للطاقة مع زيادة مستوى الأداء حيث أنّ إستمرار مستوى الأداء العالي يزيد من قابلية الأنسجة على صرف الطاقة وتحسين عمل الانزيمات الأوكسجينية واللااوكسجينية بحيث تقوم الخلايا بعمل انسيابي متكامل لإنتاج الطاقة خلال الجهد عن طريق التفاعلات الكيميائية المرتبطة بإنتاج الطاقة أوكسجينياً ولا أوكسجينياً إذ (ان خلايا الجسم تحتاج إلى طاقة في أثناء الجهد لكي تستطيع القيام بوظائفها المختلفة ويؤثر التدريب الرياضي الفعال في زيادة قدرة الخلايا العضلية والعصبية على تأمين إنسيابية تدفق إنتاج الطاقة لدى الرياضيين، وتختلف احتياجات الجسم من الطاقة على وفق قوة وسرعة ومدة العمل البدني ومستوى الأداء) ، كما أنّ زيادة مستوى صرف الطاقة (القدرتين الاوكسجينية واللااوكسجينية) أدى إلى زيادة فعالية عمل الجهاز العصبي والذي يؤدي ادواراً اساسية مهمة في أثناء الأداء حيث يعمل على زيادة فاعلية النقل العضلي، إذ أنّ تحمل أداء المهارات لفترة طويلة يؤدي إلى التعب العصبي الذي يعبر عن هبوط في كفاءة الجهاز العصبي على الإستمرار في الأداء المهاري والخططي والتصرف الحركي السليم، وأنّ زيادة فاعلية الجهاز العصبي أدت إلى رفع مستوى الأداء الخاص مع زيادة الكفاءة البدنية من جهة، وزيادة قابلية الجهاز العصبي على أستيعاب وأزالة مسببات التعب من جهة اخرى وهذا ما ظهر واضحاً في نتائج لاعبي المجموعة التجريبية في اختبارات المواقف الدفاعية بكرة القدم، لا سيما وأنّ تمرينات الضغط العالي ذات طبيعة تتسم بالشمولية والتكامل والمنافسة في الأداء أثناء التدريب، الأمر الذي يصب في إتجاه تطوير مختلف جوانب الأعداد (البدني والمهاري والخططي) وهذا يتفق مع ما جاء في المصادر من أنّ (العلاقة المتبادلة والمترابطة بين تحسين التحمل الخاص بالأداء والصفات المركبة الأخرى والتكنيك والتكتيك يبقى مبنياً على التكامل في محتوى التدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي) .

4 - الاستنتاجات والتوصيات :**1-4 الاستنتاجات :**

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل اليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- إنّ العمل بتمرينات أسلوب اللعب الضغط العالي طورت تحمل الاداء والمواقف الدفاعية للاعبى كرة القدم تحت سن 23 سنة.
- 2- إنّ تطور تحمل الاداء انعكس بشكل إيجابي وملموس على المواقف الدفاعية لأفراد المجموعة التجريبية.
- 3- إنّ التدريب المقنن بتمرينات أسلوب لعب الضغط العالي ساهم بشكل فعال في تطوير والمواقف الدفاعية للاعبى كرة القدم تحت سن 23 سنة .

2-5 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث التي أثبتت فعالية استعمال تمرينات باسلوب الضغط العالي يوصي الباحث بعدة توصيات :-

- 1- يوصي الباحث بالاهتمام باستخدام تمرينات أسلوب لعب الضغط العالي على وفق أسس تدريبية علمية مقننة لرفع كفاءة لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية في أثناء المباريات والمنافسات .
- 2- يوصي الباحث بتطبيق تمرينات لعب الضغط العالي والمنهج المعد من قبله كمنهجية مهمة عند تدريب لاعبي كرة القدم .
- 3- إجراء تقييم دوري بشكل مستمر لنتائج التدريب عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية باعتبارها مؤشرات مهمة لتقويم الحالة التدريبية للاعبين .
- 4- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة اجراء دراسات مشابهة على فعاليات فردية وجماعية أخرى ، وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر

- بلوم، بنيامينس، وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون)، دار ماكروهيل، القاهرة، 1983م
- سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 ، ص 16 .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي ، ص200 ، 2001.
- مؤيد الطائي : فسيولوجيا الاحمال التدريبية وطرائق التدريب الرياضي، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2012.
- مؤيد الطائي : فسيولوجيا تدريب السرعة ، دار صفا، الاردن، 2021، ص199.
- احمد يوسف متعب : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد: اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /2003.
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- مؤيد الطائي : التحمل الكامل فسيولوجيا التدريب ، ط1، دار صفا، الاردن، 2020.
- يونس عجلوي راضي: أثر اشكال جين EPOR وتحمل الأداء في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019 .
- Edigron D.W and Edyet on .R the Biology of physical. Actirty bostin . houyn tan Mifflin company , 1976 , P: 8-100.
- Hermans, vic. Engler, rainer, Previous reference, 2011, p94.
- Stephen , Judith and Linds, The game performance assessment, instrument, in human, Journal of the teaching physical education , 1998.