

تأثير برنامج تدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين منتخب تربية ميسان بكرة القدم

The effect of a training program according to the pressure training method on some physical and skill abilities of the players of the Misan Education Football players

م.د حسن جاسم البهادلي

مديرية تربية ميسان

hjhjh660@gmail.com

الملخص

هدف البحث الى إعداد منهج تدريبي والتعرف على تأثير وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين تربية ميسان بكرة القدم. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة الدراسة، إذ بلغ مجتمع البحث الكلي (35) لاعباً للموسم الرياضي (2023 – 2024) والذين يمثلون لاعبين تربية ميسان وتربية المجر الكبير، أما فيما يخص عينة البحث تم اختيار (30) لاعباً منهم ليُمثلوا عينة البحث (15) لاعب للمجموعة الضابطة و(15) لاعب للمجموعة التجريبية، وتم استبعاد (6) حراس مرمى ومن ثم تم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة الدراسة وبعدها تم اجراء الاختبارات القبلية. واستمر تطبيق المنهج التدريبي وتطبيقه على عينة الدراسة لمدة (8 أسابيع) بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS)، واستنتج الباحث اهم الاستنتاجات تنوع التمرينات في المنهج التدريبي المُعد وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط وطبيعة التمرينات من قوة مميزة بالسرعة وقوة انفجارية وتمرينات مهارية أثرت ايجابياً في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين مديرية تربية ميسان بكرة القدم. اسلوب التدريب الضاغط اثر بشكل ايجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى افراد عينة البحث. وكما تطرق إلى اهم التوصيات ومنها تدريب لاعبي كرة القدم والشباب على اساليب تدريبية مشابهة للعب ولاسيما سلوب التدريب الضاغط لما له من تأثير ايجابي في التكيف على اجواء المباريات.

الكلمات المفتاحية برنامج تدريبي، التدريب الضاغط، القدرات، البدنية، المهارية.

ABSTRACT

The objective of the study was to create a training curriculum and assess the effects of pressure training on the physical and skill development of Misan football education players. The researcher employed an experimental approach to address the research problem. The study included a total of 36 players who were selected to represent both Maysan education and the education of Al Majer Al Kaber for the sports season 2019-2024. Regarding the research sample, a total of 30 players were chosen to represent the research sample. Among them, 15 players were assigned to the control group and 15 players were assigned to the experimental group. Goalkeepers were excluded from the sample. Subsequently, homogeneity and parity measures were implemented for the study sample. Pre-tests were carried out, and the training curriculum was implemented and applied to the study sample for a duration of 8 weeks. Through three weekly training units, the researcher used suitable statistical methods using the statistical bag program (SPSS). The researcher determined that the variety of exercises in the training curriculum, designed based on the compression training method, and the nature of the exercises, including the

strength of unique speed, explosive power, and skill exercises, have a positive impact on the development of physical and skill abilities of the players of the Directorate of Education Misan football. The compression training approach had a beneficial impact on the enhancement of physical and skill capacities among the participants of the study sample. The crucial recommendations were also addressed, which include instructing football players and young people in training techniques resembling those used during games, particularly the compression training method due to its beneficial effects on adjusting to the match environment.

Keywords: Training program, compression training, abilities, physical, skill.

Corresponding Author: Hasan Jasim Hussein Al Behadili

Author Name: Hasan Jasim Hussein Al Behadili

Email: hjhjh660@gmail.com

1. المقدمة

تسعى دول العالم كافة المتقدم منها والنامي الى تطوير بلدانها في شتى المجالات والاختصاصات إذ انها في صراع مستمر مع الزمن للبحث عن الحلول السليمة والسريعة ذات النتائج الكفوة وواحد من هذه المجالات هو المجال الرياضي اذ يسعى المختصون في هذا المجال جاهدين إلى تحسين القدرات البدنية والمهارية والأداء الحركي وتصحيح الخل وإصلاح العيوب للوصول إلى أرقى المستويات وتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية والصحية، وإن لكل مجال من مجالات التدريب الرياضي الطريقة الخاصة التي يُطبق بها من خلال الأعداد والتدريب الخاص والقائم على الاستيعاب والفهم الكبير والمُرتبط لتلك الأسس، والتي تُعد واحدةً مُكملة للأخرى، والتي تُطبق على جميع مهارات اللعبة. وإن النظريات والقواعد والأسس الخاصة بمجال التدريب الرياضي، ساعدت في تطوير هذا العلم ولأفضل المُستويات، وما يُثبت ذلك النتائج التي تُحققها الفرق الرياضية وهي التي تُعد صفة مُميزة، وما موجود من تجارب وبحوث حديثة وبمُختلف الجوانب، أعطت للعملية التدريبية الشيء الكبير، وذلك من خلال الترابط الحاصل بين جوانب الأعداد الرياضي على المُستوى البدني والمهاري، وهذا ما جعل الأهتمام الكبير والضروري بعلم التدريب الرياضي، فضلاً عن إنَّ التدريب الحديث يتخلله الوسائل التدريبية الحديثة والمُتطورة، والهدف منها هي زيادة صعوبة الأداء، ومواكبة العالم الخارجي وما وصل إليه من تدريب عالي المُستوى.

طريقة التدريب بالضغط هي طريقة ذات أهمية كبيرة في تدريب المهارات الأساسية وخطط اللعب، والتي تشبه ما يحدث في مباراة الضغط المباشر على الخصم في المساحات الضيقة، في هذا التدريب يؤدي اللاعب المهارات بدقة كبيرة وأقصى قوة وسرعة في الأداء خلال زمن محدد، مثل اللعب (6 ضد 3) في مساحة 25م × 15م، ومن هذا التمرين يتضح لنا أن اللاعبين الثلاثة يتحملون عبئاً بدنياً أكبر من اللاعبين الستة، ويلعبون بلمستين، ومن منظور هجومي، يعطينا هذا أهمية اللعب مباشرة على الخصم واللعب بسرعة مع المساندة والتغطية في مساحة محددة، وهذا ما يتم تطبيقه في المباراة، وعليه فإن التدريب بالضغط ما هو إلا تمرين شاق جداً يشبه ما يحدث في المنافسة، من تحركات وواجبات كل لاعب في مناطق لعب مختلفة لمجموعة من اللاعبين.

وكرة القدم واحدة من الألعاب التي استخدمت مختلف الأساليب العلمية، والتدريبية وإتقان مبادئ اللعبة البدنية والمهارية وغيرها، لذلك يجب على المربين والمدربين الإلمام والمعرفة بأحدث الطرائق والأساليب التي تمكن من استخدام أساليب مختلفة في التدريب بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل، ومن هذه الأساليب الحديثة هي أسلوب التدريب الضاغط.

هذا النوع من التدريب له أهمية كبيرة في تدريب المهارات المتعلقة بجودة التحمل وسرعة الأداء، ففي هذا النوع من التدريب يؤدي اللاعب المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد يتراوح من نصف دقيقة حسب قدرة اللاعب، وهذا الأداء البدني القوي للمهارة يجعل العمل لاهوائي، والمدرّب هو من يحدد شدة الحمل الذي يؤديه اللاعب (محمد، احمد، 2021، ص3).

وهنا تكمن أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الضاغط في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية، من خلال استخدام تمرينات بدنية ومهارية، والتي يمكن أن تُحقق الفرضية التي صاغها الباحث في تطوير القدرات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم، ومُحاولة أدائها بأفضل صورة، وجعل البحث والتمرينات الخاصة لفائدة العاملون في مجال التدريب بكرة القدم وتطوير لاعبيهم في الاداء.

2. مشكلة البحث

يؤكد الكثير من الباحثين والمُختصين في مجال علم التدريب الرياضي، وخصوصاً في مجال كرة القدم، على أهمية استخدام الوسائل التدريبية المُساعدة والأساليب التدريبية الحديثة، في تطوير المُستوى الرياضي بشكل عام، فضلاً عن تطوير الأداء المهاري بشكل خاص، وذلك لزيادة سرعة الاتقان في الجانب المهاري. وكون الباحث أكاديمي في لعبة كرة القدم ولاعب لاحظ، إنّ هنالك قلة اهتمام في تطوير القدرات البدنية والمهارية، وذلك من خلال خبرته الميدانية في هذه اللعبة، إذ يرى الباحث من وجهة نظره إنّ استخدام منهج تدريبي يحتوي على تمرينات خاصة وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط في تطوير القدرات البدنية والمهارية من العوامل المهمة، وبالتالي قد يؤدي إلى تحسين القدرات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم.

3. الأهداف

1. إعداد منهج تدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين تربية ميسان بكرة القدم.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين تربية ميسان بكرة القدم.

4. الفروض

1. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي للاعبين تربية ميسان بكرة القدم.
2. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

5. مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: منتخب لاعبي مديرية تربية ميسان بكرة القدم في محافظة ميسان.
- 2-5-1 المجال الزمني: من (2023/10/15) إلى 2024-1-25.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب المخيم الكشفي في محافظة ميسان.

3- الأدوات واجراء البحث**1-3 منهج البحث:**

عَمَدَ الباحث إلى استخدام المنهج التجريبي، وذلك لِملاءمته طبيعة الدراسة.

2-3 مُجتمع وعينة البحث:-

عَمَدَ الباحث إلى استخدام مُجتمع البحث من لاعبي منتخب مديرية تربية ميسان وتربية المجر الكبير في كرة، إذ بلغ مجتمع البحث الكلي (36) لاعباً للموسم الرياضي (2023 – 2024)، أما فيما يخص عينة البحث تم اختيار (30) لاعباً منهم لِيُمثلوا عينة البحث (15) لاعب للمجموعة الضابطة و(15) لاعب للمجموعة التجريبية، وتم استبعاد (3) حراس مرمى لكل فريق من التدريبات قيد الدراسة.

3-3 تجانس عينة البحث:-

عَمَدَ الباحث إلى استخراج التجانس لِعينة البحث في المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث، وهذه المتغيرات هي (العمر الزمني- العمر التدريبي-الطول الكلي للجسم-الكتلة)، وذلك من خلال استخدام الوسيلة الاحصائية الملاءمة (معامل الالتواء)، وكما مبين في الجدول (1) أدناه.

الجدول (1)

يُبين التجانس لمتغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي-الطول الكلي للجسم-الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التجانس
العُمر الزمني	سنة	17.14	0.79	17	0.532	متجانس
العُمر التدريبي	سنة	1.58	2.33	1	0.747	متجانس
الطول	سم	173.90	6.79	174	-0.044	متجانس
الكتلة	كغم	66	7.48	68	-0.802	متجانس

4-3 تكافؤ العينة:-**الجدول (2)**

يُبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

المعاملات الاحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التكرار	10.33	1.54	10.06	1.66	0.455	0.653	غير معنوي
مطاولة القوة	تكرار	37.13	5.13	34.40	3.46	1.70	0.099	غير معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	2.13	0.31	2.21	0.316	0.693	0.494	غير معنوي
مهارة التمرير	الدرجة	17.73	1.33	16.86	1.72	1.53	0.135	غير معنوي
مهارة الاخماد	الدرجة	25.26	1.75	24.06	1.83	1.83	0.077	غير معنوي
مهارة الدحرجة	الثانية	30.40	2.58	31.53	2.72	1.16	0.252	غير معنوي

درجة الحرية (ن-2) (30-2=28) ومستوى الدلالة (0.05)

5-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:**1-5-3 أدوات البحث:**

1. المصادر والمراجع العربية.

2. الملاحظة والتجريب.

3. الاختبارات والقياس.

4. استمارة تسجيل.

3-5-2 الأجهزة المستخدمة:

1. شريط قياس.

2. كرة قدم (10) كرات نوع (OFFFical).

3. ساعة توقيت نوع (Visuo).

4. هدف كرة قدم.

5. حواجز عدد (10) بارتفاعات مختلفة.

6. نصف ملعب كرة قدم.

7. حاسبة يدوية علمية.

8. جهاز لابتوب نوع (hp).

9. الشبكة العالمية للإنترنت.

3-6 إجراءات البحث الميدانية:

3-6-1 تحديد القدرات البدنية والمهارية واختباراتها الاختبارات الخاصة بالبحث:-

بعد الاطلاع على العديد من البحث والدراسات والمصادر العلمية وكون الباحث أكاديمي ومدرّب ومختص في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم قام الباحث بتحديد القدرات البدنية والمهارية (قيد الدراسة) واختباراتها.

3-6-2 مواصفات الاختبارات:-

أولاً: أسم الاختبار : القفز من الثبات (راتب الداود، وآخرون، 2015، ص112).

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين من الوثب الى الامام.

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (نصف دبني) (من وضع الوقوف) (15ثا) (احمد مؤيد، 2012، ص37).

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

ثالثاً: اختبار مطاولة القوة لعضلات الرجلين (من وضع الوقوف) - (نصف دبني) - (60 ثا) (عبد المنعم، ثيلام، 2008، ص15).

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين.

3-4-6-2 الاختبارات المهارية:

أولاً: اختبار مهارة المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية: (عبد الواحد، 2023 ، ص512).

الغرض من الاختبار : قياس مهارة دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة :

1. يتم اختيار جدار أملس يؤشر على منطقة (2.20م × 1.30م)، ويحدد خط إمام الجدار على بعد (5م).

2. كرات كرة القدم قانونية عدد (3).

3. ساعة توقيت الكترونية .

وصف الأداء :

1. بعد سماع إشارة البداية، يقوم اللاعب الواقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الحائط ويضربها مرة أخرى بعد

ارتدادها عن الحائط، وهكذا حتى انتهاء فترة الاختبار (20 ثا).

تعليمات الاختبار :

1. لا يجوز ضرب الكرة المرتدة من الحائط إلا خلف خط البداية.

2. إذا خرجت الكرة عن سيطرة اللاعب، فإنه يأخذ واحدة من الكرتين الأخريين دون توقف.

3. يمكن ضرب الكرة بأي قدم وأي جزء منها.

حساب الدرجات : يتم تسجيل عدد الضربات الصحيحة للكرة على الحائط خلال (20) ثانية.

ثانياً: الاختبار الثاني الإخماد: التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6م) داخل مربع (2م×2م).

الهدف من الاختبار: التحكم بإيقاف حركة الكرة.

الادوات المستخدمة: كرات قدم قانونية عدد (8)، صافرة، وشريط لاصق بألوان مختلفة لتحديد منطقة الاختبار (2م×2م).

وصف الاداء :

1. تحديد مربع طول ضلعه (2م)، ويرسم خط يبعد (6م) عن المربع.

2. يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة (2م×2م) على الخط على بعد (6م) وعند سماع إشارة البداية يقوم

المدرّب برمي الكرة عالياً للاعب الذي يتقدم إلى منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة ثم العودة إلى خط

البداية والبدء من جديد وهكذا يكرر اللاعب (5) محاولات متتالية.

حساب الدرجات :

1. تعطى لكل محاولة صحيحة درجتين ومن اللمسة الاولى.

2. لكل محاولة صحيحة درجة واحدة ومن اللمسة الثانية .

3. تعطي درجة صفر إذا خرجت الكرة القدم خارج المنطقة المحددة للاختبار.

تعليمات الاختبار :

1. يجب على المختبر إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحدودة للاختبار.

2. إذ خطأ المختبر الكرة في الرمي تعاد المحاولة مرة ثانية.

طريقة التسجيل :

1. درجتين لكل محاولة صحيحة.

2. المجموع الكلي للمحاولات الصحيحة (10) درجات من المحاولات الخمسة.

3. لا تعتبر المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

أ إذا لم يتم إيقاف الكرة من قبل اللاعب.

ب إذا اجتاز اللاعب بمنطقة الاختبار المحددة.

ج إذا لمست الكرة يد اللاعب أثناء إيقاف حركتها.

ثالثاً: اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص (زهير قاسم الخشاب، آخرون, 1990, ص9).

الهدف من الاختبار : المحاورة وقياس سرعة الأداء .

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، صافرة، شريط لاصق لتحديد خط البداية، و(5) شواخص.

وصف الاختبار:

1. تثبيت (5) علامات على الأرض في خط مستقيم، وبمسافة (2م) بين كل شاخص، وبمسافة (2م) بين خط

البداية وأول شاخص أيضاً.

2. يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البداية، يركض اللاعب بالكرة بين الشواخص بشكل

متعرج حتى يصل إلى آخر شاخص، ثم يدور حولها ويعود بنفس الطريقة حتى يصل إلى نقطة البداية.

3. تعليمات الاختبار:

1. تعطى وتسجل أفضل محاولتان.

2. يحسب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً ويتم تسجيل الزمن لأقرب 100/1 من الثانية.

3. يمكن للمختبر استخدام القدم اليسرى أو اليمنى أو كليهما لدرجة الكرة أثناء الاختبار.

وحدة القياس: الثانية.

7-2 التجربة الاستطلاعية:-

عَمَدَ الباحث إلى إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (25/11/2023)، لغرض تجريب الاختبار على عينة من اللاعبين ومن خارج عينة البحث والبالغ عددهم (5) لاعبين في كرة القدم، وكان الهدف منها هو الوقوف على اختيار وسائل وأدوات الدراسة، فضلاً عن استخراج الأسس العلمية من (صدق، ثبات وموضوعية)، وعند إجراءها حصل الباحثان على ما يأتي:-

1. التعرف على المعوقات التي قد تحصل عند تطبيق التجربة الرئيسية.

2. التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة وملاءمة الاختبار للعينة.

3. التعرف على زمن إجراء الاختبار الخاص بالدراسة.

4. تعريف فريق العمل المُساعد كيف يطبق الاختبار وماهي إجراءاته.

8-2 الأسس العلمية للاختبار:

1-8-2 صدق الاختبار:-

فُدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المُراد قياسها، (فهيم، محمد، 2020، ص53)، وللتأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثان مُعامل الصدق الذاتي ويُقاس الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمُعامل ثبات الاختبار.

2-8-2 ثبات الاختبار:-

ويقصد بثبات الاختبار هو إعطاء نفس النتائج إذا ما أُعيد تطبيقه على العينة نفسها في (وَقَتَّين) مُختلفتين وفي ظروف مُتشابهة" (عبد الرحمن، ماهر، 2021، ص42)، وطبق الباحث الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية وهم (5)، لاعبين خارج عينة البحث، ومن ثم عَمَدَ إلى إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد مرور (7) أيام وتحت نفس الظروف التي طبق بها الاختبار الأول.

3-8-2 موضوعية الاختبار:-

لغرض التعرف على موضوعية الاختبار الخاص ببحث الدراسة، ولاستخراج موضوعية نتائج الاختبار، عَمَدَ الباحث إلى استخراج معامل الارتباط بين درجات اثنان من المُحكِّمين، لأن الاختبار يُعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها الدرجات نفسها بغض النظر عَمَّن يُصحَّه (سمير، عمر، 2014، ص303).

جدول (3)

يبين القيم المعنوية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التكرار	0.834	0.913	0.920
2	مطاولة القوة	الدرجة	0.856	0.925	0.945
3	القوة الانفجارية للرجلين	سم	0.833	0.913	0.921
4	مهارة التمرير	الدرجة	0.860	0.927	0.929
5	مهارة الاخمداد	الدرجة	0.818	0.904	0.917

0.955	0.931	0.866	الثانية	مهارة الدرجة	6
-------	-------	-------	---------	--------------	---

9-2 إجراءات البحث الميدانية:

9-2-1 الاختبار القبلي:-

عَمَدَ الباحث إلى إجراء الاختبار القبلي على عينة البحث وذلك في يوم الثلاثاء الموافق (2020/12/4) وعلى ملعب المخيم الكشف في تمام الساعة العاشرة صباحاً.

9-2-2 المنهج التدريبي:-

عَمَدَ الباحث إلى تطبيق منهج التدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط الخاص بتطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم، إذ تكون المنهج التدريبي من (6 أسابيع)، والاسبوع الواحد يحتوي على ثلاث وحدات تدريبية، أي بواقع (18) وحدة تدريبية موزعة على أيام الاسبوع (الثلاثاء، الخميس، السبت)، وبدأ المنهج التدريبي بتاريخ (2023/12/6) ولغاية (2024/1/18)، وتضمن البرنامج التدريبي على تمرينات مُتعددة بدنية مهارية وكانت التمرينات تحتوي على وسائل مُساعدة تدريبية، وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط إذ راعى الباحث الامور التالية في تنفيذ الوحدات التدريبية:

أ- اللعب 6 ضد 3 على ملعب 30 م × 20 م، مع التركيز على اللعب المباشر من اللسة الأولى وتغيير مواقع اللاعبين.

ب- اللعب بطريقة 8 ضد 5 في نصف الملعب، مع التركيز على التسجيل واللعب بلمستين والتغطية واستخدام مبدأ التأخير في الدفاع، وكذلك الضغط على اللعب من قبل الفريق المهاجم عند فقدان الكرة من أجل استعادتها بسرعة ومهاجمة المنافس.

ج - ثلاثة فرق كل فريق يتكون من (5) لاعبين على ملعب مساحته 40م × 40م مع فريق محايد بالخارج يتوزع لاعبيه على المرمى من أجل ممارسة التمريرة المزدوجة مع الفريق الذي لديه الكرة وفريقين يلعبان مباراة واحدة مع التركيز على اللعب الفردي والتغطية مع المراوغة الفردية والتمرير المزدوج والحركة بدون الكرة لاستغلال المساحات والتحرر من سيطرة الفريق المهاجم. فضلاً عن ذلك تكونت الوحدات التدريبية من تمرينات مُختلفة للسرعة والقوة الانفجارية والقوة المُميزة بالسرعة والمطاولة، فضلاً عن تمرينات مهارية متنوعة تخدم الأداء الصحيح بدقة وتركيز عاليين.

9-2-3 الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي، تم اجراء الاختبارات البعدية، بتاريخ (2024/1/20)، إذ كان الباحثان حريصان على تطبيق نفس الاختبار القبلي ونفس الظروف والزمان والمكان، وبنفس فريق العمل المُساعد.

10-2 الوسائل الاحصائية المُستخدمة:-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية الـ (SPSS)، ذات الاصدار (23).

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ومناقشتها في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي مديرية تربية ميسان :-

3-1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين مديونية تربية ميسان :-

بعد معالجة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في تنفيذ مهارة ركلة الجزاء عمّد الباحث إلى أدرجها في الجدول (4) وكما مبين ادناه:-

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التكرار	10.33	1.54	13.13	1.06	11.52	*0.000	دالاً
مطاولة القوة	الدرجة	37.13	5.13	42.73	3.69	8.98	*0.000	دالاً
القوة الانفجارية للرجلين	سم	2.13	0.316	2.37	0.294	6.34	*0.000	دالاً
مهارة التمرير	الدرجة	17.73	1.33	22.13	1.35	14.40	*0.000	دالاً
مهارة الاخماد	الدرجة	25.26	1.75	29.73	1.58	16.31	*0.000	دالاً
مهارة الدحرجة	الثانية	30.40	2.58	26.73	2.05	17.39	*0.000	دالاً

* دالاً إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية 15-14 = 14

3-2-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث البدنية:

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التكرار	10.06	1.66	10.40	1.29	0.717	0.485	غير دالاً
مطاولة القوة	الدرجة	34.40	3.46	34.66	3.45	1.07	0.301	غير دالاً
القوة الانفجارية للرجلين	سم	2.21	0.316	2.16	0.183	0.622	0.544	غير دالاً
مهارة التمرير	الدرجة	16.86	1.727	17.60	1.76	2.04	0.060	غير دالاً
مهارة الاخماد	الدرجة	24.06	1.831	24.73	1.83	3.56	*0.003	دالاً
مهارة الدحرجة	الثانية	31.53	2.722	30.80	2.65	6.20	*0.000	دالاً

* دالاً إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية 15-14 = 14

3-2-3- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث البدنية:

الجدول (6)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			

القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التكرار	13.13	1.06	10.40	1.29	6.31	*0.000	دالاً
مطاولة القوة	الدرجة	42.73	3.69	34.66	3.45	6.17	*0.000	دالاً
القوة الانفجارية للرجلين	سم	2.37	0.290	2.16	0.180	2.40	*0.023	دالاً
مهارة التمرير	الدرجة	22.13	1.35	17.60	1.76	7.89	*0.000	دالاً
مهارة الاخماد	الدرجة	29.73	1.58	24.73	1.83	8	*0.000	دالاً
مهارة الدحرجة	الثانية	26.73	2.05	30.80	2.65	4.69	*0.000	دالاً

* دالاً إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية = 28

3-1-1-4 مناقشة نتائج القدرات البدنية والمهارية:-

مناقشة القدرات البدنية:

يعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى للقدرات البدنية إلى فاعلية استخدام التمرينات التي أعدها الباحث وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط التي خطط لها على وفق أسس علمية سليمة تتلاءم مع خصائص وإمكانيات وقدرات عينة البحث ، كما راعى الباحث المدة اللازمة لمرحلة التدريب على وفق المنهج الذي استمر (6) أسابيع احتوى على عامل التشويق فضلاً عن ذلك تطبيق قاعدة الاستمرارية في التدريب فضلاً عن إمكانية التدرج في صعوبة الأداء من خلال التحكم في شدة الوحدات التدريبية واستخدام أسلوب التمرج في الحمل التدريبي والتناسب بين مدة العمل والراحة بين التكرارات والمجموعات باعتباره الدالة المنطقية للارتقاء بمستوى التدريب وإحداث عملية التكيف الآني والتراكمي إذ يذكر نطاح (2015) تهدف عملية التدريب إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض لبرنامج التدريب وفق الأساليب العلمية، وتأتي هذه التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية لعلم التدريب، ومن هذه المبادئ قاعدة التدرج في التدريب، وقاعدة ملائمة الحمل التدريبي لقدرات الرياضي وإمكاناته (نطاح كمال، 2015، ص5).

فضلاً عن ذلك يعزو تلك الفروق إلى طبيعة التمرينات التي أعدها الباحث والتي تميزت باللعب الضاغط والقوي والسريع والذي شابهت إلى حد كبير طبيعة اللعب أثناء لمنافسة مما زاد من طبيعة تكيف اللاعب لأجواء المنافسة ومقاومة متطلبات اللعبة مع قوة وشدة اللعب.

ويتفق الباحث مع رشا فالح وفاضل دحام (2022) إذ تبرز أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة في تمرينات كرة القدم بأنها تخرج القوة العضلية وبصورة سريعة وهذا النوع من القوة يكون سائداً في رياضة كرة القدم بشرط ان تتوفر في لاعب الكرة درجة عالية من القوة ودرجة عالية من السرعة ودرجة عالية من المهارة الحركية (رشا، فاضل، 2022، ص339). وعلاوة على ذلك يرى الباحث سبب تلك الفروق إلى طبيعة التمرينات المنظمة التي تضمنت تمرينات تتناسب مع قدرة اللاعبين على تحمل اعباء التدريب العالية والمشابهة لأداء المباراة والتدرج بالتدريبات من السهل للصعب ولد حالة من التكيف لأعضاء جسم اللاعب على الأداء بصورة جيدة دون الهبوط في المستوى. يعتمد تدريب تحمل القوة على كون التدريب يكون مشابه لخصوصية المنافسة من خلال اعتماد التدريب على مسافات قصيرة وبتكرارات كثيرة وقريبه من سرعة السباق ولمدة زمنية طويلة (ليزا رستم يعقوب، 2022، ص349).

❖ مناقشة القدرات المهارية:

أما القدرات المهارية فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (مهارة الإخماد ومهارة الدرجة) ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية يفسر الباحث ظهور تلك النتائج الى ان المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث بأسلوب التدريب الضاغط قد راعى اختيار التمرينات المهارية المشابه للأداء مع الالتزام بأداء تلك التمارين. ويعزى والباحث ظهور الفروق المعنوية في اختبار (التمرير ومهارة الدرجة) إلى التمرينات التي تم تطبيقها من قبل الباحث والتي تضمنت تمرينات الدرجة بالكرة والانتقال بها من مكان لآخر وب تكرارات عالية ومن مواضع مختلفة زاد قدرة اللاعب على إتقان المهارة والتحكم في الكرة . ويتفق الباحث مع ما أشار اليه نويري (2015, ص10) تمارين الدرجة هي تمارين تجمع بين إيقاف الكرة والتوقف والالتفاف وتغيير مسار الكرة والخداع مع تمارين تحريك الكرة من مكان إلى آخر مما يزيد من قدرة اللاعب على إتقان المهارة.. أما (مهارة الإخماد) فيعزو الباحث سبب ظهور تلك الفروق المعنوية الى طبيعة التمرينات التي تضمنت تمرينات الإخماد من الوقوف والحركة وحسب طبيعة الموقف الذي شابه طبيعة اللعب اثناء المنافسة وتكرارات كثيرة زاد من قدرة اللاعب على إتقان هذه المهارة والتصرف بها بدقة. ويتفق اللاعب مع ما اشار اليه (منتظر, 2024, ص131) وبما أن كرة القدم الحديثة تتميز بالسرعة والدقة في الأداء فإن هذا يتطلب من اللاعب أن يتمتع بقدرة عالية على استلام الكرة وإخراجها وتسجيل الأهداف مما يزيد من ثقة اللاعب بنفسه ويجعله يتصرف معها بدقة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. إن تنوع التمرينات في المنهاج التدريبي المعد وفق أسلوب تدريبات الضغط من قبل الباحث وطبيعة التمرينات من قوة متميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتمارين مهارية كان له أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين مديرية تربية ميسان بكرة القدم.
2. أسلوب التدريب الضاغط أثر وبشكل إيجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارية (قيد الدراسة) لدى افراد عينة البحث.
3. النواحي الفنية والتكتيكية واستخدام المسارات الصحيحة والمثالية واداء تمرينات ضاغطة مشابهه للعب ادى إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين مديرية تربية ميسان بكرة القدم.
4. يوجد فرق معنوي بين الاختبارات البعدية في اختبار ركلة الجزاء بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

1. تدريب لاعبي كرة القدم والشباب منهم على اساليب تدريبية مشابهه للعب ولاسيما سلوب التدريب الضاغط لما له من تأثير ايجابي في التكيف على اجواء المباريات.
2. يجب أن تكون هناك برامج تدريبية خاصة لأسلوب الضغط في التدريب الرياضي، ويجب أن تحتوي على تمارين مخصصة لهذا الأسلوب، والتركيز على أدائه بشكل صحيح من خلال توفير تمارين وأدوات تدريبية خاصة تساعد على استغلاله بشكل جيد.
3. التأكيد على استخدام أسلوب التدريب الضاغط على فئات عمرية اخرى واللاعبين رياضيين اخرى.

المصادر العربية

1. احمد مؤيد حسين العنزي. (2012). نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الانجاز بمسابقتي الوثب العريض والثلاثية لدى طلاب قسم التربية الرياضية. *Journal of Kirkuk University Humanity Studies*, 7(3 عدد خاص بمؤتمر كلية التربية).
2. راتب الداود، نزار الويسي، سمية أخويله، & بسام عبد الرزاق. (2015). تأثير تدريبات البليومتريك على تطوير بعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.
3. رشا فالح، & فاضل دحام. (2022). تأثير تدريبات اسلوب المربعات الاربعة في بعض القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة القدم بأعمار 10-12 سنة. *مجلة واسط للعلوم الرياضية*, 10(3), 351-334.
4. زهير الخشاب وآخرون : **كرة القدم** ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 ، ص209- 210 .
5. زهير قاسم الخشاب وآخرون : **تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم** ، جامعة الموصل ، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات القطر ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1990 ، ص9 .
6. سمير ذنون، & عمر. (2014). بناء اختبار لقياس سرعة ودقة الإرسال التنسي المواجه من الأعلى في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية*, 20(64), 311-295.
7. عبد الرحمن البشر، م.، & ماهر. (2021). مدى فاعلية برنامج إثرائي في تطوير المهارات الرياضية لمسابقة الكانجارو لرفع مستوى النتائج للطلاب الموهوبين بالصف الخامس والسادس بمدارس الهيئة الملكية بالجبيل. *مجلة كلية التربية (أسيوط)*, 37(1), 50-36.
8. عبد المنعم احمد جاسم، & أ. د. ثيلام يونس علاوي. (2008). وضع بطارية اختبار اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب في محافظة صلاح الدين-الجدول. *Journal of Tikrit University for Humanities*, 15(2).
9. عبد الواحد حسين قادر. (2023). تقويم بعض مكونات الاداء البدني الخاص للاعبين نادي نوروو الرياضي بكرة القدم خلال الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية). *مجلة واسط للعلوم الرياضية*, 15(2), 723-705.
10. فهمي، م. ع.، & محمد عبد الله. (2020). تقويم الاختبار المعرفي للطلاب المتقدمين للانتحاق بكليات التربية الرياضية. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان*, 89(مايو جزء 1), 62-45.
11. ليزا رستم يعقوب. (2022). إثر تدريبات بأسلوب التدريب الدائري لبناء التحمل في تطوير بعض القدرات الحركية لأشبال لكرة القدم بأعمار (13-15) سنة. *Kufa Journal of the Science of Physical Education*, 5(4).
12. محمد، ا. ن. م.، & احمد نصر مصطفى محمد. (2021). تأثير التدريب الضاغط على مستوى بعض جوانب الاداء الفني لناشئي كرة القدم. *مجلة بحوث التربية الرياضية*, 68(129), 25-1.
13. منتظر حسين سابط*. (2024). تأثير تمرينات تعليمية باستخدام أسلوب التسلسل وفقاً لنظرية (التعلم الاجرائي) لتعلم مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم. *Damu Journal of Sport Sciences*, 2(1), 142-126.
14. نطاح كمال. (2015). علاقة الحمل التدريبي بدافعية الممارسة للاعبين كرة القدم: صنف أكابر. *الإبداع الرياضي*, 354(2973), 15-1.

15. نويري، بوبكر . (2015). أثر تدريبات خطية ومهارية مقترحة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة: دراسة ميدانية للنادي الرياضي إتحاد برهوم قسم ما بين الرابطات مجموعة وسط شرق.