



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



## The effect of mutual pressure exercises in a competitive manner on some of the physical and skill abilities of Air Force Club players under 19 years of age

RIYEADH MEZHER KHRAIBET  

Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences

### Article information

#### Article history:

Received 4/9/2024

Accepted 26/9/2024

Available online 15, Nov,2024

#### Keywords:

Reciprocal pressing exercises,  
competitive style, physical abilities,  
skills

### Abstract

The aim of the research was to prepare mutual pressing exercises in a competitive manner to develop some physical and skill capabilities for Air Force Club players under 19 years old in football. The research sample was Air Force Club players under 19 years old. The researcher used the experimental method in the single-group method using the pre- and post-test method to suit the nature of the problem. The study included three sections of tools: the tests used, the tools used in measurement, and the tools used in the exercises. The researcher concluded that mutual pressing exercises in a competitive manner developed all physical variables. The researcher recommended the necessity of using mutual pressing exercises in a competitive manner for football players by coaches, as the research results showed a clear improvement in all physical and skill variables.



website





# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



## تأثير التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين نادي القوة الجوية دون 19 سنة

رياض مزهر خريط<sup>1</sup>  

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

### المخلص

هدف البحث الى اعداد التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين نادي القوة الجوية دون 19 سنة بكرة القدم اذ كانت عينة البحث هم لاعبو نادي القوة الجوية دون 19 سنة واستعمل الباحث المنهج التجريبي بالأسلوب المجموعة الواحدة بطريقة الاختبار القبلي والبعدي لملاءمة لطبيعة المشكلة لقد اشتملت الدراسة على ثلاث اقسام من الادوات هما: الاختبارات المستخدمة، الادوات المستخدمة في القياس، الادوات المستعملة في التمرينات واستنتج الباحث ان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي طورت المتغيرات البدنية جميعها، وأوصى الباحث ضرورة استخدام التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي للاعبين كرة القدم من قبل المدربين، لما اظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات البدنية والمهارية.

### معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/9/4

القبول: 2024/9/26

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

### الكلمات المفتاحية:

التمرينات الضاغطة المتبادلة، الاسلوب التنافسي، القدرات البدنية، المهارية

## 1. التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهدت لعبة كرة القدم العالمية في السنوات الاخيرة تطوراً واسعاً بخطوات سريعة نحو الأمام وخلال فترات زمنية قصيرة بعد ايجاد أفضل السبل والأساليب التدريبية للارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم الى أعلى المستويات بدنياً ومهارياً وكما هو معروف فإن عملية تنمية القدرات البدنية تأتي في مقدمة المتطلبات الأساسية من اجل رفع المستوى، لأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمهارات التي يؤديها اللاعبون لاسيما تحركاتهم الهجومية والدفاعية والتحركات الخطئية كافة التي يسعى من خلالها اللاعبون لاستغلال المساحات بشكل مناسب والضغط على المنافس وخلق نوع من الازباك لدى المنافس واجباره على ارتكاب الأخطاء والمخالفات القانونية.

وتعد التمرينات الضاغطة المتبادلة من الأساليب التدريبية المهمة في لعبة كرة القدم وهي ترتبط بصفات القوة والسرعة والتحمل بشكل كبير وتقسّم التمرينات الضاغطة الى هجومية ودفاعية إذ إن التمرينات الهجومية الضاغطة وسيلة للتدريب على كيفية التأثير على دفاع المنافس (Mahmoud et al., 2015) وايجاد مساحات حرة لأحد افراد الفريق وايجاد حلول للتهديف وفرص للاختراق وعدم اعطاء الفرصة للفريق المدافع بأخذ مواقعهم الدفاعية اما بالنسبة للتمرينات الدفاعية الضاغطة هي قيام المدافع بالاقتراب من المهاجم للتضييق على الخصم وتقليل الوقت والمساحة التي تسمح له بتمرير الكرة أو السيطرة عليها وعمل الخداع والاختراق والتهديف والضغط الناجح هو الذي يحقق للاعب المدافع الاستحواذ على الكرة من المهاجم أو تشتيتها أو ارغام المهاجم على التصرف بالكرة بسرعة وبدون فاعلية مما يسبب ارباك لزملائه. (Abdel-Rahman et al., 2022) (Mousa et al., 2019)

اما بالنسبة لأهمية استخدام الأسلوب التنافسي فالمنافسة الرياضية تعد باعثاً مهماً وضرورياً في التدريب اذ يستطيع فيها اللاعبون تطبيق المهارات وقوانينها بصورتها المطلوبة في أثناء المنافسة وتثبيت الأداء عند التطبيق التنافسي مما يجعل فرصة تعود اللاعبون على ظروف المنافسة بشكل أكبر فضلاً عن كون هذه التمرينات تمزج بين الجانبين البدني والمهاري للعبة وتؤدي بأساليب اقرب ما تكون للعب أو المنافسة أو على وفق شروط تمكنهم من اداء محدد من قبل الباحث في برنامج للضغط على اللاعبون في أثناء تدريباتهم وهذا ما يولد لدى اللاعب نوع من الثقة والاستقرار الذي يحتاجه في أثناء المنافسة الفعلية. (Abdulrahman et al., 2020) (Khazal et al., 2024)

وتكمن اهمية البحث في استخدام التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي من خلال درج هذه التمرينات في المنهاج التدريبي للاعبين كرة القدم بطريقة تضمن الوصول بهم الى مستوى متميز مع ادخال عامل التشويق والاثارة من اجل زيادة الدافعية لديهم والوقوف على الفوائد التدريبية والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري، الى أفضل ما يمكن من اجل تقدم هذه اللعبة في بلدنا العزيز .

### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث وخبرته كونه لاعب منتخب سابق ومدرب حالياً يرى ان هذا اللعبة وكما هو معروف تتميز بالإيقاع السريع والمناورات والتحركات المستمرة في جميع ارجاء الملعب ما بين عمليتي الهجوم والدفاع وهذا لم يأتي الا من خلال إعداد بدني ومهاري وتدريب متواصل ومستمر لفترات طويلة وعادة يسعى المدرب الى ايجاد افضل الاساليب والتمرينات التي تتيح للاعبين فرصة التدريب على الأداء طبقاً لما تتطلبه المنافسة بدلاً من التدريب على المهارات بصورة تقليدية، وهذا ما يدعو الى التفكير وايجاد الحلول، وذلك من خلال الاعتماد على اسلوب جديد يعمل على الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري، ويكون مشابه للمواقف التي تحدث في المباراة، وبعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات لم يجد دراسة استخدمت التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي للاعبين كرة القدم، فضلاً عن قلة استخدام هذه

التمرينات وإدراجها في المناهج التدريبية، أجرى الباحث هذه الدراسة للإجابة عن التساؤل الآتي: هل ان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين كرة القدم؟

### 3\_1 هدف البحث:

1. اعداد التمرينات الضاغطة المتبادلة بأسلوب التنافسي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين نادي القوة الجوية دون 19 سنة بكرة القدم.
2. التعرف على تأثير التمرينات الضاغطة المتبادلة بأسلوب التنافسي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين نادي القوة الجوية دون 19 سنة بكرة القدم.

### 4-1 فرض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بنتائج الاختبارات القبليّة البعدية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين القوة الجوية دون 19 سنة.

### 5-1 مجالات البحث

1\_5\_1 المجال البشري: لاعبو نادي القوة الجوية دون 19 سنة .

2\_5\_1 المجال الزمني: 2024/1/15 ولغاية 2024/6/15

3\_5\_1 المجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بالأسلوب المجموعة الواحدة بطريقة الاختبار القبلي والبعدى لملاءمة لطبيعة المشكلة التي يريد الباحث معالجتها كونه من أكثر المناهج العلمية ملائمة لحل مشكلة البحث.

### 2\_2 مجتمع البحث وعينته:

تكونت مجتمع البحث وعينته من لاعبو شباب نادي القوة الجوية والبالغ عددهم (22) لاعب المشارك بدوري الشباب دون 19 سنة للموسم الرياضي 2024/2023، اما عينة البحث كانت عددهم (12) لاعب وتم استبعاد (10) لاعبين (3) لاعبين لعدم انتظامهم بالتدريبات وكذلك تم استبعاد (3) حراس مرمى، و(4) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية.

### 3\_2 أدوات البحث: -

لقد اشتملت الدراسة على ثلاث اقسام من الادوات هما: الاختبارات المستخدمة، الادوات المستخدمة في القياس، الادوات المستعملة في التمرينات.

### 1\_3\_2 الاجهزة والادوات

- جهاز حاسوب نوع Dell , جهاز oximeter , كاميرا فيديو نوع JVC يابانية الصنع , ساعة توقيت الكترونية , كرات قدم قانونية عدد (10) , شواخص (30) سم عدد (10) , مسطرة سويدية ارتفاع (30) سم عدد (2) , هدف كرة قدم قانوني , حواجز بارتراعات مختلفة , ملعب كرة قدم , حلقات دائرية.

### 4\_2 تحديد القدرات البدنية والمهارية واختباراتها:

قام الباحث بتحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القدرات البدنية والمهارية المهمة في لعبة كرة القدم وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان ووزع الاستبيان على الخبراء والمتخصصين في مجالي كرة القدم والتدريب الرياضي الملحق (1) لأجل تحديد الصفات البدنية والمهارية المهمة للاعبين كرة القدم واختباراتها والتي تخدم اهداف البحث، واخذ الباحث

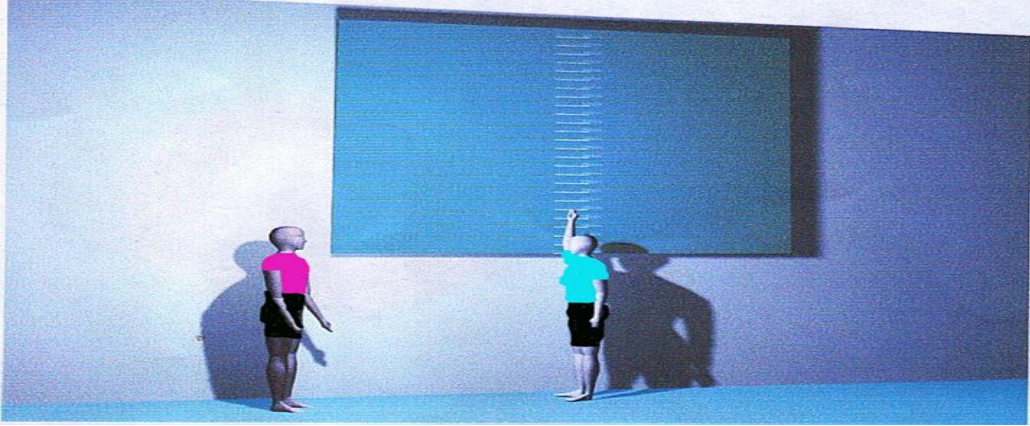
نسبة اتفاق 75 % وتم تحديد القدرات (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة) والاختبارات المهارية (التمرير، الدحرجة، التهديف).

**1\_4\_2 تحديد القدرات البدنية:**

**اولاً: القوة الانفجارية للرجلين:**

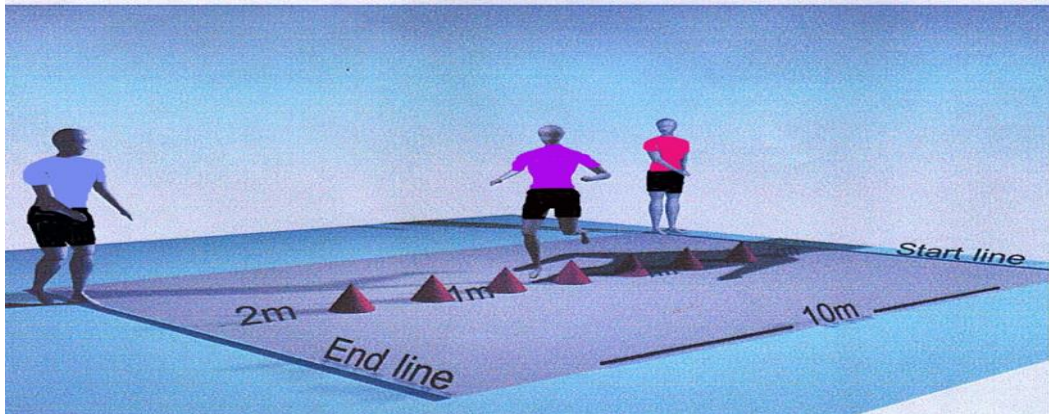
**اسم اختبار:** القفز العمودي (سرجنت).

**الهدف من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية (Thamer, 1991)



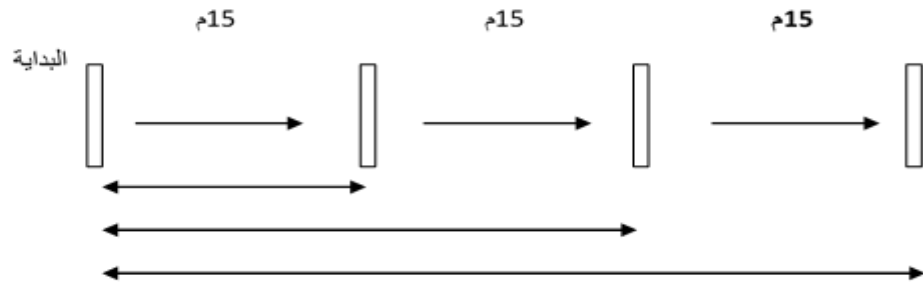
**ثانياً: اسم اختبار:** الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية

**الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة (Thamer, 1991)



**ثالثاً: اسم الاختبار:** الركض المرتد 180م من إالوضع الواقف.

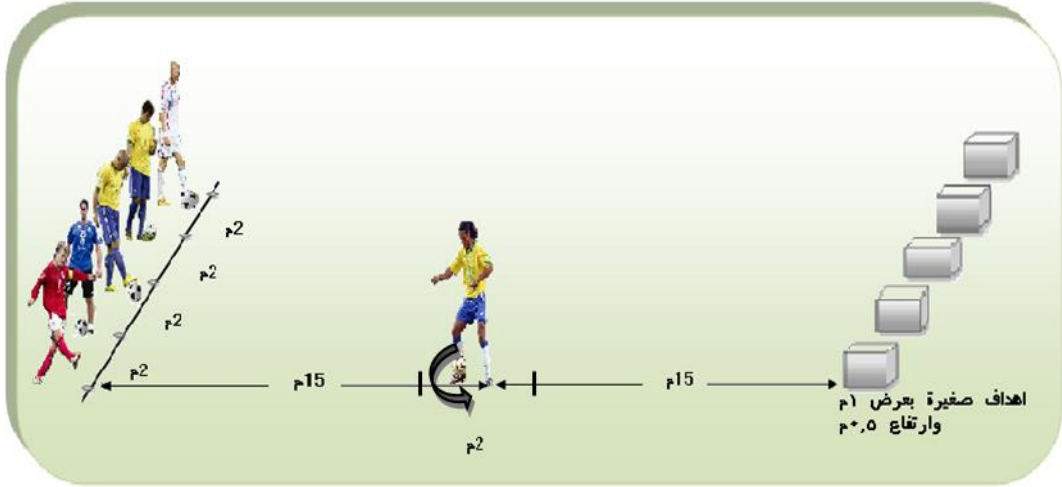
**الهدف من الاختبار:** قياس تحمل السرعة (Allawi & Nasreddin, 1987)



2-4-2 تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم

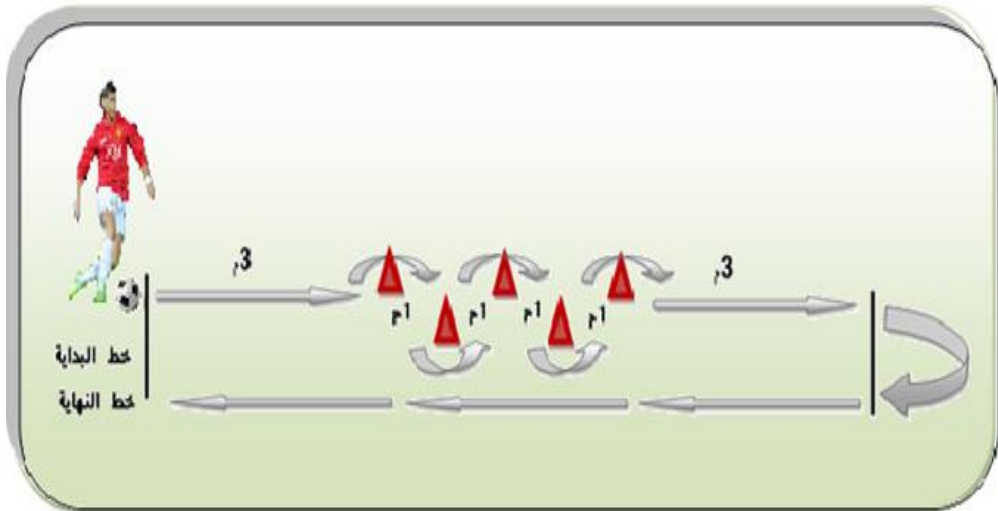
اولاً: اسم الاختبار: الاخمد والتمرير

غرض الاختبار: قياس دقة التمرير (Zuhair Al-Khashab et al, 1999)



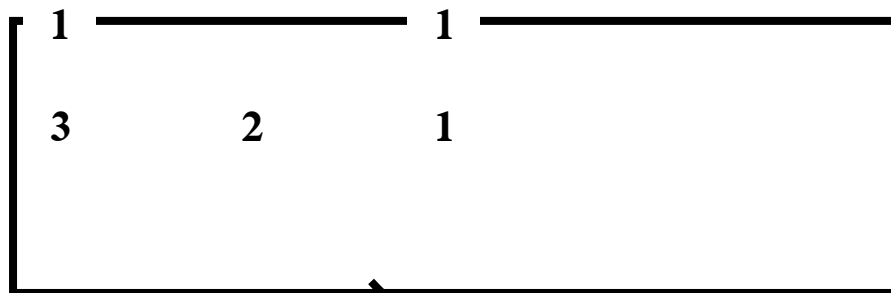
ثانياً: اسم الاختبار: درجة الكرة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً.

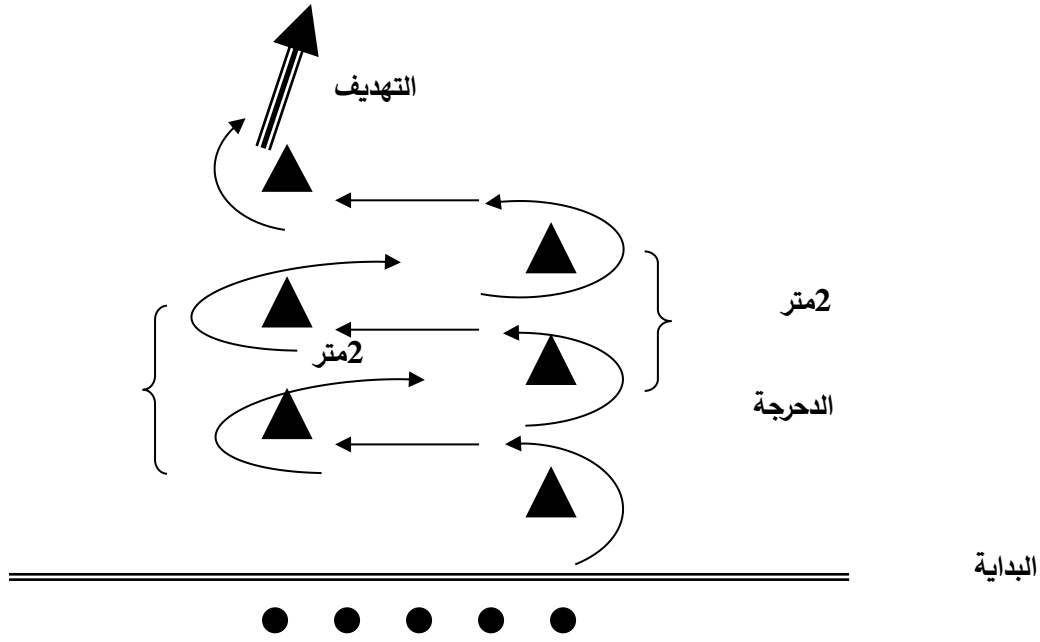
الغرض من الاختبار: درجة الكرة (Zuhair Al-Khashab et al, 1999)



اسم اختبار: درجة الكرة بين الشواخص والتهديف

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف (Zuhair Al-Khashab et al, 1999)





#### 2-5 التجربة الاستطلاعية- :

لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات واستجابة عينة البحث والمدة المستخدمة لأداء الوحدة التدريبية وكيفية تنفيذها ولتفادي الأخطاء والكشف عن العوائق التي تواجه تنفيذ الاختبارات والمنهج التدريبي وتحديد واجبات فريق العمل المساعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (4) لاعبين من عينة البحث وبعدها تم استبعادهم من التجربة في الساعة الرابعة عصراً من يومي السبت 21 / 2024/1 / 2024 على ملعب نادي القوة الجوية الرياضي ، كان الغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على زمن وفترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع والتمارين، وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة، وتم تصميم التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي المستخدمة في البحث وتم كشف الأخطاء ومعالجتها ووضع الحلول لها كما تم وضع نسب الشدة الخاصة بالتمرينات المعدة من قبل الباحث من خلال اختبار أفراد عينة التجربة الاستطلاعية باستخراج المعدل بضرب أقصى شدة في النسبة المطلوب التدريب عليها ثم تقسيمها على 100.

#### وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

1. اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبارات
2. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
3. معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستعملة.
4. تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل الدرجات.
5. التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.
6. تحديد الشدد لكل لاعب.

#### 2-6 الاختبار القبلي- :

تم اجراء الاختبارات القبليه لمدة يومين السبت والأحد المصادفين (27\_28/1/2024) واشتملت على ما يلي:  
اليوم الأول: دقة التمرير والدرجة والقوة المميزة بالسرعة

اليوم الثاني: دقة التهديد والقوة الانفجارية وتحمل السرعة.

## 2-7 التجربة الرئيسية بالبحث:-

اعد الباحث التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي واعتماده على المصادر العلمية وتم تطبيقها على عينة البحث كما يلي:

تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية طبقت فيها التمرينات في القسم الرئيسي المعدة من قبل الباحث في الوحدة التدريبية حيث استغرقت مدة تطبيقها (8) أسابيع، حيث كانت الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة هي (السبت/ الاثنين/ الاربعاء) ابتداء من يوم السبت (2024/2/3) والانتها في يوم الاربعاء المصادف (2024/ 4 /3) وقد راعى الباحث بعض الأمور التالية:

- 1- التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب.
- 2- تنفيذ التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
- 3- كان وقت تنفيذ التمرينات الضاغطة المتبادلة خلال (8) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطة، وان تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة كان (Abdel Fattah, 1997) تكونت كل دورة متوسطة تتكون من (أربع دورات صغرى والدورة الصغرى تكونت من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ ٢٤ وحدة تدريبية)، وتم إجراء الوحدات التدريبية الاسبوعية في الأيام السبت، والاثنين، الاربعاء).
- 4- شدة أداء التمرينات الضاغطة المتبادلة كما يحدث في المباراة أي (شدة لعب او منافسة).
- 5- تم استخدام اسلوب التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد التكرارات
- 6- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والتمارين بالاعتماد على مؤشر النبض، اذ تم استخدام جهاز (oximeter) لقياس النبض، وبالاعتماد على طريقة التدريب التكراري وما أشارت إليه الأطر النظرية، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعبين عينة البحث
- 7- تم استخدام الراحة الايجابية بين تكرار وآخر.
- 8- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية

## 2-8 الاختبار البعدي:-

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات المقترحة في يومي السبت والاحد المصادفين (2024/4/7\_6) في الساعة الثالثة عصراً وفي نادي القوة الجوية الرياضي مراعيًا الظروف نفسها التي أجريت في الاختبارات القبلية.

## 2-9 الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS في استخراج النتائج.

## 3\_ عرض نتائج الدراسة

### 3\_1 عرض ومناقشة متغيرات البحث البدنية.



## جدول (1)

نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيري الدراسة لدى أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية

| المتغيرات             | وحدة القياس | قياس القبلي |       | قياس البعدي |       | الفرق في الأوساط | قيمة (t) | sig  | مستوى الدلالة |
|-----------------------|-------------|-------------|-------|-------------|-------|------------------|----------|------|---------------|
|                       |             | الانحراف    | الوسط | الانحراف    | الوسط |                  |          |      |               |
| القوة الانفجارية      | سم          | 1.94        | 40.81 | 1.85        | 43.31 | 2.50             | 2.90     | 0.03 | دال           |
| القوة المميزة بالسرعة | متر         | 3.69        | 32.15 | 2.53        | 34.98 | 2.83             | 3.10     | 0.02 | دال           |
| تحمل السرعة           | ثانية       | 1.84        | 36.74 | 1.88        | 35.90 | 1.28             | 4.20     | 0.00 | دال           |

يتبين من جدول (1) هناك الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في جميع المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة) نلاحظ هناك تقدماً معنوياً حصل لدى العينة في جميع القدرات البدنية التي تناولها البحث يعزو الباحث هذا التطور والتفوق الى التأثيرات الايجابية للتمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي إذ إن هذه التمرينات كانت مشابهة للحالات والمواقف التي تحدث في اثناء المباراة والتي تعمل على اخراج جميع القدرات البدنية والمهارية على حدا سواء الأمر الذي يسهم في حسم نتائج المباريات وتفوقهم في هذه القدرات البدنية بصورة عامة ومستوى الأداء للاعبين بصورة خاصة فضلا عن أنها تتيح لمعظم المدربين التنوع والابتكار في تنفيذها لاحتوائها على اشكال متعددة مركبة بل تحتوي على الحركات الجانبية والحركات العكسية والتي تتلائم مع مواقف اللعب، كما ويعزو الباحث التطور الذي حدث الى انتظام واستمرار لاعبي افراد عينة البحث في (٢٤) وحدة تدريبية، اذ تم فيها تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث والمهمة للاعبين كرة القدم بطريقة تم فيها الاعتماد على خصوصية هذه التدريبات من تمارين محددة بشروط وازمنة وأسلوب المباريات، فالمدرّب الناجح يجب أن يطور متطلبات الأداء الخاصة باللاعبين من القدرات البدنية بكرة القدم عن طريق التخطيط السليم (Hasan et al., 2022).

"بأن المدرّب الجيد هو الذي يخطط منهاجه التدريبي بحيث ينمي هذا المنهاج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب ويشمل ذلك التركيز على المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها ليكون أكثر تطوراً وفائدة ويساعد في تحقيق الأهداف المطلوبة (Allawi & Nasreddin, 1987) وبالنسبة للتطور الذي حدث في القوة الانفجارية للرجلين فهو جاء بالتأكيد نتيجة اتباع الطريقة التدريبية الصحيحة وإلى نوعية التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي بالنسبة للقوة الانفجارية للرجلين تم استخدام الحواجز والحلقات في التمارين، اذ يؤكد كل من الخياط والحياي " بأن القوة الانفجارية تلعب دوراً كبيراً في كرة القدم اذ انها تعتبر من العناصر الحاسمة في كثير من المباريات ويعتمد عليها في الانجاز وكفاءة الأداء" (Al-Khayat & Al-Hayali, 2001)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين يعود إلى ما تضمن التمرينات من تمارين موجهة لتطوير هذه الصفة لاحتوائها على القفز المتكرر، و تدريبات تميزت بسرعة الأداء وبتوافق جيد وهذا التدريب يحتاج إلى سرعة تردد وانقباض عضلي عالي وهذا ما أكده (مفتي) بأنه "يمكن تطوير القوة المميزة بالسرعة عن طريق أداء تمارين بشكل سريع جداً ودون أية توقعات ويمكن الوصول إلى هذه النتيجة من خلال كثير من الأنشطة كالقفز والقرفصاء أو الارتكاز على ساق واحدة" (Ibrahim, 2018)

وهذا يتوافق مع ما أشار إليه (Abu Zayd, 2005) بأن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا تكون مقدار القوة أقل من القسوى وأيضاً مقدار السرعة يكون أقل من القسوى ولو انه مرتفع جداً وتتمثل في التكرار من دون وجود برهة انتظار لتجمع القوى " (Imad al-Din & al-Shafi'i, 2007) ويذكر (Shaghati, 2011) بأنه يزداد نشاط الألياف العضلية السريعة عن الألياف العضلية الحمراء بالتمارين التي تتميز بشدة عالية وبقوة كبيرة وهذا ما تميزت به التمارين التي طبقت في المنهاج التدريبي فضلاً عن أن لعبة كرة القدم تعد من الفعاليات التي تتسم بالانقباض العضلي الذي تكون فيه السرعة" (Shaghati, 2011)، كما يعزو الباحث التطور الحاصل في صفة تحمل السرعة الى استخدام التمرينات المقترحة اذ تتفق مع ما تتطلبه مواقف اللعب وادائها بسرعات متعددة ومتغيرة كتحمل الاداء المهاري واخذ المكان المناسب والتغطية السريعة وتكرار الركض السريع لمسافات مختلفة فضلاً عن تمرين اللعب وما يحدث فيه من ضغط على المنافس والانتقال من الهجوم الى الدفاع والعكس والمنافسة بين اللاعبين جميع هذه الأمور أدت الى الارتقاء بهذه القدرة للاعبين كرة القدم. (Jaafar, 2021)

### 2\_3 عرض ومناقشة نتائج عينة البحث في متغيرات البحث المهارية.

#### جدول (2)

نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في متغيري الدراسة لدى افراد عينة البحث في الاختبارات المهارية

| المتغيرات   | وحدة القياس | قياس القبلي |          | قياس البعدى |          | الفرق في الأوساط | قيمة (t) | sig  | مستوى الدلالة |
|-------------|-------------|-------------|----------|-------------|----------|------------------|----------|------|---------------|
|             |             | الوسط       | الانحراف | الوسط       | الانحراف |                  |          |      |               |
| دقة التمرير | درجة        | 4.10        | 1.93     | 6.70        | 1.022    | 2.60             | 3.90     | 0.01 | دال           |
| الدرجة      | ثانية       | 12.52       | 1.11     | 10.49       | 0.85     | 2.03             | 5.10     | 0.00 | دال           |
| دقة التهديف | درجة        | 4.02        | 2.05     | 6.03        | 1.24     | 2.01             | 3.10     | 0.03 | دال           |

من خلال جدول (2) التي تضمنت الاختبارات المهارية القبلي والبعدية لأفراد عينة البحث فيعزو الباحث سبب التطور الحاصل في المهارات الاساسية الى طبيعة التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي التي تهدف الى إبراز الفائدة في تطوير قدرات اللاعبين المهارية وصولاً لتحقيق الأهداف المرجوة إذ إن التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي تعتبر تمرينات مهمة التي من الضرورة ان يحسن عليها المدرب لغرض زيادة الشروط الملقاة على اللاعبين في أثناء التمرين وصولاً الى افضل حالة تدريبية والتي تساوي بشدة المباراة وحجمها وهذا يتفق ورأي (Abdul Majeed & Mahmoud, 2014)

في "ان الإعداد البدني والمهاري المنظم والشامل للشباب والناشئين هو حجر الأساس الذي تعتمد عليه كل فعالية رياضية لتحقيق اهدافها والضمان الوحيد لتحقيق النتائج الرياضية"، وكذلك الاستمرار بالتدريب والمنافسة تحت الضغط على اللاعبين من خلال الأداء والمحددات الزمنية والحركية التي تم تحديدها لتنفيذ هذه التمرينات سواء بالتدريبات أم بالمباريات وخلق اجواء ومواقف متغيرة، وهذا يتفق ورأي (Ibrahim, 2018)

" بان تطور المهارات لا يكون الا من خلال التدريبات في اجواء المباريات وفقاً لمتطلبات الأداء " وكذلك يعود الفضل الى التنوع في التمرينات المركبة والتي دمجت الأداء البدني والمهاري والتي طغى عليها طابع المنافسة التي اسهمت بشكل كبير في تطوير المهارات للاعبين الشباب،(Al-Jadaan, 2021) فضلاً عن ما تقدم فان التطور الحاصل في

المهارات يعود الى التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي التي كانت لها الدور الفعال في اتقان الأداء المهاري الأمثل للاعبين من خلال وضع شروط تسهم في زيادة صعوبة هذه التمارين لذا يعد هذا الأسلوب من الأساليب الجديدة في التدريبات التخصصية لتطوير المهارات بكرة القدم، اما بالنسبة الى التطور الحاصل في مهارة التمرير فيعزيه الباحث الى احتواء التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي ضمن المنهاج التدريبي على تدريبات خاصة من شأنها أن تطور هذه المهارة والتي تضمنت التمرير بين اللاعبين مع تحديد عددها، وهذا يتطلب دقة ونجاح لتحقيق اهداف المباريات التنافسية والتي نفذت بأداء مثالي وصعوبة أداء وتوافق جيد تشابه حالات اللعب ، مما ساعد اللاعب على تفادي الأخطاء والتكيف تحتاجه هذه المهارة من دقة وسرعة أداء (Rasoul & Muslim, 2019)،

فضلاً عن التطور الحاصل في القدرات البدنية قيد البحث التي لها علاقة إيجابية في هذا التطور، ولتصبح مهارة التمرير من وسائل تنفيذ خطط اللعب يجب التدريب عليها في ظل تلك الظروف التي تحدث في المباراة ، كما أن التكرارات ما التي نفذت ضمن الوحدات التدريبية لهذه المهارة ساعدت اللاعب على اتقان سرعة ودقة تمرير الكرة ، وهذا ما أكدته (Hassan, 2009) بأن تنفيذ أكبر عدد من التكرارات ضمن الشروط الخاصة لظروف اللعب يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ أساليب أداء اللاعبين المهاري.

ويرى الباحث أن سبب التطور الحاصل في مهارة الدرجة يعود إلى طبيعة التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي ضمن المنهاج التدريبي والتي تميزت بترابطها الوثيق بين الأداء البدني والمهاري والذي من خلاله تطورت حيث ساعد وبشكل كبير في تطور هذه المهارة إذ ترتبط القدرات البدنية الخاصة ارتباطاً معنوياً بالقدرات مهارية ويعتمد فن الأداء على القدرات البدنية الخاصة باللاعب ، إلى أن التحسين المتزن لجميع القدرات البدنية يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن" (Al-Busati, 1998) كما يرى الباحث بان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي التي عمل عليها الباحث في الوحدات التدريبية ، كان هدفها واضحاً مما سهل عمل اللاعبين، وان تكرار أداء هذه التمارين لغرض ضمان حصول دقة في الأداء وتجنب الأخطاء في أثناء الأداء عند اللاعبين (Aldewan et al., 2015).

ويعزو الباحث سبب التطور في مهارة التهديف للتمرينات المقترحة حيث تنتهي كل هذه التمارين بالتهديف على المرمى والتنافس فيما بين عينة البحث والذي جعل من اللاعبين يسهمون ويندفعون من اجل تحقيق الفوز واصابة الهدف بأكثر عدد من الاهداف، فضلاً تطور المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة) والتي لها دور كبير في مهارة التهديف إذ إن التهديف على المرمى هو التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب ويشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة ويجب عند التدريب على هذه المهارة ان يراعي المدربون تعليمها بشكل متقن وبظروف مشابهة بالمباراة لأهمية هذه المهارة في تحقيق الفوز. (Hussein BadrKhalaf et al., 2021).

#### 1- الاستنتاجات

1. ان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي طورت المتغيرات البدنية جميعها.
2. ان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي طورت المتغيرات مهارية جميعها.
3. ان طريقة التدريب التكراري مناسبة جداً للتمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي وخصوصاً لعينة الشباب.

#### 1-4 التوصيات

1. ضرورة استخدام التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي للاعبين كرة القدم من قبل المدربين، لما اظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات البدنية والمهارية.
2. إمكانية إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى بكرة اليد وعلى العاب منظمة اخرى.

3. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للشباب في العراق في الأندية الكروية للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية القياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج.

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلين في لاعبو نادي القوة الجوية دون 19 سنة.

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

رياض مزهر خربيط <https://orcid.org/0000-0002-9879-080x>

## References

- Abdel Fattah, A. A.–E. A. (1997). *Sports training, physiological foundations* (1st edition, p. 196). Dar Al–Fikr Al–Arabi.
- Abdel–Rahman, M. A.–Q., Hammad, S. H., & Mikhlif, A. K. (2022). The impact of compound exercises using simulation tools in developing the accuracy of handling and scoring skills for soccer players. *Sciences Journal Of Physical Education*, 15(6).
- Abdul Majeed, M., & Mahmoud, I. S. (2014). *Biomechanical Motor Analysis in the Fields of Physical Education and Sports* (1st ed). Dar Al–Radwan for Publishing and Distribution.
- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
- Abu Zayd, I. (2005). Planning and the scientific foundations for building and preparing the team in team games (theories–applications). *Manshaet Al–Maaref, Alexandria*.
- Al–Busati, A. A. A. (1998). Foundations and rules of sports training and its applications. *Alexandria, The Origin of Knowledge*.
- Aldewan, L. H., AbdulHussain, Z. S., & Hussein, T. (2015). Building a tactical knowledge scale of women’s futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 11–20. <https://www.iasj.net/iasj/article/108020>
- Al–Jadaan, A. N. (2021). An analytical study of the levels of psychological compatibility in premier–class handball players. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3), 16632–16641.
- Al–Khayat, D., & Al–Hayali, N. (2001). *Handball* (p. 104). Dar Al–Kutub for Printing and Publishing.
- Allawi, M. H., & Nasreddin, M. (1987). Skill and psychological tests in the sports field. *Cairo: Arab Thought House*.
- Hasan, A. J., Hussein, G. L., Abdullah, M. H., & Al–Jadaan, D. A. N. (2022). THE IMPACT OF THE COGNITIVE APPRENTICESHIP STRATEGY IN LEARNING SOME TECHNICAL GEMS’SKILLS FOR STUDENTS. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(4), 145–159.
- Hassan, H. Y. (2009). *Developing the performance of offensive skills in different playing areas of football* (p. 14). Kitab Publishing Center.
- Hussein BadrKhalaf, LAMYAA ,HASAN MUHMMED AL–DEWAN, & THulfiqar ,Saleh Abdul–Hussein. (2021). The impact of the Zahorek model on the development of students’

- football dodge skill. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 66, 173–185.  
<https://www.iasj.net/iasj/article/213565>
- Ibrahim, H. M. (2018). *Sports Training Unit, Planning and Application* (1st ed, p. 134). Dar Al-Kitab Al-Hadith.
- Imad al-Din, A. Z., & al-Shafi'i, M. M. (2007). *Applications of Attack in Handball* (1st ed, p. 98). Zagazig University.
- Jaafar, A. A. (2021). Studying the level of players' implementation of the man-to-man defense method Futsal football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 359–370.
- Khazal, H. N., Rasoul, T. H. A., & Mohammed, L. H. (2024). The effect of the self-scheduling strategy (KWL) in developing tactical knowledge and some football skill abilities for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1).  
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.488>
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).
- Mousa, H. J., Hadi, A. K., & Ali Kadhim, M. A. (2019). Effectiveness of the Ultrasonic Device with Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Knee Joint Injury in Football Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4).
- Rasoul, T. H. A., & Muslim, A. (2019). Effect of Daniel's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 58.
- Shaghati, A. F. (2011). *Sports Training Science: Training Systems for Juniors at the Higher Levels* (p. 118). Al-Noor Office.
- Thamer, M. at al. (1991). *Testing and Analysis in Football* (p. 163). Mosul University Press.
- Zuhair Al-Khashab et al. (1999). *Football: Vol. 1st edition*. University Press.

## ملحق (1) أسماء الخبراء

| الاسم                     | التخصص                 | مكان العمل  |
|---------------------------|------------------------|---|
| ا.د. علي سلمان عبد        | اختبار وقياس           | الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ا.د. قحطان جليل خليل      | اختبار وقياس كرة القدم | الجامعة المستنصرية كلية الهندسة                       |
| ا.د. حردان عزيز سلمان     | اختبار وقياس           | الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ا.م.د. حيدر غضبان ابراهيم | تدريب كرة قدم          | الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ا.م.د. واثق مدلل عبيد     | تدريب كرة قدم          | الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ا.م.د. وسام نجيب صليوة    | تدريب كرة قدم          | جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة        |

## ملحق (2)

## نموذج من الوحدات التدريبية

| اليوم    | التمارين               | الشدة                   | فترة التمرين | التكرار | المجاميع | الراحة بين التكرارات | الراحة بين المجاميع | الراحة بين التمارين | الزمن الكلي للتمرين | الزمن الكلي في الوحدة التدريبية |
|----------|------------------------|-------------------------|--------------|---------|----------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|
| السبت    | تمرين (1)              | أداء مثالي شدة المباراة | 25 ثا        | 3       | 2        | 80 ثا                | 180 ثا              | 240 ثا              | 16.60 د             | 30-35 د                         |
|          | تمرين (2)              |                         | 15 ثا        | 3       | 2        | 70 ثا                | 180 ثا              | 240 ثا              | 10.83 د             |                                 |
|          | تمرين لعب (مباراة) (3) |                         | 3 د          | 1       | 1        | ----                 | ----                | 240 ثا              | 7 د                 |                                 |
| الاثنين  | تمرين (4)              |                         | 20 ثا        | 3       | 2        | 80 ثا                | 180 ثا              | 240 ثا              | 15.66 د             |                                 |
|          | تمرين (5)              |                         | 17 ثا        | 3       | 2        | 70 ثا                | 180 ثا              | 240 ثا              | 11.03 د             |                                 |
|          | تمرين لعب (مباراة) (6) |                         | 3 د          | 1       | 1        | ----                 | ----                | 240 ثا              | 7 د                 |                                 |
| الاربعاء | تمرين (7)              |                         | 20 ثا        | 3       | 2        | 80 ثا                | 180 ثا              | 240 ثا              | 15.66 د             |                                 |
|          | تمرين (8)              |                         | 15 ثا        | 3       | 2        | 70 ثا                | 180 ثا              | 240 ثا              | 10.83 د             |                                 |
|          | تمرين لعب (مباراة) (9) |                         | 3 د          | 1       | 1        | ----                 | ----                | 240 ثا              | 7 د                 |                                 |