

Research Paper

تأثير التدريب الضاغط للمجموعتين المتكافئة وغير المتكافئة في تحمل الاداء للاعبين كرة القدم تحت سن (20) سنة

بارق حمود علاوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء, uss0hi23024@uosamarra.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.157876.1217>

Submission Date 02-01-2025

Accept Date 07-04-2025

المستخلص

يهدف البحث الى تقنين تمارين في أسلوب التدريب الضاغط لمجموعتي البحث المتكافئة وغير المتكافئة في تطوير تحمل الاداء بكرة القدم تحت سن (20 سنة)، الكشف عن تأثير تمارين التدريب الضاغط لمجموعتي البحث المتكافئة وغير المتكافئة في تطوير تحمل الاداء بكرة القدم تحت سن (20 سنة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين التجريبتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة، تألف مجتمع البحث من أندية الدرجة الأولى لفئة الشباب في محافظة الأنبار من لاعبي نادي (الفلوجة، الصوفية) بكرة القدم للشباب بأعمار تحت سن (20 سنة) والبالغ عددهم (50) لاعباً لكرة القدم للموسم الكروي (2024 – 2025) وتم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي الفلوجة والبالغ عددهم (24 لاعباً) وتم استبعاد (6) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية وبهذا يكون عدد لاعبي المجموعتين التجريبتين (18) لاعباً وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين (9) لاعبين للمجموعة المتكافئة و (9) لاعبين للمجموعة غير المتكافئة وهم يمثلون نسبة (48%) من مجتمع البحث، واستغرقت تجربة البحث الرئيسة (8) أسابيع أي بمجموع (24) وحدة تدريبية، وفي كل أسبوع ثلاث وحدات، واستنتج الباحث ان تمرينات التدريب الضاغط تلائم لاعبي كرة القدم تحت سن (20) سنة في فترة الاعداد الخاص، وان تمرينات التدريب الضاغط ساعدت على تطور تحمل الاداء بكرة القدم تحت (20) سنة، وأوصى الباحث بضرورة استخدام تمرينات التدريب الضاغط قيد الدراسة من قبل المدربين لتطوير تحمل الاداء للاعبين كرة القدم تحت سن (20) سنة، التأكيد على اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: التدريب الضاغط، تحمل الاداء، كرة القدم

The effect of pressure training exercises on performance endurance in football players under 20 years old for equal and unequal groups

Bareq Hammoud Alawi

College of Physical Education and Sport Sciences – University of Samarra

Abstract

This research aims to design proposed training exercises using the intensive training method for both equal and unequal groups to develop performance endurance in football players under 20 years old. The study examines the effect of these proposed exercises on improving endurance levels. The researcher employed an experimental approach with a pre-test and post-test design for two experimental groups to match the nature of the research problem. The research sample consisted of first-division youth football clubs in Al-Anbar province, specifically players from Al-Fallujah and Al-Sufiyah football clubs, with a total of 50 players under 20 years of age for the 2024–2025 football season. The research sample was deliberately chosen from Al-Fallujah Club, consisting of 24 players. Six players were excluded for a pilot study, leaving 18 players who were divided by lottery into two groups: 9 players in the equal group and 9 in the unequal group, representing 48% of the research population. The main experiment lasted 8 weeks,

with a total of 24 training sessions (three sessions per week). The researcher concluded that intensive training exercises are suitable for football players under 20 years during the special preparation period and contribute to improving endurance. It is recommended that coaches incorporate these exercises to enhance performance endurance in young football players and conduct similar studies on different age groups.

Keywords: Intensive Training, Performance Endurance, Football

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد علم التدريب الرياضي من أهم علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة كما ويعد علماً شاملاً للكثير من العلوم ومن هذه العلوم هي علم الطب وعلم الفلسفة وعلم النفس وعلم الإحصاء وعلم القياس وهذا يعني أن كل ما يحدث من تقدم وتطور في المجال الرياضي يكون نتيجة تجارب علم التدريب الرياضي التي ساعدت في تحقيق الإنجازات العالمية.

يسرني أن أتناول الرياضة الأكثر شعبية في العالم، كرة القدم، أهلاً بكم في مهدي مشوقتكم في أرضها وميلادها حيث ركلت لأول مرة بجلدها القديم على البساتين القديمة في قصور النبلاء وتحت لهيب الحديد في مصانع العمال في إنجلترا تنفس هذا الجلد لأول مرة جرى فجرى العالم وراءه بمختلف طبقاتهم ومكوناته وتوجهاته في إنجلترا تحول صراع الموانئ والمصانع والقصور إلى انفد وهابيري وستانفورد بريدج وأولد ترافولد وويمبلي فاقتضت المدن بأناس يبحثون عن ذواتهم وانتماءاتهم في ملاعب كرة القدم. أن هناك نوعاً من التحمل يُعرف بتحمل العمل أو الأداء، حيث يرتبط التحمل بعامل الرشاقة.

يُعد التدريب الضاغط من الأساليب المهمة في تطوير المهارات وتنفيذ خطط اللعب، حيث يحاكي الضغط المباشر على الفريق المنافس في المساحات الضيقة خلال المباريات، يتطلب هذا النوع من التدريب من اللاعب أداء المهارات بدقة عالية وبأقصى سرعة وقوة ممكنة خلال فترة زمنية محددة. ومن هنا تبرز أهمية البحث في تسليط الضوء على تأثير التدريب الضاغط للمجموعتين المتكافئة وغير المتكافئة في أحداث التطور المرجو في تحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم تحت سن (20 سنة)، من خلال توظيفها بطريقة تتماشى مع متطلبات اللعب الحديث.

2-1 مشكلة البحث

إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي يشمل أدائها عدداً كبيراً من المواقف البدنية والمهارية فضلاً عن الناحية الوظيفية فيؤدي فيها اللاعب انقباضات عضلية سريعة وانطلاقات فائقة السرعة لمسافات معينة، ويمكن ملاحظة التعب لدى لاعبي كرة القدم من خلال انخفاض مستوى تحمل الأداء خصوصاً في الشوط الثاني من المباراة وخاصة عند القيام بأداء المتطلبات المهارية والخطئية حيث يفقد اللاعب الاتقان والدقة عند أداء التمرير والاستقبال والتهديف فضلاً عن عدم قدرته على القيام بالجوانب المهارية والخطئية وهذا ما يوقع عبءاً على أجهزته الوظيفية، نتيجة للتعب الناتج عن المنافسات الرياضية. فكلما كان المدرب موفقاً في اختيار الأسلوب التدريبي الأمثل، كلما كانت عملية التدريب أكثر نجاحاً وتؤدي إلى نتائج إيجابية، ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً ومختصاً بكرة القدم وجد قلة الاعتماد على استعمال الأساليب التدريبية وخاصة أسلوب التدريب الضاغط للمجموعتين التجريبيتين المتكافئة وغير المتكافئة في تحمل الأداء مما ينعكس سلباً على أداء المهارات الهجومية المركبة في تحقيق نتائج متميزة. لذا ارتأى الباحث معالجة هذه الثغرة التدريبية بشكل علمي دقيق من خلال إعداد تمرينات خاصة باستخدام أسلوب التدريب الضاغط بالمجاميع المتكافئة وغير المتكافئة في تحمل الأداء، ومعرفة مدى تأثيرها بتطور على اللاعبين بكرة القدم لوضعه في خدمة تدريبي لعبة كرة القدم.

3-1 أهداف البحث

- 1- تقنين تمارين في أسلوب التدريب الضاغط لمجموعتي البحث المتكافئة وغير المتكافئة في تطوير تحمل الاداء بكرة القدم تحت سن (20 سنة).
- 2- الكشف عن تأثير تمارين التدريب الضاغط لمجموعتي البحث المتكافئة وغير المتكافئة في تطوير تحمل الاداء بكرة القدم تحت سن (20 سنة).

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية للمجموعة المتكافئة في تحمل الأداء.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية للمجموعة غير المتكافئة في تحمل الاداء.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين لاعبي المجموعتين التجريبيتين المتكافئة وغير المتكافئة في تحمل الأداء.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الفلوجة الرياضي للشباب لكرة القدم للموسم الرياضي (2024-2025)

2-5-1 المجال الزمني: من 2024/11/5 الى 2025/2/1

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الجولان الثانوي.

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 التدريب الضاغط

يُعد هذا النوع من التدريب ذا أهمية كبيرة في تطوير المهارات، حيث يرتبط بصفتي التحمل وسرعة الأداء. في هذا الأسلوب، يؤدي اللاعب المهارة بأقصى قوة وسرعة ممكنة خلال فترة زمنية محددة.⁽¹⁾

2-6-1 تحمل الأداء

يعرف تحمل الاداء بأنه تكرار المهارات الحركية في مختلف الألعاب الرياضية، مثل كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة⁽²⁾

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من أندية الدرجة الأولى لفئة الشباب في محافظة الأنبار من لاعبي ناديي (الفلوجة، الصوفية) بكرة القدم للشباب بأعمار تحت سن (20 سنة) والبالغ عددهم (50) لاعباً والمسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد العراقي لكرة القدم للموسم الكروي (2024 – 2025) وتم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي الفلوجة والبالغ عددهم (24 لاعباً) وتم استبعاد (6) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية وبهذا يكون عدد لاعبي المجموعتين التجريبيتين (18) لاعبا وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين (9) لاعبين للمجموعة المتكافئة و (9) لاعبين للمجموعة غير المتكافئة وهم يمثلون نسبة (48%) من مجتمع البحث.

3-2 تجانس وتكافؤ العينة

1-3-2 تجانس العينة

قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي يكون لها تأثير في نتائج البحث حيث شملت هذه المتغيرات (الكتلة ، الطول ، العمر ، العمر التدريبي) ولغرض التحقق من التجانس استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1) يبين تجانس العينة (الكتلة ، الطول ، العمر ، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1.	الكتلة	كغم	65.11	65.5	6.09	-0.19
2.	الطول	سم	170.33	170	4.62	0.21
3.	العمر الزمني	سنة	17.83	17.5	1.30	0.42
4.	العمر التدريبي	شهر	13.16	13	1.03	0.46

¹عبدالكريم محمود احمد السامرائي ؛ زاهد قاسم محمد علي السامرائي: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2023، ص45.

²محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط11، القاهرة، دار المعارف ، 1990 ، ص176

يتضح من الجدول (3) ان العينة متجانسة اذا بلغت جميع قيم معامل الالتواء (ل) بين + 3 _ في متغيرات الكتلة والطول والعمر الزمني والتدريبي.

2-3-2 تكافؤ العينة

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتين البحث التجريبتين في تحمل الأداء والذي تم الاعتماد عليه في البحث وكما في جدول (2)

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبتين في الاختبارات القبلية

الاختبار	وحدة القياس	مجموعة تجريبية متكافئة ن=9		مجموعة تجريبية غير متكافئة ن=9		قيمة (ت)* المحسوبة	الدالة
		ع	س	ع	س		
تحمل الأداء	زمن / ثا	85.77	6.47	85.66	4.71	0.04	غير دال

*قيمة (ت) الجدولية (2.12) مستوى دلالة (0.05) , درجة حرية 2-18 = (16) يتبين من جدول (2) بعدم وجود فروق داله احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار تحمل الاداء (0.04) على التالي , وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.12) مستوى دلالة (0.05) , درجة حرية 2-18 = (16) , مما يعني ان المجموعتين التجريبتين متكافئتان .

2-4 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

1-4-2 أدوات البحث

- كرات عدد (4)
- شواخص عدد (20)
- شريط قياس
- استمارة تسجيل وتفرغ البيانات
- صافرة عدد (2)
- هدف 1×1 م عدد (2)
- هدف قانوني عدد (2)
- أقلام عدد (20)
- مسند

2-4-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العلمية (العربية والأجنبية)
- الاستبيان
- المقابلة الشخصية
- القياسات والاختبارات

2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث

1-5-2 اختبار تحمل الاداء⁽³⁾

الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء (30×5م بالكرة).
الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، شريط قياس متري، كرة قدم قانونية، منطقة فضاء مستوية وخالية من العوائق، خط بداية وخط نهاية.
طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وتحت سيطرته الكرة وعند إعطاء الإشارة بالبداية يركض اللاعب بالكرة بأقصى سرعته ذهابا وإيابا خمس مرات حتى النهاية.

³منتظر عطوان محمد: تأثير تدريبات مقترحة بالأسلوب الضاغط لتطوير تحمل الاداء وبعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية المركبة بكرة القدم للشباب, رسالة ماجستير, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة بغداد, 2023, ص58.

التسجيل: يسجل الزمن بالتواني ولأقرب عشر من الثانية

2-6 الأسس العلمية

ان اختبار تحمل الأداء تم استخدامه مسبقاً في البيئة نفسها وبنفس فئة العينة المستخدمة في كرة القدم فهي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية وهذا يدل على ملائمتها على عينة البحث الحالية.

2-7 التجربة الاستطلاعية

2-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

حيث أجريت هذه التجربة يوم الاثنين الموافق (2024/11/25) وفي الساعة الثالثة عصراً وعلى (6) لاعبين من مجتمع البحث وبوجود فريق العمل المساعد للباحث وكان الغرض من اجراء التجربة هو لعدة أسباب هي:

- التعرف على الوقت المستغرق في الاختبارات
- شرح واجبات الفريق العمل المساعد للاختبارات التي سيتم اجروها
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات
- التعرف على المشاكل والمعوقات التي قد تواجهها العينة في تطبيق الاختبارات
- التأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث

2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث ومدرّب الفريق، ملحق (1) بأجراء وحدة تدريبية وذلك يوم الاربعاء وبتاريخ (2024/11/27) على لاعبي عينة البحث وكان الغرض من اجراء التجريبتين الاستطلاعتين هو:

- التعرف على الوقت المستغرق في الاختبارات و زمن الوحدة التدريبية.
- شرح واجبات الفريق العمل المساعد للاختبارات التي سيتم اجروها.
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات والتمارين.
- التعرف على المشاكل والمعوقات التي قد تواجهها العينة في تطبيق الاختبارات والتمارين المستخدمة.
- التأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات والتمارين لمستوى عينة البحث.
- التأكد من فترات الراحة البينية.

2-8 تصميم تمارين التدريب الضاغط

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية قام الباحث بأعداد مجموعة من تمارين التدريب الضاغط ، والتي سوف تطبق ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية وكان الهدف من هذه التمرينات هو تطوير تحمل الأداء، حيث قام الباحث بأعداد (15) تمريناً بأسلوب اللعب الضغط ، وقام بترتيب التمرينات من الفردي الفردي متدرجاً الى الضغط الهجومي.

2-9 الاختبارات القبلية

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في الساعة (2) ظهراً في يوم (السبت) والموافق (2024/11/30) وعلى ملعب نادي الجولان الثانوي الرياضي لكرة القدم وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرّب النادي* .

10-2 التجربة الرئيسية

تم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم (الاحد) الموافق (2024/12/8) ولغاية يوم الخميس الموافق (2025/1/30) وبواقع (24) وحدة تدريبية، حيث أجريت الوحدات التدريبية خلال أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع.

وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين وهي:

- بدء جميع الوحدات التدريبية بالأحماء العام ، ثم القيام بعمليات الاحماء الخاص.
- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (ثلاث وحدات).
- أيام التدريب خلال الأسبوع هي (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس).
- بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة خلال (8) أسابيع.
- طبقت هذا التمرينات ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية لأغراض البحث العلمي.
- الطريقة استخدم الباحث أساليب التدريب الضاغطة (العالي، المتوسط، المتأخر)
- بلغ الزمن الكلي المنفذ بأسلوب اللعب الضاغطة (16640) ثانية.
- تضمن المنهاج التدريبي للمجموعتين التجريبيتين على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى، وبنموذج حركة حمل في كل دورة متوسطة (3:1).

11-2 الاختبارات البعدية

قام الباحث وفريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي، وذلك للتعرف على تأثير المنهج التدريبي ومدى تطور عينة البحث (المجموعتين التجريبيتين)، وكانت الاختبارات المستخدمة هي الاختبارات القبلية نفسها وفي الظروف والتوقيت نفسه، حيث أجريت الاختبارات في يوم (السبت) الموافق (2025/2/1).

12-2 الوسائل الإحصائية

استعان الباحث بالقوانين الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء (ل)
- معامل الارتباط بيرسون (ر)
- قانون (ت) لعينات المرتبطة
- قانون (ت) لعينتين مستقلتين غير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض النتائج ومناقشتها

1-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية المتكافئة
جدول (4) يبين قيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية المتكافئة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدى		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
تحمل الاداء	زمن/ ثا	85.77	6.47	81.44	3.65	4.33	2.26	5.77	دال

*قيمة (ت) الجدولية (2.30) مستوى دلالة (0.05) , درجة حرية 1-9 = (8)

يبين جدول (4) الخاص بنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المتكافئة في متغير تحمل الأداء, ان الفروق داله احصائيا بين نتائج الاختبار ولصالح الاختبار البعدي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار تحمل الاداء (5.77) على التوالي, والقيم اعلى من قيمة (ت) الجدولية (2.30) مستوى دلالة (0.05) , درجة حرية 1-9 = (8)

2-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الغير متكافئة
جدول (5) يبين قيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الغير المتكافئة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
تحمل الاداء	زمن / ثا	85.66	4.71	76.22	2.81	9.44	5.49	4.89	دال

*قيمة (ت) الجدولية (2.30) مستوى دلالة (0.05) , درجة حرية 1-9 = (8)
 يبين جدول (5) الخاص بنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية غير المتكافئة في متغير تحمل الأداء, ان الفروق داله احصائيا بين نتائج الاختبار ولصالح الاختبار البعدي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار تحمل الاداء (4.89) على التوالي, والقيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية (2.30) مستوى دلالة (0.05) , درجة حرية 1-9 = (8)

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبيتين
جدول (6) يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين

الاختبار	وحدة القياس	مجموعة تجريبية متكافئة ن=9		مجموعة تجريبية غير متكافئة ن=9		قيمة (ت)* المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
تحمل الاداء	زمن / ثا	81.44	3.65	76.22	2.81	3.41	دال

*قيمة (ت) الجدولية (2.12) مستوى دلالة (0.05) , درجة حرية 2-18 = (16)
 يبين جدول (6) الخاص بنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية المتكافئة والمجموعة غير المتكافئة في متغير تحمل الاداء , ان الفروق داله احصائيا بين نتائج المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية غير المتكافئة اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار تحمل الاداء (3.41) على التوالي, والقيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية (2.12) مستوى دلالة (0.05) , درجة حرية 2-18 = (16).

2-3 مناقشة النتائج

1-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبيتين:
 توجد فروق داله احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين المتكافئة وغير المتكافئة في تحمل الاداء, ومن خلال نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين كليهما فقد تبين ان الفروق كانت لصالح الاختبارات البعدي وهذا يؤكد تأثير ايجابي لكلا التمارين المستخدمة, اذ يعد التدريب عملية تربوية تعليمية , وتدريبية هدفه اعداد اللاعبين بمختلف المستويات في القدرات البدنية لتحقيق اعلى مستوى رياضي من الناحية الخططية والفنية والنفسية , اذ يحدث تأثير منظم ودقيق تحدث تأثيرات وتغيرات في عمل اعضاء الجسم⁽⁴⁾.

ان التطور الحاصل اكد نجاح البرامج التدريبية المعدة لكلا المجموعتين في تحمل الاداء للاعبي كرة القدم الشباب من خلال تطبيق خطواته التنفيذية بشكل انشطة مفصلة من الواجب تطبيقها لتحقيق هدف التدريب اذ ان معظم البرامج التدريبية لا بد ان توضع وفق الخطة التدريبية والهدف بشكل علمي مع مراعاة حمل

⁴ ثامر صبحي عبد القادر: تأثير استخدام التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية لكرة القدم لدى اللاعبين الشباب, رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2011, ص28.

التدريب وبما يتلاءم مع الفئة العمرية مع استخدام الوسائل والطرق التدريبية التي يضعها المدرب لتحقيق مفردات التدريب⁽⁵⁾.

ومن ناحية أخرى فقد أشير الى ان تأثيرات التدريبات عالية الكثافة وتحمل الاداء وسرعته في كرة القدم التي ترتبط بخصوصية اللعبة تتطلب الكثير من الطاقة وقدرة اللاعبين على اداء متكرر هو امر مهم لذلك تحقق الكثير من الفرق المزيد من حيابة الكرة ويظهرون مستوى عقلي وبدني للتعامل مع متطلبات اللعب⁽⁶⁾.

ويرى الباحث ان تطور كلا المجموعتين وعلى رغم اختلاف الكثافة العددية عند القيام بالواجبات الحركية الى ارتباط متغيري البحث ببرنامج الاعداد سواء العام او الخاص وهي ظاهرة عندما تشترك العضلات في اداء مهارات كرة القدم فالعملية منحت سمة التكامل في العديد من القدرات مع تقنين الاحمال التدريبية . وبهذا الصدد فقد تزايدت المطالبات البدنية في كرة القدم مما زاد الطلب على التدريبات المكثفة.

2-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين

توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين المتكافئة وغير المتكافئة في تحمل الاداء، ومن خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية المتكافئة والمجموعة التجريبية غير المتكافئة تبين ان الفروق كانت دالة احصائيا لصالح المجموعة غير المتكافئة , وهذا يعني ان التدريب الضاغط بهذه الطريقة قد اثر بشكل ايجابي في تحمل الاداء للاعبين كرة القدم , كونهم قد تدربوا بنقص عدد في اللاعبين على عكس المجموعة المتكافئة التي تدربت بأعداد متساوية.

ان تفوق المجموعة التجريبية غير المتكافئة كان واضحا فالتدريب الضاغط مناسب للمهارات وخطط اللعب وهي تتشابه عند ضغط المدافع على المنافس وفي مساحات ضيقه , فعندما يتدرب اللاعب على المهارات بدقة وبسرعة تحت زمن محدد مثل اللعب 6 لاعبين ضد 3 لاعبين او بالعكس في مساحة محدد وبشدة فقد اصبح هناك عبء بدني بشكل اكبر من اللاعبين الآخرين⁽⁷⁾. لذلك من وجه نظر الباحث قد احدث ذلك تكيفات عقلية وبدنية مهمة في كسب الزمن والمساحة والفراغ مما اسهم في تطور تحمل الاداء بشكل اكبر من المجموعة التي تدربت بكثافة عددية متساوية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. ان تمارين التدريب الضاغط قد ناسبت لاعبي كرة القدم تحت سن (20) سنة.
2. أظهرت تمرينات التدريب الضاغط فاعليتها إيجابيا على تطور تحمل الاداء بكرة القدم تحت سن (20) سنة.
3. تفوق لاعبي المجموعة التجريبية غير المتكافئة في تمرينات التدريب الضاغط على المجموعة التجريبية المتكافئة في تحمل الاداء للاعبين كرة القدم تحت سن (20) سنة.

2-4 التوصيات

1. ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تمارين التدريب الضاغط في مرة الوحدات التدريبية لتطوير تحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم تحت سن (20) سنة.
2. التأكيد على اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة و على قدرات حركية وبدنية أخرى.

⁵موفق اسعد محمود: اساسيات التدريب الرياضي , ط1, دمشق, دار العراب ودار نور , 2011, ص226.

⁶ Iaia FM, Rampinini E, Bangsbo J: High-intensity training in football, Int J Sports Physiol Perform, Sep;4(3), 2009, pp. 291–306. <https://doi.org/10.1123/ijspp.4.3.291>

⁷ محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب, بغداد, مكتب الفضلي, 2008, ص614

المراجع

- ثامر صبحي عبد القادر: تأثير استخدام التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب, رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2011.
- عبدالكريم محمود احمد السامرائي ؛ زاهد قاسم محمد علي السامرائي: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 2023.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, ط11, القاهرة, دار المعارف, 1990.
- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب, بغداد, مكتب الفضلي, 2008.
- منتظر عطوان محمد: تأثير تدريبات مقترحة بالأسلوب الضاغط لتطوير تحمل الاداء وبعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية المركبة بكرة القدم للشباب, رسالة ماجستير, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة بغداد.
- موفق اسعد محمود: اساسيات التدريب الرياضي, ط1, دمشق, دار العراب ودار نور, 2011.
- Iaia FM؛ Rampinini E؛ Bangsbo J: High-intensity training in football, Int J Sports Physiol Perform, Sep;4(3), 2009.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.4.3.291>

الملاحق

ملحق (1) يبين اعضاء الفريق المساعد

ت	الاسم	الصفة
1.	مصطفى سلمان	مدرب النادي
2.	مصطفى حبيب	عضو الفريق المساعد
3.	باهر حمود	عضو الفريق المساعد
4.	حسن عباس	عضو الفريق المساعد
5.	امين فيصل	عضو الفريق المساعد



ملحق (2) نماذج لدورات تدريبية
الدورة المتوسطة الاولى / الاسبوع الاول

اليوم	رقم التمرين	زمن الأداء	الشدة	التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى
الاحد	1	80 ثانية	أداء مثالي	3	1	30 ثانية	1 دقيقة	5 د	26.5 دقيقة	86.5 دقيقة
	5	120 ثانية	أداء مثالي	3	1	35 ثانية	2 – 3 دقيقة	7 د		
	13	160 ثانية	أداء مثالي	3	1	45 ثانية	2 – 3 دقيقة	9.5 د		
الثلاثاء	2	120 ثانية	أداء مثالي	3	1	35 ثانية	2 – 3 دقيقة	7 د	30.5 دقيقة	
	6	140 ثانية	أداء مثالي	3	1	40 ثانية	2 – 3 دقيقة	8 د		
	15	160 ثانية	أداء مثالي	3	1	45 ثانية	2 – 3 دقيقة	9.5 د		
الخميس	3	120 ثانية	أداء مثالي	3	1	35 ثانية	2 – 3 دقيقة	7 د	29.5 دقيقة	
	7	120 ثانية	أداء مثالي	3	1	35 ثانية	2 – 3 دقيقة	7 د		
	10	160 ثانية	أداء مثالي	3	1	45 ثانية	2 – 3 دقيقة	9.5 د		

الدورة المتوسطة الاولى / الاسبوع الثاني

اليوم	رقم التمرين	زمن الأداء	الشدة	التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى
الاحد	4	140 ثانية	أداء مثالي	4	1	35 ثانية	2 – 3 دقيقة	11 د	43 دقيقة	116.5 دقيقة
	8	160 ثانية	أداء مثالي	4	1	45 ثانية	2 – 3 دقيقة	13 د		
	12	160 ثانية	أداء مثالي	4	1	45 ثانية	2 – 3 دقيقة	13 د		
الثلاثاء	9	120 ثانية	أداء مثالي	4	1	35 ثانية	2 – 3 دقيقة	9.5 د	39.5 دقيقة	
	11	160 ثانية	أداء مثالي	4	1	45 ثانية	2 – 3 دقيقة	13 د		
	14	140 ثانية	أداء مثالي	4	1	40 ثانية	2 – 3 دقيقة	11 د		
الخميس	1	80 ثانية	أداء مثالي	4	1	30 ثانية	1 دقيقة	6.5 د	34 دقيقة	
	5	120 ثانية	أداء مثالي	4	1	35 ثانية	2 – 3 دقيقة	9.5 د		
	13	160 ثانية	أداء مثالي	4	1	45 ثانية	2 – 3 دقيقة	13 د		