Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The Effect of Exercises Under Competitor Pressure on Developing Speed-Strength and Heading Skills in Young Football Players

Authors: Mohammed Abdullah Naeima [1]
General Directorate of Education of Maysan [1]

Mustafa Saadoun Yaseen[2]
University of Maysan / College of Engineering [2]

Article information

Article history:
Received 2/11/2025
Accepted 30/12/2025
Available online 15, JAN ,2026

Keywords:

Exercises under competitor pressure, speed-strength, heading, football

Journal of Studies and Researches of Sport Education
Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 1, 2026
Page:665-678

Abstract

This study aimed to design training exercises performed under opponent pressure and to identify their effect on developing speed–strength and heading accuracy among youth football players. The researchers employed the experimental method using two groups (experimental and control) with pre- and post-tests, as it was appropriate to the nature of the study. The research sample consisted of (18) players from Ahrar Maysan Football Club. The results indicated that the implemented exercises (training under opponent pressure) had a positive role in developing the physical and offensive tactical abilities represented by the variables under investigation, namely speed–strength and heading performance. Accordingly, the researchers recommended utilizing opponent-pressure training exercises in football training programs to enhance players' physical capabilities and offensive tactical performance.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i1.1288©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تمرينات تحت ضغط المنافس في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالراس لدى لاعبي كرة القدم الشباب

محمد عبد الله نعيمة [1]
المديرية العامة لتربية ميسان [1]

مصطفى سعدون ياسين [2]
جامعة ميسان/ كلية الهندسة [2]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/11/2
القبول: 2025/12/30
التوفر على الانترنت: 15,كانون الثاني,2026

الكلمات المفتاحية :
تمرينات تحت ضغط المنافس، القوة المميزة بالسرعة، التهديف بالراس، كرة القدم

الملخص

هدف البحث الى اعداد تمرينات تحت ضغط المنافس والتعرف على تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالراس للاعبي كرة القدم الشباب، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذوات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي. وتكونت عينة البحث من (18) لاعب من لاعبي نادي احرار ميسان، واستنتج الباحث (التمرينات المنفذة (تمرينات تحت ضغط المنافس) كان له الدور الإيجابي في تطوير القدرات البدنية والخططية الهجومية في المتغيرات قيد البحث وهي: (القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالراس)، اما التوصيات فمنها (ممكن الاستفادة من تمرينات تحت ضغط المنافس والمنفذة من قبل الباحثان لتدريب لاعبي كرة القدم لتطوير القدرات البدنية والقدرات الخططية الهجومية.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i1.1288©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تُعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب مستويات عالية من اللياقة البدنية والقدرات المهارية والخططية، إذ تتسم طبيعتها بالمواقف المتغيرة والسريعة التي تتطلب من اللاعب اتخاذ القرار المناسب وتنفيذه في أقصر زمن ممكن. ومع تطور متطلبات اللعبة الحديثة، أصبح التركيز على التدريب تحت ظروف الضغط المشابهة للمنافسات الواقعية من أهم الأساليب المستخدمة في تطوير الأداء البدني والمهاري للاعبين(Bolotin & Bakayev, 2017a).

إن مواقف اللعب في كرة القدم لا تتم في بيئة خالية من الضغط، بل تتأثر بعوامل متعددة مثل سرعة الخصم، المساحة المحدودة، الوقت القصير، والحاجة إلى الدقة في الأداء رغم وجود المنافس المباشر. ومن هنا ظهرت أهمية تمرينات "تحت ضغط المنافس" التي تحاكي مواقف اللعب الحقيقية وتعمل على رفع كفاءة الجهاز العصبي والعضلي في تنفيذ المهارات بسرعة ودقة، فضلًا عن تحسين الجوانب النفسية والذهنية للاعب (Alwan & Abd al Razzaq Kadhim, 2025; Ilash et al., 2024).

ومن القدرات البدنية الأساسية في كرة القدم التي تعد حجر الأساس للنجاح في الأداء الهجومي والدفاعي هي القوة المميزة بالسرعة، إذ يعتمد عليها اللاعب في التسارع، القفز، التصويب، والمناورات السريعة. ويعد التهديف بالرأس من المهارات الحاسمة في المباريات، كونه وسيلة فعالة لتسجيل الأهداف خاصة في المواقف الثابتة أو الكرات العرضية، ويتطلب مستوى عالٍ من القوة المميزة بالسرعة والقدرة على التوقيت الصحيح أثناء القفز وتنفيذ الضربة بالرأس(Abdul Walid et al., 2025; Zhang et al., 2025). لذلك فإن إدخال تمرينات نوعية تؤدى تحت ضغط المنافس يسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة في ظل ظروف مشابهة للمباراة، مما يؤدي إلى تحسين التهديف بالرأس من حيث التوقيت، القوة، والدقة، وبالتالي الارتقاء بالمستوى التنافسي للاعبين الشباب(Bolotin & Bakayev, 2017b; Jaafar, 2024).

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إثراء المعرفة العلمية في مجال تدريب كرة القدم، من خلال دراسة أثر نوع جديد من التمرينات (تحت ضغط المنافس) في تطوير مكونات بدنية ومهارية مؤثرة في الأداء. وكذلك دراسة تأثير تمرينات تحت ضغط المنافس في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالرأس لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

1-2 مشكلة البحث:

على الرغم من أن معظم المدربين يهتمون بتطوير القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالرأس من خلال تمرينات تقليدية، إلا أن تلك التمارين غالبًا ما تُؤدى في ظروف تدريبية بعيدة عن أجواء المنافسة الحقيقية، مما يجعل الانتقال من التدريب إلى الأداء في المباراة ضعيف الفاعلية. كما أن ضعف قدرة اللاعبين الشباب على الأداء تحت الضغط النفسي والزمني والمكاني الذي يفرضه المنافس يؤدي إلى انخفاض كفاءة تنفيذهم لمهارة التهديف بالرأس أثناء المباراة.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

هل لتطبيق تمرينات تحت ضغط المنافس تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالرأس لدى لاعبي كرة القدم الشباب؟

1-3 هدف البحث

1. اعداد تمرينات تحت ضغط المنافس والتعرف على تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالراس للاعبي كرة القدم الشباب.

1-4 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي احرار ميسان للشباب المشارك بدوري محافظة ميسان 2025-2026

1-5-2 المجال الزماني: الفترة من 2025/4/5 لغاية 2025/6/11

1-5-3 المجال المكاني: ملحق ملعب ميسان الدولي.

1-6 تحديد المصطلحات البحث:

- تمرينات تحت ضغط المنافس: هي تمرينات تنافسية تؤدى في مساحات صغيرة او كبيرة حسب رؤية المدرب وتكون بشروط محدده وتعد هي المجال الرئيسي للحكم على مستوى الذي وصل اليه اللاعب لأنه يؤدي المهارة فيها تحت ضغط المنافس وبالتالي فهي فرصة للتنافس لكي يتغلب كل لاعب على منافسة سواء بطريقة فردية او جماعية. **(Fathi, 2024)**

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهجية البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمته لطبيعة الدراسة، اذ يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تبين الطريقة العلمية بصورة واضحة اذ يعرف التجريب عبارة عن "تغير متعمد ومضبوط بشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظته التغيرات الناتجة في الواقعة ذاتها لتفسيرها"(Alabadi, 2015)

2-2 مجتمع البحث وعينة:

اختار الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي احرار ميسان الرياضي المشارك بدوري الشباب في محافظة ميسان للموسم 2025-2026 والبالغ عددهم (22) مسجلين رسميا في سجلات الاتحاد العراقي لكرة القدم/ ميسان وبعدها تم اختيار عينة البحث البالغ عددها (18) لاعب عشوائيا بعد ابعاد لاعبين للتجربة الاستطلاعية ولاعبين كونهم حراس مرمى وبعد ذلك تم تقسيم عينة البحث بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (9) لاعبين وتم اجراء التجانس وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	ع	معامل الالتواء
الطول	سم	172.75	174	4.25	-1.84
الوزن	كغم	67.11	67.5	3.46	-0.73
العمر الزمني	سنة	18.33	18	0.57	-0.21
العمر التدريبي	سنة	4.77	5	0.71	0.38

2-3 الوسائل والأجهزة والادوات:

- المقابلة
- الملاحظة
- **الاستبانة**
- **الاختبار**
- **حاسبة نوع دل**
- **طابعة كانون ليزرية**
- **ساعات ستوب ووج نوع كاسيو.**
- **ملعب كرة قدم قانوني.**
- **صافرة.**
- **شريط لاصق.**
- **شريط قياس.**
- **كرة قدم عدد (5)**

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 الاختبارات المستخدمة:

أولا: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين(Naeima, 2022)

- **اسم الاختبار: الحجل لمسافة 36م ذهابا وإيابا.**
- **الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين**
- **الأدوات اللازمة: صافرة، خط بداية وخط نهاية المسافة بينهم 18 م، شريط قياس، ساعة إيقاف.**
- **وصف الاداء: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع الصافرة ينطلق باستخدام الحجل على الرجل اليسرى والعودة على الرجل اليمنى ويسجل الزمن بالثانية.**
- **التسجيل: لكل مختبر محاولة واحدة، يسجل المختبر الوقت الذي استغرقه في انهاء المسافة بالثانية**

ثانيا: اختبار دقة التهديف بالرأس (Latif & Qatae, 2021)

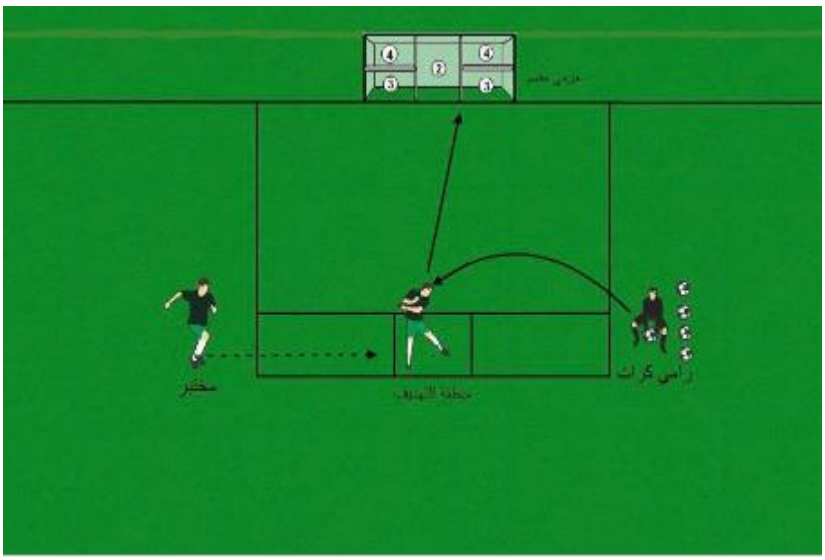
- **اسم الاختبار:** اختبار حازم نوري لقياس دقة التهديف بالرأس على المرمى.
- **الغرض من الاختبار:** اختبار دقة التهديف بالرأس على مرمى مقسم.
- **الادوات اللازمة:** المستخدمة: منطقة ال 18 من ملعب كرة القدم، مرمى كرة القدم مقسم الى خمسة أجزاء، كرات قدم عدد (5)، اشرطة قياس، صفارة، مسجل، رامي كرات.
- **وصف الاداء:** يقوم أحد افراد فريق العمل المساعد بالوقوف للجانب ومواجه للمختبر (6) متر، ويقف المختبر خارج منطقة التهديف (12) متر، وعند سماع صافرة البدء يبادر المختبر بالركض وضرب الكرة المرمية من الزميل في منطقة التهديف المحددة باتجاه المرمى المقسم وكما موضح بالشكل (1).
- **شروط الاداء:**

1. تعاد الرمية غير الجيدة التي لا تسقط في منطقة التهديف.

2. يحتسب التهديف خاطئا إذا خرج المختبر من منطقة التهديف او استعمل أي جزء من جسمه بالتهديف غير الرأس.
3. للمختبر الحق باستخدام أي جهة من الرأس ومن أي جهة يشاء عند الاداء.
4. ترمى الكرات من خط رمي الكرات الذي يبعد (6) متر عند منطقة التهديف. اعلى درجة بالاختبار (4) واقل درجة صفر، واعلى درجة للمجموع الكلي (20).

❖ **حساب الدرجة:** لكل مختبر خمس محاولات وكالاتي:

1. يمنح المختبر درجة واحدة إذا اصاب المختبر القائمين أو العارضة أو اداة تقسيم الهدف. يمنح المختبر درجتان إذا اصاب الربع في وسط المرمى.
2. يمنح المختبر ثلاث درجات في حال اصابة المستطيل من الطرف الاسفل من جهتي زاوية
3. المرمى.
4. يمنح المختبر أربع درجات في حالة اصابة المستطيل في الطرف الاعلى من جهتي زاوية
5. المرمى.
6. لا تحتسب أي درجة إذا كان التهديف خارج المرمى.
7. اعلى درجة للاختبار 20 واقل درجة 0.



الشكل (1)

يوضح اختبار التهديف بالراس

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

لكي يستطيع الباحث الحصول على النتائج الايجابية بإتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث إذ يكون ضرورياً إجراء التجربة الاستطلاعية لأنها عبارة عن دراسة "تجربة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (Abdulhameed, 1999)

قام الباحث بأجراء تجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2025/4/5 على عينة مكونة من لاعبين اثنين وهم من مجتمع البحث وخارج العينة، ومن هذه التجربة استطاع الباحث تشخيص الأمور الأتية.

1. معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحث والعمل على تفاديها.
2. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.

3. معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة.
4. معرفة قدرة الفريق المساعد على معرفة وتحديد الاختبارات.
5. التأكد من صلاحية الاختبارات على العينة المستهدفة.

2-4-3 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية قبل البدء التمرينات، وقد اشتملت على الاختبارات **(اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار دقة التهديف بالراس)** في تمام الساعة الرابعة عصرا من يوم الخميس الموافق 2025/4/10 في ملحق ملعب ميسان الدولي. وتم استخراج التكافؤ وكما مبين بالجدول (2).

الجدول (2)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد الدراسة (التكافؤ)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t. test	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
القوة المميزة بالسرعة	ثا	13.72	0.99	13.93	1.17	0.59	0.55	غير معنوي
التهديف بالراس	درجة	10.55	1.97	11.20	2.07	0.98	0.33	غير معنوي

- غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ((ن1+ن2) – 2) = (16)

2-4-4 التجربة الرئيسة:

"تم تطبيق التمرينات خلال الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية فقط وفي القسم الرئيسي بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا وللأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) ولمدة (8) أسابيع أي أصبح مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة للفترة من يوم السبت الموافق 2025/4/12 لغاية يوم الأربعاء الموافق 2025/6/4 وطبق الباحث هذه التمرينات على عينة بحثه المتمثلة بالمجموعة التجريبية التي يبلغ عدد إفرادها (9) لاعبين. أما المجموعة الثانية التي يبلغ عدد إفرادها (9) لاعبين فلم تطبق التمرينات الخاصة، بل عملت وفق المنهج المعد من قبل مدرب النادي وخضعت كذلك إلى قياسين قبلي وبعدي في ذات الاختبارات التي خضعت لها المجموعة التجريبية" وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمرينات وهي:

1. بدء كافة الوحدات التدريبية بالأحماء من اجل تهيئة عضلات الجسم كافة، ثم اجراء الاعداد الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية وانهاء الوحدات التدريبية بتمرينات تهدئة واسترخاء للعضلات.
2. تم تطبيق التمرينات تحت ضغط المنافس كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة، والتي طبقت في الجزء من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.
3. نفذت التمرينات تحت ضغط المنافس في دورتين متوسطتين وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة متوسطة.
4. تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الاسبوع اي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة، وتم اجراء الوحدات التدريبية في أيام (السبت، الاثنين، الاربعاء) من كل اسبوع.

5. تم استخدام طريقة التدريب (التكراري) في تنفيذ التمرينات تحت ضغط المنافس.
6. كان التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الشدة اي رفع الشدة وتثبيت كل من الحجم والراحة.
7. تم تحديد شدة الحمل في التمرينات تحت ضغط المنافس بالاعتماد على المصادر التي تطرقت الى التدريب (التكراري) فضلاً عن اجراء مقابلات شخصية مع عدد من السادة الخبراء، ونظراً لخصوصية التمرينات تحت ضغط المنافس من الترابط الموجود بين الجهد الخططي والحركي تطلب ذلك للوقوف على انسب مستوى للشدة المستخدمة في التمرينات تحت ضغط المنافس والتي لا تبتعد عن المديات التي ذكرتها المصادر العلمية (85-100%) من القيمة القصوى للتمرينات تعد مناسبة لرفع معدل ضربات القلب الى (180) ض/د للتأكد من الشدد المستخدمة.

2-4-5 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات تحت ضغط المنافس المعدة من قبل الباحث وبواقع 24 وحدة تدريبية أجرى الباحث الاختبارات البعدية يوم الأربعاء الموافق 2025/6/11، وان سبب التأخر بالاختبارات البعدية لأسبوع هو عطلة عيد الاضحى المبارك. وقد تم اعتماد إجراءات التنفيذ على نفس الكادر المساعد الأولي والذي قام بإجراء الاختبارات القبلية، وكذلك تم اعتماد نفس الإجراءات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وتهيئة كافة الظروف المحيطة بالاختبارات القبلية، لأجل تلافي المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج الاختبارات البعدية.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS 26 لاستخراج المعالم الإحصائية الاتية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T لعينة واحدة، اختبار T لعينتين مستقلتين، درجة الحرية، مستوى الدلالة، الوسيط، معامل الالتواء)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (3)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية ومستوى الدلالة ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة

الاختبارات	وحدة القياس	القبلية		البعدية		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	t. test	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع					
القوة المميزة بالسرعة	ثا	13.72	0.99	9.70	0.69	4.01	0.29	13.62	0.000	معنوي
التهديف بالرأس	درجة	10.55	1.97	16.22	1.16	5.66	0.51	10.94	0.000	معنوي

- معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = (8)

من خلال الجدول (3) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (13.72) ثانية بانحراف معياري

(0.99) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9.70) ثانية وبانحراف معياري (0.69) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (4.01) ثانية فيما كان الخطأ المعياري (0.29) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (13.62) وهي دالة معنوية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

اما في اختبار التهديف بالرأس فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (10.55) درجة بانحراف معياري (1.16) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (16.22) درجة وبانحراف معياري (1.16) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (5.66) درجة فيما كان الخطأ المعياري (0.51) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (10.94) وهي دالة معنوية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (4)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية ومستوى الدلالة ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة

الاختبارات	وحدة القياس	القبلية		البعدية		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	t. test	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع					
القوة المميزة بالسرعة	ثا	13.72	0.99	12.21	0.55	1.72	0.29	5.95	0.000	معنوي
التهديف بالرأس	درجة	11.20	2.07	14.38	1.09	3.16	0.52	6.02	0.000	معنوي

- معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = (8)

من خلال الجدول (4) يتين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (13.72) ثانية بانحراف معياري (0.99) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (12.21) ثانية وبانحراف معياري (0.55) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (1.72) ثانية فيما كان الخطأ المعياري (0.29) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.95) وهي دالة معنوية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

اما في اختبار التهديف بالرأس فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (11.20) درجة بانحراف معياري ((2.07) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (14.38) درجة وبانحراف معياري (1.09) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (3.16) درجة

فيما كان الخطأ المعياري (0.52) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (6.02) وهي دالة معنوية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (5)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد الدراسة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t. test	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
القوة المميزة بالسرعة	ثا	9.70	0.69	12.21	0.55	11.96	0.000	معنوي
التهديف بالرأس	درجة	16.22	1.16	14.38	1.09	4.86	0.000	معنوي

- معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ((ن1+ن2) – 2) = (16)

من خلال الجدول (5) يتين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (9.70) ثانية بانحراف معياري (0.69) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (12.21) ثانية وبانحراف معياري (0.55) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (11.96) وهي دالة معنوية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

اما في اختبار التهديف بالرأس فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة التجريبية (16.22) درجة بانحراف معياري (1.16) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (14.38) درجة وبانحراف معياري (1.09) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (4.86) وهي دالة معنوية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

4-3 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول (5) يتبين ان هناك فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وتفوق واضح للمجموعة التجريبية حيث يعزو الباحث سبب ذلك التفوق لدى المجموعة التجريبية في اختبار **القوة المميزة بالسرعة** يعود إلى فاعلية التمرينات الموضوعة تحت ضغط المنافس، والتي صُممت لتقليد ظروف اللعب الفعلية من حيث الموقف الحركي والزمني والانفعالي، مما أسهم في رفع مستوى الاستثارة العصبية والتهيؤ العضلي أثناء الأداء،(Othman et al., 2025) وهو ما يؤدي إلى زيادة سرعة الانقباضات العضلية مع المحافظة على القوة المنتجة في الوقت ذاته. ويُعزى ذلك

إلى أن التدريب في ظل ظروف مشابهة للمنافسة يخلق تكيفات عصبية عضلية واقعية، ويساعد اللاعب على تطوير الاستجابة الحركية السريعة تحت عامل الضغط الزمني والنفسي، الأمر الذي يعزز من صفات القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بالمواقف الحقيقية في المباراة. وقد أكد ذلك (Hughes 2019) "أن التدريب الذي يحاكي بيئة المنافسة الواقعية يسهم في رفع كفاءة الجهاز العصبي المركزي وتنمية التنسيق العضلي العصبي بشكل ينعكس على سرعة الأداء الحركي ودقته(Hughes, 2019)"

كذلك ان التمرينات تحت ضغط المنافس والمعدة من قبل الباحث تضمنت تغيرات مفاجئة ومنافسة حقيقة كما هي ظروف المباراة "التمرينات الخاصة التي تتضمن مقاومات موقعيه وتغييرات مفاجئة في الاتجاه والسرعة تؤدي إلى تطوير فعّال في القوة والسرعة، وهي من أهم مكونات القوة المميزة بالسرعة (Bomba, 2015)

كما يؤكد الباحث أن التمرينات (تمرينات تحت ضغط المنافس) التي تم اختيارها هي تمرينات واقعية ومشابهة ومناسبة في أدائها مع بعض حالات الأداء الخاص بالمباراة , فأن أسلوب تنفيذها يتميز بالشدة المثالية وبظروف قريبة من ظروف المباراة فقدر الإمكان يعمل المدرب أثناء التدريب على تحقيق تأثيرٍ ايجابي في مستوى القوة المميزة بالسرعة حيث يرى (Mufti, 1998) إنه "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) فأن التمرين يكون أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة" (Riyadh Nuri Abbas et al., 2023)

يرى الباحث أن السبب في تفوق المجموعة التجريبية في اختبار **التهديف بالرأس** يعود إلى فاعلية التمرينات التي أُجريت تحت ضغط المنافس، والتي صُممت لتقليد مواقف اللعب الواقعية التي تتطلب التوقيت الدقيق للقفز والاتصال بالكرة، بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ القرارات الحركية السريعة في وجود المنافس. هذا النوع من التدريب أسهم في تحسين التنسيق العصبي العضلي والتوافق بين الرؤية والحركة، وهو ما انعكس إيجابياً على دقة التهديف بالرأس(Neamah AL-Jadaan et al., 2024). كما يُعزى التطور الحاصل إلى أن ممارسة المهارة تحت ضغط المنافس أدت إلى رفع مستوى التكيفات الفسيولوجية والانفعالية، بما يسمح للاعبين بالتعامل مع مواقف الضغط النفسي والبدني أثناء المباريات الحقيقية، مما عزز من كفاءتهم في أداء المهارات المركبة مثل التهديف بالرأس حيث يرى الباحث إنَ اساس عمل هذه التمرينات رفع سرعة الاداء مع التنظيم والتنسيق بين الجهازين العصبي والعضلي لكي تساهم في اكتساب اللاعب المهارات البدنية المتنوعة وتعزز تطبيق الاداء الخططي الهجومي (التهديف بالراس) ورفع مستوى التفكير الخططي باستخدام (تمرينات تحت ضغط المنافس) ويشر الى ذلك (محمد رضا إبراهيم) إلى "من الأمور المهمة جدا التركيز عليها من قبل المدربين هي التدريب الخاص واستعمال طرائق وأساليب تدريبية خاصة التي سوف تحسن من المستوى العالي لفعالية التدريب الخاص باللعبة او الفعالية والرياضة الممارسة" (Almadamga, 2008) ولهذا كانت هذه التمرينات تفي بالشروط السابقة الذكر لتطوير التنظيم والتنسيق بين الجهازين العصبي والعضلي، فضلا عن ذلك ان هذه التمرينات عملت على خلق ظروف اصعب من ظروف المباراة لتمرين القدرات بصورة منفردة واكبر من متطلبات الاداء وهذا اتاح فرصة في اختيار تمرينات أصعب وتشكيلها ضمن تمرينات خاصة تساعد على ربط المهارات وتطبيقها بزمن اقل وتطويرها نحو الأفضل، ولاسيَما المهارات الهجومية مثل التهديف بالراس ولأهميتها في كرة القدم التي تحتاج الى سرعة عالية في التطبيق. وهذا يتفق مع ما نقله (مرتضى حسون عن يوركن وينك) "من مبادى تدريب القدرات التوافقية التدريب تحت الضغط الزمني" (Abdulmahdi, 2015) ظهر هناك تحسن للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة حتى تتناسب تلك التدريبات مع المتطلبات الحديثة للعب في القيادة والسيطرة على الكرة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. التمرينات المنفذة (تمرينات تحت ضغط المنافس) كان له الدور الإيجابي في تطوير القدرات البدنية والخططية الهجومية في المتغيرات قيد البحث وهي: (القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالراس).
2. التمرينات المنفذة (تمرينات تحت ضغط المنافس) كان له الدور الإيجابي في تطوير القدرات البدنية والخططية (القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالراس) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
3. ساهمت التمرينات المنفذة (تمرينات تحت ضغط المنافس) في زيادة الرغبة والتشويق لدى عينة البحث والتي كانت مشابهة لحالات اللعب في المباريات.
4. ان اسلوب اختيار خصوصية (تمرينات تحت ضغط المنافس) ونوعيتها وعددها وتوزيعها بشكل متساوي كان له التأثير الواضح في تطوير كافة المتغيرات التي تناولها البحث من خلال وجود الفروق المعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي أظهرت نتائج اختبار (t).

4-2 التوصيات

1. ممكن الاستفادة من تمرينات تحت ضغط المنافس والمنفذة من قبل الباحث لتدريب لاعبي كرة القدم لتطوير القدرات البدنية والقدرات الخططية الهجومية.
2. العمل على إيجاد طُرق وأَساليب تدريبية جديدة في تطوير القُدرات البدنية والخططية واستثمارها بالشكل الافضل لما لها من تأثير على باقي القدرات.
3. العمل على اتقان القدرات البدنية والخططية كون ارتباطها يؤثر على الجوانب الفنية الخاصة.
4. اجراء بحوث ودراسات متشابهة على فئات عمرية والعاب أخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا وتقديرنا الى عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي احرار ميسان.

تضارب مصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب بالمصالح.

References

Abdul Walid, A. H., Faraj, A. S., & Jabbar, A. K. (2025). The effect of cross-training using the Max Verti device on developing leg strength endurance and achieving a 200-meter run. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(2), 484-493.

Alwan, H. F., & Abd al Razzaq Kadhim, H. (2025). The effect of pyramid training (ascending and descending) according to the difficulty of the training unit on developing the speed-specific strength of the arm and leg muscles and the achievement of the snatch lift for junior weightlifters. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 549-558.

Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017a). Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old). *Journal of Human Sport and Exercise*, *12*(2), 405-413.

Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017b). Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*, *17*(2), 638.

Ilash, A., Gimaletdinova, G., & Isaev, R. (2024). *Improvement of Speed-Strength Qualities in Young Football Players Aged 12-13*.

Jaafar, F. A. (2024). The effect of exercises on the Vertimax device in strengthening the muscles of the arms and some types Accuracy of shooting with a bow and arrow for female national team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(3).

Neamah AL-Jadaan, D. A. A.-S., Alsaeed, R., Nazary, R., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). An analytical study of the index of some biomechanical variables for the shooting skill of forearm handball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(2), 385-397. https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.557

Othman, I. A., Mashkour, N. H., Muhmmed, L. H., & Khalaf, Y. H. (2025). The effect of sensorimotor games and brain-directed motor exercises on developing children's creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(2).

Riyadh Nuri Abbas, Muhammad Abdul Razzaq Nehme, & Riyadh Alsaeed. (2023). Designing and standardizing the proficiency test for knot tying, as well as the open knot tying test,

for scout troops in high schools. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *33*(1).

Zhang, X., Soh, K. G., Chan, Y. M., Rong, W., Zhao, Y., & Wang, X. (2025). Effects of integrative neuromuscular training on physical fitness and sport-specific performance in football players: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 10538127261417736.

Ahmad, A. A. F. (2014). The latest applied training on basic skills in football

Bompa, T. O. (2015). Theory and methodology of periodization training (M. H. Allawi, Trans.). Cairo: Dar Al-Fajr for Publishing and Distribution. (Original work published in English)

Al-Abadi, H. A. A. (2015). Fundamentals of writing scientific research in physical education. Basra: Al-Ghad Company

Latif, K. Y., & Kati, H. N. (2021). Physical and skill tests in football. Maysan: Ashraf & Khaldoun Press

Al-Madamgha, M. R. I. (2008). Field application of theories and methods of sports training. Baghdad: University Press for Printing and Publishing

Naima, M. A. (2022). The effect of a training curriculum on developing some physical, motor, and cognitive abilities among futsal referees in Iraq (Master's thesis, University of Maysan, College of Physical Education and Sports Sciences)

Abdulmahdi, M. H. (2015). The effect of coordination ability exercises on developing some basic skills and the success rate of offensive movements among specialized school handball players aged 12–15 years (Master's thesis, University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences)

Abdulhamid, M. (1999). Practical foundations and statistical methods for tests and measurement in physical education (1st ed.). Amman: Dar Al-Fikr

Hamad, M. I. (1998). Modern sports training: Planning, application, and leadership. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi

Hughes, M. (2019). Strength and conditioning for team sports. Routledge