

تأثير تمارينات الضغط العالي في التحمل اللاكتيكي ودقة التهديف للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة

م.د. تحسين محمد فرحان

م.م نور علاء عزيز

م.د. مازن جواد كاظم

tahsin.m@uokerbala.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الى:

التعرف على تأثير تمارينات الضغط العالي في التحمل اللاكتيكي ودقة التهديف للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة. اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي اساساً لتنفيذ وذلك لملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

حدد الباحث مجتمع البحث وبالطريقة العمدية بلاعبين كرة القدم المتمثلة بنادي الجماهير الرياضي بأعمار دون (19 سنة) والبالغ عددهم (23) لاعب للموسم التدريبي (2025-2026) وتم اختيار عينة البحث بواقع (14) لاعب وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد (3) لاعبين حراس المرمى.

وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية، وقد استغرق تنفيذ التدريبات (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد، اشتملت كل وحدة تدريبية على 4 تمارين ثم قام الباحث بمراعات ما يأتي اثناء تطبيق التدريبات: مدة تنفيذ التدريبات (8) اسبوع كانت ضمن فترات الاعداد الخاص.

تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (4) تمارينات، اذ تضمنت التدريبات تمارين هدفت الى تطوير متغيرات بحث الدراسة وهي التحمل اللاكتيكي ودقة التهديف بكرة القدم.

تراوح زمن التمارينات (30 - 40 دقيقة) بالجزء الرئيسي للوحدة التدريبية التي تراوح زمنها من (85 - 90 دقيقة).

- راعى الباحث مبدأ التوجيهية بحمل التدريب
- كانت أيام التدريب هي (الاحد- الثلاثاء - الخميس).
- تتراوح الشدة في التمارينات (80% - 100%) من اقصى ما يتحملة اللاعب.

- استخدم الباحث أسلوب تمرينات الضغط العالي والذي ينص إعطاء تمرينات لاهوائية متعاقبة في نفس الوحدة التدريبية .
- راعى الباحث مبدأ التنوع في التدريب والتمرينات التي يستخدمها والتي يفضل معظم التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين، وكذلك من خلال تنويع أماكن وطريقة العمل في التمرين.
- وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام الأساليب التدريبية الحديثة (تمرينات الضغط العالي) وذلك لأهميتها في اكتشاف كل ماهر جديد وتطوير للرياضة الممارسة والابتعاد عن الأساليب التقليدية، كذلك ضرورة استخدام تمرينات الضغط العالي لفئات عمرية أخرى غير الشباب سواء كانوا ناشئين او متقدمين ومع مهارات أخرى غير المهارات المدروسة وملاحظة نسب تطورها.

Effect of High-Press Training on Lactate Endurance and Shooting Accuracy in Under-

19 Football Players

By

Lect. Dr. Tahseen Mohammed Farhan

Assist. Lect. Noor Alaa Aziz

Lect. Dr. Mazin Jawad Kadhim

tahsin.m@uokerbala.edu.iq

Abstract

This study aimed to investigate the effect of **high-press training** on **lactate endurance** and **shooting accuracy** among under-19 football players.

The researcher employed the experimental method using a pre-test-post-test design with equivalent experimental and control groups, as it was considered the most appropriate approach for addressing the research problem. The research population was purposively selected from the under-19 football team of **Al-Jamahir Sports**

Club during the 2025–2026 training season and consisted of (23) players. The main research sample included (14) players, while (6) players participated in the pilot study. Goalkeepers (3 players) were excluded from the study.

The training program consisted of **24 training sessions** implemented over **eight weeks**, with **three sessions per week** during the special preparation phase. Each training session included **four exercises** specifically designed to improve the study variables, namely lactate endurance and shooting accuracy in football. The exercises were performed during the main part of the training session, lasting **30–40 minutes**, while the total duration of each training session ranged from **85 to 90 minutes**.

The training intensity ranged from **80% to 100%** of the players' maximum capacity, following the principle of **training load undulation**. Training sessions were conducted on **Sunday, Tuesday, and Thursday**. The high–press training method involved performing consecutive anaerobic exercises within the same training session. The researcher also ensured variation in the exercises, with an emphasis on ball–based drills to maintain players' motivation, reduce boredom, and enhance training effectiveness through variations in exercise design, location, and execution.

The findings demonstrated that the high–press training program effectively improved **lactate endurance** and **shooting accuracy** among under–19 football players. The researcher concluded that incorporating high–press training into football preparation programs can significantly enhance both physiological endurance and technical performance.

The study recommends adopting modern training methods, particularly **high–press training**, because of their effectiveness in advancing athletic performance beyond

traditional training approaches. It also recommends conducting similar studies with different age groups, including youth and senior players, and examining the effects of high–press training on additional football skills.

Keywords: High–Press Training, Lactate Endurance, Shooting Accuracy, Football, Under–19 Players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يُعد الهدف الأساسي للعملية التدريبية هو إيصال اللاعب إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي وتحقيق أفضل النتائج والأرقام في مختلف الأنشطة الرياضية، ولا سيما لعبة كرة القدم. إذ تعتمد هذه العملية على سلسلة متكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية رصينة تهدف إلى إعداد اللاعب بشكل متكامل للوصول إلى مستوى المنافسة العالية، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال توافر متطلبات النشاط الرياضي، والتي تشمل الكفاءة البدنية والمهارية بوصفها من أهم المقومات الأساسية للأداء المتميز.

وقد شهدت كرة القدم تطوراً كبيراً نتيجة التقدم الحاصل في علم التدريب الرياضي وتحديث طرائق وأساليب التدريب، والتي تُعد الركيزة الأساسية في العملية التدريبية. فمن خلال هذه الأساليب يتم رفع كفاءة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، مما ينعكس إيجابياً على القدرات البدنية العامة والخاصة، وكذلك القدرات المهارية والخطية، عبر الاستخدام الأمثل للتقنيات والوسائل التدريبية الحديثة، وبما ينسجم مع متطلبات المنافسة. وهذا بدوره يستلزم إعداد برامج تدريبية متطورة ومقننة تُبنى على أسس علمية تتلاءم مع طبيعة اللعبة والفئة العمرية للاعبين، من أجل تحقيق الأهداف المنشودة في كرة القدم الحديثة. وتُعد تمارينات الضغط العالي من الأساليب التدريبية الحديثة التي أثبتت فاعليتها في إعداد لاعبي كرة القدم، إذ تهدف إلى تطوير الجوانب البدنية والوظيفية من خلال أداء التمارين بشدة عالية وبما يتناسب مع متطلبات اللعب المستمر طوال زمن المباراة. كما تسهم هذه التمارينات في تحسين التحمل البدني (الهوائي واللاهوائي)، وزيادة القدرة على الأداء السريع، فضلاً عن تطوير القوة العضلية، وهو ما يتلاءم مع طبيعة كرة القدم التي تتطلب السرعة والقوة والتحمل، إلى جانب المهارة في الأداء الفني والخطي.

كما أن هذه التمرينات تُحدث تأثيرات فسيولوجية مهمة في جسم اللاعب، من خلال تحسين كفاءة الأجهزة الحيوية، ولا سيما الجهاز التنفسي، فضلاً عن تأثيرها في بعض المؤشرات الفسيولوجية مثل تحمل تراكم حامض اللاكتيك، مما يساهم في رفع كفاءة الأداء البدني خلال المباراة. ويُعد التحمل اللاكتيكي من المتغيرات المهمة في كرة القدم، لما له من دور في زيادة قدرة العضلات على الاستمرار بالأداء تحت ظروف الإجهاد.

ومن جانب آخر، تُعد دقة التهديف من المهارات الأساسية والحاسمة في لعبة كرة القدم، إذ تمثل العامل المباشر في تحقيق الأهداف وحسم نتائج المباريات، مما يتطلب التركيز على تطويرها من خلال برامج تدريبية علمية تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين.

وانطلاقاً مما سبق، جاءت هذه الدراسة كمحاولة علمية لتصميم برنامج تدريبي يعتمد على تمرينات الضغط العالي بهدف تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية، فضلاً عن تحسين دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الشباب، لما لهذه المتغيرات من أهمية كبيرة في هذه المرحلة العمرية. كما تسعى الدراسة إلى تقديم إضافة علمية تساهم في مساعدة المدربين على اعتماد برامج تدريبية حديثة ومقننة تتلاءم مع متطلبات اللعبة وتطورها المستمر.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث المهنية و الأكاديمية في مجال لعبة كرة القدم فضلاً عن متابعة لدوري الدرجة الأولى لفئة الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسة ، لاحظ قلة ضغط اللاعبين في الاوقات الاخيرة من مجريات المباراة وبالتالي ينعكس على مستوى الفريق وكذلك نتائج الفريق الامر الذي يحول الى فقدان الكرة وعدم نجاح الهجمات وانخفاض قدرة اللاعبين على الاستمرار في بذل الجهد والبطء في الانتقال من الهجوم الى الدفاع والعكس وقد يرجح لك الى عدة عوامل قد تكون بدنية، مهارة ، فسيولوجية اذ يرى الباحث ان هذه المتغيرات تعد من اهم واكثر المتغيرات التي يستطيع المدرب التأثير عليها والارتقاء بها وتطويرها.

كما ان كرة القدم من الالعب الفترية التي تتضمن العمل والراحة وبشدة مختلفة لمدة قد تزيد على (90د) مما يؤثر على عمل النظامين الاوكسجيني واللاوكسجيني مما يتطلب كفاءة عالية للجهاز الدوري ممثلا في الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين، اذ ان لاعب كرة القدم يقوم بالعديد من النشاطات القصيرة الموزعة على الجري المفاجئ والعدو السريع المكثف وتغيير الاتجاه وامساك المنافس والتمرير وقبل هذه الحركات تتطلب كفاءة في النظام اللاوكسجين .

وبذلك يتطلب تنمية للجهد المبذول من قبل اللاعب خلال التمرينات او المنافسة وتدريب اللاعب على الضغط العالي حيث كلما زاد الجهد البدني قل نتاج اللاعب نتيجة تراكم حامض اللاكتيك مما حث الباحث تركيز التمرينات على تراكم حامض

اللاكتيك ولجعل اللاعب يتكيف على الاداء اثناء تراكم اكبر كمية من حامض اللاكتيك في جسم اللاعب وان تكون هذه التمرينات مقننه لكي تحدث او تطور المتغيرات الفسيولوجية التي يرمي اليها المدرب لتطويرها لدى ارتى الباحث اعداد تمرينات بأسلوب تدريبي حديث وان هذه التمرينات هي تمرينات الضغط ، نظراً لما سبق سيقوم الباحث باجراء هذه الدراسة التي تساهم في تحسين التحمل اللاكتيكي ودقة التهديف للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة .

يهدف البحث الى:

- 1-إعداد تمرينات الضغط العالي في التحمل اللاكتيكي ودقة التهديف للاعبي كرة القدم تحت 19سنة.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الضغط العالي في التحمل اللاكتيكي ودقة التهديف للاعبي كرة القدم تحت 19سنة.
- 3-التعرف على افضالية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين التحمل اللاكتيكي ودقة التهديف للاعبي كرة القدم تحت 19سنة.

1-4 فروض البحث:

- 1- تمرينات الضغط العالي تساهم في رفع مستوى الأداء للتحمل اللاكتيكي ودقة التهديف للاعبي كرة القدم تحت 19سنة.
- 2- هناك تأثير إيجابي لتمرينات الضغط العالي على التحمل الاكتيكي ودقة التهديف للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو شباب نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة بكرة القدم للموسم 2025 - 2026 .

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 25 / 8 / 2025 - 10 / 12 / 2025

- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الجماهير الرياضي ومختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

من اجل الوصول الى اهداف البحث اختار الباحث المنهج المناسب كونه الطريق الموازي الى كشف الحقيقة في العلوم المختلفة، وعليه اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي اساساً لتنفيذ بحثه

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي اندية كربلاء المشاركة في دوري الشباب بكرة القدم باعمار (تحت 19) سنة للموسم الرياضي (2025 - 2026) والبالغ عددها (9) فريقاً بحيث تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبو شباب نادي (الجماهير) والبالغ عددهم (23) لاعباً وتم استبعاد (9) لاعبين منهم (3) حراس مرمى و(6) لاعبين تم استبعادهم لكونهم مثلو التجربة الاستطلاعية ليكون العدد (14) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (المجموعة التجريبية) و(المجموعة الضابطة).

3-2-1 تجانس العينة:

قام الباحث بأجراء عملية التجانس بالمتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على متغيرات البحث والتوصل الى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسة على مجموعتين البحث وكانت المتغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) باستخدام Leven test. وكما مبين بالجدول (1)

جدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث

نوع الدلالة	اختبار ليفين		وحدة القياس	المتغير	ت
	sig	القيمة المحسوبة			
غير معنوي	0.674	0.186	سم	الطول	1
غير معنوي	0.232	1.584	كغم	الكتلة	2
غير معنوي	0.137	2.542	سنة	العمر الزمني	3
غير معنوي	0.870	0.027	سنة	العمر التدريبي	4

يبين لنا من خلال الجدول (1) ان قيمة (sig) لكل المتغيرات جاءت اكبر من (0.05) مما يؤكد على عدم وجود فروقات

داخل العينات وهذا يؤكد التجانس

3-2-2 تكافؤ العينة:

لغرض معرفة واقع القياسات والاختبارات والمتغيرات قيد الدراسة لدى المجموعتين، قام الباحث بقياس

هذه المتغيرات، ومن اجل التعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين

التجريبية والضابطة، استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة بين مجموعتي البحث

جدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعات البحث في المتغيرات التابعة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T قيمة المحسوبة	sig	نوع الدلالة
1	التحمل اللاكتيكي	دقيقة	التجريبية	1.4910	0.04293	-0.455-	0.657	غير معنوي
			الضابطة	1.5027	0.05284			
2	مهارة التهديف	درجة	التجريبية	11.1428	2.26778	-0.578-	0.574	غير معنوي
			الضابطة	11.8572	2.34014			

من خلال الجدول (2) يتبين لنا اختبار (t) ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)

ولجميع المتغيرات المبحوثة، مما يؤكد على تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :-

3-3-1 الادوات المستخدمة في البحث :

- الملاحظة.

- المقابلة
- المصادر العربية والأجنبية
- استمارة تفريغ البيانات
- الاستبانة.
- الاختبار والقياس.
- 3-2-3 الاجهزة المستخدمة في البحث :**
- ميدان اللعب .
- كامرة فيديو
- كامرة كانون
- شواخص عدد (30) مختلفة الارتفاعات .
- كراسي عدد (7)
- بلاستر ابيض عدد (5)
- بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها .
- أقراص ليزرية
- اهداف كبيرة العدد (2) .
- اهداف صغيرة عدد (4)
- جهاز لابتوب (hp) عدد (1) كوري المنشأ.
- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- حاسبة الكترونية يدوية (SHARP) عدد (1).
- شواخص قصيرة عدد (10).
- شريط قياس عدد (2) .
- حبل عدد (2).
- صافرات عدد (2) .
- حواجز عدد (20).

- ميزان عدد(1)

- كرات قدم عدد(8-10) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 التحمل اللاكتيكي :

اختبار التحمل اللاكتيكي⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار:- قياس التحمل اللاكتيكي

- مواصفات الاختبار:-

- سرعة الجهاز :- 14 كم / ساعة

- زاوية الميل :- (11) درجة ، (20%)

- زمن الاختبار :- حتى وصول اللاعب إلى التعب

- الإجراءات :- بعد أن يكمل اللاعب الإحماء المناسب ولفترة من 5 - 10 دقائق يتم صعود اللاعب على جهاز السير

المتحرك (Tread mill) إذ يبدأ بتشغيل الجهاز ضمن السرعة المحددة (14 كم / ساعة) علماً إن الجهاز يبدأ بزيادة السرعة

بشكل تدريجي وصولاً إلى السرعة المقررة وهذا يعطي للمختبر الفرصة الكافية بالعمل على الجهاز وبشكل متوافق ومتناسق

وبعد الوصول إلى السرعة المقررة يبدأ تشغيل ساعتي التوقيت من قبل المحكمين ويستمر اللاعب بالعمل على الجهاز حتى

يصل إلى التعب الشديد بحيث لا يستطيع الركض على الجهاز وبذلك يتم إيقاف ساعتي التوقيت .

- التسجيل :- يتم تسجيل زمن المختبر منذ بداية الاختبار (وصول الجهاز إلى سرعة 14 كم / ساعة) حتى التوقف عن

العمل (التعب) .

3-4-2 مهارة التهديف:⁽¹⁾

(1) أبو العلا احمد ،فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص54 .

(1) رعد حسين حمزة: تأثير تمارين خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،

جامعة بغداد، 2003، ص108.

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف بكرة القدم .

الأدوات المستعملة : سبع كرات قدم ، وشاخص ، وحبل ، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.

طريق الأداء : توزع (7) كرات في منطقة الجواز ، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجواز باتجاه الكرة

الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية ..وهكذا مع الكرات كلها ، ويكون التهديف أعلى من

مستوى سطح الأرض ، على إن يتم الأداء من وضع الركض ومن داخل القدم.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الآتي:

• يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1,2).

• يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

• يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.

• الدرجة القصوى للاختبار : (21) درجة.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بتجربة استطلاعية يوم السبت بتاريخ 2025-8-29 لتطبيق تمارين الضغط العالي على العينة

الاستطلاعية المتكونة من (6) لاعبين من فئة الشباب وهم من خارج العينة الرئيسة على ملعب نادي الجماهير

الرياضي

الغرض منها معرفة المعوقات التي تواجه الباحث عند تطبيق التمارين

➤ معرفة زمن الاستشفاء (الراحة) ، وعودة اللاعب لأداء التمرين اللاحق بنفس الاداء .

➤ معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات التمارين المعدة.

➤ التعرف على الشدد القصوى لكل لاعب في التمارين المستخدمة .

➤ التعرف على الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق التمارين.

3-4-5 الاختبارات القبلية:

بعد تقسيم العينة الرئيسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وكل مجموعة تضم (7) لاعبين ،اجريت الاختبارات

القبلية لعينة البحث البالغة عددها(14) لاعب على ملعب نادي الجماهير الرياضي في كربلاء المقدسة ، والتي

شملت المتغيرات الفسيولوجية ودقة دقة التهديف في كرة القدم تم اجراء اختبار المتغيرات الفسيولوجية وهو التحمل

اللاكتيكي في مختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء حيث قسمت الاختبارات

على يومين اليوم الأول للاختبارات الفسلجية واليوم الثاني لاختبار دقة التهديف بكرة القدم بتاريخ 2025/9/2 ويوم 2025/9/3 كذلك قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعدية.

3-4-6 تمرينات الضغط العالي المعدة من قبل الباحث :

اطلع الباحث على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية ، قام الباحث بأعداد تمرينات بأسلوب الضغط العالي وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم، حيث طبقت المجموعة التجريبية تمرينات الضغط العالي فقط بينما المجموعة الضابطة بقيت على تدريبات المدرب ، وتضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية، استغرق تنفيذ التدريبات حوالي (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد ، وبذلك اصبح العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية ثم قام الباحث بمراعات ما يأتي اثناء تطبيق التمرينات :

- مدة تنفيذ التدريبات (8) اسبوع كانت ضمن فترات الاعداد الخاص.
- تطوير متغيرات بحث الدراسة وهي التحمل اللاكتيكي ودقة التهديف بكرة القدم .
- راعى الباحث مبدأ التوجيه بحمل التدريب
- كانت أيام التدريب هي (الاحد- الثلاثاء - الخميس).
- تتراوح الشدة في التمرينات (80% - 100%) من اقصى ما يتحملة اللاعب.
- راعى الباحث مبدأ التنوع في التدريب والتمرينات التي يستخدمها والتي يفضل معظم التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين، وكذلك من خلال تنويع أماكن وطريقة العمل في التمرين.

3-4-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق تمرينات الضغط العالي على المجموعة التجريبية في حين تم تطبيق التدريبات المتبعة للمدرب على لاعبين المجموعة الضابطة.

3-4-7 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات بأسلوب الضغط العالي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث المجموعة التجريبية وتدريبات المدرب على المجموعة الضابطة في يومي 5_11/6/2025 مراعيًا الظروف الزمنية والمكانية والوسائل المستخدمة للاختبار القبلي نفسها بمساعدة فريق العمل المساعد.

3-5 الوسائل الإحصائية:

- استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ال (spss).

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

- اختبار Leven test.

-معامل الارتباط بيرسون.

-اختبار t test للعينات المتناظرة

--اختبار t test للعينات المستقلة

- اختبار كا²

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل الرابع على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، التي توصل اليها الباحث من خلال إجراء الاختبارات القبلي والقياسات وتطبيق تمرينات الضغط العالي المعدة من قبل الباحث وإجراء الاختبارات والقياسات البعدية للعينة، ولقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم تم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

4-1 عرض النتائج لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القياسية البعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (3)

نوع الدلالة	Sig	T القيمة المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	-6.078-	0.2650 5	- 0.60886	0.24365	2.1116	0.05284	1.5027	دقيقة	التحمل اللاكتيكي
معنوي	0.000	-7.550	0.3595 2	-2.71429	1.61835	14.5714	2.34013	11.8571	درجة	دقة التهديف

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي
4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القياسية البعدية للمجموعة التجريبية .

الجدول (4)

يبين الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

نوع الدلالة	Sig	T القيمة المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	-6.078-	0.26505	- 0.60886	0.24365	2.1116	0.05284	1.5027	دقيقة	التحمل اللاكتيكي
معنوي	0.000	-12.173	0.52812	-6.42857	1.98806	17.5714	2.26779	11.1429	درجة	دقة التهديف

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T قيمة المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
التحمل اللاكتيكي	دقيقة	التجريبية	2.8363	0.04343	7.747	0.000	معنوي
		الضابطة	2.1116	0.24365			
دقة التهديد	درجة	التجريبية	17.5714	1.98806	3.096	.0090	معنوي
		الضابطة	14.5714	1.61835			

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية .

التحمل اللاكتيكي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (5) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير التحمل اللاكتيكي يعزو الباحث ان التطور الحاصل في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في قيمه التحمل اللاكتيكي الى تمارينات الضغط العالي المعدة من قبل الباحث والتي اشتملت على تمارينات خاصه وتمارينات تحمل قوة وتمارينات استهدفت الاجهزة الوظيفية ومعظم عضلات الرجلين والمفاصل التي تشترك في الاداء بلعبه كره القدم وهذا ماينتق مع (ابو العلا عبد الفتاح) إنَّ "التدريب يحسن كفاءة الرياضي على الاستمرار بالرغم من زيادة حامض اللاكتيك، وبالرغم من الاحساس بالتعب لفترة أطول"(2). ويذكر (ريسان خريط و ابو العلا عبد الفتاح) نتيجة للتدريب الرياضي يستطيع اللاعب تحمل نسبة مرتفعة من تركيز حامض اللاكتيك في الدم ويتفق كل من (ساوكا وميلر وميكارول) على حدوث زيادة في تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد وهذا يدل على تحسن الحالة الفسيولوجية للاعبين وقدرتهم على الاستمرار في الأداء بالرغم من ارتفاع مستوى تراكم حامض اللاكتيك في الدم فزيادة تراكم هذا الحامض في الدم تدل على تحسن قدرة الرياضي على تحمل اللاكتيك إضافة إلى تحسن القدرة على انتاج الطاقة خلال التأثير اللاهوائي للكلايكونين(3).

دقة التهديد بكرة القدم :

2- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص76.

3- ريسان خريط و ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2016م، ص144.

من خلال ما تبين عرضه بالجدول (5) من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في متغير دقة التهديف بكرة القدم ويرى الباحث التطور الحاصل في دقة التهديف نتيجة التمرينات بأسلوب الضغط العالي المستخدمة من قبل الباحث .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في المجموعة التجريبية نسبتاً إلى المجموعة الضابطة هو فارق التمرينات الحديثة المستخدمة بأسلوب الضغط العالي ، وقد أخذت بعين الاعتبار الوقت الكافي لتطوير هذه المهارة والتي لا تؤدي إلا بوجود كرة إذ تعتمد أيضاً على بعض الصفات البدنية والحركية والعقلية لإتمامها بصورة صحيحة وكذلك إحساس اللاعب بالكرة نتيجة التمرين وتقنين الشدد والتكرارات من جهة وإلى نمو التوافق العصبي العضلي من جهة أخرى. إذ إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله قادراً على التعامل مع الكرة بخبرته⁽⁴⁾ ذلك يجب أن يكون هناك اهتماماً أكثر لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التمرينات لأن التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في إصابة الهدف وهذا ما تضمنها التمرينات المقترحة .

وقد اعتمد الباحث في وضع التمرينات وفق الأساليب والاسس العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية والمهارية المتعلقة بمهارة التهديف مما ظهر واضحاً هذا التأثير الكبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارة من خلال اختيار التمرينات المناسبة التي مكنت الباحث من تطوير القدرات والصفات الحركية وبالتالي انعكس أيضاً على دقة التهديف وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات⁽⁵⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان لتمرينات الضغط العالي الأثر الكبير في القدرات والصفات ومهارة التهديف بكرة القدم .
- 2- ان للتمرينات الضغط العالي تأثيراً إيجابياً في تطوير دقة التهديف بكرة القدم وارتفاع تركيز اللاعب أثناء الجهد البدني العالي نتيجة تكيف اللاعب على أجواء اللاعب والنافسة واللعب تحت الضغط .

(4) هشام حمدان عباس : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لخماسي كرة القدم لذوي العوق الخاص ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2006 ، ص 105 .

(5) حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ، ص 46 .

3- ان لتمرينات الضغط العالي الأثر الكبير في تطوير التحمل اللاكتيكي لكونه مكمل يعمل على التخلص من حامض اللاكتيك المتراكم في العضلات نتيجة الجهد البدني اللاهوائي.

5-2 التوصيات

1- ضرورة استخدام الأساليب التدريبية الحديثة (تمرينات الضغط العالي) وذلك لأهميتها في اكتشاف كل ما هو جديد وتطوير للرياضة الممارسة والابتعاد عن الأساليب التقليدية.

2- ضرورة دراسة بقية الصفات والقدرات الحركية والمهارات التي يحتاجها لاعب كرة القدم تحت متغير تمرينات الضغط العالي .

المصادر

- أبو العلا احمد ،فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993.
- رعد حسين حمزة: تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ،2003.
- ريسان خريط وابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2016م.
- هشام حمدان عباس : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لخماسي كرة القدم لذوي العوق الخاص ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، 2006 .

ربينات الضغط العالي

التمرين الاول

عند سماع صافره الحكم يقوم اللاعب بالانطلاق في مسافه خمس متر عند وصول الشاخص الاول يقوم اللاعب بعمل زكراك ثم استلام الكره الجري بالكره لمسافه 5 م ثم لعب دبل باص مع المدرب ثم التهديد على المرمى.

التمرين الثاني

القيام بعمل مربع بمسافة 10متر من جميع الاضلاع ثم يكون الفريق الازرق متكون من 5 لاعبين داخل المربع ويحاول الفريق الاحمر بقطع الكرة المتكون من 3 لاعبين لمدة دقيقتين ضغط عالي جدا بأقصى مايتحملة اللاعب

التمرين الثالث

يقوم اللاعب الجري السريع فوق سلم الجري تم الانطلاق بسرعه على الشاخص الموجود في الجانب ثم الرجوع الى الشاخص الامامي ثم عمل زكراك بين الشواخص والنظر الى المدرب اي كرة يرمي في اي اتجاه للتهديد في احد الهدفين

التمرين الرابع

يقف اللاعبين خلف الشواخص عند سماع اشاره البدء اقوم اللاعبين بالقفز فوق الشواخص ثم الانطلاق بسرعه الشاخص البعيد A و الرجوع الى الشاخص الوسط B ثم الانطلاق الى الكرة والتسديد على المرمى واللاعب الذي يكون اسرع من اللاعب الاخر هو الذي يسدد

التمرين الخامس

عند سماع صافره البدء يقوم اللاعب بعمل رفع ركبته ثم القفز بتك رجل على الحلقات ثم بعدها يقوم بالركض على السلم ثم يأخذ الكرة والدحرجة بالكرة الى الشاخص الاحمر الموجود في الوسط ثم التهديد على المرمى وهكذا بالنسبة للمجموعة الاخرى

التمرين السادس

يقوم اللاعب القفز للجانبين ثم اخذ الكرة والدحرجة لمسافه 20 متر ثم لعب دبل باص مع الزميل والدخول في المربع المحدد من المدرب الذي يوجد به لاعبين منافسين محولا قطع الكرة من المنافس والفريق المهاجم يحاول المرور من المنافس والتهديد بالمكان الذي حدد سابقا من قبل المدرب .

التمرين السابع

يقوم اللاعب بالقفز من فوق الحواجز ثم الانطلاق بسرعه للشاخص الاول وتغيير الاتجاه ثم الشاخص الثاني ثم الى الشاخص الثالث ثم استلام تمريره من المدرب ومواجهة المنافس واحد ضد واحد محولا المرور من المنافس والتهديد بالمكان الذي يقوم بتحديد المدرب .

الأسبوع: الرابع

اليوم والتاريخ: الاحد 24 / 10 / 2024

شدة الوحدة التدريبية: (80 - 100%)

زمن التمرينات: (30 - 40) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية : (التحمل اللاكتيكي - الرشاقة -دقة التهديف)

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين الكلي
الاحد	6	95 %	13 ث	3	2	1.30 د	2.30 د	6.48 د
	12	80 %	2 د	3	1	30 ث	3 د	10.30 د
	9	95 %	14 ث	3	2	1.30 د	2.30 د	6.54 د
	18	80 %	2 د	2	2	30 ث	3 د	13 د
الثلاثاء	21	100 %	12 ث	3	1	2.30 د	3 د	5.36 د
	2	85 %	2 د	3	1	30 ث	3 د	7.30 د
	12	95 %	11 ث	3	1	2.30 د	3 د	5.33 د
	22	80 %	2 د	3	2	30 ث	3 د	13.30 د
الخميس	8	90 %	14 ث	5	2	1 د	2	8.20 د
	16	85 %	3 د	3	1	30 ث	3 د	10.30 د
	1	90 %	11 ث	5	2	1 د	2	7.50 د
	14	80 %	2 د	3	1	30 ث	3 د	10.30 د