



Journal of

STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 3

Article 129

The effect of high-intensity interval training on young football players' performance endurance and receiving skills from movement, rolling and scoring

Ali Jassim Muhamed Al-Asadi
Babel, Iraq, aassaal.ja@gmail.com

Suhail Jassim Jawad Al-Maslmawi
University of Babylon, Iraq

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the [Arts and Humanities Commons](#), [Business Commons](#), [Education Commons](#), [Law Commons](#), and the [Political Science Commons](#)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 International License](#).

Recommended Citation

Al-Asadi, Ali Jassim Muhamed and Al-Maslmawi, Suhail Jassim Jawad (2022) "The effect of high-intensity interval training on young football players' performance endurance and receiving skills from movement, rolling and scoring," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 3 , Article 129.
Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1194>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

تأثير تدريبات الفترتي المرتفع الشدة في تطوير تحمل الاداء ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد للاعبى كرة القدم الناشئين

* م.م علي جاسم محمد الأسدي أ.د. سهيل جاسم جواد المسلماوي

تاريخ القبول: 2022/08/31

تاريخ الاستلام: 2022/08/07

المستخلص

هدفت الدراسة الى إعداد تدريبات بالفترتي المرتفع الشدة ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير تحمل الاداء ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد للاعبى كرة القدم الناشئين، وخلالها استخدم الباحثان المنهج التجريبي (وبتصميم المجموعتين المتكافئتين ذواتي الاختبار القبلي والبعدي) لملاءمته لطبيعة المشكلة والوصول إلى تحقيق أهداف البحث. وبعد أن حدد مجتمع البحث بلاعبى كرة القدم الناشئين في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بابل للموسم الرياضي (2020-2021) والذين يتراوح أعمارهم (14-16) سنة والبالغ عددهم (35) لاعباً، بعدها تم استبعاد حارس المرمى ومن ثم تم اختيار عينة منهم مكونة من (24) لاعباً وبالطريقة العشوائية البسيطة، وتقسيمهم لأغراض تجربة البحث عشوائياً بواقع (12) لاعب لكل من مجموعتي البحث التجريبية (الفترتي المرتفع الشدة) والضابطة. وبعدها أوصى الباحثان:

- ضرورة استخدام اساليب تدريبية ضمن برامج تدريب الناشئين لما لها من أثر ايجابي في تنمية وتطور مستوى الاداء المهاري والبدني.
 - اجراء دراسات باستخدام تدريبات مشابهة لطبيعة الاداء الحركي الذي يتم اثناء المباراة مع الاهتمام على تحسين الاداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم.
- الكلمات المفتاحية:** تدريبات الفترتي المرتفع الشدة، مهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد، لاعبى كرة القدم الناشئين.

*مدرس مساعد، علي جاسم محمد الأسدي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

aassaal.ja@gmail.com

The effect of high-intensity interval training on young football players' performance endurance and receiving skills from movement, rolling and scoring

Ali Jassim Muhamed Al-Asadi, Assistant lecturer, Babel, Iraq

Suhail Jassim Jawad Al-Maslmawi, Prof. Dr, Faculty of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, Iraq

Received:07/08/2022

Accepted:31/08/2022

Abstract

The purpose of this paper is to prepare high - intensity interval training and know the extent of its effects on the development of performance endurance and receiving skill from movement, rolling and shooting for junior football players, where the researcher used the experimental approach and by designing two equal groups with pre - and post - tests for its relevance to the nature of the problem and the achievement of the research objectives. After the research community identified the emerging football players for the sports season at the Specialized School for the Care of Sports Talent in Babylon (2020-2021). Whose ages ranged from (14-16) years, and their number was (35) players, the goalkeeper was excluded, and a sample of them was chosen. It was made up of (24) players who were divided at random for the purposes of the research experiment by (12) players for each of the two groups, the experimental (high - intensity interval) and the control group.

Following the completion of the testing process for the research variables for the pre and post - tests, as well as the application of the research experiment. The researchers then recommended: the use of training methods within youth training programs because of their positive impact on the development and development of the level of skill and physical performance, as well as conducting studies using exercises similar to the nature of the motor performance that occurs during a match, with an interest in improving the complex skillful performance of junior footballers.

Keywords: high intensity interval training, the skill of receiving from movement, then rolling, then scoring, young football players.

1- المقدمة:

يعد التنوع باستخدام الاساليب والوسائل التدريبية الحديثة المبنية على اسس علمية واعتمادها على الدراسات والبحوث في العلوم الرياضية هي الطريق الامثل للارتقاء والنهوض بمستوى الاداء البدني والمهاري والمؤشرات الوظيفية للاعب، وكذلك اختلاف هذه الاساليب ومدى تأثيرها على أهم المتغيرات الفسيولوجية يجعل من اللاعبين بحاجة الى قدرات بدنية ومهارية تتلاءم مع مقدراتهم الجسمية والوظيفية لتحقيق الهدف من التدريب حسب الفعالية التخصصية، والتي بدورها تؤدي الى حدوث تكيفات مناسبة لتطوير مستوى الاداء البدني والمهاري.

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الشعبية الاكثر شهرة والتي تحتل المكانة الاولى لدى اغلب الدول، فقد نالت هذه اللعبة نصيبا كبيرا وحظيت باهتمام الخبراء والمختصين في المجال الرياضي وغيرها من المجالات بكافة اختصاصاتهم وامكانياتهم. لما يمتاز به لاعبي كرة القدم من قدرات بدنية بمستويات عالية واداء مهاري متكامل في بناء الهجمات بمختلف انواعها وكذلك الدفاع عن المرمى وكل هذه المهارات وخصوصا المهارات الهجومية المركبة التي تتطلب من اللاعبين قدرات بدنية خاصة وتحمل اداء يخدم موقف اللعب التنافسي مع الإيفاء بمتطلبات وزمن المباريات وزيادة قدرة لاعب كرة القدم على المناورة

وتغيير مكان اللعب وخلق مساحات صغيرة اثناء بناء الهجمات مما انعكس ذلك على تطور أساليب اللعب والخطط والقوانين التي ساهمت في إعطاء جمالية في أداء اللاعبين وزيادة إثارة حماس الجماهير. وإنّ لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية التي يعتمد اداء مهاراتها على تحمل الأداء بشكل كبير، ويرى الباحثان أن ضرورات لعب (90) دقيقة أو اكثر تتطلب من اللاعبين الركض بالكرة او بدونها من بطيء الى سريع والى بطيء مرة اخرى وذلك بسبب التغيير الحاصل في شدة المباراة، لذا وجب على المدربين تدريب اللاعبين للتعامل مع شدة اللعب المتغيرة ومراقبتها بمرور الوقت اذ ان هذه المهارات تحتاج الى استخدام اساليب تدريبية يراعى فيها متطلبات اللعبة البدنية والمهارية والخططية ومعالجة الضعف الحاصل في اداء اللاعبين، فنرى انخفاض فاعلية الاداء بشكل عام في الثلث الاخير من شوط المباراة وخاصة في اداء المهارات الهجومية المركبة والناجئة عن عدة اسباب قد تكون منها قيام بعض مدربي فئة الناشئين بالاهتمام بالجانب التعليمي بما يعكس على الجانب التدريبي وبالتالي سيكون تدريب اللاعبين للمهارات بصورة منفردة وليس بشكل مركب مما سيفاجئ اللاعب بموقف اللعب التنافسي اثناء المباراة لأنه لم يتدرب على اداء المهارات الهجومية المركبة باختلاف موقف اللعب، والسبب الآخر هو عدم قدرة اللاعب على تحمل اعباء المباراة من تراكم حامض اللاكتيك اثناء الاداء وخصوصا اداء المهارات الهجومية المركبة والتي تحتاج الى قدرة تحمل. من هذا نبين أهمية البحث باستعمال تدريبات الفترتي المرتفع الشدة ومدى تأثيرها في تطوير تحمل الأداء ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد للاعب كرة القدم الناشئين.

يهدف البحث الى:

- اعداد تدريبات بطريقة الفترتي المرتفع الشدة للاعبين الناشئين بكرة القدم ومعرفة اثر التدريبات بتحمل الاداء ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد للاعب كرة القدم الناشئين.
- التعرف على الفروق بين تدريبات اللاكتيك الديناميكي والتدريبات المعدة من قبل المدرب بتحمل الاداء ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد للاعب كرة القدم الناشئين بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: -

1-2 منهج البحث:-

اختار الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: -

يعد اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث والتي تعتبر "الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل محور عمله عليها".

لذا حدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين لكرة القدم بأعمار من (14- 16) سنة في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بابل للموسم الرياضي (2020-2021)، والبالغ عددهم (35) لاعباً. وبعدها تم استبعاد حارس المرمى ومن ثم تم اختيار عينة مكونة من (24) لاعباً وبالطريقة العشوائية البسيطة، وتم توزيعهم عشوائياً الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (12) لاعب لكل مجموعة.

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث.

المجموعة	الاختبار القبلي	المعالجة التجريبية	الاختبار البعدي
التجريبية	- تحمل الأداء في كرة القدم. - مهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد	تدريبات الفترتي المرتفع الشدة	- تحمل الأداء في كرة القدم. - مهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد
الضابطة	- تحمل الأداء في كرة القدم. - مهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد.	تدريبات المدرب	- تحمل الأداء في كرة القدم. - مهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد.

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث: -

2-3-1 أدوات البحث: -

* الاستبيان.

* الملاحظة.

* المقابلة.

* الاختبار والاختبار.

2-3-2 الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث: -

* كرات قدم نوع Adidas عدد (20).

* صافرة تحكيم نوع Fox عدد (2).

* ساعة توقيت الكترونية صناعة صينية عدد (2).

* أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).

* شريط قياس متري بقياس (40 م).

* سلم بلاستيكي للتدريب طول (10م) عدد (4)

* مقعد سويدي خشبي طول (2م) عدد (4).

* اهداف صغيرة عدد (3) بقياس (1x1) م.

* هدف ملعب كرة يد عدد (2) بقياس (2x3) م.

* شواخص بلاستيكية بارتفاع (20سم ، 30سم ، 40سم). عدد (30).

* حواجز بارتفاع (50) سم عدد (10).

* اقماغ بلاستيك عدد (25).

* بورك.

* دوائر ملونة بقطر (50) سم عدد (20).

* قطن طبي.

* جهاز حاسوب نوع (HP) صيني الصنع.

* جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع عدد (1).

* آلة تصوير نوع (Canon) صيني الصنع عدد (1).

2-4 وصف الاختبارات المستخدمة:

2-4-1 اسم الاختبار: اختبار تحمل الاداء بكرة القدم.

* غرض الاختبار: قياس تحمل الاداء للاعبين كرة القدم.

* الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، (20) شواخص، (2) سلم تدريبي، (10) كرة قدم، (8) دوائر.

* وصف الأداء: يؤدي هذا الاختبار على شكل محطات على احد نصفي الملعب، في المحطة (1) يبدأ اللاعب عند سماع إشارة البدء بالقفز على السلم التدريبي، ثم يتبعها بالحجل على دائرتين متتاليتين بالرجل اليمنى ثم القفز على الرجل اليسرى واليمنى بالتناوب ليقوم بالحجل على الرجل اليسرى على دائرتين متتاليتين وهكذا يستمر اللاعب لحين اكمال جميع الدوائر في المحطة (2)، بعدها يقوم بعمل تمريرات مع المدرب ثم يقوم بعملية الركن بين الشواخص مع تمرير الكرة في محطة(3)، وفي محطة (4) يقوم بالركض بين شاخصين المسافة بينهما (5م) مع تمرير الكرة مع المدرب في فترة زمنية محددة بـ (20ثا)، وفي محطة (5) يقوم بركل الكرة بالقرب من علم الزاوية الى داخل منطقة الجراء، ثم يذهب للمحطة رقم (6) ليقوم بالركض الارتدادي بين أربعة شواخص ثم عمل تمريرة مع المدرب ليركن حوله ثم التسديد نحو المرمى بعدها يقوم بالركض السريع على السلم ثم تمرير الكرة مع المدرب ليركن حوله ثم التسديد نحو المرمى ايضاً، ومن بعدها يذهب للمحطة (7) يجد اربع شواخص على شكل مربع مع وجود شاخص في منتصف المربع المسافة بين جميع الشواخص تكون (10م) مع وجود كرتين في اركان المربع وامامهن اهداف صغيرة بارتفاع (1م) وعرض (1م) وعلى بعد (10م) عن الكرة يقوم اللاعب بالركض الى منتصف المربع ثم الذهاب الى الكرة ليقوم بتمريرها نحو هدف صغير وهكذا يستمر العمل في المحطة حتى يمس الشواخص الأربعة، في المحطة (8) يقوم اللاعب بالركض (30م) ثلاث مرات الأولى والثانية تكون من دون كرة، اما الأخيرة تكون مع الكرة لينتهي الاختبار في المحطة الأولى.

* **التسجيل:** يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء الاختبار لأقرب جزء من الثانية.

2-4-2 اختبار الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد:

* **غرض الاختبار:** قياس الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد.

* **الادوات المستعملة:** مرمى كرة قدم ، مرمى كرة يد ، كرات قدم ، ساعة توقيت، شريط قياس، بورك .

(حسن السيد ابو عبده، 2010، 321-332)

* **وصف الاداء:** يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3 م) وعند سماع الاشارة ينطلق بسرعة لاستلام

الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) ثم الانطلاق

بالكرة بأقصى سرعة في خط مستقيم بمسافة (8 م) والتهديد من داخل المستطيل المرسوم بعرض (1م)

وطول (2 م) بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التهديد (20م)

* يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين.

* **طريقة التسجيل:** يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط

المرمى.

- تسجل دقة التهديد على كل مرمى (هدف) بالدرجات.

- تحتسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنتين من حيث الزمن والدقة.

■ ملاحظة: تسجل درجات الدقة كما يأتي:

- عند تهديد الكرة في الجزء الايمن والاييس تسجل للمختبر (4) درجات.

- عند تهديد الكرة في مرمى كرة اليد تسجل للمختبر (3) درجات.

- عند اصطدام الكرة بعارضة او قائم مرمى كرة القدم تسجل للمختبر (2) درجتان.

- عند خروج الكرة خارج مرمى كرة القدم تسجل للمختبر (0) درجة.

2-5 التجربة الاستطلاعية (التحليل العلمي للاختبارات)

لقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2021/6/26 . وعلى عينة مكونة من (10)

لاعبين وهم يمثلون جزءاً من عينة البحث، وقد جاء اختيارهم بالطريقة العشوائية. وقد أجريت التجربة

الاستطلاعية هذه، لأغراض واهداف، حسب الآتي:

كان الهدف الرئيس من التجربة الاستطلاعية الوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحثان، فضلا عن

أهداف التجربة الأخرى، ومنها :

* التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات.

* معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن الاختبارات الكلية.

* كفاية فريق العمل المساعد.

* معرفة صلاحية الاختبارات بالنسبة لعينة البحث (الصدق، الثبات، الموضوعية).

* معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيتها مستقبلاً.

* معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.

وقد اسفرت نتائج التجربة عن:

* إن جميع الاختبارات والأجهزة المستخدمة في التجربة صالحة للعمل.

* تم تجاوز الكثير من الصعوبات التي حصلت أثناء العمل بالتجربة الرئيسة ومنها:

* إن عدد أفراد الفريق المساعد كافٍ لجميع الإجراءات .

* إن جميع الاختبارات المرشحة صادقة وتتمتع بأسس تكوينية عالية .

2-6 الاختبار القبلي:-

بعد ان تأكد الباحثان من سلامة وصلاحية الاختبارات المعنية بتحمل الأداء ومهارة الاستلام من الحركة

ثم الدرجة ثم التهديد للاعبين الناشئين بكرة القدم، قام الباحثان بتنفيذ وتطبيق الاختبارات كاختبار قبلي

في تمام الساعة (4)عصرا يوم الاثنين بتاريخ 2021/6/28، وعلى ملعب الحلة الرياضي في منتدى

الحلة. وقد طبقت الاختبارات على افراد العينة البالغ عددها (24) لاعبا ناشئا تتراوح أعمارهم ما بين

(14-16) سنة.

بعد كل هذا حصل الباحثان على نتائج الاختبار القبلي في كل من تحمل الاداء ومهارة الاستلام من الحركة

ثم الدرجة ثم التهديد للاعبين الناشئين.

2-7 تجربة البحث الرئيسة:

استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لأفراد المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة تعمل على تطبيق تدريباتها وفق منهج المدرب ضمن الوحدة التدريبية، اذ قام الباحثان بإعداد عدة تمرينات بالفترتي المرتفع الشدة لتطوير تحمل الاداء ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديف بكرة القدم، مع العلم ان مدة تطبيق التمرينات كانت ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية بتاريخ 2021/7/4 ولغاية 2021/8/26 مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي.

وجاءت تفاصيل برنامج تمرينات الفترتي المرتفع الشدة كالآتي: -

- اعداد تمرينات خاصة بأسلوب الفترتي المرتفع الشدة وتنفيذه على المجموعة التجريبية.
- مدة تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بتمرينات الفترتي المرتفع الشدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكان مجموع الوحدات التدريبية لجميع البرنامج التدريبي (24) وحدة تدريبية.
- كانت أيام التدريب (الأحد، الثلاثاء، الخميس)
- وقت الوحدة التدريبية (15-23) دقيقة وللقسم الرئيس فقط.
- تراوحت مستويات الشدة المستعملة في الوحدات التدريبية ما بين (80%-90%)

2-7-1 الاختبار البعدي:-

اجرى الباحثان الاختبارات البعدية في ملعب نادي الحلة الرياضي في منتدى الحلة في يوم الاثنين المصادف (2021/9/6) في تمام الساعة (4) عصرا لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة، مراعين في ذلك شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها والمستخدمة في الاختبارات (القبلية).

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:-

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) مستعيناً بمجموعة من القوانين والوسائل الإحصائية التي ساعدته في تحقيق أهداف بحثه وهي :

- 1- (T- test) للعينات المترابطة .
- 2- معامل الارتباط الرتبي (بيرسون) .
- 3- الوسط الحسابي .
- 4- الانحراف المعياري .
- 5- معامل الالتواء .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج للاختبارات القبالية – البعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية للاختبارات القبالية والبعدية للمتغيرات المدروسة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تحمل الاداء في كرة القدم	الثانية	106.81	6.45	93.71	3.81	5.63	0.00	معنوي
2	الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديف	الزمن	6.75	0.42	5.22	0.50	7.98	0.00	معنوي
		الدقة	1.83	1.26	3.08	0.79	3.36	0.006	معنوي

2-3 عرض النتائج للاختبارات القبليّة – البعدية للمجموعة الضابطة:
الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تحمل الاداء في كرة القدم	الثانية	104.21	7.73	97.55	5.23	2,94	0.01	معنوي
2	الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد	الزمن	6.64	0.52	6.96	0.78	4.27	0.00	معنوي
		الدقة	1.91	1.31	2.41	0.51	1.59	0.03	معنوي

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)
الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تحمل الأداء في كرة القدم	الثانية	93.71	3.81	97.55	5.23	2.04	0.05	معنوي
2	الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد	الزمن	5.22	0.50	5.96	0.78	2.73	0.01	معنوي
		الدقة	3.08	0.79	2.41	0.51	2.44	0.02	معنوي

3-4 مناقشة النتائج:

3-4-1 مناقشة نتائج اختبارات تحمل الأداء ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد للاعبين كرة القدم الناشئين للمجموعة التجريبية والضابطة:

تبين الجداول (2) و (3) و (4) قيم (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية لنتائج اختبار تحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الفترية المرتفع الشدة والمجموعة الضابطة التي استخدمت التدريبات المعدة من قبل المدرب. كذلك تبين المجموعة التجريبية تطورا في الاختبارات البعدية، أما المجموعة الضابطة فقد حصل فيها تطور في متغيرات البحث لكن بالنسبة للفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة فقد كان لصالح المجموعة التجريبية في كلا المتغيرين (تحمل الأداء في كرة القدم ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد) والتي استخدمت تدريبات الفترية المرتفع الشدة. ويعزو الباحثان التطور الحاصل لدى افراد المجموعة التجريبية نتيجة اثر استخدام تدريبات الفترية المرتفع الشدة بما يتلاءم مع قدرة لاعبي كرة القدم الناشئين من الجانب البدني والمهاري والوظيفي للوصول الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب التي تمتاز بالسرعة العالية والقوة والدقة والتغيير المستمر والانتقال من مكان الى آخر والتصاعد بالأداء، اذ يذكر (نلان) ان طريقة التدريب الفترية المرتفع الشدة

من الطرق التي تسهم بشكل فعال في تطوير المتغيرات الوظيفية والبدنية. إضافة الى ذلك يعزو الباحثان تطور المهارة الهجومية المركبة نتيجة استخدام تدريبات الفترتي المرتفع الشدة والتي اثرت بشكل اساسي بالجزء الرئيس من الوحدة التدريبية التي تعرض لها افراد عينة البحث التجريبية خلال (24) وحدة تدريبية والتي كان العمل بها بالشدة القصوى من حيث استخدام مهارات اساسية وربطها مع بعض للخروج بأداء مهاري هجومي مركب. اذا ان المهارات الهجومية هي الاكثر استخداما اثناء المباراة وهي عبارة عن ربط المهارة المنفردة واحدة بالأخرى دون وجود فاصل زمني أو حركي أثناء الأداء في المباراة والتي لها تأثير على مستوى التنافس بين الفرق. حيث ان فاعلية المنهج المستعمل بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ساهم في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين لما يتضمنه من تمرينات ذات شدة تحت القصوى وفترات راحة قصيرة تسمح استعادة الشفاء والطاقة، إضافة الى خلق مساحات صغيرة تمكنهم من اداء عدة مهارات اساسية ودمجها مع بعض للخروج بأداء مهاري مركب للتغلب على الفريق المنافس من حيث الاستحواذ على الكرة والاستمرار بالأداء والتغلب على التعب. حيث يذكر (مهند حسين) بأن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يمتاز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبياً، ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص والقدرة العضلية حيث يشتمل التحمل الخاص على (تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء). وان الهدف الرئيس من الوحدة التدريبية هو تطوير تحمل الاداء، وبالتالي يعكس ذلك بشكل فعال على تطوير المهارات الهجومية المركبة من الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد، اذ يذكر (احمد يوسف وأخران) ان تحمل الأداء قد ساهم في مهارة استلام الكرة ثم التصويب السلمي وساهم ايضا في مهارة الخداع من الثبات واستلام الكرة ثم التصويب السلمي وهذا يعني ان تحمل الأداء قد ساهم بشكل فعال في المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة. حيث تؤدي تدريبات الفترتي المرتفع الشدة إلى تطوير قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب ويخدم هذا النوع من التدريب لاعبي كرة القدم لتنمية وتطوير تحمل الاداء نحو الافضل.

كذلك تبين الجداول اعلاه قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية الخاصة باختبار المهارة الهجومية المركبة وهي (مهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد) حيث تظهر بعض الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعتين التجريبية والضابطة الا انها تظهر لنا تفوق المجموعة التجريبية في متغير الدقة والزمن لمهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد عن المجموعة الضابطة من حيث زمن ودقة الأداء. ويعزو الباحثان ان هذا التطور الحاصل هو نتيجة التمرينات المعدة من قبل الباحثان والتي احتوت على تمرينات تحاكي الواقع الحقيقي للمباراة وتمتاز بالإثارة والتشويق، اذ ان استخدام تمرينات تنافسية ضمن اسس علمية من حيث تقنين شدة التمرينات وفترات الراحة بين التكرارات الأمر الذي يمكن اللاعب من اداء التكرارات الأخرى بالكفاءة والسرعة نفسها تقريبا. إضافة الى تنوع التمرينات وما تمتاز به من اداء مركب للمهارات الاساسية ، لأن مهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد هي من المهارات المعقدة التي تحتاج الى الدقة والسرعة في نفس الوقت وهذا لن يأتي الا من خلال تطبيق تمرينات تتضمن مهارات اساسية كالاستلام والتمرير والتهديد ومن ثم دمجها مع بعض، وهذا ما اشار اليه محمد كشك وامر الله البساطي بأن "الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب الاداءات المهارية في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه الاداءات المهارية لتكوين اداءات مهارية مركبة يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الامكان".

إضافة الى ذلك يعزو الباحثان تطور المهارة الهجومية المركبة نتيجة استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتي اثرت بشكل اساسي بالجزء الرئيس من الوحدة التدريبية التي تعرض لها افراد عينة البحث التجريبية خلال (24) وحدة تدريبية والتي كان العمل بها بالشدة العالية (80-90%) بالنسبة لتدريبات السرعة والتحمل و (75%) بالنسبة لتمرينات القوة من الشدة القصوى للرياضي، لأن هذا النوع من المهارات يحتاج الى السرعة في الاداء إضافة الى تحمل اداء هذه المهارات خصوصا في الثلث الاخير من شوط المباراة حيث نلاحظ هبوط مستوى لاعبي كرة القدم بسبب تراكم حامض اللاكتيك في العضلات الامر الذي يؤدي الى الاحساس بالتعب وبالتالي يؤثر على مستوى الاداء البدني والمهاري. ويرى (هاشم ياسر حسن) ان تحمل الاداء هو "امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخطية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب"

حيث يشير (ابو عبده) الى انه توجد بعض المهارات المركبة التي تعتمد على الاسلوب الفني بشكل رئيسي، وهناك بعض المهارات المركبة أو الاداءات المهارية والتي تعتمد على قدرة اللاعبين على

الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالمنافسين والعوامل الأخرى في مواقف المنافسة الفعلية وهذا ما نلاحظه في لعبة كرة القدم حيث نلاحظ بعض اللاعبين يتصف بالتفوق في الأداء المهاري أثناء التدريب، لكنهم يفشلون في اظهار نفس المستوى المتفوق أثناء المباراة.

وهذا يرجع لعدة اسباب واهما هي عدم قدرة اللاعبين على الاستمرار بالأداء المهاري والبدني وبالتالي سيؤثر على دقة وسرعة الاداء وخصوصا في الثلث الاخير من زمن المباراة لعدم مقاومتهم التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك. لهذا يجب التركيز أثناء عمل الوحدة التدريبية على تدريب الناشئين المهارات الأساسية بكرة القدم ومن ثم دمج هذه المهارات للخروج بأداء مهاري مركب يخدم الموقف التنافسي وبالتالي يمكننا من الحصول على لاعب يجيد مجموعة من المهارات المركبة وتنفيذها بسهولة واثقانها في الوقت المناسب خلال الاداء للسيطرة على مجريات المباراة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات: من خلال ما توصل له الباحثان من نتائج استنتجا الآتي:

- ان التدريبات بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة اثرت بشكل ايجابي على متغير تحمل الاداء ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد.
- كانت المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة عند الاختبار البعدي في متغيري تحمل الاداء ومهارة الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد للاعبين الناشئين بكرة القدم .

4-2 التوصيات:

في ضوء ما وصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصيا بالآتي:

- استخدام تدريبات الفترى المرتفع الشدة والتأكيد على ضرورة وصول اللاعب الى مرحلة تراكم لحامض اللاكتيك لتطوير تحمل اداء اللاعبين على مقاومة التراكم والاستمرار بالأداء.
- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام طرائق واساليب تدريبية اخرى مراعيًا متطلبات اللعبة وقدرة اللاعبين البدنية والمهارية.
- الاهتمام بتطوير المهارات المركبة في سن مبكرة لناشئي كرة القدم مع ضرورة اختيار الاختبارات المهارية المركبة عند انتقاء اللاعبين.

المصادر

- احمد يوسف متعب وآخرا (2017): نسبة مساهمة تحمل الأداء في بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للاعبين الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (10)، العدد (5).
- حسن السيد ابو عيده: الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق)، الاسكندرية، مكتبة الشعاع الفنية، ط8، 2010 م.
- زينب رعد، بهاء محمد (2021): تأثير تمرينات تحمل الأداء التنافسي والمكمل (silymarin) في المتغيرات (GOT-GPT) والأداء الهجومي ودقته للاعبى كرة اليد الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (14)، العدد (5).
- عارف صالح الكرمدى (2016): تأثير طريقتي التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري تفي تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبى الكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (9)، العدد (2).
- محمد جبار، صادق يوسف (2022): تأثير تمرينات القوة باستعمال الوسائل المساعدة في تطوير الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبى كرة السلة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (15)، العدد (1).
- محمد شوقي كشك وأمر الله احمد البساطي: اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار)، الاسكندرية، منشأة دار المعارف، ط2، 2000 م.
- مهدي حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضى، عمان، دار وائل للطباعة، 2005.
- هاشم ياسر حسن: تحمل الاداء للاعبى كرة القدم، ط1، الاردن، مكتبة المجتمع العربي، 2011 م.
- وجيه محجوب: اصول البحث العلمى ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001 م.

- نالان صلاح صالح (2017): تأثير التدريب الفترى المنخفض الشدة والمرتفع الشدة فى تطوير القدرات البدنية والوظيفية للاعبات الكرة الطائرة المتقدّمات، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (10)، العدد (3).
- يونس عجلوى راضى: اثر اشكال جين EPOR وتحمل الاداء فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019.