

تأثير تدريبات الضغط العكسي في تطوير تحمل السرعة وبعض المواقف الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة القدم

الباحثون

أ.م.د. بشار عبود فاضل

أ.د. محسن محمد حسن

م.م. علي رياض فياض

#### الملخص

تعتبر تدريبات الضغط العكسي اهم الاساليب التدريبية التي تساهم بشكل فاعل في تطوير المستويات (البدنية والمهارية) للاعبين لما تحتويه من اداءات سريعة وقوية مشابهة للعب في المنافسة والتي تعمل على تطوير تحمل السرعة والمواقف الدفاعية بشكل كبير على اللاعبين والتي ينعكس اثرها الإيجابي اثناء المنافسة, وبما ان المهارات الدفاعية تعتبر الحجر الاساس للعبة كرة قدم فقد اهتم البحث على تطوير هذه المهارات من خلال تمرينات الضغط العكسي التي تخدم العمل المهارى الدفاعي, وكلما تميز الفريق بامتلاكهم قدرات بدنية ومهارية عالية كلما ادى ذلك في الارتقاء بمستوى الفريق نحو الافضل, الأمر الذي يستدعي ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم, حيث هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الضغط العكسي على تطوير تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة القدم, حيث يفرض البحث الى وجود تأثير ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي واستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث حيث استنتجت الدراسة إلى ان تدريبات الضغط العكسي ذات تأثير إيجابي على تحمل السرعة والمواقف الدفاعية لدى لاعبي كرة القدم وأوصت الدراسة الى استخدام اسلوب تمرينات الضغط العكسي لتطوير تحمل السرعة والمواقف الدفاعية لها من تأثير ايجابي في تطوير مستوى اللعب لدى لاعبي كرة القدم.

#### The Effect of High-Pressure Exercises for Developing the Performance and Some Basic Skills of the football Players

Prof. Dr. Bashar Abbood Fadhil

Prof. Dr Muhsin Muhammed

Asst. Lecturer Ali Riad Fayyad

#### Abstract

The high-pressure exercises are considered to be the most important methods that contribute effectively to the development of the physical levels and skills of the players because they contain fast and strong tables similar to playing in the competition that helps in developing the performance of the players significantly which reflect a positive impact during the competition time. As the passing and rolling skills are the main aspect of the football, the research was concerned with the development of these skills by using the high-pressure exercises which serve the skill side of players, and the more distinguished the team was in their possession of high physical and skill capabilities, the more skill upgrading for the whole futsal team. The aim of this research is to understand the effect of the high-pressure exercises on developing the performance and some of the basic skills for football players. The research imposes

the existence of statistically significant differences between the experimental group before and after the experiment in endurance performance and passing skill. The researcher uses the experimental curriculum that contains two equivalent groups (pretest and post-test) to make it more suitable for the experimental groups. The research concludes that the high-pressure exercises affect positively in improving some of the physical and basic skills and performance for football players.

#### مقدمة البحث وأهميته

ومن الألعاب التي أصبحت لها اهتمامات كبيرة جداً في الآونة الأخيرة هي لعبة كرة القدم إذ تتطلب هذه اللعبة كفاية عالية في الاعداد البدني والمهاري العام والخاص لأداء حركاتها السريعة والقوية والمفاجئة وتعتبر لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب البدنية والمهارية والتكتيكية وعند التركيز في طبيعة الاداء نجد انه يحتاج الى توافق وتكامل بدني ومهاري وخططي وذهني ووظيفي.

"وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية التي تحتاج الى دمج الكثير من المهارات الاساسية الفردية والجماعية، وهذا يتطلب من اللاعب أن يهيئ كل قدرته وامكانياته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لغرض تحقيق الاداء الافضل" (قائد محمد ص 93)

بناءً على ما تقدم تتجلى أهمية البحث في اعداد تدريبات الضغط العكسي التي تستهدف الجهاز العصبي والعضلي، إذ يرى الباحث ان هذه التدريبات ستعمل على تأثيرات مختلفة في الكفاءة البدنية والمهارية والتكتيكية وبالتالي انعكاس ذلك التأثير في تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للمتقدمين بكرة القدم، لذا رغب الباحث الخوض في هذه التجربة.

من خلال متابعة وملاحظة الباحثون لأداء ومستوى اللاعبين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للصالات لاحظوا وجود ضعفاً متبايناً في المستوى البدني (تحمل السرعة) واداء المهارات الدفاعية العكسية عند فقدان الكرة من قبل اللاعبين كذلك في سرعة الانتقال والضغط على لاعبي الفريق المنافس لاسترجاع الكرة بأقصر زمن بعد فقدان الكرة علاوة على قلة التركيز وانخفاض مستوى الاداء الاجمالي (البدني والمهاري والخططي والنفسي) والذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وكثرة الثغرات الموجودة في دفاعات الفريق، حيث يؤدي هذا الضغط العكسي الى الضعف في الحيازة على الكرة من قبل لاعبي الفريق المنافس المستحوذ على الكرة واجبارهم على عدم السيطرة على الكرة وتمريرها وتدويرها بسهولة بل يصعب عليهم تنفيذ واجباتهم بشكل ايجابي، كذلك البطء الحاصل في حالة الاستشفاء وظهور حالة التعب المبكر، ويعزو الباحثون هذا الضعف الى ان المدربين يمارسون الاساليب التدريبية التقليدية الشائعة التطبيق، فضلاً عن عدم استخدام تمارين الضغط العكسي.

#### 2- مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون كونهم لاعبين سابقين في هذه اللعبة، فضلاً عن متابعته لطرق لعب الاندية ومشاهدته للعديد من المباريات لاحظ ان هناك قلة تطبيق لأسلوب اسلوب الضغط العكسي ومواقفه بين فرق الدوري العراقي للمجموعة الجنوبية واذا ما طبق هذا الاسلوب ومواقفه فإنه يطبق في الدقائق الأخيرة من المباريات وهذا ناتج عن ضعف تحمل الاداء عند اللاعبين والذي يساهم بانخفاض مستوى الاداء المهاري والخططي بين اللاعبين في بناء الهجمة تحت استخدام هذا الاسلوب، فتظهر التمريرات العشوائية الغير هادفة وتحركات وانتقالات اللاعبين الغير منظمة اثناء تطبيق الاسلوب.

ويرى الباحثون أن السبب في ذلك هو أن هذه المواقف لا تأخذ نصيبها الكافي من التدريب بما يتلاءم وطبيعة آداها من الناحية البدنية والفنية، ومن خلال ما تقدم يمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤل الآتي: هل ان استخدم التمارين بأسلوب الضغط العكسي سيحدث تأثيراً على والقدرات البدنية تحمل السرعة ومواقف اللعب في كرة القدم لدى اللاعبين المتقدمين.

#### 3- اهداف البحث:

1- اعداد تدريبات الضغط العكسي في تطوير تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير تدريبات الضغط العكسي في تطوير تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة القدم.

3- التعرف على افضلية التأثير في تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة القدم.

بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة  
فروض البحث:

1- هنالك علاقة بين تدريبات الضغط العكسي في تطوير تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة القدم.

2- هنالك افضلية التأثير في تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة القدم. بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية للاعبين نادي الكوفة للمتقدمين بكرة القدم للموسم 2022-2023 والبالغ عددهم (28) لاعباً واختار الباحث (4) لاعبين كعينة تجربة استطلاعية من نفس المجتمع وشكلت ما نسبته (14.28%) من مجتمع البحث، والذي اختار منهم الباحث (10) لاعبين للتجربة ونسبة (71.42%) واستبعد حراس المرمى والبالغ عددهم (3) حراس المرمى لعدم تطابق متغيرات البحث مع العينة وللاعب (1) للإصابة.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	تحمل السرعة المواقف الدفاعية	تمارين الضغط العكسي	تحمل السرعة المواقف الدفاعية

7- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة قدم للصالات قانوني
- كرات قدم صالات عدد (10).
- شريط لاصق ملون عدد (4).
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- شواخص بارتفاع (20سم) عدد (20).
- ساعة توقيت رياضية عدد (3).
- اقمام عدد (10) وصافرة عدد (3).

اجراءات البحث الميدانية

8-1 توصيف الاختبارات البدنية المستعملة في البحث:

الاختبار: الركض المرتد 160م من الوضع الواقف. (عزيز كريك، ص 88)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الادوات المستخدمة: شريط قياس - ساعة توقيت يدوية - شواخص عدد (4) المسافة بين شاخص وآخر (15) م - صافرة.
- وصف الاداء: بعد اعطاء اشارة البدء (الصافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول (البداية) الى الشاخص الثاني والعودة الى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة الى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة الى البداية، وبذا يكون اللاعب قد أنهى الاختبار.

• التسجيل:

- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولاقرب 1% من الثانية.
- يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة.
- تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب اثناء الارتداد).
- 8-2 توصيف موقف اللعب الدفاعي (Judith and Linds , 1998)
- الاختبار: ضغط عكسي منظم على لاعبي الفريق المنافس
- الغرض من الموقف: الضغط على المنافس واسترجاع الكرة بعد فقدانها بأقل زمن.
- الادوات اللازمة:
- مكان لأداء الموقف الدفاعي عن بدء اللاعبين بالضغط العكسي.
- كرات قدم صالات قانونية
- ساعة توقيت الكترونية عدد 2



- صافرة

- كاميرا عدد 5

• اداريا الموقف:

- مسجل يقوم بملاحظة وتدوين صحة الاداء.

- مؤقت \ لإعطاء اشارة البدء مع التوقيت

• مواصفات الموقف الدفاعي:

أثناء قيام اللاعبين ببناء هجمة منظمة من خلال الانتقال الصحيح بين اللاعبين وتبادل الادوار فيما بينهم واداء التمريعات سوف يتعرض الفريق في كثير من الحالات الى فقدان الكرة وقطعها من قبل الفريق المنافس لأسباب عدة, يجب على اللاعبين الذين فقدوا الكرة باستعادة الكرة بأسرع وقت لكي لا يسمح للفريق المنافس من تحضير هجمة واعدة, فيكون هذا من خلال الضغط العكسي من قبل احد اللاعبين الذين فقدوا الكرة ويتم الضغط من اللاعب الاقرب على المنافس المستحوذ على الكرة اما بقية زملائه واجبهم يكون بتغطية المساحات الفارغة ومراقبة لاعبين الفريق المنافس والحد من تحركاتهم وتوغلهم الى الهدف

• تعليمات الموقف:

- ممكن ان يبدأ الضغط العكسي بلاعب واحد او اثنين او ثلاثة لاعبين.

- يجب عدم توقف حركة اللاعبين في اثناء الموقف

- يكرر الموقف 4 مرات متتالية

- يسجل زمن الموقف الكلي

• التقييم:

يتم عرض التصوير الفيديوية للموقف الدفاعي على المقومين لتقويم موقف اللعب الدفاعي المستخدم بالضغط العكسي عند تنفيذه اثناء موقف اللعب واعطاء الدرجات لكل موقف وحسب الفقرات في الاستمارة الخاصة لتقييم مواقف اللعب, ويحتسب عدد مرات قطع الكرة من لاعبين الفريق المنافس بصورة صحيحة.

3-8 طريقة احتساب نقاط التقييم لمواقف اللعب الدفاعية والهجومية بكرة قدم الصالات: (قاسم لزام, 2009, ص75)

أولاً/ أ- نستخرج الزمن الكلي لكل موقف من لحظة سماع صافرة البدء الى نهاية الموقف.

ب- نقوم باستبدال عدد التكرارات بدرجات وكما ذكرنا, يظهر لدينا رقم واحد صحيح.

ثانياً/ أ- احتساب مستوى تقييم موقف اللعب حسب فقراته وكالاتي: -

$$= \text{نتيجة الفقرة الاولى} + \text{نتيجة الفقرة الثانية} + \text{نتيجة الفقرة الثالثة... وهكذا}$$

عدد الفقرات التي استخدمناها

ب- نستخرج الوسط الحسابي لزمن كل موقف.

$$\text{نتيجة الزمن الاول} + \text{نتيجة الزمن الثاني} + \text{نتيجة الزمن الثالث... وهكذا}$$

عدد التكرارات المستخدمة

ثالثاً / تحتسب الدرجة النهائية من خلال المعادلة الاتية: -

درجة الموقف النهائية = درجة موقف اللعب / زمن الموق

التجربة الاستطلاعية

أجري الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023\7\8 الموافق يوم الخميس الساعة 5 عصراً على عينة البحث من لاعبي نادي الكوفة الرياضي بكرة قدم الصالات البالغ عددهم (2) لاعبين من أصل (12) لاعب وذلك لتعرف على الصعوبات التي تواجه عمل الباحث وكان الهدف من ذلك هو:

1- التعرف من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة.

2- تنظيم فريق العمل المساعد، والإرشادات المطلوبة.

3- عمل الطبي والفريق المساعد، فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجههم.

الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث، في يوم الجمعة الموافق (2023/ 7 /15)، وحاول الباحث تدوين الظروف المرتبطة بالاختبارات كالزمان، كما قام الباحث بتدوين نتائج المختبرين.

تطبيق تمرينات الضغط العكسي على عينة البحث:

قام الباحث بإعداد تمرينات الضغط العكس، وبعدها بدأ تطبيق التمرينات على عينة البحث في يوم الاثنين الموافق (18 / 7 / 2023)، وكانت فترة التدريب (8) أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وفي مرحلة الإعداد الخاص، والتموج في الحمل التدريبي سيكون (2: 1). الاختبارات البعيدة:

بعد انتهاء مدة تنفيذ المنهج التدريبي على عينة البحث (لاعبو نادي الكوفة) قام الباحث بتطبيق الاختبارات البعيدة في يوم الخميس الموافق (20 / 9 / 2023) وعلى وفق تسلسل الاختبارات القبلية مع مراعاة توفير كافة الشروط والظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية قدر الامكان.

الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحثون البرنامج الاحصائي (SPSS) وEXELL لتحليل نتائج البحث.

1. الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

عرض النتائج ومناقشتها

1-14 عرض ومناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعيدة

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث لتحمل السرعة وبعض المواقف الدفاعية بكرة قدم الصالات

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المحوثة
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.000	11.18	1.3	35.31	1.19	37.19	ثانية	تحمل السرعة
معنوي	0.008	6.31	0.045	1.287	0.167	0.705	درجة	الموقف الدفاعي

مناقشة النتائج القبلية والبعيدة لاختبارات تحمل السرعة وبعض المواقف الدفاعية بكرة قدم الصالات لعينة البحث

في اثناء ما تقدم من النتائج التي ظهرت في الجدول (2) يتبين وجود فروق معنوية في اختبار تحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدي ويرجع الباحثون سبب ذلك الفرق الى التمرينات المستخدمة والمعدة وفقاً لأسلوب الضغط العكسي، في حين كانت تطبق بأزمته محددة ومتغيرة من حيث التمرينات فهي تشبه الى درجة عالية من مواقف اللعب اثناء المنافسة ومتشابه مع التعديلات الجديدة في قانون لعبة الصالات التي تمتاز بالسرعة العالية والتنوع من الدفاع الى الهجوم، فضلاً عن إن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج واثار ايجابية في تطوير هدف التدريب وهذا ما أكدته (بسويسى احمد، 1997، ص177) "ضرورة تنمية صفة التحمل منذ بداية السنوات التي يؤدي فيها التدريب للناشئين في الألعاب الجماعية المختلفة ومنها كرة القدم كونها قدرة بدنية وتكتيكية فسيولوجية تحتاج الى وقت طويل لتنميتها لغرض تأخير ظاهرة التعب التي تؤثر سلباً في شكل الاداء الحركي والمستوى الفني ان أداء تمرينات تتميز بردود افعال سريعة وجديدة تعد من اهم الوسائل ذات الفاعلية بالتأثير في تطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس (رعد حسين حمزة، 2014، ص81).

كما اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (2) ان اختبارات المهارية للمواقف اللعب الدفاعية عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون أسباب ذلك التطور إلى تمرينات الضغط العكسي التي تم اعدادها واستخدمها على عينة البحث، اذ كانت مشابهة للموقف المهاري الدفاعي التنافسي مما سعى إلى توفير فرص كافية لتطويرها " فالمستوى المهاري الدفاعي الجيد يسهم في تقليل الأخطاء وضياع القدرة للاعب عل أداء المهارات هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن ثبات المستوى الدفاعي الجيد طوال مدة المباراة يتعلق بالحالة البدنية الجيدة الشيء نفسه إذا لم يكن البناء الجسدي كافياً فإن القدرة على الانطلاق وقوة التحمل طوال مدة المباراة عند اللاعب تتراجع خلال المباراة مع مراقبة الضعف في الأداء الفني ونتيجة للضعف في اللياقة البدنية والمهارية فأنها تزداد وترتفع مع تقدم وقت المباراة، وكلما زاد التعب عند اللاعب كلما هبط من

مستوى المهارات الدفاعية لديه وخاصة التي تحتاج إلى توافق عصبي عضلي في الأداء" (معتمصم وتوق، 1995، ص 81)، وهذا ما عمل عليه الباحثون من خلال ربط الجانب البدني بالجانب المهاري، إذ ان اعتماد اللعب الدفاعي والتركيز على زيادة عدد خط الدفاع عندما يكون هجوم ضده وفريقه والتركيز على الكتلة الجماعية بالدفاع والعودة بصورة سريعة الى التغطية لجميع مراكز الدفاع لغلق المساحات امام لاعبي الفريق المنافس" (ضياء حمود مولود، 2009، ص 61).

#### 16- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-16 الاستنتاجات

- 1- تمارينات الضغط العكسي اسهمت في تطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين.
- 2- ان تطور تحمل السرعة انعكس ايجابيا على دقة اداء المهارات الدفاعية (الموقف الدفاعي) بكرة القدم.

##### 2-16 التوصيات

1. يوصي الباحثون باعتماد تمارينات الضغط العكسي المعدة من قبل الباحث كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة القدم.
2. يوصي الباحثون مدربي الاندية والمنتخبات الوطنية باستخدام تمارينات الضغط العكسي في مناهجهم التدريبية لما لها من وقع وتأثير ايجابي على اللاعبين.
3. يوصي الباحثون مدربي الاندية والمنتخبات الوطنية باستخدام تمارينات الضغط العكسي لأثرها الايجابي في تطوير التحمل للاعبي كرة القدم.

#### المصادر

- بسويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- معتمصم غوتوق: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، 1995م.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999م.
- قاسم لزام، نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم (مطبعة، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2009).
- رعد حسين حمزة (2014): تأثير تمارينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدرجة للاعبي كرة القدم المتقدمين، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (7)، العدد (2).
- عزيز كريك وناس (2007): اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (1)، العدد (8).
- ضياء حمود مولود (2009): تحليل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبي الاركان في خليجي 19 بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (2)، العدد (1).
- قائد محمد حسين: التدريب الرياضي والجوانب النفسية بكرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2007م.
- قائد محمد حسين (2016): أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (9)، العدد (1).
- Stephen, Judith and Linds, The game performance assessment, instrument, in human, Journal of the teaching physical education, 1998