

تأثير تمارين اللعب الضاغظ في تطوير الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعبين كرة القدم الناشئين

م. صدام فخري برتو ، م.د. حسام كاظم جواد ، م.د. حيدر جاسم شعلان

العراق. مديرية تربية بابل

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٣/٩/١٢ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٣/١٢/٢٨

الملخص

تكمن أهمية البحث كونه محاولة بحثية تهتم في ترسيخ فكرة التدريب اللعب الضاغظ في واقع تمارين الاندية والمنتخبات العراقية من خلال هذه التمارين الضاغظة لتحقيق الهدف المنشود، وكذلك تجريب استخدام تمارين دفاعية تتميز بالتطبيق السريع والدقة العالية معاً ومعرفة مدى تأثير التمارين اللعب الضاغظ في تطور الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعبين كرة القدم الناشئين في خطوة تهدف الى تعزيز الميدان الرياضي بالتجارب العملية وخدمة للباحثين في المجال الرياضي، اذ هدفت الدراسة الى إعداد تمارين اللعب الضاغظ في تطوير الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعبين كرة القدم الناشئين ، فضلاً عن ذلك التعرف على تأثير التمارين اللعب الضاغظ في تطور الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعبين كرة القدم الناشئين ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات القياسي القبلي والبعدي الذي يلائم مع طبيعة مشكلة البحث ، وتحقيق الأهداف المنشودة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) إذ تمثلت المجموعة التجريبية بنادي بابل الرياضي للناشئين والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً وتوزعت على مجموعتين بالتساوي ، المجموعة التجريبية (١٠) لاعب، والمجموعة الضابطة (١٠) لاعب، وقد اشتملت متغيرات البحث على متطلبات الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة، وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية، ان تمارين اللعب الضاغظ طورت الدفاع رجل لرجل بنوعيه الدفاع اللصيق والدفاع ٧ المرن للمجموعة التجريبية قيد البحث، ان تمارين أسلوب اللعب الضاغظ تمكنت من تقليل نسبة الحيازة للفريق المنافس.

الكلمات المفتاحية: تمارين اللعب الضاغظ ، الدفاع رجل لرجل ، كرة القدم

The effect of pressing play exercises on developing man-to-man defense and reducing the possession percentage of junior football players

Teacher . Saddam Fakhri Berto, Teacher .Dr. Hossam Kazem Jawad,

Teacher .Dr. Haider Jassim Shaalan

Iraq. Babylon Education Directorate

Date of receipt of the research: 9/12/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023

Abstract

The importance of the research lies in the fact that it is a research attempt concerned with consolidating the idea of pressing play training in the reality of Iraqi club and national team exercises through these pressing exercises to achieve the desired goal, as well as experimenting with the use of defensive exercises characterized by rapid application and high accuracy together and knowing the extent of the impact of pressing play exercises on the development of man-to-man defense. And reducing the possession percentage for young football players in a step aimed at strengthening the sports field with practical experiences and serving researchers in the sports field. The study aimed to prepare pressing play exercises in developing man-to-man defense and reduce the possession percentage for young football players, in addition to that, identifying the effect of the exercises. Pressure play in the development of man-to-man defense and reducing the percentage of possession for emerging football players. The researchers used the experimental method by designing two equal groups (experimental and control) with a pre- and post-standard that suits the nature of the research problem and achieves the desired goals. The research sample was selected by a simple random method (lottery). The experimental group was represented by the Babylon Junior Sports Club, which numbered (٢٢) players and was distributed equally into two groups: the experimental group (١٠) players, and the control group (١٠) players. The research variables included the requirements of man-to-man defense and reducing the percentage of possession. The researchers used appropriate statistical methods. After presenting, analyzing and discussing the results, the researcher reached the following conclusions: that the pressing play exercises developed the man-to-man defense with both types of close defense and flexible defense for the experimental group under study. √ The pressing play style exercises were able to reduce the possession percentage of the opposing team.

Keywords: pressing exercises, man-to-man defense, football

١- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب انتشاراً في بقاع العالم المختلفة، فقد دأب المهتمون بها من ذوي الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الطرائق والأساليب العلمية من خلال البحوث والدراسات التي قاموا بها لتطوير اللعبة والوصول إلى المستوى الذي نراه اليوم على الصعيد العالمي بشكل مذهل ولاسيما بين الدول في البطولات العالمية والقارية مما أدى إلى ظهور الأساليب العلمية المتطورة مستندة على طرائق ونظريات في التدريب الرياضي، ولا يقتصر على ذلك بل تعدى ذلك إلى خلق أساليب حديثة تدمج كلاً من التدريب البدني مع المهاري أو الخططي معاً لاختصار الزمن ولأجل البناء الصحيح للأداء أو لحالات اللعب مع تنمية المتطلبات البدنية والحركية الخاصة بتلك المهارة أو التكنيك الخاص باللعبة.

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب والتي تؤدي تحت مواقف دائمة التغيير من خلال سرعة التنفيذ والتصرف الخططي إزاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة لمواجهة الخطط الدفاعية وخلق الفراغات للوصول إلى الهدف، أو بالعكس لتفكيك التخطيط الهجومي للفريق والدفاع عن الملعب وقطع الكرة وإنهاء الهجمة، ولكي يصبح اللاعب متفاعلاً مع محيطه أثناء المباراة والمشاركة ضمن المجموعة والفهم الصحيح بتحقيق الواجبات المناطة به خطياً وخلق أداء متناغم وانسيابية بحركة اللاعب فردياً وجماعياً معتمداً على قراءة الأفكار بين اللاعبين من جهة والمدرّب من جهة أخرى والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة.

إن لعبة كرة القدم شهدت تطور كبير من حيث سرعة الأداء و الحيازة والضغط على حامل الكرة توجب على المعنيين باللعبة مواكبة هذا التطور من خلال استخدام البرامج التدريبية المتكاملة والتي تحوي التدريبات الأساسية والمشابهة لظروف المباراة والتي تهتم بأغلب تفاصيل اللعبة بالإضافة إلى الاهتمام بالجانب البدني والحركي والتي يحتاجها اللاعب في أثناء الأداء مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، القدرة، الرشاقة، التوافق... وغيرها، وما يرتبط بها خاصة أثناء الأداء الدفاعي أو الهجومي الخاص بكرة القدم والتي تساهم في السيطرة على مجريات اللعب. ويعد الجانب الهجومي والدفاعي الأساسيان في كرة القدم إذ يعد كل منهما مكمل للآخر وأن الهجوم يمكن الفريق من تحقيق الأهداف والفوز وإما الدفاع فمهمته تكمن في استرجاع الكرة أو إبعادها وتشتيتها في حالة الهجمات الخطرة عن المرمى، فضلاً عن تغطية المناطق القريبة والأكثر أهمية والتي قد تسبب مشاكل للفريق في حالة عدم مراقبتها بالشكل الصحيح وكذلك الضغط المتواصل على لاعبي الفريق المنافس كل حسب مركزه ونوع الدفاع الذي مكلف به وإن كل لاعب عليه واجبات داخل الملعب دفاعية وهجومية.

ومما تقدم نرى ضرورة استخدام الطرائق والأساليب الحديثة في عملية التدريب الرياضي وكذلك اللعب بواسطتها التي يمكن أن تخدم المدرب فيما يراه مناسباً أثناء المنافسة خاصة مع تنوع هذه الأساليب من قبل المنافسين، ومن هنا تكمن أهمية البحث كونه محاولة بحثية تهتم في ترسيخ فكرة تمارينات اللعب الضاغط في واقع تمارينات الأندية والمنتخبات العراقية من خلال هذا الأسلوب الدفاعي لتحقيق الهدف المنشود، وكذلك تجريب استخدام تمارين دفاعية تتميز بالتطبيق السريع والدقة العالية معاً ومعرفة مدى تأثير التمارينات بأسلوب اللعب الضاغط في تطور الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعبين كرة القدم الناشئين في خطوة تهدف إلى تعزيز الميدان الرياضي بالتجارب العملية وخدمة للباحثين في المجال الرياضي.

و إن لعبة كرة القدم في تطور مستمر وهذا التطور جاء نتيجة الأساليب الحديثة المبنية على أسس علمية من خلال الدراسات والأبحاث والتحليل والتخطيط الصحيح ولم تأتي عبثاً أو عشوائياً وإن هذه الأساليب طورت أداء الفرق بشكل ملحوظ.

ومن خلال خبرة الباحثون كونه لاعب سابق في دوري الفئات العمرية في محافظة بابل ، ومن خلال متابعته لمباريات دوري الناشئين والشباب في المحافظة، تبين افتقارها لاستخدام الأساليب الدفاعية ومنها اللعب الضاغط كأسلوب تشتهر به في المنافسات المحلية أو الخارجية، وكذلك لاحظ الباحثون ضعف في أداء الواجبات الدفاعية ومنها الدفاع رجل لرجل الذي يمتاز بالمراقبة الشديدة للمنافسين وخاصة في المناطق القريبة من المرمى ومناطق التهديد وهي المناطق التي تسجل منها معظم الأهداف، وكذلك وجود ضعف في عملية استرجاع الكرة من خلال تقليل نسبة الحيازة للفريق المنافس بشكل متعمد كأسلوب لعب ضاغط وكذلك استخدام الأساليب التقليدية في عملية تطور الجانب البدني للاعبين.

وعليه سعى الباحثون الى تجريب أسلوب لعب حديث كمحاولة بحثية تعمل على تطور الجانب البدني والدفاعي واللذان يعدان من الجوانب الهامة والرئيسة التي تحدد نتيجة المباراة والتي يسعى المدربين من خلال التدريب الوصول بهما الى اعلى المستويات. مما ارتأى بالباحثون إعداد تمارينات اللعب الضاغط ومعرفة تأثيرها في الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعبين كرة القدم الناشئين.

ويهدف البحث الى:

١- إعداد تمارين بأسلوب اللعب الضاغط لتطور الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعب كرة القدم الناشئين.

٢- التعرف على تأثير التمارين بأسلوب اللعب الضاغط في تطور الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعب كرة القدم الناشئين.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات القياسين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

جدول (١) يبين التصميم التجريبي للبحث

إجراء المقارنات		القياس البعدي	المعالجة التجريبية	القياس القبلي	المجموعات
الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي	الاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة (الدفاع رجل لرجل ونسبة الحيازة)	الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة	التمارين المعدة من قبل المدرب	الاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة (اهم القابليات البيو	الضابطة
		الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة	تمارين بأسلوب اللعب الضاغط	الحركية والدفاع رجل لرجل ونسبة الحيازة)	التجريبية

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث أندية محافظة بابل للناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة بكرة القدم والبالغ (٨) أندية وهم (المحاوليل ، السدة ، المسيب ، المشروع ، بابل ، الحلة ، الجوهرة ، الهاشمية ،) وقد بلغ عدد افراد المجتمع الكلي (١٧٦)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وعن طريق القرعة وهم ناشئين نادي بابل الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٥) لاعبا، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية (١٠) لاعبين وضابطة (١٠) وتم توزيع العينة عن طريق تقسيم اللاعبين إلى مجاميع وحسب مراكز اللعب وتم الاختيار عشوائياً عن طريق القرعة من كل مركز وأبعد حراس المرمى من الاختبارات القبلية والبعديّة، إذ تم استبعاد (٣) لاعبين من عينة البحث بسبب إصابة أحدهم خلال التدريبات وعدم التزام لاعبين بالحضور للوحدات التدريبية ، وقد طبقت المجموعة الأولى التجريبية التمارين المعدة بأسلوب اللعب الضاغط أما المجموعة

الضابطة فقد طبقت تمارين الواجبات الدفاعية المعتاد تطبيقها في منهج المدرب وشكلت عينة البحث نسبة (١١٠,٥٢%) من مجتمع البحث، والجدول (٢) يبين العينة المستخدمة .

جدول (٢) يبين عينة البحث

العينة	العدد	النادي
التجريبية	١٠	بابل
الضابطة	١٠	بابل
الاستطلاعية والاسس العلمية	٢٤	المحاوليل والسدة
المجموع	٤٤	لاعب

٢-٢-١ التجانس بين مجموعتي البحث:

أجرى الباحثون التجانس لأفراد العينة في المتغيرات الدخيلة والتي تمثلت (الطول، الكتلة، العمر التدريبي) كون تم الاختيار لعينة الدراسة، فضلاً عن ذلك اجراء التجانس للمتغيرات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول (٣) و(٤) ادناه.

جدول (٣) يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات الدخيلة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ليفين	قيمة sig ليفين	الدلالة الاحصائية
		ع	س-	ع	س-			
الكتلة	كغم	٥٢,٣٠٠	٥٣,٧٠٠	٥٣,٧١٨	٥٣,٧٠٠	٠,١٣٢	٠,٧٢١	غير
الطول	سم	١٧٧,١٠٠	١٧٦,٤٠٠	٤,٧١٨	١٧٦,٤٠٠	٠,١٢٧	٠,٧٢٦	معنوي
العمر التدريبي	الاشهر	٦٥,١٠٠	٦٥,٧٠٠	٤,١٩١	٦٥,٧٠٠	١,٤٢٩	٠,٢٤٧	معنوي

جدول (٤) يبين التجانس في المتغيرات قيد الدراسة لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ليفين	قيمة sig ليفين	الدلالة الاحصائية
		ع	س-	ع	س-			
الدفاع اللصيق	عدد	٨,٣٣٣	٣,٢١٤	١,٧٣٢	٨,٠٠٠	٢,١٧٤	٠,٢١٤	الدلالة الاحصائية
الدفاع المرن	عدد	٤,٦٦٦	٠,٥٧٧	٤,٣٣٣	٤,٣٣٣	٥	٠,٠٨٩	الدلالة الاحصائية
القطع والابعاد	عدد	٢٥,٣٣٣	٥,٠٣٣	٢٦,٦٦٦	٤,٠٤١	٠,١٣١	٠,٧٦٣	الدلالة الاحصائية
القطع والاستحواذ	عدد	٢٠,٦٦٦	٠,٥٧٧	١٨,٠٠٠	٣,٦٠٥	٦,٢٥٠	٠,٠٦٧	الدلالة الاحصائية
نسبة الحيازة	%	٤٧,٣٣٣	٢,٠٨١	٥١,٦٦٦	٣,٠٥٥	٠,٥٠٧	٠,٥١٦	الدلالة الاحصائية

من خلال الجدولين (٣) و(٤) والتي تشير إلى تجانس عينة البحث في كلا المتغيرات الدخيلة وقيد الدراسة عن طريق الاعتماد على قيمة اختبار ليفين كون ان القيمة الـ sig كانت اقل من القيمة المعنوية وهي ٠,٠٥ .

٢-٢-٢ التكافؤ بين مجموعتي البحث:

الجدول (٥) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	قيمة sig
		ع	-س	ع	-س		
الدفاع اللصيق	عدد	٣,٢١٤	٨,٣٣٣	١,٧٣٢	٨,٠٠٠	٠,١٥٨	٠,٨٨٢
الدفاع المرن	عدد	٠,٥٧٧	٤,٦٦٦	٢,٠٨١	٤,٣٣٣	٠,٢٦٧	٠,٨٠٢
القطع والابعاد	عدد	٥,٠٣٣	٢٥,٣٣٣	٤,٠٤١	٢٦,٦٦٦	٠,٣٥٨	٠,٧٣٩
القطع والاستحواذ	عدد	٠,٥٧٧	٢٠,٦٦٦	٣,٦٠٥	١٨,٠٠٠	١,٢٦٥	٠,٢٧٥

الجدول (٦) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في نسبة الحيازة

نسبة الحيازة	-س	ع	عدد العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	قيمة sig	الدلالة
المجموعة التجريبية	٤٧,٣٣٣	٢,٠٨١	٣	٢,١٧	٦,٥٠	٠,٥٠٠	٠,٠٧٧	غير معنوي
المجموعة الضابطة	٥١,٦٦٦	٣,٠٥٥	٣	٤,٨٣	١٤,٥٠			

من خلال الجدول (٥) أعلاه نلاحظ أن قيمة دلالة الفروق (T) المحسوبة وقيمة SIG لها كانت لجميع المتغيرات أكبر من ٠,٠٥ أي أنها غير معنوية أي عدم وجود فروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد الدراسة، أما فيما يخص الجدول (٦) والذي يبين أن قيمة مان وتني والـ SIG لها أقل من ٠,٠٥ أي أنها غير معنوية ، لذا فإنها تشير إلى أن كلا المجموعتين متكافئة وأن كل المجموعتين تحت نقطة شروع واحدة، فضلاً عن ذلك قام الباحثون بإيجاد تجانس التباين من خلال اختبار ليفين والذي يعد احد اقوى الاختبارات الإحصائية في إيجاد التجانس بين قيم المجاميع والذي بين لنا ان هناك تجانس لجميع متغيرات البحث المدروسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، بالاعتماد على قيمتها المحسوبة وقيمة الـ (SIG) التي كانت أكبر من ٠,٠٥ هذه تعد انها متجانسة.

٣-٣ الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية
- الاستبانة.
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياسات.

٣-٣-٢ الادوات والاجهزة المستخدمة:

- برنامج (Dartfish) لتحليل مباريات كرة القدم.
- ميدان لعب كرة قدم قانوني.
- كرات قدم قانونية عدد (١٥).
- أهداف صغيرة عدد (٤).
- أقماع عدد (٢٠).
- فأنيله أو قميص تمرين عدد (٢٠).
- صافرة عدد (١).
- ساعة توقيت عدد (١).
- أطواق عدد (٨).
- شاخص ارتفاع ١,٥ عدد (٥).
- بورك.
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين.
- كاميرا فيديو لغرض التوثيق Canon EOS ٦٥٠D.
- حاسبة لابتوب نوع (Lenovo) عدد (١).
- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع.
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).
- شريط قياس (٤٠ متر).
- منصة خاصة للتصوير بارتفاع ٤ متر.
- قائما وثب عالي.
- شريط مطاط.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد متغيرات الدراسة:

٢-٤-١-١ تحديد المتغيرات الدفاعية:

من خلال خبرة الباحثون وبعد التشاور مع المختصين والخبراء كونهم ذوي التخصص الدقيق في لعبة كرة القدم تم اختيار المتغيرات الآتية:

١- الدفاع رجل لرجل ويشمل (الدفاع اللصيق والدفاع المرن).

٢- القطع والإبعاد.

٣- القطع والاستحواذ.

٤- نسبة الحيازة.

٢-٤-٢ التجارب الاستطلاعية:

٢-٤-٢-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية برفقة فريق العمل المساعد في تمام الساعة الثالثة من عصر يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/ ٥/٢ والغرض منها.

١- شرح واجبات فريق العمل المساعد للاختبارات التي سيتم إجرائها.

٢- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المعدة من قبل الباحثون.

٣- لمعرفة مدى جاهزية الأماكن الخاصة بالتمرينات.

٤- للتعرف على مدى جاهزية الأجهزة الخاصة في الاختبارات.

٥- للتعرف على الوقت اللازم للاختبار فضلا عن ترتيب اختبارات البحث.

٦- تقنين الأحمال التدريبية لتمرينات المنهج المعد من قبل الباحثون.

٧- معرفة زمن التمرينات المعدة من قبل الباحثون في الجزء الرئيسي.

وخرج الباحثون بتطبيقه التجربة باستنتاجات هي

- الاختبارات ملائمة لعينة البحث وإمكانية تطبيقها بيوم واحد وفق التسلسل الصحيح.

- التمرينات المعدة بالإمكان تطبيقها على عينة البحث لملائمتها لهم.

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية ثانية تمام الساعة الثالثة عصر يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٥/٤ وهي مباراة بين شباب نادي الشرقية وشباب نادي العزة وتم تصوير الشوط الاول وكان الغرض منها:

- معرفة امكانية برنامج (DART FISH) على تحديد متغيرات البحث الخاصة بدفاع رجل لرجل وامكانية استخراج نسبة الحياة.
 - أداة التصوير المناسبة.
 - ارتفاع الكاميرا المناسب للتصوير.
- وخرج الباحثون باستنتاجات هي
- الارتفاع المناسب للكاميرا هو ٤ م، وبعد البؤرة عن أقرب خط جانبي للملعب ٣ م بصورة افقي مع خط منتصف الملعب، على كل جهة من جهتي الملعب
 - صعوبة تطبيق أسلوب اللعب الضاغط في كلا الشوطين.
 - وضوح التصوير بالنسبة لبرنامج الـ (Dart Fish)

٢-٥ التجربة الرئيسية:

٢-٥-١ اختبارات البحث القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث تحت اشراف الباحثون وتنفيذها من قبل فريق العمل المساعد , وهي اختبارات المتغيرات الدفاعية عن طريق اجراء بطولة رباعية بدأت يوم السبت ٢٠٢٣/٥/٦ الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي المحاويل كل يوم مباراة واستراحة لمدة يومين بين مباراة وأخرى ولغاية يوم الاربعاء ٢٠٢٣/٥/١٠

٢-٥-٢ تطبيق تمارين اسلوب اللعب الضاغظ:

قام الباحثون بعد الاطلاع على المصادر العلمية، والدراسات ذات العلاقة، بإعداد تمارين بأسلوب اللعب الضاغظ، والتي تهدف إلى تطوير الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للفترة من يوم الخميس الموافق ١١ / ٥ / ٢٠٢٣ الى يوم الاثنين الموافق ٢٦ / ٦ / ٢٠٢٣. إذ هدفت هذه التمارين بطبيعتها إلى تمارين دفاعية، لأجل أن تكون هذه التمارين قادرة على تحقيق التطور في الدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة في كرة القدم وتم تطبيق تلك التمارين في اثناء بدء التجربة.

إذ حرص الباحثون في اعداده لهذه التمارين بما يتلاءم ويتطابق مع طبيعة وظروف مباريات كرة القدم، إذ تم اعداد (٢٤) تمرين بأسلوب اللعب الضاغظ قسمت من السهل إلى الصعب ابتداءً من الدفاع الفردي إلى الدفاع الجماعي، إذ تم توزيع التمارين بواقع (٤) تمارين للوحدة التدريبية الواحدة بشكل يراعي تشكيل الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) ويتلاءم مع الهدف الرئيس للوحدة التدريبية.

تم اعتماد الشدة للتمارين هي تمارين قصويه كون طبيعة هذه التمارين تهدف إلى الضغط على المنافس لأجل استخلاص الكرة والاستحواذ عليها بأقل زمن ممكن لذا اعتمد الباحثون تشكيل الحمل عن طريق التلاعب بفترات الراحة بين التكرارات والحجم التدريبي للمجموعة الواحدة.

وفيما يأتي توضيح لكيفية تنفيذ مفردات التمارين المعدة من قبل الباحثون لعينة البحث التجريبية:

- عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع (٣ وحدات).
- ايام التدريب خلال الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس) الساعة الثالثة عصراً.
- المجموع الكلي للوحدات التدريبية (١٨) وحدة توزعت على مدار (٦) اسابيع.
- طبقت التدريبات ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.
- شدة جميع التمارين هو أداء قصوي وفقاً لطبيعة واهداف الأسلوب الذي يتطلب ذلك.

- الطريقة التي اعتمدها الباحثون هو طريقة اللعب.
- اعتمد الباحثون على نسبة العمل الى الراحة بين التمرينات هي (١:٢) وبالنسبة للمجاميع هو (٤) دقائق.
- تم تطبيق المنهج التدريبي اخر (٤) أسابيع في فترة الإعداد الخاص و (٤) أسابيع الأولى من شبه المنافسات التجريبية.
- تم خفض الحمل التدريبي في اخر أسبوعين (٥،٦) كون الفترة التي وقع فيها هي فترة شبة منافسات وهناك مباريات تجريبية للفريق، لتلافي الجهد العالي للاعبين.
- تم الاعتماد على الحجم التدريبي وفقا للزمن الفعلي للتمرينات.
- تراوحت زمن التمرينات من ٢٤ إلى ٥٠ دقيقة من القسم الرئيس.
- بلغ الحجم التدريبي الكلي المنفذ بأسلوب اللعب الضاغط (٨١١,٣١) دقيقة.
- اما بخصوص المجموعة الضابطة فقد اعتمد الباحثون على المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق وتم تطبيق التمرينات في نفس أيام التدريب التي تدرب عليها المجموعة التجريبية.

٢-٥-٣ اختبارات البحث البعدية:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة، قام الباحثون وبفرقة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة، الاختبارات الخاصة بالمتغيرات الدفاعية يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٨ تحت نفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة والتجريبية .

٢-٦-٦ الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث

١-٦-٢ تحديد اختبارات المهارات الدفاعية وحياسة الكرة

١-٢-٦-٢ قياس دفاع رجل لرجل:

لقياس الدفاع رجل لرجل قام الباحثون بعمل بطولة لأربعة اندية بنظام الدوري لمرحلة واحدة، بعد اتقاف الباحثون مع الاتحاد الفرعي لكرة القدم في واسط ، اذ تكفل الباحثون بكافة عوامل إقامة ونجاح البطولة، والتي شملت كل من الاندية (الشهداء (التجريبية)، والضابطة، والنهرين، وواسط)، اذ قام الباحثون بعمل قرعة بالطريقة العشوائية البسيطة لاختيار الناديين في البطولة المعدة وذلك لتجنب التحيز لأي نادي من اندية مجتمع البحث ولضمان حفظ متغيرات البحث التجريبية تم تصوير الشوط الاول فقط وذلك لضمان أشراك عينة البحث وعدم تبديلهم خلال الشوط الاول في

البطولة، وتم عرض هذه المباريات على خبير متخصص بمجال تحليل مباريات كرة القدم (*)، والذي قام بتحليل المباريات بواسطة برنامج (Dart Fish) (*) التحليلي والذي يتم من خلاله اعطاء بيانات الدفاع رجل لرجل حيث يقوم الخبير المختص بتشغيل الفيديو لكل مباراة من خلال البرنامج التحليلي واجراء عملية ايقاف او تبطية التسجيل عند العرض لكل حالة من حالات الضغط ومعينة حالات الدفاع رجل لرجل والتي يؤديها اللاعبون وتسجيل عدد المحاولات لكل من (الدفاع اللصيق والمرن) وعمل نفس الاجراء مع حالات (القطع والاستحواذ والقطع والابعاد) وعمل هذا الاجراء في الاختبارات القبلية والبعدي لموضوع الدراسة ودون أي تغير في الظروف .

٣-٦-٢-٢ قياس نسبة الحياة:

عرض الباحثون مباريات الشوط الاول للمجموعتين التجريبيه والضابطة من خلال البطولة الرباعية التي اقامها على برنامج (Dart Fish) الخاص بتحليل المباريات لمعرفة نسبة حياة الكرة لكل فريق، وتتم معرفة نسبة الحياة للفريق من خلال حساب الزمن الفعلي للفريق (والمقصود به زمن الحياة للكرة بين اعضاء الفريق فقط من دون زمن التوقفات في اللعب بالإضافة إلى زمن خروج الكرة خارج ميدان اللعب)، إذ يقوم البرنامج التحليلي بتقسيم زمن الوقت الفعلي على زمن الشوط الكلي مضروب في مئة تستخرج نسبة الحياة للشوط الواحد لكل فريق، وتم هذا الإجراء في الاختبار القبلي والبعدي لموضوع الدراسة.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

إستعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج.

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار ليفين (تجانس التباين).
- اختبار أ للعينات المترابطة والمستقلة.
- اختبار ويلكوكسن للعينات المترابطة.
- اختبار مان وتني للعينات المستقلة

السيد عبد الامير ناجي: محلل احصائي للمنتخب الوطني ونادي الزوراء الرياضي ومحلل لمباريات الدوري العراقي لقناة العراقية الرياضية.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج قيم المتغيرات الدفاعية ونسبة الحيازة قيد الدراسة وتحليلها ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج لقيم المتغيرات الدفاعية ونسبة الحيازة للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي و فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لأوساطها وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة في المتغيرات الدفاعية ونسبة الحيازة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت
					ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	٠,٥٤٧	٠,٧١٨	١,٨٥٥	١,٣٣٣	١,٥٢٧	٩,٣٣٣	١,٧٣٢	٨	عدد	الدفاع اللصيق	١
غير معنوي	٠,١٢٢	٢,٥٩٨	١,١٥٤	٣	٠,٥٧٧	٧,٣٣٣	٢,٠٨١	٤,٣٣٣	عدد	الدفاع المرن	٢
غير معنوي	٠,٢٦٠	١,٥٥٥	٣,١٢٢	٥	٢,٠٨١	٣١,٦٦٦	٤,٠٤١	٢٦,٦٦٦	عدد	القطع والابعاد	٣
غير معنوي	٠,٨٠٢	٠,٢٨٦	٢,٣٣٣	٠,٦٦٦	١,٥٢٧	١٧,٣٣٣	٣,٦٠٥	١٨	عدد	القطع والاستحواذ	٤

• معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) \geq$ وعند درجة حرية ن - ١ = ٢

من الجدول (٧) يتبين ما يأتي:

أن الدفاع اللصيق كانت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٧١٨) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على ان دلالة الفروق (غير دال)، كون ان قيمة (SIG) بلغت ٠,٥٤٧ وهي أكبر من قيمة المعنوية ٠,٠٥. أما الدفاع المرن فأن قيمة (ت) المحسوبة (٢,٥٩٨) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على ان دلالة الفروق (غير دال) كون ان قيمة (SIG) بلغت ٠,١٢٢ وهي أكبر من قيمة المعنوية ٠,٠٥.

في حين ان القطع والابعاد في الاختبار القبلي كانت قيمة (ت) المحسوبة (١,٥٥٥) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على ان دلالة الفروق (غير دال) كون ان قيمة (SIG) بلغت ٠,٢٦٠ وهي أكبر من قيمة المعنوية ٠,٠٥.

أما القطع والاستحواذ فأن قيمة (ت) المحسوبة (٠,٢٨٦) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على ان دلالة الفروق (غير دال) كون ان قيمة (SIG) بلغت ٠,٨٠٢ وهي أكبر من قيمة المعنوية ٠,٠٥.

٣-١-٢ عرض نتائج لقيم المتغيرات الدفاعية ونسبة الحيازة للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٨) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة ودلالة الفروق في قيم المتغيرات الدفاعية ونسبة الحيازة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مج التجريبية		مج الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة sig	الدلالة الإحصائية
			ع	س-	ع	س-			
١	الدفاع اللصيق	عدد	٣,٥١١	١٤,٦٦٦	١,٥٢٧	٩,٣٣٣	٢,٤١٢	٠,٠٤٨	معنوي
٢	الدفاع المرن	عدد	٠,٥٧٧	١١,٦٦٦	٠,٥٧٧	٧,٣٣٣	٩,١٩٢	٠,٠٠١	معنوي
٣	القطع و الابعاد	عدد	٢	٣٧	٢,٠٨١	٣١,٦٦٧	٣,٢٠٠	٠,٠٣٣	معنوي
٤	القطع والاستحواذ	عدد	١,٥٢٧	٢٦,٦٦٦	١,٥٢٧	١٧,٣٣٣	٧,٤٨٣	٠,٠٠٢	معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة $\geq (٠,٠٥)$ وعند درجة حرية ن = ٢ = ٤

الجدول (٩) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (Z) المحسوبة ومتوسط الرتب ومجموعها في قيم نسبة الحيازة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

نسبة الحيازة	س-	ع	عدد العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	قيمة sig	الدلالة
المجموعة التجريبية	٥٤	١	٣	٥	١٥	١,٩٦٤	٠,٠٤٩	معنوي
المجموعة الضابطة	٤٧,٦٦٦	١,٥٢٧	٣	٢	٦			

٣-٢-٥ مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الدفاع رجل لرجل ونسبة الحيازة:

من خلال الجدول أعلاه (٨-٩) والذي يشير الى ان الفروق معنوية كانت بين المتغيرات الدفاعية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون سبب هذا الفرق الى تطور افراد العينة التجريبية نتيجة تعرضهم الى اسلوب تدريبي حديث وهادف الا وهو اسلوب اللعب الضاغط، اذ انعكس تأثيره على المتغيرات الدفاعية كدفاع رجل لرجل والدفاع اللصيق والمرن، اذ اسهمت تدريبات رجل لرجل فصاعداً وبوجود لاعب اسناد او عدمه ضمن مناطق محددة وصغيرة مكنت افراد المجموعة التجريبية من تطور قدرتهم على هذه المواقف الدفاعية ، وبالتالي اسهمت هذه التدريبات على امكانية اللاعبين في التفوق الدفاعي واستخلاص الكرة باقل زمن ممكن وهذا ما ظهر لنا في تفوق المجموعة التجريبية كنتيجة في نسبة حيازة الكرة ، وهذا ما اكد عليه (Filipe et al: ٢٠١٤)

بأن اسلوب اللعب الضاغط من الأساليب التي لها تأثيرها الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في فترات الاعداد المختلفة، لأنها تبدو سهلة الميول ويتضح ذلك جلياً في كرة القدم من خلال اعطاء واجبات في اتجاه الهدف المراد تحقيقه اثناء سير اللعب بأشكال مختلفة، ويتميز هذا الاسلوب بتطوير العناصر البدنية والمهارية والخطوية.

ويفسر الباحثون تطور افراد العينة في الدفاع رجل لرجل بنوعيه (الدفاع اللصيق والدفاع المرن) إلى استخدام اسلوب اللعب الضاغط والذي ادى إلى مراقبة كل مدافع إلى منافس داخل مساحة محددة مراقبة لصيقة او مرنة والضغط المتواصل وتقارب اللاعبين طول مدة التمرين وعدم جعل المنافس حراً في تحركاته بالكرة او بدونها، والأداء يكون من قبل اللاعبين المدافعين بالسرعة والدقة العالية في الدفاع، وكذلك كون اللاعب في احتكاك مباشر ومستمر مع المنافس وعمل الضغط المتواصل للمنافس القريب منه الامر الذي يتطلب التصرف الصحيح من قبل المدافعين نحو المنافسين بالكرة أو بدون كرة من خلال قطع الكرة أو الاستحواذ عليها بشكل سليم ومنع المنافس من اخذ الحرية الكاملة في اللعب.

اما فيما يخص القطع والأبعاد والقطع والاستحواذ يعزو الباحثون تفوق افراد العينة التجريبية الى استخدام أسلوب اللعب الضاغط في جميع الوحدات التدريبية والذي يهدف إلى الضغط المتواصل على اللاعب الحائز على الكرة واللاعبين الاخرين من نفس الفريق وعدم فسح المجال لهم بالتفكير او التصرف الصحيح استخلاص الكرة وقطعها، وهذا يجعل اللاعب المدافع اكثر فاعلية في عملية قطع الكرة او القطع والاستحواذ عليها وهذا هو الهدف الرئيسي من الخطط

الدفاعية بكافة اساليبها افشال هجمات الفريق المنافس ومنعه من احراز وتسجيل الاهداف وهذا ما يشير اليه (حسن السيد ابو عبده: ٢٠١٣)

أن الدفاع الجيد المنظم يعطي الثقة لأفراد الفريق من الذود عن مرماهم ومنع الفريق المنافس من احراز الاهداف، بل والعمل على استرجاع الكرة بسرعة عندما يفقدها الفريق والتحول إلى الهجوم ولا يقتصر مطلب إجادة وإتقان الخطط الدفاعية على لاعبي خط الدفاع والوسط فقط وإنما ينطبق ايضاً على لاء بي الهجوم عندما يفقدون الكرة من مواجهة المدافعين والضغط عليهم ومهاجمتهم بغرض قطع الكرة او استعادتها مرة اخرى .

وان اسلوب مهاجمة المنافس لغرض قطع الكرة ، ومواجهة اللاعب الحائز على الكرة ومحاولة منعه بالاستفادة من وضعه والتقدم في بناء الهجمة وخطورة المرمى، وتتوقف عملية المهاجمة والقطع على نقطتين أساسيتين هما موقف اللاعب المدافع من المهاجم والمسافة بينهما والنقطة الأخرى تغطية المدافع للاعب المهاجم (المراقبة)، ولمهاجمة المنافس غرضان هما الاول تشتيت وقطع الكرة من أمام المنافس وخاصة في المواقف الخطرة أمام مرمى المدافعين والثاني محاولة الاستحواذ على الكرة من المهاجم لبدء هجوم مضاد من قبل الفريق المدافع

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- تمارينات اللعب الضاغط طورت الدفاع رجل لرجل بنوعيه الدفاع اللصيق والدفاع المرن للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- ٢- تمارينات أسلوب اللعب الضاغط تمكنت من تقليل نسبة الحيازة للفريق المنافس.
- ٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وفي جميع متغيرات البحث.





٤-٢ التوصيات:

- ١- التركيز على ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار أسلوب اللعب الضاغط من مرحلة الاشبال لتكون قاعدة أساسية لهم في المستقبل.
- ٢- ضرورة التركيز على أشكال أخرى اللعب الضاغط (حسب مناطق اللعب)، كاللعب الضاغط في منتصف الملعب أو الثلث الهجومي.
- ٣- استخدام أسلوب اللعب الضاغط في تطور الجانب الهجومي وليس الدفاعي فقط.
- ٤- ضرورة استخدام أسلوب اللعب الضاغط في تطور الاداء البدني والمهارى والخططي.
- ٥- تدريب أسلوب اللعب الضاغط حسب تشكيلات اللعب لكل فريق.
- ٦- يجب اتقان أسلوب اللعب الضاغط في التدريبات والمباريات التجريبية قبل تطبيقه في المباريات الرسمية كونه يعد سلاح ذو حدين، بإتقانه أصبح نقطة قوة للفريق عن طريق عدم السماح للاعبى الفريق المنافس في أكثر الاوقات بالتصرف الصحيح بالكرة اثناء الاستحواذ عليها وهو المطلوب،
- ٧- إجراء دراسات وبحوث اخرى باستعمال اللعب الضاغط وعلى مراكز وعينات مختلفة بكرة القدم.

المصادر

- كاظم عبد الربيعي: المدخل للتكتيك الحديث لكرة القدم، ط١، بغداد، مطبعة جعفر العصامي، ٢٠١٥.
- وجيه محجوب: البحث العلم ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢.
- السيد عبد الامير ناجي: محلل احصائي للمنتخب الوطني ونادي الزوراء الرياضي ومحلل لمباريات الدوري العراقي لقناة العراقية الرياضية.
- حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الإسكندرية، ٢٠١٣.
- زهير الخشاب واخرون " كرة القدم. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- Filipe, M , et al (٢٠١٤): "eveloping Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals, soccer; fitness training; small-sided games; performance", Strength and Conditioning Journal | www.nscs-scj.com,p.٧٧.

نموذج لوحدة تدريبية

الزمن الكلي	زمن التمرين	الراحة بين		مج	ك	الشدة	الاداء	اليوم والتاريخ	شكل التمرين	ت
		مج	ك							
٢٨,٢٠	٥٥,٢٠	١٨٠	٢٠	٢	٣	قصوي	١٠			١
	٦٦,٣٠		٣٠				٥			٢
	٧٧,٤٠		٤٠				٢٠			٣
	٨٨,٥٠		٥٠				٢٥			٤
الزمن الكلي للقسم الرئيس من الوحدة التدريبية = ٣٧,٢٠ د								زمن الراحة بين تمرين واخر هو (٣) د		