



The effect of advanced press defense exercises in the style of intensive training some special physical abilities and skills of young football players

Dr. Ali Nazem Kwir¹ 

¹ Imam Al-Kadhim (peace be upon him) University College of Islamic Sciences

*Corresponding author: alikwair2@gmail.com

Received: 12-02-2024

Publication: 28-04-2024

Abstract

The research consists of four chapters. The first chapter includes the introduction and significance of the research. It addresses the importance of advanced pressing defense and its effectiveness in forcing the opponent to make mistakes and exploiting these mistakes to achieve quick goals. It is a proactive defensive strategy that applies immediate pressure on the opposing player. Mastering these exercises with intensive training can lead to significant improvement in the defensive abilities of attacking players and their overall performance in the game. The research problem is summarized in the disparity between young attacking and midfield players in performing defensive tactical duties. Some have weak abilities, others have moderate, and some have high abilities to correctly execute tactical duties during different play situations. The experimental method was used with the design of two groups: the experimental group and the control group. The sample consisted of players from specialized sports talent schools, and a random sample was selected and divided by lottery into two groups. Pre-tests were conducted, followed by the application of the exercises, and then post-tests were conducted. The researcher concluded that advanced pressing defense exercises (Advanced Press) with intensive training improve the specific physical abilities and skills of young players. The researcher recommended coaches use this type of exercise.

Keywords:

Advanced Compressor Defense Exercises, Intensive Training



تأثير تـمـرـيـنـات الـدـفـاع الـضـاغـط الـمـتـقـدم (Advanced Press) بـاسـلـوب الـتـدـرـيـب الـمـكـثـف فـي بـعض الـقـدـرات
الـبـدـنـيـة الـخـاصـة و الـمـهـارات لـدى الـلـاعـبـيـن الـنـاشـئـيـن بـكـرة الـقـدم

م.د علي ناظم كوير

كلية الإمام الكاظم (ع) للعلوم الإسلامية الجامعة، العراق

alikwair2@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2024/4/28

تاريخ استلام البحث 2024/2/12

المـلـخـص

تـضـمـن الـبـحـث اربـع اـبـواب اـحتـوى الـبـاب الـأول عـلى مـقـدـمـة الـبـحـث وأهميته وتم التطرق الى أهمية الدفاع الضاغط المتقدم وفعاليته في إجبار الخصم على ارتكاب الأخطاء واستغلال هذه الأخطاء لتحقيق أهداف سريعة. هو استراتيجية دفاعية استباقية يتم فيها تطبيق الضغط الفوري على اللاعب الخصم. يمكن أن يؤدي إتقان هذه التمرينات بالاسلوب المكثف إلى تحسين كبير في قدرات اللاعبين المهاجمين الدفاعية وأدائهم العام في اللعبة. اما مشكلة البحث تتلخص بان هناك تفاوت بين اللاعبين المهاجمين ولاعبى الوسط الناشئين في اداء الواجبات الخطئية الدفاعية فمنهم يملك القدرة الضعيفة ومنهم المتوسطة و منهم العالية على تنفيذ الواجبات الخطئية بشكل صحيح خلال مواقف اللعب المختلفة استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على عينة من لاعبي المدارس التخصصية للموهبة الرياضية واختيار عينة عشوائية تم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين وجرى الاختبارات القبليه وقام بتطبيق التمرينات وبعدها جرى الاختبارات البعدية. واستنتج الباحث إن تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) بـاسـلـوب الـتـدـرـيـب الـمـكـثـف تـعـمـل عـلى تـطـوـير الـقـدـرات الـبـدـنـيـة الـخـاصـة و الـمـهـارات لـدى الـلـاعـبـيـن الـنـاشـئـيـن و اوصى الـمـدـرـبـيـن بـاسـتـخـدام هـذه الـنـوعـيـة مـن الـتـمـارـيـن

الكلمات المفتاحية: تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم ، التدريب المكثف

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يتطلب الوصول إلى تحقيق تلك الاهداف تفكيراً منهجياً واستراتيجياً، بدلاً من الاعتماد على الأساليب العشوائية في التدريب. لهذا السبب، يعمل المدربون على وضع مؤشرات تدريبية علمية لتطوير فرقهم، ونتيجة لذلك، يواجه المدربون تحديات كبيرة تدفعهم للبحث الدائم عن أفضل الطرق التدريبية لتحسين أداء اللاعبين و تعد التدريبات الخطئية سلاح المدربين الاساسي، اذ يستخدمها المدربون كخارطة طريق لإدارة العمل التدريبي تختلف هذه التدريبات بحسب المدرسة الكروية، حيث تتوفر الخطط الدفاعية للفرق والاستراتيجيات المستخدمة، حيث تطبق أنواعاً مختلفة من الاستراتيجيات والخطط داخل الملعب، بهدف تحقيق التفوق على الفرق المنافسة. وأحد أهم الاستراتيجيات التكتيكية في كرة القدم الحديثة هو الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) يعتمد هذا الأسلوب على الضغط المستمر على الخصم بالقرب من منطقة جزاء الفريق المنافس، بهدف استعادة الكرة بسرعة ومنع الخصم من بناء الهجمات بهدوء. وهو يختلف عن الدفاع الضاغط العالي (High Press) يشمل الضغط على لاعبي الخصم في مناطقهم الدفاعية، اذ يتميز الدفاع الضاغط المتقدم بفعاليته في إجبار الخصم على ارتكاب الأخطاء واستغلال هذه الأخطاء لتحقيق أهداف سريعة. هو استراتيجية دفاعية استباقية يتم فيها تطبيق الضغط الفوري على اللاعب الخصم من قبل اللاعبين المهاجمين ولاعبي خط الوسط على اللاعب الذي يملك الكرة، داخل منطقة جزاء الخصم ويتطلب تنظيمًا دقيقًا بين اللاعبين لضمان تغطية المساحات بشكل صحيح ومنع الخصم من إيجاد خيارات سهلة للتمرير بهدف إجباره على ارتكاب الأخطاء واستعادة الكرة بسرعة. تتطلب هذه الخطط الدفاعية مستويات عالية من اللياقة البدنية، التنسيق، والوعي الخططي، وبالتالي يتطلب تدريباً مكثفًا لتطوير التفاهم بين اللاعبين وتحسين التواصل والتنظيم. يمكن أن يؤدي إتقان هذه التمرينات إلى تحسين كبير في قدرات اللاعبين المهاجمين الدفاعية وأدائهم العام في اللعبة. ، اذ يبرز تكتيك الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) كاستراتيجية مهمة لتعطيل لعب الخصم، واستعادة الكرة، وبدء الهجمات السريعة. وعلى وفق اسلوب التدريب المكثف يمكن ان تعطى تمارين قصيرة وعالية الكثافة تحاكي الضغوط والمتطلبات الواقعية للمباريات. من هنا، تأتي أهمية البحث في استخدام هذه النوعية من التمرينات لتطوير بعض المهارات الأساسية والبدنية لدى اللاعبين المهاجمين الناشئين في كرة القدم. اذ يمكن لهذه التمرينات تسهم في تحسين الأداء الكلي للفريق وتمنح اللاعبين القدرة على التفوق في المنافسات الرياضية. ومن هذا المنطلق، تبنى الباحث دراسة تأثير هذه التمرينات ، لتقديم إسهامات جديدة في تطوير كرة القدم

1-2 مشكلة البحث:

يعد التدريب الخططي وسيلة فعالة للغاية لتحسين القدرات البدنية والمهارات لدى اللاعبين الناشئين في كرة القدم ومن خلال عمل الباحث كمدرب و مدرب لعبة كرة القدم ومتابعته الميدانية لبطولات ودوريات كرة القدم لاحظ

الباحث ان هناك تفاوت بين اللاعبين المهاجمين ولاعبى الوسط الناشئين في اداء الواجبات الخططية الدفاعية فمنهم يملك القدرة الضعيفة ومنهم المتوسطة و منهم العالية على تنفيذ الواجبات الخططية بشكل صحيح خلال مواقف اللعب المختلفة وقد تكون احد اهم الاسباب عدم الفهم العميق للتكتيكات الدفاعية. وكيفية توقع حركات الخصم، وكذلك اتخاذ القرارات السريعة، والعمل بانسجام مع زملائهم لاستعادة الكرة. كل ذلك ولد للباحث مشكلة حاول دراستها وايجاد حل علمي لها من استخدام تمارينات خططية للدفاع الضاغظ المتقدم (Advanced Press) بأسلوب التدريب المكثف بعض القدرات البدنية و المهارات لدى اللاعبين الناشئين يتم خلال التمارينات ممارسة تدريبات الضغظ من قبل المهاجمين بانتظام، اذ يعتمد هذا الأسلوب على الضغظ الجماعي وليس الفردي. يجب على اللاعبين الضغظ كفريق واحد لزيادة فاعلية الاستراتيجية و يكتسب اللاعبون فهماً أعمق للخطط الدفاعية. في مهارات الضغظ، وبالتالي تحسين أدائهم العام في اللعبة، وتطوير استراتيجية دفاعية قوية. مع إتقان هذه التقنيات و يتعلمون توقع حركات الخصم، واتخاذ قرارات سريعة، والعمل بانسجام مع زملائهم لاستعادة الكرة. و يكتسب اللاعبون الثقة والكفاءة اللازمة للنجاح في كرة القدم التنافسية

3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على تمارينات خططية للدفاع الضاغظ المتقدم بأسلوب التدريب المكثف وبعض القدرات البدنية و المهارات لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم
- 2- التعرف على تأثير تمارينات خططية للدفاع الضاغظ المتقدم بأسلوب التدريب المكثف على بعض القدرات البدنية و المهارات لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
- 2- وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح احد المجموعتين

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال المكاني: بغداد – وزارة الشباب

1-5-2 المجال الزمني: من 2 / 6 / 2023 لغاية 20 / 8 / 2023

1-5-3 المجال البشري : (16) من لاعب المدارس التخصصية للموهبة الرياضية

2 – منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2 – 1 منهج البحث:

استخدام المنهج التجريبي بطريقة (القياس القبلي، والقياس البعدي) بتصميم المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة

2 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المدارس التخصصية للموهبة الرياضية واختيار عينة عشوائية من (16) لاعب تم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين كل مجموعة تتكون من (8) لاعب لتطبيق البحث.

1-2-2 التوزيع الطبيعي

الجدول (1)

يبين القياسات الخاصة بعينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	الوسط	وحدة القياس	المتغير	ت
0.571	0.50	15	14.625	سنة	العمر	1
-0.060	0.619	3	3.125	سنة	العمر التدريبي	2
0.550	2.265	60	60.25	كغم	الكتلة	3
-0.178	3.991	177	176.75	سم	الطول	4

يُلاحظ من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (± 1) جميعها، وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول (1) والتي هي ضمن المنحنى الطبيعي

2-3 وسائل جمع المعلومات، والأجهزة، والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية، والاجنبية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء، والمختصين .
- الاختبارات، والقياس.
- الملاحظة، والتجريب.

2-3-2 الأجهزة، والادوات المستعملة:

- جهاز حاسوب محمول نوع (dell) صيني المنشاء عدد (1).
- حاسبة يدوية نوع (casio) صيني المنشاء عدد (1).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

- ميزان طبي لقياس عدد (1).
- شريط قياس متر طول (30) متر.
- صافرة.
- ساحة كرة قدم قانونيه و كرات قدم عدد (14).
- اشربة
- اقماع مختلفة الاطوال

2-4 الاختبارات المستعملة بالبحث:

اولا الاختبارات البدنية:

1- اختبار القوة الانفجارية: اختبار القفز العمودي من الثبات (جواد، 2004، صفحة 169)

اسم الاختبار :- القفز العمودي من الثبات .

هدف الاختبار :- قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات :- سبورة مثبتة على الحائط ، شريط قياس ، قطعة تباشير .

مواصفات الأداء :- يقف المختبر بجانب الحائط ويرفع اليد القريبة ويؤشرها بأطراف الأصابع او التاشير

بقطعة التباشير عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها ، يلي ذلك ان يواجه المختبر بكتف الذراع المميزة ، ثم

يقوم بثني الركبتين نصفاً مع مرحة الذراعين أسفل خلف ثم أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي

للمس السبورة بأطراف الأصابع عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها .

التسجيل :- تقاس المسافة بين النقطة الأولى والنقطة الثانية ، حيث تعبر المسافة عن قدرة المختبر على الوثب

العمودي ، .

3- اختبار سرعة الأداء لمسافة (30 م) بالكرة (محمود، 2009، صفحة 33)

هدف الاختبار: قياس السرعة الخاصة الأداء مع الكرة لمسافة (30 م).

● الأدوات المستخدمة :

نصف ميدان اللعب مؤشر عليه مسافة (30 م) محدد بخط بداية وخط اخر للنهاية، يسبقه ايضا مسافة 10 م

للتعجيل . ساعة توقيت ، كرة قدم ، صافرة ، وشاخص عدد(2) ، شريط قياس .

● وصف الأداء (طريقة إجراء الاختبار) .

1. يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البدء الطائر) وأمامه كرة قدم .

2. عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالركض ودرجة الكرة أمامه خلال المسافة المحددة (مسافة 30 متر) يقوم

اللاعب بالدرجة بأقصى سرعة ممكنة الى ان يجتاز خط النهاية .

طريقة التسجيل :

يحتسب للاعب الزمن المستغرق الذي قطع فيه (30م) مع الكرة بالثانية واجزاؤها. وتعطى محاولة واحدة فقط لكل لاعب

1- اختبار تحمل سرعة الاداء. اختبار الدرجة بالكرة لمسافة 30م × 5 مرات
باستمرار (أبو العينين، اقتبسه، و غالب، 2000، صفحة ص116):

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
 - الأدوات المستعملة: كرة قدم، ساعة إيقاف، شواخص عدد (2)، أداة قياس مترية، صافرة.
 - وصف الأداء: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية والكرة على خط البداية، ومع إشارة البدء يدرج اللاعب الكرة بأقصى سرعة مسافة (30م) إلى خط النهاية، والدوران حول شاخص خط النهاية والعودة بالكرة مكررا الاختبار (5) مرات باستمرار.
 - تعليمات الاختبار: تحدد مسافة (30م) بموازة الخط الجانبي، ويحدد فيها خط البداية وخط النهاية بوساطة شاخصين كما في الشكل (3). ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فحسب.
- التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً، وذهاباً وإياباً، وذهاباً ويسجل الزمن لأقرب (100/1) من الثانية
- ثانيا الاختبارات المهارية:**

1 – اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة من الثبات (خربيط،، صفحة 293)

هدف الاختبار:- ركل الكرة الى المسافة المحصورة وقوة الركل (عن طريق المسافة التي يحققها اللاعب عن طريق ركل الكرة الثابتة على الأرض لأطول مسافة ممكنة) .

الأدوات المستخدمة :-كرة قدم عدد (2) وشريط قياس . وصافرة عدد (2) .وبورك لتثبيت مسافة الاختبار .واعلام تثبت على الجوانب .

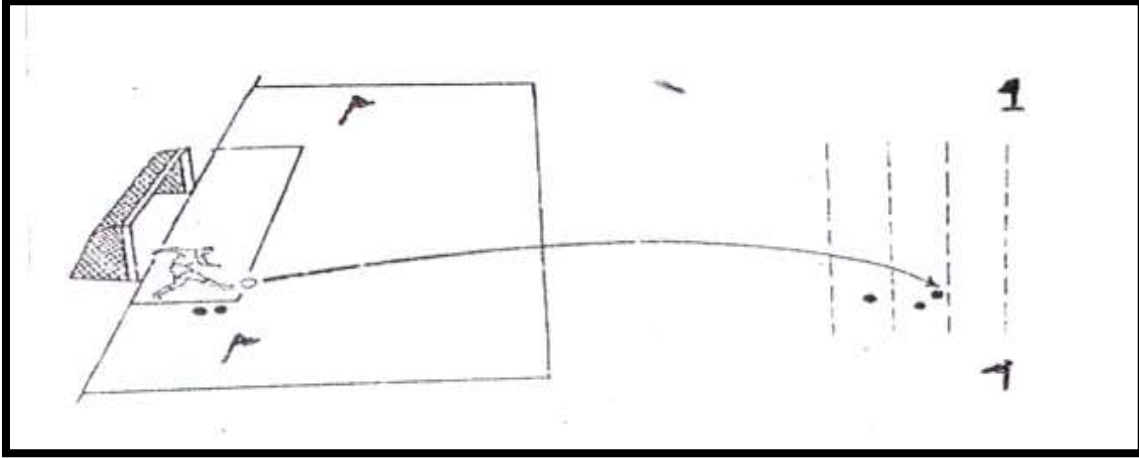
طريقة الاداء :- يحدد مجال الاختبار بعرض (30) متر من داخل منطقة الجراء وبتجاه منتصف ملعب كرة القدم .يقوم اللاعب بركل الكرة من الثبات لابعد مسافة ممكنة في اتجاه خط النهاية وضمن حدود منطقة الاختبار .

لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :-

- الفشل في ركل الكرة .

- عدم مواجهة المنطقة المخصصة للاختبار .

- اذا تدرجت الكرة على الارض منذ البداية بتأثير الهواء او تأثير اخر .
طريقة التسجيل :-يسجل للاعب المسافة بالمتر وأجزاء المتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة للأرض
يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين ويسجل أفضل انجاز ، وكما موضح بالشكل (1)



شكل (1)

يوضح اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة

2-اختبار مهارة المناول المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية (المؤمن، 2001، صفحة 71)

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة : جدار أملس يؤشر عليه منطقة 1,30 متر X 2,30 متر ويحدد خط أمام الجدار على بعد (5)متر(3) كرات قدم قانونية و ساعة توقيت الكترونية .

وصف الأداء : بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار بشكل متتالي خلال 20 ثانية وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار المحددة .

تعليمات الاختبارات :

- أن يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار من خلف خط البداية .
- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ إحدى الكرتين الأخيرتين دون توقف.
- يمكن ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منها .

حساب الدرجة : يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (20) ثانية

3 -اختبار تهديف الكرات: (حمزة، 2002، صفحة 108)

- الهدف من الاختبار: ربط دقة التهديف بالتحمل الخاص.
- الأدوات المستعملة: كرات قدم عدد (7). شاخص، حبل، مرمى مقسم إلى مناطق محددة..

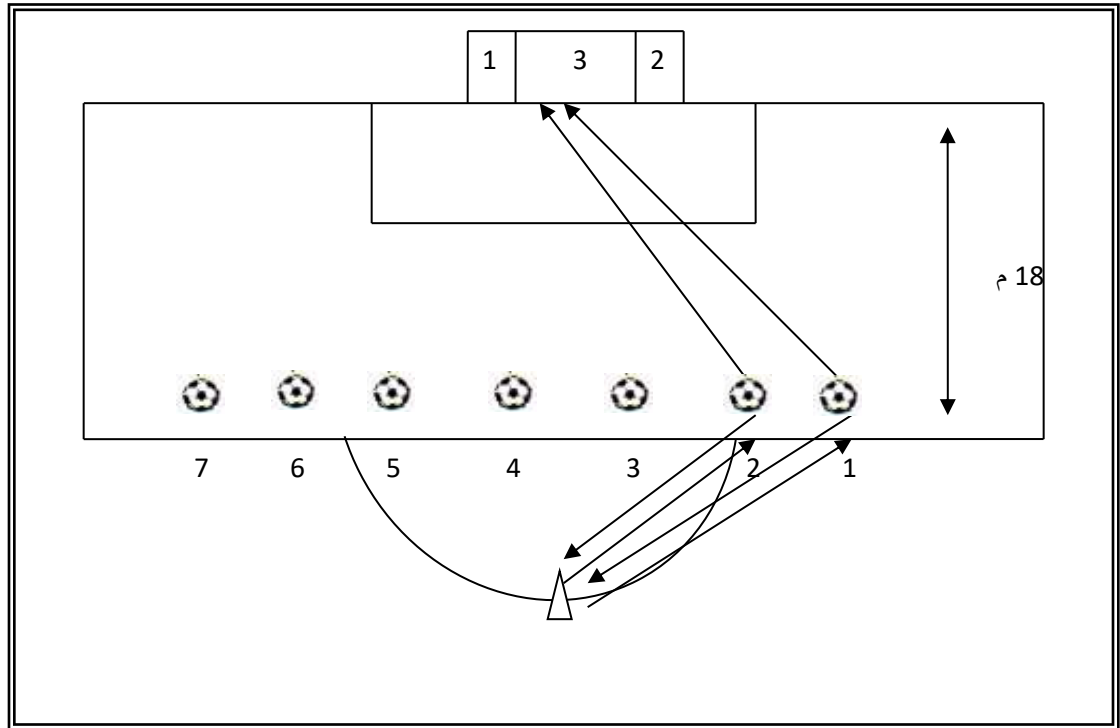
• **وصف الأداء:** توزع (7) كرات على خط الجزاء المسافة بين كل كرة وأخرى (1م)، ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية وهكذا مع الكرات وكلها، كما موضح في الشكل (4).

• **تعليمات الاختبار:**

- يتم التهديف من وضع الركض.
- يكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض.
- الكرات الثلاث الأولى تهدف بقدم اليمين، الكرة الوسط اختياريه بأي قدم، الكرات الثلاث الأخيرة بقدم اليسار.

• **التسجيل:**

- كسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الآتي:
- يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة من وضع الطيران في المنطقتين المحددتين رقم (2,1).
 - يمنح اللاعب (2) درجة إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين رقم (2,1) بعد مسها الأرض.
 - يمنح اللاعب درجة واحدة إذا ارتطمت الكرة بالقوائم أو إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة.
 - يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة خارج المرمى.



الشكل (2)

يوضح اختبار التهديف بالكرات

5-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة استطلاعية اولى على (3 لاعبين) من مجتمع البحث يوم الجمعة المصادف 2 / 6 / 2023 من اجل الوقوف على طبيعة العمل والمعوقات التي تواجه فريق العمل الخاصة وكان هدف الباحث من التجربة الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق إجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة وقد أغنت هذه التجربة الباحث، ببعض الملاحظات لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات. ومدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث والتعرف على المشاكل التي تواجه الباحث .

6-2 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بالاختبارات القبلية يوم الاحد المصادف 4 / 6 / 2023 في ملعب وزارة الشباب على (16) لاعب وكانت كالاتي اجراء الاختبارات المهارية ومن ثم الاختبارات البدنية

1-6-2 التكافؤ بين المجموعتين:

تم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين كل مجموعة تتكون من (8) لاعب

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق و قيمة t المحتسبة للمجموعة التجريبية في البحث في الاختبارات القبلية والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	سم	2.49	27.75	1.908	28.75	0,901	380.	معنوي
سرعة الأداء	ثانية	1.30	5.90	1.885	6.012	1.386	180.	معنوي
تحمل سرعة الاداء	ثانية	0.65	30.10	0.942	30.662	0.138	0.187	معنوي

معنوي	0.315	1.041	1.908	40.25	2.38 6	41.37 5	متر	ركل الكرة
معنوي	0.294	1.091	1.388	13.25	0.834	13.875	عدد	المناول المرتدة
معنوي	0.645	0.471	1.060	10.625	1.060	10.375	درجة	تهديف الكرات

عند درجة حرية (14) ومستوى خطأ (0.05)

7-2 التجربة الرئيسية (الدفاع الضاغظ المتقدم (Advanced Press) المقترحة في كرة القدم):

- اعد الباحث تمرينات خاصة للدفاع الضاغظ المتقدم (Advanced Press) في كرة القدم.
- اعتماد اسلوب التدريب المكثف
- وحدتين تدريبيه في الاسبوع الواحد بأيام (الاثنين والخميس)
- بدأت التجربة في يوم الثلاثاء 2023/6 /13 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 2023/7 / 25.
- وكانت مدة التدريبات ضمن مدة الاعداد الخاص وبـ 8 اسابيع وبواقع 16 وحدة تدريبيه.
- تتمرن عينة البحث بطريقة المدرب ما عدا القسم الرئيس من الوحدة التدريبيه
- تتطلب تمرينات الدفاع الضاغظ المتقدم تنظيمًا دقيقًا وتدريبًا مكثفًا لضمان التنفيذ الفعال
- تحديد أهداف واضحة لكل تمرين مثل تحسين التواصل بين اللاعبين، وزيادة السرعة في الضغط على الخصم، وتحسين التنسيق الجماعي
- تقسيم الفريق إلى مجموعات صغيرة لتسهيل التركيز على التدريب وتحقيق الفعالية. يُفضل أن تتكون كل مجموعة من 4-6 لاعبين.
- خلق زيادة عددية في منطقة جزاء المنافس .
- عدم اعطاء فرصة للفريق المنافس بعمل تنظيم دفاعي جيد خلال هذه الفترة الزمنية .
- اعتماد اسلوب التدريب المكثف زيادة عدد التكرارات خلال التمرين
- زيادة عدد المجموعات للتمرين
- شدة عالية يتضمن التدريب المكثف تنفيذ التمرينات بشدة عالية لزيادة تحمل اللاعبين وتحسين أدائهم.
- فترات راحة قصيرة:تقليل فترات الراحة بين التمرينات للحفاظ على ارتفاع معدل ضربات القلب وزيادة القدرة على التحمل.

- تنوع التمرينات: استخدام مجموعة متنوعة من التمرينات لتحفيز اللاعبين على المستوى البدني والفني والنفسي.
 - التكرار: تكرار التمرينات بشكل مكثف لزيادة التكيف البدني والمهاري.
 - التقييم المستمر: تقييم أداء اللاعبين بشكل مستمر وتقديم التغذية الراجعة الفورية لتحسين الأداء
 - والملحق (1) يوضح نماذج للتمارين المقترحة.
- 2-8 الاختبارات البعدية:**

اجرى الباحث الاختبارات البعدي بنفس الطريقة بالاختبارات القبليّة على لاعبي في الجمعة بتاريخ 2023 /7 /28 بنفس الاجراءات للاختبارات القبليّة

2-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS وبالقوانين الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار T للعينات المترابطة

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1: عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية .

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق و قيمة t المحتسبة للمجموعة التجريبية في البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
		ع	س	ع	س					
القوة الانفجارية	سم	2.49	27.75	1.846	34.625	6.87	1.45	13.33	0.000	معنوي
سرعة الأداء	ثانية	1.30	5.90	0.106	5.662	0.23	0.05	12.97	0.000	معنوي
تحمل سرعة الاداء	ثانية	0.654	30.10	0.53	29.012	1.087	0.258	11.886	0.000	معنوي
ركل الكرة	متر	2.386	41.375	1.457	46.125	4.750	1.832	7.333	0.000	معنوي
المناول المرتدة	عدد	0.834	13.875	0.916	16.625	2.75	0.707	11.00	0.000	معنوي
تهديف الكرات	درجة	1.060	10.375	0.707	13.75	3.375	0.517	18.445	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى خطأ(0.05)

2-3: عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق و قيمة t المحتسبة للمجموعة الضابطة في البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية

الدالة	مستوى الخطأ	قيمة t المحتسبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	5.274	1.407	2.625	1.187	31.375	1.908	28.75	سم	القوة الانفجارية
معنوي	0.007	3.742	0.070	0.100	0.124	5.912	1.885	6.012	ثانية	سرعة الأداء
معنوي	0.020	2.993	0.377	0.40	0.623	30.662	0.942	30.662	ثانية	تحمل سرعة الاداء
معنوي	0.003	4.333	1.06	1.625	2.10	41.875	1.908	40.25	متر	ركل الكرة
معنوي	0.002	5.00	0.707	1.250	1.069	14.500	1.388	13.25	عدد	المناول المرتدة
معنوي	0.000	7.638	0.462	1.25	0.991	11.875	1.060	10.625	درجة	تهديف الكرات

عند درجة حرية (7) ومستوى خطأ (0.05)

3-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية والضابطة والفروق و قيمة t المحتسبة في البحث في الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	سم	1.84	34.62	1.187	31.375	4.186	000.1	معنوي
سرعة الأداء	ثانية	0.10	5.662	0.124	5.912	4.320	000.1	معنوي
تحمل سرعة الاداء	ثانية	0.53	29.012	0.623	30.662	4.432	0.001	معنوي
ركل الكرة	متر	1.457	46.125	2.10	41.875	4.702	0.000	معنوي
المناول المرتدة	عدد	0.916	16.625	1.069	14.500	4.269	0.001	معنوي
تهديف الكرات	درجة	0.707	13.75	0.991	11.875	4.356	0.001	معنوي

عند درجة حرية (14) ومستوى خطأ (0.05)

4-3: مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

من خلال مراجعة نتائج الجدول (5) ظهر لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لنتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية. ويرى الباحث ان اسباب التطور للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة يعود التخطيط العلمي الصحيح لنوعية التمارين المقدمة تمرينات للدفاع الضاغظ المتقدم (Advanced Press) مقرونة بأسلوب التدريب المكثف، إذ تعتمد هذه التمرينات على مجموعة من القواعد

الخاصة بمساحات الملعب المتنوعة وتطبيق بعض الأساليب الخطئية بشكل أمثل، لاستغلال المساحات المتاحة. كما تم تحديد مؤثر زمني لتنفيذ المهارات والحركات المطلوبة في بعض هذه الاستراتيجيات فالتدريب في كرة القدم " هو عملية مخطط لها، منهجياً من أجل التكامل الرياضي وهدفها الوصول إلى الأداء أو الإنجاز المثالي وتهيئة اللاعب والفريق" (Gerrad, 1993) باستخدام اسلوب التدريب المكثف وهو سيلة فعالة للغاية لتحسين القدرات البدنية والمهارات لدى اللاعبين الناشئين في كرة القدم. من خلال تضمين تمارين عالية الكثافة، الألعاب الصغيرة الحجم، التدريبات التكتيكية، فتمرينات الدفاع الضاغط المتقدم جزءاً أساسياً من إعداد الفريق لتحقيق أداء دفاعي متميز. وتتطلب هذه النوعية من التمرينات تنظيمًا دقيقًا وتدريبًا مكثفًا لضمان الفهم الجيد والتنفيذ الفعّال من قبل اللاعبين. فيما يلي خطوات وإجراءات تنفيذ تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم بناءً على التدريب المكثف من خلال زيادة التكرارات وعليه يشير (مفتي إبراهيم) الى إن من الأهداف الأساسية الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة إليه ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء. (حماد، 2008، صفحة 23) كما ان اسلوب التدريب المكثف الذي تحدد الية خاصة بتوزيع الوقت الاداء وأوقات الراحة بين كل تدريب وآخر وبين تكرارات كل تدريب وتدريب آخر بزيادة مستوى التكرارات على حساب الراحة بصورة متباينة واداء التمارين بصورة اكثر جديا نتيجة هذا الاسلوب ويؤكد ذلك (محمد رضا إبراهيم) اذ " من الأمور المهمة جدا التركيز عليها من قبل المدربين هي التدريب الخاص واستعمال طرائق وأساليب تدريبية خاصة سوف تحسن من المستوى العالي لفعالية التدريب الخاص باللعبة او الفعالية والرياضة الممارسة " (المدامغة، محمد رضا ابراهيم، 2008، صفحة 451) وهذا ما انعكس على نتائج الاختبارات البعدية وكانت النتائج بهذه الصورة.

4- الإستنتاجات والتوصيات

1-4 الإستنتاجات

1. إن تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) باسلوب التدريب المكثف تعمل على تطوير القوة الانفجارية لدى اللاعبين الناشئين
2. إن تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) باسلوب التدريب المكثف تعمل على تطوير سرعة الاداء الحركي لدى اللاعبين الناشئين
3. إن تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) باسلوب التدريب المكثف تعمل على تطوير تحمل سرعة الاداء لدى اللاعبين الناشئين
4. إن تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) باسلوب التدريب المكثف تعمل على تطوير مهارة ركل الكرة لدى اللاعبين الناشئين

5. إن تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) بأسلوب التدريب المكثف تعمل على تطوير مهارة المناولة لدى اللاعبين الناشئين
6. إن تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) بأسلوب التدريب المكثف تعمل على تطوير مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين

4-2 التوصيات

1. ضرورة اعتماد تمرينات الدفاع الضاغط المتقدم (Advanced Press) بأسلوب التدريب المكثف لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.
 2. تعميم هذه النوعية من التدريبات على المدربين وخصوصا المدارس الكروية
 3. اجراء دراسات مشابهة لقياس قدرات اخرى.
 4. اجراء دورات تطويرية على المدربين
- المصادر:

1 -Gerrad, B. (1993). *Socces Teaching – use Tactics and Teamwor*. Inc. New york.

أ2- بو العينين ، م ،.، اقتبسه & ، غالب. (2000). تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

3- لمدامعة، محمد رضا ابراهيم. (2008). *التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي*. بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر.

4- المؤمن، ح. س. (2001). *منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين* خماسي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.

5- جواد، ع. س. (2004). *الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي*. جامعة القادسية.

6- حماد، م. إ. (2008). *الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*، ط 5. القاهرة: دار الفكر العربي.

7- حمزة، ر. (2002). *تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم*. اطروحة دكتوراه -كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد.

8- خربيط، ر. (n.d.). *تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي*. بغداد: مكتب نور للتحضير الطباعي.

9- محمود، م. أ. (2009). *الاختبارات والتكتيك في كرة القدم*، ط 2، عمان: دار دجلة.

ملحق (1)

نماذج لتمارين الضغط العالي المتقدم

تمرين 1: تحرك لاعبي الوسط والمهاجمين لتفريغ المنطقة

الإعداد: تقسيم الفريق إلى مجموعتين، فريق يحاول الدفاع وفريق آخر يهاجم. التنفيذ: يبدأ لاعبو الوسط المركزين أو المهاجمان بالتحرك خارج المنطقة المحددة بالقرب من منطقة جزاء الخصم.

يؤدي هذا التحرك إلى جذب المدافعين من الفريق المنافس خارج المنطقة، مما يخلق مساحات فارغة. يستغل أحد لاعبي الأجنحة هذه المساحة الفارغة بتحريك سريع نحو المنطقة المستهدفة. خلال مدة زمنية لا تتجاوز 7 ثوانٍ، يقوم لاعب الجناح باستلام الكرة من زميله وتميرها بشكل حاسم، أو محاولة التهديف، أو القيام بتمريرة قصيرة (هات وخذ) مع زميل آخر للانفراد بالمرمى وتسجيل الأهداف.

تمرين 2: الضغط الجماعي في نصف ملعب الخصم

الإعداد: تقسيم الملعب إلى نصفين، ووضع فريق في نصف ملعب الخصم وآخر في نصف ملعبه. التنفيذ: يتم توزيع اللاعبين بشكل متوازن في نصف ملعب الخصم.

يبدأ التمرين بقيام الفريق المدافع بالضغط الجماعي على حامل الكرة في نصف ملعب الخصم. يتحرك اللاعبون بشكل منظم لإغلاق المساحات المتاحة للتمرير ومنع الخصم من بناء الهجمة. يجب على اللاعبين تنفيذ الضغط خلال مدة زمنية قصيرة (5-7 ثوانٍ) لاستعادة الكرة بسرعة. بمجرد استعادة الكرة، يتم التحول السريع إلى الهجوم واستغلال المساحات المتاحة.

تمرين 3: الضغط على حامل الكرة والتمركز الدفاعي

الإعداد: تقسيم الفريق إلى مجموعتين، مجموعة مهاجمة وأخرى مدافعة. التنفيذ: يبدأ التمرين بتحريك حامل الكرة من الفريق المهاجم نحو منطقة جزاء الخصم. يقوم الفريق المدافع بالضغط السريع على حامل الكرة بمجرد استلامه للكرة. يتعاون اللاعبون في الضغط من خلال تقليل المساحات المتاحة لحامل الكرة وإجباره على التمرير بشكل سريع. يتعين على الفريق المدافع تنفيذ الضغط خلال مدة زمنية قصيرة (5-7 ثوانٍ) لاستعادة الكرة. بعد استعادة الكرة، يتم التحول السريع إلى الهجوم ومحاولة التسجيل.

تمرين 4: الضغط في المناطق الجانبية

الإعداد: تحديد المناطق الجانبية في الملعب، وتقسيم اللاعبين إلى فريقين. التنفيذ: يركز اللاعبون على الضغط في المناطق الجانبية، حيث يتم توجيه حامل الكرة نحو الخطوط الجانبية. يتحرك المدافعون بشكل سريع لإغلاق المساحات ومنع حامل الكرة من التقدم.

يتم تنفيذ الضغط بشكل جماعي ومنظم لمنع الخصم من التمرير بحرية. يجب على اللاعبين استعادة الكرة خلال مدة زمنية قصيرة (5-7 ثوانٍ). بعد استعادة الكرة، يتم التحول السريع إلى الهجوم واستغلال المساحات المتاحة.

تمرين 5: الضغط بعد فقدان الكرة مباشرة

الإعداد: تقسيم الفريق إلى مجموعتين، فريق مهاجم وآخر مدافع.

التنفيذ: يبدأ التمرين بمحاولة الفريق المهاجم بناء الهجمة. بمجرد فقدان الكرة، يبدأ الفريق المدافع بالضغط السريع لاستعادة الكرة. يتحرك اللاعبون بشكل جماعي نحو حامل الكرة، مع الحفاظ على التنظيم الدفاعي. يجب استعادة الكرة خلال مدة زمنية قصيرة (5-7 ثوانٍ).

بعد استعادة الكرة، يتم التحول السريع إلى الهجوم ومحاولة التسجيل.