وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
التربية البدنية وعلوم الرياضة/للبنات
الدراسات العليا/ الماجستير

أسلوب التدريب الضاغط والتبادلي

ا.د. لقاء عبد الله علي

١٤٤٥هـ ٢٠٢٣م

الاسلوب الضاغط :

مفهومه :

يعد اللعب الضاغط بكرة القدم الحديثة من الامور الهامة للفرق حيث يبدأ الدفاع في اول لحظة يفقد الفريق الكرة محاولاً استخلاصها مرة اخرى وفي جميع اجزاء الملعب لكي يتمكن من اعادة التحكم بمجريات اللعب . (كرار فاهم وارد ،٢٠٢٢،ص ٢٤)

ويشير حنفي محمود " ان من اهم مبادئ اللعب هو ان يعمل اللاعبون على تضييق المساحات التي يتحرك فيها المهاجمون وتقليل الزمن الذي يستحوذ به المهاجم على الكرة وذلك بالضغط عليه بقوة وليس (بالتحذيق)عليه .

ويذكر احمد عبد الامير اللعب الضاغط هو تقليل المساحات وتقييد حامل الكرة في حيز ضيق وبالتالي فأن الحلول تبقى معدومة امامه مما يجعله مطالب بحل طارئ في وقت زمني محدد .

ان الضغط على حامل الكرة وتضييق مساحات اللعب على الفريق الخصم يعتمد على كم كبير من الناحية الذهنية والبدنية وسرعة تمرير الكرة والاستلام والبحث عن المناطق الشاغرة ويرى عوفق عجيد " ان حيازة الكرة تعتبر اول مفاتيح الهجوم فان على المدافع الاقرب للاعب الحائز على الكرة العمل بسرعة لتحدي هذا اللاعب بالضغط عليه . هذا النوع من التدريب له أهمية كبرى للتدريب على المهارة مرتبط بصفة التحمل وسرعة الأداء، ففي هذا التدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد يتراوح بين (٣٠-٦٠) ثانية وفقا لمقدرة اللاعب .

وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لاهوائيا ، والمدرب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك وفقا لما يأتي: (منتظر عطوان محمد، ٢٠٢٣، ص٢٥)

- تغيير اتجاه التمرين باستمرار .
- تغيير المسافة بين اللاعب والكرة.
- تغيير المسافة التي يجريها اللاعب

ويمكن تعريف **التدريب الضاغط** : هو تدريب يقوم فيه اللاعب بأداء جوانب الأداء الفني (مهاري-خططي) بأقصى قوة وسرعة في اقل زمن ممكن وفقا لمقدرة اللاعب ووفقا لمساحة المحددة من الملعب

ومن امثلة التدريب الضاغط: (منتظر عطوان محمد ، ٢٠٢٣، ص ٣٢)

اللعب (٦ ضد ٣) في ملعب (٣٠م × ٢٠ م) مع التأكيد على اللعب المباشر من اول لمسه وتغيير في مراكز اللاعبين

أهداف التدريب الضاغط : (قاسم محمد علي ، ٢٠٢١، ص٢٧)

١. زيادة الضغط النفسي على حامل الكرة
٢. عزل حامل الكرة
٣. اجبار حامل الكرة الى لعب كرات عرضية
٤. اجبار حامل الكرة الى لعب كرات طويلة
٥. منع حامل الكرة من لعب كرات نحو العمق
٦. محاصرة المنافس في منطقة من مناطق اللعب

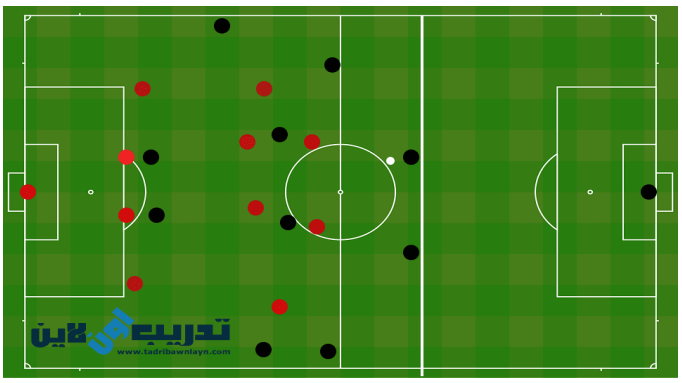
يستخدم الضغط بالحالات التالية: (قاسم محمد علي، ٢٠٢١، ص٢٨)

١- عندما يرغب فريقنا اللعب بسرعة كبيرة.
٢- عندما نريد تقييد المنافس في منطقة الثلث الدفاعي الخلفي له.
٣- عندما لا يكون الفريق المنافس بقوته الكاملة من حيث ضعف اللياقة البدنية أو الضعف المهاري.
٤- عندما لا يملك المنافس زيادة عددية في المنطقة التي تتواجد فيها الكرة
٥- عند امتلاك فريقنا اللياقة البدنية والمهارات الدفاعية والهجومية العالية.

انواع الضغط :

١ – **الضغط المنخفض** :

وهو وضعية الدفاع المتراجع بالملعب بحيث يكون الدفاع متكتلا على خط بين ٣٠ و ٣٥ متر متر ، وهذا الضغط يتطلب توفر منطقة تكتل واضحة .



٢- الضغط المتوسط :

هذا النوع يكون في منطقة وسط الميدان ويسمى بالضغط الكلاسيكي ، ويتطلب عاملين اثنين وهما المصايقة لحامل الكرة من مسافة بعيدة نسبيا ، والعامل الثاني هو قطع الحلول القريبة على حامل الكرة والبعيدة عنه بغرض ارباكه وجعل نسبة الخطأ اكبر .

٣ – الضغط العالي :

الضغط العالي هو اسلوب يتطلب الضغط الشديد على المنافس الحامل للكرة ، والقيمة الفنية للضغط العالي تكمن بحرمان المنافس من بناء الهجمة بشكل سليم .

يبدأ هذا الضغط مع استلام المدافعين للفريق المنافس الكرة بمختلف الملعب وكذلك الضغط على الأطراف التي تهدف إلى إغلاق زوايا التمرير وتقليص مساحة ملعب المنافس بالضغط الجماعي على حامل الكرة بأكثر من لاعب.

الأسلوب التبادلي :

مفهومه: (محمد خالد لطيف،٢٠١٧، ص ٣٤)

تعتبر من احدث طرق التدريب والتي بدء استخدامها من قبل الألعاب الجماعية والفردية ومن ضمنها ألعاب القوى وخاصة من قبل بعض أبطال العالم في المسافات المتوسطة والطويلة وذلك للتغير الحاصل في مكونات الحمل خلال التدريب حيث يتم الارتفاع والهبوط في الشدة أو الحجم أو الراحة إثناء التدريب خلال المجموعة الواحدة أو بين المجموعات وهذا ما يتناسب مع طبيعة المنافسة في هذه السباقات . ويشير (وجدي الفاتح و محمد لطفي ٢٠٠٢) ان هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة ، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية ، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر. وكذلك ممكن أن يؤدى التمرينات بمسافات مختلفة. إذا كانت المسافة الجري قصيرة كان هدف التمرين تحسين وتنمية السرعة والقوة وكلما كانت المسافة طويلة كان هدف التمرين تنمية تحمل السرعة. وإذا استخدمت فترة الراحة بين أداء التمارين فان تقليل زمن الراحة يجعل درجة الحمل أعلى ، في حين زيادة زمن الراحة تجعل الحمل اقل ، ونفس الشيء ينطبق على زيادة أو تقليل زمن الراحة بين كل مجموعة تمرينات والمجموعة التي تليها ، والراحة تعني فترات الراحة البينية ، والتي تتخلل مرات الأداء ، وتعد من أهم العوامل التي تتحكم في درجة الحمل المستخدم وترتبط العوامل الثلاث (الحجم ، الشدة ، الراحة) ببعضها ارتباط وثيق ، فكلما زاد الحجم قلت الشدة ، وكلما زادت الشدة قل الحجم وزادت فترة الراحة . وقد لوحظ أن عملية التغير في فترة الراحة يتحقق بين كل تمرين وأخر مثل طول أو قصر فترة الراحة (حسب الهدف من التدريب ، والمستوى ، والمرحلة) ، كما يمكن التغير في النوع كاستخدام الراحة الايجابية أو السلبية .

مميزات طريقة التدريب التبادلي :

١- تنمية القوة العضلية .

٢- تنمية تحمل القوة .

٣- تطوير السرعة و تحسين سرعة الانطلاق .

٤- تطوير التحمل الخاص وكل الصفات المرتبطة بالفعالية أو المهارة.

بعض تمرينات التدريب التبادلي :

تنفذ هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة فمثلا:

١- يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة ١٠ أمتار تتكرر خمس مرات وتكون الراحة بين كل تكرار واخر (١٠,١٥,٢٥,٣٠) ثانية

٢- يجري اللاعب مسافة ٢٠ متر تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وأخر يأخذ راحة ١٠, ٢٠, ٣٠ ثانية

٣- يجري اللاعب مسافة ٣٠ متر تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وأخر يأخذ راحة ١٥, ٣٠ ثانية

أنواع اساليب التدريب التبادلي :

تم تقسيم التدريب حسب التصنيف المقترح من العالمين الى نوعين :

١- **تدريب متقطع عالي الشدة** : يسمى التدريب بأسلوب الهيت ويعرف هذا النوع هو تكرار نوبات من التمرين قصيرة الى متوسطة المدة (أي من ١٠ ثوان الى ٥ ثوان) يتم اجراؤه بكثافة اكبر من العتبة اللاهوائية وعادة ما تكون بكثافة ٨٥% من ذروة امتصاص الأوكسجين وتتخللها فترات راحة او تمرين منخفض الكثافة للتعافي .

- الشدة أعلى من السرعة الهوائية القصوى
- التمرين قصير ومدة اقل من ٣٠ ثا
- الراحة سلبية او ايجابية

٢**تدريب متقطع منخفض الشدة** : ويقصد به الشدة تكون اقل من السرعة الهوائية وفترة التمرين تكون اكبر من ٣٠ ثا

- الشدة اقل من السرعة الهوائية القصوى
- مدة التمرين كبيرة او مساوية ٣٠ ثا
- الراحة سلبية او إيجابية

حسب نوع النشاط المخصص:

١- **تبادلي – جري** : وهو شكل الاولي والكلاسيكي للتدريب المتقطع والاعتماد على الجري بشكل أساسي ومدة كبيرة عن السرعة الهوائية القصوى .

٢- **تبادلي – قوة** : وتشمل تمارين البلايومتريك أي عمل يتصف بالانفجارية

٣- **تبادلي – مختلط** : وهو جمع بين الأنواع السابقة (جري–قوة) ويكون التناوب بين الجري وبين تمارين التقوية العضلية .

المصادر :

- موفق مجيد المولى: الأعداد الوظيفي بكرة القدم، ط ١،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان،١٩٩٩
- كرار فاهم وارد : تأثير تمرينات أسلوب اللعب الضاغط بمجاميع مختلفة وفق مساحات محددة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم الشباب ،البصرة ٢٠٢٢،
- منتظر عطوان محمد: تأثير تدريبات مقترحة بالأسلوب الضاغط لتطوير تحمل الاداء وبعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية المركبة بكرة القدم للشباب ،بغداد ، ٢٠٢٣
- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة ، دار الفكر العربي ,٢٠٠٠
- احمد عبد الامير احمد : دراسة تحليلية لستراتيجي اللعب الضاغط في تقسيمات الملعب الملعب وازمنة اللعب على المنتخبات المشاركة في نهائيات امم اوربا بكرة القدم ٢٠١٢ ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، ٢٠١٣
- قاسم محمد علي حزيم محمد : اثر تمرينات بأسلوب اللعب الضاغط في اهم القابليات القابليات البيوحركية والدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعبي كرة القدم لشباب الشباب ،بابل ،٢٠٢١
- محمد خالد لطيف: تأثير استخدام تمرينات تخصصية بالتدريب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز ركض ٣٠٠٠ متر موانع للمتقدمين ماجستير المستنصرية ٢٠١٧ العاب القوى
- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٢.