



Journal of

STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 3

Article 100

The effect of counter-pressure training on developing speed endurance and some defensive positions for advanced futsal players

Mustafa Salman Kadhim
University of Babylon, Iraq, mustafasalman385@gmail.com

Ayed Hussain Abdula Ameer
University of Babylon, Iraq

Mooyd Abd Ali
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](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Recommended Citation

Kadhim, Mustafa Salman; Ameer, Ayed Hussain Abdula; and Ali, Mooyd Abd (2022) "The effect of counter-pressure training on developing speed endurance and some defensive positions for advanced futsal players," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 3 , Article 100.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1164>

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 الضغط العكسي في تطوير تحمل السرعة وبعض المواقف الدفاعية للمتقدمين بكرة القدم الصالات

*م.م مصطفى سلمان كاظم أ.د عايد حسين عبد الأمير أ.د مؤيد عبد علي الطائي
تاريخ الاستلام: 2022/08/08 تاريخ القبول: 2022/08/31

المستخلص

تعتبر تدريبات الضغط العكسي اهم الاساليب التدريبية التي تساهم بشكل فاعل في تطوير المستويات (البدينية 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 الايجابي اثناء المنافسة، وبما ان المهارات الدفاعية تعتبر الحجر الاساس للعبة كرة قدم الصالات فقد اهتم البحث على تطوير هذه المهارات من خلال تمرينات الضغط العكسي التي تخدم العمل المهاري 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 قدم الصالات، حيث هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الضغط العكسي على تطوير تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للمتقدمين بكرة القدم للصالات حيث يفرض البحث الى وجود تأثير ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للمتقدمين بكرة قدم الصالات ولصالح الاختبار البعدي واستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث حيث استنتجت الدراسة إلى ان تدريبات الضغط العكسي ذات تأثير إيجابي على تحمل السرعة والمواقف الدفاعية لدى لاعبي كرة قدم الصالات وأوصت الدراسة الى استخدام اسلوب تمرينات الضغط العكسي لتطوير تحمل السرعة والمواقف الدفاعية لها من تأثير ايجابي في تطوير مستوى اللعب لدى لاعبي كرة قدم الصالات.

الكلمات المفتاحية: الضغط العكسي، تحمل السرعة، المواقف الدفاعية.

*مدرس مساعد، مصطفى سلمان كاظم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.
mustafasalman385@gmail.com

The effect of counter-pressure training on developing speed endurance and some defensive positions for advanced futsal players

https://doi.org/10.55384/2790-4237.MS_ID

2790-4237/© 2022 Golden STEPS Ltd. This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Mustafa Salman Kadhim, Assistant lecturer, Faculty of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, Iraq

Ayed Hussain AbdulaAmeer, Prof. Dr, Faculty of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, Iraq

Mooyd Abd Ali, Prof. Dr, Faculty of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, Iraq

Received:08/08/2022

Accepted:31/08/2022

Abstract

The Reverse-pressure exercises are considered the most important training methods that contribute effectively to the development of the physical levels and skills of the players because of the fast and strong performances they contain which is similar to play in the competition, and which work on developing the endurance of speed and defensive positions significantly on the players, whose positive impact is reflected during the competition, and since defensive skills are the cornerstone of the game of futsal football. The research focused on developing these skills through reverse-pressure exercises that serve defensive skill work. The physical and skill abilities of futsal players, as this research aimed to identify the effect of reverse-pressure training sessions on the development of endurance of speed and defensive positions of futsal applicants. The research imposes a statistically significant effect between the pre and the post tests of the experimental group in endurance speed and defensive positions. For the applicants in the football halls and in favor of the post test, 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 reverse-pressure exercises have a positive effect on endurance of speed and defensive positions for futsal players. Playing with futsal players.

Keywords: Back pressure, speed endurance, defensive positions.

1- مقدمة البحث واهميته

ومن الألعاب التي اصبحت لها اهتمامات كبيرة جداً في الآونة الاخيرة هي لعبة كرة القدم للصالات اذ تتطلب هذه اللعبة كفاية عالية في الاعداد البدني والمهاري العام والخاص لاداء حركاتها السريعة والقوية

والمفاجئة وتعتبر لعبة كرة القدم للصالات من الالعاب البدنية والمهارية والتكتيكية وعند التركيز في طبيعة الاء نعد انه يحتاج الى توافق وتكامل بدني ومهاري وخططي وذهني ووظيفي.
من اجل تحقيق المستوى البدني والمهاري ومتطلبات التدريب الرياضي المعتمد لتطوير المستويات في معظم الفعاليات الرياضية فقد ركزت اهتمامات الخبراء والعاملين في مجال التدريب الرياضي على ايجاد طرائق وأساليب تدريبية حديثة تضمن الاستمرار في زيادة عملية التطوير بأقل التكاليف (البدنية والزمنية والمادية), كاستخدام الاساليب التدريبية الحديثة ومن هذه الأساليب هو تدريب الضغط العكسي المرتبط بنوع الفعالية, ومدى ما يحدث من تأثير في المتطلبات البدنية والمهارية التي تعد قاعدة أساس مهمة في تحديد مستوى الأداء واللعب, لاسيما في لعبة كرة القدم للصالات التي لا يمكن تطبيق واجباتها بشكل جيد عندما تستغني عن هذه المتغيرات والقدرات اي هذا لا يتحقق الا بتطوير هذه المتغيرات والقدرات لدى اللاعبين.

" وتعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الالعاب الجماعية التي تحتاج الى دمج الكثير من المهارات الاساسية الفردية والجماعية, وهذا يتطلب من اللاعب أن يهيئ كل قدراته وامكانياته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لغرض تحقيق الاء الافضل".

بناءً على ما تقدم تتجلى أهمية البحث في اعداد تدريبات الضغط العكسي التي تستهدف الجهاز العصبي والعضلي, اذ 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 للصالات, 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) واء 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 الاء الاجمالي (البدني والمهاري والخططي والنفسية) 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 وتميرها 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 ترمينات الضغط العكسي.

ويهدف البحث الى

1- اعداد تدريبات الضغط العكسي في تطوير تحمل السرعة والمواقف الدفاعية للمتقدمين بكرة القدم للصالات.

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

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

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

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية للاعبي نادي الكوفة للمتقدمين بكرة القدم للصالات للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (12) لاعباً واختار الباحث (2) لاعبين كعينة تجربة استطلاعية من نفس المجتمع وشكلت ما نسبته (16.67%) من مجتمع البحث, والذي اختار منهم الباحث (10) لاعبين للتجربة ونسبة (83.33%).

جدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

| الاختبار البعدي | المتغير المستقل | الاختبارات القبالية | المجموعة |
|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|-----------|
| تحمل السرعة المواقف الدفاعية | تمرينات الضغط العكسي | تحمل السرعة المواقف الدفاعية | التجريبية |

3-2 الأدوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

1-3-2 الوسائل البحثية المستخدمة في البحث :

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. الملاحظة والتجريب.
3. المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص .
4. الاختبارات والقياسات.
5. استمارة تفرغ النتائج.
6. شبكة المعلومات الدولية، الانترنت.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة قدم للصالات قانوني
- كرات قدم صالات عدد (10) .
- شريط لاصق ملون عدد (4) .
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- شواخص بار تفاع (20سم) عدد (20) .
- ساعة توقيت رياضية عدد (3).
- صافرة عدد (3).
- اقماع عدد (10) .

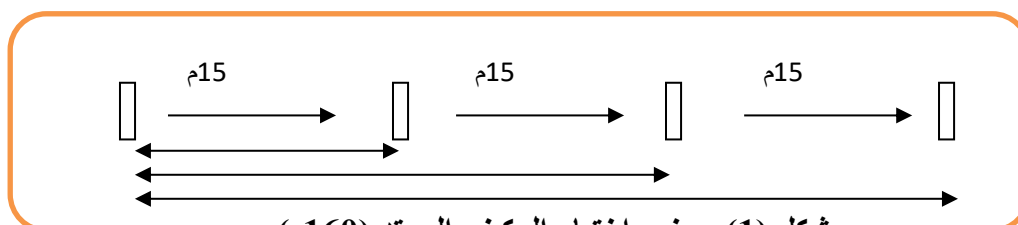
4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 توصيف الاختبارات البدنية المستعملة في البحث:

الاختبار: الركض المرتد 160م من الوضع الواقف.

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس – ساعة توقيت يدوية – شواخص عدد (4) المسافة بين شاخص واخر (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.

البداية



شكل (1) يوضح اختبار الركض المرتد (160م)

• 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).

2-4-2 توصيف موقف اللعب الدفاع:

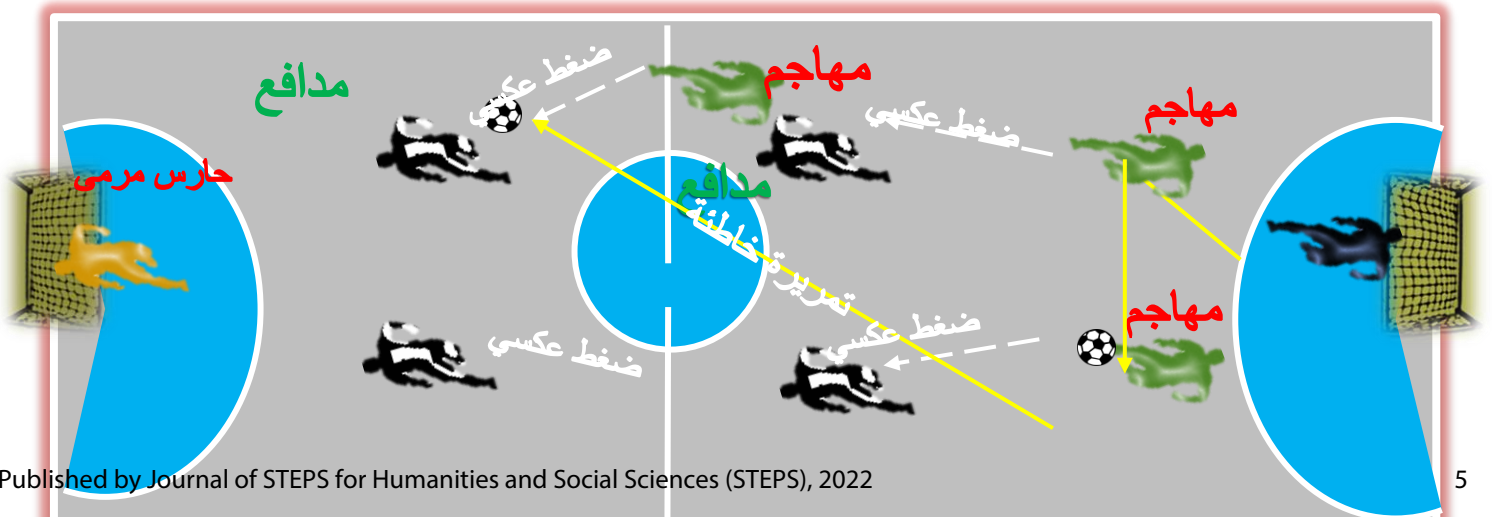
- الاختبار : ضغط عكسي منظم على لاعبي الفريق المنافس
- الغرض من الموقف : الضغط على المنافس واسترجاع الكرة بعد فقدانها بأقل زمن.
- الادوات اللازمة :
- مكان لأداء الموقف الدفاعي عن بدء اللاعبين بالضغط العكسي.
- كرات قدم صالات قانونية
- ساعة توقيت الكترونية عدد 2
- صافرة
- كاميرا عدد 5
- اداريا الموقف :
- 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 التمريرات 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 لاعبي الفريق المنافس والحد من تحركاتهم وتوغلهم الى الهدف كما موضح في الشكل (2)

● تعليمات الموقف :

- ممكن ان يبدأ الضغط العكسي بلاعب واحد او اثنين او ثلاث لاعبين.
- يجب عدم توقف حركة اللاعبين في اثناء الموقف
- يكرر الموقف 4 مرات متتالية
- يسجل زمن الموقف الكلي
- التقييم :

يتم عرض التصوير الفيديوي 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 لاعبي الفريق المنافس بصورة صحيحة.



مدافع

مدافع

مهاجم

شكل (2) يوضح الموقف الدفاعي العكسي المنظم

3-4-2 طريقة احتساب نقاط التقييم لمواقف اللعب الدفاعية والهجومية بكرة قدم الصالات:

- 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:-

$$\frac{\text{نتيجة الفقرة الاولى} + \text{نتيجة الفقرة الثانية} + \text{نتيجة الفقرة الثالثة... وهكذا}}{\text{عدد الفقرات التي استخدمناها}} =$$

ب- نستخرج الوسط الحسابي لزمن كل موقف .

نتيجة الزمن الاول + نتيجة الزمن الثاني + نتيجة الزمن الثالث ... وهكذا
عدد التكرارات المستخدمة

ثالثاً / تحتسب الدرجة النهائية من خلال المعادلة الاتية :-
درجة الموقف النهائية = درجة موقف اللعب / زمن الموقع.

4-4-2 التجربة الاستطلاعية

- اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021\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 .

5-4-2 الاختبار القبلي

- تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث, في يوم الجمعة الموافق (2021/ 7 /15), وحاول الباحث تدوين الظروف المرتبطة بالاختبارات كالمكان والزمان, كما قام الباحث بتدوين نتائج المختبرين.
- #### 6-4-2 تطبيق تمارين الضغط العكسي على عينة البحث :

قام الباحث بإعداد تمارين الضغط العكس, وبعدها بدأ تطبيق التمارين على عينة البحث في يوم الأثنين الموافق (2021/ 7 / 18), وكانت فترة التدريب (8) أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد, وفي مرحلة الإعداد الخاص, والتموج في الحمل التدريبي سيكون (2: 1).

7-4-2 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء مدة تنفيذ المنهج التدريبي على عينة البحث (لاعبي نادي الكوفة) قام الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية في يوم الخميس الموافق (2021/ 9 /20) وعلى وفق تسلسل الاختبارات القبلية مع مراعاة توفير كافة الشروط والظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية قدر الامكان.

5-2 الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحثون البرنامج الاحصائي (SPSS) .

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري

3 - عرض النتائج ومناقشتها

1-3 عرض ومناقشة النتائج للأختبارات القبلية والبعدي

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال اجراء الاختبارات القبلية والبعدي لتحمل السرعة والمواقف الدفاعية بكرة قدم الصالات، وجمعت البيانات ونظم تبويبها ثم معالجتها احصائيا بغية الوصول الى النتائج النهائية لتحقيق فرضيات البحث، وتم عرض هذه بشكل جدول بوصفها اداة توضيحية للبحث تعزز فيها الادلة العلمية، اذ ان جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية والمواقف الدفاعية البحث لدى عينة البحث.

| نوع الدلالة | مستوى دلالة الاختبار Sig | قيمة (ت) المحسوبة | البعدي | | القبلي | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة |
|-------------|--------------------------|-------------------|--------|-------|--------|-------|-------------|--------------------------------------|
| | | | ±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 |

جدول (2)

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

2-4 مناقشة النتائج القبلية والبعدي 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 بأزمه 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 أكده " 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 برودود افعال سريعة وجديدة تعد من اهم الوسائل ذات الفاعلية بالتاثير في تطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

كما اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (2) ان اختبارات المهارة للمواقف للعب الدفاعية عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدي لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون أسباب ذلك التطور إلى تمارينات الضغط العكسي التي تم اعدادها واستخدامها 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 على اداء 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 كافيا فإن القدرة على الانطلاق وقوة التحمل طوال مدة المباراة عند اللاعب تتراجع خلال المباراة مع مرافقة الضعف في الأداء الفني ونتيجة للضعف في اللياقة البدنية والمهارة 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" وهذا ما عمل عليه الباحثون من خلال ربط الجانب البدني بالجانب المهاري, اذ ان اعتماد اللعب الدفاعي والتركيز على زيادة عدد خط الدفاع عندما يكون هجوم ضد فريقه والتركيز على الكتلة الجماعية بالدفاع والعودة بصورة سريعة الى التغطية لجميع مراكز الدفاع لغلق المساحات امام لاعبي الفريق المنافس".

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 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 للصالات.

2-4 التوصيات

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

استمارة ملاحظات تقييم المواقف الدفاعية بكرة قدم الصالات

المكان : اسم الخبير : التاريخ / /

| الإسناد | | | | | تنفيذ المهارة | | | | | اتخاذ القرار | | | | | رقم الموقف |
|----------|------|-------|-----|---------|---------------|------|-------|-----|---------|--------------|------|-------|-----|---------|------------|
| ضعيف جدا | ضعيف | متوسط | جيد | جيد جدا | ضعيف جدا | ضعيف | متوسط | جيد | جيد جدا | ضعيف جدا | ضعيف | متوسط | جيد | جيد جدا | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | الاول |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | الثاني |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

المصادر

- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- معتصم 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 تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدحرجة للاعبين 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 للاعبين الاركاز في خليجي 19 يكرة القدم, مجلة علوم التربية الرياضية, جامعة بابل, المجلد (2), العدد (1).
- قائد محمد حسين (2016): اثر 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

