

اثر التدريب بأسلوب الضغط العالي في تطوير والرؤية المحيطية للاعبين كرة القدم (تحت 19 سنة)

حسين فاضل عبيس

أ.د. رافد عبد الأمير ناجي

الفصل الأول

1. التعريف بالبحث

1.1 مقدمة البحث وأهميته

تعدُّ كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب الجماعية انتشاراً وشعبية على مستوى العالم إذ تتميز بطابعها الديناميكي وتسارع إيقاعها الذي يجمع بين عناصر القوة والسرعة والدقة والذكاء الخططي في الأداء ولم تعد كرة القدم مجرد نشاط ترفيهي أو تنافسي بل أصبحت ميداناً علمياً منظماً يعتمد على أسس تدريبية حديثة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والعقلية للاعبين بما تلائم مع متطلبات المباريات المعاصرة التي تتسم بسرعة التحولات وتعدد المواقف داخل الملعب ومن التطور الكبير في أساليب اللعب الحديثة برزت الحاجة إلى أعداد لاعبين يمتلكون قدرات إدراكية عالية تمكنهم من التعامل مع المواقف المتغيرة بسرعة وكفاءة ومن أهم هذه القدرات الرؤية المحيطية التي تعد من الركائز الأساسية في نجاح الأداء المهاري والخططي إذ تمكن اللاعب من إدراك ما يحدث خارج مجال الرؤية المركزية كتحركات الزملاء والمنافسين والفراغات المتاحة مما يساعده على اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة أثناء اللعب ويعد أسلوب التدريب بالضغط العالي من أبرز الأساليب الحديثة التي تعتمد على فرض ضغط مستمر على المنافس في مناطقه الدفاعية من خلال تقليص المساحات وتسريع إيقاع اللعب الأمر الذي يضع اللاعب في مواقف تتطلب تركيزاً عالياً وسرعة في الإدراك والاستجابة إن هذا النوع من التدريب لا يقتصر على تطوير الجوانب البدنية فحسب بل يسهم بشكل في تنمية القدرات البصرية والإدراكية وفي مقدمتها الرؤية المحيطية نتيجة لتعرض اللاعب لمثيرات متعددة ومتغيرة في وقت قصير كما إن التدريب بأسلوب الضغط العالي يوفر بيئة مشابهة لظروف المباراة الحقيقية حيث يجبر اللاعب على مراقبة أكثر من متغير في آن واحد مثل الكرة الزملاء الخصوم والمساحات مما يؤدي إلى توسيع المجال البصري وتحسين سرعة معالجة المعلومات البصرية وهذا بدوره يعزز قدرة اللاعب على القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب وهذا ما يعد عاملاً حاسماً في تحقيق النجاح في كرة القدم الحديثة وتبرز أهمية هذا البحث في كونه يتناول فئة عمرية مهمة وهي فئة الشباب تحت (19 سنة) والتي تعد مرحلة حاسمة في بناء وتطوير القدرات البدنية والإدراكية للاعبين إذ يسعى هذا البحث إلى تسليط الضوء على أثر التدريب بأسلوب الضغط العالي في تطوير الرؤية المحيطية لما لها دور كبير في تحسين الأداء المهاري والخططي ورفع مستوى اتخاذ القرار داخل الملعب أما من الناحية النظرية فيسهم البحث في توضيح العلاقة بين أسلوب الضغط العالي ولقدرات الإدراك البصرية لا سيما الرؤية المحيطية وبيان كيفية تأثير الاحمال التدريبية المكثفة على تطوير هذه القدرة ومن الناحية التطبيقية فإنه يقدم تصوراً تدريبياً يمكن المدربين الاستفادة منه في تصميم برامج تدريبية تسهم في تطوير الرؤية المحيطية لدى لاعبي كرة القدم الشباب بما ينسجم مع متطلبات اللعب الحديث ويساعد في أعداد لاعبين أكثر كفاءة وفاعلية داخل الملعب

The Effect of High-Press Training on the Development of Peripheral Vision among Under-19 Soccer Players

By

Hussein Fadhel Abbis

Prof. Dr. Rafid Abdul Ameer Naji

Abstract

Football is one of the most widespread and popular team sports worldwide. It is characterized by its dynamic nature and fast pace, combining strength, speed, precision, and tactical intelligence in performance. Football is no longer merely a recreational or competitive activity; rather, it has become a scientifically organized field based on modern training principles aimed at developing players' physical, technical, and cognitive abilities in line with the demands of contemporary matches, which are characterized by rapid transitions and diverse game situations.

With the significant evolution of modern playing styles, the need has emerged to prepare players who possess high perceptual abilities that enable them to deal efficiently and effectively with rapidly changing situations. One of the most important of these abilities is peripheral vision, which is considered a fundamental factor in successful technical and tactical performance. Peripheral vision enables players to perceive events occurring outside their central field of vision, such as the movements of teammates and opponents and the available spaces on the field, thereby helping them make quick and accurate decisions during play.

High-press training is among the most prominent modern training approaches, relying on the application of continuous pressure on opponents in their defensive areas by reducing playing spaces and increasing the tempo of the game. This places players in situations that require a high level of concentration, rapid perception, and quick responses. Such training not only contributes to the development of physical capacities but also enhances visual and perceptual abilities, particularly peripheral vision, due to players' exposure to multiple and constantly changing stimuli within short periods.

Furthermore, high–press training provides an environment similar to actual match conditions, compelling players to monitor several variables simultaneously, including the ball, teammates, opponents, and available spaces. This process contributes to expanding the visual field and improving the speed of visual information processing, which in turn enhances the player's ability to make appropriate decisions at the right time—an essential factor for success in modern football.

The importance of this study lies in its focus on the under–19 age category, a crucial stage in the development of players' physical and perceptual abilities. The study seeks to highlight the effect of high–press training on the development of peripheral vision due to its significant role in improving technical and tactical performance and enhancing decision–making within the field of play.

From a theoretical perspective, the study contributes to clarifying the relationship between high–press training and visual–perceptual abilities, particularly peripheral vision, and explains how intensive training loads may influence the development of this ability. From a practical perspective, the study provides a training framework that coaches can utilize in designing training programs aimed at developing peripheral vision among young football players in accordance with the requirements of modern football, thereby contributing to the preparation of more efficient and effective players on the field.

2-1 مشكلة البحث :

شهدت كرة القدم الحديثة تطورا ملحوظا في أساليب اللعب لاسيما اعتماد الفرق على اعتماد أسلوب الضغط العالي الذي يتطلب من اللاعبين أداء سريعا ودقيقا تحت ظروف زمنية ضيقة ومساحات محدودة وعلى الرغم من الاهتمام الكبير في تطوير الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الى ان هناك قصورا نسبيا في التركيز على الجوانب الادراكية والبصرية وبخاصة الرؤية المحيطية التي تعد من العوامل الحاسمة في نجاح الأداء الخططي واتخاذ القرار داخل الملعب ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لمباريات وتدريبات لاعبي فئة الشباب تحت (19 سنة) تبين وجود ضعف في قدرة بعض اللاعبين على ادراك ما يحدث في محيطهم البصري اثناء اللعب مما يؤدي الى بطء في الاستجابة وضعف في اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب خاصة عند التعرض للضغط من المنافس ويظهر ذلك بشكل واضح في سوء التمرکز او التأخير في تمرير الكرة او فقدانها نتيجة لعدم الانتباه لتحركات الزملاء او الخصوم كما ان العديد من البرامج التدريبية تركز بشكل أساسي على تطوير الصفات

البدنية والمهارية دون إعطاء الاهتمام الكافي لتدريب الرؤية المحيطية وتمييزها ضمن مواقف لعب حقيقية تحاكي ضغط المباراة الامر الذي قد يحد من قدرة اللاعبين على التكيف مع أساليب اللعب الحديثة التي تتطلب سرعة ادراك عالية وتوافقا بين ما يراه اللاعب وما ينفذه من استجابة حركية لذا تكمن مشكلة البحث في محاولة الإجابة على التساؤل الاتي

هل ان التدريب بأسلوب الضغط العالي يساهم في تطوير الرؤية المحيطية لدى لاعبي كرة القدم تحت (19 سنة)

3.1 اهداف البحث :

يهدف البحث الى:-

1. أعداد تدريبات بأسلوب الضغط العالي في تطوير الرؤية المحيطية للاعبي كرة القدم (تحت 19 سنة)
2. التعرف على اثر تدريبات بأسلوب الضغط العالي في تطوير الرؤية المحيطية للاعبي كرة القدم (تحت 19 سنة)
3. التعرف على افضلية التأثير ما بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تطوير الرؤية المحيطية للاعبي كرة القدم (تحت 19 سنة)

4.1 فرضا البحث :

1. يوجد تأثير إيجابي لتدريبات بأسلوب الضغط العالي في تطوير الرؤية المحيطية للاعبي كرة القدم (تحت 19 سنة)
2. يوجد افضلية في التأثير لتدريبات بأسلوب الضغط العالي في تطوير الرؤية المحيطية للاعبي كرة القدم (تحت 19 سنة)

5.1 مجالات البحث :

1.5.1 المجال البشري : شباب نادي كربلاء للموسم الرياضي 2025. 2026

2.5.1 المجال الزمني : من (2025/10/1) الى (2026/2/1)

3.5.1 المجال المكاني : ملعب كربلاء الثانوي

6.1 تحديد المصطلحات :

1.6.1 الضغط العالي : هو أسلوب تدريبي تكتيكي يبدأ من اعلى الملعب (الثلث الأعلى للملعب) ويهدف هذا الأسلوب هو حرمان المنافس من بداية الهجمة او بناء الهجمة للفريق يبدأ هذا الضغط مع استلام المدافعين للفريق المنافس الكرة بمختلف الملعب، وكذلك الضغط على الأطراف التي تهدف الى اغلاق زوايا التمرير وتقليص مساحة الملعب المنافس بالضغط الجماعي على حامل الكرة بأكثر من لاعب.¹

¹ احمد رمضان : أسلوب الضغط في كرة القدم وأنواعه ، مقالة علمية الكترونية موثقة ، تدريب اون لاين ، 27 ابريل ، 2020.

3.6.1 الرؤية المحيطية : هي القدرة البصرية التي تمكن الانسان من ادراك الاجسام او الحركات الواقعة خارج مجال الرؤية المباشرة (المركزية) أي في اطراف المجال البصري، دون الحاجة الى تحريك العينين او الرأس وتعد من القدرات المهمة في المواقف الرياضية لكونها تساعد اللاعب على متابعة زملائه والمنافسين والكرة في وقت واحد.²

2. منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1.2 منهج البحث :

يحدد المنهج المستخدم طبيعة مشكلة الدراسة لذلك فرضت مشكلة البحث على الباحث استخدام المنهج التجريبي (Research Experimental) الذي يعرف أنه " المنهج الذي يقوم على أساس التعامل الواقعي والمباشر مع مختلف الظواهر، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها"³ ومن اجل توضيح معالم الدراسة اختار الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذا الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته في تحقيق اهداف البحث والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

يوضح التصميم التجريبي المعتمد في الدراسة

ت	المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
1.	التجريبية	• اختبار المخروطات بالألوان	اثر التدريب بأسلوب الضغط العالي	• اختبار المخروطات بالألوان

² Edridge Green, F. w . **Central and peripheral vision**. Nature, (2017) p229

³ عبد المعطي محمد عساف (واخرون) : التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ط2 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2012، ص80.

2.	الضابطة		التمرينات المعدة من قبل المدرب	
----	---------	--	--------------------------------	--

2.2 مجتمع البحث وعيناته :

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية " جميع الافراد او الاحداث او الأشياء الذين تجمعهم صفة مشتركة يكونون موضوع مشكلة البحث " ⁴ اذ حدد مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء المقدسة فئة الشباب تحت (19) سنه للموسم الرياضي 2025. 2026 وعددها (12) اندية بواقع (259) لاعبين مسجلين رسميا في كشوفات الاتحاد العراقي فرع كربلاء وكما مبين في الجدول (2) وبعدها اختار الباحث عينة بحتة بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي كربلاء الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (23) لاعبا تم استبعاد ثلاثة لاعبين وهم حراس المرمى عن التدريب ليتبقى (20) لاعبا في عينة البحث أي بنسبة (88،8%) من المجتمع المبحوث وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة أيضا الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعة ضابطة (10) لاعبين تأخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث مع منح المدرب اما المجموعة الضابطة تأخذ منهج المدرب فقط وفي ضل وجود ملعبين تدريبي وتعليمي. وجدول رقم (2) يوضح ذلك

جدول(2)

يبين تقسيم العينة على الأندية

⁴ محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص185

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	عدد افراد العينة	النسبة المئوية	الغرض او العمل
1.	شباب الحسين	23	-	-	
2.	الجماهير	22	-	-	
3.	كربلاء	23	20 استبعاد حراس المرمى	50% ت	تمرينات الباحث + منهج المدرب
				50% ض	منهج المدرب فقط
4.	الغدير	22	-	-	
5.	الغاضرية	20	-	-	
6.	الحر	21	-	-	
7.	الخيرات	22	-	-	
8.	الحسينية	23	-	-	
9.	الهندية	20	-	-	
10.	العراق	22	-	-	
11.	عين التمر	21	-	-	
12.	الروضتين	20	-	-	
مج	12 نادي	259	23	8.88	

1.2.2 إجراءات التجانس :

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث وبعد ان تم التعرف على تلك القياسات تم قياس متغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) لما لهما أهمية بالمتغيرات البحث (قيد الدراسة) وأجري التجانس بين أفراد العينة في هذه المتغيرات ، وكما مبين في الجدول الاتي :

جدول (3)

يبين تجانس العينة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1.	الطول	سم	167.56	1.46	167	0.37
2.	الكتلة	كغم	60.88	1.14	61	0.52
3.	العمر الزمني	سنة	19.39	0.26	19	-0.24
4.	العمر التدريبي	سنة	3.60	0.16	4	0.22

ويظهر من الجدول (3) ان معامل الالتواء لجميع افراد عينة البحث متجانسة بدليل ان قيمة معامل الالتواء لجميع متغيرات البحث (قيد الدراسة) تقع اقل من $1 - +$ وعليه فان هذه القيمة توضح لنا ان العينة متجانسة بعد تقسيم عينة البحث على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة من خلال الطريقة العشوائية البسيطة.

3.2 وسائل البحث والأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة :

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية ، قام الباحث بالاستعانة بأدوات بحثية كثيرة ومختلفة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث منها :

1.3.2 وسائل جمع المعلومات والبيانات :

. الملاحظة

. الاختبارات والقياسات

. الاستبانة

. المقابلات الشخصية

2.3.2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ملعب كرة قدم
- كرات قدم قانونية عدد (10)
- شواخص بلاستيكية عدد (20)
- صافرة نوع فوكس عدد (4)
- ساعة توقيت الكترونية (100/1) من الثانية ، نوع RS المانية الصنع عدد 2

- اشربة قياس معدنية بطول (25)م
- جهاز حاسوب نوع ASUS
- جهاز لقياس الوزن والطول
- سلة لجمع الكرات
- شريط قياس الطول
- كاميرات نوع Sony عدد 2
- أوراق واقلام

4.2 إجراءات البحث الميدانية :

1.4.2 تحديد متغيرات البحث

5.2 تحديد اختبار الرؤية المحيطية :

استخدم الباحث اختبار الرؤية المحيطية بالمخروطات الملونة

6.2 توصيف اختبار الرؤية المحيطية :

اسم الاختبار: اختبار المخروطات بالألوان لقياس الرؤية المحيطية (Cone Color Test) ⁵

الغرض من الاختبار:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس كفاءة الرؤية المحيطية وسرعة الاستجابة البصرية لدى لاعبي كرة القدم، من خلال قدرتهم على إدراك المثيرات البصرية الجانبية والاستجابة لها أثناء الحركة دون الحاجة إلى التفات كامل للرأس، وبما يخدم متطلبات الأداء المهاري واتخاذ القرار داخل الملعب.

الأدوات المستخدمة :

. ملعب مستو أو مساحة تدريب مناسبة.

(3 - 5) مخاريط بألوان مختلفة (أحمر، أزرق، أصفر، أخضر).

. ساعة توقيت (Stopwatch)

. استمارة تسجيل النتائج.

طريقة الأداء :

⁵ Alan Berman, OD, Intitute for Sport Vision, www. Opt.pacificu.edu,ce,2011,p46

1. يقف اللاعب عند نقطة البداية ويبدأ بالجري للأمام بسرعة خفيفة وباتجاه مستقيم.
2. توضع المخاريط الملونة على جانبي مسار الجري (يمينًا ويسارًا) وعلى مسافة مناسبة من اللاعب.
3. يقف المدرب أو الباحث خلف اللاعب أو على جانبه وينادي بشكل مفاجئ لونه أحد المخاريط.
4. يُطلب من اللاعب تغيير اتجاهه فور سماع اللون والتوجه نحو المخروط الصحيح بأسرع وقت ممكن.
5. يُشترط على اللاعب الاستجابة دون القيام بالتفات كامل للرأس، والاعتماد على الرؤية الجانبية قدر الإمكان.
6. يكرر الاختبار لعدة محاولات لكل لاعب مع تغيير ترتيب الألوان لضمان تنوع المثيرات.

طريقة التسجيل : يتم تسجيل النتائج وفق المؤشرات الآتية:

1. سرعة الاستجابة البصرية:

تقاس بالزمن من لحظة سماع النداء حتى بدء تغيير الاتجاه.

2. دقة الرؤية المحيطية:

تُسجل محاولة ناجحة إذا توجه اللاعب مباشرة نحو المخروط الصحيح دون التفات كامل.

تُسجل محاولة غير ناجحة في حال اختيار مخروط خاطئ أو حدوث التفات كامل للرأس أو تأخر واضح في الاستجابة.

3. درجة الأداء:

تُحسب بعدد المحاولات الصحيحة من مجموع المحاولات الكلية.

تقييم الأداء :

يعكس ارتفاع عدد الاستجابات الصحيحة وسرعة الاستجابة كفاءة عالية في الرؤية المحيطية، مما يساهم في تحسين اتخاذ القرار وسرعة اللعب داخل مواقف كرة القدم المختلفة

شكل (1)

يوضح اختبار الرؤية المحيطية



7.2 التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية الأولى :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحياتها ولتلاف المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الأجهزة واختباراتها قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد على مجموعه لاعبين (7) من مجتمع البحث تمثلت بشباب نادي الحر وقد اجريت خلال يومين .

. اليوم الأول : أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/11/5 في تمام الساعة الرابعة عصرا في ملعب نادي الحر الرياضي

. اليوم الثاني أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025 /11/6 في تمام الساعة الرابعة عصرا في ملعب نادي الحر الرياضي

التجربة الاستطلاعية الثانية :

من اجل تأكيد دقة العمل التي حدد في التجربة الاستطلاعية الأولى ولتلافي المعوقات التي ظهرت في التجربة الأولى والوقوف على سلامة الأجهزة المستخدمة حيث أجريت على مجموعة لاعبين (7) من مجتمع البحث تمثلت بشباب نادي الغاضرية وقد أجريت خلال يومين أيضا

. اليوم الأول : أجريت بتاريخ 2025 /11/7 في تمام الساعة الرابعة عصرا في ملعب نادي الغاضرية الرياضي

. اليوم الثاني : أجريت بتاريخ 2025 /11/8 في تمام الساعة الرابعة عصرا في ملعب نادي الغاضرية الرياضي

1.7.2 الأسس العلمية للاختبارات :

ان الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أداة مهمه من ادوات التقويم وهي بهذا تكون الأداة التي تستخدم بجمع البيانات بغية تقويم كما ان لهذه الاختبارات والادوات صفات جيدة منها توافر المواصفات العلمية ، والتي من شروطها الصدق والثبات

والموضوعية ويرى (سامي ملحم) انه لا يمكن تلافي الاخطاء في القياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل الاخطاء الحتمية الى ادنى قدر ممكن اذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل اجراء التجربة الرئيسية من خلال تجربتها على عينة استطلاعية من المختبرين⁶

1.1.7.2 صدق الاختبارات :

يعد الصدق واحدا من اهم معايير جوده الاختبار اذ يشير الى الحقيقة او مدى الدقة التي تقيس بها اداه القياس او الظاهرة التي وضع لقياسه وقد كسبت الاختبارات المعنية بقياس القابليات البيولوجية احد انواع الصدق الظاهري وهو صدق المحتوى عندما تم عرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين ويعد الصدق واحدا من المؤشرات التي يجب توافرها في الأداة الإخبارية المعتمدة في قياس اي من الصفات والظواهر الرياضية ويقصد بصدق الاختبار ان يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد التي وضع الاختبار لقياسه⁷

2.1.7.2 ثبات الاختبار :

ويعني ثبات الاختبار ان الاختبار يعطي نتائج نفسها اذ طبقت اكثر من مره في ظروف مماثلة⁸ لأجل معرفه الثبات قيم معامل الارتباط بين تطبيق الاختبارين في المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/11/5 وبعد سبعة ايام تم اعاده تطبيق الاختبار بتاريخ 2025/11/12 على العينة نفسها وتعد هذه الطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) وهي واحده من الطرائق المهمة لأيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية وقد ظهرت النتائج حيث بلغت معامل الثبات المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية (تحمل القوه ، القدرة الانفجارية ، القوه المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، سرعه الاستجابة) اكبر من القيمة الجدولية للمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (ن-2) والبالغة (0,754) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول

3.1.7.2 موضوعية الاختبارات :

يقصد بموضوعية الاختبار عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ، ما او موضوع معين⁹ ومن اجل استخراج موضوعية الاختبار المعنية بقياس القابليات البيو حركية للاعبين الشباب بكرة القدم اعتمد الباحث على تقييم محكمين اثنين عندما تم اعاده تطبيق الاختبار في التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/11/5 وبعدها سعى الباحث الى استخراج قيم معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الحكمين وقد اظهرت النتائج لجميع الاختبارات حيث كانت جميع قيم معامل الموضوعية المحسوبة لجميع الاختبارات البدنية (تحمل القوه ، القدرة الانفجارية للرجلين ، القوه المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، سرعه الاستجابة) اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (ن-2) والبالغة (0,754) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية

⁶ سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في علم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر ، 2005 ، ص246

⁷ محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص12 .

⁸ نادر فهمي وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم : ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

⁹ مصطفى باهي وصبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة انجلوا المصرية ، 2007 ، ص91 .

8.2 الاختبارات والقياسات القبلية :

. الاختبار الرؤية المحيطية

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المتضمن التمرينات المعدة من قبل الباحث اجري الباحث اختبار الرؤية المحيطية لإفراد عينة البحث والبالغ عددهم 20 لاعب مقسمين الى مجموعتين (10 مجموعة تجريبية) (10 مجموعة ضابطة) وذلك لتثبيت الاختبارات على مدار الأيام (الاحد والاثنين والثلاثاء) الموافق 16.15.14 / 2025/11 في تمام الساعة العاشرة صباحا في ملعب الأنصار الرياضي.

اليوم الأول : تحمل القوة القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثانية + القدرة الانفجارية للرجلين الوثب العمودي من الثبات + القوة المميزة بالسرعة للرجلين الحبل لمسافة 15م يمين و15م يسار

اليوم الثاني : السرعة الانتقالية عدو 30 متر من البداية العالية + سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

اليوم الثالث : الرؤية المحيطية اختبار المخروطات بالألوان + اتخاذ القرار مواقف لعب المصغرة

1.8.2 إجراءات التكافؤ :

بعد ان تم اجراء القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث وبعد ان تم تعرف على تلك القياسات وقياس متغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) لما لهما أهمية بالمتغيرات البحث واجري البحث إجراءات التكافؤ بين افراد العينة في هذه المتغيرات وكما مبين في الجدول الاتي .:

جدول (4)

يبين إجراءات التكافؤ

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
10	رؤيا محيطية	7,80	1,398	7,50	1,354	0,487	2,101	عشوائي

2.8.2 التجربة الرئيسية :

عمل الباحث على اعداد تدريبات بأسلوب الضغط العالي تدرج ضمن المنهج التدريبي لتطوير متغيرات البحث للمجموعة التجريبية معتمدا على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة السيد المشرف إضافة الى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من ممارسة لعبة كرة القدم باللعب وكذلك دراسته الاكاديمية وقد امتازت كالاتي :-

1. تم البدء بتنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي في تاريخ 2025/11/20

2. عدد الوحدات التدريبية ثلاث وحدات تدريبيه اسبوعيا (السبت الاثنين الأربعاء)

3. العدد الكلي للوحدات التدريبية 24 وحده تدريبيه

4. تراوحت الشدة التدريبية 75% الى 90% من الحد الاقصى لقابليه الرياضي على ضوء الاختبارات القبليه التي طبقت على عينه البحث طبقت التمرينات ضمن القسم الرئيسي زمن التمرينات (40 50 د) بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية التي زمنها (90 د)

5 بالنسبة لطرائق التدريبية المستخدمة استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

6. اشرف الباحث على عمليات الاحماء الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية ووقت وزمن التدريب

7. في حال انشغال الملعب بتطبيق تمرينات تؤدي باستخدام الملعب بالكامل يوجد ملعب ثاني تعليمي مجاور الملعب الاول للاستفادة منه

8. انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات ضمن البرنامج التدريبي يوم 2026/2/19

3.6.3 الاختبارات والقياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي عمل الباحث على إعادة قياس نشاط العضلات EMG والاختبارات البدنية للقابليات البيو حركية والرؤية المحيطية واتخاذ القرار في يوم (الاحد والاثنين والثلاثاء) الموافق 2026 /2/24.23.22 وبنفس الزمان والمكان وبنفس الخطوات للاختبارات والقياسات القبليه للمتغيرات

9.2 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) والوسائل الإحصائية التي تلائم بحثه ، وتم استخدام القوانين الاتية :

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

T للعينات المستقلة

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

الفصل الرابع

3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد استكمال تجربة البحث الرئيسة لعينة البحث للاعبين كرة القدم، قام الباحث بحساب قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياسات القبلية والبعدية لغرض الوقوف على حقيقة الفروق في مستوى التطور الحاصل في متغيرات البحث المدروسة اختبار (الرؤية المحيطية) بعدها سعى الباحث الى استخدام اختبار (t) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض، ومعرفة ما إذا كانت هذه الفروق إن وجدت راجعة الى اختلاف حقيقي بين اللاعبين أو الى المصادفة، ومثل هذا الإجراء يقوم على أساس الحصول على قيمة (t) المحسوبة التي هي محل الحكم في ضوء مقارنتها مع مستوى الدلالة. عمد الباحث إلى معالجة نتائج اختبارات المتغيرات المبحوثة القبلية والبعدية إحصائياً، بغية تحقيق اهداف البحث والتحقق من ، وفيما يأتي عرض هذه النتائج بالجدول والأشكال وتحليلها، ومن ثم مناقشتها ودعمها بالمصادر العلمية.

1.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير الرؤية المحيطية لمجموعتي البحث ومناقشتها

جدول (5)

المتغير	المجموعة	الدرجة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف .	ع ف	T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع				
الرؤية	ت	درجة	7,8	1,398	11,5	1,519	4,70	0,654	4,695	0,000
المحيطة	ض	درجة	7,5	1,354	9,80	1,316	2,30	0,597	-3,851	0,001

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين النتائج الاختبار القبلي لمتغير الرؤية المحيطية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262)

يبين جدول المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير الرؤية المحيطية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة (-3851) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق كانت داله احصائيا ولصالح الاختبار البعدي ، بينما

بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (-4,695) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دله احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية

المناقشة .:

الرؤية المحيطية

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بقياس الرؤية المحيطية اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) الرغم من اختلاف طبيعة التمرينات المطبقة بين المجموعتين مما يدل على حدوث تطور ملحوظ في مستوى الرؤية المحيطية بعد تطبيق التجربة الرئيسية ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في المجموعة الضابطة الى البرنامج التدريبي الذي اعده المدرب ضمن مفردات الحمل التدريبي اذ ان التمارين الاعتيادية في كرة القدم تتضمن بصورة غير مباشرة مواقف تتطلب استخدام المجال البصري الواسع مثل متابعة حركة الزملاء والمنافسين وتغيير اتجاه النظر اثناء الجري والتحرك في مساحات متغيرة الامر الذي يسهم في تنمية الرؤية المحيطية ولو بدرجات متفاوتة كما ان طبيعة لعبة كرة القدم تفرض على اللاعب ادراك المتغيرات المحيطة به اثناء الأداء الحركي المستمر مما يؤدي الى تطور تدريجي في كفاءة الجهاز البصري العصبي⁽¹⁰⁾ ان الرؤية المحيطية تعد من المتطلبات الأساسية للاداء المهاري والخططي في كرة القدم اذ تسهم في تحسين قدرة اللاعب على ادراك مواقع الزملاء والمنافسين دون الحاجة الى تحويل النظر المباشر مما ينعكس إيجابا على سرعه الاستجابة ودقة اتخاذ القرار اثناء اللعب اما في ما يخص التطور الحاصل في المجموعة التجريبية فيعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات الخاصة التي اعدت وفق أسلوب الضغط العالي والتي اعتمدت على دمج المتطلبات البدنية مع المتطلبات الادراكية . البصرية من خلال مواقف تدريبية تحاكي ظروف اللعب الحقيقي وتفرض على اللاعب العمل ضمن مساحات ضيقة وزمن محدود مع تعدد المثيرات البصرية اذ أسهمت هذه التمرينات في زيادة كفاءة الرؤية المحيطية من خلال تحفيز الجهاز العصبي المركزي وتعويد اللاعب على معالجة اكثر من مثير بصري في الوقت نفسه كما ان التدريب بأسلوب الضغط العالي يتطلب من اللاعب التركيز المستمر والانتباه الواسع للمحيط الخارجي سواء اثناء الانتقال من الدفاع الى الهجوم او العكس او عند مراقبة تحركات الخصم والزملاء في ان واحد الامر الذي يسهم في توسيع المجال البصري وتحسين سرعة معالجة المعلومات البصرية " بان التطور الحقيقي في القدرات الادراكية والبصرية لا يتحقق الا من خلال التدريب المنظم والمستمر الذي يعتمد على تقنين مكونات الحمل التدريبي وربطها بالمتطلبات المهارية والخططية للعبة

11

وتتطلب لعبة كرة القدم الحديثة من اللاعب امتلاك مستوى عال من الرؤية المحيطية نظرا لتعدد المواقف المتغيرة وسرعة إيقاع اللعب اذ يؤدي ضعف هذه القدرة الى تأخر في اتخاذ القرار او فقدان السيطرة على مجريات اللعب لذلك فأن تنمية الرؤية المحيطية تعد من العوامل الأساسية التي تسهم في رفع الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي وتحسين الأداء الخططي والمهاري للاعبين وهو ما انعكس بوضوح في نتائج المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ويستنتج الباحث ان التمرينات المعدة

¹⁰ زكي محمد حسين: مهارات الرؤية البصرية للرياضيين ، مصر ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004 ، ص91
¹¹ حسين علي كبنار العبودي : الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي ، ط1 لبنان ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2014 ، ص52

بأسلوب الضغط العالي كان لها اثر إيجابي وفعال في تطوير الرؤية المحيطية لدى افراد عينة البحث وذلك من خلال تحسين القدرة على ادراك المجال البصري الواسع والتعامل مع المثيرات المتعددة اثناء الأداء مما اسهم في الارتقاء بالمستوى العام للاعبين وتحسين كفاءتهم اثناء المباريات

2.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغير الرؤية المحيطية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لمتغير الرؤية المحيطية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغير	الدرجة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع		
الرؤية المحيطية	ت	درجة	12,50	1,509	4,263	معنوي
	ض	درجة	9,80	1,316		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 والبالغة (2,101)

يبين جدول المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغير الرؤية المحيطية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الرؤية المحيطية حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة (4,263) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 والبالغة (2,101) مما يعني ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية .

المناقشة .:

من خلال عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لمتغير الرؤية المحيطية ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على ان المنهج التدريبي المعتمد على تمارين الضغط العالي كان له تأثير إيجابي في تطوير الرؤية المحيطية لدى لاعبي كرة القدم ويعزو الباحث هذا التطور الى طبيعة التمارين المستخدمة التي تضمنت مثيرات بصرية متعددة واتخاذ قرارات سريعة اثناء الأداء اذ تعد الرؤية المحيطية من القدرات الادراكية . البصرية المهمة في الألعاب الجماعية لأنها تمكن اللاعب من ادراك مواقع الزملاء والخصوم والكرة في الوقت نفسه دون الحاجة الى تركيز

النظر بشكل مباشر على جميع عناصر الموقف الحركي ان التدريب في ظروف تتطلب الانتباه البصري المتوزع وسرعة معالجة المعلومات يساعد في تحسين كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات البصرية وتحليلها ومن ثم اختيار الاستجابة المناسبة في زمن قصير اذ يعمل التكرار المستمر لمواقف اللعب الضاغطة على توسيع مجال الادراك البصري وتحسين القدرة على متابعة اكثر من مثير بصري في ان واحد مما يسهم في تطوير الأداء المهاري والخططي للاعبين¹² الى ان القدرات الادراكية الحركية ومنها الرؤية المحيطية تتحسن من خلال التدريب في مواقف مشابهه لأداء الحقيقي لان الجهاز العصبي يتكيف مع طبيعة المثيرات الحسية المتكررة ويصبح اكثر كفاءة في معالجة المعلومات البصرية " ان تطوير المهارات البصرية في الألعاب الرياضية مثل الرؤية المحيطية والتوقع البصري يسهم في تحسين اتخاذ القرار والأداء الخططي في الألعاب الجماعية " (13) ان الادراك البصري يمثل أساس مهما في التحكم الحركي وان التمرينات التي تعتمد على الانتباه للمثيرات الجانبية والمتغيرة تساعد على توسيع المجال البصري وتحسين سرعة الاستجابة للمواقف الحركية المختلفة كما يرى الباحث ان تمرينات الضغط العالي التي تضمنها المنهج التدريبي والتي جمعت بين الأداء المهاري والبدني والادراكي في وقت واحد قد أدت الى زيادة قدرة اللاعبين على ادراك المثيرات الجانبية اثناء الأداء الامر الذي انعكس إيجابا على نتائج اختبار الرؤية المحيطية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ويرجع ذلك الى ان الأداء تحت الضغط يجبر اللاعب على استخدام الرؤية المحيطية لمراقبة البيئة المحيطة اثناء السيطرة على الكرة او اتخاذ القرار وهو ما يؤدي الى تكيف الجهاز العصبي . البصري وتحسن كفاءة المعالجة الادراكية للمعلومات

الفصل الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج يستنتج الاتي -

1. ان التدريب بأسلوب الضغط العالي له تأثير إيجابي واضح في تطوير الرؤية المحيطية لدى لاعبي كرة القدم الشباب
2. أسهمت التمرينات المصممة وفق أسلوب الضغط العالي في تحسين قدرة اللاعبين على ادراك المثيرات البصرية خارج مجال الرؤية المركزية
3. أدى التدريب تحت ظروف الضغط الزماني والمكاني الى زيادة سرعة الاستجابة البصرية
4. التدريب بأسلوب الضغط العالي يعزز التكامل بين الجهاز العصبي والبصري مما ينعكس إيجابيا على الأداء المهاري والخططي

¹² سعاد عبد حسين وهيب وغصون ناطق عبد الحميد : مفاهيم علمية للرؤية المحيطية ، ط1 ، العراق ، بغداد ، الجزيرة للطباعة والنشر ، 2015 ، ص45

¹³ حسين علي كنبار العبودي : المصدر السابق

5. تكرار المواقف التدريبية التي تتطلب الانتباه للمحيط ساهم في تحسين تركيز اللاعبين وقدرتهم على توزيع الانتباه

5. 2 التوصيات :

1. ضرورة اعتماد أسلوب الضغط العالي ضمن البرامج التدريبية لفئات الشباب لما له من دور فعال في تطوير الرؤية المحيطية
2. التأكيد على ادخال تمارين خاصة بالرؤية المحيطية ضمن الوحدات التدريبية بشكل منتظم
3. الاهتمام بتطوير القدرات العقلية والادراكية الى جانب القدرات البدنية والمهارية
4. اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة لمتغيرات أخرى مثل الانتباه
5. الاستفادة من نتائج هذا البحث في اعداد مناهج تدريبية حديثة مبنية على الأسس العلمية

ملحق (1)

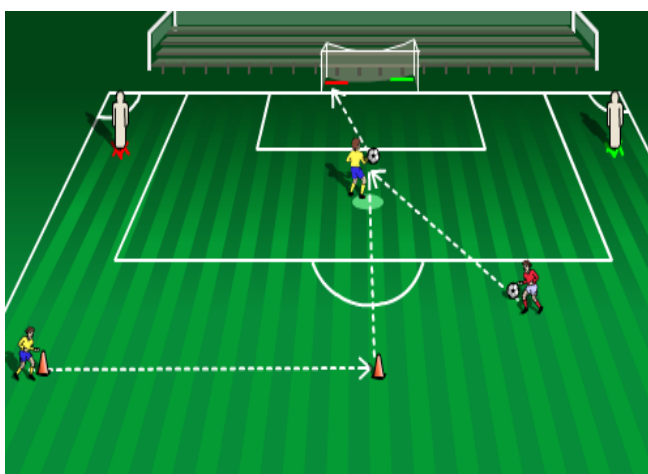
تدريبات أسلوب الضغط العالي المستخدمة في الوحدات التدريبية

التمرين الاول :

الهدف من التمرين : الرؤية المحيطية

الأدوات المستخدمة : شواخص / كرات / هدف / شواخص ذكية

يوضع شاخصين المسافة بينهم 20م ويقوم اللاعب بالركض برفع الركبة اماما بين الشاخصين ثم الانطلاق الى منطقة الجراء وينظر الى الشواخص الذكية الموجودة على الجانبين ليحدد اللون الذي يظهر يستلم الكرة من المدرب ويسدد باتجاه المرمى الذي يحتوي لونين على جانبيه (احمر ، اخضر)

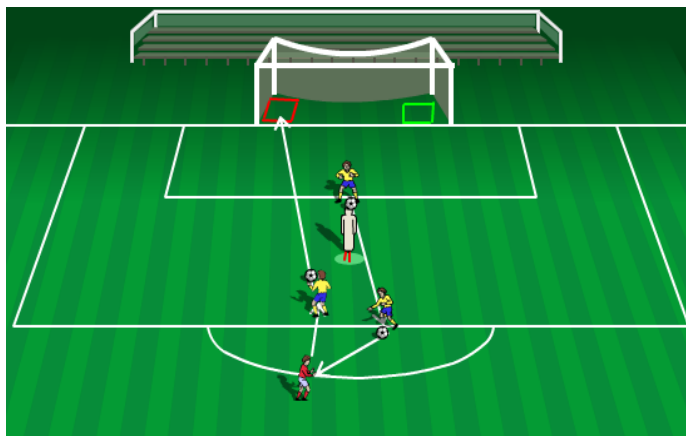


التمرين الثاني :

الهدف من التمرين : تطوير الرؤية المحيطية

الأدوات المستخدمة : كرة قدم / 4 شواخص / شاخص واحد ذكي

يبدأ التمرين بوقوف اللاعب على خط 6 يارد وإمامة على نقطة الجزاء الشاخص الذكي يقوم برفع الكرة ويخمدتها بأحد قدميه ويدحرج بها حتى خط 18 يارد يسلم مناولة الى الزميل وينظر الى الشاخص الذكي خلفه ليحدد اللون الذي يظهر يستلم الكرة ويسدد باتجاه المرمى الذي يحتوي لونين على جانبيه



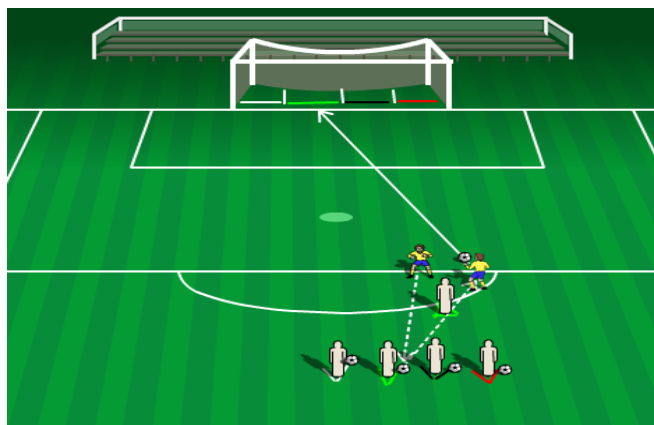
التمرين الثالث :

الهدف من التمرين : تطوير الرؤية المحيطية

الأدوات المستخدمة : 4 كرات قدم / 5 شواخص ذكية / مرمى ذكي مقسم الى 6 مربعات

يبدأ التمرين بوقوف اللاعب امام خط 18 يارد وخلفه المرمى الذكي يوجد امامه شاخص ذكي على بعد 2م ومسافة 15م من اللاعب توجد أربعة شواخص ذكية مضاءة بأربع ألوان (اخضر ، ازرق ، احمر ، شمسي) بين شاخص واخر مسافة 10م ينظر اللاعب الى الشاخص امامه وعند لحضه صدور الضوء منه يقوم بالتحرك الى امام واستلام الكرة من احد الشواخص الأربعة بنفس اللون ، يقوم بالدوران والدرجة حتى الجزاء والتسديد على المربع بنفس اللون الذكي يكرر الاستلام مرتين

قوس منطقة
في المرمى



- 8زكي محمد حسين: مهارات الرؤية البصرية للرياضيين ، مصر ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004 ،
 9حسين علي كنبار العبودي : الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي ، ط1 لبنان ، دار الكتب العلمية ، بيروت ،
 2014 ،
 10سعاد عبد حسين وهيب وغصون ناطق عبد الحميد : مفاهيم علمية للرؤية المحيطية ، ط1 ، العراق ، بغداد ، الجزيرة
 للطباعة والنشر ، 2015 ،

الأجنبية :

1. Edridge Green, F . w . Central and peripheral vision . Nature, (2017) .
 Alan Berman, OD, Intitute for Sport Vision, www. Opt.pacificu.edu,ce,20112