

تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية بالكرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبى القسم الثالث لكرة القدم

أ.م.د/ طارق عبد المنعم على

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر كرة القدم من الرياضات التنافسية الجماعية ذات المواقف المتغيرة، والتي تتطلب قدرات توافقية حتى يستطيع ممارستها أداء مهاراتهم المختلفة، كما تتصف بالتغيير المستمر والسريع في التوقيت والأداء الحركى، كما تتميز بمهارات متغيرة تتطلب الإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والخططي والنفسي والمعرفى للاعبين.

كما أن لعبة كرة القدم تفرض متطلبات عالية من القدرات التوافقية للاعب إذ تتحد جودة الإنجاز الفني - الخططي للاعب كرة القدم بمقدار كبير بناءً على درجة عمق القدرات التوافقية وذلك بسبب تميز الأداء الفني بدرجة عالية من الصعوبة ووجوب إتمام تنفيذ الحركة تحت شرط الاحتكاك البدني المباشر مع المنافس. (١٣: ٢٣)

والقدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كى تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى والتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركى. (٤: ١٣) (١٧: ١٢١)

وتعد الخطط الأساسية الهجومية هي ركيزة العمل الجماعى للفريق خلال الهجوم وهي التى تحدد مدى تماسك وانتشاره وتحركة كوحدة واحدة أو كمجموعة كبيرة منه ويجب أن ينفذ الفريق خطط اللعب الأساسية الهجومية حتى يتميز هجومه بالترابط. (١٨: ٢٠)

والتغيرات الحديثة في كرة القدم أصبح تحرك اللاعبين بدون كرة يلعب دوراً أهم وأقوى من الدور الذى يلعبه اللاعب المستحوذ على الكرة فالفرق لا يجرى لاعبوها للمساندة وأخذ الأماكن المناسبة تصعب من مهمة اللاعب المستحوذ على الكرة مما يترتب عليه البطء في اللعب، والاحتفاظ بالكرة مما يجعل الفريق يلقى الصعوبة في قلة الفرص المتاحة للوصول إلى المرمى والتصويب وتحقيق الهدف المطلوب. (١٦: ٢٧)

كما أن المبادئ الخططية الهجومية تعد أفضل قاعدة للإنطلاق لأداء الخطط العامة بأنواعها. (٢: ٣)

* أستاذ تدريب كرة القدم المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

والفريق الذى لا يمتلك أفراده القدرة على تطبيق المبادئ الخطئية الهجومية داخل الملعب يظهر كأنه فريق غير متكامل الأداء ويقوم أفراده بعملية الهجوم دون أساس ويظهر كل فرد في الفريق بعيد الفكر عن الآخر. (٢٠: ٣٣)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب للعديد من الأندية الرياضية المختلفة ومشاهدته لتدريبات بعض الفرق لاحظ أن معظم المدربين أثناء التدريب على الجزء الخطئى يولى إهتماماً في الوحدات التدريبية على الجمل الخطئية وكيفية تنفيذها، مع إهمال المبادئ الخطئية الهجومية رغم أهميتها، حيث يرى الباحث أنها القاعدة الأساسية للأداء الخطئى وعدم التركيز عليها قد يضعف مستوى الأداء الخطئى للاعبين، كما أن بعض المدربين أثناء تطبيق الجزء الخطئى لا يقومون بالتدرج في التدريب على المبادئ الخطئية الهجومية بشكل مكثف ومركب بالرغم من وجود لاعبين على مستوى عالى من الأداء المهارى مما قد يؤدى إلى ضعف في مستوى أداء اللاعبين للمبادئ الخطئية الهجومية.

ومن خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة وعلى حد علم الباحث، تبين أن هناك بعض الدراسات التي تناولت تدريبات القدرات التوافقية مثل دراسة **على فيصل** (٢٠٢٣م) (١٣)، **عبد الرحمن على** (٢٠٢٢م) (١٢)، **طارق عبد المنعم** (٢٠١٨م) (٩)، **يحي نور** (٢٠١٣م) (٢٣) والبعض الآخر من الدراسات قد تناولت المبادئ الخطئية الهجومية مثل دراسة **أحمد صالح** (٢٠٢٣م) (٢)، **طارق عبد المنعم** (٢٠٠٣م) (٨)، **طارق جابر** (٢٠٠٢م) (١٠)، **يحيي أحمد** (٢٠٠١م) (٢٢).

ونظراً لإهتمام الباحث بالعمل في مجال تدريب كرة القدم ومحاولته التعرف على تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية بالكرة على أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية التي يتعرض لها اللاعب داخل الملعب مما يضيف ذلك في مجال كرة القدم وضع برنامج تدريبي مناسب للاعبين يرتبط بمستوي أداء المبادئ الخطئية الهجومية وكذلك معالجة الجانب الخطئى للاعبى كرة القدم.

وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بمحاولة تجريبية من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية بالكرة ودراسة تأثيرها على بعض المبادئ الخطئية الهجومية للاعبى القسم الثالث لكرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية بالكرة للاعبى القسم الثالث لكرة القدم.

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المبادئ الخطيّة الهجومية ولصالح متوسطات القياسات البعديّة للاعبين القسم الثالث لكرة القدم. المصطلحات المستخدمة في البحث:

القدرات التوافقية: Coordination Abilities

هي قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وإنسيابية مع بذل أقل جهد ممكن. (٢١: ٦)

المبادئ الخطيّة الهجومية: Attacking Tactical Principles

هي خطط جماعية يشترك فيها معظم لاعبي الفريق الواحد وتنفيذها يتطلب تغطية لاعب الفرق لمساحات كبيرة من الملعب وقد يطلق عليها البعض مبادئ اللعب الأساسية الهجومية. (١٨: ٣٣)

الدراسات السابقة:

- دراسة "أحمد صالح" (٢٠٢٣م) (٢)، بعنوان "تأثير تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المهارية على بعض المبادئ الخطيّة الهجومية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت"، وهدفت إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المهارية ودراسة تأثيره على بعض المبادئ الخطيّة الهجومية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٣٠) ناشئي بنادي التضامن الرياضي بدولة الكويت وكان من أهم النتائج أن إستخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تحسن في مستوى أداء المبادئ الخطيّة الهجومية قيد البحث.
- دراسة "علي فيصل" (٢٠٢٣م) (١٣)، بعنوان "تأثير إستخدام تدريبات القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة إستلام الكرة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت"، وهدفت إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة إستلام الكرة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٢٥) من ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة من منتخب مدرسة محمد بن عبدالله الثانوية بدولة الكويت وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن - الرشاقة - السرعة - الإحساس الحركي) وكذلك في مستوى أداء مهارة إستلام الكرة.

- دراسة "طارق عبد المنعم" (٢٠١٨م) (٩)، بعنوان "تأثير استخدام التدريبات التوافقية على تنمية مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامى لناشئى كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير استخدام التدريبات التوافقية على تنمية مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامى لناشئى كرة القدم، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٣٠) من ناشئى كرة القدم بنادى ديروط الرياضى تحت ١٨ سنة، وكان من أهم النتائج إستخدام التدريبات التوافقية يؤدى إلى تحسين مسافة قوة التصويب من الثبات والحركة وكذلك دقة التصويب.
- دراسة "عماد أحمد" (٢٠١٤م) (١٤)، بعنوان "تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فعالية ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فعالية ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٢٠) من ناشئى نادى المنصورة وكان من أهم النتائج أن للتدريبات المقترحة والخاصة بتنمية القدرات التوافقية تأثير إيجابى على فعالية أداء مهارة ركل الكرة لمسافات مختلفة سواء كان الركل بالقدم المفضلة أو الغير مفضلة.
- دراسة "يحيى نور الدين" (٢٠١٣م) (٢٣)، بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لإتخاذ القرار الخطي لناشئى كرة القدم"، وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح بإستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لاتخاذ القرار الخطي لناشئى كرة القدم، وبلغ حجم العينة (٢٨) لاعب وإستخدم المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج أن التدريبات التوافقية لها تأثير فعال على تحسين مستوى الأداء المهارى المركب والقدرة على إتخاذ القرار الخطي.
- دراسة "ستانيسوا وهريك Stanistow, Henrk" (٢٠٠٥م) (٢٤)، بعنوان "مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخطي للاعبى كرة القدم الصغار، وبلغ حجم العينة (٢٠) ناشئى وإستخدم المنهج التجريبي وكان من أهم النتائج أن أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئى كرة القدم تتمثل في (سرعة الإستجابة - التوازن - السرعة الحركية لأداء التوافق البصرى) وأن القدرات التوافقية لها تأثير إيجابى على كل من السلوك (الحركى - الخطي).

- دراسة "زيبجنيو و تيكووسكي Zibgniew Witkowski" (٢٠٠٥م) (٢٥)، بعنوان "الخصائص التوافقية كميّار للتنبؤ بمستوى الإنجاز للاعبى كرة القدم"، وهدفت إلى التعرف على خصائص التوافق من خلال تصميم اختبارات خاصة وإستخدامها كميّار تنبؤى لمستوى الإنجاز عند لاعبى كرة القدم وبلغ حجم العينة (٢٦) لاعب وإستخدم المنهج الوصفى وكان من أهم النتائج أنه تم التوصل إلى بطارية اختبارات للقدرات التوافقية يمكن إستخدامها كميّار في عملية الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوى المستويات العالية في كرة القدم.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفى لتحليل المباريات والمنهج شبه التجريبي لإستخدام البرنامج التدريبي وذلك نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبى كرة القدم (القسم الثالث)- المجموعة الثالثة التابعة للاتحاد المصرى لكرة القدم فرع أسيوط للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م وعددهم (٣٦٠) لاعب يمثلون أندية (ناصر الفكرية/ نادى ملوى / نادى الهنداو/ م.ش سمالوط/ م. ش ناصر ملوى/ نادى القوصية/ نادى بنى مزار/ م. ش القيس/ نادى الوادى الجديد/ م. ش الخارجة/ م. ش مغاغة/ نادى الوليدية).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى (م. ش الخارجة) وبلغ حجم العينة (٣٠) لاعب.

إعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من إعتدالية توزيع البيانات الخاصة بالمتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الالتواء وذلك لكل من المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي). وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي لأفراد عينة البحث (ن=٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة/ شهر	١٧,٣	٥,٧٨	١٣,٠٠	١,٢١-	١,٤٦-
الطول	متر/سم	١٧٠,٣٨	٥,٦٧	١٦٩	٠,٩٥	٠,٧٩
الوزن	كجم/جم	٧١,٣١	٦,٦٥	٥٥,٠٠	١,٢٢	٠,٣٥
العمر التدريبي	سنة/ شهر	٦,٧٩	٤,٨١	٢,٠٠	١,٥٣	٠,٤٥-

يتضح من جدول (١) إعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي، حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين (- ١,٢١ : ١,٥٣) أي أن جميع قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات قد إنحصرت ما بين (± ٣) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالإطلاع على بعض المراجع والدوريات العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة (٢)، (١٣) (٨)، (١٠) وذلك بهدف ما يلي:

- تحديد إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب المبادئ الخططية الهجومية المناسبة لأفراد العينة قيد البحث.
- التعرف على أنسب التدريبات التوافقية بإستخدام الكرة والتي تم إستخدامها في البرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد أبعاد البرنامج التدريبي المقترح (فترة البرنامج التدريبي المقترح، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية، زمن الوحدة التدريبية، دورة الحمل المستخدمة). مرفق (٢)

الملاحظة العلمية:

إستخدم الباحث الملاحظة العلمية وذلك بتحليل بعض المباريات للوقوف على المحاولات الناجحة والفاشلة للمبادئ الخططية الهجومية قيد البحث بإستخدام (جهاز تسجيل مرئي فيديو Digital - كاميرا تصوير مرئي Digital - شاشة LCD + USB) لعرض المباريات لأفراد العينة قيد البحث، وبلغ عدد المباريات (٤) مباريات، منها (٢) مباراة خارج الأرض وداخل الأرض للقياس القبلي، (٢) مباراة خارج الأرض وداخل الأرض للقياس البعدي.

المقابلة الشخصية:

قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية لحصر المبادئ الخطئية الهجومية وقد تم حصر (١٥) مبدأ خطئي هجومي. مرفق (٧)

ثم قام الباحث بعرض المبادئ الخطئية الهجومية على السادة الخبراء مرفق (١) لتحديد المبادئ الخطئية الهجومية المرتبطة بالقدرات البدنية، وقد إستبعد الخبراء (١٠) مبادئ خطئية وذلك لعدم إرتباطهم بالقدرات التوافقية ليصبح عدد المبادئ الخطئية الهجومية المختارة (٥) مبادئ ويوضح ذلك جدول (٢)

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في المبادئ

الخطئية الهجومية المرتبطة بالقدرات التوافقية (ن=١٠)

م	المبادئ الخطئية الهجومية	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
١	الجرى إلى الكرة لإستهلامها	١٠	%١٠٠	١
٢	توسيع جبهة الهجوم	٤	%٤٠	٧
٣	الاختراق في الهجوم	٩	%٩٠	٢
٤	المرونة في الهجوم	٨	%٨٠	٣
٥	اللعب المباشر	١٠	%١٠٠	م١
٦	المتابعة في الهجوم	٩	%٩٠	م٢
٧	الزيادة العددية في منطقة الكرة	١٠	%١٠٠	م١
٨	التغلب على مصيدة التسلل	٧	%٧٠	٤
٩	خطة التميرية الحائطية	٥	%٥٠	٦
١٠	المساعدة (السند) في الهجوم	١٠	%١٠٠	م١
١١	خلق المساحات	٧	%٧٠	م٤
١٢	العمق في الهجوم	٩	%٩٠	م٢
١٣	الجرى للمكان المناسب	٦	%٦٠	٥
١٤	الاحتفاظ بالكرة بالفترة مناسبة	١٠	%١٠٠	م١
١٥	الجرى الحر للهروب من المدافع	٨	%٨٠	م٣

ينتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء قد تراوحت ما بين (%٥٠): (%١٠٠) وقد ارتضى الباحث نسبة (%١٠٠) من آراء السادة الخبراء حول تحديد أهم المبادئ الخطئية الهجومية المرتبطة بالقدرات التوافقية وهي على الترتيب (الجرى إلى الكرة لإستهلامها-)

للعب المباشر - الزيادة العددية في منطقة الكرة- المساعدة (السند) في الهجوم - الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة).

أ-صدق المحتوي:

إستمارة تحليل المبادئ الخططية الهجومية:

تم إستطلاع آراء السادة الخبراء حول المبادئ الخططية الهجومية للاعبى القسم الثالث لكرة القدم حيث تم تعديل وإضافة ما رأوه مناسباً، وتم عرض الإستمارة مرة أخرى حتى تم إخراجها في صورتها النهائية وقد بلغت نسبة موافقة السادة الخبراء (١٠٠%). مرفق (٤)

ب-الموضوعية:

-موضوعية إستمارة التحليل قيد البحث:

قام الباحث بتصوير إحدى المباريات من خارج عينة البحث، وتحليل أداء لاعب ثم عرض نفس المباريات على أحد المساعدين المدربين لتحليل أداء نفس اللاعب، وتم جمع البيانات لكلاً التحليلية والتي أظهرت نفس النتائج.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز ريستاميتير لقياس كلاً من الطول والوزن.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- جهاز عرض مرئى (شاشة LCD).
- كاميرا Digital لتسجيل مرئى لتصوير وتحليل المباريات (فيديو Digital).
- عدد (٢٠) قائم ارتفاع (١) متر.
- كرات قدم.
- أطباق بلاستيكية.
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- أقماع بلاستيكية مختلفة الأشكال والألوان.

الاستبيانات:

- إستمارة التسجيل الخاصة باللاعبين تتضمن (الاسم، السن، تاريخ الميلاد، الطول، الوزن، العمر التدريبي). مرفق (٦)
- إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء لتحديد أنسب المبادئ الخططية الهجومية لأفراد عينة البحث.
- إستمارة تحليل المبادئ الخططية الهجومية وهي ثنائية لتسجيل المحاولات الفاشلة والناجحة لكل مبدا ولكل لاعب على حدة وفقاً لمركز اللاعب الخاص به. مرفق (٤)

- إستمارة إستطلاع آراء الخبراء لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٢)
- تدريبات القدرات التوافقية بالكرة التي إستخدمت في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٨)

البرنامج التدريبي المقترح:

هدف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج إلى تحسين المبادئ الخطئية الهجومية لدى لاعبي القسم الثالث لكرة القدم بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية بالكرة.

الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بإستطلاع آراء الخبراء حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح وتحديد بعض المحاور الأساسية لتلك التدريبات، كما هو موضح بالجدول (٣):

جدول (٣)

إستطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج

التدريبي المقترح للاعبي القسم الثالث لكرة القدم (ن = ١٠)

م	المتغيرات	المحتوي	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج	١٢ أسبوع	١٠	%١٠٠
٢	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات أسبوعية	٩	%٩٠
٣	زمن وحدة التدريب	٩٠ دقيقة	٨	%٨٠
٤	العناصر الأساسية للبرنامج	بدني (عام - خاص) - مهاري - خططي	١٠	%١٠٠
٥	دورة الحمل الأسبوعية	(٢ : ١)	٩	%٩٠
٦	الأحمال المناسبة	(متوسط - عالي - أقصى)	١٠	%١٠٠
٧	طريقة التدريب المناسبة	الفتري (منخفض-مرتفع) الشدة - المستمر	١٠	%١٠٠
٨	نسبة الإعداد البدني	%٢٠	٩	%٩٠
٩	نسبة الإعداد المهاري	%٥٠	١٠	%١٠٠
١٠	نسبة الإعداد الخططي	%٣٠	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٣) إتفاق معظم الخبراء أن فترة الإعداد (١٢) أسبوع ويحتوى البرنامج على (٣) وحدات أسبوعية وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة ودورة الحمل الأسبوعية (٢ : ١) في الوحدات والأحمال التدريبية (متوسط - عالي) وطرق التدريب المستخدمة (الفتري منخفض ومرتفع الشدة - التدريب المستمر) ونسبة الإعداد البدني (٢٠%) والمهاري (٥٠%) والإعداد الخططي (٣٠%).

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

تم الإستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة في وضع التدريبات التوافقية بإستخدام الكرة التي تتناسب مع هدف البحث وتم اختيار عدد (٢٧) من التدريبات التوافقية بإستخدام الكرة وتم عرضها على السادة الخبراء في مجال تدريب كرة القدم مرفق (١) لإستطلاع آرائهم حول الموافقة أو عدم الموافقة على التدريبات التوافقية المقترحة للبحث. وقد تم إستبعاد (٩) تدريب حيث أشارت آراء الخبراء إلى عدم الموافقة عليها لتشابهها مع تدريبات خرى وهذه التدريبات حصلت على موافقة أقل من (٥) خبراء وبالتالي تم إستبعاد التدريبات التوافقية بإستخدام الكرة التي تقل النسبة المئوية عن (٥٠%) ليصبح عدد التدريبات التوافقية في صورتها النهائية (١٨) تدريب. مرفق (٥)

وتم تطبيق التدريبات التوافقية المستخلصة على عينة البحث وتراوح زمنها ما بين (١٥-٢٠) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية الأصلية، كما تم وضع التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والذي يتناسب مع هدف البحث. مرفق (٣)

خطوات تنفيذ البحث:

- تم الحصول على الموافقات الإدارية الخاصة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي القسم الثالث لكرة القدم قيد البحث.
- المسح المرجعي لتجميع المادة العلمية وتحليلها من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة وبعض الدوريات العلمية المتخصصة والمتاحة في مجال البحث.
- إستطلاع آراء الخبراء لتحديد أنسب المبادئ الخططية الهجومية المناسبة للاعبى القسم الثالث لكرة القدم.
- إجراء دراسة إستطلاعية بهدف التأكد من صلاحية أدوات وأجهزة التصوير وإستمارة تحليل المباريات لأفراد العينة قيد البحث.
- إجراء القياسات القبليّة بتصوير وتحليل (٢) مباراة خارج الأرض وداخل الأرض للوقوف على المحاولات الناجحة والفاشلة للمبادئ الخططية وذلك يوم السبت ٢٠٢٠/١١/٢١م بين فريقي نادي القوصية × م. ش الخارجة (خارج الأرض) ويوم السبت ٢٠٢٠/١١/٢٨م بين فريقي م.ش الخارجة × نادي الوليدية (داخل الأرض).
- بتطبيق التدريبات التوافقية بالكرة المقترحة على أفراد العينة قيد البحث لمدة (٣) شهور (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الاثنين، الثلاثاء، الخميس) بواقع (٣٦) وحدة تدريبية في الفترة من ٢٠٢٠/١٢/١م حتى ٢٠٢١/٢/٢٨م.

- إجراء القياسات البعدية بتصوير وتحليل (٢) مباراة خارج الأرض وداخل الأرض للوقوف على المحاولات الناجحة والفاشلة للمبادئ الخطئية الهجومية وذلك يوم الإربعاء ٢٠٢١/٣/١٠م بين فريقي نادي بنى مزار × م. ش الخارجة (خارج الأرض) ويوم السبت ٢٠٢١/٣/١٣م بين فريقي م. ش الخارجة × ناصر ملوى (داخل الأرض).
- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها، ثم معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) T. Test - نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

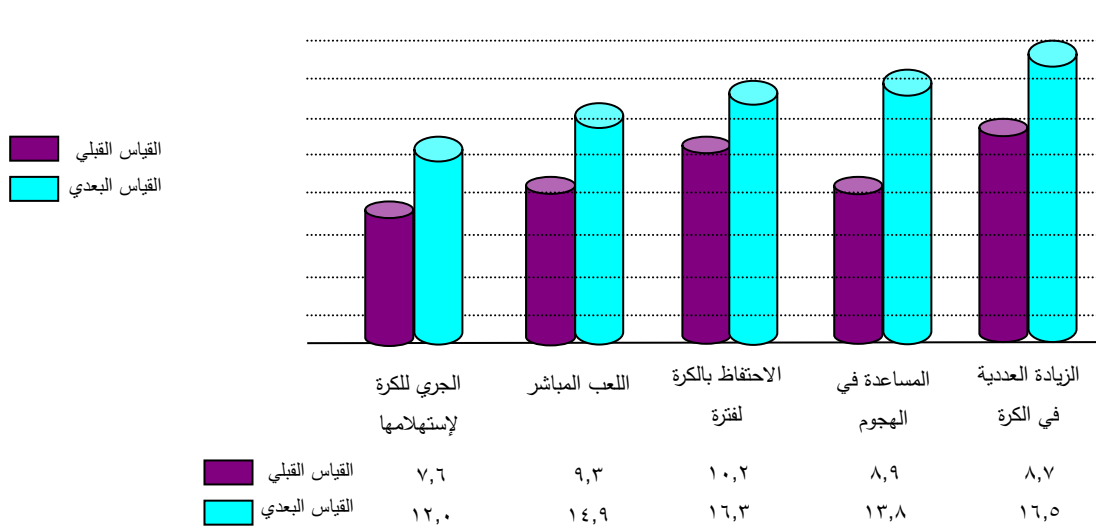
جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى

ونسب التحسن للعينة قيد البحث في المبادئ الخطئية الهجومية (ن = ٣٠)

م	المبادئ الخطئية الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س				
١	الجري إلى الكرة لإستهلامها	٢,٦٧	٧,٦	٢,٧٧	١٢	٤,٤	٣٦,٧%	٨,٣٣	دالة
٢	اللعب المباشر	٢,٨١	٩,٣	٢,٧٨	١٤,٩	٥,٦	٣٧,٦%	٧,٥٣	دالة
٣	الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة	٢,٥٦	١٠,٢	٢,٦٤	١٦,٣	٦,١	٣٧,٤%	٤,٦٥	دالة
٤	المساعدة (السند) في الهجوم	٢,٥٥	٨,٩	٢,٦٤	١٣,٨	٤,٩	٣٥,٥%	٤,٧٥	دالة
٥	الزيادة العددية في منطقة الكرة	٣,٢٢	٨,٧	٣,٣٢	١٦,٥	٧,٨	٤٧,٣%	٧,٦٣	دالة

قيمة (ت) عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٧



شكل (١) يوضح التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي بعض المبادئ الخطئية الهجومية للعبة قيد البحث

يتضح من جدول (٤) وشكل (١) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة ومتوسطات درجات القياسات البعديّة في جميع المبادئ الخطئية الهجومية لأفراد عينة البحث، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ حيث جاءت جميع قيم "ت" المحسوبة مرتبة على التوالي (٨,٣٣ لمبدأ الجري إلى الكرة لإستهلامها، ٧,٦٣ لمبدأ الزيادة العددية في منطقة الكرة، ٧,٥٣ لمبدأ اللعب المباشر، ٤,٧٥ لمبدأ المساعدة (السند) في الهجوم، ٤,٦٥ لمبدأ الإحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة) وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي جاءت بـ (١,٧٧) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ولصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة.

- كما يتضح من جدول (٤) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المبادئ الخطئية الهجومية لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي للمبادئ الخطئية الهجومية والخاص بنسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية والتي أدت إلى زيادة في معدلات نسب التحسن في مستوى أداء المبادئ الخطئية الهجومية (الجري إلى الكرة لإستهلامها ٣٦,٧% - اللعب المباشر ٣٧,٦% - الإحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة ٣٧,٤% - المساعدة (السند) في الهجوم ٣٥,٥% - الزيادة العددية في منطقة الكرة ٤٧,٣%) لصالح القياسات البعديّة ويرجع الباحث التحسن في مبدأ الجري إلى الكرة لإستهلامها (٣٦,٧%) إلى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي إحتوى على تدريبات مهارية وخطئية

ومواقف خطئية تشبة ما يحدث في المباراة كذلك لأن الجرى إلى الكرة لإستهلامها في توقيت سليم يعطى اللاعب الفرصة للسيطرة على الكرة والتمرير أو المراوغة أو الجرى بها أو التصويب.

وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من "إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد" (١٩٩٦م) إلى أن الجرى إلى الكرة لإستهلامها وعدم إنتظارها يتيح للاعب مسافة مناسبة بينه وبين المدافع تجعله يحسن التصرف التالى.(١: ١٧٤)

كما أن اللاعب الذى يقوم بالجرى إلى الكرة في توقيت سليم يستطيع أن يمرر الكرة ويسيطر عليها أثناء تنفيذ الهجوم، وكذلك القيام بالتحركات الخطئية المختلفة للإسهام في تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

كما يشير "طارق محمد جابر" (٢٠٠٢م) إلى أن الجرى إلى الكرة لإستهلامها يتيح للاعب مسافة وزمن كافى لتحسن اللعب الخطئي الهجومي المناسب قبل أن يضغط المنافس عليه.(١٠: ١٧١)

كما أن الزيادة التى طرأت في مبدأ اللعب المباشر (٣٧,٦%) حيث فرض اللاعبين باللعب من لمسة واحدة تمثل تفكير اللاعب السليم والمقدرة المهارية الفائقة في إتقان المهارات الأساسية، وهذا يعني أن اللاعب المستحوذ على الكرة يقدر زمن وسرعة وقوة التمرير بالنسبة لسرعة الزميل حتى تصل إليه في المكان والوقت المناسب، مما أدى إلى زيادة في مبدأ اللعب المباشر، حيث أن دقة التمرير تؤثر على اللعب المباشر مما تساعد اللاعبين على اللعب من لمسة واحدة.

ويؤكد "أحمد صالح" (٢٠٢٣م) أن اللعب المباشر يقلل من الجرى بالكرة، فالكرة لا تستطيع أن تكسب أرضاً أسرع وأضمن من اللاعب بالإضافة إلى تجنب اللاعب من أن يهاجم من لاعب منافس قد يستخلص منه الكرة وبالتالي يقل إستخدام اللاعبين لمهارة المحاورة.

(٢: ٤٩)

ويفسر الباحث التحسن في مبدأ الزيادة العددية في منطقة الكرة (٤٧,٣%) من خلال مجموعة من التدريبات الخطئية على ملعب مقسم إلى عدة أقسام العمل على الإستحواذ على الكرة بحيث يتم الإنتشار بصورة صحيحة وتحقيق الغرض من الزيادة العددية.

وهذا ما أشارت إليه نتائج كلاً من "أحمد صالح" (٢٠٢٣م)، "طارق جابر" (٢٠٠٢م) أن الزيادة العددية كخطة يجب أن تتم بوعى وإدراك، وأيضاً يتم وضعها في ذلك كأى خطة أساسية أخرى بحيث أن تتم بالإنتشار الجيد المناسب وأن تأخذ إتساعاً كافياً، كما يجب أن تتم

بصورة تسمح بتكوين زيادة عددية في منطقة أخرى، إذا ما إنتقلت إليها الكرة وبذلك تتحقق الزيادة العددية المفيدة في منطقة الكرة. (٢: ٥١) (١٠: ٩٨)

ويؤكد "مفتى إبراهيم" (١٩٩٠م) على أن فهم اللاعبين للمبادئ الخططية الهجومية يؤدي إلى أن يتم كل لاعب الدور الذي يقوم به زملاءه كي يتحقق التفاهم والإنسجام. (١٨: ٦٧)

كما يرجع الباحث التحسن في مبدأ المساعدة (السند) في الهجوم بنسبة تحسن (٣٥,٥%) إلى استخدام التدريبات مهارية والخططية من خلال تقسيم الملعب إلى أجزاء مختلفة يؤدي فيها اللاعب تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات وخاصة إذا كان الأداء تحت ضغط المنافس مما أدى إلى إتقان اللاعبين لمسافة وزاوية السند الصحيحة أثناء تنفيذ المبدأ الخططي الهجومي.

وهذا ما أشارت إليه نتائج كلاً من "أحمد صالح" (٢٠٢٣م)، "مفتى إبراهيم" (١٩٩٥م) أن الهدف من المساعدة (السند) في الهجوم هو الإسهام في تحقيق جماعية اللعب في كرة القدم من خلال تعاون لاعبي الفريق أثناء الهجوم وتوفير المساعدة الهجومية الدفاعية اللازمة للزميل في حالة الحاجة إليها كذلك توزيع قوى هجومية لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة وتخفيف العبء الدفاعي من المهاجمين. (٢: ٥٢) (١٩: ٣١)

ويؤكد "حنفي مختار" (١٩٩٧م) على أن المساعدة الجيدة هي إحدى الأعمدة الأساسية في بناء هجوم قوى وناجح مما يمكن اللاعبين من القيام بواجباتهم الخططية وتنفيذها على أكمل وجه. (٦: ١٧٣)

ويفسر الباحث زيادة التحسن في مبدأ الإحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة (٣٧,٤%) إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وكذلك التدريبات الخططية على دقة وإتقان الأداء المهارى والخططي وكثرة تكرار الأداء، كذلك حث اللاعبين على لعب الكرة بسهولة لبدء الهجوم مما يوفر على اللاعبين الجهد والتركيز، حيث يعتبر الهدف من الإحتفاظ بالكرة هو البحث عن ثغرات لكي يتطور الهجوم لدى اللاعبين وكذلك ثقة اللاعبين أثناء المباراة مما يؤدي إلى تركيز الانتباه لدى اللاعبين أثناء المباراة.

وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة كلاً من "طارق جابر" (٢٠٠٢م)، "راندى عبدالعزيز" (١٩٩٥م) بأن إتقان لاعبي فريق كرة القدم للمبادئ الخططية الهجومية قيد البحث يمكنهم بكفاءة عالية من تنفيذ بدء وبناء وتطوير وإنهاء الهجمات بصورة أسهل وفاعلية أكبر.

(١٠: ١٧٤) (٧: ٩١)

ومن خلال العرض السابق يكون قد تحقق من صحة فرض البحث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المبادئ الخطئية الهجومية ولصالح متوسطات القياسات البعدية للاعبى القسم الثالث لكرة القدم".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمبادئ الخطئية الهجومية لصالح القياسات البعدية.
- تدريبات القدرات التوافقية بالكرة أدت إلى زيادة نسب التحسن بين القياس القبلى والبعدى في مستوى أداء المبادئ الخطئية الهجومية قيد البحث.
- إن نسب التحسن لكل من المبادئ الخطئية الهجومية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند الزيادة العددية في منطقة الكرة والتي بلغت (٣,٧٤%)، تلاها مبدأ اللعب المباشر بنسبة تحسن (٦,٣٧%)، ثم مبدأ الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة بنسبة تحسن (٤,٣٧%)، ثم مبدأ الجرى إلى الكرة لإستلامها بنسبة تحسن (٧,٣٦%)، وكانت أقل قيمة لها لمبدأ المساعدة (السند) في الهجوم والتي بلغت نسبة تحسن (٥,٣٥%).
- صلاحية إستمارة قياس المبادئ الخطئية الهجومية قيد البحث.
- التدريب على المبادئ الخطئية بإستخدام التدريبات التوافقية بالكرة أدى إلى زيادة التفاهم بين اللاعبين وبالتالي زيادة الأداء الناجح عند تنفيذ المبادئ الخطئية الهجومية.

ثانياً: التوصيات:

- ١- إستخدام تدريبات القدرات التوافقية بالكرة في برامج التدريب الخاصة بلاعبى كرة القدم لما لها من أثر إيجابي على تطوير مستوى الأداء.
- ٢- أن تحتوي الوحدات التدريبية اليومية على تدريبات القدرات التوافقية بالكرة خاصة عند تنمية النواحي البدنية والخطئية.
- ٣- إستخدام إستمارة تحليل المبادئ الخطئية الهجومية عند تقييم مستوى الأداء الخطئى للاعبين أثناء الموسم الرياضى.
- ٤- إجراء المزيد من الأبحاث بإستخدام التدريبات التوافقية بالكرة ودراسة تأثيرها على خطوط اللعب الثلاثة (دفاع - وسط - هجوم) لناشئ كرة القدم وما يماثلهم في العمر التدريبي.

المراجع:

- ١- إبراهيم حنفى شعلان، عمرو أبو المجد: إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢- أحمد صالح عدس: تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريبات المهارية على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئى كرة القدم بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٣م.
- ٣- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، دار منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٤- جمال إسماعيل النمكي: الإعداد البدني، مكتبة شجر الدر، الجزء الثاني، المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٥- حنفى محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦- حنفى محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٧- راندى عبدالعزيز حسن: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٥م.
- ٨- طارق عبدالمنعم على: التفكير الخططي وعلاقتة ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.
- ٩- طارق عبدالمنعم على: تأثير إستخدام التدريبات التوافقية على تنمية مستوى أداء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي لناشئى كرة القدم، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨م.
- ١٠- طارق محمد جابر: تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.
- ١١- طه محمود إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: جماعية اللعب في كرة القدم، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة، ١٩٩٣م.

- ١٢- **عبدالرحمن على خلف**: تأثير دمج التدريبات البصرية والقدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٢م.
- ١٣- **على فيصل عدال عوض**: تأثير إستخدام تدريبات القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة إستلام الكرة لناشئى كرة القدم بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٣م.
- ١٤- **عماد أحمد على**: تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فعالية ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ١٥- **محمد شوقى كشك**، **آمر الله البساطي**: أسس الإعداد المهارى والخططى في كرة القدم، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٦- **محمد عبده صالح**، **مفتى إبراهيم محمد**: أساسيات كرة القدم، الطبعة الثانية، دار عالم المعرفة، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٧- **محمد لطفى السيد**: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ١٨- **مفتى إبراهيم محمد**: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ١٩- **مفتى إبراهيم محمد**: دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولى كطريقة جديدة في رفع مستوى خطط اللعب الهجومية والدفاعية للاعبى كرة القدم، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمى، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.
- ٢٠- **مفتى إبراهيم محمد**: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢١- **هبه عبدالعظيم حسن**: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.
- ٢٢- **يحيى أحمد كامل**: تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام بعض المواقف الخططية المختلفة على مستوى الأداء الهجومي للاعبى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠١م.

٢٣- يحيى نور الدين عبدالظاهر: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لإتخاذ القرار الخططي لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 24- **Stanistow. Zak, Henrk Duda:** Level Coordinating ability but efficiency of Game of young football plyers. Team games in physical education and sport, Poland, 2005.
- 25- **Zuibgniew Witkowski:** specific coordination properties as criterties as criterion of forecasting of soccer players sport achievements team games in physical education and sport, Poland, 2005.