

ملخص البحث باللغة العربية

"تأثير تدريبات التوقع الحركي على وسائل تنفيذ خطط اللعب

الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم"

* أ.د/ شريف إبراهيم عبده

** الباحث/ محمد روجي حفني مرسى

التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربية مبنية على اساس علمية بهدف الوصول باللاعبين الى ارقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعبين الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية ولقد هدفت الدراسة الي التعرف على تأثير تدريبات التوقع الحركي على وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية لدى ناشئي كرة القدم ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدى وكان قوام العينة ١٥ لاعب تحت ١٨ سنة، كما استخدم الباحث الأدوات والوسائل التي تحقق البحث وأشارت اهم النتائج الي تحسن مستوى التوقع الحركي للعينة قيد البحث وتحسن ملحوظ في مستوى اللاعب في المواقف الخطئية الدفاعية كدفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة والتغطية ومراقبة المنافس ولصالح القياس البعدى، واستناداً الي نتائج البحث يوصي الباحث بالاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التوقع الحركي في العملية التدريبية لرياضة كرة القدم ومراعاة استخدام تدريبات التوقع الحركي وتطبيقها على عينات مختلفة في رياضة.

- أستاذ كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.

- باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

Summary

"The effect of motor anticipation training on the means of implementing defensive game plans for young football players"

*** Prof. Dr. Shiref Ebraheem Abdu**

**** Researcher/Mohamed Rawhy Hefny Morsy**

Modern training in football is an educational process built on scientific foundations with the aim of bringing players to the highest athletic levels by rapidly enhancing players' physiological, functional, technical, and psychological abilities. The study aimed to investigate the effect of motor anticipation exercises on the implementation of defensive game plans in young football players. The researcher employed an experimental method with a single-group pretest-posttest design, with a sample size of 15 players under 18 years old. The researcher utilized tools and methods that facilitated the research, with the main results indicating an improvement in the level of motor anticipation within the sample under study. There was a noticeable enhancement in the player's level in defensive tactical situations such as man-to-man defense, zone defense, coverage, opponent monitoring, based on the posttest measurement. Based on the research findings, the researcher recommends incorporating the proposed training program that includes motor anticipation exercises in the football training process, emphasizing the use and application of motor anticipation exercises on different samples in football.

– Professor of Football, Department of Theories and Applications of Sports and Racket Games, Faculty of Physical Education, Suez Canal University.

– Researcher, Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.

"تأثير تدريبات التوقع الحركي على وسائل تنفيذ خطط اللعب

الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم"

* أ.د/ شريف إبراهيم عبده ** الباحث/ محمد روجي حفي مرسى

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التدريب الرياضي عمليه موجهة للنهوض بمستوي اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنميه كفاءات في اداء كافه المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء عناصر الكفاءات البدنية والحركية التي تلعب دورا هاما في اللياقة المهارية التي تؤهله للقيام بواجباته للاداء الحركي بصورة اكثر فاعلية وإيجابية لما يتطلبه الاداء خلال المباراة . فالتدريب الرياضي يسعى الي تنميه وتطوير كل الجوانب البدنية والفنية والنفسية للاعب ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق افضل مستوي ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي.(٩ : ٢)

ترى "المياء رضوان"(٢٠٠١م) ان التوقع الحركي ايضا من اهم متطلبات النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لان اللاعب المتميز يجب ان يربط بين القدرات الادراكية من حيث الزمان والمكان وبين الحركة التي سيتم ادائها، حيث تتحسن العلاقات المكانية عندما يتعلم اللاعب طبيعة الفراغ الذي يتحرك فيه وطبيعة المثيرات التي تعترض طريقة، بينما تتحسن العوامل الزمنية عندما يتعلم اللاعب العلاقات الزمنية التي تربط بين الحركات المطلوب أدائها (١٠ : ٢)

وتشير "إيناس محمد" (٢٠٠٩م) ان التوقع عنصر هام فى تعلم وتصحيح وتثبيت المهارة وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء ، وتعد قدرة اللاعب على الاداء الجيد بالتوقيت للمكان والارتفاع الصحيح الذى يمهّد للاداء المثالى بالإضافة الى التنبؤ بحركات الآخرين .(٣:٢٧)

ويضيف "درواتركي" (٢٠١٢م) الي ان علاقة التوقع عندما يتطلب الموقف الحركي من اللاعب التعامل مع منافس أثناء المنافسة حيث يتطلب الامر تكوين رؤية مستقبلية للمثيرات المتوقعة في ضوء خبرة اللاعب كما أنه يرتبط بتقدير الصفات الزمنية التي تتصل اتصالا وثيقا بالزمن الذي يستغرقه كل من زمن رد الفعل والحركة في الاستجابة، وكذلك يرتبط بالصفات المكانية التي سيصل إليها الغرض لحظة الهبوط (١٤ : ١٣٤).

ويضيف "اشرف جابر" (٢٠١١م) إلي ان خطط اللعب الدفاعية تعتمد علي القدرات الفردية للاعبين ، ومعرفة كل لاعب في الفريق علي مهاجم المنافس لاستخلاص الكرة منه في اللحظة المناسبة ، اين يهاجم ويعترض الكرة ، كيف يعطل ويؤخر تحركات المنافس بالكرة ، واذا لم يكن مدافعا جيدا بمفرده

- أستاذ كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس .

- باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

فإنه بالتأكيد سيواجه صعوبات في ادائه بغض النظر عن طريق اللعب التي يلعب بها فريقه ، بالإضافة الي الدفاع الفردي يحتاج اللاعب معرفة دوره في الفريق عند الدفاع الجماعي ، متي وكيف واين يقوم اللاعب بتغطية زملائه ويملاً مساحات اللعب الملعب الشاغرة. (١: ٨٧)

ويؤكد "ضياء الخياط ونوفل الحالي" (٢٠٠٢م) أنه من المهم ان تتم التحركات والواجبات والمسئوليات اللحظية الفردية في توقيتها المتزامن داخل التحركات الجماعية للتشكيل الدفاعي للفريق الذي يتخذه للمحافظة علي تماسكه ضد جميع العمليات الهجومية التي تتم ، ولضمان نجاح الفريق المدافع في مهمة الدفاع لابد من اتباع ما يأتي :

- العمل الدفاعي اللحظي من داخل التشكيل.

- تأمين حالة التساوي العددي.

- محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف العددي.

- التحرك السريع اتجاه وجود الكرة.

- التوافق الجيد في التسليم والتسلم

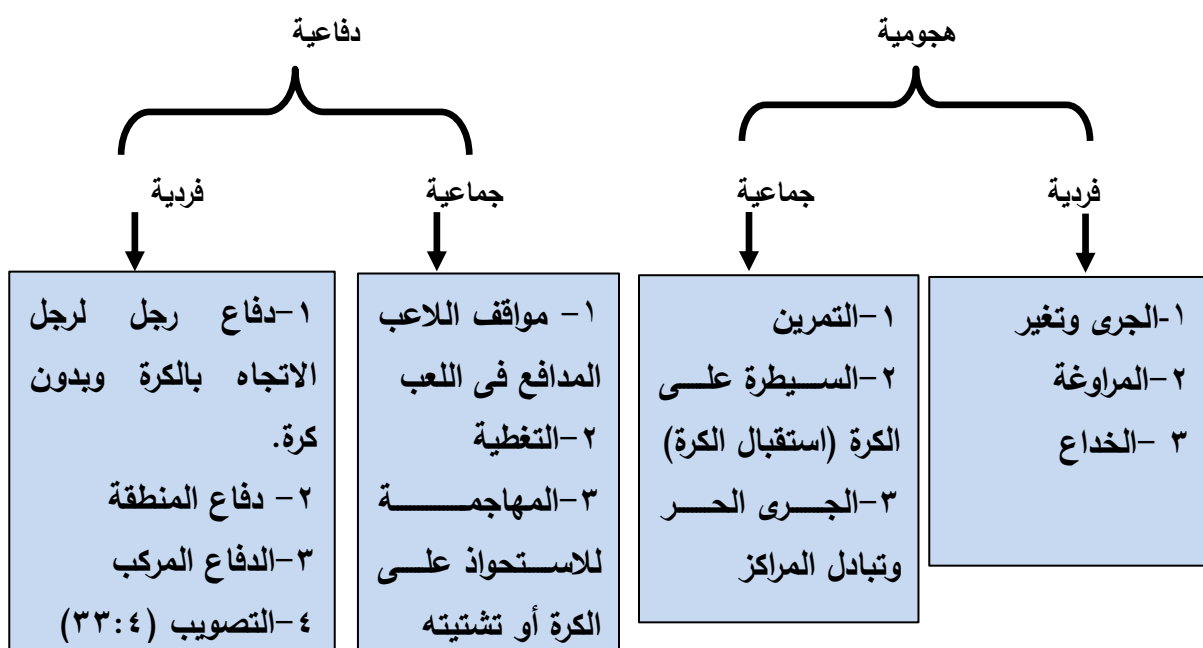
كما يقصد بالدفاع اللحظي من داخل التشكيل بانه على كل لاعب مدافع ان يؤدي واجباته الدفاعية ضمن حدود منطقته داخل التشكيل على ان يكون اداء الواجبات بتصرف ميداني سريع وذكي وحسب ما هو متفق عليه مسبقا في التدريب وبإحدى الطرق الاتية:

بطريقة سلبية: وفيها ينتظر المدافع مهاجمة المسؤول عن مراقبته في مركزه الدفاعي.

بطريقة هجومية: وفيها يتقدم المدافع لملاقاة مهاجمه لإرباكه بعد استلامه الكرة.

بطريقة حادة: وفيها ينقض المدافع علي مهاجمة لحظة لاستقباله الكرة. (٨: ١٤٦)

تقسيم خطط اللعب



من خلال المتابعة الدقيقة لتدريبات ومباريات نادي قنا الرياضي، لوحظ وجود قصور وضعف في استجابة اللاعبين لوسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية. ويُعزى ذلك إلى وجود تصور غير دقيق في التوقع الحركي، مما يؤدي إلى أخطاء في الاستجابة الحركية. لذا، قرر الباحث استخدام بعض تدريبات التوقع الحركي كوسيلة لتحسين تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية في كرة القدم. تعتبر أهمية هذه التدريبات ذات صلة وثيقة بمدى وعي المدربين بأهمية التوقع الحركي في تطوير اللاعبين وتصميم برامج تدريبية تتناسب مع قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية والعقلية. كما يجب توجيه اللاعبين نحو التميز من خلال المران المتنوع الذي يهدف إلى تعزيز قدرتهم على توقع حركة المنافس.

تحت عنوان "تأثير استخدام بعض تدريبات التوقع الحركي على وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية لدى ناشئي كرة القدم"، يسعى هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين التوقع الحركي وتحسين الأداء الدفاعي، وهو ما أشار إليه العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة "لمياء رضوان" (٢٠٠١)، و"سيلمان فاروق" (٢٠٠١)، و"سعيد فهمي" (٢٠٠٤). كما تناولت دراسات أخرى أهمية خطط اللعب مثل دراسة "أشرف محمد" (٢٠١٢)، و"مروان مصطفى" (٢٠٠٩)، و"محمد خالد" و"جلال كمال" (٢٠٠٨).

أهمية البحث:

وتكمن أهمية البحث في:

أ-الأهمية العلمية:

١- يعتبر هذا البحث محاولة علمية جادة لمحاولة استخدام الباحث تدريبات التوقع الحركي في تحسين بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية لدى ناشئي كرة القدم.

٢- توجيه نظر المدربين الى أهمية استخدام تدريبات التوقع الحركي في الارتقاء بمستوى الأداء الفني وعلاج الاخطاء.

ب-الأهمية التطبيقية

١-توجيه نظر المدربين الى استخدام تدريبات التوقع الحركي في ألعاب جماعية أخرى.

٢- تصميم برامج تدريبية تشتمل على تدريبات التوقع الحركي لمراحل سنية أخرى.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة تأثير تدريبات التوقع الحركي على تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم، وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

تحليل مفهوم التوقع الحركي ودوره في تحسين الأداء الدفاعي لناشئي كرة القدم.

تصميم وتنفيذ برنامج تدريبي متخصص يعتمد على تنمية مهارات التوقع الحركي لدى اللاعبين الناشئين.

قياس مدى تأثير تدريبات التوقع الحركي على تحسين تنفيذ الخطط الدفاعية الفردية مثل:

التمركز الصحيح.

التدخلات الدفاعية.

الضغط على الخصم.

استخلاص الكرة بفعالية.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في التوقع الحركي ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى أداء وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية لصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة بالبحث:

التوقع الحركي:

استجابة حركية صحيحة لمثير أو أكثر في التوقيت والمكان المناسب. (٧: ١٦)

وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية:

هي همزة الوصل التي تصل الي بين المهارات الاساسية الدفاعية باعتبارها حركة اساسية وهامة في كرة القدم وبين وسائل التنفيذ العملي للخطط في شكل تحركات. (١: ١٨٥)

الدراسات المرتبطة

إناس محمد عبد المنعم (٢٠٠٩) (١٢)					١٨ لاعب	البرنامج التدريبي
برنامج تدريبي	معرفة تأثير برنامج	المنهج	أدى إلى ارتفاع	البرنامج التدريبي	بمتغيرات البحث	التوقع الحركي
بإستخدام جهاز	تدريبي بإستخدام	التجريبى	بمتغيرات البحث	أدى إلى ارتفاع	بمتغيرات البحث	التوقع الحركي
الفازف للكرات	جهاز الفازف	للكرات لتحسين	التوقع الحركي وتأثيره	على بعض	المهارات الدفاعية	لناشئ كرة الطائرة،
لتحسين التوقع	للكرات لتحسين	التوقع الحركي	وتأثيره على بعض	المهارات الدفاعية	لناشئ كرة الطائرة،	
الحركى وتأثيره	وتأثيره على بعض	المهارات الدفاعية	لناشئ كرة الطائرة،			

سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١)(٢٩)	تأثير تنمية التتوقع الحركى على اداء مواقف متنوعة لمهارات مفتوحة	تأثير تنمية التتوقع الحركى على اداء مواقف متنوعة لمهارات مفتوحة	استخدم الباحث المنهج التجريبي	٢١ مباراة وعدد اللاعبين (٥٤٦)	البرنامج المقترح له تأثير ايجابيا على تنمية التتوقع الحركى على اداء مواقف متنوعة لمهارات مفتوحة لصالح المجموعة التجريبية
لمياء رضوان لبيب ٢٠٠١م (٣٧)	التوقع وتأثيره على مستوى الاداء فى كرة اليد	التعرف على تأثير التوقع الحركى بمكوناته البدنيه والادراكية على مستوى الاداء	المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية - مجموعة ضابطة)	٨٠ طالبه	البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على مستوى التوقع ومكوناته البدنية (السرعة - سرعة رد الفعل - التوافق - الدقه) والادراكية (المسافة - الزمن السرعة)
خليل سعيد فهمي (٢٠٠٤)(٢٨)	برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركى وأثره على المستوى المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة،	تصميم برنامج مقترحة للتوقع الحركى ومعرفة اثرة على المستوى المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة	المنهج التجريبي	٣٠ لاعب	البرنامج أحدث تجانس وتحسن فى كل متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية

محمد علي الشيخ (٢٠١٨م) (٤٢)	تطوير بعض الأداءات الخططية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة القدم في دولة الكويت في ضوء تحليل كأس العالم ٢٠١٨م.	تطوير وتحسين بعض الأداءات الخططية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة.	المنهج التجريبي	ناشئين كرة القدم بنادي الجهراء الكويتي والبالغ عددهم (٢٦) ناشئ تحت ١٧ سنة كما تضمنت عينة الدراسة التحليلية على عدد (١٦) مباراة من مباريات كأس العالم لكرة القدم بروسيا (٢٠١٨م)	أظهر البرنامج التدريبي فروقاً بين المتغيرات في مستوى نتائج اختبارات الأداءات الخططية الهجومية وكذلك مستوى خطط الهجوم و مستوى الجمل الخططية الهجومية ومستوى خطط الهجوم الأساسية وكانت لصالح القياس البعدي.
سعود عبدالعزيز جاسم التور (٢٠١٩م) (٢٧)	فاعلية برنامج تدريبي لتنمية سرعة الاستجابة الحركية ومستوي وسائل تنفيذ خطط اللعبة الدفاعية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت .	يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج تدريبي لتنمية سرعة الاستجابة الحركية ومعرفة أثره علي مستوي وسائل تنفيذ خطط الدفاعية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت	المنهج التجريبي	ناشئ كرة القدم () طلاب مركز سراج الاندلس تحت ١٤ سنة) بدولة الكويت.	أظهر البرنامج التدريبي فروقاً بين المتغيرات في سرعة الاستجابة الحركية ووسائل تنفيذ خطط الدفاعية لناشئ كرة القدم وكانت لصالح القياس البعدي.

تحليل الدراسات المرجعية:

تعتبر الدراسات المرجعية ذات أهمية خاصة، وذلك لأنها تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد الدراسة الحالية كما تبرز العلاقة بين الدراسات بعضها ببعض وعلاقتها بالدراسة الحالية ومن العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية تبين أنها قد أجريت من عام ٢٠٠١م الي ٢٠٢٤م، وبناء على ما

تناولته الدراسات من نقاط اتفاق واختلاف، مما أثار الطريق أمام الباحث فيما يتصل بدراسته الحالية وتم التعليق على هذه الدراسات من حيث الهدف، والمنهج، وأدوات جمع البيانات، والعينة، والنتائج.

- من حيث الهدف:

بعد تحليل الدراسات المرجعية استفاد الباحث في توضيح الهدف بحيث يكون واضح ومحدد بشكل يوضح أهمية الدراسات المرجعية ومدى الاستفادة حيث إن معظم الأهداف في الدراسات المرجعية تشير إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي سواء بدني أو مهاري وتوضح أهداف هذه الدراسة أهمية التوقع الحركي في الأنشطة الرياضية المختلفة.

- من حيث المنهج:

اتفقت معظم الدراسات المرجعية العربية والأجنبية على استخدام المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات وسوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة، وقد استفاد الباحث من منهج الدراسات المرجعية في تحديد منهج البحث الحالي وهو المنهج التجريبي لملائمته لهدف البحث.

- من حيث العينة:

وجد الباحث أن عدد العينة المستخدمة في الدراسات السابقة تراوحت من ٣٨:١٢ ناشئ وقد استفاد الباحث في تحديد عينة البحث ما بين أقل عينة وأكثر عينة للبحث الحالي وكان عددها ٣٠ ناشئ

- من حيث أهم النتائج:

معرفة النتائج السابقة سوف تساعد الباحث على توضيح وتفسير نتائج البحوث المرجعية في الدراسة الحالية.

الاستفادة التي تحققت من الدراسات المرجعية:

- التعرف على الإجراءات المناسبة لهذا البحث والتي تؤدي إلى تحقيق أهداف البحث.
- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة البحث.
- تحديد أدوات جمع البيانات.
- كيفية استخدام المعادلات والقوانين الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.
- تصميم البرنامج التدريبي الملائم لعينة البحث.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة بواسطة القياس القبلي والبعدي للمجموعه.

ثانيًا: مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئين كرة القدم تحت (١٧) سنة لأربعة أندية (الالومنيوم، نادي قنا، مركز شباب مدينة قنا، شعب قوص) تابعة لمنطقة قنا لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م والبالغ عددهم (١١٠) لاعب بالأندية من واقع سجلات المنطقة.

- عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وهم لاعبي كرة القدم تحت (١٧) سنة لنادي قنا الرياضي، والبالغ عددهم قبل إجراء التجربة الأساسية (٢٠) لاعباً، تم استبعاد (٢) حراس مرمي ولاعب للإصابة (٢ لاعبين) لعدم الانتظام في التدريب، كما تم اختيار (١٥) لاعباً من (مركز شباب مدينة قنا) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية، وجدول (٤) يوضح تصنيف تلك العينة.

جدول (١) تصنيف أفراد المجتمع والعينة قيد البحث (ن=١١٠)

النسبة %	العينة الاستطلاعية	النسبة %	عينة البحث الاصلية (العينة التجريبية)	المجتمع الأصلي
١٣.٦٣	١٥	١٣.٦٣	١٥	١١٠

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

- ١- جميع أفراد العينة من اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م.
- ٢- تقارب الأعمار إلى حد كبير.
- ٣- رغبة اللاعبين في الاشتراك وتنفيذ البرنامج.
- ٤- استقرار وانتظام عمل الأجهزة الفنية والادارية بالنادي.
- ٥- حرص ورغبة المسؤولين في التعاون وتسهيل مهمة إجراءات تطبيق البحث.
- ٦- تعاون المسؤولين والمشرفين على الفريق مع الباحث وتسهيل مهمة إجراءات التطبيق.
- ٧- توافر المساعدين من المدربين العاملين بالنادي ورغبتهم في مساعدة الباحث في تطبيق البرنامج.

– ثالثاً: اعتدالية وتجانس عينة البحث

اعتمد الباحث في أن يكون هناك تجانس لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي (البرنامج) وذلك وفقاً لما أشارت إليه الدراسات السابقة والقراءات النظرية وآراء العلماء والخبراء وهي كما يلي:

- السن.
- الطول.
- الوزن.
- العمر التدريبي.

جدول (٢) تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) (ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
١	السن	سنة	١٦.٤٥	٠.٣٢	١٦.٤٥	٠.٢٩
٢	الطول	سم	١.٧٢	٥.٠٤	١.٧٦	٠.١١
٣	الوزن	كجم	٧٥.٥٤	٤.٧٠	٧٠.٥٠	٠.١٣
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٧٨	١.٣٧	٥.٨٠	٠.٠٣٥

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (٠.١١، ٠.٣٥) وهذه القيمة تنحصر ما بين (± ٣) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول، الوزن، والعمر التدريبي

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ١- ميزان طبي.
- ٢- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- ٣- شريط قياس بالسـم.
- ٤- ساعة إيقاف.
- ٥- كرات قدم
- ٦- أقماع وصولجنات.
- ٧- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر.
- ٨- مرمى كرة يد مقسم.
- ٩- حائط تدريبي مقسم.

١٠- جبر ملون.

الاستمارات:

استخدم الباحث عدد من الاستمارات لتساعده في تجميع البيانات والمعلومات اللازمة لإجراء الدراسة وهي كالتالي:

١- قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأي الخبراء المتخصصين في رياضة كرة القدم وعددهم (١٠) مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك وسائل الاتصال الالكترونية (الانترنت) لبعضهم من خلال (الايمل)

٢- استمارة تسجيل بيانات لاعب. مرفق رقم (٢)

٣- استمارة استطلاع رأي حول محاور البرنامج التدريبي مرفق رقم (٣)

٤- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اهم وسائل الخطط الدفاعية مرفق رقم (٤)

٥- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مناسبة اختبار التوقع الحركي مرفق رقم (٥)

٦- استمارة تسجيل بيانات اختبار التوقع الحركي مرفق رقم (٦)

٧- مفتاح التصحيح لاختبار التوقع الحركي رقم (٧)

٨- التدريبات المستخدمة بالبرنامج مرفق رقم (٨)

٩- نموذج من الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي مرفق (٩)

الاختبارات والقياسات:

اختبار التوقع الحركي

- تم تصميم اختبار التوقع الحركي مرفق (٦-٧)
- استخدم الباحث مقياس التوقع الحركي ل (تيريز زويركو) TERES ZWIERKO وهو يشمل على (٩) عبارات وتم تعريب المقياس بمعرفة الباحث ثم عرض المقياس على السادة الخبراء لمعرفة مدى مناسبته لعينه البحث مرفق (٦)
- وتم تعديله والوصول لصورته النهائية إلى (٩) عبارات من قبل السادة الخبراء مرفق (٧)
- تجانس عينة البحث في الاختبارات قيد البحث.

**جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في التوقع الحركي
ووسائل تنفيذ الخطط الدفاعية الفردية قيد البحث (ن = ١٥)**

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	موقف اللاعب الدفاعي	٣٨.٥٠	١.١٥	٠.٢٩
٢	التغطية ومراقبة المنافس	٣٤.٠٠	١.٠٠	٠.٦١
٣	التوقع الحركي	٨.٦٥	٠.٧٣	٠.٠٦

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٣٧ : ٠.٠٦) أي انحصرت بين (٣±) مما يشير إلى تجانس العينة في الاختبارات السابقة.

*المعاملات العلمية لنتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية الفردية والتوقع الحركي قيد البحث:

صدق نتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية الفردية واختبار التوقع الحركي قيد البحث للتأكد من صدق نتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية الفردية والتوقع الحركي قيد البحث قام الباحث بأجراء المقارنة بين نتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية الفردية قيد البحث لفريقين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية ادهم مميز والاخر غير مميز من خلال مباراة تجريبية اقيمت يوم ١٠/٨/٢٠٢٣م وتم حساب دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي المجموعتين واجراء اختبار (ت) لعينتين غير مستقلتين كما هو موضح بالجدول (٤)

**جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في متغيرات الخططية
الدفاعية الفردية قيد البحث**

م	المتغيرات	المجموعة المميزة				المجموعة غير المميزة				الفروق بين المجموعتين		النسبة المئوية	
		النسبة	صحيح	خطئ	خطئ	النسبة	صحيح	خطئ	خطئ	خطئ	خطئ	خطئ	خطئ
١	موقف اللاعب الدفاعي	٢٥	٤٣%	٣٣	٥٧%	٣٣	٥٤%	٣٠	٤٧%	١٠	٣	٢٨%	١٠%
٢	التغطية ومراقبة المنافس	٢٣	٤٠%	٣٥	٦٠%	٣٥	٥١%	٣	٤٧%	١٠	٤	٣٠%	١٣%
٣	المتوسط	٢١.٥	٤٢%	٣٠	٥٨%	٢٩	٥١%	٢٧	٤٨%	٨	٣	٢٧%	١١%

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة كدالة إحصائية

لصدق نتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية والتوقع الحركي قيد البحث

م	المتغيرات		المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م	
١	المتغيرات الخططية الدفاعية قيد البحث	الخاطئ	٢٠.٠٠	١.٦٩	٢٨.٥٠	٣.٣٢	٦.٩٠
		الصحيح	٣٠	٢.٧٦	٢٧	٢.٢٠	٧.٣٥
٢	اختبار التوقع الحركي		١٢.٥١	١.٢٠	٨.٧٢	٠.٨٢	٨.٥٥

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.١٨٢

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق ذا دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة المميزة ويمثلها ناشئي نادي الشبان بقنا والمجموعة الغير مميزة ويمثلها ناشئي نادي قنا الرياضي لصالح المجموعة المميزة وان قيم ت المحسوبة لنتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية واختبار التوقع الحركي قيد البحث اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير الي صدق نتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية قيد البحث.

ثبات نتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية واختبار التوقع الحركي قيد البحث:

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط وقيمة "ت"

المحسوبة كدلالة إحصائية لثبات نتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية

واختبار التوقع الحركي قيد البحث

م	المتغيرات		المباراة الاولى		المباراة الثانية		قيمة "ر"
			م	ع	م	ع	
١	المتغيرات الخططية الدفاعية قيد البحث لفريق الأول	الخاطئ	٢٨.٥٠	٣.٣٢	٢٨.٠٠	٣.٢٥	٠.٩٨٠
		الصحيح	٢٧.٠٠	٢.٢٠	٢٨.٠٠	٢.٩٤	٠.٩٦٥
٢	المتغيرات الخططية الدفاعية قيد البحث لفريق الثاني	الخاطئ	٢٠.٠٠	١.٦٩	٢.٧٥	١.٧٠	٠.٩٨٩
		الصحيح	٣٠	٢.٧٦	٣٠.٤٥	٢.٠٥	٠.٩٩٠
٣	اختبار التوقع الحركي		٨.٧٢	٠.٨٢	٨.٩١	٠.٨٦	*٠.٩١٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٠٢

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المباراة الاولى والثانية لنتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية قيد البحث واختبارا لتوقع الحركي قيد البحث وان قيمة "ر" معامل الارتباط اعلي من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات نتائج التحليل الخططي للمتغيرات الخططية الدفاعية قيد البحث.

خامسًا: أسس إعداد البرنامج:

الأسس العلمية للبحث

تأثير تدريبات التوقع الحركي على وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم يعتمد على مجموعة من الأسس العلمية في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومن أهمها:

١. الأسس الفسيولوجية

التوقع الحركي يعتمد على سرعة الاستجابة العصبية العضلية.
تحسين قدرة الجهاز العصبي المركزي على تحليل المعلومات واتخاذ القرار بسرعة.
تأثير التدريبات المتخصصة في رفع كفاءة العضلات المشاركة في الأداء الدفاعي.

٢. الأسس البيوميكانيكية

تحسين التوازن والتنسيق الحركي لتوقع تحركات الخصم.
تطوير قدرة اللاعبين على قراءة لغة الجسد والاتجاهات المحتملة لحركة الكرة والمهاجمين.
تحسين كفاءة الحركات الدفاعية مثل التدخلات، الضغط، والتمركز الصحيح.

٣. الأسس النفسية والمعرفية

زيادة سرعة الإدراك والانتباه الانتقائي للمثيرات المهمة في المباراة.
تحسين اتخاذ القرار الدفاعي بناءً على تحليل المواقف المختلفة.
تقليل القلق وزيادة الثقة بالنفس في المواجهات الفردية الدفاعية.

٤. الأسس التربوية والتدريبية

استخدام أساليب تدريبية حديثة مثل التدريب بالمواقف التفاعلية والتدريب المتغير.
توظيف تمارين المحاكاة والتدريب العقلي لتحسين التوقع الحركي.
مراعاة الفروق العمرية ومستوى الناشئين عند تصميم التدريبات.
خطوات بناء المقياس ومعاملاته العلمية

أولًا: خطوات بناء المقياس

تحديد الهدف من المقياس

قياس تأثير تدريبات التوقع الحركي على تنفيذ الخطط الدفاعية الفردية في كرة القدم.

تحديد المحاور الأساسية للمقياس

سرعة الاستجابة الدفاعية.

دقة التوقع الحركي للخصم.

القدرة على تنفيذ التدخلات الدفاعية الصحيحة.

الكفاءة في اتخاذ القرار الدفاعي.

إعداد فقرات المقياس

وضع مجموعة من البنود لكل محور بحيث تغطي جميع الجوانب المرتبطة بالأداء الدفاعي.

استخدام أساليب مختلفة مثل الأسئلة الموضوعية، مقاييس التقدير، أو الملاحظة المباشرة.

تحكيم المقياس

عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال تدريب كرة القدم وعلوم الرياضة للتحقق من الصدق الظاهري والمحتوى.

التطبيق الاستطلاعي

تطبيق مبدئي على عينة صغيرة لاختبار وضوح الفقرات وسهولة الفهم.

التطبيق النهائي

تطبيق المقياس على عينة الدراسة المستهدفة من ناشئي كرة القدم.

ثانيًا: المعاملات العلمية للمقياس

الصدق

الصدق الظاهري: يتم التأكد منه عن طريق عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء.

صدق المحتوى: من خلال التأكد من شمولية الفقرات لجميع جوانب الأداء الدفاعي.

صدق البناء: يتم التحقق منه باستخدام التحليل العاملي لاختبار مدى ترابط الفقرات مع المحاور الأساسية.

الثبات

طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): يتم تطبيق المقياس مرتين على نفس العينة بفارق زمني معين ثم حساب معامل الارتباط بين النتائج.

طريقة الاتساق الداخلي: باستخدام معامل ألفا كرونباخ لقياس مدى تجانس الفقرات مع بعضها الموضوعية

التأكد من أن المقياس يعطي نفس النتائج عند تطبيقه من قبل مقيمين مختلفين.

وضع معايير واضحة لتقييم الأداء الدفاعي لتقليل التحيز الذاتي.

التطبيقية

سهولة تطبيق المقياس في بيئة التدريب والمباريات.
إمكانية تفسير النتائج بشكل يساهم في تحسين العملية التدريبية.
بهذه الطريقة، يتم التأكد من أن المقياس موثوق علميًا ويمكن استخدامه لتقييم وتحليل تأثير تدريبات التوقع الحركي على الأداء الدفاعي لناشئي كرة القدم.
مراحل الإعداد في البرنامج التدريبي وفقا لمبادئ وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية

تحديد الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تدريبات التوقع الحركي ومعرفة أثرها على وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية لدى ناشئي كرة القدم.

تحديد العناصر المؤثرة في البرنامج:

- تحديد عد الناشئين ومتوسط اعمارهم والحالة الصحية العامة للفريق.
- تحديد الزمن الخاص بفترة الاعداد لعينة البحث للموسم (٢٠٢٢/٢٠٢٣).
- تحديد الازمنة المخصصة للتدريب، والفترة الخاصة بها.
- التأكد من توافر الاجهزة والادوات وصلاحياتها للاستخدام في التدريب والقياس.

وقد قام الباحث بحصر العناصر السابقة من خلال:

- مقابلة الجهاز الفني بالنادي ومدرّب الفرق والإداري وتم عرض الهدف من البحث للحصول على موافقتهم لتطبيق البحث بالنادي.
- مقابلة اللاعبين للتعرف عليهم وتجهيتهم نفسيا لتنفيذ البرنامج والتعرف على مستواهم وظروفهم الدراسية ومشاكلهم ومحاولة حلها.

تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الخاص بمتغيرات البحث من خلال حصر وتحليل الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية ومنها.

تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بتحديد الوسائل الاتية:

- ١- اماكن التدريب والمباريات حيث تم اختيار الملعب الرئيسي لنادي قنا الرياضي لإقامة التدريبات والاختبارات والمباريات الخاصة بالقياس القبلي والبعدى.
- ٢- تحديد عدد الناشئين المشاركين في التدريب والاختبارات.
- ٣- تجهيز المساعدين والمدربين وتحديد مستواهم الفني.
- ٤- تحديد وسائل التدريب المستخدمة في البرنامج.

- ٥- تحديد عدد مرات التدريب أسبوعياً.
- ٦- تحديد دورات حمل التدريب الأسبوعية والفترية.
- ٧- تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي لفترة الاعداد.
- ٨- وضع أولويات عناصر اللياقة البدنية ومحتوى الاعداد المهاري والخططي.
- ٩- وضع تدريبات التوقع الحركي داخل البرنامج التدريبي المقترح بصورة منظمة تعمل على تحسين وسائل تنفيذ الخطط الدفاعية لناشئي كرة القدم قيد البحث.

تنظيم البرنامج التدريبي المقترح:

لما كان البرنامج التدريبي المقترح يهدف الي تدريبات التوقع الحركي لناشئي كرة القدم خلال فترة الاعداد وأثر ذلك علي الارتقاء بمستوى قدرة الناشئين علي تنفيذ خطط اللعب الفردية والجماعية وباطلاع الباحث علي المؤلفات العلمية والدراسات السابقة ووفقا لإجماع العلماء والخبراء قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بثلاثة أشهر (١٢ اسبوع) وتم تقسيم البرنامج التدريبي الي ثلاث مراحل هي :

- ١ - مرحلة الاعداد البدني العام ومدتها ثلاثة اسابيع
- ٢ - مرحلة الاعداد البدني الخاص ومدتها خمسة اسابيع
- ٣ - مرحلة الاعداد للمباريات ومدتها أربعة اسابيع

تحديد زمن التدريب اليومي والأسبوعي وعدد الوحدات التدريبية:

- قام الباحث بتحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٤ وحدات تدريبية) في الأسبوع بإجمالي ٤٨ وحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح.
- كما حدد الباحث زمن الوحدة التدريبية اليومية ما بين (٩٠ : ١٢٠ دقيقة).
- وقام الباحث بتحديد عدد ساعات التدريب الاسبوعية وفقاً لكل درجة من درجات حمل التدريب

تحديد درجة الحمل اليومي والاسبوعي:

حدد الباحث درجة حمل التدريب اليومية بناءً علي اراء العلماء الواردة بالمراجع العلمية والابحاث العلمية والتطبيقية المتخصصة.

أولاً : تحديد درجة الحمل:

جدول (٧) تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقترح من خلال زمن حمل التدريب الاسبوعي عدد الاسباع خلال فترة الاعداد

درجات الاحمال	الحمل الاسبوعي بالدقيقة	عدد الاسباع	الزمن في البرنامج
الحمل الأقصى	٥٠٠ ق	٤ اسابيع	٢٠٠٠ ق
الحمل العالي	٤٥٠ ق	٤ اسابيع	١٨٠٠ ق
الحمل المتوسط	٣٧٠ ق	٤ اسابيع	١٤٨٠ ق
المجموع		١٢ أسبوع	٥٢٨٠ ق

ثانياً: تحديد دورة حمل التدريب:

حدد الباحث دورة حمل التدريب الاسبوعية بنسبة (٢: ١) بمعنى ان يكون وحدتان حمل التدريب مرتفع الشدة ووحدة حمل التدريب متوسط الشدة، كما حدد الباحث دورة حمل التدريب الفترية بنسبة (٢: ١) بمعنى ان يكون اسبوعين حمل التدريب مرتفع الشدة واسبوع حمل التدريب متوسط الشدة.

جدول رقم (٨) التوزيع الزمني لدرجة حمل التدريب ودورات الحمل (٢: ١) خلال اسابيع

البرنامج التدريبي المقترح

درجة الحمل	الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة
الحمل الأقصى													
الحمل العالي													
الحمل المتوسط													
الزمن الاسبوعي													

ثالثاً: توزيع الزمن الكلي للبرنامج على واجباته:

تم توزيع زمن البرنامج الكلي على واجباته (الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي) أما الإعداد الذهني فغالبا ما يتم خارج الملعب في محاضرات نظرية، أما الإعداد النفسي فيكون أثناء التطبيق العملي.

وقد تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري والخططي طبقاً للنسب الآتية:

- الإعداد البدني يمثل ٣٠% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي.
- الإعداد المهاري يمثل ٤٠% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي.

- الإعداد الخططي يمثل ٣٠% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي.

الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف مدى مناسبة الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ التجربة.
 - التعرف مدى مناسبة محتوى البرنامج التدريبي لقدرات العينة.
 - التعرف على الاختبارات المناسبة للدراسة.
- وبناء على نتائج الدراسة تبين للباحث كفاية الأجهزة والأدوات لتنفيذ التجربة، بالإضافة إلى مناسبة محتوى البرنامج التدريبي لقدرات العينة.

المساعدين:

تم اختيار مساعدين من مدربي نادي قنا الرياضي الذين لديهم الرغبة للمعاونة وتم شرح جوانب البحث، والهدف منه ، والقياسات والاختبارات المستخدمة ، وتدريبهم على طرق اجراء الاختبارات، وكيفية تسجيل النتائج وذلك وفقا لما يلي :

- توضيح الغرض من الاختبار.
- أداء نموذج لكل اختبار.
- شرح كيفية استخدام الادوات اثناء تنفيذ الاختبارات.

• القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث :

قام الباحث بأجراء القياس القبلي لاختبار التوقع الحركي ووسائل تنفيذ الخطط الدفاعية قيد البحث علي أفراد العينة الأصلية خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٧ / ٨ / ٢٠٢٣ حتى يوم الاربعاء الموافق ٩ / ٨ / ٢٠٢٣ وذلك على الملعب الرئيسي لنادي قنا الرياضي واشتملت تلك القياسات على (القياسات الأنثروبومترية لأفراد العينة الخاصة بمعدلات النمو - الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية التي تم تحديدها لقياس تلك المتغيرات)

• تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث خلال الفترة من يوم السبت الموافق ١٢ / ٨ / ٢٠٢٣ الي يوم السبت الموافق ٣٠ / ١٠ / ٢٠٢٣ على ملاعب نادي قنا الرياضي.

• القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث :

قام الباحث بأجراء القياس البعدي لمتغيرات التوقع الحركي ووسائل تنفيذ الخطط الدفاعية الفريديه قيد البحث علي أفراد العينة الأصلية خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ٣١ / ١٠ / ٢٠٢٣ الي يوم الخميس

الموافق ٢ / ١١ / 2023 واشتملت تلك القياسات علي الاختبارات البدنية والمهارية التي تم تحديدها لقياس تلك المتغيرات

سابعاً: المعالجات الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً باستخدام استخدام البرنامج الإحصائي (V) Spss (20) وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون
- نسبة التحسن.
- معامل التفلطح.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أ- عرض النتائج :

في ضوء أهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للأساليب الإحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من فروض البحث. **وللتحقق من الفرض الأول:** توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في التوقع الحركي ولصالح القياس البعدي، يوضح ذلك جدول (٢١).

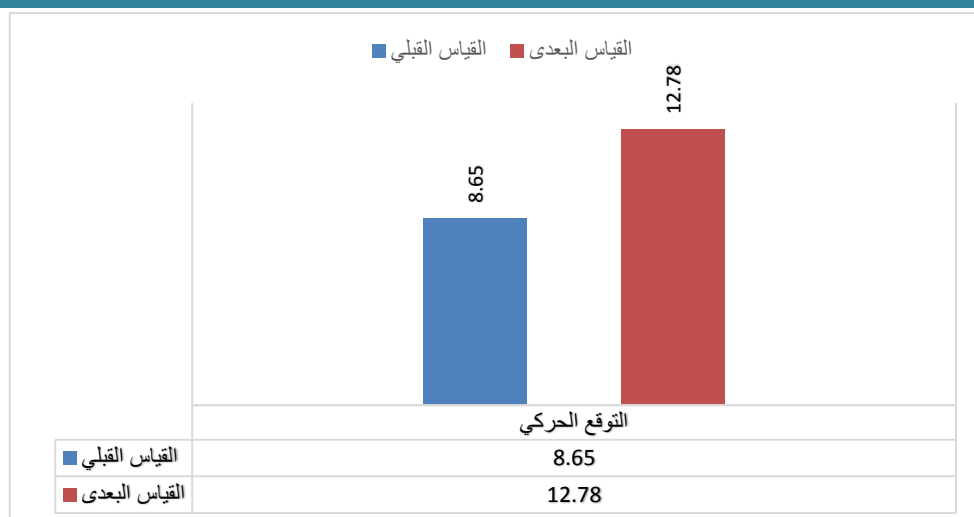
جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونسب التحسن بين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوقع الحركي قيد البحث ن = ١٥

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
١	التوقع الحركي	درجة	٨.٦٥	٠.٧٣	١٢.٧٨	١.٣٠	٤٧.٧٥	* ١٠.٥٣٩

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوقع الحركي لصالح القياس البعدي. وبلغت نسبة التحسن ٤٧.٧٥ %.



شكل (١) المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوقع الحركي

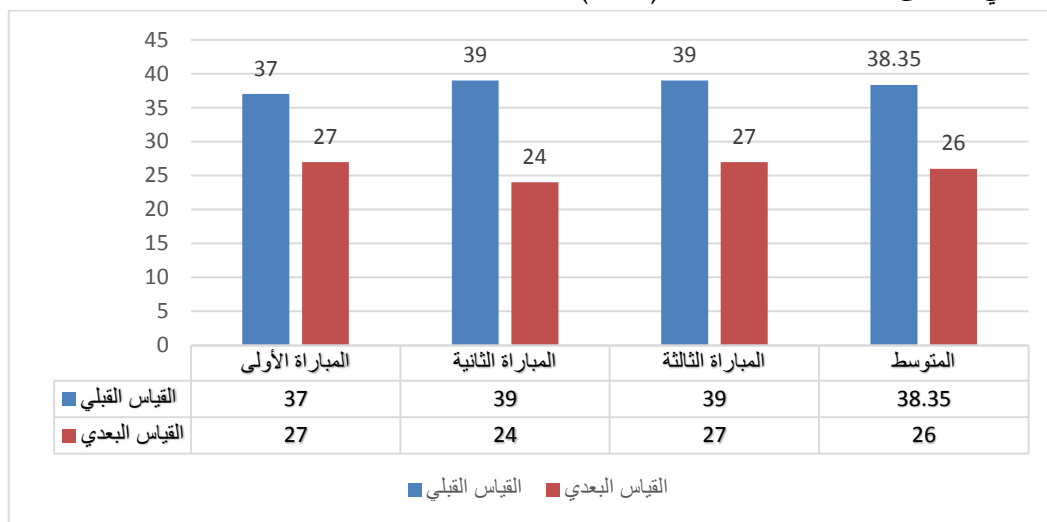
وللتحقق من الفرض الثاني: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الدفاعية الفردية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي"

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لموقف اللاعب الدفاعي الخاطئ والصحيح

م	المباريات	القياس القبلي				القياس البعدي				الفروق بين المجموعتين		نسبة لتغير		اتجاه التغير
		خطئ	%	النسبة	صحيح	خطئ	%	النسبة	صحيح	خطئ	صحيح	خطئ	صحيح	
١	المباراة الأولى	٣٧	٥٩	٢٧	٤١	٢٧	٤٤	٣٥	٥٦	١٢	٨	٣١	٣٠	للبعدي
٢	المباراة الثانية	٣٩	٥٧	٢٧	٤٣	٢٤	٤٠	٣٦	٥٩	١٤	٦	٣٦	٢٠	للبعدي
٣	المباراة الثالثة	٣٩	٥٨	٣٠	٤٢	٢٧	٤٢	٣٧	٥٩	١١	١٠	٣٠	٣٦	للبعدي
٤	المتوسط	٣٨.٣٥	٥٨	٢٨	٤٢	٢٦	٤٢	٣٦	٥٨	١٢.٣٣	٨	٣٢	٢٩	للبعدي

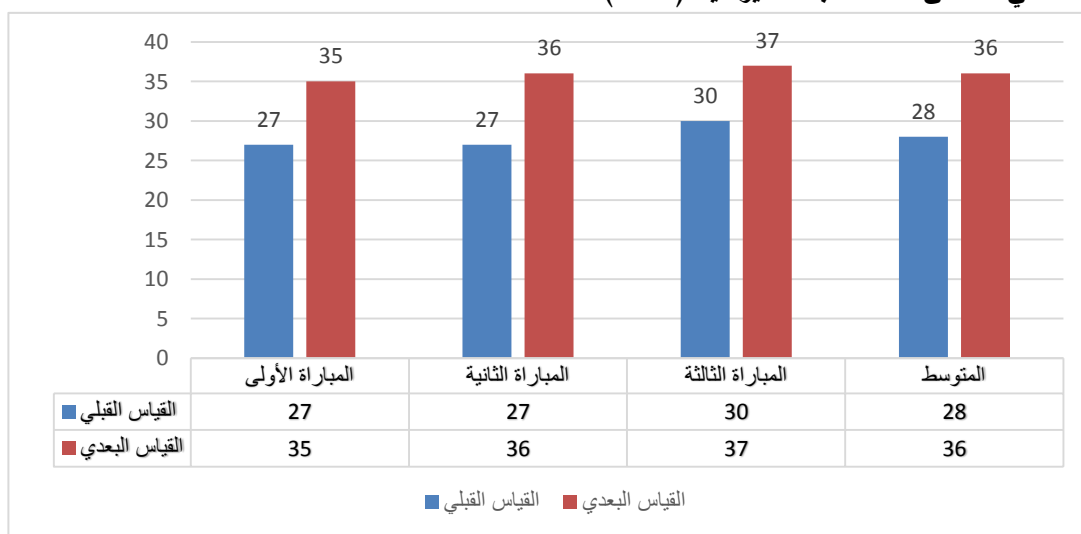
يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود تقدم ايجابي في صالح القياس البعدي علي حساب القياس القبلي فيما يخص موقف اللاعب الدفاعي الخاطئ حيث بلغ اعلى معدل تغير لمواقف اللاعب الدفاعي

الخاطئ في المباراة الثانية حيث بلغت نسبة التغير (٣٦%) وأقل معدل تغير الخاطئ كان في المباراة الثالثة حيث بلغت نسبة التغير (٣%) علمًا بأن المتوسط العام لمعدل التغير في موقف اللاعب الدفاعي الخاطئ كانت نسبة التغير فيه (٣٢%)



شكل (٢) معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في موقف اللاعب الدفاعي الخاطئ

كما يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود تقدم ايجابي في صالح القياس البعدي علي حساب القياس القبلي فيما يخص موقف اللاعب الدفاعي الصحيح حيث بلغ اعلى معدل تغير لمواقف اللاعب الدفاعي الصحيح في المباراة الثالثة حيث بلغت نسبة التغير (٣٦%) وأقل معدل تغير الصحيح كان في المباراة الثانية حيث بلغت نسبة التغير (٢٠%) علمًا بأن المتوسط العام لمعدل التغير في موقف اللاعب الدفاعي الخاطئ كانت نسبة التغير فيه (٢٩%)



شكل (٣) معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في موقف اللاعب الدفاعي الصحيح

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج.

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفى حدود القياسات المستخدمة واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف يتم مناقشة النتائج تبعاً لأهداف البحث وفروضه للوصول إلى الهدف الرئيسي من هذه الدراسة على النحو التالي:

١ - مناقشة الفرض الاول : والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للعينه قيد البحث في التوقع الحركي ولصالح القياس البعدي " .
يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوقع الحركي لصالح القياس البعدي. وبلغت نسبة التحسن ٤٧.٧٥ %.

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة الاحصائية في اختبار التوقع الحركي (قيد البحث) لتأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات سرعة رد الفعل و طريقة إعدادها و مراعاة التدرج بالحمل وفترات الراحة بين التدريبات ككل وبين التمرين وتكراره واستخدام التدريبات المقننه والتي ادت إلى تحسن ملحوظ في الجانب البدني والمهاري حيث اعتمد الباحث علي التدريبات المشابهة للاداء الحركي .
كما يعزي الباحث سبب تقدم عينه البحث في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في تحسين التوقع الحركي إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المستخدمة والتي تحتوى على مجموعة من التدريبات المقننه الموجهة لتنمية سرعة رد الفعل متمثلة فى تدريبات مهارية التى تحتويها خطط اللعب فى البرنامج التدريبي واستخدام تدريبات سرعة رد الفعل التى ساعدت على تثبيت الأداء المهارى بدقة وإتقان حيث أن اللاعب الذى يقوم بالجرى إلى الكرة فى توقيت سليم وسيطر عليها يستطيع أن يمرر الكرة بطريقة سليمة وهذا يعنى أن اللاعب المستحوذ على الكرة يقدر زمن وسرعة وقوة التمرير بالنسبة لسرعة الزميل حتى تصل إليه فى المكان والتوقيت المناسب حيث تم تنفيذ هذه التدريبات بأساليب متنوعة ومتغيرة مع أدائها تحت ضغوط مختلفة وفى مواقف تشبه ما يحدث فى المباراة الأمر الذى أدى إلى استثارة دافعية اللاعبين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية والتي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج مما أدى إلى تطور وتحسين السرعة الحركية ورد الفعل .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سليمان فاروق (٢٠٠١) ولمياء لبيب (٢٠٠١) والتي أشارت نتائجها إلى تحسن متغيرات التوقع الحركي الادراكية المتمثلة في زمن الاستجابة وزمن اتخاذ القرار وزمن سرعة الحركة مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدى الي تحسين المتغيرات قيد البحث (٢٦)،(٣٧).

وهذا ما تؤكده دراسة سعيد فهمي (٢٠٠٤) والتي اشارت نتائجها الي ان تنمية مكونات التوقع الحركي ادت الي الارتقاء بأفراد العينة في أسلوب التعامل مع المواقف المختلفة مع القدرة علي توقع أكثر المتغيرات احتمالا ، وبالتالي ازادت قدراتهم علي اتخاذ القرار في اسرع وقت ممكن .(٢٨) واتفق ذلك مع ما اشار اليه J siegler (2005) في ان نجاح التوقع الحركي يتوقف علي الادراك الحركي لتظهر حركات اللاعب أكثر ارتباطا مع وحدة عمل الفريق . (٥٧) وتذكر خيرية السكري ، محمد بريقع (٢٠١٥) أن تدريبات سرعة رد الفعل تشتمل علي تدريبات ذات طبيعة خاصة ، مما تساعد في تحسين التوقع الحركي للاعبين حيث أن التدريب المرتفع الشدة بأستخدام تدريبات سرعة رد الفعل لها أثر فعال في تحسين القدرات البدنية مما يرفع كفاءة الاداء البدني لتتوافق مع متطلبات الاداء المهاري مما يؤدي الي تحسنه .(٢٥) وتؤكد ايناس محمد (٢٠٠٩) أن التوقع يعتمد على الخبرات السابقة التي يمر بها الفرد في الموقف ذاته أو موقف مشابه ، وكلمها كان الموقف واضح أمام اللاعب سيجد الطريقة الصحيحة لأداء الحركة وكيفية التعامل معها ، اما اللاعب ذو خبرة وكفاءة اقل لا يستطع التعامل الموقف بصورة صحيحة (١٢)

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في التوقع الحركي ولصالح القياس البعدي "

٢- مناقشة الفرض الثاني : والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى أداء وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية لصالح القياس البعدي .

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود تقدم ايجابي في صالح القياس البعدي علي حساب القياس القبلي فيما يخص موقف اللاعب الدفاعي الخاطئ حيث بلغ اعلى معدل تغير لمواقف اللاعب الدفاعي الخاطئ في المباراة الثانية حيث بلغت نسبة التغير (٣٦%) واقل معدل تغير الخاطئ كان في المباراة الثالثة حيث بلغت نسبة التغير (٣%) علما بان المتوسط العام لمعدل التغير في موقف اللاعب الدفاعي الخاطئ كانت نسبة التغير فيه (٣٢%)

كما يتضح من نتائج جدول (٩) وجود تقدم ايجابي في صالح القياس البعدي علي حساب القياس القبلي فيما يخص موقف اللاعب الدفاعي الصحيح حيث بلغ اعلى معدل تغير لمواقف اللاعب الدفاعي الصحيح في المباراة الثالثة حيث بلغت نسبة التغير (٣٦%) واقل معدل تغير الصحيح كان في المباراة الثانية حيث بلغت نسبة التغير (٢٠%) علما بان المتوسط العام لمعدل التغير في موقف اللاعب الدفاعي الخاطئ كانت نسبة التغير فيه (٢٩%).

و يشير جدول رقم (١٠) والشكل رقم (٣) وجود تقدم ايجابي لصالح القياس البعدي علي حساب القياس القبلي فيما التغطية ومراقبة المنافس الخاطئة حيث بلغ اعلى معدل تغير للتغطية ومراقبة

المنافس الخاطئة في المباراة الاولى وبلغت نسبة التغير (٣٨%)، واقل معدل تغير في التغطية ومراقبة المنافس الخاطئة في المباراة الثانية حيث بلغت نسبة التغير (١٨%)، علماً بان المتوسط العام لمعدل التغير في التغطية ومراقبة المنافس الخاطئة بلغت (٣٠%).

كما يتضح من نتائج الجدول وجد تقدم ايجابي في صالح القياس البعدي علي حساب القياس القبلي فيما يخص التغطية ومراقبة المنافس الصحيحة حيث بلغ اعلى معدل تغير لمواقف اللاعب الدفاعي الصحيح في المباراة الثانية حيث بلغت نسبة التغير (٣٥%) واقل معدل تغير الصحيح كان في المباراة الاولى حيث بلغت نسبة التغير (١٩%) علماً بان المتوسط العام لمعدل التغير في التغطية ومراقبة المنافس كانت نسبة التغير فيه (٢٧%) يتضح من الجدول رقم (٢٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الاخطاء للمتغيرات الخطئية الدفاعية الفردية للمباريات القبلية والبعدية ، وان متوسط الاخطاء في المباريات البعدية دائماً اقل من متوسط الاخطاء في المباريات القبلية حيث ان جميع قيم "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت (٤٠.٥٦ : ١٣.٩٨) ، كما بلغت نسبة التحسن (٤٠ : ٤٧.٥٠ %)

ويرجع الباحث ذلك التغير الايجابي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية قيد البحث الي انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التوقع الحركي وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تنوع وتعدد الوسائل التدريبية للناشئين بما يتفق مع المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ومراعاة الأسس العلمية في تدريب الناشئين وكذلك مراعاة خصائص النمو الحركي والبيولوجي للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة ومرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي وتحديد شدة وحجم التمرينات وفترات الراحة البينية وفقاً لمبادئ وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد على (٢٠١٨م)، سعود عبدالعزيز (٢٠١٩م)، أيمن عبد اللطيف (٢٠١٩م) ، صلاح محمود (٢٠١٤م)، عماد الدين (٢٠١٤م) في ان البرامج التدريبية المستخدمة باستخدام سرعة رد الفعل قد اثرت بالايجاب علي مستوي اداء لاعبي كرة القدم من الناحية الدفاعية لما لها من تأثير ايجابي في زيادة الترابط بين الاعضاء الحسية التي تؤثر عليها التدريبات المختارة والتي احتوي عليها البرنامج التدريبي المقترح .

كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث في فعالية الاداء الدفاعي الي تشابة ديناميكية تدريبات سرعة رد الفعل المقدمة مع صيغة المهارات الحركية قيد البحث مما ادي الي زيادة فعالية الاداء الدفاعي لرياضة كرة القدم.

وبذلك يحقق الفرض الثاني الذي ينص " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى أداء وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية لصالح القياس البعدي .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً - الاستنتاجات

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والامكانيات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق هدف البحث من خلال الاختبارات والقياسات المستخدمة في هذا البحث والبرامج التدريبية المطبقة على عينة البحث والاسلوب الاحصائي المستخدم أمكن الباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

نتائج البحث

١. تحسن ملحوظ في سرعة الاستجابة الدفاعية: أظهرت التدريبات على التوقع الحركي تأثيراً إيجابياً في زيادة سرعة رد الفعل لدى اللاعبين الناشئين عند مواجهة المواقف الدفاعية المختلفة.
٢. زيادة دقة اتخاذ القرار الدفاعي: ساعدت التدريبات على تحسين قدرة اللاعبين على اتخاذ قرارات دفاعية أسرع وأكثر دقة بناءً على قراءة تحركات الخصم مسبقاً.
٣. تقليل عدد الأخطاء الدفاعية الفردية: أظهرت النتائج انخفاضاً واضحاً في الأخطاء الدفاعية الناتجة عن سوء التقدير أو التمرکز غير الصحيح بعد تطبيق تدريبات التوقع الحركي.
٤. تحسن في تنفيذ التدخلات الدفاعية: تحسنت قدرة اللاعبين على تنفيذ التدخلات الدفاعية مثل اعتراض الكرات وقطع التمريرات بطريقة أكثر فاعلية وأقل خطورة.
٥. زيادة الكفاءة في التمرکز الدفاعي: أظهرت النتائج أن اللاعبين أصبحوا أكثر قدرة على التمرکز الصحيح قبل حدوث الهجمة، مما أدى إلى تحسين أدائهم في المواجهات الفردية.
٦. تطور القدرات العقلية والإدراكية للاعبين: لوحظ تحسن في إدراك اللاعبين للمواقف الدفاعية وقدرتهم على قراءة أنماط لعب الخصوم والتكيف معها بسرعة.
٧. ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين: أدت التدريبات إلى زيادة ثقة اللاعبين بقدرتهم على الدفاع بشكل أكثر فعالية، مما انعكس على أدائهم العام في المباريات.

ثانياً - التوصيات:

١. دمج تدريبات التوقع الحركي في البرامج التدريبية: يجب أن تتضمن الحصص التدريبية تمارين محددة لتحسين التوقع الحركي، مثل قراءة تحركات الخصم واتخاذ القرار السريع.
٢. استخدام تقنيات تحليل الفيديو: تحليل الفيديو لمواقف اللعب الدفاعية يساعد الناشئين على التعرف على الأنماط المتكررة وتحسين قدرتهم على التوقع واتخاذ القرار.
٣. التدريب تحت ضغط زمني: إعداد تمارين تتطلب اتخاذ قرارات دفاعية سريعة ضمن بيئات تدريبية تحاكي ظروف المباريات الحقيقية.

٤. تنوع الأساليب الدفاعية: يجب تدريب اللاعبين على مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات الدفاعية الفردية، مثل التغطية، قطع التمريرات، والضغط على الخصم، مع التركيز على كيفية توقع حركة المنافس.

٥. إجراء اختبارات دورية لقياس التقدم: يجب وضع اختبارات دورية لقياس تطور مهارات التوقع الحركي وتأثيرها على الأداء الدفاعي، مما يساعد في تعديل الخطط التدريبية حسب الحاجة.

٦. تنمية الإدراك الحسي والمعرفي: التركيز على التدريبات التي تعزز الوعي المكاني والانتباه، مثل التدريبات البصرية والتفاعل مع محيط اللعب بسرعة وكفاءة.

٧. إشراك اللاعبين في مواقف لعب حقيقية: تنظيم مباريات ودية ومحاكاة مواقف اللعب الدفاعية المختلفة لمنح اللاعبين فرصة لتطبيق ما تعلموه عملياً.

٨. التعاون مع أخصائيي علم النفس الرياضي: يمكن أن يسهم التدريب الذهني وتقنيات التركيز في تحسين قدرة اللاعبين على التوقع واتخاذ القرار السريع.

مناقشة النتائج

من خلال تحليل نتائج البحث، تبين أن تدريبات التوقع الحركي لها تأثير إيجابي على تحسين الأداء الدفاعي الفردي لدى ناشئي كرة القدم. يمكن تفسير ذلك من خلال:

١. تحسن سرعة الاستجابة واتخاذ القرار: أظهرت النتائج أن اللاعبين الذين خضعوا لهذه التدريبات كانوا أكثر قدرة على توقع تحركات الخصم واتخاذ قرارات دفاعية أسرع مقارنة بالمجموعة التي لم تخضع لها.

٢. زيادة دقة تنفيذ المهام الدفاعية: انعكس التدريب على تحسين تنفيذ التدخلات الدفاعية مثل اعتراض التمريرات، الضغط على الخصم، والتغطية الدفاعية، مما أدى إلى تقليل الأخطاء وزيادة فعالية الأداء الدفاعي.

٣. تعزيز الوعي التكتيكي: ساعدت التدريبات على تنمية الإدراك الحركي والقدرة على تحليل مواقف اللعب، مما جعل اللاعبين أكثر قدرة على التفاعل مع المتغيرات داخل المباراة بطريقة أكثر كفاءة.

٤. تحسن التركيز والانتباه: أدى التدريب على التوقع الحركي إلى تعزيز التركيز البصري والانتباه، مما جعل اللاعبين قادرين على قراءة تحركات الخصم بسرعة والتصرف وفقاً لها بفعالية أكبر.

٥. أثر إيجابي على الثقة بالنفس: لاحظ المدربون أن اللاعبين الذين طبقوا تدريبات التوقع الحركي أظهروا ثقة أكبر في أدائهم الدفاعي، مما انعكس على مستواهم في المباريات.

بناءً على هذه النتائج، يتضح أن تدريب التوقع الحركي ليس فقط وسيلة لتحسين الجوانب البدنية في الدفاع، بل هو أيضاً أداة لتطوير الجوانب الذهنية والتكتيكية، مما يعزز أداء اللاعبين في المواقف التنافسية.

مستخلص البحث

تأثير تدريبات التوقع الحركي على وسائل تنفيذ خطط اللعب

الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم

التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربية مبنية على اساس علمية بهدف الوصول باللاعبين الي ارقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعبين الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية ولقد هدفت الدراسة الي التعرف على تاثير تدريبات التوقع الحركي على وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية لدى ناشئي كرة القدم ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وكان قوام العينة ١٥ لاعب تحت ١٨ سنة، كما استخدم الباحث الأدوات والوسائل التي تحقق البحث وأشارت اهم النتائج الي تحسن مستوى التوقع الحركي للعينة قيد البحث وتحسن ملحوظ في مستوى اللاعب في المواقف الخطئية الدفاعية كموقف الصحيح للاعب والتغطية ومراقبة المنافس ولصالح القياس البعدي، واستناداً الي نتائج البحث يوصي الباحث بالاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التوقع الحركي في العملية التدريبية لرياضة كرة القدم ومراعاة استخدام تدريبات التوقع الحركي وتطبيقها على عينات مختلفة في رياضة كرة القدم.

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

- ١- اشرف علي جابر (٢٠١١م): طرق اللعب فى كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم ، دار النجاح ، القاهرة.
- ٢- اشرف محمد علي (٢٠١٢م): طرق اللعب في كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم، القاهرة.
- ٣- إيناس محمد عبد المنعم (٢٠٠٩م): "برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف كرات لتحسين التوقع الحركي وتأثير على بعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، جامعة طنطا.
- ٤- أمر الله البساطي (٢٠١٥م): "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)". مذكرات منشورة، دار جامعة الملك سعود للنشر.
- ٥- حاتم محمد مجدي (٢٠١٤م) : دراسة تحليلية للقدرات العقلية المؤثرة في اتخاذ القرارات لدي حكام كرة القدم، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية.
- ٦- سعيد فهمي عبادة (٢٠٠٤م) : برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي وأثره على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة اسيوط ، كلية التربية الرياضية.

- ٧- سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١م) : تأثير تنمية التوقع الحركي على اداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة ،رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الاسكندرية ،كلية التربية الرياضية للبنين .
- ٨- ضياء الخياط ونوفل الحياي (٢٠٠٢م): كرة يد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.
- ٩- ضياء الدين علي (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسيك علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والاداءات المهارية المركبة لدي ناشئي كرة القدم تحت (١٨) سنه، رساله ماجستير ،جامعه جنوب الوادي ،كلية التربية الرياضية.
- ١٠- لمياء رضوان لبيب (٢٠٠١م) : "التوقع وتأثيره علي مستوي الاداء في كرة اليد"، رسالة دكتوراه غير منشورة ،جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .
- ١١- محمد خالد حمودة، جلال كمال سالم (٢٠٠٨م): الهجوم والدفاع في كرة اليد ،ط١، شركة ماكس جروب ، الاسكندرية.
- ١٢-محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م): "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ،النظرية - والتطبيق - والتجريب" ، (ط١)، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ١٣- مروان مصطفى رجب (٢٠٠٩م): تطوير سرعة الاداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد،رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.

ثانيًا المراجع باللغة الأجنبية:

- 14-Drowatzky, j.n (2012): " Motor learning. Principles and practices ".,
- 15-TERES ZWIERKO (2006): " Selected Aspects Of Anticipation Of soccer players" Vol .13. supplement .Level1, University of Szczecin