

تأثير برنامج تدريبي على بعض التحركات الخطئية الهجومية للاعبى كرة القدم

* أ.د/ محمد أحمد الحفناوى

** أ.د/ محمد إبراهيم محمود سلطان

*** أ.د/ ياسر حسن حامد فرغلى

**** م.م/ أحمد محمد حسين أحمد

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد تخطيط التدريب الرياضى عملية متسلسلة ومتدفقة ومترابطة من الأنشطة التى تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

حيث يؤكد "حسن أبو عبدة" (٢٠٠٦م) أن هدف التدريب فى كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل ويعتبر الإعداد الخطي هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف اكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخطئية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة. (٤: ٢١)

ولكي يمكن الوصول فى تدريب كرة القدم إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم فى هذا الوقت ولذا فإن من

* أستاذ تدريب رياضى الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

** أستاذ تدريب رياضى كرة قدم بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

*** أستاذ مساعد للياقة البدنية بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

**** مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

الأهمية وضع خطط فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف فرعية إلى أهداف أكبر منها (١٣ : ٢٥٤-٢٦٠).

وتعتمد الخطط في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة (١٢ : ٢٢١).

والأداءات الحديثة في لعبة كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعبو الفريق لديهم القدرة الخططية والمهارات العالية ليلعبوا كمهاجمين ومدافعين رغم اختلاف مراكزهم في الفريق وعند عملية اللعب يجب تنظيم لاعبي الفريق وتحديد واجبات كل لاعب وتكون واضحة ويستطيع أن يقوم بأدائها (٦:٥).

ويذكر كلا من "ماهر، ألان أي **Maher & Alan E** (٢٠٠١م) أن اشتراك عدد مناسب من اللاعبين في الهجمات وتمتعهم بالأداء الحركي المركب يجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالإنتهاء وأن الكثير من المدربين يديرون اللاعب على التصويب، أو ما يطلق عليه تدريبات الإنتهاء في نهاية الوحدة التدريبية، وهذا يجعل اتصال التصويب بباقي أجزاء الوحدة التدريبية ضعيفا جدا، الإنتهاء ليس مجرد مهارة منفصلة ليس لها اتصال بالمهارات الأخرى ولكنه ينتمى إلى بنیان الوحدة التدريبية داخل بنیان أكبر. (١٤ : ٤٦)

ويذكر "حسن أبو عبده" (١٩٩٨م) بأن الأداء الحركي المركب من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة أداء اللاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته. (٣ : ١٥٢)

يتضح مما سبق أهمية التحركات الخططية الهجومية للاعب كرة القدم وتوظيف تلك التحركات في كل موقف من مواقف المباراة حيث يتميز التحركات الخططية الهجومية بخصائص تعتبر من مكونات البحث الحالي، يتم من خلالها بناء أركان التحرك الخططي وذلك من خلال توظيف تلك

المكونات على مواقف تنافسية هجومية مستخرجة من البطولات العالمية لمنافسات كرة القدم.

ومن جانب آخر فإن التطور الحديث في العملية التدريبية يحتم علينا استخدام التقنيات والوسائل الحديثة وأدق الوسائل العلمية المستخدمة في تدريب وتقييم أداء اللاعبين في التدريب والمنافسات في أغلب الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم من خلال التحليل العلمي لنتائج الأداء الخططي، ومن ثم بناء البرامج التدريبية ووضع طرق اللعب المناسبة للفريق.

ومن خلال خبرة الباحثون في مجال كرة القدم من الجوانب التدريبية والفنية ودورى كرة القدم وبإطلاع الباحثون على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة القدم مثل دراسة كلاً من (١)، (٢)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١) وعلى حد علم الباحثون تبين العديد من الدراسات التي أشارت إلى أهمية التحركات الخططية في كرة القدم.

ومن خلال الملاحظة العلمية المقننة لمباريات كرة القدم المحلية ومن خلال عمل الباحثون في مجال التدريب وملاحظة الباحثون لمباريات كرة القدم على المستوي القومي تبين بعض القصور في المستوى الخططي للاعبين وكذلك وجد ضعف في مستوى الأداء الخططي بالوجه القبلي، على الرغم من اهتمام المدربين بضرورة إلتزام اللاعبين بتنفيذ الواجبات الخططية إلا أنه لا يتلزمون بتلك الواجبات الخططية، كذلك يلاحظ بطئ التفكير الخططي وضعف المقدرة على تحليل المواقف وأخذ القرار المناسب وعشوائية الأداء الخططي، وعدم استخدام التقنيات الحديثة كوسائل مساعدة في مجال التدريب الرياضي، مما دفع الباحثون لمحاولة القيام بتصميم ومحاولة تنفيذ برنامج لتطوير هذه التحركات بالاسلوب العلمى في مجال التدريب الرياضي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره علي بعض التحركات الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة في فاعلية بعض التحركات الخططية الهجومية قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي والبيني و البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم للدرجة الرابعة من أندية محافظة أسيوط والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم فرع أسيوط وعددهم (٢٧٠) لاعب.

عينة البحث:

بلغ حجم العينة (٢٢) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية من لاعبي نادي شبان مسلمين اسيوط والمسجلين بفرع أسيوط لكرة القدم.

ضبط المتغيرات وتجانس العينة:

قام الباحثون بضبط المتغيرات التجريبية التي قد تؤثر على نتائج البحث بالنسبة للعينة وحتى يمكن التأكد بأن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على زيادة مستوى التحركات الخططية الهجومية وقد استلزم ذلك ضبط كافة المتغيرات وتمثلت في:

١- تجانس العينة من حيث (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي).

٢- تجانس العينة فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

- ٣- تثبيت موعد التدريب للعينة قيد البحث.
٤- قيام نفس المساعدين بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بنفس الطريقة،
وجداول رقم (١)، (٢) يوضح تجانس العينة.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو الأساسية للعينة قيد البحث (ن = 22)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التقلطح
١	السن	سنة/شهر	24.118	٩1.34	1.820	-0.638	-0.415
٢	الوزن	كجم/جم	74.318	2.818	7.942	-0.288	-0.470
٣	الطول	سم	178.636	٦٠1.91	3.671	0.172	-0.921
٤	العمر التدريبي	سنة	8.455	1.4712	2.165	0.098	-1.453

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٦٣٨ : ٠.١٧٢) أي انحصرت بين (+٣، -٣) مما يشير إلى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً في متغيرات النمو الأساسية قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية والتحركات الخطئية للعينة قيد البحث (ن = 22)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التقلطح
عدو ٣٠ متر	4.45	0.26	0.07	0.103	-0.109
اختبار بارو للرشاقة	28.12	0.19	0.03	1.659	1.021
اختبار ثنى الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	5.64	2.30	5.29	-0.800	0.804
اختبار الوثب العريض من الثبات	177.77	1.82	3.33	0.111	-0.726

الاختبارات البدنية

-0.389	0.154	4.35	2.09	61.59	اختبار جرى ٤٠٠متر
--------	-------	------	------	-------	-------------------

تابع جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية
والتحركات الخطئية للعينة قيد البحث (ن = 22)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التقلطح
التحركات الخطئية	15.00	0.93	0.86	0.000	0.143
	17.00	0.87	0.76	0.473	-0.423
	9.00	0.93	0.86	0.000	0.143
	10.00	0.76	0.57	0.000	-1.151
	8.00	0.93	0.86	0.000	0.143

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٨٠٠ : ١.٦٥٩) أي انحصرت بين (+٣، -٣) مما يشير إلى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً في متغيرات البحث الأساسية قيد البحث.
أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثون وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع المعلومات المراد الحصول عليها وهي كما يلي:
١- تحليل المراجع والدراسات السابقة:

استخدم الباحثون تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالبحث الحالي والاختبارات البدنية والتحركات الخطئية للمتغير التجريبي (البرنامج) قيد البحث.

٢- الملاحظة العلمية:

قام الباحثون باستخدام الملاحظة العلمية لتحليل بعض المباريات والكشف عن المحاولات الناجحة والفاشلة لفاعلية التحركات الخطئية الهجوميه (قيد البحث) وذلك باستخدام جهاز تسجيل مرئي - جهاز عرض مرئي لتسجيل وعرض شرائط المباريات لتحليلها وتسجيل البيانات.

٣- المقابلة الشخصية:

تم عرض استمارات الاستبيان على السادة خبراء كرة القدم والتدريب الرياضي وعددهم (٨) خبراء عن طريق المقابلة الشخصية كل على حده لإبداء الرأي في الاختبارات البدنية واستمارة فاعلية التحركات الخطئية الهجوميه وأيضاً البرنامج التدريبي ومحتوياته. مرفق (١)

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- أربعة ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- كرات قدم مقاس (٥).
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- أقماع بلاستيكية.
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن.
- كاميرا وشرائط تسجيل مرئي لتصوير وتحليل المباريات.
- جهاز عرض مرئي (تليفزيون).

٥- استمارات الاستبيان:

قام الباحثون بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

١. استمارة استبيان لاستطلاع رأي السادة الخبراء للتعرف علي الاختبارات البدنيه الخاصه بعناصر اللياقة البدنية المناسبة للعينة قيد البحث. مرفق (٢)
٢. استمارة استبيان لاستطلاع رأي الساده الخبراء للتعرف علي التحركات الخطئية الهجومية للعينة قيد البحث. مرفق (٣).
٣. استمارة استبيان لاستطلاع رأي الساده الخبراء لقياس فاعلية التحركات الخطئية الهجومية للعينة قيد البحث. مرفق (٤).

٤. استمارة استبيان لاستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد ابعاد البرنامج التدريبي والتخطيط الزمني المقترح للجنة قيد البحث. مرفق (٥).

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول اهم الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية (ن=٨)

م	المتغيرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموع آراء الخبراء	نسبة الموافقة
١	السرعة	اختبار عدو ٣٠م	الثانية	٧	٨٧,٥%
٢		اختبار عدو ٥٠م	الثانية	١	١٢,٥%
٣		اختبار عدو ٦٠م	الثانية	—	—
٤	المرونة	اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا	سم	—	—
٥		اختبار ثنى الجذع خلفا من الانبطاح	سم	—	—
٦		اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	سم	٨	١٠٠%
٧	الرشاقة	اختبار الجرى ٢٥م بين الحواجز	الثانية	١	١٢,٥%
٨		اختبار الجرى المكوكى	الثانية	—	—
٩		اختبار بارو للرشاقة	الثانية	٧	٨٧,٥%
١٠	التحمل	الجرى ٦٠٠ متر	الدقيقة	—	—
١١		الجرى ٤٠٠ متر	الثانية	٦	٧٥%
١٢		عدو ٣٠ × ٥	الثانية	٢	٢٥%
١٣	القوة المميزة بالسرعة	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين	سم	—	—
١٤		اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٧	٨٧,٥%
١٥		اختبار الوثب العمودى	سم	١	١٢,٥%

ارتضى الباحثون بنسبة ٧٥% فأكثر من اختبارات البدنية وفقا لآراء السادة الخبراء.

جدول (٤)

آراء الخبراء فى التحركات الخطئية الهجومية (ن=٨)

م	التحركات الخطئية الهجومية	التكرار	النسبة المئوية
---	---------------------------	---------	----------------

١	تميرير الكرة في غير اتجاه الجرى الاصلى	٨	%١٠٠
٢	التمريرة الحائطية (هات وخذ ٢ / ١)	٨	%١٠٠
٣	التحرك الى المكان المناسب لاستلام الكرة	٤	%٥٠
٤	الانتشار بطول الملعب في الثلث الهجومي	٣	%٣٧,٥
٥	الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)	٥	%٦٢,٥

تابع جدول (٤)
آراء الخبراء في التحركات الخطئية الهجومية (ن=٨)

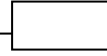
م	التحركات الخطئية الهجومية	التكرار	النسبة المئوية
٦	التمرير الطويل من الخلف في الثلث الهجومي	٦	%٧٥
٧	المساعدة في الهجوم	٧	%٨٧,٥
٨	التمرير (قصير - قصير - طويل)	٧	%٨٧,٥
٩	استقبال الكرة في غير اتجاه الجرى الاصلى	٥	%٦٢,٥
١٠	الظهور للاعب المستحوذ على الكرة	٥	%٦٢,٥
١١	الجرى بعيداً عن الكرة عند اللزوم	٤	%٥٠
١٢	عدم ترك الكرة تتخطى المهاجم	٢	%٢٥
١٣	جرى المهاجم الى الكرة ما لعبت اليه والتحجيز عليها	٣	%٣٧
١٤	التغيير في سرعة الجرى	٤	%٥٠
١٥	التحرك بوعى بعد لعب الكرة	٢	%٢٥

يتضح من جدول (٤) الالهية النسبية لآراء السادة الخبراء حول التحركات الخطئية الهجومية، وقد ارتضى الباحثون بنسبة %٧٥ فأكثر من التحركات الخطئية الهجومية وفقا لآراء السادة الخبراء.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

اولا: صدق الاختبارات البدنية: (صدق التمايز)

قام الباحثون بحساب صدق التمايز للاختبارات البدنية على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٥) من لاعبي نادى الوليدية الرياضى لكرة القدم من لاعبي الفريق الاول بالدرجة الثالثة وعينة غير مميزة قوامها (١٥) من لاعبي



نادى الشبان المسلمين لكرة القدم من مواليد ١٩٩٧ م لحساب الفروق بينهما
وجداول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات
البدنية قيد البحث (ن = ٢ = ١٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
١	عدو ٣٠ متر	الثانية	3.796	0.256	4.336	0.328	5.556 *	دال
٢	اختبار بارو للرشاقة	الثانية	24.252	0.396	27.809	0.576	23.512 *	دال
٣	اختبار ثنى الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	سم	12.500	4.416	6.591	1.652	6.400 *	دال
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	228.136	13.400	182.409	7.430	15.455 *	دال
٥	اختبار جرى ٤٠٠ متر	الثانية	57.545	1.262	60.818	2.500	5.521 *	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٥.٥٢١) : (٢٣.٥١٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية.

الثبات للاختبارات البدنية:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة وهم لاعبي نادي الوليدية الرياضى المستخدمة فى الصدق فى الفترة من ٢٠١٥/٩/١١ إلى ٢٠١٥/٩/٢٣، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية قيد
البحث (ن=١٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
١	عدو ٣٠ متر	الثانية	3.796	0.256	3.818	0.252	0.919	دال
٢	اختبار بارو للرشاقة	الثانية	24.252	0.396	24.230	0.395	0.964	دال
٣	اختبار ثنى الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف	سم	12.500	4.416	12.455	4.350	0.999	دال
٤	اختبار الوثب العريض من النبات	سم	228.136	13.400	228.00	٣13.6	0.999	دال
٥	اختبار جرى ٤٠٠متر	الثانية	57.545	1.262	57.455	1.371	0.951	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥١

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الإختبارات البدنية، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للإختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٩١٩:٠.٩٩٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات تلك الإختبارات.

ثانياً: استمارة تحليل فاعلية بعض التحركات الخطئية الهجومية :

أ- صدق استمارة تحليل فاعلية بعض التحركات الخطئية الهجومية

قام الباحثون باستطلاع رأى الخبراء فى مجال كرة القدم حول محتويات الاستمارة، حيث تم تعديل أو حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً، ومع كل تعديل

تم عرض الاستمارة عليهم مرة أخرى حتى تم خروج الاستمارة فى صورتها النهائية مرفق (٤).

ب- موضوعية استمارة تحليل بعض التحركات الخططية الهجومية :

قام الباحثون بتطبيق وتصوير إحدى المباريات خارج عينة البحث الأساسية، ثم قام بعرض المباراة التى تم تصويرها واستمارة تحليل فاعلية التحركات الخططية الهجومية فى صورتها النهائية على بعض الخبراء لتحليل بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين، ثم عرضهم مرة أخرى على بعض خبراء آخرين لنفس المباراة وعلى نفس العينة، ثم قام بجمع البيانات للمرة الأولى والثانية والتى أظهرت نفس النتائج تقريبا.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء العديد من الدراسات الاستطلاعية فى ١١/٩/٢٠١٥م، على عينة ممثلة لمجتمع البحث قوامها (١٦) لاعب من لاعبي نادى الشبان المسلمين من خارج عينة البحث الأساسية.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ١- التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ إجراءات البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافي حدوثها.
- ٢- إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة.
- ٣- إجراء تطبيق الاختبارات ومراجعة شروطها.
- ٤- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبى وتصويرها.
- ٥- تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.
- ٦- تدريب المساعدين على تطبيق المقياس بالطريقة العلمية المقننة.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ١- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- ٢- استيعاب اللاعبين مكونات الوحدة التدريبية.

- ٣- التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم بتنفيذ البرنامج.
- ٤- استيعاب المساعدين لكيفية تطبيق المقاييس قيد البحث.
- ٥- استيعاب المساعدين لطرق تسجيل القياس وتدوين النتائج.
- ٦- تحديد مكان التصوير.

الأيدي المساعدةين:

استعان الباحثون ببعض الزملاء من المدربين فى مجال كرة القدم وقد تم شرح جوانب البحث لهم والهدف منه والقياسات المستخدمة وتدريبهم على طرق القياس وكيفية التسجيل وفقاً لما يأتى :

- شرح مواصفات التطبيق لكل مقياس مع أداء نموذج لكل للقياس.
- أهداف البرنامج التدريبى المقترح.
- أسس وضع البرنامج.
- محتوى البرنامج.
- أساليب التقويم.

أهداف البرنامج التدريبى المقترح:

يهدف البرنامج التدريبى إلى تحسين مستوى التحركات الخطئية الهجومية من خلال التدريبات المقترحة داخل البرنامج.

أسس وضع البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضى وهى (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- الحمل الزائد- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنوع- الإحماء والتهدة - العودة للحالة الطبيعية).

وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحثون الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
- الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة.

- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل- زمن الأداء- فترة الراحة البينية- المجموعات- التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية وكل أسبوع على حدة.
- الاستمرارية في التدريب.
- استخدم الباحثون تشكيل الحمل (١ : ٣) فى الأسابيع (١ : ٣)، (١ : ١) فى الوحدات.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
- قام الباحثون بإعداد مجموعات من التدريبات المرتبطة بالتحركات الخطئية وأدائها فى الوحدات التدريبية فى ملاعب مصغرة أو منتصف الملعب أو الملعب كاملاً. مرفق (٨)

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة فى كرة القدم والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الأحمال المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار عناصر البرنامج التى تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث.

محتوى البرنامج التدريبي: (فترة الاعداد)

اشتمل البرنامج التدريبي على فترة الإعداد وتكونت من ثلاث أجزاء وهم:
(فترة الإعداد العام و فترة الإعداد الخاص و فترة الاستعداد للمباريات).

جدول (٧)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء فى تحديد عناصر فترة الإعداد من البرنامج التدريبي المقترح (ن = ٨)

م	عناصر البرنامج	مجموع آراء الخبراء	نسبة موافقة الخبراء
١	مدة البرنامج شهرين ونصف (١٠) أسابيع	٦	٧٥%
٢	عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدة أسبوعياً	٨	١٠٠%
٣	زمن الوحدات التدريبية (٩٠-١١٠) ق	٧	٨٧,٥%
٤	عناصر البرنامج الأساسية : بدنى (عام . خاص)	٨	١٠٠%

مهاري . خططي		
٥ فترة الإعداد العام (٣) أسابيع	٦	%٧٥

تابع جدول (٧)
النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد عناصر فترة الإعداد من
البرنامج التدريبي المقترح (ن = ٨)

م	عناصر البرنامج	مجموع آراء الخبراء	نسبة موافقة الخبراء
٦	فترة الإعداد الخاص (٥) أسابيع	٨	%١٠٠
٧	فترة الاستعداد للمباريات (٢) أسابيع	٦	%٧٥
٨	دورة الحمل الأسبوعية (٢ . ١)	٧	%٨٧,٥
٩	الأحمال التدريبية المناسبة (متوسط عالي - أقصى)	٧	%٨٧,٥
١٠	طرق التدريب المناسبة (مستمر - فترى (مرتفع منخفض - تكراري)	٦	%٧٥
١١	نسبة الإعداد البدني ٣٠ %	٧	%٨٧,٥
١٢	نسبة الإعداد المهاري ٣٠ %	٧	%٨٧,٥
١٣	نسبة الإعداد الخططي ٤٠ %	٨	%١٠٠

يتضح من جدول رقم (٧) موافقة الخبراء على عناصر التدريب وقد ارتضى الباحثون نسبة ٧٥% فيما أكثر من مجموع آراء السادة الخبراء.

وقد استخدم الباحثون مستوى حمل التدريب المتوسط والعالي والأقصى

على مدار فترة الإعداد التي تكونت من (١٠) أسابيع كالتالي :

- الأسبوع الأول: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠% - ٧٥% من أقصى حمل.
- الأسبوع الثاني: درجة الحمل عالي ما بين ٧٥% - ٩٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع الثالث: درجة الحمل الأقصى ما بين ٩٠% - ١٠٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع الرابع: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠% - ٧٥% من أقصى حمل.
- الأسبوع الخامس: درجة الحمل عالي ما بين ٧٥% - ٩٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع السادس: درجة الحمل الأقصى ما بين ٩٠% - ١٠٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع السابع: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠% - ٧٥% من أقصى حمل.
- الأسبوع الثامن: درجة الحمل عالي ما بين ٧٥% - ٩٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع التاسع: درجة الحمل الأقصى ما بين ٩٠% - ١٠٠% من أقصى حمل.

- الأسبوع العاشر: درجة الحمل على ما بين ٧٥% - ٩٠% من أقصى حمل.

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي = ١٠ أسابيع.
- عدد وحدات التدريب في الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية $٤٠ = ١٠ \times ٤$ وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية من (٩٠ + ١١٠ = ٢٠٠ ÷ ٢ = ١٠٠) دقيقة.
- فإذا كان زمن الوحدة التدريبية (١٠٠) دقيقة فإن زمن وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج = ٤٠ وحدة $٤٠٠٠ = ١٠٠ \times ٤٠$ دقيقة.
- بعد تحديد الزمن الكلي للبرنامج يتم توزيع هذا الزمن على النواحي المختلفة للإعداد (بدني - مهاري - خططي) كالاتي:
- إعداد بدني: ٣٠%.
- إعداد مهاري: ٣٠%.
- إعداد خططي: ٤٠%.

$$٣٠ \times ٤٠٠٠$$

$$\text{زمن الإعداد البدني} = \frac{١٢٠٠}{١٠٠} = ١٢ \text{ دقيقة}$$

$$٣٠ \times ٤٠٠٠$$

$$\text{زمن الإعداد المهاري} = \frac{١٢٠٠}{١٠٠} = ١٢ \text{ دقيقة}$$

$$٤٠ \times ٤٠٠٠$$

$$\text{زمن الإعداد الخططي} = \frac{١٦٠٠}{١٠٠} = ١٦ \text{ دقيقة}$$

جدول (٨)

التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية

عناصر الإعداد البدني	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
تحمل	١٠%	١٢٠ ق
قوة	٦%	٧٢ ق

سرعة	١٠%	١٢٠ ق
مرونة	١٤%	١٦٨ ق
رشاقة	١٥%	١٨٠ ق

تابع جدول (٨)

التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية

عناصر الإعداد البدني	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
تحمل سرعة	١٨%	٢١٦ ق
تحمل أداء	١٥%	٢٨٠ ق
قوة مميزة بالسرعة	١٢%	١٤٤ ق
مجموع	١٠٠%	١٢٠٠ ق

جدول (٩)

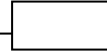
التوزيع الزمني للإعداد المهاري

عناصر الإعداد المهاري	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
الاداء المهاري المفرد (تمرير - تصويب - مراوغة....)	٣٠%	٣٦٠ ق
الاداء المهاري المركب (استلام وتمرير - استلام ثم تصويب -.....)	٧٠%	٨٤٠ ق
مجموع	١٠٠%	١٢٠٠ ق

جدول (١٠)

التوزيع الزمني للإعداد الخططي

عناصر الإعداد الخططي	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
مواقف وتحركات متنوعه	٣٥%	٥٦٠ ق
تدريبات للمراكز	١٥%	٢٤٠ ق
تمرينات تشبه ما يحدث بالمباراه	٢٠%	٣٢٠ ق
مواقف ثابتة متنوعه	١٥%	٢٤٠ ق
جمل خططية هجومية ودفاعية	١٥%	٢٤٠ ق
مجموع	١٠٠%	١٦٠٠ ق



تنفيذ فترة الإعداد من البرنامج المقترح على النحو التالي:

- القياس القبلي (القياس الأول):

تم إجراء القياس القبلي (القياس الأول) ٢٥/٩/٢٠١٥ م حتى ٢٨
٩/ ٢٠١٥ م.

تطبيق فترة الإعداد من البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وتنفيذ الوحدات
التدريبية لمدة (١٠ أسابيع) بواقع (٤ وحدات أسبوعياً)، ابتداء من ٩ / ٢٩
٢٠١٥ م حتى ١٣ / ١٢ / ٢٠١٥ م.

- القياس البيئي الاول (القياس الثانى) :

تم إجراء القياس البيئي (القياس الثانى) بعد فترة الاعداد العام، وقد
تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبلية (القياس
الأول).

- القياس البيئي الثانى (القياس الثانى) :

تم إجراء القياس البيئي (القياس الثالث) بعد فترة الاعداد الخاص، وقد
تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبلية (القياس
الأول).

- القياس البعدى (القياس الرابع):

تم إجراء القياس البعدى (القياس الثالث) ١٤ / ١٢ / ٢٠١٥ م حتى ١٦ /
١٢ / ٢٠١٥ م، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات
القبلية (القياس الأول).

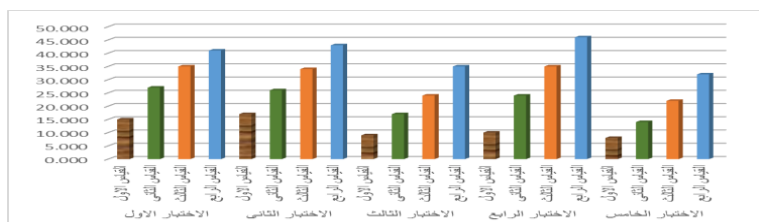
عرض ومناقشة النتائج:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة لعينة البحث
في فاعليّة بعض التحركات الخططيّة الهجومية لصالح القياس البعدي

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.080$

قيمة ف الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.13$



شكل (١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبيئية والبعديّة لعينة البحث فى فاعلية بعض التحركات الخطئية الهجومية لصالح القياس البعدي

يتضح من نتائج الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات المختلفة فى المواقف الخطئية الخطئية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣٢.٢٤١ : ٥٤٧.١٥٣) وهى أكبر من قيمتها الجدولية، بينما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٧.١٤% : ٣٦٠%)، بينما تراوحت قيمة ف ما بين (٢٦٢٦.١٠٥ : ٥٣٣٩.٢٩٣) القياسات المختلفة وهى اكبر من قيمتها الجدولية.

- التمريرة الحائطية (هات وخذ ٢ / ١):

يرجع الباحثون التحسن فى التمريرة الحائطية للبرنامج التدريبي المستخدم الذى أحتوى على التدريبات البدنية والمهارية بشكل عام والتي ساعدت على تثبيت الأداء الخططى فى طريقة اللعب حيث أن اللاعب الذى يقوم بالجرى الى الكرة فى توقيت سليم ويسيطر عليها يستطيع أن يمرر الكرة بطريقة سليمة، وهذا يعنى أن اللاعب المستحوذ على الكرة يقدر زمن وسرعة وقوة التمرير بالنسبة لسرعة الزميل حتى تصل اليه فى المكان والتوقيت المناسب فى طريقة اللعب و محتوى البرنامج التدريبي المقترح الذى يستخدم مواقف اللعب الهجومية المتنوعة ومعرفة تأثيره على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة فى الثلث الهجومى من الملعب ومن خلال ذلك ادى الى تحسن السرعة لدى اللاعبين من التحركات المتنوعة وفى اتجاهات مختلفة فى الثلث الهجومى من الملعب.

ويؤكد "مفتي إبراهيم" (١٩٩٧م) الى أن لعب كرة القدم من لمسة ولعبة هو أسرع أسلوب لتمريرها فإن النتيجة ستكون تمرير الكرة بنجاح يمكن العمل على أستغلالها وكذلك يشجع اللاعبين المهاجمين غير المستحوذ على الكرة على التحرك السريع الى أماكن وأوضاع جديدة لمساعدة اللاعب المستحوذ على الكرة. (٩٣ : ١٣)

ويرجع الباحثون الى أن الأهتمام بأستخدام التدريبات السرعة المهارية ساعدت اللاعبين فى تحسن وإتقان الأداء المهارى المركب أثناء المباراة ومن خلال التقسيمات المختلفة فى مساحات صغيرة وأداء التمرير جعلت اللاعب يؤدي التحركات الخطئية الهجومية فى ظروف تشبه ما يحدث فى المباراة.

- تمرير الكرة فى غير اتجاه الجرى الاصلى:

يفسر الباحثون الى وجود فروق فى تمرير الكرة فى غير اتجاه الجرى الاصلى الى أن البرنامج التدريبى المقترح الذى أحتوى على أستخدام التدريبات البدنية والمهارية التى ساعدت على تثبيت الاداء المهارى بدقة وأتقان من خلال تقسيم الملعب الى أجزاء مختلفة، كما أن التدريب على طريقة اللعب وكان يتم فى مساحات مقسمة بالملعب مما أدى التحسن والأرتقاء بالتحركات الخطئية الهجومية والجوانب الخطئية للمجموعة التجريبية وأثر البرنامج التدريبى على تنمية هذه التحركات من خلال التدريبات الخطئية الهجومية فى طريقة اللعب والذي تضمنت التدريبات البدنية والمهارية فى البرنامج التدريبى ومحتوى البرنامج التدريبى المقترح الذى يستخدم مواقف اللعب الهجومية المتنوعة ومعرفة تأثيره على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة فى الثلث الهجومى من الملعب ومن خلال ذلك ادى الى تحسن السرعة لدى اللاعبين من التحركات المتنوعة وفى اتجاهات مختلفة فى الثلث الهجومى من الملعب.

المساعدة فى الهجوم :

ويفسر الباحثون زيادة نسب التحسن السند والمساعدة في الهجوم إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح الذى يستخدم مواقف اللعب الهجومية المتنوعة ومعرفة تأثيره على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة فى الثلث الهجومى من الملعب ومن خلال ذلك ادى الى تحسن السرعة لدى اللاعبين من التحركات المتنوعة وفى اتجاهات مختلفة فى الثلث الهجومى من الملعب.

إتقان اللاعبون لأداء المبدأ من خلال استخدام التدريب الطولي والعرضي وكذلك إتقان مهارة التمرير وخاصة التمرير القصير الدقيق والتمريرات العرضية التي يتم استخدامها أثناء مراعاة مسافة السند، كذلك استخدام تقسيمات صغيرة فى أقسام الملعب المختلفة المستخدمة بالتدريب الطولي خاصة تحت ضغط المنافس، مما أدى إلى إتقان اللاعبون لمسافة وزاوية السند الصحيحة أثناء تنفيذ المبدأ الخططي.

كما أن كل لاعب فى الملعب قد أتقن واجباته الدفاعية والهجومية بالإضافة إلى مركزه وما يتطلبه من واجبات خاصة به أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي من خلال التدريبات مما مكن اللاعبين من القيام بواجباتهم الخططية وتنفيذها على أكمل وجه.

- التمرير (قصير - قصير - طويل):

ويفسر الباحثون زيادة نسب التحسن فى التمرير (قصير - قصير - طويل) إلى مجموعة التدريبات فى البرنامج التدريبي المستخدم الذى أحتوى على التدريبات البدنية والمهارية التى ساعدت على تثبيت الأداء الخططي فى طريقة اللعب وإلى إتقان اللاعبون لأداء التحركات من خلال استخدام التدريبات السرعة المهارية وكذلك إتقان مهارة التمرير وخاصة التمرير القصير الدقيق والتمريرات العرضية التي يتم استخدامها أثناء مراعاة مسافة التمرير، كذلك استخدام تقسيمات صغيرة فى أقسام الملعب المختلفة المستخدمة فى التدريبات السرعة المهارية خاصة تحت ضغط المنافس، مما أدى إلى إتقان اللاعبون لمسافة وزاوية السند الصحيحة أثناء تنفيذ التحرك الخططي الهجومى ومحتوى

البرنامج التدريبي المقترح الذي يستخدم مواقف اللعب الهجومية المتنوعة وتأثيره على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة في الثلث الهجومي من الملعب ومن خلال ذلك ادى الى تحسن السرعة لدى اللاعبين من التحركات المتنوعة وفي اتجاهات مختلفة في الثلث الهجومي من الملعب.

- التمرير الطويل من الخلف في الثلث الهجومي:

يري ونونون الى وجود فروق في التمرير الطويل من الخلف في الثلث الهجومي وزيادة نسبة التحسن إلى البرنامج التدريبي المستخدم من خلال مجموعة من التدريبات في البرنامج التدريبي المستخدم الذي أحتوى على التدريبات البدنية والمهارية التي ساعدت على تثبيت الأداء الخطى في طريقة اللعب وعلى ملعب مقسم إلى عدة أقسام مصغرة سواء كانت على ملاعب ضيقة أو على ملاعب واسعة والعمل على الاستحواذ على لاطول فترة ممكنة.

ويعلل الباحثون انه على المدرب تدريب اللاعبين على التمرير من الخلف للأمام في الثلث الهجومي بواسطة لاعبي خط الدفاع والوسط وأعتاماداً على مبدأ أستغلال اللاعبين المهاجمين المساحات في الثلث الهجومي لخط دفاع الخصم على أن تكون الفرصة مؤاتية لهم لأنهاء الهجمة. ومما سبق يتضح صحة الفرض والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة في التحركات الخطيّة الهجومية في كرة القدم لعينة البحث ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على فاعلية التحركات الخطية الهجومية (التمريرة الحائطية، تمرير الكرة في غير اتجاه الجرى الاصلى، المساعدة في الهجوم، التمرير (قصير - قصير - طويل) (التمرير الطويل من الخلف في الثلث الهجومي).

- دلت النتائج على وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير التحركات الخطية الهجومية للاعبى كرة القدم.

- ٤- **حسن السيد أبو عبدة (٢٠٠٦م):** الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الاشعاع الفنية، الطبعة السادسة، الإسكندرية.
- ٥- **حنفى محمود مختار (١٩٩٥م):** التطبيق العلمى فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- **راندى عبد العزيز حسن (١٩٩٥م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٧- **طارق عبد المنعم على (٢٠٠٣م):** التفكير الخططى وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفعية لذي لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٨- **طارق محمد جابر أبو العلا (٢٠٠٦م):** دراسة تحليلية للأداء المهاري، متفرد ومركب، لحل بعض المشكلات الخططية لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٩- **مجدي حسن يوسف (١٩٩٧م):** تقويم القدرة على التفكير الخططى الهجومي لذي لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- **محمد إبراهيم محمود سلطان (١٩٩٥م):** مساهمة بعض القدرات البدنية والمهارية والعقلية فى مستوى السلوك الخططى لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- ١١- **مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٩م):** دراسة الأداء البدني والمهاري والخططي لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة، بحث منشور علوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، المجلد الأول، العدد الثاني، مايو ١٩٨٩م.
- ١٢- **مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م):** الجديد فى الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- **مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧م):** البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

14- Maher & Alan. E : "Finishing" up your practice, Coach and Athletic Director, V11, no5. Dec. p, 46.9. 2001.