

تأثير التمشيط الدفاعي علي حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى**لدي ناشئ كرة القدم****أ.د/ ممدوم محمود محمدي**

أستاذ كرة القدم بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية □ جامعة المنيا

أ.م.د/ محمود محيي الدين محمد

أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية □ جامعة المنيا

أ.م.د/ عصام طلعت عبدالحميد

أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية □ جامعة المنيا

الباحث/ أحمد عمر أحمد علي

مدرس مساعد بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية □ جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

تطور علم التدريب الرياضي بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني والفني والمهاري والنفسي والعقلي والخططي والطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية .

وكرة القدم عبارة عن تحولات متكررة ومتعددة يشترك فيها فريقان يتبادلان أوضاع الدفاع والهجوم ، فأحد الفريقين يستولي تارة على الكرة فيتحول لاعبوه إلى وضع الهجوم محاولين اختراق دفاع الفريق المنافس لإصابة مرماه ، وتارة يفقد الفريق الكرة فيتحول أفرادهم إلى وضع الدفاع ويحاول كل لاعب قريب من الكرة الاستحواذ عليها ، ويحقق الفوز في المباراة الفريق الذي ينجح في استخدام الخطط المناسبة (دفاعية - هجومية) والذي يوفق في تنفيذها بدقة وإحكام (٦ : ١٩٩) .

وفي هذا الصدد يشير كل من " جيرهارد هامزن ، ويورج دانييل " Gerhard Hamsen & Jorg Daniel (1997) أن الأداء الخططي الهجومي هو أحد مخرجات الإعداد الخططي الجيد وهو بذلك يعتمد بدرجة كبيرة على إستراتيجية تحرك الأفراد واندماجها في الأداء الجماعي للفريق (١١ :

(١٩ :

وكرة القدم كلعبة جماعية تعتمد على حسن التعاون بين لاعبي الفريق في خطوط اللعب المختلفة وكلما نجح الفريق في زيادة الكفاءة الخططية الجماعية كلما انعكس إيجابياً على نتيجة المباراة وسير ظروفها في صالح الفريق ، لذلك فإن التدريب المستمر على جماعية الأداء والترابط بين خطوط الفريق يساعد على تنفيذ المتطلبات الضرورية لتطوير وإنهاء الهجوم. (٨ : ١٩٤)

كما أن ديناميات هذه المجموعات وإعادة تجميع اللاعبين خلال اللعب ثابتة في نواحي معينة ومتغيرة في نواحي أخرى ، فهي ثابتة لأنه بدون الاتفاق بين اللاعبين على التزامهم بمجموعة موحدة من القواعد تم التدريب عليها فإن اللاعبين سيلعبون كل لاعب حسب ما يراه (free for all) وهي مرنة ومتغيرة في نواحي أخرى وإلا أصبحت اللعبة نسخة مكررة من لعبة أخرى وبالتالي فإن طابعها المميز يفقد ومن ثم يجب إقامة توازن نوعي بين ثبات القواعد ومرونتها وعلى هذا التوازن تتوقف ديناميات اللعبة . (١٠ : ٣٧)

ومن الجدير بالذكر إن عشوائية الأداء الخططي وإن أثمرت عن نتائج إيجابية لا يمكن الاعتماد عليها ، بل يجب أن تكون كافة التحركات الهجومية مخططة وموجهة ومنفق عليها بل وتشغل حيزاً مناسباً في النسيج الفكري للفريق ، مما قد يعطي الأداء الخططي شكلاً مميزاً وخبرات فنية تراكمية تزداد مرة بعد أخرى ، كما أن الهدف الأسمى من تلك التحركات هو إيجاد فرص متعددة ومتنوعة لإحراز الأهداف ومن ثم تحقيق الفوز بالمباراة ، وفي هذا الصدد يذكر "طه إسماعيل" (١٩٩٠) نقلاً عن " تشارلز هيوز Charles Hughes " أن كل تحرك هجومي في كرة القدم يجب أن يخطط له حيث يؤدي إلى إيجاد فرص مناسبة للتصويب . (٤ : ٢)

حيث أن المدربين عرضة لاتخاذ الأحكام الذاتية ، وربما يكونون غير قادرين على تذكر الأحداث بشكل موثوق ، لذا يلجأون بشكل متزايد إلى تحليل المباريات كوسيلة لتحسين عملية التدريب للاعبين والفريق. (١٢ : ٥٠٩)

ويرى الباحثون أن كرة القدم كمنظومة متكاملة تتكون من عدة عناصر تتأثر وتؤثر كل منها في الآخر والتي تؤدي بدورها إلى نجاح الفريق أو فشله الفني ، وأن أداء اللاعبين في المباراة ما هو إلا ترجمه حقيقية لمستوى ما وصلوا إليه من إتقان وتطوير لقدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية من خلال التدريب ، كما أن الإعداد الخططية والمحصلة أو الناتج الأخير الذي يظهر فيه ما تم إنجازه في كافة أنواع الإعدادات الأخرى ، واللاعبون يتحركون في الهجوم بشكل دائم طوال المباراة في شكل مركب ومتشابه بهدف إحراز الأهداف والفوز بالمباراة ،

وهذا يتطلب توافقاً تاماً في تحركاتهم وذلك من خلال التخطيط الجيد لهذه التحركات مع التزامهم بالتنفيذ المتقن والفاعل .

ف تقييم الأداء وتحليله خلال المباريات وخصوصاً الأداء الخططي هو أحد أهم وأصعب واجبات المدرب لقياس وتقدير حالة اللاعبين من الناحية الخططية ومدى فاعلية الفريق في تنفيذ خطط اللعب ، وذلك في محاولة لتطوير الأداء الحركي والفني للاعبين كرة القدم ، حيث يمكن مشاهدة الكثير من الجوانب الإبتكارية والإبداعية في أداء اللاعبين سواء كان هذا الأداء فردياً أو جماعياً وخاصة إذا غلبت عليه الصبغة الهجومية .

وفي إطار ما أتيح للباحثون من الإطلاع عليه من الدراسات السابقة في الألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم على وجه الخصوص وجدوا أنه من الضروري وضع مجموعة من تمارين التمشيط الدفاعي في صورة برنامج تدريبي قد يساهم في تطوير الأداء الخططي الهجومي للناشئين في كرة القدم" ، والمتمثل في بعض المؤشرات أو المدلولات المميزة لهذا الأداء مثل حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى وهو ما يمثل إضافة علمية جديدة في الجانب الخططي الهجومي في كرة القدم .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين التمشيط الدفاعي علي حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى لدى ناشئى كرة القدم .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :**التمشيط الدفاعي :**

هو ما يسمى بخلخلة الدفاع ويعني أن يجري اللاعب نحو زميله الحائز على الكرة ويجري لاعب آخر بعيداً عن الحائز على الكرة ، حيث انه من الخطأ أن يجري لاعبو الهجوم كلهم أماماً بغرض أن يمرر لهم اللاعب الحائز للكرة خلف المنافسين . (٢ : ٢١٣)

حجم الوصول للمرمى :

عدد محاولات الفريق المهاجم للوصول إلى الثلث الأمامي (الهجومي) لبدء تطوير وإنهاء الهجوم على المرمى . (٩ : ١٠١)

الإنهاء على المرمى :

هي محاولة التهديف بأحد المهارات الأساسية التي يسمح بها القانون سواء فردياً أو جماعياً من العمق أو من الأجنحة سواء تم ذلك باستخدام أحد المواقف الهجومية الثابتة أو المتحركة . (٩ : ١٠١)

إجراءات البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث اتبع الباحثون الخطوات التالية :

منهج البحث :

لتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما.

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في فرق الناشئين المقيدون بمنطقة المنيا لكرة القدم تحت (١٩) سنة للموسم التدريبي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م ، وقام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية ، حيث تم اختيار ناشئ نادي المنيا الرياضي للعينة التجريبية ، وناشئ مركز شباب سمالوط للعينة الضابطة ، وقد تم اختيار عدد (٤) مباريات لكل من فريقي نادي المنيا الرياضي ومركز شباب سمالوط لتحليل مستوى الأداء الخططي الهجومي .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ / ث
- شريط قياس (لأقرب سم) .
- مراتب أسفنجية .
- أطواق .
- كرات طبية .
- إستيك مطاط .
- حواجز حديدية .
- أقماع تدريب .
- جهاز فيديو لعرض المباريات ثم تحليلها .

ثانياً : استمارة مؤشرات الأداء الهجومي قيد البحث :

وتهدف الاستمارة إلى الحصول على بيانات أو مؤشرات لقياس الأداء الهجومي للفريق من خلال (حجم الوصول للمرمى (عدد الهجمات) ، الإنهاء على المرمى (التسديدات) .

وقد تم عرض استمارة التحليل على عدد من خبراء كرة القدم من السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات قوامهم (٨) خبراء وقد اتفق جميعهم على مناسبة مؤشرات الأداء الهجومي قيد البحث .

المعاملات العلمية لاستمارة مؤشرات الأداء الهجومي :

أولاً : الصدق :

يعني صدق التحليل نجاح أسلوب القياس في توفير المعلومات المطلوب قياسها ، أي هل يقيس أسلوب القياس ما يفترض قياسه ؟ وهل يوفر لنا بالفعل المعلومات المطلوبة ؟ ولتحقيق درجة الصحة والصدق للتحليل اتبع الباحثون ما يلي :

١- التحليل الدقيق لوحدات التحليل وفئاتها وتعريفها تعريفاً دقيقاً واضحاً ، ولتحقيق هذا تم الرجوع إلي العديد من الدراسات السابقة للاستعانة بها .

٢- التعرف علي مفهوم المصطلحات التي سيتم استخدامها في التحليل حتي يتم التوصل إلي أدق المفاهيم وأشملها وذلك من خلال المناقشات مع أساتذة بكليات التربية الرياضية.

٣- الاستعانة بمجموعة من الخبراء للحكم علي مدي صلاحية استمارة التحليل في عملية التحليل حيث قام الباحثون بعرض الاستمارة علي مجموعة من الخبراء ، ثم إجراء التعديلات اللازمة بناء علي ملاحظاتهم وتوجيهاتهم .

ثانياً : الثبات :

لحساب ثبات الاستمارة من الناحية النظرية هو ضرورة التوصل إلي اتفاق في النتائج بين الباحثين الذين يستخدمون نفس الأسس والأساليب علي نفس فئات التحليل ، وتهدف عملية الثبات إلي التأكد من وجود درجة عالية من الاتساق ، ولحساب ثبات الاستمارة قام الباحثون بتسجيل مباراة من نفس مجتمع البحث بين مركز شباب البرجاية تحت ١٩ سنة ، ونادي المنيا تحت ١٩ سنة ، ثم تحليل مؤشرات الأداء الهجومي ، ثم استخدم الباحثون طريقة الاتساق بين المحكمين القائمين بالتحليل بمعني ضرورة توصيل كل محكم منهم إلي نفس النتائج بتطبيق نفس فئات التحليل ووحداتها علي نفس المضمون ، حيث تم اختيار اثنان من المحكمين التي تتوافر بها نفس خبرة الباحثون ودرجتهم الوظيفية والعلمية وتم تدريبهم علي وحدات وفئات الاستمارة ، ثم تم حساب الثبات بين تحليل أحد الباحثين والمحكمين الاثنين ، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التحليلات ، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين المحكمين في مؤشرات الأداء الهجومي ما بين (٠.٩٣) : (٠.٩٨) مما يشير إلي ثبات الاستمارة وصلاحيتها للتحليل .

ثالثاً : برنامج التمشيط الدفاعي المقترح :

١. هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلي تطوير مؤشرات الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم .

٢. أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب .
- مراعاة التوقيت الصحيح لتكرار الحمل .
- مراعاة مبدأ التمرج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع .
- المرونة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

٣. خطة تنفيذ البرنامج :

لتخطيط برنامج التدريب قام الباحث بتحديد الآتي :

- دورة حمل التدريب خلال أسابيع فترة الإعداد (٢ : ١)
- دورة حمل التدريب خلال أيام الأسبوع (٣ : ١)
- الحمل التدريبي اليومي :

الحمل الأقصى من ١٢٠ : ١٣٠ دقيقة .

الحمل العالي من ١٠٠ : ١١٠ دقيقة .

الحمل المتوسط من ٨٠ : ٩٠ دقيقة .

- الحمل التدريبي الأسبوعي :

الحمل الأقصى ٤٦٠ دقيقة أسبوعياً .

الحمل العالي ٤٢٠ دقيقة أسبوعياً .

الحمل المتوسط ٣٨٠ دقيقة أسبوعياً .

- الزمن الكلي للبرنامج :

- الحمل الأقصى = ٤×٤٦٠ ق = ١٨٤٠ ق .

- الحمل العالي = ٤×٤٢٠ ق = ١٦٨٠ ق .

- الحمل المتوسط = ٤×٣٨٠ ق = ١٥٢٠ ق .

- الزمن الكلي للبرنامج : $١٨٤٠ + ١٦٨٠ + ١٥٢٠ = ٥٠٤٠$ ق

خطوات إجراء البحث :

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء مباريات القياس القبلي كالتالي :

- المجموعة التجريبية : أيام ١٣ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٧ / ٦ / ٢٠٢٣م وذلك بواقع (٤) مباريات مع فرق ناصر الفكرية ، بني مزار ، مطاي ، ملوي على ملعب نادي المنيا الرياضي .

- المجموعة الضابطة : أيام ١٧ ، ٢٣ ، ٢٨ / ٦ / ٢٠٢٣م ، ٣ / ٧ / ٢٠٢٣م وذلك بواقع (٤) مباريات مع فرق ناصر الفكرية ، بني مزار ، مطاي ، ملوي على ملعب مركز شباب سمالوط .

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من ١٠ / ٧ / ٢٠٢٣م وحتى ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٣م .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من المدة المحددة للبرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء مباريات القياس البعدي بنفس الفرق وبنفس الشروط التي أتبع في القياس القبلي كالتالي :

. المجموعة التجريبية : أيام ٣ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ١٠ / ٢٠٢٣م وذلك بواقع (٤) مباريات مع فرق ناصر الفكرية ، بني مزار ، مطاي ، ملوي على ملعب نادي المنيا الرياضي .

. المجموعة الضابطة : أيام ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢١ / ١٠ / ٢٠٢٣م وذلك بواقع (٤) مباريات مع فرق ناصر الفكرية ، بني مزار ، مطاي ، ملوي على ملعب مركز شباب سمالوط .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

. معامل الارتباط .

. اختبار مان ويتني اللابارومتري .

. اختبار ويلكوكسون اللابارومتري .

. نسبة التحسن المئوية .

عرض النتائج :

سوف يستعرض الباحثون نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

جدول (١)

دلالة الفروق الإحصائية بين رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث
في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى (ن = ٤)

قيمة Z	القياس البعدي			القياس القبلي			المؤشرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٢٣	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٣.٦٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٢١.٥٠	حجم الوصول للمرمى (عدد الهجمات)
*٢.٣٣	١٠.٠٠	٢.٥٠	٤.٨٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٦٧	الإنهاء على المرمى (التسديدات)

قيمة (Z) عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦ * دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح القياس البعدي .

جدول (٢)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى (ن = ٤)

نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	المؤشرات
%١٠.٠٩	٢٣.٦٧	٢١.٥٠	حجم الوصول للمرمى (عدد الهجمات)
%٣١.٦١	٤.٨٣	٣.٦٧	الإنهاء على المرمى (التسديدات)

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى ما بين (١٠.٠٩% : ٣١.٦١%) ، مما يدل علي ايجابية البرنامج التقليدي في تطوير حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى لدي العينة الضابطة .

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مؤشرات الأداء الهجومي في كرة القدم (ن = ٤)

قيمة Z	القياس البعدي			القياس القبلي			المؤشرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٢٧	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٧.٦٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٠.٣٣	حجم الوصول للمرمى (عدد الهجمات)
*٢.٢٧	١٠.٠٠	٢.٥٠	٦.٨٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٥٠	الإنتهاء على المرمى (التسديدات)

قيمة (Z) عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦ * دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى ولصالح القياس البعدي .

جدول (٤)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى (ن = ٤)

نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	المؤشرات
%٣٦.١٠	٢٧.٦٧	٢٠.٣٣	حجم الوصول للمرمى (عدد الهجمات)
%٩٥.١٤	٦.٨٣	٣.٥٠	الإنتهاء على المرمى (التسديدات)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث في حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى ما بين (٣٦.١٠% : ٩٥.١٤%) ، مما يدل على ايجابية برنامج التمشيط الدفاعي في تطوير حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى لدى العينة التجريبية .

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى (ن = ٨)

قيمة Z	التجريبية			الضابطة			المؤشرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٣٧	٢٦.٠٠	٦.٥٠	٢٧.٦٧	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٣.٦٧	حجم الوصول للمرمى (عدد الهجمات)
*٢.٤٣	٢٦.٠٠	٦.٥٠	٦.٨٣	١٠.٠٠	٢.٥٠	٤.٨٣	الإنتهاء على المرمى (التسديدات)

قيمة (Z) عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦ * دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى ولصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على ايجابية برنامج التمشيط الدفاعي في حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى لدى العينة التجريبية .

تفسير النتائج :

وفقاً لترتيب النتائج ومن خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه سوف يقوم الباحثون بعرض

ومناقشة النتائج وتفسيرها كما يلي :

كما يوضح جدول (١) ، (٢) أن متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة في حجم

الوصول للمرمى (عدد الهجمات) بلغ ٢١.٥٠ ، بينما بلغ في القياس البعدي ٢٣.٢٧ محققاً نسبة

تحسن بلغت ١٠.٠٩% ، بينما بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة في الإنهاء على المرمى (التسديدات) ٣.٦٧ ، بينما بلغ متوسط القياس البعدي ٤.٨٣ محققاً نسبة تحسن بلغت ٣١.٦١% .

حيث يرجع الباحثون تلك الفروق لطول فترة الإعداد والتي امتدت إلى (١٢) إثني عشر اسبوعاً بواقع (٦) ستة وحدات تدريبية أسبوعياً وما اشتملت عليه من تمارين بنائية عامة في مرحلة الإعداد العام وتمارين بنائية خاصة في مرحلة الإعداد الخاص ثم تمارين المنافسة في أواخر فترة الإعداد " مرحلة الإعداد للمباريات " ثم تمارين الراحة الايجابية والتي تعطي بين مختلف أنواع التمارين بغرض الهبوط التدريجي بعد ضربات القلب إلى عدد معين وقد تكون على شكل العاب أو تمارين مرونة أو رشاقة وتوازن ، حيث يتفق ذلك وما أشار إليه " حسن أبو عبده" (٢٠١٩) أنه لكي يصل اللاعب إلى أحسن مستوى ممكن هناك جملة وسائل تتمثل في (التمارين البنائية العامة - التمارين البنائية الخاصة - تمارين المنافسة - تمارين الراحة الايجابية) خلال فترة الإعداد والتي تعمل بدورها على تطوير حالة التدريب وخاصة الحالة البدنية للاعب (١ : ٢٣ ، ٢٤) .

أيضاً انتظام اللاعبين في حضور التدريبات دون انقطاع حيث أن التدريب المنتظم يساعد أعضاء الجسم الداخلية على التكيف مع أي حمل بدني مما يؤدي إلى ارتفاع مقدرة اللاعب الوظيفية ، كما يرى الباحثون أن تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث يرجع إلى أداء التمارين التي تنمي هذه المتغيرات مع مراعاة عدم الفصل بين تمارين الإعداد العام والخاص خلال فترة الإعداد ، إضافة إلى إعطاء مجموعه من التمارين المختلفة سواء بالكره أو بدون كره أدى إلى تنمية وتطوير المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة.

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح القياس البعدي " .

كما يوضح جدول (٣) ، (٤) أن متوسط القياس القبلي للمجموعة التجريبية في حجم الوصول للمرمى (عدد الهجمات) بلغ ٢٠.٣٣ ، بينما بلغ في القياس البعدي ٢٧.٦٧ محققاً نسبة تحسن بلغت ٣٦.١٠% ، بينما بلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة التجريبية في الإنهاء على

المرمى (التسديدات) ٣.٥ ، بينما بلغ متوسط القياس البعدي ٦.٨٣ محققاً نسبة تحسن بلغت ٩٥.١٤ % .

ويرجع الباحثون ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التمشيط الدفاعي حيث تم توجيه اللاعبين أثناء التدريبات للتغلب على الزيادة العددية للمدافعين من خلال خلخلة الدفاع بجري أحد اللاعبين تجاه اللاعب المستحوذ على الكرة واللاعب الآخر يجري بعيداً عن زميله الحائز على الكرة وفي نفس الوقت يعمل هذا اللاعب على توسيع جبهة الهجوم وهو الأمر الذي يفك التكتل الدفاعي من الفريق المنافس في منطقة وسط الملعب الأمامي والتي تحد من الاستقبال السليم للكرة أو الأستلام تحت ضغط المنافس وبالتالي فشل الأداء الخططي للفريق المنافس مما ساهم في حدوث هذا التقدم من خلال ادراك اللاعبين لمواقع زملاءه ومكان الكرة لإيجاد مساحة خالية خلف المدافعين حيث يتفق ذلك مع ما ذكره "حنفي مختار" (١٩٩٥) أن الفريق المدافع يقوم بتركيز لاعبيه في الدفاع عن المرمى لذا يجب على الفريق المهاجم للتغلب على ذلك أن يعمل على اتساع منطقة الهجوم وذلك باستغلال عرض الملعب (٣ : ٣٨) .

كما أن الإلتزام الدفاعي للفريق المنافس يفرض على اللاعبين إيجاد حلول لصنع مساحة خالية في منطقة نصف الملعب الأمامي بهدف تطوير وإنهاء الهجوم ويتضح ذلك من خلال تحرك المهاجم بدون كرة لسحب أحد المدافعين معه وبالتالي يترك مساحة خالية خلفه تمكن أحد زملائه من استغلال تلك المساحة أو تحرك زميل آخر بعرض الملعب وفي نفس الوقت عمل العمق المناسب لإستقبال الكرة من اللاعب الحائز على الكرة .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح القياس البعدي .

كما يوضح جدول (٥) أن متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في حجم الوصول للمرمى (عدد الهجمات) بلغ ٢٣.٦٧ ، بينما بلغ في القياس البعدي للمجموعة التجريبية ٢٧.٦٧ محققاً نسبة تحسن بلغت ١٦.٩٠% ولصالح المجموعة التجريبية ، بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في الإنهاء على المرمى (التسديدات) ٤.٨٣ ، بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية ٦.٨٣ محققاً نسبة تحسن بلغت ٤١.٤٠% ولصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحثون التقدم الحادث في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات البعدية للمجموعة الضابطة وفي مؤشرات الأداء الهجومي قيد البحث الى استخدام الباحثون للتمرينات المتنوعة والتي تعتمد على التحرك بدون كرة للزميل الحائز على الكرة بحيث يكون أمامه أكثر من فرصة محققة للتمرير دون فقد الكرة حيث يتفق ذلك وما أشار إليه " طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان " (١٩٩٣) إلى أن مبدأ امتلاك الكرة من أهم مبادئ اللعب التي تبنى عليها طرق اللعب وكل الاعتبارات الخطئية حيث أن عملية التدريب المخططة المنظمة تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على التفكير ، ووضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في مواقف مختلفة تجعله قادراً على الإدراك الصحيح وكذا التصرف السريع أثناء المباراة بالدقة والثبات والتوقيت السليم (٥ : ١٨) .

كما يرجع الباحثون التقدم في نسبة امتلاك الفريق للكرة يعود إلى اهتمامهم بالتركيز على التحرك والتنوع في التمرير ما بين التمرير القصير والتمرير الطويل داخل الثلث الأوسط من الملعب ولا يفقد الفريق الكرة إلا إذا كان بهدف الأمان كركل الكرة خارج الملعب ، كما أن التوجيهات أثناء التدريب إلى محاولة الامتلاك ثم الاستحواذ على الكرة في مساحات محددة في وجود مدافعين كالمربعات والمستطيلات وهو محاولة تطبيق تمرينات التمشيط الدفاعي داخل تلك المربعات والمستطيلات.

كما يرى الباحثون أن هذا التغيير في زمن الامتلاك إلى أن جميع التحركات الخطئية التي احتواها البرنامج التدريبي قد أتاحت للفريق العديد من البدائل للتصرف الخططي فعندما يكون اللاعب لا يستطيع التمرير للزميل في المكان المناسب يمكنه أن يقوم بتحريك الجري بالكرة كبديل للتمرير للزميل وهو أحد التحركات السائدة حتى تتاح له فرصة أكثر للتمرير من قبل زملاؤه وبالتالي فقد زادت من مهارات اللاعبين الفنية مما أدى إلى التحسن الواضح في زمن الامتلاك والحد من زيادة زمن الفقد

كما أدى إلى تحسين مستوي الإنهاء على المرمى حيث يرجع هذا التقدم الإيجابي في الإنهاء على المرمى إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التمشيط الدفاعي أتاح للاعبين أكثر من فرصة متاحة للتهديف على المرمى ، كما أن أداء التصويب تحت ضغط

المنافس وفي ظروف تشبه ما يحدث في المباراة والاحتكاك الجسماني بلاعبين آخرين كانت من العوامل التي ساعدت على التقدم بمستوى وعدد التصويبات على المرمى .

وبذلك يكون الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح المجموعة التجريبية .

الاستخلاصات :

١. برنامج التمشيط الدفاعي يؤثر ايجابياً على تحسين حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى لدى ناشئ كرة القدم .
٢. ساهم برنامج التمشيط الدفاعي بدرجة كبيرة في تحسين حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى لدى ناشئ كرة القدم نتيجة المجهود البدني المنظم والمقنن الذي تعرض له الناشئين في برنامج التمشيط الدفاعي المقترح .
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح القياس البعدى .
٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح القياس البعدى .
٥. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى ولصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على ايجابية برنامج التمشيط الدفاعي في حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى لدى العينة التجريبية .

التوصيات :

١. الاسترشاد ببرنامج التمشيط الدفاعي لما له من قدرة علي تطوير حجم الوصول للمرمى والإنهاء على المرمى للناشئين في كرة القدم .
٢. استخدام برنامج التمشيط الدفاعي لناشئى كرة القدم لرفع مستوى أدائهم البدني ، والمهاري ، والخططي.
٣. دعوة المسؤولين إلي استخدام برنامج التمشيط الدفاعي لناشئى كرة القدم المقترح وتعميمه داخل الأندية ومراكز الشباب وأكاديميات كرة القدم .
٤. ضرورة الاهتمام بتنمية كافة القواعد والمبادئ الخططية الهجومية وخاصة في المراحل السنية المبكرة للناشئين في كرة القدم .
٥. الاهتمام بعمل أبحاث ودراسات تستخدم برامج التمشيط الدفاعي المقننة لمختلف الأعمار والفئات لما لها من تأثير واضح في تحسين المتغيرات البدنية والخططية والمهارية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. حسن السيد أبو عبده (٢٠١٩) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة التاسعة عشر، ماهي للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
٢. حنفي محمود مختار (١٩٩٤) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. حنفي محمود مختار (١٩٩٥) : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. طه إسماعيل محمود (١٩٩٠) : برنامج تدريبي مقترح للجوانب الفنية والخطية للتصويب من خلال تحليل بعض المباريات المحلية والدولية في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٥. طه محمود إسماعيل ، إبراهيم حنفي شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٣) : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، قليوب .
٦. محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣) : التخطيط الحديث في كرة القدم ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٧. مسعد على محمود : المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١ م .
٨. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤) : الجديد في الإعداد المهارى والخطي للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٩. ممدوح محمود محيي (٢٠١٥) : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الخطئية الهجومية (اللعب المباشر-حجم الوصول- بناء المثلثات) وعلاقتها بالإنهاء على المرمي ببطولة كأس العالم بالبرازيل ٢٠١٤م ، بحث منشورة ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٨٦ ، ديسمبر .
١٠. ممدوح محمود محيي ، محمد على محمود (١٩٩٨) : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخطئي للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

11. Gerhard Hamsen & Jorg Daniel (1997) : Fussball Jugend Training , Grundlagen Ubungen – Programme , rowohlt taschenbuch verlag , Hamburg .
12. Hughes M, FranksI .(2005) : Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. J Sport Sci, 23;pp 509-514.

تأثير التمشيط الدفاعي علي حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى

لدي ناشئ كرة القدم

* أ.د/ ممدوح محمود مجدي

** أ.د/ محمود محيي الدين محمد

*** أ.م.د/ عصام طلعت عبد الحميد

**** الباحث/ أحمد عمر أحمد علي

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين التمشيط الدفاعي علي حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى لدى ناشئ كرة القدم .
لتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما.

يتمثل مجتمع البحث في فرق الناشئين المقيدين بمنطقة المنيا لكرة القدم تحت (١٩) سنة للموسم التدريبي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م ، وقام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية ، حيث تم اختيار ناشئ نادي المنيا الرياضي للعينة التجريبية ، وناشئ مركز شباب سمالوط للعينة الضابطة ، حيث تم اختيار عدد (٤) مباريات لكل من فريقي نادي المنيا الرياضي ومركز شباب سمالوط لتحليل مستوي الأداء الخططي الهجومي ، كما تم الأجهزة والأدوات واستمارة مؤشرات الأداء الهجومي قيد البحث وبرنامج التمشيط الدفاعي المقترح كوسائل جمع البيانات .
وكان من أهم النتائج برنامج التمشيط الدفاعي يؤثر ايجابياً على تحسين حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى لدى ناشئ كرة القدم ، وكان من أهم التوصيات الاسترشاد ببرنامج التمشيط الدفاعي لما له من قدرة علي تطوير حجم الوصول للمرمى والإنتهاء على المرمى للناشئين في كرة القدم .

* أستاذ كرة القدم بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

*** أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

**** مدرس مساعد بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

