

## تأثير برنامج تدريبي قائم علي تدريبات تحمل القدرة علي بعض مؤشرات الأداء الهجومي لناشئ كرة القدم

أ.د/ عمر أحمد علي

أستاذ تدريب كرة القدم بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

د/ محمد صلاح عبد اللطيف

مدرس بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

الباحث/ محمد عظام محمد عبدالحكم

باحث بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

### المقدمة ومشكلة البحث :

يسود العالم الآن نهضة علمية في مجالات البحث العلمي والتقدم العلمي وهو السمة المميزة للعصر الحالي لما له من دور فعال في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في شتي مجالات الحياة بصفه عامه وبمجالات التربية الرياضية بصفة خاصة ، ويعتبر التدريب الرياضي كعلم من أبرز الوسائل لتحقيق أعلى مستوى في الأداء والفوز في المباريات، لما له من قوانين وأصول ونظريات وأسس ومبادئ تمكن المدرب الناجح من العمل على تطبيق تلك الأسس والمبادئ والقوانين للوصول للمستوي الأمثل من خلال استهداف أدوات ووسائل وأساليب تدريبية حديثة تتوافق مع متطلبات نشاطه التخصصي .

أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام و في الألعاب الجماعية بشكل خاص يتضح في ارتفاع مستويات الأداء بشكل كبير، ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة بما يتضمنه من أساليب تدريبية وإمكانيات مادية ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في بعض الألعاب الرياضية (٩ : ١٥٥ - ١٥٦) .

ويعتبر تخطيط التدريب الرياضي العامل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار العمل الرياضي، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبني عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وتخطيط التدريب الرياضي عبارة عن تنسيق وتنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من

قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذلك مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فتره زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية وواضحة ودقيقة ومتسلسلة الترتيب (٦ : ٣٤٩) .

وظهر في الآونة الأخيرة أنواع كثيرة من أساليب التدريب التي تُستخدم لتنمية تحمل القدرة فإن رياضات القوة مثل رفع الأثقال أو الوثب أو الرمي تؤدي بأقصى قوة وأقصى سرعة ممكنة وهذا يتطلب قدر من المواجهة والتعب (التحمل) لإمكانية الاحتفاظ بالقدرة طوال فترة الأداء أو القدرة على مواجهة التعب (التحمل) عند تكرار المحاولات كما في الوثب أو الرمي أو رفع الأثقال أو الوثب لضرب الكرة بالرأس خلال مباريات كرة القدم (٧ : ٢٤٣) .

أن تحمل القدرة إحدى العناصر البدنية التي تعكس مدى العلاقة التي تربط بين القدرات البدنية الحيوية الثلاثة (القوة - السرعة - التحمل) حيث يمثل تحمل القدرة إحدى المخرجات الهامة من مزج وتركيب هذه القدرات الحيوية ويشترط ضرورة امتلاك اللاعب خصائص التحمل العضلي لفترات متوسطة وطويلة كشرط أساسي للبدء في تطوير مستويات تحمل القدرة (١٦ : ٧٨) .

كما أن تحمل القدرة هو القدرة على أداء حركات قوية وسريعة لأطول فترة زمنية ممكنة من خلال فترة التدريب والمباراة ، كما يتفق مع " سعد محمد " بأنها قدرة الرياضي على الاستمرار ببذل أعلى جهد متعاقب ذو مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لأطول مدة ممكنة في المنافسة (٥ : ٩٤) .

أن المنافسات الصعبة يلزمها قدرة على أداء الحركات الصعبة تكون بعد القيام بالعديد من تلك الحركات وأن الشيء المهم في هذه القدرة هو أن تتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة أثناء العمليات التدريبية (١٩ : ١٥) .

كما أن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، ودرجة إتقان المهارات الأساسية حيث أن الحاجة إلى تنفيذ اللاعبين لمعدلات عالية من الجري طوال زمن المباراة الذي قد يزيد عن ٩٠ دقيقة بسرعات مختلفة وأيضاً الحاجة إلى التغلب على المقاومات المختلفة ، ومنها التغلب على وزن جسم اللاعب ضد الجاذبية وكذلك الأداء المستمر للدورات والتوقف المفاجئ والإعاقة والتحفز والاحتفاظ بالتوازن والاحتكاك البدني مع المتنافسين والكرة والملاعب كلها أمور تتطلب إعداداً بدنياً ذا مستوى مرتفع للاعبين ، الأمر الذي يمكنهم من تنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء خلال المباراة (١٢ : ١١) .

أن تحمل القدرة من القدرات البدنية المركبة في معظم الأنشطة الرياضية لكي يمتلك اللاعب قدر كبير من تحمل القدرة فإن الأمر يتطلب توافر تأسيس القدرات الهوائية واللاهوائية اللاكتيكية ، وتوافر قدر كبير من القوة القصوى ، وتوافر قدر كبير من السرعة القصوى ، تحقيق مستوى عال من التوافق المثالي ، امتلاك اللاعب القدرة على الأداء المثال الجيد المرتبط بنوع النشاط الرياضي (٣ : ١١١) .

ويعد الجانب الخططي في كرة القدم هو أحد الواجبات الأساسية الهامة في لعبة كرة القدم ، حيث تلعب خطط اللعب الدور الأكثر أهمية في المباريات وأصبحت بذلك جانب جوهرى هام يتوقف عليه النجاح في التغلب على المنافس سواء في الدفاع أو الهجوم الأمر الذي يترتب عليه إحراز الأهداف في مرمى المنافس ومنع المنافس من إحراز الأهداف ، مع الوضع في الاعتبار ظروف اللعب (١٨ : ٨٥) .

أن أداء اللاعبين خلال مباريات كرة القدم يتطلب قدرا كبيرا من تحمل القدرة حيث أن اللاعبين يقوموا بالعدو بالكرة لمسافات قصيرة ومتكررة وكذلك المراوغة والتصويب الذي يعتمد على سرعة وقوة الأداء ، فكل هذه الأداء الفنية تستمر لمدة ٩٠ دقيقة أو أكثر بقليل (٣ : ٩٠) .

كما أن هناك بعض المواقف التنافسية في رياضة كرة القدم تتطلب من اللاعبين تكرار أداء شاق يتميز بالقوة والسرعة فور الانتهاء من الأداء الأول بثواني قليلة ، ولكي ينجح اللاعب في تنفيذ تلك الأداء المتتالية والمتعاقبة بفاعلية يحتاج إلي درجة عالية من القدرات البدنية بشكل عام وتحمل القدرة بشكل خاص (١٧ : ٢٨٩ ، ٢٩٠) .

ومن خلال عمل الباحثون في مجال تدريب كرة القدم ، ومن خلال مشاهدة وتحليل مباريات كرة القدم لفرق الناشئين بمحافظة المنيا لاحظ الباحثون انخفاض في دقة وسرعة التمريرات الناجحة وكذلك دقة وقوة التصويبات علي المرمي في الفترة الزمنية من الدقيقة ٣٠ إلي الدقيقة ٤٥ للشوط الأول ، وكذلك من الدقيقة ٦٠ إلي الدقيقة ٩٠ للشوط الثاني ، وخاصة إذا ما سبق التمرير أو التصويب بعض الأداءات الفنية فكل تلك الأداءات الفنية تحتاج إلي عنصر القدرة العضلية في تنفيذها ونظرا إلي أن تلك الأداءات متكررة ومتلاحقة وتؤدي بكثرة الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يتوافر لديه قدر من التحمل والاستمرارية في الأداء إلي جانب القدرة العضلية .

وهذا ما يؤكد أن اللاعب ذا قوة التحمل العالية يصبح خلاقا ذا مبادأة أكثر من اللاعب البطيء ذا قوة التحمل المحدودة ، وبذلك يستطيع أن يستخدم الملعب كله في تحركاته الخطئية ، كما أن من أهم متطلبات الأداء الخططي في كرة القدم هو إتقان المهارات الأساسية التي تعتبر من أهم مؤشرات الأداء الهجومي .

الأمر الذي دفع الباحثون إلي القيام بتلك المحاولة العلمية لتطوير مؤشرات الأداء الهجومي وتحسين بعض المدلولات المميزة للأداء الخططي الهجومي من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام (تدريبات تحمل القدرة) .

### هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة ، وذلك من خلال التعرف علي تطوير مؤشرات الأداء الهجومي لنادي كرة القدم .

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مؤشرات الأداء الهجومي لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مؤشرات الأداء الهجومي لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مؤشرات الأداء الهجومي لصالح المجموعة التجريبية .

### المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### تحمل القدرة ' Power-Endurance ' :

قدرة اللاعب على توليد انقباضات عضلية انفجارية لأطول فترة زمنية ممكنة وفقاً لطبيعة ونوع النشاط الرياضي " (٤ : ٧٢) .

#### مؤشرات الأداء الهجومي :

جميع المهارات الفردية والجماعية التي يقوم بها اللاعب لإنجاح خطة الفريق طبقاً لمركزه في الملعب للدور المكلف به .

**إجراءات البحث :****منهج البحث :**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما .

**مجتمع وعينة البحث :**

يتمثل مجتمع البحث في فرق الناشئين المقيدين بمنطقة المنيا لكرة القدم تحت (١٩) سنة للموسم التدريبي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م ، وقام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ مركز شباب البرجاية ومركز شباب سمالوط ، حيث تم اختيار ناشئ مركز شباب البرجاية للعينة التجريبية ، وناشئ مركز شباب سمالوط للعينة الضابطة ، وقد قام الباحثون باختيار عدد (٦) مباريات لكل من فريق البرجاية وسمالوط لتحليل مؤشرات الأداء الهجومي .

**أداة البحث :****استمارة مؤشرات الأداء الهجومي قيد البحث :**

وتهدف الاستمارة إلى الحصول على بيانات أو مؤشرات لقياس مؤشرات الأداء الهجومي للفريق .

وقد قام الباحثون بعرض استمارة التحليل على عدد من خبراء كرة القدم من السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات قوامهم (٥) 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 رجع الباحثون إلى 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 مناقشات الباحثون مع زملائه وأساتذتها بكنيات 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 أجر الباحثون التعديلات اللازمة بناءا 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 بمعنى ضرورة توصيل كل محكم منهم إلي نفس النتائج بتطبيق نفس فئات التحليل ووحداتها علي نفس المضمون ، حيث قام الباحثون باختيار اثنان من المحكمين التي تتوافر بها نفس خبرة الباحثون ودرجته الوظيفية والعلمية وتم تدريبهم علي وحدات وفئات الاستمارة ، ثم تم حساب الثبات بين تحليل الباحثون والمحكمين الاثنان ، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التحليلات ، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين المحكمين في مؤشرات الأداء الهجومي ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٩) مما يشير إلي ثبات الاستمارة وصلاحيتها للتحليل .

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- . المتوسط الحسابي .
- . الوسيط .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الالتواء .
- . معامل الارتباط .
- . اختبار مان ويتني اللابارومتري .
- . اختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
- . نسبة التحسن المئوية .

## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

## جدول ( ١ )

دلالة الفروق الإحصائية بين رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث

في مؤشرات الأداء الهجومي قيد البحث (ن = ٦)

| قيمة Z | القياس البعدي |             |                 | القياس القبلي |             |                 | المتغيرات                       |
|--------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-----------------|---------------------------------|
|        | مجموع الرتب   | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي | مجموع الرتب   | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي |                                 |
| *٢.٢٠  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٢٠.٣٠<br>٠      | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ١٩٠.٦<br>٧      | المحاربة                        |
| *٢.٢١  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٣٧.٨٣           | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٣٣.٦٧           | الخداع                          |
| *٢.٢٣  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٣٠.٥٠           | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٢٦.٣٣           | التصويب علي المرمي              |
| *٢.٢١  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ١١٢.٦<br>٧      | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ١٠٥.١<br>٧      | الاستلام مع تغيير الاتجاه       |
| *٢.٢٣  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٢٣.٦٧           | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٢١.٥٠           | حجم الوصول                      |
| *٢.٢٠  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٢٧.٤٥           | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٢٦.٢٠           | زمن الاستحواذ                   |
| *٢.٣٣  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٤.٨٣            | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٣.٦٧            | الإنهاء علي المرمي              |
| *٢.٣٣  | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٤.١٧            | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٥.٣٣            | عدد مرات الوقوع في مصيدة التسلل |
| *٢.٢٤  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٢.٥٠            | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ١.٦٧            | الأهداف المسجلة                 |

قيمة (Z) عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨

\* دال عند مستوي (٠.٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول ( ١ ) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مؤشرات الأداء الهجومي ولصالح القياس البعدي .

### جدول ( ٢ )

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مؤشرات الأداء الهجومي

( ن = ٦ )

| المتغيرات                       | متوسط القياس<br>القبلي | متوسط القياس<br>البعدي | نسبة التحسن % |
|---------------------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| المحاورة                        | ١٩٠.٦٧                 | ٢٠٣.٥٠                 | %٦.٧٣         |
| الخداع                          | ٣٣.٦٧                  | ٣٧.٨٣                  | %١٢.٣٦        |
| التصويب علي المرمي              | ٢٦.٣٣                  | ٣٠.٥٠                  | %١٥.٨٤        |
| الاستلام مع تغيير الاتجاه       | ١٠٥.١٧                 | ١١٢.٦٧                 | %٧.١٣         |
| حجم الوصول                      | ٢١.٥٠                  | ٢٣.٦٧                  | %١٠.٠٩        |
| زمن الاستحواذ                   | ٢٦.٢٠                  | ٢٧.٤٥                  | %٤.٧٧         |
| الإنهاء علي المرمي              | ٣.٦٧                   | ٤.٨٣                   | %٣١.٦١        |
| عدد مرات الوقوع في مصيدة التسلل | ٥.٣٣                   | ٤.١٧                   | %٢١.٧٦        |
| الأهداف المسجلة                 | ١.٦٧                   | ٢.٥٠                   | %٤٩.٧٠        |

يتضح من جدول ( ٢ ) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في مؤشرات الأداء الهجومي ما بين (%٤.٧٧ : %٤٩.٧٠) ، مما يدل علي ايجابية البرنامج التقليدي في تطوير مؤشرات الأداء الهجومي لدي العينة الضابطة قيد البحث .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن التدريب الرياضي المقنن والمنظم قد أدى تحسين العديد من تحسين خطط اللعب الهجومي ، حيث أن هذه التدريبات تنمي لدي الفريق حسن الاستحواذ علي الكرة وزيادة القدرة علي التصرف فيها بإيجابية فقد زادت فاعلية حجم وصول الفرق إلى المرمي وكذلك زاد زمن استحواذ الفرق علي الكرة أثناء بناء الهجمات كما أدى ذلك إلى قلة عدد مرات الوقوع في مصيدة التسلل ، كما أدى الهجوم المنظم إلى استعانة الخصم بتشتيت الكرات بعيداً عن المرمي مما أدى إلى زيادة عدد الضربات الركنية والتي تعطي مؤشر كبير لفاعلية الأداء

الهجومي لدي الفريق وهذا كله أنصب في إحراز الأهداف من خلال الجمل التكتيكية التي نفذها اللاعبون في المساحات المحددة التي تدربوا عليها .

وهذا ما أشارت إليه دراسة " بدر دهيمان " (٢٠١٦) (٢) حيث أشارت نتائجها إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في المهارات الهجومية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة .

وهذا ما أشارت إليه دراسة " محمد إبراهيم " (٢٠١٤) (١١) حيث أشارت نتائجها أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي زمن ودقة الاداءات المهارية (مسافة الركل بالقدم اليمني ، مسافة الركل بالقدم اليسري ، السيطرة علي الكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، الجري بالكرة ، المراوغة ، رمية التماس ، الجري وتغيير الاتجاه بدون كرة ، الوثب بدون كرة) .

### جدول ( ٣ )

دلالة الفروق الإحصائية بين رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مؤشرات الأداء الهجومي قيد البحث (ن = ٦)

| قيمة Z | القياس البعدي |             |                 | القياس القبلي |             |                 | المتغيرات                       |
|--------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-----------------|---------------------------------|
|        | مجموع الرتب   | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي | مجموع الرتب   | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي |                                 |
| *٢.٢٠  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٢٢٧.١٧          | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ١٨٩.٦٧          | المحاورة                        |
| *٢.٢٣  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٤٠.٥٠           | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٣٣.٣٣           | الخداع                          |
| *٢.٢٣  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٣٤.٦٧           | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٢٦.٦٧           | التصويب علي المرمي              |
| *٢.٢١  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ١٢٢.٥٠          | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ١٠٥.٥٠          | الاستلام مع تغيير الاتجاه       |
| *٢.٢٧  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٢٧.٦٧           | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٢٠.٣٣           | حجم الوصول                      |
| *٢.٢١  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٣٠.٤٩           | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٢٥.٤٥           | زمن الاستحواذ                   |
| *٢.٢٧  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٦.٨٣            | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٣.٥٠            | الإنهاء علي المرمي              |
| *٢.٢٣  | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ٢.٨٣            | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٥.٥٠            | عدد مرات الوقوع في مصيدة التسلل |
| *٢.٢٥  | ٢١.٠٠         | ٣.٥٠        | ٣.٣٣            | ٠.٠٠          | ٠.٠٠        | ١.٨٣            | الأهداف المسجلة                 |

قيمة (Z) عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨

\* دال عند مستوى (٠.٠٥)

\*\* دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول ( ٣ ) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مؤشرات الأداء الهجومي ولصالح القياس البعدي .

جدول ( ٤ )

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مؤشرات الأداء الهجومي (ن = ٦)

| المتغيرات                       | متوسط القياس<br>القبلي | متوسط القياس<br>البعدي | نسبة التحسن % |
|---------------------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| المحاورة                        | ١٨٩.٦٧                 | ٢٢٧.١٧                 | %١٩.٧٧        |
| الخداع                          | ٣٣.٣٣                  | ٤٠.٥٠                  | %٢١.٥١        |
| التصويب علي المرمي              | ٢٦.٦٧                  | ٣٤.٦٧                  | %٣٠.٠٠        |
| الاستلام مع تغيير الاتجاه       | ١٠٥.٥٠                 | ١٢٢.٥٠                 | %١٦.١١        |
| حجم الوصول                      | ٢٠.٣٣                  | ٢٧.٦٧                  | %٣٦.١٠        |
| زمن الاستحواذ                   | ٢٥.٤٥                  | ٣٠.٤٩                  | %١٩.٨٠        |
| الإنهاء علي المرمي              | ٣.٥٠                   | ٦.٨٣                   | %٩٥.١٤        |
| عدد مرات الوقوع في مصيدة التسلل | ٥.٥٠                   | ٢.٨٣                   | %٤٨.٥٥        |
| الأهداف المسجلة                 | ١.٨٣                   | ٣.٣٣                   | %٨١.٩٧        |

يتضح من جدول ( ٤ ) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مؤشرات الأداء الهجومي ما بين (١٦.١١ % : ٩٥.١٤ %) ، مما يدل علي ايجابية برنامج تحمل القدرة المقترح في تطوير مؤشرات الأداء الهجومي لدي العينة التجريبية قيد البحث .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلي أن برنامج تحمل القدرة المقترح قد أدي تطوير مؤشرات الأداء الهجومي لدي الناشئين ، فقد أدي تحسين مراوغة اللاعب للخصم من خلال تنمية قدرته المكانية واختيار أفضل التوقيتات للمراوغة وعدم المبالغة فيها تحسباً لضياح جهد الفريق ككل ، كما عمل علي تنفيذ الخداع التكتيكي للاعب من خلال دمج مع الفريق في التحول من الدفاع للهجوم وبدأ الهجمات بأفضل طريقة ممكنة في ضوء وضعية الخصم وأسلوب لعبه ، كما أدي

البرنامج أيضا إلى زيادة ثقة اللاعبين في التصويب علي مرمي الخصم وعدم التخوف من إتباع محاولات التصويب وذلك من خلال الاستلام الصحيح للكرات وتغير وضع الجسم للوصول به إلي أمثل وضع ممكن يحقق أفضل أداء علي المرمي ويسعي بالدرجة الأولى إلي تحقيق المطلوب في بناء الهجمة المنظمة بالطريقة المثلي وإحراز الأهداف .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن تدريبات تحمل القدرة والتي تمت من خلال مبادئ التدريب المقننة حيث تم التدرج بها من السهل إلى الصعب وفي ظروف أشبه بما يحدث في المباراة ، والربط بين نوع التحرك الهجومي ومكان التنفيذ بالملعب قد ساهم بدور كبير في زيادة فاعلية الفريق الهجومية .

كما أدي إلى تحسين مستوي الإنهاء على المرمى حيث يرجع هذا التقدم الإيجابي في الإنهاء على المرمى إلى أن برنامج تحمل القدرة باستخدام القواعد الخططية في خطط الهجوم والذي أعتمد على تنفيذ تدريبات التصويب بأي جزء من أجزاء القدم ومن أي مكان في الملعب سواء من الحركة أو من الثبات أو من الوثب أو من أي وضع يتخذه الجسم ، 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 .

وهذا ما أشارت إليه دراسة " ممدوح محمود المحمدي ، أحمد البدوي أحمد دردير " (٢٠٢٣) (١٣) حيث أشارت نتائجها إلي إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين التحركات الهجومية السائدة وأثرها في بعض المتغيرات الخططية لدى ناشئ كرة القدم ، وجود تقدم إيجابي لصالح القياس البعدي في موجات الهجوم وزمن الامتلاك "الاستحواذ والفقد" .

وهذا ما أشارت إليه دراسة " هاني سعيد عبدالمنعم " (٢٠٢١) (١٤) حيث أشارت نتائجها إلي أن برنامج تدريبات تحمل القدرة العضلية أدى إلى تحسن في الأداءات المهارية الهجومية .

## جدول ( ٥ )

دلالة الفروق الإحصائية بين رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية  
في مؤشرات الأداء الهجومي قيد البحث (ن = ١٢)

| قيمة Z | التجريبية   |             |                 | الضابطة     |             |                 | المتغيرات                       |
|--------|-------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-----------------|---------------------------------|
|        | مجموع الرتب | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي | مجموع الرتب | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي |                                 |
| **٢.٩٠ | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ٢٢٧.١<br>٧      | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٢٠٣.٥<br>٠      | المحاورة                        |
| **٢.٩٥ | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ٤٠.٥٠           | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٣٧.٨٣           | الخداع                          |
| **٢.٩٦ | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ٣٤.٦٧           | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٣٠.٥٠           | التصويب علي المرمي              |
| **٢.٨٩ | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ١٢٢.٥<br>٠      | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ١١٢.٦<br>٧      | الاستلام مع تغيير الاتجاه       |
| **٢.٨٣ | ٥٦.٥٠       | ٩.٤٢        | ٢٧.٦٧           | ٢١.٥٠       | ٣.٥٨        | ٢٣.٦٧           | حجم الوصول                      |
| **٢.٨٩ | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ٣٠.٤٩           | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٢٧.٤٥           | زمن الاستحواذ                   |
| **٣.١١ | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ٦.٨٣            | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٤.٨٣            | الإنهاء علي المرمي              |
| **٢.٦٨ | ٢٣.٥٠       | ٣.٩٢        | ٢.٨٣            | ٥٤.٥٠       | ٩.٠٨        | ٤.١٧            | عدد مرات الوقوع في مصيدة التسلل |
| *٢.١٦  | ٥١.٠٠       | ٨.٥٠        | ٣.٣٣            | ٢٧.٠٠       | ٤.٥٠        | ٢.٥٠            | الأهداف المسجلة                 |

قيمة (Z) عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨

\* دال عند مستوى (٠.٠٥)      \*\* دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول ( ٥ ) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية  
في مؤشرات الأداء الهجومي ولصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل علي ايجابية برنامج تحمل  
القدرة المقترح في مؤشرات الأداء الهجومي لدي العينة التجريبية قيد البحث .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى حدوث تحسن في مستوى مؤشرات الأداء الهجومي للاعبين المجموعة التجريبية نتيجة استخدام خطط اللعب الهجومي المنظم والتي أدت إلى زيادة تلك الاداءات وخاصة عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة التي تستخدم الطرق التقليدية في عملية التدريب ، فارتفع المستوى البدني والمهاري من خلال خطط اللعب الهجومي والذي انعكس على مستوى الأداء المهاري بالإيجاب إضافة إلى تنفيذ لاعبي المجموعة التجريبية للعديد من التمرينات التي هدفت إلى تنمية وصقل خطط اللعب الهجومي والتدرج في التمرينات المهارية الهجومية للوصول إلى مستوى الإتقان والاهتمام بالتمرينات تحت ضغط المنافس ، ويرى الباحثون أن تحسن وتطوير خطط اللعب الهجومي يعتمد على مدى تحسن وتطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بأداء المهارات المختلفة للعبة ، فعملية التكيف بصفة عامة في التدريب لا يمكن أن تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر للصفات البدنية والتي بدورها تساهم في الارتقاء بالمستوى المهاري مع الزيادة التدريجية في الحمل التدريبي .

وهذا ما أشارت إليه دراسة " علي جاسم شلاكة " (٢٠٢٢) (٨) حيث أشارت نتائجها إلى أن اعتماد الإستراتيجية اللعب الهجومية (خلق الفراغ واحتلاله- منطقة ١٤) من قبل لاعبي الأجنحة خلال فترة زمنية (٧) ثانية تعمل على تطوير المهارات الخطئية لدى لاعبي الدوري الشباب بكرة القدم .

وهذا ما أشارت إليه دراسة " محمد عبد الشافي ، محمد منير " (٢٠١٦) (١٠) حيث أشارت نتائجها إلى أن تمارين تحمل القدرة لها أثر إيجابي على تحسين دقة مهارات الضرب الساحق وحائط الصد لدى أفراد عينة البحث .

## الاستخلاصات :

١. البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تطوير بعض مؤشرات الأداء الهجومي لناشئ كرة القدم أفراد العينة التجريبية قيد البحث .
٢. الطرق التقليدية في تدريب الناشئين بكرة القدم أثرت إيجابياً في تحسين مؤشرات الأداء الهجومي لدى أفراد العينة الضابطة .
٣. برنامج تحمل القدرة المقترح له تأثير إيجابياً في تحسين وتطوير بعض مؤشرات الأداء الهجومي لدى أفراد العينة التجريبية والضابطة إلا أن تأثيره أكبر للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة .
٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مؤشرات الأداء الهجومي ولصالح القياس البعدي .
٥. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مؤشرات الأداء الهجومي ولصالح القياس البعدي .
٦. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مؤشرات الأداء الهجومي ولصالح المجموعة التجريبية .

## ثانياً : التوصيات :

١. الاسترشاد ببرنامج تحمل القدرة لما له من قدرة علي تطوير مؤشرات الأداء الهجومي للناشئين والفريق ككل .
٢. ضرورة الاهتمام بتنمية كافة عناصر الأداء الخططي وخاصة في الجانب الهجومي وخاصة في المراحل السنية المبكرة لناشئ كرة القدم .
٣. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بمستوي النواحي البدنية والمهارية والخططية للناشئين في كرة القدم .
٤. صقل المدربين بالبرامج التدريبية الحديثة وخاصة المستخدمة لتحمل القدرة لما لها من دور في الارتقاء بالمستوي الخططي والفكري للناشئين .
٥. الاهتمام بتنفيذ البرنامج المقترح لما له من قدرة على الارتقاء بمستوي الأداء المهاري الهجومي وخاصة لناشئ كرة القدم .

## المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد محمد حسين (٢٠١٢) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٢. بدر دهيمان خالد (٢٠١٦) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير الرشاقة والتوازن على مستوى بعض المهارات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
٣. بسطويسي أحمد (٢٠١٤) : أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
٤. تامر الجبالي (٢٠٠٩) : القدرة في الأنشطة الرياضية أسس الإعداد البدني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٥. جمال صبري (٢٠٠٤) : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، دار دجلة ، عمان .
٦. حسن أبو عبده (٢٠٠٧) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط٧ ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
٧. ذكي درويش (١٩٩٨) : التدريب البليومتري ، سلسلة الفكر العربي في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. علي جاسم شلاكة (٢٠٢٢) : تأثير إستراتيجية بناء اللعب الهجومية المقترحة خلق الفراغ واحتلاله "منطقة ١٤" للاعبين الأجنحة بزمين "٧ ثنائية" لتطوير بعض المهارات الخطئية للاعبين الشباب بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد ٣٤ ، العدد ١ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، العراق .
٩. عماد الدين أبو زيد (٢٠٠٥) : تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، دار المعارف ، الإسكندرية .

١٠. محمد عبد الشافي ، محمد منير (٢٠١٦) : تحمل القدرة العضلية وتأثيرها على دقة أداء الضرب الساحق وحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية لرياضية للبنين ، جامعة بنها .
١١. محمد محمد إبراهيم السيد (٢٠١٤) : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية لتطوير المهارات الأساسية المرتبطة بمراكز اللعب لنادي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
١٢. مفتي حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٣. ممدوح محمود المحمدي ، أحمد البدوي أحمد دردير (٢٠٢٣) : أثر التحركات الهجومية السائدة على بعض المتغيرات الخططية لدى ناشئي كرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد ٣٦ ، يونيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٤. هاني سعيد عبدالمنعم (٢٠٢١) : تأثير تدريبات تحمل القدرة العضلية على بعض الأداءات المهارية الهجومية لنادي كرة القدم تحت ١٦ سنة ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١٥. ياسر طه صلاح محمد (٢٠١٩) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الدفاعية لنادي كرة القدم ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٤٨ ، الجزء ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

١٦. Bompa, T (١٩٩٩) : a periodization of strength: the new wave in strength training, Toronto verita .
١٧. Bompa,T and Buzzichelli,carlo (٢٠١٥) : Periodization training for sports , ٣E ,human kinetics.
١٨. Gerhard Bauer (١٩٩٧) : Lehrbuch football erfolgreiches training vontechnik ,taktik and condition. aufl., Blv. Verlagsgsellschaft , munchen .
١٩. Michael. Doyle (٢٠٠٣): Training Manual for competition, MayclimbersJournel, ١٦.p:١٥.

## تأثير برنامج تدريبي قائم علي تدريبات تحمل القدرة علي بعض مؤشرات الأداء الهجومي لناشئ كرة القدم

\* أ.د/ عمر أحمد علي

\*\* د/ محمد صلاح

\*\*\* الباحث/ محمد عصام محمد عبدالحكم

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة ، وذلك من خلال التعرف علي تطوير تأثير برنامج تدريبي قائم علي تدريبات تحمل القدرة علي بعض مؤشرات الأداء الهجومي لناشئ كرة القدم .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما ، يتمثل مجتمع البحث في فرق الناشئين المقيددين بمنطقة المنيا لكرة القدم تحت (١٩) سنة للموسم التدريبي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م ، وقام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ مركز شباب البرجاية ومركز شباب سمالوط ، حيث تم اختيار ناشئ مركز شباب البرجاية للعينة التجريبية ، وناشئ مركز شباب سمالوط للعينة الضابطة ، وقد قام الباحث باختيار عدد (٦) مباريات لكل من فريقي البرجاية وسمالوط لتحليل مستوى الأداء الخططي الهجومي .

وكانت من أهم النتائج برنامج تحمل القدرة المقترح له تأثير إيجابياً في تحسين وتطوير بعض مؤشرات الأداء الهجومي لدي أفراد العينة التجريبية والضابطة إلا أن تأثيره أكبر للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة ، وكانت من أهم التوصيات الاسترشاد ببرنامج تحمل القدرة لما له من قدرة علي تطوير مؤشرات الأداء الهجومي للناشئين والفريق ككل .

## **The effect of a training program based on endurance training on some means of implementing offensive game plans (individual and collective) for young football players**

\* Prof. Dr. Omar Ahmed Ali

\*\* Dr. Mohamed salah

\*\*\* Researcher/ Mohamed Essam Mohamed Abdel Hakim

---

The research aims to design a training program using endurance training, by identifying the development of means of implementing individual offensive game plans .

The researchers used the experimental method due to its suitability to the nature of the current research using the experimental design for two groups, one of which is a control group and the other is an experimental group, following the pre- and post-measurement of them. The research community is represented by the junior teams registered in the Minya region for football under (١٩) years for the training season ٢٠٢٢ AD / ٢٠٢٣ AD. The researcher selected the sample intentionally from the juniors of the Bargaia Youth Center and the Samalut Youth Center, where the juniors of the Bargaia Youth Center were chosen for the experimental sample, and the juniors of the Samalut Youth Center for the control sample. The researcher selected (٦) matches for each of the Bargaia and Samalut teams to analyze the level of offensive tactical performance.

One of the most important results was the proposed capacity tolerance program that had a positive impact on improving and developing some means of implementing individual and collective offensive game plans for the members of the experimental and control sample, but its impact was greater for the experimental group when compared to the control group. One of the most important recommendations was to be guided by the capacity tolerance program because of its ability to develop means of implementing offensive game plans for juniors and the team as a whole