

# تأثير برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططي الهجومي أثناء الإنعكاس المزدوج لناشئ كرة القدم

\* أ. د / ممدوح محمود مجدي  
\*\* الباحث / طاهر عوني فوزي

## مقدمة البحث :

تعتبر كرة القدم من الألعاب التي تستأثر أهتمام شعوب العالم بمختلف المستويات العمرية ناشئين ومتقدمين وذلك للأثارة والتمتع التي تتصف بها مباريات كرة القدم ، اذ اصبحت دول العالم تتنافس فيما بينها لإقامة البطولات بمختلف مستوياتها القارية والعالمية .

ويشير "مفتي إبراهيم" إلي أن رياضة كرة القدم ، هي أحد أنواع الرياضات التي خضعت للأسس والمبادئ العلمية وهذا هو السرف في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الأداء ، فإذا ما عقدنا مقارنة بين كرة القدم في قديما" وكرة القدم الآن سنجد أن هناك فارقاً كبيراً في كافة أنواع الأداءات البدنية والمهارية والخططية ، إذ زاد معدل حركة اللاعبين في الملعب ، كما تداخلت المساحات التي تغطيها مراكز اللاعبين في طرق اللعب المختلفة ، كما تقدم مستوى الأداء المهاري بدرجة ملحوظة وظهرت خطط لعب جديدة سواء كانت هجومية أو دفاعية ( ١١ : ٢٥٧ )

يتفق كلا" من " حنفي مختار " (١٩٨٨م) وطه اسماعيل وآخرون (١٩٩٣م) أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة وبدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات المباراة . (٤ : ١٧٧) (٧ : ٢١)

ويرى "طه إسماعيل وآخرون" (١٩٩٣) أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها المهاجمون والمدافعون خلال زمن المباراة ، وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة أو بدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب (٧ : ٢١)

\* أستاذة كرة القدم بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .

\*\* باحث بقسم الرياضيات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .

- وهذا يتفق مع دراسة خضر عبد الله " ( ٢٠١٥ ) ( ٥ ) بعنوان : تحليل بعض الأدعاءات الهجومية للمنتخب القومي المصري خلال التصفيات المؤهلة لبطولة الأمم الإفريقية لكرة القدم ٢٠١٢ ، وهدفت الدراسة التعرف على الأدعاءات الهجومية للمنتخب القومي المصري خلال التصفيات المؤهلة لبطولة الأمم الإفريقية لكرة القدم ( ٢٠١٢م )، وشملت عينة الدراسة عدد ٦ مباريات لمنتخب وعدد ٦ مباريات لمنتخب النيجر خلال التصفيات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي

- وجاءت أهم نتائج الدراسة

- توجد فروق داله إحصائيا بين منتخب مصر ومنتخب النيجر في الأدعاءات الهجومية الخاصة بالتمرير الناجح لصالح النيجر

ويشير " طه إسماعيل " ( ١٩٩٠ ) نقلاً عن " هيدرجوت " Heddergot الى أن الهجوم يعتبر من أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم ، وعليه يجب تنمية اللعب الجماعي الهجومي بما يحتويه من خلق فرص مناسبة للتهديف مع رفع كفاءة اللاعبين لإنهاء هذه الفرص. ( ٦ : ١٦ )

ويتفق كل من "حنفي مختار" (١٩٩٨) و"طه إسماعيل وآخرون" (١٩٩٣)

و"حسن أبو عبده" (٢٠١٦) و"ماسيمو لوشاسي Massimo Lucchesi (٢٠٠١) و"ينس بانسبو Bangsbo Jens ، بيرغر بيترسن Birger Peitersen" (٢٠٠٠) و"بيتر شرينر Peter Schreiner ، نوربرت إليرت Norbert Elgert" (٢٠١٢) أن الهجوم في كرة القدم يعتمد على نوعين أساسيين هما :

١- الهجوم المرتد السريع counter-attacks .

٢- الهجوم المنظم built-up attacks . ( ٣ : ٢١١ ) ( ٧ : ٣٩ )

( ٢ : ١٩٥ ، ١٩٦ ) ( ١٥ : ٣٩ ، ٤٠ ) ( ٦ : ١٦ ) ( ١٩ : ١٤ ، ٩١ )

- وهذا ما تتفق معه دراسة " بيدرو مالطا ، يرونو ترافاسوس " ( ٢٠١٤ ) ( ١٨ ) بعنوان : وصف التحول من الدفاع إلى الهجوم في كرة القدم ، وهدفت الدراسة

التعرف على أنماط انتقال الفريق جماعياً من الدفاع إلى الهجوم، وشملت عينة الدراسة عدد ٤ مباريات الدوري البرتغالي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وجاءت أهم نتائج الدراسة وجود نمطين للتحول من الدفاع للهجوم وهما :

١ - الانتقال بتمريرات قصيرة للاعب الوسط المدافع في وسط الملعب

٢ - كرات طويلة للاعب الوسط المهاجم في المنطقة الهجومية

وأيضاً دراسة " كلاوديو ألبيرتو وآخرون " ( ٢٠١٥ ) ( ١٤ ) بعنوان : تحليل عوامل الأداء التي تؤثر على التحولات الهجومية في مباريات كرة القدم للاعبى النخبة، وهدفت الدراسة إمكانية التنبؤ بنتيجة الهجوم من خلال تحليل عناصر الأداء أثناء التحولات للهجوم ، وشملت عينة الدراسة عدد ١٤ مباراة تم خلالها ٧٤٣ تحول من الدفاع للهجوم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وجاءت أهم النتائج:-

- أنه من الممكن التنبؤ بنتيجة التحولات الهجومية المنجزة خلال المباراة من بعض

العناصر مثل (تمركز اللاعبين ، التحرك الخططي المستخدم ، زمن الهجوم )

كما يشير كلا من "محمد رفاعي"(٢٠١١)، "نهاد إبراهيم"(٢٠٠٨) أن النجاح في كرة القدم الحديثة أصبح عاملاً مهماً للغاية ولم يعد يترك الكثير للصدفة خاصة في المستويات العالية ، فالعديد من المدربين يقومون بتحليل وتسجيل أداء لاعبيهم (فردى وجماعي) بغرض اكتشاف طرق لزيادة فاعليتهم ، كما يقومون بتحليل الفرق التي سوف يواجهونها في المباريات القادمة بغرض اكتشاف أوجه الضعف التي يمكن الاستفادة منها وكذلك أوجه القوة التي تحتاج إلى اهتمام خاص والتحليل له قيمة كبيرة للمدربين في مجال إعداد الفرق،ويمكن الحصول على المعلومات من عدة مصادر (الأفلام، التلفزيون، الفيديو، المباريات الحية المباشرة ، مناقشات اللاعبين الذين لديهم خبرة الاشتراك السابقة في المنافسات المختلفة) . (٩ : ٢) ، (١٣ : ٢)

كما يشير " حنفي مختار " ( ١٩٩٨ م ) إلى انه عندما تكون الكرة فى حوزة لاعب من الفريق يجرى زملاؤه باستمرار بعيدا عن الخصم للتخلص من رقابتهم واخذاً الأماكن المناسبة ولكن عندما يفقد الفريق الكرة يقترب جميع لاعبي الفريق من لاعبي

الفريق المضاد لقطع الكرة أو المراقبة الضاغطة على لاعبي الفريق المضاد ، وهذه التحركات " التحول من الهجوم للدفاع والعكس " هذا التحول يسمى " الانعكاس المزدوج " . ( ٣ : ٢١٥ )

#### مشكلة البحث :

نظرا لان الباحثان احدهما يعمل مدرب كرة قدم بالدرجة الثالثة ومتابع للدرجة الثانية والدورى الممتاز المصرى ، والاخر يعمل فى الدورى الممتاز ، فقد لاحظا هبوط الأداء الخططى الهجومى وعدم الاهتمام من قبل المدربين على استخدام " تمارينات الإنعكاس المزدوج للهجوم " وهذا يظهر جليا " فى الفريق المستحوذ على الكرة " الفريق المهاجم " فى سوء انتشار اللاعبين فى الملعب بحيث توجد مسافات كبيرة بين مجموعات اللعب ، وكذلك تباعد الخطوط ، وهذا التباعد بين مجموعات وخطوط اللعب يؤدى إلى صعوبة تحول اللاعبين من الدفاع للهجوم ، ولذلك ظهرت المشكلة جلية أمامهما فكان لابد من هذه الدراسة " تأثير برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططى الهجومى أثناء الإنعكاس المزدوج لناشئ كرة القدم، ومحاولة معرفة تأثير تمارينات الانعكاس المزدوج على فاعلية الأداء الخططى الهجومى من خلال هذه المتغيرات (التصويب ، استعادة الكرة ، الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجوميا ، ضرب مصيدة التسلل ، الأهداف المسجلة للفريق،) لناشئ كرة القدم من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارينات الإنعكاس المزدوج للهجوم لتطوير الأداء الخططى الهجومى.

#### أهمية البحث:

▪ قد يساهم البرنامج التدريبي المقترح في الارتقاء بمستوي الأداء الخططى الهجومى للاعبين من خلال زيادة نسب كل من ( التصويب ، استعادة الكرة ، الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجوميا ، ضرب مصيدة التسلل ، الأهداف المسجلة للفريق،).

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين الانعكاس المزدوج ومعرفة أثرها على الأداء الخطى الهجومي لناشئ كرة القدم من خلال التعرف على : ( التصويب ، استعادة الكرة ، الزيادة العددية في منطقة الكرة هجوميا ، ضرب مصيدة التسلل ، الأهداف المسجلة للفريق )

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحثان ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات الخطئية الهجومية أثناء الانعكاس المزدوج أفراد عينة البحث وتلك المتغيرات هي (التصويب ، استعادة الكرة ، الزيادة العددية في منطقة الكرة هجوميا ، ضرب مصيدة التسلل، الأهداف المسجلة للفريق) .

مصطلحات البحث :

الانعكاس المزدوج :

" هو التحول من الحالة الدفاعية الى الحالة الهجومية والنعكس " ( ٣ : ٢١٥ )

الانعكاس المزدوج الايجابي " الانتقال الايجابي " :

" هو التحول من الدفاع للهجوم " ( ١٧ : ١١ )

الانعكاس المزدوج السلبي " الانتقال السلبي " :

" هو التحول من الهجوم للدفاع " ( ١٧ : ١١ )

خطة إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، باستخدام أحد التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث كل ناشئ كرة القدم مواليد ٢٠٠٢ تحت ١٧ سنة بقوائم منطقة المنيا لكرة القدم الخاضعين للاتحاد المصري لكرة القدم ، والذي يشمل ( ١٠ ) عشر فرق مكونة من ( ٣٠٠ ) ناشئ بواقع ( ٣٠ ) ناشئ لكل فريق .  
عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها ( ٣٠ ) ناشئ كرة قدم بنادي ملوى الرياضي تحت ١٧ سنة ، للموسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م .  
تجانس عينة البحث :

قام الباحثان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث للمتغيرات الديموجرافية ( ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ) " وجدول ( ١ ) يوضح ذلك.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات

الديموجرافية لدى عينة البحث ( ن = ٣٠ )

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٦٥.٤٠	١٦٤.٥٠	٥.٦٤	٠.٠٧
الوزن	٦٠.١٦	٥٩.٠٠	٤.٩٠	٠.٥٣
العمر التدريبي	٣.٥٣	٣.٥٠	١.٠٧	٠.٠٠

يتضح من الجدول ( ١ ) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لكل من " ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " لعينة البحث تنحصر ما بين ( ٣+ ، ٣- ) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث .

وسائل جمع البيانات :

اولا : الاستمارات :

- ١ - استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء.
- ٢ - استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للاعبين (الاسم ، تاريخ الميلاد ، محل الميلاد، المدرسة ، الحالة الاجتماعية ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي )
- ٣ - استمارة التحليل الخططي الخاصة بالمتغيرات الخططية الهجومية أثناء الإنعكاس المزدوج .

المعاملات العلمية لاستمارة التحليل :

أولاً : الصدق

١ - صدق المحتوى :

قام الباحثان بعرض الصورة المبدئية لاستمارة التحليل للمتغيرات قيد البحث على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم ( ١٠ ) خبراء من العاملين فى مجال تدريب كرة القدم، وذلك لإبداء رأيهم فيها بعد توضيح الهدف منها للتأكد من صحتها ومناسبتها فيما وضعت من أجله ، وقد اتفق الخبراء على مناسبة الاستمارة لما وضعت من أجله من حيث قياس بعض المتغيرات الهجومية اثناء التحول من الحالة الدفاعية (الاهداف المسجلة للفريق ، التصويب ، استعادة الكرة ، الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجومياً ، ضرب مصيدة التسلل ) . وتم الموافقة بنسبة ٨٠% فاكثر على جميع المتغيرات فى صورتها النهائية.

٢ - الصدق الذاتي :

قام الباحثان بإيجاد الصدق الذاتي للاستمارة وذلك عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات وهو يفيد في تحديد النهاية العظمى لمعاملات الصدق التجريبي والصدق العملي ، بمعنى أن الحد الأدنى لمعامل الاختبار يجب ألا يتجاوز الصدق الذاتي والجدول (٢) يوضح النتيجة .

جدول ( ٢ )

معاملات الصدق الذاتى لاستمارة تحليل مباريات كرة القدم قيد البحث ( ن = ٤ )

معامل الصدق الذاتي	عناصر التحليل	
١.٠٠	الاهداف المسجلة للفريق	المتغيرات الهجومية اثناء التحول من الحالة الدفاعية
٠.٩٧	التصويب	
٠.٩٨	استعادة الكرة	
٠.٩٧	الزيادة العددية في منطقة الكرة هجوماً	
٠.٩٨	ضرب مصيدة التسلل	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = ٠.٩٥٠

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الصدق الذاتي للاستمارة تحليل مباريات كرة القدم قيد البحث ما بين (٠.٩٧٦ ، ١.٠٠) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاستمارة .

ثانياً : الثبات

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاستمارة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Re - Test) وذلك من خلال تحليل (٤) أربعة مباريات من بطولات سابقة مسجلة على شرائط الفيديو ، ثم أعيد تحليلها مرة أخرى بفواصل زمني قدرة (١٥) خمسة عشر يوماً من التطبيق الأول ، ثم قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يتضح من جدول (٣) .

### جدول ( ٣ )

معاملات الثبات لاستمارة تحليل مباريات كرة القدم للمتغيرات قيد البحث (ن = ٤)

الارتباط	اعادة تطبيق	تطبيق اول	عناصر التحليل	المتغيرات الهجومية اثناء
١.٠٠	٣.٢٥	١.٧٥	الاهداف المسجلة للفريق	المتغيرات الهجومية اثناء
٠.٩٦	6.75	4.75	التصويب	

٠.٩٧	9.25	6.75	استعادة الكرة	التحول من الحالة الدفاعية
٠.٩٦	4.50	2.75	الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجومياً	
٠.٩٧	5.50	3.25	ضرب مصيدة التسلل	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = ٠.٩٥٠

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاستمارة تحليل مباريات كرة القدم قيد البحث ما بين (٠.٩٥ ، ١.٠٠) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات استمارة التحليل .

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) ناشئ من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث لمعرفة مدى الثبات "لاستمارة تحليل المباريات " للمتغيرات الخطئية الهجومية أثناء الإنعكاس للهجوم قيد البحث وذلك من خلال تصوير أربعة مباريات "تطبيق اول " وبعد مرور اسبوعين قام الباحث بإجراء التطبيق الثانى واعادة الاربعة مباريات وذلك في الفترة من ١٦ / ٧ / ٢٠١٨ م إلى ٢١ / ٨ / ٢٠١٨ م.

القياس القبلي :

قام الباحثان بتحليل مباريات فريق نادى ملوى تحت ١٧ سنة عن طريق شرائط الفيديو لأربع مباريات " التحليل القبلي لنادى الملوى الخطفى الهجومى أثناء الإنعكاس المزدوج " وكانت على النحو التالي : السبت والاربعاء والسبت والاربعاء الموافق ٨ ، ١٢ و ١٥ ، ١٩ / ٩ / ٢٠١٨ م.

البرنامج التدريبي المقترح :

١. أسس وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس التالية :

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة السنية .
- مراعاة البرنامج للأسس العلمية الحديثة في واجبات التدريب التربوية والتعليمية .

٢. خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :
- يهدف البرنامج التدريبي الى محاولة الوصول بأفراد عينة البحث الى تطوير الأداء الخططي الهجومي باستخدام تمارينات الانعكاس المزدوج .
- واجبات البرنامج التدريبي المقترح :

لتحديد أهداف البرنامج التدريبي حدد الباحث الواجبات التالية :

- ١ . الإعداد البدني .
- ٢ . الإعداد المهاري .
- ٣ . الإعداد الخططي .
- ٤ . الإعداد النفسي .
- ٥ . الإعداد الذهني .

- تحديد المحتوى ( التمارينات ) :

حدد الباحث التمارينات بمختلف أنواعها :

- ١ . التمارينات البنائية العامة .
- ٢ . التمارينات البنائية الخاصة .
- ٣ . تمارينات المنافسات .
- ٤ . تمارينات الراحة الإيجابية .

ثالثاً : تحديد الزمن الكلي للبرنامج :

تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج وفقاً لدرجات الأحمال ودورات الحمل كالاتي :

- ١ . الحمل الأقصى : بلغ عدد أسابيع الحمل الأقصى أربع أسابيع موزعة كالاتي :  
الأسبوع الخامس ، والأسبوع الثامن ، والأسبوع العاشر ، والأسبوع الحادي عشر ،  
وبذلك يصبح زمن الحمل الأقصى بالبرنامج =  $4 \times 600 = 2400$  دقيقة .

٢. الحمل العالي : بلغ عدد أسابيع الحمل العالي أربع أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع الأول ، والأسبوع الثاني ، والأسبوع الرابع ، والأسبوع السابع ، وبذلك يصبح زمن الحمل العالي =  $٤ \times ٥٤٠ = ٢١٦٠$  دقيقة .

٣. الحمل المتوسط : بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط أربع أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع الثالث ، والأسبوع السادس ، والأسبوع التاسع ، والأسبوع الثاني عشر ، وبذلك يصبح زمن الحمل المتوسط في البرنامج =  $٤ \times ٤٩٠ = ١٩٦٠$  دقيقة .  
ومن هنا يكون الزمن الكلي للبرنامج هو ناتج مجموع أزمنة الأسابيع الإثني عشر .  
الزمن الكلي =  $٢٤٠٠$  دقيقة +  $٢١٦٠$  دقيقة +  $١٩٦٠$  دقيقة =  $٦٥٢٠$  دقيقة .

### جدول (٩)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج من خلال زمن حمل التدريب الأسبوعي

عدد الأسابيع خلال فترة الإعداد

درجات الأحمال	الحمل الأسبوعي بالدقيقة	عدد الأسابيع	الزمن في البرنامج
الحمل الأقصى	٦٠٠ ق	٤ أسابيع	٢٤٠٠ ق
الحمل العالي	٥٤٠ ق	٤ أسابيع	٢١٦٠ ق
الحمل المتوسط	٤٩٠ ق	٤ أسابيع	١٩٦٠ ق
المجموع		١٢ أسبوع	٦٥٢٠ ق

جدول (١٠)

التوزيع الزمني لدرجة حمل التدريب ودورات الحمل ( ٢ : ١ ) خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	درجة الحمل
المرحلة	مرحلة الإعداد العام			مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد للمنافسات					الحمل
الحمل الأقصى					*			*		*		*	
الحمل العالي		*	*			*			*			*	
الحمل المتوسط	*			*		*			*			*	
الزمن الأسبوعي	٥٤٠	٥٤٠	٤٩٠	٥٤٠	٦٠٠	٤٩٠	٥٤٠	٦٠٠	٤٩٠	٦٠٠	٦٠٠	٤٩٠	

رابعاً : توزيع الزمن الكلي للبرنامج على واجباته :

تم توزيع زمن البرنامج الكلي على واجباته ( الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي ) أما الإعداد الذهني فغالباً ما يتم

خارج الملعب في محاضرات نظرية ، أما الإعداد النفسي فيكون أثناء التطبيق العملي .

### جدول (١١)

النسب المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي والزمن المخصص له

#### خلال فترة البرنامج

الإعداد	النسبة المئوية	طريقة احتساب النسبة	الزمن المحدد بالدقائق
الإعداد البدني	٣٠ %	$١٠٠ / ٦٥٢٠ \times ٣٠$	١٩٥٦ دقيقة
الإعداد المهاري	٣٠ %	$١٠٠ / ٦٥٢٠ \times ٣٠$	١٩٥٦ دقيقة
الإعداد الخططي	٤٠ %	$١٠٠ / ٦٥٢٠ \times ٤٠$	٢٦٠٨ دقيقة
المجموع	١٠٠ %		٦٥٢٠ دقيقة

خامساً : الإطار العام للبرنامج بعد تحديد النسبة المئوية لكل من الإعداد البدني

والمهاري والخططي والزمن الخاص لكل منهم :

وفيما يلي الجدول يوضح توزيع الزمن الكلي للبرنامج على المراحل ، كما أن جدول (١٢) يوضح التوزيع الزمن الكلي للبرنامج وقدرة ٦٥٢٠ دقيقة على واجبات البرنامج (الإعداد البدني ، الإعداد المهاري ، الإعداد الخططي ) بالنسب المئوية الخاصة لكل مرحلة من مراحل البرنامج ، والجدول التالي يوضح الإطار العام للبرنامج والزمن المخصص لكل أسبوع من كل من الإعداد البدني والمهاري والخططي ودورة الحمل الأسبوعية .

### جدول (١٢)

#### توزيع الزمن الكلي للبرنامج على المراحل الثلاثة

المراحل	الواجبات والأسابيع	زمن الإعداد البدني والنسبة المئوية لكل مرحلة	زمن الإعداد المهاري والنسبة المئوية لكل مرحلة	زمن الإعداد الخططي والنسبة المئوية لكل مرحلة
الإعداد العام	٣ أسابيع	$٨٨٣ = ٤٣ %$	$٤٦٧ = ٢٤ %$	$٢٦٠ = ١٠ %$
الإعداد الخاص	٥ أسابيع	$٨٠٥ = ٤١ %$	$٨٥٢ = ٤٤ %$	$١١١٣ = ٤٣ %$
الإعداد للمباريات	٤ أسابيع	$٣٠٨ = ١٦ %$	$٦٣٧ = ٣٢ %$	$١٢٣٥ = ٤٧ %$
المجموع الكلي		$١٩٥٦ = ١٠٠ %$	$١٩٥٦ = ١٠٠ %$	$٢٦٠٨ = ١٠٠ %$

تطبيق البرنامج :

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي على أفراد العينة في الفترة من يوم

السبت الموافق ٢٥ / ٨ / ٢٠١٨ م الى يوم الأربعاء الموافق ١٤ / ١١ / ٢٠١٨ م

القياس البعدي :

قام الباحثان بتحليل مباريات فريق نادى ملوى تحت ١٧ سنة عن طريق شرائط الفيديو لأربع مباريات " التحليل البعدي لاداء الخطى الهجومى أثناء الإنعكاس المزدوج " وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي للمتغيرات الخطية الهجومية قيد البحث وكانت على النحو التالي : السبت والاربعاء والسبت والاربعاء الموافق ٣ ، ٧ و ١٠ ، ١٤ / ١١ / ٢٠١٨ .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

في ضوء هدف وفروض البحث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية : " الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبارات ، النسبة المئوية لمعدل التغير.

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوى ( ٠.٠٥ ) للتأكد من معنوية

النتائج الإحصائية للبحث .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

سوف يقوم الباحثان بعرض نتائج بحثه وفقاً للترتيب التالي :

- معدل التغير بين درجات القياس القبلي والبعدي فى المتغيرات الهجومية أثناء التحول من الحالة الدفاعية أثناء الإنعكاس المزدوج وهذه المتغيرات هي :
- التصويب .
- استعادة الكرة .
- الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجومياً .
- ضرب مصيدة التسلل .
- الأهداف المسجلة للفريق . - التحقق من صحة الفرض الأول:

جدول (٤)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي فى التصويب

الاتجاه	التصويب	المتغيرات
---------	---------	-----------

	معدل التغير	النسبة المئوية %	القياس البعدي	النسبة المئوية %	القياس القبلي	المباراة
القياس البعدي	٢٥	٥٥.٥٥	٥	٤٤.٤٤	٤	مباراة ١
	٥٠	٦٠	٦	٤٠	٤	مباراه ٢
	٦٠	٦١.٥٣	٨	٣٨.٤٦	٥	مباراه ٣
	٦٦.٦٦	٦٢.٥	١٠	٣٧.٥	٦	مباراه ٤
	٥٢.٦٢	٦٠.٤١	٢٩	٣٩.٥٨	١٩	المجموع

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

هناك فرق بين المباريات الأربع فنجد أن أعلى معدل تغير في التصويب كان من نصيب المباراه الرابعة وأقل معدل للتغير من نصيب المباراه الاولى وكذلك يوجد تغير في المجموع الكلى للمباريات الاربع وهذه الفروق في اتجاه في القياس البعدي .

#### جدول (٥)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي فى استعادة الكرة

الاتجاه	استعادة الكرة					المتغيرات المباراة
	معدل التغير	النسبة المئوية %	القياس البعدي	النسبة المئوية %	القياس القبلي	
القياس البعدي	٢٥	٥٥.٥٥	١٠	٤٤.٤٤	٨	مباراة ١
	٣٧.٥	٥٧.٨٩	١١	٤٢.١٠	٨	مباراه ٢
	٤٤.٤٤	٥٩.٠٩	١٣	٤٠.٩٠	٩	مباراه ٣
	٥٥.٥٥	٦٠.٨٦	١٤	٣٩.١٣	٩	مباراه ٤
	٤١.١٧	٥٨.٥٣	٤٨	٤١.٤٦	٣٤	المجموع

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

هناك فرق بين المباريات الأربع فنجد أن أعلى معدل تغير فى استعادة الكرة كان من نصيب المباراه الرابعة وأقل معدل للتغير من نصيب المباراه الاولى وكذلك يوجد تغير فى المجموع الكلى للمباريات الاربع وهذه الفروق فى اتجاه القياس البعدي .

#### جدول (٦)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدى فى

الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجومياً

الاتجاه	الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجومياً					المتغيرات المباراة
	معدل التغير	النسبة المئوية %	القياس البعدى	النسبة المئوية %	القياس القبلي	
القياس البعدى	٥٠	٦٠	٣	٤٠	٢	مباراه ١
	٥٠	٦٠	٣	٤٠	٢	مباراه ٢
	٦٦.٦٦	٦٢.٥	٥	٣٧.٥	٣	مباراه ٣
	١٠٠	٦٦.٦٦	٨	٣٣.٣٣	٤	مباراه ٤
	٧٢.٧٢	٦٣.٣٣	١٩	٣٦.٦٦	١١	المجموع

يتضح من جدول (٦) ما يلى :

هناك فرق بين المباريات الأربع فنجد أن أعلى معدل فى الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجومياً كان من نصيب المباراه الرابعة وأقل معدل للتغير من نصيب المباراه الاولى وكذلك يوجد تغير فى المجموع الكلى للمباريات الاربع وهذه الفروق فى اتجاه القياس البعدى .

جدول (٧)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدى فى ضرب مصيدة التسلل

الاتجاه	ضرب مصيدة التسلل					المتغيرات المباراة
	معدل التغير	النسبة المئوية %	القياس البعدى	النسبة المئوية %	القياس القبلي	
القياس	٥٠	٦٠	٣	٤٠	٢	مباراة ١

البعدي	٦٦.٦٦	٦٢.٥	٥	٣٧.٥	٣	مباراه ٢
	٧٥	٦٣.٦٣	٧	٣٦.٣٦	٤	مباراه ٣
	١٠٠	٦٦.٦٦	٨	٣٣.٣٣	٤	مباراه ٤
	٧٦.٩٢	٦٣.٨٨	٢٣	٣٦.١١	١٣	المجموع

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

هناك فرق بين المباريات الأربع فنجد أن أعلى معدل تغير فى ضرب مصيدة التسلسل كان من نصيب المباراه الرابعة وأقل معدل للتغير من نصيب المباراه الاولى وكذلك يوجد تغير فى المجموع الكلى للمباريات الاربع وهذه الفروق فى اتجاه القياس البعدي .

### جدول (٨)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي فى الأهداف المسجلة للفريق

الاتجاه	الأهداف المسجلة للفريق				المتغيرات المباراة
	معدل التغير	النسبة المئوية %	القياس البعدي	النسبة المئوية %	
القياس البعدي	٥٠	٦٠	٣	٤٠	مباراه ١
	٥٠	٦٠	٣	٤٠	مباراه ٢
	١٠٠	٦٦.٦٦	٤	٣٣.٣٣	مباراه ٣
	٢٠٠	٧٥	٣	٢٥	مباراه ٤
	٨٥.٧١	٦٥	١٣	٣٥	المجموع

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

هناك فرق بين المباريات الأربع فنجد أن أعلى معدل تغير فى الأهداف المسجلة للفريق كان من نصيب المباراه الرابعة وأقل معدل للتغير من نصيب المباراه الاولى والثانية وكذلك يوجد تغير فى المجموع الكلى للمباريات الاربع فى اتجاه القياس البعدي .

ويعزو الباحثان هذه الزيادة فى معدل تغير القياس البعدي عن القياس القبلي فى زيادة معدل التصويب إلى البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الإنعكاس المزدوج ، وبما ان التصويب من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية وانه أهم واجبات

اللعبة الهجومية فكل تحرك فردي او جماعي خلال المباراة يجب ان يخطط له بحيث يؤدي الى صنع فرصة مناسبة للتصويب سواء بالرأس او القدم ، وهذا ما يراه مفتي ابراهيم (١٩٩١ م) بأن " التصويب الوسيلة الأساسية لاحتراز الاهداف وبواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وانهاهه ، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقد بل يتم ايضا بالراس إلا ان نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس " . ( ١٢ : ١٢٣ )

ويرى الباحثان أن تكرار استخدام تمارين الانعكاس المزدوج أدت الى كثرة التمريرات العرضية والبينية للمهاجمين التي تجعل المهاجمين في وضعية هجومية يستطيع من خلالها المراوغة والتصويب او التصويب مباشرة على المرمى ليس فقط التمريرات البينية بل ايضا الكرات العرضية العالية او الارضية واستغلال المهاجمين لهذه الكرات العرضية والتصويب الايجابي على المرمى .

ويعزو الباحثان أن تمارين الإنعكاس المزدوج تجعل اللاعب المهاجم اثناء التحول للهجوم " الهجوم المنظم " لديه الحل في حالة وجود تكتلات دفاعية وكثرة عديدة في منطقة جزاء الخصم ، وهو التصويب من خارج منطقة الجزاء للتغلب على هذه التكتلات وهذا ما يتفق مع حسن السيد ابو عبدة (٢٠٠٧ م) بأن التصويب هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبى الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحتراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللاعب . ( ١ : ١٨٢ )

ومن خلال العرض السابق ونتائج التحليل البعدي للمباريات يري الباحث ان الفرض الاول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية الهجومية ( التصويب ) في اتجاه القياس البعدي "

ويرجع الباحثان التقدم الملحوظ في " استعادة الكرة " إلى الاعتماد على تمارين الانعكاس المزدوج أثناء فترة الإعداد خلال البرنامج التدريبي فهذه نقطة جوهرية للبحث واساسية للبرنامج التدريبي الذى وضع خصيصا لتطوير الاداء الخطى الهجومى أثناء الانعكاس المزدوج ، فمراحل الانعكاس المزدوج اربعة منها " استعادة الكرة " والتحول من الحالة الدفاعية للهجومية فاستعادة الكرة هى اللحظة الاولى فى الانتقال من الحالة الدفاعية الى الحالة الهجومية بمعنى يتحول الفريق من الدفاع الى الهجوم بمجرد استحواذه على الكرة اى لحظة استعادة الكرة فهى المرحلة الاولى لبدأ الانتقال من الحالة الدفاعية للهجومية ، وتكون استعادة الكرة من خلال الضغط المباشر بعد فقد الكرة من اللاعب الفاقد والقريب عنها ويسمى المدافع الاول ويقوم المدافع الثانى بخلق مسار التمرير وكذلك باقى الفريق غلق مسارات التمرير المتاح امام حامل الكرة وعمل بلوك امام خيارات التمرير ، والضغط الجماعي على حامل الكرة مما يودى الى سرعة استخلاص واستعادة الكرة ، وبالتالي القيام بالتمرير الطويل او التمرير العرضى او التمرير البينى او التمرير للاعب الوسط ومنه الى المهاجم .

كما يرى الباحثان اذا تم استعادة الكرة فى الثلث الخلفى فالقيام بالتمرير الطويل للاعب الوسط او البناء من الخلف عن طريق التمريرات القصيرة المتتالية لبناء الهجوم كما هو الحال مع عينة البحث ، او تبادل التمريرات القصيرة لبناء ولتحضير الهجوم وبالتالي تطويره فى نصف الملعب الثلث الاوسط ومن ثم التمرير البينى التمرير للجناح على خط التماس وعمل او فرلاب حسب موقف اللعب وفى ثلث الهجوم العرضيات او عمل ٢/١ او الانفراد بالمرمى والتصويب فى حال استخلاص الكرة من اخر مدافع اذا حاول المراوغة وخاطر بذلك ، ونجد ان جميع تمارين الانعكاس المزدوج داخل البرنامج التدريبي مصممة لمثل هذا الهدف بمعنى انها تجعل كل لاعب يودى ما عليه بمجرد فقد الكرة والعمل على سرعة استعادتها.

ومن خلال العرض السابق ونتائج التحليل البعدي للمباريات يرى الباحث ان الفرض الثانى للبحث قد تحقق الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين

القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات الخطئية الهجومية ( استعادة الكرة ) في اتجاه القياس البعدى " .

ويعزو الباحثان هذه الزيادة في معدل تغير القياس البعدى عن القياس القبلى في (الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجوميا" ) إلى البرنامج التدريبى باستخدام تمرينات الانعكاس المزدوج ، وبما ان تمرينات الانعكاس للهجوم تجعل اللاعبين يستغلون نقص المدافعين عن طريق اشتراك اغلب اللاعبين فى الهجوم وبمجرد استخلاص الكرة القيام بالتمريرات الطويلة مستغلة النقص العددى الدفاعى للخصم وبذلك مستغلة الزيادة العددية الهجومية عن طريق اللاعبين المشاركين فى الهجمة وهذا ما يزيد من فاعلية الهجوم ويزيد من الابعاء التى تقع على مدافعين الفريق المنافس وهذا ما يتفق معه مفتى إبراهيم ( ١٩٩١ م) حيث يقول " تؤدى زيادة عدد المهاجمين عن عدد المدافعين فى منطقة وجود الكرة الى تصعب الواجبات الدفاعية الملقاة على عاتق المدافعين اذا تتوزع عليهم أعباء إضافية فتتشعب الواجبات ويمكن من خلالها تنفيذ هجوم أكثر فاعلية ( ١٢ : ٦٠ ) .

كما ان تمرينات الانعكاس للهجوم ترفع من الحالة البدنية والمهارية وتجعلهم يشتركون فى جميع الهجمات ومعرفة كل لاعب للمهمة المسندة اليه خلال الهجوم فاشترك معظم اللاعبين فى كل الهجمات يحقق مبدأ الزيادة العددية فى منطقة الكرة وبالتالي الاستحواذ وامكانية التملك للكرة اطول فترة ممكنة خلال المباراة ، فتمرينات الانعكاس تجعل اللاعبين يتحركون كموج البحر خلال الهجوم والدفاع وانهاء الهجمة كما يجب والذى من شأنه زيادة عدد اللاعبين فى منطقة الكرة هجوميا" .

كما يرى الباحثان ان تمرينات الانعكاس المزدوج للهجوم طورت من فاعلية التمرير بانواعه هجوميا" وهذا مما يسهل من تمرير الكرة بين اللاعبين وزيادة نسبة الاستحواذ كما ان التحركات الهجومية ٢/١ ... الخ لاتتم على اذا كان عدد المهاجمين اكثر من المدافعين واحد مدافع على اثنين مهاجمين لعمل ٢/١ وهكذا وبالتالي فنجد ان مبدأ الزيادة العددية قد تحقق من خلال تمرينات الانعكاس المزدوج وتطور ايضا وهذا ما

يراه حسن ابو عبدة ( ٢٠٠٧م ) ان الكثافة والزيادة العددية فى منطقة الكرة تعنى وجود عدد اكبر من اللاعبين المهاجمين عن عدد اللاعبين المدافعين فى مكان تواجد الكرة مما يسهل تناول تمرير الكرة وخلخلة دفاع الخصم وتشتيت انتباههم مما يسهل فتح ثغرات يمكن إستغلالها فى تطوير وإنهاء الهجوم بصورة إيجابية . ( ١ : ٢٠٣ )  
ومن خلال العرض السابق ونتائج التحليل البعدي للمباريات يرى الباحث ان الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى ( الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجوماً ) فى اتجاه القياس البعدي .

ويعزو الباحثان هذه الزيادة فى معدل تغير القياس البعدي عن القياس القبلي فى " ضرب مصيدة التسلل " إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الإنعكاس المزرج الذي ساهم فى اتقان اللاعبين للتحركات الهجومية وادى التمريرات البينة الحاسمة التى تعمل على ضرب المدافعين وكذلك ضرب مصيدة التسلل وكذلك اتقان اللاعبين للكرات الطولية خلف المدافعين وزيادة الوعى الخططى لدى لاعبي الخط الامامى المهاجمين فى عدم التسرع والوقوع فى التسلل بل التمهّل والتركيز الشديد وادراكهم لمواقعهم بالنسبة لآخر مدافع والفهم الجيد للنقاط الفنية لضرب مصيدة التسلل وكذلك استغلال الضربات الركنية ورميات التماس بطريقة فعالة فكل هذه الضربات الركنيات ورميات التماس لا يوجد بها تسلل أى فهم القانون عن طريق الشرح النظري للاعبين ادى إلى ضرب مصيدة التسلل وكذلك جعلت تمرينات الانعكاس المزرج للهجوم ان للاعب حلول كثيرة لضرب التسلل منها الجرى بالكرة بعد تمريرها لنفسه اماماً " استغلال سرعته " عن المدافع وكذلك امكانية تمرير الكرة للقادمين من الخلف وكذلك الانطلاق بالكرة اماماً فى حالة ١ ضد ١ واستخدامه المراوغة وهذا ادى الى حدوث التطور الملحوظ فى القياس البعدي للمباريات البعدية فى متغير ضرب مصيدة ، وهذا ما يتفق معه مفتى ابراهيم حماد ( ١٩٩١ ) أن هناك خطط متعددة ومتنوعة يمكن من بواسطتها التغلب على مصيدة التسلل الا انه يجب اتصاف اللاعبين المهاجمين المنفذين

لهذه الخطة بالتركيز الشديد والادراك الكامل لموقع كل منهم بالنسبة لآخر مدافع ، كما يشكل عدم أندفاع وتهور المهاجمين عنصرا مهما في انجاح خطط التغلب على مصيدة التسلل اذ انه كثيرا ما يعتقد المهاجمون ان بحوزتهم فرصة للانفراد بالمرمى ويصرون على الاندفاع للامام انتظارا لتمريرة اللاعب الذى معه الكرة ، وهنا يجب على اللاعب الاول ادراك هذا الموقف والبحث عن بديل اخر لتطوير الهجوم ، يمكن تقسيم خطة التغلب على مصيدة التسلل الى خطط فرعية تعتمد على المحاور التالية :

١ - تمرير الكرة الى لاعب من الخلف

٢ - اللاعب الأول ينطلق بالكرة للامام

٣ - اللاعب الاول يمرر الكرة لنفسه اماما ثم ينطلق بها ( ١٢ : ٦٣ )

ومن خلال العرض السابق ونتائج التحليل البعدي للمباريات يري الباحث ان الفرض الرابع للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في (ضرب مصيدة التسلل) في اتجاه القياس البعدي .

ويعزو الباحثان هذه الزيادة في معدل تغير القياس البعدي عن القياس القبلي في " زيادة عدد الأهداف المسجلة " إلى البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات " الأنعكاس المزدوج للهجوم " الذي ساهم في زيادة عدد التصويبات وزيادة استعداد الكرة وايضا " زيادة عدد وفاعلية الزيادة العددية في منطقة الكرة هجوميا وفاعلية ضرب مصيدة التسلل فكل هذه الزيادة الملحوظة في جميع المتغيرات السابقة أدت إلي زيادة عدد الأهداف المسجلة للفريق خلال جميع المباريات البعدية .

ويعزو الباحثان هذه الزيادة في عدد الأهداف المسجلة الى زيادة فاعلية خطط المواقف الثابتة الهجومية مثل زيادة فاعلية الضربات الركنيات رميات التماس / الضربات الحرة وهذا ما يتفق معه مفتى إبراهيم ( ١٩٩١ م ) حيث يقول " أثبتت الدراسات التي قام بها المؤلف على العديد من البطولات كأس أوروبا كأس أفريقيا وكأس آسيا وكأس العالم لمرات عديدة أن نسبة الأهداف تسجل نتيجة المواقف

الهجومية الثابتة في هذه البطولات تتراوح ما بين ٥٠ : ٥٥% من جملة الأهداف التي سجلت فيها . ( ١٢ : ١١٨ ).

كما يرى الباحثان أن هذه الزيادة في عدد الأهداف المسجلة ناتجة من اتقان اللاعبين وخاصة لاعبي الخط الامامي للمهارة التصويب فهي ركن أساسي في احراز الاهداف وهذا ما يتفق مع حسن السيد ابو عبدة (٢٠٠٧م) بأن التصويب هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبى الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللاعب . ( ١ : ١٨٢ )

وهذا ما يتفق معه ايضا مفتى ابراهيم (١٩٩١م ) بأن " التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الاهداف وبواسطته يمكن انتهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وانهائه ، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقد بل يتم ايضا بالراس إلا ان نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس " . ( ١٢ : ١٢٣ )

ومن خلال العرض السابق ونتائج التحليل البعدي للمباريات يري الباحث الفرض الخامس للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخططية الهجومية (عدد الأهداف المسجلة) في اتجاه القياس البعدي " .

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً : الإستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع البحث والعينة المختارة واستناداً إلى ما أظهرته نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحثان إلى الإستخلاصات التالية :

١ . البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الانعكاس المزدوج له تأثير ايجابي على المتغيرات الخططية الهجومية أثناء الانعكاس المزدوج (التصويب ، استعادة الكرة

، الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجوميا ، ضرب مصيدة التسلل ، الأهداف المسجلة للفريق) قيد البحث.

٢. التدريب على تمرينات الانعكاس المزدوج للهجوم أدت إلى عدم وجود مساحات كبيرة بين مجموعات وخطوط اللعب وبالتالي سهولة التحول والانتقال أثناء المباراة من الحالة الدفاعية الى الحالة الهجومية بطريقة منظمة وأسرع من ذى قبل خلال أوقات المباراة المختلفة .

٣. البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الانعكاس المزدوج للهجوم ساعد اللاعبين فى معرفة ما عليه فعله خلال التحول للهجوم فى جميع مناطق الملعب واجزاءه من خلال تدريبه على تمرينات الإنعكاس المزدوج للهجوم واتفقانه لهذه التمرينات .

٤. البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الانعكاس المزدوج ساعد فى وجود ترابط فكري بين جميع اللاعبين خلال المباراة فى التحول للهجوم من خلال التمرينات القصير والبناء من الخلف او عن طريق الكرات الطولية للمهاجمين فى منطقة الهجوم او فى منطقة الوسط للاعب الوسط المدافع او حسب الموقف التكتيكي .

#### ثانياً : التوصيات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة، والمنهج المستخدم ومن خلال النتائج يوصى الباحثان بما يلي :

١ - ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتمرينات الانعكاس المزدوج للهجوم على مستوى الناشئين تحت ١٧ سنة فى لعبة كرة القدم لما له من تأثير إيجابياً على تطوير الأداء الخططي الهجومي أثناء الانتقال للهجوم لناشئ كرة القدم.

٢ - خلال تخطيط البرامج التدريبية يجب ان يحصل التدريب على الانعكاس المزدوج للهجوم على نفس الأهمية التى يحظى بها التدريب على خطط اللعب الهجومية الفردية والجماعية وخطط اللعب الدفاعية الفردية والجماعية.

- ٣ - ضرورة اهتمام المدربين بمراعاة استخدام تمارين الانعكاس المزدوج للهجوم لما لها من تأثير فعال فى اتقان كل لاعب لواجباته الهجومية خلال عملية التحول للهجوم خلال المباراة .
- ٤ - مراعاة أثناء التدريب تخطيط وحدات تدريب يكون الهدف الأساسى لها هو سرعة تنفيذ التحول من الدفاع للهجوم .
- ٥ - ضرورة استخدام التحليل الخطى عن طريق الأساليب الحديثة مثل كاميرات التصوير وشرائط الفيديو أثناء قياس مستوى الأداء الخطى الهجومى .

### قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

- ١ . حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٧) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة السابعة ، مطابع الإشعاع الفنية ، الإسكندرية
- ٢ . حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ما هي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية

٣. حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٤. حنفي محمود مختار (د.ت) : المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٥. خضر عبد الله سليمان (٢٠١٥) : تحليل بعض الأدعاءات الهجومية للمنتخب القومي المصري خلال التصفيات المؤهلة لبطولة الأمم الإفريقية لكرة القدم ٢٠١٢ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
٦. طه محمود إسماعيل (١٩٩٠م) : 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
٧. طه محمود إسماعيل، عمرو أبو المجد، وإبراهيم شعلان (١٩٩٣) : جماعية اللعب في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مطابع الأهرام التجارية ، قلوب
٨. عمر عبدالحليم (٢٠١٧) : الانعكاس المزدوج وعلاقته ببعض المتغيرات الخطية الهجومية والدفاعية ونتائج المباريات للمنتخب الألماني في بطولة كأس العالم ٢٠١٤م ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٩. محمد رفاعي مصطفى (٢٠١١) : دراسة تحليلية للأداءات الخطية الهجومية المساهمة في إيجاد فرص التهديف في بطولة كأس القارات لكرة القدم ٢٠٠٩م ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد.
١٠. محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (١٩٩٤) : أساسيات كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة .
١١. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤) : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
١٢. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩١) : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة

١٣. نهاد إبراهيم السعيد (٢٠٠٨) : تحليل فاعلية بعض الأداءات الخطئية الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٦، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

14. Claudio Alberto Casal Sanjurjo , José Luis , Losada López y Toni Ardá Suárez (2015: Análisis de los factores de rendimiento de las transiciones ofensivas en el fútbol de alto nivel , Revista de Psicología del Deporte , Vol. 24, núm. 1, Universitat Autònoma de Barcelona
15. Joseph Luxbacher (1999): Attacking Soccer – Tactics and drills for high scoring offense , Human Kinetics , United States
16. . Martin Arlitt and Tai Jin (1999) : A Workload Characterization Study of the 1998 World Cup Web Site , Internet Systems and Applications Laboratory , IEEE Network, September
17. Michail Tsokaktsidis (2017) : Coaching transition play full sessions from the Tactics of simeone , Guardiola , Klopp , Mourinho , Ranieri ,first published February 2017 by soccerTutor.com
18. PedroMalta Bruno Travassos (2014) : Caraterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol , Fundação Técnica e Científica do Desporto , vol. 10, n1
19. Peter Schreiner, Norbert Elgert ( 2013) : cking Soccer Mastering the Modern Game , Maidenhead , Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd

تأثير برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخطئي الهجومي  
أثناء الانعكاس المزدوج لناشئ كرة القدم

\* أ. د / ممدوح محمود مجدي  
\*\* الباحث / طاهر عوني فوزى

---

\* أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .  
\*\* باحث بقسم الرياضيات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .

أستهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الانعكاس المزدوج ومعرفة أثرها على الأداء الخططي الهجومي لناشئ كرة القدم من خلال التعرف على : ( التصويب ، استعادة الكرة ، الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجوميا ، ضرب مصيدة التسلل ، الأهداف المسجلة للفريق ) ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، باستخدام أحد التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وأشمل مجتمع البحث كل ناشئ كرة القدم مواليد ٢٠٠٢ تحت ١٧ سنة بقوائم منطقة المنيا لكرة القدم الخاضعين للاتحاد المصرى لكرة القدم ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها ( ٣٠ ) ناشئ كرة قدم بنادي ملوى الرياضى تحت ١٧ سنة ، للموسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م ، وكانت أهم النتائج :

- البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الانعكاس المزدوج له تأثير ايجابي على المتغيرات الخططية الهجومية أثناء الانعكاس المزدوج (التصويب ، استعادة الكرة ، الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجوميا ، ضرب مصيدة التسلل ، الأهداف المسجلة للفريق) قيد البحث.
- التدريب على تمرينات الانعكاس المزدوج للهجوم أدت إلى عدم وجود مساحات كبيرة بين مجموعات وخطوط اللعب وبالتالي سهولة التحول والانتقال أثناء المباراة من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية بطريقة منظمة وأسرع من ذى قبل خلال أوقات المباراة المختلفة .

### **The impact of a training program to develop offensive planning performance During the double reflection of the youth football**

\*. Dr. Mamdouh Mahmoud Mohammadi

\*\* Researcher / Taher Awni Fawzi

The research aimed to design a training program using double reflection exercises and to know their impact on the offensive planning performance of the young football by identifying: (correction, recovery of the ball, numerical increase in the area of

the ball offensive, hit the offside trap, goals scored team), and the researchers used the experimental method, Using one of the experimental designs, the pre- and post-measurement of one experimental group, the research community included all the young footballers born in 2002 under 17 years in the lists of the Minya area of football under the Egyptian Football Federation, the research sample was chosen intentionally. Her mother (30), an emerging football club Mallawi athlete under 17 years old, for the season 2018/2019 m, and the most important results:

-The training program using double reflection exercises has a positive effect on the offensive tactical variables during the double reflection (aiming, retrieving the ball, numerical increase in the offensive ball area, hit offside trap, team goals) under consideration.

-Training on the exercises of the double reflection of the attack led to the lack of large spaces between the groups and lines of play and thus the ease of transition and transition during the game from the defensive to the offensive in an orderly and faster way than before during different game times