

## تأثير استخدام بعض الأداءات الهجومية والدفاعية للعبة كرة السلة على الأداء الخططي الهجومي والدفاعي لناشئي في كرة القدم

\* محمد أحمد مصطفى مهران

### - المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أفرزت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في أساليب اللعب المختلفة لكافة الألعاب ومنها لعبة كرة القدم، ولأجل الوقوف على الملامح الخططية الفنية لهذه اللعبة الأولى عالمياً فإنه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من أكثر البطولات إرتقاءً في المستوى وأحدث تكتيكاً.

ينفق كلاً من حسن أبو عبده (٢٠٠٢م) ، راند حلمي (٢٠٠٨م) إلى أن الفريق الجيد هو ذلك الفريق الذي لا بد وأن يتميز بقدرته على تنفيذ هجوم قوى وفعال، وفي نفس الوقت يكون للاعبه القدرة على أداء دفاع فعال ومتماسك حتى يتمكن من إحراز نتائج مقبولة فكلما الاتجاهين لا يمكن الاستغناء عنهما ولا يجب أن تزيد قدرة الفريق في أحد الاتجاهين دون الآخر.

(٣٥ : ٧) (٣٢١ : ٨)

ويذكر مفتي إبراهيم (٢٠١١م) أن خطط اللعب الدفاعية الحديثة ترمى إلى زيادة عدد اللاعبين المشتركين في الدفاع حينما يفقد الفريق الكرة، بهدف ضمان فاعلية الدفاع، انطلاقاً من أنه كلما ضاقت المساحة بين المدافعين، سهلت مهمتهم وزادت فاعليتهم. (٢٨٥ : ٢٢)

ويؤكد يوسف كماش (٢٠١٢م) أن خطط الهجوم تُعد من الأسس الهامة التي يعتمد عليها الفريق في محاولة إحراز النصر النهائي على الخصم بعنصر المبادرة والفرصة في خلق وبناء الهجوم وتحديد سرعته واتجاهه. (٦٧ : ٢٩)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة القدم لاحظ أن أغلب المدربين وخاصة على مستوى الناشئين ليس لديهم بدائل وحلول خططية يستطيعون أن يفاغنوا بها المنافس، مما يفقد لاعبوهم القدرة على مواجهة بعض المواقف الهجومية والدفاعية وخاصة عندما تواجه فرقاً على المستوى الإقليمي والعالمي، ولذا تكمن أهمية البحث في كونه محاولة من الباحث لتطوير مستوى الأداء الخططي الهجومي والدفاعي للاعبين كرة القدم كأداة لتنفيذ خطط اللعب

والفوز فى المباريات عن طريق استخدام بعض الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية المقتبسة من لعبة كرة السلة وبما يتناسب مع طبيعة وقانون اللعب فى كرة القدم.

- أهداف البحث:

١- إعداد برنامج تدريبي للإعداد الخططى للاعبى كرة القدم يتضمن بعض الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية المقتبسة من لعبة كرة السلة.

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء الخططى الهجومى لناشئى كرة القدم.

٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء الخططى الدفاعى لناشئى كرة القدم.

- فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى بعض الأداءات الخططية الهجومية المقترحة لصالح القياس البعدى.

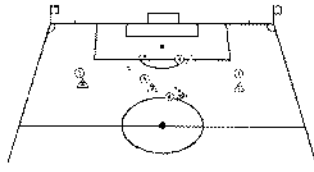
٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى بعض الأداءات الخططية الدفاعية المقترحة لصالح القياس البعدى.

- المصطلحات المستخدمة:

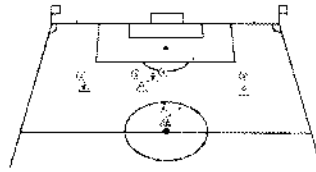
- الأداءات الهجومية المقترحة:

(أ) الحجز والقطع (Pick and Roll) تعريف إجرائى:

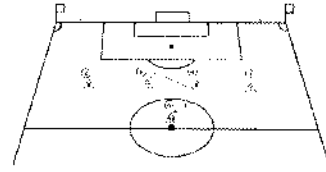
هو حجز أحد المهاجمين للمدافع الذى يقوم بمراقبة مهاجم آخر وتعطيله عن التحرك لملاحقة المهاجم لينفرد الأخير بالكرة قاطعاً فى اتجاه المرمى أو لاستلام الكرة من أحد اللاعبين، مع ملاحظة أنه فى كرة القدم لا يمكن حجز أحد لاعبى الخصم "Pick" إلا من مسافة ثلاثة أقدام.



شكل (١ - أ)



شكل (١ - ب)



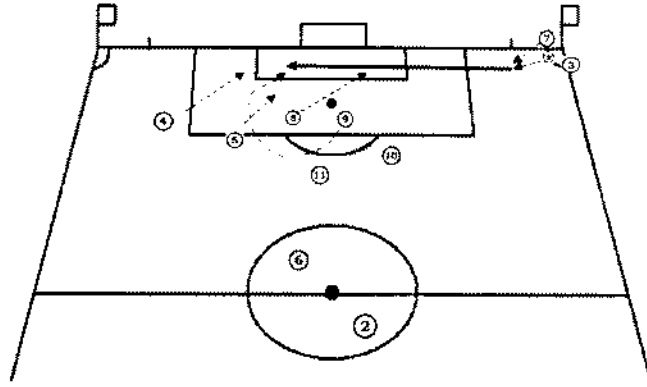
شكل (١ - ج)

شكل (١)  
شكل توضيحي للأداء الخططي Pick and Roll

(ب) الدوران لأسفل (Roll Back) تعريف إجرائي:

هو تحرك المهاجمين في الكرات العرضية بالدوران من خلف المدافعين لاستقبال الكرة والتصويب نحو

المرمى.



شكل (٢)

شكل توضيحي للأداء الخططي Roll Back

- الأداء الدفاعي المقترح:

(أ) الضغط الثنائي (Double Teaming) تعريف إجرائي:

هو الضغط المزدوج على المنافس المستحوذ على الكرة.



شكل (٣)

شكل توضيحي للأداء الخططي Double Teaming

- الدراسات المرتبطة:

١- أجرى السيد على إبراهيم (٢٠٠٩م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططي الدفاعي وفقاً لطرق اللعب الحديثة لناشئ كرة القدم"، وهدفت هذه الدراسة إلى وضع أساس علمي لتقييم الأداءات الخططية لمدارس كأس العالم ٢٠٠٦ بألمانيا والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الأداء الخططي الدفاعي والتحركات الخططية الدفاعية ومهام وواجبات حارس المرمى لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة، وتستخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي على عينة فريق نادي قطر تحت ١٥ سنة بدولة قطر موسم (٢٠٠٧-٢٠٠٨) وعددهم ٢٥ لاعب، وكانت اهم النتائج حقق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الأداءات الخططية الدفاعية والتحركات الخططية الدفاعية والتحركات الخططية الدفاعية لحارس المرمى فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

٢- أجرى كل من ممدوح إبراهيم على ومحمود محمد متولى (٢٠٠٩م) دراسة بعنوان "فاعلية التصرفات الخططية الهجومية في المواقف الثابتة في ثلث الملعب الهجومي لدى لاعبي كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس لفاعلية التصرفات الهجومية في المواقف الثابتة في ثلث الملعب الهجومي ومقارنة التصرفات الخططية الهجومية في المواقف الثابتة بين الأندية عينة البحث، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة (٨٦) لاعباً من أندية دورى القسم الثالث بمحافظة الشرقية، وكانت أهم النتائج بناء مقياس لفاعلية التصرفات الهجومية في المواقف الثابتة يشتمل على ٦ قطاعات في ثلث الملعب الهجومي تحتوى على ١٥ نقطة تمرکز.

٣- أجرى كل من Costa, I. T. D., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Seabra, A. (٢٠١٠م) دراسة بعنوان " تأثير آثار العمر النسبي ونوعية السلوك التكتيكي في الأداء من لاعبي كرة القدم الشباب" وهدفت الدراسة إلى تفحص الارتباطات بين مؤشرات الأداء الخططي وجودة السلوك الخططي وإرباعيات تاريخ الميلاد للاعبين كرة قدم شباب، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي التحليلي على عينة إجمالي ٥٣٤ لاعب شاب مصنف في أربعة فصول كل منها ٣ شهور (يناير- مارس، أبريل- يونيو، يوليو- سبتمبر، أكتوبر- ديسمبر)، وكانت أهم النتائج التأثيرات النسبية للعمر تم ملاحظتها فقط في مؤشر أداء دفاعي عالي.

٤- أجرى كل من Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (٢٠١٠م) دراسة بعنوان تأثير خطط اللعب على تسجيل الهدف في كرة القدم المحترفين النرويجية، وهدفت الدراسة إلى فحص تأثير خطط اللعب على تسجيل الأهداف بتقييم تفاعلات المنافسة في كرة القدم نرويجية للمستوى العالي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي التحليلي على عينة ٩٠% من المباريات خلال موسم ٢٠٠٤م، وكانت أهم النتائج نسبة الأهداف المسجلة خلال الهجمات المضادة (٥٢%) كان أعلى خلال الهجمات المحكمة (٤٨%)، بينما للمجموعة الضابطة النسبة باستخدام الهجمات المحكمة (٥٩%) كانت أعلى عن استخدام هجمات مضادة (٤١%) (P=٠.٠٠٠٢).

٥- أجرى أحمد رجب أمين (٢٠١٢م) دراسة بعنوان " الأداء الخططي الدفاعي وعلاقته بنتائج وترتيب فرق بطولة كأس العالم للناشئين في كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على الأداءات الخططية الدفاعية الفردية و الجماعية ووسائل تنفيذها للفرق المحلية والدولية وذلك من خلال التعرف على بطولة كأس العالم للناشئين بجمهورية مصر العربية ٢٠٠٩ وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم لدي عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة بعض فرق بطولة كأس العالم للناشئين بجمهورية مصر العربية ٢٠٠٩م، وكانت أهم النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الأداءات الخططية الدفاعية الفردية و الجماعية لدي فرق عينة البحث.

٦- أجرى كل من Pratas, J., Volossovitch, A., & Ferreira, A. P. (٢٠١٢م) دراسة بعنوان " تأثير المتغيرات الموقفية على أداء الفرق في التتابع الهجومي المنتهي بتصويب على المرمى، وهدفت الدراسة إلى تحليل تأثير جودة المقابلة وفترة المباراة، معتبراً بصورة مستقلة وتفاعلية، على أداء الفريق في تتابع هجومي ينتهي بالتصويب على المرمى، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي التحليلي على عينة من إجمالي ١٥٥ تتابع هجومي تم أخذه كعينة من عشرة مباريات تشمل فريق من دورى الدرجة الأولى البرتغالي خلال موسم ٢٠٠٩-٢٠١٠، وكانت أهم النتائج -النتائج > أظهرت تأثير دال لجودة المقابلة على مواقف المباراة التي فيها يتم التصويب (p > ٠.٠٠٥)، علاقة رقمية بين لاعبي الهجوم والدفاع (p > ٠.٠٠٥) وفي المسافة التي يغطيها اللاعبون (p > ٠.٠٠٥)، زمن المباراة له تأثير دال على طول العمل الهجومي (p > ٠.٠٠٥)

(٠.٠٠٥) والمسافة التي يغطيها للاعبون ( $p > ٠.٠٠٥$ ). - لا يوجد تأثير تفاعلي لجودة المقابلة وزمن المباراة على مؤشرات الأداء الهجومي.

#### - التعليق على الدراسات المرتبطة:

أفرد الباحث (٦) دراسات مرتبطة، وأجريت في الفترة من (٢٠٠٩م) إلى (٢٠١٢م) ، وقد وأسفر تحليل الدراسات عن استخلاص بعض النقاط الهامة والتي استفاد منها الباحث في دراسته الحالية من حيث اختيار المنهج المناسب، بناء استمارة الاستطلاع الخاصة بالبحث، اختيار المعالجات الاحصائية المناسبة.

#### - إجراءات البحث:

##### أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة.

##### ثانياً: عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من بين لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادي جمارك بورسعيد، والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٣م / ٢٠١٤م ، وقد اشتملت العينة على (٢٠) لاعب، كما استعان الباحث بعدد (١٠) لاعبين بنادي المريخ الرياضي (من خارج عينة البحث الأساسية) ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات، والدراسات الاستطلاعية كما هو موضح بجدول (١).

#### جدول (١)

##### توصيف عينة البحث

النوع	عدد اللاعبين	العينة
أساسية	٢٠	المجموعة التجريبية
غير أساسية	١٠	خارج عينة البحث
-	٣٠	الإجمالي

### ثالثاً : تجانس عينة البحث

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، حيث تم حساب العمر الزمني لأفراد عينة البحث لأقرب سنة - كما تم قياس الطول لأقرب سم والوزن لأقرب كجم - والعمر التدريبي لأقرب سنة، كما هو موضح بجدول (٢).

#### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
في المتغيرات الأساسية (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)

ن = ٢٠

بيانات إحصائية المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦.٩٧	١٦.٩٥	٠.٣٧	٠.٤٥-
الطول	سم	١٧٢.٧٠	١٧٣.٧٥	٥.٤٧	٠.٠٤-
الوزن	كجم	٦٦.٧٨	٦٧.٠٠	٨.٨٩	٠.٨٢
العمر التدريبي	سنة	٧.٥٥	٨.٠٠	٠.٨٣	٢.٠٥-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين (-٠.٠٤) و(٢.٠٥) وجميعها قد انحصرت ما بين (+٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

#### رابعاً : وسائل وأدوات جمع البيانات

##### أ - المسح المرجعي

قام الباحث بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي و بعض المراجع العلمية المتخصصة رياضة كرة القدم وبعض المواقع الإلكترونية المتخصصة في تدريب كرة القدم على شبكة المعلومات العالمية، والتي أمكن الحصول عليها لتحديد مفردات البرنامج التدريبي للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة كما هو موضح بمرفق (٢).

### ب - استطلاع رأى الخبراء

تم استطلاع آراء الخبراء فى تحديد النسب المئوية لجوانب الإعداد الخططى مرفق (٣) و تم استطلاع آراء الخبراء فى تحديد الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية المقترحة مرفق (٤) استمارة ملاحظة الأداءات الخططية المقترحة مرفق (٥)، وقد راعى الباحث عند اختياره للسادة الخبراء ما يلى:

- أن يكون حاصلأ على دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية ولديه خبرة فى مجال تدريب كرة القدم لا تقل عن (١٠) سنوات.
- أن يكون متخصصاً فى رياضة كرة القدم.

### جدول (٣)

نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية المقترحة

النسبة المئوية	الأداءات الخططية
%٨٠	الحجز والقطع (Pick and Roll)
%١٠٠	الدوران لأسفل (Roll Back)
%١٠٠	الضغط الثنائى (Double Teaming)

- ارتضى الباحث نسبة ٨٠%

### ج - الاختبارات والمقاييس

١- قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتز لأقرب سم.

٢- قياس الوزن باستخدام الميزان الطبى لأقرب كجم.

### د - الاستمارة الخاصة بقياس الأداءات الخططية الهجومية

قام الباحث بتصميم استمارة لقياس الأداءات الخططية الهجومية المقترحة بالدرجات من (صفر-١٠)، ولقد تم الاستعانة بعدد (٥) محكمين مرفق (٦).

### و- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبى - أقماع - لاب توب - ساعة إيقاف - شريط قياس



- رستاميتير - كرات قدم - كاميرا فيديو - أهداف تدريب - حواجز

### خامساً: اختيار المساعدين

قام بمساعدة الباحث في الدراسات الاستطلاعية مدرب فريق نادي المريخ الرياضى وقام بمساعدة الباحث فى التجربة الأساسية مدرب نادي جمارك بورسعيد الرياضى، وهو من خريجى كلية التربية الرياضية ببورسعيد حيث تم تعريفهما بجوانب البحث من حيث متطلبات القياس وطريقة أدائه وغرضه وطريقة قياس وتسجيل كل اختبار، وإمداده بالمعلومات التى تمكنهم من الإجابة على أى أسئلة أو استفسارات توجه إليه أثناء العمل.

### سادساً: الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من الاثنين ١٩/٦/٢٠١٢م حتى الخميس ١٩/٧/٢٠١٢م بهدف التأكد من سلامة وصلاحيه الأدوات والأجهزة المستخدمة، وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، وقد تم ذلك باستخدام عينة مكونه من عدد (١٠) لاعبي نفس الفريق من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وكان الهدف من هذه الدراسة:

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٢- التأكد من تطبيق الاختبارات وفق الشروط الموضوعه لها.
- ٣- تجربة الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية المقترحة، واختيار المناسب للتجربة الأساسية.

وقد أسفرت نتائج الدراسات الاستطلاعية عن تحقيق المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة وتحديد الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية المقترحة على النحو التالى:-

#### (أ) تحديد الأداءات الخططية الهجومية المقترحة

- قام الباحث بالشرح النظرى والتطبيق العملى من خلال التدريبات وتجربة الأداءات الهجومية والدفاعية المقترحة من خلال التقسيمة المصغرة.

الحجز والقطع (Pick and Roll)، الدوران لأسفل (Roll Back)

(ب) تحديد الأداء الخططى الدفاعى المقترح: الضغط الثنائى (Double Teaming)

### سابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

#### - أولاً: الثبات

قام الباحث بحساب الثبات للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين ولقد روعى وجود فاصل زمني قدره أسبوع بين التطبيقين، وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من غير العينة الأساسية وممن تتوافر فيهم خصائص عينة البحث .

ولقد تم تطبيق الاختبارات في الفترة من أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس ١٩ : ٢١ / ٦ / ٢٠١٢م وحتى أيام السبت والأحد والاثنين ٣٠ / ٦ / ٢٠١٢م ، ١ : ٢ / ٧ / ٢٠١٢م، حيث أشار محمد علاوى ونصر الدين رضوان (٢٠٠٠م) إلى أن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تعد من أفضل الطرق المستخدمة لحساب معامل ثبات كثير من المقاييس والاختبارات ويوضح جدول (٧) معاملات الثبات لهذه الاختبارات.

#### - ثانياً : الصدق

اعتمد الباحث على طريقة الصدق الذاتى لإيجاد صدق الاختبارات، حيث يرى محمد علاوى، نصر الدين رضوان (٢٠٠٠م) أن الصدق الذاتى يقصد به "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التى خلصت من أخطاء القياس"، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هى المحك الذى ننسب إليه صدق الاختبار.

وبما أن الثبات يقوم فى جوهره على الدرجات الحقيقية للاختبار إذ أعيد تطبيقه على نفس مجموعة الأفراد أى عدد من المرات، لذا نجد أن الصلة بين الثبات والصدق صلة وثيقة.

ويقاس الصدق الذاتى بحساب الجذر التربيعى لمعامل ثبات الاختبار . (١٨ : ٢٧٥)

جدول (٤)

معاملات ثبات وصدق الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية (قيد البحث)

ن = ٥

بيانات إحصائية	وحدة القياس	س١	س٢	مج ف	مج ف١	قيمة (ر) المحسوبة	الصدق الذاتي
الحجز والقطع (Pick and Roll)	درجة	٢.٥٠	٢.٦٠	٠.٠٠	١.٥٠	٠.٩٣	٠.٩٦
الدوران لأسفل (Roll Back)	درجة	٤.٥٠	٤.٦٠	٠.٠٠	٠.٥٠	٠.٩٨	٠.٩٩
الضغط الثنائي (Double Teaming)	درجة	٣.٠٠	٣.٣٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٠.٨٠	٠.٨٩

يشير جدول (٤) إلى أن معاملات ثبات الأداءات الخططية الهجومية والأداءات الدفاعية بتطبيق معامل ارتباط الرتب لسبيرمان Spearman Rank Correlation قد انحصرت ما بين (٠.٨٠) ، (٠.٩٨) وجميعها معادلات ثبات مرتفعة تدل على استقرار هذه الأداءات وثباتها.

كما يوضح أن معاملات الصدق قد انحصرت ما بين (٠.٨٩) ، (٠.٩٩) وجميعها معاملات صدق مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الاختبارات صادقة أى تقيس ما وضعت من أجله.

- البرنامج التدريبي العام:

يتفق كل من محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م)، رفاعى مصطفى (٢٠٠٥م) Phil Davies (٢٠٠٥م)، عادل عمر، أحمد فاروق عبد العزيز (٢٠٠٧م)، أحمد الكيلاني (٢٠٠٧م)، على خلف (٢٠٠٨م)، أحمد ضبيح (٢٠١٠م)، عمرو فتحى (٢٠١٠م)، عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م)، موفق المولى (٢٠١٠م)، أحمد عبد المولى (٢٠١٢م)، منتصر شحاته (٢٠١٢م) فى الأتى:-

- عدد أسابيع البرنامج: (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات الأسبوعية: (٦) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية: (٩٠) دقيقة.
- تشكيل دورة حمل التدريب: (١ : ٢).
- الإعداد البدنى: (٤٠%).
- الإعداد المهارى: (١٥%).
- الإعداد الخططى: (٤٥%).

(٢٠) (١٠) (٣٥) (١٣) (٦) (١٤) (٢) (١٦) (١٥) (٢٦) (٥) (٢٤)

- مراحل فترة الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح:

١- المرحلة الأولى:

تستمر هذه المرحلة من (٤-٦) أسابيع وفي أحيان كثيرة لا تستخدم الكرة بكثرة في التدريبات البدنية في هذه الفترة ويتم التركيز على تهيئة اللاعبين لمواجهة متطلبات الفترة اللاحقة (المرحلة الثانية).

٢- المرحلة الثانية:

تستمر هذه المرحلة من (٤-٦) أسابيع وهي الفترة الأكثر تأثيراً في مستوى اللاعبين ويظهر تأثيرها خلال فترة المسابقات.

جدول (٥)

مراحل فترة الإعداد للبرنامج المقترح

فترة الإعداد (٨) أسابيع								مراحل فترة الإعداد
المرحلة الثانية (الإعداد المتأخر)				المرحلة الأولى (الإعداد المبكر)				
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	عدد الأسابيع
(٤) أسابيع				(٤) أسابيع				

جدول (٦)

التوزيع الزمني والنسبي للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال تنفيذ البرنامج

النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الزمن بالدقيقة
		نواحي الإعداد
%٤٠	١٧٢٨	الإعداد البدني
%١٥	٦٤٨	الإعداد المهاري
%٤٥	١٩٤٤	الإعداد الخططي
%١٠٠	٤٣٢٠	إجمالي

جدول (٧)

التوزيع الزمني بالدقيقة لنواحي الإعداد (البدنى - المهارى - الخططى)  
على مراحل البرنامج التدريبى

النسبة	إجمالى	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	مراحل الإعداد
				نواحي الإعداد
%٤٠	١٧٢٨	٨٧٨	٨٥٠	الإعداد البدنى
%١٥	٦٤٨	٢٨٥	٣٦٣	الإعداد المهارى
%٤٥	١٩٤٤	٩٩٧	٩٤٧	الإعداد الخططى
%١٠٠	٤٣٢٠	٢١٦٠	٢١٦٠	إجمالى

- محتوى البرنامج التدريبى:

يتضمن البرنامج التدريبى مجموعة من التمرينات لكل من الإعداد البدنى والإعداد المهارى والإعداد الخططى متضمناً تدريبات خاصة بالأداءات الخططية الهجومية والدفاعية المقترحة. واستعان الباحث بالمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة وكذا المراجع الإلكترونية (E-BOOK).

- المعالجات الإحصائية :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضه قام الباحث باستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية واستعان الباحث ببرنامجى: Microsoft Office Excel ٢٠٠٧ ، الحزمة الإحصائية SPSS.

- المتوسط الحسابى.

- الانحراف المعيارى.

- الوسيط.

- معامل الالتواء.

- معامل ارتباط الرتب لسبيرمان.

- نسبة التغير المئوية

- اختبار ولكسون لرتب الإشارة.

(١ : ٤١ ، ٥٨ ، ١٠٩ ، ١٦٣ ، ٢٨٣ ، ٢٨٨)

### عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

١- التحقق من صحة الفرض الأول:

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات الخطئية الهجومية

ن = ٥

المقترحة لعينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية الأدعاءات الهجومية
		+	-	+	-	+	-		
دالة	صفر	١٥	صفر	٣	صفر	٥	صفر	درجة	(Pick and Roll) الحجز والقطع
دالة	صفر	١٥	صفر	٣	صفر	٥	صفر	درجة	(Roll Back) الدوران للأسفل

\* قيمة (Z) الجدولية لويلكسون عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = صفر

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في جميع المتغيرات الخطئية الهجومية المقترحة قيد البحث لصالح القياس

البعدي، حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة تساوى قيمة (Z) الجدولية.

#### جدول (٩)

النسب المئوية لمعدلات التغير في المتغيرات الخطئية الهجومية المقترحة لعينة البحث

ن = ٥

نسبة التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	بيانات إحصائية الأدعاءات الهجومية
	ع	س	ع	س		
%٨١.٨	٠.٥	٨	٠.٨	٤.٤	درجة	(Pick and Roll) الحجز والقطع
%٩٧.٠٣	٠.٦	٧.٥	٠.٨	٣.٨	درجة	(Roll Back) الدوران للأسفل

يتضح من جدول (٩) أن الزيادة في معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات الخطئية الهجومية المقترحة قيد البحث قد انحصرت بين (٨١.٨%)، (٩٧.٠٣%) ولصالح القياس البعدي.

## ٢- مناقشة نتائج الفرض الأول:

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات الخطئية الهجومية المقترحة قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دلالة الفروق لويلكسون تساوي (صفر) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي دالة إحصائية مما يشير إلى تحسن عينة البحث في هذه المتغيرات.

كما تشير نتائج جدول (٩) إلى حدوث تطور واضح في مستوى الأداءات الخطئية الهجومية المقترحة لعينة البحث وذلك من خلال النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في المتغيرات الخطئية المقترحة قيد البحث، حيث انحصرت النسبة المئوية للتحسن بين (٨١.٨%)، (٩٧.٠٣%) ولصالح القياس البعدي.

## (أ) الحجز والدوران (Pick and Roll) :

يعزى الباحث تفوق اللاعبين في أداء المتغير الهجومى (Pick and Roll) نتيجة مفاجأة الأداء لمدافعى الفريق المنافس وعدم توقعهم لتحركات المهاجمين السريعة، كما أن التحرك غير معروف للمدافعين.

كما يرى الباحث أنه عادة ما يألف جمهور الرياضات المختلفة والرياضيين وضع التغطية في كرة السلة فالهدف هو حجب المدافع لفتح المجال أمام المهاجم للوصول إلى السلة ولنفس الهدف يمكن الاعتماد على هذا الوضع في كرة القدم، فإذا ما تم ذلك بشكل صحيح وبما يتوافق مع قانون كرة القدم فإن ذلك يؤدي إلى فتح الملعب أمام المهاجم للتسديد في المرمى أو أن يضع الكرة في موقع أفضل لمهاجم آخر في فريقه.

ويؤكد موفق أسعد (٢٠٠٩م) أن طريقة تسجيل الأهداف تنوعت حيث لا يكون هناك أسلوب معين للتسجيل، وهذا ما تم ملاحظته في مباريات كأس العالم وبطولة أمم أوروبا، حيث سجلت أهدافاً عديدة غير متوقعة من مسافات مختلفة وزوايا صعبة ووضعية غير مستقرة،

وقد حققت المتعة للمشاهدين لكونها كانت مفاجأة جميلة، وأن كل ذلك يعود إلى الإمكانيات التي وصل إليها اللاعبون في الآونة الأخيرة وتطبيق الحركات التكتيكية بدقة عالية، وتحقيق مبدأ الإبداع باستخدام القابليات الفنية والذهنية والبدنية بشكل يفاجئ الخصم. (٢٥ : ١٥٦)

#### (ب) الدوران لأسفل (Roll Back) :

يعزى الباحث تفوق اللاعبين في أداء المتغير الهجومي (Roll Back) إلى البرنامج التدريبي المقترح مما ساهم بشكل واضح لاتقان اللاعبين لهذا التحرك والتوافق فيما بينهما من حيث توقيت الأداء والذي أدى إلى مفاجأة دفاع الفريق المنافس وعدم درايته بهذا التحرك مما سبب ارتباك المدافعين.

حيث يؤكد حسن أبو عبده (٢٠٠٢م) أن تشتت انتباه الخصم بحسن التحركات داخل منطقة الجزاء قبل أداء الركلة الركنية من العوامل التي يتوقف عليها نجاح الركلة الركنية.

(٧ : ١٩٧)

ويتفق ذلك كلاً من مفتي إبراهيم (١٩٩٤م)، إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٧م) أن المواقف الثابتة في كرة القدم تلعب دوراً هاماً في تحول النتائج للعديد من المباريات. (٢١)، (٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات رضا سليمان (٢٠٠٤م)، ممدوح إبراهيم ، محمود متولى (٢٠٠٩م)، منتصر شحاته (٢٠١٢م) ، نجوروراي Njororai, W. W (٢٠١٢م) في أهم المواقف الثابتة تأثيراً على المباريات ركلة الجزاء يليها الركلة الركنية يليها رمية التماس، وإن المواقف الثابتة لها تأثيراً على نتائج مباريات الناشئين. (٩)، (٢٣)، (٢٤)، (٣٤).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى بعض الأداءات الخطئية الهجومية المقترحة لصالح القياس البعدي.



- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى

١- التحقق من صحة الفرض الثانى:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلى - البعدى) فى المتغير الدفاعى المقترح لعينة البحث

ن = ٥

مستوى الدلالة	قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية الأداء الدفاعية
		+	-	+	-	+	-		
دالة	صفر	١٥	صفر	٣	صفر	٥	صفر	درجة	الضغط الثنائى (Double Teaming)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى المتغير الدفاعى المقترح قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة تساوى قيمة (Z) الجدولية.

جدول (١١)

النسب المئوية لمعدلات التغير فى المتغير الدفاعى المقترح لعينة البحث

ن = ٥

نسبة التغير %	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	بيانات إحصائية الأداء الدفاعى
	ع	س	ع	س		
%٨٩.١	٠.٣	٧	٠.١	٣.٧	درجة	الضغط الثنائى (Double Teaming)

يتضح من جدول (١١) أن الزيادة فى معدلات التغير بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى المتغير الدفاعى قيد البحث (%٨٩.١) ولصالح القياس البعدى.

## ٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات الخطئية الهجومية والدفاعية المقترحة قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دلالة الفروق لويلكسون تساوى (صفر) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن عينة البحث في هذه المتغيرات.

يتضح من جدول (١١) أن الزيادة في معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغير الدفاعي المقترح قيد البحث قد انحصرت بين (٨٩.١%) ولصالح القياس البعدي.

يعزى الباحث تفوق اللاعبين في أداء المتغير الدفاعي (Double Teaming) إلى البرنامج التدريبي المقترح للإعداد الخططي والذي يحتوي على بعض التدريبات التي تجمع بين خصائص الدفاع الفردي وخصائص دفاع المنطقة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه دانييل Daniel (٢٠٠٤م) ، دويكوت Doucet (٢٠٠٥م) على أن الارتفاع الحالي في مستوى كرة القدم الحديثة يرتبط بمدى أداء كل لاعبي الفريق واجبات دفاعية عند فقد الكرة والدفاع بأى عدد من اللاعبين (١-٢-٣ أو أكثر) حيث يجب على اللاعب أن يصل للكرة قبل منافسه وفي موقف الضغط يجب استخلاص الكرة من المنافس.

(٣٢ : ٣٣-٣٧) (٣٣ : ١١٠)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من كمال البنزرتي ، عمر سالم (٢٠٠٧م) بأن طريقة الدفاع المزدوج تعتمد على مراقبة المهاجمين المنافسين، ورصد تحركاتهم خاصة إذا اقتربوا من المرمى لكن دون الابتعاد كثيراً عن المراكز التي يحرسونها، بالإضافة إلى المحافظة على التركيبة العددية للمدافعين سواء في طابع الدفاع الفردي أو طابع دفاع المنطقة. كما أن هذه الطريقة تيسر على اللاعبين الدفاع عن المرمى، وتستجيب في نفس الوقت لكفاءاتهم البدنية والفنية الدفاعية مهما كانت أعمارهم. (١٧ : ٢٦٩)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات نشأت فايق (٢٠٠٣م)، محمد كشك وآخرون (٢٠٠٩م) أحمد أمين (٢٠١٢م)، وليد عطيه (٢٠١٢م)، صلاح عمر (٢٠١٤م)، فى أن الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة تساعد الفريق على سرعة استخلاص الكرة ومن ثم بدء هجوم خاطف وسريع. (٢٧)، (١٩)، (٣)، (٢٨)، (١٢)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى والذى ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى الأداء الدفاعى المقترح لصالح القياس البعدى.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً : الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية أمكن للباحث استخلاص ما يلى:

تدريبات الإعداد الخططى المدرجة ضمن محتوى البرنامج التدريبى المقترح ذو المرحلتين المتساويتين من قبل الباحث والمطبق على عينة البحث كان له أثر إيجابى فى تحسين الأداء الخططية الهجومية والدفاعية المقترحة قيد البحث، وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى، حيث بلغت النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلى لعينة البحث فى المتغيرات الهجومية والدفاعية ( Pick and Roll ، Roll Back ، Double Teaming ) (٨١.٨%، ٩٧.٠٣%، ٨٩.١%) على التوالى.

#### ثانياً : التوصيات:

انطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من استنتاجات يوصى الباحث بما يلى:

١- ضرورة الاستفادة من برنامج الإعداد الخططى لتدريب اللاعبين على الأداءات الخططية الهجومية المقترحة (الحجز والقطع Pick and Roll )، (الدوران لأسفل Roll Back)

والأداء الدفاعى المقترح (الضغط الثنائى Double Teaming) لتطوير الأداء الخططى للاعبى كرة القدم.

٢- إجراء المزيد من الدراسات لاستحداث الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية فى الألعاب الجماعية وتحليل مباريات البطولات العالمية والقارية باستخدام برامج التحليل الحديثة فى أقرب وقت.

٣- إجراء المزيد من الدراسات لتصميم اختبارات خاصة لقياس الجوانب الخططية الهجومية والدفاعية المختلفة فى كرة القدم والألعاب الجماعية الأخرى.

٤- الاهتمام بتطبيق هذا البحث والاستفادة من النتائج التى تم التوصل إليها فى زيادة الوعى الخططى لدى ناشئى كرة القدم.

## قائمة المراجع

### - أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم خلاف أبو زيد : (٢٠٠٢م) أساسيات الإحصاء فى التربية البدنية المكتبة المتحدة، بورفؤاد.
- ٢- أحمد أحمد ضبيع: (٢٠١٠م) تأثير برنامج تدريبي بالأسلوبين الموزع والمكثف على مستوى الشوارد الحرة ومضادات الأكسدة للناشئين فى كرة القدم، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية العدد (٢٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- ٣- أحمد رجب أمين: (٢٠١٢م) الأداء الخططى الدفاعى وعلاقته بنتائج وترتيب فرق بطولة كأس العالم للناشئين فى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٤- إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد: (١٩٩٧م) خطط الكرات الثابتة فى كرة القدم مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥- أحمد عبد المولى السيد: (٢٠١٢م) تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الأداءات الخططية لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة

- كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٦- أحمد محمود الكيلاني: (٢٠٠٧م) تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام كلاً من الأسلوب الموزع والمكثف على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارات الأساسية للناشئين فى كرة القدم رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٧- حسن السيد أبو عبده: (٢٠٠٢م) الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٨- رائد حلمى رمضان: (٢٠٠٨) دراسة تحليلية مقارنة لبعض الأداءات المهارية والتحركات الخططية الدفاعية والهجومية للاعبى الفريق الوطنى المصرى لكرة القدم فى بطولة كأس الأمم الأفريقية عامى ٢٠٠٦م و ٢٠٠٨م، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة العدد (١١)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٩- رضا إبراهيم سليمان: (٢٠٠٤م) فاعلية أداء بعض المهارات وعلاقتها بإستراتيجية تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية وأثره على نسبة التهديف فى كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٠- رفاعى مصطفى حسين: (٢٠٠٥م) أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر المنصورة.
- ١١- السيد على إبراهيم: (٢٠٠٩م) تأثير برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططى الدفاعى وفقاً لطرق اللعب الحديثة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- صلاح محمود عمر: (٢٠١٤م) تأثير المواقف التدريبية الخططية على الأداء الخططى الدفاعى لدى ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية

جامعة الإسكندرية.

١٣- عادل إبراهيم عمر ، أحمد فاروق عبد العزيز: (٢٠٠٧م) تأثير تنمية التوقع وبعض الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية العدد (١٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

١٤- على خلف حسين: (٢٠٠٨م) سرعة رد الفعل وعلاقتها بدقة الأداء المهارى والخطى للاعبى الارتكاز بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة ديالى، العراق.

١٥- عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح: (٢٠١١م) الطريق نحو العالمية فى كرة القدم دار الفكر العربى، القاهرة.

١٦- عمرو على فتحى: (٢٠١٠م) تأثير برنامج تدريبي على فاعلية الأداء الخطى الهجومى الفردى ومستويات الإنجاز لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

١٧- كمال البنزرتى ، عمر سالم: (٢٠٠٧م) التدريب الرياضى الحديث بين النظرى والتطبيقى

"كرة القدم نموذجاً"، مركز النشر الجامعى، تونس.

١٨- محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان: (٢٠٠٠م) القياس فى التربية الرياضية وعلم

النفس الرياضى دار الفكر العربى، القاهرة.

١٩- محمد شوقى كشك ، نهاد إبراهيم العجمى ؛ أشرف عثمان عبد المطلب: (٢٠٠٩م) الأداء الخطى الفردى وعلاقته بمستوى الإنجاز الدفاعى فى بطولة كأس العالم لكرة

القدم بألمانيا ٢٠٠٦ (دراسة مقارنة)، المؤتمر العلمى الدولى الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢٠- محمد شوقى كشك ، أمر الله أحمد البساطى: (٢٠٠٠م) أسس الإعداد المهارى والخطى فى كرة القدم (ناشئين - كبار)، دار المعارف، الإسكندرية.

٢١- مفتى إبراهيم حماد: (١٩٩٤م) الجديد فى الإعداد المهارى والخطى للاعبى كرة القدم دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٢- مفتى إبراهيم حماد: (٢٠١١م) المرجع الشامل فى كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٢٣- ممدوح إبراهيم على ، محمود محمد متولى: (٢٠٠٩م) فاعلية التصرفات الخطئية الهجومية فى المواقف الثابتة فى ثلث الملعب الهجومى لدى لاعبى كرة القدم المؤتمر العلمى الدولى الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢٤- منتصر شحاته حسين: (٢٠١٢م) تأثير برنامج مقترح على فاعلية المواقف الثابتة فى الثلث الهجومى لناشئى كره القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية

للبنين، جامعة أسيوط.

٢٥- موفق أسعد محمود: (٢٠٠٩م) الاختبارات والتكتيك فى كرة القدم، دار دجلة، الطبعة الثانية، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

٢٦- موفق مجيد المولى: (٢٠١٠م) مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، دار الكتاب الجامعى العين، الإمارات العربية المتحدة.

٢٧- نشأت أحمد فايق: (٢٠٠٣م) تقييم طرق اللعب المختلفة وعلاقتها بنتائج المباريات فى

كأس الأمم الأفريقية والأوروبية ٢٠٠٠ لكرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية

التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.

٢٨- وليد عطيه أحمد: (٢٠١٢م) دراسة تحليله مقارنة لبعض الأداءات الخطئية الدفاعية والهجومية الأساسية للمنتخب المصرى لكرة القدم فى بطولتى الأمم الأفريقية ٢٠٠٦م-٢٠٠٨م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.

٢٩- يوسف لازم كماش: (٢٠١٢م) المهارات الأساسية فى كرة القدم (تعليم-تدريب) دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

٣٠- حنفى محمود مختار: (١٩٩٨م) الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى

القاهرة.

### - ثانياً: المراجع الأجنبية -

- ٣١- : Costa, I. T. D., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Seabra, A. (٢٠١٠). Influence of relative age effects and quality of tactical behaviour in the performance of youth soccer players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, ١٠(٢), ٨٢-٩٧. UK
- ٣٢- : Daniel, J. (٢٠٠٤). *The complete guide to coaching soccer systems and tactics*. Reedswain Inc..
- ٣٣- : Doucet, C. (٢٠٠٥). *Soccer Tactics Training*. Reedswain Inc..
- ٣٤- : Njororai, W. W. (٢٠١٢). *An analysis of technical and tactical performance of national soccer teams of Kenya, Germany and Argentina* (Doctoral dissertation, Kenyatta University, Nairobi, Kenya).
- ٣٥- : Phil Davies. (٢٠٠٥) . *the complete guide soccer conditioning* ,Total Soccer Fitness, LLC.
- ٣٦- : Pratas, J., Volossovitch, A., & Ferreira, A. P. (٢٠١٢). The Effect of Situational Variables on Teams' Performance in Offensive Sequences Ending in a Shot on Goal. A Case Study. *Open Sports Sciences Journal*, ٥, ١٩٣-١٩٩. Portugal.
- ٣٧- : Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (٢٠١٠). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, ٢٨(٣), ٢٣٧-٢٤٤. USA.
- ٣٨- : Justin Cresser. (٢٠١٢). *Total Soccer Conditioning: A Ball-Oriented Approach* .World Class Coaching.
- ٣٩- : Reilly, T., Williams, A. M., Stratton, G., Williams, A. M., Richardson, D., Markovits, A. S., ... & Risolo, D. (٢٠٠٩). *Science and Soccer*. London.

### - ثالثاً: شبكة المعلومات العالمية -

- ٤٠- : [www.coachingsoccerconditioning.com](http://www.coachingsoccerconditioning.com)
- ٤١- : [www.FIFA.com](http://www.FIFA.com)
- ٤٢- : [www.professionalsoccercoaching.com](http://www.professionalsoccercoaching.com)
- ٤٣- : [www.soccer-coaches.com](http://www.soccer-coaches.com)
- ٤٤- : [www.sportsfitnessadvisor.com](http://www.sportsfitnessadvisor.com)