

تأثير برنامج تدريبي لفترة المنافسات (الدور الثاني) على بعض المتغيرات الخطئية (مبادئ اللعب الهجومية) وعلاقته بفرص التهديد ونتائج المباريات للاعبين كرة القدم

* د/ محمود محمود محمدي

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطورا كبيرا وسريعا في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي وكرة القدم أحد أهم الرياضات الشعبية (الأكثر جماهيرية) في العالم والتي جعلت القائمين على إدارتها (Fifa) الاتحاد الدولي مع الاتحادات القارية ومنها الاتحاد الأوروبي والأفريقي لكرة القدم تولي اهتماما بالغا لتطوير لعبة كرة القدم في مجالات (إعداد المدربين وتثقيفهم- التحليل الفني للبطولات الدولية والاستفادة منها -عمل أبحاث علمية مرتبطة بالجانب البدني والفني والنفسي) للمساعدة في تطورها.

وقد فرضت الظروف في عالمنا العربي بصفة عامة ونصف فرق الدوري في مصر بصفة خاصة إقالة مدربي فرق الدوري الممتاز في مصر وفقا لنتائج المباريات وهناك بعض الأندية التي تقوم بتغيير أكثر من جهاز فني في الموسم الواحد، وبالرغم من قبول بعض المدربين تولي المهمة الفنية لهذه الفرق بعد خمسة أو ستة مباريات وفي منتصف البطولة لا يكون هذا مدعاة للعمل العشوائي بحجة ضيق الوقت بعدم عمل فترة إعداد أو ليس هناك وقت للتطوير بحجة ضغط المباريات.

ويعتبر العمل العلمي في كرة القدم هو المنهج الأول والراسخ في نجاح أي عمل وتطويره للوصول إلى الهدف المشترك بين المدرب والإدارة واللاعبون. وعند تحليل أسباب تدهور نتائج هذه الفرق وسوء مستوى أدائها يكون بسببين:

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا

١- قلة حجم الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وبالتالي قلة فرص التهديد (جانب فني).

٢- خسارة معظم المباريات وتجميع عدد قليل جدا من النقاط (محصلة).
وكرة القدم لعبة جماعية بطبيعة الحال ذو ديناميات وتحركات متبادلة ومستمرة طوال زمن المباراة بشكل منظم هجوميا ودفاعيا وله قواعد منظمة بين اللاعبين في الخطوط الثلاثة لأنه بدون الالتزام بهذه التحركات يكون اللعب عشوائيا (Free For All) (30, 39) وخطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركة معينة في موقف معين تتطلب دائما وفي كل وقت إسهام العملية العقلية أثناء الأداء في ظل وجود منافس (٣٢، ٤٦).

ويرى الباحث أن الاهتمام بالجانب البدني والمهاري في البرنامج والذي يشعر به اللاعبون في تحسين أدائهم الفني ينعكس عليهم من خلال الجانب العلمي الصحيح في تقنين الأحمال التدريبية في الوحدات التدريبية.
أما الجانب الخططي في كرة القدم والذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعدادات الأخرى (بدني- مهاري- ذهني- نفسي) يعتبر هو الجزء الأهم في المباريات وهو الذي يعطي معنى دلالة على مستوى وطبيعة هذا الفرق بالإضافة إلى أن الأفكار والاستراتيجيات التي تجعل كل عمل فردي عمل ذو شكل منطقي.
"لذلك فإن التدريب المستمرة على جماعية الأداء والتناسق والترابط بين خطوط الفريق يساعد على تنفيذ المتطلبات الضرورية لتطوير وإنهاء الهجوم" (١٧): (١٧٤).

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب عام للفريق الأول لنادي سموحة الرياضي موسم ٢٠١٤-٢٠١٥ (الدور الثاني) وجد أن أهمية البحث لتطوير المستوى الفني للفريق هو رفع المستوى البدني والمهاري وتحديد المبادئ الهجومية الجماعية وتكرار لتدريب عليهم والتي تتمثل في:

١- العمق في الهجوم.

- ٢- الاتساع في الهجوم.
 - ٣- السند (المساعدة) في الهجوم.
 - ٤- تبادل المراكز
 - ٥- الجري الحر بوعي.
 - ٦- احتفاظ الفريق بالكرة لفترة مناسبة (الاستحواذ).
 - ٧- الزيادة العددية في منطقة الكرة.
- وذلك لمحاولة زيادة حجم الوصول وزيادة فرص التهديد بشكل مثالي دون إغفال الجانب الخططي الدفاعي (تأمين دفاعي جيد في حالة الاستحواذ) للخروج بنتيجة إيجابية في المباراة فوز - أو تعادل على أقل تقدير.
- ويذكر ألان جيبون ويوهان كارتويريت. Alow Gibbon (2005) Johan cartwrit إنه لتقييم مستوى الهجوم لأي فريق خلال المباريات يجب أن يحدد محصلة فمن خلاله فقط يمكن أن نجدد تأثير وملما الأداء للفريق والفريق المنافسة لمحاولة الفوز في المباريات. (٢٦ - ٥٥)
- هدف البحث:**

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للفريق الأول لكرة القدم (نادي- سموحة) لفترة المنافسات (الدور الثاني) والتعرف على:
- ١- تأثير البرنامج على مبادئ الخطط الهجومية للعينة قيد البحث.
 - ٢- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر على فرص التهديد.
 - ٣- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر على نتائج المباريات.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في مبادئ الخطط الهجومية للعبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في فرص التهديد لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق في نسبة التهديد بين القياس القبلي والبعدي في نتائج المباريات لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

فرص التهديد: محاولة إحراز هدف في المرمى من داخل أو خارج منطقة الـ ١٨ ياردة والنتائج من حجم الوصول للفريق المهاجم سواء في المواقف الثابتة أو المواقف المتحركة (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة
أولاً: الدراسات العربية

جدول رقم (١) الدراسات العربية السابقة

م	اسم الباحث	الدرجة	عنوان البحث	هدف البحث	منهم البحث	عينة البحث	أهم النتائج	رقم المرجع
١٦	محمد علي محمود (١٩٨٦)	ماجستير	تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين على مستوى الأداء البدني والمهاري.	التعرف على إثر البرنامج المقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري للمبتدئين في كرة القدم ومقارنة نسبة التحسن بين المجموعتين	(تجريبي)	عينة عمدية طبقية من بين المبتدئين المتقدمين لممارسة لعبة كرة القدم تحت ١٣ سنة بالنادي الأهلي	نسبة التحسن في الاختبارات البدنية والمهارة المقيسة تتراوح ما بين ١٣.٥ % إلى ٥١.٣ % في المجموعة التجريبية بينما تتراوح نسبة التحسن ما بين ٨% إلى ١٩.٧ % المجموعة الضابطة وذلك يرجع للتأثير البرنامج والتنظيم السليم لمحتوى البرنامج ومراعاة مبادئ الحمل وتحديد درجات وحدات التدريب البرنامج	

تابع جدول رقم (١) الدراسات العربية السابقة

رقم المرجع	أهم النتائج	عينة البحث	منهج البحث	هدف البحث	عنوان البحث	الدرجة	اسم الباحث	م
٣٢	يفضل استخدام درجات حمل التمرين عن طريق معدل النبض وتحديد فترات الراحة المناسبة حمل متوسط ١٦٠/ن ق راحة ١٠٠ ث حمل متوسط ١٨٥ / ن ق راحة ١٢٠ ث حمل متوسط ٢٠٠ / ن ق راحة ١٨٠ ث	عينة عمدية من ناشئ نادي الزمالك تحت ١٥ سنة	(تجريبي)	تصميم برنامج تدريبي ومعرفة مدى تأثيره على تحمل الأداء لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة	تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على تحمل الأداء لناشئ كرة القدم	ماجستير	ممدوح محمد محيي (١٩٩٠)	
٧	إن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على الأداء الهجومي سواء كان الهجوم منظم أو من كذلك وجود علاقة إيجابية بين البرنامج التدريبي وعدد مرات الهجوم ونتائج المباريات	عينة عمدية قوامها ١٥ لاعب من لاعبي الفريق الأول بنادي ناصر الفكرية	(تجريبي)	تصميم برنامج تدريبي لتطوير الأداء الهجومي بالزيادة العددية في فترة الإعداد لعينة البحث ثم التعرف على العلاقة بين الأداء الخططي الهجومي والمشاركين في الهجوم	تطوير الأداء الخططي الهجومي بالزيادة العددية وأثره على نتائج المباريات في كرة القدم	دكتوراة	جمال إسماعيل محمد (١٩٩٠)	

تابع جدول رقم (١) الدراسات العربية السابقة

م	اسم الباحث	الدرجة	عنوان البحث	هدف البحث	منهج البحث	عينة البحث	أهم النتائج	رقم المرجع
٣٣	ممدوح محمود محيي (١٩٩٦)	دكتوراة	تطوير التوازن الإيقاعي للتحركات الدفاعية والهجومية للاعبين كرة القدم وعلاقته بفاعلية الأداء	تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير التوازن الإيقاعي للتحركات الدفاعية والهجومية ثم معرفة تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداء.	(المنهج التجريبي)	عينة البحث عمدية قوامها (٢٥) لاعب من فريق نادي الزمالك تحت ١٩ سنة	وجود تقدم إيجابي في نسبة التحسن الكلية للتوازن الإيقاعي للتحركات الدفاعية والهجومية وفاعلية مهارات الاستقبال والتصويب والجري بالكرة	
١٤	عمر أحمد علي (٢٠٠١)	دكتوراة	الأداء الخططي الهجومي باستخدام وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي وعلاقته بفرص التهديد في كرة القدم	تصميم برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم	(المنهج التجريبي)	عينة عمدية من فريق تحت ١٦ سنة بمركز الكشف المبكر عن الموهوبين بالمنيا	أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على زيادة فرص التهديد وكذلك زيادة عدد موجات الهجوم ونتائج المباريات في كرة القدم	

تابع جدول رقم (١) الدراسات العربية السابقة

م	اسم الباحث	الدرجة	عنوان البحث	هدف البحث	منهج البحث	عينة البحث	أهم النتائج	رقم المرجع
٢٥	يحيى أحمد كامل (٢٠٠١)	دكتورة	تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض المواقف الخطئية على مستوى الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم	تصميم برنامج تدريبي باستخدام المواقف الخطئية على مستوى الأداء الهجومي في كرة القدم	(التجريبي)	عينة عمدية من لاعبي المدرسة العسكرية الرياضية بالمنيا تحت ١٤ سنة	أن البرنامج التدريبي يؤثر تأثيرا إيجابيا في تطوير مستوى الأداء الهجومي للاعبين عينة البحث وأيضا تطوير المبادئ الخطئية الهجومية فرديا وجماعيا	
١	أحمد البدوي أحمد دردير (٢٠٠٧)	ماجستير	تأثير برنامج تدريبي للتحركات الهجومية على بعض المتغيرات الخطئية لدى ناشئى كرة القدم	تصميم برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططي الهجومي باستخدام بعض التحركات السائدة في خطط الهجوم لفترة الإعداد	(تجريبي)	فريق نادي المنيا تحت ١٧ سنة اختير الفريق بالطريقة العمدية حيث أن الباحث هو مدرب الفريق	ساهم البرنامج المقترح في تطوير الأداء الخططي الهجومي للاعبين عينة البحث وأن منطقة الجناح هي مفتاح الهجوم لأي فريق	

تابع جدول رقم (١) للدراسات العربية السابقة

م	اسم الباحث	الدرجة	عنوان البحث	هدف البحث	منهج البحث	عينة البحث	النتائج أهم	رقم المرجع
٣	إسلام سعد (٢٠٠٧)	ماجستير	تأثير برنامج تدريبات توعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم	تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات التوعوية لمكونات التوافق العصبي ومعرفة تأثيره على الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم	(المنهج التجريبي)	عينة قوامها ٢٤ ناشئ من ناشئ كرة القدم	تأثير البرنامج إيجابيا على مكونات العمل العضلي العصبي (الرشاقة- الدقة- السرعة- الإحساس بالمسافة- الإحساس بالزمن) للعينة قيد المبحث	
٢	أحمد مصطفى كمال (٢٠١٢)	ماجستير	تأثير برنامج تدريب للتوازن على دقة التصويب للاعب كرة القدم	تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات التوازن وأثره على بعض المتغيرات البدنية وعلى متغير دقة التصويب	تجريبي	اختيرت العينة بالطريقة العمدية فريق تحت ١٨ سنة بنادي بندي سوييف موسم ٢٠١٠-٢٠١١ وبلغ حجم العينة ٢٥ لاعب	حدث تحسن في التوازن الثبت والمتحرك كذلك بعض المتغيرات البدنية (الرشاقة- القدرة) كذلك تحسن في متغير دقة التصويب الإيجابي ونقص نسبة التصويب السلبي على المرمى لدى عينة البحث	

تابع جدول رقم (١) للدراسات العربية السابقة

م	اسم الباحث	الدرجة	عنوان البحث	هدف البحث	منهج البحث	عينة البحث	أهم النتائج	رقم المرجع
	منتصر شحاتة حسين ٢٠١٢	ماجستير	تأثير برنامج مقترح على فاعلية المواقف الثابتة في المثلث الهجومي لناشئي كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية المواقف الثابتة في المثلث الهجومي لناشئي كرة القدم	تجريبي	اختير العينة بالطريق العمدية ٢٢ لاعب من ناشئي نادي أسمنت أسبوط	البرنامج التدريبي أدى إلى تطوير وإتقان تنفيذ المواقف الثابتة لدى الناشئين عينة البحث. أن نجاح المواقف الثابتة لها تأثير كبير على نتائج المباريات	٢٤

ثانيا: الدراسات الأجنبية السابقة

م	اسم الباحث	الدرجة	عنوان البحث	هدف البحث	منهج البحث	عينة البحث	أهم النتائج	رقم المرجع
	أيزمان سافن Eiseman Saven ١٩٩٦	دكتوراة	وسائل تحسين اللعب الهجومي باستخدام بعض صيغ التدريب المهاري والخططي للاعبين كرة القدم	التعرف على العلاقة بين البرنامج التدريبي والأداء الخططي الهجومي.	(المنهج التجريبي)	(٢٥) لاعب	انتظام التدريب والتدرج السليم للوحدات التدريبية له أثر إيجابي في تطوير الأداء الخططي، وأن صيغ التدريب المهاري والخططي أدت إلى زيادة فاعلية الهجوم وفرص التهديد	٢٨

تابع جدول رقم (١) للدراسات العربية السابقة

م	اسم الباحث	الدرجة	عنوان البحث	هدف البحث	منهج البحث	عينة البحث	أهم النتائج	رقم المرجع
	تومفارت ميشيل Thumfart Michael ١٩٩٦	إنتاج علمي	التدريب وكفاءة الأداء الخططي في كرة القدم	التعرف على العوامل التي تؤثر على كفاءة الأداء الخططي في كرة القدم	المنهج الوصفي	الفريق الألماني لكرة القدم المشارك في بطولة كأس العالم بأمريكا ١٩٩٤	التوصل إلى العوامل المؤثرة في كفاءة الأداء الخططي وكذلك التوصل إلى أن نظام اللعب ليس وحده السبب وراء تواضع المستوى ولكن افتقار اللاعبين إلى التصرف الخططي الفردى وخاصة في الثلاث الهجومي	٣٢
	فاسيلي أرماتس وأخرون Vasikis Armatas (2005)	إنتاج علمي	تحليل نجاح الهجوم المضاد لفرق المستويات الرقمية في مباريات كرة القدم	التعرف على عناصر نجاح الهجوم المضاد في مباريات كرة القدم في دوري أبطال أوروبا ٢٠٠٢- ٢٠٠٣	المنهج الوصفي	الفرق المشاركة في بطولة أوروبا ٢٠٠٢- ٢٠٠٣	أن معظم الأهداف التي سجلت من الهجوم المضاد بدأت من منتصف الملعب بعد الاستحواذ على الكرة وبمشاركة اثنين أو ثلاثة لاعبين من المهاجمين معظم الفرق في البطولة لجأت إلى استخدام الدفاع من منتصف الملعب وذلك لمحاولة الاستحواذ على الكرة وامتلاك منتصف الملعب والبدء في الهجوم المضاد	(٣٥)

التعليق على الدراسات السابقة:

أولاً: التعليق على الدراسات العربية:

- استخدم جميع الباحثين المنهج التجريبي كمنهج ملائم لطبيعة هذا النوع من الأبحاث.
- أشارت دراسة كل من محمد علي محمود ١٩٨٦ (١٦) وممدوح مجدي ١٩٩٠ (٢١) وجمال إسماعيل ١٩٩٥ (٧) وعمر أحمد على ٢٠٠١ (١٤) ويحيى كامل (٢٠٠١) (٢٥) وإسلام سعد ٢٠٠٧ (٣) وأحمد مصطفى ٢٠١٢ (٢) ومنتصر شحاتة ٢٠١٢ (٢٤) لأهمية وضع البرامج على أسس علمية لفترة الإعداد حيث أنها القاعدة الأساسية لما يليها من فترات.
- تطرقت دراسة ممدوح مجدي (٢٢) (١٩٩٦) للتخطيط لفترة المنافسات وهي من أهم الفترات والتي يشترك فيها الفريق في المباريات الرسمية والتي تحتاج إلى تقنين التدريب بشكل علمي يتناسب مع قوة المباريات وتوقيتات ومواعيد كل مباراة وعددها خلال الأسبوع.

ثانياً: التعليق على الدراسات الأجنبية:

- استخدم أيزمان سلفن ١٩٩٦ (٢٨) المنهج التجريبي كمنهج ملائم لطبيعة هذا النوع من الدراسات أما دراسة تومفارت ميشيلم ١٩٩٦ (٣٣) (Thumfart Michael) وفاسيلس أرمانس وآخرون ٢٠٠٥ (٣٣) Vasikis Armatas فقد استخدموا المنهج الوصفي لملائمته لدراساتهم. ولم يتطرق أي من الباحثين على حد علم الباحث إلى الجوانب الخطئية مبادئ اللعب الهجومية في الثلث الهجومي موضوع البحث وهذا يبرز أهمية البحث في الجانب التطبيقي سواء للاعبين أو المدربين.

إجراءات البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث اتبع الباحث الخطوات التالية.

منهج البحث:

للتحقيق من أهداف وفروض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبي الفريق الأول بنادي سموحة الرياضي وقوامها ٣٠ لاعب ٢٥ لاعب مسجلين في القائمة المسموح بها وفقاً للائحة و ٥ لاعبون منضمون من فريق ٢٠ سنة للموسم الرياضي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ وقد وقع اختيار الباحث على هذه العينة للأسباب التالية:

١- عمل الباحث كمدرّب عام للفريق الأول بدءاً من الدور الثاني بنادي سموحة.

٢- توافر الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية التدريب.

٣- انتظام جميع اللاعبين في التدريب.

وسائل جمع البيانات:

١- الملاحظة العلمية وتوفير المراجع العلمية والأبحاث

٢- التصوير المرئي والتلفزيون المصري وتسجيل المباريات بكاميرات خاصة بالنادي.

٣- الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية التدريب (كرات - أطباق - حواجز إرماع).

٤- السجلات الخاصة بكل من (سجل اللاعبين - سجلات التدريب - سجلات التحليل).

٥- استمارة تحديد المبادئ الخطئية قيد البحث والنقاط التي يجب أن يراعيها المدرب عند التدريب عليها مرفق (١).

٦- استمارة التحليل الخاصة بالمبادئ الخطئية قيد البحث (مرفق ٢).

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين قوامها (١٥) لاعبا من مجتمع البحث ومن الخارج العينة الأصلية من فريق تحت ٢٠ سنة وذلك بتاريخ الأربعاء ٧-١ إلى الإثنين ١٢-١ - ٢٠١٥ وكان هدفها التأكد من:

- ١- صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث والخاصة بعمل التجانس للاعبي الفريق والوقوف على المستوى البدني والفني للاعبين ولوضع الجرعات المناسبة للتمرينات البدنية للاعبين بشكل علمي وتقويم المستوى البدني والفني بشكل مستمر.
- ٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.
- ٣- تدريب المساعدين على تسجيل البيانات وكيفية تنفيذ خطوات أداء الاختبارات.
- ٤- المعاملات العلمية لاستمارة تحليل الخطط الهجومية (مبادئ اللعب الهجومي) في الثلث الهجومي من خلال تحليل بعض المراجع العلمية في كرة القدم (١٧: ٣٣: ٦٤). (٢٧: ٢١: ٤٨) (٢٩: ٤٤: ٣٢) (٣٣: ٣٢-٦٦)

اتفق الخبراء على مبادئ اللعب الهجومي في كرة القدم وهي:

- ١- العمق في الهجوم.
- ٢- الاتساع في الهجوم.
- ٣- المساعدة (السند) في الهجوم.
- ٤- تبادل المراكز.
- ٥- الجري الحر.
- ٦- احتفاظ الفريق بالكرة لفترة مناسبة (الاستحواذ)
- ٧- الزيادة العددية في منطقة الكرة.

أولاً: الصدق:

استعان الباحث بمجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية استمارة التحليل حيث قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء وأبدوا الموافقة دون تعديل.

الثبات:

قام الباحث بتحليل مباراة من نفس مجتمع البحث بين نادي المقاولون × إنبي في الدوري الممتاز موسم ٢٠١٤ - ٢٠١٥ ثم استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي بين المحكمين القائمين بالتحليل وهم من الزملاء الحاصلين على درجة الدكتوراة في كرة القدم وتم شرح وتقديم أسلوب التحليل ثم حساب الثبات بين تحليل الباحث والمحكمين الآخرين وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التحليلات الثلاثة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

ثبات استمارة التحليل عن طريق المحكمين الخاصة بالمتغيرات الخطئية (مبادئ اللعب الهجومي) بالثلث الهجومي من الملعب

المحكم	الأول	الثاني	الثالث
الأول		٠.٩٧	٠.٩٨
الثاني			٠.٩٨
الثالث			

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الارتباط بين المحكمين في المتغيرات الخطئية (مبادئ اللعب الهجومي) في ثلث الملعب الهجومي تراوحت ما بين (٠.٩٧ : ٠.٩٨) مما يشير إلى ثبات الاستمارة وصلاحيتها للتحليل.

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفقا للواقع العملي وضبط المباريات بتقنين البرنامج بشكل علمي ومراعاة أحمال التدريب بين اللاعبين الأساسيين الذين يؤدون المباراة كاملة واللاعبين الذين يشاركون في جزء بسيط من المباريات الرسمية وبين اللاعبين الذين لا يشتركون في المباريات في أي وقت يتم الحاجة إلى أي منهم في الاشتراك في المباريات. وراعى البرنامج أيضا المرونة في تعديل بعض أحمال التدريب اليومية وفقا لتغير مباريات الدوري المستمرة والخارجة عن إرادة لجنة المسابقات والأجهزة الفنية.

ويهدف البرنامج بطبيعة الحال إلى تطوير المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين وتحسين حجم زيادة فرص التهديف ونتائج المباريات.

الخطوات المتبعة:

١- تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة المنافسات (الدور الثاني) ١٢ أسبوع حجم المباريات ١٩ مباراة.

٢- تحديد دورة الحمل الأسبوعية وقد حددها الباحث (٢ : ١).

٣- تحديد زمن كل أسبوع وفقا لدرجة حملة وقد حددها الباحث.

الأسبوع الأقصى ٥٤٠ دقيقة.

الأسبوع العالي ٤٨٠ دقيقة.

الأسبوع المتوسط ٤٦٠ دقيقة.

توزيع نسبة كل إعداد/ الأسبوعي واليومي طوال الدور الثاني كالتالي:

الإعدادي البدني: ٢٠%.

الإعداد المهاري ٢٠%

الإعداد الخططي ٦٠% مرفق (٣).

أسس وضع البرنامج:

- تحقيق الهدف الذي وضع من أجله.
- تربوي مبني على أسس علمية ومراعياً لمبادئ وقواعد التدريب الحديثة.
- أن يتصف بالمرونة وفقاً لمواعيد المباريات المتغيرة.
- أن يحتوي على مواعيد فترية لقياس مستوى التقدم البدني والفني ليرتبط بالتقويم الدوري المستمر. (٣٢ : ٣٨).

تحديد الهدف من البرنامج:

حدد الباحث مع الجهاز الفني واللاعبين لتحقيق الهدف العام المشترك وهو تحقيق أفضل نتائج في المباريات مع تطور المستوى الفني للفريق ضرورة الالتزام بالنقاط الآتية:

- ١- الانضباط في مواعيد التدريبات اليومية للفريق.
- ٢- الجدية الكاملة في كل ما يطلب من اللاعبين في أداء التمرينات البدنية والفنية للوصول للحالة التدريبية الممتازة.
- ٣- التركيز والإصرار في التدريب وفي الجزء الخاص بتمرينات ما يشبه وما يحدث في المباريات وهي جميع التمرينات في ظل وجود مشاركة (منافس).
- ٤- الوعي الكامل لمحتوى البرنامج التدريبي وشرحه للاعبين (خطاب العقل) والذي يؤدي بدوره لقناعة اللاعبين في تنفيذ ما يطلب منهم دون رقابة دائمة.
- ٥- ترسيخ اللعب الجماعي لدى اللاعبين وتكوين شخصية للفريق من جانب التنظيم الهجومي والتنظيم الدفاعي (والانعكاس المزدوج) الحالة بينهما (الفقد والاستحواذ) لتحسين حجم الوصول وبالتالي زيادة فرص التهديد والذي يؤثر على نتائج المباريات بشكل مباشر (أهداف البحث).

تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج بدءاً من تولي المهمة للنادي وتم تحليل (٤) مباريات من الدور الأول وذلك في الأسبوع السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر والتاسع عشر وهي مباريات رقم ١٦، ١٧، ١٨، ١٩ في جدول الدوري (الدوري الأول) وذلك من خلال المباريات المسجلة من التلفزيون المصري ونفس المباريات ثم تحليلها بكاميرات خاصة بالنادي وتم تحليل المتغيرات الخطئية وفرص التهديف ونتائج المباريات.

الجدول الزمني لتطبيق البرنامج.

القياس القبلي: وهي مباريات:

- ١- مباراة بتروجيت.
- ٢- مباراة إنبي.
- ٣- مباراة النصر.
- ٤- مباراة حرس الحدود.

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية بهدف تجانس المجموعة والوقوف على المستوى البدني والمهاري للعينة قيد البحث. وذلك في الأسبوع الحادي والعشرون والثاني والعشرون من أيام الخميس ١/١٥ وحتى السبت ١٧/١/٢٠١٥ وذلك للاختبارات البدنية وأيام الثلاثاء ٢٠/١ وحتى السبت ٢٧/١/٢٠١٥ للاختبارات المهارية.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمتغيرات البدنية أيام الأربعاء ١٥-٤ إلى الجمعة ١٧-٤ -٢٠١٥ وأيام الثلاثاء ٢١-٤ إلى السبت ٢٥-٤ -٢٠١٥ للاختبارات المهارية وذلك لتقويم المستوى البدني والمهاري.

وتم تحليل مباريات الدور الثاني مقارنة بأربعة مباريات قياس الدور الأول وهي مباريات: ١- بتروجيت. ٢- إنبي ٣- النصر. ٤- حرس الحدود.

التمرينات الفنية المختارة للبرنامج:

أولاً: التمرينات المرتبطة بالمتغيرات الخطئية:

تم اختيار وتصميم التمرينات الخطئية وتوزيعها على طرق التدريب على خطط اللعب على النحو التالي:

- ١- تمرينات في مساحات محددة (١٢ تمرين).
 - ٢- تمرينات مجموعة × مجموعة على مرمى واحد لطريقة ٤-٤-٢ عن طريق الجناح (٩ تمرينات). عن طريق العمق (٨ تمرينات).
 - ٣- تمرينات مجموعة × مجموعة على مرمين في مساحة محددة (١١ تمرين).
 - ٤- تمرينات مجموعة × مجموعة بالعدد القانوني (٤ تمرينات).
 - ٥- التمرينات المركبة للتدريب على المهارات الأساسية.
 - أ. تمرينات مركبة في نصف ملعب بطريقة ٤-٤-٢ (١٣ تمرين).
 - إنهاء عن طريق الجناح ٨ تمرينات.
 - إنهاء عن طريق العمق ٥ تمرينات.
 - ب- تمرينات مركبة على ملعب كامل لطريقة ٤-٤-٢ (٨ تمرينات).
- مرفق (٤)

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- النسبة المئوية
- اختبار ويلكوكسون اللابارومتري
- معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض النتائج.

جدول (٣)
النسبة المئوية للقياسين القبلي والبعدي للعمق في الهجوم في الثلث
الهجومي من الملعب

القياس البعدي				القياس القبلي				مباريات
النسبة المئوية	محاولات فاشلة	النسبة المئوية	محاولات ناجحة	النسبة المئوية	محاولات فاشلة	النسبة المئوية	محاولات ناجحة	
%٢٠.٠٠	١٧	%٨٠.٠٠	٦٨	%٤٠.٥١	٣٢	%٥٩.٤٩	٤٧	سموحة × بتروجيت
%٢٣.١٦	٢٢	%٧٦.٨٤	٧٣	%٤٠.٠٠	٣٦	%٦٠.٠٠	٥٤	سموحة × إنبي
%٢٤.٢٧	٢٥	%٧٥.٧٣	٧٨	%٣٩.٦٠	٤٠	%٦٠.٤٠	٦١	سموحة × النصر
%١٨.٦٣	١٩	%٨١.٣٧	٨٣	%٣٣.٦٥	٣٥	%٦٦.٣٥	٦٩	سموحة × حرس الحدود

يتضح من جدول (٣) ما يلي: تراوحت النسبة المئوية في القياس القبلي للعمق في الهجوم في الثلث الهجومي من الملعب وبالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين (٥٩.٤٩ : ٦٦.٣٥%) بالنسبة للمحاولات الفاشلة (٣٣.٦٥ : ٤٠.٥١%) تراوحت النسبة المئوية في القياس البعدي للعمق في الهجوم في الثلث الهجومي بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين (٧٥.٧٣ : ٨١.٣٧%) وبالنسبة للمحاولات الفاشلة تراوحت ما بين (١٨.٦٣ : ٢٤.٢٧%).

جدول (٤)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للعمق في الهجوم في الثلث الهجومي بطريق ويلكو كسون اللابرو ومترى (ن: ٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الرتبة	إتجاه الإشارة	منحنى Z	الدلالة الإحصائية	معدل التغير	في اتجاه
المحاولات الناجحة	٥٧.٧٥	٧٥.٥٠	صفر	+ صفر - ٤	٣.٨٣ ١.٨٣	دال	٣٠.٧٤	القياس
المحاولات الفاشلة	٣٥.٧٥	٢٠.٧٥	٢.٥	- ٤ صفر = صفر	٣.٨٤ ١.٨٤	دال	- ٤١.٩٦	البعدي

قيمة (Z) دلالة طرف واحد عند مستوى $٠.٥ = ١.٦٥$

يتضح من جدول (٤) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

القياسين القبلي والبعدي للمحاولات الناجحة والفاشلة للعمق في الهجوم في

ثلث الملعب الهجومي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (٥)

النسبة المئوية للقياسين القبلي والبعدي للاتساع في الهجوم في الثلث الهجومي من الملعب

المتغيرات المباريات	القياس القبلي		القياس البعدي		النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية
	محاولات ناجحة	النسبة المئوية	محاولات ناجحة	النسبة المئوية				
سموحة × بتروجيت	١٥	%٥٥.٥٦	١٢	%٤٤.٤٤	١٨	%٧٥.٠٠	٦	%٢٥.٠٠
سموحة × إنبي	١٨	%٥٤.٥٥	١٥	%٤٥.٤٥	٢٣	%٧١.٨٨	٩	%٢٨.١٢
سموحة × النصر	١٢	%٤٨.٠٠	١٣	%٥٢.٠٠	١٩	%٧٣.٠٨	٧	%٢٦.٩٢
سموحة × حرس الحدود	١٦	%٥٧.١٤	١٢	%٤٢.٨٦	٢١	%٧٥.٠٠	٧	%٢٥.٠٠

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- تراوحت النسبة المئوية في القياس القبلي للاتساع في الهجوم في الثلث الهجومي من الملعب بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين (٤٨.٠٠%) : (٥٧.١٤%) وبالنسبة للمحاولات الفاشلة (٤٢.٨٦% : ٥٢.٠٠%).
- تراوحت النسبة المئوية في القياس البعدي للاتساع في الهجوم في الثلث الهجومي من الملعب بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين (٧١.٨٨%) : (٧٥.٠٠%) وبالنسبة للمحاولات الفاشلة (٢٥.٠٠% : ٢٨.١٢%).

جدول (٦)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاتساع في الهجوم في الثلث الهجومي من الملعب بطريقة ويلكوكسون اللابارومتري (ن: ٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	الدلالة الإحصائية	معدل التغير	في اتجاه
المحاولات الناجحة	١٥.٢٥	٢٠.٢٥	٢٠.٢٥	+ صفر - = ٤٠ صفر	١.٨٤	دال	٣٢.٧٩	القياس البعدي
المحاولات الفاشلة	١٣.٠٠	٧.٢٥	٢.٥٠- صفر	- ٤+ صفر = صفر	١.٨٩	دال	٤٤.٢٣	

قيمة (Z) دلالة طرف واحد عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٦٥

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمحاولات الناجحة والفاشلة في الاتساع الهجومي في الثلث الهجومي من الملعب وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (٧)
النسبة المئوية للقياسين القبلي والبعدى للمساعدة في الهجوم في الثلث
الهجومى من الملعب

القياس البعدى				القياس القبلي				المتغيرات
النسبة المئوية	محاولات	النسبة المئوية	محاولات	النسبة المئوية	محاولات	النسبة المئوية	محاولات	المباريات
	فاشلة		ناجحة		فاشلة		ناجحة	
%٢٢.٧٣	٥	%٧٧.٢٧	١٧	%٦٠.٠٠٠	٩	%٤٠.٠٠٠	٦	سموحة × بتروجيت
%٢٠.٠٠٠	٤	%٨٠.٠٠٠	١٦	%٦١.١١	١١	%٣٨.٨٩	٧	سموحة × إنبي
%٢٥.٠٠٠	٥	%٧٥.٠٠٠	١٥	%٦١.٥٤	٨	%٣٨.٤٦	٥	سموحة × النصر
%١٧.٦٥	٣	%٨٢.٣٥	١٤	%٦٤.٢٩	٩	%٣٥.٧١	٥	سموحة × حرس الحدود

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- تراوحت النسبة المئوية في القياس القبلي في المساعدة في الهجوم في الثلث الهجومى من الملعب بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين (٣٥.٧١% : ٤٠.٠٠٠%) وبالنسبة للمحاولات الفاشلة (٦٠.٠٠٠% : ٦٤.٢٩%).
- تراوحت النسبة المئوية في القياس البعدى في المساعدة في الهجوم في الثلث الهجومى في الملعب بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين (٧٥.٠٠٠% : ٨٢.٣٥%) وبالنسبة للمحاولات الفاشلة (١٧.٦٥% : ٢٥.٠٠٠%).

جدول (٨)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمساعدة
(السند) في الثلث الهجومي من الملعب بطريقة ويلكوكسون اللاپرومتر (ن: ٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	الدلالة الإحصائية	معدل التغير	في اتجاه
المحاولات الناجحة	٥.٧٥	١٥.٥٠	صفر ٢.٥٠	+ صفر = -٤	١.٨٤	دال	٦٩.٥٧	القياس
المحاولات الفاشلة	٩.٢٥	٢.٢٥	٢.٥٠ صفر	-٤+ صفر= صفر	١.٨٢	دال	٥٤.٠٥	البعدي

قيمة (Z) دلالة طرف واحد عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٦٥

يتضح من جدول (٨) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمحاولات الناجحة والفاشلة في المساعدة في الثلث الهجومي من الملعب وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (٩)

النسبة المئوية للقياسين القبلي والبعدي لتبادل المراكز في الثلث الهجومي من الملعب

المتغيرات المباريات	القياس القبلي		القياس البعدي	
	محاولات ناجحة	النسبة المئوية	محاولات ناجحة	النسبة المئوية
سموحة × بتروجيت	٥٧	%٧١.٢٥	٢٣	%٢٨.٧٥
سموحة × إنبي	٦٤	%٦٩.٥٧	٢٨	%٣٠.٤٣
سموحة × النصر	٦٩	%٧٣.٤٠	٢٥	%٢٦.٦٠
سموحة × حرس الحدود	٦٢	%٦٩.٦٦	٢٧	%٣٠.٣٤

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- تراوحت النسبة المئوية في القياس القبلي لتبادل المراكز في الثلث الهجومي من الملعب بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين ٦٩.٥٧% : ٧٣.٤٠% وبالنسبة للمحاولات الفاشلة (٢٦.٦٠% : ٣٠.٤٣%).
- تراوحت النسب المئوية في القياس البعدي لتبادل المراكز في الثلث الهجومي في الملعب بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين ٧٩.٧٨% : ٨٥.٤٢% وبالنسبة للمحاولات الفاشلة (١٤.٥٨% : ٢٠.٢٢%).

جدول (١٠)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدي، لتبادل المراكز في الثلث الهجومي من الملعب بطريقة ويلكوكسون اللابرو متري (ن = ٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	الدلالة الإحصائية	معدل التغير	في اتجاه
المحاولات الناجحة	٦٣.٠٠	٧٧.٢٥	صفر	+ صفر	١.٨٣	دال	٢٢.٦٢	القياس
المحاولات الفاشلة	٢٥.٧٥	١٥.٧٥	٢.٥-	٢.٥٠	١.٨٤	دال	-	البعدي
			صفر	صفر			٣٨.٨٤	

قيمة (Z) دلالة طرف واحد عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٦٥

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمحاولات الناجحة والفاشلة لتبادل المراكز في الثلث الهجومي من الملعب وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (١١)
النسبة المئوية للقياسين القبلي والبعدي للجري الحر في الثلث الهجومي من الملعب

القياس البعدي				القياس القبلي				المتغيرات
النسبة المئوية	محاولات فاشلة	النسبة المئوية	محاولات ناجحة	النسبة المئوية	محاولات فاشلة	النسبة المئوية	محاولات ناجحة	المباريات
٢٠.٦٩	٢٢	٧٩.٣١	٤٦	٤١.١٨	٢١	٥٨.٨٤	٣٠	سموحة بتروجيت
١٥.٣٨	١٠	٨٤.٦٢	٥٥	٣٦.٩٦	١٧	٦٣.٠٤	٢٩	سموحة إنبي
١٦.٠٧	٩	٨٣.٩٣	٤٧	٤٣.٥٩	١٧	٥٦.٤١	٢٢	سموحة النصر
١١.٥٩	٨	٨٨.٤١	٦١	٣٤.٦٧	١٩	٦٨.٣٣	٤١	سموحة حرس الحدود

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

- تراوحت النسبة المئوية في القياس القبلي للجري الحر في الثلث الهجومي من الملعب بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين (٥٦.٤١% : ٦٨.٣٣%).
- وبالنسبة للمحاولات الفاشلة ٣١.٩٦% : ٤٣.٥٩%
- تراوحت النسبة المئوية في القياس البعدي للجري الحر في الثلث الهجومي من الملعب بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين (٧٩.٣١% : ٨٨.٤١%) وبالنسبة للمحاولات الفاشلة (١١.٥٩% : ٢٠.٦٩%).

جدول (١٢)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للجري الحر في الثلث الهجومي من الملعب بطريقة ويلكوكسون اللاپرومترى (ن = ٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	الدلالة الإحصائية	معدل التغير	في اتجاه
المحاولات الناجحة	٣٠.٥٠	٥٢.٢٥	صفر ٢.٥٠	+ صفر - ٤	١.٨٣	دال	٧١.٣١	
المحاولات الفاشلة	١٥.٥٠	٩.٧٥	صفر ٢.٥٠- صفر	- ٤ + صفر = صفر	١.٨٣	دال	٣٧.١٠	القياس البعدي

قيمة (Z) دلالة طرف واحد عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٥.

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للجري

الحر في الثلث الهجومي من الملعب وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٣)

النسبة المئوية للقياسين القبلي والبعدي في بعض مؤشرات الأداء الخططي الهجومي زمن الامتلاك (الاستحواذ) والفقد

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات				
النسبة المئوية	محاولات فاشلة	النسبة المئوية	محاولات ناجحة	النسبة المئوية	محاولات ناجحة			
٤٣.٣٠	١٧.٧	٥٦.٨٠	٢٣.٣	٥٠.٥٠	٢٠.٢	٤٩.٥٠	١٩.٨	سموحة × بتروجيت
٤٠.٥٠	١٦.٦	٥٩.٥	٤٤.٤	٥١.١٠	٢١.٨	٤٨.٩٠	٢٠.٩	سموحة × إنبي
٤٣.١٠	١٨.١	٥٦.٩٠	٢٣.٩	٥١.١٠	٢١.٣	٤٨.٩٠	٢٠.٤	سموحة × النصر
٤٢.٧٥	١٧.١	٥٧.٢٥	٢٢.٩	٥٣.٨٠	٢٢.٧	٤٦.٢٠	١٩.٥	سموحة × حرس الحدود

يتضح من جدول (١٣) ما يلي:

تراوحت النسبة المئوية في القياس القبلي في بعض مؤشرات الأداء الخططي الهجومي (الاستحواذ) والفقد بالنسبة للمحاولات الناجحة ما بين (%٤٦.٢٠ : %٤٩.٥٠) وبالنسبة للمحاولات الفاشلة (%٥٠.٥٠ : %٥٣.٨٠).

تراوحت النسبة المئوية في القياس البعدي في بعض مؤشرات الأداء الخططي الهجومي (الاستحواذ) بالنسبة للمحاولات الناجحة (%٥٩.٥٠ : %٥٦.٨٠) وبالنسبة للمحاولات الفاشلة (%٤٠.٥٠ : %٤٣.١٠).

جدول (١٤)

دلالة الفروق ومعدل التغيير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض مؤشرات الأداء الخططي الهجومي (الاستحواذ) والفقد وبطريقة ويلكوكسون اللابارومتري (ن = ٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	الدلالة الإحصائية	معدل التغيير	في اتجاه
زمن الاستحواذ	٣٠.١٥	٢٣.٦٣	٢.٥٠	+ صفر - ٤ صفر	١.٨٩	دال	١٧.٢٧	القياس البعدي
زمن الفقد	٢١.٥٠	١٧.٣٨	٢.٥٠	- ٤ + صفر = صفر	١.٨٣	دال	١٩.١٦	القياس البعدي

قيمة (Z) دلالة طرف واحد عند مستوى $0.05 = 1.65$

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مؤشرات الأداء الخططي الهجومي زمن الامتلاك (الاستحواذ) والفقد في اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٥)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في
الزيادة العددية في منطقة الكرة في الثلث الهجومي (بطريقة ويلكوكسون)
اللابار ومترى (ن: ٤)

متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	الدلالة الإحصائية	معدل التغيير	في اتجاه
١٧.٢٥	٢٤.٢٥	صفر ٢.٥٠	+ صفر - ٤ صفر	١.٨٤	دال	٤٠.٦٠	القياس البعدى

قيمة (Z) دلالة طرف واحد عند مستوى $0.05 = 1.65$

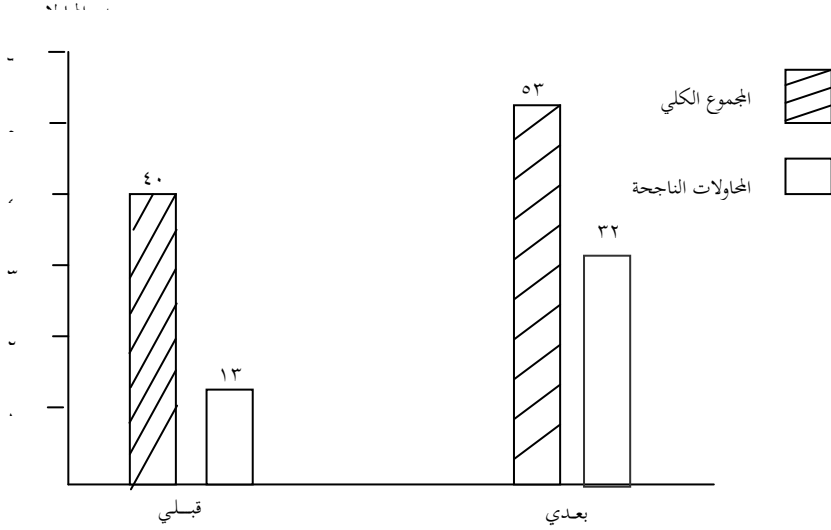
يتضح من جدول (١٥) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين
القياسين القبلي والبعدى لفرص التهديد وفي اتجاه القياس البعدى.
التحقق من صحة الفرض الثاني: "يوجد فروق دالة إحصائية بين كل من
القياسين القبلي والبعدى في فرص التهديد ولصالح القياس البعدى"

جدول رقم (١٦)

نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدى لفرص التهديد للعينة قيد البحث

نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدى	القياس البعدى				القياس القبلي			رقم المباراة		
	النسبة المئوية	عدد المحاولات الصحيحة	المجموع الكلي في المباريات	عدد محاولات الوصول	النسبة المئوية	عدد المحاولات الصحيحة	المجموع الكلي في المباريات			
%٢٧.٩	%٦٠.٤	٦	٥٣	١٥	%٣٢.٥	٤	٤٠	١٢	١	سموحة × بتروجيت ١
		٩		١٢		٣		٨	٢	سموحة × إثني ٢
		٩		١٤		٣		١١	٣	سموحة × النصر ٣
		٨		١٢		٣		٩	٤	سموحة × حرس الحدود

يتضح من جدول (١٦) أن هناك تقدم إيجابي في نسبة التغير لحجم الوصول إلى المرمى وكذلك فرص التهديد للعينة قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بنسبة تغيير ٢٧.٩%.

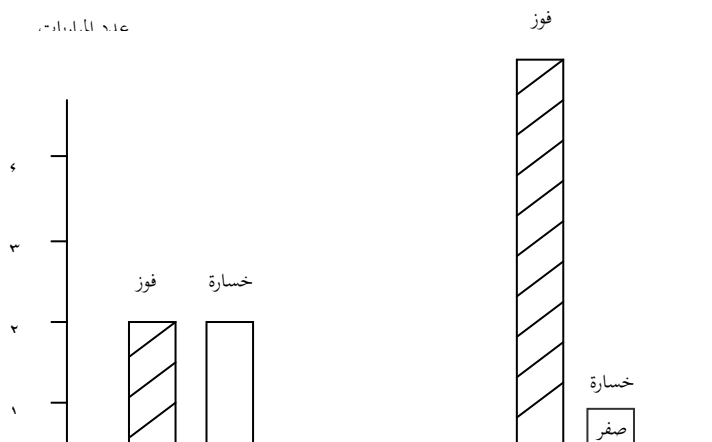


شكل رقم (١) يوضح المجموع الكلي في المباريات وعدد المحاولات الصحيحة بين القياسين القبلي والبعدي في حجم الوصول وفرص التهديد الصحيحة **التحقق من صحة الفرض الثالث** "توجد فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج المباريات لصالح القياس البعدي"

جدول رقم (١٧)
الدلالة بين الدور الأول والثاني في نتائج المباريات وعدد الأهداف والنقاط
للعيونة قيد البحث

بعدي					قبلي				
الفارق	عليه	له	النسبة	عدد	الفارق	عليه	له	النسبة	عدد
٥+	١	٦	%١٠٠	٤	١+	٤	٥	%١٠٠	٤
			%١٠٠	٤				%٥٠	٢
			-	-					-
			-	-					-

يتضح من جدول (١٧) أن عدد مرات فوز الفريق في القياس القبلي (٢) مبارتان من (٤) أربعة مباريات بنسبة %٥٠ وأحرز الفريق (٥) أهداف وعليه (٤) أهداف بمعدل (١+) هدف واحد. أما في القياس البعدي للأربعة مباريات فكان عدد مرات الفوز (٤) أربعة مباريات بنسبة %١٠٠ والأهداف التي سجلت له (٦) أهداف وعليه هدف (١) واحد بمعدل (٥+) خمسة أهداف.



شكل رقم (٢) يوضح عدد مرات الفوز والخسارة بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج المباريات

جدول رقم (١٨)

الدلالة بين الدور الأول والثاني قبل وبعد البرنامج في نتائج المباريات وعدد الأهداف والتقاط العينة قيد البحث

الدور الأول من ١٧ مباراة جدول (١٨) قبل البرنامج.

لعب	فوز	تعادل	خسارة	النقاط	له	عليه	
١٧-	٥	٢	١٠	١٧	٢٠	٢٠	٠
(٥١ نقطة)							
%١٠٠	%٢٩.٤	%١١.٨	%٥٤.٨	%٣٣.٣٣			

الدور الثاني من ١٧ مباراة

جدول (١٩) بعد البرنامج

لعب	فوز	تعادل	خسارة	النقاط	له	عليه	
١٧	٨	٦	٣	٣٠	١٩	١٠	٩+
(٥١ نقطة)							
%١٠٠	%٤٧.١	٣٥.٣	%١٧.٧	%٥٨.٨٢			

يتضح من جدول (١٨)، (١٩) عدد مباريات الدور الأول قبل وبعد تطبيقه البرنامج وعدد مرات الفوز والخسارة والتعادل وعدد النقاط وعدد الأهداف والتي تشير إلى التحسن في النتائج لصالح القياس البعدي. ومرفق (٥) يشير لنتائج المباريات تفصيليا.

ثانيا: مناقشة النتائج:

التحقق من صحة الفرض الأول

"توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الخططية (مبادئ اللعب الهجومية) لدى اللاعبين عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

أظهرت نتائج الدراسة من جدول (٣) أكبر نسبة مسجلة للمحاولات الصحيحة لمتغير العمق في الهجوم في الثلث الهجومي والتي بلغت ٨١.٣٧% في القياس البعدي عنه في القياس القبلي ٦٦.٣٥% ونسبة المحاولات الفاشلة للقياس البعدي ٢٤.٢٧% والقياس القبلي ٤٠.٥١% دلالة على تأثير البرنامج التدريبي ٢٤.٢٧% والقياس القبلي ٤٠.٥١% دلالة على تأثير البرنامج التدريبي في هذا التحسن سواء في زيادة نسبة المحاولات الصحيحة أو نقص (قلة) نسبة المحاولات الخاطئة لصالح القياس البعدي.

ومن جدول (٤) اتضح أيضا الفرق بين المتوسطات أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي. ويذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أنه لا بد أن يكون التدريب في كرة القدم وفق برنامج مخطط ومنظم ومستمر وله أهداف تتماشى مع قدرات اللاعبين ومتطلبات المراحل المختلفة للمواسم والذي يؤدي بذلك إلى تحسين الحالة التدريبية العامة للاعبين (١٠: ١٧).

- يتضح من جدول (٥) أكبر نسبة مسجلة للمحاولات الصحيحة لمتغير الاتساع في الهجوم في الثلث الهجومي بلغت ٧٥.٠٠% في القياس البعدي عنه في القياس القبلي ٤٨.٠٧% للمحاولات الصحيحة ونسبة المحاولات الفاشلة للقياس البعدي ٢٨.١٢% والقياس القبلي ٥٢.٠٠% دلالة على تأثير البرنامج التدريبي في حدوث هذا الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ويشير جدول (٦) لدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين

القبلي والبعدي في هذا المتغير لصالح القياس البعدي حيث سجل معدل التغير ٣٢.٧٩ للمحاولات الصحيحة كذلك كان معدل التغير للمحاولات الفاشلة (-٤٤.٢٣) ويعتمد نجاح هذا الأسلوب في قدرة اللاعبين على تجميع اللعب في جبهة ونجاح المجموعة المباشرة مع الكرة في الاستحواذ على الكرة ثم عمل تغير للملعب للجانب العكسي بعمل تمريرة صحيحة (مناسبة) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من يحيى أحمد كامل (٢٠٠١) (٢٥) وأحمد البدوي (٢٠٠٧) (١) والتي كان من أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي لكل منهما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الهجومي للاعبين وتطوير بعض المبادئ الهجومية فرديا وجماعيا وأن منطقة الجناح هي مفتاح الهجوم لأي فريق.

- ومن جدول (٧) يتضح أن أكبر نسبة مسجلة للمحاولات الصحيحة لمتغير المساعدة (السند) في الهجوم بلغت في القياس البعدي ٨٢.٣٥ % عنه في القياس البعدي بنسبة ٤٠.٠٠ % ونسبة المحاولات الفاشلة للقياس البعدي ٢٢.٧٣ % عنه في القياس القبلي ٦٤.٢٩ % دلالة أيضا على تأثير البرنامج التدريبي في هذا التقدم.

كما يشير جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في هذا المتغير لصالح القياس البعدي حيث سجل معدل التغير ٦٩.٥٧ للمحاولات الصحيحة كذلك كان معدل التغير للمحاولات الخاطئة (-٥٤.٠٥).

أيضا تتفق هذه النتائج مع نتائج كل من: ممدوح محيي (١٩٩٦) (٢٢) وعمر أحمد علي (٢٠٠١) (١٤). وإسلام سعد (٢٠٠٧) (٢) وأحمد مصطفى (٢٠١٢) (٣). والتي كانت نتائجها زيادة نسبة تحسن المبادئ الهجومية للاعبين وتأثير البرامج التدريبية لهذه الدراسات في تطوير المتغيرات الفنية قيد دراستهم.

- يتضح من جدول (٩) أكبر نسبة مسجلة للمحاولات الصحيحة لمتغير تبادل المراكز في الثلث الهجومي بلغت ٣٠.٤٣% في القياس القبلي وبلغت في القياس البعدي ٨٥.٤٢% ونسبة المحاولات الفاشلة ٣٠.٤٣% في القياس القبلي عنه في القياس البعدي ٢٠.٢٢%. وهذا التحسن ناتج من تأثير البرنامج التدريبي. ومن جدول (١٠) يتضح الفرق بين المتوسطات في اتجاه القياس البعدي مسجلا معدل تغير ٢٢.٦٢ للمحاولات الناجحة كذلك سجل معدل التغير للمحاولات الفاشلة (-٢٨.٨٤).

وهذا مفاده إلى البرنامج التدريبي وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من إسلام سعد (٢٠٠٧) (٣) وأحمد مصطفى (٢٠١٢) (٢).

كما أن البرامج التدريبية المنظمة بما فيها برامج المواقف الثابتة كدراسة منتصر شحاتة حسين (٢٠١٢) (٢٤) لها تأثير كأحد البرامج المخططة علميا لتطوير المتغير الخاص بالدراسة.

- يتضح من جدول (١١) أن أكبر نسبة مسجلة للمحاولات الصحيحة لمتغير الجري الحر في الثلث الهجومي من الملعب والتي تقاس بشكل مباشر مع مجموعة اللعب المساعدة ومجموعة اللعب العكسية سجلت في القياس القبلي للمحاولات الصحيحة أكبر نسبة ٦٨.٣٣% مقابل ٨٨.٤١% للقياس البعدي ونسبة المحاولات الفاشلة للقياس القبلي ٤٣.٥٩ مقابل ٢٠.٦٩% للقياس البعدي.

- ويشير جدول (١٢) أن هناك دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في هذا المتغير في اتجاه القياس البعدي حيث سجل معدل التغير للمحاولات الناجحة ٧١.٣١ وسجل للمحاولات الفاشلة ٣٧.١٠.

- ويتضح من جدول (١٣) أن أكبر نسبة مسجلة للمحاولات الصحيحة لمتغير زمن الاستحواذ لفترة مناسبة بلغت (٢٠.٩%) للقياس القبلي

بنسبة ٤٩.٥% عنه في القياس البعدي (٢٤.٤ ق) بنسبة ٥٩.٥% وزمن الفقد للقياس القبلي ٢٢.٧% بنسبة ٥٣.٨ في حين بلغت في القياس البعدي ١٧.٧ بنسبة ٤٢.٧٥ ومن جدول (١٤) والمرتببط بنفس المتغير يتضح أن هناك دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي حيث سجل معدل التغير لزمن الاستحواذ ١٧.٢٧ وزمن الفقد (١٩.١٦) وهذا يدل على أن زمن الاستحواذ لفترة مناسبة يتطلبها الأداء الخططي كاستراتيجية في الثلث الأوسط أو الهجومي أدى إلى زيادة نسبة الاستحواذ الكلية على الكرة أثناء المباراة.

ويؤكد ديفيد هيجس (١٩٩١) [David Haghes] أن هناك ارتباط وثيق بين العمل الجماعي وتنفيذ خطط اللعب في ظل وجود مشاركة (تحت ضغط) بشكل جيد (27: ٤٩) كذلك يؤكد كل من نيل لانهام (٢٠١٤)، توم روني Tom Roweny (٢٠١٣) أن من أهم خطط اللعب التي تساعد بشكل مباشر في نجاح العمل الجماعي للفريق الجري الحر بوعي من مجموعات اللعب المختلفة سواء المباشرة أو المساعدة أو المجموعة العكسية من الملعب (٣٢: ٤٧) (٣٠: ٣٤).

للتحقق من صحة الفرض الثاني

"توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في فرص التهديد ولصالح القياس البعدي".

- يتضح من جدول (١٥) أن هناك دلالة إحصائية في متغير الزيادة العددية في الثلث الهجومي بمعدل تغير (٤٠.٦٠) حيث بلغ متوسط القياس القبلي (٧.٢٥) ومتوسط القياس البعدي ٢٤.٢٥ وهذا دليل على الانضباط التكتيكي الهجومي للثلاث مجموعات المباشرة والمساعدة والعكسية في التحرك إلى داخل الـ ١٨ ياردة لتحقيق الزيادة العددية والتي

تؤدي بدورها إلى استغلال فرص التهديف وزيادة الأهداف للعبة قيد الدراسة.

- يتضح من جدول (١٦) وشكل رقم (١) أن النسبة المئوية للقياس القبلي لمتغير فرص التهديف بلغت ٣٢.٥% مقابل ٦٠.٤% للقياس البعدي بنسبة تغير بلغت ٢٧.٩% وهذه دلالة على تحسين المستوى العام للإبقاء على المرمى للاعبين داخل الـ ١٨ ياردة والنتائج من خلال حجم تكرار التمرينات الإبقاء على المرمى داخل الـ ١٨ ياردة بشكل يشبه ما يحدث في المباراة.

وتوافقت هذه النتيجة مع دراسات كل من عمر أحمد علي (٢٠٠١) (١٤) أن تأثير البرنامج كان إيجابيا على زيادة فرص التهديف وكذلك عدد موجات الهجوم كذلك دراسة أحمد مصطفى (٢٠١٢) (٢) أن البرنامج ساهم في تحسين الإبقاء على المرمى لدى العينة قيد البحث كذلك دراسة أيزمان سافن Eiseman Saven (١٩٩٦) (٢٩) والتي كان من أهم نتائجها أن الانتظام والتدرج السليم للوحدات التدريبية أدى إلى تطوير الأداء المهاري والخططي مما زاد نسبة فاعلية الأداء الهجومي وفرص التهديف.

التحقق من صحة الفرض الثالث.

"توجد فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج المباريات لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١٧) وشكل رقم (٢) أن عدد مرات الفوز لفريق سموحة في القياس القبلي (٢) مبارتان من مجموع (٤) مباريات بنسبة ٥٠% بمجموع ٥ أهداف وعليه (٤) أهداف بزيادة هدف +١ مقارنة بالقياس البعدي ففاز الفريق في الأربعة (٤) مباريات بنسبة ١٠٠% بمجموع أهداف (٦) أهداف وعليه هدف واحد (١) بمعدل (+٥) أهداف.

ومن جدولتي رقم (١٨، ١٩) يتضح عدد المباريات الكلية للدور الأول والدور الثاني قبل وبعد تطبيق البرنامج وعدد مرات الفوز والخسارة والتعادل وعدد النقاط والأهداف والتي تشير إلى نسبة التحسن في النتائج لصالح القياس البعدي، حيث حقق البرنامج عدد نقاط ٣٠ نقطة من ١٧ مباراة في القياس البعدي مقابل ١٧ نقطة من ١٩ مباراة في القياس القبلي بنسبة ٣٣.٣% للقياس القبلي مقابل ٥٨.٨% للقياس البعدي واتفقت هذه النتيجة بدراسة عمر أحمد علي ٢٠٠١ (١٤) ودراسة أيزمان سافن 996 Eiseman Saven (٢٨) في تحسن نتائج المباريات. وبهذا يتحقق الفرض الثالث للدراسة

الاستخلاصات:

في ضوء الأهداف والفروض والمعالجات الإحصائية لتحليل وعرض ومناقشة النتائج يستخلص الباحث:

- ١- حدوث تحسن في المتغيرات الهجومية بمبادئ الدفاع الهجومي في الثالث الهجومي معاده للبرنامج التدريبي المقترح.
- ٢- حدوث تحسن في فرص التهديد الناتج في تحسن حجم الوصول وبالتالي زيادة عدد الأهداف.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على نتائج المباريات وبالتالي زيادة عدد الأهداف له وقلّة عدد الأهداف عليه.

التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تخطيط برامج التدريب في كرة القدم في بداية فترة الإعداد أو في منتصف الموسم.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتطوير مبادئ الخطط الدفاعية (مبادئ الدفاع) في دراسة علمية مماثلة.
- ٣- الاهتمام بعمل دراسات التوازن بين الجانبين الهجومي والدفاعي (الانعكاس المزدوج) كتوجه لدراسة هذا المتغير في كرة القدم الحديثة.

- ٤- توجيه اللاعبين لاتخاذ قرارات اللعب للأمام باستمرار كاستراتيجية خطية تأتي في المقام الأول للكرة الحديثة.
- ٥- غرس ثقافة ترابط الفريق الذي يجعل مجموع الأحد عشر لاعب يلعبون كوحدة واحدة وخاصة أثناء التحول من الهجوم إلى الدفاع والعكس والذي يؤثر على نتائج المباريات بشكل مباشر.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد البدوي أحمد دردير (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي للتحركات الهجومية على بعض المتغيرات الخطية لدى ناشئ كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.
- ٢- أحمد مصطفى كمال (٢٠١٢ م): تأثير برنامج تدريبي للتوازن على دقة التصويب للاعبين كرة القدم "رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
- ٣- إسلام سعد فرغلي (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.
- ٤- أشرف محمد أحمد جابر (٢٠١١م): طرق اللعب في كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم، الجزء الأول- دار النجاح- القاهرة.
- ٥- حنفي محمود مختار (١٩٧٤): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- حنفي محمود مختار (١٩٨٨م): أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي- دار زهران للنشر- القاهرة.

- ٧- **جمال إسماعيل محمد (١٩٩٥م):** تطوير الأداء الخططي الهجومي بالزيادة العددية وتأثيره على نتائج المباريات في كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.
- ٨- **جمال إسماعيل، منير عابدين (٢٠٠٤م):** تأثير برنامج تدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين دقة التصويب في كرة القدم- مجلة علوم وفنون الرياضة- كلية التربية الرياضية للبنات- القاهرة- العدد الأول.
- ٩- **سامي محمد طه:** تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة المنصورة.
- ١٠- **طه محمود إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان:** كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم- دار الفكر العربي- القاهرة، ١٩٨٩م.
- ١١- **طه محمود إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (١٩٩٣م):** جماعية اللعب في كرة القدم- الطبعة الأولى- مطابع الأهرام- القاهرة.
- ١٢- **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م):** التدريب الرياضي ونظرياته ط٩ - دار المعارف- القاهرة والناشئين في كرة القدم- مركز الكتاب للنشر- القاهرة.

- ١٣- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (١٩٧٩م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم- مركز الكتاب للنشر - القاهرة.
- ١٤- عمر أحمد علي (٢٠٠١م): الأداء الخططي الهجومي باستخدام وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي وعلاقتها بفرص التهديد في كرة القدم- رسالة دكتوراة غير منشورة- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.
- ١٥- فرج حسين بيومي (١٩٧٩م): دراسة تحليلية لتحركات الدفاعية والهجومية الأساسية للاعبين فرق الدوري الممتازة لكرة القدم بجمهورية مصر العربية- رسالة دكتوراة غير منشورة- كلية التربية الرياضية- بالإسكندرية- جامعة حلوان.
- ١٦- محمد علي محمود (١٩٨٦م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين على مستوى الأداء البدني والمهاري- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م) : الهجوم في كرة القدم- دار الفكر العربي- القاهرة.
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم- الجزء الأول- مركز الكتاب للنشر - القاهرة.
- ٢٠- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م): التخطيط الحديث في كرة القدم- دار السعادة للطباعة- ط.

- ٢١- ممدوح محمود مجدي (١٩٩٠م): تأثير برنامج مقترح لفترة الإعداد على تحمل الأداء لناشئ كرة القدم- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
- ٢٢- ممدوح محمود مجدي (١٩٩٦م): تطوير التوازن الإيقاعي للتحركات الدفاعية والهجومية وعلاقته بفاعلية الأداء- رسالة دكتوراة غير منشورة- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.
- ٢٣- ممدوح محمود مجدي، محمد علي محمود (١٩٩٨م): الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم- دار الفكر العربي- القاهرة.
- ٢٤- منتصر شحاتة حسين (٢٠١٢): تأثير برنامج مقترح على فاعلية المواقف الثابتة في الثلث الهجومي لناشئ كرة القدم التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٥- يحيى أحمد كامل (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض المواقف الخططية على مستوى الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم- رسالة دكتوراة غير منشورة- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 26- Alan Gibbon, Johan cartwrit 2005 Teachin saccr to boyes G bell & sonested, London.
- 27- David Haghés (1991): Selecting and training your strikers. Taxes Coach 36: 4- 51. oc
- 28- David G. L Simone – Barker (2012) Differential improvement in joint position sense after blance training, school of human movement

- and exercise science, the university western Australia (p 35)
- 29- **Eisemann.s (1996):** Möglichkeiten zur verbesserung das Angriffspiles Durch die gazzielte anwendung vos piel formen im tenchich taktischen raining, Doktorarbeit sport wissenschaftliche fakuttat universitat Leipzig.
- 30- **Job Luxbacher 2014:** individual Attacking Tactics sch coach 82 1849 AG
- 31- **Mahmoud Houssain mahmoud (2011):** Blance Exercise as the basis for devel oping the levof of physical avn skill performance in basketball young players.
- 32- **Neil Lanham (2014) :** The important of tem measument soccer J. 33 32, 47 AG
- 33- **Thumfart Michael (1996):** Das Training der taktischen hand Elnnsfaiskeit " Doktortarbet, institute fur sport und sport wissenschaft universtiate Heidelberg.
- 34- **Tome Rowney 2013 :** Restructuring your drills to improve finishing soccr journal 30: 33- 24 Mr? Ap
- 35- **Vasilis Armatas,:** Athanasios Giannakos, Dionisis Ampatis & Paraskevi sileleglon (2014)

- Analysis of the successful counter Attacks in high standard soccer games departments of physical education & sport science Aristoteles university of Thessaloniki, Heals Education, 3. 187- 195.
- 36- **Zak, S, Duda, Henryk:** level of coordinating ability But efficiency of game of young football players (2013).
- 37- **Zbigniew withwski (2005):** Specific corrdination properties as criterion of forecasting of soccer players sport Achievements team games in physical Education and sport, Poland.