



تأثير برنامج تدريبي لبعض المتغيرات البدنية على بعض مستوى أداء بعض المهارات في كرة القدم بدولة الكويت

*أ.د. / محمد إبراهيم الباقيري

**أ.م.د. / أكرم كامل إبراهيم

***عادل سعيد محمد العنزي

المقدمة ومشكلة البحث

أصبح التطور والتقدم العلمي هو الصفة المميزة لهذا العصر الحديث، حيث شمل جميع مجالات الحياة المختلفة ويظهر ذلك جلياً في تسابق العلماء في تطوير العلوم الطبيعية والإنسانية، الأمر الذي أحدث طفرة كبيرة في التغلب على العديد من المشكلات التي تعترض مسيرة الإنسان نحو النجاح والتقدم، ويعتبر البحث العلمي هو حجر الزاوية للتقدم والتطور الكبير والسريع حيث أنه هو الوسيلة التي يقاس بها مدى تقدم الشعوب وتطورها، لما يحدثه من تقدم حضاري ورفقي بشري في جميع مجالات الحياة.

والأنشطة الرياضية هي من أهم مجالات الحياة التي أثر فيها البحث العلمي وساعد على تقدمها وتطورها، فقد أصبح هناك علاقة إيجابية بين الدول المتقدمة علمياً وتفوقها في المجال الرياضي وكذلك بين نتائجها في البطولات العالمية وتصنيفها الدولي بين الأمم.

ويذكر " مفتي إبراهيم " (١٩٩٨) أن علماء النفس الرياضيين قد حددوا أسباب الميل الشعبي الجارف للعبة كرة القدم في كثرة المهارات الحركية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، حيث أن اللاعب يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين في أداء ما يطلب منه ما عدا حارس المرمى بالإضافة إلى دقة وجمال الأداء المهاري، كما تمتاز كرة القدم أيضاً بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها (٦٤ : ٣٠)

ويري "حسن أبو عبده" (٢٠٠٧) أن تخطيط التدريب الرياضي يعتبر العامل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار العمل الرياضي الهادف، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وتخطيط التدريب الرياضي عبارة عن تنسيق وتنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذلك مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد

*/أستاذ علم النفس المتفرغ بقسم أصول التربية الرياضية

**/أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية

***باحث ماجستير بكلية التربية الرياضية





أهداف واقعية وواضحة ودقيقة ومتسلسلة الترتيب (٧: ٣٤٩)

ويذكر " حسن أبو عبده " (٢٠٠٧) أن المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط اللعب الملقاة على عاتقه من خلال واجباته في المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (٧: ١٢٧).

ويري " أمر الله البساطي " (١٩٩٨) أن طبيعة أداء اللاعبين في كرة القدم تتميز بكثرة المهارات التي يتطلب تنفيذها من اللاعب المقدر على دمجها مع بعضها البعض في صيغة وأشكال (تكوينات) متنوعة تؤدي كل منها داخل هذا التكوين دورها المحدد في الأداء الكلي بالشكل الذي يتناسب مع الموقف والهدف منها، ويشتمل هذا التكوين على عدة أداءات مهارية مستقلة وغير متماثلة ترتبط مع بعضها في شكل وحدات مهارية بكيفية تجعل أداؤها متواصلًا، وتبدأ جميعها بالسيطرة على الكرة وتنتهي بالتمرير أو بالتصويب (٥: ١٦٠).

ويشير كلا من " عمر أحمد على، يحيى أحمد كامل " (٢٠٠٣) على أن الأداءات المهارية تعد العمود الفقري في التدريب الحديث لأي نشاط رياضي وتعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال المباريات، كما أنها وسيلة هامة جداً في تنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتكون من مجموعة من المهارات، لذلك فإن إتقان اللاعبين للأداءات المهارية المركبة عملية ضرورية وتؤثر على الأداء المهارى كما أنها تعمل رفع الكفاءة البدنية للاعبين (١٧: ٣١٨).

كما يشير " مفتي إبراهيم " (١٩٩٦) أن إجادة المهارات المنفردة والمركبة هو مفتاح الفوز الأول في مباريات كرة القدم، وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب، فالمهارة لا تتطور ولا تتحسن لدى اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة، كما أن إصلاح أخطاء الأداء من خلال التغذية الراجعة السليمة وتكرار الأداء لعدد كبير من المرات تحت مختلف الظروف يساهم في الرقي بمستوى الأداء المهاري (٢٩: ٦٥).

ويذكر " مجدي عبد النبي " (٢٠٠٨) أن امتلاك اللاعب مبكراً للأداءات المهارية وفق متطلبات المباراة يتيح له اختيار أنسبها لمواقف اللعب المختلفة، حيث تزيد من قدرته على المناورة والخداع، وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولذلك لا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه، ومن ثم يتم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق (٢١: ٤).

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب وخاصة بقطاع الناشئين لاحظ أن هناك بعض القصور في أداء الناشئين لمهارات كرة القدم ، كما أنهم لا يستطيعون أداء تلك المهارات أثناء





المنافسة داخل الملعب بالرغم من تميز بعضهم في أداء هذه المهارات بصورة مفردة بعيدة عن المنافسة ، ويرجع الباحث ذلك القصور الى أن معظم المدربين العاملين بقطاع الناشئين يقومون بتدريب اللاعبين على المهارات مع عدم التركيز على الجانب البدني لهذه المهارات

هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي للمتغيرات البدنية ، ومن خلال ذلك يمكن التعرف على:

١. تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات البدنية قيد البحث.
٢. تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات مهارية قيد البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات مهارية قيد البحث.

المصطلحات والمفاهيم الواردة بالبحث:

التدريبات المركبة:

" هي تلك التدريبات التي تعمل على تثبيت دقة أداء اللاعب للمهارات الأكثر استخداماً في المباريات، وفيها يقوم المدرب بتركيب أكثر من مهارة سواء بدنية أو مهارية مع بعضهم البعض الأمر الذي يعمل على تنمية التوافق الحركي لدي اللاعبين؛ وبذلك تعتبر مدخلاً رئيسياً وهاماً في تعلم خطط اللعب " (٨: ١٣٩).

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، باستخدام التصميم التجريبية القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث ناشئ كرة القدم بمحافظة الكويت والبالغ عددهم (١٠٠) ناشئ تحت (١٦ سنة) والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم موسم ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادى القادسية بالكويت وبلغ حجم العينة ٤٠ ناشئ للعينة الأساسية و(١٦) للعينة الاستطلاعية .





تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٥.٣٤	١٤.١٥	٠.١٨	١.١٩
	الطول	١٦٩.٢٣	١٧٠.٠٠	٥.٦٢	٠.٤١-
	الوزن	٦٣.٧٠	٦٤.٠٠	٢.٦٣	٠.٣٤-
	العمر التدريبي	٥.١٦	٤.٩٤	٠.٣١	٠.٤٦
المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	١١.٥٠	١١.٥٠	٢.٦٠	٠.٠٠
السرعة	عدو ٢٠ م	٣.٦٤٩	٣.٠٠	٠.٢٩٩	١.٢٤
الرشاقة	الجري المكوكي ٤ × ١٠	١١.٠٢	١١.٠٢	٠.٣٤	٠.٠٢
القدرة	الوثب العريض من الثبات	١.٩٨	١.٩٥	٠.٣١	٠.٣٢
التحمل	اختبار كوبر للتحمل الجري ١٢ دقيقة	٢٣٠٠	٢٢٨٠	٩.٠٤	١.٨٠
الاختبارات المهارية	تنطيط الكرة	٦٤.٤٠	٦٥.٠٠	٦.٦٠	٠.٢٧-
	ركل الكرة لأبعد مسافة	٣٨.٩٣	٩٣.٥٠	٣.٣١	٠.٥١-
	الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر	٧.٣١	٧.٥٠	٠.٥٨	٠.٩٩-
	ضرب الكرة بالرأس	١٢.٧٣	١٢.٥٠	١.٨٠	٠.٣٩
التصويب بالقدم على المرمى	درجة	٢.٠٣	٢.٠٠	٠.٨٩	٠.١١

ينتضح من جدول (١) ما يلي :

انحصرت معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى أن العينة تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة متجانسة وموزعة توزيعاً اعتدالياً .

رابعا : أدوات جمع البيانات:

أولاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي :



١. صدق الاختبارات البدنية :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٦) ستة عشر لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وتم حساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى، والجدول (٢) يوضح النتيجة.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمتغيرات البدنية قيد البحث

$$n=2=4$$

مستوي الدلالة	قيمة " Z "	الربيع الأعلى (ن = ٤)		الربيع الأدنى (ن = ٤)		وحدة القياس	المتغيرات
		٢٤	٢٤	١٤	١٤		
٠.٠١٩	٢.٣٤	٠.٥٠	١٥.٢٥	٠.٩٦	٩.٢٥	سم	ثني الجذع أماماً أسفل
٠.٠٢٠	٢.٣٢	٠.١٠	٣.٩١	٠.١٢	٣.٣٢	ثانية	عدو ٢٠ م
٠.٠١٩	٢.٣٤	٠.٠٦	١١.٥٥	٠.١٢	١٠.٦٤	ثانية	الجري المكوكي ٤ × ١٠
٠.٠١٧	٢.٣٨	٠.٢٥	٢.٤٥	٠.٠٥	١.٧٣	متر	الوثب العريض من الثبات
٠.٠١٥	٢.٠٦	٠.٣٤	٢٢٤٧	٠.٣٢	٢٨٤٦	متر	اختبار كوبر للتحمل الجري ١٢ ق

قيمة (Z) الجدولية عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى وهذا يعني أن الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعات المختلفة.

٢. ثبات الاختبارات البدنية :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٦) ستة عشر لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي (٣) يوضح ذلك:



جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٦)

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	٢٤	٢٣	١٤	١٣		
٠.٩٦	٦.٤٣	٢٨٣٤	٨.١٩	٢٨٤٦	متر	اختبار كوبر للتحمل الجري ١٢ ق
٠.٩٩	٠.١٣	٣.٦٢	٠.١٧	٣.٦٠	ثانية	عدو ٢٠ م
٠.٩٤	٠.٢٩	٢.٠٤	٠.٣٠	٢.٠٦	متر	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٥	٢.٥٤	١٢.٢٥	٢.٥١	١٢.١٩	سم	ثني الجزع أماماً أسفل
٠.٩٧	٠.٣٧	١١.١٢	٠.٣٧	١١.١١	ثانية	الجري المكوكي ٤ × ١٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (٣) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية ما بين (٠.٩٤ : ٠.٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

٣. صدق الاختبارات المهارية:

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى والربع الأدنى، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٦) ستة عشر لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وتم حساب دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى، والجدول (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى للمتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٦)

مستوي الدلالة	قيمة " Z "	الربع الأعلى (ن = ٤)		الربع الأدنى (ن = ٤)		وحدة القياس	المتغيرات
		٢٤	٢٣	١٤	١٣		
٠.٠٢١	٢.٣١	٢.٦٥	٧١.٥٠	٦.٦٠	٥١.٢٥	عدد	تنظيف الكرة والتحكم بالكرة
٠.٠١٧	٢.٣٨	١.٥٠	٤٣.٧٥	١.٠٠	٣٤.٥٠	متر	ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة
٠.٠٢١	٢.٣١	٠.٢٠	٨.١٨	٠.٤٦	٦.٦٥	ثانية	الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر
٠.٠١٣	٢.٤٩	٠.٠٠	١٥.٠٠	٠.٥٨	١١.٥٠	متر	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
٠.٠١٧	٢.٤٠	٠.٥٨	٣.٥٠	٠.٥٠	١.٢٥	درجة	دقة التصويب بالقدم على المرمى

قيمة (Z) الجدولية عند (٠.٠٥) = ١.٩٦





يتضح من جدول (٤) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

٤ . ثبات الاختبارات المهارية :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٦) ستة عشر لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٦)

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	٢٤	٢م	١٤	١م		
٠.٩٨	٨.٥٧	٦٢.٩٤	٨.٣٤	٦٢.٨١	عدد	تنطيط الكرة والتحكم بالكرة
٠.٩٦	٣.٦٢	٣٩.١٩	٣.٦٧	٣٩.٠٠	متر	ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة
٠.٩٨	٠.٦٥	٧.٤٨	٠.٦٢	٧.٤٦	ثانية	الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر
٠.٩٤	١.٣٤	١٣.٢٥	١.٤٥	١٣.١٣	متر	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
٠.٩٤	٠.٩١	٢.١٩	١.٠٠	٢.٠٦	درجة	دقة التصويب بالقدم على المرمى

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية ما بين (٠.٩٢) :

(٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

١ . الاختبارات البدنية:

- اختبار : عدو ٢٠ م في أقل زمن لقياس عنصر السرعة .
- اختبار : اختبار كوبر للتحمل في كرة القدم الجري ١٢ دقيق لقياس عنصر التحمل
- اختبار : مرونة العمود الفقري من الوقوف (ثني الجذع أماماً أسفل) لقياس عنصر المرونة
- اختبار : الجري المكوكي ٤ × ١٠ م لقياس عنصر الرشاقة .
- اختبار : الوثب العريض من الثبات لقياس عنصر القدرة العضلية .





٢. الاختبارات المهارية:

- اختبار تنطيط الكرة لقياس الإحساس والتحكم في الكرة .
- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة لقياس قدرة أداء ركل الكرة لأبعد مسافة .
- اختبار ضرب الكرة بالرأس لقياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .
- اختبار الجري بالكرة لمسافة (٥٠) متر لقياس التحكم في الكرة من الحركة .

البرنامج التدريبي المقترح :

١. أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس التالية :

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة السنية .
- مراعاة البرنامج للأسس العلمية الحديثة في واجبات التدريب التربوية .
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة لحمل التدريب .
- ١. مراعاة الفروق الفردية .
- ٢. الإعداد الشامل للاعب .
- ٣. التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .
- ٤. التركيز على التدريبات المركبة .

٢. اعداد البرنامج :-

تم اعداد البرنامج التدريبي باتباع الخطوات التالية :

قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث، وكذلك آراء الخبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس والمدرسين في حدود قدرة الباحث ، حيث تم تحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج

الهدف الرئيسي للبرنامج:

الهدف الرئيسي للبرنامج هو التعرف علي تأثير برنامج للتدريبات البدنية على بعض مستوى اداء المهارات في كرة القدم بدولة الكويت .

معايير البرنامج التدريبي:

- ١- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.
- ٢- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.





- ٣- ملاءمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
 - ٤- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
 - ٥- الاستفادة من الدراسات السابقة التي قامت بتصميم برامج تدريبية.
 - ٦- الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج التدريبي حتى يعود بالفائدة المرجوة.
 - ٧- مراعاة مبادئ وأسس التدريب عند وضع وكتابة البرنامج التدريبي للوحدات التدريبية مثل (الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام).
 - ٨- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج .
- محددات البرنامج التدريبي :-**

تم تحديد متغيرات البرنامج التدريبي من خلال جلسات مع هيئة الاشراف وبعض الخبراء حيث تم الاستقرار على تطبيق البرنامج في مرحلة الاعداد الخاص وكانت كما يلي :

جدول (٦)

متغيرات البرنامج التدريبي

م	متغيرات البرنامج	الفترة
١	مدة البرنامج	٣شهور (١٢) اسبوع
٢	فترة التنفيذ	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	(٣) وحدات
٤	نسبة الأحماء	١٠%
٥	نسبة الجزء الرأسي	٨٥%
٦	نسبة الجزء الختامي	٥%
٧	عدد وحدات البرنامج	٣٦ وحدة
٨	عدد أيام التدريب	٣٦ يوم
٩	عدد أيام الراحة	٥٤ يوم
١٠	عدد ساعات التدريب	(٣٢٤٠ق) = (٥٤ ساعة).
١١	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
١٢	الشدة العامة للبرنامج	(٧٥.٣%). حمل عالي
١٣	طرق التدريب المستخدمة	(الفتري مرتفع ومنخفض الشدة . التكراري).





تحديد وتقنين الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج:

تحديد شدة الأحمال التدريبية:

تم تحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج كما بالجدول

جدول (٧)

تحديد شدة الأحمال التدريبية

م	درجة الحمل	شدة الحمل
١	الحمل الأقصى	%٩٠ - %١٠٠
٢	الحمل الأقل من الأقصى (العالي)	%٧٥ - %٨٩
٣	الحمل المتوسط	%٥٠ - %٧٤

تقنين شدة الأحمال التدريبية:

تم تقنين شدة الأحمال التدريبية داخل البرنامج باستخدام معدل النبض, بتطبيق المعادلة

التالية: النبض المستهدف للتدريب THR : (٢٨ : ٢٣٥)

= نبض الراحة + [نسبة التدريب x (أقصى نبض - نبض الراحة)] حيث:

١. متوسط عمر العينة = ١٦ سنة.
٢. متوسط نبض الراحة للعينة = ٦٤ ن/ق.
٣. أقصى نبض للعينة = ٢٢٠ - السن = ٢٢٠ - ١٦ = ٢٠٤ ن/ق.
٤. احتياطي النبض للعينة = أقصى معدل للنبض - معدل النبض في الراحة
٥. = ٢٠٤ - ٦٤ = ١٤٠ ن/ق.

تقنين شدة الأحمال التدريبية باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب.

جدول (٨)

تقنين شدة الأحمال التدريبية وفقاً لمعدل النبض

م	درجة الحمل	شدة الحمل	معدل النبض المستهدف
١	الحمل الأقصى	%١٠٠	٢٠٤ ن / ق
		%٩٠	١٩١ ن / ق
٢	الحمل الأقل من الأقصى (العالي)	%٨٩	١٨٩ ن / ق
		%٧٥	١٧٠ ن / ق
٣	الحمل المتوسط	%٧٤	١٦٩ ن / ق
		%٥٠	١٣٧ ن / ق





جدول (٩)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقترح من خلال زمن حمل التدريب الأسبوعي عدد الأسابيع خلال فترة الإعداد

درجات الأحمال	الحمل الأسبوعي بالدقيقة	عدد الأسابيع	الزمن في البرنامج
الحمل الأقصى	٢٧٠ ق	٤ أسابيع	١٠٨٠ ق
الحمل العالي	٢٧٠ ق	٤ أسابيع	١٠٨٠ ق
الحمل المتوسط	٢٧٠ ق	٤ أسابيع	١٠٨٠ ق
المجموع		١٢ أسبوع	٣٢٤٠ ق

تحديد الزمن الكلي للبرنامج :

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

- **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 = $٢٧٠ \times ٤ = ١٠٨٠$ دقيقة .

- **الحمل العالي :** بلغ عدد أسابيع الحمل العالي أربع أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع الأول ،

والأسبوع الثاني ، والأسبوع الرابع ، والأسبوع السابع ، وبذلك يصبح زمن الحمل العالي = $٢٧٠ \times ٤ = ١٠٨٠$ دقيقة .

- **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 = $٢٧٠ \times ٤ = ١٠٨٠$ دقيقة .

ومن هنا يكون الزمن الكلي للبرنامج هو ناتج مجموع أزمنة الأسابيع الإثني عشر .

الزمن الكلي = ١٠٨٠ دقيقة + ١٠٨٠ دقيقة + ١٠٨٠ دقيقة = ٣٢٤٠ دقيقة .

ثالثاً : الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأولى على مجموعة من اللاعبين قوامها (١٦) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وهذه الدراسة تضمنت الاختبارات البدنية والمهارية وامتدت هذه الدراسة في الفترة من ٤/٥/٢٠١٩ الى الفترة ١٠/٥/٢٠١٩ م واستهدفت الدراسة ما يلي :





- التأكد من المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج .
- التأكد من صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كل اختبار .
- ترتيب الأفراد على الاختبارات بالطريقة التي تفيد العمل .

البرنامج الزمني لتطبيق البحث والتجربة الأساسية :

أ. القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لجميع أفراد العينة في الفترة من ٢٠١٩/٦/١م إلى ٢٠١٩/٦/٢م واشتملت هذه القياسات على (متغيرات النمو ، المتغيرات البدنية ، المتغيرات المهارية) .

ب. تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة في الفترة من ٢٠١٩/٦/٣م إلى ٢٠١٩/٨/٢٥م

ج. القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لجميع أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠١٧/٨/٢٦م إلى ٢٠١٧/٨٢/٢٧م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

١. المتوسط الحسابي .
٢. الوسيط .
٣. الانحراف المعياري .
٤. معامل الالتواء .
٥. معامل الارتباط .
٦. اختبار (Z) مان ويتي اللابارومتري .
٧. اختبار (ت) .
٨. نسبة التحسن المئوية .



نتائج البحث

أولاً : عرض نتائج البحث :

١. النتائج الخاصة بالفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية

(ن = ٤٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التغير المئوية
	ع	م	ع	م		
التحمل	٠.٣١	٣١.٠٣	٠.٢٤	٣١.٠٣	١٥.٣٤	٩.٠٣
السرعة	٠.٤١	٣.٢٨	٠.٣٧	٣.٢٨	٣.٤٦	٨.١٢
الوثب	٠.٣١	٢.٢٩	٠.٢٩	٢.٢٩	١٨.٤٠	١٥.٦٦
المرونة	٢.٦٠	١٣.١٧	٢.٤٥	١٣.١٧	١٢.٨٤	١٤.٥٢
الرشاقة	٠.٣٤	١٠.٣٦	٠.٣٣	١٠.٣٦	٣٨.٣٥	٣.٢٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي و تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (١.٩٧% : ١٥.٦٦%) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية قيد البحث .

٢. النتائج الخاصة بالفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي .



جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية

(ن = ٤٠)

نسبة التغير المئوية	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
% ٨.٩٠	٣٢.٠٤	٦.٠٨	٧٠.١٣	٦.٦٠	٦٤.٤٠	تنطيط الكرة والتحكم بالكرة
% ٩.٦٨	٢٥.٢٥	٣.٤٣	٤٢.٧٠	٣.٣١	٣٨.٩٣	ركل الكرة لأبعد مسافة
% ١٢.١٨	٤٢.٠٧	٠.٥٧	٨.٢٠	٠.٥٨	٧.٣١	الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر
% ٢٢.٠٠	٢٠.١٥	١.٨٣	١٥.٥٣	١.٨٠	١٢.٧٣	ضرب الكرة بالرأس
% ٧٢.٤١	١٥.٨٣	٠.٩٠	٣.٥٠	٠.٨٩	٢.٠٣	التصويب بالقدم على المرمى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي و تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (٨.٩٠ % : ٧٢.٤١ %) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات المهارية قيد البحث .

١. مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول

يتضح من جدول (١١) ، (١٢) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، وقد بلغت أعلى قيمة لاختبار (ت) في متغير الرشاقة حيث بلغت قيمة (ت) ٣٨.٣٥ ، بينما بلغت أقل قيمة لاختبار (ت) في متغير المرونة حيث بلغت قيمة (ت) ١٢.٨٤ ، علماً بأن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ هي ٢.٠٥ ، كما تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (١.٩٧ % : ١٥.٦٦ %) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية قيد البحث .

ويرى الباحث أن نتائج المتغيرات البدنية ونسب التحسن توضح تطور المستوى البدني للاعب كرة القدم مما يؤكد على أن تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة قد أثرت





إيجابياً على تلك القدرات البدنية وهذا ما يؤكد عمام عبد الخالق" (١٩٨١) ، "محمد علاوي" (١٩٨٤) على أن أنسب طريقة لتشكيل حمل التدريب هي الطريقة التموجية بتعاقب الارتفاع والانخفاض بدرجة حمل التدريب من العالي إلى المتوسط مع ضرورة مراعاة العلاقة بين شدة الحمل وحجمه خلال الدورة التدريبية كقاعدة في التدريب الرياضي للاعب كرة القدم ، حيث راعى الباحث التدرج في ارتفاع الحمل التدريبي تدريجياً من يوم إلى يوم ومن أسبوع إلى أسبوع ، وعلى ضرورة استخدام تشكيلات مختلفة للحمل خلال الأسبوع مثل (٢ : ١) أي يومين حمل مرتفع ويوم حمل منخفض للوصول إلى القدرة على التكيف (١٤ : ٢٩) (٢٤ : ٦٤).

وبالرجوع الى نتائج القياسات البدنية للاعبين عينة البحث، ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد باستخدام التدريبات المركبة على تلك النتائج ، يلاحظ أن التدريبات المركبة قد ساهمت في تطوير الأداء البدني وهذا يؤكد أن التدريبات المركبة تعمل على تثبيت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ، وكذلك تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعبين بالإضافة الى تنمية توافق اللاعب الحركي

ومن خلال العرض السابق ونتائج القياسات البدنية وآراء الخبراء يري الباحث أن الفرض الأول من البحث قد تحقق والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

٢. مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني

يتضح من جدول (١٣) ، (١٤) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، وقد بلغت أعلى قيمة لاختبار (ت) في متغير الجري بالكرة حيث بلغت قيمة (ت) ٤٢.٠٧ ، بينما بلغت أقل قيمة لاختبار (ت) في متغير دقة التصويب حيث بلغت قيمة (ت) ١٥.٨٣ ، علماً بأن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ هي ٢.٠٥ ، كما تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٨.٩٠٪ : ٧٢.٤١٪) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تطوير القدرات المهارية قيد البحث .

وفيما يخص اختبار دقة التصويب ناحية المرمى فقد بلغ معدل التغير في هذا الاختبار أعلى قيمة له بين الاختبارات المهارية حيث بلغ معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي ٧٢.٤١ % ،





ويرجع الباحث هذا التحسن الى كثرة التصويب على المرمى ، حيث أن كثيراً من التدريبات المركبة المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح تنتهي بالتصويب على المرمى ، كما أن الباحث أهتم بالجانب النفسي للتصويب وهو تنمية الصفات الإرادية لدي اللاعبين أثناء التصويب وتوجيههم الى عدم ركل الكرة عشوائياً بينما يجب أن يضع اللاعب في اعتباره أنه يركل الكرة من أجل إحراز هدف.

ويرجع أيضاً التحسن في اختبار دقة التصويب ناحية المرمى الى مراعاة الباحث أثناء التدريب على مهارة التصويب أن يعتني كل لاعب بدقة التصويب قبل قوته ، وهذا ما يؤكد " ديباك جيان Deepak Jain " (٢٠٠١) أن التصويب لا يعتمد فقط على قوة الركل بينما يعتمد على قوة الركل في الاتجاه الصحيح الأمر الذي يعمل على تطور دقة التصويب (٣٩ : ٧٢) .

أما بالنسبة الى الزيادة في اختبار التحكم في الكرة أثناء الجري ٥٠ متر فقد وصلت قيمة (ت) الى أعلى قيمة لها بين الاختبارات المهارية حيث بلغت قيمة (ت) ٤٢.٠٧ ، ويرجع الباحث تلك الزيادة الى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح نظراً لأداء الكثير من التدريبات المركبة بتكرارات متعددة وبسرعات مختلفة ، الأمر الذي ساعد على زيادة قدرة اللاعبين على التحكم بالكرة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "حنفي مختار" (١٩٩٨) أن الطريقة الأكثر إتباعاً لدي معظم المدربين لتحسين السرعة هي تكرار الحركات وخطط اللعب بأقصى سرعة مع العناية بدقة الأداء المهاري (١٠ : ١٠١) .

وبالرجوع الى نتائج القياسات المهارية للاعبين عينة البحث ، ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المركبة على تلك النتائج يلاحظ أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين عينة البحث ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " حسن أبو عبده " (٢٠٠٧) أن التدريبات المركبة تعمل على تثبيت دقة وإتقان أداء اللاعبين للمهارات الأساسية (٧ : ١٥٢) .

ومن خلال العرض السابق ونتائج القياسات المهارية وآراء الخبراء يري الباحث أن الفرض الثاني من البحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.





أولاً : الإستخلاصات :

١. البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد باستخدام التدريبات المركبة ساهم في تطوير مستوى الأداء البدني لناشئي عينة البحث .
٢. البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد باستخدام التدريبات المركبة ساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئي عينة البحث .
٣. البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد باستخدام التدريبات المركبة ساهم في تطوير المستوى الفسيولوجية لناشئي عينة البحث .
٤. البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد باستخدام التدريبات المركبة ساهم في تطوير المستوى البدني لناشئي عينة البحث .

ثانياً: التوصيات:

١. ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الأداء الخططي في مجال تدريب كرة القدم لما له من تأثير إيجابياً على تطوير الأداء الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم وخاصة في المراحل السنية المبكرة (مدرسة الكرة ، فرق الناشئين) لتنمية قدراتهم على الابتكار وتنمية إمكانياتهم المهارية والخططية التي تؤهلهم إلى الأداء الجيد .
٢. ضرورة اهتمام المدربين بمراعاة استخدام التدريبات المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب على المرمى مع التركيز على عامل التوقيت والمكان وبما يتناسب مع متطلبات المباراة .

المراجع العربية:

١. احمد الشافعي: تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٤م
٢. احمد فتحي الزيات - سليمان حجر. التربية الرياضية فسيولوجيا - بيولوجيا . مكان غير معروف : دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٤ .
٣. أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٧ .





٤. أحمد البدوي أحمد درديري: تأثير برنامج تدريبي للتحركات الهجومية على بعض المتغيرات الخططية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٧
٥. أمر الله أحمد البساطي. دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة . مكان غير معروف : كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤ م .
٦. بهاء الدين سلامه: بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي دار الفكر العربي الطبعة الثانية ، القاهرة، ١٩٩٤.
٧. حسن السيد أبو عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم . مكان غير معروف : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ .
٨. حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . مكان غير معروف : دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٨.
٩. حنفي محمود مختار. التطبيق العلمي في كرة القدم . مكان غير معروف : دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ م.
١٠. حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم . مكان غير معروف : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨ .
١١. سليمان فاروق سليمان. تأثير أسلوب مقترح لاكتساب المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة . مكان غير معروف : كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣ .
١٢. طارق محمد جابر أبو العلا: التعرف على البرنامج التدريبي المقترح للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م





١٣. طارق محمد جابر أبو العلا: دراسة تحليلية للأداء المهاري (منفرد ومركب) لحل بعض المشكلات الخططية لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦م
١٤. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
١٥. علي يوسف علي زربية: برنامج تدريبي مقترح لتطوير الأداء الخططي الهجومي وتأثيره على خلق فرص التهديد لدي لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٥م
١٦. عماد محي الدين عبدالسميع : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية بنين ، ١٩٩٥ .
١٧. عمر أحمد علي ، يحيى أحمد كامل. تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدلولات المميزة للأداء الخططي الهجومي للناشئين في كرة القدم . مكان غير معروف : المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .
١٨. عمر أحمد علي: الأداء الخططي الهجومي باستخدام وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي وعلاقتها بفرص التهديد في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١م
١٩. فاروق السيد عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضي ، دار الكتاب ، القاهرة، ١٩٨٣
٢٠. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٨٣
٢١. مجدي عبد النبي محمد. برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيرها على مستوى الأداء لناشئي كرة اليد ، رسالة دكتوراه منشورة . مكان غير معروف : كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨م .





٢٢. محمد جمعة محمد كريمة: تصميم برنامج تعليمي باستخدام وسائل متعددة لتحسين بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت (١٢ سنة) بالجمهورية الليبية العظمى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧م
٢٣. محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المحال الرياضي. مكان غير معروف : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣
٢٤. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط١٢ ، القاهرة ، ١٩٨٤م
٢٥. محمد رضا الوقاد. التخطيط الحديث في كرة القدم . مكان غير معروف : دار السعادة للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
٢٦. محمد صبحي حسانين كمال عبد الحميد. القياس في كرة اليد . مكان غير معروف : دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٨٣.
٢٧. محمد عبد الستار محمود: تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م
٢٨. مفتي ابراهيم حماد. الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم. مكان غير معروف : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٢٩. مفتي ابراهيم حماد. كرة القدم للفتيات . مكان غير معروف : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٣٠. مفتي ابراهيم حماد. موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم ، الجزء الثاني ، تدريبات الإحماء والمهارات في برنامج تدريب كرة القدم ، . مكان غير معروف : مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٣١. موفق اسعد محمود وحسين حبيب مصلح و نصر خالد عبد الرازق : تأثير بعض طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعبين كرة القدم الشباب" المؤتمر العلمي الأول لعلوم التدريب والفلسفة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، ٢٠١٠.





ثانيا: المراجع الاجنبية:

32. **Carlos Castagna,Grant** Abt:Activity Profile of Young Soccer Players During Actual Match Play, journal of strength and conditioning research, vol.17,no.4,pp.775–780.2003.
33. **Cooper . Ki.** A mean of assenting maximal oxygen up take correlation between field and tread mill testing, J.,: American medical association , vol 12١٩٦٨ ، .
34. **David. L.** physiology of Exercise responses and adaptation 2ed MacMillan . : publishing, company Now York London ،1984.

