

## تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم

د. محمد سعيد مصلحي محمد\*

### • مشكلة البحث

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً ونفسياً وذهنياً، مما ساعد ذلك اللاعبين إلى الإرتقاء بمستوى الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضي. حيث تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور واجبات بدنية ومهارية وخطوية عديدة، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطوية لناشئي قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الإهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية والبحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للمستويات الرياضية العليا. حيث أنه من المعروف أن تدريب الناشئي يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها.

ويذكر كلاً من إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (1996م) ومحمد كشك وأمر الله البساطي (2000م) وحسن أبو عبده (2008م) أن كرة القدم الحديثة يلعب فيها الأداء الفني المميز دوراً مهماً في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك المنافس وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء. وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية للاعبين بأخذ زمام المبادرة والقدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى المنافس وإحراز الأهداف. وكلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الهجومية والدفاعية كلما استطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب بشقيها، كما أن إتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال كما يقلل من حالات فقد الكرة أي التوازن بين الدفاع والهجوم وهي أكبر مشكلة في كرة القدم. (1) :

(18)(8: 210)(4 : 27)

ويرى مفتي إبراهيم (1990م، 1994م) أنه من خلال الهجوم يمكن للفريق أن يتحكم في مجريات أمور المباراة ويستطيع أن يضع المنافسين في مواقف حرجة مثل تهديده المتتالي لمرمى الفريق المنافس أملاً في الفوز بالمباراة. كما يضيف أيضاً أن الأداء الفردي لمهارات كرة القدم أو

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

تحركات اللاعب الفردية لاغني عنها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية إذ يعتبر إتقانها عاملاً مهماً وضرورياً لإنجاح تلك الخطط وهي تعتبر بمثابة الوسائل الأساسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومية وهذه الوسائل هي: التصويب ، المراوغة ، الجري بالكرة ، التحركات الفعالة للاعب. (10 : 131) (11 : 125)

ويرى كلاً من فلاديمير وآخرون (Vladimir.etal 2001م) ، برايد (Pride 2004م) أنه من أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنية والمستوى البدني والمهاري والخططي وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم إختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات الناشئين حتى لا يتعرضون للإجهاد ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه ، والوصول بالبرعم إلى الأداء الرياضي الجيد يتطلب إعداده إعداداً متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للناشئ القدرة على المنافسة ، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب. (14 : 46)، (15 : 34)

ويضيف كلاً من رائد صقر (2015م) ، وسام طعيمة (2016م) أن أسلوب المنافسة أحد الأساليب التي تساعد علي التقدم بالمستوي المهاري والبدني في نوع النشاط الرياضي فلا يخلو أي نشاط رياضي من المنافسة سواء جماعي أو فردي حيث يعتبر نوع من أنواع الإختبار لكفاءة الفرد واستيعابه للمهارات والتدريب حيث يساهم في معرفة الفرد لمستواه بالنسبة لمنافسيه، وتمارين المنافسة كشكل تدريبي يهدف إلي الارتقاء بمستوي أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ ان الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب علي أسلوب أداء المباراة والتدريب علي مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخططية التي يواجهها اللاعب أثناء المباراة. (5:5)، (12 : 4)

وأسلوب المنافسة يهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات الفردية من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب. ولذلك لابد من توفير بيئة للتدريب على المهارات الأساسية وبنفس الوقت تطبيقها في حالات لعب واقعية، والابتعاد عن بعض الأساليب القديمة التي تعتمد على تدريب المهارات وإتقانها ثم تعلم خطط اللعب بالتعاقب، لذا يتجه المدرب إلى تعليم اللاعبين كيفية استخدام تلك المهارات في أثناء اللعب من خلال تنفيذ هذه المهارات ضمن واجبات خططية " تمارينات خططية مهارية معا "، مما يعطي للاعب الفرصة لبناء برنامج حركي متكامل للمهارات واستيعاب كيفية استخدامها في التوقيت الصحيح

والسيطرة والتحكم بالأداء أثناء مجريات اللعب، وهذا لا يمكن الوصول إليه إلا من خلال الحالات التي مرت على اللاعب أثناء أدائه التمرينات الخطئية.

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من المباريات والتدريبات المختلفة ومن خلال خبرات الباحث كلاعب وعمل الباحث كمدرّب للناشئين بنادي بنها وجد تفوق بعض الفرق علي الأخرى وربما حسم نتيجة المباراة قد يرجع إلي قدرة الفرق على استغلال الأساليب الخطئية المختلفة خلال المواقف التي يتعرض لها للفريق لأنه حينما تتباري الفرق في إحدى المسابقات ربما وأن تتساوي بدنيا ومهاريا ويكون الفارق الحاسم هو أداء وحل اللاعب للمواقف التي يتعرض لها واستخدام حلول أو وسائل فردية ، وهذه المواقف يتم التصرف فيها بأساليب عديدة منها التمير والتصويب أو المراوغة أو الجري بالكرة وغيرها كوسائل للتغلب على دفاع الفرق المنافسة ، وبالرغم من أن اللاعب يمتلك أداءً فنياً جيداً ويتقن مختلف المهارات إلا أنه لا يتمكن من إنجازها أثناء مجريات اللعب تحت ضغط المنافسين حتى يستطيع التغلب على الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر الأمر الذي يؤثر بالسلب على الفريق وكذا على نتائج المباريات ، حيث يفاجئ اللاعب بالمواقف التي تفرض عليه أثناء المنافسة فلا يجيد التصرف فيها بشكل سليم، ويرى الباحث أن ذلك يرجع لوضع اللاعبين تحت ظروف ثابتة نسبياً أثناء التدريب على مختلف المهارات أو الوسائل الهجومية الفردية فمواقف اللعب المتنوعة التي تتغير أحداثها باستمرار تفرض على اللاعبين استخدام الوسائل الفردية للخروج من هذه المواقف ، لذا نجد أن إمتلاك الناشئ لأشكال متنوعة من هذه الوسائل بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له إختيار أفضلها وإنجازها وفقاً لموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على تنفيذ الواجبات الهجومية على أعلى مستوى وبشكل مؤثر. لذلك حاول الباحث الإعتداع على أسلوب المنافسة والذي يشبه ما يحدث في المباراة من مواقف متنوعة ومختلفة ويقدم له حلولاً ويضعه تحت ضغط المنافس خلال المباراة أو التدريب وفي نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للناشئين ، من هنا ظهرت مشكلة البحث وهذا ما وجه نظر الباحث لاستخدام هذا الأسلوب مما إستدعى القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوبالمنافسة ومعرفة تأثيره على بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم .

#### • هدف البحث:

التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم ويتحقق هذا الهدف من خلال:

1- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.

2- التعرف على نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.

• **فروض البحث:**

1- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث وأصالح متوسطات القياسات البعديّة.

2- توجد نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.

• **مصطلحات البحث:**

1- **أسلوب المنافسة:** هو شكل تدريبي ينفذ خلال التدريب في وجود مدافع إيجابي يحاول قطع واستخلاص الكرة ويساهم في تطوير مستوي وسرعة الأداء، ويعتبر نوع من أنواع الاختبار ويشبه ما يحدث خلال المباريات (موقف حقيقي). (\*)

2- **الخطط الهجومية الفردية:** هو الأداء الذي يقوم به لاعب بغرض هجومي لتنفيذ واجبات مركزه الخطئية الهجومية الأساسية والإضافية ومساعدة الفريق في الوصول لمرمى المنافس وتهديده، كالتمرير والتصويب والمرأغة والجرى بالكرة والتحرك بدون كرة. (10: 5)

• **إجراءات البحث**

• **منهج البحث**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي).

• **مجتمع البحث**

يتكون مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم بمحافظة القليوبية تحت (20سنة ) ، والبالغ عددهم (8) فرقوا المشاركين بدورى منطقة القليوبية لكرة القدم موسم 2019م - 2020م.

• **عينة البحث**

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من ناشئي كرة القدم بنادى بنها تحت (20سنة ) ، والبالغ عددهم (23) ناشئي ، وتم استبعاد (4) ناشئين من بينهم حارسى مرمى ولاعبين لعدم انتظامهم فى التدريب. ليكون العدد النهائى 19 ناشئي.

## • توصيف مجموعتي البحث (التجريبية والإستطلاعية)

## جدول (1)

## توصيف مجموعتي البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
1	المجموعة التجريبية	19	54.29
2	المجموعة الإستطلاعية	16	45.71
	الإجمالي	35	%100

## • تجانس عينة البحث:

## جدول (2)

## تجانس عينة البحث التجريبية في خصائص النمو

ن = 19

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	176.5	1.49	176	1.01
الوزن	كجم	73.2	2.55	73.5	0.35 -
العمر الزمني	سنة	19.7	0.87	19.4	1.03
العمر التدريبي	سنة	5.5	1.32	5.8	0.68 -

يوضح جدول (2) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للناشئين تحت 20 سنة تتحصر بين  $3 \pm$  مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية.

## جدول (3)

## تجانس عينة البحث التجريبية في بعض الإختبارات البدنية

ن = 19

الإختبارات	الصفة	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار عدو 30م من الوقوف	سرعة انتقالية	ثانيه	4.54	1.60	4.30	0.45
إختبار جرى (30م X 5مرات تكرار)	تحمل سرعة	ثانيه	26.23	0.94	26.64	1.31-
إختبار الجري الزجاجي (بارو)	رشاقة	ثانيه	20.08	1.29	20.88	1.86-
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (10ث)	سرعة أداء	عدد	10.43	1.70	10.38	0.09
ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	تحمل أداء	عدد	33.15	2.14	33.07	0.11

يوضح جدول (3) أن معامل الالتواء في بعض الإختبارات البدنية للناشئين تحت 20 سنة تتحصر بين  $3 \pm$  مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية، حيث أنه تم اختيار هذه الصفات بناءً على آراء السادة الخبراء والتي رجحت هذه الصفات والمرتبطة ارتباط وثيق بموضوع البحث.

## جدول (4)

تجانس عينة البحث التجريبية في بعض الخطط الهجومية الفردية

ن = 19

الاختبارات	المهارة	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	الالتواء
إختبار دقة التمرير القصير	التمرير	درجة	3.76	2.44	3.50	0.32
إختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة	التصويب	متر	35.32	2.19	36.50	1.62-
إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (25م)	الجري بالكرة	ثانية	5.90	1.39	5.57	0.71
إختبار الجري الزجاجي بين الأقماع 20م	المراوغة	ثانية	12.32	1.77	12.43	0.19-

يوضح جدول (4) أن معامل الالتواء في بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئيين تحت 20 سنة تنحصر بين  $3 \pm$  مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية.

## • وسائل وأدوات جمع البيانات

## • المسح المرجعي

## • المسح المرجعي للإختبارات البدنية مرفق (2)

## • المسح المرجعي لإختبارات الخطط الهجومية الفردية مرفق (3)

## • استطلاع رأي الخبراء للإختبارات البدنية المرتبطة بالخطط الهجومية الفردية

## • الإختبارات البدنية

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الإختبارات التالية مرفق (4) وتم عرضها على السادة الخبراء لترجيح الصفات المرتبطة ارتباط وثيق ببعض الخطط الهجومية الفردية واستطلاع رأيهم والجدول رقم (5) يوضح النتائج النهائية لأراء السادة الخبراء

## جدول (5)

النتائج النهائية لأراء السادة الخبراء في الإختبارات البدنية المرتبطة ببعض الخطط الهجومية الفردية في البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار عدو 30م من الوقوف	سرعة انتقالية	ثانيه
إختبار جرى (30م X 5مرات تكرار)	تحمل سرعة	ثانيه
إختبار الجري الزجاجي (بارو)	رشاقة	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (10ث)	سرعة أداء	عدد
ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	تحمل أداء	عدد

### • إختبارات الخطط الهجومية الفردية

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (5)، وتم عرضها على السادة الخبراء لإختيار الإختبارات واستطلاع رأيهم والجدول رقم (6) يوضح النتائج النهائية لأراء السادة الخبراء

#### جدول (6)

النتائج النهائية لأراء السادة الخبراء فى إختبارات بعض الخطط الهجومية الفردية المستخدمة فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار دقة التميرير القصير	التميرير	درجة
إختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة	التصويب	متر
إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (25م)	الجرى بالكرة	ثانية
إختبار الجرى الزجراجى بين الأقماع 20م	المراوغة	ثانية

### • استمارات تسجيل البيانات

- إستمارة تسجيل بيانات الناشئين مرفق (6)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية مرفق (7)
- إستمارة تسجيل نتائج إختبارات بعض الخطط الهجومية الفردية مرفق (8)

### • الأجهزة المستخدمة فى القياسات الخاصة بالبحث

- ساعة إيقاف.
- ميزان طبى إلكترونى.
- شريط قياس.
- مسطرة مدرجة.

### • الأدوات المساعدة فى القياسات والبرنامج التدريبى الخاصة بالبحث

- كرات قدم.
- أقماع صغيرة وكبيرة.
- أعلام.
- حواجز صغيرة.
- أطباق تدريب.
- مرمى صغير.
- عصيان.
- سلم توافقى.
- مقعد سويدى.
- أطواق.

### • الدراسات الإستطلاعية

#### • الدراسة الإستطلاعية الأولى

- قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من يوم الاثنين (2019/7/15م) وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (8) ناشئ تحت 20 سنه من نادى بطا الرياضى.

### • أهداف الدراسة الإستطلاعية الأولى

- إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات.
- مدى ملائمة الإختبارات لعينه البحث.

### • نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى

وأسفرت نتائج الدراسة جاهزية الملعب وصلاحية الأدوات والأجهزة وقدرة المساعدين على إجراء الإختبارات ومناسبة الإختبارات لعينة البحث.

### • الدراسة الإستطلاعية الثانية

- قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى ، فى الفترة من يوم الجمعة (2019/7/19م) .

### • أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية

- مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات.
- مدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.
- إكتشاف الصعوبات والمعوقات التى قد تظهر خلال التطبيق.

### • نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية

وأسفرت نتائج الدراسة الإلمام بكيفية تطبيق وشروط كل اختبار واستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات والتغلب على كل الصعوبات التى قد تظهر خلال الدراسة أو التطبيق.

### • المعاملات العلمية للإختبارات

#### • صدق الإختبارات

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للإختبارات البدنية وبعض الخطط الهجومية الفردية المستخدمة ، حيث قام الباحث بالإستعانة بعينة عددها (8) ناشئين تحت (20) سنة (مجموعة مميزة) وكذلك عدد (8) ناشئين تحت (14) سنة (مجموعة غير مميزة) والمجموعتين من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئى نادى بطا ، واستخدم الباحث صدق التمييز بين المجموعتين (المميزة) ، (غير المميزة) وذلك للتمييز بينهما فى متغيرات البحث وطبقت الإختبارات المستخدمة على المجموعتين فى نفس التوقيت والظروف حيث تم إجراء القياسات يومى الاحد والاثنين (21-2019/7/22م). والجدول (7) ، (8) يوضحان معامل الصدق للإختبارات البدنية وبعض الخطط الهجومية الفردية المستخدمة.



جدول (7)

معامل الصدق للإختبارات البدنية المستخدمة

ن=1، ن=2=8

قيمة ت	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*3.43	1.54	5.43	0.65	4.80	ثانيه	إختبار عدو 30م من الوقوف
*3.77	0.80	27.39	1.22	26.43	ثانيه	إختبار جرى (30 م X 5مرات تكرر)
*2.80	2.77	21.22	2.40	20.54	ثانيه	إختبار الجري الزجراجي (بارو )
*5.08	1.08	6.25	2.98	10.83	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(10ث)
*7.11	2.32	23.54	1.07	33.59	عدد	ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 14 = 2.14

يتضح من جدول (7) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (2.80:7.11) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في الإختبارات البدنية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (8)

معامل الصدق لإختبارات الخطط الهجومية الفردية المستخدمة

ن=1، ن=2=8

قيمة ت	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*3.12	2.45	2.86	2.12	3.78	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
*5.55	0.62	30.21	1.55	35.97	متر	إختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة
*3.70	1.55	6.80	1.27	5.48	ثانيه	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (25م)
*3.38	3.13	11.75	2.30	12.11	ثانيه	إختبار الجري الزجراجي بين الأقماع 20م

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 14 = 2.14

يتضح من جدول (8) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (3.12: 5.55) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في إختبارات الخطط الهجومية الفردية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في إختبارات الخطط الهجومية الفردية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

• ثبات الإختبارات

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الارتباط) بأسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه ( Test Retest) بفواصل زمنية قدرة أربعة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، قام الباحث بالاستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية وعددها (8) ناشئين من لاعبي نادي بطا الرياضي تحت 20 سنة ولكن خارج العينة الأساسية للبحث، حيث أجرى القياس الأول يوم الاربعاء (2019/7/24م) والقياس الثاني يوم الاثنين (2019/7/29م)، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني.

## جدول (9)

معامل الثبات لنتائج الإختبارات البدنية المستخدمة

ن=8

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*0.876	1.22	4.65	2.07	4.48	ثانية	إختبار عدو 30م من الوقوف
*0.769	2.39	26.43	2.39	26.30	ثانية	إختبار جرى (30 X 5مرات تكرر)
*0.770	2.82	20.15	1.77	20.53	ثانية	إختبار الجرى الزجراجى (بارو)
*0.754	0.77	10.54	2.54	10.05	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (10ث)
*0.807	1.38	33.59	1.48	33.19	عدد	ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 6 = 0.707

يتضح من الجدول (9) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (0.754 : 0.876) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

## جدول (10)

معامل الثبات لنتائج اختبارات بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية المستخدمة ن=8

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*0.793	1.11	3.19	2.04	3.21	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
*0.777	2.03	35.53	1.30	35.30	متر	إختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة
*0.812	2.59	5.36	1.77	5.19	ثانية	إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (25م)
*0.855	1.18	12.22	2.32	12.65	ثانية	إختبار الجرى الزجراجى بين الأقماع 20م

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 6 = 0.707

يتضح من الجدول (10) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (0.777 : 0.855) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على ثبات اختبارات بعض الخطط الهجومية الفردية المستخدمة قيد البحث.

## • إختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (7) مرفق (9) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الإختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل إختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التى تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التى قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة .

## • البرنامج التدريبي

يهدف البرنامج التدريبي إلى استخدام أسلوب المنافسة لتحسين بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم.ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد

متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

#### • البيانات الأساسية للبرنامج ( متغيرات البرنامج )

- 1- البرنامج لمدة ( 12 أسبوع ) .
- 2- المرحلة السنوية تحت 20 سنة.
- 3- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد).
- 4- مكان تطبيق البرنامج (نادى بنها الرياضي).
- 5- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (4 وحدات)(الأحد - الإثنين - الأربعاء - الخميس).
- 6- عدد مرات التدريب اليومية ( مرة واحدة فقط ) .
- 7- عدد وحدات البرنامج ( 48 وحده ) .
- 8- زمن وحده التدريب اليومية ( الوحدة الأقصى 120ق- الأقل من الأقصى 105ق- المتوسط 90ق ) .
- 9- زمن التدريب الأسبوعي الواحد إذا كان أسبوع ( أقصى 450ق- أقل من الأقصى 420ق - متوسط 390ق).
- 10- زمن البرنامج ككل ( 5040 دقيقة ) .
- 11- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).
- 12- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسي - ختام ) .

#### • خطوات تنفيذ التجربة

• قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة ببعض الخطط الهجومية الفردية يوم الجمعة 2/ 8/ 2019 وليوم واحد وذلك بملاعب نادى بنها الرياضي.

• تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم لمدة 12 أسبوع بواقع 4 وحدات أسبوعيا ، خلال الفترة من يوم الإثنين 5/8/2019م وحتى السبت 26/10/2019م ، وذلك بملاعب نادى بنها الرياضي.

• تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة ببعض الخطط الهجومية الفردية يوم الثلاثاء 29/ 10/ 2019 وليوم واحد. وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت فى القياس القبلي، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها .

### • المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبارات
- معامل الارتباط لبيرسون
- نسب التحسن
- عرض النتائج ومناقشتها

### جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض الخطط الهجومية الفردية لعينة البحث

ن = 19

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
	±ع	س	±ع	س		
*4.38	1.30	5.56	1.55	3.32	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
*3.27	0.76	38.45	2.68	35.14	درجة	إختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة
*2.64	1.11	5.10	2.20	5.85	ثانية	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (25م)
*3.10	2.06	11.21	1.58	12.32	ثانية	إختبار الجري الزجراجي بين الأقماع 20م

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 18 = 0.00

يتضح من جدول (11) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (2.64:4.38) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في إختبارات الخطط الهجومية الفردية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لصالح متوسطات القياسات البعدية في إختبارات الخطط الهجومية الفردية مما يدل على حدوث تحسن للمجموعة التجريبية قيد البحث.

### جدول (12)

نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض الخطط الهجومية الفردية لعينة البحث

ن = 19

نسب التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
	±ع	س	±ع	س		
67.47	1.30	5.56	1.55	3.32	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
9.42	0.76	38.45	2.68	35.14	متر	إختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة
12.82	1.11	5.10	2.20	5.85	ثانية	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (25م)
9.01	2.06	11.21	1.58	12.32	ثانية	إختبار الجري الزجراجي بين الأقماع 20م

يتضح من جدول (12) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض الخطط الهجومية الفردية لعينة قيد البحث.

يتضح من جدول (11) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (2.64:4.38) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في إختبارات الخطط الهجومية الفردية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لصالح متوسطات القياسات البعدية في إختبارات الخطط الهجومية الفردية مما يدل على حدوث تحسن للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويرجع الباحث وجود فروق إحصائياً داله معنوياً بين قياسات البحث ( القبلي - البعدي ) في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية في (إختبار دقة التمرير القصير ، إختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة ، إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (25م)، إختبار الجرى الزجاجي بين الأقماع (20م) ، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح راعى أن يكون الجانب البدني أساس للجانب المهاري والخططي بحيث يكون مردود البدني والمهاري واضحاً وله تأثير في الجانب الخططي ، كما أن الباحث راعى خلال التخطيط المسبق للبرنامج أن يكون هناك مساحة زمنية جيدة وكافية للتدريبات بأسلوب المنافسة لتطوير بعض الخطط الهجومية الفردية . كما راعى الباحث خلال التقسيمات أن تأخذ الطابع التنافسي بحيث يستطيع اللاعب استغلال الخطط الهجومية الفردية في التغلب على الدفاع والتعامل مع المنافسين ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث في المباراة.

ويتفق أيضاً مع ما ذكره أشرف قطب (2015م)، رائد صقر (2015م)، وسام طعيمة (2016م)، أحمد حسن (2018م) أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح في المستوى معتمداً على نظريات وطرائق علم التدريب ومنتهجاً أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين ، ولكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها ، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور ، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

ويرى الباحث أن أسلوب المنافسة هو أسلوب لتطوير قابلية اللاعب لحل مشكلات اللعب الخطئية التي قد تظهر أثناء اللعب وتعلمه كيفية اختيار الاستجابة الملائمة لها، بهذا نكون قد وضعنا اللاعب في مواقف مشابهة لحالات اللعب ، وأسلوب المقتربات الخطئية يتماشى مع ما يحدث في المباراة من مواقف متنوعه ومختلفة ويقدم له حلولاً ويضعه تحت ضغط المنافس خلال التدريب أو المباراة وفي نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للناشئين، وهذه المواقف يتم التصرف فيها بأساليب عديدة منها التمرير والتصويب أو المراوغة أو الجرى بالكرة وغيرها كوسائل للتغلب على دفاع الفرق المنافسة .

وهذا يتفق مع كلاً من عدنان عمر (2013م) ، فايز فريح (2016م) في أن المهارات الأساسية تعتبر وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وعلى سبيل المثال فاللاعب الذي يريد أن يراوغ لاعبا لا يتمكن من ذلك إذا لم يكن يجيد الجرى بالكرة كمهارة، مثال آخر: فالتمرير أحد الوسائل الخططية الهجومية الفردية لا يمكن تنفيذه بنجاح، وبالذقة المطلوبة إذا لم يتقن اللاعب ركل الكرة بالقدم بمختلف الطرق وكذلك الحال مع التصويب الذي يحتاج للقوة والدقة والإرتفاع والمكان المناسب لتسجيل الأهداف .

ويتفق أيضا مع كلاً من حسن أبو عبده (2008م) بريتا يون Pretayon (2013م) أن التدريب على المهارات الأساسية يكون في تمارين تشبه ما يحدث في المباريات أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه في المباراة، وبذلك يمكن القول أن تعلم المهارات الأساسية ليس هدفا في حد ذاته، وإنما يكون تعلم المهارات على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط. وأن عملية الأعداد المهارى لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات التي يستخدمها أثناء المباراة حتى يمكن للاعب الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز الرياضى، ولضمان إتقان المهارات و العمل على تثبيتها أثناء المنافسات أن يقوم اللاعب من وقت لآخر بأداء تلك وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء المواقف المختلفة للمباراة .

ويتفق أيضا ما ذكره كلاً من مصطفى عبد الله (2010م) رائد صقر (2015م) ، وسام طعيمة (2016م) أن المهارات الأساسية ما هي إلا وسائل لتنفيذ الخطط الفردية التي يتعلمها اللاعبون معتمدا على اللياقة البدنية والإتقان في المهارات الأساسية فالخطط تعتمد على المهارات ومدى إتقانها والمهارات تعتمد على اللياقة البدنية للاعبين ، كل هذا من اجل استثمار الفرص لتحقيق الفوز بالمباراة. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول

كما يتضح من الجداول (12) أيضا وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ويرجع الباحث حدوث نسب تحسن في بعض الخطط الهجومية الفردية وتظهر بوضوح في نتائج اختبارات (إختبار دقة التمرير القصير ، إختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة ، إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (25م)، إختبار الجرى الزجراجى بين الأقماع 20م) للمجموعة قيد البحث نتيجة تعرض اللاعبين لبرنامج تدريبي يتسم بالشمولية والتكامل ووفق الأسس العلمية لعلم التدريب كما وضع الباحث في الاعتبار أن تؤدي معظم التدريبات البدنية بالكرة بحيث تعطى نتائج إيجابية على الجانب البدنى والمهارى كأسس للجانب الخططى (الخطط الهجومية الفردية) متغير البحث، كما وضع الباحث أيضا في الاعتبار أن يعطى مساحة كبيرة لتدريبات المنافسة لتطوير بعض الخطط الهجومية

الفردية والتأكيد على استخدامها في المواقف الفردية المناسبة لها في مواقف خطية مشابهة لما يحدث في المباراة. ويرى الباحث أن أسلوب المنافسة يعطي القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب. ولذلك لا بد من توفير بيئة للتدريب على المهارات الأساسية وبنفس الوقت تطبيقها في حالات لعب واقعية، كل ذلك بشكل متدرج ومنتظم لتحقيق الهدف المنشود وهو تحسين مستوى الناشئي وتطويره ليكون قادراً على تحمل عبء المباراة. وهذا ما ظهر نتائجه في متوسطات القياس البعدي لعينة البحث من تحسن في مستوى الخطط الهجومية الفردية عنه في متوسطات القياس القبلي لعينة البحث ، كذلك قيام الباحث بوضع الإعداد الخططي بجوانبه الهجومية والدفاعية ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بها وخاصة الزمن المخصص لبعض الخطط الهجومية الفردية ولأن البرامج التدريبية المخططة بشكل علمي سليم وتراعي مبادئ علم التدريب الرياضي تعطي نتائج جيدة ونسب تحسن واضحة تظهر في الفروق بين اللاعبين ، وهذا ما أحدث الفارق في نسب التحسن بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي.

وهذا يتفق مع كلاً عدنان عمر(2013م) ، رائد صقر(2015م) ، فايز فريح(2016م) أن البرامج التدريبية المخططة للناشئين في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب الناشئين ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى البراعم ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة ، ولكي يُمكن الوصول بالناشئين في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات - فترة - مرحلة - أسبوع) .

ويتفق أيضاً مع ما ذكره كلاً من عدنان عمر(2013م) ، رائد صقر(2015م) ، فايز فريح(2016م)، أحمد حسن(2018م) أن البرامج التدريبية المعطاة أعطت نسب تحسن مقبولة بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعات قيد البحث ، وأدت إلى تحسن ملحوظ في مستوى الناشئين بعد تعرضهم للبرامج التدريبية. وبهذا يتحقق الفرض الثاني.

#### • الإستخلاصات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستخلاصات التالية:

- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبليّة.البعديّة) في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية على التوالي (التمرير - التصويب - الجري بالكرة - المراوغة) للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

- وجود فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية.البعدية) في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية على التوالي (التمرير - التصويب - الجرى بالكرة-المراوغة) للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

#### • التوصيات

- في ضوء الاستخلاصات تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الإستفادة منها كالتالي:
- استخدام أسلوب المنافسة في برامج تدريب الناشئين في كرة القدم لما لها من تأثير واضح على الأداء للناشئين قيد البحث لهم وتعميمها في المراحل العمرية المختلفة.
- إدراج أسلوب المنافسات بأشكال مختلفة ومساحات مختلفةضمن محتويات البرامج التدريبية لناشئي كرة القدم لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء للناشئين.
- مراعاة خصائص المراحل السنية وطفرة النمو خلال برامج التدريب ومحتواها.
- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات أسلوبالمنافسة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.
- تطبيق الدراسة على مراحل سنية أخرى وكذلك على مراكز وخطوط مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لعدم شعور اللاعبين بالملل وكذلك وضع اللاعبين في مواقف اللعب التنافسية كي لا يفاجئ اللاعبين بتلك المواقف أثناء المباراة..
- تطبيق دراسات جديدة لمعرفة تأثير أسلوب المنافسة على الخطط الهجومية الجماعية أو الخطط الدفاعية أو على الواجبات الفردية لمراكز اللعب المختلفة.

#### • المراجع

1. إبراهيم شعلان - عمرو أبو المجد (1996م): أسس بناء كرة القدم الشاملة، الطبعة الأولى، المكتبة الأكاديمية، القاهرة .
2. أحمد حسن(2018م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات التنافسية على مستوى اداء بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة سوهاج، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلنج ، جامعة الإسكندرية.
3. أشرف قطب(2015م) : إستراتيجية اللعب التنافسي وتأثيرها على مستوى أداء المهارات المنهجية في كرة القدم لطلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.



4. حسن أبو عبده (2008) :الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم ( النظرية والتطبيق) ، الطبعة الثامنة ، مطبعة الإشعاع الفنية ، القاهرة.

5. رائد صقر(2015م) :تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تنافسية على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلنج ، جامعة الإسكندرية.

6. عدنان عمر(2013م) : تأثير استخدام الاسلوب التنافسي في تحسين مستوي اداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية في كره القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأنبار، العراق.

7. فايز فريح(2016م) :تأثير برنامج باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على مستوى بعض الاداءات الخططية الدفاعية (الفردية-الجماعية) لناشئي كره القدم بدوله الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادى.

8. محمد كشك- أمر الله البساطى (2000م): أسس الإعداد المهارى والخططي فى كرة القدم .

9. مصطفى عبد الله(2010م) : دراسة مقارنة لوسائل تنفيذ الخطط الهجومية للاعبى خط الوسط فى بطولتي الأمم الإفريقية لكرة القدم 2006م - 2008م ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها .

10. مفتى إبراهيم (1990): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

11. مفتى إبراهيم (1994): الجديد في الإعداد المهارى والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة.

12. وسام طعيمه(2016م) : فعالية استخدام اسلوب التعلم التنافسي علي تحسين مستوي اداء بعض المهارات الأساسية في كره القدم لطلاب المرحلة المتوسطة بالعراق، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلنج ، جامعة الإسكندرية.

**13- Pretayon.S.(2013) :** A training program with A competition Drills Style on the Level of Some Offensive Tactics for Soccer Juniors . Science and sports magazine .Paris . France.

**14- Pride. A. (2004) :**Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper . Ottawa. Canada .

**15- Vladimir. L. .Ljach.W.. &zmuda.W. (2001) :**The Prognostic Value of Coordination Motor Ability (CMA) Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players Aged 16-19 Year Observation . Theoreticalof Physical education magazine . 1(8) 51-60 .Poland.