

#### المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر " مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) أن الإعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في ابط صورة التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية المختلفة والأساسية في اللعبة ، فالأداء المهارى والخطي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بنديا إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فأنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية. (٣٨: ٣٣٧ )

كما يذكر " محمد توفيق" (٢٠٠٠م) أن الرشاقة تلعب دورا بارزا وهاما في أداء المهارات بالمدى الواسع والاتجاهات المختلفة، كما تبرز أهميتها في الأوقات الحرجة والصعبة في المباراة، حيث قد يتطلب الموقف الهجومي الدخول في ثغرة ضيقة تحت ضغط الدفاع الشديد. (٢٧: ٤٨٩ )

ويتفق كلا من " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م)، " محمد صبحي" (٢٠٠٤م) على ضرورة تعديل الفرد لأوضاع جسمه من حركة إلى أخرى في الأنشطة الرياضية المختلفة وهذا يتوقف على مستوى الرشاقة لديه. (١٩: ١٤٤)، (٣٢: ٣٦٢)

كما يذكر " بسطويسى احمد" (١٩٩٩م) أن الرشاقة في المجالات الرياضية متطلبة وبصورة كبيرة وخصوصا عند اقترانها بمستوى جيد بالقدرات البدنية والمهارات الخاصة بالأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة، حيث يعمل ذلك على إكساب اللاعبين مستوى أفضل عند الأداء المهارى لكرة السلة وكرة القدم حيث يتوقف جمال أدائهم على ما يتمتعون به من رشاقة. (١٠: ٢٥٥).

كما يذكر " أمر الله البساطي" (١٩٩٥م) أن الرشاقة تلعب دورا كبيرا وهاما في رياضة كرة القدم وهذا يتضح من خلال التغيرات الحادثة أثناء اللعب بجانب تغيير أوضاع الجسم والذي يتم في أداء بعض المهارات الهجومية لإتمام سرعة الأداء في التمرير والتصويب والخداعات المختلفة بالإضافة للسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل في حالة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم والعكس. (٩: ٤٨٧)

وهذا ما يؤكد كل من "محسن زمزم" (٢٠٠٠م) (٣١)، "سيد الحداد" (٢٠٠٦م) (١٤) "وليد إبراهيم" (٢٠٠٦م) (٤١) ويشير " مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) (٣٨) إلى أن الرشاقة من أكثر الصفات البدنية أهمية للأنشطة الرياضية التي تتطلب مهارتها تغيير في أوضاع الجسم أو اتجاهاته في الهواء أو على الأرض، والانطلاق السريع والتوقف المباغت، وأن توافرها لدى اللاعبين يعتبر القاعدة الأساسية في تعلم وإتقان وتطوير الأداء الحركي المهارى .

كما يذكر " هيثم فتح الله " (٢٠٠٨م) أن التوازن أحد مكونات اللياقة البدنية الهامة التي يتأسس عليها تطوير المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، ويتطلب تصميم وتنفيذ برامج الأحمال التدريبية في رياضة كرة القدم ضرورة التعرف على المحتوى الفني لتلك الرياضة والتي تحدد المكونات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري والتي يعمل مدرب كرة القدم على ترميمها. (٩٨ : ٤٠) وتضيف " ليلي فرحات" (٢٠٠١م) أن التوازن هو قدرة الفرد على المحافظة على التوازن الإيقاعي للجسم، ويعد من أهم المكونات الحيوية في العديد من الأنشطة الرياضية كالجمباز والغطس والبالية والتزلج على الجليد والكرة الطائرة وكرة القدم .... حيث يساعد على أداء اللاعب للمهارات المطلوبة بدقة مع أدائه الجيد للعديد من الحركات المطلوبة للنشاط واحتفاظ اللاعب بمركز ثقله فوق قاعدة الارتكاز أثناء الحركة. (٢٥ : ٣١٠)

كما يذكر يؤكد "عادل الفاضي" (٢٠٠٤م) علي أن الأداء المهاري في رياضة كرة القدم يلعب دورا هاما في تحقيق إيجابيات كرة القدم بصورة كبيرة لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء المهاري بصورة جيدة ومنتقنة إذا ما قورن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة. (١٤ : ١)

ويذكر ممدوح ابراهيم ومحمود متولي(٢٠٠٦) انه على الرغم من اتباع الاسس والمبادئ العلمية فى التخطيط للتدريب الحديث لفرق كرة القدم لزيادة القدرة الهجومية الا ان ذلك تبعة ابتكار طرق واساليب دفاعية جديدة ومحكمة من العديد من المدربين. وان الاسلوب الامثل للتخلص من تلك المشكلة هو تطوير اداء مهارة التمرير باعتبار الوسيلة الفعالة للتخلص من رقابة المدافعين وبناء استراتيجيات جديدة تعتمد على معرفة اللاعبين كيفية اتباع اسس التمرير الناجح فى مناطق اللعب واقسامه. (٣١ : ٨٧)

كما يشير " حسن أبو عبده " (٢٠١٠م) أن الأداء المهاري يلعب دورا كبيرا في كرة القدم الحديثة تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وان الإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات (١١:٦٧).

وباطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة وعلى- حد علمه- وجدا أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت بالرشاقة مثل دراسة حمدي القاسم(٢٠٠٤م)(١٣) سيد الحداد(٢٠٠٦م)(١٤) محسن زمزم (٢٠٠٠م)(٣١) كما أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت بالتوازن مثل دراسة بروكي وآخرون **Burke and others** (٢٠٠١م) (٤٥) ، إيهاب شحاتة(٢٠٠٨م)(٧) هيثم فتح الله (٢٠٠٨م)(٤٠) ومن خلال العرض السابق فقد تبين للباحث قلة وندرة الدراسات العلمية في مجال كرة القدم، كما أن بعض الدراسات قد اتخذت اتجاهها مغايرا ولم تتجه أيا منها لما اتجهت إليه الدراسة الحالية، مما استرعى اهتمام الباحث إلى إجراء هذا البحث كمحاولة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة والتوازن على مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت(العينة قيدالبحث)

**هدف البحث:** يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن و التعرف على تأثيره على مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت

## فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الرشاقة والتوازن ومستوى اداء التمير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في متغيرات الرشاقة والتوازن ومستوى ومستوى اداء التمير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

## إجراءات البحث

\* **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بطريقة القياس (لقبلي - البعدي).

\* **مجتمع البحث:** يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بالأندية والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٧م/٢٠١٨م

\* **عينة البحث:** اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت (١٦ سنة) بدولة الكويت ممثلة في نادي الصليبخات الرياضي، وبلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية (٣٢) ناشئا وقد تم استبعاد بعض الناشئين من عينة البحث الأساسية وعددهم (٢) ناشئين منهم (٢) للإصابة، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) والأخرى ضابطة وعددها (١٥)، هذا وقد تم اختيار (١٥) ناشئين من (نادي حولى الرياضي) كمجموعة غير مميزة وكذلك (١٥) ناشئين من (نادي برجان الرياضي) كمجموعة مميزة وهم من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

**تجانس عينة البحث:** تم إيجاد التجانس بين مجموعتي البحث معا في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي كما هو موضح بمرفق رقم (١)

**تكافؤ عينة البحث:** تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي و المتغيرات البدنية الرشاقة والتوازن والمتغيرات المهارية قيد البحث (مهارة التمير) كما هو موضح بالمرفق رقم (١) وجداول (١)(٢)(٣)(٤).

**أدوات جمع البيانات:** اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

**أولا: الأجهزة والأدوات:** - جهاز الرستاميتتر. - ميزان طبي لقياس الوزن.

- ساعة إيقاف. - ملعب كرة قدم. - شريط قياس. - صولجان خشبي

- أقماع تدريب بارتفاع ٥٠ سم. - مقاعد سويدية وعارضات التوازن.

**ثانياً: المسح المرجعي:** قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه - من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد متغيرات الرشاقة والتوازن والمهارة قيد البحث (التمرير المتنوع) والاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٢).

**-ثالثاً: استمارات الاستبيان:** قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء المتخصصين في رياضة كرة القدم مرفق (٢) عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك وسائل الاتصال الالكترونية(الانترنت) لبعضهم من خلال (الايمل) لتحديد مدى مناسبة الاختبارات البدنية والمهارة التي تقيس الرشاقة والتوازن والتمرير المتنوع (قيد البحث) و متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٢) و يوضح مرفق (٣)(٤)(٥)(٦)(٧)(٨) ما توصل إليه الباحث.

**الاختبارات المستخدمة:** قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه - من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال مثل (٣)(٤) (٥) (٨) (١٤) (٢٣) (٣٢) (٤١) واستطلاع رأى الخبراء في مدى مناسبة الاختبارات التي تقيس متغيرات الرشاقة والتوازن والتمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت تحت ١٦ سنة مرفق (٢) ويوضح مرفق (٣) النسبة المئوية لمجموع آراء الخبراء حول الاختبارات البدنية والمهارة المستخدمة (قيد البحث) كما يوضح مرفق (٤)(٥) ماتوصل إليه الباحث.

#### الدراسات الاستطلاعية:

- **الدراسة الاستطلاعية الأولى:** أجريت في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/٤م حتى يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٦/٦م على عينة من ناشئي كرة القدم تحت (١٦ سنة) وقد بلغت (١٥ ناشئي) من نادي حولي الرياضي وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عنالتأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات و مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات ومراعاة فترات الراحة بينهم وكذلك التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وصلاحية استمارات تسجيل البيانات.

- **الدراسة الاستطلاعية الثانية:** أجريت في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/١١م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٦/١٨م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (قيد البحث).

#### - حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارة

لإيجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارة على مجموعتين من اللاعبين إحداهما مجموعة مميزة (١٥) ناشئاً من نادي حولي تحت (١٦ سنة) والأخرى مجموعة غير مميزة (١٥) ناشئاً من نادي بركان الرياضي تحت (١٦ سنة )، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريباً، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح بجدول رقم (٥).

## جدول رقم (٥)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

م	متغيرات البحث ووسائل القياس	وحدة القياس	صدق الاختبارات						ثبات الاختبارات		
			العينة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة "z"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		الانحراف المتوسطي	الانحراف الحسابي	الانحراف المتوسطي	الانحراف الحسابي

أولاً: اختبارات الرشاقة (قيد البحث)

١	اختبار الجري المتعرج على شكل ٨ (القدرة على التوجيه)	ث	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٤,٦٨٠-	١٥,٨٧	٠,٥٦٠	١٥,٩٣٥٣	٠,٤٨٥	** ٠,٨٤١
٢	اختبار الجري الارتدادي (القدرة على التكيف والتغير)	ث	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٤,٦٧١-	١٢,٦٢	٠,٤٣٣	١٢,٦٧٤٠	٠,٤٤٧	** ٠,٩٩٦

ثانياً: اختبارات التوازن (قيد البحث)

١	اختبار الوقوف بالقدم ( التوازن الثابت)	ث	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	٤,٦٦٨-	١٩,٩٥	١,٠٠٧	٢٠,٠٠١٣	٠,٩٩٤	** ٠,٩٩٩
٣	اختبار باس المعدل ( التوازن الحركي)	درجة	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	٤,٦٦٧-	٥٨,٩٩	١,٤٧٧	٥٩,٠٤٣٣	١,٤٠٩	** ٠,٩٨٧

ثالثاً: اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث)

١	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	درجة	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	٤,٧١٠-	١,١٩٣	٠,١٠٣	٠,٠٠٠٠٠	٠,٠٨٥	** ٠,٨٣٠
٢	اختبار التمريرة الحائطية.	عدد	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	٤,٦٩١-	١,٢٩	٠,١٠٩	١,٢٨٦٧	٠,٠٩٩	** ٠,٨٣١
٣	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي.	عدد	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	٤,٦٩٦-	١,٣٢	٠,١٠٣	٣,٥٧٤٧	٠,٣٣٣	** ٠,٨١٣
٤	اختبار دقة التمرير بالراس	درجة	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	٤,٦٨٨-	١,٥٠	٠,١٤١	١,٦١٣٣	٠,٢٩٩	** ٠,٩٣٧

قيمة "z" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦ قيمة "r" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥١٤

يتضح من جدول رقم (٥) إنه توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق التمايز بين المجموعتين في هذه الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)، كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

- **الدراسة الاستطلاعية الثالثة:** أجريت في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٧/٦/٢٠١٧م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٣/٧/٢٠١٧م وأستهدف الباحث منها الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنة وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة ، وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية، للوقوف على التدريبات المستخدمة وبعد استطلاع رأى الخبراء في التدريبات الخاصة بالرشاقة والتوازن المقترحة، حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٧)، وأشارت نتائج الدراسة إلى تحديد عدد التدريبات والشدة المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق للمجموعة التجريبية وتوزيع أزمنة التطبيق اليومي طبقا للهدف المطلوب للبرنامج، كما أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقا للزمن الكلي للتدريب.

- **البرنامج التدريبي المقترح :** قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

**أولاً : هدف البرنامج :** تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن ومعرفة

تأثيره على مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت .

**ثانياً: معايير وضع البرنامج :** من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال (٥)(٧)(١١)(١٢)(١٣)(١٤)(١٩) (٢٠)(٢٣)(٢٦)(٣٧) فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية التالية :

-اختيار التدريبات الخاصة والمشابهة لطبيعة اداء مهارة التمرير (قيد البحث).

-تؤدى تدريبات الرشاقة والتوازن في فترة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات عقب عملية الاحماء مباشرة مع مراعاة أن تشمل الوحدة التدريبية على (٣) محاور رئيسية هي-تدريبات للقدرة على التوجيه-تدريبات القدرة على التكيف والتغير-تدريبات للتوازن(الثابت-الحركي) وقد تم توزيع تلك المحاور على الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي بمرفق (٧).

**ثالثاً : محتوى البرنامج :** من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال (٥)(٧)(١٤)(١٧)(١٨)(٢٦) (٣١)(٣٣)(٣٦)(٤٠)(٤١) فقد تمكن من حصر عدد من التدريبات الخاصة بالرشاقة والتوازن كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقا لمتغيرات البحث مرفق (٦).

رابعاً: خصائص محتويات البرنامج: اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (٨) أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد للمباريات من فترة الأعداد للموسم الرياضي ٢٠١٧ م / ٢٠١٨ م بواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع وبإجمالي الوحدات التدريبية في نهاية البرنامج (٤٠) وحدة تدريبية يومية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/٩ م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/١ م وذلك بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج، كما تم استخدام طريقة التدريب الفترى (منخفض - مرتفع الشدة) في وضع محتوى البرنامج التدريبي، كما تم تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل بنسبة (١:٢) بزيادة أسبوعين والانخفاض بالأسبوع التالي.

#### خطوات إجراء تجربة البحث:

القياسات القبلية: قام الباحث بإجراء القياسات القبلية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/٢ م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/٤ م.

التجربة الأساسية: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية على المجموعتين التجريبية وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/٩ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/١ م.

القياسات البعدية: قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٩/٣ م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/٥ م.

المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الوسيط - المدى - معامل الارتباط - قيمة Z - معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

## جدول رقم (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في اختبارات الرشاقة والتوازن والتمرير المتنوع (قيد البحث)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري

أولاً: اختبارات الرشاقة (قيد البحث)

١	اختبار الجري المتعرج على شكل ٨ (القدرة على التوجيه)	ث	١٥،٢٢٤٥	٠،٥٢٢٣٥	١٠،٧٨٠٠	٠،٥٣٧١
٣	اختبار الجري الارتدادي (القدرة على التكيف والتغير)	ث	١٢،٥٦٤٢	٠،٤٢٨٣٩	٨،٧٦٩٣	٠،٤٣٢٩

ثانياً: اختبارات التوازن (قيد البحث)

٥	اختبار الوقوف بالقدم (التوازن الثابت)	ث	٢٠،٢٣٥	١،٢٢٥٨٤	٢٩،٨٥٤٧	٦٢٣٧٩.
٧	اختبار باس المعدل (التوازن الحركي)	درجة	٥٨،٣٣٢٥	١،٣٩٠٨١	٧٨،٨٨٤٧	١،٨٦٨٤٩

ثالثاً: اختبارات التمرير المتنوع (قيد البحث)

١	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع.	درجة	١،٢٩٣٣	١٢٧٩٩.	٢،٤٩٣٣	٢٣١٣٥.
٢	اختبار التمرير الحائطية.	عدد	١،٣٥٣٣	١٠٦٠١.	٢،٤٠٦٧	٢٨٦٥٢.
٣	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي.	عدد	١،٣٠٦٧	١١٦٢٩.	٢،٠٦٦٧	٣٦٧٧٥.
٤	اختبار دقة التمرير بالراس.	درجة	١،٥٠٦٧	١١٦٢٩.	٢،٠٠٠٠	٤٥٠٤٠.

يشير جدول رقم (٦) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة والتوازن ومستوى اداء التمرير المتنوع (قيد البحث)

جدول رقم (٧)  
دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في اختبارات الرشاقة والتوازن  
والتمرير المتنوع (قيد البحث)

م	الاختبارات	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	احتمال الخطأ
أولاً: اختبارات الرشاقة (قيد البحث)								
١	اختبار الجري المتعرج على شكل ٨ (القدرة على التوجيه)	ث	-	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٣,٤٠٨-	٠,٠٠١
			+	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		
			المجموع	١٥				
٣	اختبار الجري الارتدادي (القدرة على التكيف والتغير)	ث	-	٠	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	٣,٤٠٨-	٠,٠٠١
			+	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		
			المجموع	١٥				
ثانياً: اختبارات التوازن (قيد البحث)								
٣	اختبار الوقوف بالقدم (التوازن الثابت)	ث	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٠٨-	٠,٠٠١
			+	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
			المجموع	١٥				
٤	اختبار باس المعدل (التوازن الحركي)	درجة	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤٠٨-	٠,٠٠١
			+	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
			المجموع	١٥				
١	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	درجة	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤١٥-	٠,٠٠١
			+	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
			المجموع	١٥				
٢	اختبار التمريرة الحائطية.	عدد	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤١٧-	٠,٠٠١
			+	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
			المجموع	١٥				
٣	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي.	عدد	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٤١٣-	٠,٠٠١
			+	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
			المجموع	١٥				
٤	اختبار دقة التمرير بالراس	درجة	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٥٥٢-	٠,٠٠١
			+	١٥	٤,٥٠٠	٣٦,٠٠٠		
			المجموع	١٥				

قيمة "z" الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي (١,٩٦)

يتضح من جدول رقم (٧) أن هناك فروقا دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الرشاقة والتوازن و التمرير المتنوع (قيد البحث) للمجموعة التجريبية في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة اكبر من قيمة (Z) الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

## جدول رقم (٨)

معدل التغير الحادث لنتائج القياسات لدى مجموعة البحث التجريبية

في اختبارات الرشاقة والتوازن ومستوى اداء التمرير المتنوع (قيد البحث)

م	الاختبارات	وحدة القياس	معدلات التغير	
			القياس القبلي	القياس البعدي

أولاً: اختبارات الرشاقة (قيد البحث)

١	اختبار الجري المتعرج على شكل ٨ (القدرة على التوجيه)	ث	١٥,٢٢٤٥	١٠,٧٨٠٠	٣١,٤٦٣
٢	اختبار الجري الارتدادي (القدرة على التكيف والتغير)	ث	١٢,٥٦٤٢	٨,٧٦٩٣	٢٩,٩٢٦

ثانياً: اختبارات التوازن (قيد البحث)

٣	اختبار الوقوف بالقدم (التوازن الثابت)	ث	٢٠,٢٣٥	٢٩,٨٥٤٧	٤٨,١٨٠٥
	اختبار باس المعدل (التوازن الحركي)	درجة	٥٨,٣٣٢٥	٧٨,٨٨٤٧	٣٢,٦١٧٧

ثالثاً: اختبارات اداء التمرير المتنوع (قيد البحث)

١	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	درجة	١,٢٩٣٣	٢,٤٩٣٣	٩٢,٧٨٣٥
٢	اختبار التمرير الحائطية.	عدد	١,٣٥٣٣	٢,٤٠٦٧	٧٧,٨٣٢٥
٣	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي.	عدد	١,٣٠٦٧	٢,٠٦٦٧	٥٨,١٦٣٣
٤	اختبار دقة التمرير بالراس	درجة	١,٥٠٦٧	٢,٠٠٠٠	٣٢,٧٤٣٤

## جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في اختبارات الرشاقة والتوازن والتمرير المتنوع (قيد البحث)

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
اختبارات الرشاقة	التجريبية	١٥	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	* ٤,٦٦٨	٠,٠٠٠٠
	الضابطة	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
	المجموع	٣٠				
اختبارات الرشاقة	التجريبية	١٥	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠	* ٤,٦٧٠	٠,٠٠٠٠
	الضابطة	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠		
	المجموع	٣٠				
اختبارات التوازن	التجريبية	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	* ٤,٦٧٤	٠,٠٠٠٠
	الضابطة	١٥	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠		
	المجموع	٣٠				
اختبارات التوازن	التجريبية	١٥	٨,٠٠٠	١٢٠,٠٠٠	* ٤,٦٦٨	٠,٠٠٠٠
	الضابطة	١٥	٢٣,٠٠٠	٣٤٥,٠٠٠		
	المجموع	٣٠				
الاختبارات المهارية	التجريبية	١٥	١٠,٧٠	١٦٠,٥٠	* ٢,٩٩٦	٠,٠٠٠٣
	الضابطة	١٥	٢٠,٣٠	٣٠٤,٥٠		
	المجموع	٣٠				
اختبار التمريرة الحائطية.	التجريبية	١٥	٨,٩٣	١٣٤,٠٠	* ٤,١٢٣	٠,٠٠٠٠
	الضابطة	١٥	٢٢,٠٧	٣٣١,٠٠		
	المجموع	٣٠				
اختبار دقة التمرير القصير الأرضي.	التجريبية	١٥	٨,٩٣	١٣٤,٠٠	* ٤,١٢٣	٠,٠٠٠٠
	الضابطة	١٥	٢٢,٠٧	٣٣١,٠٠		
	المجموع	٣٠				
اختبار دقة التمرير بالراس	التجريبية	١٥	٨,٩٣	١٣٤,٠٠	* ٤,١٢٣	٠,٠٠٠٠
	الضابطة	١٥	٢٢,٠٧	٣٣١,٠٠		
	المجموع	٣٠				

قيمة "Z" الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي ١,٩٦

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة والتوازن والتمرير المتنوع (قيد البحث) في القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمة "Z" الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول رقم (١٢)

الفروق في معدل التغير الحادث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في اختبارات الرشاقة والتوازن والتمرير المتنوع (قيد البحث)

ملاحظات	الفرق في معدل التغير %	معدل التغير %		المتغيرات	
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
لصالح المجموعة التجريبية	٢٣,٤٧٣	٧,٩٩	٣١,٤٦٣	اختبار الجري المتعرج على شكل ٨	اختبارات الرشاقة
لصالح المجموعة التجريبية	٢٠,٧٠٦	٩,٢٢	٢٩,٩٢٦	اختبار الجري الارتدادي	
لصالح المجموعة التجريبية	٣٠,٠٣٠٥	١٠,١٥	٤٨,١٨٠٥	اختبار الوقوف بالقدم	اختبارات التوازن الحركي
لصالح المجموعة التجريبية	٢٦,٢٨٧	٦,٣٣	٣٢,٦١٧٧	اختبار باس المعدل	
لصالح المجموعة التجريبية	٢٩,٦٥٣٥	٦٣,١٣	٩٢,٧٨٣٥	السيطرة ثم التمرير.	اختبارات التمرير المتنوع
لصالح المجموعة التجريبية	٣٤,٤٠٢٥	٤٣,٤٣	٧٧,٨٣٢٥	السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير.	
لصالح المجموعة التجريبية	١٨,٤٧٣٣	٣٩,٦٩	٥٨,١٦٣٣	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير.	
لصالح المجموعة التجريبية	٥,٥١٣٤	٢٧,٢٣	٣٢,٧٤٣٤	السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب.	

أظهرت البيانات التي تضمنها الجدول رقم (٧) أن هناك فروقا دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الرشاقة والتوازن ومستوى أداء التمرير المتنوع للمجموعة التجريبية في كل اختبار على حدة ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، و يعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له دورة الفعال في تنمية متغيرات الرشاقة والتوازن عند ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت ( العينة قيد البحث) وبالتالي أدى إلى تحسين الأداء المهارى لمهارة التمرير المتنوع في الاختبارات المهارية (قيد البحث) .

وتتفق هذه مع نتائج دراسة "عرفة مطاوع" (٢٠٠١م) (١٨) والتي توصلت إلى أن برامج التمرينات الزوجية المقترحة تؤثر تأثير إيجابي على تطوير عناصر متغيرات الرشاقة وتنمية مستوى أداء حركات الرشاقة للعينة قيد البحث. ويتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره دراسة "جوهانسون ونيلسون Johanson & Nelson" (٢٠٠١م) على أن التوازن الحركي يؤثر على مستوى الأداء المهارى، وهو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة. (٤٩: ١٩٧) كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع ما ذكره "حسن علاوى ومحمد نصر الدين" (٢٠٠٢م) من أن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات في معظم الأنشطة الرياضية (٢٩ : ٣٧)

و يرى الباحث أن تلك التدريبات التي تضمنها البرنامج كان لها تأثيراً إيجابياً على النسبة المئوية لمعدلات التغير كما يتضح من الجدول رقم (٨) مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الرشاقة والتوازن ومستوى أداء التمرير المتنوع (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت (المجموعة التجريبية) لكل اختبار على حدة، ويرجع الباحث هذا التأثير الإيجابي لمعدلات التغير إلى ما احتوى عليه البرنامج من تدريبات للرشاقة والتوازن أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهارى المركب وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ويتفق ذلك مع ما ذكره "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) (١٩) من أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً ويعتمد إتقان الأداء على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة. و يتفق أيضاً مع ما ذكره "ياسر عثمان" (٢٠٠٩م) من أن تحسن القدرات البدنية وتنمية الاداءات المهارية الحركية يمكن أن يحدثا معا ،وعندما يتوافر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فان مستوى أداء الاداءات المهارية الحركية يصبح جيداً ، والوصول لمستوى متقدم من الاداءات المهارية الحركية يؤكد أيضاً تحسن القدرات البدنية. (٤٤: ٧٥).

ومما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الرشاقة والتوازن ومستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.

أظهرت البيانات التي يتضمنها جدول رقم (٩) أنه توجد فروق داله إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة والتوازن ومستوى التمرير ( قيد البحث) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن وفاعليته حيث صنع هذا الفارق و اثر تأثيراً فعالاً في تحسين الأداء المهارى بفارق عن المجموعة الضابطة، كما اثر برنامج المجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة والتوازن جميعها بفروق

متفاوتة مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى عن المجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي. و تتفق هذه النتائج مع ما ذكره "إيهاب عبد الفتاح" (٢٠٠٨م) أن التوازن الحركي من الصفات الهامة التي تؤثر على مستوى أداء اللاعب، وكلما تحسن مستوى الأداء المهارى كلما كان اللاعب اقرب إلى التوازن الحركي (٧: ١٩٣) كما يتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق في النسبة المئوية لمعدلات التغير لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التغير المئوية لمعدلات التغير للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) ومن خلال هذا العرض السابق لمناقشة نتائج اختبارات الرشاقة والتوازن والتمرير المتنوع ( قيد البحث) يتضح الأثر الايجابي لاستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن في التنمية والتطوير للأداء المهارى قيد البحث كعلاقة ارتباطيه ايجابية، ومن هذا العرض يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في متغيرات الرشاقة والتوازن ومستوى ومستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

- **الاستخلاصات :** البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن اثر ايجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية في مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( المجموعة التجريبية) حيث توجد فروقا دالة إحصائيا بين متوسط درجات القياسيين القبلي والبعدي في اختبارات الرشاقة والتوازن ومستوى اداء التمرير المتنوع (قيد البحث) في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج ولصالح القياس البعدي.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن المطبق على ناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( المجموعة التجريبية) أدى إلى حدوث نسبة تحسن بين القياسيين القبلي والبعدي في كل اختبارات الرشاقة والتوازن ومستوى اداء التمرير المتنوع (قيد البحث) في كل اختبار على حدة

- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط درجات القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في اختبارات الرشاقة والتوازن ومستوى اداء التمرير المتنوع ( قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

#### التوصيات:

١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى بعض متغيرات الرشاقة والتوازن لفاعليته في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

٢ - ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالرشاقة والتوازن في كرة القدم وان تستخدم لتميتها تمارين مشابهة للأداء.

٣- الاهتمام بتنمية الرشاقة والتوازن في سن مبكرة من عمر المتدرب.

٤- تطبيق هذه الدراسة على مراحل عمرية مختلفة من ناشئي كرة القدم.

٥- إجراء دراسات مماثلة مع إضافة بعض المتغيرات الخطئية.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان، محمد عفيفي (٢٠٠١م): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- احمد محمد خاطر، على فهمي ألييك (١٩٩٦م): القياس في المجال الرياضي، ط٤، دارا لمعارف، القاهرة.
- ٤- أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٩م): الموسوعة الرياضية في بيوميكانيكا الاتزان، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- اشرف محمد على جابر (١٩٩١م): أثر استخدام بعض الوسائل التدريبية (مختلفة الإحجام) على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٦- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي ، دار بورسعيد للطباعة، الإسكندرية.
- ٧- إيهاب محمد عبد الفتاح شحاتة (٢٠٠٨ م): تأثير تنمية القدرة العضلية للرجلين والتوازن الحركي على أداء مهارة الإرسال والضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، المجلد الثلاثون ، يونيو الجزء الثاني .
- ٨- أمر الله احمد البساطي (١٩٩٤م): دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.
- ٩- أمر الله احمد البساطي (١٩٩٥م): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف الإسكندرية.
- ١٠- بسطويسى أحمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٣م) الإعداد المهارى للاعبين كرة القدم النظرية والتطبيق، ط٤، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
- ١٢- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٠م) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط٨، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
- ١٣- حمدي القاسم محمد شلبي (٢٠٠٤م): تأثير تدريبات الرشاقة والمرونة على الأداء المهارى في كرة السلة، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد العشرون، العدد الأول، يناير.
- ١٤- سيد الحداد محمد حسن (٢٠٠٦ م): تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على التقدم بالمستوى المهارى المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.

١٥- عادل عبد البصير (١٩٩٩م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر.

١٦- عبد الفتاح محمد خضر (١٩٩٦م): المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٧- عجمي محمد عجمي، ممدوح محمد سعد بيه (٢٠٠٤م): تأثير استخدام التدريبات الهجومية الجماعية على الأداء المهارى المركب للاعبى كرة القدم، كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي الأول، ١٤-١٥ ابريل جامعة الزقازيق.

١٨- عرفة إبراهيم مطاوع (٢٠٠١م): اثر استخدام بعض إشكال التمرينات الزوجية في (الإحماء والأعداد البدني) على تحسين مستوى أداء بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الأول الإعدادي، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٩- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط٥، منشأة دار المعارف، القاهرة.

٢٠- عصام حنفي درويش (٢٠٠٨م): المتطلبات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم " دراسة تحليلية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، جامعة القاهرة.

٢١- على محمد العجمي (٢٠٠١م) " تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.

٢٢- على محمد جلال الدين (١٩٩٩م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي لدى الناشئين ١٣-١٥ سنة ولاعبي الدرجة الأولى في رياضة الجمباز، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الخامس والسادس، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

٢٣- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.