

تأثير برنامج تدريبي بأشكال مختلفة من المقاومة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم

*محمد مصطفى كشك

مستخلص البحث باللغة العربية:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج تدريبي بأشكال مختلفة من المقاومة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عدد أفراد عينة البحث ٣٢ ناشئ، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) قد أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (فعالية الأداء المهارى) لدى ناشئ المجموعة التجريبية، كما أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في المتغيرات (فعالية الأداء المهارى) وتفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

Research Abstract in English

With different forms Impact of training program "This research aims to identify For Soccer Juniors On some complex technical performances of resistance The research sample was ،The researcher used the experimental method" selected in a deliberate manner, The number of members of the research sample was 32 players, The results showed That the proposed training program (experiential) Has had a positive effect on the variables (Effective performance) to The experimental group players, As showed Differences of improvement between the two groups (Experimental, Control) In variables (Effective performance) The pilot group that used the proposed training that used the software program is superior(experiential) On the control group (Traditional).

مقدمة البحث:

تزايد الإهتمام العالمي في الآونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنية، ومما لاشك فيه أن تطوير الأداء الرياضي كنتاج نهائي مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية، لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب دوراً فعالاً في الأداء الرياضي خاصة في الألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية ذات المواقف المتغيرة.

وللتدريب الرياضي الحديث دوراً هاماً فى حياة الفرد الرياضى حيث أنه عملية تربية مخططة ومبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول بالفرد الرياضى إلى الشكل الأمثل فى الأداء وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب الرياضى وهو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن حيث يتطلب ذلك من المدرب أن يقوم بالتخطيط والتنظيم وفق قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية فى إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى فى الأداء خاصة أثناء المباريات. (٢٠ : ١)

وإن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوي فرق كرة القدم على المستوي العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور. (٢ : ١٣)

ويري أحمد عبد المولى السيد ٢٠٠٨م، إلى ضرورة إستخدام طرق وأساليب تدريب مناسبة تساعد علي الإرتقاء بالأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم وذلك لتجنب ظاهرة الحمل الزائد، من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والإبتعاد عن الأساليب التقليدية في طريقة التدريب وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنية الى مرحلة سنية أكبر. (3 : ٢)

و يتفق كلا من مفتي إبراهيم ٢٠٠٠م، عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب ١٩٩٦م أن أسلوب التدريب بإستخدام المقاومات المختلفة المبني علي أسس علمية يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية والحركية بصورة خاصة يساعد على الوقاية من الإصابات. (٢٠ : ٢٠ - ٢١) (١١ : ٥٥)

ويري **مارك ايفانز Mark Evans** ١٩٩٧م أن تدريب المقاومة إستخدم منذ حوالي قرن في برامج اللياقة من قبل المتخصصين في إعادة التأهيل لمساعدة المتدربين لإستعادة القوة بعد الإصابة وحديثاً حصلت المقاومة علي شعبية كبيرة في مجال اللياقة البدنية والتدريبات الخاصة وتحسين الأداء الرياضي. وأن واحد من أهم مزايا تدريبات المقاومة هو تنوعها، وأن التمرين يمكن بسهولة أن يتضمن الظروف الثلاثة الميكانيكية لإنقباض العضلات. (٢٤: ١)

ويشير **عمرو فاخر** ٢٠١٢م، أن توفر نوع من المقاومة والذي يتدرج من مقاومة قليلة أو معدومة ثم تبدأ في الزيادة والصعوبة، وهذا يعني أن المقاومة هنا ترتبط بمنحني القوة التصاعدي حيث يمكن للشخص أن يستمر في زيادة القوة المتولدة خلال كل مدي للحركة، وأن المقاومة تتضمن مكونات مركزية ولا مركزية للتكرار، ولكن لضمان حدوث ذلك بشكل مثالي خلال مدي الحركة الكامل يجب إعداد المقاومة بشكل سليم حتي يتم الإستفادة بها لرفع مستوي الأداء الحركي. (١٢: ٢٦)

ويذكر **جمال علاء الدين، وناهد أنور الصباغ** ١٩٩٥م، أن الأداءات الحركية المركبة عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها التي يتم دمجها في بعضها البعض بكيفية تجعل آدائها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا، إقتصاديًا وعلى درجة عالية من التوافق. (٦: ١٠٦)

ويذكر **محمد إبراهيم سلطان** ٢٠٠٤م، أن اللاعب الذي لايتقن الأداء المركب يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخطئية ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لايستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسة في الملعب مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للمبادئ الخطئية. (١٣: ٤٤)

وتتضح أهمية المهارات المركبة في كرة القدم من وجهة نظر **حنفي محمود مختار** 1997م، في كونها عامل مهم ورئيسي فبدونها لايمكن للاعب أن ينفذ الواجبات الملقاة على عاتقه باعتبارها كثيرة ومتنوعة ويختلف أسلوب التدريب عليها عنه في الألعاب الأخرى نظراً لتنوعها وإختلاف ظروف اللعبة المستمرة من حيث مكان اللعب في الملعب وإرتباط أدائه وحركته بالخصم أو الزميل فضلا عن أنه يستخدم أجزاء جسمه مع أداءه غير مستقرة تارة على الأرض وأخرى في الهواء. (٧: ٦٥، ٦٦)

وعملية التدريب في تطور مستمر من جميع النواحي والتدريب في كرة القدم يحتاج الى مواكبة لهذا التطور، وجزء من التدريبات هي التدريبات بالمقاومات المختلفة، والتي تسهم في تطوير الأداء المهاري المركب للاعب كرة القدم، والدراسة الحالية محاولة لإستخدام تدريبات بمقاومات مختلفة وتقنياتها لبعض المهارات الحركية المركبة والقدرات البدنية الخاصة والتعرف على فاعليتها في التدريب وعلى ذلك يحاول الباحث الإعتماد على تدريبات بإستخدام مقاومات مختلفة ليزيد فاعلية التدريب بأقل جهد وأقصر وقت ممكن إلى جانب إدخال عامل التشويق والإثارة وتجنب الملل.

ولما كان إستخدام تدريبات المقاومة يعتبر من أفضل الوسائل التي يمكن إستغلالها بطريقة دقيقة ومنظمة تناسب جميع أنواع الأنشطة الرياضية وبالأخص كر القدم فقد فكر الباحث في إستخدام هذا الأسلوب كعامل أساسي في تطوير الأداءات الحركية المركبة الخاصة بناشئي كرة القدم، عن طريق وضع بعض التدريبات البسيطة والمركبة، مما ينعكس بدوره على تحسين مستوى الأداء المهاري المركب للناشئين في كرة القدم .

ومن خلال إطلاع الباحث على بعض الأبحاث والدراسات المستخدمة في هذا المجال وخاصة للمرحلة السنية (من ١٣ - ١٤ سنة) تبين ندرة الدراسات التي إستخدمت التدريبات بالمقاومات المختلفة لهذه المرحلة العمرية، وفي حدود علم الباحث إتضح عدم إيجاد أي دراسة في مجال كرة القدم للمرحلة العمرية قيد البحث تطرقت إلى إستخدام التدريبات بأشكال مختلفة من المقاومات ومعرفة تأثيرها على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، وكان ذلك في حد ذاته أحد الدوافع الحقيقية لإجراء هذا البحث.

لذا قام الباحث بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تأثير تدريبات المقاومة المختلفة على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم. ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين لكرة القدم بنادي المنصورة الرياضي فقد لاحظ الآتي:-

- بعض الناشئين لايمتلكون القدر الكافي على أداء بعض المهارات المركبة المتنوعة.
- بعض الناشئون لا يصلون إلى الإتقان الكامل لمراحل الأداءات المهارية المركبة.
- معظم الناشئين لا يستطيعون أداء المهارات بطريقة إقتصادية في الجهد حيث يبذلون جهد زائد أكثر من المطلوب نتيجة لإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة.

- إفتقار معظم البرامج التدريبية في مراحل تدريب الناشئين إلى التدريبات بإستخدام المقاومات المختلفة.

وإيماناً من الباحث بأهمية قطاع الناشئين حيث يمثل النواة والأساس فى تنشئة الأجيال الرياضية، وإطلاقاً من أن ناشئى كرة القدم اليوم هم مستقبل اللعبة وعماد المنتخبات القومية مستقبلاً لذلك فالعناية بهم وتنشئتهم تنشئة سليمة يعنى الإطمئنان على مستقبل كرة القدم. ومن هنا إنبثقت فكرة هذا البحث، والتي تبلورت في تحسين الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح لتدريبات المقاومة المختلفة.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج تدريبي بأشكال مختلفة من المقاومة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم".
فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

المقاومة Resistance

يعرفها مفتى إبراهيم حماد ٢٠٠٠م بأنها هي تلك التأثيرات الحادثة نتيجة إستخدام ثقل

أو أشكالاً مختلفة من المقاومة على عمل المجموعات العضلية لدى الفرد. (20: ١٦)

الأداءات المهارية المركبة Technical performance combination

عبارة عن عدد من الأداءات الحركية المنفردة والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل

إطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة فى الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض من هذه

الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسى من الحركة. (١٠: ٦)

الدراسات السابقة:

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١-	جيسيس وآخرون Gissis and others (٢٣) (٢٠٠٦م)	خصائص القوة والسرعة لصغار لاعبي كرة القدم المتميزين، والأقل تميزاً، والهوة (الممارسين)	مقارنة القوة الأيزومترية القصوى، خصائص منحني زمن القوة، معدل الأداء على الدراجة، الوثب العمودي، والأداء السريع (سرعة الأداء) بين صغار لاعبي كرة القدم في مستويات المنافسة المختلفة	(٥٤) ناشئ من لاعبي كرة القدم	التجريبي	-المجموعة ذات المستوى العالي (المتميزة) تتميز عن المجموعة الأقل منها في المستوى، ومجموعة الهوة في خصائص القوة والسرعة -قياسات القوة والسرعة تستخدم لتحليل القوة والسرعة وكذا تصميم وتقييم برامج التدريب
٢-	أحمد عبدالمولي السيد (٣) (٢٠٠٨م)	تأثير برنامج تدريبي لللياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم	التعرف على تأثير برنامج تدريبي لللياقة البدنية على بعض المكونات للياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم	عينة قوامها (٢٠) ناشئي	التجريبي	-تحسن بعض الاستجابات الوظيفية والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين والسعة الحيوية . -تحسن في مكونات اللياقة البدنية الخاصة . -تحسن في مستوى الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم .
٣-	شريف ماهر محمد محمدالدسوقي (٨) (٢٠٠٨م)	تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري لناشئي الجودو	يهدف البحث إلى تعرف "تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري لناشئي الجودو"	عينة قوامها (٣٠) ناشئي	التجريبي	تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث
٤-	رهبيا أم. أر وآخرون Rhea, MR, et all (٢٥) (٢٠٠٩م)	" تغيرات في سرعة حركة القرفصاء واستخدام المقاومة الملائمة لتدريب القوة المميزة بالسرعة للرياضيين الجامعين "	تقيم تأثير الحمل الثقيل بالحركات البطيئة وتدريب المقاومة المتغيرة على القوة المميزة بالسرعة وتطوير القوة القصوي .	٤٨ مواطن منتسبين للاتحاد الرياضي الجامعي	التجريبي	المجموعة التجريبية بالمقاومة الملائمة بالحركات السريعة أدت إلى زيادات هامة في مستوى نسبة تحسن القوة المميزة بالسرعة مقارنة بالمجموعات الأخرى " المجموعة الملائمة (١٧,٨ %) ، الثقيلة بالحركات البطيئة (٤,٨ %) ، الخفيفة بالحركات السريعة (١١ %) ، وبالنسبة لزيادات القوة المجموعة الملائمة (٩,٤٢ %) ، الثقيلة بالحركات البطيئة (٩,٥٩ %)
٥-	غيجياريلي جي جي وآخرون Ghigi-arelli, JJ, et all (٢٢) (٢٠٠٩م)	تأثيرات برنامج الأستك المطاطي والأتقال على قوة الطرف العلوي والقوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي للاعبين كرة القدم لعينة من مؤسسة aa-1	معرفة تأثيرات ٧ أسابيع لبرنامج الأستك المطاطي والأتقال على قوة الطرف العلوي والقوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي للاعبين كرة القدم لعينة من مؤسسة aa-1	٣٦ لاعب كرة قدم	التجريبي	- المجموعة التجريبية أدت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة . المجموعة التجريبية التي تستخدم الأستك المطاطي طورت سرعة الأداء لاختبار "

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وإستخدام القياسين (القبلي- البعدي) لكل مجموعة. مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة القدم بنادي المنصورة الرياضي بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية ١٣-١٤ سنة وعددهم ٤٢ ناشئ، وقد تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ النادي حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث ٣٢ ناشئ تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (تجريبية، ضابطة) قوام كل منها ١٦ ناشئ كما تم إختيار عدد ١٠ ناشئين من نفس مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

العدد	العينة	
١٦	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة الأساسية
١٦	المجموعة الضابطة	
١٠	عينة الدراسة الاستطلاعية	
٤٢	مجتمع الدراسة	

أسباب إختيار عينة البحث :

- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم.
- جميع أفراد العينة قيد البحث إشتراكوا فى بطولات خاصة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم.
- تعد مرحلة الناشئين من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الإهتمام فيما يتعلق بالمستوى البدني والوظيفي ومحاولة الإرتقاء بهذا المستوى.
- أهمية تلك المرحلة السنوية المقترحة في إكتساب الناشئ الأداءات مهارية المركبة.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً فى جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدول (٣)، (٤)، (٥).

جدول (٣)

إعتدالية توزيع عينة البحث فى الإختبارات الاساسية

ن=٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	التواء
السن	سنة	١٣.٣٨١	١٣.٥	٠.٤٨٠	٠.٧٤٤-
الطول	سم	١٦٣.٧٢٨	١٦٤.٥	٢.٧٣٢	٠.٨٤٨-
الوزن	كجم	٥٠.٧٣	٥٠	٤.٩٣٤	٠.٧٤٦
العمر التدريبي	سنة	٣.١٩٦	٣	٠.٦٩٢	٠.٨٥٠

يوضح جدول (٣) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات البحث الاساسية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الإلتواء انحصرت ما بين $+ ٣$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث.

جدول (٤)

إعتدالية توزيع عينة البحث فى الإختبارات البدنية

ن=٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	التواء
رشاقة	ثانية	١٠.٥٧٤	١٠.٥١٠	٠.٤٨٠	٠.٦٩٣
سرعة	ثانية	١٧.٣١٢	١٧.١١٥	١.٢٥٥	٠.٢٢٦
الوثبة الرباعية	عدد	١٠.٣٤٤	١٠.٠٠٠	١.٤٩٤	٠.٢٩٢
الوثبة الثلاثية من الثبات	متر	٧.١٩٤	٧.٢٣٥	٠.٧٥٢	٠.٧٤٧-
الوثبة الثلاثية من الثبات. (بالقدمين)	متر	٥.٩٠٣	٥.٩٢٠	٠.٧٦٩	٠.٢٠٠
قياس السرعة الإنتقالية	ثانية	٤.٤٢٤	٤.٤٥٠	٠.٢٩٢	٠.٣٣٠-
قياس الجلد الدوري التنفسي العام	عدد	٧٥.١٥٦	٧٣.٠٠٠	١٣.٠٠٤	٠.٥٢٧
تحمل السرعة	ثانية	٤.٩٣٢	٤.٨٤٠	٠.٤١٠	٠.٦٩٠
قياس تحمل العضلي لعضلات البطن	عدد	٣١.٦٢٥	٣١.٥٠٠	٦.٨٠٠	٠.٢٤٤-
إختبار المرونة	سم	٥٦.٥٩٤	٥٧.٥٠٠	٤.٩٣١	٠.١١٠-

يوضح جدول (٤) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات البحث البدنية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الإلتواء انحصرت ما بين $+ ٣$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٥)

إعتدالية توزيع عينة البحث في الإختبارات المهارية

ن=٣٢

المتغيرات		وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	التواء
قياس الإستلام ثم التمرير	دقة	درجة	١.٦٢٥	١.٥٠٠	٠.٩٤٢	٠.٨٤٩
	زمن	ثانية	٢.٨٢٧	٢.٨٨٠	٠.٤٢٤	٠.٣٠٦
قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير	دقة	درجة	١.٥٠٠	١.٠٠٠	٠.٦٧٢	٠.٣٤٠
	زمن	ثانية	٤.١٩٨	٣.٩٩٠	٠.٧١٢	٠.٦٩٦
قياس الإستلام ثم التصويب	دقة	درجة	١.٩٦٩	٢.٠٠٠	١.٢٥٧	٠.١٤٦
	زمن	ثانية	٢.٠٧١	٢.٠٣٥	٠.٣٨٤	١.٠٥٩
قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	دقة	درجة	٢.٠٠٠	٢.٠٠٠	١.٢٤٤	٠.٤٢٩
	زمن	ثانية	٧.٠٨٧	٦.٨٧٠	٠.٦٩١	٠.٩٦٢

يوضح جدول (٥) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات البحث المهارية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الإلتواء انحصرت ما بين $+ ٣$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث.

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين افراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث، كما هو موضح بالجدول (٦، ٧) .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البدنية في القياس القبلي

ن=٢=١٦

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٠.٢٥٤	٠.٣٧٣	١.٥٥٣	٠.٥٨٠	١٠.٥٩٦	ثانية	رشاقة
٠.٨٤٥	١.٤٩٠	١٧.٥٠٠	٠.٩٧٩	١٧.١٢٣	ثانية	سرعة
٠.٣٥٠	١.٢٦٣	١٠.٤٣٨	١.٧٣٢	١٠.٢٥٠	عدد	الوثبة الرباعية
٠.١٩٤	٠.٦٤٦	٧.١٦٨	٠.٨٦٥	٧.٢٢١	متر	الوثبة الثلاثية من الثبات
٠.٥٧٣	٠.٨١٢	٥.٩٨٢	٠.٧٤٠	٥.٨٢٤	متر	الوثبة الثلاثية من الثبات. (بالقدمين)
٠.٦١١	٠.٢٨٨	٤.٤٥٦	٠.٣٠٢	٤.٣٩٣	ثانية	قياس السرعة الإنتقالية
١.٦٦٣	١٥.٥٤٧	٧٨.٨٧٥	٨.٨٤٧	٧١.٤٣٨	عدد	قياس الجلد الدوري التنفسي العام
٠.٣٤٠	٠.٢٨٨	٤.٩٠٧	٠.٥١٣	٤.٩٥٧	ثانية	تحمل السرعة
٠.٢٥٦	٦.٠٧١	٣١.٩٣٨	٧.٦٤٨	٣١.٣١٣	عدد	قياس تحمل العضلي لعضلات البطن
٠.١٧٦	٤.٧١٢	٥٦.٧٥٠	٥.٢٩١	٥٦.٤٣٨	سم	اختبار المرونة

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق غير داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات البدنية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين مجموعتى البحث فى القياسات المهارية فى القياس القبلى

$$ن=٢=١٦$$

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
١.١٣١	٠.٥١٢	١.٤٣٨	١.٢٢٣	١.٨١٣	درجة	قياس الإستلام ثم التمرير
١.٥١٤	٠.٤٣٣	٢.٧١٦	٠.٣٩٨	٢.٩٣٨	زمن	
٠.٥٢٠	٠.٨١٤	١.٥٦٣	٠.٥١٢	١.٤٣٨	درجة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير
١.٦٦٩	٠.٤٩٣	٣.٩٩٤	٠.٨٤٦	٤.٤٠٣	زمن	
٠.٤١٦	١.٠٢٥	١.٨٧٥	١.٤٨٢	٢.٠٦٣	درجة	قياس الإستلام ثم التصويب
١.٤١١	٠.٤١٦	٢.١٦٦	٠.٣٣٦	١.٩٧٧	زمن	
١.٢٩١	١.٠٩٥	٢.٠٠٠	١.٠٩٥	١.٥٠٠	درجة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب
٠.٣٦١	٠.٧٨٠	٧.٠٤٣	٠.٦١٢	٧.١٣٢	زمن	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق غير داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تحديد الأداءات المهارية المركبة:

لتحديد الأداءات المهارية المركبة الأكثر أهمية والتي تتناسب مع طبيعة البحث تم إتباع الخطوات التالية:

١. قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت تحليل الأداءات المهارية المركبة في كرم القدم لتحديد أهم تلك الأداءات للمرحلة السنية قيد البحث.

٢. تم عرض الأداءات المهارية المركبة المستخلصة على السادة الخبراء لتحديد أهم الأداءات المهارية المركبة للمرحلة السنية قيد البحث وقد أرتضى الباحث نسبة إتفاق للسادة الخبراء ٦٥%، وتم إختيار (الإستلام ثم التمرير، والإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، والإستلام ثم الجري ثم التصويب والإستلام ثم التصويب) وذلك لإتفاق السادة الخبراء على هذه المهارات ولكثرة أدائها وإمكانية تصميم العديد من التدريبات المركبة الخاصة بأدائها مع إمكانية تبسيط تركيبها ليلائم المرحلة السنية.

تحديد الإختبارات البدنية.

قام الباحث بالإطلاع علي بعض الدراسات والمراجع المرتبطة للتعرف على آراء العلماء حول مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية في كرة القدم، ثم قام الباحث ببناء إستمارة إستطلاع آراء الخبراء وقام الباحث بتحديد أهم الإختبارات لمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية في كرة القدم. صدق الإختبارات:

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الإختبار على عينة الدراسة الإستطلاعية، ثم تطبيق الإختبارات على عينة مميزة من لاعبي كرة القدم بنادي المنصورة بمحافظة (الدقهلية)، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق هذه الإختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو موضح بجداول (٨)، (٩).

جدول (٨)

صدق الإختبارات البدنية

$$10 = 2 = 1 \text{ ن}$$

ت	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايز		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٨.٠٤٠	٠.١٧٠	٩.٧٧٢	٠.٣٩٦	١٠.٨٦٩	ثانية	رشاقة
٦.٩٣٥	٠.٤٦٠	١٤.٨٢٢	١.٥٣٩	١٨.٣٤٥	ثانية	سرعة
١١.٧٠٦	٠.٥١٦	١٤.٦٠٠	١.١٠١	١٠.١٠٠	عدد	الوثبة الرباعية
٢.٨٨٢	٠.٤٦٢	٧.٨٠٩	٠.٧٠٢	٧.٠٤٣	متر	الوثبة الثلاثية من الثبات
٢.٥٩٢	٠.٥٤٦	٦.٧٤٧	٠.٧٩٤	٦.٢٠٢	متر	الوثبة الثلاثية من الثبات. (بالقدمين)
٤.٣٤٠	٠.٢١٢	٣.٩٥٠	٠.٢٧٤	٤.٤٢٦	ثانية	قياس السرعة الانتقالية
٦.٨٣٦	١٦.٠٨٦	٩٤.٩٠٠	١٦.٣٥٧	٨٥.٠٠٠	عدد	قياس الجلد الدوري التنفسي العام
٣.٥١٠	٠.٣٢٠	٤.٤١١	٠.٢٦٩	٤.٨٧٥	ثانية	تحمل السرعة
٣.٧٣٠	٢.٨٨٥	٣٩.٩٠٠	٦.٦٠٣	٣١.٤٠٠	عدد	قياس تحمل العضلي لعضلات البطن
٢.٩٤٨	٢.٢٧١	٦١.٤٠٠	٥.٠٩٥	٥٦.٢٠٠	سم	اختبار المرونة

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 0.040$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين المميزة والأقل تمايز في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على صدق الإختبارات البدنية لتلك المتغيرات.

جدول (٩): صدق الإختبارات المهارية

ن=٢=١٠

ت	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايز		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٩.٠٠٠	٠.٥٢٧	٣.٥٠٠	٠.٥١٦	١.٤٠٠	درجة	دقة
٢.٦٧٨	٠.٤٠٣	٢.٤٦٥	٠.٣١٧	٢.٨٩٩	ثانية	زمن
٣.٣١٢	٠.٨٩٢	٢.٥٦٣	٠.٨١٤	١.٥٦٣	درجة	دقة
٢.٧٥٩	٠.٣٥٩	٣.٥٢٧	٠.٤٧٩	٤.٠٤٩	ثانية	زمن
٣.٦٤٢	١.٢٢٩	٣.٨٠٠	١.١٠١	١.٩٠٠	درجة	دقة
٣.٧٨١	٠.٢٠٨	١.٥٦٣	٠.٤٤٠	٢.١٤٥	ثانية	زمن
٤.٩١٩	٠.٧١٩	٤.١٢٥	٠.٨٥٦	٢.٧٥٠	درجة	دقة
٢.١٥٩	٠.٧٣٤	٦.٣٨٢	٠.٧٠٠	٧.٠٧٤	ثانية	زمن

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٠

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين المميزة والأقل تمايز في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل علي صدق الإختبارات المهارية لتلك المتغيرات.

ثبات الإختبارات:

إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الإختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (١٠)، (١١)

جدول (١٠) : ثبات الإختبارات البدنية

ن = ١٠

ت	اعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٠.٧٠٤	٠.٣٢٤	١٠.٥٨٣	٠.٣٩٦	١٠.٨٦٩	ثانية	رشاقة
٠.٨٢٠	١.٤٦٣	١٨.٠٣٧	١.٥٣٩	١٨.٣٤٥	ثانية	سرعة
٠.٨١٦	١.٠٦٢	١٠.٢٥٣	١.١٠١	١٠.١٠٠	عدد	الوثبة الرباعية
٠.٨٧٤	٠.٦١٢	٧.٣٠٣	٠.٧٠٢	٧.٠٤٣	متر	الوثبة الثلاثية من الثبات
٠.٦٨٢	٠.٦٩١	٦.٣٨٨	٠.٧٩٤	٦.٢٠٢	متر	الوثبة الثلاثية من الثبات (بالقدمين)
٠.٧٩٢	٠.٢٦٦	٤.٤٠١	٠.٢٧٤	٤.٤٢٦	ثانية	قياس السرعة الانتقالية
٠.٨٠٨	١٥.١٩٣	٨٦.٢١	١٦.٣٥٧	٨٥.٠٠٠	عدد	قياس الجلد الدوري التنفسي العام
٠.٨٢٠	٠.٢٥٠	٤.٦٤٦	٠.٢٦٩	٤.٨٧٥	ثانية	تحمل السرعة
٠.٧٩٤	٦.٨١١	٣١.٨٥٣	٦.٦٠٣	٣١.٤٠٠	عدد	قياس تحمل العضلي لعضلات البطن
٠.٨٣٨	٥.١٨٨	٥٦.٤٨٢	٥.٠٩٥	٥٦.٢٠٠	سم	اختبار المرونة

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) وجود إرتباط طردى دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى فى المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة فى قياس تلك المتغيرات.

جدول (١١) ثبات الإختبارات المهارية

ن = ١٠

ر	اعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٠.٧٣٧	٠.٦٢٩	١.٥٨١	٠.٥١٦	١.٤٠٠	درجة	قياس الإستلام ثم التمرير
٠.٨١٥	٠.٣٢٥	٢.٨٤٨	٠.٣١٧	٢.٨٩٩	ثانية	
٠.٨٠٣	٠.٨٣٧	١.٦٥١	٠.٨١٤	١.٥٦٣	درجة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٠.٨٩٣	٠.٤٧٣	٤.٠٤١	٠.٤٧٩	٤.٠٤٩	ثانية	
٠.٨٢٠	١.١٢٠	١.٩٦٥	١.١٠١	١.٩٠٠	درجة	قياس الإستلام ثم التصويب
٠.٩٠٤	٠.٤٤٢	٢.١٤١	٠.٤٤٠	٢.١٤٥	ثانية	
٠.٨٤٠	٠.٨٧٢	٢.٩٨٥	٠.٨٥٦	٢.٧٥٠	درجة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب
٠.٨٣٩	٠.٦٧٩	٧.٠٥١	٠.٧٠٠	٧.٠٧٤	ثانية	

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (١١) وجود إرتباط طردى دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى فى المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة فى قياس تلك المتغيرات.

البرنامج التدريبي المقترح:-

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى تصميم تدريبات بإستخدام مقاومة مختلفة لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب للناشئين في كرة القدم .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

أ- تحديد الأداءات المهارية المركبة قيد البحث:

فمن المسح المرجعي للدراسات التي تناولت تحليل الأداءات المهارية المركبة حيث إتفقت نتائج التحليل التي قام بها كل من أمر الله البساطي (١٩٩٤م) (٥)، وعبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨م) (١٠)، ومحمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) (١٧)، وعرض الأداءات المهارية المركبة المستخلصة علي السادة الخبراء لتحديد أهم الأداءات المهارية المركبة للمرحلة السنية قيد البحث، تم إختيار الإستلام ثم التمرير،

والإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، والإستلام ثم الجري ثم التصويب والإستلام ثم التصويب، وذلك لإتفاق السادة الخبراء علي هذه المهارات ولكثرة أدائها وإمكانية تصميم العديد من التدريبات المركبة الخاصة بأدائها مع إمكانية تبسيط تركيبها ليلائم المرحلة السنية.

ج - زمن الوحدة التدريبية:

إتفق كلاً من مسعد على محمود، محمد شوقي كشك، أمرالله البساطي (٢٠٠٣ م) (١٨) أن زمن الوحدة التدريبية لناشئ هذه المرحلة من ١٣: ١٤ سنة يتراوح ما بين ٦٥: ١٠٠ دقيقة وذلك بواقع ٣: ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع، وبناءً على ما سبق وعلي إستطلاع رأي الخبراء تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع للمجموعة التجريبية .

د - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

إتفق كلاً من محمد حسن علاوي (١٩٩٠م) (١٤)، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) (٩)، ومفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦م) (١٩)، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) (١) على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاث أجزاء:-

- الجزء الإعدادي: ويشتمل على التهيئة البدنية والفيولوجية لممارسة الأداء الرياضي الذي سوف تتضمنه الوحدات التدريبية.
 - الجزء الرئيسي: يشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف إلى رفع مستوى الأداء البدني والفيولوجي لعينة البحث.
 - الجزء الختامي: ويشتمل على تمرينات الإسترخاء وتهدف إلى عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية.
- وفي ضوء زمن الوحدة التدريبية والمحدد بزمن (٦٥ - ٧٥ق) قام الباحث بتوزيع زمن أجزاء الوحدة التدريبية كما هو موضح بجدول (١٢)

جدول (١٢)

التوزيع الزمني لأجزاء ومحتوى الوحدة التدريبية

م	اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى اجزاء الوحدة التدريبية
١	الإحماء	١٥ق	تمرينات تهيئة عامة لأجهزة الجسم الداخلية
٢	الجزء الرئيسي	٤٠ - ٥٠ق	تدريبات المقاومة المختلفة
٣	الجزء الختامي	١٠ق	تمرينات استرخاء وتهدئة
	المجموع	٦٥-٧٥ق	

و-تحديد المقاومات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

من خلال المسح للمراجع (٣) (٥) (٧) (٨) (٩) (١٧) بهدف التعرف على أهم المقاومات المستخدمة في المجال الرياضى بصفة عامة ومجال رياضة كرة القدم بصفة خاصة حيث تم التوصل الى أهم المقاومات وهي:

- * مقاومة الجسم.
- * مقاومة تحمل جسم الزميل.
- * مقاومة الكرات الطبية.
- * مقاومة إلیایات (السست المعدنية).
- * مقاومة الأحبال المطاطية.
- * مقاومة أكياس رملية.
- * مقاومة الأجهزة الميكانيكية للأثقال.
- * أثقال القبضة (الدمبلز).

وقد قام الباحث بوضع هذه المقاومات فى إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء وذلك لتحديد أهم المقاومات المرتبطة برياضة كرة القدم والمناسبة لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث، وتم الإتفاق علي أن أهم المقاومات المرتبطة برياضة كرة القدم هي:

- * مقاومة جسم الزميل .
- * مقاومة الكرات الطبية .
- * مقاومة الاستيك المطاط .
- * مقاومة باستخدام جاكث الاثقال.

وذلك لإتفاق السادة الخبراء علي هذه المقاومات ولكثرة أدائها وإمكانية تصميم العديد من التدريبات الخاصة بها مع إمكانية تبسيط تركيبها ليلائم المرحلة السنية حيث إرتضى الباحث نسبة موافقة ٦٠% فأكثر لقبول المقاومة.

ي- تحديد زمن الجزء الخاص بتدريبات المقاومة.

إتفق كلاً من شريف ماهر محمد الدسوقي (٢٠٠٨م) (٨)، ئامانج قادر رسول (٢٠١٣م) (٢١)، أن زمن الجزء الخاص بتدريبات المقاومة في الوحدة التدريبية تراوح من ٣٠: ٥٥ دقيقة، وبناءً على ما سبق وفقاً لإستطلاع رأى الخبراء تم تحديد زمن الجزء الخاص بتدريبات المقاومة من ٤٠: ٥٠ دقيقة.

١- زمن البرنامج التدريبي المقترح:

وفقاً لهدف البرنامج التدريبي المقترح، ومن خلال المسح المرجعي ومن خلال إستطلاع رأى الخبراء الذى قام به الباحث يتضح أن البرنامج التدريبي قيد البحث يتم تنفيذه داخل فترة الإعداد الخاص بفترة زمنية (٨ أسابيع) وبواقع أربع وحدات تدريبية إسبوعياً، ويتراوح زمن الوحدة من ٦٥-٧٥ دقيقة.

٢- ديناميكية تشكيل حمل التدريب للإعداد البدني (المتغير المستقل) خلال مرحلة الإعداد الخاص. يستخدم الباحث خلال مراحل البرنامج المختلفة التشكيل الأساسي ١ : ٢ حيث تم التدرج في درجة الحمل من خلال استخدام الحمل المتوسط أثناء المرحلة الأولى ثم الحمل العالي خلال المرحلة الثانية ثم الحمل الأقصى خلال المرحلة الثالثة ، كما هو موضح بجدول (١٣).

جدول (١٣)

ديناميكية تشكيل شدة حمل التدريب للإعداد البدني (المتغير المستقل) خلال مرحلة الإعداد الخاص.

مراحل الإعداد الخاص			درجات الحمل
الفترة الأولى	الفترة الثانية	الفترة الثالثة	
		X	أقصى
	X		عالي
		X	متوسط

كما قام الباحث باستخدام التشكيلات ١ : ١ ، ١ : ٢ ، ١ : ٣ خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل الإعداد الخاص.

الدراسات الإستطلاعية:-

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الإستطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٣/١١/٢٠١٧م إلى ١١/١٢/٢٠١٧م وذلك على عينة إستطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الآتي:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:-

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٣/١١/٢٠١٧م إلى ٢٤/١١/٢٠١٧م، حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التأكد من صلاحية الملاعب المطبق بها تجربة البحث من حيث: الإضاءة، قانونية الملعب.
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب السادة المساعدين على طرق إجراءات الإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:-

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٥/١١/٢٠١٧م إلى ٣٠/١١/٢٠١٧م، على عينة إستطلاعية يبلغ قوامها ١٠ ناشئين، بهدف تحقيق الآتي:

- تجربة تدريبات المقاومات قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية قيد البحث.

- تقنين تدريبات المقاومة قيد البحث.

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن انه تم التأكد من أن تدريبات المقاومة المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية بإجراء تدريبات المقاومة المقترحة دون أى صعوبات، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث الأساسية.

الدراسة الإستطلاعية الثالثة:-

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٧/١٢/١ إلى ٢٠١٧/١٢/١١ م عينة قوامها ١٠ ناشئين، من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث، لتحديد المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

إجراءات تنفيذ التجربة:-

القياسات القبلية:-

تم إجراء القياسات القبلية لناشئ المجموعتين التجريبية- الضابطة فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ١٣ / ٢٠١٧/١٢ م إلى ١٨ / ٢٠١٧/١٢ م.

تطبيق التجربة:-

تم تطبيق برنامج تدريبات المقاومة المقترح على ناشئ المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج المتبع على ناشئ المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ٢١ / ٢٠١٧/١٢ م إلى ١٤ / ٢٠١٨/٢ م.

القياسات البعدية:-

تم إجراء القياسات البعدية لناشئ المجموعتين التجريبية- الضابطة فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية ١٥ / ٢٠١٨/٢ م إلى ٢٠ / ٢٠١٨/٢ م.

المعالجات الإحصائية:-

فى ضوء هدف وفروض البحث تم إستخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. معامل الإلتواء.
- اختبار (ت). النسبة المئوية لمقدار التحسن. معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج:-

عرض نتائج الفرض الأول والذي نص علي انه "توجد فروق دالة إحصائياً" بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض الأدءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدى.

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى القياسات المهارية للمجموعة التجريبية

ن = ١٦

نسبة التحسن	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
%١٥٢.١٧	١١.٦٦٧	٠.٥٠٠	٣.٦٢٥	٠.٥١٢	١.٤٣٨	درجة	دقة	قياس الإستلام ثم التمرير
%١٨.٨٣	٦.٧٦٩	٠.٤٧٠	٢.٢٠٤	٠.٤٣٣	٢.٧١٦	ثانية	زمن	
%١٦٠.٨٧	١٠.٥٩٣	٠.٥٧٧	٣.٧٥٠	٠.٥١٢	١.٤٣٨	درجة	دقة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير
%١١.٨٣	٧.٤٠٧	٠.٣٦٧	٣.٥٢١	٠.٤٩٣	٣.٩٩٤	ثانية	زمن	
%١١٠.٠٠	٧.٧٦٤	١.٠٦٣	٣.٩٣٨	١.٠٢٥	١.٨٧٥	درجة	دقة	قياس الإستلام ثم التصويب
%٢٥.٨٦	٤.٥٧١	٠.١٨٢	١.٦٠٦	٠.٤١٦	٢.١٦٦	ثانية	زمن	
%١٧٥.٠٠	١٠.٢٤٧	٠.٨٠٦	٤.١٢٥	١.٠٩٥	١.٥٠٠	درجة	دقة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب
%١٠.٦٦	٧.٥٨١	٠.٧٠١	٦.٢٩٢	٠.٧٨٠	٧.٠٤٣	ثانية	زمن	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على إرتفاع مستوى المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات بصورة داله إحصائياً كما يوضح الجدول نسب التحسن فى تلك المتغيرات.

عرض نتائج الفرض الثاني والذي نص علي أنه "توجد فروق داله إحصائياً" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي. جدول (١٥): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى القياسات المهارية للمجموعة الضابطة

ن = ١٦

نسبة التحسن	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
%٥٨.٦٢	٤.٩٧٧	٠.٨٠٦	٢.٨٧٥	١.٢٢٣	١.٨١٣	درجة	دقة	قياس الإستلام ثم التمرير
%٩.٢١	٢.٧٣٠	٠.٤٠٠	٢.٦٦٨	٠.٣٩٨	٢.٩٣٨	ثانية	زمن	
%٦٤.٠٠	٤.٨٩٩	٠.٨٩٢	٢.٥٦٣	٠.٨١٤	١.٥٦٣	درجة	دقة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير
%٥.٣٤	١٠.١٦٠	٠.٨١٦	٤.١٦٨	٠.٨٤٦	٤.٤٠٣	ثانية	زمن	
%٤٨.٤٨	٤.١٤٠	١.٠٦٣	٣.٠٦٣	١.٤٨٢	٢.٠٦٣	درجة	دقة	قياس الإستلام ثم التصويب
%٨.٦٩	٢.٤٥٨	٠.٢٧٤	١.٨٠٥	٠.٣٣٦	١.٩٧٧	ثانية	زمن	
%٥٣.١٣	٤.٢٥٩	١.٠٦٣	٣.٠٦٣	١.٠٩٥	٢.٠٠٠	درجة	دقة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب
%٢.٩٠	٧.٤٥٦	٠.٥٩٤	٦.٩٢٥	٠.٦١٢	٧.١٣٢	ثانية	زمن	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على إرتفاع مستوى المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بصورة داله إحصائياً كما يوضح الجدول نسب التحسن في تلك المتغيرات.

عرض نتائج الفرض الثالث والذي نص علي أنه "توجد فروق داله إحصائياً" بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٦) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات المهارية في القياس البعدي

$$n=16=2 \times 8$$

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٣.١٦٢	٠.٨٠٦	٢.٨٧٥	٠.٥٠٠	٣.٦٢٥	درجة	قياس الإستلام ثم التمرير
٣.٠٠١	٠.٤٠٠	٢.٦٦٨	٠.٤٧٠	٢.٢٠٤	ثانية	
٤.٤٧٠	٠.٨٩٢	٢.٥٦٣	٠.٥٧٧	٣.٧٥٠	درجة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٢.٨٨٨	٠.٨١٦	٤.١٦٨	٠.٣٦٧	٣.٥٢١	ثانية	
٢.٣٢٩	١.٠٦٣	٣.٠٦٣	١.٠٦٣	٣.٩٣٨	درجة	قياس الإستلام ثم التصويب
٢.٤٢٨	٠.٢٧٤	١.٨٠٥	٠.١٨٢	١.٦٠٦	ثانية	
٣.١٨٦	١.٠٦٣	٣.٠٦٣	٠.٨٠٦	٤.١٢٥	درجة	قياس الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب
٢.٧٥٦	٠.٥٩٤	٦.٩٢٥	٠.٧٠١	٦.٢٩٢	ثانية	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٠

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية في الإختبارات المهارية لتلك المتغيرات.

مناقشة النتائج:-

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي نص علي أنه "توجد فروق داله إحصائياً" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي.

ومن خلال نتائج الجدول (١٤) يتضح وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند

مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على إرتفاع مستوى المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات بصورة داله إحصائياً كما يوضح الجدول نسب التحسن فى تلك المتغيرات.

كما يعزى الباحث هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبى المقترح، والذي إستخدم بداخله تدريبات بأشكال مختلفة من المقاومات، حيث تم مراعاة أن تكون مجموعة التدريبات المستخدمة قيد البحث مشابهة لطبيعة المجال المهارى والذي أثر بدوره فى زيادة الضبط والتحكم فى مستوى الأداء المهارى، حيث يشير **محمد ضاحى عباس ٢٠٠٦م** أن الدور الرئيسى للتدريبات النوعية بالمقاومات المختلفة يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء. (١٦ : ٥٧)

ويرى الباحث هذا التقدم بسبب أن البرنامج التدريبى المقترح والذي إشمط محتوياته على تدريبات متنوعة بإستخدام المقاومات المختلفة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الأمر الذي أسهم فى تطوير الأداءات المهارية المركبة ومنبثقة من متطلبات الأداء المهارى فى كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث إنعكس ذلك على إرتفاع مستوي الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **أحمد عبدالمولى (٢٠٠٨) (٣)**، **شريف ماهر (٢٠٠٨) (٨)**، **إسلام مسعد علي محمود (٢٠٠٧) (٤)**، **محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (١٧)**، **عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨) (١٠)**، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوي أداء المهارات المركبة بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

مناقشة نتائج الفرض الثانى والذي نص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدى.

ومن خلال نتائج الجدول (١٥) يتضح وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على إرتفاع مستوى المجموعة الضابطة فى تلك المتغيرات بصورة داله إحصائياً كما يوضح الجدول نسب التحسن فى تلك المتغيرات.

كما يعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة فى متغير مستوي الأداء المهارى المركب إلى تأثير البرنامج التدريبى المتبع والذي إحتوى على تدريبات مهارية أدت إلى إرتفاع مستوي الأداء المهارى حيث يشير **محمد حسن علاوى ١٩٩٤م** أن التغير فى السلوك الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة. (١٥ : ٣٣٦)

وكذلك يعزو الباحث تقدم ناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي إحتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين، وأن تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث يرجع إلى أن الطريقة التقليدية لها تأثير إيجابي على المتغيرات (قيد البحث) حيث تعتمد هذه الطريقة على أداء النماذج والتكرار للمتغيرات وممارستها والتدريب عليها، كل ذلك أدى إلى سهولة أن يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى، حيث تشير نتائج دراسة إسلام مسعد علي (٢٠٠٧م) (٤) إلى أن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية- الضابطة هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من أحمد عبدالمولى (٢٠٠٨) (٣)، شريف ماهر (٢٠٠٨) (٨)، إسلام مسعد علي محمود (٢٠٠٧) (٤)، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (١٧)، عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨) (١٠) والتي أشارت إلي تحسن مستوي أداء المهارات لدي المجموعة الضابطة. مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي نص علي أنه "توجد فروق دالة إحصائياً" بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال نتائج الجدول (١٦) يتضح وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية في الإختبارات المهارية لتلك المتغيرات.

ويعزي الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع إشتمل على تدريبات بمقاومات مختلفة أدت إلي تنمية القدرات البدنية المختلفة والتي بدورها تسهم في الإنسياب الحركي والعمل الأمثل للعضلات وبالتالي تعمل على الإقتصاد في الجهد ومن ثم إختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة.

كما يعزو الباحث نسبة التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في متغير مستوي الأداء المهارى عن المجموعة الضابطة إلى ان إستخدام التدريبات بالمقاومات المختلفة والمستخدمه قيد البحث لها أثر إيجابياً على إرتفاع مستوي الأداء المهارى وذلك نتيجة لإرتفاع المستوي البدني لناشئ المجموعة التجريبية، حيث أدت تدريبات المقاومة المستخدمة قيد البحث إلى تثبيت المسار الحركي للمهارات، وإنعكس

ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهارى لناشئ المجموعة التجريبية نتيجة أداء تدريبات المقاومة فى إتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية قيد البحث، وأن البرنامج التدريبي بإستخدام بعض المقاومات المختلفة يعتمد علي أسس ومبادئ الإرتقاء بمستوي الإنجاز الرياضي، بالإضافة إلي التدريب المنتظم، بينما أشتمل البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على تنمية الجانب البدني والجانب المهارى كل على حده، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة فى متغير مستوى الأداء المهارى.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من شريف ماهر (٢٠٠٨) (٨) والتي أشارت نتائجها إلي تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من أحمد عبدالمولى (٢٠٠٨) (٣)، شريف ماهر (٢٠٠٨) (٨)، إسلام مسعد علي محمود (٢٠٠٧) (٤)، محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (١٧)، عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨) (١٠) والتي أشارت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المهارات المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:-

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى

الاستنتاجات التالية :

- أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (فعالية الأداء المهارى) لدى ناشئ المجموعة الضابطة .
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (فعالية الأداء المهارى) لدى ناشئ المجموعة ناشئ المجموعة التجريبية .
- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في المتغيرات (فعالية الأداء المهارى) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

التوصيات:-

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي :
- الاستفادة من البرنامج التدريبي النوعي المقترح بدلالة الأشكال المختلفة من المقاومات لتنمية القدرات البدنية الخاصة على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة كرة القدم.

- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل الناشئين فى رياضة كرة القدم من خلال استخدام اشكال مختلفة من المقاومات وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع فعالية الأداء المهارى .
- ضرورة استخدام تدريبات مشابهة لطبيعة المجال المهارى عند تنمية القدرات البدنية فى رياضة كرة القدم
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى باستخدام مقاومات اخرى مختلفة عن المقاومات التى تم استخدامها قيد الدراسة الحالية .
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مراحل سنوية مختلفة .

قائمة المراجع:-

المراجع باللغة العربية:-

١	أبو العلا عبد الفتاح & إبراهيم شعلان	<u>فسيولوجيا التدريب في كرة القدم</u> ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م
٢	أحمد سعيد زهران	<u>القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو</u> ، مذكرة دراسية، غير منشورة، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٣	أحمد عبد المولى السيد	<u>تأثير برنامج تدريبي لللياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم</u> ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٨م
٤	إسلام مسعد على محمود	<u>تأثير برنامج التدريبات النوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداء المهاري المركبة لناشئ كرة القدم</u> ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
٥	أمر الله أحمد البساطي	<u>دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة</u> ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
٦	جمال علاء الدين، ناهد الصباغ	<u>علم الحركة</u> ، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م
٧	حنفي محمود مختار	<u>برنامج التدريب السنوي في كرة القدم</u> ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
٨	شريف ماهر محمد الدسوقي	<u>تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو</u> رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٨م
٩	عادل عبد البصير	<u>التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق</u> ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
١٠	عبد الباسط محمد عبد الحليم	<u>تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهاريّة المركبة لناشئ كرة القدم</u> ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
١١	عبد العزيز النمر & ناريمان الخطيب	<u>تدريب الأثقال- تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي</u> ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٦م.
١٢	عمر فاخر شغاتي	<u>استخدام تمارين الإطالة بالمطاط وتأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز عدو مسافة ٢٠٠ متر/عدو</u> ، بحث منشور ضمن بحوث مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، ٢٠١٢م.
١٣	محمد إبراهيم سلطان	<u>نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم</u> ، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، العدد ٥٣، ٢٠٠٤م
١٤	محمد حسن علاوى	<u>علم التدريب الرياضي</u> ، ط ١١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.

١٥	محمد حسن علاوى	<u>علم النفس الرياضي</u> ، ط٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
١٦	محمد ضاحي عباس	<u>المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكتشيف فنج مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات</u> ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.
١٧	محمد عبد الستار محمود	<u>تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم</u> ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م
١٨	مسعد على محمود، محمد شوقي كشك، أمرا لله البساطي	<u>محاضرات في التدريب الرياضي</u> ، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
١٩	مفتى إبراهيم حماد	<u>التدريب الرياضي للحسين من الطفولة الى المراهقة</u> ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
٢٠	مفتى إبراهيم حماد	<u>أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية</u> ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م
٢١	نا ما نج قادر رسول	<u>تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة بأسلوب المقاومة المتغيرة واللامركزي على فعالية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم</u> ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م

المراجع باللغة الاجنبية:-

22	Ghigiarelli, JJ, Nagle, EF, Gross, FL, Robertson, RJ, Irrgang, JJ, and Myslinski, T	<u>The effects of a 7-wk heavy elastic band and weight chain program on body strength and upper body power in a sample of Division 1-AA football players"</u> , J Strength Cond Res 23(3): 756-764. (2009)
23	Gissis and others	<u>Strength and speed characteristics of elite, subelite, and recreational young soccer players, sport medicine: an international journal</u> ,2006
24	Marc Evans	Endurance athlete's edge, Human Kinetics, USA(1997)
25	Rhea, MR, Kenn, JG, Dermody, BM	<u>Alterations in speed of squat movement and the use of accommodated resistance among college athletes training for power</u> , J Strength Cond Res 23(9): (2009).