

فاعلية برنامج للتدريبات الفنية الإجبارية على تطوير أداء بعض

الجوانب البدنية والخططية لناشئي كرة القدم

*أ.د. عجمي محمد عجمي علي

**أ. محمود محمد الحسيني محمد سليم

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة عامة ومجال التربية البدنية والرياضية خاصة ، وعليه فقد تقدمت أساليب التدريب الرياضي مستفيدة من ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى المستوى الذي يمكنه من تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته الفنية.

ويعد التدريب الرياضي احد أهم أشكال الممارسة الرياضية المنظمة وهي وسيلة هامة من وسائل التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهدافها خاصة ما يتعلق منها بتطوير المستوى بكل أشكاله البدنية والمهارية والفنية من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي على المستويين الفردي والجماعي.

ويتفق هذا مع ما يشير إليه عمرو أبو المجد (١٩٩٠م) بأن التخطيط الحديث في تدريب كرة القدم يلعب دوراً أساسياً لتحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في الجانب البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته. (١٩ : ٨)

ويذكر حنفي محمود مختار (١٩٩٠م) أن عملية تخطيط التدريب في كرة القدم لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة ، فمثلاً الأداء الرياضي للاعب في كرة القدم لا يتوقف على اللياقة البدنية فحسب ، بل يمتد أيضاً إلى المقدرة المهارية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية. (١٢ : ٣٣٣)

* أستاذ تدريب كرة القدم ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية، بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

** أخصائي رياضي بالإدارة العامة لرعاية الطلاب - جامعة الزقازيق.

وانه بدون تخطيط رياضي لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة زمنية محددة أو من خلال فترة المنافسات ، حيث يتوقف تقدم وتطور الأداء في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على المستوى العمل العلمي المخطط ، فالتخطيط يعنى التنبؤ والمدرّب الذي يخطط لموسم رياضي يضع أهدافاً أمامه يعمل على تحقيقها ومن هنا يمكن أن يتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه. (٢٠١:١١)

ويشير **لظفي محمد كمال (١٩٩٣م)** إلى أن التدريب الحديث في كرة القدم أصبح يعتمد كلياً على وضع برنامج زمني علمي مدروس يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي حتى يعد اللاعب إعداداً سليماً بالشكل الذي يحقق أفضل النتائج خلال الموسم الرياضي. (٢٠ : ٢٢٤)

ويتفق كلاً من "**عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** ، "**حسن أبو عبده (٢٠١٠م)** أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهاريّاً وخططياً وفكريّاً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل ويعتبر العمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي عناصر التكتيك الفردي والجماعي بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع. (١٨ : ٢١) ، (٨ : ٢٤ ، ١٧٤)

ويذكر "**عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن النواحي البدنية والمهارية والنفسية قد حظت باهتمام الباحثين والمدرّبين أما الناحية " الخططية التكتيكية" فمازالت لم تتل حظها بعد من اهتمام الباحثين والمدرّبين ومازال هناك الكثير من الجوانب الخططية التي يجب أن يضعها المدرّبين نصب أعينهم أثناء عملية التدريب الرياضي. (١٨ : ٩٨)

وطبيعة المباراة تمر بمتغيرات كثيرة من آن لأخر ويستوجب ذلك إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهه تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشروط المباراة وظروف الموقف.

ويشير **إبراهيم مجدي أحمد صالح (١٩٨٥م)** انه من الملاحظ أن مستوى الأداء في كرة القدم ارتفع بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية ، الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بأعلى مستوى من الأداء خلال المباريات ، وعليه فإنه يجب إعداد اللاعب إعداداً فنياً متكاملأ في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم. (١ : ١ ، ٢)

ويشير **جمال محمد علاء الدين (١٩٩١م)** نقلاً عن **دونسكوى و زاتسيورسكى & Donskoi** و **Zatsiorsky (١٩٨٦م)** إلى أن الأداء الحركي المركب بالمنظومة الحركية وأهمية النظر إليها كوحدة

كلية وليست فقط مجرد مجموعة الأجزاء المكونة لها ، حيث تتربط أجزاءها من خلال ارتباطات عديدة ومتبادلة والتي تكسبها خواص جديدة لم تكن متضمنة أصلاً في خواص إجرائها. (٧ : ٤)

ويضيف **منير جرجس إبراهيم (١٩٩٠م)** أن التدريب على المهارات الحركية يعتبر من أهم أركان العملية التدريبية وأكثرها حساسية ، فالتدريبات المهارية تأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما أنها تحتاج من المدرب الكثير من الجهد والتفكير ، فهي ذخيرة كل مدرب ولا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها ولمدة طويلة ، كما أن لكل لعبة تدريباتها المهارية التي يستخدمها المدرب بهدف التطوير والحفاظ على المستوى ، إلا أنها تستخدم بصورة غير مقننه. (٣١:٧٣)

ويؤكد **خالد سعيد النبي إبراهيم (١٩٩٧م)** على أن تدريب الناشئ على أشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بمواقف لم يتم التدريب عليها ، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المهاري والخططي ، حيث أن استيعاب الخطة أمراً سهلاً من الناحية العقلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على امتلاك اللاعب لهذه الأدوات المختلفة. (١٤:٣)

ويتفق هذا مع العديد من الدراسات التي تناولت تأثير الجوانب الفنية للاعب كرة القدم على نتائج المباريات خلال الدورة الاولمبية أو البطولات الدولية وكذا الدوريات المحلية ، حيث أشارت بأنه لكي يمكن تحقيق نتائج متقدمة يجب أن يبدأ الإعداد لها بداية من مرحلة الناشئين ، وعليه كان الاسترشاد بالحقائق والأسس العلمية لعملية التخطيط لبناء البرامج التدريبية المقننة والتي تؤدي إلى تطوير الحالة التدريبية للناشئ وتجعله لائقاً من الناحية الفنية.

ويرى **مفتى إبراهيم (١٩٩٠م)** انه كلما ارتفع مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ، أمكن الارتقاء بالمستوى الخططي لهم نظراً لأن اللاعبين في هذه الحالة سيؤدون المهارات بصورة آلية مما يتيح فرصة تنفيذ الخطط بكفاءة وفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء. (٣٠:٢٦)

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء الفني في الدفاع والهجوم أثناء المباراة يجب أن يعد إعداداً متكاملماً مبنياً على أسس علمية تناسب طبيعة اللعبة وزمن المباراة ومساحة الملعب والواجبات الدفاعية والهجومية المطلوبة من كل لاعب لإحراز أفضل النتائج.

ويؤكد مفتى إبراهيم (١٩٨٩م) على أن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة. (١٩:٢٩)

ويرى كل من محمد حسن علاوي (١٩٨٦م) ، حنفي محمود مختار (١٩٩٠م) أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم وإتقان اللاعب لجميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (٢٧٥:٢٣) (١٧٦:١٢)

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية المميزة لنوع النشاط الرياضي الممارس والعمود الفقري للعملية التدريبية وخاصة مرحلة إعداد الناشئين ، حيث يتلقى اللاعب الخطوط العريضة للأداء المهاري الصحيح الذي يستمر معه طوال فترة حياته التدريبية. (٦ : ٣)

ويذكر كل من أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٠م) ، حنفي محمود مختار (١٩٨٥م) ، محمد توفيق الوليلي (١٩٨٩م) على أن المهارات الأساسية تعتبر إحدى وسائل تنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتطلب إتقان مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها ، لذلك يبني الجانب التكتيكي علي مدى قدرة اللاعبين على أداء المهارات الأساسية. (٥:٣) (١٧٧:١٠) (٢٦:٢٢)

وأشار كل من حنفي محمود مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩م) إلى أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب وتلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في أداء اللاعب المهارات الأساسية بالسرعة والقوة المناسبة وكلما تحسنت الحالة البدنية للاعب استطاع أن يقصد في المجهود أثناء المباريات. (٧:١٣)

ويرى كل من حنفي محمود مختار (١٩٨٠م) ، محمود أبو العينين ومفتى إبراهيم (١٩٨٥م) أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات وبدون إتقان المهارات الأساسية لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط أو واجبات المركز بصورة كاملة. (١٣٧:٢٠) (٣٠:٥٥)

ويضيف عجمي محمد عجمي (١٩٩٥م) نقلاً عن حنفي محمود مختار (١٩٩٣م) عن أن واجبات التدريب الحديث إتقان وتثبيت المهارات الأساسية بنفس السرعة لأدائها أثناء المباريات وتحت ضغط مدافع إيجابي حتى يتعود اللاعبون سرعة الأداء والحركة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة. (٥:١٧)

ويذكر إبراهيم محمد جمال الين (١٩٩٦م) نقلاً عن كين جولدمان وآخرون Ken Goldman & others أن المحتوى المهاري يشكل النسبة الغالبة في برامج تدريب الناشئين ويرجع ذلك إلى انه في

هذه المرحلة يجب على الناشئ أن يتعلم معظم المهارات الأساسية التي تساعد على الأداء في المباراة ، كما يمكن تنمية الصفات البدنية من خلال التدريب على المهارات الأساسية ، فلاعب كرة القدم يمكن أن يكون إيجابياً وفعالاً إذا تمكن من استيعاب المهارة وتطويرها ، كذلك قدرته على استخدام صفاته البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة بصورة متوافقة تبعاً لأدائه المهاري ، فلا يمكن لناشئ أن يكون ذا قدرة على أداء المهارات في كرة القدم إذا لم يستطع تقدير القوة والسرعة اللازمة لأدائها.

(٢ : ٤)

والظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم وجريهم ، حيث لم يعد هناك مكان للعب البطيء في أي فريق ولو حللنا السبب في ذلك لوجدنا أن اللعب الآن يتصف بالسرعة ، ولقد أصبح من واجب لاعبي الهجوم والدفاع على السواء اللعب المباشر السريع بالإضافة إلى ضرورة الجري الحر باستمرار لأغلب أفراد الفريق لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة وفتح الثغرات. (١٠ : ١٣٢)

وهناك اعتبارات خطية يجب على اللاعب مراعاتها عند أداء المهارات منها التعديل في التكوين الأساسي للمهارة بحيث يتم اختزال جزء من الفترة الإعدادية أي اختصار زمن المرحلة بحيث يصعب على المنافس أن يحدد زمن رد الفعل الخاص به في الوقت المناسب لعدم تنبؤه بالسلوك الحركي مما يضيف صفة المفاجأة على الأداء ، لذا فإن تحقيق المستوى العالي في الأداء المهاري يوجب على المدرب الاهتمام بتهيئة كافة النظم الخاصة بإعداد اللاعب في الظروف المتغيرة والتعامل معها بمرونة مع المحافظة على أساسيات المهارة ، بالإضافة إلى أن تطور أساليب الدفاع العنيف وفاعليته أدى إلى ظهور الحاجة إلى زيادة فعالية المهارات الهجومية. (٢٧ : ٣)

لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة في كرة القدم على أن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه الأداءات الحركية. (٢٧ : ٣)

والتدريبات الفنية الإجبارية هي احد طرق التدريب على المهارات الأساسية حيث أنها توضح للمدرب مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية وتؤدي هذه التدريبات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين وفي هذه الطريقة توضح واجبات معينة للاعب ، حيث تزيد من قدرة اللاعب على التصرف في كافة مواقف اللعب المختلفة من حيث التعامل مع الكرة باستخدام مهارة واحدة (مهارة منفردة) ، أو بتداخل عدة مهارات مع بعضها لتكون أداءاً حركياً مندمجاً (مهارة مندمجة). (٢٦ : ٨)

ومن خلال ما تقدم فقد لاحظ الباحثان بمدى أهمية الإعداد الفني والمتمثل في الجانب المهاري للاعب من حيث تطوير و إتقان المهارات الأساسية وذلك باستخدام برنامج للتدريبات الفنية الإجبارية وتأثيره على تنفيذ الجانب البدني و الخططي بكفاءة وفاعلية وبالتالي حسم نتائج المباريات لصالح الفريق ذو المستوى العالي من إتقان المهارات الأساسية دون هبوط في مستوى الأداء.

لذا تتضح أهمية البحث والحاجة إليه في توجيه وترشيد عملية التدريب لندرة البحوث في استخدام التدريبات الفنية الاجبارية في تطوير أداء المهارات الفردية والمندمجة - المركبة وفعاليتها علي اداء بعض الجوانب البدنية والخططية لناشئي كرة القدم ، فضلاً عن أهمية تحديد كم وشكل الأداءات الحركية المركبة التي يمتلكها اللاعبون وارتباطها بالوظيفة التخصصية (المراكز - خطط اللعب) في تقييم مستوى إتقان الجوانب الخططية في كرة القدم ، ولذلك يرى الباحثان أهمية إجراء هذه الدراسة بهدف التوصل إلى أسلوب أفضل للتدريب على الأداءات الحركية المركبة في كرة القدم من خلال مواقف اللعب المختلفة، ليتنتى للاعبين القيام بأداء واجباتهم الخططية بكفاءة وبشكل مؤثر وتحقيق التفوق والإنجاز في إطار ما تكفله لوائح وقانون كرة القدم وتتجلى فكرة البحث في معرفة فاعلية برنامج للتدريبات الفنية الإجبارية على تطوير أداء بعض الجوانب البدنية والخططية لناشئي كرة القدم.

أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريبات الفنية الاجبارية وذلك للتعرف على:
١. تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير اداء بعض الجوانب البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
 ٢. تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير اداء بعض الجوانب الخططية لدى ناشئي كرة القدم.
 ٣. التعرف علي نسب التحسن في تطوير اداء الجوانب البدنية والخططية لدي ناشئي كرة القدم.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير أداء بعض الجوانب البدنية لناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير أداء بعض الجوانب الخططية لناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة.
- ٣- توجد فروق في نسيب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير اداء بعض الجوانب البدنية والخططية لناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- الفاعلية :

مقدرة الشيء علي التأثير. (٣٢)

٢-التدريبات الفنية الاجبارية:

هي احد طرق التدريب على المهارات الأساسية تساعد على تنمية مهارة اللاعبين وفقاً للواجبات المخصصة للاعب والتي تتمثل وتتركز على اداء المهارة وفقاً للخطوات الفنية للاداء.(١٠:٢٦)

الدراسات السابقة:

أجرى الشريف عبد الجليل الشريف (٢٠١٤م) (٥) دراسة للتعرف على تأثير تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة القدم تحت ١٧ سنة.، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٨ ناشئء تحت ١٧ سنة عمدياً ، وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي اثر على تحسين الأداءات المهارية المركبة وسرعتها وتنفيذها بشكل مؤثر .

وقام طلال السيد حسن عبدالجواد .(٢٠١١م) (١٦) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير فاعلية برنامج تدريبي على الأداء الحركي الهجومي لدى ناشئي كرة القدم ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢ ناشئء تحت ١٩ سنة عمدياً، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي يؤثر ايجابياً على مستوى الأداء الحركي الهجومي الفردي والمركب والجماعي لعينة البحث.

كما اجرى مصطفى عبدالحميد زكى (٢٠٠٨م) (٢٨) دراسة مقارنة لمؤشر أداء التمرير لبعض الأداءات الحركية المركبة - المندمجة - للاعبى خط الهجوم ذوى المستوى العالي في كرة القدم ، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي لعدد ٤ مباريات لنهائيات بطولات كرة القدم ، وكانت أهم النتائج انه تباينت نسب تنفيذ الأداءات الحركية المركبة قيد البحث للاعبى خط الهجوم للمنتخبات عينة البحث باختلاف اجزاء الملعب.

فى حين أجرى محمد عبدالستار محمود عبدالقادر (٢٠٠٥م) (٢٤) دراسة للتعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم.، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي، كما إشمطت عينة الدراسة على ٢٤ ناشئء ، وكانت أهم النتائج تنمية الأداء المهارى من خلال تدريبات الأداء الحركي المركب يؤدى الى الارتقاء بكل من المستوى المهارى والبدني واختصار الزمن الكلى لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الامثل في تطوير التدريب .

وقام محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٤م) (٢١) بدراسة نسبة مساهمة المهارات الاساسية المركبة "المندمجة" على اداء بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم .، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها ٨٤ ناشئ تحت ١٧ سنه ، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال احصائياً بين الأداء الناجح لمجموعة المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة وكل من مهارة الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في عنصر الزمن.

كما أجرى خالد محمد كمال ابراهيم (٢٠٠٣) (١٥) دراسة إستهدفت تطوير بعض جوانب الأداء المهارى وعلاقته ببعض الجمل الخططية للاعبى كرة القدم للناشئين تحت ١٩ سنة خلال فترة الاعداد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث لعدد ١٥ لاعب عمدياً، وكان من أهم النتائج انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى الأداء المهارى المركب وجميع الجمل الخططية قيد البحث.

وقام أحمد أمين أحمد الشافعي (٢٠٠٠م) (٣) بدراسة بعنوان تطوير الاعداد الفني لناشئى كرة القدم وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي و التجريبي على عينة قوامها ٤٤ ناشئ ، وكان من أهم النتائج انه توجد فروق دالة احصائياً بين قياسات المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي.

وأجرى مصطفى عبدالحميد زكى (١٩٩٨م) (٢٧) دراسة بعنوان تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة- المندمجة - الهجومية لناشئى كرة القدم ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٢ ناشئ تحت ١٨ سنة، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي يؤثر إيجابياً على تنمية دقة وسرعة الأداءات الحركية المركبة - المندمجة- الهجومية لعينة البحث.

وقد إستفاد الباحثان من هذه الدراسات فى التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة لطبيعة هذا البحث بداية من صياغة هدف البحث وفروضه والمنهج المستخدم والأسلوب الإحصائى وانتهاءً بمناقشة النتائج وصياغة الاستخلاصات والتوصيات.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي .

ثانياً: عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على ناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة تم اختيارها عمدياً من نادى الشرقية الرياضى التابع لمنطقة الشرقية لكرة القدم والمقيدين بقوائم الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩م ، والذين يمثلون لاعبي فريق تحت ١٨ سنة وقوامهم (٣١) ناشئ ، ، ثم قام الباحثان باختيار عدد (١٠) ناشئين عشوائياً لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، ليصبح عدد (٢١) ناشئ قوام عينة البحث الأساسية.

ثالثاً : تجانس عينة البحث .

قام الباحثان بحساب التجانس لعينة البحث عن طريق معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في (متغيرات النمو - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية المنفردة و "المندمجة - المركبة" - الجوانب الخطئية الهجومية) كما يتضح في جداول (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) .

جدول (١)

التوصيف الإحصائي للعينة في متغيرات النمو

ن = ٢١

(تجانس عينة البحث في متغيرات النمو)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٦,٦٤	١٦,٨	٠,٤٧	١,٢٦-
٢	العمر التدريبي	سنة	٤,١٤	٤	١,١٥	٠,١٢
٣	طول الجسم	سم	١٦٩,٥٧	١٧٠	٤,٦٥	٠,٠٤
٤	وزن الجسم	كجم	٦٨,٨٧	٦٨,٤	٨,١٦	١,٩٩

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات لأفراد عينة البحث الكلية انحصرت ما بين (١,٢٦،١,٩٩-) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة في المتغيرات البدنية

ن = ٢١

(تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	سرعه انتقالية	ثانية	٤,٥٩	٤,٦٠	٠,٣٠	٠,٠٣-
٢	تحمل السرعة	ثانية	٣٥,٠٥	٣٤,٩٦	١,١٣	٠,٥٣
٣	قدرة عضلية	سم	٢٦,٢٣	٢٦,٥	١,٠٦	٠,٣٢-
٤	مرونة	سم	٣,١٧	٧,٥	١,١٧	٠,٧٠-
٥	رشاقة	ثانية	٩,٥٥	٩,٥٩	٠,٤٣	٠,٢٩

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات لأفراد عينة البحث الكلية انحصرت ما بين (٠,٧٠- : ٠,٥٣) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث , وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في مستوى المهارات الفردية

ن = ٢١

(تجانس عينة البحث في مستوى المهارات الفردية)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السيطرة علي الكرة	درجة	٥٢,٧٥	٥٠	٧,٠٧	١,١٧
٢	التمرير المتنوع	درجة	٦١,٥٠	٦٠	٣,٥٧	١,٢٦
٣	دقة رمية التماس	درجة	٦٢,٥٠	٦٠	٦,٩٨	١,٠٧
٥	تصويب الكرة الي جزء معين	درجة	٦٢	٦٠	٧,٤٨	٠,٨٠

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات لأفراد عينة البحث الكلية انحصرت ما بين (٠,٨٠ : ١,٢٦) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث , وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي للعينة في مستوى المتغيرات المهارية المندمجة - المركبة

(تجانس عينة البحث في مستوى المهارات المندمجة - المركبة) ن = ٢١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الاستلام ثم التمير	ثانية	٥,٨٥	٦	٠,٣٩	١,١٢-
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمير	ثانية	٩,٥٢	٩,٣٥	٠,٦٤	٠,٧٥
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمير	ثانية	٩,٨٥	٩,٦٢	٠,٦٨	٠,٩٢
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير	ثانية	١٠,٩١	١٠,٧٩	٠,٤٥	٠,٧٩
٥	الاستلام ثم التصويب	ثانية	٦,٠٣	٥,٩٥	٠,٣٨	٠,٦٦
		درجة	٢٦,٧٥	٢١	٧,٤٢	٠,٨٧
٦	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٩,٠٧	٩,١٨	٠,٤١	٠,٧٥-
		درجة	٣١,٧٥	٣٠	٥,٨٧	٠,٨٩
٧	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٩,٢٦	٩,٤٠	٠,٤٢	٠,٩٧-
		درجة	٢٥	٢٠	٨,٦٦	١,٧٣
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	١١,٢٧	١١,١٥	٠,٤٢	٠,٨٧
		درجة	٢٣,٥٠	٢٠	٦,٩٢	١,٣٨

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات لأفراد عينة البحث الكلية انحصرت ما بين (١,١٢- : ١,٧٣) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث , وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي للعينة في مستوى الجوانب الخطئية

ن = ٢١

(تجانس عينة البحث في مستوى الأداء الخطئي)

م	الجوانب الخطئية	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الدفاعية	العمق في الدفاع	درجة	٣,٩٠	٤	٠,٨٥	٠,٢٨
		التأخير في الدفاع	درجة	١,٨٥	٢	٠,٧٤	٠,٤٣
		الاتزان في الدفاع	درجة	٣	٣	٠,٧٢	٠,١٨
٢	الهجومية	الأداء الخطئي الزوجي رقم (١)	ثانية	١٢,٦٧	١٢,٤٨	٠,٩٤	١,٠٦
			درجة	١,٠٥	١	٠,٩٢	١,١٧
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٢)	ثانية	١١,٠٧	١١,١٩	٠,٤٦	٠,٣٧-
			درجة	١,٢٣	١	٠,٨٣	٠,٦٦
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٣)	ثانية	١٣,٤	١٣,٧٦	٠,٨١	٠,٨١-
			درجة	١,٤٨	١	٠,٨٧	٠,٣٣
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٤)	ثانية	١٤,٩١	١٤,٧٤	٠,٩٦	١,٠٢
			درجة	١,٥٢	١	٠,٩٣	٠,٠٨-
		الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (١)	ثانية	١٢,٧٢	١٢,٥٥	٠,٥٥	١,٠٦
			درجة	١,٤٣	١	٠,٧٥	٠,٦٧
		الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٢)	ثانية	١٣,٠٩	١٢,٦٦	٠,٦١	٠,٢٧-
			درجة	١,٤٨	١	٠,٧٤	٠,٤٨
الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٣)	ثانية	١٤,٠٦	١٤,٠٢	٠,٦١	٠,٤١		
	درجة	١,١٩	١	٠,٩٨	٠,٩٩		

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات لأفراد عينة البحث الكلية انحصرت ما بين (٠,٨١- : ١,١٧) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

رابعاً: وسائل جمع البيانات:

١ - الإختبارات والمقاييس:

- قياس الطول والوزن بإستخدام جهاز الرستاميتير والميزان الطبي.
- قياس المتغيرات البدنية بإستخدام الإختبارات البدنية .
- قياس المتغيرات المهارية بإستخدام الإختبارات المهارية(الفردية - المندمجة " المركبة").
- قياس المتغيرات الخطئية بإستخدام الإختبارات الخطئية (الدفاعية - الهجومية) .
- تحليل المباريات .

٢ - المسح المرجعي:

قام الباحثان بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث واستعاننا بالموقع الرسمي لاتحاد مكنتبات الجامعات المصرية حيث أمكن الحصول منها على عدد من الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث، وتمكن الباحثان من الاسترشاد بهذه الدراسات ونتائجها في عرض متغيرات الدراسة الحالية وكذلك الاختبارات المتداولة والمناسبة لقياس هذه المتغيرات.

٣ - الأدوات والاجهزة:

قام الباحثان بإجراء القياسات والإختبارات المستخدمة- قيد البحث- مستخدماً الأجهزة والأدوات

التالية:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم).
- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى (سم).
- ساعة إيقاف الزمن Stop Watch لقياس الزمن ٠,٠١ (ثانية).
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر .
- ملعب كرة قدم
- كرات قدم.
- حواجز ورماح وأقماع وأطباق بلاستيك.
- صفارات.
- شرائط قماش لتقسيم الملعب.

خامساً: المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس المستخدمة:

قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث في الفترة من ٢٠١٨/٧/١٦م إلى ٢٠١٨/٧/١٦م للتأكد من صلاحية تلك الاختبارات والمقاييس من الناحية العلمية وذلك على النحو التالي:

١ - الصدق:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز، حيث قام الباحثان بإجراء القياسات البدنية والمهارية والخطية لعينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين من نفس الفريق وخارج عينة البحث الأساسية، ومقارنتها بمجموعة أخرى من الناشئين المميزين في المرحلة السنوية (١٩) سنة بنادي الشرقية الرياضى وعددهم أيضا (١٠) لاعبين ، وجداول (٦) ، (٧) ، (٨) ، (٩) توضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير المميزة والمميزة

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			س١	ع١±	س٢	ع٢±	
١	سرعه انتقالية	ثانية	٣,٩٥	٠,٤٦	٤,٦٢	٠,٧١	٢,٤٦-
٢	تحمل السرعة	ثانية	٣٣,٥٤	٠,٧٧	٣٦,٥٨	١,٢٧	٦,٤٧-
٣	قدرة عضلية	سم	٣٠,٨٠	٠,٧٨	٢٧,٩٠	٠,٩٩	٧,٢٢
٤	مرونة	سم	٢	١,٠٥	٠,٩٠	٠,٧٣	٢,٧٠
٥	رشاقة	ثانية	٨,٧٧	٠,٧٦	١٠,٤٦	٠,٩١	٤,٤٧-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق الاختبارات المستخدمة في البحث .

جدول (٧)

التوصيف الإحصائي للعيينة الكلية في مستوى المهارات الفردية

(تجانس عينة البحث في مستوى المهارات الفردية)

$$ن=١ = ٢ = ١٠$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			س١	ع±١	س٢	ع±٢	
١	السيطرة علي الكرة	درجة	٦٩,٠٠	٥,٣٨	٥٤,٠٠	٦,٦٣	٥,٥٥
٢	التمرير المتنوع	درجة	٧١,٠٠	٣,٠٠	٦٢,٠٠	٤,٠٠	٥,٦٩
٣	دقة رمية التماس	درجة	٧٨,٠٠	٤,٠٠	٦٣,٠٠	٦,٤٠	٦,٢٨
٥	تصويب الكرة الي جزء معين	درجة	٧٨,٠٠	٦,٠٠	٦١,٠٠	٧,٠٠	٥,٨٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في اختبارات المهارات الفردية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق الاختبارات المستخدمة في البحث

جدول (٨)

التوصيف الإحصائي للعينة في مستوى المتغيرات المهارية المندمجة - المركبة

$$n = 2 = 10$$

(تجانس عينة البحث في مستوى المندمجة - المركبة)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
			س١	ع±١	س٢	ع±٢
١	الاستلام ثم المرير	ثانية	٥,١٤	٠,٢٥	٥,٨٣	٠,٣٤
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	٩,٠٨	٠,٦٣	٩,٦٠	٠,٦٥
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٨,٥٧	٠,٤٧	٩,٨٩	٠,٦٥
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ثانية	٩,٧١	٠,٥٤	١٠,٩٦	٠,٤٨
٥	الاستلام ثم التصويب	ثانية	٤,٣٠	٠,٤٩	٥,٧٨	٠,٧٨
		درجة	٣٢,٠٠	٩,١٣	٢٦,٠٠	٧,١٤
٦	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٧,٨٥	٠,٤٣	٩,١٠	٠,٤٧
		درجة	٣٢,٠٠	٦,٠٠	٣٢,٠٠	٦,٠٠
٧	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٨,٠١	٠,٤٤	٩,١٥	٠,٤٣
		درجة	٤٩,٠٠	١١,٣٦	٢٤,٠٠	٨,٠٠
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	١٠,١١	٠,٤٦	١١,٣٢	٠,٤٥
		درجة	٤٢,٠٠	٦,٠٠	٢٥,٠٠	٨,٠٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في اختبارات المهارات المندمجة - المركبة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق الاختبارات المستخدمة في البحث

جدول (٩)

التوصيف الإحصائي للعينة في مستوى الجوانب الخطئية

ن = ١ = ٢ = ١٠

(تجانس عينة البحث في مستوى الأداء الخطئي)

م	الجوانب الخطئية	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت) المحسوبة
				س١	ع±١	س١	ع±١	
١	الدفاعية	العمق في الدفاع	درجة	٦,١٠	٠,٨٦	٤,١٠	٠,٨٦	٧,٣٦
		التأخير في الدفاع	درجة	٣,٩٠	٠,٨٦	١,٩٠	٠,٨٦	٧,٣٦
		الاتزان في الدفاع	درجة	٣,٥٠	٠,٥٢	٣,٥٠	٠,٥٢	٤,٤٠
٢	الهجومية	الأداء الخطئي الزوجي رقم (١)	ثانية	١٠,٨٤	٠,٧١	١٣,١٤	٠,٦٦	٤,٠٨-
			درجة	٣,٣	١,٧٦	١,٥	١,٦٤	٢,٣٦
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٢)	ثانية	٩,٧٣	٠,٣٦	١١,٤١	٠,٨٣	٣,٢١-
			درجة	٣,٣	١,٧٦	٠,٧	٠,٩٤	٤,١
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٣)	ثانية	١١,٠٥	٠,١٨	١٣,٠٨	٠,٥٧	٥,٨٥-
			درجة	٣,١	١,٦٦	٠,٧	٠,٩٥	٣,٩٦
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٤)	ثانية	١٤,٢١	٠,٣٨	١٦,٧١	٠,٥٧	٦,٢٦-
			درجة	٣,٤	١,٢٦	١	١,١٥	٤,٤٣
		الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (١)	ثانية	١٠,٨٧	٠,٤٩	١٣,٥١	١,٤٦	٢,٩٥-
			درجة	٢,٦	١,٧٨	٠,٧	٠,٩٥	٢,٩٨
		الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٢)	ثانية	١١,٣٠	٠,٣٣	١٣,٦٢	٠,٧٢	٥,٠٧-
			درجة	٢,٨	١,٤٨	١	٠,٨٢	٣,٣٨
الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٣)	ثانية	١٣,١٤	٠,٩٢	١٧	٠,٣٣	٦,٨٢-		
	درجة	٣,٦	١,٣٤	١,٩	١,٧٩	٢,٣٩		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في اختبارات الجوانب الخطئية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق الاختبارات المستخدمة في البحث

٢ - الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين ، بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، ، وجداول (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) توضح معامل ثبات الاختبارات قيد البحث .

جدول (١٠)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة

الاستطلاعية في الاختبارات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			س١	ع±١	س٢	ع±٢	
١	سرعه انتقالية	ثانية	٤,٦٢	٠,٧١	٤,٦٦	٠,٧٢	*٠,٩٥٩
٢	تحمل السرعة	ثانية	٣٦,٥٨	١,٢٧	٣٧,٣٥	٠,٩٤	*٠,٦٩٧
٣	قدرة عضلية	سم	٢٧,٩٠	٠,٩٩	٢٧,٩	١,٣٥	*٠,٧٧٨
٤	مرونة	سم	٠,٩٠	٠,٧٣	٠,٨	٠,٧٩	*٠,٩١٦
٥	رشاقة	ثانية	١٠,٤٦	٠,٩١	١٠,٠٨	١,٣٥	*٠,٦٩١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

جدول (١١)

التوصيف الإحصائي للعينه الكلية في مستوى المهارات الفردية

(تجانس عينة البحث في مستوى المهارات الفردية)

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ت) المحسوبة
			س١	ع±١	س٢	ع±٢	
١	السيطرة علي الكرة	درجة	٥٤,٠٠	٦,٦٣	٥٥,٠٠	٦,٧١	*٠,٨٩
٢	التمرير المتنوع	درجة	٦٢,٠٠	٤,٠٠	٦٣,٠٠	٦,٤٠	*٠,٩٤
٣	دقة رمية التماس	درجة	٦٣,٠٠	٦,٤٠	٦٤,٠٠	٦,٦٣	*٠,٨٩
٥	تصويب الكرة الي جزء معين	درجة	٦١,٠٠	٧,٠٠	٦٢,٠٠	٧,٤٨	*٠,٩٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المهارات الفردية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات

جدول (١٢)

التوصيف الإحصائي للعينة في مستوى المتغيرات المهارية المندمجة - المركبة

ن = ١٠

(تجانس عينة البحث في مستوى المندمجة - المركبة)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			س١	ع±١	س٢	ع±٢	
١	الاستلام ثم التمير	ثانية	٥,٨٣	٠,٣٤	٥,٧٨	٠,٣٦	*٠,٩٤
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمير	ثانية	٩,٦٠	٠,٦٥	٩,٥٤	٠,٥٨	*٠,٩١
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمير	ثانية	٩,٨٩	٠,٦٥	٩,٨٧	٠,٥٧	*٠,٩٠
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير	ثانية	١٠,٩٦	٠,٤٨	١٠,٧٩	٠,٦١	*٠,٨٨
٥	الاستلام ثم التصويب	ثانية	٥,٧٨	٠,٧٨	٥,٥٨	٠,٦٨	*٠,٩٤
		درجة	٢٦,٠٠	٧,١٤	٢٥	٦,٥٧	*٠,٨٤
٦	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٩,١٠	٠,٤٧	٩,٠٤	٠,٤٥	*٠,٩٢
		درجة	٣٢,٠٠	٦,٠٠	٣٣,٠٠	٦,٤٠	*٠,٨٨
٧	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٩,١٥	٠,٤٣	٩,١٤	٠,٤١	*٠,٩٢
		درجة	٢٤,٠٠	٨,٠٠	٢٥,٠٠	٨,٠٦	*٠,٩٣
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ثانية	١١,٣٢	٠,٤٥	١١,٢٦	٠,٤٥	*٠,٩١
		درجة	٢٥,٠٠	٨,٠٦	٢٧,٠٠	٩,٠٠	*٠,٨٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩

بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المهارات المندمجة - المركبة قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات

جدول (١٣)

التوصيف الإحصائي للعينة في مستوى الجوانب الخطئية

(تجانس عينة البحث في مستوى الأداء الخطئي)

ن = ١٠

م	الجوانب الخطئية	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
				س١	ع±١	س١	ع±١	
١	الدفاعية	العمق في الدفاع	درجة	٤,١٠	٠,٨٦	٤,٣٠	٠,٦٦	*٠,٨٨
		التأخير في الدفاع	درجة	١,٩٠	٠,٨٦	٢,١٠	٠,٦٦	*٠,٨٧
		الاتزان في الدفاع	درجة	٣,٥٠	٠,٥٢	٣,٦٠	٠,٧٠	*٠,٩٠
٢	الهجومية	الأداء الخطئي الزوجي رقم (١)	ثانية	١٣,١٤	٠,٦٦	١٣,٤٨	٠,٦١	*٠,٧٥٤
			درجة	١,٥	١,٦٤	١,٦	١,٥٧	*٠,٧٦٨
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٢)	ثانية	١١,٤١	٠,٨٣	١٢,٠٨	١,٠٣	*٠,٩٩٢
			درجة	٠,٧	٠,٩٤	٠,٦	٠,٩٧	*٠,٩٤٦
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٣)	ثانية	١٣,٠٨	٠,٥٧	١٣,١٢	٠,٢٢	*٠,٨٧٧
			درجة	٠,٧	٠,٩٥	٠,٨	٠,٩١	*٠,٩٤٣
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٤)	ثانية	١٦,٧١	٠,٥٧	١٧,١٠	٠,٨٢	*٠,٨٤٧
			درجة	١	١,١٥	١,١	١,٣٧	*٠,٧٠٢
		الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (١)	ثانية	١٣,٥١	١,٤٦	١٣,٥٤	٠,٣٤	*٠,٩٧٣
			درجة	٠,٧	٠,٩٥	١,٦	١,٥٨	*٠,٦٥٣
		الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٢)	ثانية	١٣,٦٢	٠,٧٢	١٣,٣٤	٠,١١	*٠,٩٤٥
			درجة	١	٠,٨٢	٠,٩	٠,٨٨	*٠,٩٣٣
الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٣)	ثانية	١٧	٠,٣٣	١٧,٩٥	١,٠٩	*٠,٧٠٩		
	درجة	١,٩	١,٧٩	١,٨	١,٦٢	*٠,٦٤٣		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩

بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات الاداءات الخطئية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

سادساً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة لتجربة بعض الوحدات من البرنامج التدريبي المقترح والتي أجريت في الفترة ٢٠١٨/٧/١٨م، إلى ٢٠١٨/٧/٢٣م وذلك للتأكد والتحقق من:

- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- قام الباحث باستخدام طريقة النسب المئوية في تقنين حمل التدريب.
- ملائمة وصلاحيّة المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- تفهم وتقبل الناشئين للوحدات التدريبية بجديّة وعزم وإصرار في التنفيذ للوصول إلى مستوى عالي

سابعاً: البرنامج التدريبي:

هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٥) الى التعرف على فاعلية برنامج للتدريبات الفنية الإجبارية على تطوير أداء بعض الجوانب البدنية والخطية لناشئي كرة القدم.

معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية ومستوى الاداء البدني والمهاري والخطي للناشئين عينة البحث.
- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل ناشئ من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات على المستوى الأسبوعي.
- أتباع مبدأ التدرج في تطوير الأداءات الفنية من السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
- الاسترشاد بآراء الخبراء والمتخصصين في تدريب كرة القدم في تحديد ابعاد محتوى البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الجوانب البدنية والخطية (قيد البحث) .
- تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات الفنية الاجبارية ذات الطابع المميز لنوعية الأداءات المهارية الفردية والمندمجة-المركبة في كرة القدم .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث.

أسس وضع البرنامج:

انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث ومن خلال المسح المرجعي والاستفادة بأراء الخبراء والمتخصصين تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى الأداءات المهارية المنفردة والمندمجة (قيد البحث) وبما يتناسب مع أهداف البحث :

قام الباحثان بتحديد خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح على النحو التالي:

- تحديد نوع الفترة التدريبية المطلوب تخطيط المطلوب تخطيط محتويات برنامجها زمنياً.
- تحديد عدد أسابيع الفترة الزمنية.
- تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية.
- تحديد عدد المباريات التجريبية أو الرسمية المطلوب خوضها في الفترة وتوقيت كل منها.
- تحديد زمن كل وحدة تدريبية وتسكين المباريات التجريبية والراحة خلال أسابيع الفترة كلها.
- تحديد مجموعة أزمدة الإعداد خلال وحدات التدريب كل أسبوع والمباريات التجريبية.
- تحديد زمن التدريب الكلي لفترة الإعداد من خلال متوسط زمن التدريب الكلي للفترة.
- توزيع نسب محتوى الإعداد للفترة ككل.
- توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع الفترة.
- تقسيم الأسابيع إلى مراحل وتحديد نسبة الإعداد في كل منها.
- توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة طبقاً لنسبته.
- توزيع نسبة أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد البدني والمهاري والخططي على جزئياته في كل أسبوع.
- توزيع أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد على جزئياته بعد التوصل إلى نسبة توزيع أزمدة كل من أنواع الإعداد البدني والمهاري والخططي على جزئياته في كل أسبوع
- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال المسح المرجعي لحصر التدريبات الخاصة بالأداءات المهارية المنفردة والمندمجة والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.
- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنوية والمستوى الخططي للناشئين عينة البحث.
- وضع برنامج زمني لتوزيع حمل التدريب، بغرض تحسين الاداءات المهارية المنفردة والمندمجة قيد البحث.

- التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن العام إلى الخاص، وكذلك التدرج في زيادة حمل التمرينات أثناء التقدم في البرنامج.
- تجميع تمرينات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع، مع مراعاة اختيار واختلاف التمرينات وزمنها من وحدة تدريبية إلى وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التمرينات علي عينة البحث من الناشئين.
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين.

اختيار التمرينات بما يتناسب ومتطلبات الاداءات المهارية الفردية والمندمجة-المركبة لدى ناشئى كرة القدم قيد البحث:

قام الباحثان بتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح حيث اشتمل البرنامج على مجموعه من التدريبات الفنية الاجبارية والتي تهدف الى تحسين المهارات المنفردة والمندمجة (قيد البحث) بإجمالي (١٦٠) تدريب مرفق رقم (٤) وزعت على النحو التالي :

- تدريبات فنية إجبارية فردية (٧٨) تدريب .
- تدريبات فنية إجبارية زوجية (٦٢) تدريب .
- تدريبات فنية إجبارية بثلاث لاعبين (٢٠) تدريب .

تحديد أولويات وواجبات التدريب:

قام الباحث في البداية بتحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح ثم قام بتوزيع هذه الأهداف إلى أهداف أسبوعية بحيث يصبح لكل أسبوع الأهداف الفرعية الخاصة به، وكذلك الأمر بالنسبة لكل وحدة تدريبية بحيث يمكن تحقيق الأهداف الرئيسية للبرنامج المقترح من خلال تحقيق الأهداف الفرعية للوحدات التدريبية، وقد قام الباحث بالتوزيع الزمني لحمل التدريب للبرنامج المقترح.

المرونة في تصميم البرنامج وتناسبه مع إمكانية التطبيق العملي :

راعى الباحثان في تصميم البرنامج المقترح المرونة الكافية، مع عدم الإخلال بالأسس العلمية الواجب مراعاتها حيث قام الباحث بوضع بعض التدريبات الفنية الاجبارية لاداءات المهارية الفردية والمندمجة-المركبة قيد البحث حتى تتناسب مع خصائص عينة البحث مسترشداً في ذلك بما أسفرت عنه الدراسات الاستطلاعية.

ملائمة البرنامج لعينة البحث:

راعى الباحثان أن يكون البرنامج التدريبي مناسباً لعينة البحث حتى يمكن تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج، فقد راعى مناسبة التدريبات لعينة البحث وكذلك عدد مرات التكرار و فترات الراحة البيئية بالإضافة إلي أسلوب التشويق من اجل تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج المقترح.

تحديد مدة تطبيق البرنامج :

تم تحديد فترة الإعداد لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح ولمدة ١٠ أسابيع خلال الفترة ٢٥/٧/٢٠١٨م إلى ١/١١/٢٠١٨م بإجمالى (٨٠ ساعة) تدريبية مساويا زمنا قدرة (٤٨٠٠ دقيقة).
وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي خلال فترات (الاعداد العام - الاعداد الخاص - الاعداد للمباريات) وكان توزيعها كالاتى:

تقسيم فترة الإعداد:

تم تقسيم فترة الإعداد إلى ثلاث فترات كما يلي:

فترة الإعداد العام:

وهى تمثل الأسبوع الأول والثانى من البرنامج التدريبي بإجمالى زمن قدرة (٩٦٠ دقيقة) بمتوسط عدد ساعات (١٦ ساعة) تدريبية وبنسبة حمل تدريبي (٢٠%).

فترة الإعداد الخاص:

وهى تمثل الأسبوع الثالث والأسبوع الرابع والأسبوع الخامس بإجمالى زمن قدرة (١٤٤٠ دقيقة) بمتوسط عدد ساعات (٢٤) ساعة تدريبية وبنسبة حمل تدريبي (٣٠%).

فترة الإعداد للمباريات:

وهى تمثل الأسبوع السادس والأسبوع السابع والأسبوع الثامن والأسبوع التاسع والأسبوع العاشر بإجمالى زمن قدرة (٢٤٠٠ دقيقة) بمتوسط عد ساعات (٤٠ ساعة) تدريبية وبنسبة حمل تدريبي (٥٠%).

مكونات الوحدات التدريبية اليومية للجزء الرئيسى فى البرنامج التدريبي:

ويشتمل الجزء الرئيسى الخاص بالبرنامج التدريبي المقترح على التدريبات الفنية الاجبارية مرفق (٤) اللازمة لتحقيق الهدف وهو تحسين بعض الجوانب البدنية والخطية (قيد البحث)، مع الأخذ في الاعتبار عدد مرات التكرار ، الشدة ، فترات الراحة بين التدريبات، حيث راعى الباحث مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ، ومن التدريبات البسيطة الى المركبة . وقد قام الباحث بتحديد زمن الجزء الخاص بالبرنامج فى الوحدات المختلفة مرفق(٥).

وقد مثلت فترة الجزء الخاص بالاعداد المهارى باستخدام التدريبات الفنية الاجبارية (قيد البحث) ١٠٦٢ ق حيث تم توزيع زمن الجزء الرئيسى فى المرحلة الأولى (الإعداد العام) ١٩٥ دقيقة والمرحلة الثانية (الإعداد الخاص) ٥٠٦ دقيقة وفى المرحلة الثالثة (الإعداد للمباريات) ٣١٦ دقيقة.

ثامناً: الدراسة الأساسية:

١ - القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة خلال الفترة من ٢٠١٨/٧/٢٠م إلى ٢٠١٨/٧/٢٣م وذلك للمجموعة التجريبيّة لنادى كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادى الشرقية الرياضى، وقوامها ٢١ لاعب ناشئ وذلك فى ملعب بنادى الشرقية الرياضى.

٢ - تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٠) عشرة أسابيع من البرنامج التدريبي الرئيسى المقرر خلال الفترة ٢٠١٨/٧/٢٥م إلى ٢٠١٨/١١/١م بإجمالى (٨٠ ساعة) تدريبيّة مساويا زمنا قدرة (٤٨٠٠ دقيقة) على المجموعة التجريبيّة قيد البحث.

٣ - القياسات البعديّة:

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبيّة قيد البحث خلال الفترة من ٢٠١٨/١١/٣م إلى ٢٠١٨/١١/٥م، وبعد تطبيق البرنامج والتدريبات قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

تاسعاً: المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحثان المعالجات الإحصائية للبيانات بإستخدام ما يلي:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت)
- نسب التحسن
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط (بيرسون) .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

ن=٢١

في تحسين بعض الجوانب البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س١	ع١±	س٢	ع٢±	
١	سرعه انتقالية	ثانية	٤,٥٩	٠,٣٠	٣,٨٨	٠,٦٣	٣,٩٩
٢	تحمل السرعة	ثانية	٣٥,٠٥	١,١٣	٣٣,٢٤	١,٦٢	٣,٧٢
٣	قدرة عضلية	سم	٢٦,٢٣	١,٠٦	٢٩,١٣	٠,٨٣	٤,٣٢
٤	مرونة	سم	٣,١٧	١,١٧	٥,١٨	٠,٨٩	٦,٢١
٥	رشاقة	ثانية	٩,٥٥	٠,٤٣	٨,٦٢	٠,١٦	٣,٨٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٠ = ٢,٠٨٦

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي

والقياس البعدي لصالح القياس البعدي..

جدول (١٥)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى
في تحسين مستوى بعض الجوانب الخطئية

ن=٢١

م	الجوانب الخطئية	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
				س١	ع±١	س١	ع±١	
١	الدفاعية	العمق في الدفاع	درجة	٣,٩٠	٠,٨٥	٦,٠٠	٠,٧٩	*٦,٦٠
		التأخير في الدفاع	درجة	١,٨٥	٠,٧٤	٣,٩٠	٠,٧١	*٢,٦١
		الاتزان في الدفاع	درجة	٣	٠,٧٢	٥,٠٥	٠,٦٨	*٢,٦١
٢	الهجومية	الأداء الخطئي الزوجي رقم (١)	ثانية	١٢,٦٧	٠,٩٤	١١,٣٩	٠,٥٣	*٢,٥٩
			درجة	١,٠٥	٠,٩٢	١,٤٣	٠,٩٨	*٢,١٦
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٢)	ثانية	١١,٠٧	٠,٤٦	٩,٨٧	٠,٨٦	*٤,٢٧
			درجة	١,٢٣	٠,٨٣	١,٦٦	٠,٧٩	*٢,٩٠
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٣)	ثانية	١٣,٤	٠,٨١	١١,٥٨	٠,٥٣	*٦,٠٨
			درجة	١,٤٨	٠,٨٧	١,٩٥	٠,٨٦	*٣,٢١
		الأداء الخطئي الزوجي رقم (٤)	ثانية	١٤,٩١	٠,٩٦	١٢,٥٣	٠,٨٩	*٣,٩٤
			درجة	١,٥٢	٠,٩٣	١,٩٥	٠,٩٢	*٢,٩٠
		الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (١)	ثانية	١٢,٧٢	٠,٥٥	١١,٠٦	٠,٦٨	*٤,٥٨
			درجة	١,٤٣	٠,٧٥	١,٩٠	٠,٨٩	*٣,٢١
			ثانية	١٣,٠٩	٠,٦١	١١,٥٩	٠,٩٤	*٢,٧٥
		الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٢)	درجة	١,٤٨	٠,٧٤	٢,٠٤	٠,٨٠	*٢,٨٢
ثانية	١٤,٠٦		٠,٦١	١٢,٨٨	١,٠٥	*٢,٨١		
الأداء الخطئي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٣)	درجة	١,١٩	٠,٩٨	١,٨٦	١,٤٦	*٢,٣٩		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٠ = ٢,٠٨٦

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الخطئية قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى.

جدول (١٦)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي
في تحسين مستوى بعض الجوانب الخططية

ن=٢١

م	المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
١	البدنية	سرعه انتقالية	ثانية	٤,٥٩	٣,٨٨	١٥,٤٧-%
		تحمل السرعة	ثانية	٣٥,٠٥	٣٣,٢٤	٥,١٦-%
		قدرة عضلية	سم	٢٦,٢٣	٢٩,١٣	١١,١٠-%
		مرونة	سم	٣,١٧	٥,١٨	٦٣,٤١-%
		رشاقة	ثانية	٩,٥٥	٨,٦٢	٩,٧٤-%
٢	الدفاعية	العمق في الدفاع	درجة	٣,٩٠	٦,٠٠	٥٣,٨٠-%
		التأخير في الدفاع	درجة	١,٨٥	٣,٩٠	١٦,٦٠-%
		الاتزان في الدفاع	درجة	٣	٥,٠٥	٦٦,٦٠-%
	الهجومية	الأداء الخططي الزوجي رقم (١)	ثانية	١٢,٦٧	١١,٣٩	١٠,١٠-%
			درجة	١,٠٥	١,٤٣	٣٦,١٩-%
		الأداء الخططي الزوجي رقم (٢)	ثانية	١١,٠٧	٩,٨٧	١٠,٨٤-%
			درجة	١,٢٣	١,٦٦	٣٤,٩٥-%
		الأداء الخططي الزوجي رقم (٣)	ثانية	١٣,٤	١١,٥٨	١٣,٦٥-%
			درجة	١,٤٨	١,٩٥	٣١,٧٥-%
		الأداء الخططي الزوجي رقم (٤)	ثانية	١٤,٩١	١٢,٥٣	١٥,٩٦-%
			درجة	١,٥٢	١,٩٥	٢٨,٢٨-%
	الأداء الخططي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (١)	ثانية	١٢,٧٢	١١,٠٦	١٣,٠٥-%	
درجة		١,٤٣	١,٩٠	٣٢,٨٦-%		
الأداء الخططي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٢)	ثانية	١٣,٠٩	١١,٥٩	١١,٤٦-%		
	درجة	١,٤٨	٢,٠٤	٣٧,٨٣-%		
الأداء الخططي الجماعي بثلاثة لاعبين رقم (٣)	ثانية	١٤,٠٦	١٢,٨٨	٨,٣٩-%		
	درجة	١,١٩	٠,٩٨	٥٦,٣٠-%		

يتضح من جدول (١٦) وجود نسب تحسن في تطوير أداء بعض الجوانب البدنية والخططية قيد البحث ، بين القياسين القبلي والبعدي والذي تراوحت نسبته ما بين (٥,١٦% : ٦٣,٤١%) لتطوير أداء الجوانب البدنية ، (٨,٣٩% : ٥٦,٣٠%) لتطوير أداء الجوانب الخططية .

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والاعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث كما يلي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية، حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة في متغيرات الجوانب البدنية (السرعة الانتقالية ، تحمل السرعة ، القدرة العضلية ، المرونة ، الرشاقة) علي التوالي (٣,٩٩ ، ٣,٧٢ ، ٤,٣٢ ، ٦,٢١ ، ٣,٨٩) وجميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٨٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

ويرجع "الباحثان" هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهذا التحسن في اختبارات متغيرات الجوانب البدنية والخططية قيد البحث إلي محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمطبق علي المجموعة التجريبية الذي يحتوي علي تدريبات فنية اجبارية والتي لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات والتي تم إعدادها وتقنينها علي أسس علمية ووفقاً لأراء الخبراء والأبحاث والدراسات المرتبطة في مجال علم التدريب الرياضي، حيث أنها كانت المتغير الوحيد الذي تم إضافته علي برنامج هذه المجموعة ، مما يشير إلي أهمية التدريبات الفنية الاجبارية المهارية في الارتقاء بالمستوي البدني والخططي.

وتشير هذه النتائج إلي أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الفنية الاجبارية التي تتشابه وطبيعة الأداء المهارى خلال المباراة قد أدى إلى تحسن بعض متغيرات الاداء البدني قيد البحث ، وذلك حيث أن استخدام برامج تدريبية ذات تخطيط جيد وعناية منظمة، تؤدي إلى تنمية وتحسين الجوانب البدنية المختلفة ، وأن البرامج المقننة والتي تراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية والمنظمة، وكذلك إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة)، مما أدى إلى تحسن وتطوير في بعض الجوانب البدنية المختلفة ، كما راعى الباحث عدم الهبوط في مستوى قوة

وسرعة الأداء إضافة إلى مراعاة التدرج بالحمل التدريبي ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين والمرونة في تطبيق البرنامج عن طريق التنويع في التدريبات المختارة ، كذلك ساعدت تمرينات البرنامج التدريبي المقترح على إكساب عينة البحث مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بجوانبها ، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كل من الشريف عبد الجليل الشريف (٢٠١٤م) (٥)، طلال السيد حسن عبدالجواد (٢٠١١م) (١٦)، مصطفى عبدالحميد زكى (٢٠٠٨م) (٢٨) ، محمد عبدالستار محمود عبدالقادر (٢٠٠٥م) (٢٤) محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٤م) (٢١) ، خالد محمد كمال ابراهيم (٢٠٠٣) (٢٩) ، أحمد أمين أحمد الشافعي (٢٠٠٠م) (٣) ، مصطفى عبدالحميد زكى (١٩٩٨م) (٢٧) الي فاعلية البرنامج التدريبية الفنية الاجبارية في التأثير ايجابيا علي المتغيرات البدنية.

يشير عمرو أبو المجد (١٩٩٠م) بأن التخطيط الحديث في تدريب كرة القدم يلعب دوراً أساسياً لتحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في الجانب البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته. (١٩ : ٨)

ويذكر " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن النواحي البدنية والمهارية وال نفسية قد حظت باهتمام الباحثين والمدربين أما الناحية " الخططية التكتيكية" فمازالت لم تتل حظها بعد من اهتمام الباحثين والمدربين ومازال هناك الكثير من الجوانب الخططية التي يجب أن يضعها المدربين نصب أعينهم أثناء عملية التدريب الرياضى. (١٨ : ٩٨)

و يذكر حنفي محمود مختار (١٩٩٠م) إلى أنه يجب علي المدرب أن يضع في اعتباره أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين ، حتي يتحقق الهدف كاملاً وهو الإعداد المهارى المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة، كما أن استخدام التمرينات المندمجة - المركبة يعمل علي تنمية الصفات البدنية للاعب.

(١٢ : ١٢٥، ١١٥)

ويؤكد كل من حنفي محمود مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩م) إلى أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب وتلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في أداء اللاعب المهارات الأساسية بالسرعة والقوة المناسبة وكما تحسنت الحالة البدنية للاعب استطاع أن يقتصد في المجهود أثناء المباريات. (٧:١٣)

ويضيف عجمي محمد عجمي (١٩٩٥ م) نقلاً عن حنفي محمود مختار (١٩٩٣ م) عن أن واجبات التدريب الحديث إتقان وتثبيت المهارات الأساسية بنفس السرعة لأدائها أثناء المباريات وتحت ضغط مدافع إيجابي حتى يتعود اللاعبون سرعة الأداء والحركة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة. (١٧:٥)

ويتفق كلاً من "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥ م) ، "حسن أبو عبده" (٢٠١٠ م) أن هدف التدريب فى كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل ويعتبر العمل الخططى فى كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذى يحتوى عناصر التكتيك الفردى والجماعى بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التى تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء فى الهجوم أو الدفاع. (١٨ : ٢١)، (٨ : ٢٤ ، ١٧٤)

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى تطوير أداء بعض الجوانب البدنية لناشئى كرة القدم تحت ١٨ سنة".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى المتغيرات البدنية، حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة فى متغيرات الجوانب الخططية الدفاعية (العمق فى الدفاع ، التأخير فى الدفاع ، الاتزان فى الدفاع) على التوالي (٦٠، ٦١ ، ٢ ، ٦١ ، ٢) ، وبلغت قيم (ت) المحسوبة فى متغيرات الجوانب الخططية الهجومية (زوجي ١، زوجي ٢، زوجي ٣، زوجي ٤ ، جماعي بثلاث لاعبين ١ ، جماعي بثلاث لاعبين ٢ ، جماعي بثلاث لاعبين ٣) على التوالي (٢، ٥٩ ، ٢، ١٦ ، ٢، ٢٧ ، ٤ ، ٢، ٩٠ ، ٦، ٠٨ ، ٣، ٢١ ، ٣، ٩٤ ، ٢، ٩٠ ، ٤، ٥٨ ، ٣، ٢١ ، ٢، ٧٥ ، ٢، ٨٢ ، ٢، ٨١ ، ٢، ٣٩) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢، ٠٨٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠، ٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

وتشير هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبى المقترح والتى تم تصميمه باستخدام التدريبات الفنية الاجبارية التى تشابه طبيعة الأداء ورياضة كرة القدم والتركيز على الأداء الفني المهاري بدقة ومحاولة تطوير بعض الأداءات الخططية عن طريق التدريبات المقننة والمخصصة لناشئى كرة القدم.

ويعزى الباحثان ذلك التأثير إلى البرنامج التدريبي المقترح والموضوع وفق للأسس العلمية باستخدام التدريبات الفنية الاجبارية المقننة والمشابهة لطبيعة الأداء الحركي في كرة القدم والتي تتناسب مع متطلبات المباريات والمنافسات.

وهذا ما يؤكد علي أن البرامج التدريبية لها دور هام في مجالات تأسيس النشء حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين وخاصة في لعبة كرة القدم حيث تهدف إلى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخططية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة (١ : ١٩)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كل الشريف عبد الجليل الشريف (٢٠١٤م) (٥)، طلال السيد حسن عبدالجواد(٢٠١١م) (١٦)، مصطفى عبدالحميد زكى (٢٠٠٨م)(٢٨) ، محمد عبدالستار محمود عبدالقادر (٢٠٠٥م) (٢٤) محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٤م) (٢١) ،خالد محمد كمال ابراهيم (٢٠٠٣) (٢٩) ، أحمد أمين أحمد الشافعي (٢٠٠٠م) (٣) ، مصطفى عبدالحميد زكى (١٩٩٨م) (٢٧) والتي أشارت نتائج دراساتهم إلي فعالية البرامج التدريبية المهارية والبرامج التدريبية التي تشابه تدريباتها ما يحدث في المباريات أو المنافسات في التأثير ايجابياً علي المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للوصول للاداء المثالى للاعبين في كرة القدم .

ويؤكد كل من حنفي محمود مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩م) إلى أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب وتلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في أداء اللاعب المهارات الأساسية بالسرعة والقوة المناسبة وكلما تحسنت الحالة البدنية للاعب استطاع أن يقصد في المجهود أثناء المباريات. (٧:١٣)

كما يؤكد منير جرجس إبراهيم (١٩٩٠م) أن التدريب على المهارات الحركية يعتبر من أهم أركان العملية التدريبية وأكثرها حساسية ، فالتدريبات المهارية تأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما أنها تحتاج من المدرب الكثير من الجهد والتفكير ، فهي ذخيرة كل مدرب ولا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها ولمدة طويلة ، كما أن لكل لعبة تدريباتها المهارية التي يستخدمها المدرب بهدف التطوير والحفاظ على المستوى ، إلا أنها تستخدم بصورة غير مقننه. (٧٣:٣١)

ويؤكد مفتى إبراهيم (١٩٨٩م) على أن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة. (١٩:٢٩)

ويؤكد خالد سعيد النبي إبراهيم (١٩٩٧م) على أن تدريب الناشئ على أشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بمواقف لم يتم التدريب عليها ، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المهاري والخططي ، حيث أن استيعاب الخطة أمراً سهلاً من الناحية العقلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على امتلاك اللاعب لهذه الأدوات المختلفة. (٣:١٤)

ويؤكد حنفي محمود مختار (١٩٩٠ م) أن عملية تخطيط التدريب في كرة القدم لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة ، فمثلاً الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف على اللياقة البدنية فحسب ، بل يمتد أيضاً إلى المقدرة مهارية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية. (١٢ : ٣٣٣)

ويشير إبراهيم مجدي أحمد صالح (١٩٨٥م) انه من الملاحظ أن مستوى الأداء في كرة القدم ارتفع بصورة تتمشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية ، الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بأعلى مستوى من الأداء خلال المباريات ، وعليه فإنه يجب إعداد اللاعب إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم. (١ : ٢ ، ١)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير أداء بعض الجوانب الخطئية لناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أظهرت نتائج جدول (١٦) نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الجوانب البدنية والخطئية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب تحسن متغيرات الجوانب البدنية والذي تراوحت نسبته ما بين (٥,١٦% : ٦٣,٤١%) ، و (٨,٣٩% : ٥٦,٣٠%) لتطوير أداء الجوانب الخطئية ، وبذلك تكون نسب التحسن المئوية لنتائج القياس المشار إليها لصالح القياس البعدي.

وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الفنية الاجبارية التي تتشابه وطبيعة الأداء المهاري خلال المباراة قد أدى إلى تحسن بعض متغيرات الاداء البدني والخططي قيد البحث ، وذلك حيث أن استخدام برامج تدريبية ذات تخطيط جيد وعناية منظمة، تؤدي إلى تنمية وتحسين الجوانب البدنية المختلفة ، وأن البرامج المقننة والتي تراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ

العلمية والمنظمة، ، مما أدى إلى تحسن وتطوير فى بعض الجوانب البدنية والجوانب الخطئية المختلفة ، ، كذلك ساعدت تمرينات البرنامج التدريبي المقترح على إكساب عينة البحث مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بجوانبها ،وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كل من الشريف عبد الجليل الشريف (٢٠١٤م) (٥)، طلال السيد حسن عبدالجواد(٢٠١١م) (١٦)، مصطفى عبدالحميد زكى (٢٠٠٨م)(٢٨) ، محمد عبدالستار محمود عبدالقادر (٢٠٠٥م) (٢٤) محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٤م) (٢١) ،خالد محمد كمال ابراهيم (٢٠٠٣) (٢٩) ، أحمد أمين أحمد الشافعي (٢٠٠٠م) (٣) ، مصطفى عبدالحميد زكى (١٩٩٨ م) (٢٧) الي فاعلية البرنامج التدريبية الفنية في التأثير ايجابيا علي المتغيرات البدنية والخطئية .

ويعزى الباحثان ذلك التأثير إلى البرنامج التدريبي المقترح والموضوع وفق للأسس العلمية باستخدام التدريبات الفنية الاجبارية المقننة والمشابهة لطبيعة الأداء الحركى فى كرة القدم والتي تتناسب مع متطلبات المباريات والمنافسات، .

وهذا ما يؤكد علي أن البرامج التدريبية لها دور هام في مجالات تأسيس النشء حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين وخاصة في لعبة كرة القدم حيث تهدف إلى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخطئية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة (١ : ١٩)

ويذكر إبراهيم محمد جمال الين (١٩٩٦م) نقلاً عن كين جولدمان وآخرون Ken Goldman & others أن المحتوى المهاري يشكل النسبة الغالبة في برامج تدريب الناشئين ويرجع ذلك إلى انه في هذه المرحلة يجب على الناشئ أن يتعلم معظم المهارات الأساسية التي تساعد على الأداء في المباراة ، كما يمكن تنمية الصفات البدنية من خلال التدريب على المهارات الأساسية ، فلاعب كرة القدم يمكن أن يكون إيجابياً وفعالاً إذا تمكن من استيعاب المهارة وتطويرها ، كذلك قدرته على استخدام صفاته البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة بصورة متوافقة تبعاً لأدائه المهاري ، فلا يمكن لناشئ أن يكون ذا قدرة على أداء المهارات فى كرة القدم إذا لم يستطيع تقدير القوة والسرعة اللازمة لأدائها.

(٢ : ٤)

ويؤكد حنفي محمود مختار (١٩٩٠ م) أن عملية تخطيط التدريب فى كرة القدم لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة ، فمثلاً الأداء

الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف على اللياقة البدنية فحسب ، بل يمتد أيضاً إلى المقدرة المهارية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية. (١٢ : ٣٣٣)

ويرى كل من **حنفي محمود مختار (١٩٨٠م)** ، **محمود أبو العينين ومفتى إبراهيم (١٩٨٥م)** أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات وبدون إتقان المهارات الأساسية لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط أو واجبات المركز بصورة كاملة. (٢٠:١٣٧) (٢٥:٣٠)

ويذكر كل من **أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٠م)** ، **حنفي محمود مختار (١٩٨٥م)** ، **محمد توفيق الوليلي (١٩٨٩م)** على أن المهارات الأساسية تعتبر إحدى وسائل تنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتطلب إتقان مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها ، لذلك يبنى الجانب التكتيكي علي مدى قدرة اللاعبين على أداء المهارات الأساسية. (٣:٥) (١٠:١٧٧) (٢٢:٢٦)

وهذا ما يؤكد كلاً من "**عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** ، "**حسن أبو عبده (٢٠١٠م)** أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل ويعتبر العمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي عناصر التكتيك الفردي والجماعي بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع. (١٨ : ٢١) ، (٨ : ٢٤ ، ١٧٤)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "**توجد فروق في نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير أداء بعض الجوانب البدنية والخططية لناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة.**"

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والأجهزة والأدوات والإختبارات المستخدمة، ومن خلال المعالجات الإحصائية أمكن للباحثان إستنتاج ما يلي:

١- البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً في تطوير أداء بعض الجوانب البدنية لناشئي تحت ١٨ سنة.

٢- البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض الجوانب الخططية الدفاعية لناشئي كرة القدم عينة البحث تحت ١٨ سنة.

- ٣- البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض الجوانب الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم عينة البحث تحت ١٨ سنة.
- ٤- ادى استخدام البرنامج التدريبي المقترح الى وجود فروق في نسب التحسن القياسين القبلي والبعدي في مستوى تطوير متغيرات الجوانب البدنية ومتغيرات الجوانب الخطئية الدفاعية والهجومية .

ثانياً: التوصيات:

- إنطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من إستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:
- ٥- تطبيق برنامج التدريبات الفنية الاجبارية المقترح لتطوير بعض الجوانب البدنية والخطئية لناشئي كرة القدم علي المراحل السنوية المختلفة.
- ٦- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح - قيد البحث - عند التخطيط للتدريب الرياضى واسترشاد المدربين به ومحاولة تطبيقه على لاعبيهم.
- ٧- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية المهارات ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.
- ٨- الاهتمام بتقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريب علي المهارات الاساسية بنوعيتها خلال فترة الاعداد وادراجها كمكون رئيسي خلال فترة المنافسات كتمهيد للواجب الخططي في الحصة التدريبية.
- ٩- ضرورة الاهتمام بتطوير السمات الارادية والنفسية والخلقية وكذلك تطوير القدرات العقلية لناشئين ، وتنمية الادراك الحس - حركي لما يتقارب مع مستوي الأداء خلال المنافسات.
- ١٠- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بمستوى ناشئي كرة القدم
- ١١- محاولة استخدام طرق وأساليب التدريب المختلفة المناسبة للارتقاء بنواحي الأداء البدني والخططي لمراحل الناشئين المختلفة في كرة القدم.
- ١٢- ضرورة إجراء بحوث مشابهه لتحديد مستحدثات التغيير في عالم كرة القدم بهدف الوصول الى أداء مثالى ومتكامل لجميع اللاعبين في المراحل السنوية المختلفة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم مجدى أحمد صالح: " دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة لمحافظة الشرقية " - رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٢- إبراهيم محمد جمال الدين : " المهارات الأساسية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة " - رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ .
- ٣- أحمد أمين أحمد الشافعى : " تطوير الإعداد الفنى لناشئى كرة القدم " - رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠ .
- ٤- أحمد محمد إبراهيم مصطفى: تقويم فاعلية بعض الاداءات الحركية المركبة - المندمجة - لمراكز اللعب المختلفة فى بطولة العالم للشباب لكرة القدم ٢٠٠٩ ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١١ م.
- ٥- الشريف عبدالجليل الشريف : تأثير تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة علي فاعلية أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة القدم تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٤ م.
- ٦- ايمن الباسطى ، مجدى شوقى : تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) الهجومية لناشئى الهوكي ، انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٦ م.
- ٧- جمال محمد علاء الدين : " مدخل بيوميكانيكى لتقييم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى " - دراسات عليا ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٨- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة العاشرة، الإسكندرية، ٢٠١٠ م.
- ٩- حنفى محمود مختار : " مدرب كرة القدم " - دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ م . ٢٠ .

- ١٠- حنفى محمود مختار: " التدريب الحديث فى كرة القدم " - دار الفكر العربى ، القاهرة
١٩٨٥م .
- ١١- حنفى محمود مختار: " اسس تخطيط برامج التدريب الرياضى " - دار زهران للنشر
والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- ١٢- حنفى محمود مختار: " الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم " - دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ١٣- حنفى محمود مختار ومفتى إبراهيم : " الإعداد البدنى فى كرة القدم " - دار زهران للنشر
والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ١٤- خالد سعيد النبى إبراهيم : " تنمية سرعة ودقة الأداء الحركى بالكرة لدى ناشئى كرة القدم"
- رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ،
١٩٩٧م .
- ١٥- خالد محمد كمال ابراهيم : تطوير بعض جوانب الأداء المهارى وعلاقته ببعض الجمل
الخطية للاعبى كرة القدم للناشئين تحت ١٩ سنة خلال فترة الاعداد ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣م .
- ١٦- طلال السيد حسن عبدالجواد : فاعلية برنامج تدريبي على الأداء الحركى الهجومي لدى
ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق
، ٢٠١١م .
- ١٧- عجمى محمد عجمى : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهارى الدفاعى
والهجومى لناشئى كرة القدم " - رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ١٨- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة
المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ١٩- عمرو أبو المجد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات علي المستوى البدني
والاداء المهارى في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
، جامعة المنيا ، ١٩٩٠م .
- ٢٠- لطفى محمد كمال : دراسة لبعض المتغيرات البيولوجية وعلاقتها بمستوى الإعداد الفنى

- للاعبى كرة القدم بالمملكة العربية السعودية - مجلة البحوث الرياضية ، المجلد الثالث عشر ، العدد (٢٥ ، ٢٦) ، أغسطس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
- ٢١- محمد ابراهيم سلطان :نسبة مساهمة المهارات الاساسية المركبة "المندمجة" على اداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية للاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .
- ٢٢- محمد توفيق الوليلى : " كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) " - دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٢٣- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضى " - الطبعة العاشرة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٢٤- محمد عبدالستار محمود عبدالقادر :تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٥ م .
- ٢٥- محمود أبو العينين ومفتى إبراهيم : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم - دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٢٦- محمود محمد الحسيني محمد: "تأثير برنامج للتدريبات الفنية الإجبارية على تحسين بعض المهارات المنفردة والمندمجة لدى ناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٥ م .
- ٢٧- مصطفى عبدالحميد زكى: " تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة - المندمجة - الهجومية لدى ناشئى كرة القدم " - رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
- ٢٨- مصطفى عبدالحميد زكى: دراسة مقارنة لمؤشر أداء التمرير لبعض الأداءات الحركية المركبة - المندمجة - للاعبى خط الهجوم نوى المستوى العالي في كرة القدم - انتاج علمى ، العدد ٨٧ ، المجلد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨ م .

٢٩- مفتى إبراهيم : مقارنة بين تأثير استخدام الكرة فى كل محتويات البرنامج التدريبى وبين استخدامها فى بعض محتوياته على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية فى كرة القدم- المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، بحث منشور ، العدد الثانى ، مارس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م .

٣٠- مفتى إبراهيم: الهجوم فى كرة القدم - دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

٣١- منير جرجس إبراهيم : " كرة اليد للجميع " - دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

ثانياً : شبكة المعلومات الدولية:

32- <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>.