

تأثير اختبارات التمرينات الاساسية على قدرات المهارات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم

د/ محمد فهاد سالم عبيد^١

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التدريب الرياضي الحديث أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث أن عملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي وعلم الحركة وعلم النفس والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم التي تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية.

أن كرة القدم تضيف على ممارستها البهجة والسرور والمتعة ويرجع ذلك إلى كثرة مهاراتها الفنية وتعدد المهارات الحركية من الجري والوثب والمناورات وأيضاً نجد كثرة المهارات الفنية سواء باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة، وهذا كله ما يجعل الصغار والكبار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان. (٦٠ : ١٠)

إلى أن المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبنى عليها الإعداد الخططي، والتدريب على المهارات الأساسية يبدأ في مرحلة مبكرة من سن اللعب، إذا يرى البعض أن يبدأ منذ بلوغ الناشئ (٧) سنوات ويستمر هذا التدريب حتى اعتزال اللاعب للعب، كما لا تخلو وحدة تدريبية خلال فترة استمرار اللاعب في اللعب من التمرينات التي تهدف لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعب. (٧ : ٢٦)

وأنة لا يمكن أن يتمتع اللاعب بمباراة كرة القدم إلا إذا أستطاع أن يصل إلى مستوى جيد من مهارات كرة القدم، ويصل لمستوى جيد في الأداء بكلتا القدمين والرأس في تنفيذ مهارات كرة القدم، ولا بد من التدريب على المهارات الأساسية يومياً في كل وحدة تدريبية حتى تصل بالأداء لأعلى مستوى ممكن، ولا بد من الاهتمام بالبراعم في تعليمهم المهارات الأساسية في كرة القدم. (٨١ : ٥٥)

وأن الإعداد المهارى هو كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل فى أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية مقننة تحت أى ظروف (٢٦:٧١)

^١ معلم تربية بدنية -وزارة التربية - دولة الكويت.

ويضيف بأن السلوك الماهر يوصف بقله الجهد والإتقان والانسيايية وهذا ما يفرق بين المهارات الأساسية للألعاب (الأنشطة) والمهارات الحركية الأساسية، حيث أن المهارات الحركية الأساسية (فطرية) تؤدي بصورة عامة طبيعية وليس للتعلم دور بارز فيها. (٩: ٢٩٢) تلاحظ من خلال الواقع التطبيقي لكرة القدم ومتابعة مختلف البطولات وتدريب البراعم أن المواهب في كرة القدم بدأت في انحدار أعدادها وأنه لا يوجد اهتمام بالبراعم في كرة القدم حالياً بالشكل التدريبي والعلمي المعروف، وهذا نابع من قلة المهارات الحركية للطفل وبالتالي لا يوجد اكتساب للمهارات الحركية الأساسية في المدارس أو الشوارع ولا توجد مساحات خالية في البيوت للعب والحركة، وحيث أن الطفل لا يستطيع أن يمارس حريته الحركية ويفرغ طاقته الحركية وطاقته في اللعب وذلك من خلال المهارات الحركية الأساسية حيث أن اللعب غريزة من غرائز الإنسان ولها نظرياتها التي تعضد هذا الرأي وأنه لم يعد الآن وجود اللاعب الموهوب ليس فقط في كرة القدم بصفة خاصة ولكن في الرياضات الأخرى بصفة عامة حيث قلت المواهب، وحيث أن ضغوط الحياة اليومية للطفل في هذه المرحلة السنية من تكس داخل الفصول الدراسية وعدم وجود أفنية بالمدارس وانشغال الطفل في هذه المرحلة السنية بالواجبات الدراسية المقدسة والتي تؤدي إلى انتهاء اليوم وعدم إتاحة الفرصة للطفل للعب حتى داخل منزله الذي يحتفظ بمحتوياته وعدم تواجد مساحات للعب بداخله، كما أن الشوارع حالياً بامتلائها بالسيارات والناس وعدم وجود أماكن للعب واستنفاد طاقة الطفل من الناحية الحركية وعدم وجود الساحات الشعبية وارتفاع وغلو أسعار الاشتراك في الأندية ومراكز الشباب وعدم مقدرة ولي الأمر على دفع الاشتراكات لأبنائه أو الذهاب بهم إلى الأماكن العامة أو المفتوحة نتيجة قلت الوقت وضغوط العمل والظروف المعيشية الصعبة للأسرة في الوضع الراهن أدت إلى عدم تمكن الطفل من ممارسة حياته الطبيعية بصفة عامة وفي الجانب الحركي بصفة خاصة مما ساعد على عدم ظهور المواهب في كرة القدم، وهذا ما أسترعى انتباه الباحث في إعداد هذا البحث محاولة منه للارتقاء والتطوير الحركي والمهاري للبراعم مما سيعود بالنفع على مستقبل كرة القدم.

وحيث أنه في حدود علم الباحث أن هذا البحث لم يتطرق إليه أحد رغم ما له من تأثير إيجابي على برامج التدريب بصفة عامة، وبرامج تدريب كرة القدم بصفة خاصة، حيث يعتبر من المجالات الجديدة والمميزة في كرة القدم وحيث يهدف إلى الارتقاء (تطوير) بمستوى مهارات كرة القدم حيث أن أصحاب هذه المرحلة العمرية لهم متطلبات يجب تحقيقها داخل المحتوى التدريبي من إشباع الرغبات والدوافع الحركية والنفسية من خلال أدائه للمهارات الحركية الأساسية

أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية (عينة البحث).
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) للمجموعة التجريبية (عينة البحث).

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :**- المهارات الحركية الأساسية Basic Movement Skills :**

هى الحركات التى تؤدى لتحرك الجسم وانتقاله من نقطة إلى نقطة أخرى أو من مكان إلى مكان آخر سواء كان ذلك عن طريق المشي أو الجري أو الوثب أو القفز" (٥: ١٩٧)

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما تجريبية والثانية ضابطة وذلك بطريقة القياسات القبلية البعدية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:**عينة الدراسة الأساسية:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (٩) سنوات بنادي الكويت الرياضي والمقيدين بسجلات النادي والاتحاد الكويتي لكرة القدم في الموسم الرياضي

٢٠١٨/٢٠١٩م، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٣٠) برعم بينهم حارسين للمرمى وقد تم استبعادهما في الإحصاء ليصبح عدد أفراد العينة الأساسية (٢٨) برعم حيث أن حراس المرمى لهم برنامج تدريبي خاص يتناسب مع مهارات حارس المرمى، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى ضابطة وعددهم (١٤) لاعب والثانية تجريبية وعددهم (١٤) لاعب. تجانس عينة البحث وضبط المتغيرات:

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ن = ٢٨

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلص	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
١	الطول	سم	١٣١.٤٦	١٣١.٠٠	٣.٩١	١.٢٠-	٠.٠٥٠
٢	الوزن	كجم	٢٨.٢١	٢٨.٠٠	٢.٢٦	٠.٨٣-	٠.٢٢
٣	السن	سنة	٨.٥٠	٨.٦٠	٠.٢٩	٠.٨١-	٠.٢٩-
٤	العمر التدريبي	شهر	٩.٤	١٠.٠٠	١.٣٤	٠.٧٥-	٠.٥٨-
اختبارات المهارات الحركية الأساسية :							
١	المشي ٢٥م	ث	١١.٠٢	١٠.٩٣	٠.٥٧	١.٢٩-	٠.٠١٠
٢	٣٠م عدو	ث	٦.٢٣	٦.٢٥	٠.٢٨	١.٢٥-	٠.١٣-
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٥.٦٤	٩٥.٠٠	٨.٥٧	٠.٥١	٠.٣٩
٤	الحجل ١٠م بالقدم اليمنى	ث	٤.٠٦	٤.٠٥	٠.١٩	١.٣٠-	٠.١٩
٥	الحجل ١٠م بالقدم اليسرى	ث	٤.٢٦	٤.٢٢	٠.٣٣	٠.٠٥٩	٠.٩١
٦	تطيط الكرة بالقدم في المكان	عدد	١١.٧٥	١٢.٥	٣.٩٧	١.٣٣-	٠.٢٢-
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٩.٤٠	٩.٣٠	١.٣٠	١.٢٦-	٠.٢٨
٨	ركل الكرة للأمام	م	٢٤.٣٠	٢٤.٤٢	٢.٤٦	٠.٨٨-	٠.٠٧٨-
٩	رمي كرة طبية اكجم لمسافة	م	٣.٦١	٣.٧٥	٠.٣٨	٠.١٨-	٠.٩٦-
١٠	التوازن الثابت	ث	٢٠.١٢	١٨.٢٨	٨.٤٥	١.٣٥-	٠.٣٢
اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم :							
١	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	م	٢٧.٦٣	٢٧.٨٥	٣.٨٧	٠.٤٧-	٠.٢٨-
٢	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٢٥.٧٥	٢٥.٦٥	٤.٢١	٠.٩١-	٠.٠٦٦
٣	الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن	ث	١١.٥٦	١١.٣٢	٠.٥٤	١.٥٣-	٠.٣٤
٤	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	٣٧.٥٠	٤٠.٠٠	١٢.٦٥	١.٠٨-	٠.٠٣٧-
٥	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	١.٩٦	٢.٢٥	١.١٤	١.٠٠	٠.٤٤-
٦	رمية التماس لأبعد مسافة	م	٧.٤٦	٧.٧٠	١.٠٣	١.١٨-	٠.١٧-
٧	الجري على شكل 8	ث	٤٠.٥١	٤٠.٣١	١.٢٥	١.٠٨	٠.٣٠
٨	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٧.٩٢	١٨.٠٠	١.٥٦	٠.٨١-	٠.٤٤-

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقاطع والالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح تراوح قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.
تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التكافؤ بينهما، وفقاً لنتائج القياسات القبليّة كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة ن=١ ن=٢=١٤

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-		
معدلات دلالات النمو :								
١.	الطول	سم	١٣١.٧٨	٤.١٩	١٣١.٥٠	٣.٧٧	٠.٢٨	٠.١٩
٢.	الوزن	كجم	٢٨.٢٨	٢.٣٩	٢٨.١٤	٢.٢١	٠.١٤	٠.١٦
٣.	السن	سنة	٨.٥١	٠.٣٠	٨.٥٠	٠.٢٩	٠.٠١	٠.١٢
٤.	العمر التدريبي	شهر	٩.٤٠	١.٣٤	٩.٣٠	١.١٥	٠.١٠	٠.١٨
اختبارات المهارات الحركية الأساسية :								
١.	المشي ٢٥م	ث	١١.٠١	٠.٥٨	١١.٠٤	٠.٥٩	٠.٠٣	٠.١٣
٢.	٣٠م عدو	ث	٦.٢٤	٠.٢٨	٦.٢٣	٠.٢٨	٠.٠١	٠.١٠
٣.	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٥.٨٥	٨.٧٩	٩٥.٤٢	٨.٦٧	٠.٤٣	٠.١٣
٤.	الحجل ١٠م بالقدم اليمنى	ث	٤.٠٩	٠.٢٠	٤.٠٣	٠.١٧	٠.٠٦	٠.٧٩
٥.	الحجل ١٠م بالقدم اليسرى	ث	٤.٢٧	٠.٣٣	٤.٢٤	٠.٣٤	٠.٠٣	٠.٢٦
٦.	تتطيط الكرة بالقدم في المكان	عدد	١١.٨٥	٣.٩٥	١١.٦٤	٤.١٤	٠.٢١	٠.١٤
٧.	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٩.٤٠	١.٣٠	٩.٤١	١.٣٥	٠.٠١	٠.٠٢٨
٨.	ركل الكرة للأمام	م	٢٤.٣٥	٢.٥٣	٢٤.٢٦	٢.٤٩	٠.٣٩	٠.٠٩٨
٩.	رمي كرة طبية اكجم لمسافة	م	٣.٦٣	٠.٣٥	٣.٦٠	٠.٤٢	٠.٠٣	٠.١٧
١٠.	التوازن الثابت	ث	٢٠.١٥	٨.٧٤	١٩.٩٢	٨.٤٨	٠.٢٣	٠.٠٦
اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم :								
١.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	م	٢٧.٦٤	٣.٨٩	٢٧.٦٣	٣.٩٩	٠.٠١	٠.٠٥٠

تابع جدول (٢)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين
التجريبية والضابطة ن=١=٢=١٤

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "ت" المحسوب
			ع±	س-	ع±	س-		
٢	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٤.٣٨	٢٥.٧٨	٤.٢٠	٢٥.٧١	٠.٠٧	٠.٠٤٦
٣	الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن	ث	٠.٥٦	١١.٥٨	٠.٥٥	١١.٥٣	٠.٠٥	٠.٢٥
٤	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	١٣.١١	٣٧.٨٥	١٢.٦٦	٣٧.١٤	٠.٧١	٠.١٤
٥	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	١.١٩	٢.٠٠	١.١٤	١.٩٢	٠.٠٨	٠.١٦
٦	رمية التماس لأبعد مسافة	م	١.٠٤	٧.٤٣	١.٠٥	٧.٤٩	٠.٠٦	٠.١٤
٧	الجري على شكل 8	ث	١.٣١	٤٠.٥٢	١.٢٥	٤٠.٥٠	٠.٠٢	٠.٠٥٩
٨	الوثب العمودي من الثبات	سم	١.٥٦	١٨.١٤	١.٥٨	١٧.٧١	٠.٤٣	٠.٧٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٠

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأدوات المستخدمة في البحث :

استخدام الباحث أدوات لتنفيذ البرنامج وإجراء القياسات القبليّة والبعديّة كما يلي :

- أقماع بلاستيك.
- شريط قياس.
- أعلام صغيرة.
- كرات قدم مقاس ٤.
- ساعة إيقاف.
- عصي.
- أطواق.
- أحبال.

- كرات طبية.
- صافرة.
- مرمى كرة يد.
- مقعد سويدي.

القياسات المستخدمة في البحث :

- أ- القياسات الخاصة بمعدل نمو أفراد العينة :
- لتحديد العمر بالسن (من خلال الإطلاع على تاريخ الميلاد).
- لتحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الريستامير).
- لتحديد الوزن بالكيلو جرام (من خلال الميزان الطبي).
- لتحديد العمر التدريبي (من خلال الإطلاع على استمارة قيد البرعم).

البرنامج التدريبي المقترح:

خطوات بناء البرنامج :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

هدف البرنامج :

- ١- تنمية وتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث).
- ٢- تطوير وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث).

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي وقيمة اختبار (ت) ونسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية في متغير المهارات الحركية الأساسية ن=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			-س	ع±	-س	ع±			
١	المشي ٢٥	ث	١١.٠١	٠.٥٨	٨.٥٢	٠.٥٣	٢.٤٩	*١٢.٥٦	٢٢.٦١
٢	٣٠م عدو	ث	٦.٢٤	٠.٢٨	٥.٠٥	٠.٣٦	١.١٩	*١٠.٧٤	١٩.٠٧
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٥.٨٥	٨.٧٩	١٠٩.٠٧	٩.٢٢	١٣.٢٢	*٥.٦٤	١٣.٧٩
٤	الحجل ١٠م بالقدم اليمنى	ث	٤.٠٩	٠.٢٠	٣.١٦	٠.٣٨	٠.٩٣	*٩.٢٥	٢٢.٧٣

تابع جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى وقيمة اختبار(ت) ونسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية فى متغير المهارات الحركية الأساسية ن=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			-س	ع±	-س	ع±			
٥	الحجل ١٠م بالقدم اليسرى	ث	٤.٢٧	٠.٣٣	٢.٨٢	٠.٥٧	١.٤٥	*٨.٢٢	٣٣.٩٥
٦	تتطيط الكرة بالقدم فى المكان	عدد	١١.٨٥	٣.٩٥	١٧.٥٧	٤.١٨	٥.٧٢	*١١.٠٢	٤٨.٢٧
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٩.٤٠	١.٣٠	١٢.٣٤	٠.٩٥	٢.٩٤	*١٢.١٠	٣١.٢٧
٨	ركل الكرة للأمام	م	٢٤.٣٥	٢.٥٣	٢٦.٨٦	٢.٧١	٢.٥١	*٦.٠٤	١٠.٣٨
٩	رمى كرة طيبة اكجم لمسافة	م	٣.٦٣	٠.٣٥	٥.٧٤	١.١٤	٢.١١	*٨.٢١	٥٨.١٢
١٠	التوازن الثابت	ث	٢٠.١٥	٨.٧٤	٢١.٨٠	٨.٦٩	١.٦٥	*٥.٤٦	٨.١٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٧

يتضح من جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات المهارات الحركية الأساسية، حيث كانت قيمة اختبار(ت) المحسوبة دالة فى جميع الاختبارات، وقد انحصرت نسبة التحسن بين (٨.١٨%) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار التوازن الثابت، و(٥٨.١٢%) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار رمى كرة طيبة اكجم لمسافة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى وقيمة اختبار(ت) ونسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة فى متغير المهارات الحركية الأساسية ن=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			-س	ع±	-س	ع±			
٠.١	المشي ٢٥م	ث	١١.٠٤	٠.٥٩	١٠.٦٤	٠.٦٧	٠.٤٠	*٣.٨٤	٣.٦٢
٢.	٣٠م عدو	ث	٦.٢٣	٠.٢٨	٥.٩٦	٠.٤٦	٠.٢٧	*٣.٢٠	٤.٣٣
٠.٣	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٥.٤٢	٨.٦٧	٩٧.١٤	٨.٥٥	١.٧٢	*٣.٧١	١.٨٠

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي وقيمة اختبار (ت) ونسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة في متغير المهارات الحركية الأساسية ن=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			س-	ع±	س-	ع±			
٤.	الحجل ١٠م بالقدم اليمنى	ث	٤.٠٣	٠.١٧	٣.٨٥	٠.٤٩	٠.١٨	١.٦٧	٤.٤٦
٥.	الحجل ١٠م بالقدم اليسرى	ث	٤.٢٤	٠.٣٤	٤.١٠	٠.٤٩	٠.١٤	١.٥٤	٣.٣٠
٦.	تنطيط الكرة بالقدم في المكان	عدد	١١.٦٤	٤.١٤	١٣.٠٠	٣.٦٧	١.٣٦	*٢.٧٢	١١.٦٨
٧.	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٩.٤١	١.٣٥	١٠.١٤	١.٢٦	٠.٧٣	*٧.٩٥	٧.٧٥
٨.	ركل الكرة للأمام	م	٢٤.٢٦	٢.٤٩	٢٤.٩١	٢.٥١	٠.٦٥	*٦.٤١	٢.٦٧
٩.	رمي كرة طبية اجم لمسافة	م	٣.٦٠	٠.٤٢	٣.٨٦	٠.٤٩	٠.٢٦	*٢.٧٦	٧.٢٢
١٠.	التوازن الثابت	ث	١٩.٩٢	٨.٤٠	٢٠.٠٨	٨.٤٨	٠.١٦	٠.٩٢	٠.٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٧

يتضح من جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الحركية الأساسية، أن قيمة اختبار (ت) المحسوبة دالة في جميع الاختبارات ما عدا اختبار الحجل ١٠م بالقدم اليمنى، الحجل ١٠م بالقدم اليسرى، التوازن الثابت، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة في هذه الاختبارات أقل من قيمة (ت) الجدولية، وقد انحصرت نسبة التحسن بين (٠.٨%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار التوازن الثابت، و (١١.٦٨%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار تنطيط الكرة بالقدم في المكان.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
وقيمة اختبار(ت) في متغير المهارات الحركية الأساسية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±		
١.	المشي ٢٥م	ث	٨.٥٢	٠.٥٣	١٠.٦٤	٠.٦٧	٢.١٢	*٨.٤٤
٢.	٣٠م عدو	ث	٥.٠٥	٠.٣٦	٥.٩٦	٠.٤٦	٠.٩١	*٥.٧١
٣.	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٩.٠٧	٩.٢٢	٩٧.١٤	٨.٥٥	١١.٩٣	*٣.٥٤
٤.	الحجل ١٠م بالقدم اليمنى	ث	٣.١٦	٠.٣٨	٣.٨٥	٠.٤٩	٠.٦٩	*٤.١٥
٥.	الحجل ١٠م بالقدم اليسرى	ث	٢.٨٢	٠.٥٧	٤.١٠	٠.٤٩	١.٢٨	*٦.٣٠
٦.	تنطيط الكرة بالقدم في المكان	عدد	١٧.٥٧	٤.١٨	١٣.٠٠	٣.٦٧	٤.٥٧	*٣.٠٧
٧.	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	١٢.٣٤	٠.٩٥	١٠.١٤	١.٢٦	٢.٢٠	*٥.١٩
٨.	ركل الكرة للأمام	م	٢٦.٨٦	٢.٧١	٢٤.٩١	٢.٥١	١.٩٥	*١.٩٧
٩.	رمي كرة طبية اكجم لمسافة	م	٥.٧٤	١.١٤	٣.٨٦	٠.٤٩	١.٨٨	*٥.٦٧
١٠.	التوازن الثابت	ث	٢١.٨٠	٨.٦٩	٢٠.٠٨	٨.٤٨	١.٧٢	*١.٩٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.70$

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة 0.05 في اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث، حيث كانت قيمة اختبار(ت) المحسوبة دالة في جميع الاختبارات، وقد انحصرت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية ما بين (٢.٨٢) كأصغر قيمة في اختبار الحجل ١٠م بالقدم اليسرى، و(١٠٩.٠٧) كأكبر قيمة في اختبار الوثب العريض من الثبات.

جدول (٦)

دلالة فروق نسب التحسن المئوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
في متغير المهارات الحركية الأساسية

م	الاختبارات	وحدة القياس	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية %	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة %	فروق نسبة التحسن %
١.	المشي ٢٥م	ث	٢٢.٦١	٣.٦٢	١٨.٩٩
٢.	٣٠م عدو	ث	١٩.٠٧	٤.٣٣	١٤.٧٤
٣.	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣.٧٩	١.٨٠	١١.٩٩

تابع جدول (٦)
دلالة فروق نسب التحسن المئوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
في متغير المهارات الحركية الأساسية

م	الاختبارات	وحدة القياس	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية %	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة %	فروق نسبة التحسن %
٤.	الحجل ١٠م بالقدم اليمنى	ث	٢٢.٧٣	٤.٤٦	١٨.٢٧
٥.	الحجل ١٠م بالقدم اليسرى	ث	٣٣.٩٥	٣.٣٠	٣٠.٦٥
٦.	تنطيط الكرة بالقدم في المكان	عدد	٤٨.٢٧	١١.٦٨	٣٦.٥٩
٧.	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٣١.٢٧	٧.٧٥	٢٣.٥٢
٨.	ركل الكرة للأمام	م	١٠.٣٨	٢.٦٧	٧.٧١
٩.	رمي كرة طبية اكجم لمسافة	م	٥٨.١٢	٧.٢٢	٥٠.٩
١٠.	التوازن الثابت	ث	٨.١٨	٠.٨٠	٧.٣٨

يتضح من جدول (٦) فروق نسب التحسن المئوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الحركية الأساسية، أن نسبة الفروق قد انحصرت ما بين (٧.٣٨ %) كأصغر نسبة فروق في اختبار التوازن الثابت، (٥٠.٩ %) كأكبر نسبة فروق في اختبار رمي كرة طبية اكجم لمسافة لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي وقيمة اختبار (ت) و نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية في متغير المهارات الأساسية لكرة القدم ن=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			س-	ع±	س-	ع±			
١.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	م	٢٧.٦٤	٣.٨٩	٢٩.٨٥	٣.٩٨	٢.٢١	*٦.٩٨	٧.٩٩
٢.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٢٥.٧٨	٤.٣٨	٢٨.٠٦	٤.١٨	٢.٢٨	*٨.١٦	٨.٨٤
٣.	الجرى بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن	ث	١١.٥٨	٠.٥٦	١٠.٧٩	٠.٦٢	٠.٧٩	*٥.٣٦	٦.٨٢

تابع جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي وقيمة اختبار (ت) و نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية في متغير المهارات الأساسية لكرة القدم ن=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			س-	ع±	س-	ع±			
٤.	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	٣٧.٨٥	١٣.١١	٦١.٤٢	١٩.١٥	٢٣.٥٧	*٧.٢٥	٦٢.٢٧
٥.	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	٢.٠٠	١.١٩	٢.٩٥	٠.٨٧	٠.٩٥	*٤.٨٥	٤٧.٥
٦.	رمية التماس لأبعد مسافة	م	٧.٤٣	١.٠٤	١٠.٠٦	١.٧٠	٢.٦٣	*٩.٥٦	٣٥.٣٩
٧.	الجري على شكل 8	ث	٤٠.٥٢	١.٣١	٣٨.٥٤	١.٢٢	١.٩٨	*٤.٤٣	٤.٨٨
٨.	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٨.١٤	١.٥٦	٢٠.٦٤	١.٠٠	٢.٥٠	*٩.١٧	١٣.٧٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.77$

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم، حيث كانت قيمة اختبار (ت) المحسوبة دالة في جميع الاختبارات، وقد انحصرت نسبة التحسن بين (٤.٨٨%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار الجري على شكل 8، و (٦٢.٢٧%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي وقيمة اختبار (ت) و نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة في متغير المهارات الأساسية لكرة القدم ن=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			س-	ع±	س-	ع±			
١.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	م	٢٧.٦٣	٣.٩٩	٢٧.٧٣	٤.١٥	٠.١٠	٠.٦٩	٠.٣٦

تابع جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي وقيمة اختبار(ت) ونسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة في متغير المهارات الأساسية لكرة القدم ن=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			-س	ع±	-س	ع±			
٢.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٢٥.٧١	٤.٢٠	٢٦.١٥	٤.١٨	٠.٤٤	*٢.٤٤	١.٧١
٣.	الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن	ث	١١.٥٣	٠.٥٦	١١.٢٩	٠.٥٥	٠.٢٤	*٣.٠٥	٢.٠٨
٤.	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	٣٧.١٤	١٢.٦٦	٣٧.٨٥	١٠.٥٠	٠.٧١	٠.٣٢	١.٩١
٥.	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	١.٩٢	١.١٤	٢.٢٨	٠.٨٤	٠.٣٦	*٢.٦٨	١٨.٧٥
٦.	رمية التماس لأبعد مسافة	م	٧.٤٩	١.٠٥	٧.٧٧	١.١٠	٠.٢٨	*٣.٢٩	٣.٧٣
٧.	الجري على شكل 8	ث	٤٠.٥٠	١.٢٥	٤٠.٢٥	١.٤٥	٠.٢٥	١.٥٩	٠.٦١
٨.	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٧.٧١	١.٥٨	١٨.٠٠	١.٤١	٠.٢٩	١.٤٧	١.٦٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.77$

يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم، أن قيمة اختبار(ت) المحسوبة دالة في جميع الاختبارات ما عدا اختبار ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى، السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة، الجري على شكل 8، الوثب العمودي من الثبات، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة في هذه الاختبارات أقل من قيمة (ت) الجدولية، وقد

انحصرت نسبة التحسن بين (٠.٣٦%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى، و(١٨.٧٥%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في متغير المهارات الأساسية لكرة القدم قيد البحث ن=١ ن=٢=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±		
١.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى	م	٢٩.٨٥	٣.٩٧	٢٧.٧٣	٤.١٥	٢.١٢	١.٣٧
٢.	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٢٨.٠٦	٤.١٨	٢٦.١٥	٤.١٨	١.٩١	١.٢٠
٣.	الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن	ث	١٠.٧٩	٠.٦٢	١١.٢٩	٠.٥٥	٠.٥٠	*٢.٢٤
٤.	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	٦١.٤٢	١٩.١٥	٣٧.٨٥	١٠.٥٠	٢٣.٥٧	*٤.٠٣
٥.	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	٢.٩٥	٠.٨٧	٢.٢٨	٠.٨٤	٠.٦٧	*٢.٠٣
٦.	رمية التماس لأبعد مسافة	م	١٠.٠٦	١.٧٠	٧.٧٧	١.١٠	٢.٢٩	*٤.٢١
٧.	الجري على شكل 8	ث	٣٨.٥٤	١.٢٢	٤٠.٢٥	١.٤٥	١.٧١	*٣.٣٧
٨.	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٠.٦٤	١.٠٠	١٨.٠٠	١.٤١	٢.٦٤	*٥.٦٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٠

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم، أن قيمة اختبار (ت) المحسوبة دالة في جميع الاختبارات ماعدا اختبار ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى، ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى، وقد انحصرت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية ما بين (٢.٩٥) كأصغر قيمة في اختبار ضرب الكرة بالرأس على

دوائر، و(٦١.٤٢) كأكبر قيمة في اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة، وقد انحصرت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة ما بين (٢.٢٨) كأصغر قيمة في اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر، و(٤٠.٢٥) كأكبر قيمة في اختبار الجري على شكل 8.

جدول (١٠)

دلالة فروق نسب التحسن المئوية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغير المهارات الأساسية لكرة القدم

م	الاختبارات	وحدة القياس	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية %	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة %	فروق نسبة التحسن %
١	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليميني	م	٧.٩٩	٠.٣٦	٧.٦٣
٢	ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى	م	٨.٨٤	١.٧١	٧.١٣
٣	الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن	ث	٦.٨٢	٢.٠٨	٤.٧٤
٤	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة	درجة	٦٢.٢٧	١.٩١	٦٠.٣٦
٥	ضرب الكرة بالرأس على دوائر	درجة	٤٧.٥٠	١٨.٧٥	٢٨.٧٥
٦	رمية التماس لأبعد مسافة	م	٣٥.٣٩	٣.٧٣	٣١.٦٦
٧	الجري على شكل 8	ث	٤.٨٨	٠.٦١	٤.٢٧
٨	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٣.٧٨	١.٦٣	١٢.١٥

يتضح من جدول (١٠) فروق نسب التحسن المئوية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم، أن نسبة الفروق قد انحصرت ما بين (٤.٢٧%) كأصغر نسبة فروق في اختبار الجري على شكل 8، (٦٠.٣٦%) كأكبر نسبة فروق في اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الحركية الأساسية أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٧) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لأنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث انحصرت ما بين (٥.٤٦، ١٢.٥٦)، ويتضح من شكل (١) والخاص بدلالة نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فقد انحصرت نسبة التحسن بين (٨.١٨%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار التوازن الثابت، و(٥٨.١٢%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار رمي كرة طبية اكجم لمسافة، وكان

الترتيب النسبي للاختبارات تصاعدياً كالتالي (التوازن الثابت، ركل الكرة للأمام، الوثب العريض من الثبات، ٣٠م عدو، المشي ٢٥م، الحجل ١٠م بالقدم اليمنى، ضرب الكرة بالرأس لمسافة، الحجل ١٠م بالقدم اليسرى، تنطيط الكرة بالقدم فى المكان، رمى كرة طيبة الحجم لمسافة) وكانت الفروق دالة لصالح القياس البعدى.

ويتضح من جدول (٢) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات المهارات الحركية الأساسية أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٧) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات المهارات الحركية الأساسية أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٠) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية فى جميع الاختبارات قيد البحث ولقد انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.٤٤، ١.٩٥).

ويتضح من جدول (٤) وشكل (٣) وجود فروق فى نسب التحسن المئوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى اختبارات المهارات الحركية الأساسية، وأن نسب هذه الفروق قد انحصرت ما بين (٧.٣٨٪) كأصغر نسبة فروق فى اختبار التوازن الثابت (٥٠.٩٪)

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٧) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويتضح من جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٧) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)،

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم أن قيمة (ت) الجدولية (١.٧٠) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

ويرى الباحث أنه فى غصون برنامج تدريبي يتميز بالمتعة والتنافس الجماعي بين اللاعبين يتحقق ما سبق ذكره من حيث تحسين وتطوير مستوى المهارات الأساسية لكرة القدم لدى البراعم وأيضاً تعود البراعم على الانتظام فى مواعيد التدريب وبذل أقصى ما عندهم من طاقة لإخراج المهارة بشكل جيد.

وفي ضوء ما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي باستخدام المهارات الحركية الأساسية قد اثر تأثيراً إيجابياً على تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم- قيد البحث- لدى المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

- ١- نتيجة انتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية، والمجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي أدى ذلك إلى تحسن في المهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمهارات الحركية الأساسية بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المهارات الحركية الأساسية مما يدل على أنة أكثر تأثيراً من البرنامج التدريبي التقليدي.
- ٣- نتيجة انتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية، والمجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي التوصيات :
- ٤- ضرورة استخدام المهارات الحركية الأساسية أثناء عملية التدريب في جميع الرياضات عامة وكرة القدم خاصة.
- ٥- البعد عن التدريب التقليدي والعمل على زيادة الدافعية للممارسة من قبل البراعم والناشئين.
- ٦- استخدام البرنامج التدريبي المقترح للمهارات الحركية الأساسية لدى مدربي براعم كرة القدم.
- ٧- التعامل مع براعم كرة القدم على أنهم صغار وليس كبالغين وكبار من حيث سماتهم ومتطلباتهم في اللعب والحركة.

((المراجع))

- 1- **Bangsbo, Jens. (1994):** Fitness training in football: a scientific approach: August Krogh Inst., University of Copenhagen.
- 2- **Bompa, Tudor O., & Haff, Greg. (2009):** Periodization: Theory and methodology of training: Human Kinetics.

- 3- **Borghuis, Jan, Hof, At L, & Lemmink, Koen APM. (2008).** The importance of sensory-motor control in providing core stability. *Sports medicine*, 38(11), 893-916.
- 4- **Cometti, G, Maffiuletti, NA, Pousson, M, Chatard, JC, & Maffulli, N. (2001):** Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. *International journal of sports medicine*, 22(1), 45-51.
- 5- **Delecluse, C., Van Coppenolle, H., Willems, E., Van Leemputte, M., Diels, R., & Goris, M. (1995):** Influence of high-resistance and high-velocity training on sprint performance. *Med Sci Sports Exerc*, 27(8), 1203-1209.
- 6- **Frick, U, Schmidtbleicher, D, & Stutz, R. (1995):** Muscle activation during acceleration-phase in sprint running with special reference to starting posture. Paper presented at the XV Congress of the International Society of Biomechanics. Jyvaskyla, Finland.
- 7- **Gorostiaga, E. M., Izquierdo, M., Ruesta, M., Iribarren, J., Gonzalez-Badillo, J. J., & Ibanez, J. (2004):** Strength training effects on physical performance and serum hormones in young soccer players. *Eur J Appl Physiol*, 91(5-6), 698-707.
- 8- **Hessari, Famin Farzaneh, Norasteh, Ali Asghar, Daneshmandi, Hassan, & Ortakand, Solmaz Mahdavi. (2011);** The effect of 8 weeks core stabilization training program on balance in deaf students. *Medicina Sportiva*, 15(2), 56-61.
- 9- **Hoff, Jan. (2005):** Training and testing physical capacities for elite soccer players. *Journal of sports sciences*, 23(6), 573-582.

- 10- Kellis, E, & Katis, A. (2007):** The relationship between isokinetic knee extension and flexion strength with soccer kick kinematics: an electromyographic evaluation. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(4), 385.
- 11-Kotzamanidis, C., Chatzopoulos, D., Michailidis, C., Papaiakevou, G., & Patikas, D. (2005):** The effect of a combined high-intensity strength and speed training program on the running and jumping ability of soccer players. *J Strength Cond Res*, 19(2), 369-375.
- 12- Kukolj, M, Ugarkovic, D, & Jaric, S. (2003):** Profiling anthropometric characteristics and functional performance of 12 to 18-year-old elite junior soccer players. *Journal of Human Movement Studies*, 45(5), 403-418.
- 13- Manolopoulos, E., Papadopoulos, C., & Kellis, E. (2006):** Effects of combined strength and kick coordination training on soccer kick biomechanics in amateur players. *Scand J Med Sci Sports*, 16(2), 102-110.
- 14- Moore, E. W., Hickey, M. S., & Reiser, R. F. (2005):** Comparison of two twelve week off-season combined training programs on entry level collegiate soccer players' performance. *J Strength Cond Res*, 19(4), 791-798.
- 15- Nikolaidis, Pantelis. (2010):** Core stability of male and female football players. *Biomedical Human Kinetics*, 2, 30-33.
- 16- Vaeyens, Roel, Malina, Robert M, Janssens, Melissa, Van Renterghem, Bart, Bourgois, Jan, Vrijens, Jacques, & Philippaerts, Renaat M. (2006).** A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer

Project. British journal of sports medicine, 40(11), 928-934.

- 17- Weineck, J. (2011).** Futbolda Kondisyon Antrenmani. Çev: T. Bağırgan). Spor Yayın evi ve Kitap evi. Spor kurami, 5, 194-195.
- 18- Wisloeff, ULRİK, Helgerud, J, & Hoff, J. (1998).** Strength and endurance of elite soccer players. Medicine and science in sports and exercise, 30, 462-467.