

تأثير استخدام التدريبات التنافسية على الأداءات المهارية المندمجة للاعبي كرة القدم

* د/ راندي عبد العزيز حسن

* د/ طارق محمد جابر

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد كرة القدم من الأنشطة التي تتطلب قدرات خاصة في الأداء والتطوير المستمر فيها يحتاج إلى عمل مستمر في تطوير العملية التدريبية بهدف الوصول إلى المستويات المرجوة.

وتدريب الناشئين له أهمية متميزة حيث أنه يشكل مطلباً لا غنى عنه لتحقيق الإنجازات المستقبلية، ويجب الكشف عن المخزونات الممكنة عند إعداد هذه المرحلة العمرية، والإستفادة منها بأقصى فاعلية في عملية التدريب الرياضى بهدف رفع مستوى الإنجاز الرياضى. (١٨ : ١١)

وتبذل كثير من الدول جهوداً مستمرة لإعداد لاعبي كرة القدم على أسس علمية واضحة بإعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو إزدهار اللعبة. (١٥ : ٢)

ويعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة البرامج المقننة والمنظمة التي تتبع الأصول العلمية وتؤدي لتطوير حالة الفرد وتجعله لائقاً من الناحية البدنية وقادراً على القيام بمهام وواجبات النشاط البدني الذي يمارسه. (١٤ : ١٣)

ويشير "كوين Queen" (٢٠٠٥م) أن البرامج التدريبية للناشئ يجب أن تراعى خصائص المرحلة السنية من خلال التركيز على النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للمرحلة العمرية والعمل على تطويرها لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للناشئ وبذلك يمكن وصولهم لمستويات أعلى بشرط قيام المدرب واللاعب بدوره في العملية التدريبية. (٢٥ : ٢٢)

ويؤكد "حسن أبو عبده" (٢٠٠٨م) أن التخطيط الجيد للتدريب في كرة القدم يتطلب تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب وتحديد كم وحجم ووسائل وطرق التدريب وتشكيل وتقنين الأحمال التدريبية للوصول بالناشئ للمستويات الرياضية العالية. (٥ : ٣٥)

* أستاذ كرة القدم المساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

* أستاذ كرة القدم بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

والتدريبات التنافسية نشاط يكون أداء اللاعب فيه مشابه لما يحدث أثناء المباراة حيث يعمل على تحقيق الثبات والإستقرار لمراحل الأداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية. (١٧: ١٨٥)

كما أن تدريبات المنافسة تهدف إلى الإرتقاء بمستوى أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء، إذ أن الهدف الرئيس من أدائها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة والتدريب على مواجهة كافة المتطلبات الخطئية التي يواجهها أثناء المباراة. (١٤: ١٤)

وفي خلال العشرين سنة الأخيرة إهتمت معظم مؤسسات كرة القدم بفكرة اللعب فى مجموعات صغيرة من (٦ - ١٠) لاعبين خاصةً مع الناشئين، لأنه يسمح بلمس الكرة عدد أكثر من المرات وجعل نسبة إشتراك اللاعب فى اللعب أكبر وتتيح فرصة التعلم من المباراة وتزيد من متعهم بالتدريب وتزيد فرصة إحرازهم للأهداف. (٢٤: ٢١٦)

ويرى "حسن أبو عبده" (٢٠١٢م) أن الأداءات الحركية المندمجة من التدريبات الأساسية فى الجزء الرئيس للوحدة التدريبية، ويستخدم لتثبيت دقة الأداء للاعب، وتؤدى التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابى ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته. (٦: ١٥٢)

ويكون الأداء المهاري المركب متتالياً أو متزامناً أو خداعياً، فالأداء المهاري المركب المتتالي تندمج فيه الأداءات مهارية بتواليات وفق الترتيب الزمني لحدوثها، والأداء المهاري المركب المتزامن تندمج فيه الأداءات مهارية تزامنياً بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث بينها، أما الأداء المهاري المركب الخداعي فهو مشروع في تأدية مرحلة تمهيدية يقابلها رد فعل من المنافس وقرب نهاية المرحلة التمهيدية يقوم اللاعب بعمل قطع مفاجيء وينتقل بمسار الحركة إلى مرحلة رئيسة لأداء مهاري جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة به. (٥: ١١١).

ويشير كل من "محمد كشك، أمر الله البساطي" (٢٠٠٠م) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المندمجة) وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدى بالتوالى ويؤثر كل منهما فى الآخر، ويعد إمتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير - إستلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة على أدائها بصورة مندمجة (إستلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - إستلام ثم تصويب) تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباريات. (١٧: ٧٧)

وتعتبر المتطلبات المهارية عنصراً أساسياً وهاماً في مختلف أوقات المباراة فلا يمكن للاعب الأداء الجيد في مواقف اللعب المختلفة إذا لم يكن على مستوى عالي من الأداء المهارى المركب حتى يستطيع التغلب على الخطط الدفاعية للفريق المنافس وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر.

ويؤكد "حنفي مختار" (٢٠٠٨م) أن مواقف اللعب المتنوعة في كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من المهارات الأساسية المندمجة بالكرة، ومن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية القريبة من شكل المنافسة على أن يكون إكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استثمار الوقت الكافي في التدريب على هذه المهارات الأساسية. (٨: ٩٤)

كما أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات أو التدريب ليس مجموعة من المهارات المجردة التي تؤدي بصورة ثابتة أو لمرة واحدة فقط ولكن أداء مهارى متعدد ومتصل ومترابط فيما بينه حيث يتجه اللاعبون المتميزون لعملية دمج وإنصهار الأداءات المهارية داخل إطار جملة مركبة مثل السيطرة على الكرة والجرى بها ثم التمرير حيث يتضمن أداءات مهارية مندمجة أو مختصرة من حيث الزمن الإجمالي والمساحة الكلية لتأديتها، هذه الأداءات تقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مرتبة لنوع الأداء ويصبح أدائها أكثر تواسلاً وتوافقاً وإقتصادياً. (١٥: ٣)

وقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما في مجال كرة القدم أن الكثير من مدربي كرة القدم يركزون في وحداتهم التدريبية على تدريب اللاعبين على مهارات كرة القدم بصورة منفصلة أو منفردة كالتمرير أو التصويب بشكل منفرد دون ربط للمهارات معاً وهذا ما يحدث فعلاً بالملعب في صورة تدريبات تنافسية وعدم الإهتمام بتدريبات مواقف اللعب التنافسية وربطها بالمهارات الأساسية المندمجة مما أدى لوجود قصور في مستوى أداء الناشئين وخاصة أثناء التحرك والجرى بالكرة، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "طارق جابر" (١٠) (٢٠٠٢م)، "محمد إبراهيم" (١٣) (٢٠٠٤م)، "محمد عبد الستار" (١٩) (٢٠٠٥م)، "محمد سيد" (١٥) (٢٠٠٩م)، "أحمد محمد" (٢) (٢٠١٧م)، "أحمد رجب" (١) (٢٠١٨م) أن تنمية المهارات المندمجة تعتبر من المتطلبات الهامة للاعبين في هذه المرحلة، وعدم استخدام المدربين لتدريبات مواقف اللعب التنافسية في البرامج التدريبية، وربطها بالمهارات المندمجة قد يؤدي إلى فشل في الأداء المهاري للاعبين في كرة القدم، والعكس ففي حالة إهتمام المدرب بتدريبات مواقف اللعب التنافسية وربطها بالمهارات المندمجة قد يؤدي إلى نجاح الأداء المهاري للاعبين في المباريات.

وهذا ما دفع الباحثان لإجراء دراسة علمية للتعرف على تأثير استخدام التدريبات التنافسية على الأداءات المهارية المندمجة (الإستلام ثم التمير- الإستلام ثم الجرى ثم التمير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمير- الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب) للاعبى كرة القدم من خلال التدريبات التنافسية.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- قد يأتي هذا البحث كاستجابته لما ينادى به من ضرورة وضع تدريبات تنافسية لتطوير الاداءات المهارية المندمجة في لعبة كره القدم.
- قد يزيد الوعى لدى لاعبي كره القدم مما يؤدي الي تطوير ادائهم المهاري وينعكس ذلك على الأداء الخططى وبالتالي نتائج المباريات.
- قد يؤدي هذا البحث إلي تطوير الفكر التربيى التقليدى القائم علي التدريبات التقليدية واستخدام التدريبات التنافسية من خلال مواقف اللعب المختلفة على تطوير الأداءات المهارية المندمجة للاعبى كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين الأداءات المهارية المندمجة (الإستلام ثم التمير- الإستلام ثم الجرى ثم التمير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمير- الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب) للاعبى كرة القدم من خلال التدريبات التنافسية.

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداءات المهارية المندمجة (إستلام ثم تمرير- إستلام ثم جرى ثم تمرير- إستلام ثم مراوغة ثم تمرير- إستلام ثم مراوغة ثم تصويب) في اتجاه ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

- التدريبات التنافسية:

مجموعة من التدريبات التي تؤدي بصورة تنافسية فى وجود أو عدم وجود مدافع ويمكن أدائها بصورة هجومية أو دفاعية تكون قريبة الشبة بالجمال أو الأداءات الهجومية أو الدفاعية التي تحدث فى المنافسة. (١٧: ٢٧٥)

- الأداءات المهارية المندمجة:

هي مجموعة من الأداءات المهارية المنفردة والتي تم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة مهارية مركبة تتسم بالسرعة والدقة فى الأداء وتكون إحدى أو بعض هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسى من الحركة. (١٥: ٥)

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "محمد سيد عبد الرحيم" (٢٠١٥م) (١٦) بعنوان "برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الأداء الخططى الدفاعى والهجومى فى التنظيم ٤ - ٤ - ٢ لناشئ كرة القدم"، بهف تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات المواقف التنافسية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض الخطط الدفاعية والهجومية فى تنظيم اللعب ٤ - ٤ - ٢، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادى أسيوط الرياضى وعددهم (٢٢) ناشئ وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابى على الأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث (دفاع المنطقة/ التغطية/ الضغط/ التنظيم الدفاعي) وعلى الأداءات الخططية الهجومية قيد البحث (المراوغة/ التمرير/ التصويب/ المساندة).
- ٢- دراسة "محمد سيد أحمد" (٢٠١٦م) (١٤) بعنوان "برنامج تدريبي بإستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض القواعد والمبادئ الخططية والقدرات العقلية لناشئ كرة القدم"، بهدف تصميم برنامج تدريبي بإستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيرها على بعض القواعد والمبادئ الخططية والقدرات العقلية لناشئ كرة القدم وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادى سوهاج الرياضى وبلغ عددهم (٢٢) ناشئ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح يساعد على تنمية الصفات البدنية والأداءات مهارية وله تأثير إيجابى على المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية والقدرات العقلية قيد البحث.
- ٣- دراسة "أحمد محمد حسين" (٢٠١٧م) (٢) بعنوان "خطة تدريب سنوية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية وفاعلية بعض الأداءات مهارية المندمجة والتحركات الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم"، بهف تصميم خطة تدريب سنوية ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية وفاعلية الأداءات مهارية المندمجة والتحركات الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة من (٢٢) لاعب من لاعبي نادى شبان مسلمين أسيوط، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابى على تحسن المتغيرات البدنية (السرعة/ الرشاقة/ المرونة/ التحمل/ القوة) وعلى فاعلية الأداءات مهارية المندمجة والتحركات الخططية الهجومية.
- ٤- دراسة "إسلام سعيد" (٢٠١٧م) (٣)، بعنوان "تأثير إستخدام التدريب المتباين على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم"، بهدف تصميم برنامج تدريبي

بإستخدام التدريب المتباين ومن خلاله يمكن التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة من (٢٩) من ناشئى نادى الشرقية الرياضى تحت (١٧) سنة، وكان أهم النتائج وجود فروق فى نسب التحسن فى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى وأن البرنامج التدريبى المصمم أثر إيجابياً على تنمية المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

٥- دراسة "أحمد رجب أمين" (٢٠١٨م) (١) بعنوان "تأثير إستخدام تدريبات متنوعة على تطوير بعض الأداءات المهارية والخططية لناشئى كرة القدم"، بهدف تطوير بعض الأداءات المهارية والأداءات الخططية بإستخدام التدريبات المتنوعة لناشئى كرة القدم، وإستخدام المنهج الوصفى والتجريبي على عينة من (٣٠) من ناشئى كرة القدم تحت (١٥) سنة يمثلون نادى (أبو قير للأسمدة وسبورتنج) وكان أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى الأداءات المهارية والأداءات الخططية (الهجومية- الدفاعية) لناشئى كرة القدم تحت (١٥) سنة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدام الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلى والبعدى وذلك لمناسبة لطبيعة وهدف البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم مواليد (٢٠٠٣م) والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم فرع أسيوط للموسم الرياضى ٢٠١٩/٢٠٢٠م وبلغ عددهم (١٧٥) لاعب متمثلين فى نادى (بتروى أسيوط- أسمنت أسيوط- ديروط الرياضى- القوصية الرياضى- مركز شباب ناصر بالوليدية- الشبان المسلمين بأسيوط- منفلوط الرياضى).

عينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية تضمنت (٢٢) من لاعبي كرة القدم بنادى شركة أسيوط لتكرير البترول مواليد (٢٠٠٣م).

أسباب إختيار عينة البحث:

- تعاون المسئولين بالنادى.
- توافر الإمكانيات المادية والبشرية والأدوات المتاحة لتنفيذ البرنامج.

- عمل الباحثان في النادي سابقاً سهل الكثير من الإجراءات المستخدمة لتطبيق البحث.
قام الباحثان بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد أن العينة تتوزع توزيعاً إعتدالياً فى متغيرات البحث كما يوضح جدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي لأفراد عينة البحث (ن = ٢٢)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	شهر	١٩٠.٦٣	١.٧١	١٩١	٠.٤٦
الوزن	كجم	٦٤.٨٣	٧.٥٣	٦٦	٠.٣٤
الطول	سم	١٦٩.٢٦	٦.٦٧	١٧٢	٠.٢١ -
العمر التدريبي	عدد	٢.٧٤	٠.٦٠	٣	٢.٦١ -

يوضح جدول (١) أن قيم معامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي تراوحت بين (- ٢.٦١ : ٠.٤٦) أى قد إنحصرت بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية القيم وتجانس العينة فى متغيرات البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

تحليل المراجع والدراسات السابقة:

قام الباحثان بتحليل المراجع والأبحاث المرتبطة بمتغيرات البحث مثل (٢)، (١٠)، (١١)، (١٥)، (١٩) للإستعانة بها فى البحث.
المقابلة الشخصية:

قام الباحثان بتصميم إستبيان يحتوى على الأداءات المهارية المندمجة من تحليل المراجع وعرضها على الخبراء لإختيار الأداءات المهارية المندمجة المناسبة للمرحلة السنوية مرفق (٢) والبرنامج التدريبي ومحتوياته للاعبين.

إستمارات الإستبيان:

- إستبيان لتحديد أهم إختبارات الأداءات المهارية المندمجة.
- إستمارة بيانات اللاعبين (الاسم- السن- الوزن- الطول- العمر التدريبي).
- إستمارة تفرغ نتائج إختبارات قياس الأداءات المهارية المندمجة.
- إستمارة أبعاد ومحتوى البرنامج التدريبي.
- التخطيط الزمنى للبرنامج التدريبي.
- التدريبات التنافسية التى تم إستخدامها فى البرنامج.
- نماذج من الوحدات التدريبية.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

(جهاز ريستاميتز لقياس الطول والوزن - كرات قدم - أقماع وأطباق - حواجز متنوعة - قمصان تدريب - (٤) مرمي صغير - ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية).

إختبارات الأداءات المهارية المندمجة:

- قام الباحثان بتحليل المراجع والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث للتعرف على إختبارات الأداءات المهارية المندمجة المرتبطة بالبحث.
- تم عرض الإختبارات على الخبراء في مجال كرة القدم من خلال إستبيان لتحديد مناسبتها للبحث وتم إختيار الإختبارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية من الخبراء. كما يوضح جدول (٢)

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم إختبارات الأداءات المهارية المندمجة (ن = ٨)

م	الإختبارات المهارية المندمجة	رقم المرجع	وحدة القياس	مجموع الآراء للخبراء	نسبة الموافقة
١	الإستلام ثم التميرير.	(٢)، (٩)	دقة وزمن	٨	%١٠٠
٢	الإستلام ثم الجري ثم التميرير.	(١٠)، (١٤)	دقة وزمن	٨	%١٠٠
٣	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب.	(٢)، (٩)	دقة وزمن	٦	%٧٥
٤	الإستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التميرير.	(١٠)	دقة وزمن	٣	%٣٧.٥
٥	الإستلام ثم التصويب.	(٢)، (٩)	دقة وزمن	٣	%٣٧.٥
٦	الإستلام ثم المراوغة ثم التميرير.	(٩)، (١٠)	دقة وزمن	٧	%٨٧.٥
٧	الإستلام ثم الجري ثم التصويب.	(١٠)، (١٤)	دقة وزمن	٢	%٢٥
٨	الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التميرير.	(٢)، (١٤)	دقة وزمن	٥	%٦٢.٥
٩	الإستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التميرير.	(٢)، (١٠)	دقة وزمن	٤	%٥٠
١٠	الإستلام ثم المراوغة ثم التميرير.	(٢)، (١٠)	دقة وزمن	٢	%٢٥
١١	الإستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التصويب.	(٢)، (١٤)	دقة وزمن	٣	%٣٧.٥
١٢	الإستلام مع المراوغة ثم التصويب.	(١٠)، (١٤)	دقة وزمن	٢	%٢٥
١٣	الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب.	(١٠)، (١٤)	دقة وزمن	٤	%٥٠
١٤	الإستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التصويب.	(٢)، (١٠)	دقة وزمن	٢	%٢٥

إرتضى الباحثان نسبة (٧٥%) فأكثر من إختبارات الأداءات المهارية المندمجة وفقاً لآراء الخبراء.

المعاملات العلمية لإختبارات الأداءات المهارية المندمجة:

الصدق:

قام الباحثان بحساب صدق التمايز لمتغيرات الأداءات المهارية المندمجة على مجموعتين إحداهما مميزة بلغت (١٠) من لاعبي نادي منفلوط الرياضي تحت (١٦) سنة وعينة غير مميزة قوامها (١٠) من لاعبي مركز شباب القوصية تحت (١٦) سنة لحساب الفروق بينهما وجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإختبارات الأداءات المهارية المندمجة
(ن=١٠ = ٢ = ١٠)

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغيبر المتميزة (ن=١٠)		المجموعة المميزة (ن=١٠)		المتغيرات	الأداءات المهارية المندمجة
		ع	س	ع	س		
دال	٧.٦٤	٠.٤٢-	٥.٦١	٠.٧١	٤.١١	زمن	إستلام ثم تمرير .
دال	٢.٧٨	٠.٥٢	١.٤١	٠.٩٣	٣.٣١	دقة	
دال	٦.٦٤	٠.٥٤-	٥.٩٤	٠.٢٨٨-	٤.٣٧	زمن	إستلام ثم جرى ثم تمرير .
دال	٩.٢٤	٠.٤٨٨	١.٣١	٠.٦٩٨	٣.٦١	دقة	
دال	٥.٤٨	١.٥٨-	٦	١.٤٢-	٤.٥٤	زمن	إستلام ثم مراوغة ثم تمرير .
دال	٢.٦٢	٠.٤١	١.٢١	٠.٦٤	٣.٨١	دقة	
دال	٣.٧٧	١.١٢-	٦.٨٤	٠.٣٦-	٥.٢٢	زمن	إستلام ثم مراوغة ثم تصويب .
دال	٤.٨٢	٠.٦٨	١.٤١	٠.٩٥	٣.٤١	دقة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.833$

يوضح جدول (٣) وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يدل على قدرة الإختبارات على التمييز بين المجموعتين وبالتالي تصبح الإختبارات صادقة.
الثبات:

قام الباحثان بحساب ثبات إختبارات الأداءات المهارية المندمجة على عينة بلغت (١٠) من لاعبي مركز شباب القوصية تحت (١٦) سنة وإستخدم الباحثان طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور (٧) أيام في الفترة من ٢٠٢٠/٧/١٥م حتى الأثنين ٢٠٢٠/٧/٢٢م.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لإختبارات الأداءات المهارية المندمجة (ن=١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	الأداءات المهارية المندمجة
	ع	س	ع	س		
٠.٨٤٤	٠.٣٥	٥.٥٢	٠.٣٨	٥.٦٢	زمن	إستلام ثم تمرير .
٠.٨٠٢	٠.٤٨	١.٣٤	٠.٥٢	١.٤٠	دقة	
٠.٩٣٨	٠.٥٤	٤.٧٤	٠.٥٥	٤.٥٨	زمن	إستلام ثم جرى ثم تمرير .
٠.٧٥٨	٠.٧٩	١.٨٥	٠.٤٨	١.٣٠	دقة	
٠.٧٩٥	٠.٥١	٦.٤٢	٠.٣٨	٦	زمن	إستلام ثم مراوغة ثم تمرير .
٠.٧٨٥	٠.٧٤	١.٩١	٠.٤٢	١.٢٠	دقة	
٠.٧٥٩	٠.٢٨	٦.٦٤	٠.١٨	٦.٨٥	زمن	إستلام ثم مراوغة ثم تصويب .
٠.٧٨٥	٠.٧٣	١.٩٠	٠.٤٣	١.٢٠	دقة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$

يوضح جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للإختبارات تراوحت بين (٠.٧٥ إلى ٠.٩٣) مما يدل أن الإختبارات ذات ثبات على.

تصميم التدريبات التنافسية:

قام الباحثان بعد الإطلاع على البحوث والدراسات التى تناولت التدريبات التنافسية (٨)، (١٣)، (١٥)، (٢٢) بتصميم تدريبات تنافسية مرفق (٨).

أسس تصميم التدريبات التنافسية:

- مراعاة الهدف من التدريب التنافسى.
- توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات المستخدمة للتدريبات التنافسية.
- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينة البحث.
- توافر عنصر التشويق والجديه للتدريبات المقترحة.
- التدرج من السهل إلى الصعب أثناء تطبيق التدريبات التطبيقية.

الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية يوم ٢٥/٧/٢٠٢٠م على عينة من مجتمع البحث بلغت (٢٢) من لاعبي نادى القوصية تحت (١٧) سنة من خارج عينة البحث الأساسية.

أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- التعرف على الصعوبات التى تحدث أثناء تطبيق البحث وحلها وتلافي حدوثها.
- إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.
- إجراء تطبيق الإختبارات للأداءات المهارية المندمجة.
- تصميم إستمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.
- تدريب المساعدين على تطبيق الإختبارات وتسجيل النتائج.
- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج.
- حساب وتقدير زمن تطبيق إختبارات الأداءات المهارية المندمجة لمعرفة الزمن الكلى للاعبين والوحدة التدريبية خلال التطبيق على عينة البحث.

نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- التأكد من مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم لتنفيذ البرنامج.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- إستيعاب المساعدين لكيفية تطبيق الإختبارات وتسجيل النتائج.
- إستيعاب مكونات الوحدة التدريبية.

البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي تحسين الأداءات المهارية المندمجة من خلال التدريبات التنافسية، وقد استعان الباحث ببعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت البرامج التدريبية في مجال كرة القدم، هذا بالإضافة لاستطلاع رأي الخبراء في مجال كرة القدم وعلم التدريب الرياضي مرفق (١) من خلال استمارة استطلاع الرأي لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- العناصر الأساسية للبرنامج- دورة الحمل- الأحمال المناسبة للبرنامج- النسب المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي- طرق الإعداد البدني المستخدمة) وجدول (٥) يوضح ذلك:

أسس وضع البرنامج:

قام الباحثان بتطبيق أسس وضع البرنامج التدريبي كما أشار إليها "عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٣م) (١٢)، مفتى إبراهيم (٢٠٠١م) (٢١)، حنفي مختار" (٢٠٠٠م) (٧) ولضمان نجاح البرنامج راعى الباحثان ما يلي:

- تحقيق البرنامج للأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة الفروق الفردية وخصائص المرحلة السنوية لأفراد العينة.
- إختيار التمرينات المناسبة للمرحلة السنوية.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب خلال فترة تطبيقه.
- الإستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريبات.
- قام الباحثان بإعداد التدريبات التنافسية المرتبطة بالأداءات المهارية المندمجة في الوحدات التدريبية في ملعب مصغرة أو منتصف الملعب أو الملعب كاملاً. مرفق (٨)

جدول (٥)

إستطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة (ن = ٨)

م	المتغيرات	المحتوي	التكرارات	النسبة المئوية
١	مدة فترة الإعداد	١٢ أسبوع	٨	١٠٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية	٤ وحدات أسبوعية	٧	٨٧.٥%
٣	زمن وحدة التدريب	٩٠ دقيقة	٧	٨٧.٥%
٤	عناصر البرنامج	إعداد عام- إعداد خاص- إعداد للمنافسات	٨	١٠٠%
٥	دوره الحمل الأسبوعية	(٣:١)	٨	١٠٠%

تابع جدول (٥)

إستطلاع رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة (ن = ٨)

م	المتغيرات	المحتوي	التكرارات	النسبة المئوية
٦	الأحمال المناسبة	متوسط - عالى	٧	%٨٧.٥
٧	طريقة التدريب المناسبة	الفتري (منخفض - مرتفع) الشدة - المستمر	٧	%٨٧.٥
٨	نسبة الإعداد البدنى	%٣٠	٨	%١٠٠
٩	نسبة الإعداد المهارى	%٣٠	٧	%٨٧.٥
١٠	نسبة الإعداد الخطى	%٤٠	٨	%١٠٠

يوضح جدول (٥) إتفاق الخبراء على أن فترة الإعداد (١٢) أسبوع ويحتوى البرنامج على (٤) وحدات تدريبية أسبوعية وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة ودورة الحمل الأسبوعية (٣ : ١) فى الوحدات والأحمال التدريبية (متوسط - عالى) وطرق التدريب المستخدمة (الفتري منخفض ومرتفع الشدة - التدريب المستمر) ونسبة الإعداد البدنى والمهارى (٣٠%) والإعداد الخطى (٤٠%). ودورة الحمل الأسبوعية هى (٣ : ١).

جدول (٦)

توزيع أزمنا الوحدات التدريبية فى فترة الإعداد

اليوم الأسبوع	السبت	الأحد	الثلاثاء	الإربعاء	الإجمالى
الأول	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
الثانى	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
الثالث	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
الرابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
الخامس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
السادس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
السابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
الثامن	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
التاسع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
العاشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
الحادى عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
الثانى عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
الإجمالى	١٠٨٠ق	١٠٨٠ق	١٠٨٠ق	١٠٨٠ق	٤٣٢٠ق

يوضح جدول (٦) أن عدد أسابيع فترة الإعداد (١٢ أسبوع)، وعدد الوحدات التدريبية (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً (بإجمالى (٤٨ وحدة)، وزمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة) بإجمالى زمن (٣٦٠ دقيقة أسبوعياً)، وإجمالى زمن وحدات فترة الإعداد بالكامل (٤٣٢٠ دقيقة).

جدول (٧)

التوزيع الزمني للإعدادات المختلفة داخل فترات الإعداد بالبرنامج التدريبي المقترح

نوع الإعداد	فترة الإعداد		
	إعداد عام	إعداد خاص	إعداد للمنافسات
الإعداد البدني العام	٣٧٤.٤ ق	٢٠٠ ق	٣٠ ق
الإعداد البدني الخاص	٢٥٥.٦ ق	٤٠٠ ق	١٧٠ ق
إجمالي زمن الإعداد البدني	٣٦٠ ق	٦٠٠ ق	٤٣٠ ق
الإعداد المهاري	٤٠٠ ق	٤٠٠ ق	٣٥٠ ق
الإعداد الخطي	٣٥٠ ق	٤٠٠ ق	٨٠٠ ق
الإعداد النفسي	٦٠ ق	٤٠٠ ق	٩٠ ق
المجموع	٤٤٠ ق	٤٤٠ ق	٤٣٢٠ ق

يوضح جدول (٧) أن زمن الإعداد البدني العام في فترة الإعداد (٦٠٤.٤ ق) وزمن الإعداد البدني الخاص (٨٢٥.٦ ق)، زمن الإعداد المهاري (١٥٠ ق) وزمن الإعداد الخطي (١٥٥٠ ق) وزمن الإعداد النفسي (٩٠ ق)، وزمن البرنامج التدريبي في فترة الإعداد (٤٣٢٠ ق).

خطوات تنفيذ البحث:

أ- القياس القبلي للبرنامج التدريبي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم ٨/٨/٢٠٢٠م لمدة يومين، وتم عمل اختبارات الأداءات مهارية المندمجة بملاعب نادي شركة أسبوت لتكرير البترول.

ب- تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وتنفيذ الوحدات التدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً ابتداءً من يوم ١١/٨/٢٠٢٠م حتى يوم ٣١/١٠/٢٠٢٠م على ملاعب نادي شركة أسبوت لتكرير البترول.

ج- القياس البعدي للبرنامج التدريبي:

تم إجراء القياسات البعدية يوم ٣/١١/٢٠٢٠م لمدة يومين وتمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبليّة، قام الباحثان بجمع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخراج النتائج منها.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- الوسيط.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) T. Test.

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الأداءات المهارية المندمجة
(ن=٢٢)

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
دال	٣.٧٥	١٦-%	٠.٢١	٣.٦٥	٠.٣٢	٤.٤٠	زمن
دال	٤.٥٢	٧١.٥-%	٠.٢٦	٣.٢٦	٠.٣٢	١.٩١	دقة
دال	٧.٩٣	١٥-%	٠.٣٠	٣.٦٨	٠.٢٥	٤.٤٢	زمن
دال	٦.٧٦	٦٠.٩٤-%	٠.٣٥	٣	٠.٢٥	١.٨٧	دقة
دال	٨.٨٠	١١.٢٤-%	٠.٢١	٤.٢٢	٠.٢٦	٤.٧٨	زمن
دال	٦.٨٨	٦٣.٦٢-%	٠.٢١	٣.٢٦	٠.٢٦	٢	دقة
دال	٤.٣١	١٢.٨١-%	٠.٢٨	٥.٣٤	٠.١٣	٦.٠٨	زمن
دال	٤.٢٣	٦٠-%	٠.٢٨	٣.٢٦	٠.١٣	٢.٠٣	دقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.721$

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في الأداءات المهارية المندمجة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما يوضح أن نسبة التحسن في متغير الزمن تراوح بين (-١١.٢٤% : -١٦%) لكل من إستلام ثم مراوغة ثم تمرير، إستلام ثم تمرير، وفي متغير الدقة بين (٦٠% : ٧١.٥%) لكل من إستلام ثم مراوغة ثم تصويب، إستلام ثم تمرير.

(الإستلام ثم التمرير) حقق نسبة تحسن مرتفعة في الزمن ويرجع الباحثان ذلك إلى أن اللعب الحديث يتميز بالسهولة في عمليات التمرير والإستلام كنتيجة طبيعية لكثرة تحركات اللاعبين وقدرتهم على إدراك المجال الزماني والمكاني للاعب المستحوذ على الكرة في أجزاء الملعب الثلاثة ويظهر ذلك في عمليات البناء والتطوير والإنهاء ونتيجة طبيعة للتدريبات التي احتوت على ربط التدريبات التنافسية بالأداءات المهارية المندمجة وقدرة المدافعين على تضيق مساحات اللعب في أجزاء الملعب المختلفة، ونتيجة طبيعية لبعض التحركات العشوائية التي قد تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على عدم وجود مساحات اللعب المؤثر يساعد المستحوذ على الكرة للتمرير المباشر لعدم فقد الكرة كنتيجة لهذه التحركات الغير مدروسة من المدافعين.

وهذا ما يؤكد "مفتى إبراهيم" (٢٠١٠م) على أن تمرير الكرة من لمسة واحدة أو لمسة ولعبة أحد الطرق التي يستطيع بها الفريق التغلب على فريق آخر يجيد لاعبه الضغط على المنافس. (٥٧: ٢٢)

(الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير) قد حقق أقل نسبة تحسن في الزمن ويرجع الباحثان ذلك إلى أن الناشئ ليس لديه القدرة على الإحتفاظ بالكرة فترة زمنية يمكن من خلالها أن يؤدي الأداءات المهارية المندمجة للإستلام ثم المراوغة ثم التمرير لأن اللاعب إذا حاول إستخدام الأداء المندمج يفقده الدقة في التمرير نتيجة طبيعية ومتوقعة لضغط المنافس فاللاعب من الممكن أن يفقد (٥٠%) من قدراته إذا وقع تحت ضغط المنافس.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة "محمد سيد" (٢٠٠٩م) (١٥) حيث أشارت أن الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير حقق أقل نسبة تحسن للزمن في إختبارات الأداءات المهارية المندمجة للاعبين.

وهذا ما يؤكد "مفتى إبراهيم" (١٩٩٠م) بأن اللاعب يقوم ببناء الخطة الأساسية (إستلام ثم تمرير) بسهولة وإذا قام أحد اللاعبين بإظهار إمكانياته أو تباطأ فإننا نجد الهجمة قد قطعت. (٢٠: ١٨٥)

(الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب) قد حقق أقل نسبة تحسن في الدقة ويرجع الباحثان ذلك إلى أن الأداءات المهارية المندمجة دائماً لا يتحقق إلا في ثلث الملعب الهجومي وفي المنطقة القريبة من مرمى المنافس واللاعب حتى يتمكن من الوصول إلى هذه المنطقة المؤثرة يفقد جزء كبير من قدراته البدنية كنتيجة طبيعية من ضغط ورقابة من المدافع فتصبح قدرته على تنفيذ التصويب غير دقيقة وغير مؤثرة.

وهذا يتفق مع "محمد كشك، أمر الله البساطي" (٢٠٠٠م) بأن الجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب أقل نسبة في الأداءات المهارية المندمجة والأكثر إستخداماً هو التصويب المباشر من الجرى أو الإستلام والتصويب المباشر. (١٧: ٧٨)

وفي هذا الخصوص يذكر "محمد إبراهيم" (٢٠٠٤) أن اللاعب الذي لا يتقن الأداء المهاري المركب يضطر إلى أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخطئية ، ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسه في الملعب مما يؤثر بدون شك على دقة تنفيذه للمبادئ الخطئية. (١٣: ٨٨)

بينما يرجع الباحثان التحسن في باقي متغيرات البحث إلى ما أحتوت عليه التدريبات التنافسية المتنوعة التي أثرت إيجابياً على الأداءات المهارية المندمجة كذلك طرق التدريب والخطوات المترجعة والأدوات المساعدة مع الإنتظام في التدريب بصورة مستمرة.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه "عبد الباسط عبد الحلیم" (١٩٩٨م) (١١)، "محمد عبد الستار" (٢٠٠٥م) (١٩) أن البرنامج التدريبي قد أثر إيجابياً في تنمية الأداءات المهارية المندمجة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات المهارية المندمجة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

ويرجع الباحثان التحسن في الأداءات المهارية المركبة لعينة البحث إلى تأثير التمرينات المركبة حيث استحوذت على النصيب الأكبر (نسبة ٣٠%) من الزمن المخصص للإعداد المهاري من خلال أشكالها المتعددة ثم توزيعها على مراحل الإعداد المختلفة حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم" (١٩٩٤) أن أشكال التمرينات المركبة هي (تمرين مركب من أكثر من مهارة، وآخر من مهارة أو أكثر) وهي تؤدي خلال مراحل التدريب المختلفة وبالتحديد بداية من مرحلة الإعداد الخاص وتشمل الإعداد البدني والمهاري، وفي مرحلة الإعداد للمباريات يجب الحرص على أن تشمل الإعداد البدني والمهاري مع ربطها بالإعداد الخططي (٣٣: ٦٩).

كما إن نسبة التحسن في الأداءات المهارية المندمجة قيد البحث يرجع إلى التأثير الإيجابي لتدريبات التنافسية وما شملته من وحدات تدريبية متنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركي للأداءات المهارية المندمجة داخل الممرات العصبية للاعب وأنعكس على وضوح التصور الحركي للمهارات المندمجة بشكل أفضل.

وأيضاً قد ترجع نسبة التحسن إلى استخدام مجموعة من التدريبات التنافسية التي تنمي قدرة اللاعبين على استقبال ومعالجة المعلومات عن طريق الوضع المتغير لجسمه والأشياء المتحركة والأوضاع المتغيرة للأشخاص الآخرين (الزملاء والمنافس) بشكل صحيح وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغير السرعة والاتجاه ووضع الجسم.

وبذلك يكون قد تم التحقق من صحة فرض البحث والذي نصه: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداءات

المهارية المندمجة (إستلام ثم تمرير - إستلام ثم جرى ثم تمرير - إستلام ثم مراوغة ثم تمرير - إستلام ثم مراوغة ثم تصويب) لصالح القياس البعدي".

الإستخلاصات:

- وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي فى الأداءات المهارية المندمجة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- نسبة التحسن لمتغير الزمن تراوحت بين (- ١١.١٣% : - ١٧.٠٥%) لكل من إستلام ثم مراوغة ثم تمرير، إستلام ثم تمرير، وفى متغير الدقة بين (٦١% : ٦٤.٢٧%) لكل من إستلام ثم مراوغة ثم تصويب، إستلام ثم تمرير.
- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابى على الأداءات المهارية المندمجة (الإستلام ثم تمرير - الإستلام ثم جرى ثم تمرير - الإستلام ثم مراوغة ثم تمرير - الإستلام ثم مراوغة ثم تصويب).

التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام المواقف التنافسية على مختلف فرق قطاع الناشئين فى كرة القدم.
- تنمية الأداءات المهارية المركبة داخل الوحدات التدريبية فى مرحلة الناشئين لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهاري والخططي وتحسين نتائج مباريات كرة القدم.
- تصميم مواقف لعب تنافسية مختلفة تتناسب مع المراحل العمرية المختلفة فى قطاع الناشئين وتدريب اللاعبين عليها لرفع المستوى المهاري والخططي لدى اللاعبين.
- إجراء المزيد من البحوث التى تشمل إستخدام المواقف التنافسية ومعرفة أثرها على الجانب البدني والخططي ومراكز اللاعبين.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد رجب أمين راشد: تأثير إستخدام تدريبات متنوعة على تطوير بعض الأداءات المهارية والخططية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٨م.

- ٢- **أحمد محمد حسين أحمد:** خطة تدريب سنوية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية وفاعلية بعض الأداءات المهارية المندمجة والتحركات الخطئية الهجومية للاعبى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، ٢٠١٧م.
- ٣- **إسلام سعيد عبد السميع:** تأثير إستخدام التدريب المتباين على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٧م.
- ٤- **جمال علاء الدين وناهد الصباغ:** علم الحركة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ١٩٩٥م.
- ٥- **حسن السيد أبو عبده:** الإعداد المهارى فى كرة القدم، الطبعة الثامنة، دار الفتح للطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٦- **حسن السيد ابو عبده:** الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٧- **حنفى محمود مختار:** كرة القدم للاعبين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٨- **حنفى محمود مختار:** كرة القدم للاعبين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٩- **خالد عبدالنور الخضرى:** تأثير إستخدام تدريبات المواقف التنافسية بالإتجاه المفرد والمندمجة على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ١٠- **طارق محمد جابر:** تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المندمجة على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.
- ١١- **عبد الباسط محمد عبد الحليم:** تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المندمجة لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٢- **عصام الدين عبد الخالق:** التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.

- ١٣- محمد إبراهيم محمود سلطان: نسبة مساهمة المهارات الأساسية المندمجة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئي كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٤- محمد سيد أحمد أحمد: برنامج تدريبي بإستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض القواعد والمبادئ الخطئية والقدرات العقلية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
- ١٥- محمد سيد عبد الرحيم خليل: برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهارى المندمجة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م.
- ١٦- محمد سيد عبد الرحيم خليل: برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الأداء الخططى الدفاعى والهجومى فى التنظيم ٤-٤-٢ لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.
- ١٧- محمد شوقى كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٨- محمد صبحى حسانين: أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٩- محمد عبد الستار محمود: تأثير تنمية الأداءات الحركية المندمجة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين فى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٢٠- مفتى إبراهيم حماد: الهجوم فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٢١- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٢- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى للاعبين والمدرب الناجح، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- **LawLess, susanjane:** The Effects Volleyball Game modification children's opportunity to Respond and Academic, 1998.
- 24- **Morris, charles:** Comparative effect of Scribed training and soccer program on skill test scores, Boom., 1994.
- 25- **Queen, R.:** How to make aprogram for soccer players V 15, Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK, 2005.