



## تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التخصصية على تحسين مستوى أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت

\* أ.د /محمود حسن الحوفى  
\*\* الباحث / فيصل زايد الحربي

### الملخص

يهدف البحث إلى تحسين مستوى أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت (١٨) سنة

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي. على عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية، وبلغ قوامها (٥) ناشئين من ناشئي كرة القدم تحت (١٨) سنة بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت والمسجلين بسجلات الاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م، والمكلفين من قبل مدرب الفريق بأداء الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي بالتصويب.

وقد استعان الباحثان بعدد (٢٠) لاعباً يمثلون عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث وجاءت استخلاصات يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية تأثيراً إيجابياً على دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي (قيد البحث) لناشئي المجموعة التجريبية.

الكلمات الاستدلالية : برنامج ، التدريبات التخصصية ، كرة القدم

\* استاذ تدريب كرة قدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات  
\*\* مدرس تربية بدنية ورياضية بدولة الكويت





## مقدمة ومشكلة البحث

لقد تزايد الاهتمام العالمي في الآونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنية. فتطوير الأداء الرياضي كنتاج نهائي مرتبط بتطوير مدخلاته المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية والتي تلعب فيها التمرينات النوعية دوراً فعالاً في الأداء الرياضي خاصة في الألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية ذات المواقف المتغيرة. حيث يشير طلحة حسين وآخرون (١٩٩٣م) إلى أهمية التدريبات التخصصية لما لها من خصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية طبقاً لطبيعة أداء المهارات المختلفة، واستخدامها بمسمى التدريب النوعي أو التمرينات الغرضية أو التمرينات الخاصة. (١٥ : ٥٧) وتذكر كلاً من آمال شفيق، مرفت على (١٩٩٤م) أن التدريبات التخصصية تعتبر من الوسائل الفعالة في التدريب إذا تم اختيارها بدقة وعناية وتشابهت في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس. (٩ : ٢) ويرى عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٦م) أنه كلما كانت تلك التدريبات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى الرياضي. (١٦ : ٢٤٠) وقد أثبتت الأبحاث العلمية والخبرات الميدانية أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط التخصصي الممارس، أي إذا كانت طبيعة التمرينات المستخدمة هي نفس طبيعة الأداء المهارى أثناء المنافسة وباستخدام العضلات العاملة ومحاكاة اتجاهات العمل العضلي وبنفس سرعات الحركة المطلوبة للمنافسة. (٢٧ : ١٨٩) ويرى الباحثان أن التدريبات التخصصية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلمة، كما أن توافر نماذج ثرية من هذه التدريبات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء. وتعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي حظيت باهتمام بالغ على المستويين المحلي والدولي، حيث تحتل مكانة جماهيرية متقدمة عن الأنشطة الأخرى من زمن بعيد، ولقد وصلت كرة القدم العالمية والأسبوية إلى مرحلة متقدمة فنياً كما ظهر في بطولات كأس العالم والأمم الآسيوية. (١٤ : ٢)





حيث تبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهوداً مستمرة لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أصبحت الحاج إلى تنمية الأداء المهاري أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب.

وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم هي القاعدة الرئيسية والعمود الفقري للعبة، والتي يتوقف عليها جمال أداء اللاعب للمباريات، وهي بذلك وسيلة اللاعب لتنفيذ الخطط بسرعة وإتقان. (٢٢ : ٣) ويذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٤م) أن التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم بصفة عامة والمواقف الثابتة بصفة خاصة، فهو الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم. (٢٥ : ١٣٣)

ويوضح محمد نشأت (١٩٩٢م) أنه توجد عدة أساليب للتصويب في كرة القدم منها أسلوب " التصويب بباطن القدم، ووجه القدم الأمامي، ووجه القدم الخارجي، ووجه القدم الداخلي"، كما يضيف أنه نتيجة للخطط الدفاعية ظهرت الاحتكاكات بين المدافعين والمهاجمين في ثلث الملعب الهجومي فكثرت الضربات الثابتة بأنواعها التي كانت منقذاً للفرق التي أحسنت استغلالها وحسنت نتائج مباريات كثيرة. (٢٢ : ٣٩)

ومن خلال العديد من البطولات (كأس أوروبا، أفريقيا، آسيا، والعالم) لمرات عديدة يتضح أن نسبة الأهداف التي تُسجل نتيجة للضربات الثابتة الهجومية في هذه البطولات تتراوح ما بين (٥٠ - ٥٥ % ) من جملة الأهداف التي سُجلت فيها، والمقصود من المواقف الثابتة " كل الضربات الركنية، وضربات الجزاء، وضربات المرمى، والضربات الحرة المباشرة، وغير المباشرة للهجوم". (٢٥ : ١١٨) ويقصد بالضربات الحرة غير المباشرة هي " التي لا يمكن تسجيل هدف منها إلا إذا لمست الكرة أو لعبها لاعب آخر غير الذي ركلها قبل أن تدخل المرمى"، والضربات الحرة المباشرة هي " التي يمكن تسجيل هدف منها مباشرة في مرمى الفريق المنافس". (٢٢ : ٣٤)

ويعرف مفتي إبراهيم (١٩٩٤م) ثلث الملعب الهجومي بأنه " الثلث الذي يقع فيه مرمى الفريق المنافس"، حيث يقسم الملعب عرضياً إلى (٣) أجزاء وهمية متساوية تقريباً، ويسمى الثلث القريب من مرمى الفريق بالثلث الدفاعي، في حين يسمى الثلث الذي في وسط الملعب بالثلث الأوسط، ويسمى الثلث الذي يقع في مرمى الفريق المنافس بالثلث الهجومي للفريق. (٢٥ : ١٨١)

ويذكر آلن وود *Alan Wade* (٢٠٠٥م) أن منطقة التصويب المؤثرة هي التي تكون مسافتها أقل من (٣٠) ياردة من المرمى، وقد أوضح تلك المنطقة أنه إذا رسم خطين من قائمي المرمى وطولهما





(٢٥ ، ٣٠) ياردة لداخل الملعب وبزاوية قدرها (٤٥) درجة من خط المرمي فتعتبر هذه المنطقة منطقة التصويب. (٢٩ : ٥٧)

وقد لاحظ الباحثان من خلال متابعته لمباريات الدوري الكويتي للناشئين تحت (١٨) سنة لكرة القدم ضعف مستوى أداء وعدم دقة مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي.

وإيماناً من الباحثان بأهمية كلاً من المهارة قيد البحث وأيضاً قطاع الناشئين حيث يمثل النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية، وانطلاقاً من أن ناشئي كرة القدم اليوم هم مستقبل اللعبة وعماد المنتخبات القومية مستقبلاً، لذلك فالاهتمام بهم يعنى الاطمئنان على مستقبل الكرة الكويتية.

ومن هنا انبثقت فكرة البحث الحالي، والتي تبلورت في محاولة تحسين مستوى أداء التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي في كرة القدم لناشئي كرة ال

### ثانياً: هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين مستوى أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت (١٨) سنة بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت باستخدام التدريبات التخصصية.

### ثالثاً: فرض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي.

### رابعاً: المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### التدريبات التخصصية:

هي تدريبات مساعدة تهدف لتحسين وتطوير مستوى أداء ودقة مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي. (تعريف إجرائي)

#### الدراسات السابقة:

١- أجرى " محمود عبد المحسن عبد الرحمن " (٢٠١١م) (٢٤) دراسة بعنوان " تأثير التمرينات التخصصية على الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة "، وهدفت الدراسة إلى





التعرف على تأثير استخدام مجموعة من التمرينات التخصصية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعب من لاعبي منتخب جامعة المنيا للكرة الطائرة للعام الجامعي ٢٠٠٠ / ٢٠٠١م ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منهما (٩) لاعبين، وأشارت أهم النتائج إلى أن التمرينات التخصصية أثرت إيجابياً على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة بصورة أفضل من البرنامج التقليدي.

٢- قام كلاً من " جولبي، هوب *Golby & Hope* " (٢٠٠٢م) (٣٠) بدراسة عنوانها " تأثير طرق التدريب السوفيتي المستخدم للتدريبات النوعية وطرق التدريب الغربي على اكتساب مهارات الجمباز "، وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على أثر طرق التدريب السوفيتي والغربي على اكتساب مهارات الجمباز، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد بلغ عدد العينة (١٤) لاعبة جمباز أعمارهم سبع سنوات ونصف، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن استخدام التدريبات النوعية يعمل على تطوير القوة مما يعطي نتائج أفضل في مستوى أداء مهارات الجمباز.

٣- أجرى " حاتم أبو حمده هليل " (٢٠٠٦م) (١١) دراسة بعنوان " تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتي (مجيار *Magyar*) ، (سيفادو *Sivado*) على جهاز حضان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز "، وذلك بهدف التعرف على تأثير التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتي (مجيار *Magyar*) ، (سيفادو *Sivado*) على جهاز حضان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (١٢) لاعب من ناشئين الجمباز تحت (١١) سنة، وأشارت أهم النتائج إلى أن استخدام التمرينات النوعية أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء للمهارتين قيد البحث على جهاز حضان الحلق للاعبين تحت (١١) سنة، وهناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارتين قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

٤- قام كل من " أكساو جي *Xiao, G.* " (٢٠٠٨م) (٣١) بدراسة عنوانها " التدريبات النوعية للاعبين الفريق القومي للجمباز في الصين "، وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على أثر التدريبات النوعية على مستوى أداء الفريق القومي للجمباز في الصين، وقد استخدم الباحثان





ون المنهج التجريبي على عينة تمثلت في لاعبي الفريق القومي الصيني للجمباز رجال، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها مساهمة التدريبات النوعية المستخدمة في تحسين الأداء الفني للاعبي الفريق القومي للجمباز في الصين.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

#### ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية، وبلغ قوامها (٥) ناشئين من ناشئي كرة القدم تحت (١٨) سنة بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت والمسجلين بسجلات الاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م، والمكلفين من قبل مدرب الفريق بأداء الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي بالتصويب.

وقد استعان الباحثان بعدد (٢٠) لاعباً يمثلون عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث، وتوزيعهم كالتالي:

- (١٠) ناشئين تحت (١٨) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ويمثلون المجموعة (غير المميزة).
- (١٠) لاعبين درجة أولى فوق (٢١) سنة من لاعبي كرة القدم بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت، ويمثلون المجموعة (المميزة).

وقد قام الباحثان بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث الكلية (الأساسية ، الاستطلاعية) والبالغ عددهم (١٥) ناشئ كرة قدم للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي وذلك في: متغيرات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن)، العمر التدريبي، المتغيرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم، مهارة التصويب قيد البحث، وذلك ما يوضحه جدول (١).





قدم تحت (١٨) سنة من خلال استخدام مجموعة من التدريبات التخصصية.

### جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية (الأساسية ، الاستطلاعية)  
في المتغيرات (قيد البحث)

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٧.٥٤	١٧.٥٥	٠.١٠	٠.٤٥٦ -
	الطول	١٧٨.٦٧	١٧٩.٠٠	١.٨٥	٠.٤١٠ -
	الوزن	٦٨.٤٣	٦٩.٠٠	٠.٩٢	٠.٣٥١ -
العمر التدريبي	السنة	٩.٣١	٩.٠٠	٠.٣٦	٠.٩٨٨
	السرعة الانتقالية	٣.٣١	٣.٣٠	٠.٠٨	١.٦٨٥
	القوة المميزة بالسرعة	١.٩٢	١.٩٣	٠.٠٥	٠.٢٨١ -
	الرشاقة	٧.٤٥	٧.٤٥	٠.٠٧	٠.١٧٩ -
	المرونة	٩.٨٦	٩.٨٣	٠.٠٦	٠.٤٠٢
التصويب على المستطيلات المتداخلة	الدرجة	٦.٤٠	٦.٤٠	٠.٠٥	٠.٠٣٥ -

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية ، الاستطلاعية) قد انحصرت بين ( $\pm 3$ ) في " متغيرات النمو - العمر التدريبي - المتغيرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم - مهارة التصويب قيد البحث "، مما يدل على إعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات.

### ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

استند الباحثان لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:

#### ١- استمارات تسجيل البيانات: مرفق (١)

تم إعداد استمارات لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث لتفريغها ومعالجتها إحصائياً.

#### ٢- المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث:

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة برياضة كرة القدم وعلم التدريب الرياضي (٤)، (٦)، (١٠)، (١٢)، (١٣)، (١٧)، (١٩)، (٢٨) وذلك للاستفادة منها في تحديد المتغيرات البدنية قيد البحث والاختبارات التي تقيسها، والمهارة قيد البحث والاختبارات التي تقيسها،





وبناء البرنامج التدريبي وإختيار التدريبات التخصصية، وكذلك الاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسات لتعزيد نتائج البحث الحالي.

### ٣-الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

قام الباحثان بالإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت كلاً من المتغيرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم والاختبارات التي تقيسها، والمتغيرات المهارية في كرة القدم والاختبارات التي تقيسها (٤)، (٦)، (١٠)، (١٢)، (١٣)، (١٧)، (١٩)، (٢٨)، ومن خلال ذلك استخلص الباحثان المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث واختباراتها التالية:

#### أ-المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها: مرفق (٢)

- اختبار (٣٠) متر عدو من البدء المنطلق لقياس " السرعة الانتقالية "
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس " القوة المميزة بالسرعة "
- اختبار الجري المتعرج لبارو لقياس " الرشاقة "
- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس " المرونة "

#### ب-المتغيرات المهارية والاختبارات التي تقيسها: مرفق (٣)

تم تحديد مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي لتكون المهارة قيد البحث، كما تم تحديد إختبار (التصويب على المستطيلات المتداخلة) لقياس دقة أداء أفراد عينة البحث في المهارة قيد البحث.

#### ٤-الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام.

- مرامي كرة قدم.
- أقماع.
- كرات قدم.
- شريط قياس للمسافة بالأمتار.
- ملعب كرة قدم.
- شريط لاصق.
- مرمي كرة يد.
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة بالسنتيمتر.
- رايات.
- مقعد خشبي.

#### رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٦/٧/٢٠١٩م إلى يوم الأحد الموافق ١٤/٧/٢٠١٩م على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قُسمت إلى مجموعتين، المجموعة الأولى







بلغ قوامها (١٠) ناشئين تحت (١٨) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا (المجموعة غير المميزة)، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (١٠) لاعبين درجة أولى فوق (٢١) سنة من لاعبي كرة القدم بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت ليمثلوا (المجموعة المميزة)، وكان الهدف منها:

- ١- التأكد من توافر المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- ٢- التحقق من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٣- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.

#### وأُسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن:

- ١- التحقق من توافر المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٣- استيعاب المساعدين لطريقة أداء الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.

#### خامساً: المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

##### أ- صدق الاختبارات:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على عينة بلغ قوامها (٢٠) لاعب كرة قدم، منهم (١٠) ناشئين تحت (١٨) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية يمثلون المجموعة (غير المميزة)، (١٠) لاعبين درجة أولى فوق (٢١) سنة من لاعبي كرة القدم بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت يمثلون المجموعة (المميزة)، وذلك يومي السبت، الأحد الموافق ٦، ٧/٧/٢٠١٩م، وجدول (٢) يوضح ذلك.



جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ١٠

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطي ن	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
		ع±	/س	ع±	/س		
٢٨.٩٣	٠.٢٧	٠.٠٧	٣.٣٨	٠.٠٢	٣.١١	الثانية	السرعة الانتقالية
٢٣.٨٨	٠.٢٩	٠.٠٣	١.٩٧	٠.٠٣	٢.٢٦	المتر	القوة المميزة بالسرعة
٤٢.٧٦	٠.٤٠	٠.٠١	٧.٥٣	٠.٠٢	٧.١٣	الثانية	الرشاقة
٣٣.٠٤	١.٦١	٠.٠٥	٩.٩٥	٠.٠٦	١١.٥٦	السنتيمتر	المرونة
٣٩.٩٨	٣.٣٩	٠.٠٢	٦.٣٣	٠.٠٣	٩.٧٢	الدرجة	التصويب على المستطيلات المتداخلة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٠)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المتضادة وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

ب - ثبات الإختبارات:

تم حساب معاملات ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه *Test-Retest* على عينة بلغ قوامها (١٠) ناشئين تحت (١٨) سنة من ناشئي كرة القدم بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وهم يمثلون المجموعة (غير المميزة)، وقد اعتبر الباحثان نتائج الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول، ثم قام بإعادة تطبيق هذه الاختبارات تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول، وذلك يوم الأحد الموافق ١٤/٧/٢٠١٩م، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات بين التطبيقين الأول والثاني.



جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني  
للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع±	س/	ع±	س/		
٠.٩٠٥	٠.٠٣	٣.٤٢	٠.٠٧	٣.٣٨	الثانية	السرعة الانتقالية
٠.٧٩٦	٠.٠٢	١.٩٠	٠.٠٣	١.٩٧	المتر	القوة المميزة بالسرعة
٠.٧٧٢	٠.٠٣	٧.٤٩	٠.٠١	٧.٥٣	الثانية	الرشاقة
٠.٨٦٦	٠.٠٢	١٠.٠٤	٠.٠٥	٩.٩٥	السنتمتر	المرونة
٠.٦٣٧	٠.٠٤	٦.٢٨	٠.٠٢	٦.٣٣	الدرجة	التصويب على المستطيلات المتداخلة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٦٣٧ - ٠.٩٢٣)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

**سادساً: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التخصصية: مرفق (٤)**

**١- هدف البرنامج:**

قام الباحثان بتخطيط برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التخصصية يهدف إلى تحسين مستوى أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت (١٨) سنة بنادي القادسية الرياضي بدولة الكويت.

**٢- إختيار التدريبات التخصصية المقترحة قيد البحث: مرفق (٥)**

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة برياضة كرة القدم (١)، (٥)، (٦)، (١٩)، (٢٠)، (٢٢)، (٢٦)، (٢٨) بهدف التعرف على أنسب التدريبات التخصصية التي يمكن استخدامها في تحسين مستوى أداء مهارة التصويب قيد البحث بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي لمهارة التصويب قيد البحث، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطى للباحث مؤشراً في كيفية بناء تدريبات تخصصية أخرى تعمل في نفس اتجاه المسار الحركي لمهارة التصويب قيد البحث، حيث تم التوصل إلى (٢٠) تدريباً لاستخدامهم في البرنامج التدريبي.





### ٣-أسس ومعايير وضع البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بالإطلاع على ما أُتيح له من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة كرة القدم وعلم التدريب الرياضي التي تناولت كلاً من تخطيط البرامج التدريبية والتمرينات النوعية (٣)، (٤)، (٦)، (٨)، (١٦)، (١٧)، (١٩)، (٢٣)، (٢٨) لتحديد وتقنين الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي، ومن خلال ذلك راعى الباحثان المعايير والأسس التالية عند وضع البرنامج والمتمثلة في:

- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية داخل الأسبوع (٤) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (٦٠ ق) إلى (١٢٠ ق).
- يطبق البرنامج خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمنافسات.
- عدد الأسابيع خلال مرحلة الإعداد الخاص (٥) أسابيع، وخلال مرحلة الإعداد للمنافسات (٣) أسابيع.

### ٣-محتوى البرنامج التدريبي:

إشتمل البرنامج التدريبي على:

- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية.
- تمارين لتنمية المرونة لمفاصل الجسم المختلفة وإطالة العضلات.
- التدريبات التخصصية قيد البحث لتحسين مستوى أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي.
- تدريبات الختام للتهديئة والاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية.

### ٤-البرنامج ودرجات الحمل:

#### أ-تحديد شدة الحمل:

حدد الباحثان شدة الحمل التدريبي وفقاً للآتي:

- الحمل المتوسط: ٥٠٪ - ٧٥٪ من أقصى قدرة للاعب.
- الحمل العالي (الأقل من الأقصى): ٧٥٪ - ٩٠٪ من أقصى قدرة للاعب.
- الحمل الأقصى: ٩٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى قدرة للاعب.



ب-درجات الحمل:

- تم تشكيل درجة الحمل الفترية للبرنامج التدريبي بالطريقة التموجية (١ : ٣)، كما هو موضح في شكل (٣).
- تم تشكيل درجة الحمل الأسبوعية بالطريقة التموجية (١ : ١) للأسبوع ذو الحمل المتوسط كما هو موضح في شكل (٤)، وللأسبوع ذو الحمل العالي كما هو موضح في شكل (٥)، وللأسبوع ذو الحمل الأقصى كما هو موضح في شكل (٦).

ج-تشكيل درجات الحمل:

أولاً: تشكيل درجات الحمل الفترية:

■ تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي:

الإجمالي	المرحلة الثانية			المرحلة الأولى					المرحلة الفترة
	(الإعداد للمباريات)			(الإعداد الخاص)					
٨ أسابيع	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
٣ أسابيع		●	●		●				درجة الحمل
٣ أسابيع	●					●	●		
٢ أسبوع				●				●	
٣٢ يوم	(١ : ٣)								تشكيل دورة الحمل الفترية

شكل (١)

تشكيل درجات الحمل الفترية

ينتضح من الشكل السابق أن الأسابيع ذات الحمل الأقصى هي (٣) أسابيع، الأسابيع ذات الحمل العالي (الأقل من الأقصى) هي (٣) أسابيع، الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (٢) أسبوع. ثانياً: تشكيل درجات الحمل الأسبوعية:



## ■ تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للبرنامج التدريبي :

● تشكيل درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل المتوسط:

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى						●	
الحمل العالي			●				
الحمل المتوسط		●			●		
زمن التدريب		٦٠ ق	٩٠ ق		٦٠ ق		١٢٠ ق
تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	( ١ : ١ )						

شكل (٢)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

يتضح من الشكل السابق ما يلي:

- ❖ تشكيل درجة الحمل هو ( ١ : ١ ) .
- ❖ درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل المتوسط هو: (٢) يوم حمل متوسط، (١) يوم حمل عالي (أقل من الأقصى)، (١) يوم حمل أقصى.
- ❖ حجم الحمل للأسبوع ذو الحمل المتوسط هو:
  - الحمل المتوسط = (٦٠ ق) ، الحمل العالي (الأقل من الأقصى) = (٩٠ ق) ، الحمل الأقصى = (١٢٠ ق) .
- ❖ حجم الحمل الكلي للأسبوع ذو الحمل المتوسط = (٣٣٠ ق) .

## ● تشكيل درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل العالي:

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى			●				
الحمل العالي		●				●	
الحمل المتوسط					●		
زمن التدريب		٩٠ ق	١٢٠ ق		٦٠ ق		٩٠ ق
تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	( ١ : ١ )						

شكل (٣)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل العالي



يتضح من الشكل السابق ما يلي:

- ❖ تشكيل درجة الحمل هو (١ : ١).
- ❖ درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل العالي هو: (١) يوم حمل متوسط، (٢) يوم حمل عالي (أقل من الأقصى)، (١) يوم حمل أقصى.
- ❖ حجم الحمل للأسبوع ذو الحمل العالي هو:
  - الحمل المتوسط = (٦٠ ق) ، الحمل العالي (الأقل من الأقصى) = (٩٠ ق) ، الحمل الأقصى = (١٢٠ ق).
- ❖ حجم الحمل الكلي للأسبوع ذو الحمل العالي = (٣٦٠ ق).
- تشكيل درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى:

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الحمل الأقصى			●			●	
الحمل العالي		●					
الحمل المتوسط					●		
زمن التدريب		٩٠ ق	١٢٠ ق		٦٠ ق	١٢٠ ق	
تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(١ : ١)						

شكل (٤)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقصى

يتضح من الشكل السابق ما يلي:

- ❖ تشكيل درجة الحمل هو (١ : ١).
- ❖ درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى هو: (١) يوم حمل متوسط، (١) يوم حمل عالي (أقل من الأقصى)، (٢) يوم حمل أقصى.
- ❖ حجم الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى هو:
  - الحمل المتوسط = (٦٠ ق) ، الحمل العالي (الأقل من الأقصى) = (٩٠ ق) ، الحمل الأقصى = (١٢٠ ق).
- ❖ حجم الحمل الكلي للأسبوع ذو الحمل الأقصى = (٣٩٠ ق).







#### د-الوحدة اليومية (أجزائها ومحتواها):

##### ⊙ الجزء التمهيدي (الإحماء):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى تنشيط الدورة الدموية وإكساب العضلات المطاطية لأداء الواجبات الحركية، ويشتمل على تدريبات الإحماء لجميع أجزاء الجسم بالإضافة إلى مجموعة من تدريبات الإطالة والألعاب الصغيرة بالكرة وبدونها، ويمثل الجزء التمهيدي (١٥٪) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

##### ⊙ الجزء الرئيسي (الإعداد البدني/المهاري/الخططي):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى تطوير الحالة التدريبية للاعب، حيث تم الإتفاق مع مدرب الفريق على أن يتم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التخصصية الذي أعده الباحثان في الجزء الخاص بالإعداد المهاري على أفراد عينة البحث، ويمثل الجزء الرئيسي (٨٠٪) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

##### ⊙ الجزء الختامي (التهدئة):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان، ويشتمل على تدريبات التهدئة والاسترخاء، ويمثل الجزء الختامي (٥٪) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

#### سابعاً: خطوات تطبيق البحث:

##### ١-القياسات القبلية:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - المتغيرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم - مهارة التصويب قيد البحث) يوم الأربعاء الموافق ١٧/٧/٢٠١٩م، وذلك كما هو موضح في جدول (١).

##### ٢-تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التخصصية على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢١/٧/٢٠١٩م إلى يوم الخميس الموافق ١٢/٩/٢٠١٩م.

##### ٣-القياسات البعدية:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في مهارة التصويب قيد البحث يوم الجمعة الموافق ١٣/٩/٢٠١٩م، وقد راعى الباحثان أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم بها إجراء القياسات القبلية.

##### ثامناً: المعالجات الإحصائية:



- في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.
  - الاختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.
  - الانحراف المعياري.
  - اختبار (Z) لحساب دلالة الفروق.
  - الوسيط.
  - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
  - معامل الالتواء.
  - النسبة المئوية.

### عرض النتائج ومناقشتها:

#### أولاً: عرض النتائج :

#### جدول (٤)

التوصيف الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة

ن = ٥

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
ع±	/س	ع±	/س		
٠.٠٤	٩.٣٠	٠.٠٢	٦.٢٢	الدرجة	التصويب على المستطيلات المتداخلة

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة قيد البحث.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة

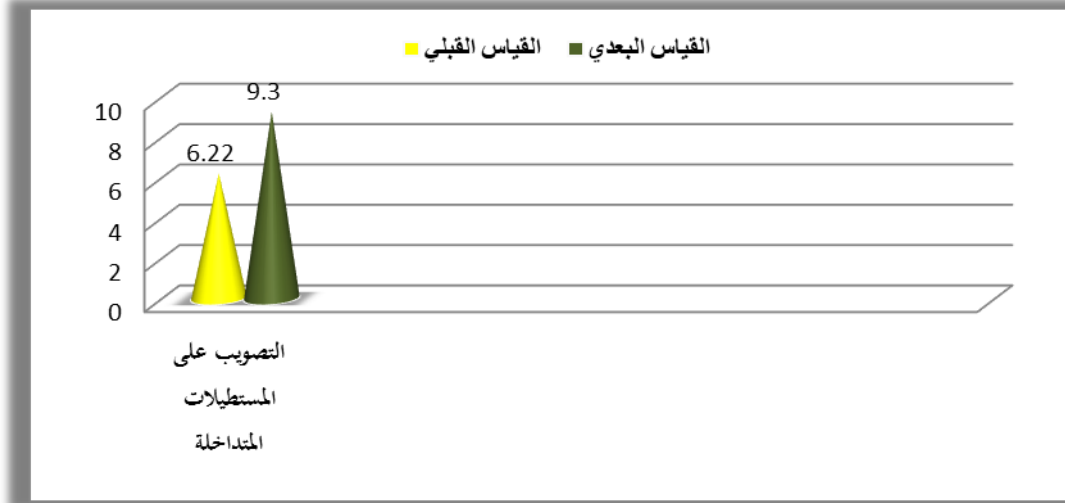
ن = ٥

احتمال الخطأ	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفرق		القياس	الاختبارات المهارية
				العدد	الاتجاه		
٠.٠٣٩	٢.٠٦٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	القياس القبلي	التصويب على المستطيلات المتداخلة
		١٥.٠٠	٣.٠٠	٥	+	القياس البعدي	
		١٥.٠٠	٣.٠٠	٥	+	القياس البعدي	

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦)



يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (٥)

متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية  
في دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة

#### ثانياً: مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٤) والشكل رقم (٥) تحسّن دقة أداء لاعبي المجموعة التجريبية لمهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة - في ثلث الملعب الهجومي قيد البحث. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي للتدريبات التخصصية المستخدمة، فهي تدريبات مهارية خاصة تؤدي في نفس المسار الحركي لأداء مهارة التصويب قيد البحث، حيث وضعت هذه التدريبات بناءً على التحليل الفني لمهارة التصويب، كما أن زمن أداء هذه التدريبات يتشابه مع الزمن المخصص لأداء مهارة التصويب، وكذلك مقدار القوة اللازمة، بالإضافة إلى أن هذه التدريبات التخصصية تركز على العضلات العاملة التي يتم استخدامها أثناء أداء مهارة التصويب. ويتفق هذا مع ما يشير إليه السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) من أن التدريبات التخصصية يجب أن يتطابق المسار الحركي لها جزئياً مع المسارات الحركية المستخدمة في المنافسة ومحاكاة المسار الزمني في بعض مراحل الأداء. (٧ : ١٠٣)





كما يضيف محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م) أن الدور الرئيسي للتدريبات التخصصية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء. (٢١ : ٥٧)

ويوضح الباحثان أن السبب في هذا التحسن يرجع إلى التخطيط العلمي السليم للبرنامج التدريبي، ودقة إختيار تدريباته التخصصية التي تحقق أهداف البحث، حيث ركزت هذه التدريبات على الاهتمام بوضع الجسم أثناء الأداء ومدى الحركة (النواحي الفنية للأداء) وفقاً لنموذج الأداء الأمثل للمهارة قيد البحث، بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تقوم بتدريب اللاعبين على أداء المهارة من أماكن وزوايا ومواقف مختلفة قد يتعرضوا لها أثناء المباريات، مما أثر إيجابياً على تحسين دقة أداء لاعبي المجموعة التجريبية لمهارة التصويب قيد البحث.

ويذكر كلاً من عويس الجبالي (٢٠٠٠م)، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن استخدام التدريبات التخصصية يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي لمهارات النشاط التخصصي الممارس والوصول بها إلى الدقة والتكامل. (١٨ : ٩٤) ، (٢ : ٤٧)

كما يرجع الباحثان أيضاً السبب في تحسن دقة التصويب للاعبي المجموعة التجريبية إلى كفاية كل من زمن البرنامج التدريبي حيث استغرق (٨) أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي حيث بلغت (٣٢) وحدة تدريبية، وتكرارات الأداء للمهارة خلال البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى إنتظام اللاعبين في التدريب، ومناسبة التدريبات التخصصية المستخدمة للمرحلة السنوية لأفراد عينة البحث (تحت ١٨ سنة) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، كما أن هذه التدريبات التخصصية كانت متدرجة الصعوبة، وقد لعبت هذه الأمور دوراً هاماً وحيوياً في أن البرنامج التدريبي كان له أثراً إيجابياً على تحسين دقة التصويب للاعبي المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من " أكساو جي. Xiao,g. " (٢٠٠٨م) (٣١)، " حاتم أبو حمده هليل " (٢٠٠٦م) (١١)، " جولبي، هوب Golby& Hope " (٢٠٠٢م) (٣٠)، " محمود عبد المحسن عبد الرحمن " (٢٠٠١م) (٢٤) في أن استخدام التدريبات التخصصية أو النوعية أثر إيجابياً في تحسين وتطوير المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة.

ويوضح الباحثان أن هذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء بفرض البحث والذي ينص على

إنه:





" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي ".

### الاستخلاصات والتوصيات:

#### أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء هدف البحث و فروضه و في حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استخلاص الآتي :

١- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية تأثيراً إيجابياً على دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي (قيد البحث) لناشئي المجموعة التجريبية.

#### ثانياً: التوصيات:

- استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا البحث يوصي الباحثان بما يلي:
- ١- الاستفادة من برنامج التدريبات التخصصية المقترح في تحسين دقة أداء مهارة التصويب من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.
  - ٢- ضرورة الاهتمام بالتدريبات التخصصية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في كرة القدم لرفع المستوى المهاري لهم.
  - ٣- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات التخصصية من الخصائص التقنية للأداء المهاري.

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم شعلان، عمرو علي أبو المجد (١٩٩٧م): خطط الكرات الثابتة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (١٩٩٤م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.





- ٤- أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤م): تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
- ٥- أحمد كمال عبد العزيز (٢٠٠١م): التحليل الكيفي والكمي لطريقة أداء مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي للتصويب من الضربات الحرة المباشرة في ثلث الملعب الهجومي في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٦- إسلام مسعد علي (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٧- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م): نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ٨- السيد عبد المقصود (١٩٩٨م): نظريات التدريب الرياضي، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ٩- آمال شفيق عزب، مرفت علي سليم (١٩٩٤م): تأثير التمرينات التخصصية على أداء سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الأول " الرياضة في مصر . الواقع والمستقبل"، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٠- بطرس رزق الله (١٩٩٤م): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- حاتم أبو حمده هليل (٢٠٠٦م): تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتي (مجيار *Magyar*) ، (سيفادو *Sivado*) على جهاز حسان الحلق لناشئين في رياضة الجمباز، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة، السنة الخامسة، العدد الثامن، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٢- حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع، الإسكندرية.
- ١٣- حنفي محمود مختار (١٩٩٣م): الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.





- ١٤- شفيق أحمد محمد (١٩٩٨م): التنبؤ بمستوي التصويب بدلالة بعض الصفات البدنية الخاصة والخصائص الكينماتيكية لضربة الجزاء في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٥- طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٣م): التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحليل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٦- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٦م): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط٦، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- عمرو علي أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- عويس الجبالي (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، دار *G.M.S*، القاهرة.
- ١٩- محمد حجار خرفان (٢٠٠٦م): أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- ٢٠- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢١- محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م): المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكاتشيف فنج مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٢- محمد نشأت أحمد (١٩٩٢م): تحليل الضربات الثابتة (مهاري - خططي) في الثلث الهجومي للملعب للمستويات المختلفة لكرة القدم بكأس العالم بإيطاليا ١٩٩٠، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٣- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م): تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، الطبعة الثالثة دار عالم المعرفة، القاهرة.
- ٢٤- محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٠١م): تأثير التمرينات التخصصية على الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.







٢٥- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م): الإعداد المهاري و الخططي للاعبي كرة القدم, دار الفكر العربي, القاهرة.

٢٦- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م): الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم, دار الفكر العربي, القاهرة.

٢٧- ياسر عبد العظيم سالم، إبراهيم مجدى صالح (١٩٩٧م): تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئى كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي " الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرون "، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٨- يوسف عبد الأمير، صباح قاسم خلف، ميثم حبيب سبهان (٢٠١٥م): تأثير تمارين خاصة في تطوير دقة التهديف للركلات الثابتة المباشرة القريبة من منطقة الجزاء لنادي العلوم بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد السابع والعشرون، العدد الأول، جامعة بغداد.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

29- Allan, Wade (2005): The F.A.Guide to teaching football, Human Kinetics publisher, United States of America.

30-Globy & Hope (2002): Effects of soviet western coaching methodologies on the acquits of gymnastic skill, journal – article, perceptual and motor skill; vol72 (1):348-350, England.

31-Xiao,g.(2008): Research on the specific strength training of gymnasts on the chinese, serial, journal of beijing university of physical education.

