

تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد بنظام المرحلتين المتساويتين على بعض القدرات البدنية والأداء المهارى للناشئين فى كرة القدم

* محمد أحمد مصطفى مهراڻ

- المقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الحالى بزيادة شعبية الرياضة التنافسية وزيادة رقعتها على المستوى العالمى ويدل على ذلك زيادة أعداد البطولات العالمية على مدار العام وزيادة أعداد الدول المتنافسة فى البطولات الكبرى وكذلك ارتفاع المستوى الرياضى والانجازات الرياضية.

ويذكر مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦م) أن برمجة تدريب الناشئين هى أن تتبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبى إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمى يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن. (٣٣ : ٢٣)

ويذكر رفاعى مصطفى (٢٠٠٥م) أن فترة الإعداد هى أولى فترات الموسم وواحدة من أهمها إذ أن البرنامج التدريبى المعد على أسس وأساليب علمية يساهم فى تطوير الحالة التدريبية للاعبين ووصولهم لأعلى مستوى وتحقيق أفضل النتائج فترة المنافسات (١١ : ٢٣٣).

أختلفت الآراء حول تحديد المدة الزمنية لفترة الإعداد حيث يرى كل من حنفى مختار (١٩٩٨م)، أمر الله البساطى (١٩٩٥م) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن فترة الإعداد المناسبة والمؤثرة يجب ألا تقل عن ثلاثة أشهر (٩ : ٣٠٠) (٤ : ٧٥) (١٨ : ٢٧٢).

فى حين يرى كل من مفتى إبراهيم (١٩٩٧م)، حسن أبو عبده (٢٠٠٢م)، رفاعى مصطفى (٢٠٠٥م)، Phil Davies (٢٠٠٥م)، أن فترة الإعداد تتراوح من ٨ - ١٢ أسبوع.

(٣١٨ : ٤٥) (٢٣٣ : ١١)، (٣٥٨ : ٨)، (٢٦٨ : ٣٤)

ويضيف رفاعى مصطفى (٢٠٠٥م) أن فترة الإعداد بالنسبة للناشئين تتراوح مدتها من (٦ : ٨) أسابيع (١١ : ٢٣٣).

ويرى الباحث أن فترة الإعداد بالنسبة للناشئين يجب ألا تقل عن (٨) أسابيع ومن خلال المسح المرجعي للأبحاث العلمية في تدريب كرة القدم لاحظ الباحث استخدام الباحثين لتصميم فترة الإعداد ذات الثلاث مراحل (الإعداد العام - الإعداد الخاص - الإعداد للمنافسات)، ولم يتطرق أى باحث إلى استخدام برنامج تدريبي لفترة الإعداد بنظام المرحلتين المتساويتين (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية) وذلك لاختلاف توزيع القدرات البدنية في فترة الإعداد بنظام المرحلتين المتساويتين على مراحل البرنامج.

وتبرز أهمية هذه الدراسة في أنها محاولة لإمداد العاملين في مجال تدريب كرة القدم وبخاصة مدربي فرق الناشئين التي تستعد للمسابقات المؤهلة لدورى القطاعات وذلك بإمدادهم بأسلوب علمي جديد في تخطيط عملية التدريب لفترة الإعداد حتي يستعين بها المدربون في وضع خططهم التدريبية الفترية والدورات الأسبوعية واليومية، مما يساهم في رفع مستوى لاعبيه ومن هنا يحاول الباحث التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى قيد البحث للناشئين تحت ١٧ سنة.

- أهداف البحث:

- ١- إعداد برنامج تدريبي لفترة الإعداد بنظام المرحلتين المتساويتين للناشئين كرة القدم.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح لفترة الإعداد بنظام المرحلتين المتساويتين على بعض القدرات البدنية والأداء المهارى للناشئين كرة القدم.

- فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في مستوى بعض القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة ولصالح القياس البعدي.

- الدراسات المرتبطة:

١- أجرى محمد الحسينى (٢٠٠٢م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي خلال فترتي الإعداد والمنافسات للإرتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة"، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي والتعرف على تأثيره خلال فترتي الإعداد والمنافسات للإرتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من الناشئين في رياضة كرة القدم تحت ١٨ سنة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي دال احصائياً على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث خلال فترتي الإعداد والمنافسات.

٢- قام جون ليتمان Joyn Litenmann (٢٠٠٦م) (٣٠) بدراسة عنوانها أثر برنامج تدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية ومستوى القدرات المهارية في كرة القدم وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات المهارية في كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قدرها ٦٠ لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين وكان من أهم النتائج أن هناك تأثير كبير للتدريب بهذا البرنامج على مستوى قدرات اللاعب الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم.

٣- قام طاهر كمال عبد الله الحلو (٢٠٠٦م) (١٢) بدراسة عنوانها تأثير التدريبات المهارية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات المهارية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث من لاعبي كرة القدم تحت ١٥ سنة بمركز شباب العريش بمحافظة شمال سيناء وبلغ حجم العينة ٢٠ لاعباً وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي الذي يحتوي على التدريبات المهارية المركبة يؤثر إيجابياً على زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة كما أظهر البرنامج تأثيراً إيجابياً على المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وهي (السعة الحيوية - النبض - اللاكتيك).

٤- قام محمد مهران (٢٠٠٧م) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام التدريبات البليومترية على مستوى بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لناشئ كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات البليومترية على بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة من لاعبو نادى بورفؤاد الرياضى ١٤ سنة، وكانت أهم النتائج أظهرت التدريبات البليومترية المقترحة والمستخدمة فى البرنامج التدريبى تفوقاً ملحوظاً على أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لناشئ كرة القدم.

٥- أجرى ماهر البياتى ، فارس يوسف (٢٠٠٤م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح على أسس علمية لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة على لاعبي نادى الحسين الرياضى تحت ١٧ سنة ، وكانت أهم النتائج تطور عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

- إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي القياسين القبلى والبعدى لمجموعة واحدة.

ثانياً: عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من بين لاعبي كرة القدم ١٧ سنة بنادى جمارك بورسعيد، والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٣م /٢٠١٤م ، وقد اشتملت العينة على (٢٠) لاعب، كما استعان الباحث بعدد (١٠) لاعبين بنادى المريخ الرياضى (من خارج عينة البحث الأساسية) ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات، والدراسات الاستطلاعية كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)
توصيف عينة البحث

النوع	عدد اللاعبين	العينة
أساسية	٢٠	المجموعة التجريبية
غير أساسية	١٠	خارج عينة البحث
-	٣٠	الإجمالي

ثالثاً : تجانس عينة البحث

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، حيث تم حساب العمر الزمني لأفراد عينة البحث لأقرب سنة - كما تم قياس الطول لأقرب سم والوزن لأقرب كجم - والعمر التدريبي لأقرب سنة، كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

ن = ٢٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	بيانات إحصائية المتغيرات الأساسية
٠.٤٥-	٠.٣٧	١٦.٩٥	١٦.٩٧	سنة	السن
٠.٠٤-	٥.٤٧	١٧٣.٧٥	١٧٢.٧٠	سم	الطول
٠.٨٢	٨.٨٩	٦٧.٠٠	٦٦.٧٨	كجم	الوزن
٢.٠٥-	٠.٨٣	٨.٠٠	٧.٥٥	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين (٠.٠٤-)، (٢.٠٥-) وجميعها قد انحصرت ما بين (٣+) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ن = ٢٠ لعينة البحث فى الاختبارات البدنية

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات البدنية
٠.٥٧-	٠.٢٦	٤.٧٥	٤.٧٢	ث	عدو ٣٠ م
٠.١٥	٤.٣٠	٣٥.٥٠	٣٧.٥٥	سم	الوثب العمودى
٠.٣٢	٠.٥٨	١٧.٢٨	١٧.٣٥	ث	Illinois
٠.٠٦	١.٥٠	٢٥.٠٠	٢٥.٣٥	عدد	ضرب الكرة بالرأس والقدم اق
٠.٧٩	٠.٣٠	٥.٣٣	٥.٣٩	ث	٣٠ × ٥ مرات

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٠.٥٧-) ، (٠.٧٩) وجميعها انحصرت بين (٣+) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث فى الاختبارات البدنية.

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ن = ٢٠ لعينة البحث فى الاختبارات المهارية المركبة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات المهارية المركبة
٠.٢٢-	٠.٧٩	٦.٨١	٦.٦٤	درجة	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير
٠.٤٥	٠.٩٢	٨.٤٢	٨.٥٠	درجة	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٠.٣١	٠.٥٣	٩.٢١	٩.٣٢	درجة	الاستلام ثم الجرى ثم التصويب
٠.٤٤	٠.٨٤	١٠.٥٣	١٠.٥٨	درجة	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٠.٢٢-) ، (٠.٤٥) وجميعها انحصرت بين (٣+) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث فى الاختبارات المهارية المركبة.

رابعاً : وسائل وأدوات جمع البيانات

أ - المسح المرجعي

قام الباحث بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي و بعض المراجع العلمية المتخصصة رياضة كرة القدم وبعض المواقع الإلكترونية المتخصصة في تدريب كرة القدم على شبكة المعلومات العالمية، والتي أمكن الحصول عليها لتحديد القدرات البدنية كما هو موضح بمرفق (٤)، وتحديد أهم الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم كما هو موضح بمرفق (٥)، وتحديد مفردات البرنامج التدريبي للاعبى كرة القدم ١٧ سنة كما هو موضح بمرفق (٦).

ب - الاختبارات والمقاييس

- ١ - قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سم.
- ٢ - قياس الوزن باستخدام الميزان الطبي لأقرب كجم.
- ٣ - قياس المتغيرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية مرفق (٢).
- ٤ - قياس المتغيرات المهارية المركبة باستخدام اختبار قياس الأداءات المهارية المركبة إعداد عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م) مرفق (٣).

جدول (٥)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

المرجع	وحدة القياس	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية
(٩١)،(٦٨)،(٤٩)،(١٤)	ثانية	سرعة انتقالية	عدو ٣٠م
(٦٨)،(٤٩)،(٣٥)،(١٤)	سم	القدرة العضلية	الوثب العمودى
(١٠٨)،(٤٦)	ثانية	الرشاقة	Illinois
(٤٩)،(٤٦)	عدد	تحمل قوة	ضرب الكرة بالرأس والقدم اق
(٦٨)،(٤٩)،(٣٥)،(١٤)	ثانية	تحمل سرعة	٣٠م × ٥ مرات

و- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي
- أقماع
- لاب توب
- ساعة إيقاف
- رستاميتير
- كرات قدم
- كاميرا فيديو
- أهداف تدريب

قام الباحث بإعداد استمارة تسجيل البيانات الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة لكل لاعب وقد اشتملت الاستمارة على "اسم اللاعب- العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي - نتائج الاختبارات قبلي وبعدي" مرفق (١).

خامساً: اختيار المساعدين

قام بمساعدة الباحث في الدراسات الاستطلاعية مدرب فريق نادى المريخ الرياضى وقام بمساعدة الباحث فى التجربة الأساسية مدرب نادى جمارك بورسعيد الرياضى، وهو من خريجى كلية التربية الرياضية ببورسعيد حيث تم تعريفهما بجوانب البحث من حيث متطلبات القياس وطريقة أدائه وغرضه وطريقة قياس وتسجيل كل اختبار، وإمداده بالمعلومات التى تمكنهم من الإجابة على أى أسئلة أو استفسارات توجه إليه أثناء العمل.

سادساً: الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من الاثنين ١٩/٦/٢٠١٢م حتى الخميس ١٩/٧/٢٠١٢م بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، وقد تم ذلك باستخدام عينة مكونة من عدد (١٠) لاعبي نفس الفريق من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وكان الهدف من هذه الدراسة:

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٢- التأكد من تطبيق الاختبارات وفق الشروط الموضوعية لها.
- ٣- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات، وذلك للتعرف على الأخطاء التى يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات.
- ٤- التعرف على مدى صلاحية وتناسب أداء الاختبارات.

وقد أسفرت نتائج الدراسات الاستطلاعية عن تحقيق المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

سابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

- أولاً: الثبات

قام الباحث بحساب الثبات للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين ولقد روعى وجود فاصل زمني قدره أسبوع بين التطبيقين، وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من غير العينة الأساسية وممن تتوافر فيهم خصائص عينة البحث.

ولقد تم تطبيق الاختبارات في الفترة من أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس ١٩ : ٢١ / ٦ / ٢٠١٢ وحتى أيام السبت والأحد والاثنين ٣٠ / ٦ / ٢٠١٢ م ، ١ : ٢ / ٧ / ٢٠١٢ م، حيث أشار محمد علاوى ونصر الدين رضوان (٢٠٠٠م) إلى أن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تعد من أفضل الطرق المستخدمة لحساب معامل ثبات كثير من المقاييس والاختبارات ويوضح جدول (٧) معاملات الثبات لهذه الاختبارات.

- ثانياً : الصدق

اعتمد الباحث على طريقة الصدق الذاتى لإيجاد صدق الاختبارات، حيث يرى محمد علاوى، نصر الدين رضوان (٢٠٠٠م) أن الصدق الذاتى يقصد به "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقة التى خلصت من أخطاء القياس"، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هى المحك الذى ننسب إليه صدق الاختبار.

وبما أن الثبات يقوم فى جوهره على الدرجات الحقيقية للاختبار إذ أعيد تطبيقه على نفس مجموعة الأفراد أى عدد من المرات، لذا نجد أن الصلة بين الثبات والصدق صلة وثيقة.

ويقاس الصدق الذاتى بحساب الجذر التربيعى لمعامل ثبات الاختبار . (٢٩ : ٢٧٥)

جدول (٦)

معاملات ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستخدمة (قيد البحث)

ن = ١٠

الصدق الذاتي	قيمة (ر) المحسوبة	مج ف ^٢	مج ف	س ^٢	س ^١	وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات البدنية
٠.٩٠	٠.٨١	٣١.٥٠	٠.٠٠	٤.٦٦	٤.٧١	ث	عدو ٣٠ م
٠.٨٦	٠.٧٤	٤٢.٥٠	٠.٠٠	٣٨.٩٠	٣٧.٢٠	سم	الوثب العمودي
٠.٩٨	٠.٩٥	٧.٥٠	٠.٠٠	١٧.٢٦	١٧.٣٤	ث	Illinois
٠.٨٨	٠.٧٧	٣٨.٥٠	٠.٠٠	٢٤.٨٠	٢٤.٥٠	عدد	ضرب الكرة بالرأس والقدم اق
٠.٩٧	٠.٩٤	١٠.٥٠	٠.٠٠	٥.٤٣	٥.٤٥	ث	٣٠ × ٥ مرات

يشير جدول (٦) إلى أن معاملات ثبات الاختبارات البدنية بتطبيق معامل ارتباط الرتب لسبيرمان Spearman Rank Correlation قد انحصرت ما بين (٠.٧٤) ، (٠.٩٥) ، وجميعها معادلات ثبات مرتفعة تدل على استقرار هذه الاختبارات وثباتها.

كما يوضح أن معاملات الصدق قد انحصرت ما بين (٠.٨٦) ، (٠.٩٨) وجميعها معاملات صدق مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الاختبارات صادقة أى تقيس ما وضعت من أجله.

جدول (٧)

معاملات ثبات وصدق الاختبارات المهارية المركبة المستخدمة (قيد البحث)

ن = ١٠

الصدق الذاتي	قيمة (ر) المحسوبة	مج ف ^٢	مج ف	س ^٢	س ^١	وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات المهارية
٠.٧٧	٠.٦٠	٦٦.٠٠	٠.٠٠	٧.٥٦	٧.١٩	درجة	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير
٠.٨٦	٠.٧٣	٤٤.٠٠	٠.٠٠	٩.٦٠	٩.٣١	درجة	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٠.٨٠	٠.٦٤	٦٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٤٣	١٠.١١	درجة	الاستلام ثم الجرى ثم التصويب
٠.٨٣	٠.٦٩	٥٠.٥٠	٠.٠٠	١١.٩٣	١١.٨٠	درجة	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

يشير جدول (٧) إلى أن معاملات ثبات الاختبارات المهارية المركبة بتطبيق معامل ارتباط الرتب لسبيرمان Spearman Rank Correlation قد انحصرت ما بين (٠.٦٠) ، (٠.٦٩) وجميعها معادلات ثبات مرتفعة تدل على استقرار هذه الاختبارات وثباتها .

كما يوضح أن معاملات الصدق قد انحصرت ما بين (٠.٧٧) ، (٠.٩٧) وجميعها معاملات صدق مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الاختبارات صادقة أى تقيس ما وضعت من أجله.

- البرنامج التدريبي المقترح:

يتفق كل من محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م)، رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م) Phil Davies (٢٠٠٥م)، عادل عمر، أحمد فاروق عبد العزيز (٢٠٠٧م)، أحمد الكيلاني (٢٠٠٧م)، على خلف حسين (٢٠٠٨م)، أحمد ضبيح (٢٠١٠م)، عمرو على فتحي (٢٠١٠م)، عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١)، موفق المولى (٢٠١١م)، منتصر شحاته حسين (٢٠١٢م) في الآتي:-

- عدد أسابيع البرنامج: (٨) أسابيع.
 - عدد الوحدات الأسبوعية: (٦) وحدات.
 - زمن الوحدة التدريبية: (٩٠) دقيقة.
 - تشكيل دورة حمل التدريب: (١ : ٢).
 - الإعداد البدني : (٤٠%).
 - الإعداد المهاري: (١٥%).
 - الإعداد الخططي: (٤٥%).
- (٣٠) (١١) (٤٥) (١٦) (٣) (٢٠) (٢) (٢٣) (٢١) (٣٩) (٣٧)

- مراحل فترة الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح:

١- المرحلة الأولى:

تستمر هذه المرحلة من (٤-٦) أسابيع وفي أحيان كثيرة لا تستخدم الكرة بكثرة في التدريبات البدنية في هذه الفترة ويتم التركيز على تهيئة اللاعبين لمواجهة متطلبات الفترة اللاحقة (المرحلة الثانية).

٢- المرحلة الثانية:

تستمر هذه المرحلة من (٤-٦) أسابيع وهي الفترة الأكثر تأثيراً في مستوى اللاعبين ويظهر تأثيرها خلال فترة المسابقات.

جدول (٨)

مراحل فترة الإعداد للبرنامج المقترح

فترة الإعداد (٨) أسابيع								مراحل فترة الإعداد
المرحلة الثانية (الإعداد المتأخر)				المرحلة الأولى (الإعداد المبكر)				
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	عدد الأسابيع
(٤) أسابيع				(٤) أسابيع				

جدول (٩)

التوزيع الزمني والنسبي للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال تنفيذ البرنامج

النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الزمن بالدقيقة
		نواحي الإعداد
%٤٠	١٧٢٨	الإعداد البدني
%١٥	٦٤٨	الإعداد المهاري
%٤٥	١٩٤٤	الإعداد الخططي
%١٠٠	٤٣٢٠	إجمالي

جدول (١٠)

التوزيع الزمني بالدقيقة لنواحي الإعداد (البدني - المهاري - الخططي)

على مراحل البرنامج التدريبي

النسبة	إجمالي	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	مراحل الإعداد
				نواحي الإعداد
%٤٠	١٧٢٨	٨٧٨	٨٥٠	الإعداد البدني
%١٥	٦٤٨	٢٨٥	٣٦٣	الإعداد المهاري
%٤٥	١٩٤٤	٩٩٧	٩٤٧	الإعداد الخططي
%١٠٠	٤٣٢٠	٢١٦٠	٢١٦٠	إجمالي

- محتوى البرنامج التدريبي:

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات لكل من الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي، واستعان الباحث بالمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة وكذا المراجع الإلكترونية (E-BOOK).

- المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه قام الباحث باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية واستعان الباحث ببرنامجي: ٢٠٠٧ Microsoft Office Excel ، الحزمة الإحصائية SPSS.

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - معامل ارتباط الرتب لسبيرمان.
 - نسبة التغير المئوية
 - اختبار ولكسون لرتب الإشارة.
- (١ : ٤١ ، ٥٨ ، ١٠٩ ، ١٦٣ ، ٢٨٣ ، ٢٨٨)

عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

١- التحقق من صحة الفرض الأول:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية لعينة البحث

ن = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات البدنية
		+	-	+	-	+	-		
دالة	صفر	صفر	٢١٠	صفر	١٠.٥	صفر	٢٠	ث	عدو ٣٠م
دالة	صفر	٢١٠	صفر	١٠.٥	صفر	٢٠	صفر	سم	الوثب العمودي
دالة	صفر	صفر	٢١٠	صفر	١٠.٥	صفر	٢٠	ث	رشافة Illinois
دالة	صفر	٢١٠	صفر	١٠.٥	صفر	٢٠	صفر	عدد	ضرب الكرة بالرأس والقدم اق
دالة	صفر	صفر	٢١٠	صفر	١٠.٥	صفر	٢٠	ث	٣٠ × ٥ مرات

* قيمة (Z) الجدولية لويلكسون عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٥٢

يوضح الجدول (١١) أن قيمة (Z) المحسوبة باستخدام اختبار رتب الإشارة لولكسون Wilcoxon signed rank test لدلالة صحة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لعينة البحث أقل من قيمة (Z) الجدولية، وجميعها دالة إحصائياً ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في هذه المتغيرات حقيقة ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات التغير في المتغيرات البدنية لعينة البحث

ن = ٢٠

نسبة التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س		
٩.١٤	٠.٢٣	٤.٢٩	٠.٢٦	٤.٧٢	ث	عدو ٣٠م
٢٢.٦٢	٣.٩٦	٤٥.٨٥	٤.٣٠	٣٧.٥٥	سم	الوثب العمودي
١٠.٨٥	٠.٤٢	١٥.٤٦	٠.٥٨	١٧.٣٥	ث	Illinois رشاقة
٢٦.٢٩	١.١٥	٣١.٩٥	١.٥٠	٢٥.٣٥	عدد	ضرب الكرة بالرأس والقدم اق
٩.٢٧	٠.٢٤	٤.٨٩	٠.٣٠	٥.٣٩	ث	٣٠ × ٥ مرات

يوضح جدول (١٢) أن الزيادة في معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قد انحصرت بين (٩.١٤% ، ٢٦.٢٩%) ولصالح القياس البعدي.

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

تشير نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دلالة الفروق لولكسون تساوى (صفر) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن عينة البحث في هذه المتغيرات.

كما تشير نتائج جدول (١٢) إلى حدوث تطور واضح في مستوى الصفات البدنية الخاصة لعينة البحث وذلك من خلال النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث انحصرت النسبة المئوية للتحسن بين (٩.١٤% ، ٢٦.٢٩%).

ويعزى الباحث ذلك التأثير الإيجابي في المتغيرات البدنية إلى إتباع الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي المقترح ذو المرحلتين المتساويتين (المرحلة الأولى- المرحلة الثانية) والتي ساهمت بشكل واضح في ارتفاع مستوى القدرات البدنية لعينة البحث.

وهذا ما يتفق مع فيل ديفاييس Phil Davies (٢٠٠٥م) أنه من الأفضل تقسيم فترة الإعداد إلى مرحلتين (الأولى والثانية)، والتي ينبغي أن تستمر (٨-١٢) أسبوعاً. (٤٥ : ١٣٦)

كما يتفق مع ما أشار إليه مفتى إبراهيم (١٩٩٧م) أن زمن فترة الإعداد المناسبة للناشئين تستغرق (٨) أسابيع ويكون معدل التدريب فيها (٦) وحدات أسبوعياً (٣٤ : ٢٩٤).

ويتفق هذا مع رأى أمر الله البساطى (١٩٩٨م) أن تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب وكيفية تشكيل وتقنين الأحمال التدريبية يساهم في رفع مستوى الصفات البدنية (٥ : ١٣٧).

ويتفق هذا مع ما أشار إليه عمرو أبو المجد وجمال النمكى (١٩٩٧م) ومفتى إبراهيم (١٩٩٧م)، حسن أبو عبده (٢٠٠٢م)، رفاعى مصطفى (٢٠٠٥) فى أن الاعتماد على برامج تدريبية لفترة الإعداد والمعدة على أسس علمية تسهم فى الارتقاء بالنواحى البدنية للاعب وتساعدهم فى الوصول لأعلى مستوى. (٢٢)، (٣٤)، (٨)، (١١)

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه سبوريس Sporis, G. (٢٠١٢م) أن هناك علاقة قوية بين أداء اللاعبين والمهارة التكتيكية، سواء كان فى الهجوم أو الدفاع حيث يجب على اللاعبين فى كرة القدم امتلاك القدرات الهوائية واللاهوائية لتأثيرها على الأداء المهارى والأداء التكتيكي. (٤٧)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من جونز وهيلين Jones & Helen (٢٠٠٠م) أحمد الكيلانى (٢٠٠٧م) ، أحمد ضبيع (٢٠١٠م) ، Sporis, G. (٢٠١٢م) حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى أن البرامج التدريبية الحديثة المنظمة لها دور كبير فى تطوير القدرات البدنية للاعبى كرة القدم. (٤٢)، (٣)، (٢)، (٤٧)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى.

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١- التحقق من صحة الفرض الثاني:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات المهارية لعينة البحث

ن = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات المهارية
		+	-	+	-	+	-		
دالة	صفر	٢١٠	صفر	١٠٠.٥	صفر	٢٠	صفر	درجة	الاستلام ثم الجري ثم التمرير
دالة	صفر	٢١٠	صفر	١٠٠.٥	صفر	٢٠	صفر	درجة	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
دالة	صفر	٢١٠	صفر	١٠٠.٥	صفر	٢٠	صفر	درجة	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
دالة	صفر	٢١٠	صفر	١٠٠.٥	صفر	٢٠	صفر	درجة	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

* قيمة (Z) الجدولية لويلكسون عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٥٢

يوضح الجدول (١٣) أن قيمة (Z) المحسوبة باستخدام اختبار رتب الإشارة لويلكسون Wilcoxon signed rank test لدلالة صحة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لعينة البحث أقل من قيمة (Z) الجدولية، وجميعها دالة إحصائياً ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في هذه المتغيرات حقيقة ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

النسب المئوية لمعدلات التغير في المتغيرات المهارية لعينة البحث

ن = ٢٠

نسبة التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات المهارية
	ع	س	ع	س		
١٧.٧٤	٠.٧٤	٧.٨٠	٠.٧٠	٦.٦٤	درجة	الاستلام ثم الجري ثم التمرير
١٥.٧٥	٠.٧٥	٩.٨٠	٠.٩٢	٨.٥٠	درجة	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
١٨.٢٤	٠.٣٩	١١.٠٠	٠.٥٣	٩.٣٢	درجة	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
١٣.٨٢	٠.٦١	١٢.٠٠	٠.٨٤	١٠.٥٨	درجة	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

يوضح جدول (١٤) أن الزيادة في معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث قد انحصرت بين (١٣.٨٢% ، ١٨.٢٤%) ولصالح القياس البعدي.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دلالة الفروق لويلكسون تساوي (صفر) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي دالة إحصائية مما يشير إلى تحسن عينة البحث في هذه المتغيرات.

كما تشير نتائج جدول (١٤) إلى حدوث تطور واضح في مستوى الاداء المهارى لعينة البحث وذلك من خلال النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث انحصرت النسبة المئوية للتحسن بين (١٣.٨٢٪ ، ١٨.٢٤٪).

ويعزى الباحث ذلك التأثير الإيجابي في المتغيرات المهارية لأسلوب تخطيط البرنامج التدريبي المقترح ذو المرحلتين المتساويتين (المرحلة الأولى- المرحلة الثانية)، والتي ساهمت بشكل واضح في ارتفاع مستوى القدرات البدنية مما ساهم في إتقان الأداء المهارى لعينة البحث.

حيث يرى رائد حلمي (٢٠٠١م) أن تدريب اللاعبين على الأداءات المهارية المركبة في ظروف تشبه المباريات تماماً بما يضمن لهم أفضل أداء أثناء المباراة، كما يوصى بتدريب اللاعبين على الأداءات المهارية المركبة أثناء التدريب على الواجبات الخططية الجماعية والفردية وذلك باستخدام التدريبات المركبة. (١٠ : ٢٠٧).

ويؤكد رفاعى مصطفى (٢٠٠٥م)، حسن أبو عبده (٢٠٠٢م)، يوسف كماش (٢٠١٢م) أن الإعداد المهارى يلعب دوراً مهماً وأساسياً في اكتساب وتنمية وتطوير الجوانب المهارية الخاصة بكرة القدم بما يساعد اللاعب على تنفيذ المتطلبات الخططية التي تطلب منه أثناء المباراة. (١١ : ٥٤، ٦٢) ، (٨ : ١٢٧ - ١٧٠) ، (٩ : ٤٠)

ويشير أمر الله البساطى (٢٠٠٧م) أن التدريب المهارى والخططى أحد الأركان الأساسية لتشكيل الحالة التدريبية وبلوغ الفورمة الرياضية، حيث تتكامل مكونات التدريب البدنى مع كل من التدريب المهارى والخططى في إعداد لاعبي كرة القدم. (٧ : ٢)

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسات كلاً من محمد كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) رائد حلمي (٢٠٠١م)، محمد عبد الستار (٢٠٠٥م)، ذباجينو وينكوسكى ZbigniewWitkowski (٢٠٠٥م) ظاهر الحلو (٢٠٠٦م) ، عادل عمر، أحمد فاروق (٢٠٠٧م)، محمد مهران (٢٠١٤م)، مقداد غازي (٢٠١٣م) حيث اتفقت دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة القدم، ومدى فاعلية استخدام التدريبات المهارية المركبة المناسبة لأفراد عينة البحث من خلال مواقف اللعب المتعددة بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة مع التركيز على الأداء تحت ضغط المنافس والانتظام في التدريب والتنوع في تدريبات الوحدة اليومية الأمر الذي انعكس على الارتقاء بكفاءة الأداء المهارى لأفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططى بكرة القدم. (٣٠)، (١٠)، (٣٢)، (٤٨)، (١٤)، (١٦)، (٢٧)، (٣٦)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى والذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدى.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الاحصائية أمكن للباحث استخلاص ما يلى:

١- البرنامج التدريبي المقترح ذو المرحلتين المتساويتين (الأولى - الثانية) من قبل الباحث والمطبق على عينة البحث كان له أثر إيجابي فى تحسين بعض القدرات البدنية قيد البحث وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى، حيث بلغت النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث (عدو ٣٠م) (٩.١٤٪)، (الوثب العمودى) (٢٢.٦٢٪)، (Illinois) (١٠.٨٥٪)، (ضرب الكرة بالرأس والقدم اق) (٢٦.٢٩٪) (٣٠م × ٥ مرات) (٩.٢٧٪).

٢- البرنامج التدريبي المقترح ذو المرحلتين المتساويتين (المبكرة - المتأخرة) من قبل الباحث والمطبق على عينة البحث كان له أثر إيجابي في تحسين الأداءات المهارية المركبة قيد البحث وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لعينة البحث في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) (١٧.٧٤٪)، (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) (١٥.٧٥٪)، (الاستلام ثم الجري ثم التصويب) (١٨.٢٤٪)، (الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب) (١٣.٨٢٪).

ثانياً : التوصيات:

انطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- ١- إجراء المزيد من الدراسات حول تخطيط برامج فترات الإعداد ذو المرحلتين المتساويتين (الأولى - الثانية)، ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة والمتغيرات الخططية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية على مختلف مستويات اللعب في كرة القدم.
- ٢- ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي قيد البحث عند تخطيط برامج فترة الإعداد سواء للمرحلة السنوية تحت ١٧ سنة.
- ٣- الاستفادة من الاختبارات البدنية والمهارية التي تم استخدامها في الدراسة عند انتقاء أو تقويم الحالة البدنية والمهارية للاعبين.

قائمة المراجع

- أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم خلاف أبو زيد : (٢٠٠٢م) أساسيات الإحصاء فى التربية البدنية المكتبة المتحدة، بورفؤاد.
- ٢- أحمد أحمد ضبيغ: (٢٠١٠م) تأثير برنامج تدريبي بالأسلوبين الموزع والمكثف على مستوى الشوارد الحرة ومضادات الأكسدة للناشئين فى كرة القدم، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية العدد (٢٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- ٣- أحمد محمود الكيلانى: (٢٠٠٧م) تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام كلاً من الأسلوب الموزع والمكثف على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارات الأساسية للناشئين فى كرة القدم رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٤- أمر الله أحمد البساطى: (١٩٩٥م) التدريب الرياضى والإعداد البدنى فى كرة القدم، منشأة المعارف الاسكندرية.
- ٥- أمر الله أحمد البساطى: (١٩٩٨م) أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- أمر الله أحمد البساطى: (٢٠٠١م) الإعداد البدنى الوظيفى فى كرة القدم، دار الجامعة للنشر، الإسكندرية.
- ٧- أمر الله أحمد البساطى: (٢٠٠٧م) الاتجاهات الحديثة لمفاهيم التدريب والإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، الاتحاد السعودى للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥)، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٨- حسن السيد أبو عبده: (٢٠٠٢م) الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٩- حنفى محمود مختار: (١٩٩٨م) الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ١٠- رائد حلمى رمضان: (٢٠٠١م) دراسة تحليلية للأداءات المهارية المركبة وطرق اللعب وأثرها على نتائج المباريات فى كأس الأمم الإفريقية لكرة القدم ٢٠٠٠م، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس .
- ١١- رفاعى مصطفى حسين: (٢٠٠٥م) أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر المنصورة.
- ١٢- سليمان فاروق سليمان: (١٩٩٣م) تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفنى لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ١٣- شريف إبراهيم عبده: (١٩٩٧م) دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم ١٩٩٥م لناشئات تحت ١٧ سنة فى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٤- طاهر كمال الحلوى: (٢٠٠٦م) تأثير التدريبات المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٥- طاهر كمال الحلوى: (٢٠١٢م) تأثير استخدام تدريبات متنوعة على بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء المهارات المركبة لبراعم كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة بورسعيد.
- ١٦- عادل إبراهيم عمر ، أحمد فاروق عبد العزيز: (٢٠٠٧م) تأثير تنمية التوقع وبعض الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية العدد (١٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ١٧- عبد الباسط محمد عبد الحليم: (١٩٩٨م) تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

- ١٨- **عصام عبد الخالق**: (٢٠٠٥م) التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٢، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٩- **على البيك ، عماد الدين أبو زيد**: (٢٠٠٣م) المدرب الرياضى فى الالعب الجماعية " تخطيط وتصميم البرامج و الاعمال التدريبية"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٠- **على خلف حسين**: (٢٠٠٨م) سرعة رد الفعل وعلاقتها بدقة الأداء المهارى والخطى للاعبى الارتكاز بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- ٢١- **عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح**: (٢٠١١م) الطريق نحو العالمية فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- **عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكى**: (١٩٩٧م) تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- **عمرو على فتحى**: (٢٠١٠م) تأثير برنامج تدريبي على فاعلية الأداء الخطى الهجومى الفردى ومستويات الإنجاز لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
- ٢٤- **غازى صالح محمود**: (٢٠١١م) كرة القدم "المفاهيم- التكتيك"، مكتبة المجتمع العربى للنشر والتوزيع، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- ٢٥- **ماهر البياتى ، فارس يوسف**: (٢٠٠٤م) تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية المجلد (١٣)، جامعة بغداد.
- ٢٦- **محمد إبراهيم سلطان**: (٢٠٠٤م) نسبة مساهمة المهارات المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطية لناشئى كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية.
- ٢٧- **محمد أحمد مهران**: (٢٠١٤م) تأثير استخدام الأداءات الخطية لبعض الألعاب الجماعية على الأداء الخطى الهجومى والدفاعى للناشئين فى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

- ٢٨- محمد الحسينى عويض: (٢٠٠٢م) تأثير برنامج تدريبي خلال فترتي الإعداد والمنافسات للارتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق.
- ٢٩- محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان: (٢٠٠٠م) القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٠- محمد شوقى كشك ، أمر الله أحمد البساطى: (٢٠٠٠م) أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم (ناشئين - كبار)، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٣١- محمد صالح الوحش ، مفتى إبراهيم حماد: (١٩٩٤م) أساسيات كرة القدم ، عالم المعرفة، القاهرة.
- ٣٢- محمد عبد الستار محمود: (٢٠٠٥م) تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.
- ٣٣- مفتى إبراهيم حماد: (١٩٩٦م) التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة للمراهقة دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٤- مفتى إبراهيم حماد: (١٩٩٧م) البرامج التدريبية المخططة للاعبى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٥- مفتى إبراهيم حماد: (٢٠١١م) المرجع الشامل فى كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣٦- مقداد غازى مجيد: (٢٠١٣م) علاقة بعض المهارات الأساسية بمستوى الأداء الخططى للاعبين الناشئين بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة المجلد (٥) العدد (٢)، جامعة ديالى، العراق.
- ٣٧- منتصر شحاته حسين: (٢٠١٢م) تأثير برنامج مقترح على فاعلية المواقف الثابتة فى الثلث الهجومى لناشئ كره القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.
- ٣٨- موفق أسعد محمود: (٢٠٠٩م) الاختبارات والتكتيك فى كرة القدم، دار دجلة، الطبعة الثانية، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

- ٣٩- موفق مجيد المولى: (٢٠١٠م) مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
- ٤٠- يوسف لازم كماش: (٢٠١٢م) المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب) دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

- ثانياً: المراجع الأجنبية -

- ٤١- Go Yn liteman (٢٠٠٦) , The Effect of the training program on the physiological Aspects and the stand and the skills in football matches, research patently U.S.A .
- ٤٢- : Jones, A. M., & Carter, H. (٢٠٠٠). The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports medicine*, ٢٩(٦), ٣٧٣-٣٨٦.USA.
- ٤٣- : Justin Cresser. (٢٠١٢). Total Soccer Conditioning: A Ball-Oriented Approach .World Class Coaching.
- ٤٤- : Phil Davies. (٢٠٠٥) . Soccer Exercise Library. Sporting Excellence. RIO Network LTD.
- ٤٥- : Phil Davies. (٢٠٠٥) . the complete guide soccer conditioning ,Total Soccer Fitness, LLC.
- ٤٦- : Reilly, T., Williams, A. M., Stratton, G., Williams, A. M., Richardson, D., Markovits, A. S., ... & Risolo, D. (٢٠٠٩). Science and Soccer.London.
- ٤٧- : Sporiš, G., Šamija, K., Vlahović, T., Milanović, Z., Barišić, V., Bonacin, D., & Talović, M. (٢٠١٢). The Latent Structure of Soccer in the Phases of Attack and Defense. *Collegium antropologicum*, ٢٦(٢), ٥٩٣-٦٠٣.
- ٤٨- : Zbigniew witkowski (٢٠٠٥), coordination properties as criterion of forecasting of soccer players sport Achievement, *Perceptual and Motor Skills: Volume ١١٤, Issue , pp. ٤٨٥-٥٠٦. Krakow, Poland.*

- ثالثاً: شبكة المعلومات العالمية -

- ٤٩- : www.coachingsoccerconditioning.com
- ٥٠- : www.professionalsoccercoaching.com
- ٥١- : www.pro-soccerdrills.com
- ٥٢- : www.soccer-coaches.com
- ٥٣- : www.soccerperformance.org
- ٥٤- : www.sportsfitnessadvisor.com