

تأثير تدريبات مركبة نوعية فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم

* د/ راندي عبد العزيز حسن

** د/ طارق محمد جابر

المقدمة ومشكلة البحث :

فى ظل التطور العلمى الهائل الحادث فى المجال الرياضى فقد نال علم التدريب الرياضى حظاً وافراً من هذا التقدم، حيث عمد العلماء والباحثانين فى مجال التدريب الرياضى لتوجيه جهودهم فى مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة وعلم التدريب الرياضى بصفة خاصة، وتضافرت كل هذه الجهود للبحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدنى والمهارى والخططى للرياضى.

ولما كان مستوى أداء لاعبي كرة القدم فى أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة كان لزاماً على القائمين على أمر اللعبة أن يبحثوا عن طرق مواكبة لاعبيننا لهذا التقدم، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجالاً للاعب الذى يتمتع بمستوى عالى من المهارة دون أن يكون على مستوى عالى من الناحية البدنية فهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما فى أى مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المباريات. (٢ : ١٣)

ويتفق كل من "حسن أبو عبده (٢٠٠٤م)، أمرالله البساطى" (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية الخاصة فى كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر

* استاذ كرة القدم المساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط.

** استاذ كرة القدم بقسم المناهج وتدرىس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط

بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم؛ وأن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط في المستوى الفني، كما أن المبادئ الخطئية الأساسية أو الخطط الأساسية تعتمد في المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية. (١١): (٣٧)(٤١:٦)

هذا ويشير "حسن أبو عبده" (٢٠٠٤م) أن الأداء المهاري يلعب دوراً كبيراً في كرة القدم الحديثة في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلي إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء. وأن الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلي تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. (١١ : ١٢٧)

كما يتفق "أحمد الشافعي" (٢٠١٨) (١٩٩٧م)، محمد علاوي" (١٩٩٤م) على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية وأنه لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع انشاط الذي يتخصص منه في حالة إفقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلي أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط. (٢: ٧٩)، (١٨: ٨٠، ٨١)

ويتفق كل من "محمد سلطان (٢٠١٤م)، محمد كشك" (١٩٩١م) على أن كرة القدم من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضاض الخصم وأنه لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداءات المهارية لديه أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة؛ حيث أن اللاعب الذي لا يتقن الأداء المركب يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخطئية ومع تركيز اللاعب على الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسة مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للمبادئ الخطئية. (١١٠:٢٢) (٨٨:١٥)

ويرى "أحمد الشافعي" (٢٠١٤م) ان طبيعة الأداء في كرة القدم تحتم علي الفرد استخدام اداءات مهارية مندمجة في أشكال مختلفة تؤدي كل مهارة منفردة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المهارى المندمج. (٣٢ :١)

ويذكر "محمود الحوفي، محمود رفعت" (٢٠١٥م) أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها. (٥٦ :٢٦)

ومن خلال عمل الباحثان في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم لاحظ إهتمام بعض المدربين بتنمية الجوانب المهارية والبدنية والخطئية كل على حدة وعدم التركيز على المهارات المركبة بشكل فعال في وحدات التدريب حيث يتم التدريب على المهارات بشكل منفرد مما يؤدي إلى ضعف الربط الحركي بين أجزاء ومراحل الأداءات الحركية المركبة وعدم الاقتصاد في الجهد وهذا يقلل من كفاءة الناشئ في مواجهة متطلبات المباريات بشكل كبير، على الرغم من احتياج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالى من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الحركية الخطئية بكفاءة عالية

طوال زمن المباراة، وهذا ما دفع الباحثان للتعرض لهذه المشكلة للتعرف على تأثير التدريبات المركبة على بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري لناشئ كرة القدم؛ حيث يتفق **محمد سلطان** (٢٠١٤م)، **حسن أبو عبده** (١٩٩٨م) على أن هناك الكثير من التطورات التي طرأت علي كره القدم عامه وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب علي هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه علي اعلي مستوي وبشكل مؤثر، ولذلك تعد الأدوات الحركية المركبة من التدريبات الاساسيه في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية، حيث يستخدم هذا الاسلوب لتثبيت دقه الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحه وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم علي قدره اللاعب ومهارته. (١٥ : ٢٨٧) (١٥٢ : ١٠)

ويذكر "**محمد فؤاد وآخرون**" (٢٠١٨) انه بعد أن يتعلم اللاعب المهارات الاساسيه ويتقنها بدرجة مناسبة فانه في إطار إعداد الفريق مهاريا يجب ان تكون الخطوة التالية هي تنميه تلك المهارات لديه واحد الوسائل المستخدمة في ذلك التمرينات المركبة، نظراً لإحتواء التمرين المركب علي عده تمرينات مختلفة بغرض إكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدره، وقد ازداد الاهتمام بهذا النوع من التمرينات في السنوات الاخيره بسبب أن تنوعه يزيد الرغبة عند الناشئ في ممارسته، كما ثبت انه من صالح الجهاز الوظيفي للاعب تنويع التمرينات وقوتها حتى يتحملها الجسم بطريقه خاصة أما أدائها بحمل واحد يرهق أجهزة اللاعب الداخليه، وكذلك تفيد في حاله الفرق التي يقل فيها عدد مرات التدريب عن ٤ مرات حيث يشمل التمرين أكثر من مهارة وعنصر بدني. (٦٩ : ١٧)

ويتفق كلا من "**أمر الله البساطي**" (١٩٩٨م)، **جمال علاء الدين**، و**ناهد الصباغ** (١٩٩٥م)، **جمال علاء الدين**" (١٩٩٠م) على ان طبيعه الاداء في الالعاب الجماعية تحتم علي اللاعبين استخدام أفعال أو اداءات حركيه مركبه

(مهارات) في صيغته أشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للاداء المركب، كما ترتبط مع بعضها البعض في وحدات كليه متكامله للافعال الحركيه لتشكل في النهايه نظاما خاصا ويسمي هذا النظام من وجهه النظر البيوميكانيه بالمنظومه الحركيه، حيث أن الأداءات الحركية المركبة عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها التي يتم ربطها أو دمجها مع بعضها البعض بكيفية تجعل آدائها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا، وإقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (٥ : ١٩) (٩ : ٣) (٨ : ١٠٦)

ويذكر "محمد فؤاد وآخرون" (٢٠١٨) أنه من الأهمية في كره القدم المزج بين مهارات كره القدم ومكونات اللياقة البدنية، فكلاهما يجب تدميتهما معاً، فبمرور الوقت سوف نلاحظ ان اثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمه اللياقة البدنية في زيادة فعالية أداء التمرير والاستلام والجري بالكره وبدونها كما انه لا يمكننا الحكم علي جوده اداء لاعب كره القدم الا اذا نظرنا لادائه تحت ضغط (بدني، نفسي، منافس)، فان هذا يعبر عن قدراته الحقيقيه، والتدريب علي ذلك يرفع من ادائه بصورة شامله. (١٧ : ٢٥ - ٢٧) **هدف البحث :**

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير تدريبات مركبة نوعية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي كرة القدم وذلك للتعرف على:

- ١- تأثير التدريبات المركبة النوعية على القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم.
- ٢- تأثير التدريبات المركبة على مستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لناشئي كرة القدم.
- ٣- نسبة تحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لناشئي كرة القدم.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لناشئى كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لناشئى كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- التدريبات المركبة:

هى مزيج من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية مهارية والبدنية أو كليهما مع الناحية الخطئية، وهى ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركى ورفع درجات تكييف اللاعب لمتطلبات المباراة فى أقل وقت متاح فضلاً عن تحسين القدرات البدنية والمهارية والخطئية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو والتوقف والدورات وربطها بحركات الزملاء والمنافسين، وزيادة قدرة اللاعب على الإستجابة الصحيحة والتوقعات التى تتميز بها طبيعة لعبة كرة القدم. (١٩ : ١٨٩)

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة "محمد حميدو محمود" (٢٠١٨) (١٩) بعنوان "فاعلية استخدام التدريب الدائري المركب لتنمية القدرة العضلية على مستوى الأداء

المهارى الهجومى المنفرد لناشئى كرة القدم"، استهدف البحث التعرف على تأثير استخدام التدريب الدائري المركب على القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد (التمرير - التصويب - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) ناشئى كرة قدم تحت ١٦ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، ومن أدوات البحث: اختبارات بدنية- اختبارات مهارية- برنامج التدريب الدائري المركب. ومن أهم النتائج: يؤثر التدريب الدائري المركب تأثيرا إيجابيا على القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة. زيادة فاعلية التدريب الدائري المركب على التدريب التقليدي في تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة. القدرة العضلية للرجلين والذراعين خلال فترة الإعداد البدني الخاص باستخدام التدريب الدائري المركب لما لها من تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة.

٢- دراسة "نويري أبو بكر" (٢٠١٨) (٢٨) بعنوان "توظيف الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال أقل من ١٧ سنة" تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير توظيف الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال أقل من ١٧ سنة ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدم المنهج التجريبي، واختيرت عينة الدراسة بطريقة عمدية ممثلة في لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة (أشبال الاتحاد الرياضي لبلدية برهوم بالمسيلة. حيث اشتملت العينة على ١٨ لاعب تم

تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٠٩) لاعب وضابطة وعددها (٠٩) لاعب. واستخدمت اختبارات مهارية كأداة للدراسة الميدانية وللمعالجة الإحصائية استخدام نظام SPSS وكانت النتائج المتوصل إليها: لتمرينات الألعاب الصغيرة المقترحة أثر على تطور بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة، إن توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر إيجاباً في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة، وإن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية من حيث تنوع التمارين وطرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل الرياضي إلى المستويات العليا وأهم الاقتراحات هي ضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم خاصة فئة الأشبال تحت ١٧ سنة. ويجب البحث في هذا المجال والعمل الجاد من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة القدم الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية.

٣- دراسة "محمود محمد الحسيني" (٢٠١٦) (٢٥) بعنوان "تأثير برنامج للتدريبات الفنية الإجبارية على تحسين بعض المهارات المنفردة والمندمجة لدى ناشئي كرة القدم" هدفت الدراسة إلى قياس تأثير برنامج للتدريبات الفنية الإجبارية على تحسين بعض المهارات المنفردة والمندمجة لدى ناشئي كرة القدم. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لنوع وطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة). وتكونت عينه الدراسة من ناشئي نادي الشرقية لكرة القدم تحت ١٥ سنة وبلغ حجم العينة المختارة "٤٢" لاعب منهم "٢" لاعب مستبعدين و"٣٠" لاعب كعينه الدراسة الأساسية التي تم تقسيمها عشوائياً لمجموعتين متكافئتين قوام كل مجموعة "١٢" لاعب وبلغ حجم العينة الاستطلاعية "١٠" لاعبين وذلك

لإجراء المعاملات العلمية والقياسات المستخدمة وكذلك التجربة الاستطلاعية. وتمثلت أدوات الدراسة في استمارة جمع البيانات الخاصة بالعينة واستمارة جمع البيانات الخاصة بتحليل المباريات واستمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية. وختاماً توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج ومنها (أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الفنية الإيجابية قد أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض المهارات المنفردة لدي ناشئي كرة القدم. وجود فروق في نسب التحسن في درجات وأزمة نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات المنفردة والمندمجة لدي ناشئي كرة القدم بالإضافة إلى حصول فريق الناشئين المطبق عليه البرنامج التدريبي المقترح على بطولة الدوري. كما أوصت الدراسة بعدة توصيات ومنها (تطبيق برنامج التدريبات الفنية الإيجابية المقترح لتحسين بعض المهارات المنفردة والمندمجة لدي ناشئي كرة القدم. وضرورة اهتمام المدربين بنوعية المهارات المنفردة والمندمجة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات. واستخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالمهارات المنفردة والمندمجة في كرة القدم الخاصة بالناشئين).

٤- دراسة "هيثم فتح الله عبد الحفيظ" (٢٠١٦) (٢٩) بعنوان "تطوير الأداءات الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة" هدف البحث إلى الكشف عن تطوير الأداءات الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة. استخدم البحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للتصميم التجريبي لمجموعة واحدة لملاءمته وطبيعة البحث. وتكونت مجموعة البحث من (٣٠) ناشئ من نادى سرس الليان الرياضي تحت ١٤ سنة التابع لمنطقة المنوفية لكرة القدم والمقيدين بقوائم الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٤/٢٠١٥م. وتمثلت أداة البحث

في استبيان لتحديد أهم متغيرات الأداء الخططى الهجومى الفردى والمركب والجماعى ومناسبة البرنامج التدريبى ومناسبة الاختبارات. وتوصل البحث إلى عدة نتائج، من أبرزها: أن البرنامج التدريبى المقترح أثر ايجابياً فى تطوير الأداء الخططى الهجومى لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة. كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات الأداء الخططى الهجومى الفردى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات الأداء المهارى المركب ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. وأخيراً وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات الأداء الخططى الجماعى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. وقدم البحث مجموعة من التوصيات، جاء مجملها فى: ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداء الخططى الهجومى (الفردى المركب والجماعى)، ووضعها فى تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباريات. والعمل على الاسترشاد بالأسس العلمية فى بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بجوانب الأداء الخططى الهجومى (الفردى والمركب والجماعى) للناشئى فى كرة القدم.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى ذو المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم بنادى شركة أسبوت لتكرير البترول تحت ١٦ سنة وبلغ حجم المجتمع (٢٥) ناشئى،

تم استبعاد غير المنظمين وعددهم (١) والمصابين وعددهم (١) وحراس المرمى وعددهم (٣) وبذلك بلغ إجمالي مجتمع البحث (٢٠) ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٠) ناشئين كعينة أساسية للبحث لتطبيق الدراسة عليهم.

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

تم التأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن للناشئين قبل تطبيق البرنامج التدريبي كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية والبدنية
قيد البحث ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٥٧.٥٠٠	٤.٠٦٠	١٥٧.٠٠٠	٠.٣٦٩
الوزن	كجم	٥٥.٢٤٠	٦.٣٤٠	٥٥.٠٠٠	٠.١١٤
السن	سنة	١٥.٣٦٠	٠.٤٩٠	١٥.٥٠٠	٠.٨٥٧-
العمر التدريبي	سنة	٢.٣١٧	٠.٣٥٨	٢.١٠٠	١.٨١٤
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣.٠٨٥	٠.٢٢٠	١٣.٠٠٠	١.١٥٩
عدو ٣٠ م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤.٩٢٥	٠.٢٥٥	٤.٩٠٠	٠.٢٩٤
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥.٤٦٠	٠.٣٣٥	٥.٥٠٠	٠.٣٥٨-
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥.٤٩٠	٠.٣١٥	٥.٥٠٠	٠.٠٩٥-
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢.٢٩٥	٠.٤١٥	١٢.٥٠٠	١.٤٨٢-
اختبار ٣٠×٥ م لتحمل السرعة	ثانية	٥.٦٦٠	٠.١٨٥	٥.٧٠٠	٠.٦٤٩-
الوثبة الرباعية في ١٠ ث للوافق	عدد	١٩.٦٥٠	١.٠٦٥	١٩.٥٠٠	٠.٤٢٣
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٧.٩٥٠	٤.٩٢٠	٥٨.٠٠٠	٠.٠٣٠-
الجري في المكان ٢ دقيقة للتحمل الدوري التنفسي	عدد	١١٥.٩٥٠	٢٤.٢٢٥	١١٥.٠٠٠	٠.١١٨

يوضح جدول (١) ان معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن، والمتغيرات البدنية لعينة البحث وقعت بين (٣-، ٣+) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس عينة البحث.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث ن=٢٥

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
-----------	---------	----------	--------	----------

٠.٣٣٨	٣.٥٠٠	٠.٣٥٥	٣.٥٤٠	الزمن / ث	الاستلام ثم التمير
٠.٠٠٠	٢.٠٠٠	٠.٥٣٠	٢.٠٠٠	الدقة / درجة	
١.٠٣٠	٤.٥٠٠	٠.٣٣٥	٤.٦١٥	الزمن / ث	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمير
١.٠٧١-	٢.٠٠٠	٠.٧٠٠	١.٧٥٠	الدقة / درجة	
١.٢٠٠	٣.٧٠٠	٠.٣٢٥	٣.٨٣٠	الزمن / ث	الاستلام ثم المراوغة ثم التمير
١.٥٦٥-	٢.٠٠٠	٠.٥٧٥	١.٧٠٠	الدقة / درجة	
٠.٢٣١	٤.٠٠٠	٠.١٣٠	٤.٠١٠	الزمن / ث	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
١.٠٠٨-	٢.٠٠٠	٠.٥٩٥	١.٨٠٠	الدقة / درجة	
٠.٣٣٣	٢.٩٠٠	٠.٠٩٠	٢.٩١٠	الزمن / ث	التصويب المباشر من الحركة
٠.٥٩٤	١.٥٠٠	٠.٥٠٥	١.٦٠٠	الدقة / درجة	

يوضح جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الأداء المهاري المركب تقع بين (+٣، -٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث:

جدول (٣)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات مهارية المركبة قيد البحث

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٢٥٠	٠.٠٤٠	٠.٤٤٠	٣.٥٦٠	٠.٢٧٠	٣.٥٢٠	الزمن / ث
٠.٧٨٨	٠.٢٠٠	٠.٧٤٠	١.٩٠٠	٠.٣٢٠	٢.١٠٠	الدقة / درجة
٠.٥٩٦	٠.٠٨٩	٠.٣٥٠	٤.٦٦٠	٠.٣٢٠	٤.٥٧٠	الزمن / ث
٠.٩٣٣	٠.٣٠٠	٠.٥٢٠	١.٦٠٠	٠.٨٨٠	١.٩٠٠	الدقة / درجة
٠.٥٥٧	٠.٠٨١	٠.٣٤٠	٣.٨٧٠	٠.٣١٠	٣.٧٩٠	الزمن / ث
٠.٧٧٥	٠.٢٠٠	٠.٥٢٠	١.٦٠٠	٠.٦٣٠	١.٨٠٠	الدقة / درجة
٠.٠٤٥	٠.٠٠٣	٠.٢٠٠	٤.٠١٠	٠.٠٦٠	٤.٠١٠	الزمن / ث
١.٤٥٠	٠.٤٠٠	٠.٥٢٠	١.٦٠٠	٠.٦٧٠	٢.٠٠٠	الدقة / درجة
٢.١٩٠	٠.٠٩٧	٠.٠٦٠	٢.٩٦٠	٠.١٢٠	٢.٨٦٠	الزمن / ث
٠.٨٨٥	٠.٢٠٠	٠.٥٣٠	١.٥٠٠	٠.٤٨٠	١.٧٠٠	الدقة / درجة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.734$

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء المهاري المركب مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائياً.

جدول (٤)
تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣.٠٠	٠.٢٥	١٣.١٧	٠.١٩	٠.١٧٠	١.٦٣٩
علو ٣٠م من الحركة	ثانية	٤.٨٩	٠.٤٢	٤.٩٦	٠.٠٩	٠.٠٦٩	٠.٥١٠
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥.٥٠	٠.٤١	٥.٤٢	٠.٢٦	٠.٠٧٥	٠.٤٩٤
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥.٥٥	٠.٣٧	٥.٤٣	٠.٢٦	٠.١٢٠	٠.٨٣٣
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢.٢٤	٠.٤٣	١٢.٣٥	٠.٤٠	٠.١١٠	٠.٦١٩
اختبار ٣٠×٥ لتحمل السرعة	ثانية	٥.٥٦	٠.٢٩	٥.٧٦	٠.٠٨	٠.٢٠٠	٢.٠٨٥
الوثبة الرباعية في ١٠ ثا للتوافق	عدد	١٩.٩٠	١.٢٩	١٩.٤٠	٠.٨٤	٠.٥٠٠	١.٠٢٨
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٨.١٠	٥.٩٢	٥٧.٨٠	٣.٩٢	٠.٣٠٠	٠.١٣٣
الجري في المكان ٢ ق للتحمل الدوري التنفسي	عدد	١١٥.٠٠	٢٤.٦١	١١٦.٩	٢٣.٨٤	١.٩٠٠	٠.١٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائياً.

الإجراءات التنفيذية للدراسة:

أولاً: تحديد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية:

لتحديد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية (الأداءات المهارية المركبة) الأكثر أهمية والتي تتناسب مع طبيعة البحث قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت تحليل الأداءات المهارية المركبة حيث اتفقت نتائج

التحليل التي قام بها كل من "أمر الله البساطي (١٩٩٤م)، عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨م)، محمد عبد الستار" (٢٠٠٥م) أن أكثر الاداءات المهارية المركبة تكرارا أثناء المباراة هي الاستلام ثم التمير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير والاستلام ثم المراوغة ثم التمير، ونظرا لأن أى مهارة مركبة لكى تكتمل فلا بد أن تنتهى إما (بالصويب أو بالتمير) ولقد اعتمد الباحثان على نتيجة التحليل الذي قام به أمر الله البساطي (١٩٩٤م) والتي أظهرت أن الاداءات المهارية المركبة التي تنتهى بالصويب تشكل ١١% تقريبا وأكثرهما استخداما التصويب المباشر من الحركة والاستلام ثم التصويب من الحركة، وبناءاً على فقد تم اختيار (٥) اداءات مهارية مركبة (٣ اداءات تنتهى بالتمير - اداءين ينتهى بالصويب) وكانت (الاستلام ثم التمير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمير، الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب، التصويب المباشر من الحركة)

ثانيا: تحديد القدرات البدنية :

قام الباحثان بتحديد أهم القدرات البدنية ذات الارتباط المباشر بالأداء المهارى المركب للمرحلة السنية ١٥ : ١٦ سنة بناءً على نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء، حيث قام الباحثان لتصميم الاستمارة بإجراء مسح مرجعي للتعرف على آراء الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية قيد البحث، ثم قام الباحثان بإعداد الاستمارة في صورتها الأولية ثم عرضها على الخبراء، ثم قام بتعديل الاستمارة حسب ما أسفرت عنه آراء الخبراء، ثم قاما بإعداد الاستمارة في صورتها النهائية (قابلة للتطبيق). مرفق (١)، وتم ذلك من خلال المقابلة الشخصية وتوزيع الاستمارة على الخبراء المتخصصين مرفق (١)، ثم قام الباحثان بجمع الاستمارات والتعامل مع بياناتها، وفي ضوء آراء الخبراء تم الاتفاق على القدرات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث وفي ضوءها استقر الباحثان على القدرات البدنية وتمثلت فى (الرشاقة، سرعة الأداء، السرعة الانتقالية، التوافق، التحمل الدوري التنفسي، تحمل السرعة، قوة عضلات الرجلين، قدرة قدم، قدرة قدمين).

الإختبارات والمقاييس :

صدق الاختبارات :

استخدم الباحثان طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم تطبيق الاختبارات على عينة مميزة من لاعبي كرة القدم بنادى ديروط الرياضى تحت ١٩ سنة المشتركين فى بطولة المنطقة (أسيوط)، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو توضح جداول (٥)، (٦).

جدول (٥)

صدق التمايز فى المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٠

المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاستلام ثم التمرير	٣.١٤٠	٠.١٦٠	٢.٥٧٠	٠.٢١٠	٠.٥٧٠	٦.٤٧٧
الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	٣.٠٠٠	٠.٧١٠	٤.٤٠٠	٠.٧٠٠	١.٤٠٠	٤.٢١٢
الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	٣.٣٥٠	٠.٣٦٠	٢.٧٨٠	٠.٢٧٠	٠.٥٧٠	٣.٨٠٠
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٢.٤٠٠	٠.٥٢٠	٤.٢٠٠	٠.٦٣٠	١.٨٠٠	٦.٦١٠
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٣.٣٧٠	٠.٣٧٠	٢.٦٣٠	٠.٢٧٠	٠.٧٤٠	٤.٨٤٧
الاستلام ثم التمرير	٣.٠٠٠	٠.٨٢٠	٤.٢٠٠	٠.٦٣٠	١.٢٠٠	٣.٤٨١

تابع جدول (٥)

صدق التمايز فى المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٠

المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الإستلام ثم الزمن	٣.٨٠٠	٠.٤١٠	٢.٧٨٠	٠.٢٨٠	١.٠٢٠	٦.١٦٣

						المراوغة ثم التصويب
٣.٤٧٥	□ ١.٢٠٠	□ ٠.٧٩٠	□ ٤.٢٠٠	□ ٠.٦٧٠	□ ٣.٠٠٠	الدقة / درجة
٤.٨٧٩	□ ٠.٤٠٠	□ ٠.١١٠	□ ١.٩٢٠	□ ٠.٢٢٠	□ ٢.٣٢٠	الزمن /ث
٨.٨٨٢	□ ٢.٨٠٠	□ ٠.٧٩٠	□ ٥.٢٠٠	□ ٠.٥٢٠	□ ٢.٤٠٠	الدقة / درجة الحركة □

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في مستوى الأداء المهاري المركب عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

جدول (٦)

صدق التمايز للمتغيرات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢ = ١٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس □	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٥.٤١٠	٠.٩٦٠	٠.٢٥٠	١١.٥٦٠	٠.٤٧٠	١٢.٥٢٠	□ ثانية	التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير □
٣.٠١٣	٠.٣٦٠	٠.٣١٠	٣.٩٣٠	٠.١٨٠	٤.٢٩٠	□ ثانية	عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية □

تابع جدول (٦)

صدق التمايز للمتغيرات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢ = ١٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس □	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٤.٢٣٥	١.٤٧٠	١.٠٠٠	٨.٠٠٠	٠.٢٩٠	٦.٥٣٠	□ متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة □
٤.٥٣٨	١.٩٣٠	١.٠٦٠	٨.٠٤٠	٠.٧١٠	٦.١١٠	□ متر	الوثبة الثلاثية

							بالقدمين معا <input type="checkbox"/>
٧.٠٠٨	١.٥٧٠	٠.٤٦٠	٩.٦٢٠	٠.٤٩٠	١١.١٩٠	<input type="checkbox"/> ثانية	اختبار للنويس للرشاقة <input type="checkbox"/>
٥.٠٦١	١.٢٥٠	٠.٦٩٠	٣.٦٩٠	٠.٢٧٠	٤.٩٤٠	<input type="checkbox"/> ثانية	اختبار ٣٠×٥ م لتحمل السرعة <input type="checkbox"/>
٧.٠٦٥	٨.٨٠٠	٣.٤٠٠	٣٣.٠٠٠	١.٥٥٠	٢٤.٢٠٠	<input type="checkbox"/> عدد	الوثبة الرباعية في ١٠ اث للتوافق <input type="checkbox"/>
٣.٣٧٧	١١.٢٥٠	٨.٩٢٠	٩٢.٢٠٠	٤.٥١٠	٨٠.٩٥٠	<input type="checkbox"/> كجم	القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين <input type="checkbox"/>
٦.٧٥٨	٥٦.٧٠٠	١١.١٦٠	١٧٨.٤٠٠	٢٢.٥٦٠	١٢١.٧٠٠	عدد	الجرى في المكان ٢ ق للتحمل الدورى التنفسى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى المتغيرات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

ثبات الاختبارات

استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفى نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٧)، (٨).

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٠.٧٥١	٠.٤٥٠	٣.١٣٠	٠.١٦٠	٣.١٤٠	الزمن /ث
					الاستلام ثم التمير

*٠.٧٢٧	١.٠٢٠	٣.٠٢٠	٠.٧١٠	٣.٠٠٠	الدقة / درجة	
*٠.٨٣٢	٠.٣٥٠	٣.٢٧٠	٠.٣٦٠	٣.٣٥٠	الزمن / ث	الاستلام ثم الجرى
*٠.٧٥٦	٠.٦١٠	٢.٤٥٠	٠.٥٢٠	٢.٤٠٠	الدقة / درجة	بالكرة ثم التمير
*٠.٧٧٥	٠.٤٥٠	٣.٢٥٠	٠.٣٧٠	٣.٣٧٠	الزمن / ث	الاستلام ثم المراوغة
*٠.٨٢٣	٠.٩١٠	٣.٣١٠	٠.٨٢٠	٣.٠٠٠	الدقة / درجة	ثم التمير
*٠.٩٠٣	٠.٥٠٠	٣.٧٧٠	٠.٤١٠	٣.٨٠٠	الزمن / ث	الإستلام ثم المراوغة ثم
*٠.٨٢١	٠.٧٢٠	٣.١٨٠	٠.٦٧٠	٣.٠٠٠	الدقة / درجة	التصويب
*٠.٧٩٦	٠.٣٣٠	٢.٢٠٠	٠.٢٢٠	٢.٣٢٠	الزمن / ث	التصويب المباشر
*٠.٧٦٢	٠.٨٢٠	٢.٦٢٠	٠.٥٢٠	٢.٤٠٠	الدقة / درجة	من الحركة

قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.049$

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث

$n = 10$

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
*٠.٨٨٥	٠.٤٣	١٢.٤٤	٠.٤٧٠	١٢.٥٢٠	ثانية	التميرزة الحائطية لسرعة أداء التمير
*٠.٨٧٦	٠.٣٩	٤.١٣	٠.١٨٠	٤.٢٩٠	ثانية	عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية
*٠.٧٩٢	٠.٧٤	٦.٨٧	٠.٢٩٠	٦.٥٣٠	متر	الوثبة الثلاثية يقدم واحدة
*٠.٨٥٣	٠.٧٦	٦.٢٩	٠.٧١٠	٦.١١٠	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا
*٠.٨٤٧	٠.٧٢	١١.٠٥	٠.٤٩٠	١١.١٩٠	ثانية	اختبار للنويس للرشاقة
*٠.٨٢٦	٠.٦٤	٤.٩٠	٠.٢٧٠	٤.٩٤٠	ثانية	اختبار 30×5 م لتحمل السرعة

تابع جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث

$n = 10$

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
*٠.٨١٨	١.٨٨	٢٤.٧٣	١.٥٥٠	٢٤.٢٠٠	عدد	الوثبة الرباعية فى

١٠. اث للوافق						
*٠.٨٩٨	٥.٩٩	٨١.٢٧	٤.٥١٠	٨٠.٩٥٠	كجم	القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين
*٠.٨٩٣	٢٥.٢٩	١٢٣.٠٠	٢٢.٥٦٠	١٢١.٧٠٠	عدد	الجري في المكان ٢ دقيقة للتحمل الدوري التنفيسي

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام، ريستاميتير لقياس الأطوال (RASTAMETAR)، ساعة إيقاف لقياس الزمن (STOP WATCH)، حواجز، صناديق، جهاز ديناموميتر لقياس القوة القصوى الديناميكية للرجلين، أطواق، أقماع، مرمى مقسم، صافرة، كرات قدم، شريط قياس، الجهاز الخشبي المائل لتميرير الكرة. مرفق (٥)

البرنامج التدريبي:

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تقنين حمل التدريب للتدريبات المركبة التي تمزج بين القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، وقد قام الباحثان بإتباع خطوات تصميم البرنامج وفقاً لما ذكره عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) والتي تتمثل في (إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين، تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم، تحضير الأدوات المساعدة، تحديد دورات الحمل وفقاً لدرجة الحمل (أقصى، عالي، متوسط)، تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج، وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة، تقسيم أزمنا كل إعداد على المحتوى الفني

للبرنامج وفق ما يرى المدرب. (١١: ١٨٣)، وكان لابد قبل وضع البرنامج التدريبي تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي مرفق (١).

التجربة الأساسية:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ٢٠ ناشئ في الفترة من ٢٨/٠٤/٢٠١٩م إلى ٣٠/٠٤/٢٠١٩م، واشتملت القياسات على (اختبارات القدرات البدنية، اختبارات الأداءات المهارية المركبة)، حيث يتم ترتيبها وفق مستوى صعوبة أدائها وعدم التأثير السلبي لبعضها على نتائج الأخرى من خلال إعطاء فترات راحة بينية تسمح باستعادة الشفاء وقدرة اللاعبين على الإنجاز والأداء وكانت (الطول والوزن - الأداءات المهارية المركبة، والقدرات البدنية (الرشاقة - السرعة الانتقالية - تحمل السرعة - سرعة الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - قوة عضلات الرجلين - قدرة قدم - قدرة قدمين).

تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية باستخدام التدريبات المركبة حيث استغرقت ٨ أسابيع في الفترة من ٠١/٠٥/٢٠١٩م إلى ٣٠/٠٦/٢٠١٩م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعديه في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة من ٢/٧/٢٠١٩م إلى ٥/٧/٢٠١٩م.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامجي Excel & SPSS الإحصائيان وتحققاً لفروض البحث فقد استخدم الباحثان (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين

مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي بعدي)، معامل الارتباط البسيط (ليرسون، نسبة التحسن).

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية الخاصة وبعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية قيد البحث لناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في للمتغيرات البدنية قيد البحث

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٣.٠٧٥	*٣.٣٣٠	٠.٤٠٥	٠.٣٧٨	١٢.٧٦٥	٠.١٩	١٣.١٧	ثانية	التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير
٥.٤٠٣	*٢.٩٥٠	٠.٢٦٨	٠.٢٨٨	٤.٦٩٢	٠.٠٩	٤.٩٦	ثانية	عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية
٨.٤٨٧	*٤.٧٧٦	٠.٤٦٠	٠.٢١١	٥.٨٨	٠.٢٦	٥.٤٢	متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة
١.٢٨٩	١.٤٧١	٠.٠٧٠	٠.٩٣٠	٥.٥٠	٠.٢٦	٥.٤٣	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا
٨.٧٧٧	*١٠.٧٧٥	١.٠٨٤	٠.٣٠٣	١١.٢٦٦	٠.٤٠	١٢.٣٥	ثانية	اختبار للنويس للرشاقة

تابع جدول (٩)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في للمتغيرات البدنية قيد البحث

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٤.٣٤٠	*٨.١٣٥	٠.٢٥٠	٠.١٤٥	٥.٥١	٠.٠٠٨	٥.٧٦	ثانية	اختبار ٣٠×٥

								لتحمل السرعة
١٤.٩٤٨	*١٠.٤٧٤	٢.٩٠٠	١.١٦٠	٢٢.٣	٠.٨٤	١٩.٤٠	عدد	الوثبة الرباعية فى ١٠ اث للتوافق
١٩.٠٣١	*٩.٨١٧	١١.٠٠٠	٣.٩٤٥	٦٨.٨	٣.٩٢	٥٧.٨٠	كجم	القوة القصوى لعضلات الرجلين
٢٢.٢٤١	*٤.١٦٥	٢٦.٠٠٠	٢١.٧١٨	١٤٢.٩	٢٣.٨٤	١١٦.٩	عدد	الجري فى المكان اق تحمل دورى تنفسى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ دال *

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التحسن فى المتغيرات ما بين (٣.٠٧٥٪: ٢٢.٢٤١٪)، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى متغير قدرة قدمين حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ١.٤٧١، وبلغت نسبة التحسن له ١.٢٨٩٪.

جدول (١٠)

الفرق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى
للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٩.٨٣١	٢.١٨٧	٠.٣٥٠	٠.١٤٩	٣.٢١٠	٠.٤٤٠	٣.٥٦٠	الزمن /ث الاستلام ثم التمرير
٣٦.٨٤٢	*٢.٦٨٩	٠.٧٠٠	٠.٦٩٩	٢.٦٠٠	٠.٧٤٠	١.٩٠٠	الدقة / درجة
٣.٧٥٥	١.٢٥٣	٠.١٧٥	٠.٢٦٧	٤.٤٨٥	٠.٣٥٠	٤.٦٦٠	الزمن /ث الاستلام ثم الجري
٥٠.٠٠٠	*٦.٠٠٠	٠.٨٠٠	٠.٥١٦	٢.٤٠٠	٠.٥٢٠	١.٦٠٠	الدقة / درجة التمرير

تابع جدول (١٠)

الفرق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى
للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	

٥.٤٠١	١.٢٨٤	٠.٢٠٩	٠.٣٢٤	٣.٦٦١	٠.٣٤٠	٣.٨٧٠	الزمن ث/ث	الاستلام ثم
٥٠.٠٠٠	*٤.٠٠٠	٠.٨٠٠	٠.٥١٦	٢.٤٠٠	٠.٥٢٠	١.٦٠٠	الدقة/ درجة	المراوغة ثم التمرير
٦.٣٨٤	١.٧٠٦	٠.٢٥٦	٠.٤٤٠	٣.٧٥٤	٠.٢٠٠	٤.٠١٠	الزمن ث/ث	الإستلام ثم
٥٦.٢٥٠	*٥٠.٠١٤	٠.٩٠٠	٠.٥٢٧	٢.٥٠٠	٠.٥٢٠	١.٦٠٠	الدقة/ درجة	المراوغة ثم التصويب
٧.٨٠٤	١.٤٨٥	٠.٢٣١	٠.١٧١	٢.٧٢٩	٠.٠٦٠	٢.٩٦٠	الزمن ث/ث	تصويب مباشر
٨٠.٠٠٠	*٦.٠٠٠	١.٢٠٠	٠.٤٨٣	٢.٧٠٠	٠.٥٣٠	١.٥٠٠	الدقة/ درجة	من الحركة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$ دال *

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الاداء المهارى المركب لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05 عدا متغيرات زمن الاستلام ثم التمرير وزمن الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير وزمن الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير وزمن الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب، كما تراوحت نسب التحسن في زمن تلك المتغيرات ما بين (36.842%) : (3.755%) ، وفى دقة تلك المتغيرات ما بين (80%) .

عرض نتائج الفرض الثانى:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة وبعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية قيد البحث لناشئى كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			

٩.٣٢٣	*٩.٠٣٣	١.٢١٢	٠.٢٦٧	١١.٧٨٨	٠.٢٥	١٣.٠٠	ثانية	التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير
١٥.١١٢	*٥.١٢٩	٠.٧٣٩	٠.٠٩٦	٤.١٥١	٠.٤٢	٤.٨٩	ثانية	عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتعالية
١٨.٤٥٥	*٤.٤٥٨	١.٠١٥	٠.٣٢٧	٦.٥١٥	٠.٤١	٥.٥٠	متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة
١٨.٠١٨	*٣.٤٤٦	١.٠٠٠	٠.٣٣٥	٦.٥٥	٠.٣٧	٥.٥٥	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا
١٦.٢٨٣	*٨.٨١٨	١.٩٩٣	٠.٤٦٢	١٠.٢٤٧	٠.٤٣	١٢.٢٤	ثانية	اختبار للنويس للرشاقة
١٠.٧٧٣	*٥.٨٩٦	٠.٥٩٩	٠.٠٩٤	٤.٩٦١	٠.٢٩	٥.٥٦	ثانية	اختبار ٣٠x٥ لتحمل السرعة
٣٣.١٦٦	*١٠.٦٧٥	٦.٦٠٠	١.٤٣٤	٢٦.٥	١.٢٩	١٩.٩٠	عدد	الوثبة الرباعية فى ١٠ث للترافق
٣٢.٨٧٤	*٧.٣٧٣	١٩.١٠٠	٤.٨٩٤	٧٧.٢	٥.٩٢	٥٨.١٠	كجم	القوة القصوى لمعضلات الرجلين
٤٥.٤٧٨	*٦.٣٩٣	٥٢.٣٠٠	٣.٧١٣	١٦٧.٣	٢٤.٦١	١١٥.٠٠	عدد	الجرى في المكان ٢ق للتحمل الدورى التنفسي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$ دال *

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية 0.05 ، كما تراوحت نسب التحسن في المتغيرات ما بين (9.323%) : (45.478%)

جدول (١٢)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى لمتغيرات
المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الاستلام الزمن /ث	٣.٥٢٠	٠.٢٧٠	٢.٧٥٩	٠.١٤٤	٠.٧٦١	*١٠.٦١٤	٢١.٦١٩
ثم التمرير الدقة / درجة	٢.١٠٠	٠.٣٢٠	٣.٥٠٠	٠.٥٢٧	١.٤٠٠	*٨.٥٧٣	٦٦.٦٦٧
الاستلام ثم الجرى	٤.٥٧٠	٠.٣٢٠	٣.٨٥٣	٠.٢٤٨	٠.٧١٧	*٧.٣٥٤	١٥.٦٨٩
بالكرة ثم التمرير	١.٩٠٠	٠.٨٨٠	٣.٤٠٠	٠.٥١٦	١.٥٠٠	*٥.٥٨٢	٧٨.٩٤٧
الاستلام ثم المراوغة	٣.٧٩٠	٠.٣١٠	٣.٢١٣	٠.٣٣٢	٠.٥٧٧	*٩.٠٥٣	١٥.٢٢٤
التمرير الدقة / درجة	١.٨٠٠	٠.٦٣٠	٣.٧٠٠	٠.٤٨٣	١.٩٠٠	*١٠.٥٨٥	١٠٥.٥٥٦
الاستلام ثم المراوغة	٤.٠١٠	٠.٠٦٠	٣.٠٣٦	٠.١٥٨	٠.٧٤	*١٤.٦٤٢	٢٤.٢٨٩
التمرير ثم التصويب	٢.٠٠٠	٠.٦٧٠	٣.٥٠٠	٠.٥٢٧	١.٥٠٠	*٦.٧٠٨	٧٥.٠٠٠
التصويب الزمن /ث	٢.٨٦٠	٠.١٢٠	٢.١٥٤	٠.٠٩٦	٠.٧٠٦	*١٢.٤٦٢	٢٤.٦٨٥
المباشر من الحركة	١.٧٠٠	٠.٤٨٠	٣.٨٠٠	٠.٤٢٢	٢.١٠٠	*١١.٦٩٩	١٢٣.٥٢٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$ دال *

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى متغيرات الاداء المهارى المركب لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05 ، كما تراوحت نسب التحسن فى زمن تلك المتغيرات ما بين (١٥.٢٢٤٪ : ٢٤.٦٨٥٪)، وفى دقة تلك المتغيرات ما بين (٦٦.٦٦٧٪ : ١٢٣.٥٢٩٪).

- عرض نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوي القدرات البدنية وبعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (١٣)

الفرق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١١.٧٨٨	٠.٢٦٧	١٢.٧٦٥	٠.٣٧٨	٠.٩٧٧	٦.٣٣٣
عدو ٣٠ من الحركة سرعة انتقالية	ثانية	٤.١٥١	٠.٠٩٦	٤.٦٩٢	٠.٢٨٨	٠.٥٤١	٥.٣٤٦
الوثبة الثلاثية يقدم واحدة	متر	٦.٥١٥	٠.٣٢٧	٥.٨٨٠	٠.٢١١	٠.٦٣٥	٤.٨٩٥
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٦.٥٥٠	٠.٣٣٥	٥.٥٠٠	٠.٩٣٠	١.٠٥٠	٣.١٨٧
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٠.٢٤٧	٠.٤٦٢	١١.٢٦٦	٠.٣٠٣	١.٠١٩	٥.٥٣٣
اختبار ٣٠×٥ لتحمل السرعة	ثانية	٤.٩٦١	٠.٠٩٤	٥.٥١٠	٠.١٤٥	٠.٥٤٩	٩.٥٣١
الوثبة الرباعية في ١٠ اث للتوافق	عدد	٢٦.٥٠٠	١.٤٣٤	٢٢.٣٠٠	١.١٦٠	٤.٢٠٠	٦.٨٣١
قوة اصوى ايناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٧٧.٢٠٠	٤.٨٩٤	٦٨.٨٠٠	٣.٩٤٥	٨.٤٠٠	٤.٠٠٩
جري في المكان اق تحصل دورى تنفسى	عدد	١٦٧.٣٠٠	٣.٧١٣	١٤٢.٩٠٠	٢١.٧١٨	٢٤.٤٠٠	٣.٣٢٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.734$ دال *

يوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05 ، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغير قدرة القدمين.

جدول (١٤)

الفرق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفرق بين	قيمة ت
-----------	--------------------	------------------	-----------	--------

	المتوسطين	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*١٠.٦١٤	٠.٧٦١	٠.١٤٩	٣.٢١٠	٠.١٤٤	٢.٧٥٩	الزمن /ث	الاستلام ثم
*٨.٥٧٣	١.٤٠٠	٠.٦٩٩	٢.٦٠٠	٠.٥٢٧	٣.٥٠٠	الدقة /درجة	التمرير
*٧.٣٥٤	٠.٧١٧	٠.٢٦٧	٤.٤٨٥	٠.٢٤٨	٣.٨٥٣	الزمن /ث	الاستلام ثم
*٥.٥٨٢	١.٥٠٠	٠.٥١٦	٢.٤٠٠	٠.٥١٦	٣.٤٠٠	الدقة /درجة	جري بالكرة ثم تمرير
*٩.٠٥٣	٠.٥٧٧	٠.٣٢٤	٣.٦٦١	٠.٣٣٢	٣.٢١٣	الزمن /ث	الاستلام
*١٠.٥٨٥	١.٩٠٠	٠.٥١٦	٢.٤٠٠	٠.٤٨٣	٣.٧٠٠	الدقة /درجة	ثم مراوغة ثم تمرير
*١٤.٦٤٢	٠.٩٧٤	٠.٤٤٠	٣.٧٥٤	٠.١٥٨	٣.٠٣٦	الزمن /ث	الاستلام ثم
*٦.٧٠٨	١.٥٠٠	٠.٥٢٧	٢.٥٠٠	٠.٥٢٧	٣.٥٠٠	الدقة /درجة	المراوغة ثم التصويب
*١٢.٤٦٢	٠.٧٠٦	٠.١٧١	٢.٧٢٩	٠.٠٩٦	٢.١٥٤	الزمن /ث	التصويب
*١١.٦٩٩	٢.١٠٠	٠.٤٨٣	٢.٧٠٠	٠.٤٢٢	٣.٨٠٠	الدقة / درجة	المباشر من الحركة

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.734$ دال *

يوضح جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الاداء المهارى المركب لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05 .

عرض نتائج الفرض الرابع:

توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات البدنية الخاصة وبعض وسائل تنفيذ خطط اللهب الهجومية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٥)

الفرق في نسبي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

الفرق بين النسبتين	نسبة التحسن %		وحدة القياس	المتغيرات
	الضابطة	التجريبية		
٦.٢٤٨	٣.٠٧٥	٩.٣٢٣	ثانية	التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير
٩.٧٠٩	٥.٤٠٣	١٥.١١٢	ثانية	عدو ٣٠ من الحركة للسرعة الانتقالية
٩.٩٦٨	٨.٤٨٧	١٨.٤٥٥	متر	الوثبة الثلاثية بقدم واحدة
١٦.٧٢٩	١.٢٨٩	١٨.٠١٨	متر	الوثبة الثلاثية بالقدمين معا
٧.٥٠٦	٨.٧٧٧	١٦.٢٨٣	ثانية	اختبار للنويس للرشاقة

٦.٤٣٣	٤.٣٤٠	١٠.٧٧٣	ثانية	اختبار ٣٠×٥م لتحمل السرعة
١٨.٢١٨	١٤.٩٤٨	٣٣.١٦٦	عدد	الوثية الرباعية في ١٠ اث للتوافق
١٣.٨٤٣	١٩.٠٣١	٣٢.٨٧٤	كجم	القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين
٢٣.٢٣٧	٢٢.٢٤١	٤٥.٤٧٨	عدد	الجرى في المكان ٢ق لتحمل الدوري التنفسي

يوضح جدول (١٥) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (٦.٢٤٨٪ : ٢٣.٢٣٧٪) في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.

جدول (١٦)

الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

الفرق بين النسبتين	نسبة التحسن %		وحدة القياس	المتغيرات
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
١١.٧٨٨	٩.٨٣١	٢١.٦١٩	الزمن /ث	الاستلام ثم التمرير
٢٩.٨٢٥	٣٦.٨٤٢	٦٦.٦٦٧	الدقة/درجة	
١١.٩٣٤	٣.٧٥٥	١٥.٦٨٩	الزمن/ث	الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير
٢٨.٩٤٧	٥٠.٠٠٠	٧٨.٩٤٧	الدقة/درجة	
٩.٨٢٣	٥.٤٠١	١٥.٢٢٤	الزمن /ث	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٥٥.٥٥٦	٥٠.٠٠٠	١٠٥.٥٥٦	الدقة/درجة	
١٧.٩٠٥	٦.٣٨٤	٢٤.٢٨٩	الزمن /ث	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
١٨.٧٥٠	٥٦.٢٥٠	٧٥.٠٠٠	الدقة/درجة	
١٦.٨٨١	٧.٨٠٤	٢٤.٦٨٥	الزمن /ث	التصويب المباشر من الحركة
٤٣.٥٢٩	٨٠.٠٠٠	١٢٣.٥٢٩	الدقة/درجة	

يوضح جدول (١٦) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (١٨.٧٥٠ : ٥٥.٥٥٦٪) في دقة الاداءات المهارية المركبة قيد البحث، كذلك وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج

التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين (٩.٨٢٣:١٧.٩٠٥٪) في زمن الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٩)، الخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الأداءات المهارية المركبة، كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٠) والخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في القدرات البدنية، ويعزي الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات المهارية المركبة، حيث إحتوى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات نوعيه مقننة لتنمية القدرات البدنية فى فترات الاعداد الثلاث الأمر الذي ساهم في تطوير الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى الأداءات المهارية المركبة، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه مصطفى فرج (٢٠١٨)(٢٧) حيث أن التدريب في هذه المرحلة السنية يتسم باداء تمرينات خاصة بنوع النشاط الممارس، كما تزداد كمية التدريب لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة "محمد حميدو (٢٠١٨) (١٩)، هيثم فتح الله (٢٠١٦) (٢٩)، نويري أبو بكر (٢٠١٨) (٢٨)، محمود محمد الحسيني (٢٠١٦) (٢٥)، محمد فؤاد وآخرون (٢٠١٨) (١٧)، عبد الباسط عبد الحليم

(١٩٩٨) (١٢)، ودراسة **محمد عبد الستار** (٢٠٠٥) (٢١) حيث اتفقت نتائج دراستيهما على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات المهارية المركبة.

ويعزي الباحثان هذا التحسن الذي طرأ على الاداءات المهارية المركبة للناشئين الى الاستفادة من التأثيرات الايجابية الناجمة عن البرنامج التدريبي الذي إشتمل على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة فى كرة القدم خلال فترات الاعداد، ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية والاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي" قد تحققت.

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١١)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في الاداءات المهارية المركبة فيما عدا متغيرات زمن الاستلام ثم التمرير وزمن الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير وزمن الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير وزمن الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب، كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٢)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في القدرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوافق - قدرة قدم - التحمل الدورى - تحمل السرعة - سرعة الاداء - قوة عضلات الرجلين)، عدا متغير قدرة القدمين، ويعزي الباحثان تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي فى بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) إحتوى على طرق وأساليب التدريب على المهارات الأساسية لتنمية الأداءات المهارية المنفردة، ومما لاشك فيه البرنامج

التقليدي المطبق على "المجموعة الضابطة" والمتبع في معظم الاندية ومراكز الشباب ويستخدم الاداءات المهارية المنفردة أو الوحيدة هو برنامج يتبعه معظم المدربين ويؤدي أيضا الى حدوث التنمية المهارية ولكنه لا يستفيد من التدريبات النوعية او الخاصة الموجهه الى تنمية القدرات البدنية بهدف تحسين التكنيك كما في البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية، ولعل مقدار التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي هو الفيصل بين تقدم المجموعتين، ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية والاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي" قد تحقق.

مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات اللياقة البدنية ومستوى الاداءات المهارية المركبة
لناشئى كرة القدم:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٣) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء المهارى وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى الاداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٤) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة فى متغير قدرة قدمين.

ويعزي الباحثان هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات خاصة لتنمية القدرات البدنية والتي بدورها تسهم في الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة، ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من "محمد حميدو (٢٠١٨) (١٩)، هيثم فتح الله (٢٠١٦) (٢٩) نويري أبو بكر (٢٠١٨) (٢٨)، محمود الحسيني (٢٠١٦) (٢٥)، أمر الله البساطي (١٩٩٤) (٤)، محمد فؤاد وآخرون (٢٠١٨) (١٧)، عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (١٢)، ودراسة محمد عبد الستار" (٢٠٠٥) (٢١) في أن التدريب على الأداءات المهارية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب، وكذلك دراسة أحمد عبد المولى (٢٠٠٨) (٣) حيث تزداد العناصر البدنية (السرعة- تحمل السرعة - التحمل العام) وبفروق ذات دلالة معنوية، وتتفق دراسة فيفان هيوارد **Vivan Heward** (٢٠٠٣) (٣٠)، ودراسة يانجسيو، لينكويس **Yangsoo , lend quest** (٢٠٠٤) (٣١) على أن تدريبات التحمل الهوائي على تحسن الاداء البدني الوظيفي للاعب كرة القدم تحسن المستوي الوظيفي لكل من القلب والجهاز التنفسي، ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية" قد تحقق.

مناقشة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والقبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والفرق في نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٥)، (١٦) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداءات المهارية المركبة (زمن الأداء - دقة الأداء) واختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما يشير جدول (١٥) والذي يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات أزمنة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (١٥.٢٤٤ - ٢٤.٦٨٥٪)، كذلك يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات دقة الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في متوسطات دقة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٦٦.٦٦٧ - ١٢٣.٥٢٩٪)، كما يوضح جدول (١٦) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٩.٣٢٣ - ٤٥.٤٧٨٪).

كما أظهرت نتائج الدراسة في جداول (١٥)، (١٦) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداءات المهارية المركبة (الزمن - الدقة) واختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، حيث يوضح جدول (١٣) الذي يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع أزمنة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة

التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٣.٧٥٥-٩.٨٣١٪)، كذلك يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في دقة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٣٦.٨٤٢-٨٠٪)، كما يوضح جدول (١٥) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (١.٢٨٩-٢٢٢.٢٤١٪)، كما يشير جدول (١٥) إلى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أزمنة ودقة الاداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق في نسبة تحسن الأزمنة ما بين (٩.٨٢٣-١٧.٩٠٥٪) لصالح المجموعة التجريبية، تراوح الفرق في نسبة تحسن الدقة ما بين (١٨.٧٥٠-٥٥.٥٥٦٪) لصالح المجموعة التجريبية، بينما ويشير جدول (١٦) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق بين نسبة التحسن ما بين (٦.٢٤٨-٢٣.٢٣٧٪) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحثان التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في أزمنة الأداءات المهارية المركبة، ودقة الأداءات المهارية المركبة، والقدرات البدنية (قيد البحث)، إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لدي المجموعة التجريبية (عينة البحث)، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه "محمد حميدو (٢٠١٨) (١٩)، هيثم فتح الله (٢٠١٦) (٢٩)، نويري أبو بكر (٢٠١٨) (٢٨)، محمود الحسيني (٢٠١٦) (٢٥)، محمد ابراهيم سلطان وآخرون (٢٠١٨) (١٦)، عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (١٢)، محمد عبد الستار" (٢٠٠٥) (٢١) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات

المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة، ودراسة، ودراسة "أحمد عبد المولى" (٢٠٠٨م) (١)، ومما تقدم نجد أن الفرض الرابع والذي ينص على "توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداءات المهارية المركبة والقدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية" قد تحقق.

الاستنتاجات :

- ١- أظهر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.
- ٢- أثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات البدنية قيد البحث فيما عدا متغير قدرة القدمين
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كل متغيرات البحث البدنية والمهارية حيث أدى البرنامج التدريبي إلى الارتقاء بالمستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار زمن الأداءات الحركية المركبة وزيادة درجة دقتها.

التوصيات :

- ١- إستخدام التدريبات المركبة لتنمية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في حدود عينة البحث.
- ٢- مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

- ٣- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات المهارية المركبة ووضعها في تدريبات مركبة متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.
- ٤- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات المهارية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم.
- ٥- الاهتمام بالناشئين في المراحل السنوية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنوية إلى مرحلة سنوية أكبر.
- ٦- إجراء دراسات مماثلة مع تطبيق إجراءات البحث على مراحل سنوية أخرى للناشئين في كرة القدم.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد امين الشافعي (٢٠١٤م): تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها علي فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٢- أحمد امين الشافعي (٢٠١٨): تأثير استخدام تدريبات سلم الرشاقة على مستوى الأداء البدني والمهارى لناشئي كرة القدم، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، مج ٥١، فبراير.
- ٣- أحمد عبد المولى السيد إبراهيم (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ٤ - **أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٤م):** دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٥ - **أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م):** دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ٦ - **أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١م):** الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم "تخطيط تدريب - قياس"، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- ٧ - **جمال عبد الله حسن (١٩٩٤م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء البدني والمهاري وحجم وظائف القلب للاعبين لكرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٨ - **جمال محمد علاء الدين (١٩٩٠م):** منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد الثالث.
- ٩ - **جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ (١٩٩٥م):** علم الحركة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٠ - **حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨م):** الإعداد المهاري في كرة القدم، الإسكندرية.
- ١١ - **حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٤م):** الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط٤، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

- ١٢- **عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م)** : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- **عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى (١٩٩٧م)**: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ط١، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- ١٤- **اللجنة العلمية الفنية للمشروع القومي للناشئين (٢٠٠٤م)**: وزارة الشباب، جمهورية مصر العربية.
- ١٥- **محمد إبراهيم سلطان (٢٠١٤م)**: نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، العدد ٥٣.
- ١٦- **محمد إبراهيم سلطان، وآخرون (٢٠١٨)**: تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب التبادلي على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط، ٤٦٤، ج٢، مارس.
- ١٧- **محمد أحمد فؤاد وآخرون (٢٠١٨)**: تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة الأداء المهارية المركب لناشئ كرة القدم، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية، كلية التربية جامعة كفر الشيخ، مج ١٨، ١٤،
- ١٨- **محمد حسن علاوي (١٩٩٤م)**: علم التدريب الرياضي، ط ١٣، دار المعارف، القاهرة.

١٩- **محمد حميدو محمود (٢٠١٨)**: فاعلية استخدام التدريب الدائري المركب لتنمية القدرة العضلية على مستوى الأداء المهارى الهجومى المنفرد لناشئى كرة القدم، بحث علمى منشور، كلية التربية الرياضية للبنين بالبنين بأبو قير جامعة الاسكندرية، ع ٩٦، يونيو.

٢٠- **محمد شوقي كشك (١٩٩١م)**: دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنوية من ٩ إلى ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٢١- **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، جامعة المنصورة.

٢٢- **محمد عبده صالح الوحش، مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٤م)**: أساسيات في كرة القدم، ط١، دار عالم المعرفة، القاهرة.

٢٣- **محمد كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م)**: أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم، بدون.

٢٤- **محمود حسن الحوفي، محمود محمد رفعت (٢٠١٥م)**: كرة القدم (تعليم- قانون) الجزء الثاني، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

٢٥- **محمود محمد الحسيني (٢٠١٦)**: تأثير برنامج للتدريبات الفنية الإجبارية على تحسين بعض المهارات المنفردة والمندمجة لدى ناشئى كرة القدم، بحث علمى منشور، مجلة بحوث التربية

الرياضية، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين،
مج ٥٤، ع ١٠٠، مصر.

٢٦- مسعد علي محمود، أمر الله البساطي، محمد شوقي كشك (٢٠٠٥م):
محاضرات في التدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٧- مصطفى فرج محمد (٢٠١٨): تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في
تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين تحت
١٧ سنة، بحث علمي منشور، المجلة الليبية العالمية، كلية
التربية بالمرج جامعة بنغازي، ع ٣٦٤، فبراير.

٢٨- نويري أبو بكر (٢٠١٨): توظيف الألعاب الصغيرة ضمن برنامج
تربوي لتنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة
الأشبال أقل من ١٧ سنة، بحث علمي منشور، مجلة
الابداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، مج ٩،
ع ١٤، الجزائر.

٢٩- هيثم فتح الله عبد الحفيظ (٢٠١٦): تطوير الأداءات الخطئية
الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة، بحث علمي
منشور مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية
للبنين جامعة الزقازيق، مج ٥٥، ع ١٠١، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

30- Vivan H, Heywerd PhD (2003): Advanced fitness
Assessment Exercise Prescription, university
of new mexico. Willmor, J. H & Stanforth,
P.R & Gagnon, J & Lean, A.S & Rao, D.C &
Skinner, J.S & Bouchard, C. (1996):
Endurance Exercise Training Has A minimal

Effect On Resting Heart Rate "The Heritage Study" Journal Of Medicine And Science In Sports And Exercise (Indianapolis, Ind) United. States, July.

- 31- Yangsop, lend quest** (2004): influenza della incrementata concentrazione plasmatica di beta endorfine sul ciclo mestude di calciarici clurante.