

تأثير برنامج تعليمي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة العريش

*د/ محمد معروف عيد

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم ويمارسها الجميع بمستويات مختلفة من الخبرة وتضافرت الجهود العلمية والخبرات العملية لتطوير المستوى الفني لهذه اللعبة، كما أن أداء المهارات يتميز بالسرعة والدقة الحركية والتي يتم إنجازها في شكل جماعي خلال المباريات بدرجة عالية من التفاهم والإتقان، وهذا يتطلب تعليم اللاعب المهارات الحركية بصورة مماثلة لأدائها الفعلى أثناء المباريات منذ الصغر بما يؤهله ليصبح ذو كفاءة مهارية وخطية تمكنه من إنجاز الواجبات الحركية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

أن تعدد طرق وأساليب التدريس في الآونة الأخيرة في شتى المجالات ساهم بشكل كبير في تعلم المهارات الحركية المختلفة وباستخدام هذه الأساليب قد يمكن تطوير وتحسين الجانب المهارى، فالهدف من العملية التعليمية هو الوصول إلى إتقان المتعلم للأداء الفني من خلال الاقتصاد في الجهد، تقليل الأخطاء واختصار زمن الأداء ويتحقق ذلك من خلال قدرة المعلم على توضيح وشرح جزئيات الأداء بطرق مناسبة تساهم في تكوين البرنامج الحركي لدى المتعلم وتطويره والتي ينتج عنها اشتراك المتعلم بإيجابية وأداء الواجبات الحركية بصورة جيدة حتى يصل إلى إتقان الأداء. (١٩: ١١٧-١١٨) (٣٢: ١٢) (٣: ٣)

يشير روي ريس **Roy Ress** (١٩٩٧م) أن ألعاب المباريات المصغرة المشروطة أفضل وسائل التدريب حيث تتيح للمدرب تحديد عدد اللاعبين اعتماداً على أي مكون يريد تنميته وهذا الأسلوب مرتبط بالمنافسة حيث يسمح للاعبين ممارسة النواحي المهارية والخطية تحت ضغط المنافس، لذا فلا بد أن تتضمن من ألعاب المباريات المصغرة وجود مقابلة من اللاعبين وهجوم معاكس ووجود مرمي وهنا نشير إلى أن الألعاب التي تحتوي على أكثر من ٥ لاعبين ضد ٥ لاعبين تفقد قيمة التنظيم الذي يقدمه هذا الأسلوب. (٣١: ١٧)

ويرى محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن طبيعة المباريات في كرة القدم تفرض استخدام أشكال مختلفة من المهارات المتتالية التي تشكل في نهايتها المهارات المركبة التي تتمثل في دمج مهارتين أو أكثر مع بعضهما حيث يؤثر كل منها في الأخرى، حيث أن

* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

اللاعب الذي يمتلك العديد من الأشكال المختلفة للمهارات المركبة وقدرته علي أدائها تجعله قادراً علي اختيار أفضلها بما يتناسب مع طبيعة المباريات وحسب ما تتطلبه مواقف اللعب المختلفة. (٧٧ : ٢١)

والتخطيط الجيد في وضع البرامج التعليمية والمبنية علي أسس علمية بصورة منتظمة من الأمور المهمة بالنسبة للعاملين في هذا المجال حيث أن التخطيط السليم والمنتظم في وضع الاهداف سواء أكانت أهداف بدنية أو مهارية أو فسيولوجية أو خطوية وذلك بالإعتماد علي النظريات العلمية. (٩١ : ١٨)

ويري رائد فائق (٢٠١١م) أن المتغيرات البدنية هي مقدره يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعه خاصة. (٨ : ٦)

ويؤكد محمد الوقاد (٢٠٠٣م) أن القدرات البدنية للاعب كرة القدم يجب أن تكون متعددة الجوانب في مختلف قدرات ومراحل التدريب، ومن الضروري اختيار الأشكال والوسائل التي تتلاءم مع نشاط كرة القدم وطبيعتها، وما يتواءم مع نظام عمل الاجهزة الحيوية للاعب، وكذلك المجهود العصبي العضلي المبذول خلال الأداء (الجري- الوثب- القفز- الجري مع تغيير الاتجاه- الوقوف المفاجئ- والجري عكس الاتجاه). (١١٧ : ٢٠)

ويتفق كل من حسن أبو عبده (٢٠٠٦م)، رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م) على أن أداء اللاعبين في المباراه ترجمه حقيقية لمستوى ما وصل اليه اللاعبون من تطوير واثقان لقدراتهم البدنية من خلال الاعداد البدني العام والخاص واستيعاب ماتم التدريب عليه من الناحية مهارية والخطوية للاعبين كجماعة والفريق وأفراده بالاضافة الى تكوين الشخصية الرياضية وتطوير قدره على المنافسة وضبط الحالة الانفعالية والنفسية أثناء المباراه. (٣٥ : ٥) (٢٢ : ٧)

تتميز كرة القدم بوجود تنوع في المهارات، فمنها المنفرد ومنها المركب، ورغم أن المهارات تؤدي بشكل مركب خلال المباريات والتقسيمات التي تؤدي أثناء التعليم والتدريب إلا أنها مازالت تعلم بصورة منفردة. (٣ : ١٦)

حيث يتفق محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) على أن اللاعب الذي يؤدي المهارات المنفردة بشكل جيد ليس بالضرورة قادراً على أداء المهارات المركبة بصورة جيدة كما أن امتلاك اللاعب أشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يشابه متطلبات المباراه يتيح له اختيار أفضلها بما يتناسب مع متطلبات الأداء. (٧٧ : ٢١)

وفي ضوء ما ذكر من ضرورة تعليم مهارات كرة القدم في تحقق واقعية الأداء الفعلي خلال زمن المباراة. فقد حاول الباحث الأخذ بهذا الاتجاه المستحدث والقيام بتعليم المهارات من خلال تصميم برنامج تعليمي لمحتوي تلك الأداءات طبقاً لنسب ظهورها خلال المباريات بوضع أساس علمي يستند عليه القائمون بالتعليم والتدريب في تلك المرحلة السنوية الهامة في ظل التوجه السائد بالأخذ بالأساليب المتطورة لمسايرة الركب الحديث وهذا ما ذكره كلاً من محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) (٢٢)، عمرو عيطة (٢٠٠٧م) (١٦)، رائد فائق (٢٠١١م) (٦)، عادل جاد (٢٠٢٠م) (١٠).

لذا قام الباحث بهذه الدراسة كمحاولة علمية جادة لتعليم المهارات الحركية الأساسية في كرة القدم حيث أن الاهتمام بتنمية المهارات وتعليمها بصورة منفردة والقصور في تنمية المهارات قد يؤثر سلبياً علي مستوى الأداء المهاري ككل؛ حيث أن تعليم المهارات يعتبر من المتطلبات الهامة في هذه المرحلة وقد يكون لتعليمها في هذه المرحلة المردود الإيجابي علي المستوي المهاري وأيضاً البدني لنصل في النهاية إلى الإعداد المتكامل لناشئ كرة القدم ولذلك فإن تناول تعليم المهارات بالدراسة والتجريب قد يساعد القائمين علي العمل مع الناشئين من معلمين ومدربين في بناء القاعدة الأساسية للناشئين وتطوير المستوي المهاري والبدني لهم والوصول بهم إلى المستويات العليا. (٥٣ : ٥)

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة العريش وذلك بتحقيق الأغراض التالية :

- تصميم برنامج باستخدام ألعاب المباريات المصغرة لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.
- التعرف على تأثير البرنامج في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.
- التعرف علي تأثير البرنامج في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم ونسب تحسنها لدى عينة البحث.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

بعض مصطلحات البحث :

- ألعاب المباريات المصغرة :

أشكال من الحركة الخاصة الهادفة بالكرة وبدونها يتم تنظيمها في مجموعات صغيرة أو كبيرة تنافسية ، ويتم تقنيها طبقاً لأهدافها من حيث الزمن والمساحة وعدد اللاعبين واشتراطات الأداء وتحركات اللاعبين داخل مساحة اللعب. (٢٢: ٣٦)
الدراسات المرجعية :

- دراسة "عادل السيد جاد" (٢٠٢٠م) (١٠) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على بعض مكونات اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى المركب في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، وتهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على مكونات اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالب، ومن أهم النتائج: أن برنامج الألعاب المصغرة له تأثير إيجابي علي المستوي البدني والفسيولوجي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية تخصص كرة قدم بكلية التربية الرياضية جامعة العريش عددهم (٣٠) طالب.

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية تخصص كرة قدم بكلية التربية الرياضية جامعة العريش وبلغ حجم العينة (٢٨) طالب تم تقسيمهم لمجموعتين متكافئتين ومتساويتين، الأولى ضابطة وقوامها (١٠) طلاب، والثانية تجريبية وقوامها (١٠) طلاب، وعدد (٨) طلاب عينة ضبط لمتغيرات البحث، والجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث مع ملاحظة أنه تم إستبعاد حراس المرمى.

جدول (١) توصيف عينة البحث

النوع	عدد الطلاب	العينة
أساسية	١٠ طلاب	المجموعة التجريبية
أساسية	١٠ طلاب	المجموعة الضابطة
غير أساسية	٨ طلاب	المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية
تعداد العينة	٢٨ طالب	المجموع

شروط إختيار عينة البحث :

- من المقيدین بالفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية (تخصص كرة قدم).
- الطلاب المنتظمين بالحضور.

تجانس عينة البحث :

وقد استخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية كما هو موضح بجدول (٢)، (٣)، (٤).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الانثومترية ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
السن	سنة	١٩,١٧	١٩,٤٠	٠,٦١٢	٠,٥٧٥-
الطول	سم	١٧٢,٥٣	١٧٢,٠٠	٢,٠٠٨	٠,٠٤٧
الوزن	كجم	٧١,٩٦	٧٢,٠٠	١,١٧	٠,٠٧٤
التحصيل المعرفي	درجة	٢٠,٩٣	٢١,٠٠	٠,٩٦١	٠,٧٠٥

يوضح الجدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للطلاب (عينة البحث) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (-٠,٥٧٥ : ٠,٧٠٥) وهي قيم تتحصر بين $3 \pm$ مما يؤكد تجانس افراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن والتحصيل المعرفي وهذه بيانات تمثل متغيرات الضبط التجريبي بين افراد العينة قبل تطبيق البرنامج المقترح.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣١,٠٥٠	٣١,٠٠٠	٢,٠٦٤	٠,١٦٥
اختبار الجري المتعرج	ث	٩,٥٨٢	٩,٥٥٥	٠,٦٤٦	٠,٠٢٣-
اختبار عدو ٣٠م	ث	٨,٣٥٦	٨,٢٩٠	٠,٣٨٤	٠,٥٣٦
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٣,٥٠٠	١٤٣,٠٠٠	٦,٩٠٢	٠,٠٢٧-
اختبار بارو للرشاقة	ث	٦,٤٣٢	٦,٣٠٠	٠,٣٧٦	٠,٥٩١
اختبار جري ومشي ٦٠٠ ياردة	دقيقة	١,٧٣٤	١,٥٨٠	٠,٢٦٠	٠,٦٨٩

يوضح الجدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للطلاب (عينة البحث) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (-٠,٠٢٧ : ٠,٦٨٩) وهي قيم تنحصر بين ± ٣ مما يؤكد تجانس افراد العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
اختبار ركل الكرة لمسافة	م	٢٩,٩٣٩	٢٩,٩٧٥	٣,١٩٤	٠,٢١٨
اختبار تنطيط الكرة على الرأس	عدد	٧,٠٥٠	٧,٠٠٠	١,٨٢٠	-٠,٠٢٤
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ث	٨,٤٠٢	٨,٣٢٥	٠,٣٨٣	٠,٢٦٩
اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط	عدد	٧,٧٠٠	٨,٠٠٠	١,٤٩٠	٠,٠٤٥
اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٧,٥٨٣	٧,٥٣٥	١,١٣٣	٠,٠٤٣
اختبار رمية التماس لمسافة	م	١٠,٤٤٠	١٠,٥٩٠	١,٩٣٢	-٠,٠١٣
اختبار حائط الصد في دقيقة	عدد	٢٩,٦٠٠	٣٠,٠٠٠	٢,٧٢٢	-٠,٠٥١

يوضح الجدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للطلاب (عينة البحث) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (-٠,٠٥١ : ٠,٢٦٩) وهي قيم تنحصر بين ± ٣ مما يؤكد تجانس افراد العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح.

تكافؤ عينة البحث :

وقد استخدم الباحث اختبار قيمة ت لإجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية كما هو موضح بجدول (٥)، (٦)، (٧).

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الضبط التجريبي لعينة البحث ن=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
السن	سنة	١٨,٨٠	٠,٨٥١	١٩,١٥	٠,٦٠٠٤	١,٣٢٤	غير دال
الطول	سم	١٧٣,٢٠	٢,٣٤	١٧١,٣٠	١,١٥	٢,٢٩٥	غير دال
الوزن	كجم	٧٢,٠٠	١,١٥	٧١,٧٠	٠,٩٨٤	٠,٦٣٥	غير دال
التحصيـل المعرفي	درجة	٢٢,٠٠	١,٤٦٣	٢٠,٩٣	٠,٩٦١	١,٦٨٩	غير دال

يوضح الجدول (٥) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الضبط التجريبي هي فروق غير دالة احصائياً حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات الضبط التجريبي قبل تطبيق البرنامج المقترح.

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية لعينة البحث ن=١ ن=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٠,٦٠	٢,٠٦٦	٣١,٥٠	٢,٠٦٨	٠,٩٧٤	غير دال
اختبار الجري المتعرج	ث	٩,٤٦٢	٠,٧١٧	٩,٧٠٢	٠,٥٧٨	٠,٨٢٤	غير دال
اختبار عدو ٣٠م	ث	٨,٣٦٦	٠,٤٧٣	٨,٣٤٦	٠,٢٩٧	٠,١١٣	غير دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٣,١	٦,٨٨٧	١٤٣,٩	٧,٢٦٤	٠,٢٥٣	غير دال
اختبار بارو للرشاقة	ث	٦,٥٣٨	٠,٣٩٢	٦,٣٢٦	٠,٣٤٥	١,٢٨٣	غير دال
اختبار جري ومشي ٦٠٠ ياردة	دقيقة	١,٧٠٨	٠,٢٥٤	١,٧٦٠	٠,٢٧٦	٠,٤٣٨	غير دال

يوضح الجدول (٦) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق غير دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية قبل تطبيق البرنامج المقترح.

جدول (٧)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم عينة البحث ن=١ ن=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
اختبار ركل الكرة لمسافة	م	٢٩,٣٢	٣,٢٢٣	٣٠,٥٥	٣,٢١٢	٠,٨٥٢	غير دال
اختبار تنطيط الكرة على الرأس	عدد	٧,٤٠٠	١,٥٧٨	٦,٧٠٠	٢,٠٥٨	٠,٨٥٤	غير دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ث	٨,٤٣٤	٠,٣٨٢	٨,٣٦٩	٠,٤٠٢	٠,٣٧١	غير دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط	عدد	٧,٧٠٠	١,٥٦٧	٧,٧٠٠	١,٤٩٤	٠,٠٢٤	غير دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٧,٨٢٥	١,١١٤	٧,٣٤٠	١,١٥٧	٠,٩٥٥	غير دال
اختبار رمية التماس لمسافة	م	١٠,٣٠	٢,٠١٦	١٠,٥٧	١,٩٤٢	٠,٣٠٧	غير دال
اختبار حائط الصد في دقيقة	عدد	٣٠,٠٠	٢,٥٨٢	٢٩,٢٠	٢,٩٣٦	٠,٦٤٧	غير دال

يوضح الجدول (٧) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق غير دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المهارية قبل تطبيق البرنامج المقترح.

متغيرات البحث :

١- المهارات المستخدمة :

- الاستلام ثم التمرير.
- الاستلام ثم الجري ثم التمرير.
- الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير.

- الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير.
- الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير.
- الاستلام ثم التصويب.
- الاستلام ثم الجري ثم التصويب.
- الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.

٢- المتغيرات البدنية :

تبعاً للتطور الحديث فى كرة القدم و تغير الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية فى رياضة كرة القدم فقد وقع إختيار الباحث على مايلى :

- * السرعة.
- * الرشاقة.
- * القدرة.
- * المرونة.

حيث تعتمد هذه العناصر بنسبة كبيرة على التوافق العصبى العضلى مما يدل على مدى الإرتباط مع المهارات.
رابعاً: أدوات جمع البيانات :
أ- قياس الطول والوزن :

إستخدم الباحث جهاز الرستاميتز لقياس الطول و الوزن الكلى للجسم.
ب- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- أقماع بلاستيك
- حواجز
- ساعة إيقاف لقياس الزمن
- شريط قياس
- مقاعد سويدية
- جهاز قياس الضغط
- جهاز الاكيوسبور لقياس اللاكتيك
- كرات قدم
- جهاز الاسبيروميتر لقياس السعة الحيوية
- مانيزيا

د- الإختبارات المستخدمة (قيد البحث) :

١- الإختبارات البدنية والمهارية :

الإختبارات البدنية والمهارية المختارة التي توصل إليها الباحث بناءً على المسح المرجعي الذي قام به للمراجع والأبحاث العلمية المتخصصة.

خامساً : الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٨) طلاب من خارج العينة الأساسية، وممن تتوافر فيهم خصائص عينة البحث وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٦/٩/٢٠٢١م إلى يوم الخميس الموافق ٣٠/٩/٢٠٢١م.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) للتأكد من مدى صلاحيتها من خلال إيجاد معامل الصدق والثبات لهذه الاختبارات كما يلي :

أ- الصدق :

تم حساب الصدق للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام صدق التمايز عن طريق التمييز بين مجموعتين من الطلاب بواقع (٨) طلاب لكل مجموعة، وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٦/٩/٢٠٢١م إلى يوم الخميس الموافق ٣٠/٩/٢٠٢١م، ولقد أشارت النتائج عن توافر الصدق للاختبارات المستخدمة، والجدول (٨) ، (٩) يوضح معاملات صدق التمايز لهذه الاختبارات.

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي المجموعة المميّزة وغير المميّزة لصدق الاختبارات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		مان وتنى	Z	العلامة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٤,٦٣	٣٧,٠٠	١٢,٣٨	٩٩,٠٠	١,٠٠	٣,٢٨	دال
اختبار الجري المتعرج	ث	١٢,٢٥	٩٨,٠٠	٤,٧٥	٣٨,٠٠	٢,٠٠	٣,١٥	دال
اختبار عدو ٣٠م	ث	١٢,٥٠	١٠٠,٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٦	دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٥,١٣	٤١,٠٠	١١,٨٨	٩٥,٠٠	٥,٠٠	٢,٨٦	دال
اختبار بارو للرشاقة	ث	١٢,٥٠	١٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٦	دال
اختبار جري ومشى ٦٠٠ ياردة	دقيقة	١٠,٦٣	٨٥,٠٠	٦,٣٨	٥١,٠٠	٩,٠٠	١,٩٨	دال

يوضح الجدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميّزة حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اقل من

قيمتها الجدولية كما كانت قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ وهذا يؤكد صدق الاختبارات البدنية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة كدالة إحصائية لثبات الاختبارات المهارية

الدالة	Z	مان وتنسى	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
دال	١,٩٩	٨,٠٠	٨٦,٠٠	١٠,٧٥	٥٠,٠٠	٦,٢٥	م	اختبار ركل الكرة لمسافة
دال	٣,٢٨	١,٠٠	٩٩,٠٠	١٢,٣٨	٣٧,٠٠	٤,٦٣	عدد	اختبار تنطيط الكرة على الرأس
دال	٣,٣٦	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	١٠٠,٠٠	١٢,٥٠	ث	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال	٣,٢٨	١,٠٠	٩٩,٠٠	١٢,٣٨	٣٧,٠٠	٤,٦٣	عدد	اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط
دال	٣,٣٦	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٢,٥٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	م	اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة
دال	٢,٩٤	٤,٠٠	٩٦,٠٠	١٢,٠٠	٤٠,٠٠	٥,٠٠	م	اختبار رمية التماس لمسافة
دال	١,٩٨	٩,٠٠	٥١,٠٠	٦,٣٨	٨٥,٠٠	١٠,٦٣	عدد	اختبار حائط الصد في دقيقة

يوضح الجدول (٩) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة مان وتنسى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية كما كانت قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ وهذا يؤكد صدق الاختبارات المهارية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح.

ب- الثبات :

قام الباحث بحساب الثبات للاختبارات المستخدمة (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، ولقد روعى وجود فاصل زمني قدرة ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والثاني، وذلك على العينة التي قوامها (٨) طلاب من خارج العينة الأساسية والتي تتوافر فيها خصائص عينة البحث من، وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٦ / ٩ / ٢٠٢١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٩ / ٩ / ٢٠٢١م، والجدول (١٠) ، (١١) يوضح معاملات ثبات هذه الاختبارات.

جدول (١٠)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة كدالة إحصائية
لثبات الاختبارات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة ر	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣١,١٢٥	١,٨٨٥	٣٤,٣٧٥	١,٧٦٨	**٠,٩٧٠	دال
اختبار الجري المتعرج	ث	٩,٠٢٦	٠,٤٢٠	٨,١٠٤	٠,٢٦٠	**٠,٩٨٤	دال
اختبار عدو ٣٠م	ث	٨,١٣٣	٠,٢٦٤	٧,٣١٩	٠,٣٦٩	*٠,٧٨٠	دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٣,٨٧	١,٢٤٦	١٤٧,٢٥	١,٠٣٥	**٠,٩١٤	دال
اختبار بارو للرشاقة	ث	٦,٤٨٦	٠,٣٥٩	٥,٧٢٦	٠,٣٩٠	**٠,٨٧٤	دال
اختبار جري ومشى ٦٠٠ ياردة	دقيقة	١,٨٢٠	٠,٢٩٧	١,٧٨٣	٠,٢٩٧	**٠,٩٣٢	دال

يوضح جدول (١٠) وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الارتباط المحسوبة بين ٠,٧٨٠ : ٠,٩٨٤ وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يؤكد ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

جدول (١١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة كدالة إحصائية
لثبات الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة ر	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
اختبار ركل الكرة لمسافة	م	٣٢,١١٥	٢,٣٩٢	٣٥,٤٥	٢,٥٧٤	**٠,٩٦٤	دال
اختبار تنطيط الكرة على الرأس	عدد	٦,٧٥٠	١,٠٣٥	٩,٨٧٥	١,١٢٦	*٠,٨٢٧	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ث	٨,٧٠٠	٠,١٨٥	٧,٤٠٩	٠,٢٤٢	**٠,٨٩٤	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط	عدد	٨,٧٥٠	١,٠٣٥	١٢,٠٠	٠,٩٢٦	**٠,٨٩٢	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٨,٥٨٦	٠,٤٦٩	١١,٧١	٠,٦٣٨	**٠,٩٥٩	دال
اختبار رمية التماس لمسافة	م	١٢,٣٨٤	٠,٧٨٠	١٥,٠٨	٠,٦٩٥	*٠,٨١٨	دال
اختبار حائط الصد في دقيقة	عدد	٣١,٣٧٥	١,٧٦٨	٣٤,٨٧	١,٨٨٥	*٠,٧٤٦	دال

يوضح جدول (١١) وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الارتباط المحسوبة بين ٠,٧٤٦ : ٠,٩٦٤

وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، مما يؤكد ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

سادساً: البرنامج التعليمي :

- الهدف من البرنامج التعليمي :

يهدف البرنامج المقترح إلي تنمية الأداءات المهارية عن طريق ألعاب المباريات المصغرة والتعرف علي تأثيرها علي بعض المكونات البدنية ومستوي الاداء في كرة القدم .

- معايير وضع البرنامج التعليمي :

- مناسبة محتويات البرنامج المقترح للمرحلة السنوية والمستوى المهارى والبدني لعينة البحث.
- أتباع مبدأ التدرج في تخطيط البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد الإمكانيات وزمن الفترة التعليمية.
- تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات البدنية والمهارية ذات الطابع المميز لنوعية لاعب كرة القدم.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.

- أسس وضع البرنامج التعليمي :

- * خضوع الخطة التعليمية للهدف العام.
- * مناسبة الهدف من البرنامج مع أهداف مقرر تدريس كرة القدم.
- * ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث.
- * مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- * مراعاة التكرارات المناسبة.
- * مراعاة الإمكانيات المادية والبشرية والأدوات المتاحة.
- * مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- * بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.
- * تحديد أهم الواجبات التعليمية وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- * إتاحة للمتعلم وقت ملائم للتعلم.
- * ارتباط البرنامج بعملية التقويم.

- محتوى البرنامج :

يعتبر تحديد محتوى البرنامج من أهم خطوات بناء البرنامج حيث لا بد أن يحقق المحتوى أهداف البرنامج وأسس اختيار وتنظيم المحتوى.

ويشمل البرنامج التعليمي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على :
- الأعمال الإدارية:

تمثلت الأعمال الإدارية الخاصة بالبرنامج فى إعداد مكان تطبيق البرنامج باستخدام ألعاب المباريات المصغرة، وتسجيل الحضور والغياب، وتجهيز الأدوات والتأكد من سلامتها.
- الإحماء والإعداد البدني العام:

ويعنى إعداد الجسم بجميع أجهزته للقيام بمجهود معين يتطلب عملا عضليا معروفا، والغرض الأساسي منه هو التدفئة العامة.
- الأعداد البدني الخاص :

وهو الجزء الذي يعطى للطالب بعد تنفيذ الإعداد البدني العام مباشرة من خلال أداء التمارين التي لها صلة بنسبة عالية بالجزء المراد تعلمه في النشاط التعليمي، والذي يهدف إلى إكساب الطالب بعض المفاهيم الخاصة باللياقة البدنية كمفاهيم (التحمل الدوري التنفسي- القوة القصوى- السرعة- الرشاقة- المرونة - سرعة الانتقال- سرعة الأداء- القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل الأداء- الدقة والتوافق) والتي نسعى من خلالها إلى تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية والتأثير على أجهزة الجسم لتحسين اللياقة الصحية والكفاءة الوظيفية ، واستخدم الباحث (تمرينات زوجية وفردية بأدوات وبدون أدوات) وذلك للبعد عن الملل والعمل على تهيئة الطلاب بدنيا ونفسيا لاستقبال الجزء الرئيس من الدرس والذي يتضمن عملا عضليا شاقا، وقام الباحث باختيار التمرينات الخاصة التي تخدم فى الدراسة المنهجية قيد البحث.

- النشاط التعليمي والتطبيقي (الجزء الرئيسي) :

هو الجزء الذي يتم فيه عرض توضيحي للواجب الحركي المراد تعلمه، وتوضيح كيفية أدائه الفني وتدريباته التعليمية، وفيه مجموعة من التدريبات والألعاب المصغرة التنافسية والمتنوعة والمتسلسلة، والتي يبنى كل تدريب فيها على ما قبله ويمهد لما بعده، وقد اتخذ النشاط التعليمي والتطبيقي من زمن كل درس (٥٥ دقيقة).

- النشاط الختامي :

الغرض من النشاط الختامي هو عودة الجسم وأجهزته الداخلية إلى حالته الطبيعية وهذا النشاط الختامي يتضمن مجموعة من تمارين الاسترخاء أو عرض نماذج للأداء الحركي الجيد لأنشطة التعليم والتطبيق، وتشجيع الطلاب وكذلك استخراج وإعلان نتائج بعض المسابقات أو المباريات التي استخدمت في النشاط السابق.

جدول (١٢)

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس داخل البرنامج التعليمي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة

الوحدات	أجزاء الدرس					الأنشطة التعليمية والتطبيقية	النشاط الختامي	عدد الدروس	الأسابيع	زمن الدرس
	الإعداد البدني العام	الإعداد البدني الخاص	الأنشطة التعليمية والتطبيقية	النشاط الختامي	الأنشطة التعليمية والتطبيقية					
(٢) وحدة تعليمية	٥ق	١٠ق	٥ق	٥ق	٥ق	٥ق	١٢	٢٤	٩٠ق	

سابعاً : تجربة البحث

- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلي للمتغيرات (قيد البحث) على العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١٠/٢م إلى يوم الأربعاء ٢٠٢١/١٠/٦م.

- تطبيق البحث :

تم تنفيذ تجربة البحث في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٠م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/١٢/٢٨م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٢) وحدة تعليمية أسبوعياً وذلك أيام (الأحد والأربعاء) بإجمالي (٢٤) وحدة تعليمية.

- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدي للمتغيرات (قيد البحث) وذلك بعد إنتهاء المدة المقررة للتمرينات المقترحة، وذلك في الفترة ٢٠٢١/ ١٢ / ٢٩م إلى ٢٠٢١/ ١٢ / ٣١م.

ثامناً : المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وذلك بإستخدام الحاسب الآلي للمعالجات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (١٣)

اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي ومعدل التغير للمجموعة الضابطة ن=١٠

الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
دال	٢٤,٠٠*	١,٨٨٩	٣٦,٣٠	٢,٠٦٨	٣١,٥٠	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات
دال	٧٦,٠٤*	٠,٥٦٠	٧,٥٣٩	٠,٥٧٨	٩,٧٠٢	ث	اختبار الجري المتعرج
دال	١٠٣,٣١*	٠,٢٦٧	٦,٢٧٢	٠,٢٩٧	٨,٣٤٦	ث	اختبار عدو ٣٠ م
دال	٣٦,٠٠*	٧,٢٧٣	١٤٨,٧	٧,٢٦٤	١٤٣,٩	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال	٤١,١٢*	٠,٣١١	٥,٠٧٥	٠,٣٤٥	٦,٣٢٦	ث	اختبار بارو للرشاقة
دال	٢,١٥٦*	٠,٢٦٣	١,٦٧٣	٠,٢٧٦	١,٧٦٠	دقيقة	اختبار جري ومشي ٦٠٠ ياردة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال = *

يوضح الجدول (١٢) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الوثب العمودي من الثبات ٢٤,٠٠ وفي اختبار الجري المتعرج ٧٦,٠٤ وفي اختبار عدو ٣٠ م ١٠٣,٣١ وفي اختبار الوثب العريض من الثبات ٣٦,٠٠ وفي اختبار بارو ٤١,١٢ وفي اختبار جري ومشي ٦٠٠ ياردة ٢,١٥٦، مما يدل على تحسن افراد عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ن=١٠

الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
دال	٥٣,٨٦٩	٣,١٧٨	٣٤,٩٤	٣,٢١٢	٣٠,٥٥	م	اختبار ركل الكرة لمسافة
دال	٣٠,٧٦٩	٢,١٧١	١١,٤	٢,٠٥٨	٦,٧	عدد	اختبار تنطيط الكرة على الرأس
دال	٥١,٣١٤	٠,٣٤٨	٦,٤٨٤	٠,٤٠٢	٨,٣٦٩	ث	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال	٢٨,١٦٩	١,٣٣٧	١٢,٣	١,٤٩٤	٧,٧	عدد	اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط
دال	٤٠,٠٨١	٠,٨٨	١١,٧٩٩	١,١٥٧	٧,٣٤	م	اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة
دال	٣٢,٩٨٠	١,٦٧	١٥,٢٦٩	١,٩٤٢	١٠,٥٧	م	اختبار رمية التماس لمسافة
دال	٣٦,٠٠٠	٢,٨٢٨	٣٤,٠٠٠	٢,٩٣٦	٢٩,٢	درجة	اختبار حائط الصد في دقيقة

يوضح الجدول (١٣) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار ركل الكرة لمسافة ٥٣,٨٦٩ وفي اختبار تنطيط الكرة على الرأس ٣٠,٧٦٩ وفي اختبار الجري المتعرج بالكرة ٥١,٣١٤ وفي اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط ٢٨,١٦٩ وفي اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة ٤٠,٠٨١ وفي اختبار رمية التماس لمسافة ٣٢,٩٨٠ وفي اختبار حائط الصد في دقيقة ٣٦,٠٠٠ وجميعهم أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

ويرجع الباحث هذا التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى وجود المدرب في الوحدات التدريبية والتعليمية وشرحه اللفظي للمهارة وأداء نموذج لها وللتدريبات التي تعمل علي تنميتها، وكذلك لتصحيح شكل الأداء وإصلاح الأخطاء التي تظهر أولاً بأول، مما كان له الأثر علي اتقان ناشئي المجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

كما يعزى أيضاً الباحث هذا التحسن للمجموعة الضابطة إلى أن تقنين البرامج التعليمي بشكل جيد له دور إيجابي في تقدم وتطوير الاداء مما يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية في نوع النشاط الممارس.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلاً من فيليب ولارس Philip & Lars (١٩٨٨م)، ومحمد علي (١٩٩٢م)، ومنتصر إبراهيم (١٩٩٣م) حيث أثبتت هذه الدراسات تأثير البرامج التعليمية النمطية تأثيراً إيجابياً علي مستوي اللاعبين الفسيولوجية والبدنية والمهارية. (١٥٠ : ٣٠)، (٦٨ : ٢٣)، (٥٧ : ٢٩)

ويذكر عبد الباسط محمد (١٩٩٨م) أن الإعداد المهاري هو القاعدة الصلبة للعبة كرة القدم ويجب علي المدرب أن يهتم بهذا الجانب للوصول باللاعب إلي دقة وإتقان الأداءات المهارية وتكاملها من الأداء البدني والخططي حتى يصل إلي الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي موقف من مواقف المباراة. (٢٢ : ١٢)

ويضيف كلاً من أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (١٩٩٥م) أن كرة القدم تطورت تطوراً سريعاً وأصبح الحاجة إلي تنمية الأداءات المهارية أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب الجديدة. (٢٥ : ٢)

كما يرد الباحث تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي القياس القبلي لجميع اختبارات التدريبات مهارية (قيد البحث) إلي البرنامج التعليمي التقليدي الذي تم فيه مراعاة الواجبات الرئيسية للعملية التعليمية مستخدماً خطوات وطرق التعليم علي المهارات الأساسية لتنمية الأداءات المنفردة، ومما لا شك فيه أن أي برنامج تعليمي لابد وان يؤدي إلي تحسن في مستوي الأداء، حيث يذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٦م) أن العناية بتخطيط البرامج وفق الأسس العلمية تعتبر من أهم المؤشرات الدالة علي نجاحه. (٢٦: ٢٢٣)

كما يؤكد علي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م) أن البرنامج التعليمي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (١٤: ١٠٢-١٠٣)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٠,٦٠	٢,٠٦٦	٤٠,٨٠	٢,٠٩٨	٣٠,٦٠*	دال
اختبار الجري المتعرج	ث	٩,٤٦٢	٠,٧١٧	٦,٤٤٩	٠,٧٢٥	٩,٤٦٢*	دال
اختبار عدو ٣٠	ث	٨,٣٦٦	٠,٤٧٣	٥,٦٩٤	٠,٤٩٠	٨,٣٦٦*	دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٣,١	٦,٨٨٧	١٥٥,٤	٦,٤٦٧	١٤٣,١٢١*	دال
اختبار بارو للرشاقة	ث	٦,٥٣٨	٠,٣٩٢	٤,٣٥٢	٠,٢٩٦	٦,٥٣٨*	دال
اختبار جري ومشى ٦٠٠ ياردة	دقيقة	١,٧٠٨	٠,٢٥٤	١,١٢٢	٠,٠٣٣	٢,٢٠٨*	دال

يوضح الجدول (١٤) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الوثب العمودي من الثبات ٣٠,٦٠٠ وفي اختبار الجري المتعرج ٩,٤٦٢ وفي اختبار عدو ٣٠ ٨,٣٦٦ وفي اختبار الوثب العريض من الثبات ١٤٣,١٢١ وفي اختبار بارو ٦,٥٣٨ وفي اختبار جري ومشى ٦٠٠ ياردة ١,٧٠٨، وجميعهم اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
اختبار ركل الكرة لمسافة	م	٢٩,٣٢٦	٣,٢٢٣	٣٩,٤١٥	٢,٩٣٩	٢٩,٣٢٦	دال
اختبار تنطيط الكرة على الرأس	عدد	٧,٤٠٠	١,٥٧٨	١٥,٠٠٠	٠,٩٤٣	٧,٤	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ث	٨,٤٣٤	٠,٣٨٢	٦,٩٤٠	٠,٠٧٤	٨,٤٣٤	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط	عدد	٧,٧٠٠	١,٥٦٧	١٤,٦٠٠	١,٤٣٠	٧,٧	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	٧,٨٢٥	١,١١٤	١٣,٢٤٩	١,٢٣٦	٧,٨٢٥	دال
اختبار رمية التماس لمسافة	م	١٠,٣٠٤	٢,٠١٦	٢٠,٢٢٥	٣,٠٨٢	١٠,٣٠٤	دال
اختبار حائط الصدف في دقبة	درجة	٣٠	٢,٥٨٢	٣٨,٣	١,٨٨٩	٣٠	دال

يوضح الجدول (١٥) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية.

ويرجع الباحث إلى أن التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الملاعب المصغرة.

يعزى الباحث هذا التحسن والتقدم إلى إمكانية تنظيم التدريبات البدنية والمهارية داخل الوحدات التعليمية بالبرنامج بشكل متوازن علمياً وأثرها الإيجابي في تنمية تلك الجوانب وأيضاً مجموعة التمرينات التي استخدمت في البرنامج التعليمي لتنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية حيث اشتملت على تمرينات متنوعة وقد راعى الباحث في إعدادها للبرنامج احتوائه على أسس تدعيم واستثارة ودافعية وإحياءات نفسية والتي أثرت بدورها في تحسين المهارات الأساسية اللازمة للطلاب حيث لعبت تلك التدريبات دوراً رئيسياً في تحسين المستوى وهذا يدل على أن البرنامج التعليمي له تأثيراً إيجابياً على كلاً من الجوانب البدنية والمهارية للطلاب.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد علاوى (١٩٩٤م)، مفتي حماد (١٩٩٦م)، عادل عبد البصير (١٩٩٢م)، من أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفعت نسبة المستوي البدني للطلاب كلما زادت قدرة الطالب علي تعلم وإتقان المهارات الحركية ، وكلما وضع الناشئ تحت تأثير منتظم ومستمر ومقنن كلما ساعد ذلك علي إتقان وتثبيت المهارات الفنية. (١٧: ٥٧)، (٢٨: ١٣٢)، (١١: ٢١١)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه نتائج كلا من محمود ابو العينين (٢٥) ومفتي ابراهيم حماد (٢٧) وأشرف محمد جابر (٤) و ابراهيم حنفي شعلان (١) ومحمد محسن زمزم (٢٤) حيث اشارت تلك البحوث الى ارتفاع مستوى الاداء المهاري والبدني لإدخال المتغير التجريبي.

كما يرد الباحث التقدم في مستوي الأداء المهاري للطلاب عينة البحث إلي احتواء البرنامج التعليمي علي التدريبات باستخدام ألعاب المباريات المصغرة وبما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة مع التركيز علي الأداء تحت ضغط المنافس، وهذا يتفق مع ما توصل إليه كلاً من سليمان فاروق (١٩٩٣م)، وعبد الباسط محمد (١٩٩٨)، ومحمد عبد الستار (٢٠٠٥م) حيث أثبتت نتائجهم أن البرنامج الذي يحتوي علي التدريبات باستخدام ألعاب المباريات المصغرة قد أثر إيجابيا في تنمية الاداء المهاري. (٩)، (١٢)، (٢٢)

ويضيف رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م) أنه يجب الاهتمام في العملية التعليمية بتنمية كل من الدقة والسرعة في التنفيذ أثناء تدريب الطلاب وخلال الإعداد المهاري. (٨: ٥٤)

ويُرجع الباحث التحسن ذو الدلالة الإحصائية إلى حسن التنمية الشاملة المتعددة الجوانب للصفات البدنية الخاصة وتكيف أفراد المجموعة التجريبية خلال المراحل المختلفة للبرنامج التعليمي والتي تؤدي إلى تحسن واضح في مستوى الصفات البدنية الخاصة، حيث يشير كل من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)، محمد علاوى (١٩٩٤م) في هذا الصدد إلى إنه يجب ان يشتمل العملية التعليمية على تنمية كل العناصر الضرورية للاعب مثل التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق. (١٣: ١٦٦)، (١٨: ٩٨)

كما أن ظهور تلك النتائج يرجعها الباحث إلى شدة التمرينات المستخدمة في البرنامج التعليمي في الجزء الرئيسي للدرس، حيث راعى الباحث التدرج في التمرينات عند تطبيقها للبرنامج التعليمي المقترح وهذا يعنى أن الحركة التي يؤديها الطالب في العملية التعليمية يجب أن تتوافق قدر الإمكان مع الحركات المؤداة خلال المنافسة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لصالح القياس البعدي".
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

$$n_1 = 2 = n_2 = 10$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٠,٨٠٠	٢,٠٩٨	٣٦,٣٠٠	١,٨٨٩	٥,٠٤٢*	دال
اختبار الجري المتعرج	ث	٦,٤٤٩	٠,٧٢٥	٧,٥٣٩	٠,٥٦٠	٣,٧٦٢*	دال
اختبار عدو ٣٠م	ث	٥,٦٩٤	٠,٤٩٠	٦,٢٧٢	٠,٢٦٧	٣,٢٧٦*	دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٥,٤٠	٦,٤٦٧	١٤٨,٧٠	٧,٢٧٣	٢,١٧٧*	دال
اختبار بارو للرشاقة	ث	٤,٣٥٢	٠,٢٩٦	٥,٠٧٥	٠,٣١١	٥,٣٢٧*	دال
اختبار جري ومشى ٦٠٠ ياردة	دقيقة	١,٤٢٢	٠,٠٣٣	١,٦٧٣	٠,٢٦٣	٢,٩٩٣*	دال

يوضح الجدول (١٦) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة اعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات ٤٠,٨٠٠ مقابل ٣٦,٣٠٠ للمجموعة الضابطة وفي اختبار الجري المتعرج ٦,٤٤٩ مقابل ٧,٥٣٩ وفي اختبار عدو ٣٠م ٥,٦٩٤ مقابل ٦,٢٧٢ وفي اختبار الوثب العريض من الثبات ١٥٥,٤٠ مقابل ١٤٨,٧٠ وفي اختبار بارو ٤,٣٥٢ مقابل ٥,٠٧٥ وفي اختبار جري ومشى ٦٠٠ ياردة ١,٤٢٢ مقابل ١,٦٧٣، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات السابقة كالتالي (٥,٠٤٢، ٣,٧٦٢، ٣,٢٧٦، ٢,١٧٧، ٥,٣٢٧، ٢,٩٩٣) وجميعهم اكبر من قيمة (ت) الجدولية ٢,١٤٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث، ويرجع ذلك الباحث لإستخدام البرنامج المقترح بالملاعب المصغرة.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات
المهارية ن=١=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
اختبار ركل الكرة لمسافة	م	٣٩,٤١٥	٢,٩٣٩	٣٤,٩٤٠	٣,١٧٨	٣,٢٧٠*	دال
اختبار تنطيط الكرة على الرأس	عدد	١٥	٠,٩٤٣	١١,٤	٢,١٧١	٤,٨١١*	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ث	٦,٩٤	٠,٠٧٤	٦,٤٨٤	٠,٣٤٨	٤,٠٥٥*	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط	عدد	١٤,٦	١,٤٣	١٢,٣	١,٣٣٧	٣,٧١٥*	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	م	١٣,٢٤٩	١,٢٣٦	١١,٧٩٩	٠,٨٨٠	٣,٠٢٢*	دال
اختبار رمية التماس لمسافة	م	٢٠,٢٢٥	٣,٠٨٢	١٥,٢٦٩	١,٦٧٠	٤,٤٧١*	دال
اختبار حائط الصد في دقيقة	عدد	٣٨,٣	١,٨٨٩	٣٤	٢,٨٢٨	٣,٩٩٨*	دال

يوضح الجدول (١٧) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة اعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار ركل الكرة لمسافة ٣٩,٤١٥ مقابل ٣٤,٩٤٠ للمجموعة الضابطة وفي اختبار الجري المتعرج ٦,٤٤٩ مقابل ٧,٥٣٩ وفي اختبار عدو ٣٠م ٥,٦٩٤ مقابل ٦,٢٧٢ وفي اختبار الوثب العريض من الثبات ١٥٥,٤٠ مقابل ١٤٨,٧٠ وفي اختبار بارو ٤,٣٥٢ مقابل ٥,٠٧٥ وفي اختبار جري ومشى ٦٠٠ ياردة ١,٤٢٢ مقابل ١,٦٧٣، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات السابقة كالتالي (٣,٢٧٠، ٤,٨١١، ٤,٠٥٥، ٣,٧١٥، ٣,٠٢٢، ٤,٤٧١، ٣,٩٩٨) وجميعهم اكبر من قيمة (ت) الجدولية ٢,١٤٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث، ويرجع ذلك الباحث لإستخدام البرنامج المقترح بالملاعب المصغرة.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى استخدام البرنامج المقترح بإستخدام الملاعب المصغرة للمجموعة التجريبية عن استخدام البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة حيث أنها

كانت المتغير الوحيد الذي تم إضافته لذا يرجع الباحث أي فرق بين المجموعتين إلى هذا المتغير.

ويرى الباحث أن استخدام تدريبات الملاعب المصغرة يؤدي إلى رفع مستوى الاداء البدني والمهاري حيث يؤدي اللاعبون المهارات في نفس الظروف التي قد تواجههم اثناء المباريات وبالتالي بالتدريب عليها لا يشعرون بفرق في الاداء اثناء المنافسات.

وكذا تتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه عمرو ابو المجد وجمال النمكي الى ان تدريبات الملاعب المصغرة هي احد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الاساسية فمثل هذه التدريبات تتضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومنافسين ومواقف متغيرة متباينة وعبء بدني ومنافسة حقيقية كذلك فإن عدد مرات اداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيراً جداً مما ينتج تكرارات مؤثرة. (١٥: ١٢٣)

كما يضيف رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م) أنه من المهم والضروري للاعب كرة القدم أن يكتسب الأداء المهاري الصحيح ويتمكن من أدائه بدقة وسرعة في المباراة حيث توجد علاقة دقيقة بين الدقة والسرعة في تنفيذ المهارة مع العلم أن الدقة يجب أن تحدد سرعة التنفيذ. (٨: ٥٤)

ويعزي الباحث سبب التقدم في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث احتواء البرنامج التعليمي على التدريبات باستخدام ألعاب المباريات المصغرة من خلال مواقف لعب متعددة وفي مساحات متباينة من الملعب وما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة، ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣م)، عبد الباسط محمد (١٩٩٨م)، محمد عبد الستار (٢٠٠٥م)، حيث اتفقت دراستهم على أن البرنامج التعليمي له تأثير إيجابي في تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم ٠ (٩)، (١٢)، (٢٢)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية".

إستنتاجات البحث :

١- أمكن تنمية مستوى الأداءات المهارية للمجموعة التجريبية من خلال استخدام البرنامج الذي يحتوي على التدريبات باستخدام ألعاب المباريات المصغرة.

- ٢- أظهرت التدريبات باستخدام ألعاب المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً علي زمن ودقة الأداءات المهارية (الاستلام ثم التمير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب، الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب).
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الأداء المهاري بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

توصيات البحث :

- ١- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات باستخدام ألعاب المباريات المصغرة في تشكيل الوحدات التدريبية والتعليمية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.
- ٢- مراعاة الخصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، الاجتماعية.
- ٣- التركيز علي التدريبات باستخدام ألعاب المباريات المصغرة في سن مبكرة للناشئ لأنها تعتبر عامل هام وتنمية قدرات اللاعب وحسن التعامل مع المواقف للعب المختلفة والتي تتميز بالصعوبة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم، بحث علمي، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد ١٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (١٩٩٥م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- احمد عبد الفتاح مرزوق (٢٠٠٥م): فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الإنجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ٤- اشرف محمد جابر (١٩٩١م): اثر استخدام بعض الوسائل التدريبية (مختلفة الاحجام) على تطوير بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبى كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة السادسة، الاسكندرية.
- ٦- رائد فائق قاسم حسين (٢٠١١م): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم في محافظة نابلس، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
- ٧- رفاعى مصطفى حسين (١٩٩٢م): أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
- ٨- رفاعى مصطفى حسين (٢٠٠٥م): أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
- ٩- سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣م): تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة علي مستوى الأداء الفني لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- عادل السيد جاد (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على بعض مكونات اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى المركب في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش.
- ١١- عادل عبد البصير (١٩٩٢م): التدريب الرياضى المتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بورفؤاد.
- ١٢- عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م): تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- عصام الدين محمد عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ١٤- **علي فهمي البيك، عماد الدين عباس (٢٠٠٣م):** المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية "تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات، تطبيقات"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٥- **عمرو ابو المجد، جمال النمكي (١٩٩٧م):** تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.
- ١٦- **عمرو محمد عيطة (٢٠٠٧م):** تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض الأداءات الحركية المركبة على مستوى الأداء المهارى للاعبى مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- **محمد حسن علاوي (١٩٩٢م):** علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨- **محمد حسن علاوي (١٩٩٤م):** علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ١٩- **محمد حسن علاوي (١٩٩٨م):** مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- **محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م):** التخطيط الحديث في كرة القدم، ط١، دار السعادة للطباعة.
- ٢١- **محمد شوقي كشك، امر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م):** أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم.
- ٢٢- **محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م):** تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة علي بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٣- **محمد علي محمود (١٩٩٢م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢٤- **محمد محسن احمد زمزم (٢٠٠٠م):** تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٥- **محمود ابو العينين، مفتي إبراهيم (١٩٨٥م):** تخطيط برامج لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٦- مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٦م): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلي المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٧- مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٠م) : الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٨- مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٦م): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٩- منتصر مصطفى ابراهيم (١٩٩٣م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد علي تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئ لعبة الهوكي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 30- Philip D. Gollinek, P. and Lars H (1988) : Exercise and science reviews. Academic Press , New York , London.
- 31- Roy Ress & Corvan Dermeer (1997) : Coaching Soccer Successfully, human kineties, U.S.A.
- 32- Singer R.N (1980) : Motor Learning and human performance, Edition, Macmillan published Company I.N.C, New York.