

تأثير التدريب بطريقة بناء هرم الاستحواذ على بعض الخطط الهجومية الفردية والقدرات البدنية لناشئي كرة القدم

* د/ شادي هشام جمال الدين إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت كرة القدم في تطور مستمر ولطرق لخطية باتت تتعلق بالأفكار وإبداعها أكثر من رسم يتوزع فيه العناصر على مساحات اللعب المختلفة، حيث تطورت كرة القدم وأصبحت تعتمد على أسلوب البحث العلمي، وذلك من أجل الوصول إلى أفضل مستوى في الأداء سواء بدني أو مهاري أو خطي، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطية لناشئين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الاهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية والبحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والارتقاء به للمستويات الرياضية العليا، حيث أنه من المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية وفقاً لخطط المرحلة السنية التي ينتمون إليها.

ويذكر كلاً من إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٦م) ومحمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) وحسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن كرة القدم الحديثة يلعب فيها الأداء الفني المميز دوراً مهماً في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك المنافس وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية فضل المهارات العالية للاعبين بأخذ زمام المبادرة والقدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى المنافس وإحراز الأهداف، وكلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الهجومية والدفاعية كلما استطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب بشقيها، كما أن إتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللاعب بشكل سليم وفعال. (١: ١٨) (١١: ٢١٠) (٤: ٢٧)

ويؤي مفتي إبراهيم (١٩٩٠م، ١٩٩٤م) أنه من خلال الهجوم يمكن للفريق أن يتحكم في مجريات أمور المباراة ويستطيع أن يضع المنافسين في موقف حرجة مثل تهديده المتتالي لمرمى لمرمى الفريق المنفس أملاً في الفوز بالمباراة، كما يضيف أيضاً أن الأداء الفوري لمهارات كرة القدم أو

* مدرس بقسم الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها.

كرة القدم أو تحركات اللاعب الفردية لا غني عنها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية إذ يعتبر إتقانها إتقانها عاملاً مهماً وضروياً لإنتاج تلك الخطط وهي تعتبر بمثابة الوسائل الأساسية في تنفيذ خطط خطط اللعب الهجومية وهذه الوسائل هي: الضويب، المراوغة، الجري بالكرة، التحركات الفعالة للاعب. الفعالة للاعب. (١٣: ١٣١) (١٤: ١٢٥)

ويضيف كلاً من فلاديمير وآخرون Vladimir.etal (٢٠٠١م)، برايد Pride (٢٠٠٤م) أن من أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنية والمستوى البدني والمهاري والخططي وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم اختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات الناشئين حتى لا يتعرضون للإجهاد ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه، والوصول بالبرعم إلى الأداء الرياضي الجيد يتطلب إعداداً متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للناشئ القدرة على المنافسة، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب. (٢٠: ٣٤) (١٩: ٤٦)

ويؤيد ماجد البوصافي وآخرون (٢٠١٦م) أن طريقة بناء هرم الاستحواذ هي طريقة جديدة تعتمد على التدرج في تطوير أسلوب الاستحواذ على الكرة من خلال ٤ مراحل وهي كما يلي:

المرحلة الأولى (ألعاب المهارات الأساسية المرتبطة) :

ترتكز هذه المرحلة على تطوير ألعاب المهارات الأساسية المرتبطة بأسلوب الاستحواذ على الكرة كالرؤية والتمرير والمساندة والإستلام مع التوجيه أو الدوران وأساسيات الهجوم (١ ضد ١).

المرحلة الثانية (ألعاب مركبة) :

وترتكز هذه المرحلة على تطوير الألعاب المركبة والتعاونية والربط الثنائي بين اللاعبين اللاعبين كالتمريرات الحائطية (٢/١)، والالتفاف (Over Lap)، والاستلام والتسليم (Take Over).

المرحلة الثالثة (ألعاب الإنتقال) :

وترتكز هذه المرحلة على تطوير ألعاب الإنتقال كسرعة الانتقال من الدفاع للهجوم من خلال أجزاء الملعب الطولية الثلاثة (دفاع- وسط- هجوم)، والإنتشار والزيادة العددية الهجومية، وتبادل المراكز، والجري بدون كرة، وتغيير اتجاه اللعب بعرض الملعب.

المرحلة الرابعة (ألعاب الإختراق) :

"وترتكز هذه المرحلة على تطوير ألعاب الإختراق للوصول لمرمى المنافس وتحسين فعالية الاستحواذ على الكرة كالتمريرات البينية والقطرية، والتمريرات الخلفية والتمريرات الحائطية والكرات العرضية والانفراد بالحارس والتصويب على المرمى، وشكل (١) يوضح تسلسل هذه المراحل الأربعة من خلال بناء هرم الاستحواذ على الكرة. (١٠ : ٤)



شكل (١)

هرم الإستحواذ

وطريقة بناء هرم الاستحواذ تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات الفرديّة من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات حالات مشابهة لحالات اللعب، حيث ان من مميزات هذه الطريقة التدرج في بناء أسلوب الاستحواذ الاستحواذ على الكرة من المهارات الفرديّة إلى الثنائيّة والجماعيّة والفريق وكذلك التدرج من بناء بناء الهجوم إلى تطويره وإنهاءه، وذلك لابد من توفير بيئة للتدريب على المهارات الأساسية وبفس وبفس الوقت تطبيقها في حالات لعب واقعية، والابتعاد عن بعض الأساليب القديمة التي تعتمد على على تدريب المهارات وإتقانها ثم تعلم خطط اللعب بالتعاقب، لذا يتجه المدرب إلى تعليم اللاعبين اللاعبين كيفية استخدام تلك المهارات في أثناء اللعب من خلال تنفيذ هذه المهارات ضمن واجبات واجبات خطوية "تمرينات خطوية مهارية معاً"، مما يعطي للاعب الفرصة لبناء برنامج حركي حركي متكامل للمهارات واستيعاب كيفية استخدامها في التوقيت لمسيح والسيطرة والتحكم بالأداء

بالأداء أثناء مجريات اللعب، وهذا لا يمكن الوصول إليها إلا من خلال الحالات التي مرت على اللاعب أثناء أدائه التمرينات الخطئية.

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من المباريات والتدريبات المختلفة ومن خلال خبرات البلث كلاعب وعمل البلث كمدرّب للناشئين بنادي اف سي صر وجد تفوق من الفرق علي الأخرى وربما حسم نتيجة المباراة قد يرجع إلي قدرة الفرق على استغلال الأساليب الخطئية المختلفة خلال المواقف التي يتعرض لها الفريق لأنه حينما تتباري الفرق في إحدى المسابقات ربما وأن تتساوي بدنياً ومهارياً ويكون الفارق للحاسم هو أداء وحل اللاعب للموقف التي يتعرض لها واستخدام حلول أو وسائل فردية، وهذه المواقف يتم التصرف فيها بأساليب عديدة منها التمرير والتصويب أو المراوغة أو الجري بالكرة وغيرها كوسائل للتعب على دفاع الفرق المنافسة، وبالرغم من أن اللاعب يمتلك أداءً فنياً جيداً ويتقن مختلف المهارات إلا أنه لا يتمكن من إنجازها أثناء مجريات اللعب تحت ضغط المنافسين حتى يستطيع التعب على الخط الدفاعية وتنفيذ الولوج الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر الأمر الذي يؤثر بالسلب على الفريق وكذا على نتائج المباريات، حيث يفاجئ اللاعب بالموقف التي تفرض عليه أثناء المنافسة فلا يجيد التصرف فيها بشكل سليم، ويرى الباحث أن تلك يرجع لوضع اللاعبين تحت ظروف ثابتة نسبياً أثناء التدريب على مخف المهارات أو الوسائل الهجومية الفردية فمواقف اللعب المتنوعة التي تتغير أحداثها باستمرار تفرض على اللاعبين استخدام الوسائل الفردية للخروج من هذه المواقف، لذا نجد أن امتلاك الناشئ لأشكال متنوعة من هذه الوسائل بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وإنجازها وفقاً لموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على تنفيذ الواجبات الهجومية على أعلى مستوى وبشكل مؤثر.

وباطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة سواء العربية منها أو الأجنبية وجد بعض الدراسات التي أشارت إلى أهمية الطرق والأساليب الحديثة في كرة القدم كدراسة ماجد البوصافي وآخرون (٢٠١٦م) (١٠)، وسام طعيمه (٢٠١٦) (١٥)، رائد صقر (٢٠١٥) (٧)، بريتا يون Pretayon (٢٠١٣م) (١٨)، حيث ألفت هذه الدراسات الضوء على نقاط هامة وخاصة في الجلب الخطئي الهجومي من خلال التدريبات التنافسية، لذلك حاول الباحث الاعتماد على طريقة بناء هرم الاستحواذ والتي يشبه ما يحدث في المباراة من مواقف متنوعه ومختلفة ويقدم له حلولاً يضعه تحت ضغط المنافس خلال المباراة أو التدريب وفي نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق مع متطلبات اللعب الحديث للناشئين.

هدف البحث:

التعرف على تأثير التدريب بطريقة بناء هرم الاستحواذ على جس الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم ويتحقق هذا الهدف من خلال:

١- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونب التحسن في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٢- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونب التحسن في مستوى بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.

فروض البحث:

١- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية ونب تحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى جس الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية ونب تحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

مصطلحات البحث:

- طريقة بناء هرم الاستحواذ:

هي طريقة مبتكرة تحتوي على أربع مراحل متدرجة على شكل هرمي قاعدة الهرم تمثل المرحلة الأولى لبناء المهارات الأساسية في كرة القدم ثم المرحلة الثانية تطوير الألعاب الثنائية المركبة والمرحلة الثالثة تطوير الانتقال وتغيير اللعب والمرحلة الرابعة والأهم تطوير الاختراق نحو المرمى والتسجيل. (١٠ : ٦)

- الخطط الهجومية الفردية:

هو الأداء الذي يقوم به لاعب بغرض هجومي لتنفيذ واجبات مركزه الخططية الهجومية الأساسية والإضافية ومساعدة الفريق في الوصول لرمى المنافس وتهديده، كالتمرير والتصويب والمراوغة والجري بالكرة والتحرك بدون كرة. (١٣ : ٥)

إجراءات البحث :

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع البحث:

ينكون مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم بمحافظة الجيزة تحت (٢٠ سنة)، والبالغ عددهم (٨) فرق والمشاركين بدوري منطقة الجيزة لكرة القدم موسم ٢٠٢١م - ٢٠٢٢م.
عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من ناشئي كرة القدم بنادي اف سي مصر تحت (٢٠ سنة) وذلك لقيام البحث بتدريب الفريق وكذلك موافقة النادي والفريق علي التطبيق واجراء الدراسة وكذلك توفر الملعب والأدوات للمساعدة في التطبيق، والبالغ عددهم (٢٤) ناشئي، ١٨ كعينة أساسية و٦ كعينة استطلاعية حيث تمثلوا في ثلاث حراس مرمي وثلاث لاعبين الأقل التزاماً في الحضور وقاموا بتنفيذ البرنامج وتم استبعاد نتائجهم.

توصيف عينة البحث (التجريبية والاستطلاعية)

جدول (١)

توصيف مجموعتي البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	١٨	٧٥%
٢	المجموعة الاستطلاعية	٦	٢٥%
	الإجمالي	٢٤	١٠٠%

اعتدالية عينة البحث:

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث في خصائص النمو ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	س	±م	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٧٦,٥	١,٤٩	١٧٦	١,٠١
الوزن	كجم	٧٣,٢	٢,٥٥	٧٣,٥	٠,٣٥ -
العمر الزمني	سنة	١٩,٧	٠,٨٧	١٩,٤	١,٠٣
العمر التدريبي	سنة	٥,٥	١,٣٢	٥,٨	٠,٦٨ -

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للناشئين تحت ٢٠ سنة تقصر بين ± ٣ مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث.

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث في بعض الاختبارات البدنية ن = ٢٤

الاختبارات	الصفة	وحدة القياس	س	±م	الوسيط	الالتواء
عدو ٣٠م من الوقوف	سرعة انتقالية	ثانيه	٤,٥٤	١,٦٠	٤,٣٠	٠,٤٥
جرى متعدد الجهات	رشاقة	ثانيه	١٢,٩	٠,٩٨	١٢,٤	١,٥٣١
تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠ث)	سرعة أداء	عدد	١٠,٤٣	١,٧٠	١٠,٠٠	٠,٧٥٩
تحمل سرعة (٤٠, ٢٠, ٦٠)	تحمل سرعة	ثانيه	٣٧,١٨	٠,٥١	٣٧,٣	١,١٧٦
ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	تحمل أداء	عدد	٣٣,٦٥	٢,١٤	٣٣,٠٠	٠,٩١١

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في جس الاختبارات البدنية للناشئين تحت ٢٠ سنة تتصور بين ± ٣ مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث، حيث أنه تم اختيار هذه الصفات بناء على آراء السادة الخبراء والتي رجحت هذه الصفات والمرتبطة ارتباط وثيق بموضوع البحث.

جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث التجريبية في بعض الخطط الهجومية الفردية ن = ٢٤

الاختبارات	المهارة	وحدة	س	±م	الوسيط	الالتواء
دقة التمرير القصير	التمرير	درجة	٣,٧٦	٢,٤٤	٣,٥٠	٠,٣٢
ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة	قوة تصويب	متر	٣٥,٣٢	٢,١٩	٣٦,٥٠	١,٦٢-
اختبار دقة التصويب	دقة تصويب	درجة	١,٥٣	٠,٦٩٦	٢,٠٠	-١,٢٠٥
الجري بالكرة في خط مستقيم (٢٥م)	الجري بالكرة	ثانية	٥,٩٠	١,٣٩	٥,٥٧	٠,٧١
الجري الزجاجي بين الأقماع ٢٠م	المراوغة	ثانية	١٢,٣٩	١,٧٧	١٢,٤٣	٠,١٩-

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء في جس الخطط الهجومية الفردية للناشئين تحت ٢٠ سنة تتحصر بين ± ٣ مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استطلاع رأي الخبراء :

- استطلاع رأي الخبراء في الخطط الهجومية الفردية واختباراتها مرفق (١)

اختبارات الخطط الهجومية الفردية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم، وتوصل الباحث إلى مجموعة من الاختبارات وتم عرضها على السادة الخبراء واستطلاع رأيهم مرفق (٢) لاختبار الاختبارات والجدول رقم (٥) يوضح النتائج النهائية لآراء السادة الخبراء مرفق (٣)

جدول (٥)

النتائج النهائية لآراء السادة الخبراء في اختبارات بعض الخطط الهجومية الفردية المستخدمة في البحث

الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحده القياس
دقة التمرير القصير	التمرير	درجة
ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة	قوة تصويب	متر
اختبار دقة التصويب	دقة تصويب	درجة
الجري بالكرة في خط مستقيم (٢٥م)	الجري بالكرة	ثانية
الجري الزجاجي بين الأقماع ٢٠م	المراوغة	ثانية

استطلاع رأي الخبراء في لهفات البدنية المرتبطة بموضوع البحث واختباراتها مرفق (٤)

الاختبارات البدنية :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم، وتوصل الباحث من إلى الصفات البدنية واختباراتها وتم عرضها على السادة الخبراء مرفق (٣) لترجيح الصفات البدنية المرتبطة ارتباط وثيق بعض الخطط الهجومية الفردية واستطلاع رأيهم والجدول (٦) يوضح النتائج النهائية لآراء السادة الخبراء في الصفات البدنية واختباراتها مرفق (٥)

جدول (٦)

النتائج النهائية لآراء السادة الخبراء في الاختبارات البدنية المرتبطة ببعض الخطط الهجومية الفردية في البحث

الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحده القياس
عدو ٣٠ من الوقوف	سرعة انتقالية	ثانيه
جرى متعدد الجهات	رشاقة	ثانيه
تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠ اث)	سرعة أداء	عدد
تحمل سرعة (٤٠, ٢٠, ٦٠, ٤٠, ٢٠)	تحمل سرعة	ثانيه
ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	تحمل أداء	عدد

استمارات تسجيل البيانات

- استمارة تسجيل بيانات الناشئين مرفق (٦)
 - استمارة تسجيل نتائج اختبارات بعض الخطط الهجومية الفردية مرفق (٧)
 - استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية مرفق (٨)
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي و القياسات الخاصة بالبحث

- ساعة إيقاف.
- ميزان طبي إلكتروني.
- شريط قياس.
- مسطرة مدرجة.
- كرات قدم.
- أقماع صغيرة وكبيرة.
- أعلام.
- حواجز صغيرة.
- أطباق تدريب.
- مرمى صغير.
- عصيان.
- سلم توافقي.
- أطواق.
- مقعد سويدي.
- شواخص
- مرمي مقسم

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الثلاثاء (٢٠٢١/٨/٣١م) وذلك على عينة من فئ مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٦) ناشئين تحت ٢٠ سنة من نادي اف سي مصر.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى

- إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات.
- مدى ملائمة الاختبارات لعينه البحث والمعوقات التي قد تواجه عملية القياس.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وأسفرت نتائج الدراسة جاهزية الملعب وصلاحية الأدوات والأجهزة وقدرة المساعدين على إجراء الاختبارات ومناسبة الاختبارات لعينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك يوم الأحد (٢٠٢١/٩/٥م).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تجريب الوحدة التدريبية وما قد يواجهه الباحث من صعوبات أثناء عملية التطبيق.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

وأسفرت نتائج الدراسة الإلمام بكيفية التغلب على كل الصعوبات التي قد تظهر خلال الدراسة أو التطبيق.

اختيار المساعدين :

قام الباحث بالاستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث في القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٧) مرفق (٩)، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الاختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل اختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعد على الإجابة على كل الأسئلة والاستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والاختبارات خلال الدراسات الاستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة.

البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى معرفة تأثير التدريب بطريقة هرم الإستحواذ علي جس الخطط الخطط الهجومية الفردية والقدرات البدنية لناشئي كرة القدم ومن خلال الاطلاع علي المراجع العلمية والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن

وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية. مرفق (١٠)

البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج):

- ١- البرنامج لمدة (١٢ أسبوع).
- ٢- المرحلة السنوية تحت ٢٠ سنة.
- ٣- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد الخاص و الإعداد للمباريات).
- ٤- مكان تطبيق البرنامج (نادى اف سي مصر).
- ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٤ وحدات) (السبت- الأحد- الثلاثاء- الخميس).
- ٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- ٧- عدد وحدات البرنامج (٤٨ وحدة).
- ٨- زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠ ق).
- ٩- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٣٦٠ق).
- ١٠- زمن البرنامج ككل (٤٣٢٠ دقيقة).
- ١١- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى- أقل من الأقصى- متوسط).
- ١٢- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء- جزء رئيسي- ختام).
- ١٣- زمن الإحماء ٢٠ق.
- ١٤- زمن الجزء الرئيسي ٦٠ق منهم ١٥ دقيقة مخصصة لتدريبات الرونو.
- ١٥- زمن الختام ١٠ق.

خطوات تنفيذ التجربة:

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على يومين وتم إجراء القياسات البدنية علي عينة الدراسة الأساسية يوم السبت ١١/٩/٢٠٢١م وتم إجراء الاختبارات الخاصة بعض الخطط الهجومية الفردية يوم الأثنين ١٣/٩/٢٠٢١م وذلك بملاعب نادى اف سي مصر.

تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات أسبوعياً، خلال الفترة من يوم الثلاثاء ١٤/٩/٢٠٢١م وحتى الأحد ٥/١٢/٢٠٢١م وذلك بملاعب نادى اف سي مصر.

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على يومين وتم إجراء القياسات البدنية علي عينة الدراسة الأساسية يوم الإثنين ٢٠٢١/١٢/٦م وتم إجراء الاختبارات الخاصة بعض الخطط الهجومية الفردية يوم الثلاثاء ٢٠٢١/١٢/٧م وذلك بملاعب نلى اف سي صر وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت في القياس القبلي، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها.

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج لحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ت.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- نسب التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية ونسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض الخطط الهجومية الفردية لعينة البحث ن = ١٨

نسب التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٦٧,٤٧	*٤,٣٨	١,٤٦	٥,٥٦	١,٥٥	٣,٣٢	درجة	دقة التمرير القصير
٩,٤٢	*٣,٢٧	١,٨٧	٣٨,٤٥	٢,٦٨	٣٥,١٤	درجة	ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة
٢٥,٩٢	*٣,٩٣	٠,٧٦	١,٧٠	٠,٣٦	١,٣٥	درجة	دقة التصويب على المرمى
١٢,٨٢	*٢,٦٤	١,٤٠	٥,١٠	٢,٢٠	٥,٨٥	ثانيه	الجرى بالكرة في خط مستقيم (٢٥م)
٩,٠١	*٣,١٠	٢,٠٨	١١,٢١	١,٥٨	١٢,٣٢	ثانيه	الجرى الزجرجي بين الأقماع ٢٠م

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٧ = ٢,١٠

يضح من جدول (٧) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين (٢,٦٤:٤,٣٨) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في اختبارات الخطط الهجومية الفردية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة في اختبارات الخطط الهجومية الفردية مما يدل على حدوث تحسن للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويرجع البحث وجود فروق إحصائية داله معنوياً بين قياسات البحث (القبلي- البعدي) في مستوى جن الخطط الهجومية الفردية في (إختبار دقة التمرير القصير، إختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة , إختبار دقة الصويب على المرمى، إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٢٥م)، إختبار الجرى الزجراجى بين الأقماع (٢٠م)، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح راعى أن يكون الجانب البدني أساس للجلب المهارى والخططى بحيث يكون مردود البدني والمهارى واضحاً وله تأثير في الجلب الخططى، كما أن البحث راعى خلال التخطيط المسبق للبرنامج أن يكون هناك مساحة زمنية جيدة وكافية للتدريبات بأسلوب المناهضة لتطوير جن الخطط الهجومية الفردية كما راعى الباحث خلال التقسيمات أن تأخذ لطابع التنافسي بحيث يستطيع اللاعب استغلال لخطط الهجومية الفردية في التغلب على الدفاع والتعامل مع المنافسين ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث في المباراة.

ويتفق أيضاً مع ما ذكره "أشرف قطب (٢٠١٥م) (٣)، رائد صقر (٢٠١٥م) (٧)، وسام طعيمة (٢٠١٦م) (١٥)، أحمد حسن" (٢٠١٨م) (٢) أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح في المستوى معتمداً على نظريات وطرائق علم التدريب ومنتهجا أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة ونصطل المشاركين، ولكى يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتنلب مع المرحلة العمرية التى يخطط من أجلها، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

ويرى الباحث أن التدريب بطريقة بناء هرم الاستحواذ هى طريقة لتطوير قابلية اللاعب لحل اللاعب لى مشكلات اللعب الخططية التى قد تظهر أثناء اللعب وتعلمه كيفية اختيار الاستجابة الملائمة الاستجابة الملائمة لها، بهذا نكون قد وضعنا اللاعب في مواقف مشابهه لحالات اللعب و متنوعه متنوعه ومختلفة ويقدم له حلولاً ويضعه تحت ضغط المنافس خلال التدريب أو المباراة وفي نفس

فـ ظروف المباراة وهذا ما يتطلق ومتطلبات اللعب الحث للناشئين، وهذه الموقف يتم التصرف فيها الضرف فيها بأساليب عديدة منها التمرير والتصويب أو المراوغة أو الجرى بالكرة وغيرها كوسائل كوسائل للتغلب على دفاع الفرق المنافسة.

وهذا يتفق مع كلاً من "عدنان عمر (٢٠١٣م) (٨)، فايز فريح" (٢٠١٦م) (٩) في أن المهارات الأساسية تعتبر وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لكّ فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وعلى سبيل المثال فاللاعب الذى يريد أن يراوغ لاعبا لا يتمكن من ذلك إذا لم يكن يجيد الجرى بالكرة كمهارة، مثال آخر فالتمرير أحد الوسائل الخططية الهجومية الفردية لا يمكن تنفيذه بنجاح، وبالذقة المطلوبة إذا لم يقن اللاعب ركل الكرة بالقدم بمخف لطق وكذلك الحال مع الصوب التى يحتاج للقوة والدقة والارتفاع والمكان المنلب لتسجيل الأهداف.

ويتفق أيضا مع كلاً من حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) (٤)، بريتايون Pretayon (٢٠١٣م) (١٨) أن التدريب على المهارات الأساسية يكون في تمارين تشبه ما يحدث في المباريات أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه في المباراة، وبذلك يمكن القول أن تعلم المهارات الأساسية ليس هدفا في حد ذاته، وإنما يكون تعلم المهارات على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط. وأن عملية الأعداد المهارى لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات التي يستخدمها أثناء المباراة حتى يمكن للاعب الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز الرياضي، وضمان إتقان المهارات و العمل على تثبيتها أثناء المنافسات أن يقوم اللاعب من وقت لآخر بأداء تلك وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء المواقف المختلفة للمباراة.

ويتفق أيضا ما ذكره كلاً من رائد صقر (٢٠١٥م) (٧)، مصطفى عبد الله (٢٠١٠م) (١٢)، وسام طعيمه (٢٠١٦م) (١٥) أن المهارات الأساسية ما هي إلا وسائل لتنفيذ الخطط الفردية التي يتعلمها اللاعبون معتمدا على اللياقة البدنية والإتقان في المهارات الأساسية فالخطط فالخطط تعتمد على المهارات ومدى إتقانها والمهارات تعتمد على اللياقة البدنية للاعبين، كل هذا هذا من اجل استثمار الفرص لتحقيق الفوز بالمباراة.

كما قُصِح من الجدول (٧) أيضا وجود نب تحسن بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويرجع البحث حدوث نب تحسن في هـ الخطط الهجومية الفردية وتظهر بوضوح في نتائج بوضوح في نتائج اختبارات (اختبار دقة التمرير القصير، اختبار ركل كرة ثابتة لأبعد مسافة،

اختبار دقة التصويب على المرمى، اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٢٥م)، اختبار الجري الجري الزجزاجي بين الأقماع (٢٠م) للمجموعة قيد البحث نتيجة تعرض اللاعبين لبرنامج تدريبي تدريبي يتسم بالشمولية والتكامل ووفق الأسس العلمية لعلم التدريب كما وضع الباحث في الاعتبار الاعتبار أن تؤدي معظم التدريبات البدنية بالكرة بحيث تعطى نتائج ايجابية على الجانب البدني والمهارى كئس للجب الخطي (الخط الهجومية الفردية) متغير البحث، كما وضع الباحث أيضا في البحث أيضا في الاعتبار أن يعطى مساحة كبيرة للتدريب بطريقة بناء هرم الاستحواذ لتطوير بعض جس الخطط الهجومية الفردية والتأكيد على استخدامها في المواقف الفردية المناسبة لها في مواقف مواقف خطية مشابهة لما يحدث في المباراة ويرى الباحث أن هذه الطريقة تعطى القدرة على على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب ولذلك لابد من توفير توفير بيئة للتدريب على المهارات الأساسية وبفس الوقت تطبيقها في حالات لعب واقعية، كل ذلك ذلك بشكل متدرج ومنتظم لتحقيق الهدف المنشود وهو تحسين مستوى الناشئ وتطويره ليكون قادرا على قادرا على تحلى عبء المباراة وهذا ماظهر نتائجه في متوسطات القياس البعدي لعينة البحث من من تهن في مستوى لخط الهجومية الفردية عنه في متوسطات القياس القبلي لعينة البحث، كذلك قيام كلك قيام البحث بوضع الإعداد الخطي بجوانبه الهجومية والدفاعية ضمن التخطيط المسبق للبرنامج للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بها وخاصة الزمن الضرب لبعض الخطط الهجومية الفردية ولأن الفردية ولأن البرامج التدريبية المخططة بشكل علمي سليم وتراعى مبادئ علم التدريب الرياضي الرياضي تعطى نتائج جيدة ونسب تحسن واضحة تظهر في الفروق بين اللاعبين، وهذا ما أحدث أحدث الفارق في نسب التحسن بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي.

وهذا يتفق مع كلاً رائد صقر (٢٠١٥م) (٧)، عدنان عمر (٢٠١٣م) (٨)، فايز فريح (٢٠١٦م) (٩) أن البرامج التدريبية المخططة للناشئين في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة بحالة التدريب الناشئين، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى مستوى البراعم ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة، ولكي يمكن الوصول بالناشئين في بالناشئين في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن تلك يتم خلال وقت طويل ولابد من التحكم في التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات - فترة - مرحلة - مرحلة - أسبوع).

ويتفق أيضا مع ما ذكره كلاً من أحمد حسن (٢٠١٨م) (٢)، رائد صقر (٢٠١٥م) (٧)، عدنان عمر (٢٠١٣م) (٨)، فايز فريح (٢٠١٦م) (٩) أن البرامج التدريبية المعطاة أعطت أعطت تهن مقبولة بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعات قيد البحث، وأدت إلى تحسن ملحوظ

تحسن ملحوظ في مستوى الناشئين بعد تعرضهم للبرامج التدريبية. وبذلك يكون قد تحقق الفرض
الفرض الأول

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية ونسب تحسن بين متوسطات القياسات القبلية
والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم ولصالح متوسطات
القياسات البعديّة.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض الصفات البدنية لعينة البحث

$$n = 18$$

نسب التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٣,٩٧ %	٦,٠٤٠	٠,٠٢٧	٤,٥٢٣	٠,١٣٥	٤,٧١٠	ثانيه	عدو ٣٠ من الوقوف
٨,٠٩ %	٨,٩٥٧	٠,٢٧٢	١١,٨٨٣	٠,٣٨٥	١٢,٩٢٩	ثانيه	جرى متعدد الجهات
١٦,٠١ %	٩,٠٧٩	٠,٧٥٩	١١,٩٥٠	٠,٤٧٠	١٠,٣٠٠	عدد	تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠ اث)
١,٨١ %	٧,٢٥٦	٠,٣١٨	٣٧,٠١٨	٠,٤٠٢	٣٧,٧٠٣	ثانيه	تحمل سرعة (٤٠, ٢٠, ٦٠)
٤,٤٦ %	٦,٧٠٨	٠,٧١٨	٣٥,١٠٠	٠,٧٥٣	٣٣,٦٠٠	عدد	ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٧ = ٢,١٠

يضح من جدول (٨) أن قيمة ت المحسوبة انصرت بين (٦,٠٤٠:٩,٠٧٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في اختبارات الصفات البدنية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة مما يدل على حدوث تحسن للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرات البدنية (السرعة الانتقالية ٣٠ متر عدو، جرى متعدد الاتجاهات، التمرير على مقعد سويدي (١٠) ثانية، تحمل سرعة ٤٠م/ ٢٠م/ ٦٠م/ ٢٠م/ ٤٠م، ضرب كرة معلقة، ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة) إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً وراعى وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاة، كما يرى الباحث أن هذه المرحلة السنوية تعتبر المتطلبات البدنية لها مثل

المستويات العليا تستطيع تحمل الجرعات البدنية ذات الأحمال العالية والتي تكون نتائجها جيدة إذا إذا كُت موضوعه وفقاً للأسس العلمية لتقنين الأحمال وتراعى عملية التدرج والتكيف في الحمل. الحمل.

وهذا يتفق مع ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (١٥)، بيدزينسكى Bidzinski (٢٠٠١م) (١٦)، أنه من أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنوية والمستوى البدني والمهاري والخططي وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم اختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات الناشئين حتى لا يتعرضون للإصابة أو الإرهاق ومن ثم هبوط المستوى والبعث عن الهدف المراد تحقيقه، كما أن البرنامج التدريبي الموضوع للبراعم والمبتدئين يجب أن يكون مناسباً من حيث المحتوى والتدريبات والفترة الزمنية وخصائص المرحلة السنوية حتى يستطيع إنجاز الأهداف المراد تحقيقها.

كما يعزى الباحث حدوث تحسن في القدرات البدنية للمجموعة قيد البحث في متوسطات القياس البعدى عن متوسطات القياس القبلى إلى أن الباحث قام بوضع القدرات البدنية ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بها لما لها من أثر واضح في عملية تطوير وسائل تنفيذ الخط الهجومية الفردية ولأن البرامج التدريبية المخططة بشكل علمي سليم وتراعى مبادئ علم التدريب الرياضي تعطى نتائج جيدة وتحقق الأهداف المرجوة وتحدث الفارق في عملية التطوير والتحسين، وهذا ما أحدث الفارق بين متوسطات القياس البعدى عن متوسطات القياس القبلى.

وهذا يتفق مع حسن أبو عبده (٢٠١٥م) (٥) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدرة كبيرة من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم، وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداءات الحركية للمهارات الأساسية.

ويشوق مع ما ذكره مفتي ابراهيم (١٩٩٤م) (١٣) ان كرة القدم الحديثة تنطب ان يكون لاعب لاعب كرة القدم متمتعاً باللياقة البدنية العالية فقد أصبحت تنمية لهفات البدنية لاعب كرة القدم إحدى

إحدى الأعمدة الرئيسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية ولقد ارتفعت قدرات قدرات لاعبي كرة القدم مقارنة بالأعوام والسنوات السابقة حيث أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة بالسرعة في اللعب والأداء القوى والقدرات العالية فنيا وخطبيا والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية العالية. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للإستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستخلاصات التالية:

١. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في مستوى بعض الخطط الهجومية الفردية على التوالي (التمرير- التصويب- الجري بالكرة- المراوغة) للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٢. وجود فروق في معدلات نب التهن بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في مستوى جن الخطط الهجومية الفردية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٣. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في مستوى لمصفات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٤. وجود فروق في معدلات نب التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في مستوى الصفات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

التوصيات:

في ضوء الإستخلاصات تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها كالتالي:

١. استخدام طريقة بناء هرم الاستحواذ في برامج تدريب الناشئين في كرة القدم لما لها من تأثير واضح على الأداء للناشئين قيد البحث لهم وتعميمها في المراحل العمرية المختلفة.
٢. إدراج طريقة بناء هرم الاستحواذ بأشكال مختلفة ومساحات مختلفة ضمن محتويات البرامج التدريبية لناشئي كرة القدم لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء للناشئين.
٣. مراعاة خصائص المراحل السنية ووظفات النمو خلال برامج التدريب ومحتواها.
٤. ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات بناء هرم الاستحواذ ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.

٩- فايز فريح (٢٠١٦م): تأثير برنامج باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على مستوى بعض الاداءات الخطية الدفاعية (الفردية-الجماعية) لناشئ كرة القدم بدوله الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

١٠- ماجد البوصافي، خليفة بن سالم، عاطف رشاد (٢٠١٦م): تأثير الألعاب الصغيرة بطريقة بناء الهرم في تطوير أسلوب الاستحواذ على الكرة لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور، كلية التربية، جامعة الملك قابوس، عمان.

١١- محمد كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م): لمس الإعداد المهارى والخطى في كرة القدم.

١٢- مصطفى عبد الله (٢٠١٠م): دراسة مقارنة لوسائل تنفيذ الخطط الهجومية للاعبى خط الوسط في بطولتي الأمم الإفريقية لكرة القدم ٢٠٠٦م - ٢٠٠٨م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٣- مفتى إبراهيم (١٩٩٠): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤- مفتى إبراهيم (١٩٩٤): الجديد في الإعداد المهارى والخطى، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٥- وسام طعيمة (٢٠١٦م): فعالية استخدام اسلوب التعلم التنافسي علي تحسين مستوى اداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب المرحلة المتوسطة بالعراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

١٦- ياسر محفوظ (٢٠٠٨م): تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لى براعم كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الأول، جامعه بنها.

ثانيا: المراجع الأجنبية

17- Bidzinski , M. (2001): the Soccer Coaching Handbook, Reed swain inc Publishing ,Auburn, Michigan, USA.

18- Pretayon.S.(2013): A training program with A competition Drills Style on the Level of Some Offensive Tactics for Soccer Juniors. Science and sports magazine.Paris. France.

-
- 19- Pride. A. (2004):** Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper. Ottawa. Canada.
- 20- Vladimir. L..Ljach.W.. &zmuda.W. (2001):** The Prognostic Value of Coordination Motor Ability (CMA) Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players Aged 16-19 Year Observation. Theoretical of Physical education magazine. 1(8) 51-60.Poland.