

برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم*

*أ.د/ محمد احمد الحفناوي

الباحث/ محمد سيد احمد

يعتبر بناء البرامج من اهم الاعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الاصول العلمية وتؤدي الى تطوير حاله الفرد وتجعله لائقا من الناحية البدنية وقادر على القيام بمهام وواجبات النشاط الذي يمارسه كما انها تحقق التكيف للأجهزة الحيوية. (١:١٨٣)

والتدريب الرياضي الحديث أصبح أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث أن عملية التدريب الرياضي تعتمد فى الأساس على مبادئ علمية استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي وعلم الحركة وعلم النفس والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم التي تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية. (٧): (٥)

كما إن تمارينات المنافسة كشكل تدريبي تهدف إلي الارتقاء بمستوى أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة الا أنها تختلف عنها فى بعض خصائص الأداء اذا ان الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة والتدريب على مواجهه كافة متطلبات الخطئية التي يواجهها إثناء المباراة. (١٥:٣٢)

ويذكر "السيد علي عبد الله شبيب" نقلا عن "حسن السيد أبو عبده" (١٩٩٧م) ان البرنامج هو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل في عمليه مستمرة وملازمه للمدرب ويعتبر البرنامج حجر الزاوية الذي يوضح خطوط سير العمل لتحريك هدف محدد. ولا بد أن تقدر ما يجب عمله حتى تتفادى الأخطاء والمصاعب التي تعترض العمل، وبذلك يمكن أن

* أستاذ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

نصل بالمتدرب إلى المستوى المطلوب ونضمن نجاح عملية انجاز العمل بدقه. (٩:٧)

كما يشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) بأنها ترمينات تؤدي في شكل المنافسة الرياضية غير أنها تختلف عنها من حيث الظروف التدريبية كما تتبع القواعد القانونية للمنافسة ووضع الرياضى في ظروف المنافسة قدر الإمكان وتختلف طبيعة هذه الترمينات وأنواعها تبعا لاختلاف أنواع النشاط. (١٦:٢)

التدريبات التنافسية هي عبارة عن مجموعة من الأشكال التدريبية التي تؤدي أثناء المنافسة سواء في وجود أو عدم وجود مدافع، ويمكن أدائها على صورة تدريبات هجومية أو دفاعية حيث تكون قريبة الشبه بالجمل أو الأداءات الهجومية أو الدفاعية التي تحدث في المنافسة. (٢٧٥:١٥)

ويشير "ليندس بلوم ، تيم بلوم **Lindsey Bloom, Tim Bloom** (٢٠٠٩م) إلى أنه في خلال العشرين سنة الأخيرة اهتمت معظم مؤسسات كرة القدم بفكرة اللعب في مجموعات صغيرة من (٦-١٠) لاعبين وخصوصا مع الناشئين، لأنه يسمح للناشئين بلمس الكرة عدد أكثر من المرات وتجعل نسبة اشتراكه في اللعب اكبر وتتيح للناشئين فرصة التعلم من المباراة والتي تزيد من متعتهم بالتدريب وتزيد من فرصة إحرازهم للأهداف (٢٢ : ٢١٦)

وتتمثل مشكله الباحث في ان اللاعبين لا يستطيعوا تنفيذ بعض المواقف التنافسية نظرا لان تنفيذ هذه المبادئ يتطلب بعض القدرات البدنية والمهارية وتطبيقها في مواقف اللعب المختلفة في تنفيذ خطه معينه حتى يستطيع اللاعب تنفيذ الخطة دون الخوف او الفشل او عدم الثقة في قدراته على نقل الهجمة من الثلث الدفاعي للثلث الهجومي وهذا ما أكده كل من "محمود أبو العينين، مفتى إبراهيم" على أن إتقان اللاعب لوسائل تنفيذ الخطط الهجومية تعتبر ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب على اللاعب أن

يقارن تحركه وجريه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية، فهو يستطيع أن يجري بالكرة، ويستطيع أن يمرر أو أن يقوم بالخداع أثناء تحركه وجريه ويستطيع أن يصبوب الكرة نحو المرمي بدقة حيث ان الاساليب الحديثة والمتطورة لطبيعة لعبه كره القدم تحتم على اللاعبين القيام بواجبات ومتطلبات خطط اللعب فى الهجوم والدفاع معا ومن خلال تحركات فرديه وجماعيه تتناسق لمواقف لعب متداخلة ومتعددة ومتباينة وتحتاج لقدرات بدنية و خاصة

أهمية البحث والحاجة إليه:

قد يساهم هذا البحث فى:

- ١- تشجيع المدربين على تطبيق مواقف اللعب التنافسية فى البرامج التدريبية الخاصة بناشئى كره القدم.
- ٢- تنمية الجانب العلمي البدنى لدى ناشئى كرة القدم ومواجهة مواقف اللعب المتغيرة داخل المباراة.

هدف البحث:

يهدف البحث لتصميم برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية لناشئى كره القدم.

فرض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

- تعريف المواقف التنافسية: (Attitudes Altnawesh)

عبارة عن مجموعه من الإشكال التدريبية التى تؤدى إنشاء المنافسة سواء فى وجود او عدم وجود مدافع ، ويمكن أدائها على صورة تدريبات هجوميه او

دفاعية حيث تكون قريبه الشبه بالجمل والاداءات الهجومية أو الدفاعية التي تحدث في المنافسة. (٢٧٥:١٤)

دراسات باللغة العربية:

- دراسة "أحمد ظاهر هاشم" (٢٠٠٦م) (٣) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة" والتي استهدفت تصميم برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التدريبي وكانت عينة البحث (٢٠) لاعب من فريق نادى سوهاج تحت (١٨) سنة للموسم (٢٠٠٤ - ٢٠٠٥) وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في الصفات البدنية الخاصة لناشئى كرة السلة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة، ويوصى الباحث باستخدام المواقف التنافسية قيد البحث للناشئين تحت (١٨) سنة فى لعبة كرة السلة وما يماثلها فى العمر التدريبي.

- دراسة "بدير السيد بدير" (٢٠٠٦م) (٤) بعنوان "تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم"، والتي استهدفت التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء الفنى والبدنى لناشئى كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث (٣٠) لاعب تحت ١٤ سنة بنادى نبروه الرياضى وتم تقسيمها لمجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما (١٥) ناشئى، وكانت من أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة،

توجد فروق دالة إحصائياً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ووجود فروق في نسبة التحسن في الأداء البدني والفني بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية، ويوصى الباحث بالاهتمام ببرامج التدريب المقننة المبنية على أسس علمية سليمة والإكثار من استخدام تدريبات المنافسة والتدريبات المركبة والجماعية أثناء تدريب الناشئين.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة كتصميم تجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة وهدف البحث .

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على ناشئي كرة القدم مواليد (١٩٩٩م) من أندية محافظة سوهاج والمسجلين بفرع سوهاج لكرة القدم وعددهم (١٠٠) ناشئ عام ٢٠١٤/٢٠١٥م.

عينة البحث:

سوف يقوم الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي سوهاج الرياضي ويبلغ حجم العينة (٢٢) ناشئ كمجموعة تجريبية .

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث (ن=٢٢)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	عدد	١٩٠,٧٣	١,٧٢	١٩٠	٠,٤٧
الوزن	كجم	٦٤,٨٢	٧,٥٤	٦٥	٠,٣٥
الطول	سم	١٧١,٢٧	٦,٦٨	١٧١	٠,٢٠-
العمر التدريبي	عدد	٢,٧٧	٠,٦١	٣	٢,٦٠-

حد الدلالة لمعامل الالتواء = ٠,٩٦

يتضح من جدول (١) ما يلي: إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن قد تراوحت ما بين (-٢,٦٠:٠,٤٧) أي إنها قد انحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

المسح المرجعي

قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية مرفق (٢) واستطلاع رأى الخبراء.

المقابلة الشخصية :

قام الباحث باستخدام المقابلة الشخصية بالسادة الخبراء مرفق (١) لعرض واستمارة استبيان الاختبارات البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنية.

١- البرنامج التدريبي للناشئين تحت ١٦ سنة .

الاستبيان

قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية مرفق (٢) واستطلاع رأى

الخبراء مرفق (٥) للتعرف على :

١- اختبارات المتغيرات البدنية .

٢- محتوى البرنامج التدريبي للناشئين تحت ١٥ سنة مواليد ١٩٩٩ .

الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث:-

قام الباحث باستخدام الاختبارات البدنية فى قياس عناصر اللياقة البدنية المستخدمة فى البرنامج وذلك بعد تحليل المراجع مرفق (٢) وعرضها على السادة الخبراء مرفق (٣) ، والجدول (٢) ، (٣) يوضح استطلاع رأى السادة الخبراء حول الاختبارات البدنية والأهمية النسبية لكل منها :

بناء على آراء السادة الخبراء تم التوصل إلى الاختبارات التالية

جدول (٢)

الاختبارات البدنية ونسبة موافقة السادة الخبراء عليها (ن = ٨)

م	القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموع آراء الخبراء	نسبة الموافقة
١	السرعة	اختبار عدو ٣٠م	الثانية	٧	%٨٧.٥
٢		اختبار عدو ٥٠م	الثانية	١	%١٢.٥
٣		اختبار عدو ٦٠م	الثانية	-	-
٤	المرونة	اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا	سم	-	-
٥		اختبار ثنى الجذع خلفا من الانبطاح	سم	-	-
٦		اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	سم	٨	%١٠٠
٧	الرشاقة	اختبار الجرى ٢٥ م بين الحواجز	الثانية	١	%١٢.٥
٨		اختبار الجرى المكوكى	الثانية	-	-
٩		اختبار بارو للرشاقة	الثانية	٧	%٨٧.٥
١٠	التحمل	الجرى ٦٠٠ متر	الدقيقة	١	%١٢.٥
١١		الجرى ٤٠٠ متر	الثانية	٦	%٧٥
١٢		عدو ٣٠ × ٥	الثانية	١	%١٢.٥

تابع جدول (٢)

الاختبارات البدنية ونسبة موافقة السادة الخبراء عليها (ن = ٨)

م	القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموع آراء الخبراء	نسبة الموافقة
١٣	القوة المميزة بالسرعة	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين	سم	١	%١٢.٥
١٤		اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٦	%٧٥
١٥		اختبار الوثب العمودي	سم	١	%١٢.٥
١٦	تحمل الأداء	الجرى بالكرة بين الإعلام	الثانية	٦	%٧٥
١٧		اختبار المحطات المتتالية	الثانية	١	%١٢.٥
١٨		الاختبار المهارى الدائري	الثانية	١	%١٢.٥

يتضح من الجدول (٢) ما يلي:

بناء على آراء السادة الخبراء تم التوصل إلى الاختبارات التالية :

ارتضى الباحث نسبة (٨٧.٥%) وذلك بناءً على الاطلاع على النسب المئوية في الدراسات العلمية السابقة مرفق (١) تم اختيار الاختبار الأعلى نسبة مئوية من بين ثلاثة اختبارات لقياس للاختبارات البدنية وهي كالتالي:

- اختبار عدو ٣٠ للسرعة .
- اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف للمرونة .
- اختبار بارو للرشاقة .
- الجرى ٤٠٠ متر للتحمل .
- اختبار الوثب العريض من الثبات للقوة المميزة بالسرعة .
- الجرى بالكرة بين الإعلام لتحمل الأداء

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:-
الصدق:-

قام الباحث بحساب صدق التمايز للاختبارات البدنية على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١١) من لاعبي كرة القدم نادي سوهاج (مواليد ٩٥) وعينة غير مميزة قوامها (١١) ناشئي كرة القدم مركز شباب جرجا (مواليد

(٩٥) خارج عينة البحث التجريبية والمسجلين بدوري المنطقة سوهاج لحساب الفروق بينهما

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارات البدنية والمهارية المختارة بين المجموعة المميزة والغير مميزة (ن=٢٢)

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	م
			ع±	س	ع±	س			
دال	٧,٩٨	2,39	٠,٩٧	٨,٩١	٠,٥٨	٦,٥٢	الثانية	عدو ٣٠م	الاختبارات البدنية
دال	٣,١٦	-6,41	١,٥٣	٤,٦٤	٠,٩٩	١١,٠٥	سم	ثى الجذع للأمام من وضع الوقوف	
دال	٦,٣٣	3,59	١,٥٣	٢٨,٨٢	١,٢٧	٢٥,٢٣	الثانية	اختبار بارو للرشاقة	
دال	٩,٠٢	-0,02	٠,٠١	١,١٥	٠,٠١	١,١٧	الثانية	الجري ٤٠٠ متر	
دال	٤,٢٧	-0,31	٠,١٩	١,٥٤	٠,١١	١,٨٥	سم/متر	الوثب العريض من الثبات	
دال	٣,٨٩	-1,41	٠,٩١	١٤,٥٠	٠,٩٢	١٥,٩١	الثانية	الجري بالكرة بين الأعلام	

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٢

يتضح من جدول (٣) ما يلي وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين في تلك المتغيرات.

الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test, Re, Test) وذلك على عينة عمديه من ناشئي سوهاج تحت ١٦ سنة وتم التطبيق يومي من ١٥/٧/٢٠١٥م للأداءات المهارية ، ٢٥ / ٧ / ٢٠١٥م للعناصر البدنية وقد راعى الباحث ما يلي :

- أداء اختبارات القدرات البدنية بنفس طريقة القياس الأول واستخدام نفس الأسلوب فى القياس الأول يومي ١٥ ، ١٦/٧/٢٠١٥م. تم القياس الثاني ٢٥-٢٦/٧/٢٠١٥م.

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٢)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين متوسطين	معامل الارتباط
			س	ع ±	س	ع ±		
١	عدو ٣٠م	الثانية	٦,٥٢	٠,٥٨	٦,٤٧	٠,٤٩	- 0,05	٠,٩٣
٢	ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	سم	١١,٠٤	٠,٩٩	١٠,٩٥	٠,٨٩	-0,09	٠,٩٠
٣	اختبار بارو للرشاقة	الثانية	٢٥,٢٢	١,٢٧	٢٥,١٨	١,٢٥	-0,04	٠,٩٨
٤	الجرى ٤٠٠ متر	الثانية	١,١٦	٠,٠٠	١,١٦	٠,٠٠	0	٠,٩٦
٥	الوثب العريض من الثبات	سم/متر	١,٨٤	٠,١٠	١,٨٤	٠,١٠	0	٠,٩٨
٦	الجرى بالكرة بين الأعلام	الثانية	١٥,٩٠	٠,٩٢	١٥,٨٦	٠,٨٨	-0,04	٠,٩٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦٠

يتضح من جدول (٤) ما يلي: وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات

محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

أحتوى البرنامج التدريبي المقترح على :

- تدريبات بدنية عامة وخاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث.
- مجموعة من التدريبات على القواعد والمبادئ الخططية المرتبطة بالقدرات البدنية وكيفية تنفيذها من خلال تدريبات تنافسية.
- مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث.

أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :-

- قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية البدنية والمهارية والخططية فى أشكال متعددة منها:
- التدريبات الفردية.
 - التدريبات الزوجية.
 - التدريبات الثلاثية.
 - التدريبات على هيئة مجموعات تنافسية.

خطوات البحث:

تصميم التدريبات التنافسية:

- قام الباحث بتصميم مجموعة من التدريبات التنافسية للعينة قيد البحث مرفق (٨) والذى بلغ عددهم (٣٣) تدريبه.
- أسس تصميم التدريبات التنافسية:-
- أعتمد الباحث عند تصميم التدريبات التنافسية على الأسس التالية :
- مراعاة الهدف من التدريب التنافسى.
 - توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات المستخدمة للتدريبات التنافسية.
 - مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينه البحث.
 - توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.

- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة وطريقة لعب من خلال المبادئ والقواعد الخطئية والقدرات العقلية
 - التدرج من السهل إلى الصعب أثناء تطبيق التدريبات التنافسية.
- الدراسة الاستطلاعية الأولى:-**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى يوم الخميس الموافق ١٥ / ٧ / ٢٠١٥م على عينة ممثلة لمجتمع البحث قوامها (٢٢) لاعب من ناشئى نادى سوهاج تحت ١٦ سنة المسجلين بمنطقة سوهاج فى كرة القدم من خارج عينة البحث الأساسية.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:-

- التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافي حدوثها.
- إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة.
- تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم وصلاحية أرض الملعب للقيام بتنفيذ البرنامج.
 - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- الدراسة الاستطلاعية الثانية:-**

تم إجراء ت الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الخميس الموافق ٢٢/٨/ ٢٠١٥م على فريق مركز شباب جرجا .

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبى.

- كيفية تحليل المباريات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- استيعاب مكونات الوحدة التدريبية.
- استيعاب المساعدين لكيفية التحليل قيد البحث.
- استيعاب المساعدين لطرق التحليل وتدوين النتائج.
- تحديد مكان التصوير.

البرنامج التدريبي المقترح:

الهدف من البرنامج التدريبي المقترح:

- يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية كل من :
- العناصر البدنية للعينة قيد البحث.
- تحسين مستوى بعض القواعد والمبادئ الخطئية المرتبطة بالقدرات البدنية في برنامج التدريبات التنافسية.

أسس وضع البرنامج:

قام الباحث بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي كما أشار إليها "عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) (١٢)، حنفي محمود مختار (١٩٩٥م) (٨) أمر الله أحمد البساطي" (١٩٩٨م) (٥) وهي (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- الحمل الزائد- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنوع- الإحماء والتهنئة- العودة للحالة الطبيعية). (١٢- ٢٤٦)، (٨: ٣٠٦-٣٨٢)، (٨: ٤٩- ٨٧)، (٥: ٨-٥)

وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحث الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية والفروق الفردية بين أفراد العينة.

- الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة .
- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل- زمن الأداء- فترة الراحة البينية- المجموعات- التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية وكل أسبوع على حدة تجنباً لظاهرة الحمل الزائد هذا بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك فكانت فترات الراحة تتراوح بين (٣٠ ث : ٥ دقيقة).
- الاستمرارية في التدريب.
- استخدم الباحث تشكيل الحمل (١ : ٣) فى الأسابيع (١ : ٣)، (١ : ١) فى الوحدات.
- استخدم الباحث طريقة التدريب المستمر بشدة تتراوح من ٢٥% : ٧٥% والفترة منخفضة الشدة بشدة تتراوح بين ٦٠% : ٨٠% والفترة مرتفع الشدة بشدة تتراوح بين ٨٠% : ٩٠%.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
- الاستعانة ببعض البرامج التى وضعت فى هذا المجال.
- تنمية العناصر البدنية.
- ومن خلال تحليل المراجع العلمية المتخصصة تم تقسيم فترة الأعداد من الأسبوع الأول حتى الثالث إعداد عام ومن الأسبوع الرابع حتى الثامن كإعداد خاص ومن الأسبوع التاسع حتى الأثنى عشر كإعداد للمنافسات.
- قام الباحث بإعداد مجموعات من التدريبات التنافسية المرتبطة بالتحركات الخطئية الدفاعية والهجومية وأدائها فى الوحدات التدريبية فى ملاعب مصغرة أو منتصف الملعب أو الملعب كاملاً . مرفق (٨)
- تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة فى كرة القدم والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبى مرفق (٢) من حيث

(مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الأحمال المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث تحت ١٦ سنة. دورة الحمل الأسبوعية فى فترة الإعداد هي (١ : ٣) أى أسبوع متوسط يتبعه ثلاثة أسابيع حمل على و قد حصل الحمل المتوسط على (٣) أسابيع والحمل العالى على (٩) أسابيع.

١- زمن الوحدات التدريبية حتى نهاية الموسم = $١٤٤ \times ٩٠ =$ دقيقة = ١٢٩٦٠ دقيقة.

٢- زمن وحدات البرنامج كامل = $٣٠ \text{ أسبوع} \times ٤ \text{ وحدة أسبوعية} \times ٩٠ =$ دقيقة = (١٠٨٠٠)

توزيع زمن ونسبة محتوى البرنامج كامل لكل أسبوع من الأسابيع (٣٢) أسابيع:

١- إعداد الإعداد البدنى: $٣٠\% = ١٠٨٠٠ \text{ دقيقة} \times ٣٠\% = (٣٢٤٠)$ دقيقة

٢- إعداد الإعداد المهارى: $٣٠\% = ١٠٨٠٠ \text{ دقيقة} \times ٣٠\% = (٣٢٤٠)$ دقيقة

٣- إعداد الإعداد الخطى: $٤٠\% = ١٠٨٠٠ \text{ دقيقة} \times ٤٠\% = (٤٣٢٠)$ دقيقة

توزيع زمن ونسبة محتوى فترة الإعداد لكل أسبوع من الأسابيع (١٢) أسابيع:

١- زمن ونسبة الإعداد البدنى: $٣٠\% = ٤٣٢٠ \text{ دقيقة} \times ٣٠\% = (١٢٩٦)$ دقيقة

٢- زمن ونسبة الإعداد البدنى العام $٤٠\% : ١٢٩٦ \text{ دقيقة} \times ٤٠\% = (٥١٨.٤)$ دقيقة

٣- من ونسبة الإعداد البدنى الخاص $٦٠\% : ١٢٩٦ \text{ دقيقة} \times ٦٠\% =$

(٧٧٧.٦) دقيقة

يتضح من الجدول (٧) ما يلى :

بلغ عدد أسابيع فترة الإعداد (١٢ أسبوع)، وعدد الوحدات التدريبية (٤ وحدات تدريبية أسبوعياً)، بأجمالي (٤٨ وحدة)، وزمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة)، بأجمالي زمن (٣٦٠ دقيقة أسبوعياً).

جدول (٥)

التوزيع الزمني للإعدادات المختلفة داخل فترات الإعداد بالبرنامج التدريبي المقترح

نوع الأعداد	فترة الأعداد		
	الأعداد العام	الأعداد الخاص	فترة الإعداد (١٣ أسبوع)
الأعداد البدني العام	٣٧٤.٤	٢٠٠	٦٠٤.٤
الإعداد البدني الخاص	٢٥٥.٦	٤٠٠	٨٢٥.٦
اجمالي زمن الإعداد البدني	٦٣٠	٦٠٠	١٤٣٠
المجموع	١٤٤٠	١٤٤٠	٤٣٢٠

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

- ١- زمن الإعداد البدني العام في فترة الإعداد العام بلغت (٣٧٤.٤ق)
- ٢- زمن الإعداد البدني العام في فترة الإعداد الخاص (٢٠٠ق)
- ٣- زمن الإعداد البدني العام في فترة المنافسات (٣٠ق)
- ٤- اجمالي زمن الإعداد البدني العام (٦٠٤.٤ق)
- ٥- زمن الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد العام (٢٥٥.٦ق)
- ٦- زمن الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد الخاص (٤٠٠ق)
- ٧- زمن الإعداد البدني الخاص في فترة إعداد المنافسات (١٧٠ق)
- ٨- اجمالي زمن الإعداد الخاص (٨٢٥.٦ق)
- ٩- زمن الإعداد البدني الاجمالي (٤٣٠ق)
- ١٠- زمن البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد (٤٣٢٠ق).

تطبيق البرنامج

القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبليّة الأساسيّة يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٧/٢٢
بمركز شباب سوهاج
تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وتنفيذ الوحدات
التدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً، ابتداء من السبت ٨/١
٢٠١٥م حتى الأربعاء ٢٠١٥/٩/٩م.

القياس البعدي

تم إجراء القياسات البعديّة للجانب البدني يوم السبت ٢٠١٥/٩/١٢
بمركز شباب سوهاج.
أساليب التقويم:

استخدم الباحث اختبارات بدنية وقد تم استفتاء السادة الخبراء عليها.
مرفق (٥)

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث
التالية :

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- نسبة التحسن %.
- اختبار (ت) T. Test.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- دلالة الفروق بين المتوسطات.
- الانحراف المعياري.

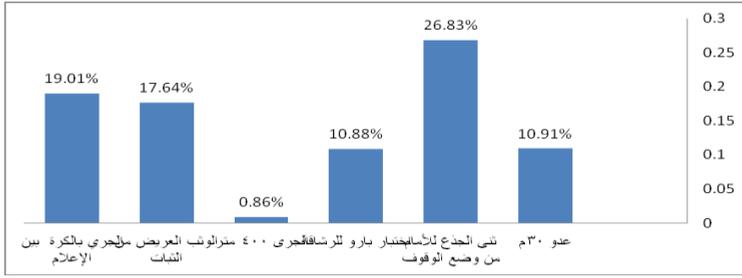
عرض ومناقشة النتائج

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في الاختبارات البدنية (ن=٢٢)

م	الاختبارات البدنية	العنصر	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت	مستوي الدلالة
				س	ع±	س	ع±				
١	عدو ٣٠م	السرعة	ث	٦,٤٠	٠,٥٧	٥,٧٧	٠,٤٣	٠,٦٣	١٠,٩١%	٨,٩٨	دال
٢	ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	المرونة	سم	١٠,٣٦	١,٧٣	١٣,١٤	١,٤٢	-٢,٧٨	٢٦,٨٣%	٣,٨٨	دال
٣	اختبار بارو للرشاقة	الرشاقة	ث	٢٤,٥٥	١,٤١	٢٢,١٤	١,٢٨	٢,٤١	١٠,٨٨%	٢,٤٣	دال
٤	الجرى ٤٠٠ متر	التحمل	ث	١,١٦	٠,٠	١,١٥	٠,٠١	٠,٠١	٠,٨٦%	٣,٢٠	دال
٥	الوثب العريض من الثبات	قدرة	سم	١,٨٧	٠,١٣	٢,٢٠	٠,٣٣	-٠,٣٣	١٧,٦٤%	٣,٩٧	دال
٦	الجرى بالكرة بين الإعلام	تحمل أداء	ث	١٥,٠٩	٠,٧٥	١٣,٣٦	٠,٨٥	١,٧٣	١٩,٠١%	٤,٣٣	دال

قيمة (ت) عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٢

يتضح من جدول (٦) ما يلي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية في جميع الاختبارات البدنية وذلك لصالح القياس البعدية،



يتضح من جدول (٦) وشكل (١) ما يلي :

أن نسب التحسن لكل من الاختبارات البدنية بلغت أكبر قيمة تحسن في اختبار اللوثب العريض من الثبات (١٤,٩٩%) وأقل قيمة اختبار الجري بالكرة بين الأعلام بلغت (٤,٤٩%) ولصالح القياس البعدي، قيمة (ت) عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٢

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

اختبار السرعة:

من واقع النتائج اثبت للباحث نسبة التحسن وهي (١٠.٩١%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تمارين لتنمية السرعة متمثلة في التدريبات الخطئية باستخدام تدريبات المواقف التنافسية التي تحتويها من مبادئ وقواعد خطئية مثل سرعة الانطلاق، تغيير الاتجاه، الخداع والتمرير، حيث تلعب السرعة الخاصة دور هام للاعب أثناء المباراة ويتفق هذا مع ما أشار إليه "عصام الدين عبد الخالق مصطفى" (٢٠٠٣م) إلى أن أداء المهارة يستلزم توافر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة لتحقيق الغرض المطلوب (١٠: ١٧٨). بالإضافة إلى ذلك فقد رأى الباحث أن يكون أداء اللاعبين للأداءات القواعد والمبادئ الخطئية في معظم وحدات البرنامج التدريبي يجب أن يكون الأداء سريعاً لتنمية الأداء القواعد الخطئية والمبادئ الخطئية بهدف خلخلة وفتح

الثغرات على الفريق المنافس وكذلك محاولة اختراق الدفاع لتنفيذ الغرض المحدد.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "حنفي محمود مختار" (١٩٩٨م) لابد من السرعة فى أداء خطط الهجوم وهو الأسلوب الأساسي الفعال فى مفاجأة المدافعين والتغلب على تغطيتهم بعضهم البعض أمام مرماهم ولا تأتى سرعة تنفيذ الخطط إلا عن طريق التمير والجري السريع لأخذ الأماكن وسرعة تغيير الأماكن بحيث يمكن أن يحدث الهجوم خلخلة فى الدفاع وبمجرد أن تسمح فرصة صغيرة للمهاجم للتسديد نحو المرمى فعليه أن يسرع بذلك. (٣٧٠ : ٧).

اختبار المرونة:

من واقع النتائج اثبت للباحث نسبة التحسن وهى (٢٦.٨٣%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تمرينات يعزي الباحث التحسن في المرونة إلى تأثير البرنامج التدريبي وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وتمرينات المرونة المختلفة في الإحماء وبداية وداخل و نهاية الوحدة التدريبية حيث أن هذه التدرجات التي تتم داخل الوحدة، وكذلك التحسن في معظم عناصر اللياقة البدنية والذي أسهم بدوره في تحسن المرونة لدي عينة البحث حيث مستوى الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي تزداد مع التدريب المنتظم.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "عصام الدين عبد الخالق مصطفى" (٢٠٠٣م) أن المرونة تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية والاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل مجهود وتسهم بقدرة كبيرة على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة (١٠ : ١٨٥)

ويري الباحث أن تحسن اللياقة البدنية والمهارية يمكن أن يحدث معا حيث أن عناصر اللياقة البدنية تتحسن من خلال أداء القدرات المهارية وإتقانها

وعندما يتوفر لدي الفرد قدرات بدنية عالية فأن مستوى أداء المهارات يصبح متكاملًا للوصول لمستوي متقدم من المهارات يؤكد أيضا تحسن القدرات البدنية.

ويؤكد ذلك **حنفي محمود مختار** (١٩٩٨ م) حيث تلعب المرونة دورا هاما كصفة بدنية فى أداء لاعب كرة القدم للوصول للأداء الأمثل المطلوب فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الصحيحة (٧: ٣١١).

اختبار الرشاقة:

من واقع النتائج اثبت للباحث نسبة التحسن وهى (١٠.٨٨%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تمارينات فيرجع الباحث تحسن مستوى أفراد العينة للرشاقة إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية ومن خلال محتويات البرنامج والتمرينات التي تحتوي على حركات تغيير الاتجاه والتي تشبه مواقف المنافسة كما أن هذه التحركات يتم تنفيذها بالكرة كالمراوغة أو بدونها كمهارة الخداع بالإضافة إلى استخدام تقسيمات الملعب المتعددة ومن خلال مراحلها المختلفة والتي تبدأ بالأداء في طول معين من الملعب بمهاجم ومدافع إيجابي ثم في ظروف متغيرة أكثر صعوبة وكلها تشبه ما يحدث في الملعب مع مراعاة الباحث لعمليات الربط القواعد الخططية والمبادئ الخططية والذي تساهم بدور كبير في تنمية الرشاقة لدي اللاعبين.

وهذا ما أشار إليه "**عصام الدين عبد الخالق مصطفى**" (٢٠٠٣ م) أن الرشاقة قدرة بدنية حركية ترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية المهارية وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة التحمل وتعتبر أساسا مهما لتحسين المهارات الحركية (١٠: ١٨٠).

كذلك يري "حنفي محمود مختار" (١٩٩٨م) أن رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته للمنافس في الاستحواذ على الكرة تظهر في مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة. (٧: ١٠٣) ويؤكد "محمد إبراهيم سلطان" (١٩٩٥م) بأن الرشاقة مطلوبة لكل الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون الكرة مثل الوثب والجري وتغيير الاتجاه والدوران والخداع والتصويب والدرجة والقفز والتطيط وكل ذلك عبارة عن رشاقة اللاعب التي من خلالها يستطيع أداء واجباته الخطئية وكذلك التصرف السليم في الكرة (١٢: ١١٨)

اختبار التحمل - الجرى ٤٠٠ متر:

من واقع النتائج اثبت للباحث نسبة التحسن وهى (٠.٨٦%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تمرينات فيعزي الباحث هذا التطور الحادث إلى انعكاس أثر التدريب على أجهزة الجسم كالعضلات والقلب والدورة الدموية والرئتين والأجهزة الحيوية بالإضافة إلى التكرارات المتعددة للتدريبات التنافسية و للأداءات الخطئية قيد البحث قد ساهمت بدرجة كبيرة في تطوير التحمل الدوري التنفسي لدي اللاعبين.

وبالرجوع لنتائج القياسات البدنية للاعبين عينة البحث ومدى تأثير البرنامج التدريبي على تلك النتائج نلاحظ أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير الأداء البدني لأن التمرين الخططي يصبح ذا أهداف ثلاث ففي الوقت الذي يتدرب فيه اللاعب على جملة معينة فهو ينمي ويطور مهاراته الأساسية وصفاته البدنية الخاصة وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود مختار (١٩٩٥م) (٦: ١٤)

اختبار الوثب العريض من الثبات:-

من واقع النتائج اثبت للباحث نسبة التحسن وهى (١٧.٦٤%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه

الصفات والتي تضمنت تمرينات يفسر الباحث التقدم الحادث إلى احتواء الأداءات القواعد والمبادئ الخططية على مهارات الوثب بأنواعها وخاصة في محاولة الهجوم على المنافس أو الدفاع - من خلال الوثب لضرب الكرة بالرأس لإفصال الهجوم والعمل على إحراز الكرة بالمرمى في حالة الهجوم.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "فتح الله محمد الشوره" (٢٠٠٣م) أن الوثب هاما للاعب كرة القدم وعليه أن يختار المكان المناسب للتغلب على وزن جسمه أثناء الخداع وتغيير الاتجاه بسرعة والمرور من المنافس والوثب للتصويب ومحاولة إحراز أهداف أو الوثب لتشتيت الكرة والسيطرة عليها . (١٢:٨٦)

ويري "حنفي محمود مختار" (١٩٩٥م) أن حركات اللاعب تتطلب أن يكون قويا فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمي أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة. (٦:٥٥)

اختبار تحمل الأداء:

من واقع النتائج اثبت للباحث نسبة التحسن وهي (١٩.٠١%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تمرينات يعزي الباحث التحسن في تحمل الأداء إلى تأثير البرنامج التدريبي وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية والتدريب على ربط وتنفيذ بعض القواعد والمبادئ الخططية مع ربطها بالقدرات العقلية لتنفيذ الأداء الخططى مما أدى ذلك إلى التحسن في معظم عناصر اللياقة البدنية والذي أسهم بدوره في تحسن تحمل الأداء لدي عينة البحث حيث مستوي الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي تزداد مع التدريب المنتظم.

- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): "التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية)"، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة.
- ٣- أحمد محمد طاهر: تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ٢٠٠٦م.
- ٤- اشرف محمد موسى: دراسه العلاقه بين التصرف الخططى والقدرة على التفكير الابتكارى لدى ناشئين كره القدم؛ رساله ماجستير جامعه اسويط، ١٩٩٩م.
- ٥- أمر الله احمد البساطى: "قواعد وأسس التدريب الرياضى وتطبيقاته" منشأه المعارف بالاسكندريه، ١٩٩٨م.
- ٦- بدير السيد بدير: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٧- حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثه فى تخطيط وتدريب كره القدم ٨٠ مكتبه ومطبعه الاشعاع الفنيه الاسكندريه، ٢٠١٥.
- ٨- حنفى محمود مختار: الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٩- راندي عبد العزيز حسن: تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي علي الارتقاء بمستوي الأداء المهارى والخططى لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠١م.
- ١٠- طارق عبد المنعم على: العلاقة بين بعض المبادئ الخططية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم، رسالة

ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،

١٩٩٨م

١١- عادل عبد الحميد الفاضى (٢٠٠٤): المكنز المهارى وعلاقتة بالمكون

الخططى فى تدريب الناشئين تحت ١٤، ١٦ سنة فى كرة

القدم "انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة

الاسكندرية.

١٢- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): "التدريب الرياضى-

نظريات. تطبيقات"، دار المعارف، القاهرة

١٣- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس (٢٠٠٣م): المدرب الرياضى فى

الألعاب الجماعية، دار المعارف، الإسكندرية.

١٤- فتح الله محمد الشوره (٢٠٠٣م): "تأثير التدريب الطولى على مستوى

الجمال الخططية لناشئى كرة القدم"رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،

القاهرة.

١٥- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م): "فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية

الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططى الدفاعي لدى لاعبي كرة

القدم "بحث منشور، المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات،

كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٦- محمد عبده صالح، مفتى ابراهيم حماد: اساسيات كره القدم "دار عالم

المعرفة، ط٢ القاهرة، ١٩٩٤م.

١٧- محمد محمد مختار (١٩٩٥م): أثر استخدام تمارينات المنافسة لتنمية بعض

الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئى كرة

القدم، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية

للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس

- ١٨- محمد شوقي كشك، امر الله البساطى: اسس الاعداد المهارى والخطى فى كره القدم منشاه المعارف الاسكندريه ٢٠٠٠م.
- ١٩- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) : سيكولوجية التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 20-Lindsey blom & Tim blom: Survival guide for coaching youth soccer, Human kinetics, 2009 .