

## تأثير التدريب في الوسط الرملي علي مستوي بعض المهارات المركبة لدي ناشئي كرة القدم

\*د / محمد حسن سلامة احمد الغول

### أولاً : مقدمة البحث :

لقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. ( ١١ : ٣٢ )

ويضيف حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخطياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوي ، ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا أن نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والذي واكبه تنوع في خطط اللعب والذي استوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوي الأداءات المهارية طبقاً لشروط المباراة . ( ٦ : ٢١-٢٢ )

ويشير طاهر الحلو (٢٠١٢م) إلي أن كرة القدم تطورت تطوراً سريعاً وأصبحت الحاجة إلي تنمية الأداءات المهارية أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ وطرق اللعب الجديدة . ( ١٠ : ٥ )

ويؤكد كوك cook (١٩٩٧م) أن المهارة في كرة القدم ترتبط بقدرة اللاعب على استخدام الأساليب الفنية مترابطة طبقاً للموقف خلال المباريات . ( ٢١ : ٣٣ )

ويوضح كلاً من محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن الاتجاه الحديث في تدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكراً للاعبين الناشئين قدر الإمكان ، حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنوية ومستويات اللاعب المبتدئ والناشئ ، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين . ( ١٦ : ٧٧ )

### ثانياً : مشكلة البحث وأهميته:

تعد المهارات الأساسية إحدى العوامل المؤثرة في أداء لاعبي كرة القدم ، فلاعب الكرة الذي لا يجيد المهارات الأساسية لا يكون مؤثر في فريقه ولا يستطيع تنفيذ المهام الخطئية المطلوبة منه خلال المباراة ، وتعتبر التدريبات المركبة إحدى طرق التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم وواحدة من وسائل الارتقاء بالإعداد المهاري في كرة القدم .

ويذكر **رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م)** أن الإعداد المهاري يلعب دوراً مهماً وأساسياً في اكتساب وتنمية وتطوير الجوانب مهارية الخاصة بكرة القدم بما يساعد اللاعب علي تنفيذ المتطلبات الخطئية التي تطلب منه أثناء المباراة . ( ٨ : ٥٤ )

كما يري **ظاهر الحلو (٢٠١٢م)** ، **اسلام مسعد (٢٠٠٧م)** أن المهارة الحركية هي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم الدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج ، كما أن مصطلح المهارة يطلق علي الفرد وليس الحركة ، فالفرد هو الماهر وليست الحركة ، فيؤدي الفرد الماهر الحركة بسهولة وتحكم ودقة دون التأثير بالعوامل المحيطة . ( ١٠ : ١٦٧ - ١٦٧ ) ( ٤ : ١٩ )

ويذكر كلاً من **محمد كشك و أمر الله البساطي (٢٠٠٠م)** أن المهارات المركبة تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشروط و ظروف المباراة ، كما يرى أن امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقاً للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته علي المناورة وتنفيذ الخطط . ( ١٦ : ٣٦ )

ويري كلاً من **ماهر وآلان Maher & Alan . E (٢٠٠١م)** أن اشتراك عدد مناسب من اللاعبين في الهجمات وتمتعهم بالأداءات مهارية المركبة يجعل المدافعين غير قادرين علي تحديد من سيقوم بإنهاء الهجمة ، وإن الكثير من المدربين يقومون بتدريب اللاعبين علي مهارة التصويب في نهاية الوحدة التدريبية ، وهذا يجعل اتصال مهارة التصويب بباقي أجزاء الوحدة التدريبية اتصالاً ضعيفاً جداً ، كما أن مهارة التصويب علي المرمي ليست مهارة منفصلة ولكنها تنتمي إلي بنيان الوحدة التدريبية . ( ٢٣ : ٤٦٠ )

وانطلاقاً من أن الناشئين في كرة القدم هم مستقبل اللعبة في مصر وعماد الفرق القومية مستقبلاً ومن خلال خبرة الباحث كمدرب لكرة القدم في قطاع الناشئين بالعديد من الأندية لاحظ الباحث وجود قصور في دقة أداء الناشئين للمهارات المركبة وانخفاض مستوي اللعبة سواء في فرق الناشئين أو على مستوي الفرق الأولى ، وافقار التدريب في قطاع الناشئين إلي المبادئ والأسس العلمية في التدريب علي المهارات الاساسية ، الأمر الذي يعكس حاجة الفرق إلي استخدام الأسس والمبادئ العلمية في تدريب كرة القدم وما تحويه من برامج تدريب علمية ومقننة للوصول باللعبة إلي أفضل مستوي ممكن .

ويري الباحث أن استخدام الوسط الرملي في التدريب علي المهارات الاساسية والمهارات المركبة لناشئ كرة القدم له تأثير ايجابي علي مكونات القوة العضلية من الناحية البدنية ، كما ان عدم استواء سطح الوسط الذي يتم عليه التدريب سيكون له تأثير ايجابي ايضاً علي المهارات

الاساسية المركبة قيد البحث عند الاداء علي العشب الاخضر الذي يمثل الوسط الطبيعي للاداء في كرة القدم من هنا يري الباحث اهمية هذا البحث ومحاولة الوصول بالناشئ لافضل مستوي مهاري اثناء المنافسات .

ثالثاً : أهداف البحث:

يهدف البحث الي :

- ١- إعداد برنامج تدريبي للتدريبات المهارية المركبة باستخدام الوسط الرملي .
- ٢- التعرف على تأثير التدريبات باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات البدنية وبعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم قيد البحث .

رابعاً : فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة ( قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .

خامساً : إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بتصميم مجموعتين ضابطة و تجريبية .

- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادي النصر السيناوي وبلغ حجم العينة ( ٢٠ ) لاعب تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين ومتساويتين ، الأولى ضابطة وقوامها ( ١٠ ) لاعبين والثانية تجريبية وقوامها ( ١٠ ) لاعبين .

جدول ( ١ )

توصيف عينة البحث

المجموع	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية		اللاعبين النادي
		مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية	
	١٠	١٠	١٠	النصر
٣٠	١٠	٢٠		المجموع

- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتطبيق اختبار مان ويتي (  $u$  ) لإجراء عملية التكافؤ لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج التجريبي في متغيرات البحث كما هو موضح بجدول ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ ) .

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياس القبلي في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

( ن١ = ن٢ = ١٠ )

م	المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (U) لمان ويتني	مستوي الدلالة الإحصائية
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	السن	سنة/شهر		١٠,٩	١٠٩,٠	١٠,١٠	١٠١,٠	٤٦,٥٠	٠,٨٤
٢	الطول	م/سم		١١,٢٥	١١٢,٥	٩,٢٥	٩٢,٥٠	٣٦,٥٠	٠,٣٧
٣	الوزن	كجم		١٠,٦٠	١٠٦	١٠,٧٠	١٠٧	٤٨,٥٠	٠,٩٤
٤	العمر التدريبي	سنة		١٠,٦٠	١٠٦	٩,٥٠	٩٥	٤٤	٠,٥٩

قيمة (U) الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٢٣

يتضح من جدول ( ٢ ) أن قيمة (U) المحسوبة من اختبار الدلالة لمان ويتني في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد بلغت علي التوالي ( ٤٦,٥٠ ، ٣٦,٥٠ ، ٤٨,٥٠ ، ٤٤ ) وهي أكبر من قيمة (U) الجدولية البالغة ( ٢٣ ) عند ( ٠,٠٥ ) في حين بلغت مستوي الدلالة لتلك المتغيرات علي التوالي ( ٠,٨٤ ، ٠,٣٧ ، ٠,٩٤ ، ٠,٥٩ ) وجميعها أكبر من ( ٠,٠٥ ) مما يدل علي وجود تكافؤ في تلك المتغيرات .

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

( ن١ = ن٢ = ١٠ )

م	إحصائية المتغيرات	بيانات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (U) لمان ويتني	مستوي الدلالة الإحصائية
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	جري ومشي ٨٠٠ متر	ق		٨,٧	٨٧	١٢,٣	١٢٣	٢٧	٠,١٣
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم		١١,٤٥	١١٤,٥	٩,٣٥	٩٣,٥	٣٤,٥	٠,٢٩
٣	عدو ٣٠ متر من الثبات	ث		٨,٨٥	٨٨,٥	١١,٤٥	١١٤,٥	٣٣,٥	٠,٢٤

قيمة (U) الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٢٣

يتضح من جدول ( ٣ ) أن قيمة (U) المحسوبة من اختبار الدلالة لمان ويتني في المتغيرات البدنية قد بلغت علي التوالي ( ٢٧ ، ٣٤,٥ ، ٣٣,٥ ) وهي أكبر من قيمة (U) الجدولية البالغة ( ٢٣ ) عند ( ٠,٠٥ ) في حين كان مستوي الدلالة لتلك المتغيرات أكبر من ( ٠,٠٥ ) مما يدل علي وجود تكافؤ في تلك المتغيرات .

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياس القبلي في زمن الاختبارات  
المهارية المركبة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

( ن = ٢ = ١٠ )

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (u) لمان ويتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠,٥٢	٣٩	١٠٣,٥	١٠,٣٥	٩٦,٣	٩,٦٣	ث	الاستلام ثم التمرير	١
٠,٦٩	٤٢,٥	١١٠,٥	١١,٠٥	١١٠,٣	١١,٠٣	ث	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	٢
٠,١٦	٣٢,٥	١١٢,٤	١١,٢٤	٨٤,٢	٨,٤٢	ث	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٣
٠,٥٣	٤١,٥	١١٣,٧	١١,٣٧	٩٧	٩,٧	ث	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٤
١,٠٠	٥٠	١١٥	١١,٥٠	١٠٣,٣	١٠,٣٣	ث	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٥

قيمة (U) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (U) المحسوبة من اختبار الدلالة لمان ويتني في زمن الاختبارات المهارية المركبة قد بلغت علي التوالي ( ٣٩ ، ٤٢,٥ ، ٣٢,٥ ، ٤١,٥ ، ٥٠ ) وهي أكبر من قيمة (U) الجدولية البالغة في حين كان مستوي الدلالة لتلك المتغيرات أكبر من ( ٠,٠٥ ) مما يدل علي وجود تكافؤ في تلك المتغيرات .

- أدوات جمع البيانات :

- قياس الطول : استخدم الباحث الرستامتر لقياس الطول الكلي للجسم .

- قياس الوزن : استخدم الباحث الميزان الطبي لقياس الوزن .

- الاختبارات البدنية والمهارية :

الاختبارات البدنية والمهارية المختارة التي توصل إليها الباحث بناءً علي المسح المرجعي

الذي قام به للمراجع والأبحاث العلمية المتخصصة مرفق (١)

- استمارة جمع البيانات :

قام الباحث باستخدام استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات

المستخدمة في البحث مرفق (٢)

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- أقماع بلاستيك - مقاعد سويدية - حواجز - شريط قياس - ساعة إيقاف - كرات قدم

- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٣/٥/٢٠١٩م إلي ٢٦/٥/٢٠١٩م علي

عينة قوامها (١٠) لاعبين من خارج العينة الأساسية ولهم نفس خصائصها . وذلك لاجراء

المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) .

جدول (٥)

معامل ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإحصاء الاختبارات البدنية	م
	ع ±	س	ع ±	س			
٠,٩٦	٠,٣٣	٤,٧٤	٠,٣٦	٤,٥٨	ث	عدو ٣٠ متر من الثبات	١
٠,٨٧	٣,١٧	٥٧,٩	٣,٦٥	٥٧,٦	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٢
٠,٦٨	٠,٤١	٣,٢٩	٠,٤١	٣,٣٢	دقيقة	جري ومشى ٨٠٠ متر	٣

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط الدال علي معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة انحصر ما بين (٠,٦٨) ، (٠,٩٦) مما يدل علي ثبات الاختبار .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعتي حساب معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية للاختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة

معامل صدق التمايز إيتا <sup>٢</sup>	معامل إيتا <sup>٢</sup>	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المستوي المرتفع		المستوي المنخفض		وحدة القياس	الإحصاء الاختبارات البدنية	م
				ع ±	س	ع ±	س			
٠,٧١	٠,٥١	٢,٥	٠,٥	٠,٧٢	٣,٦٩	٠,٧٩	٤,١٩	ث	عدو ٣٠ متر من الثبات	١
٠,٦٧	٠,٤٥	٢,١٦	٣,١	٤,١١	٦١,٤	٤,٧٢	٥٨,٣	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٢
٠,٧٨	٠,٦١	٣,٣٣	٠,٥	٠,٤٢	٢,٦٨	٠,٥١	٣,١٨	ق	جري ومشى ٨٠٠ م	٣

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق دالة إحصائياً في الاختبارات البدنية قيد الدراسة بين المستوي المرتفع والمنخفض حيث انحصرت قيمة (ت) ما بين (٢,٢١) ، (٨,٧٣) وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٢) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) مما يدل علي ارتفاع معاملات الصدق. سادساً : خطوات تطبيق التجربة الأساسية :

١- القياسات القبليّة :

قام الباحث باجراء القياسات القبليّة للبحث خلال الفترة من ٣٠ / ٥ / ٢٠١٩م حتي ٣ / ٦ / ٢٠١٩م

٢- تطبيق البرنامج المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية لمدة ٨ اسابيع بواقع اربع وحدات تدريبية اسبوعياً وكذلك تطبيق البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة خلال الفترة من الخميس الموافق ٦ / ٦ / ٢٠١٩م حتي الخميس الموافق ١ / ٨ / ٢٠١٩م.

- أسس وضع البرنامج التدريبي :

أ. تحديد المهارات المركبة والاختبارات المهارية قيد البحث :

وذلك من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية بتحديد أهم المهارات المركبة للاعبين كرة القدم والاختبارات الخاصة بها وكذلك استطلاع رأي الخبراء حول أهم المهارات المركبة للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة والاختبارات الخاصة بها. مرفق (١)

### ب. تحديد القدرات البدنية و اختبارات قياس القدرات البدنية :

تم تحديد القدرات البدنية الخاصة والاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية للناشئين تحت ١٦ سنة عن طريق استطلاع رأي الخبراء وكانت نتيجة استطلاع الرأي كالتالي ( اختبار العدو ٣٠م من الثبات ، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف ، اختبار جري ومشي ٨٠٠م ) مرفق (١)

### ٣- القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية الخاصة بالبحث خلال الفترة من السبت الموافق ٢٠١٩/٨/٣م حتي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩ /٨ /٥م في نفس وشروط اجراء القياسات القبلية. سابعاً : المعالجات الإحصائية :

قام الباحث باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك باستخدام الحاسب الآلي للمعالجات الإحصائية.

### ثامناً : عرض النتائج ومناقشتها

- ١- عرض ومناقشة النتائج للفرض الاول :
- أ. عرض نتائج الفرض الاول :

### جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي - البعدي في زمن أداء الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

م	المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (Z) المحسوبة	مستوي الدلالة الإحصائية
				+	-	+	-	+	-		
١	الاستلام ثم التمرير	ثانية	١٠	٠,٠	٥٥	٠,٠	٥,٥	٠,٠	٢,٨١-	٠,٠١	
٢	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	١٠	٠,٠	٥٥	٠,٠	٥,٥	٠,٠	٢,٨٢-	٠,٠١	
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	١٠	٠,٠	٥٥	٠,٠	٥,٥	٠,٠	٢,٨١-	٠,٠١	
٤	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	١٠	٠,٠	٥٥	٠,٠	٥,٥	٠,٠	٢,٨١-	٠,٠١	
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	١٠	٠,٠	٥٥	٠,٠	٥,٥	٠,٠	٢,٨٠-	٠,٠١	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٨

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (Z) المحسوبة من اختبار دلالة الفروق لولكسن في زمن الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث قد تراوحت بين (- ٢,٨٢ ، - ٢,٨٠) وجميعها أقل من قيمة (Z) الجدولية ، وهي أقل من (٠,٠٥) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي - البعدي في زمن أداء الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

ن = ١٠

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات	م
		+	-	+	-	+	-				
٠,٠	٢,٨١-	٠,٠	٥,٥	٠	٥٥	٠,٠	١٠	ثانية	الاستلام ثم التمرير		١
٠,٠	٢,٨١-	٠,٠	٥,٥	٠	٥٥	٠,٠	١٠	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير		٢
٠,٠	٢,٨٠-	٠,٠	٥,٥	٠	٥٥	٠,٠	١٠	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير		٣
٠,٠١	٢,٨١-	٠,٠	٥,٥	١	٥٤	١	٩	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التصويب		٤
٠,٠١	٢,٨١-	٠,٠	٥,٥	٠	٥٥	٠,٠	١٠	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب		٥

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٨

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (Z) المحسوبة من اختبار دلالة الفروق لولكسن في زمن الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث قد تراوحت بين (٢,٨١ - ، ٢,٨٠ -) وجميعها أقل من قيمة (Z) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية بطريقة ولكسون.

(ن = ١٠)

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		العدد		وحدة القياس	بيانات إحصائية المتغيرات	م
		+	-	+	-	+	-			
٠,٠٠٥	٢,٨٠٥-	صفر	٥٥,٠٠	صفر	١٠	صفر	١٠	ث	جري ومشي ٨٠٠ متر	١
٠,٠٠٥	٢,٨١٦-	٥٥,٠٠	صفر	١٠	صفر	١٠	صفر	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٢
٠,٠٠٥	٢,٨٠٥-	صفر	٥٥,٠٠	صفر	١٠	صفر	١٠	ث	عدو ٣٠ متر من الثبات	٣

قيمة Z عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة Z (٢,٨٠٥- ، ٢,٨١٦- ، ٢,٨٠٥-) مما يعنى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .



## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية بطريقة  
ولكسون.

( ن = ١٠ )

م	بيانات إحصائية المتغيرات	وحدة القياس	العدد		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-		
١	جري ومشي ٨٠٠ متر	ث	١٠	صفر	١٠	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٢,٨٠٩-	٠,٠٠٥
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	صفر	١٠	صفر	١٠	صفر	٥٥,٠٠	٢,٨٠٥-	٠,٠٠٤
٣	عدو ٣٠ متر من الثبات	ث	١٠	صفر	١٠	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٢,٨٠٩-	٠,٠٠٥

قيمة Z عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة Z (٢,٨٠٩- ، ٢,٨٠٥- ، ٢,٨٠٩-) مما يعنى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

## ب. مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزى الباحث هذا التقدم إلى أداء أفراد المجموعة التجريبية للتدريبات المهارية المركبة في وحدة التدريب اليومية وهذه النتائج تشير إلى مدي فاعلية التدريبات المهارية المركبة وأثرها الإيجابي ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م) (٨) ، هلاند haaland (٢٠٠٣) (٢٢).

كما يرجع الباحث وجود الدلالة الإحصائية للمتغيرات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي إلى تأثير استخدام التدريبات المهارية المركبة وأن التدريبات كانت مناسبة من حيث الشدة الحجم وفترات الراحة البيئية مما كان لها تأثير إيجابي علي المتغيرات قيد البحث ويتفق الباحث مع نتائج دراسة فيليب ولارس Philip & Lars (١٩٩٨م) (٢٥) في ان التدريب المنتظم المخطط يؤثر بالايجاب علي القدرات البدنية والمهارية والخطوية.

كما يرجع الباحث ظهور تلك النتائج إلى مناسبة التدريبات المهارية المركبة لأفراد المجموعة التجريبية والتي تم التوصل إليها من خلال المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وهذا ما ساعد الباحث في وضعها بشكل عام ومرتزن داخل إطار الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع عدم إغفال نواحي الإعداد الأخرى .

كما يعزى الباحث التقدم في مستوى الأداء المهاري من حيث زمن ودقة الأداء للناشئين عينة البحث إلي احتواء البرنامج التدريبي علي التدريبات المهارية المركبة من خلال سرعة ودقة الأداء أثناء الاداءة مع التركيز علي الأداء تحت ضغط المنافس ، وهذا يتفق مع ما توصل إليه كلاً من عبد الباسط محمد وعادل عمر (٢٠٠١م)(١٣) ، طاهر الحلو (٢٠١٢م)(١٠) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥م)(١٥) حيث أثبتت نتائجهم أن البرنامج التدريبي الذي يحتوي علي تدريبات مركبة قد أثر إيجابيا في تنمية الاداء المهاري .

كما يعزى الباحث التحسن في اداء المهارات المركبة للمجموعة التجريبية الي السطح الذي تم تنفيذ البرنامج المقترح عليه وهو الوسط الرملي حيث يشير عبد الباسط محمد و أشرف عبد العزيز (٢٠٠٨م)(١٢) أن التدريب على الرمال وسيلة من وسائل التدريب بمقاومة الجسم لصعوبة الحركة عليه ويستخدم بهدف رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنية للفرد للاستمرار في أداء عمل ما لفترة طويلة حيث يعتبر وسيلة للصدوم ضد التعب .

ويعزى الباحث ظهور تلك النتائج لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لاستخدام الوسط الرملي في التدريبات المهارية المركبة ومدى فاعلية هذه التدريبات وأثرها الإيجابي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث .

كما يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية المركبة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي وقد يرجع الأثر الإيجابي في تحسن تلك المتغيرات إلي التدريب المنتظم وفقاً للبرنامج التدريبي والتقليدي المقنن بأسلوب علمي .

ويرجع الباحث التحسن في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث لدي المجموعة الضابطة في القياس البعدي إلي التدريبات والتمرينات المختلفة المستخدمة في البرنامج التقليدي ويتفق هذا مع ما اشار اليه طاهر الحلو (٢٠١٢م)(١٠) أن التدريب الرياضي يحدث العديد من التغيرات في النواحي المهارية والفسيولوجية والبدنية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم وكلما كانت هذه التغيرات إيجابية كلما تقدم مستوى الأداء الرياضي .

ويذكر عبد الباسط محمد ، عادل عمر ( ٢٠٠١م)(١٣) أن الإعداد المهاري هو القاعدة الصلبة للعبة كرة القدم ويجب علي المدرب أن يهتم بهذا الجانب للوصول للاعب إلي دقة وإتقان الأداءات المهارية وتكاملها من الأداء البدني والخططي حتى يصل إلي الأداء بصورة آلية ومنقنة تحت أي موقف من مواقف المباراة .

ويضيف كلاً من أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان ( ١٩٩٥م)(١) أن كرة القدم تطورت تطوراً سريعاً وأصبح الحاجة إلي تنمية الأداءات المهارية أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب الجديدة .

كما يُعزّي الباحث تحسن القياس البعدي علي القياس القبلي لجميع اختبارات التدريبات المهارية المركبة ( قيد البحث ) للمجموعة الضابطة في زمن ودقة الأداء إلي البرنامج التقليدي الذي تم فيه مراعاة الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي مستخدماً خطوات وطرق التدريب علي المهارات الأساسية لتنمية المهارات المركبة ، حيث يشير **مفتي إبراهيم (٢٠٠١م)** (١٨) أن العناية بتخطيط برامج التدريب وفق الأسس العلمية تعتبر من أهم المؤشرات الدالة علي نجاحه ، ومما لا شك فيه أن أي برنامج تدريبي لابد وان يؤدي إلي تحسن في مستوى الأداء .

ويتضح من **جدول (٨)** وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وقد يرجع التحسن في ذلك إلي البرنامج التجريبي المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية وما يحتويه من تمرينات ومهارات مركبة ، كما ان الوسط الرملي كان له دور في الارتفاع بالمستوي البدني وتشير **خيرية السكري وآخرون (٢٠٠١م)** (٧) أن من خواص التدريب علي الرمل جعل مقاومة وزن الجسم أثقل لانغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة أكبر للجسم ، إذ تعد الحركة علي الرمل أثقل من الحركة علي الأسطح الأخرى مثل الأرض اليابسة أو التارتان أو الخشب أو الثيل، فعند تحريك الرجلين علي الرمل ، فأنها تقابل بمقاومة كبيرة ، هذه المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات ، وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما، ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيداً من القوة . ويرى **ميلانا وربرت malina & Robert (٢٠٠٥م)** (٢٣) أن العدو فوق المرتفعات أو التلال الرملية الصغيرة يؤدي إلي تنمية القوة الخاصة وأنه إذا طالت مسافة العدو فإن ذلك يؤدي إلي تنمية عنصر آخر وهو التحمل .

ويرجع الباحث ذلك التحسن في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لاحتواء البرنامج التدريبي التجريبي المطبق في الوسط الرملي .

كما يتضح من **جدول (١٠)** وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي وقد يُعزّي الباحث هذه الفروق إلي البرنامج التقليدي المستخدم وبما يحتويه من طرق وأساليب التدريب المختلفة ، و استخدام طرق التدريب علي عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والمركبة ، وأن التدريب باستخدام برامج التدريب لابد وان يحدث تحسن في المستوي لدي اللاعبين ، ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلاً من **أحمد مختار (٢٠٠٥م)** (٣) ، و**هيثم عادل (٢٠٠٦م)** (١٩) و**محمد مهران (٢٠٠٧م)** (١٧) .

٢- عرض ومناقشة النتائج للفرض الثاني :

أ. عرض نتائج الفرض الثاني :

## جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتي بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في زمن الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (U) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
٠,٠١	١٧,٥٠	١٣٤,٥	١٣,٤٥	٧٢,٦	٧,٢٦	ثانية	الاستلام ثم التمرير	١	
٠,٠٣	١٨,٠٠	٧٣	٧,٣	١٢٩	١٢,٩	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	٢	
٠,٠٢	٢٢,٥٠	١٣٥,٥	١٣,٥٥	٧٧,٥	٧,٧٥	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٣	
٠,٠٢	١٩,٠٠	١٣٧	١٣,٧	٧٦	٧,٦	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٤	
٠,٠٣	٢٢,٠٠	٧٥,٥	٧,٥٥	١٣٥,٥	١٣,٥٥	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٥	

قيمة (U) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (U) المحسوبة لاختبار مان ويتي في زمن الاختبارات المهارية المركبة بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قد بلغ علي التوالي (١٧,٥٠ ، ١٨,٠٠ ، ٢٢,٥٠ ، ١٩,٠٠ ، ٢٢,٠٠) وهي أقل من قيمة (Y) الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى (٠,٠٥) ، في حين كان مستوي الدلالة لتلك المتغيرات أقل من قيمة (٠,٠٥) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

## جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتي بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في زمن الاختبارات البدنية قيد البحث

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (U) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
٠,٠٠	٠,٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	ث	جري ومشي ٨٠٠ متر	١	
٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٢	
٠,٠٠٢	٩,٠٠	١٤٦,٠٠	١٤,٦٠	٦٤,٠٠	٦,٤٠	ث	عدو ٣٠ متر من الثبات	٣	

قيمة (U) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (U) المحسوبة لاختبار مان ويتي في زمن الاختبارات البدنية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قد بلغ علي التوالي (٠,٠٠ ، ٠,٠٠ ، ٩,٠٠) وهي أقل من قيمة (U) الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى (٠,٠٥) ، في حين كان مستوي الدلالة لتلك المتغيرات أقل من قيمة (٠,٠٥) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

ب. مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية المركبة (قيد البحث) لصالح القياس

البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلي اداء التدريبات المهارية المركبة في الوسط الرملي ، ولقد حقق ذلك أقصى استفادة لأفراد المجموعة التجريبية وهذا ما أدى إلي تفوق المجموعة التجريبية ، ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من ، أمر الله البساطي ( ٢٠٠١م) (٥) ، عبد الباسط محمد ، عادل عمر ( ٢٠٠١م) (١٣) ، محمد عبد الستار ( ٢٠٠٥م) (١٥) ، في أن التدريب علي المهارات المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات يؤدي إلي اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب من الأداء والوصول إلي الآلية .

ويشير زكي محمد حسن ( ٢٠٠٤م) (٩) أن التدريب على الرمال يحقق العديد من التأثيرات الفسيولوجية داخل الجسم والتمثلة في تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ، تحسين السعة الحيوية للرئتين، تحسين القدرة الهوائية ، انخفاض معدل النبض ، تحسين كفاءة الجهازين العصبي العضلي .

ويذكر آدم وارد Adam warad (٢٠٠٨م) (٢٠) أن التدريب في البيئة الرملية يتميز بإمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة مثل التكراري أو الفترى أو استخدام الحمل المستمر مما يساعد في التدريب علي المهارات بطرق واساليب مختلفة .

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلي اداء التدريبات المهارية المركبة في الوسط الرملي مما ادي الي تحسن القدرات البدنية لدي المجموعة التجريبية بصورة افضل من المجموعة الضابطة .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) (٢) أن مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب المهارى والجانب الوظيفي ، كما تظهر أهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة ، وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم وهذا ما يؤثر بالايجاب علي القدرات البدنية مثل الرشاقة - المرونة - الدقة كما تشير خيرية السكري ( ٢٠٠١م) (٧) إلي أن تدريبات الرمال لها فوائد بدنية وفسيولوجية متعددة حيث تعمل على تنمية (التحمل- السرعة - تحمل القوة- القدرة العضلية).

كما يرى الباحث تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي علي المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ( قيد البحث ) إلي البرنامج التجريبي والذي تم فيهما مراعاة الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي مستخدماً خطوات وطرق التدريب علي المهارات الأساسية ، وطرق الاعداد البدني العام والخاص كما ان التدريب علي الوسط الرملي ساعد اللاعبين علي التخلص من الملل حيث الاداء البدني في الهواء الطلق والاجواء المفتوحة ، ومما لا شك فيه أن أي برنامج تدريبي لابد وان

يؤدي إلي تحسن في مستوى الأداء المهارى والبدنى ، حيث يؤكد علي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م) (١٤) أن البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص ، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، كما أن البرنامج لابد أن يبني علي الأسس والمبادئ العلمية من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي ، وعلم الحركة ، وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي .

#### الاستنتاجات والتوصيات :

##### أولاً الاستنتاجات :

- أ. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المهارات المركبة والقدرات البدنية قيد البحث .
- ب. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المهارات المركبة والقدرات البدنية قيد البحث .
- ج. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المهارات المركبة والقدرات البدنية قيد البحث .
- د. أظهر برنامج التدريب المقترح باستخدام تدريبات الوسط الرملي تقدم ملحوظ في القدرات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث لدي عينة البحث التجريبية .

##### ثانياً : التوصيات :

من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث

بما يلي :

- أ. الاهتمام بتطوير المهارات المركبة خلال برامج إعداد ناشئين كرة القدم .
- ب. ضرورة الاهتمام بتطوير استخدام تدريبات الوسط الرملي للناشئين في كرة القدم .
- ج. استخدام تدريبات الوسط الرملي في استعادة الشفاء للاعبين في كرة القدم لقدرتها علي تخلص اللاعبين من الملل بسبب طبيعة الاداء .
- د. ضرورة إجراء المزيد من البحوث لتنمية المهارات المركبة على مراحل سنية مختلفة .

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ أبو العلا عبد الفتاح : (١٩٩٥م) ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة .  
إبراهيم شعلان
- ٢ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (٢٠٠٣م) ، فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣ أحمد محمد مختار طه : (٢٠٠٥م) ، تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني على بعض الأداءات المهارية والخططية لبراعم كرة القدم تحت ١١ سنة .
- ٤ إسلام مسعد علي محمود : (٢٠٠٧م) ، تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٥ أمر الله أحمد البساطي : (٢٠٠١م) ، التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط - تدريب - قياس ، دار الجامعة الجديدة للنشر .
- ٦ حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠٨م) ، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ٧ خيرية إبراهيم السكري : (٢٠٠١م) ، مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية، "المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة"، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان .  
يوسف دهب، محمد جابر بريقع
- ٨ رفاعي مصطفى حسين : (٢٠٠٥م) ، أصول تدريب كرة القدم ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة .
- ٩ زكي محمد حسن : (٢٠٠٤م) ، المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٠ طاهر كمال الحلو : (٢٠١٢م) ، تأثير استخدام تدريبات متنوعة على بعض القدرات التوافقية وأداء المهارات المركبة لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد .

- ١١ **ظاهر كمال الحلو** : (٢٠٠٦) ، تأثير التدريبات المهارية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٢ **عبد الباسط محمد عبد الحليم ، أشرف عبد العزيز عثمان** : (٢٠٠٨م) ، تأثير برنامج تعليمي لاكتساب مكونات التوافق الحركي على بعض الأداءات المهارية المركبة للمبتدئين في كرة القدم ، المؤتمر العلمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والرياضة والتعبير الحركي، جامعة الإسكندرية .
- ١٣ **عبد الباسط محمد عبد الحليم ، عادل إبراهيم عمر** : (٢٠٠١م) ، وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في ج.م.ع ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، عدد ١٣ ، الجزء الأول .
- ١٤ **علي فهمي البيك عماد الدين عباس** : (٢٠٠٣م) ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية " تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية ، نظريات ، تطبيقات " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٥ **محمد عبد الستار محمود** : (٢٠٠٥م) ، تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٦ **محمد شوقي كشك أمر الله أحمد البساطي** : (٢٠٠٠م) ، أسس الإعداد المهاري في كرة القدم ، ناشئين - كبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٧ **محمد أحمد مصطفى مهران** : (٢٠٠٧م) ، تأثير استخدام التدريبات البليومترية على مستوى بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لناشئي كرة القدم .
- ١٨ **مفتي إبراهيم حماد** : (٢٠٠١م) ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٩ **هيثم عادل عبد البصير** : (٢٠٠٦م) ، التنبؤ بمستوي الأداء المهاري بدلالة بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة لاعبي كرة القدم .



ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 20 **Adam Warad & Trevor Lewin** : (2008) , Jounior Soccer , Acomplete coaching guide for the young player, Bounty Books , adivision of Octopus publishing group Ltd 2-4 Horm Quays , E14 Jp London , U.K.
- 21 **Cook** : (1997),Soccer Coaching and Team Management 2and ed A & C Black London .
- 22 **Haaland,-E and hoff ,- J** : (2003) , Sacandinavain journal of Medicine and Science in Sport (Copenhagen) , 13 (3) ,179 –184.
- 23 **Maher & Alan , E** : (2001) , Finishing Up Your Practice , Coach and Athletic Director , V 11 ,No. 5 , p , 46 . 9 .
- 24 **Malina and Robert – M** : (2005) , journal of Sport Sciences (London)23(5), 515-522 .
- 25 **Philip D. Gollinek, P. and Lars H.** : (1998) , Exercise and science reviews . Academic Press , New York , London , P.15.