

تأثير التدريبات التنافسية على بعض الخطط الهجومية الفردية

لناشئى كرة القدم

*محمد كمال مصطفى العادلى

يرتكز التقدم العلمي التكنولوجي الهائل خلال العشريون عاماً الأخيرة وبصفة أساسية علي تكامل وتضافر التخصصات العلمية المختلفة عن طريق البحوث والتجارب العلمية كل في مجاله للوصول إلى حلول متكاملة للمشاكل التي تواجه المجتمع . (٢٩٩:١٣)

حيث أن التطور السريع في السنوات الأخيرة في جميع المجالات العلمية كان من الطبيعي أن ينعكس بشكل مباشر على مجال التدريب الرياضي والذي يحوي في طياته الخبرات والمعارف المتعلقة بالعديد من العلوم الأخرى مثل علم النفس والفسولوجي والكيمياء الحيوية .. الخ عند ذلك فقط ظهرت العديد من الموضوعات الهامة التي يجب أن يتعرف عليها المدربون حتي يتمكنوا من أن يتفوقوا علي أقرانهم في هذا المجال . (٧:٢٥)

ويتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤) إلى أن كرة القدم تطورت سريعاً وأصبحت الحاجة إلى تنمية الأداء المهاري أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب الجيدة . (٢٥:٣)

ويرى برايد **Pride** (٢٠٠٤) أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة، من خلال الإعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسئولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن . (٤٦: ٤٠)

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٤) إلى أن المهارات الحركية هي التي تبنى عليها النواحي الخطئية سواء كانت هجومية أو دفاعية حيث أن خطط اللعب ما هي إلا إختيار اللاعب لمهارة محددة وأدائها الأداء الأمثل في مواقف اللعب المختلفة . (٢٧٢:٢١)

لذا يؤكد ذلك إبراهيم شعلان (١٩٩٤) على أن الكثير من المدربين في

مجال كرة القدم لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط على أساس علمي للتدريب على الأداءات المهارية الأساسية والمركبة وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على الأداءات المهارية في ظروف الأداء الجماعي والمباريات مما قد يعوق تقدم اللاعبين في الأداء المهارى وينعكس ذلك على نتيجة وأداء الفريق ككل . (١٨:١)

مشكلة البحث وأهميته :

يذكر **محمد علاوى (١٩٩٤)** أن تحقيق الإنجاز في تدريب لاعبي كرة القدم وخاصة في مجال الناشئين يرتبط إرتباطا كبيرا بتثبيت المهارات الحركية الخاصة ووضعها في شكل نماذج حركية فعلية كالتي تحدث في المباراة سواء بالكرة أو بدونها. (٢١:٢١١)

وينوه **محمد علاوى (١٩٩٤)** بأنه لضمان اتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضى بأداء المهارة تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة كما يصادفه في المنافسات الرياضية . (٢١:٢٧٠)

ويوضح **إبراهيم شعلان ، عمرو أبوالمجد (١٩٩٦)** بأن كثير من المدربين في مجال الناشئين لا يلتزمون ببرامج تدريبية مخططة على أسس علمية وذلك للتدريب على الأداء المهارى ، تحت ظروف تشابه ظروف المباراة . (٢:١٨٠)

ويرى **ياسر محفوظ (٢٠٠٨)** أن كرة القدم تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب . (٣٥:١)

ومن خلال خبرات الباحث كلاعب كرة قدم سابق ومدرب للمراحل السنية المختلفة فى قطاع الناشئين فقد لاحظ إنخفاض فى مستوى أداء الناشئى بدنيا ومهاريا أثناء المنافسة وعدم قدرته علي إنجاز واجبه البدنى والمهارى بنفس الكفاءة على مدار زمن المباراة والذي يظهر فى بطء الأداء والتحضير للهجمات وإختيار أفضل الأداءات المهارية فى مواقف اللعب الفعلية والتي تزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط فى أماكن وإتجاهات مختلفة فالمطلوب منه أن يمرر الكرة أثناء الجري وأن يقوم بالخداع وعليه أن يصوب الكرة نحو المرمي بدقة ، كما أن المباريات والمنافسات التي تتم أثناء التدريب غالبا ما تكون متكررة



وفي مساحات كبيرة ، بدون أهداف واضحة ومحددة ودون النظر إلي إصلاح ما يظهر من أخطاء ، الأمر الذي قد لا يساعد علي إتقان الناشئ للمهارات بالسرعة والزمن المناسبين نظرا لعدم وجود ضغط حقيقي من المنافسين ، وأن البرامج التدريبية الموضوعية للناشئين تحقق الأهداف البدنية والمهارية والخططية بصورة منفردة ولا تخدم متطلبات المباراة بشكل كبير مما حدا بالباحث التفكير في استخدام أسلوب المنافسة في وضع التدريبات داخل البرنامج التدريبي وذلك للوصول للاعبين لظروف تشبه ما يحدث خلال المنافسات الفعلية مما قد يحقق متطلبات المباراة البدنية والمهارية والذي من الممكن أن يؤدي إلى ارتفاع في مستوى الخطط الهجومية الفردية في ظل التدريب التنافسي حيث أن أسلوب المباراه هو الاسلوب المتبع خلال التدريب وهذا ما دفع الباحث لعمل برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات التنافسية للوقوف على مدى مساهمته في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض الخطط الهجومية الفردية للناشئين ، وذلك من خلال وضع الناشئ تحت ضغط حقيقي من المنافس ، في ظروف تشبه ظروف المباراة .

هدف البحث :

- تصميم برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات التنافسية على بعض القدرات البدنية وبعض الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم وذلك للتعرف على الآتى :
- تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التنافسية على بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم .
- معدل التغير في بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم



فروض البحث:

من خلال مشكلة البحث وهدفه يفترض الباحث ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الخطط الهجومية الفردية لصالح القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الخطط الهجومية الفردية لصالح القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في الخطط الهجومية الفردية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

المصطلحات :

التدريبات التنافسية :

هى جميع تدريبات كرة القدم المهارية والخططية بجميع أنواعها وبهدف محدد فى مواقف تنافسية وذلك بوجود مدافع سلبى ثم إيجابى يحاول تعطيل مسار الكرة بصورة تشبه ظروف المنافسة . (تعريف إجرائى)

الخطط الهجومية الفردية :

هى فن إستخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده للإشتراك فى تنفيذ خطة اللعب الهجومى الجماعية للفريق . (١٣:١٨٠)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة هذا البحث ، من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياسات القبالية والبعديّة للمجموعتين .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من أندية محافظة المنوفية المشتركة بدورى منطقة المنوفية للناشئين تحت ١٨ سنة وعددهم ١٠ فرق وهم (نادى جمهورية شبين ، نادى غزل شبين ، نادى سرس الليان ، نادى قويسنا ، نادى ميت خاقان ، نادى النجوم بالسادات ، نادى وطنى شبين الكوم ، مركز شباب الباجور ، مركز شباب قويسنا ، مركز شباب كفر عثما) حيث يتكون من حوالى ٢٥٠ لاعب تقريباً .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة بنادي سرس الليان الرياضي محافظة المنوفية ، ونادى غزل شبين الرياضى محافظة المنوفية الموسم الرياضى ٢٠١٧ / ٢٠١٨ والمقيدين بسجلات منطقة المنوفية لكرة القدم ، حيث بلغ حجم العينة (٥٠) لاعباً ناشئاً ، تم توزيعهم على مجموعتين إحداهما تجريبية من نادى سرس الليان الرياضى وبلغت (٢٥) ناشئ ، والأخرى ضابطة من نادى غزل شبين الرياضى وبلغت (٢٥) ناشئ ، وقد اختار الباحث (١٢) ناشئ من نفس المرحلة السنية بنادى منوف الرياضى ، (١٢) لاعب من أكاديمية أتلينكو مصر لكرة القدم بالمنوفية بسرس الليان لحساب المعاملات العلمية للإختبارات وإجراء الدراسات الإستطلاعية الخاصة بالبحث

أسباب اختيار العينة :

- اختار الباحث العينة من نادى سرس الليان ونادى غزل شبين للأسباب التالية :
- الباحث يعمل مديراً فنياً ومديراً للمراحل السنية الناشئين المختلفة بالنادى لمدة ٧ سنوات قبل بدء تجربة البحث .
- تعاون المسؤولين بالنادى وتسهيل مهمة الباحث فى تطبيق البرنامج الكامل لفترة الاعداد التى وضعها لخطة البحث .
- تمثل هذه المرحلة السنية القاعدة الأساسية للمراحل التالية والتى تعتبر أحد أهداف النادى .
- توافر الأدوات والأجهزة المساعدة و المقترحة للتدريب .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتواء
للعينة ككل في متغيرات النمو

ن = ٥٠

(السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الارتواء
السن	سنة	18.8200	19.0000	0.38809	-1.718
الطول	سم	172.5400	172.0000	4.53202	0.439
الوزن	كجم	63.7400	63.0000	6.16047	0.179
العمر التدريبي	سنة	5.7200	6.0000	0.72955	0.493

يتضح من الجدول (١) أن قيمة معامل الارتواء تراوحت بين (٠,١٧٩ : ١,٧١٨) أي أنها انحصرت

بين (± 3) ، بما يشير أن عينة البحث تقع تحت المنحنى الإعتدالي لمتغيرات النمو .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو

ن_١ = ٢٥ ، ن_٢ = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السن	سنة	18.8400	0.37417	18.8000	0.40825	0.04000	0.361
٢	الطول	سم	172.6400	4.59057	172.4400	4.56508	0.20000	0.154
٣	الوزن	كجم	63.6000	6.15765	63.8800	6.28702	0.28000	0.159
٤	العمر التدريبي	سنة	5.8000	0.81650	5.6400	0.63770	0.16000	0.772

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٢.٠٢

تشير نتائج الجدول (٢) إلى أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في متغيرات النمو (العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي

$$n_1 = n_2 = 25$$

لإختبارات الخطط الهجومية الفردية

م	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	دقة التمرير	0.82057	6.4400	1.09848	6.0400	0.40000	1.459
٢	دقة التصويب	12.54326	53.6000	12.62273	54.8000	1.20000	0.337
٣	المراوغة	1.06932	14.2288	1.17298	13.8980	0.33080	1.042
٤	الجرى بالكرة	0.55773	8.3180	0.80554	8.6376	0.31960	1.631

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٢.٠٢

تشير نتائج جدول (٣) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لإختبارات الخطط الهجومية الفردية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

وسائل جمع البيانات :

- المسح المرجعي :

المسح المرجعي للدراسات السابقة (٤) (٦) (٧) (٨) (٩) (١٠) (١٤) (١٦) (٢٨) (٣٢) (٣٤) والتي تناولت استخدام الوسائل والأساليب المختلفة لتطوير المهارات الأساسية والمندمجة والخطط الهجومية الفردية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية في كرة القدم باستخدام التدريبات التنافسية .

- الإختبارات :

الإختبارات الخاصة بقياس المهارات الأساسية والخطط الهجومية الفردية قيد البحث . من خلال الرجوع لدراسات كل من أحمد عبد المنعم (٢٠١٨) (٤) ، موفق أسعد الهيتي ونبهان حميد أحمد (٢٠١٨) (٣٢) ، حسين مناتي ، سعد جاسم (٢٠١٧) (١٤) ، الحسن على (٢٠١٤) (١٠) ، مصطفى بصل (٢٠١٣) (٢٨) ، محمد مصلح (٢٠١٢) (٢٧) ، أحمد حسين (٢٠١٢) (٦) ، خالد عبد الفتاح (٢٠١٠) (١٦) ، ياسر جابر (٢٠٠٥) (٣٤) ، أحمد ممدوح وممدوح إبراهيم (٢٠٠٢) (٧) ، أسامة حسن (٢٠٠٢) (٩) ، إيهاب صلاح (٢٠٠١) (١٢) .

- استطلاع رأى الخبراء :

فى ضوء المسح المرجعى للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة ، ومن خلال مشكلة البحث ، والبرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريبات التنافسية ، قام الباحث باستطلاع رأى (٧) من الخبراء المتخصصين فى تدريب كرة القدم لإبداء آرائهم العلمية ومقترحاتهم لتحديد متغيرات البحث ، واستخلاص الاختبارات المناسبة لقياسها

- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم) .
- أقماع .
- أعلام .
- حواجز .
- ميزان طبى (كجم) .
- كرات قدم مقاس (٥) .
- صولجانات .
- شريط قياس .
- مرامى صغيره .
- مقاعد سويدية .

- الدراسات الإستطلاعية :**- الدراسة الاستطلاعية الأولى :**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يومى الأحد الإثنين ١٩،١٨/٧/٢٠١٧ على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٢) ناشئ من نادى منوف الرياضى ومن خارج عينة البحث الأساسية وهدفت إلى :

- مراجعة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الإختبارات فى البرنامج ومدى سلامتها .

- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الإختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية .
 - مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الإختبارات والقياسات .
 - توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الإختبارات وتسجيل النتائج .
- المعاملات العلمية :**

- حساب معامل صدق الإختبارات المستخدمة :

قام الباحث بحساب معامل صدق الإختبارات البدنية واختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث عن طريق حساب صدق التمايز ، وذلك من خلال تطبيقها على عينة إستطلاعية لمجموعتين ، مجموعة مميزة من نادى منوف الرياضى وأخرى غير مميزة من

لاعبى أكاديمية أتلتيكو مصر لكرة القدم بسرس الليان بالمنوفية ومن نفس المرحلة السنوية ، وقوام كل منها (١٠) ناشئ وذلك يومى السبت والأحد ١٥ ، ١٦ / ٧ / ٢٠١٧ بالساحة الرياضية بمنوف ، ١٧ ، ١٨ / ٧ / ٢٠١٧ بالملاعب المخصص لأكاديمية أتلتيكو مصر لكرة القدم بسرس الليان ، وجدول (١٥) ، (١٦) يوضحان ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى اختبارات الخطط

الهجومية الفردية قيد البحث $ن١ + ٢ن٢ = ٢٠$

احتمال الخطأ	قيمة " z "	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	الاختبار
0.000	*3.675	152.50	15.25	10	المميزة	دقة التمرير
		57.50	5.75	10	غير المميزة	
				20	المجموع	
0.015	*2.428	134.50	13.45	10	المميزة	دقة التصويب
		75.50	7.55	10	غير المميزة	
				20	المجموع	
0.000	*3.781	55.00	5.50	10	المميزة	المراوغة
		155.00	15.50	10	غير المميزة	
				20	المجموع	
0.000	*3.781	55.00	5.50	10	المميزة	الجرى بالكرة
		155.00	15.50	10	غير المميزة	
				20	المجموع	

قيمة " z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ١.٩٦

تشير نتائج جدول (٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى اختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث ، حيث جاءت قيمة z المحسوبة أكبر من الجدولية فى جميع المتغيرات ، مما يدل على صدق الاختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث .

- حساب معامل ثبات الإختبارات :

تم حساب معامل ثبات الإختبارات البدنية واختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث ، وذلك بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) على عينة الدراسة الإستطلاعية بالساحة الرياضية بمنوف والتي قوامها (١٢) ناشئ تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات وبفاصل ٥ أيام فى الفترة من السبت والأحد ١٥، ١٦/٧/٢٠١٣ : السبت

والأحد ٢٢، ٢٣/٧/٢٠١٧ ، وجدول (١٨) ، وضا معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى اختبارات
الخطط الهجومية الفردية قيد البحث

ن = ١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبار	م
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى			
*0.731	0.51640	6.4000	0.69921	6.6000	الدرجة	دقة التمرير	١
*0.656	10.32796	52.0000	9.66092	54.0000	الدرجة	دقة التصويب	٢
*0.840	0.63491	14.1120	1.01669	14.3440	الزمن	المراوغة	٣
*0.801	1.11217	8.7150	1.18423	8.8290	الزمن	الجرى بالكرة	٤

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٣٢

تشير نتائج جدول (٥) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى اختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على العينة الإستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية من نادى منوف الرياضى وقوامها (١٢) ناشئين ومن نفس المرحلة السنوية يومية الثلاثاء والأربعاء ٢٥ ، ٢٦ /٧/ ٢٠١٣ بهدف :

- تجربة بعض وحدات البرنامج على عينة البحث .
- الإعداد النهائى لأماكن تطبيق البرنامج .
- التأكد من فهم المساعدين لطبيعة التدريبات المقترحة .

- البرنامج التدريبى المقترح :

- هدف البرنامج :

تتمية بعض القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى أداء الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم قيد البحث عن طريق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات التنافسية



الأسس التي بنى عليها الباحث برنامجه التدريبي :

- خضوع البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التنافسية لخطه وهدف البرنامج العام.
- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث .
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار فترة البرنامج المقترح .
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا الموضوع من قبل .
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام التدريبات التنافسية .
- الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة للناشئين .
- زمن وحدة التدريب اليومية في البرنامج (٩٠) دقيقة بواقع (١٥) دقيقة للاحماء ، (٧٠) دقيقة للجزء الرئيسي منهم (٣٠) دقيقة للتدريبات التنافسية ، (٥) دقائق للختام .
- تؤدي كل من المجموعتين التجريبية ، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لمرحلتى الإعداد الخاص ، الإعداد للمباريات خلال فترة الإعداد ، فيما عدا الوقت المخصص للتدريبات التنافسية يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط
- تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التنافسية خلال مرحلة الإعداد الخاص ، والإعداد للمباريات لمدة (٨) أسابيع ، بواقع عدد (٥) وحدات تدريب خلال الأسبوع .
- يبدأ التدريب للجزء الخاص بتدريبات البرنامج المقترح عقب الاحماء والإعداد البدني والإعداد المهاري وقبل الإعداد الخططي .

خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- من خلال المسح المرجعي والإطلاع على الأبحاث والمراجع العلمية والمصادر المتخصصة ، والمقابلات الشخصية مع الخبراء والمدربين ، والبرامج التي وضعت لهذا الهدف وتلك المرحلة العمرية .
- اختيار وتحديد الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم .

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية يومي الخميس والجمعة ٢٠١٧/٧/٢٧،٢٨ بملاعب نادى سرس اللبان الرياضى بالمنوفية ، والأحد والإثنين ٢٠١٧/٧/٣١،٣٠ بملاعب نادى غزل شبين الرياضى بالمنوفية .

فترة تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التنافسية خلال فترة الإعداد الخاص



وفترة ما قبل المنافسة بداية من الإِسبوع الثالث ولمدة ٨ أسابيع فى الفترة من ٢٠١٧/٨/١٥ وحتى ٢٠١٧/١٠/٩ .

- القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأربعاء والخميس ١٢،١١/١٠/٢٠١٧ وذلك بملعب نادى سرس الليان الرياضى ، ويوم السبت والأحد ١٥،١٤/١٠/٢٠١٧ وذلك بملعب نادى غزل شبين الرياضى بنفس شروط وطريقة القياس القبلى .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث فى معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائى SPSS10 لنتائج

البحث وقد استخدم المعالجات التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ذ) Z Test .
- اختبار (ت) T Test
- معدل التغير فى مستوى الأداء

- عرض النتائج :

من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي حصل عليها الباحث من دراسته ، يقوم بعرض هذه النتائج على النحو التالي :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات

ن=٢٥

الخطط الهجومية الفردية للمجموعة التجريبية

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	دقة التميرير	درجة	1.09848	8.4000	0.70711	2.36000	14.562°	
٢	دقة التصويب	درجة	12.62273	81.6000	11.43095	26.80000	14.177°	
٣	المراوغة	ثانية	1.17298	11.7892	1.02740	2.10880	9.922°	
٤	الجرى بالكرة	ثانية	0.80554	7.5664	0.72865	1.07120	5.620°	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٢.٠٦

تشير نتائج جدول (٦) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

معدل التغير في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية
لاختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث

م	الاختبارات	القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	معدل التغير %
١	دقة التمرير	6.0400	39.073%
٢	دقة التصويب	54.8000	48.905%
٣	المراوغة	13.8980	15.173%
٤	الجرى بالكرة	8.6376	12.402%

تشير نتائج جدول (٧) إلى معدل التغير في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث التجريبية في الخطط الهجومية الفردية قيد البحث ، وتراوح بين (١٢,٤% وحتى ٤٨,٩%)

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات
الخطط الهجومية الفردية للمجموعة الضابطة
ن=٢٥

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	دقة التمرير	درجة	6.4400	0.82057	6.9200	0.75939	0.48000	2.493°
٢	دقة التصويب	درجة	53.6000	12.54326	56.0000	12.90994	2.40000	0.681
٣	المراوغة	ثانية	14.2288	1.06932	14.0528	0.83908	0.17600	1.054
٤	الجرى بالكرة	ثانية	8.3180	0.55773	7.9484	0.87753	0.36960	1.680

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٢.٠٦

تشير نتائج جدول (٨) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الخطط الهجومية الفردية (دقة التمرير) لصالح القياس البعدي ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في باقي اختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث

جدول (٩)

معدل التغير في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث الضابطة
لاختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	الاختبارات	م
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
٧.٤٥٣ %	6.9200	6.4400	دقة التمرير	١
٤.٤٧٨ %	56.0000	53.6000	دقة التصويب	٢
١.٢٣٧ %	14.0528	14.2288	المراوغة	٣
٤.٤٤٣ %	7.9484	8.3180	الجرى بالكرة	٤

تشير نتائج جدول (٩) إلى معدل التغير في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث الضابطة في الخطط الهجومية الفردية قيد البحث ، والتي تراوحت بين (١,٢٣% وحتى ٧,٤٥%)

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية
لاختبارات الخطط الهجومية الفردية

ن_١=ن_٢=٢٥

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
7.132°	1.48000	0.75939	6.9200	0.70711	8.4000	دقة التمرير	١
7.423°	25.60000	12.90994	56.0000	11.43095	81.6000	دقة التصويب	٢
8.532°	2.26360	0.83908	14.0528	1.02740	11.7892	المراوغة	٣
1.675	0.38200	0.87753	7.9484	0.72865	7.5664	الجرى بالكرة	٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٢.٠٢

تشير نتائج جدول (١٠) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الخطط الهجومية الفردية (الجرى بالكرة) .

مناقشة النتائج :

من خلال أهداف البحث وفروضه وعرض نتائجه يقوم الباحث بمناقشة هذه النتائج على النحو التالي :

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في نتائج جميع اختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

وتشير نتائج جدول (٧) إلى معدلات التغير والتحسين فى القياس البعدي للمجموعة التجريبية والتي جاءت على الترتيب التالي " دقة التصويب ٤٨,٩٠٥ % " ، " دقة التمير ٣٩,٠٧٣ % " ، " المراوغة ١٥,١٧٣ % " ، " الجرى بالكرة ١٢,٤٠٢ % " .

ويعزى الباحث جميع فروق القياسات البعدية للإختبارات البدنية واختبارات الخطط الهجومية الفردية لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التغير والتحسين إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح الذى طُبق على أفراد عينة البحث طوال فترة البرنامج الذى بلغت مدته (١٠) أسابيع بواقع خمس وحدات تدريبية أسبوعياً بالموسم الرياضى ٢٠١٧ / ٢٠١٨ ، والذي اشتمل على تدريبات متنوعة بإستخدام التدريبات التنافسية خلال مرحلتى الإعداد الخاص والإعداد للمباريات من فترة الإعداد ، ومن خلال تنوع التدريبات داخل وحدات التدريب ، وأيضاً انتظام الناشئين ودافعتهم للتدريب دون انقطاع ، والذي أدى إلى تحسين مستوى القدرات البدنية وأداء الخطط الهجومية الفردية المختارة ، من خلال تثبيت المسار الحركى لهذه المهارات داخل الممرات العصبية للناشئ ، وبما انعكس أيضاً على التصور الحركى للمهارات بشكل أفضل وخاصة التى تتميز بصعوبة الأداء ، وهو ما أدى بدوره إلى تطوير الأداء الفنى للاعب فى إطار حركى واحد .

ويتفق ذلك مع ما ذكره حنفى مختار (١٩٩٧) (١٥) أن التصويب هو السلاح القوى الذى يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر واللاعب الذى يجيد التصويب لاعب تخشاه الفرق الأخرى وتسجيل الأهداف فى مرمى الفريق المضاد لتحقيق الهدف من المباراة.

وما ذكره زهران السيد (٢٠٠٠) (١٧) أنه يجب أن تتوفر ميزة اللعب بالقدمين (اليمنى واليسرى) للاعب المهاجم لما لها من فوائد كبيرة وتعطى للاعب إمكانات فنية عالية تمكنه من الأداء الصحيح فى الملعب وتوفر له السرعة المطلوبة فى الأداء ويتمتع اداءه أيضاً بالدقة والقوة معا ، وذلك ينجح اللاعب فى الأداء الحركى للعبة ويشكل خطورة فنية



على مرمى الخصم من نقط التسديد المختلفة، بالإضافة لتحركاته الهجومية نحو الزوايا اليمنى واليسرى معاً والمنطقة الأمامية لمرمى الخصم.

وما أكد عليه طه اسماعيل وآخرون (١٩٩٣) (١٩) أن التمرير يعتبر من أهم وسائل تنفيذ اللعب والسيطرة على مجريات اللعب وتنفيذ التحركات الخطئية ، وإجادة الفريق للتمرير ودقته يكسبه الثقة فى الأداء ويؤثر تأثيراً سلبياً على الفريق المنافس .

وما أشار إليه زهران السيد (٢٠٠٦) (١٨) أنه لكي يتقن الناشئ أداء التمريرات الفنية الصحيحة ضمن مجموعة ١١ لاعب يعتمد ذلك فى الأساس على سرعة تحرك اللاعبين فى الأماكن الصحيحة ثم يقوم اللاعب بالتمرير معتمداً على قوة ودقة التمريرة ، وبالتالي لا يؤدي التدريب الهدف المراد تحقيقه فى ظل هذه المجموعات الكبيرة من تنمية لكافة أشكال الأداء التي تتطلبه المباراة الفعلية ، ومن هنا فإن تدريب الناشئين لابد وأن يكون داخل مجموعات صغيرة تتدرج عددياً حتى تنتهي بالعدد القانوني ، فيكون التدريب مثلاً ثلاثة لاعبين ضد ثلاثة ثم خمسة ضد خمسة ثم سبعة لاعبين ضد سبعة وهكذا حتى يستطيع الناشئ أن يستوعب المهارات الفنية الأساسية لكرة القدم .

حيث يذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٨) (٣١) أنه لا غنى عن مهارة الجرى بالكرة نظراً لما لها من فوائد عديدة وتعتبر حلاً لا غنى عنه فى الكثير من مواقف اللعب فى كرة القدم . ويشير هاشم ياسر (٢٠٠٩) (٣٣) أنه لكى نحصل على دقة فى تنفيذ الأداء مع الكرة يتم ذلك من خلال الانتقال من الشروط التدريبية إلى شروط اللعب الحقيقي ، وتنفيذ أكبر عدد من التكرارات للأداء المهارى مع الكرة ضمن الشروط الخاصة يساعد ذلك على رفع مستوى الدقة فى تنفيذ أساليب أداء اللاعبين للمهارات الهجومية .

ويتفق ذلك مع دراسات كل من مصطفى بصل (٢٠١٣) (٢٨) ، حسين مناتى ،

سعد جاسم (٢٠١٧) (١٤) ، أحمد عبد المنعم (٢٠١٨) (٤)

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بالفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الخطط الهجومية الفردية قيد البحث لصالح القياس البعدى " .

كما يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى فى نتيجة اختبار الخطط الهجومية الفردية (دقة التمرير) قيد البحث ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، كما توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى نتائج اختبارات باقى الخطط الهجومية الفردية قيد البحث وهم (الجرى باكرة ، المراوغة ، دقة التصويب) ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة جاءت أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥

وتشير نتائج جدول (٩) إلى معدلات التغير والتحسين فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة والتي جاءت على الترتيب التالى " دقة التمرير ٧,٤٥٣ % " ، " دقة التصويب ٤,٤٧٨ % " ، " الجرى بالكرة ٤,٤٤٣ % " ، " المراوغة ١,٢٣٧ % " .

ويعزى الباحث الفروق الغير دالة احصائياً فى بعض نتائج اختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث إلى البرنامج التدريبي التقليدى الذى تم تطبيقه على المجموعة الضابطة ، والذي للتدريبات التنافسية التى تعمل على رفع معدلات الدقة والزمن معاً .

وهذا ما أشار إليه عبده صالح الوحش ومفتى ابراهيم (١٩٩٤) (٢٤) بأن التدريب على الدقة يؤثر على مهارتى التمرير والتصويب ، واجادتها تكسب اللاعب الثقة فى الأداء

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من إبراهيم شعلان (١٩٩٤) (١) ، ليو Liu (٢٠٠٢) (٣٩) ، كارلوس كاستاجنا Carlos castagna (٢٠٠٣) (٣٧) التى أكدت على ضرورة الاعتماد على البرامج المقننة ومراعاة الشدة والحجم فى الأحمال التدريبية وخاصة فى عمر الناشئين وهو ما يعمل على تنمية وتحسن مستوى المهارات الأساسية والخطط الهجومية الفردية فى كرة القدم .

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني (جزئياً) والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الخطط الهجومية الفردية قيد البحث لصالح القياس البعدى " .

كما تشير نتائج الجدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج جميع إختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث . حيث يرى إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي (٢٠٠١) (٣) أنه من الضروري عند التدريب على الأداء المهاري للناشئين أن تحتوي الوحدات التدريبية على تدريبات تأخذ شكل التدريبات التنافسية لأنها تعد من أكثر التدريبات تأثيراً على تطوير العناصر الأساسية والمركبة لمهارات اللعب .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أمرالله البساطي ومحمد كشك (٢٠٠٢) (١١) أن التدريبات المشابهة لمواقف اللعب وسيلة لترقية وتحسين كافة المهارات وتحقيق الثبات والإستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من إيهاب صلاح (٢٠٠١) (١٩) ، أمرالله البساطي ومحمد كشك (٢٠٠٢) (١١) ، أحمد ممدوح وممدوح إبراهيم (٢٠٠٢) (٧) ، أحمد فرج (٢٠٠٣) (٥) ، هيونج وبان Huang & Ban (٢٠٠٣) (٣٨) ، ياسر جابر (٢٠٠٥) (٣٤) ، خالد عبد الفتاح (٢٠١٠) (١٦) ، مصطفى بصل (٢٠١٣) (٢٨) ، حسين مناتى ، سعد جاسم (٢٠١٧) (٢٧) ، أحمد عبد المنعم (٢٠١٨) (٤) أن التدريبات التنافسية تؤثر تأثيراً إيجابياً على تحسين أداء المهارات الأساسية وبعض الخطط الهجومية الفردية في كرة القدم .

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الخطط الهجومية الفردية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية " .

الإستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها ، والمنهج المستخدم ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث ، أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية له تأثيراً إيجابياً على أداء جميع المتغيرات البدنية وعلى مستوى أداء جميع الخطط الهجومية الفردية قيد البحث لدى عينة البحث التجريبية.

- البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة له تأثيراً إيجابياً بفروق دالة إحصائياً على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية عينة البحث ، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً في زمن أداء بعض المتغيرات مثل السرعة الإنتقالية ١٠م من الحركة في القياس البعدي .

- البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة له تأثيراً إيجابياً بفروق دالة إحصائياً على مستوى أداء بعض الخطط الهجومية الفردية في دقة التمرير ، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات باقى الخطط الهجومية الفردية قيد البحث لدى عينة البحث الضابطة.

- المجموعة التجريبية في البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التنافسية حقق تفوقاً على المجموعة الضابطة بفروق إحصائية دالة في القياس البعدي لكل المتغيرات البدنية والخطط الهجومية الفردية قيد البحث .

التوصيات :

- إستخدام التدريبات التنافسية في تدريب الناشئين لتطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة فى كرة القدم .
- إستخدام التدريبات التنافسية في تدريب الناشئين لتطوير مستوى الخطط الهجومية الفردية ووسائل تنفيذ خطط اللعب فى كرة القدم .
- التأكيد على تخطيط البرامج التدريبية للناشئين بطريقة علمية مقننة للإرتقاء بمستوى المهارات الأساسية والخطط الهجومية الفردية وبما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء فى كرة القدم الحديثة .
- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات التنافسية إلى العاملين فى مجال تدريب ناشئى كرة القدم للإستفادة من نتائجه .
- إجراء المزيد من البحوث للتعرف على تأثير إستخدام التدريبات التنافسية على تنمية بعض القدرات البدنية والجوانب الخطئية لناشئى كرة القدم فى المراحل السنوية المختلفة .

المراجع :

المراجع العربية :

- ١ - إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم : بحث منشور ، العدد ١٩ ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
- ٢ - إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٦) : أسس بناء كرة القدم الشاملة ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة .
- ٣ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤) : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤ - أحمد عبد المنعم الجزارة (٢٠١٨) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية والمهارات المندمجة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .
- ٥ - أحمد فرج الله إسماعيل (٢٠٠٣) : تأثير تدريبات الملاعب المصغرة علي بعض الجوانب البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ٦ - أحمد محمد حسين أحمد (٢٠١٢) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

- ٧- أحمد ممدوح ، ممدوح ابراهيم حسن : تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة فى ثلث الملعب الهجومى وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الخامس والعشرون ، العدد ٦١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٨- أحمد منصور إبراهيم (٢٠٠٣) : تأثير تدريبات المنافسة علي تطوير القدرات البدنية ودقة التمرير لدي ناشئى كرة القدم بمحافظة الشرقية, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- ٩- أسامة حسن محمد (٢٠٠٢) : تأثير تمرينات المنافسة بإستخدام أثقال إضافية على بعض العناصر البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للناشئين فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٠- الحسن على محمد (٢٠١٤) : تأثير التدريبات التنافسية لتنمية مهارات التمرير لناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١١- أمراالله أحمد البساطي ، محمد شوقي كشك (٢٠٠٢) : أثر توجيه حمل ألعاب المباريات المصغرة لتحسين مستوى الأداء البدني - المهاري في كرة القدم، بحث منشور في مجلة بحوث كلية التربية الرياضية، المجلد ٢٥، العدد ٢٠، جامعة الزقازيق .
- ١٢- إيهاب صلاح مصطفى (٢٠٠١) : تأثير تمرينات المنافسة على بعض الجوانب الخطئية للناشئين فى كرة القدم ، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٣- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣) : الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ، ماهى للطباعة والنشر، الإسكندرية .



- ١٤ - حسين مناتي ساجت ، سعد جاسم حمود (٢٠١٧) : تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ١٠ ، العدد ٦ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، العراق .
- ١٥ - حنفي محمود مختار (١٩٩٧) : برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٦ - خالد عبد النور الخضري عبد الفتاح (٢٠١٠) : تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٧ - زهران السيد عبد الله (٢٠٠٠) : المهارة الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية
- ١٨ - _____ (٢٠٠٦) : كرة القدم للناشئين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٩ - طه إسماعيل ، إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٣) : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة
- ٢٠ - محمد أحمد الحفناوى (٢٠١٦) : برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد الأول العدد ٤٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعط أسبوط ،
- ٢١ - محمد حسن علاوى (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضى "نظريات وتطبيقات"، الطبعة ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٢٢ - محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة مع بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة المنصورة.



- ٢٣ - محمد عبد العزيز جادو (٢٠٠٥) : تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة لتنمية القدرة اللاهوائية علي بعض المتغيرات البدنية . الوظيفية ومستوي الأداء المهاري لناشئي كرة القدم ،كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة .
- ٢٤ - محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤)
- ٢٥ - محمد كمال مصطفى العادلي (٢٠١٥) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام كرات صغيرة الحجم علي بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ٢٦ - محمد لطفى السيد (٢٠٠٦) : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٧ - محمد محمود مصلحي (٢٠١٢) : إستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوي بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢٨ - مصطفى محمد بصل (٢٠١٣) : تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٩ - مفتي إبراهيم حماد (١٩٩١) : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣٠ - _____ (١٩٩٧) : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٣١ - _____ (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث التخطيط والتطبيق والقيادة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .



- ٣٢- موفق اسعد الهيتي ، نبهان حميد
احمد، فارس عبد الحميد البجاري
(٢٠١٨)
: أثر تمرينات المنافسة على وفق الشبكة التدريبية لتطوير الأداء
المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم ، المؤتمر العلمي الدولي
الأول(بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تدهر الأم) جمهورية
العراق العربية.
- ٣٣- هاشم ياسر حسن (٢٠٠٨)
: التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (٧-١٠) سنوات في
المدارس الرياضية لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، -القاهرة.
- ٣٤- ياسر محمد جابر (٢٠٠٥)
: استخدام بعض الجمل الحركية التنافسية وتأثيرها على مستوى
أداء المهارات الهجومية المندمجة لناشئى كرة القدم ، رسالة
ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
المنوفية .
- ٣٥- ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨)
: تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات
الأساسية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٣٦- ياسر محمود رفعت (٢٠١٧)
: تأثير استخدام بعض الجوانب الخططية على مستوى التصرفات
الهجومية لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .

المراجع الأجنبية :

- 37- **Carlos Castagna Grant(2003)** : Activity Profile of Young Soccer Players During Actual Match Play , journal of strength and conditioning research, vol.17,no.4,pp.775-78. .
- 38- **Huang & Pan (2003)** : The effect of the competition training on the level of the skillful performance of the soccer players , Journal of Xi'an institute of physical education , Xi'an , P.R. China , 19(1),
- 39- **Liu (2002)** : The effect of developing the main skills on the performance level for some attacking individual planning principles for the soccer young players, Journal of Wuhan institute of physical education, Wuhan, P.R China.
- 40- **Pride, A (2004)** : Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada .