

## تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم

د. / محمد محمد رفعت

د.م. / محمد محمود مصيلحي

د.م. / محمد سعيد مصيلحي

الباحث / بهاء فكري محمد

يهدف البحث الي :-

- يهدف البحث الحالي الي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية والتعرف علي تأثيره في :-

\* بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم .

\* بعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم

### مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم للناشئين بنادي كفر الشيخ الرياضي ، وتتراوح اعمارهم من (١٥:١٤) سنة والمقيدون بالاتحاد المصري لكرة القدم والمشاركين ببطولة الجمهورية تحت (١٦) سنه للموسم الرياضي (٢٠١٩/٢٠٢٠) ويشتمل الفريق على عدد (٣٢) لاعباً منتظمين بالتدريب ، كما تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الممثلة في ناشئي كرة القدم بادي كفر الشيخ الرياضي حيث بلغ حجم عينه البحث الفعلية (١٥) لاعبين بنسبة مئوية قدرها (٤٦,٨٧%) ، كما تمت الاستعانه بعدد (١٢) لاعب من خارج العينة الأساسية وداخل مجتمع البحث وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية .

الاستنتاجات والاستخلاصات :-

- أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات التوافقية بنسب مساهمة ودرجة أثر

بلغت (١,٨٤) في " التوافق بين العين والقدم " كأكبر قيمة، وبدلالة فروق إحصائية (T)

بين القياس القبلي والقياس البعدي ، وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٣٤,٤٥) % .

- أثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام القدرات التوافقية في تحسن بعض المتغيرات

البدنية ، وبنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١١,٧٦) % إلى (٣٨,٦٧) % .



## **The effect of a training program for combinational capabilities on some capabilities Physical and skillful soccer players**

Prof. Dr. Mohamed Mohamed Refaat

Prof. Dr. Mohamed Mahmoud Moselhy

Prof. Dr. Mohamed Saeed Moslehi

biha' fkri muhmd

### **The research aims to: –**

The current research aims to design a training program for compatibility capabilities and to identify its effect on: –

- \* Some physical variables for beginners football.
- \*. Some skill variants for beginners football

### **Community and Sample Resea h**

The research community included junior soccer players in Kafr El Sheikh Sports Club, their ages range from (14:15) years and those enrolled in the Egyptian Football Association and participants in the Republic Championship under (16) years for the sports season (2019/2020) and the team includes (32) players Regular training, and the research sample was randomly selected from the research community represented in the football beginners in Kafr El Sheikh Sports Valley, where the actual research sample size reached (15) players with a percentage of (46.87%), and (12) players were used from outside The basic sample .and within the research community in order to conduct the surveys

**تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم**

أ.د. محمد محمد رفعت

أ.م.د. محمد محمود مصيلحي

أ.م.د. محمد سعيد مصيلحي

الباحث / بهاء فكري محمد

### مقدمة مشكلة البحث:

أن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية للرياضيين لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق الالعاب الجماعية على المستوى العالمي بصفة عامة، الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور. ( ١ : ١٣ )

هذا ويرى محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادى فى الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقى العالى يُمكن اللاعب من تنوع الأداء المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية، وذلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدى هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهارى. (١٩ : ١٥٣)

وتعتبر القدرات البدنية الأساس الهام فى العملية التدريبية التى يبنى عليها إستكمال مقومات وعناصر التدريب، حيث أن إنجاز مستويات من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمتلاك اللاعب مستويات من القدرات البدنية التى ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء المهارى والخططى. (٤ : ٦)

ويشير " عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م) أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القدرة العضلية، التوافق، المرونة، الرشاقة، التوازن وكثيراً ما يقام مستوى الأداء المهارى عن طريق مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (١٤ : ١١١)

كما يرى "السيد عبد المقصود" (١٩٩٧م) أن التدريب يؤدي إلى التأثير على العضلات العاملة كما أنه يفيد بشكل تطبيقي فى تحسين مهارات الأداء الحركى بشكل عام وفى هذا الصدد يضيف " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط وأن تتم تمييتها بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة. (١٠ : ١٦٥) ، (١٢ : ٤١١)

وتعتبر القدرات التوافقية من الاسس الهامة للاعب كرة القدم والتي تلعب دورا فعالا في اداء خاصة بعد التطور المذهل الذي حدث في اللعبة علي المستوي العالمي حيث الحاجة الي زيادة رفع المتطلبات الخاصة باللعبة وذلك لمواكبة اتجاهات كرة القدم الحديثة كما تعمل هذه القدرات علي اتساع قاعدة المهارات الحركية وتنوع الاداء التكنيكي في المواقف المتغيرة. (٣:٥)، (١١: ١٠٦)

ويتفق كل من "شراينر Schreiner (2000) "ونويمير" Neumair " (2003) علي أن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين مستوي الاداء المهاري فتوافر القدرات التوافقية علي نحو صحيح ودقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها وأن تطوير مستوي القدرات التوافقية يلعب دورا مهما عند اكتساب المهارات الحركية كما ان درجة اتقان المهارات الحركية تعبر عن الاساس المركب للمستوي وتعمل علي تطوير القدرات التوافقية. (١٠:٢٥)(٢٤:٢٠) (١١: ١٠٥)

وتعتبر القدرات التوافق من أهم العوامل التي تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي حيث يساعد على سهولة في الحركة وأيضاً في الجسم وسرعة الأداء ويزداد دور هذه الصفة وأهميته بشكل كبير للمهارات ذات الأداء المهاري المعقد. (١٣: ٢٦)

ويذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٨م) أن عملية تدريب الناشئين تنبثق من خلال برامج علمية منظمة، كما ان تقسيم الموسم التدريبي الي فترات وتقسيم الفترات الي مراحل، والمراحل الي اسابيع، والاسابيع إلى وحدات تدريبية، كما أن العمل بأسلوب علمي منظم يضمن الارتقاء بمستوي الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوي ممكن. (٢٠: ١٢)

ويشير حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوي الانجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحا على تقدم مستوي فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة لعمليات التدريب المختلفة وذلك لتحقيق المستويات العليا، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة بل يجب ان يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال اتباع أسلوب منظم يخضع لاسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث. (٦: ٣٤٩)

ومن خلال العرض السابق فيتبين للباحث أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري ، لذلك فإن تنميتها وتطويرها يؤدي الى تحسين الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى الناشئين تمكنهم من الوصول إلى تحقيق الأداء ، هذا وتبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهوداً مستمرة لرفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال الإستعانة بالأساليب العلمية ، حيث أصبحت

الحاجة إلى تنمية الأداءات المهارية أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب كرة قدم بنادى كفر الشيخ تحت ١٦ سنة لاحظ ضعف القدرات التوافقية لديهم حيث انهم يبذلون مجهود ووقت يمكن اختزاله من خلال تنمية القدرات التوافقية لديهم، وكان له الأثر فى تدنى نسبة التهديد للفريق خلال الموسم الرياضى الماضى، إضافة إلى ملاحظه الباحث أنه خلال الوحدات التدريبية والمباريات المختلفة إنخفاض الاداء البدني لديهم .

ولكى يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء المهارى يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملأ فى ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالى من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية المكلف بها بكفاءة طوال زمن المباراة. (٢٤ : ٧)

وهذا ما دفع الباحث الأخذ بهذا الاتجاه المستحدث والقيام بتصميم برنامج لتنمية القدرات التوافقية لما لها من تأثيرات ايجابية فى إرتفاع المستوى البدنى والمهارى بشكلعلمي يستند عليه القائمون بالتعليم والتدريب فى تلك المرحلة السنوية الهامة فى ظل التوجه السائد بالأخذ بالأساليب المتطورة لمسايرة الركب الحديث.

### أهمية البحث والحاجة إليه :-

#### الأهمية العلمية :

- قد يكون هذا البحث مجال خصب للبحث العلمي فى المجال الرياضي .
- قد يساهم البحث فى الارتقاء بمستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم .

#### الأهمية التطبيقية :

- معرفة أثر برنامج التدريبات التوافقية على المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئى كرة القدم.
- إمداد المدربين والعاملين فى مجال كرة القدم ببعض تدريبات القدرات التوافقية مما قد يساهم فى تحسين القوة البدنية والمهارية للاعبين أثناء المباريات.

### أهداف البحث :-

- يهدف البحث الحالي الي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية والتعرف علي تأثيره فى :-
  - \* بعض المتغيرات البدنية لناشئى كرة القدم .
  - \* بعض المتغيرات المهارية لناشئى كرة القدم

### فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث, في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث, في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

### إجراءات البحث: -

### منهج البحث: -

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

### مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم للناشئين بنادي كفر الشيخ الرياضي ، وتتراوح اعمارهم من (١٥:١٤) سنة والمقيدون بالاتحاد المصري لكرة القدم والمشاركين ببطولة الجمهورية تحت (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠١٩/٢٠٢٠) ويشتمل الفريق على عدد (٣٢) لاعباً منتظمين بالتدريب , كما تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الممثلة في ناشئي كرة القدم بادي كفر الشيخ الرياضي حيث بلغ حجم عينه البحث الفعلية (١٥) لاعبين بنسبة مئوية قدرها (٤٦,٨٧%) , كما تمت الاستعانة بعدد (١٢) لاعب من خارج العينة الأساسية وداخل مجتمع البحث وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية .

### شروط اختيار العينة قيد البحث :

١- جميع أفراد العينة مسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م ، فرع منطقة بني سويف لكرة القدم.

٢- التزام وانتظام اللاعبين بمواعيد التدريب وورغبتهم للمشاركة في البحث .

٤- وقد استعان الباحث بسجلات الفريق وآراء مدربين الفريق للتعرف على الخصائص البدنية والمهارية للاعبين .

### تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين افراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات الاساسية كما موضح فى الجداول التالية:-

### جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في متغيرات النمو ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	العمر	سنة	15.02	1.03	0.97
2	العمر التدريبي	سنة	4.75	1.58	1.40
3	الطول	سم	169.62	3.54	0.64
4	الوزن	كجم	63.37	5.39	1.49

يوضح جدول ( ١ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (  $3 \pm$  ) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات

جدول ( ٢ )

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في متغيرات

القدرات التوافقية والبدنية والمهارية

ن=١٥

م	متغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	التوافق الكلي للجسم	ثانية	13.14	2.33	٠,٩٧
2	القدرة على تغير الأوضاع	ثانية	19.76	1.51	٠,٩٤
3	التوازن الثابت	ثانية	9.27	2.52	١,٥٤
4	التوازن الديناميكي	عدد	7.97	1.98	٠,٣١
5	التوافق بين العين والقدم	عدد	16.28	1.62	١,٨
6	القدرة على الدقة	درجة	2.37	2.53	١,٤٧
7	القدرة العضلية للرجلين	متر	1.94	1.24	-١,١٦
8	قوة عضلات بطن	عدد	11.95	1.64	٠,٦٧
9	قوة عضلات الظهر	عدد	9.21	2.14	٠,٧٠
10	المرونة	سم	4.97	3.14	١,٣٩
11	سرعة	ثانية	7.79	0.94	٠,٣٣
12	قوة الرجلين	كجم	54.97	1.05	١,٠٨
13	الرشاقة	ثانية	10.04	2.05	0.95-
14	التحكم والسيطرة على الكرة	ثانية	40.12	3.24	1.84
15	دقة التصويب	درجة	2.04	2.65	-1.28
16	دقة التمرير	درجة	2.21	1.84	-1.05

يوضح جدول ( ٢ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .



## أدوات جمع البيانات

أولاً: أسلوب المسح المرجعي :

في حدود الإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة , العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عموماً وتدريب كرة القدم بصفة خاصة ثانياً استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

( ميزان طبي لقياس الوزن , رستاميتير لقياس الطول , ساعة إيقاف لقياس الزمن , حواجز بلاستيكية , صندوق خشبي ارتفاع ٥٠×٥٠ سم , ملعب كرة قدم . اعلام وشواخص , كرات طبية , أقماع , مقاعد سويدية ' حائط صد مقسم .

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

### الاختبارات البدنية :-

- اختبار الجلوس من الرقود ( قوة عضلات البطن ) .
- رفع الجذع من الإنبطاح ( قوة عضلات الظهر )
- ثني الجذع اماماً أسفل فوق الصندوق ( المرونة )
- العدو (٣٠) متر . ( سرعة )
- دفع الثقل بالقدمين ( قوة عضلات الرجلين )
- الجري الزجزاجي . ( الرشاقة )

### الاختبارات المهارية :-

- الجري بالكرة بين الأقماع ( التحكم والسيطرة على الكرة )
- التصويب بالمرمى المقسم ( دقة التصويب )
- التمرير على حائط الصد المقسم . ( دقة تمرير )

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

### صدق الإختبار Validity :

- قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث عن طريق المقارنة مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة , من العينة الإستطلاعية والتي بلغ عددها (١٢) لاعب , وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/٨م , كما هو موضح في جدول (٣).

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في الإختبارات القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث

ن=١٢

م	متغيرات	وحدة القياس	مجموعة مميّزة		مجموعة غير مميّزة		قيمة ( T )
			س	ع±	س	ع±	
1	القدرات التوافقية	التوافق الكلي للجسم	ثانية	9.21	1.23	17.53	7.81
2		القدرة على تغيير الأوضاع	ثانية	15.64	1.64	21.34	8.62
3		التوازن الثابت	ثانية	15.46	0.98	4.61	11.64
4		التوازن الديناميكي	عدد	3.48	3.24	7.61	9.75
5		التوافق بين العين والقدم	عدد	22.67	1.79	13.54	7.62
6		القدرة على الدقة	درجة	3.42	2.05	1.75	10.84
7		القدرة العضلية للرجلين	متر	2.16	1.86	1.76	6.86
8	بدنية	قوة عضلات بطن	عدد	16.42	1.23	8.21	9.48
9		قوة عضلات الظهر	عدد	14.21	3.94	7.34	12.28
10		المرونة	سم	8.94	0.75	2.14	10.51
11		سرعة	ثانية	5.84	1.94	8.12	4.57
12		قوة الرجلين	كجم	77.65	4.35	50.35	9.25
13		الرشاقة	ثانية	6.24	3.12	13.54	10.83
14	مهارة	التحكم والسيطرة على الكرة	ثانية	24.35	4.35	54.21	12.87
15		دقة التصويب	درجة	3.01	1.24	1.54	11.42
16		دقة التمرير	درجة	3.51	2.07	2.01	6.84

مستوي الدلالة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨١

يتضح من جدول (٣) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميّزة



والمجموعة غير المميزة في إختبارات القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0,05) , مما يعطى دلالة مباشرة على صدق هذه الأختبارات .

### ثبات الإختبار Reliability:

- قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية بفواصل زمنية ٥ أيام , ومن ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين , يومي السبت والخميس الموافق ٩/٨/٢٠٢٠م كما هو موضح في جدول (٤)

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات القدرات

ن=١٢

التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث

م	متغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ( ر )
			س	ع±	س	ع±	
1	القدرات التوافقية	ثانية	13.37	1.63	12.89	1.24	0.91
2		ثانية	18.49	1.74	19.01	1.61	0.87
3		ثانية	10.04	1.37	10.87	1.52	0.75
4		عدد	5.54	2.64	5.97	2.74	0.86
5		عدد	18.11	1.74	18.87	1.57	0.79
6		درجة	2.58	2.06	2.87	3.12	0.84
7		متر	1.96	1.90	2.00	2.84	0.79
8	بدنية	عدد	12.32	1.62	12.67	2.01	0.82
9		عدد	10.78	2.59	10.97	3.10	0.84
10		سم	5.54	1.24	5.88	2.12	0.86
11		ثانية	6.98	1.64	7.10	2.31	0.79
12		كجم	64.12	3.89	64.97	3.52	0.93
13		ثانية	9.89	2.59	10.04	2.61	0.81
14	مهارة	ثانية	39.28	5.28	40.12	3.75	0.88
15		درجة	2.27	3.23	2.39	2.21	0.76
16		درجة	2.76	2.64	2.97	2.54	0.79

مستوي الدلالة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,63$

يتضح من جدول ( ٤ ) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق

واعادة التطبيق للإختبارات القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث حيث ان

قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) , مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الأختبارات .

### خطوات تنفيذ البحث :

#### - القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم السبت والأحد الموافق ١٥ , ١٦ / ٨ / ٢٠٢٠ م , حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية يوم الثلاثاء , واختبارات لركلة الجزاء يوم الأربعاء

#### - التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية بداية من يوم الأربعاء الموافق ١٩ / ٨ / ٢٠٢٠ م , والذي إستمر لمدة ( ١٢ ) أسبوع بواقع ( ٦ ) وحدات تدريبية أسبوعياً , متوسط زمن الوحدة في الاسبوع ( ١٠٠ ) دقيقة , خلال الأيام التالية ( السبت , الأحد , الاثنين , الثلاثاء , الأربعاء , الخميس ) من كل أسبوع إنتهاءً بيوم الاربعاء الموافق ١١ / ١١ / ٢٠٢٠ م.

#### - ملامح البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي وذلك بعد الإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضه كرة القدم والتدريب الرياضي واللياقة البدنية وكذلك الدراسات السابقة , وكانت أهم ملامح ومحددات البرنامج التدريبي التالي :

#### التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم وعلم التدريب الرياضي بالإضافة الي الدراسات العلمية المرتبطة وذلك لتحديد المحددات الأساسية لهيكل البرنامج التدريبي الخاص بناشئ ل لاعب كرة القدم

#### وقد أسفرت نتائج البحث المرجعي عن الآتي:

- المدة الزمنية ٣ أشهر .
- عدد الأسابيع ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية ٦ وحدات أسبوعياً .
- عدد وحدات البرنامج ٧٢ وحدة .
- الأحمال التدريبية (متوسط - عالي - أقصى) .
- تشكيل دورة الحمل ( ١ : ١ ) .

درجة (شدة) حمل التدريب المستخدمة خلال البرنامج ومراحله وأسابعه ووحداته التدريبية هي :

\* الحمل الأقصى : شدته ٩٠ - ١٠٠ % من أقصى مقدرة لأداء اللاعب

\* الحمل العالي : شدته ٧٥ - ٨٩ % من أقصى مقدرة لأداء اللاعب .

\* الحمل المتوسط : شدته ٥٠ - ٧٤ % من أقصى مقدرة لأداء اللاعب

### القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث بنفس شروط تطبيق القياس القبلي , وذلك في يومي السبت والأحد الموافق ١٤ , ١٥ / ١١ / ٢٠١٩م.

### المعاملات الإحصائية :

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث بإستخدام برنامج STATISTICA واشتملت على :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الألتواء .
- معامل الارتباط البسيط لبيسون .
- إختبار ( T ) للفروق .
- إختبار إيتا<sup>٢</sup> .
- إختبار ( D ) درجة التأثير ( نسبة المساهمة )
- نسب التحسن المئوية .

### عرض ومناقشة النتائج :

### أولا عرض النتائج:

### جدول ( ٥ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في

### الإختبارات البدنية قيد البحث

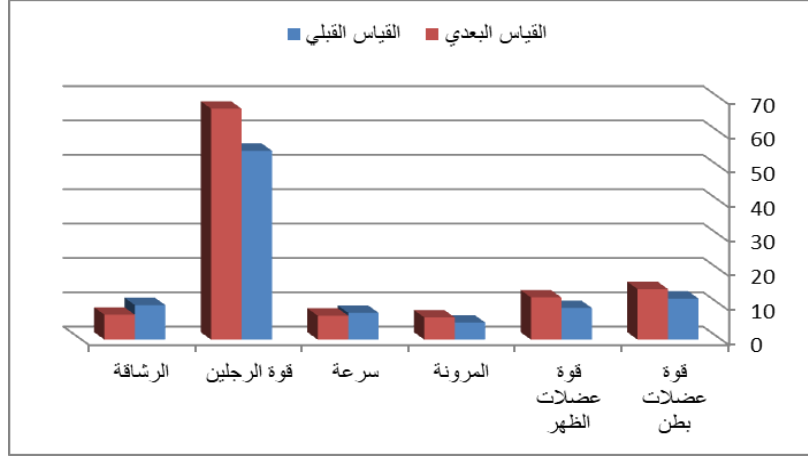
ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ( T )
			س	ع±	س	ع±	
1	قوة عضلات بطن	عدد	11.95	1.64	14.71	2.57	*11.28
2	قوة عضلات الظهر	عدد	9.21	2.14	12.28	3.05	*9.46
3	المرونة	سم	4.97	3.14	6.45	2.14	*10.29
4	سرعة	ثانية	7.79	0.94	6.97	1.64	*6.57
5	قوة الرجلين	كجم	54.97	1.05	67.22	1.27	*8.24
6	الرشاقة	ثانية	10.04	2.05	7.24	1.17	*13.68

مستوي الدلالة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من جدول (٥) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة القياس القبلي والقياس البعدي في الإختبارات البدنية قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة

(T) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) , وهذا ما يتضح بالشكل التالي .



شكل ( ١ ) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية

جدول ( ٦ ) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن %
١	قوة عضلات بطن	عدد	11.95	14.71	2.76	23.09%
٢	قوة عضلات الظهر	عدد	9.21	12.28	2.07	22.47%
٣	المرونة	سم	4.97	6.45	1.48	29.77%
٤	سرعة	ثانية	7.79	6.97	0.82	11.76%
٥	قوة الرجلين	كجم	54.97	67.22	12.25	22.28%
٦	الرشاقة	ثانية	10.04	7.24	2.8	38.67%

يتضح من جدول (٦) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن المئوية في مستوى المتغيرات البدنية لدى عينة البحث حيث تراوحت نسب التحسن المئوية في اختبار " الرشاقة " ( ٣٨,٦٧%) كأكبر نسبة تحسن , بينما بلغت في اختبار " السرعة " ( ١١,٧٦%) كأقل نسبة تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث .

## جدول ( ٧ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في

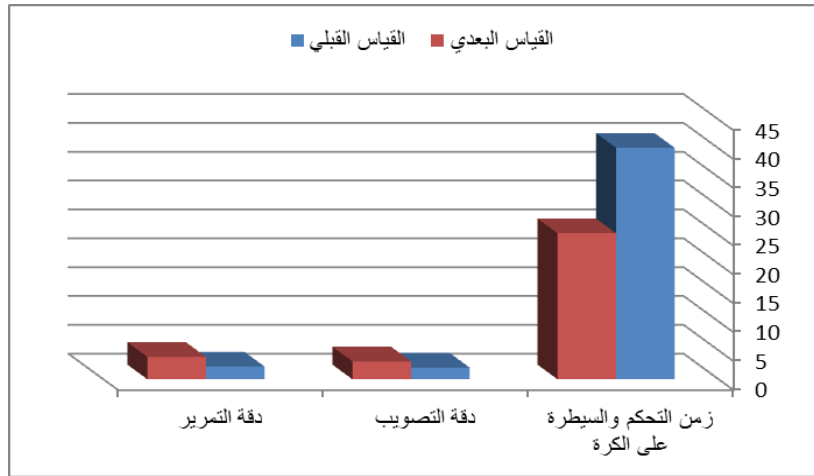
### الإختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ( T )
			س	ع±	س	ع±	
1	المهارية	ثانية	40.12	3.24	25.31	2.51	*11.42
2		درجة	2.04	2.65	3.11	1.64	*9.28
3		درجة	2.21	1.84	3.89	1.41	*14.38

مستوي الدلالة (T) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,09$

يتضح من جدول (٧) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة القياس القبلي والقياس البعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) , وهذا ما يتضح بالشكل التالي .





شكل ( ٢ ) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية  
جدول ( ٨ ) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في  
المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن %
١	التحكم والسيطرة على الكرة	ثانية	40.12	25.31	14.81	58.51%
٢	دقة التصويب	درجة	2.04	3.11	1.07	52.45%
٣	دقة التمرير	درجة	2.21	3.89	1.68	76.02%

يتضح من جدول (٨) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن المئوية في مستوى المتغيرات المهارية لدى عينة البحث حيث تراوحت نسب التحسن المئوية للقدرات التوافقية في اختبار " التحكم والسيطرة على الكرة " (٥٨,٥١%)، بينما بلغت نسبة التحسن في اختبار " دقة التصويب " (٥٢,٤٥%)، هذا وبلغت نسبة التحسن في " دقة التمرير " (٧٦,٠٢%).

ثانياً مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (٥) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة القياس القبلي والقياس البعدي في الإختبارات البدنية قيد البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، وهذا ما وضحه الشكل رقم (١) بإستخدام الاعمدة البيانية والتي توضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ، كما يتضح من الجدول رقم (٦) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار " الرشاقة " (٣٨,٦٧%) كأكبر نسبة تحسن ، بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار " المرونة " (٢٩,٧٧%) ، بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار " قوة عضلات البطن " (٢٣,٠٩%) ، قوة عضلات الظهر (٢٢,٤٧%)، بينما بلغت نسبة التحسن في اختبار " قوة عضلات الرجلين " (٢٢,٢٨%) ، واختبار " المرونة " (١١,٧٦%) ، ويعزي الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً والتحسّن الواضح بالنسبة المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى عينة البحث ، إلى البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التوافقية المقترح ، والذي اشتمل على مجموعة من

التدريبات الحركية والمقاومات بإستخدام أدوات مختلفة ( اساتك , دامبلز , صعودالدرج , صناديق وثب ) والتي تتطلب قوة عضلية وقدرة عضلية , كما تم تصميم البرنامج وفقاً للأسس العلمية , ومراعاة تطبيق المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي , هذا ويرجع الباحث التحسن في الاختبارات المرتبطة بالزمن الى تحسن القدرات التوافقية لدى عينة البحث , وهذا ما أكده **محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م)** أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقي العالي يُمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية، وذلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهاري. (١٩: ١٥٣) كما يرى "**السيد عبد المقصود (١٩٩٧م)** أن التدريب يؤدي إلى التأثير على العضلات العاملة كما أنه يفيد بشكل تطبيقي في تحسين مهارات الأداء الحركي بشكل عام وفي هذا الصدد يضيف " **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م)** أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وأن تتم ترميمها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة. (١٠ : ١٦٥) ، (١٢ : ٤١١) ، كما يعزو الباحث هذا التحن الواضح في المتغيرات البدنية قيد البحث الى التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي للقدرات التوافقية المقترح حيث يشير **حسن أبو عبده (٢٠٠٨م)** أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الانجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوي فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة لعمليات التدريب المختلفة وذلك لتحقيق المستويات العليا، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة بل يجب ان يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال اتباع أسلوب منظم يخضع لاسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث. (٦: ٣٤٩) وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت إليه دراسة " قائد محمد حسين (٢٠١٥م) (١٦) ، أحمد سعيد حماد(٢٠١٥م) (٣) ، محمد ادريس الانصاري(٢٠١٤م)(١٧) ، نبراس عبد الستار حسوب (٢٠١٨م) (٢١) ، حنان عدنان عبوب (٢٠١٨م) (٨) ، " شاوو" Chow. (٢٠٠٧م) (٢٢) ، تانيسوا Stanistaw ، " وهنريك Henryk " (٢٠٠٥م) (٢٦)، ويشير مشيل وآخرون Michael. J el (٢٠٠٩م) إن تدريب السرعة والرشاقة والتوافق قد أصبح عنصراً هاماً في تطوير لاعبي كرة القدم على كافة مستويات اللعبة (الشباب - الهواة - المحترفين) ويساعد اللاعبين أن يطوروا ويهدبوا قدراتهم الجسمانية الأساسية، وبالنسبة للاعبين الناشئين فإنها تستخدم بهدف مساعدتهم على تحسين التركيز الجسماني وتعليمهم توازن الجسم عند القفز والجرى بخطوات واسعة وتعلمهم كيفية السقوط والدرجة والشقلبة وتكون هذه عوامل حاسمة لتطوير القدرة الرياضية للناشي. (٧ : ٢٣)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الثاني والذي نص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث, في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي "

### مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٧) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة القياس القبلي والقياس البعدي في الإختبارات المهارية ( التحكم والسيطرة على الكرة , دقة التصويب , قوة التصويب ) قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) , وهذا ما وضحه الشكل رقم (٢) بإستخدام الاعمدة البيانية والتي توضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث , كما يتضح من الجدول رقم (٨) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث , حيث بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " التحكم والسيطرة على الكرة " (١١,٤٢%) , بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " دقة التصويب " (٩,٢٨%) , بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " دقة التمرير " (١٤,٣٨%) ويعزي الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً والتحسين الواضح بالنسبة المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث لدى عينة البحث , إلى البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التوافقية وفقاً لنسب مساهمتها , فيتضح من الجدول (١٢) أن أعلى القدرات التوافقية تحسن وكذلك مساهمة من خلال درجة الأثر هي قدرة التوافق بين العين والقدم , وهي من أهم القدرات التوافقية ارتباطاً بكرة القدم لكونها ترتبط بالمتغيرات الأساسية للتحكم والسيطرة على الكرة وكذلك الاحساس بالكرة مما ساهم في تطوير مهارة دقة التصويب والتمرير قيد البحث كما هو مبين سابقاً , فالقدرات التوافق من أهم العوامل التي تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي حيث يساعد على سهولة في الحركة وأيضاً في الجسم وسرعة الأداء ويزداد دور هذه الصفة وأهميته بشكل كبير للمهارات ذات الأداء المهارى المعقد. (٤٥ : ٢٦) وهذا ما أشار إليه كل من "شراينر Schreiner (2000) و"نويمير" Neumair (2003) علي أن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين مستوى الاداء المهاري فتوافر القدرات التوافقية علي نحو صحيح ودقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها وأن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دورا مهما عند اكتساب المهارات الحركية كما ان درجة اتقان المهارات الحركية تعبر عن الاساس المركب للمستوي وتعمل علي تطوير القدرات التوافقية.(١٠:٢٥)(٢٠:٢٤) (١١ : ١٠٥) , كما يرى الباحث أن احتواء البرنامج على تدريبات توافقية ترتكز تطوير قدرة اللاعب على التكيف مع

الأوضاع المتغيرة من العوامل الأساسية في تحسن الجانب المهاري حيث يشير عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م) إلى ارتباط قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة مع قدرة سرعة الاستجابة الحركية حيث يتطلب الأداء الحركي خلال المنافسة سرعة تغيير الواجب الحركي وتعديل الأداء بمجرد حدوث مثير يظهر من المنافس. (١٥: ٣٤، ٣٥) ، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من " قائد محمد حسين" (٢٠١٥) (١٦) ، أحمد سعيد حماد (٢٠١٥) (٣) ، محمد ادريس الانصاري (٢٠١٤) (١٧) ، نبراس عبد الستار حسوب (٢٠١٨) (٢١) ، حنان عدنان عبوب (٢٠١٨) (٨) ، شاو. Chow (٢٠٠٧م) (٢٢) ، تانيستوا Stanistaw ، وهنريك Henryk (٢٠٠٥) (٢٦) ، " حسن أحمد زيد (٢٠١٧) (٧) ، أحمد محمد الداوي (٢٠١٧) (٢) ، اسماعيل سليم عبد (٢٠١٥) (٥) والتي أوصت بأهمية تطوير القدرات التوافقية لتحسين الأداء المهاري ، وللتأكيد على أهمية التوافق في الأداء المهاري فقد أشار " محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) نقلاً عن ماثيوس Mathews إلى أن كثيراً من الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي فراقص الباليه Ballet dancer والشخص الذي يؤدي الحركات فوق الترامبولين Trampoline والغطاس Diver ولاعب الجمباز والتمرينات، كل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الأداء على مدى ما يمتلكونه من توافق. (١٨: ٤٠٩) ، بينما أكد على ذلك " السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) أن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية وبالتالي فإن التدريب الهادف يؤدي إلى تحديد كمية ونوعية القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى اللاعب، ولذلك تشترك القدرات التوافقية والمهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى المطلوب من تنفيذ الأداء الحركي. (٩: ٢٦١)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الثالث والذي نص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث، في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي "

#### الإستنتاجات :-

في ضوء الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وعينة البحث وما تم من إجراءات وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة ، توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

- أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات التوافقية بنسب مساهمة ودرجة أثر بلغت (١,٨٤) في " التوافق بين العين والقدم " كأكبر قيمة، وبدلالة فروق إحصائية (T) بين القياس القبلي والقياس البعدي ، وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٣٤,٤٥) % .
- أثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام القدرات التوافقية في تحسن بعض المتغيرات البدنية ، وبنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١١,٧٦) % إلى (٣٨,٦٧) % .

- أثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام القدرات التوافقية في تحسن بعض المتغيرات المهارية , ونسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٥٢,٤٥%) إلى (٧٦,٠٢%) .

#### التوصيات :-

إعتماداً على ما ورد من بيانات ومعلومات في سياق هذا البحث ، وإنطلاقاً مما تشير إليه الإستنتاجات المستمدة من التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير النتائج يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ضرورة أن تشمل برامج التدريب فرق كرة القدم على تمرينات للقدرات توافقية خاصة التوافق بين العين والقدم .
- توعية المدربين بأهمية القدرات التوافقية, وإضافتها داخل البرامج التدريبية للاعبين .
- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على القدرات التوافقية .
- تطبيق برنامج القدرات التوافقية المقترح على عينات مختلفة وفي أنشطة رياضية مختلفة .
- ضرورة عمل ندوات ودورات تدريبية للمدربين من قبل الأتحاد للتعرف على القدرات التوافقية وأنواعها , وكيفية تطبيقها في البرامج التدريبية وفتراته المختلفة .

**المراجع:**

**أولاً المراجع العربية :-**

- ١ أبو العلا عبد الفتاح، : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي للنشر ، ط ١ ، القاهرة. (١٩٩٤)
- ٢ أحمد الداوي محمد (٢٠١٧) : تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية على مستوى أداء التمرير المتنوع للاعبين كرة القدم، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع٦، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي
- ٣ أحمد سعيد حماد(٢٠١٥) : تأثير استخدام تمرينات الخطو الخاصة على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- ٤ احمد عبد المولى السيد(٢٠٠٨) : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥ اسماعيل سليم عبد العظيم : تأثير تمرينات القدرات التوافقية في تطوير السرعة الانتقالية من الوضع الطائر (الثابت والمتحرك) للاعبين منتخب اشبال العراق بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، مج٨، ع٨، جامعة بابل، العراق.
- ٦ حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الثامنة/ مكتبة ومطبعة الإشعاع، الإسكندرية.
- ٧ حسن علي أحمد زيد(٢٠١٧) : علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوى الرقمي لمتسابقين دفع العجلة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع٢٨، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٨ حنان عدنان عبوب(٢٠١٨) : نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية في دقة الأداء المهاري للتصويب السلمي بالكرة السلة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، مج. ١٧، ع. ٣، مجلة الرياضة المعاصرة، العراق.



- ٩ السيد عبدالمقصود (١٩٨٦) : نظريات الحركة. مطبعة الشباب الحر، بور سعيد.
- ١٠ السيد عبدالمقصود (١٩٩٧) : نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر.
- ١١ صالح نعمة الشمري (٢٠١٧) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية على مستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع٤، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية الرياضية. بقنا.
- ١٢ عبد العزيز احمد النمر،  
ناريان محمد  
الخطيب (٢٠٠٠) : الأعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحله ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ١٣ عزة عمر عبد الحليم (١٩٨٥) : أثر تشكيل مقترح لتنمية التوافق الحركي ببعض الوحدات الدراسية على الأداء المهارى فى درس التربية الرياضية لتلميذات الصف الرابع لمرحلة التعليم الأساسى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- ١٤ عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٠) : الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط١، دار الفكر العربي القاهرة.
- ١٥ عمرو مصطفى (١٩٩٨) : دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- ١٦ قائد محمد حسين (٢٠١٥) : أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات، مجلة علوم التربية الرياضية، مج٩، ع١٤، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- ١٧ محمد الانصاري (٢٠١٤) : تأثير برنامج لبعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة علي تحسين مستوي الاداء الفني لدي ناشئ كرة القدم بنات.
- ١٨ محمد حساني (١٩٩٥) : التقويم والقياس فى التربية البدنية . الجزء الأول، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.



- ١٩ محمد لطفى السيد (٢٠٠٦) : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي. ط١، مركز الكتاب للنشر.
- ٢٠ مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١ نبراس عبد الستار حسوب : نسبة مساهمة بعض القدرات التوافقية والبدنية فى أداء بعض مهارات الجمباز الإيقاعى لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية. (٢٠١٨)



**ثانياً المراجع الأجنبية :-**

- 22 **Chow, J(2007)** : variation in coordination of adiscrete multicular as afunction of skill Level, Journal of motor behavior, vol 9
- 23 **Michael J . matkovich & Jason davis (2009):** : Elite soccer drills, Human kinetics.
- 24 **Neumair A. (2003)** : The faculty of sports sciences: a multidisciplinary approach to sports.Eur J Sport Sci 3:1
- 25 **Schreiner P. (2000)** : Koordinations Training Fussball, das Peter Schreiner System.Rowohlt Verlag, Reinbek,
- 26 **Stanislaw. Zak. Henrk Duda (2005)** : Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland.