

## تأثير استخدام القدرات التوافقية على بعض التكيفات التدريبية

### لدى براعم كرة القدم

الدكتور/ محمد محمود مصيلحي

الدكتور/ محمد سعيد مصيلحي

الدكتور/ السيد عبدالمرضى السيد

الدكتور/ اكرم عبدالمرضى خليفة

الباحث / أحمد بلال عبدالمتجلي

#### ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام القدرات التوافقية على بعض التكيفات التدريبية لدى براعم أكاديميات كرة القدم واستخدام الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة. وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بأكاديمية بلاي ميكر، والبالغ عددهم (٥٥) برعم (٢٠ برعم كعينة تجريبية، ٢٠ برعم كعينة ضابطة)، كما اختار الباحث (١٥) برعم كعينة استطلاعية إجمالي عينة البحث (٥٥) برعم، وأشارت أهم النتائج الى:

وجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي. " وجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.. " وجد فروق إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية".

#### Summary of the research in English:

The research aims to understand the utilization of coordination abilities to improve some physical traits and basic skills of football academy juniors. The researcher employed an experimental approach suitable for the nature of the research, using a experimental and control group design.



The researcher selected the research sample deliberately from football academy juniors under the age of 12 at Playmaker Academy, totaling 55 juniors (20 as experimental group, 20 as control group), in addition to choosing 15 juniors as a survey sample, making up the total research sample of 55 juniors.

The most significant results revealed statistically significant differences between the pre-test and post-test means of the experimental research group in the level of coordination, physical, and skill abilities in favor of the post-test. Statistically significant differences were also found between the pre-test and post-test means of the control research group in the level of coordination, physical, and skill abilities in favor of the post-test. Additionally, statistically significant differences were found between the post-test means of the experimental and control research groups in the level of coordination, physical, and skill abilities in favor of the experimental research group.

### مقدمة ومشكلة البحث:

#### أولاً: مقدمه البحث:

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني والمهاري أمراً جوهرياً للوصول للاعب إلى الأداء بصورة آتية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للبيئية الاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال.

وتعتبر كرة القدم من الأنشطة التي حظيت في الآونة الأخيرة باهتمام كبير في مصر والعالم أجمع، حيث أجريت دراسات متعددة وأبحاث كثيرة من أجل الارتفاع بمستوي الأداء الفني لهذه اللعبة الشعبية، والتي تتميز بتنوع أدائها المهاري حيث تتميز كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة لا بد من إتقانها سواء كانت بالكرة أو بدونها تؤدي منفردة أو مركبة (مندمجة) من أجل تحقيق التفوق المستمر على المنافس. (عادل عبد البصير على ٢٠٠٠م، ٣) (١٤).

ويذكر ياسر محفوظ ٢٠٠٨م (٢٤) أن كرة القدم تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهاري لإتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والإتجاه المناسب.

وتماشياً مع ما تم ذكره فإن القدرات البدنية والمهارية تعد من الجوانب الهامة للبراعم في كرة القدم حيث يرتبط الأداء المهاري بشكل عام بالقدرات البدنية ونتيجةً لهذا الارتباط فقد بات من المهم أن يتميز



لاعب كرة القدم بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من أجل تكامل الشروط لتحقيق الهدف من أداء المهارة المطلوبة.

**ومشكلة البحث** تتمثل في أن القدرات التوافقية تلعب دوراً حاسماً في تأثير بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم ويفضل عمل الباحث لفتنه كبيرة داخل أكاديميات كرة القدم فقد لاحظ أن برامج التدريب للبراعم في كرة القدم داخل الأكاديميات تعاني من افتقاد الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية، مما يعوق تقدمهم بشكل مستمر مقارنة بأقرانهم في نفس الفئة العمرية. يظهر أن بعض الأكاديميات لا يعتمدون على البرامج الحديثة. ويعتمدون بشكل رئيسي على الطرق التقليدية التي تفقر في مضمونها على استخدام القدرات التوافقية ولا يعطون لها أهمية كبيرة داخل البرامج التدريبية حيث أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباط وثيقاً بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية حيث أن اللاعب الذي يمتلك قدراً كبيراً من القدرات التوافقية يساعده ذلك بصورة مستمرة مما يساهم بشكل كبير في تعزيز أدائه البدني والمهاري بشكل عام وتقدمه للمستويات العليا. هذا النهج التقليدي لا يتماشى مع متطلبات كرة القدم الحديثة التي تتطلب الاتقان والسرعة في الأداء في ظروف المنافسة المختلفة. لذلك، يجب تبني الوسائل والأساليب الحديثة لتحسين مستوى الأداء منذ بداية المراحل الصغيرة للبراعم. يرى الباحث أن حل مشكلة تطوير القدرات البدنية والمهارات للبراعم يتطلب اهتماماً كبيراً وفهماً عميقاً في مجال التدريب. وعليه، جاءت هذه الدراسة لفحص تأثير برنامج تدريبي يستخدم القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم أكاديميات كرة القدم.

### أهمية البحث:

**الأهمية العلمية:** يساهم في تقديم معلومات عن البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية على بعض التكيفات التدريبية لبراعم أكاديميات كرة القدم، كما أنه سوف يساهم في إضافة مرجع خاص برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية في المكتبة العربية.

### الأهمية التطبيقية:

1. إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة رياضة كرة القدم.
2. كفاءة القدرات التوافقية تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارات الرياضية.
3. تساعد البرعم على الاستخدام السريع والهادف للمهارات الرياضية في الشروط والمواقف المتغيرة.
4. قدرة البرعم على تعلم الحركات بشكل عام والحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية.
5. إحدى طرق الارتقاء بمستوي تعليم البراعم في رياضة كرة القدم.
6. تساهم الدراسة الحالية في التعرف على مستوى المتغيرات البدنية والمهارة لدى براعم كرة القدم.
7. تساهم هذه الدراسة في مساعدة المدربين بتوفير وقتهم وجهدهم في بناء برامج تدريبية وخصوصاً لهد المرحلة العمرية في كرة القدم.



## هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام القدرات التوافقية لتحسين بعض التكيفات التدريبية لدى براعم أكاديميات كرة القدم من خلال:-

- استخدام تدريبات القدرات التوافقية لتحسين بعض التكيفات التدريبية لدى براعم أكاديميات كرة القدم.

## فروض البحث:

- 1- " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي."
- 2- " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.."
- 3- " توجد فروق إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية"

## مصطلحات البحث:

### القدرات التوافقية Coordination Abilities

هي قدرة الناشئ على سرعة وكفاءة تعلم المهارات الأساسية ثم استخدامها الإستخدام الأمثل أثناء المباريات بأقل قدر من الطاقة والجهد وبالسرعة المناسبة في الوقت الصحيح والمكان المحدد مع إمكانية الربط بين تلك المهارات المختلفة والتنوع في استخدامها حسب ظروف المباراة. (أحمد محمود حسن، ٢٠٠٩، ٢٠) (٤).

### القدرات البدنية:

هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها تجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة. (١٨:٢٩).

### المهارات الأساسية:

يعرفها حنفي مختار (٢٠٠٨م) (٨) بأنها هي كل الحركات البدنية التي يؤديها الناشئ خلال ممارسته للعبة، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون الكرة مستخدماً في ذلك جميع أجزاء جسمه ما عدا يديه بإستثناء حارس المرمى.

### براعم كرة القدم:

هي مجموعة المبتدئين الذين يمارسون رياضة كرة القدم في المرحلة السنوية ما بين (٦ - ١٠) سنوات؛ حيث أن خصائصها الحركية تتشابه فيما بينها إلى حد كبير؛ وإن هذه المرحلة

تمارس كرة القدم في ظل مواصفات خاصة تختلف عن مرحلة الكبار من حيث: مساحة الملعب - عدد البراعم - مقياس المرمى - مقياس الكرة - زمن اللعب، وإن الهدف الرئيس لتلك المرحلة يتركز في تعلم مهارات كرة القدم، وتحقيق المرح والمتعة كهدف فرعي، وليس الفوز بالمنافسات. (عمرو أبو المجد، جمال النمكي ١٩٩٧م، ٨) (١٦).

#### أكاديميات كرة القدم:

هي مؤسسات خدمية تابعة للأندية الرياضية تهدف إلى جذب الأفراد لتعليمهم فنون كرة القدم وانتقاء واكتشاف اللاعبين المميزين منهم ورعايتهم فنيا وبدنيا ونفسيا وصحيا. (عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح ٢٠١١م، ٩) (١٥).

#### الدراسات السابقة:

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	أحمد شادي النمر (٢٠١٠م) (١)	تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة	تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة	التجريبي	ناشئ كرة السلة زعدددهم ١٦ ناشئ	وكانت أهم النتائج استخدام البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث مما ادر الى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى اداء مهارات كرة السلة
٢	أحمد عبد المعين عباس محمد، (٢٠١٦م) (٢٢)	بناء بطارية اختبار لقياس القدرات التوافقية لناشئ التنس	يهدف البحث الى بناء بطارية اختبار لقياس القدرات التوافقية لناشئ التنس الأرضي وذلك من خلال معرفة القدرات التوافقية الخاصة بناشئ التنس وتحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية الخاصة بناشئ التنس	الوصفي بطريقة الأسلوب المسحي	ناشئ التنس الأرضي تحت ١٢ سنة بنين عدددهم ١٤٥ لاعب	وتم إستخلاص بطارية الإختبار لقياس القدرات التوافقية لناشئ التنس الأرضي تحت ١٢ سنة بنين وتتكون من (٦) اختبارات وهى (اختبار الحائط السلكي- اختبار الكريزي بول- اختبار الجري على مقعد سويدي مع تنطيط الكرة على الوجه الخلفي للمضرب وعدم سقوطها- اختبار الجري على مقعد سويدي مع تنطيط الكرة على الوجه الأمامي والخلفي معاً للمضرب وعدم سقوطها- اختبار الكرة المسقطه- اختبار قوة ودقة الضربة الخلفية الأرضية من خط الإرسال)
٣	أحمد أمين أحمد الشافعي (٢٠١٩م) (٢٣)	تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الخططية على فاعلية بعض المبادئ الهجومية لدى براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة	هدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الخططية على فاعلية بعض المبادئ الهجومية لدى براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة	التجريبي	عدد أفراد عينة البحث الأساسية (٣٠) برعم	وتوصلت أهم نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في فاعلية المبادئ الهجومية (قيد البحث) لدى براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة، ولصالح المجموعة التجريبية.

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٤	ريهام زكريا محمد (٢٠١٢م) (٢٤)	برنامج مقترح باستخدام التدريبات التوافقية لتحسين أداء الثلاث خطوات الأخيرة في الوثب الثلاثي	يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على التدريبات التوافقية لتحسين أداء الثلاث خطوات الأخيرة في الوثب الثلاثي	التجريبي		وكانت أهم النتائج استخدام البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير القدرات التوافقية قيد البحث مما ادر الى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى اداء الثلاث خطوات الاخيرة في الوثب الثلاثي

## - إجراءات البحث

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (الأولى تجريبية والثانية ضابطة).

### مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة باكاديمية بلاي ميكر الخاصة، والبالغ عددهم (٥٥) برعم (٢٠ برعم كعينة تجريبية، ٢٠ برعم كعينة ضابطة)، كما اختار الباحث (١٥) برعم كعينة استطلاعية إجمالى عينة البحث (٥٥) برعم. وقد قام الباحث بتجانس وتكافؤ العينة جدول (٣).

أسباب اختيار العينة:

### شروط اختيار العينة:

- يقوم الباحث بالعمل كمدرّب باكاديمية بلاي ميكر لكرة القدم مما اعطي الباحث فرصة لتطبيق البحث ومعرفة تأثيره.
- أن يكون افراد العينة من الذكور مع توفير العدد المناسب من عينة البحث.
- ان يكون لدى افراد العينة المختارة الرغبة في الاشتراك في مجموعة البحث.
- ان يكون افراد عينة البحث غير خاضعين لأى برنامج تدريبي.
- موافقة إدارة الاكاديمية وتيسير الإجراءات أثناء فترة تطبيق التجربة الأساسية.

### تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ لعينة البحث في المتغيرات

جدول (١)

تكافؤ عينة البحث في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن،  
العمر الزمني) وبعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن=٥٥)

المتغيرات	وحدة القياس	س/	الوسيط	ع	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١١.١٢	١١.٠٦	٠.٢٦	٢.٣٣
الطول	سم	١٥١.٣٦	١٥٠.٠٠	٤.٢٥	٠.٢٢
الوزن	كجم	٤١.٢٥	٤١.٠٠	٢.٦٢	٢.٣٠
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	ثانيه	٦.٠٧	٦.١٥	٠.٣٠	-٠.١٨
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث)	عدد	٤٦.٤٠	٤٦.٠٠	٣.٠٨	٠.٤٧
إختبار الجري الزجراجي (بارو)	ثانيه	٢٧.٧٦	٢٧.٣٢	١.٢٧	٠.٢٥
إختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٢.١٦	١٤٢.٠٠	٧.٨٨	٠.٣٣
إختبار جري (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	ثانيه	٢٩.٦٦	٢٩.٧٨	١.٣٠	-١.٠٧
إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	عدد	٤٢.٤٩	٤٢.٠٠	٣.٢٣	٠.٤٢
إختبار الجلوس من الرقود	عدد	٢.٨٢	٢.٠٠	١.٤٤	٠.٤٥
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	٣.٩٧	٣.٨٩	٠.٢٥	١.٧٨
إختبار جري ٨٠٠ م	دقيقه	٦.٠٧	٦.١٥	٠.٣٠	-٠.١٨

القدرات البدنية

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة والاستطلاعية في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن) والعمر الزمني وبعض القدرات البدنية قيد البحث انحصرت القيم ما بين (٣±)، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في القدرات البدنية قيد البحث.

## جدول (٢)

تكافؤ عينتي البحث في القدرات التوافقية قيد البحث

(ن=٥٥)

معامل الالتواء	ع	الوسيط	س/	وحدة القياس	الإختبارات
١.٣٩	٤.٧٥	٤٢.٠٠	٤٤.٣١	سم	إختبار تمرير الكرة باتجاه صندوق
١.١٩	٢.٨٦	٣٢.٠٠	٣٣.٠٩	عدد	إختبار الجري بالكرة بباطن القدمين لمدته (٢٠) ث
٠.١٥	٠.١٨	٤.٩٨	٥.٠١	ثانيه	إختبار الجري بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
٠.٠٠	٠.٩٨	٣.٠٠	٢.٥٦	درجة	إختبار دقة التمرير على مسافات متباينة
-٠.٠٠٦	١.١٧	٢١.٣٢	٢١.٢١	ثانيه	إختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة والاستطلاعية في بعض المهارات قيد البحث انحصرت القيم ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في القدرات التوافقية قيد البحث.

## جدول (٣)

تكافؤ عينتي البحث في القدرات المهارية قيد البحث

(ن=٥٥)

معامل الالتواء	ع	الوسيط	س/	وحدة القياس	الإختبارات
-٠.٠٠٥	١.٢٢	٣.٠٠	٣.٢٧	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
٠.٥٩	١.٣٠	٣.٠٠	٣.٠٧	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
-٠.٤١	٠.٧٨	١٣.٨٥	١٣.٦٣	ثانيه	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠ م)
٠.١٩	١.٧٨	٢١.٥٢	٢١.٣٩	ثانيه	إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع
٠.٥٧	٢.٥٥	٣٥.٠٠	٣٥.٤٧	عدد	إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة والاستطلاعية في بعض المهارات قيد البحث انحصرت القيم ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في القدرات التوافقية قيد البحث. يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (القوة العضلية) للمصابين بتمزق عضلات الفخذ الأمامية، حيث انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو العينات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، أي أن العينة متجانسة في متغيرات (القوة العضلية).

## جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في خصائص النمو

ن=٢=٢٠

القدرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
العمر	سنة	١١.١٥	٠.٢٩	١١.١٠	٠.٢٢	٠.٠٥	٠.٦٠
الطول	سم	١٥٢.٣٥	٣.٧٠	١٥١.٨٥	٤.٦٧	٠.٥٠	٠.٣٨
الوزن	كجم	٤١.٤٥	٣.١٧	٤١.٢٥	٢.٢٧	٠.٢٠	٠.٢٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية

(٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في خصائص النمو للمجموعتين التجريبية والضابطة .

## جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لمجموعتي البحث

(التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية

ن=٢=٢٠

القدرات	وحده القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	ثانيه	٦.٠٨	٠.٣٠	٦.٠٩	٠.٢٩	-٠.٠١	-٠.٠٦
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث)	عدد	٤٦.٩٥	٣.٣٥	٤٦.٨٠	٣.١١	٠.١٥	٠.١٥
إختبار الجري الزججى (بارو)	ثانيه	٢٧.٨٠	١.٢٣	٢٧.٨٥	١.١٣	-٠.٠٥	-٠.١٤
إختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٢.٨٠	٧.٣٥	١٤٢.٤٠	٨.٨٥	٠.٤٠	٠.١٦
إختبار جرى (٣٠ م X ٥مرات تكرر)	ثانيه	٢٩.٩٣	١.٢٥	٢٩.٧١	٠.٨٩	٠.٢٢	٠.٦٣
إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	عدد	٤٢.١٥	٢.٤١	٤٢.٥٥	٢.٦٨	-٠.٤٠	-٠.٥٠
إختبار الجلوس من الرقود	عدد	٢.٤٠	١.١٤	٢.٤٥	١.٢٣	-٠.٠٥	-٠.١٣
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	٤.٠٣	٠.٢٦	٣.٩٣	٠.١١	٠.١٠	١.٦٤
إختبار جرى ٨٠٠ م	دقيقه	٦.٠٨	٠.٣٠	٦.٠٩	٠.٢٩	-٠.٠١	-٠.٠٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

معنوية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لمجموعتي البحث  
(التجريبية والضابطة) في القدرات التوافقية

ن = ٢٠ = ٢ = ١

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
-١.١٥	-١.٥٥	٥.٣٥	٤٤.٨٥	٢.٧٧	٤٣.٣٠	سم	إختبار تمرير الكرة باتجاه صندوق
-١.٢٣	-٠.٩٠	٢.٩٢	٣٣.١٥	١.٤٨	٣٢.٢٥	عدد	إختبار الجري بالكرة بباطن القدمين لمدته (٢٠) ث
٠.٤٠	٠.٠٢	٠.١٧	٥.٠١	٠.١٩	٥.٠٣	ثانيه	إختبار الجري بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
٠.٣٧	٠.١٠	٠.٦٧	٢.٦٥	١.٠٢	٢.٧٥	درجة	إختبار دقة التمرير على مسافات متباينة
٠.٧٣	٠.٢٤	١.١٦	٢١.١١	٠.٩٤	٢١.٣٥	ثانيه	إختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القدرات التوافقية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لمجموعتي البحث  
(التجريبية والضابطة) في القدرات المهارية

ن = ٢٠ = ٢ = ١

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
-٠.٥٦	-٠.٢٠	٠.٩٩	٣.٤٠	١.٢٤	٣.٢٠	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
-٠.٣١	-٠.١٠	٠.٩٤	٢.٩٥	١.٠٩	٢.٨٥	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
٠.٨٨	٠.١٩	٠.٦٩	١٣.٦٦	٠.٦٧	١٣.٨٥	ثانيه	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠ م)
-٠.٠٧	-٠.٠٤	١.٦٧	٢١.٥٨	١.٧٦	٢١.٥٤	ثانيه	إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع
٠.٢٤	٠.١٥	٢.٢٥	٣٥.١٠	١.٧١	٣٥.٢٥	عدد	إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القدرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

## وسائل وأدوات جمع البيانات:

### ■ المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم.

### ■ إختبارات القدرات التوافقية:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بإختبارات القدرات التوافقية في كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية مخصصه لقياس القدرات والجدول رقم (١٠) يوضح إسم الإختبار والغرض منه ووحدة القياس.

### جدول (٨)

#### إختبارات القدرات التوافقية المستخدمة

وحده القياس	الغرض من الإختبار	أسم الإختبار
سم	قياس القدرة على تحديد الوضع	إختبار تمرير الكرة بإتجاه صندوق
عدد	قياس القدرة على الإيقاع الحركي	إختبار الجري بالكرة بباطن القدمين لمدته (٢٠) ث
ثانيه	قياس القدرة على الإلتزان الحركي	إختبار الجري بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
درجة	قياس القدرة على التوجيه الحركي	إختبار التمرير على مسافات متباينه
ثانيه	قياس القدرة على الربط الحركي	إختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة

### ■ الإختبارات البدنية:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالإختبارات البدنية في كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال الدارسات المرجعية إلى الإختبارات التالية، والجدول رقم (٩) يوضح اسم الإختبار البدني والغرض منه ووحدة القياس.

## جدول (٩)

## الإختبارات البدنية المستخدمة

وحده القياس	الغرض من الإختبار	أسم الإختبار
ثانية	قياس السرعة الإنتقالية	إختبارعدو ٣٠م من الوقوف
عدد	قياس سرعة الأداء	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي
ثانية	قياس الرشاقة	إختبار الجري الزجراجي (بارو)
سم	قياس القدرة	إختبار الوثب العريض من الثبات
ثانية	قياس تحمل السرعة	إختبار جرى (٣٠م X ٥مرات تكرار)
عدد	قياس تحمل الأداء	إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين
عدد	قياس تحمل القوة	إختبار الجلوس من الرقود
سم	قياس المرونة	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف
دقيقة	قياس التحمل الدورى التنفسى	إختبار جرى ٨٠٠م

## الإختبارات المهارية:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالإختبارات المهارية في كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال الدراسات المرجعية إلى الإختبارات التالية، والجدول رقم (١٠) يوضح إسم الإختبار والغرض منه ووحدة القياس .

## جدول (١٠)

## الإختبارات المهارية المستخدمة

وحده القياس	الغرض من الإختبار	أسم الإختبار
درجة	قياس دقة التمرير	إختبار دقة التمرير القصير
درجة	قياس دقة التصويب	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
ثانية	قياس القدرة على الجري بالكرة	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)
ثانية	قياس المراوغة والتحكم بالكرة	إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع
عدد	قياس السيطرة على الكرة	إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم

▪ الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة بالبحث:

- ساعة إيقاف لأقرب (٠.١) من الثانية

- ميزان طبي إلكتروني



- شريط قياس

- مسطرة مدرجة

▪ الأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث:

- كرات قدم

- أقماع كبيرة

- أقماع صغيرة

- إعلام

- حواجز صغيرة

- أطباق تدريب

- مرمى صغير

- عصيان

- حبال

- أطواق

- مقعد سويدي

- سلم توافقي

- قمصان تدريب

الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٣/٧/١٧ : ٢٠٢٣/٧/٢١ على عدد (١٥) برعم من اكااديمية بلاي ميكر لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تحت (١٢) سنوات وذلك بهدف التعرف على:

١- مدى استيعاب المساعدين للإختبارات.

٢- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والمكان المخصص لإجراء الإختبارات

٣- الأخطاء المحتمل التعرض لها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

٤- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث.

٥- تحديد انسب المواعيد لإجراء الإختبارات.

٦- التأكد من مدي استيعاب البرامج لمحتوى البرنامج المقترح.

٧- التعرف على مدي مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.



## البرنامج التدريبي:-

من خلال المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة تمكن الباحث من تحديد البيانات الأساسية للبرنامج التدريبي كالتالي:

- هدف البرنامج تطوير المستوى البدني والتوافقي والمهارى للبراعم تحت ١٢ سنة.
- مدة البرنامج (١٢ أسبوع).
- المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.
- مكان تطبيق البرنامج اكاديمية (بلاي ميكر الخاصة لكرة القدم بملعب النجوم بقرية أبو عمر التابعة لمركز بنها بمحافظة القليوبية)
- توقيت البرنامج خلال (٢٠٢٣/٧/١م: ٢٠٢٣/٩/٢١م)
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات)
- أيام تدريب المجموعة التجريبية (السبت - الاثنين - الأربعاء).
- أيام تدريب المجموعة الضابطة (الأحد - الثلاثاء - الخميس).
- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- عدد وحدات البرنامج (٣٦ وحدة).
- زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ دقيقة)
- زمن الإحماء ١٠ دقيقة
- زمن الجزء الرئيسي ٧٥ دقيقة
- زمن الجزء الختامي ٥ دقائق
- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٢٧٠ دقيقة).
- زمن البرنامج ككل (٣٢٤٠ دقيقة).

## خطة القياسات:-

- القياس القبلي: أجرى القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية - ضابطة) في القدرات البدنية والتوافقية والمهارية قيد البحث

■ القياس البعدي: أجرى القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية - ضابطة) في القدرات البدنية والتوافقية والمهارية قيد البحث.

المعالجات الإحصائية:-

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

(١) المتوسط الحسابي

(٢) الانحراف المعياري

(٣) الوسيط

(٤) معامل الإلتواء

(٥) إختبار ت

(٦) معامل الارتباط لبيرسون

عرض النتائج:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية

ن=٢=٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبار
		ع±	س	ع±	س		
٢٧,٣٤	١,٢٦	٠,٣٠	٤,٨٢	٠,٣٠	٦,٠٨	ثانية	عدو ٣٠م من الوقوف
-٨١,٣٧	-١١,٢٠	٣,٧٠	٥٨,١٥	٣,٣٥	٤٦,٩٥	عدد	تمرير الكرة على مقعد سويدي
٨٤,٤٨	٢,٠٤	١,١٦	٢٥,٧٦	١,٢٣	٢٧,٨٠	ثانية	الجري الزجراجي (بارو)
-١١٩,٦٣	-٢٤,٧٠	٦,٨٦	١٦٧,٥٠	٧,٣٥	١٤٢,٨٠	سم	الوثب العريض من الثبات
١١٧,٠٠	٢,٠٥	١,٢٤	٢٧,٨٨	١,٢٥	٢٩,٩٣	ثانية	جري (٣٠م X ٥مرات تكرر)
-٥٦,٦٧	-١١,٧٠	١,٧٣	٥٣,٨٥	٢,٤١	٤٢,١٥	عدد	الجلوس من الرقود
-٤١,٠٠	-٤,١٠	١,٣٦	٦,٥٠	١,١٤	٢,٤٠	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف
١٦,٦٦	٠,٩٢	٠,٠٩	٣,١١	٠,٢٦	٤,٠٣	دقيقة	جري ٨٠٠م

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقدرة البدنية لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقدرة التوافقية

ن=١ ن=٢=٢٠

القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمه ت	الإختبارات
		س	ع±	س	ع±			
سم	إختبار تمرير الكرة باتجاه	٤٣,٣٠	٢,٧٧	١٣,٣٠	٢,٩٠	٣٠,٠٠	١١٤,٦٩	
عدد	إختبار الجري بالكرة بباطن	٣٢,٢٥	١,٤٨	٥٠,٤٥	٣,٢٧	-١٨,٢٠	-٢٨,٣٠	
ثانيه	إختبار الجري بالكرة على	٥,٠٣	٠,١٩	٣,٥٠	٠,١٦	١,٥٣	٧٧,٨٨	
درجه	إختبار دقه التمرير على	٢,٧٥	١,٠٢	٤,٨٠	٠,٧٠	-٢,٠٥	-٨,٠٠	
ثانيه	إختبار مركب للجري	٢١,٣٥	٠,٩٤	١٦,٣١	٠,٨٣	٥,٠٤	١٢٦,٠٠	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات التوافقية

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقدرة المهارية

ن=١ ن=٢=٢٠

القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الإختبار
		س	ع±	س	ع±			
درجة	دقة التمرير القصير	٣,٢٠	١,٢٤	٧,٧٥	٠,٦٤	-٤,٥٥	-١٢,٤٣	
درجة	دقة التصويب على المرمى المقسم	٢,٨٥	١,٠٩	٧,٣٥	١,١٤	-٤,٥٠	-١٧,٥٤	
ثانية	الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	١٣,٨٥	٠,٦٧	١٠,٧٨	٠,٦١	٣,٠٧	٤٤,٤٨	
ثانية	الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع	٢١,٥٤	١,٧٦	١٦,٤٦	١,٦١	٥,٠٩	٨٦,٩٢	
عدد	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	٣٥,٢٥	١,٧١	٥٤,٩٥	٢,٧٢	-١٩,٧٠	-٦٥,٦٧	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات المهارية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للقدرات التوافقية

$$n=20$$

قيمه ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٨٣,٧٩	١٧,٣٠	٤,٦١	٢٧,٥٥	٥,٣٥	٤٤,٨٥	سم	إختبار تمرير الكرة باتجاه
-٦٦,٨٤	-٩,٢٠	٣,٤٤	٤٢,٣٥	٢,٩٢	٣٣,١٥	عدد	إختبار الجري بالكرة بباطن
٢٠١,٠٠	٠,٦٠	٠,١٦	٤,٤٠	٠,١٧	٥,٠١	ثانيه	إختبار الجري بالكرة على
-٢,٣٤	-٠,٥٥	٠,٨٣	٣,٢٠	٠,٦٧	٢,٦٥	درجه	إختبار دقه التمرير على
٧٣,٤٦	٢,٥٣	١,٠٨	١٨,٥٨	١,١٦	٢١,١١	ثانيه	إختبار مركب للجري

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات التوافقية

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للقدرات المهارية

$$n=20$$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبار
		ع±	س	ع±	س		
-٩,٦٥	-٢,٣٥	٠,٨٥	٥,٧٥	٠,٩٩	٣,٤٠	درجة	دقة التمرير القصير
-١١,١٣	-٢,٩٠	٠,٨١	٥,٨٥	٠,٩٤	٢,٩٥	درجة	دقة التصويب على المرمى المقسم
١١٩,٠٠	١,١٩	٠,٧١	١٢,٤٧	٠,٦٩	١٣,٦٦	ثانية	الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)
٥٩,٥٧	٢,٠٥	١,٥٨	١٩,٥٣	١,٦٧	٢١,٥٨	ثانية	الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع
-١٧,١٢	-١٠,٨٠	٣,٧٨	٤٥,٩٠	٢,٢٥	٣٥,١٠	عدد	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات المهارية.

جدول (١٦)  
دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)  
في القياس البعدي للقدرة البدنية

ن=٢=٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإختبار
		ع±	س	ع±	س		
-١٠,٠٤	-٠,٨٦	٠,٢٣	٥,٦٧	٠,٣٠	٤,٨٢	ثانية	عدو ٣٠م من الوقوف
٣,٦٣	٤,٥٥	٤,٢١	٥٣,٦٠	٣,٧٠	٥٨,١٥	عدد	تمرير الكرة على مقعد سويدي
-٣,٨٣	-١,٣٦	١,٠٧	٢٧,١٢	١,١٦	٢٥,٧٦	ثانية	الجري الزجاجي (بارو)
٦,٠١	١٤,٤٥	٨,٢٨	١٥٣,٠٥	٦,٨٦	١٦٧,٥٠	سم	الوثب العريض من الثبات
-٣,٢١	-١,١٤	٠,٩٩	٢٩,٠٢	١,٢٤	٢٧,٨٨	ثانية	جري (٣٠ X ٥مرات تكرر)
١١,٩٥	٥,٨٠	١,٣٢	٤٨,٠٥	١,٧٣	٥٣,٨٥	عدد	الجلوس من الرقود
٥,٥١	٢,٣٠	١,٢٨	٤,٢٠	١,٣٦	٦,٥٠	سم	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
-١٥,٥٨	-٠,٤٣	٠,٠٨	٣,٥٤	٠,٠٩	٣,١١	دقيقة	جري ٨٠٠م

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي للقدرة التوافقية

ن=٢=٢٠

قيمه ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
-١١,٧١	-١٤,٢٥	٤,٦١	٢٧,٥٥	٢,٩٠	١٣,٣٠	سم	إختبار تمرير الكرة بإتجاه صندوق
٧,٦٤	٨,١٠	٣,٤٤	٤٢,٣٥	٣,٢٧	٥٠,٤٥	عدد	إختبار الجري بالكرة بباطن القدمين (٢٠) ث
-١٧,٣٥	-٠,٩٠	٠,١٦	٤,٤٠	٠,١٦	٣,٥٠	ثانيه	إختبار الجري بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠م
٦,٥٩	١,٦٠	٠,٨٣	٣,٢٠	٠,٧٠	٤,٨٠	درجه	إختبار دقه التمرير على مسافات متباينه
-٧,٤٣	-٢,٢٦	١,٠٨	١٨,٥٨	٠,٨٣	١٦,٣١	ثانيه	إختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع القدرات التوافقية

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة )

في القياس البعدي للقدرات المهارية

ن = ٢٠ = ٢ = ١

القياس	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع±	س	ع±	س		
دقة التمرير القصير	درجة	٠,٨٥	٥,٧٥	٠,٦٤	٧,٧٥	٢,٠٠	٨,٤١
دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٠,٨١	٥,٨٥	١,١٤	٧,٣٥	١,٥٠	٤,٨٠
الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	ثانية	٠,٧١	١٢,٤٧	٠,٦١	١٠,٧٨	-١,٦٩	-٨,١٠
الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع	ثانية	١,٥٨	١٩,٥٣	١,٦١	١٦,٤٦	-٣,٠٧	-٦,١٠
تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	٣,٧٨	٤٥,٩٠	٢,٧٢	٥٤,٩٥	٩,٠٥	٨,٦٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع القدرات المهارية.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

ويرجع الباحث وجود فروق بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في القدرات التوافقية قيد الدراسة الى أن البرنامج التدريبي الموضوع أدى الى تحسن في مستوى بعض القدرات التوافقية قيد البحث وهذا يتفق مع ما أشارت اليه الدراسات والأبحاث عن مدى أهمية برامج القدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية لذلك نستعين بنماذج من تدريبات القدرات التوافقية لتحسين وتطوير الأداء، كما أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالبرنامج الحركي وبالمخ وبالإدراك الحس حركي من خلال المسافة والزمن والمؤشرات الحيوية للأنشطة الرياضية. كما أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل إقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن المستوى التوافقي العالي يُمكن اللاعب من التنوع في الأداء المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية، وذلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهارى، ويأتي



كل هذا من خلال التدريبات المقننه والمبنية على أسس علمية لتمكن اللاعب من تحقيق الهدف والوصول لمستوى عالي.

تتفق هذه النتائج مع دراسة "أحمد شادي النمر رضوان" (٢٠١٠م) (١) حيث أشار إلى وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية والقدرات البدنية.

أن البرنامج التدريبي يعد من العناصر الأساسية في العملية التدريبية والتي يجب الاهتمام بها من قبل العاملين في المجال الرياضي حيث يعد من المنظومات العلمية الموضوعية لتقديم الخدمات للاعبين فردياً وجماعياً لتحقيق أفضل مستوى من الانجاز. (حنفي محمود ٢٠٠٨م، ١٩٩ (٩).

ويتفق كل من حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) (٧)، وجمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٥)، وعمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١) (١٥) أن البرامج التدريبية المخططة للبراعم كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للبراعم، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى البراعم ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة كما أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى براعم كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً.

أيضاً تتفق هذه النتائج مع دراسة "حازم عبد الرحيم محمد" (٢٠٠٩م) (٦) حيث أشار إلى أن البرنامج المقترح أثر ايجابياً على مستوى (القدرات التوافقية - والمستوى الرقمي) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويتفق هذا مع دراسة كلا من طارق الجمال (٢٠٠٨م) (١٣)، ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (٢٥)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٥)، جلاساور Glasauar (٢٠٠٣م) (٢٧) حيث كانت برامجهم التدريبية للعينة التجريبية مقننه وقد أثرت تلك البرامج على القدرات البدنية المختلفة لدى عينة تلك الدراسات تأثيراً إيجابياً.

ويرجع الباحث حدوث نسب تحسن بشكل متدرج بين قياسات البحث المختلفة (القبلي - البعدي) في مستوى جميع القدرات البدنية والتوافقية والمهارية قيد البحث نتيجة تعرض البراعم لبرنامج تدريبي يتسم بالشمولية والتكامل وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم في البداية استخدام تدريبات سهله ومع مرور الوقت تم إدخال التدريبات التي تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر في نتائج قياسات البحث المختلفة حدوث تحسن مستمر في مستوى القدرات البدنية والتوافقية والمهارية قيد البحث.



ويتفق هذا مع نتائج دراسات، ماهر البياتي وفارس سامي (٢٠٠٤م) (١٧)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٥)، لسكوت Lescott. (٢٠١٢م) (٢٨)، والتي توصلت إلى وجود تأثير إيجابي للبرامج التدريبية المقترحة في تلك الدراسات أدى إلى تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي." مناقشة نتائج الفرض الثاني:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.." ويرجع الباحث وجود فروق بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في مستوى الاداء المهارى للمهارات الحركية قيد الدراسة الى البرنامج التدريبي الموضوع وهذا يتفق مع السيد عبدالمقصود ١٩٩٤م إلى أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول الناشئين لأعلى مستوى رياضي ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية، فوجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم في القدرات البدنية العامة، فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكلاً من اللياقة البدنية والمهارية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "محمد أحمد عبده خليل" (٢٠٠٩م) (١٨) البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى المركب في كرة القدم.

أيضاً تتفق هذه النتائج مع دراسة "نهى محمود الصواف" (٢٠٠٨م) (٢٤) حيث أشارت إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية أدى إلى تحسين القدرات التوافقية والمستوى الرقمي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "أحمد محمود حسن" (٢٠٠٩م) (٤) حيث ساهم البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على رفع الأداء المهارى.

وهذا يتفق مع بيزينسكى Bidzinski ٢٠٠١م (٢٦)، جلاساور Glasauer ٢٠٠٣م (٢٦) طارق الجمال ٢٠٠٨م (١٣)، ياسر محفوظ ٢٠٠٨م (٢٥) أنه من أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنيه والمستوى البدني والمهارى والخططي وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت



التدريب وعدد الأسابيع ثم إختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات البراعم أو الناشئين حتى لا يتعرضون للإصابة أو الإرهاق ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه. كما أن البرنامج التدريبي الموضوع للبراعم والمبتدئين يجب أن يكون مناسباً من حيث المحتوى والتدريبات والفترة الزمنية وخصائص المرحلة السنوية حتى يستطيع إنجاز الأهداف المراد تحقيقها.

**وبهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على:**

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.."

**مناقشة نتائج الفرض الثالث:**

" توجد فروق إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية"

ويرجع الباحث وجود تلك الفروق في اغلب المتغيرات البدنية والمهارية إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع لكل من المجموعة التجريبية والضابطة كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاة أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث.

كما أن هذه المرحلة السنوية تحت (١٢ سنة) تعتبر العمر الذهبي للتعليم والتعلم وهي بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو يمكن خلالها تنمية الصفات البدنية المختلفة وتطوير مستوى أداء المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم لكون الناشئ يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالناشئ لأفضل مستوى ممكن.

وهذا يتفق مع كلا عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م) (١٦)، محمد كشك و أمر الله البساطى (٢٠٠٠م) (٢٢)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٥) أن البرامج التدريبية المخططة في للبراعم في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للبراعم، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى البراعم ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة، ولكي يُمكن الوصول بالبراعم في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات- فترة - مرحلة - أسبوع)، والتي يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من

أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

ويذكر أمر الله البساطي (٢٠٠١م) (٢٢)، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) (٧)، عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) (١٥) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى براعم كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط لبرامج التدريب أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية، فلم يعد تحقيق الناشئ للمستويات العالية أو الإعداد لها متروكاً للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب والناشئ هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إطار عام للتدريب العملي القائم على أسس علمية وتربوية

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه خيرية إبراهيم السكري (٢٠٠١م) (١٠) أن التدريب عملية نظامية بدنية مخططة ومنظمة جيداً وذلك لتنمية القدرات البدنية للفرد.

**أكد كلاً من بوسمان و بوسكمان و بابست Buschmann & ، Bussmann**

**Pabst ٢٠٠٢م (٢٧)، بويد Poyed ٢٠٠٧م (٣١)** أن تنمية القدرات التوافقية للبرعم من خلال: قدرة البرعم على تمرير الكرة للزميل في المكان المناسب (تحديد وضع)، وقدرة البرعم على التمرير ثم استلام الكرة والتصويب (التنظيم الحركة)، وقدرة الحارس على منع هدف من تصويب مفاجئ (رد فعل)، وقدرة البرعم على أداء أكثر من مهاره بشكل متسلسل وسريع "المهارات المركبة" (الربط الحركي)، وقدرة البرعم على الإشتراك في كرة عالية ثم النزول وتمرير الكرة أو تصويبها (الإتزان الحركي). و القدرات التوافقية هي الأساس في أي نشاط رياضي تقوم به وبخاصه كرة القدم والقدرات التوافقية ترتبط ارتباط وثيق بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية، فالقدرات التوافقية ليست مكون واحد وإنما تحتوي على العديد من المكونات مثل (القدرة على تحديد الوضع، القدرة على التنظيم، القدرة الإيقاعية، قدرة رد الفعل، القدرة على التوجيه، القدرة على الإحساس بالزمان، القدرة على الربط الحركي) والتي تعمل جميعاً من أجل تحقيق إقتصاد في الحركة وإستخدام عدد أقل من العضلات المشاركة في العمل لتحقيق إقتصاد في الحركة والمساعدة في عمليات التعليم والتعلم ورفع مستوى الأداء البدني للبراعم والمبتدئين كما يري الباحث أن دلالة الفروق في المستوى المعرفي قد ترجع إلى سهولة الأسئلة أثناء الحوار والمناقشة بين للناشئين والمعلم وتدرجها إلى سهولة الأسئلة من السهل إلى الأصعب طبقاً للتدرج التعليمي للمهارة وإستخدام التكنولوجيا كأسلوب تدريس المجموعة التجريبية أدى إلى سرعة استيعاب وفهم وتطبيق المعلومات المتصلة بالمهارات للناشئين.



ويرجع الباحث حدوث معدلات تحسن بشكل متدرج بين قياسات البحث المختلفة (القبلي — البعدي) في مستوى القدرات التوافقية (القدرة على تحديد الوضع، القدرة على الإيقاع الحركي، القدرة على الإلتزان الحركي، القدرة على التوجيه الحركي، القدرة على الربط الحركي) نتيجة التعرض لبرنامج تدريبي يتسم بالشمولية والتكامل وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم في البداية استخدام تدريبات سهلة ومع مرور الوقت تم إدخال التدريبات التي تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر في نتائج قياسات البحث المختلفة حدوث تغير إيجابي مستمر في مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث.

ويعزى الباحث حدوث تحسن بهذا الشكل للمجموعة التجريبية والضابطة وتفوق التجريبية عن الضابطة ناتج لأن التدريب لهذه المرحلة السنوية يظهر نتائج مرجوه وطيبة وتظهر معدلات تحسن بشكل كبير، كما أن البراعم والمبتدئين عندما يتعرضون لبرامج مقننه يرتفع مستواهم بشكل كبير ويعطون نتائج مبهره خلال القياس البعدي.

ويشير محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) (١٩) أنه في فترة التدريب التي تهدف إلى إعداد اللاعب أو الفريق مهارياً، تستخدم التدريبات التي تنمي وتحسن وتزيد من مستوي اللاعب أو الفريق في المهارات الأساسية للعبة، وتعمل في نفس الوقت على تطوير حركاته ومهاراته، ويؤدي هذا النوع من فترات التدريب على مدار السنة التدريبية (الموسم الرياضي) وتشمل عليه كافة البرامج والدورات التدريبية، وفي الحقيقة أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومية هي التدريب على المهارات الأساسية، وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث توجد فروق إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية

### الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات: من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:

١- تحسنت أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية.

٢- استخدام القدرات التوافقية يؤدي إلى تحسين الاداء المهارى لبراعم كرة القدم.

- ٣- القدرات التوافقية ساهمت بطريقة إيجابية وفعالة في تحسن القدرات البدنية لبراعم كرة القدم.
- ٤- أمكن التوصل إلى القدرات التوافقية الخاصة ببراعم كرة القدم.
- ٥- أظهرت نتائج البرنامج المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على تنمية القدرات التوافقية.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٧- " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.."
- ٨- " توجد فروق إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية"

#### ثانياً: التوصيات

إستناداً إلى النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالاتي:

- ١- تطبيق التدريبات المقترحة على مبتدئ كرة القدم بنفس المرحلة العمرية.
- ٢- يجب الاهتمام بتدريب القدرات التوافقية في المراحل السنوية المختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد للبراعم.
- ٣- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على مستوى الأداء المهاري.
- ٤- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام القدرات التوافقية في البرامج التدريبية.
- ٥- التنوع في استخدام الوسائل والأدوات التدريبية عند تطبيق القدرات التوافقية ، وعدم الاكتفاء بالتدريبات الحرة فقط.
- ٦- البعد عن التدريب التقليدي والعمل على زيادة الدافعية للممارسة من قبل البراعم والناشئين.
- ٧- العمل على تجديد مواقف التدريب لأبعاد الملل في نفوس البراعم.
- ٨- إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنوية الأخرى وعلى رياضات أخرى.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد أمين أحمد الشافعي (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الخطئية على فاعلية بعض المبادئ الهجومية لدى براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
٢. أحمد شادى النمر (٢٠١٠م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
٣. أحمد عبد المعين عباس محمد (٢٠١٦م): بناء بطارية اختبار لقياس القدرات التوافقية لناشئ التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها.
٤. أحمد محمود حسن: تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري للجملة الإجبارية في الجمباز تحت ١٠ سنوات، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا (٢٠٠٩م)
٥. جمال أبو بشارة (٢٠١٠م): أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور، (مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية)، مجلد ٢٤ (٥)، قسم التربية الرياضية، كلية التربية والتكنولوجيا، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، فلسطين.
٦. حازم عبد التواب عبد الرحيم (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقمي لناشئ رمى الرمح، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٧. حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
٨. حنفي مختار (١٩٩٧م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. حنفي محمود (٢٠٠٨م): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. خيرية إبراهيم السكري (٢٠٠١م): إدارة تدريب الجهاز الحركي لجسم الإنسان، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١١. رامي محمد الطاهر سالم (٢٠١١م): تأثير استخدام التدريبات الباليستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي للوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها

١٢. ريهام زكريا محمد (٢٠١٢م): برنامج مقترح بإستخدام التدريبات التوافقية لتحسين أداء الثلاث خطوات الاخيرة في الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
١٣. طارق الجمال (٢٠٠٨م): تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئى هوكي الميدان، بحث منشور، مؤتمر الرياضة العربية، دولة الكويت.
١٤. عادل عبد البصير على (٢٠٠٠م): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.
١٥. عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م): الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٧. ماهر أحمد حسن البياتي، فارس سامي يوسف شابا (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم: بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت ١٧ سنة، مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ١٣، العدد ١، ص ص ٢٥٧-٢٨٠.
١٨. محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م): " مدخل في التدريب الرياضي "، مكتبة رشيد، الزقازيق، ٢٠٠٩م.
١٩. محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي، القاهرة، مصر.
٢٠. محمد صفوت السيد قايتباى (٢٠٢٣م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام نموذج التطور الرباعي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للبراعم بأكاديميات كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٢١. محمد عبد الستار (٢٠٠٥م): تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
٢٢. محمد كشك- أمر الله البساطى (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم.
٢٣. مصطفى باهى (١٩٩٨م): الأحصاء التطبيقي، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
٢٤. نهى محمود الصواف (٢٠٠٩م): تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الثلاثي لدى الصم البكم، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية.



٢٥. ياسر محفوظ (٢٠٠٨م): تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببها، العدد الأول، جامعه بنها.

26. **Bidzinski, M. (2001):** the Soccer Coaching Handbook, Reedswain inc Publishing, Auburn, Michigan, USA.
27. **Bussmann, H. , Buschmann, J. & Pabst, K (1993):.** Die ersten Schritte. Basketball-Trainingspraxis. Handbuch für das Grundlagen- und Anfängertraining in Verein und Schule. Peter Kuehne Verlag, Langen.
28. **Glasauar, G, (2003):** Koordinationstraining Iam Basketball, Von Ressourcen Uber Anforderungen Zu Kompetenzen, Dissertation, Hamburag, Deutschland.
29. **Lescott, I. (2012) :** The Effect of a Proposed Training Program to Develop the Physical and Skillful Side for Football Juniors , The Australian Journal of Science and Medicine, 24(4): 111-118.
30. **Neumaier, A. (2003):** koordinatieves Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Sport & Buch Strauß, Köln, Deutschland.
31. **Poyed, H. (2007):** Focus On Small-sided Games, published article, Daily Telegraph, U.K, journal, 5th August.
32. **Zak, St., Duda, H.(2003):** Level of Coordinating Ability and Efficiency of Game of Young Football Players., Motor Coordination and Athletic performance Considered inclusive, Volume 89, p.p150 -171, Czwalina, Hamburg.