

تأثير تطوير الحالة التدريبية خلال الموسم الرياضي على المستوي الخططي لناشئ كرة القدم

محمد عزت عبد الحميد عبدالله

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث.

تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب الشعبية الأولى في العالم وتحظى باهتمام كبير علي المستويين المحلي والعالمي، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في العالم ٢٢٠ مليون لاعباً ولاعبة حسب تقديرات الإتحاد الدولي لكرة القدم، وأن هناك تقدماً بسرعة كبيره في مختلف جوانبها من حيث مستويات فنية وخطوية عالية ولياقة بدنية مرتفعة، وهذا يبدو واضحاً من خلال إرتفاع مستوى التنافس بين فرق الدول المتقدمة.

ومما لا شك فيه أن كرة القدم قد نالت اهتماماً كبيراً من الباحثين والدارسين اللذين تصدوا لكثير من مشكلاتها نظراً لطبيعة الأداء الفني المتغير في كرة القدم، ومن هنا يظهر الدور الهام للتخطيط بالنسبة لعمليات التدريب والذي يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من المراحل والجوانب التي تُبنى على أسس علمية تشمل إعداد البرامج التدريبية وكذا تطور أساليب التدريب المناسبة للمراحل السنوية المختلفة والتي تساهم في إعداد اللاعب إعداداً سليماً يؤهله للقيام بواجباته ا لدفاعية والهجومية بصور أكثر فاعلية وإيجابية خلال المباراة. (٣٦ : ٧)

ويشير " طه إسماعيل وآخرون" (٢٠٠٦م) في هذا المجال إلى أن نواحي القصور في برامج التدريب السائدة تتحد في عدم التنظيم والتخطيط العلمي لعملية التدريب ولكافة عناصر اللياقة البدنية، وإنما التركيز على عناصر دون أخرى بالإضافة إلى قلة الاهتمام وفي سن مبكرة "الناشئين" بالعناصر التي يصعب تقدم مستوى اللاعب فيها في سن متقدمة "الدرجة الأولى" كعنصري السرعة والمرونة. (١٤ : ١٨٣)

أن الوصول باللاعب الي الحالة التدريبية العليا (الفورمه الرياضية) يتطلب أن يتمتع اللاعب بالعديد من القدرات والمهارات وان يكون علي درجة عالية لإتقانه هذه القدرات ، أي أن مستوي الأداء المهاري بصفة عامة يتوقف علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات المختلفة ومدى ارتباطها بالمهارة. (٣٠ : ٢١)

ويتفق كلا من زيمك وآخرون Zimek,et all (٢٠١٢) وإبراهيم شعلان، عمرو ابوالمجد (١٩٩٦م) مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) علي أن الوصول بمستوي اللاعبين بنديا ومهاريًا الي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث تحت كافة ظروف الأداء المختلفة، يستلزم

تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة تحتوي علي تدريبات تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئ. (٩٣: ١٢٢) (٣: ٣٥) (٢٦: ٦٨)

كما يؤكد كل من ساديك وآخرون *Sadiq., et.al* (٢٠٢١م) و دي مارييس وماركوس *De Marées, Markus;* (٢٠١١م) عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م)، أمر الله البساطي (٢٠٠١م)، عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) أن البرامج التدريبية المخططة في مرحلة الناشئين في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للناشئ، حيث يؤدي مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة إلى تقدم مستوى الناشئين ووصولهم إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة، ولكي يضمن الوصول بالناشئ في مجال التدريب إلى المستويات العليا، فلم يعد تحقيق الإنجاز الرياضي والوصول إلى المستويات العليا أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب والناشئ هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إطار عام وهو التدريب العملي القائم على أسس علمية. (٨١: ٨٢)، (٨٠: ١١٥)، (٤٩: ٢٧)، (١٣: ١٢)، (٤٨: ٤٣)

ويشير طه إسماعيل وآخرون (٢٠٠٦م) في هذا المجال إلى أن نواحي القصور في برامج التدريب السائدة تتحد في عدم التنظيم والتخطيط العلمي لعملية التدريب ولكافة عناصر اللياقة البدنية، وإنما التركيز على عناصر دون أخرى بالإضافة إلى قلة الاهتمام وفي سن مبكرة "الناشئين" بالعناصر التي يصعب تقدم مستوى اللاعب فيها في سن متقدمة "الدرجة الأولى" كعنصرى السرعة والمرونة. (١٨٣: ٣٥)

وهنا يؤكد كلاً من فلاديمير وآخرون *Vladimir.etal* (٢٠٠١م) ، برايد *Pride* (٢٠٠٤م) من أن أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنية والمستوى البدني والمهاري والخططي وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم اختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات الناشئين حتى لا يتعرضون للإجهاد ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه ، والوصول بالناشئ إلى الأداء الرياضي الجيد يتطلب إعداداً متكاملاً من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للناشئ القدرة على المنافسة ، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب. (٤٦: ٨٦)، (٣٤: ٩٢)

ويري الباحث ان عملية التدريب في ظروف خاصه الا وهي ظروف المنافسة تحيطها العديد من المشكلات ، ومن اهمها كيفية تقنين الحمل التدريبي الذي يتناسب مع الحالة التدريبية ، وان عدم المام المدرب الالمام الكافي بكيفية تقنين الاحمال التدريبية للناشئين خلال فترات الموسم وخلال المواقف المختلفة يؤدي الي انخفاض مستوي بعض القدرات البدنية والفنية، ويجعل المحصلة لانتناسب مع الاهداف المرجوة خلال فترات الموسم الرياضي، وتصبح أكثر عرضة لأن تستمر ولمدة طويلة من

الوقت دون تغيير مما له أكبر الأثر في عدم استقرار المستوى الفني للناشئين وتذبذبه خلال المباريات وهذا ما ظهرت عليه المستويات الفنية من انخفاض واجهاد لغالبية الناشئين المشاركين بدوري الناشئين بمنطقة الشرقية لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م.

حيث لاحظ الباحث ان معظم ناشئونا لا يستطيعون انجاز واجباتهم الحركية والمهارية حتي نهاية المباراة بنفس الكفاءة التي يبدأون بها المباراة، وعدم قدرتهم علي تنفيذ الواجبات التي يحددها المدرب مما يضطر اللاعبين الي (تشتيت الكرات التي تصل إليهم، وعدم قدرتهم علي تسليم وتسلم الكرة بطريقة صحيحة ، والبطئ في تحضير الهجمات، وندرة الاختراقات سواء من الجانبين او العمق بالاضافة الي ارتكاب الاخطاء لعدم قدرتهم علي مجاراة المنافس) ويرجع الباحث ذلك الي وجود قصور في برامج التدريب الموجهة اليهم .

الامر الذي دعا الباحث الي محاولة ايجاد حلول مناسبة لهذه المشكلات من خلال وضع برنامج تدريبي لتطوير الحالة التدريبية بمكوناتها (البدنية والمهارية والخطية) يتم تطبيقه خلال فترات الموسم التدريبي عبر مراحل (الإعداد العام والخاص- والمنافسات) لمعرفة مدى تأثيره علي مستوي الاداء الخطي لناشئي كرة القدم مواليد ٢٠٠١م عينة البحث، وهذا مادفع الباحث الي اختيار هذه المشكلة كموضوعا لدراسته.

ثانياً : هدف البحث .

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لمكونات الحالة التدريبية (البدنية، المهارية، الخطية) خلال فترات الموسم التدريبي وذلك بغرض التعرف على:

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض القدرات الخطية لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث.
- أفضل فترات الموسم التدريبي تأثيراً بالبرنامج المقترح في المستوي الخطي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث.

ثالثاً: فروض البحث .

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوي الأداء الخطي (الهجومي - الدفاعي) لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث.
- هناك فروق دالة إحصائياً لصالح قياس المستوي الخطي في فترة المنافسات عند مقارنتها بفترات التدريب الأخرى.

رابعاً : المصطلحات المستخدمة في البحث .

١- الحالة التدريبية :

هي محصلة مستويات كفاءة العناصر البدنية، المهارية، والخطية، والنفسية الناتجة عن التدريب الرياضي. (إجرائي)

٢- الفورمة الرياضية :

هي الحالة التدريبية المثلي للاعب وهي أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي وخطي ونفسي يمكن الوصول إليه من خلال الإمكانيات التدريبية المتاحة خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة. (١٧ : ٤٩)

خامسا : الدراسات المرجعية .

١- أجري عبدالرحمن محمود عبدالله (٢٠٢١م) (١٦) دراسة هدفت التعرف علي تحسين سرعة الأداء لبعض المهارات الهجومية لدي مبتدئين كرة القدم باستخدام تدريبات الساكوي، مستخدماً المنهج التجريبي، علي عينة من (٤٠) مبتدئ ، حيث توصل الي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث .

٢- أجري عمر عبدالحليم فتحي (٢٠٢١م) (٤٧) دراسة هدفت تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض المبادئ الخطية الهجومية وتأثيره علي الاستحواذ وفرص التهديد للاعب كرة القدم ، مستخدماً المنهج التجريبي ، وقد اشتملت عينة البحث على (٢٥) لاعب ، حيث توصل الي إيجابية البرنامج التدريبي المقترح علي بعض المتغيرات الخطية الهجومية والاستحواذ وفرص التهديد للاعب كرة القدم .

٣- أجري خالد عبدالعزيز داوود (٢٠٢٠م) (٩) دراسة هدفت التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية على سرعة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بدولة الكويت ، مستخدماً المنهج التجريبي ، وقد اشتملت عينة البحث على (٤٠) ناشئ ، حيث توصل الي وجود فروق في معدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة أداء المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم.

٤- أجري مهند محسن محمد (٢٠٢٠م) (٢٧) دراسة هدفت التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام قدرة الحساسية للمشكلات لتحسين فاعلية السلوك الخطي الهجومي للاعب كرة القدم ، مستخدماً المنهج التجريبي ، وقد اشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعب ، حيث توصل الي مساهمة البرنامج التدريبي في زيادة فاعلية السلوك الخطي الهجومي في وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في جميع وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لصالح القياس البعدي.

٥- أجري محمد سعيد مصلى (٢٠٢٠م) (٥٥) دراسة هدفت التعرف علي تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم ، مستخدماً المنهج التجريبي ، علي عينة من (٢٤) لاعب ، حيث توصل الي ان البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب المنافسة ذو تأثيراً ايجابيا على مستوي تنفيذ بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم.

٦- أجري احمد طلبة محمود (٢٠١٤) (٧) دراسة هدفت التعرف علي تأثير التدريب النوعي علي تطوير بعض الاداءات الخطية الدفاعية لناشئي كرة القدم ، مستخدماً المنهج التجريبي ، علي عينة من (٢٥) لاعب ، حيث توصل الي ان البرنامج المقترح للتدريبات النوعية ادي الي وجود فروق دالة إحصائية في تطوير بعض الاداءات الخطية الدفاعية لناشئي كرة القدم.

٧- أجري محمود عبد الفتاح حموده (٢٠١٣) (٦١) دراسة هدفت التعرف علي تأثير استخدام التدريبات الموقفية علي بعض مبادئ الخطط الهجومية لناشئي كرة القدم ، مستخدماً المنهج التجريبي علي عينة من (٢٤) لاعب ، حيث توصل الي ان برنامج التدريبات الموقفية له تأثير إيجابي على تنمية مستوى الأداء الخططي الهجومي (الفردى- المركب - الجماعي) لدى ناشئي كرة القدم.

٨- أجري J., Sadiq, et, al (٢٠٢٠م) (٣١) دراسة هدفت فحص إدراج التدريبات الفنية الأساسية في التدريب المنتظم لكرة القدم علي قدرات الأداء لدي اللاعبين الشباب ، مستخدماً المنهج التجريبي ، علي عينة من (١٨) لاعب حيث توصل الي مدي التعقيد والمتطلبات المختلفة لكرة القدم مما يشير إلى أنه من اجل الامتثال لجميع متطلبات اللعبة قد يكون برنامج التدريب الفني للاعبين الشباب أكثر كفاءة إذا تم تنفيذه جنباً إلي جنب مع تمارين المقاومة والتحمل.

سادساً : إجراءات البحث .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي القبلي البيني البعدي لمجموعه تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث :

• قياس المستوي الخططي :

١- قياس الأداء الهجومي:

استخدم الباحث بطارية قياس الأداء الجماعي لقياس مستوي الأداء الهجومي الجماعي لعينة البحث والتي أعدها ممدوح إبراهيم (٢٠٠٠م) . (٢٦ : ٣٣٣)

وهذه البطارية ذات مواصفات خاصة حيث تعتمد علي :

- تناوب الأفراد الأدوار المختلفة للأداء داخل الجملة الحركية .
- تحديد واجبات معينة للاعبين المتميزين في أداء بعض المهارات .
- أعداد مختلفة من الأفراد لأداء كل اختبار علي النحو التالي :-
- الاختبار الأول : التمريرة الحائطية يؤدي بواسطة لاعبان .
- الاختبار الثاني : المثلث المفتوح يؤدي بواسطة ٣ لاعبين .
- الاختبار الثالث : الأداء المركب يؤدي بواسطة ٤ لاعبين .
- الاختبار الرابع : الأوفرلاب المتكرر يؤدي بواسطة ٥ لاعبين .
- الاختبار الخامس : صانع اللعب يؤدي بواسطة ٦ لاعبين .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في متغيرات الأداء الهجومي الجماعي ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة	س	±ع	الوسيط	الالتواء
التمريرة الحائطية	ثانية	٢٣.٥٢١	٢.٥١٢	٢٣.٤١٠	٠.١٣٣
المثلث المفتوح	ثانية	٢٣.٩٨٥	٢.٠٤٤	٢٣.٨٠٠	٠.٢٧٢

٠.١٣٧-	١٦.٣٨٠	٢.٥٦٠	١٦.٢٦٣	ثانية	الأداء المركب من منتصف الملعب
٠.١٠٩	٣٣.٦٠٠	١.٩٥٠	٣٣.٦٧١	ثانية	الأوفرلاب المتكرر
٠.١٠٢	٣٢.٠٠٠	٠.٤٧١	٣٢.٠١٦	ثانية	صانع اللعب

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات الأداء الحركي الهجومي (قيد البحث)، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

٢- قياس الأداء الدفاعي:

استعان الباحث بوسائل تنفيذ الخطط الدفاعية (الفردية-جماعية) التي استخلصتها نتائج دراسة

أحمد طلبة (٢٠١٤م) (٧) والتي اشتملت على الاختبارات التالية: -

وسائل تنفيذ الخطط الدفاعية الجماعية

- ١- دفاع رجل لرجل
- ٢- دفاع المنطقة
- ٣- المراقبة الجماعية
- ٤- الضغط الجماعي

وسائل تنفيذ الخطط الدفاعية الفردية

- ١- المراقبة الفردية
- ٢- الضغط الفردي
- ٣- المهاجمة من الأمام
- ٤- المهاجمة من الخلف
- ٥- المهاجمة من الجانب

وتم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات الأداء الهجومي الجماعي كما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في متغيرات وسائل تنفيذ الخطط الدفاعية ن = ٤٠

الالتواء	الوسيط	\pm ع	س	وحدة	المتغيرات	الجماعية	وسائل تنفيذ الخطط الدفاعية
٠,٥٥	٤,٠٠	٠,٧٣	٣,٩٥	درجة	١- دفاع رجل لرجل		
٠,٨٧	٣,٥٠	٠,٦٨	٣,٥٠	درجة	٢- دفاع المنطقة		
٠,٤٣	٣,٠٠	٠,٥٣	٣,٤٠	مره	٣- المراقبة الجماعية		
٠,٩٢	٣٥,٠٠	١,٦٨	٣٥,٢٥	ث	٤- الضغط الجماعي		
٠,٥٠	٤,٠٠	٠,٨١	٤,٠٥	مره	١- المراقبة الفردية		
٠,٤٢	٣٥,٠٠	٢,٣٨	٣٥,٩٥	ث	٢- الضغط الفردي		
٠,٨٦	٣,٥٠	٠,٦٢	٣,٥٠	درجة	٣- المهاجمة من الأمام		
٠,٦١	٣,٤٠	٠,٦٨	٣,٤٥	درجة	٤- المهاجمة من الخلف		
٠,٠٩	٣,٥٠	٠,٥١	٣,٤٠	درجة	٥- المهاجمة من الجانب		

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في

متغيرات وسائل تنفيذ الخطط الدفاعية (قيد البحث)، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث

انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية :

تهدف هذه الدراسة إلى إجراء المعايير العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في قياس المستوي الخططي لناشئي كرة القدم عينة البحث.

١- معامل الصدق.

استخدم الباحث أسلوب صدق التمايز وذلك بمقارنة درجات الأرباع الأعلى (كمجموعة مميزة) بدرجات الأرباع الأدنى (كمجموعة غير مميزة) للاختبارات المختارة لقياس متغيرات البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين يمثلون فريق (م.ش ناصر مواليد ٢٠٠١م)، وتمت المقارنة باستخدام اختبار "ت" لحساب معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في قياس (الاداء الخططي) والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل "ت" بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة في اختبارات الاداء الخططي المختارة

= ن

١٠

قيمة (ت) المحسوبة	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		وحدة القياس	الاختبارات			
	ع±	س	ع±	س					
*٤,١٧	١,٢١	٢٣,٥٣١	١,٦٤	٢٠,٧٠١	ثانية	التمريرة الحائطية	الجماعي	الاداء الهجومي	
*٦,٦٩	١,٠٤٣	٢٣,٦٨٥	٠,٢٠٨	٢١,٣١٢	ثانية	التمثلث المفتوح			
*٣,٧٧	٠,٥٥٨	١٦,٢٦٥	٠,١٧٩	١٥,٥٢٩	ثانية	الاداء المركب من منتصف الملعب			
*٣,٠٥	٠,٩٤٩	٣٣,٦٧٤	٠,٣٦٧	٣٢,٦٤٠	ثانية	الأوفرلاب المنكر			
*٦,٤١	٠,٤٦٠	٣٢,٠٢٢	٠,٦٩٣	٣٠,٢٤٥	ثانية	صانع اللعب			
*٧,٨٨	٠,٨٨	٥,٤٣	٠,٧٣	٣,٩٥	درجة	دفاع رجل لرجل	الجماعي	الاداء الدفاعي	
*٣,٨٨	٠,٧٤	٤,٨٥	٠,٦٨	٣,٥٠	درجة	دفاع المنطقة			
*٤,٠٩	٠,٧١	٤,٦١	٠,٥٣	٣,٤٠	عدد	المراقبة الجماعية			
*٨,٨١	١,٠٢	٢٩,٣٧	١,٦٨	٣٥,٢٥	ثانية	الضغط الجماعي			
*٧,٢٧	٠,٧٤	٦,٧١	٠,٨١	٤,٠٥	عدد	المراقبة الفردية			
*٣,٣٠	٠,٨٨	٣٣,١٦	٢,٣٨	٣٥,٩٥	ثانية	الضغط الفردي	الفردية	الاداء الدفاعي	
*٤,٨٩	٠,٦٦	٤,٩٨	٠,٦٢	٣,٥٠	درجة	المهاجمة من الأمام			
*٥,٩١	٠,٨٠	٥,٥٢	٠,٦٨	٣,٤٥	درجة	المهاجمة من الخلف			
*٣,٦٩	١,٧٣	٦,٢٣	١,٥١	٣,٤٠	درجة	المهاجمة من الجانب			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ * مستوى الدلالة

يوضح جدول (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأرباع الأعلى (كمجموعة مميزة) بدرجات الأرباع الأدنى (كمجموعة غير مميزة) ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يؤكد أن تلك الاختبارات صادقة في قياس ما وضعت من آجلة.

٢- معامل الثبات.

استخدم الباحث أسلوب الاختبار - إعادة الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠) ناشئين بفواصل زمني قدره (٣) أيام بين القياسين، حيث أجري القياس الأول يوم السبت والأحد الموافقان ٣،

٢٠٢١/٧/٤م، والقياس الثاني يوم الأربعاء والخميس الموافق ٧، ٢٠٢١/٧/٨م، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين

الأول والثاني في اختبارات الاداء الخطي المختارة ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	الخطية
	ع±	س	ع±	س			
*٠,٩٢٣	٢,١٠١	٢٣,٥٠٣	٢,١١٢	٢٣,٥٢٦	ثانية	التمريرة الحائطية	الخطية
*٠,٧٩٨	١,٠١٦	٢٣,٦١٥	١,٠٢٢	٢٣,٦٣٢	ثانية	المثلث المفتوح	
*٠,٩٣٣	٠,٥٣٦	١٦,٢٢١	٠,٥٤١	١٦,٢٣٩	ثانية	الأداء المركب من منتصف الملعب	
*٠,٧٣٨	٠,٩٢٤	٣٣,٦٣٤	٠,٩٣٧	٣٣,٦٥٣	ثانية	الأوفرلاب المتكرر	
*٠,٩٢٣	٠,٤٤١	٣٢,٠٠٢	٠,٤٤٨	٣٢,٠١١	ثانية	صانع اللعب	
*٠,٨٦٤	٠,٦٠	٤,٢٣	٠,٨٣	٤,١٠	درجة	دفاع رجل لرجل	
*٠,٨٩٠	٠,٧٤	٣,٧٦	٠,٤٩	٣,٥٠	درجة	دفاع المنطقة	
*٠,٧٣٨	٠,٨٨	٤,٠٧	٠,٧٦	٣,٥٨	عدد	المراقبة الجماعية	
*٠,٧٢٣	٢,٨٢	٣٤,٧٦	٠,٩٩	٣٤,٨٢	ثانية	الضغط الجماعي	
*٠,٩٣٣	٠,٨٢	٤,٦٣	٠,٩٣	٤,٠	عدد	المراقبة الفردية	
*٠,٨٦٤	٠,٧٥	٣٥,١٦	١,١٤	٣٥,٧٣	ثانية	الضغط الفردي	
*٠,٧٣٨	٠,٧٨	٤,٠٠	٠,٥٩	٣,٦٣	درجة	المهاجمة من الأمام	
*٠,٨٢٣	٠,٩٣	٣,٥٨	٠,٧٢	٣,٦١	درجة	المهاجمة من الخلف	
*٠,٧٣٨	٠,٨٦	٣,٤٣	٠,٥٥	٣,٤٥	درجة	المهاجمة من الجانب	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية (ن-٢) = ٠,٦٣٢ * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القياس الأول والقياس الثاني عند مستوي معنوية ٠,٠٥، مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

- البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (١)

- معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح :
- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح لكافة عناصر الفورمة الرياضية من النواحي (البدينية - المهارية - الخطية) للعينة قيد البحث..
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
- مراعاة عوامل السلامة وعدم تعرض اللاعبين إلى أخطار الحمل الزائد تجنباً من حدوث الإصابة.
- أسس وضع البرنامج :

- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال المسح المرجعي لحصر التدريبات الخاصة بتطوير كافة جوانب عملية التدريب.
 - تم ترتيب الوحدات التدريبية خلال فترات الموسم التدريبي وتقنين الأحمال الخاصة بها والمشتتة على (الشدة - الحجم - التكرار).
 - تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي والتدرج بها خلال مراحل أداء البرنامج طوال الموسم التدريبي وقد اشتملت فترة البرنامج على عدد (٢٨) أسبوع موزعة على النحو التالي:
 - فترة الإعداد ١٢ أسبوع.
 - فترة المنافسات (أ) ١٠ أسابيع.
 - فترة المنافسات (ب) ٦ أسابيع.
 - تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع على النحو التالي:
 - فترة الإعداد ٥ وحدات = ٦٠ وحدة يومية.
 - فترة المنافسات ٤ وحدات = ٦٤ وحدة يومية.
 - إجمالي الوحدات = ١٢٤ وحدة مع اعتبار أيام المنافسات خارج أعداد الوحدات التدريبية.
 - تم تحديد أزمدة درجات الحمل المستخدمة وقد بلغت (١٩٥) ساعه تدريبية.
 - تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حيث بلغ (١١٧٠٠) دقيقة.
 - قام الباحث بتحديد دورة الحمل الفترية خلال أسابيع البرنامج باستخدام أسلوب ٣ : ١ أي أسبوع للراحة أو الاستشفاء.
 - تم تحديد عدد مرات التدريب (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع خلال فترة الاعداد، و(٤) وحدات خلال فترة المنافسات أ، ب مع اعتبار ايام المنافسة خارج ايام التدريب.
 - يتراوح زمن أداء الوحدة ما بين ٧٥-١٢٠ دقيقة يستغرقها الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.
 - تم توزيع الأحمال خلال الوحدات التدريبية بأسلوب (١ : ١ و ١ : ٢) أي حمل منخفض في الوحدة التدريبية الأولى يعقبه حمل مرتفع في الوحدة التدريبية التي تليها.
- محتويات البرنامج:**
- تم تصميم عدد (٥) نماذج للاحماء خلال أسابيع البرنامج المقترح .
 - تم استخدام عدد (١١٧) تدريب لتنمية وتطوير الجانب البدني للاعبين، تم ترقيمها بتسلسل عام يبدأ من رقم (١) حتي نهاية ترتيب كل عنصر).

- تم تحديد عدد (٧١) تدريب لتنمية وتطوير الاداء المهاري للاعبين، تم ترقيمهم بتسلسل عام (لكل مهاره علي حده) يبدأ من رقم (١) حتي نهاية ارقام كل مهارة).
- تم اختيار (٧١) تدريب لتنمية وتطوير الاداء الخططي الهجومي تم ترقيمهم بتسلسل عام يبدأ من رقم (١) حتي (٧١).
- تم اختيار عدد (١٠٠) تدريب لتنمية وتطوير الاداء الخططي الدفاعي تم توزيعها بارقام مسلسلة لكل مبدا دفاعي علي حده ،
- المجموعات والجمل الخططية وتدريب المراكز عددها (١٩) تدريب وزعت بارقام تبدأ من الرقم (١) حتي الرقم (١٩) نهاية ترقيم التدريبات.
- التقسيمات المصغرة وعددها (٢٤) تدريب وزعت بارقام تبدأ من الرقم (١) حتي الرقم (٢٤).

- تحديد مواعيد البرنامج :

عند تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح راع الباحث مواعيد المباريات الواردة من لجنة المسابقات الخاص بالفريق (عينة البحث) ومواعيد وتواريخ المباريات فقد تلاحظ ما يلي:-

- ١- أن بداية فترة المنافسات (أ) تبدأ يوم ٢٠٢١/١١/٢م وحتى يوم ٢٠٢٢/١/١١م حيث يلعب الفريق مباراة كل أسبوع (يوم الثلاثاء)
- ٢- بداية فترة المنافسات (ب) تبدأ يوم ٢٠٢٢/٢/٨م وحتى يوم ٢٠٢٢/٣/٢٢م حيث يلعب الفريق مباراة كل يوم ثلاثاء، وبداية من المباراة رقم (١٧) للفريق تم تعديل الجدول بحيث يلعب كل فريق مبارتين في الاسبوع ، لذلك فقد قام الباحث بتوزيع حمل التدريب خلال هذه المرحلة.

- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج:

بلغ الزمن الكلي لفترة البرنامج التدريبي خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م (١٩٥) ساعة تدريبية بواقع (١١٧٠٠) دقيقة وزعت على أسابيع البرنامج وكذلك على الوحدات التدريبية اليومية لكل أسبوع ومكوناتها على النحو التالي:

- التوزيع الزمني لفترات الإعداد والمنافسات :

- أزمنا الحمل الاقصى في فترة الاعداد (٢٤٠٠) و المنافسات (٢٤٠٠) = ٤٨٠٠ دقيقة
- أزمنا الحمل الاقل من الاقصى في فترة الاعداد (١٨٠٠) و المنافسات (١٨٠٠) = ٣٦٠٠ق
- أزمنا الحمل المتوسط في فترة الاعداد (١٥٠٠) و المنافسات (١٨٠٠) = ٣٣٠٠ دقيقة

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تحديد فترة تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٢٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية خلال فترة الإعداد و(٤) وحدات خلال فترة المنافسات، مع اعتبار أيام المنافسات خارج أعداد الوحدات التدريبية.

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة البحث في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٨/٧م وحتى يوم الثلاثاء ٢٢/٣/٢٠٢٢م ولمدة (٢٨) أسبوع، واشتملت على (١٢٤) وحدة تدريبية يومية .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب والمعالجات الإحصائية التالية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وهي :

Arithmetic mean	- المتوسط الحسابي
The standard deviation	- الانحراف المعياري
Median	- الوسيط
Skew ness coefficient	- معامل الالتواء
Simple correlation coefficient (person)	- معامل الارتباط لبيرسون
Independent - simples . test .	- اختبار " ت " للفروق
Improvement rates by percentage	- اختبار التحسن بواسطة النسب
Percent rate	- النسبة المئوية %
Analisa Of Varins	- تحليل التباين F . Test
Less Significant Deferent	- دلالة الفروق بين المتوسطات L.S.D

سابعاً : عرض ومناقشة النتائج .
- عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي- التتبعي- البعدي)

في الأداء الحركي الهجومي قيد البحث

دلالة الفروق L,S,D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياس	الأداء الحركي
	٤	٢	١			
٠,٦٧٣	*٤,٠٣١	*٠,٩٧٣		٢٦,٩٣٣	القبلي	التمريرة الحائطية
	*٣,٠٥٩			٢٥,٩٦٠	البيني	
				٢٢,٩٠١	البعدي	
٠,٥٢٦	*٢,٥٢٠	٠,٣٠٠		٢٩,٥٠٨	القبلي	المثلث المفتوح
	*٢,٢٢٠			٢٩,٢٠٨	البيني	
				٢٦,٩٨٨	البعدي	
٠,١٥٧	*٢,٢٤٤	٠,٠٥٩		١٨,٦٤٨	القبلي	الأداء المركب من منتصف الملعب
	*٢,١٨٥			١٨,٥٨٩	البيني	
				١٦,٤٠٤	البعدي	
٠,١٤٧	*٢,٢٧١	٠,٠٥٦		٣٧,٧٥٩	القبلي	الأوفرلاب المتكرر
	*١,٢١٥			٣٧,٧٠٣	البيني	
				٣٥,٤٨٨	البعدي	
٠,٥٥٤	*٢,٧٧٩	٠,٣٢١		٣٥,٨٩٥	القبلي	صانع اللعب
	*٢,٤٥٨			٣٥,٥٧٤	البيني	
				٣٣,١١٦	البعدي	

توضح نتائج الجدول رقم (٥) الخاص بحساب دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) للمجموعة التجريبية في الأداء الحركي الهجومي قيد البحث أن هناك دلالة إحصائية بين القياس البيني والقبلي لصالح القياس البيني في اختبار التمريرة الحائطية في حين لم توجد أي دلالة معنوية بين القياس البيني والقبلي في باقي اختبارات الأداء الحركي الهجومي ، وأن هناك فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والبيني لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات الأداء الحركي الهجومي.

والجدول رقم (٦) يوضح النسب المئوية للتحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في الأداء الحركي الهجومي قيد البحث.

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياسات الثلاث (قبلي- بيني- بعدي)
في الأداء الحركي الهجومي قيد البحث

الأداء الحركي	القبلي	البيني	البعدي	نسب التقدم %		
				٢×١	٣×٢	٣×١
التمريرة الحائطية	٢٦,٩٣٣	٢٥,٩٦٠	٢٢,٩٠١	٣,٧٤	١٣,٣٥	١٧,٦٠
التمثلت المفتوح	٢٩,٥٠٨	٢٩,٢٠٨	٢٦,٩٨٨	١,٠٢	٨,٢٢	٢١,٥٤
الأداء المركب من منتصف الملعب	١٨,٦٤٨	١٨,٥٨٩	١٦,٤٠٤	٠,٣١٧	١٣,٣١	١٣,٦٧
الأوفرلاب المتكرر	٣٧,٧٥٩	٣٧,٧٠٣	٣٥,٤٨٨	٠,٠٨	٠,١٤	٦,٣٩
صانع اللعب	٣٥,٨٩٥	٣٥,٥٧٤	٣٣,١١٦	٠,٩٠	٧,٤٢	٨,٣٩

يوضح جدول (٦) نسب التحسن لكل من القياسين البيني والبعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في الأداء الحركي الهجومي قيد البحث، حيث اتضح أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي والبيني عن القياس القبلي، وأن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس البيني في جميع اختبارات الأداء الحركي الهجومي، حيث كانت على النحو التالي: -

- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٣,٧٤%) لصالح القياس الثاني لاختبار التمريرة الحائطية، بينما كانت أقل نسبة هي (٠,٠٨%) لصالح القياس الثاني لاختبار الأوفرلاب المتكرر.
- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٢١,٥٤%) لصالح القياس الثالث لاختبار التمثلت المفتوح، بينما كانت أقل نسبة (٦,٣٩%) لصالح القياس الثالث لاختبار الأوفرلاب المتكرر.
- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (١٣,٣٥%) لصالح القياس الثالث لاختبار التمريرة الحائطية، بينما كانت أقل نسبة (٠,١٤%) لصالح القياس الثالث لاختبار الأوفرلاب المتكرر.

جدول (٧)

تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي- التبعي- البعدي)

ن = ٣٠

في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد البحث

الأساليب الدفاعية	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
دفاع رجل لرجل	بين المجموعات	١,٨١٤	٢	٠,٩٠٧	*٣,٩٧٨
	داخل المجموعات	١٩,٨٣٦	٨٧	٠,٢٢٨	
دفاع المنطقة	بين المجموعات	٤٦,٧٣٠	٢	٢٣,٣٦٥	*٤٥,٣٦٨
	داخل المجموعات	٤٤,٨٠٥	٨٧	٠,٥١٥	
المراقبة الجماعية	بين المجموعات	٨٩,٤١٦	٢	٤٤,٧٠٨	*٥٩,٧٧٠
	داخل المجموعات	٦٥,٠٧٦	٨٧	٠,٧٤٨	
الضغط الجماعي	بين المجموعات	١,٨١٤	٢	٠,٩٠٧	*٤,١٧٩
	داخل المجموعات	١٨,٨٧٩	٨٧	٠,٢١٧	

* مستوى الدلالة

قيمة (ف) عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,١٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات البحث الثلاث (القبلي-التتبعي- البعدي) في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد البحث، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي ٠,٠٥، وسوف يقوم الباحث بحساب أقل فرق معنوي للتعرف على معنوية هذه الفروق وتحديد اتجاهها ، والجدول رقم (٢٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي-التتبعي- البعدي) في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد البحث

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي قياسات البحث الثلاث (القبلي-التتبعي- البعدي) في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد البحث

دلالة الفروق L,S,D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياس	الأساليب الدفاعية
	٣	٢	١			
٠,٢٤٥	*٢,١٠١	٠,٠٥٦		٣,٩٥١	القبلي	دفاع رجل لرجل
	*٢,٠٤٥			٤,٠٠٧	البيني	
				٦,٠٥٢	البعدي	
٠,٣٦٨	*٣,٣٧٣	*١,١٢٣		٣,٥٠٢	القبلي	دفاع المنطقة
	*٢,٢٥٠			٤,٦٢٥	البيني	
				٦,٨٧٥	البعدي	
٠,٤٤٤	*٣,٦٧٥	*٠,٦٢٩		٣,٥٠٠	القبلي	المراقبة الجماعية
	*٣,٠٤٦			٤,١٢٩	البيني	
				٧,١٧٥	البعدي	
٠,٢٣٩	*٥,٠٨	*٢,٢٣		٣٥,٢٥	القبلي	الضغط الجماعي
	*٢,٨٥			٣٣,٠٢	البيني	
				٣٠,١٧	البعدي	

توضح نتائج الجدول رقم (٨) الخاص بحساب دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) للمجموعة التجريبية في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد البحث أن هناك دلالة إحصائية بين القياس البيني والقبلي لصالح القياس البيني في جميع اختبارات الأساليب الدفاعية الجماعية ماعدا اختبار "دفاع رجل لرجل" فلم توجد هناك أي دلالة معنوية بين القياسين، وأن هناك فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والبيني لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات الأساليب الدفاعية الجماعية. والجدول رقم (٩) يوضح النسب المئوية للتحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد البحث.

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياسات الثلاث (قبلي- بيئي- بعدي) في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد البحث

نسب التقدم %			البعدي	البيني	القبلي	الأساليب الدفاعية
٣×١	٣×٢	٢×١				
%٥٣,١٧	%٥١,٠٣	%١,٤١	٦,٠٥٢	٤,٠٠٧	٣,٩٥١	دفاع رجل لرجل

دفاع المنطقة	٣,٥٠٢	٤,٦٢٥	٦,٨٧٥	٣٢,٠٦%	٤٨,٦٤%	٩٦,٣١%
المراقبة الجماعية	٣,٥٠٠	٤,١٢٩	٧,١٧٥	١٧,٩٧%	٧٣,٢٧%	١٠٥%
الضغط الجماعي	٣٥,٢٥	٣٣,٠٢	٣٠,١٧	٦,٧٥%	٩,٤٤%	١٦,٨٣%

يوضح جدول (٩) نسب التحسن لكل من القياسين البيئي والبعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد البحث، حيث اتضح أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي والبيئي عن القياس القبلي، وأن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس البيئي في جميع الأساليب الدفاعية الجماعية، حيث كانت علي النحو التالي :-

- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٣٢,٠٦%) لصالح القياس الثاني لاختبار دفاع المنطقة، بينما كانت أقل نسبة هي (١,٤١%) لصالح القياس الثاني لاختبار دفاع رجل لرجل.
- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (١٠٥,٠٠%) لصالح القياس الثالث لاختبار المراقبة الجماعية، بينما كانت أقل نسبة (١٦,٨٣%) لصالح القياس الثالث لاختبار الضغط الجماعي.
- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (٧٣,٢٧%) لصالح القياس الثالث لاختبار المراقبة الجماعية، بينما كانت أقل نسبة (٩,٤٤%) لصالح القياس الثالث لاختبار الضغط الجماعي.

جدول (١٠)

تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي- التتبعي- البعدي)

في الأساليب الدفاعية الفردية قيد البحث $n = 30$

الأساليب الدفاعية	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
المراقبة الفردية	بين المجموعات	١,٦٥٠	٢	٠,٨٢٥	*٤,١٠٤
	داخل المجموعات	١٧,٤٨٧	٨٧	٠,٢٠١	
الضغط الفردي	بين المجموعات	٢٩,٦٦٦	٢	١٤,٨٣٣	*١٥,٨٤٧
	داخل المجموعات	٨١,٤٣٢	٨٧	٠,٩٣٦	
المهاجمة من الأمام	بين المجموعات	٥٩,١٨٢	٢	٢٩,٥٩١	*٣٧,٩٨٥
	داخل المجموعات	٦٧,٧٧٣	٨٧	٠,٧٧٩	
المهاجمة من الخلف	بين المجموعات	٣٦,٣٥٤	٢	١٨,١٧٧	*٢٨,٤٤٦
	داخل المجموعات	٥٥,٥٩٣	٨٧	٠,٦٣٩	
المهاجمة من الجانب	بين المجموعات	٢٥,٤١٦	٢	١٢,٧٠٨	*١٩,٨٢٥
	داخل المجموعات	٥٥,٧٦٧	٨٧	٠,٦٤١	

قيمة (ف) عند مستوى $0,05 = 3,15$ * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي قياسات البحث الثلاث (القبلي- التتبعي- البعدي) في الأساليب الدفاعية الفردية قيد البحث، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي $0,05$ ، وسوف يقوم الباحث بحساب أقل فرق معنوي للتعرف على معنوية هذه الفروق وتحديد اتجاهها.

والجدول رقم (١١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي- التتبعي- البعدي) في الأساليب الدفاعية الفردية قيد البحث

جدول (١١)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاث (القبلي- التتبعي- البعدي)

في الأساليب الدفاعية الفردية قيد البحث

دلالة الفروق L,S,D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياس	الأساليب الدفاعية
	٣	٢	١			
٠,٢٣٥	*٣,٨٩٥	*١,١٦٣		٤,٠٥٢	القبلي	المراقبة الفردية
	*٢,٧٣٢			٥,٢١٥	البيني	
				٧,٩٤٧	البعدي	
٠,٤٩٧	*٥,٣١	*١,٢٠		٣٥,٩٥	القبلي	الضغط الفردي
	*٤,١١			٣٤,٧٥	البيني	
				٣٠,٦٤	البعدي	
٠,٤٥٩	*٢,٥١	*٠,٨٢		٣,٤٣	القبلي	المهاجمة من الأمام
	*١,٦٩			٤,٢٥	البيني	
				٥,٩٤	البعدي	
٠,٤١١	*٢,٢١	*٠,٨٤		٣,٤١	القبلي	المهاجمة من الخلف
	*١,٣٧			٤,٢٥	البيني	
				٥,٦٢	البعدي	
٠,٤١١	*٢,٢١	*٠,٤٨		٣,٤٤	القبلي	المهاجمة من الجانب
	*١,٧٣			٣,٩٢	البيني	
				٥,٦٥	البعدي	

توضح نتائج الجدول رقم (١١) الخاص بحساب دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) للمجموعة التجريبية في الأساليب الدفاعية الفردية قيد البحث أن هناك دلالة إحصائية بين القياس البيني والقبلي لصالح القياس البيني في جميع اختبارات الأساليب الدفاعية الفردية، وأن هناك فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والبيني لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات الأساليب الدفاعية الفردية.

والجدول رقم (١٢) يوضح النسب المئوية للتحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في الأساليب الدفاعية الفردية قيد البحث.

جدول (١٢)

نسب التحسن بين القياسات الثلاث (قبلي - بيبي - بعدي)

في الأساليب الدفاعية الفردية قيد البحث

نسب التقدم %			البعدي	البيني	القبلي	الأساليب الدفاعية
٣×١	٣×٢	٢×١				
%٩٦,١٢	%٥٢,٣٨	%٢٨,٧٠	٧,٩٤٧	٥,٢١٥	٤,٠٥٢	المراقبة الفردية
%١٧,٣٣	%١٣,٤١	%٣,٣٣	٣٠,٦٤	٣٤,٧٥	٣٥,٩٥	الضغط الفردي
%٧٣,١٧	%٣٩,٧٦	%٢٣,٩٠	٥,٩٤	٤,٢٥	٣,٤٣	المهاجمة من الأمام
%٦٤,٨٠	%٣٢,٢٣	%٢٤,٦٣	٥,٦٢	٤,٢٥	٣,٤١	المهاجمة من الخلف
%٦٤,٢٤	%٤٤,١٣	%١٣,٩٥	٥,٦٥	٣,٩٢	٣,٤٤	المهاجمة من الجانب

يوضح جدول (١٢) نسب التحسن لكل من القياسين البيني والبعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في الأساليب الدفاعية الفردية قيد البحث، حيث اتضح أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي والبيني عن القياس

القبلي، وأن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس البيئي في جميع الأساليب الدفاعية الفردية، حيث كانت على النحو التالي: -

- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٢٨,٧٠٪) لصالح القياس الثاني لاختبار المراقبة الفردية، بينما كانت أقل نسبة هي (٣,٣٣٪) لصالح القياس الثاني لاختبار الضغط الفردي.
- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٩٦,١٢٪) لصالح القياس الثالث لاختبار المراقبة الفردية، بينما كانت أقل نسبة (١٧,٣٣٪) لصالح القياس الثالث لاختبار الضغط الفردي.
- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (٥٢,٣٨٪) لصالح القياس الثالث لاختبار المراقبة الفردية، بينما كانت أقل نسبة (١٣,٤١٪) لصالح القياس الثالث لاختبار الضغط الفردي.

- مناقشة النتائج :

- مناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات الخطئية الهجومية :

يوضح جدول (٥) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في اختبارات المتغيرات الخطئية الهجومية قيد الدراسة (القبلي- البيئي- البعدي) لعينة البحث أن هناك فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء الحركي الهجومي حيث يوضح الجدول رقم (٦) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات متغيرات الأداء الحركي الهجومي باستخدام اختبار اقل فرق معنوي L.S.D

ويوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء الحركي الهجومي أن هناك دلالة إحصائية بين القياس البيئي والقبلي لصالح القياس البيئي في اختبار التمريرة الحائطية في حين لم توجد أي دلالة معنوية بين القياس البيئي والقبلي في باقي اختبارات الأداء الحركي الهجومي، وأن هناك فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والبيئي لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات الأداء الحركي الهجومي.

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على عينة البحث الأساسية خلال فترة الأعداد والذي راعى فيه الباحث التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي المقترح وإتباع أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي حيث اتسم البرنامج بالتنمية الشاملة والمتوازنة للجوانب الخطئية الهجومية.

ويرى الباحث أن هذه النتائج تشير أيضاً إلى أن تدريبات الأداء الهجومي الجماعي قد احتوت على جميع الأداءات (الفردية والمركبة)، وأن استخدام تدريبات الأداء الجماعي تؤثر في تنمية جميع متغيرات الأداء الحركي الهجومي الفردي بالإضافة إلى تنمية الأداء الجماعي نفسه، أي أن أي تنمية تحدث للأداء الخطئي الجماعي يجب أن تصاحبها تنمية في الأداء الفردي والمركب.

وينضح من نتائج جدول رقم (٧) والخاص بنسب تحسن قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الأداء الحركي الهجومي قيد البحث، حيث سجلت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٣,٧٤٪) لصالح القياس الثاني لاختبار التمريرة الحائطية، بينما كانت أقل نسبة هي (٠,٠٨٪) لصالح القياس الثاني لاختبار الأوفرلاب المتكرر، بينما أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٢١,٥٤٪) لصالح القياس الثالث لاختبار المثلث المفتوح، بينما كانت أقل نسبة (٦,٣٩٪) لصالح القياس الثالث لاختبار الأوفرلاب المتكرر، في حين أن

أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (١٣,٣٥٪) لصالح القياس الثالث لاختبار التميريرة الحائطية ، بينما كانت أقل نسبة (٠,١٤٪) لصالح القياس الثالث لاختبار الأوفرلاب المتكرر.

ويرى الباحث أن تدريبات الأداء الخططي الهجومي ساهمت في زيادة نسبة التحسن في الأداء الخططي الفردي والجماعي بصفة عامة وارتفاع معدل تحسن المتغيرات الخططية الهجومية التالية "التميريرة الحائطية - المثلث المفتوح - الأداء المركب من منتصف الملعب".

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **طلال عبد الجواد** (٢٠١١م) (١٣) عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي في متغيرات الأداء الحركي الهجومي لدى أفراد عينة البحث عند استخدام تدريبات البرنامج التدريبي المقترح، وأيضاً دراسة **أحمد عبد الفتاح** (٢٠٠٦م) (٥) عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية علي تطوير السلوك الخططي الهجومي لنادي كرة القدم، وأيضاً نتائج دراسة **"خالد كمال"** (٢٠٠٠م) (١٠) في أن البرنامج له تأثير دال على تطوير مستوى الأداء المركب الهجومي وجميع الجمل الخططية الجماعية.

وتتفق أيضاً مع دراسة **"عماد النادي"** (٢٠١٣م) (١٧) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين بين القياس القبلي البعدي وكل من القياسين القبلي والتبعي لصالح القياس البعدي في جميع مكونات الفورمة الرياضية (بندنيا - مهاريا - خططيا) للاعبين كرة القدم (عينة البحث) عند استخدام البرنامج التدريبي المقترح.

- مناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات الخططية الدفاعية :

يوضح جدول (٨) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد الدراسة (القبلي- البيني- البعدي) أن هناك فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة للمجموعة التجريبية في الأساليب الدفاعية الجماعية ، حيث يوضح الجدول رقم (٢٤) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات الأساليب الدفاعية الجماعية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D

ويوضح جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) للمجموعة التجريبية في الأساليب الدفاعية الجماعية أن هناك دلالة إحصائية بين القياس البيني والقبلي لصالح القياس البيني في جميع اختبارات الأساليب الدفاعية الجماعية ماعدا اختبار "دفاع رجل لرجل" فلم توجد هناك أي دلالة معنوية بين القياسين، وأن هناك فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والبيني لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات الأساليب الدفاعية الجماعية

كما يوضح جدول (١٠) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الأساليب الدفاعية الفردية قيد الدراسة (القبلي- البيني- البعدي) أن هناك فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة للمجموعة التجريبية في الأساليب الدفاعية الفردية، حيث يوضح الجدول رقم (٢٧) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات الأساليب الدفاعية الجماعية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D

ويوضح جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) للمجموعة التجريبية في الأساليب الدفاعية الجماعية أن هناك دلالة إحصائية بين القياس البيني والقبلي لصالح القياس البيني في جميع اختبارات الأساليب الدفاعية الفردية، وأن هناك فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والبيني لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات الأساليب الدفاعية الفردية.

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي احتوي على مجموعة تدريبات نوعية خاصة بالأداء الخططي الدفاعي والذي طبق على عينة البحث الأساسية خلال فترة الأعداد والذي اتسم بالتنمية الشاملة والمرتنة بين الأساليب الدفاعية الفردية والجماعية طوال الموسم الرياضي مع مراعاة تصميم البرنامج من خلال تقنين الحمل بمكوناته والحرص على جدية اللاعبين في الانتظام والتنفيذ الجيد قد أدى الي تطوير مستوي القدرات الخططية الدفاعية سواء فردية أو جماعية.

وأكدت نتائج جدول رقم (٨) الخاص بنسب تحسن قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الأساليب الدفاعية الجماعية قيد البحث ، حيث سجلت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٣٢,٠٦٪) لصالح القياس الثاني لاختبار دفاع المنطقة، بينما كانت أقل نسبة هي (١,٤١٪) لصالح القياس الثاني لاختبار دفاع رجل لرجل، بينما أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (١٠٥,٠٠٪) لصالح القياس الثالث لاختبار المراقبة الجماعية، بينما كانت أقل نسبة (١٦,٨٣٪) لصالح القياس الثالث لاختبار الضغط الجماعي، في حين كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (٧٣,٢٧٪) لصالح القياس الثالث لاختبار المراقبة الجماعية ، بينما كانت أقل نسبة (٩,٤٤٪) لصالح القياس الثالث لاختبار الضغط الجماعي.

كما أكدت نتائج جدول رقم (١٢) والخاص بنسب تحسن قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في في الأساليب الدفاعية الفردية قيد البحث ، حيث سجلت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٢٨,٧٠٪) لصالح القياس الثاني لاختبار المراقبة الفردية، بينما كانت أقل نسبة هي (٣,٣٣٪) لصالح القياس الثاني لاختبار الضغط الفردي ، بينما كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٩٦,١٢٪) لصالح القياس الثالث لاختبار المراقبة الفردية، بينما كانت أقل نسبة (١٧,٣٣٪) لصالح القياس الثالث لاختبار الضغط الفردي ، في حين كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (٥٢,٣٨٪) لصالح القياس الثالث لاختبار المراقبة الفردية، بينما كانت أقل نسبة (١٣,٤١٪) لصالح القياس الثالث لاختبار الضغط الفردي.

ويرى الباحث أن تدريبات الأداء الخططي الدفاعي قد ساهمت في زيادة نسبة التحسن في الأساليب الدفاعية الفردية والجماعية بصفة عامة وارتفاع معدل تحسن المتغيرات الخططية الدفاعية التالية " دفاع المنطقة - المراقبة الجماعية" كأساليب دفاعية فردية والمراقبة الفردية" كأساليب دفاعية جماعية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة احمد طلبة (٢٠١٤م) (٤) عن أن البرنامج المقترح للتدريبات النوعية أدى الي وجود فروق دالة إحصائيا في تطوير بعض الأداءات الخططية الدفاعية لناشئي كرة القدم أفراد عينة البحث ، وأيضاً دراسة **عماد النادي** (٢٠٠٦م) (٥) عن وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي البعدي وكل من القياسين القبلي والتتبعي لصالح القياس البعدي في جميع مكونات الفورمة الرياضية (بدنيا - مهاريا - خططيا) للاعبين كرة القدم (عينة البحث)، ونتائج دراسة "**محمد مصلحي**" (٢٠٢٠م) (٢١) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند استخدام البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب المنافسة ذو تأثيراً إيجابياً على مستوي تنفيذ بعض الخطط الفردية لناشئي كرة القدم.

وهنا أكدت نتائج دراسة **سراج الدين عبد المنعم** (٢٠٠٠م) (١١) من أن الأداء الدفاعي المتوازن ما بين الفردي والجماعي وتناغم اللاعبين كل في تأدية الدور الدفاعي يخدم العمل الجماعي الدفاعي ككل للفريق ويؤثر على نتائج المباريات بشكل مباشر.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٦م) من أن المدرب يجب أن يراعي التوازن ما بين استخدام أساليب الدفاع الفردي والجماعي عند بناء استراتيجيات الفريق الدفاعية وفق متطلبات كل مباراة بما يراعي نقاط القوة في الفريق الخصم وكيفية إجراء الخطط الدفاعية المضادة وتدريب الفريق ككل للتنسيق فيما بينهم لتنفيذ الواجبات التي تخدم تلك الاستراتيجيات. (٣: ١٥٠)

من العرض السابق يتضح صحة فرض البحث الأول والذي ينص على أنه "يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الخططي الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث".

- كما أظهرت نتائج مقارنة نسب التحسن في مكونات الحالة التدريبية (الخططية) علي النحو التالي:-
- أن نسب التحسن قد تراوحت ما بين (٣,٧٤٪) الي (٠,٠٨٪) في الأداء الهجومي بين القياسين الثاني والأول وقد تراوحت ما بين (١٣,٣٥٪) الي (٠,١٤٪) بين القياسين الثاني الثالث.
 - أن نسب التحسن قد تراوحت ما بين (٣٢,٠٦٪) الي (١,٤١٪) في الأساليب الدفاعية الجماعية بين القياسين الثاني والأول، وقد تراوحت ما بين (٧٣,٢٧٪) الي (٩,٤٤٪) بين القياسين الثاني الثالث.
 - أن نسب التحسن قد تراوحت ما بين (٢٨,٧٠٪) الي (٣,٣٣٪) في الأساليب الدفاعية الفردية بين القياسين الثاني والأول، وقد تراوحت ما بين (٥٢,٣٨٪) الي (١٣,٤١٪) بين القياسين الثاني الثالث.

ويري الباحث أن نسب تحسن مكونات البرنامج المقترح الخططية الهجومية والدفاعية كانت أفضل خلال أعلي في فترة المنافسات عند مقارنتها بفترة الإعداد في جميع مكونات الإعداد الخططي الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية، بدلالة مؤشرات أعلي نسب تحسن وأقل نسب ، حيث يشير الباحث أن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسات قد اكتسب الخبرة التنافسية ، إضافة الي محتويات البرنامج التدريبي المقترح الخططية دفاعية وهجومية والتدريب عليها خلال الوحدات التدريبية، بالإضافة الي تطبيقاتها في المباريات التجريبية والرسمية أدي الي أن مستوي اللاعبين كان افضل خلال فترة المنافسات.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي نص على أن "هناك فروق دالة إحصائية لصالح قياس الداء الخططي قيد البحث في فترة المنافسات عند مقارنتها لفترات التدريب الأخرى".

ثامنا : الإستخلاصات والتوصيات .

- ١- الإستخلاصات .
- في حدود أهداف البحث وفروضه وما اتبعه الباحث من إجراءات وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استخلص الباحث ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي وكل من القياسين القبلي والتتبعي ولصالح القياس البعدي في جميع مكونات الجوانب الخططية (دفاعيا وهجومياً) لناشئي كرة القدم مواليد ٢٠٠١م (عينة البحث).
- تتباين معدلات الحالة التدريبية كلما تم تقنين الأحمال التدريبية خلال فترات الموسم (الإعداد – المنافسات-الانتقالية) لناشئي كرة القدم.

- وجود نسب تحسن للقياس التتبعي عند مقارنته بالقياس القبلي لأثر التدريب خلال فترة الإعداد لدى عينة البحث عند قياس جوانب الاداء الخططي.
 - وجود نسب تحسن للقياس البعدي عند مقارنته بالقياس التتبعي لأثر التدريب خلال فترة المنافسات لدى عينة البحث عند قياس جوانب الاداء الخططي.
 - كانت أعلى نسب تحسن في متغيرات الأداء الحركي الهجومي (١٣,٣٥٪) بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التمريرة الحائطية ولصالح القياس البعدي، بينما كانت اقل نسبة تحسن هي (٠,٠٨٪) بين القياسين القبلي والتتبعي لصالح القياس التتبعي لاختبار الأوفرلاب المتكرر.
 - كانت أعلى نسب تحسن في الأساليب الدفاعية الجماعية (١٠٥,٠٠٪) بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار المراقبة الجماعية ولصالح القياس البعدي، بينما كانت اقل نسبة تحسن هي (١,٤١٪) بين القياسين القبلي والتتبعي لصالح القياس التتبعي لاختبار دفاع رجل لرجل.
 - كانت أعلى نسب تحسن في الأساليب الدفاعية الفردية (٩٦,١٢٪) بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار المراقبة الفردية ولصالح القياس البعدي، بينما كانت اقل نسبة تحسن هي (٣,٣٣٪) بين القياسين القبلي والتتبعي لصالح القياس التتبعي لاختبار الضغط الفردي.
- ٢- التوصيات.

في ضوء هدف البحث وما خلص إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بمكونات الأداء الفني بما يتضمنه من تدريبات (بدنية - مهارية - خططيه دفاعيا وهجومياً) لناشئي كرة القدم مواليد ٢٠٠١م (عينة البحث).
- ضرورة تقنين الأحمال التدريبية بحيث تتناسب وقدرات اللاعبين من اجل تطوير قدراتهم الفنية خلال فترات الموسم (الإعداد - المنافسات- الانتقالية).
- الاهتمام بتطوير مكونات الحالة التدريبية (بدنية- مهارية- خططيه) خلال فترة الإعداد لضمان تطوير المستوي الخططي للفريق خلال المنافسات
- الاهتمام بتطوير مكونات الحالة التدريبية الخططية (الأداء الهجومي - الأساليب الدفاعية الجماعية- في الأساليب الدفاعية الجماعية) خلال فترة المنافسات حيث تعد فترة المنافسات أفضل فترات الموسم تأثيراً على المستوي الخططي الدفاعي والهجومي.
- إجراء المزيد من الدراسات للعمل على تطوير مكونات الحالة التدريبية (البدنية - مهارية - الخططية) خلال فترات الموسم الرياضي وعلى عينات مختلفة في المراحل السنوية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

- ١- إبراهيم شعلان (٢٠١٠م): " كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة) "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان، عمرو علي أبو المجد(١٩٩٦م): أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- ٣- إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٦م): استراتيجيات الدفاع في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أحمد طلبه محمود سلطان (٢٠١٤م): تأثير التدريب النوعي علي تطوير بعض الأداءات الخططية الدفاعية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- ٥- أحمد محمد عبد الفتاح (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير السلوك الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٦- أمر الله البساطي (٢٠٠١م): الإعداد البدني في كرة القدم، (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- ٧- أمر الله البساطي (١٩٩٨): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٠م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة العاشرة، الإسكندرية.
- ٩- خالد عبدالعزيز داود (٢٠٢٠م): تأثير استخدام التدريبات البصرية علي سرعة أداء بعض المهارات المنمجة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ١٠- خالد محمد كمال إبراهيم (٢٠٠٠م): تطوير بعض جوانب الأداء المهارى وعلاقته ببعض الجمل الخططية للاعبين كرة القدم الناشئين تحت ١٩ سنة خلال فترة الإعداد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١١- سراج الدين محمد عبدالمنعم (٢٠٠٠م): تقييم الأداء الخططي الهجومي والدفاعي وعلاقته بنتائج المباريات في كأس العالم (١٩٩٨م) لكرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- ١٢- صالح نعمة سمير سالم (٢٠٢٠م): تأثير القدرات التوافقية علي بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة القدم بدولة الكويت، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج، يوليو.
- ١٣- طلال السيد حسن عبد الجواد (٢٠١١م): فاعلية برنامج تدريبي على الأداء الحركي الهجومي لدى ناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٤- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (٢٠٠٦م): جماعية اللعب في كرة القدم، الطبعة الرابعة مزيده ومنقحة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٥- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (١٩٨٩): كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- عبدالرحمن محمود عبدالله (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الساكيو SAQ علي سرعة أداء بعض المهارات الهجومية لدي المبتدئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- عماد أحمد إبراهيم النادي (٢٠١٣م): تأثير تقنين الأحمال التدريبية وفقاً لفترات الموسم على بعض مكونات الفورمة الرياضية للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٨- عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م): الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٢٠- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣) : التخطيط الحديث في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة .
- ٢١- محمد سعيد مصلحي محمد (٢٠٢٠م) : تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على بعض الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها، العدد ٧٢، مارس
- ٢٢- محمود عبدالقادر محمود عبدالمطلب (٢٠٢٢م) : تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧م): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٠م): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- ممدوح إبراهيم علي (٢٠٠٧م) : استراتيجيات الأداء الهجومي للنادي الأهلي المصري في بطولتي العالم باليابان، ٢٠٠٥، ٢٠٠٦ كمؤشر لتوجيه برامج التدريب في كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي الثاني " التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعليم"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٦- ممدوح إبراهيم علي (٢٠٠٠م): تأثير تنمية بعض المتغيرات الحس حركية وتأثيرها على الأداء الجماعي لدي الناشئين في كرة القدم، المجلة العلمية، المجلد الثالث عشر، علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ٢٧- مهدي محسن محمد حسن (٢٠٢٠م): برنامج تدريبي باستخدام قدرة الحساسية للمشكلات لتحسين فاعلية السلوك الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 28- De Marées, Markus; Koehler, Karsten; Linville, John; Holmberg, Hans, Christer; Master, Joachim. (2011) : **Effects of 5weeks' high-intensity interval training vs. volume training in 14-year-old soccer players.** Journal of Strength & Conditioning Research. 25(5): 1271-
- 29- Jim Brown (2001): **Sports Talent (How to Identify and Develop Outstanding Athletes), Human Kinetics, US.**
- 30- J., Sadiq., et. al (2021) : **The effect of a training program on developing the kinetic speed of the dribbling and passing skills for football junior players** ,International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 01, 2020 ISSN: 1475-7192
- 31- Yossi, Haleva & Yoav Meckel (2020) : **The Effect of Basic Technical Training on Performance Capabilities of Young Soccer Players** January 2020 Advances in Physical Education 10(01).
- 32- Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). **High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training in Tennis.** Journal of Strength & Conditioning Research. 26(1):53-6