

تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم

أ. فتحي إبراهيم محمد جعيدة Fathijeeda26@gmail.com

أ. عيسى خليفة اللافي التائب ellafiessa@gmail.com

أ. أسامة حسن إبراهيم سعد Os995937@gmail.com

ملخص البحث

تهدف الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح مدته 8 أسابيع و 3 وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية عناصر البدنية لناشئي كرة القدم بالمنطقة الغربية واشتملت العينة على 100 ناشئ دون سن 15 وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي وعمل 5 اختبارات جسدية و 5 مهارية واستخدم المعالج الإحصائي الحقيبة الإحصائية

Research summary

The study aims at introducing the effect of a proposed training program of 8 weeks , 3 training weekly units on developing some physical elements in western region . The study sample included 100 player below the age 15 .The researcher used the experimental methodology 5 physical tests and 5 skills tests were made spss programs was also employed .

المقدمة

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ، ولجميع الألعاب الرياضية ، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها إلي جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى ، حيث تدرس كرة القدم نظريا وعمليا ، إضافة إلي الفحوصات و العناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم . ولذا يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة ، وقد بات استنثار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلي ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية ، مما أدى بالباحثين الاهتمام بفئة تحت 12 سنة من خلال العناصر البدنية وبعض المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل أليياتي ، يوسف (5). 2004,259

مشكلة الدراسة :

من خلال عمل الباحثون لسنوات عديدة مدرسين للتربية البدنية و مدربين للفرق الرياضية في المدرسة وفي الأندية .
ومن خلال مشاهدتهم لأداء الناشئين في اللقاءات والمباريات الرسمية والودية ، لاحظ أن هناك قصور في الأداء البدني وكثيرا من الأخطاء المهارية ترتكب أثناء الأداء وهذه الأخطاء تسبب أحيانا في إعاقة تقدم الناشئ مهريا وبدنيا للوصول إلي المستويات العليا ، وانعكاس ذلك علي متطلبات اللعبة خططيا ومن خلال متابعته لتدريب الناشئين في بعض الأندية وجد أن هناك كثيرا من المدربين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي .
مما دفع الباحثون إلى محاولة التعرف إلى فاعلية الدور الذي يمكن أن تؤديه البرامج التدريبية في استنثار طاقات الناشئين من الناحيتين البدنية والمهارية من خلال برنامج تدريبي يتضمن أنواعا مختلفة من التدريبات وهو اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئين كرة القدم في المنطقة الغربية .

أهمية الدراسة :

أنها تبحث في تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ، والتعرف إلى مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في المنطقة الغربية .

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة للتعرف على

تأثير برنامج التدريبي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم بالمنطقة الغربية.

فروض الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القاسين القلبي والبعدى في بعض القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القاسين القلبي والبعدى في بعض القدرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى .
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدى .

الدراسات السابقة

قام عوض 1993 بدراسة حول أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح و التعرف على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم،و استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح و التعرف على تأثيره في تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئين كرة القدم،و استخدم المنهج التدريبي و بلغ حجم العينة 60 ناشئا تقسيم إلي مجموعتين 30 تجريبية 30 ضابطه اختيروا بطريقة عمدية و كانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيرا إيجابيا على مستوى المهارات الأساسية المختارة لدى ناشئين المجموعة التجريبية بنسبة تحسين أعلى من المجموعة الضابطة. (8)

وقام إبراهيم 1991 بدراسة حول تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الأداء البدني المهاري للناشئين في محافظة أسيوط،و استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للناشئين من 14 إلي اقل من 16 سنة بمراكز تدريب الناشئين بمحافظة أسيوط و استخدم المنهج التجريبي و بلغ حجم العينة 60 لاعبا 30 مجموعة تجريبية و 30

مجموعة ضابطه اختيروا بطرية عشوائية ، و كانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المخطط على أسس علمية يعمل على رفع مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين أكثر من البرامج المتبعة حاليا بمراكز تدريب الناشئين . (1)

وقام عواد 1990 بدراسة حول برنامج تدريبي مقترح لتدريب بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي أندية بغداد للناشئين للأعمار 13:15 سنة واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين من ا لناشئين احد أهما تجريبه والأخرى ضابطه واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته هذه الدراسة وكان زمن تطبيق البرنامج 8 أسابيع لمعدل ثلاث وحدات تدريبه أسبوعيه وكانت أهم النتائج هذه الدراسة هي إن المجموعة التجريبية تميزت على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية في الدراسة وعزا الباحثون هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح الموضوع على الأسس العلمية (7)

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة :استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة .
مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من ناشئي كرة القدم بنادي المستقبل بالجميل بالمنطقة الغربية، تحت 12 سنة ، والبالغ عددهم (100) ناشئ .
عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي المستقبل بالجميل بالمنطقة الغربية ، تحت سن 12 سنة ، والبالغ عددهم 50 ناشئ .
جدول رقم 1 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة وفق المتغيرات الأساسية وبعض القدرات البدنية والمهارية (ن=50) .

متغيرات الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة
العمر	11.13	0.850	10.00	12.00
الطول	1.54	0.080	1.40	1.68
الوزن	41.03	5.00	35.00	58.00
اختبار المرونة	12.78	5.37	1.00	25.00
اختبار العدو 30م	5.67	0.410	4.47	6.52
اختبار الوثب	1.59	0.210	1.25	2.15
اختبار التحمل	9.26	1.31	7.34	13.52

26.03	19.15	1.69	22.64	اختبار الرشاقة
0.900	0.000	0.220	0.400	اختبار التمرير الطويل
0.600	0.000	0.170	0.260	اختبار دقة التصويب على المرمى
13.60	6.10	1.71	9.09	اختبار رمية التماس
75.00	3.00	14.88	16.05	اختبار تنطيط الكرة
14.06	9.78	1.06	12.03	اختبار الجري المتعرج بالكرة

جدول رقم 2 تجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الاساسية والقدرات البدنية والمهارية (ن=50)

متغيرات الدراسة	المجموعة التجريبية قبلي ن=25		المجموعة الضابطة قبلي ن=25		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
العمر	0.89	11.20	0.83	11.05	0.551	0.585	غير دال
الطول	0.08	1.55	0.08	1.53	0.497	0.622	غير دال
الوزن	5.04	40.95	5.09	41.10	0.094	0.926	غير دال
اختبار المرونة	6.61	12.95	3.91	12.60	0.204	0.840	غير دال
اختبار العدو 30م	0.44	5.59	0.37	5.75	-1.251	0.219	غير دال
اختبار الوثب	0.21	1.68	0.15	1.50	2.005	0.052	غير دال
اختبار التحمل	1.07	9.24	1.53	9.28	-0.092	0.927	غير دال
اختبار الرشاقة	1.32	23.42	1.68	21.86	1.879	0.068	غير دال
اختبار التمرير الطويل	0.20	0.34	0.22	0.46	-1.796	0.080	غير دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.20	0.23	0.13	0.295	-1.244	0.228	غير دال
اختبار رمية التماس	1.68	8.81	1.73	9.36	-1.030	0.309	غير دال
اختبار تنطيط الكرة	16.78	15.45	13.11	16.65	-0.252	0.802	غير دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	1.11	11.65	0.87	12.41	-1.993	0.054	غير دال

ت الجدولية = 2.021

يتضح من الجدول رقم 2 ان قيمة ت المحسوبة اصغر من قيمة ت الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الاساسية والبعض القدرات البدنية والمهارية قبل تنفيذ التجربة

الأجهزة والادوات المستخدمة في الدراسة :

الاجهزة المستخدمة في الدراسة :

جهاز الرستامترلقياس الطول
ميزان طبيلقياس الوزن
شريط قياسلقياس المسافة

الادوات المستخدمة في الدراسة

استمارات تسجيل البيانات
ملعب كرة قدم .
أقماع عدد (25)
شواخص عدد (25)
كرة قدم (30)
حواجز (15)
دوائر ملونة
صافرة

الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة :

اختبار المرونة
اختبار الوثب اختبار التحمل اختبار الرشاقة

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة :

اختبار التمرير الطويل
اختبار دقة التصويب على المرمى
اختبار رمية التماس
اختبار تنطيط الكرة

اختبار الجري المتعرج بالكرة

الدراسة الاستطلاعية : أجريت الدراسة الاستطلاعية على 15 ناشئا من خارج عينة الدراسة من لاعبي نادي المستقبل بالجميل وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك للتأكد من مدى ملاءمة الاختبارات المستخدمة و تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار .

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

الصدق : استخدم الباحثون في دراستهم أسلوبين لصدق المحتوى الأول من خلال استعراض المراجع و الكتب و الاختبار الثاني عن طريق الصدق الظاهري قام الباحثون بإستشارة المحكمين من الاساتذة في الجامعات بالمنطقة الغربية و المتخصصين في مجال التربية البدنية تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات .
الثبات: ثبات الاختبار يعنى أن تعطى الاختبارات نفس النتائج ،استخدم الباحثون أسلوب تطبيق الاختبارات و إعادة تطبيقها لإيجاد معامل ثبات الاختبار .

جدول رقم3: معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار القدرات البدنية و المهارية

الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	الدلالة
اختبار المرونة	0.978	دال
اختبار العدو 30م	0.995	دال
اختبار الوثب	0.985	دال
اختبار التحمل	0.812	دال
اختبار الرشاقة	0.999	دال
اختبار التمرير الطويل	0.874	دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.801	دال
اختبار رمية التماس	0.984	دال
اختبار تنطيط الكرة	0.970	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	0.931	دال

الدراسة الاساسية

القياسات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي الدراسة التجريبيّة و الضابطة و قد كان إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعيّة والتحقّق من الصدق و ثبات موضوعيّة هذه الاختبارات و قد تم إجراء هذه الاختبارات 15.4.2023 الي 19.4.2023

الدراسة الاساسية :

قام الباحثون بتطبيق الدراسة على عينة الدراسة بتاريخ 2023/4/22م الى 2023/6/22م ، ولمدة شهرين بواقع 3 وحدات تدريبيّة اسبوعيا ، زمن كل وحدة تدريبيّة (1.30) ساعة .

القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من تطبيق الدراسة قام الباحثون بإجراء القياسات البعديّة وفي نفس القياسات القبليّة ، وفي الفترة الواقعة بين 24.6.2023 إلي 28.6.2023

المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية الآتية :

1-الحقيبة الاحصائية.

2-المتوسط الحسابي .

3-الانحراف المعياري .

4-اختبار تي تست .

5-معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات.

عرض ومناقشة النتائج :

اولا : عرض النتائج

الجدول رقم 4 المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري و قيمة ت المحسوبة للقياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية و المهارية للمجموعة التجريبية (ن=25)

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	القياس القبلي ن=25		القياس البعدي ن=25		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار المرونة	سنتيمتر	61.6	90.16	03.6	55.3	002.0	دال	
اختبار العدو 30م	ثانية	44.0	11.5	27.0	62.6	000.0	دال	
اختبار الوثب	متر	21.0	82.1	019	93.4	000.0	دال	
اختبار التحمل	دقيقة/ثانية	07.1	56.7	89.0	29.6	000.0	دال	
اختبار الرشاقة	ثانية	32.1	70.17	02.1	12.18	000.0	دال	
اختبار التمرير الطويل	مرة	20.0	67.0	18.0	08.9	000.0	دال	
اختبار دقة التصويب على المرمى	مرة	20.0	64.0	17.0	11.11	000.0	دال	
اختبار رمية التماس	متر	68.1	91.11	10.2	17.12	000.0	دال	
اختبار تنطيط الكرة	مرة	78.16	95.31	59.27	25.5	000.0	دال	
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	11.1	56.10	71.0	99.4	000.0	دال	

ت الجدولية = 2.093

يتضح من الجدول رقم 4 ان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية أكبر من قيمة ت الجدولية في بعض القدرات البدنية والمهارية في القياس القبلي والبعدي ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول

الجدول رقم 5 المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري و قيمة ت المحسوبة للقياسين القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية و المهارية للمجموعة الضابطة ن=25

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	القياس القبلي ن=25		القياس البعدي ن=25		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار المرونة	سنتيمتر	91.3	60.12	99.3	85.12	561.-1	135.0	غير دال
اختبار العدو 30م	ثانية	37.0	75.5	37.0	74.5	218.0	830.0	غير دال
اختبار الوثب	متر	15.0	50.1	15.0	51.1	187.-1	250.0	غير دال
اختبار التحمل	دقيقة/ثانية	53.1	28.9	64.1	13.9	930.1	069.0	غير دال
اختبار الرشاقة	ثانية	68.1	86.21	76.1	69.21	462.1	160.0	غير دال
اختبار التمرير الطويل	مرة	22.0	46.0	25.0	48.0	710.-1	104.0	غير دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	مرة	13.0	29.0	15.0	31.0	831.-1	083.0	غير دال
اختبار رمية التماس	متر	73.1	36.9	77.1	41.9	423.-0	677.0	غير دال
اختبار تنطيط الكرة	مرة	11.13	65.16	03.13	75.16	438.-0	666.0	غير دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	87.0	41.12	60.1	06.13	602.-1	126.0	غير دال

ت الجدولية = 2.093

ينتضح من الجدول رقم 4 ان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة أصغر من قيمة ت الجدولية في بعض القدرات البدنية والمهارية في القياس القبلي والبعدي ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وبذلك لا يتحقق صحة الفرض الثاني .

الجدول رقم 6 المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري و قيمة ت و دلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة ن=50

مستوى الدلالة	مستوى المعنوية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات الدراسة	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	
دال	028.0	28.2	3.99	12.85	6.03	16.90	سنتمتر	اختبار المرونة
دال	002.0	26.-3	0.37	5.74	0.27	5.11	ثانية	اختبار العدو 30م
دال	000.0	33.5	0.15	1.51	019	1.82	متر	اختبار الوثب
دال	037.0	16.-2	1.64	9.13	0.89	7.56	دقيقة/ثانية	اختبار التحمل
دال	000.0	64.-6	1.76	21.69	1.02	17.70	ثانية	اختبار الرشاقة
دال	009.0	75.2	0.25	0.48	0.18	0.67	مرة	اختبار التمرير الطويل
دال	000.0	94.6	0.15	0.31	0.17	0.64	مرة	اختبار دقة التصويب على المرمى
دال	001.0	74.3	1.77	9.41	2.10	11.91	متر	اختبار رمية التماس
دال	013.0	60.2	13.03	16.75	27.59	31.95	مرة	اختبار تنطيط الكرة
دال	000.0	38.-6	1.60	13.06	0.71	10.56	ثانية	اختبار الجري المتعرج بالكرة

يتضح من الجدول رقم 6 توجد فروق ذات دلالة احصائية للمتوسطات بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لجميع الاختبارات هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي من خلال المتوسطات لدى المجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية و المهارية و نلاحظ أنها أعلى منه في القياس البعدي للمجموعة الضابطة و هذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي قيد الدراسة ، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث .

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم 4 انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في القياس القبلي و البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية للاختبارات البدنية والمهارية ، و أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى من خلال جدول رقم 4 ، أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات الاختبارات البدنية و المهارية و لصالح القياس البعدي ، وهذا ما تتفق به الدراسة الحالية مع كل من دراسة عواد 1990 و الخوله 1994 و الموسي 1994 و أبو العينين 1989 و أبو المجد 1977 و محمود 1989 ، والتي أجمعت على ان البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية ، كما أن الدراسة الحالية تتفق مع دراسة كل من أبو المجد 1977 و دراسة عواد 1990 و الخوله 1994 و الموسي 1994 و بطارسه 1991 ، التي تشير جميعها الي البرنامج التدريبي المقننة لمدة 8 أسابيع لمعدل 3 وحدات تدريبية أدى الي تحسن إيجابي في المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي بإستثناء دراسة أبو المجد 1977 الذي كان فيها التدريب يوميا .

كما يتضح من خلال الجدول رقم 5 أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياس القبلي و البعدي عند أفراد المجموعة الضابطة حيث أن جميع قيم ت المحسوبة في جميع الاختبارات هي أقل من قيمة ت الجدولية و أن جميع قيم مستوى المعنوية لجميع قيم الاختبارات هي أكبر من

مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ، و بالتالي فإن الاختبار غير دال احصائيا و تتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من بطارسة 1992 و الموسي 1994 بأن سبب عدم تطور أداء اللاعبين يعود الي الاسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين .

أما بالنسبة لدلالة الفروق في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و يشير جدول رقم 6 أنه هناك فرو ذات دلالة احصائية في جميع متغيرات الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية ، بما أن التكافؤ قد حصل قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بين مجموعتي الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم 2، و تتفق هذه الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة بينما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة محمود 1989 التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية بمهارة واحدة ، و من هنا يتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة و يتضح الهدف من الدراسة قد تحقق، تم التعرف على البرنامج مما أدى الي تحقيق كافة الفروض أو الدراسة ، و أظهرت النتائج الجدولية تقدم ملحوظ لأفراد المجموعة التجريبية تميزهم على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة و هذا مؤشر حقيقي على فاعلية الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات :

1. في ضوء اجراءات الدراسة والمنهج المستخدم وبعد اتمام تجربة الدراسة واستنادا الى التحليل الاحصائي توصل الباحثون الى :
2. البرنامج التدريبي ادى الى تحسين بعض القدرات البدنية (المرونة ، السرعة ، القدرة العضلية ، الرشاقة)

3. البرنامج التدريبي ادى الى تحسين بعض القدرات البدنية (التمرير ، التصويب على المرمى ، رمية التماس / التنطيط بالكرة ، الجري بالكرة)

التوصيات :

1. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة .
2. وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني و المهاري للاعبين .
3. تزويد اتحاد كرة القدم بالمنطقة الغربية لاعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني و المهاري للاعبين .
4. يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني و المهاري المقترح للإشراف عليه بعناية و دقة .

قائمة المصادر و المراجع

المراجع العربية :

- 1- "إبراهيم فاروق 1991 "تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الأداء البدني و المهاري للناشئين في محافظة أسيوط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- 2- "أبو العينين محمود 1989" أثر برنامج مقترح على الارتقاء بمستوى بعض المهارات الاساسية لكرة القدم للناشئين . مجلة علوم و فنون الرياضة 1"3" 355-358.
- 3- "أبو المجد عمر 1977" أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني و المهاري في كرة القدم للناشئين تحت 14 سنة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان .

- 4- "بطارسه صالح 1991" أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية و الوظيفية لدى ناشئي كرة اليد في الاردن .رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية، عمان ، الاردن .
- 5- "البياتي ، ماهر ، ويوسف ،فارس 2004 "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم . مجلة التربية الرياضية، 1، 1.3، 259
- 6- "الخولة، محمود . 1994 "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية و المهارة الخاصة لناشئي كرة القدم في الاردن . رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية الدراسات العليا، الجتمعة الاردنية ، عمان
- 7- "عواد ، ماهر 1990" برنامج تدريبي مقترح لتدريب بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي أندية بغداد للناشئين للأعمار 13-15 سنة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- 8- "عوض ، طارق . 1993 "أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- 9- "محمود ،مرفق . 1989 "برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لناشئين . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، العراق .
- 10- "الموسي ، مضر . 1994 "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات المهارة لدى ناشئي كرة اليد في الاردن . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية ، عمان .

المراجع الأجنبية :

11-"Liteman, J .2006" The Effect of the training program on the physiological Aspects and the stand and the skills in football matchers ,patently U.S.P.

12-"Tania, F, Grenaigne .1991 " The influence of maximal strength of lower limbs of soccer plays on their physical and kick performance ,United Kingdom

13-"Winderson ,et al .1999" Effect of circuit weight training program on the fitness and boys international sport science conference ,England