**أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية**

**إعداد**

**أ.د محمود حسني الأطرش د. قيس نعيرات**

**أ.د معتصم شطناوي أ. سامح مراعبة**

**الملخص:**

هدفت الدراسة التعرف إلى " أثربرنامج تدريبي مقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية "، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي ناشئي كرة القدم لفريق أسلامي قليقلية، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية والضابطة من ناشئي أسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعبا لكل مجموعه، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة، ما عدا مهارة السيطره على الكره بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية . ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الاحتراف في فلسطين.

**الكلمات الدالة: القواعد الخططية، المهارات الااسية، ناشئ كرة القدم، الضفة الغربية.**

**Summary:**

The study aimed to identify “the effect of a proposed training program for some tactical rules on developing the basic skills of junior football players in Qalqilya Governorate.” The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the study. Qalqilya Islamic youth, and was deliberately divided equally into two experimental and control groups, where the experimental and control group of Islamic juniors of Qalqilya, numbering (15) players for each group, After data collection, the statistical package (SPSS) program was used to analyze the results. Among the most important results reached by the researchers, there are statistically significant differences at the significance level (α ≤ 0.05) in the dimensional measurement of all the basic football skills under study, except for the skill of controlling the ball between the members of the experimental and control groups and for the benefit of the experimental group. One of the most important recommendations recommended by the researcher is the necessity of applying such codified training programs that care about the physical and tactical aspects of professional clubs in Palestine.

**Keywords: tactical rules, basic skills, football juniors, the West Bank.**

**مقدمة الدراسة:**

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء، حتى الكتاب والقراء. (النمري، 2013).

وتحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة. (الأطرش، 2008).

وتلقى الألعاب الرياضية الاهتمام الواسع والكبير من قبل دول العالم من اجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل الانجازات في المسابقات الرسمية، وأضحى التطور العلمي من العوامل الرئيسية التي جعلت الرياضة تخطو خطوات جيدة نحو التقدم وذلك من خلال إعداد اللاعبين إعدادا جيدا في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية (الذهنية) كافة، ووفقا لنوع النشاط الرياضي.

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم حيث شهدت تطورا هائلا في إعداد اللاعبين، وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي والنفسي والذهني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية وتمتعهم بمستوى بدني جيد وتطوير تفكيرهم الجماعي، والتقدم في اللعبة ناتج عن التطور في خطط اللعب الهجومية والدفاعية، فهي تمثل أحد الركائز التي يعتمد عليها الفريق لتحقيق أفضل النتائج وخطط اللعب في كرة القدم تعني " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي . (محمد، 1999)

ويشير أبو عبده (2001) إلى أن الحالة البدنية للاعبي كرة القدم تعتبر أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما كانت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم يتم أخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

ويعتبر زهران (2010) أن المستويات الرياضية العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احتراز أفضل مستوى ممكن وتحقيق أفضل النتائج من خلال أفضل أداء.

كما أشار أبو عبده والسيد (2008) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعبي كرة القدم، وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

ويرى الباحثون أنه من خلال إعداد البرامج التدريبية الخاصة لتنمية القدرات البدنية والخططية وتطبيقها وفق أسس علمية فإن ذلك يعمل على رفع المستوى البدني والخططي والمهاري والنفسي للاعب المحترف والوصول إلى أعلى المستويات والانجاز الرياضي.

ويرى الباحثون أنه من خلال اعداد البرنامج التدريبية الخاصة بالقواعد الخططية وأثرها على المهاري لناشئي كرة القدم والوصول إلى بهم الى أعلى مستوى .

**مشكلة الدراسة:**

ومن خلال عمل الباحثون كلاعب محترف في إحدى أندية المحترفين في الدوري الفلسطيني ولاعب منتخب فلسطين لكرة القدم ومدرباً لناشئي كرة القدم، ومن المعروف أن معظم لاعبي كرة القدم يتفاوتون في إمكانياتهم المهارية وكذلك قدراتهم في عملية التفكير الخططي ودرجة إتقانهم لها، وان معرفة المواقف الخططية للاعبي كرة القدم تساعد المدربين بعملية تحديد مستوى التصرف الخططي الهجومي للاعبيهم لتوظيف هذه المهارات بما يخدم الفريق ككل، كما أن عملية التعرف على مستوى التفكير الخططي تعد من العمليات المعقدة والتي تتطلب إيجاد أفضل الأساليب والاختبارات العلمية المقننة بصورة علمية صحيحة، ومن هذه الاختبارات، اختبار التصرف الخططي الذي يحوي مواقف خططية هجومية التي يمكن أن تحدث في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم، وهذا ما منح الباحثون حافزا علميا بحثيا من اجل تطبيق هذا البحث على عينة مكونة من ناشئي نادي أسلامي قلقيلية، للتعرف على أثر بعض المواقف الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وذلك لان هذه المواقف الخططية تتطلب من اللاعبين أن تكون قدراتهم العقلية المرتبطة بالموقف قادرة على الأداء الأمثل .

**أهمية** **الدراسة**:

**تكمن اهمية الدراسة في النقاط الآتية:**

1. تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحثون من الدراسات الرائدة في فلسطين التي اهتمت بدراسة النواحي المهارية لناشئي كرة القدم.
2. أن البرامج التدريبية لها دوراً هاماً في مجالات تأسس ناشئي كرة القدم، إذ تهدف هده البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة الناشئ مهارياً لانجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.
3. أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات المهارية على ألعاب أخرى.
4. التعرف إلى المستوى المهاري لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .
5. أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المواقف الخططية المقترحة للارتقاء بالأداء المهاري لناشئي كرة القدم .

**أهداف الدراسة:**

**هدفت الدراسة الحالية التعرف الى الأهداف الآتية:**

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).
2. أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة الضابطة).
3. أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

**فرضيات الدراسة:**

سعت الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة التجريبية).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة الضابطة).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) على القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

**حدود الدراسة:**

* **الحد البشري:** ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية .
* **الحد المكاني:** ملعب بلدية قلقيلية الرياضي .
* **الحد الزماني**: تم تطبيق برنامج الدراسة الخاص في القواعد الخططية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (1/9/2021) إلى (1/11/2021) للموسم الرياضي (2021-2022م).

**مصطلحات الدراسة :**

* **البرنامج التدريبي:** هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (المولى، 2010).
* **القواعد الخططية:** ويقصد به مشاركة اللاعب في خطة دفاعية أو هجومية سواء لمس اللاعب الكرة أو لم يلمسها على أن تكون هذه الخطط الدفاعية أو الهجومية منها: الجري للكرة القادمة للاعب، لعب الكرة مباشرة، والتمريرة الحائطية، التمريرة المناسبة والهروب من المدافع والضغط على المهاجم وتغطية إلى أخرى. (الأطرش، 2008).
* **خطط اللعب**: وهي تلك الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية (حماد، 2001)
* **الأداء المهاري:** هي المهارات الأساسية الخاصة في لعبة كرة القدم ,مثل السيطرة على الكرة– إستقبال الكرة - إمتصاص الكرة – كتم الكرة.(الأطرش وأبو شهاب، 2018)
* **الناشئين: الناشئين:** هو الفئة العمرية التي يصنفها الأتحاد الفلسطيني لكرة القدم أقل من (17) سنة ولا تقل عن (10) سنوات .

**الدراسات السابقة:**

* قام أبو زبيدة وآخرون (2018) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العموق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريببية أسبوعياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية الأختبارات: (دقة التصويب على المرمى (253.6%)، تصويب الكرات (75%)، دقة التصويب ضربة الجزاء (86.36%)، تصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، التصويب بالقدم اليسرى (242%)، التصويب بالرأس (130.20%) .
* قام الأطرش وآخرون (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة القدس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بصورته القياسين القبلي والبعدي، وتم إجراء الاختبارات المهارية قبل وبعد تطبيق البرنامج التعليمي وهي: (التنطيط بالكرة، التصويب على المرمى، التمرير بباطن القدم الداخلي، المراوغة، رمية التماس). وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبار المهارية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير كالآتي: (التنطيط بالكرة (109.3%)، التصويب على المرمى (37.44%)، التمرير بباطن القدم الداخلي (118.4%)، المراوغة (11.66%)، رمية التماس (29.14%)، ضرب الكرة بالرأس (56.35%)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة.
* **هدفت دراسة غنام** وآخرون ( 2016 ) التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله، وتكونت عينة الدراسة من (30) ناشئاً لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددهم (15) ناشئ، واخرى ضابطة وعددهم (15) ناشئ، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي ذات دلاله إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات المهارية، هذا التحسن كان عند كلاً من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وكانت النسبة المئوية للتغير عند أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري في مهارة الإحساس بالكرة ( 63.60% )، وفي دقة التمرير من حيث الأهداف (110.8 % )، وفي الجري بالكرة في خط متعرج ( 14.62% )، وفي التصويب على المرمى ( 171.6% )، كما كان هذا التحسن عند أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وكانت النسبة المئوية للتغير عند أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري في مهارة الإحساس بالكرة (5.88% )، وفي دقة التمرير من حيث الأهداف (23.89 % )، وفي الجري بالكرة في خط متعرج (1.62% )، وفي التصويب على المرمى ( 29.20% ).
* **دراسة خلف وآخرون (2016)** والتي هدفت الى معرفة تأثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية مثل (الجري 30م، والجري المتعرج بين الحواجز) وأداء بعض المهارات الأساسية مثل (تمرير الكرة، التصويب) بكرة القدم، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً، مقسممين الى مجموعتين (15) لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية و(15) لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة، أستخدم الباحثين بأن تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة تملك تاثيراً ايجابياً في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالي بكرة القدم للصالات .
* قام **ابراهيم (2015)** بدراسة هدفت التعرف الى اثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين،ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) لاعب كرة قدم من ناشئي مؤسسة خطوات في محافظة طولكرم، وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم أجراء أختبارات المتغيرات المهارية وتشمل (التمرير والاحساس بالكرة والجري بالكرة والتصويب وضرب الكرة بالراس لأبعد مسافة) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة توصلت الدراسة الى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكانت النسب المئوية للتغير على النحو الآتي (التمرير 12578%، الاحساس بالكرة 36.82%، الجري بالكرة 6.5%، التصويب 95.4%، ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة 37.17%) .
* وقام كانيكنز وآخرون **(Kannekens, et al, 2009**) بدراسة هدفت التعرف إلى "العلاقة بين المهارات الخططية ومقياس التنافس لفريق كرة القدم الشباب"، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 18 لاعباً تتراوح أعمارهم من (18– 20) سنة من هولندا و(19) لاعباً من الفريق الوطني لدولة أندونيسيا واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، واستخدم الباحثون مقياس المهارات الخططية إيلفرنك وآخرون، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين مقياس التنافس ومستوى المهارات الخططية حيث تفوق لاعبو هولندا على منافسهم الأندونيسي في معرفة المهارات الخططية في مجال المعرفة بحركات الكرة ومجال المعرفة بالآخرين ومجال التمركز واتخاذ القرار.

**الطريقة والإجراءات**

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) واجراء القياسين القبلي والبعدي.

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم الناشئين في محافظة قلقيلية والبالغ عددهم ما يقارب (300) ناشئا وفقا لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي (2021-2022م).

**عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الطول والوزن.

**الجدول رقم (1): صفات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيري الطول والوزن(ن=30).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **المتوسط** | **الانحراف** | **معامل الالتواء** |
| الطول | سم | 163.20 | 8.05 | -0.81 |
| الوزن | كغم | 53.37 | 8.48 | 0.257 |

تشير نتائج الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الطول (163.20) سم وبانحراف معياري قدره (8.05) وبلغ معامل التواءه (- 0.81)، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (53.37) كغم وبانحراف معياري قدره (8.48) وبلغ معامل التواءه (0.257). و تدل هذه النتائج على تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الاعتدالي الطبيعي، حيث جاءت قيم معامل الالتواء لمتغير الطول والوزن (± 3)، وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة الدراسة بشكل عشوائي على مجموعتين، المجموعة الأولى (التجريبية) تتدرب باستخدام البرنامج التدريبي المقترح للقواعد الخططية، والمجموعة الثانية الضابطة تتدرب بالاسلوب التقليدي.

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

**الجدول رقم (2): التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للمهارات الأساسية لكرة القدم(ن= 30).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجموعة**  **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **التجريبية**  **(ن=15)** | | **الضابطة**  **(ن=15)** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| الطول | سم | 162.47 | 10.11 | 163.93 | 5.55 | -0.705 | 0.487 |
| الوزن | كغم | 52.27 | 10.40 | 54.47 | 6.16 | -0.429 | 0.626 |
| القوة الانفجارية | متر | 2.08 | 0.35 | 2.02 | 0.24 | 0.503 | 0.619 |
| التصويب | هدف | 5.87 | 1.19 | 6 | 1.30 | -0.292 | 0.772 |
| الجري بالكرة | ثانية | 18.66 | 1.41 | 19.66 | 2.80 | -1.242 | 0.224 |
| رمية التماس | متر | 11.70 | 2.26 | 11.61 | 1.61 | 0.117 | 0.908 |
| التمرير القصير | درجة | 4.67 | 1.50 | 4 | 1.69 | 1.144 | 0.262 |
| السيطرة | ثانية | 24.18 | 18.05 | 23.91 | 13.92 | 0.045 | 0.964 |
| ضرب الكرة بالرأس | درجة | 1.87 | 0.74 | 2.20 | 0.56 | -1.387 | 0.176 |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات للمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وتؤكد هذه النتائج على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

**أدوات الدراسة:**

**أولا: البرنامج التدريبي:**

من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة أبو زبيدة وآخرون (2018)، ودراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة ابراهيم (2015)، قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي مقترح للقواعد الخططية وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا.

**ثانيا: الاختبارات المستخدمة:**

**المهارات الأساسية:**

- التصويب.

- الجري بالكرة.

- رمية التماس.

- التمرير القصير.

- السيطرة على الكرة .

- ضرب الكرة بالرأس.

**المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:**

**أولاً: صدق الأختبارات**

للتحقق من صدق المحتوى استخدم الباحثون صدق المحتوى، وبعد إطلاع الباحثون على العديد من الدراسات والمراجع التي تطرقت الى موضوعات في الجانب المهاري، وقام الباحثون باختيار مجموعة من الاختبارات لقياس متغيرات الدراسة، وللتحقيق من صدق الأختبارات قام الباحث بعرض الأختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي، حيث أكدوا على مدى ملائمة الأختبارات المستخدمة وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله.

**ثانياً: ثبات الأختبارات**

وللتأكد من معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة تم استخدام طريقة الاختبار واعادته (Test- Retest)، وذلك من خلال اجراء الاختبارات من قبل عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قوامها (12) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، حيث كانت المدة الزمنية الفاصلة بين الاختبارين الأول والثاني اسبوعا. ولدلالة العلاقة بين الاختبارين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

**الجدول رقم (3): معاملات الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الاختبارات المهارية** | **وحدة القياس** | **معامل الثبات** | **الصدق الذاتي** |
| الجري بالكرة | ثانية | 0.84\*\* | 0.916 |
| رمية التماس | متر | 0.91\*\* | 0.953 |
| التمرير القصير | درجة | 0.81\*\* | 0.90 |
| السيطرة | ثانية | 0.80\*\* | 0.894 |
| ضرب الكرة بالرأس | درجة | 0.87\*\* | 0.932 |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، \*\* دال إحصائيا عند (α ≤ 0.01).

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الثبات للقدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (0.84- 0.91)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.914- 0.953)، وتراوحت قيم معامل الثبات للمهارات الأساسية قيد الدراسة (0.80- 0.92)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.894- 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.01)، وتدل هذه النتائج على صلاحية الاختبارات المهارية لتحقيق أغراض الدراسة.

**متغيرات الدراسة:**

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. **المتغيرات المستقلة:**

تمثلت المتغيرات المستقلة في أثر البرنامج التدريبي المقترح للقواعد الخططية على متغيرات الدراسة، وكذلك أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي**.**

1. **المتغيرات التابعة:**

* **المهارات الأساسية** وهي: (التصويب، الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير القصير، السيطرة، ضرب الكرة بالرأس).

**المعالجات الاحصائية:**

للتأكد من صحة فرضيات الدراسة وفحصها تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال تطبيق المعالجات الآتية:

* اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.
* اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لدلالة االفروق في متغيرات الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
* معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات المهارية.

**عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:**

**أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:**

**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة التجريبية).**

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين رقم (4) تبين ذلك.

**الجدول رقم (4) أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية) (ن= 15).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المهارات الأساسية** | **وحدة القياس** | **القياس القبلي** | | **القياس البعدي** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** | **نسبة التغير%** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| التصويب | هدف | 5.87 | 1.19 | 7.80 | 1.01 | 8.473 | 0.000\* | 32.87 |
| الجري بالكرة | ثانية | 18.66 | 1.41 | 15.97 | 2.22 | 6.337 | 0.000\* | -14.41 |
| رمية التماس | متر | 11.70 | 2.26 | 13.71 | 2.41 | 5.415 | 0.000\* | 17.17 |
| التمرير القصير | درجة | 4.67 | 1.50 | 6.73 | 0.70 | 4.928 | 0.000\* | 44.11 |
| السيطرة | ثانية | 24.18 | 18.05 | 37.72 | 22 | 3.594 | 0.003\* | 55.99 |
| ضرب الكرة بالرأس | درجة | 1.87 | 0.74 | 3.07 | 0.80 | 8.290 | 0.000\* | 64.17 |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدل هذه النتائج على وجود أثر للبرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير جميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير لها كالآتي: (التصويب (32.87%)، الجري بالكرة (14.41%)، رمية التماس (17.17%)، التمرير القصير (44.11%)، السيطرة (55.99%)، ضرب الكرة بالرأس (64.17%).

يعزو الباحثون بان هناك تقدم ملموس قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التريبي المقترح بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وكذلك يحتوى البرنامج التدريبي مواقف خططية لها الدور الواضح على تحسين الجانب المهاري لدى اللاعبين، واستخدام التدريبيات المقننة المختلفة التي تخدم الهدف، وهذا ما تتفق بد الدراسة الحالية مع دراسة كل من (حسين، 2011)، والبياتي ويوسف (2004)، وسلامة (2013)، ومحاسنة (2017)، والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تشير جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج التدريبي المقترح المقنن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات المهارية التي يتضمنها البرنامج التدريبي، باستثناء دراسة أبو المجد (1999) الذي كان فيها التدريب يومياً.

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:**

**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة الضابطة).**

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

**الجدول رقم (5): أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة) (ن= 15).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المهارات الأساسية** | **وحدة القياس** | **القياس القبلي** | | **القياس البعدي** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** | **نسبة التغير%** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| التصويب | هدف | 6 | 1.30 | 6.47 | 1.13 | 3.500 | 0.004\* | 7.83 |
| الجري بالكرة | ثانية | 19.66 | 2.80 | 19.04 | 3.03 | 0.628 | 0.540 | -3.15 |
| رمية التماس | متر | 11.61 | 1.61 | 11.85 | 1.64 | 3.759 | 0.002\* | 2.06 |
| التمرير القصير | درجة | 4 | 1.69 | 4.73 | 1.58 | 1.519 | 0.151 | 18.25 |
| السيطرة | ثانية | 23.91 | 13.92 | 25.63 | 13.73 | 2.277 | 0.039\* | 7.19 |
| ضرب الكرة بالرأس | درجة | 2.20 | 0.56 | 2.40 | 0.51 | 1.871 | 0.082 | 9.09 |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المهارات الأساسية (التصويب، رمية التماس، السيطرة) لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير القصير، ضرب الكرة بالرأس). ومما يعني ذلك أن للبرنامج التدريبي التقليدي أثر دال على تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (التصويب، رمية التماس، السيطرة) لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (التصويب (7.83%).

ويعزو الباحثون ذلك إلى الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الأهتمام بتوزيع الحمل، وعدم مراعاة الفروق الفردية، والتخطيط المناسب للبرامج التدريبية والإشراف عليه بعناية ودقة، كما ان التمرينات المتشابهة والخالية من التجديد والإثارة الأثر في نفوس اللاعبين مما يبعث الملل وعدم الإقدام لدى اللاعبين، مما ينعكس ذلك على مستواهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994)، (الديري والعكور، 2009)، (الشرقاوي، 2009)، (عليبأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر المهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون أي تقنين منظم .

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:**

**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) على القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.**

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

**الجدول رقم (6): نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية**

**والضابطة (ن= 30).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجموعة**  **القدرات البدنية** | **وحدة القياس** | **التجريبية**  **(ن= 15)** | | **الضابطة**  **(ن= 15)** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| التصويب | هدف | 7.80 | 1.01 | 6.47 | 1.13 | 3.409 | 0.004\* |
| الجري بالكرة | ثانية | 15.97 | 2.22 | 19.04 | 3.03 | -3.165 | 0.004\* |
| رمية التماس | متر | 13.71 | 2.41 | 11.85 | 1.64 | 2.467 | 0.020\* |
| التمرير القصير | درجة | 6.73 | 0.70 | 4.73 | 1.58 | 4.479 | 0.000\* |
| السيطرة على الكرة | ثانية | 37.72 | 22 | 25.63 | 13.73 | 1.805 | 0.082 |
| ضرب الكرة بالرأس | درجة | 3.07 | 0.80 | 2.40 | 0.51 | 2.729 | 0.011\* |

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة ما عدا مهارة السيطرة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية للقياس البعدي بأن أحتواء البرنامج التدريبي المقترح على مواقف خططية ساعدت على تطوير الجانب المهاري لدى المجموعة التجريبية، بينما أختلفت هذه الدراسة (محمود، 1989) التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارة واحدة، ومن هنا تتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. واستخدام برامج تدريبية مقننة من قبل المدربين وهكذا تم التعامل مع جميع المواقف الخططية من خلال التدرج من السهل إلى الصعب في التمارين وثم الانتقال إلى اللعب الجماعي وتطبيق كل المواقف الخططية من خلال اللعب، وأيضاً التعاون الملحوظ من قبل اللاعبين وسهولة استيعابهم للمواقف الخططية كان الدور الإيجابي في التقدم الملحوظ للجانب المهاري، ويعزو الباحثون أيضاً عدم التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى عدم استخدام البرامج التدريبية الخططية المقننة التي تهدف إلى رفع وتطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة سعد (2003) ودراسة سلطان (2004) حيث أن نتائج هذه الدراسات لم تشر إلى أي تقدم أو تحسن في مستوى القدرات الخططية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

**الاستنتاجات:**

**في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:**

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (التصويب، الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير القصير، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالرأس) .
2. أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة المهارية .
3. القواعد الخططية لها تأثير ايجابي على المتغيرات المهارية وكذلك له أثر إيجابي على اللاعبين وتؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

**التوصيات:**

يوصي الباحثون ببعض التوصيات من خلال النتائج الآتية:

1. ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.
2. التركيز على الجانب الخططي من قبل المدربين وضرورة تركيز اللاعبين على الاستفادة منه قدر المستطاع.
3. التأكيد على معرفة المدرب بالفروق الفردية بين اللاعبين وحرصه على مراعاتها.
4. تخصيص دورات تدريبية للمدربين تبين لهم أهمية الجانب المهاري والخططي في كرة القدم.
5. عمل برامج تدريبية مشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.

**المراجع**

**أولاً: قائمة المراجع العربية.**

* شعلان، إبراهيم، العفيفي، محمد .(2001). **كرة القدم للناشئين**. الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريب عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
* بن لكحل، منصور. (2007). **"دراسة تحليلية للتصرف الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم من سن 16 إلى 18 سنة في دولة الجزائر"،** المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد 49. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. مصر.
* الجبالي، عويس. (2003). "**التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق"**. جامعة حلوان. القاهرة. مصر.
* حسن، ممدوح. (2006). "**بناء التصور الخططي لدى مبتدئي منافسات كرة القدم وتأثيره على الأداء الحركي الهجومي ومستوى التفكير الخططي"،** المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم التربية البدنية الرياضية، الجزء الثالث. جامعة الإسكندرية. مصر.
* حسين، رائد. (2011). **"أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس".** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
* حماد، مفتى إبراهيم. (1990). "**الهجوم في كرة القدم**"، دار الفكر العربي. القاهرة.مصر**.**
* الداوود، راتب. (2011). **"أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي"**، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (25)، (10). نابلس. فلسطين.
* زهران، عبد الله. (2010). "**أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الأولى"**، ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية.
* سلامة، حامد. (2013). **"أثر التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم"**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
* سلطان، محمد. (2004**). "فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم"،** مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 52. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
* شرعب، عمر. (2011). **"بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين".** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
* شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمظ .(2001). **كرة القدم للناشئين**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر .
* كماش، يوسف لازم .(1999). **المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)،** عمان، دار الخليج، المملكة الهاشمية الاردنية .
* الشرقاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "**تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة**". (رسالة دكتوراه). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
* الضمور، بلال عوض خلف. (2011). "**أثر تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم باستخدام الحاسوب على التفكير الخططي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة**"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مج. 33، ع. 3.
* طه، إسماعيل وآخرون. (1993). **"جماعية اللعب في كرة القدم"،** مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
* الكرخي، مقداد غازي مجيد. (2012). **"تأثير تمرينات المقتربات الخططية والتعلم الإتقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي بكرة القدم للناشئين بأعمار 14-16 سنة**". كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العراق.
* محمد، مفتي إبراهيم. (1994). "**الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**"، دار الفكر العربي. القاهرة.مصر**.**
* محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "**الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي**", ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
* محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "**كرة القدم التدريب البدني"،** ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.
* مختار، حنفي. (1994). **"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"**، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.جمهورية مصر العربية .
* مختار، حنفي .(1995). **التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم** . دار الفكر العربي ، القاهرة، مدينة نصر .
* مفتي، إبراهيم حماد. (2001). "**التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة**"، ط2، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
* النمري، مشعل عدي. (2013). **"مهارات كرة القدم وقوانينها"**، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
* الوتد، علاء عبد الرحمن محمد. (2011). "**مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية"،** مجلة جامعة النجاح الوطنية**.** (رسالة ماجستير منشورة). نابلس. فلسطين.
* الوقاد، محمد رضا. (2003). "**التخطيط الحديث في كرة القدم"**، ط1. القاهرة. مصر.
* الوحش، محمد، إبراهيم، مفتي .(1994). أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
* رزق الله، بطرس .(1994). **متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية،** دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية .
* السيد، زهران .(2008). **المهارات الفنية في كرة القدم**. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الأسكندرية .

**ثانياً: قائمة المراجع الإنجليزية.**

* Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. & Visscher, C. (2009). **Tactical skills of world-class youth soccer teams**. **Journal of Sports Sciences**, 27(8):807-812.
* Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players. **Journal of Strength & Conditioning Research** 26(7), 1845-1851.
* Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training. **Journal of Strength & Conditioning Research**. 26(1): 53-62.