

تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والخطية للاعبين الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم

م. مؤيد نوفل نايف

جامعة النهريين . كلية التقنيات الاحيائية

muayadnwfal@gmail.com

م.م أكثم محمود أبراهيم

جامعة النهريين . كلية التقنيات الاحيائية

akthammahmood@gmail.com

م. زياد حميد عبد

جامعة النهريين . كلية العلوم

Zead_alrwy.com@icloud.com

المخلص

يهدف هذه البحث إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة علي عينة قوامها (30) لاعباً ووزعت العينة عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (15) لكل مجموعة وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في القياس البعدي علي جميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوي ($0.05 \leq \alpha$) في القياس البعدي علي جميع المتغيرات الخطية ما عدا التصويب بين أفراد المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ومن أهم ما أوصى به الباحثون ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخطي على لاعبي الدوري العراقي الممتاز.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، الجوانب البدنية والخطية.

Abstract

This study aims to identify the effect of a proposed training on improving some

Structural variables and fold lines of football players in the Iraqi premier league have been used the researchers used the experimental method to match the nature of the study to achieve this the study was conducted on a sample it consisted of (30) players and the sample was deliberately distributed equally into two groups experimental and control (15) for each the results of the study indicated that there are statistically significant differences at the level of significance (0.05) in the post – measurement on all physical variables between the members of the two experimental groups and the councils and the benefit of the group and this study also found significant differences statistical level (0.05) in the dimensional measurement on all the schematic variables except correction between members of the two groups and in favor of the experimental group and one of the most important recommendations of the researchers ROza is applying such codified training programs that take care of the physical aspect and the line on the line Iraqi premier league players

1- المقدمة ومشكلة البحث:

تحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية فيما 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 وأرتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فأن ذلك قد أستخدم توجه المزيد من الأهتمام الى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الممكنة

تعتبر كرة القدم واحدة من الألعاب الجماهيرية الأولى من بين الألعاب، وذلك لما لها من أعلى نسبة متابعين على مستوى العالم، وأن التطور الذي حدث علي كرة القدم في أغلب دول العالم في الأندية الأخيرة من حيث أساليب اللعب وتنوع الخطط وارتفاع شدة التنافس تقارب المستويات والأداء القوي ضمن حدود قانون اللعبة وهذا ما جعل المختصين بالاهتمام بجميع جوانب اللعبة.

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، وذلك لأن أي خطة مهما كانت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم يتم أخذ القدرات

البدينية بعين الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدينية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية. إن المتغيرات البدينية والمهارية في كرة القدم تعد من أهم وأكثر المتغيرات التي يستطيع المدرب التأثير عليها والارتقاء بها وتطويرها لدى اللاعبين بالاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة.

نظراً لتغير متطلبات اللعب البدينية الخاصة بالمباراة وتطور خطط اللعب بناء على التغير الحاصل في العالم، وقد حدد الباحثون مشكلة البحث من خلال عملهم وخبرتهم كمدربين في جامعة النهرين ومدربين لفريق كرة القدم ومتابعتهم للمباريات لكافة فرق الدوري العراقي أيضاً لاحظوا أن هناك ضعف وقصور في مستوى اللياقة البدينية متمثلة بجميع عناصرها (السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة) والقدرات الخطئية وكيفية التصرف القدرة على اتخاذ القرار السليم في المواقف المختلفة والتصرف الخطئي لدى معظم لاعبي النخبة في الدرجة الممتازة، وهذا يدل على عدم وجود الاهتمام الكافي بالقدرات البدينية والخطئية من قبل المدربين والمهتمين في كرة القدم، وقد لاحظوا أيضاً أن مدربي أندية النخبة لا يملكون الدراية العلمية الكافية بأهمية البرامج الخطئية والبدينية للاعب في كرة القدم، لذا ارتنوا القيام بإجراء هذه البحث لأهمية هذا الموضوع لمدربي ولاعبي كرة القدم، كما لاحظوا أن معظم برامج التدريب والدراسات والأبحاث قد تناولت تطوير الأداء البدني والمهاري دون وضع الجانب الخطئي في الاعتبار.

أجرى سويدان (2015) دراسة هدفت "التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدينية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن (14) سنة في الضفة الغربية- فلسطين، ولتحقيق ذلك قام الباحثون بإعداد برنامج تدريبي اشتمل على المتغيرات البدينية الآتية (التحمل العام، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، والرشاقة، والقوة الانفجارية) وتم تطبيقه لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة. حيث تكونت المجموعة التجريبية من (15) ناشئاً من أكاديمية الواعدين لكرة القدم في مدينة نابلس، وتكونت المجموعة الضابطة من (15) ناشئاً من نادي الاتحاد النابلسي، وقد تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وقد أوصى الباحث بتعميم البرنامج التدريبي على مدربي

الناشئين في المنتخبات والأندية الفلسطينية لكرة القدم للاستفادة منه في رفع مستوى اللياقة البدنية وخصوصاً في مرحلة الإعداد العام والخاص. (6: 22)

وقام شرجي (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أهم ما توصلت إليها الدراسة من نتائج أن البرنامج التدريبي - تبعاً لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذا دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية في التحمل العام وتحمل السرعة. (9: 45)

المقترح تبعاً لشكل ومن أهم التوصيات التي توصل إليها الباحثون استخدم البرنامج

التدريبي | اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم. وأجرى سلامة (2013) دراسة هدفت إلى "تحديد أثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، إضافة إلى المقارنة بين الطريقتين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعبا ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) عاماً، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين هما التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارتك. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج التدريب الفكري عالي الشدة أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية باستثناء الدفع القلبي أثناء الراحة وأقصى دفع قلبي بعد أداء اختبار كوير. ومن أهم ما أوصى به الباحث ضرورة استفادة المدربين من البرنامجين التدريبيين في تنمية الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم. (7: 33)

كما وأجرى الكرخي (2012) دراسة هدفت التعرف إلى "علاقة بعض المهارات الأساسية بمستوى الأداء الخططي للاعبين الناشئين بكرة القدم". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (16) لاعبا بأعمار (15-16) سنة يمثلون ناشئي نادي الصناعة بكرة القدم، اختيروا بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، ولغاية جمع البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال استخدام نظام (SPSS) الإحصائي، وأهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أنه توجد دلالة ارتباط معنوية بين المهارات الأساسية

ومستوى الأداء الخططي للاعبين الناشئين بكرة القدم، والمهارات الأساسية لها تأثيرها الإيجابي في ظهور علاقة الارتباط بينها وبين الأداء الخططي. وأهم التوصيات التي أوصى بها الباحث التأكيد على إعطاء التمارين التي تطور الجانب المهاري، وينعكس ذلك على التنفيذ الجيد للأداء الخططي بكرة القدم، كما أوصى بإجراء بحوث ودراسات لعينات أخرى، وللجنس الآخر، ولفعاليات مختلفة، ولفئة الناشئين. (2: 73)

وقام زيميك (Zimek، 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى "المقارنة بين تأثير التدريب الفتري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة البدنية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (31) لاعباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفتري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً كبيراً لدى اللاعبين الذين يعملون في التدريب الفتري في التحمل الخاص وبصورة أكبر من المجموعة الثانية، بينما لم يلاحظ أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسناً مشابهاً لدى المجموعتين (الفتري، والتكراري) في اللياقة البدنية العامة. (11: 98)

وأجرى ميخيل وآخرون (Meckel , et al، 2012) دراسة هدفت إلى تحديد أثر العدو لمسافات قصير مقابل تكرار العدو لمدة طويلة على بعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم ممن تتراوح أعمارهم بين (14- 15) سنة"، وتم إجراء الفياسات قبل وبعد (8) أسابيع من التدريب حيث كان البرنامج الأول عبارة عن العدو (4- 6) مجموعات وكل مجموعة عبارة عن عدو (5م) أربع مرات، أما المجموعة الثانية كانت (4- 6) مجموعات عدو (200 م) بشدة (85%) من أقصى سرعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن كل من البرنامجين عمل على تحسين القدرة اللاأوكسجينية ممثلة في عدو (30م)، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وزمن عدو (250م)، والرشاقة، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً في القياسين البعدي بين البرنامجين. (10: 80)

وتكمن أهمية البحث في :

- تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحث من الدراسات الرائدة في العراق التي اهتمت بدراسة النواحي البدنية والخططية للاعبين الدوري العراقي للنخبة بكرة القدم.

- سيكون لهذه الدراسة دور كبير في تنمية وصقل القدرات الخططية والبدنية لأهميتها للاعب كرة القدم في العراق.
- أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات البدنية والخططية على ألعاب أخرى.
- التعرف إلى مستوى المتغيرات الخططية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري النخبة العراقي.

ويهدف البحث الى:

- أعداد برنامج تدريبي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والخططية للاعبين الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.
- التعرف على تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والخططية للاعبين الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.

فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

2- منهج البحث:

تم اعتماد المنهج التجريبي بإحدى أشكاله وذلك لملاءمته للدراسة وأهدافها وفرضياتها:

- المجموعة التجريبية

- المجموعة الضابطة

1-2 مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من (700) لاعبا في الدوري العراقي الممتاز والمسجلين رسميا قوائم الاتحاد العراقي لكرة القدم .

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من أندية الدوري العراقي الممتاز (نادي أمانة بغداد، نادي الكرخ) للموسم الرياضي (2020- 2021) وبلغ عددهم (30) لاعب، وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية بواقع (15) لاعباً، وضابطة بواقع (15) لاعباً، كما يظهر في نتائج

الجدول رقم (1)، وذلك لأجل التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في متغيرات العمر والطول والوزن إضافة إلى القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة.

جدول رقم (1)

توزيع عينة الدراسة تبعا إلى متغيرات العمر والطول والوزن (ن = 30).

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الالتواء
العمر	سنة	25.86	3.93	0.31-
الطول	سم	175	3.88	0.44-
الوزن	كجم	73.40	3.82	0.98-

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر كانت (3.93 ± 25.86)، ولمتغير الطول (3.88 ± 175)، ولمتغير الوزن (3.82 ± 73.40) وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (-1 - 0) والتي تدل على تجانس عينة الدراسة، وبالتالي تم توزيع أفراد عينة الدراسة على مجموعتين متكافئتين في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخطوية، وبعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتأكد على التكافؤ بين أفراد المجموعتين والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول رقم (2)

التكافؤ في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخطوية بين أفراد المجموعتين

المتغيرات البدنية والخطوية	وحدة القياس	ت (ن = 15)		ض (ن = 15)		مستوي الدلالة*
		م	ع	م	ع	
تحمل عام (1500 م)	دقيقة	5.07	0.52	5.42	0.45	0.062
السرعة (عدو 30م)	ثانية	3.98	0.45	4.17	0.33	0.201
الرشاقة (اختبار بارو)	ثانية	24.56	1.01	25	0.81	0.206
المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)	سم	10.98	1.26	10.15	1.07	0.062
القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)	متر	2.49	0.21	2.37	0.14	0.086
التمريرات	درجة	13	1.77	11.93	1.53	0.089
المحاورة	درجة	13.40	2.89	12	1.60	0.113
التصويب	درجة	11.60	3.41	11.86	1.18	0.777

0.068	1.90	1.43	12.73	1.80	13.86	درجة	الكفاح علي الكرة
0.718	0.36	1.44	11.66	1.55	11.86	درجة	وضعية اللاعب

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha > 0.05$)، درجات الحرية (28)، (ت) الجدولية (2.04).
تبين نتائج الجدول (2) التكافؤ بين أفراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخطية، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولة والتي تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha > 0.05$) في القياس القبلي على جميع المتغيرات البدنية والخطية بين أفراد المجموعتين.

2-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

2-2-1: الأدوات المستخدمة

- ملعب كرة قدم معشب.
- صافرة (Fox).
- ساعة توقيت (Diamond).
- أداة لقياس للمرونة (صندوق خشبي).
- كرات قدم.
- أهداف صغيرة متنقلة.
- كاميرا.
- إشارات استدالية (شواخص وأقماع).
- شاشة عرض.
- استمارة.
- أقلام.
- أطواق دائرية.
- قميص للتدريب.

2- إجراءات البحث:

2-1 القياسات القبلية

قام الباحثون بأخذ القياسات القبلية لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية، وقد أخذ هذه القياسات بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتحقق من صدقها وثباتها، حيث تم أخذ القياسات البدنية في الملعب بينما تم أخذ القياسات الخطية من خلال متابعة مباراة مسجلة تم من خلالها

رصد المتغيرات الخطئية لكل لاعب على حدى بمساعدة ثلاثة زملاء من المختصين في مجال الرياضة.

2-1-1 البرنامج التدريبي:

ومن خلال اطلاعهم على المراجع والدراسات العلمية السابقة، واستشارة الخبراء والمختصين في كرة القدم، قاموا بصياغة البرنامج التدريبي بشكله النهائي مع مراعاة الأخذ بنصائح واقتراحات الخبراء والمختصين أيضاً المدربين في مجال لكرة القدم، وضم البرنامج بعض المتغيرات البدنية والخطئية ومدى أثرها على بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام، والسرعة، والرشاقة، والمرونة، والقوة الانفجارية) وأثره على بعض المتغيرات الخطئية (التمريرات، والتصويب، والمحاورة، ووضعية اللاعب، والكفاح على الكرة)، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون طرق تدريبية متعددة ومتنوعة بما يتناسب مع حدث التمرين، فتم استخدام طريقة التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة، والتدريب الدائري، وطبق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية، في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2020/3/3 الى 2020/5/3 وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية، حيث قام الباحثون بتخصيص مدة زمنية مقدارها (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، واستغرق زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة.

2-1-2 تطبيق البرنامج:

شرح والمساعدون له بتطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية

2-2 القياسات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج والذي استمر لمدة (8) أسابيع، والبرنامج التقليدي الذي استمر أيضاً لمدة (8) أسابيع، قام الباحثون ومساعدوهم بأخذ القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تم - أخذ القياسات البدنية في الملعب بينما تم أخذ القياسات الخطئية من خلال متابعة مباراة مسجلة تم من خلالها رصد المتغيرات الخطئية لكل لاعب على حدى بمساعدة ثلاثة زملاء من المختصين في مجال الرياضة.

2-2-1: الاختبارات المستخدمة

• الاختبارات البدنية

- اختبار التحمل العام (1500م).

- اختبار السرعة (عدو 30م).

- اختبار المرونة (مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل - سم).
- اختبار الرشاقة (الجري المتعرج البارو - ثانية).
- اختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

* الاختبارات الخطئية

- التمرير.
- التصويب.
- وضعية اللاعب.
- المحاورة.
- الكفاح على الكرة.

4- إجراء الدراسة الاستطلاعية -

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة وتم إجراء التطبيق الأول والثاني وذلك بهدف التعرف إلى:

- معرفة الوقت اللازم للتمرينات.
- معايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تعليم وتدريب المساعدين على استخدام الأدوات والأجهزة.
- معرفة مدى مناسبة التمرينات المقترحة.
- الصعوبات التي تواجه الباحث.
- معرفة المعاملات العلمية للاختبارات.

5- المعاملات العلمية لأداة البحث:

5-1 الصدق

خلال هذه الدراسة تم استشارة المحكمين والبالغ عددهم (10) من الأساتذة في الجامعات والمختصين لإيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية والخطئية ومدى ملاءمتها لأفراد العينة، حيث قام الباحثون بعرض الاختبارات على المحكمين وبعد دراسة الاختبارات من المحكمين توصل الباحثون إلى الشكل النهائي للاختبارات من خلال ما اتفق عليه المحكمون مراعيًا الاقتراحات المشار إليها من قبلهم.

5-2 الثبات

استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار يفارق زمني سبعة (7) أيام بين التطبيقين للتأكيد من صدق وثبات الاختبارات الخططية والبدنية المستخدمة في الدراسة، حيث استخرج معامل الثبات والصدق الذاتي لهذه الاختبارات .

5-2-1 ثبات الاختبارات البدنية والخططية

للتحقق من ثبات الاختبارات البدنية والخططية، قام الباحثون بتطبيقها مرتين على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين سبعة (7) أيام، وطبق معامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني كما تشير إلى ذلك نتائج الجدول رقم (3).

جدول رقم (3)

معاملات الثبات للمتغيرات البدنية والخططية لدى أفراد العينة الاستطلاعية

(ن = 10).

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والخططية
	ع	م	ع	م		
**0.86	0.17	5.38	0.25	5.43	دقيقة	تحمل عام (1500 م)
**0.87	0.26	3.66	0.28	3.69	ثانية	السرعة (عدو 30م)
**0.91	0.43	25.20	0.45	25.23	ثانية	الرشاقة (اختبار بارو)
**0.78	1.05	9.64	0.94	9.29	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)
**0.84	1.23	2.38	1.08	2.27	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)
*0.76	1.26	10.40	0.94	9.70	درجة	التمريرات
**0.81	2.02	10.10	0.96	9.60	درجة	المحاورة
*0.76	1.35	10.50	1.07	10.60	درجة	التصويب
**0.83	1.10	10.90	1.22	10.20	درجة	الكفاح علي الكرة
*0.76	1.31	9.80	1.34	9.60	درجة	وضعية اللاعب

*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)، * مستوى لدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

تشير نتائج الجدول (3) إلى ثبات الاختبارات البدنية والخططية قيد الدراسة، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بيرسون للمتغيرات البدنية ما بين (0.78-0.91)، أما للمتغيرات الخططية لقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.76-0.83) وجميعها دالة

إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$)، وتدل هذه النتائج على صلاحية الاختبارات وثباتها وأنها جيدة لأغراض الدراسة.

6- المعالجات الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للأزواج لتحديد الفروق بين القياس القبلي والبعدى والنسبة المئوية للتغير عند كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لتحديد الفروق في القياسات البعدية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

3- عرض النتائج:

3-1 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية. ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

جدول رقم (4)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن=15).

المتغيرات البدنية والخطية	وحدة القياس	قبل		بعد		(ت) المحسوبة	مستوى الدالة *	%
		م	ع	م	ع			
تحمل عام (1500 م)	دقيقة	5.07	0.52	4.63	0.42	3.858	*0.002	8.67-
السرعة (عدو 30م)	ثانية	3.98	0.45	3.68	0.40	2.185	*0.046	7.53-
الرشاقة (اختبار بارو)	ثانية	24.56	1.01	23.81	1.30	2.251	*0.041	3.05-
المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)	سم	10.98	1.26	11.58	1.60	3.411	*0.004	5.46
القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)	متر	2.49	0.21	2.67	0.17	6.262	*0.000	7.22

* مسترى لدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الانحراف، (%) النسبة المئوية تبين نتائج الجدول (4) أن هناك تحسنا ملحوظا في الأداء البدني على القياس البعدى لجميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت الفروق دالة إحصائيا عند ($\alpha \leq$)

0.05)، كما وكانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كما يلي: (التحمل العام (8.67%)، السرعة (7.53%)، الرشاقة (3.05%)، المرونة (5.46%)، القوة الانفجارية (7.22%).

2-3 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (5) توضح

ذلك.

جدول رقم (5):

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن) = 15.

%	مستوي الدالة *	(ت) المحسوبة	بعد		قبل		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			ع	م	ع	م		
2.95-	*0.009	3.022	0.32	5.26	0.45	5.42	دقيقة	تحمل عام (1500) م
1.67-	0.127	1.623	0.27	4.10	0.33	4.17	ثانية	السرعة (عدو 30م)
0.32-	0.282	1.119	0.91	24.92	0.81	25	ثانية	الرشاقة (اختبار بارو)
2.16	* 0.012	2.888	1.02	10.37	1.07	10.15	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)
2.53	*0.029	2.236	0.15	2.43	0.14	2.37	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)

* مستوى لدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، (م) المتوسط، (ع) الانحراف، (%) النسبة المئوية تشير نتائج الجدول (5) إلى حدوث تحسن ملحوظ ودال إحصائياً عند $(\alpha \leq 0.05)$ ، ولصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية (التحمل العام، والمرونة، والقوة الانفجارية) لدى أفراد المجموعة الضابطة، وكانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كما يلي: (التحمل العام (2.95%)، المرونة (2.16%)، القوة الانفجارية (2.53%).

3-3 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (6) توضح ذلك.

جدول رقم (6)

الفروق في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية الضابطة

(ن = 30).

مستوي الدالة *	(ت) المحسوبة	بعد		قبل		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		ع	م	ع	م		
*0.000	4.562-	0.32	5.26	0.42	4.63	دقيقة	تحمل عام (1500) م
*0.003	3.309-	0.27	4.10	0.40	3.68	ثانية	السرعة (عدو 30م)
*0.012	2.704-	0.91	24.92	1.30	23.81	ثانية	الرشاقة (اختبار بارو)
*0.020	2.467	1.02	10.37	1.60	11.58	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)
*0.001	3.833	0.15	2.43	0.17	2.67	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)

* مستوى لدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (م) المتوسط، (ع) الانحراف، (%) النسبة المئوية تشير نتائج الجدول (6) أن التحسن عند أفراد المجموعة التجريبية كان أفضل من أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة وكانت جميعها دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$).

3-4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (7) توضح ذلك.

جدول رقم (7)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية

(ن = 15).

%	مستوي الدالة *	(ت) المحسوبة	بعد		قبل		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			ع	م	ع	م		

19.46	*0.000	8.718	2.13	15.53	1.77	13	درجة	التمريرات
14.40	*0.000	8.473	3.03	15.33	2.89	13.40	درجة	المحاورة
17.75	*0.000	7.278	3.37	13.66	3.41	11.60	درجة	التصويب
13.99	*0.000	7.790	2.17	15.80	1.80	13.86	درجة	الكفاح علي الكرة
15.76	*0.000	6.820	1.98	13.73	1.55	11.86	درجة	وضعية اللاعب

* مستوى لدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الانحراف، (%) النسبة المئوية
تظهر نتائج الجدول (7) أن هناك تقدما وتحسنا ملحوظا على الفياس البعدي في جميع المتغيرات الخططية لدى أفراد المجموعة التجريبية وجاءت الفروق دالة إحصائيا عند ($\alpha \leq 0.05$)، ولصالح الفياس البعدي، كما وكانت النسبة المئوية للتغير كما يلي: (التمريرات 19.46%)، (المحاورة 14.40%)، (التصويب 17.75%)، (الكفاح على الكرة 13.99%)، (وضعية اللاعب 15.76%).

3-5 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخططية لدى أفراد المجموعة الضابطة. ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (8) توضح ذلك.

جدول رقم (8)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخططية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن=15).

%	مستوي الدالة*	(ت) المحسوبة	بعد		قبل		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			ع	م	ع	م		
2.76	0.290	1.099	1.83	12.26	1.53	11.93	درجة	التمريرات
1.08	0.709	0.381	1.84	12.13	1.60	12	درجة	المحاورة
2.27	0.512	0.673	1.84	12.13	1.18	11.86	درجة	التصويب
1.57	0.556	0.612	1.75	12.93	1.43	12.73	درجة	الكفاح علي الكرة
2.31	0.262	1.169	1.48	11.93	1.44	11.66	درجة	وضعية اللاعب

* مستوى لدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الانحراف، (%) النسبة المئوية
تشير نتائج الجدول (8) إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخططية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

3-6 النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات الخطئية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (9) توضح ذلك.

جدول رقم (9)

الفروق في القياس البعدي للمتغيرات الخطئية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30).

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	ت (ن = 15)		ض (ن = 15)		مستوى الدالة *
		ع	م	ع	م	
التمريرات	درجة	2.13	15.53	1.83	12.26	0.000*
المحاورة	درجة	3.03	15.33	1.84	12.13	0.002*
التصويب	درجة	3.37	13.66	1.84	12.13	0.134
الكفاح علي الكرة	درجة	2.17	15.80	1.75	12.93	0.000*
وضعية اللاعب	درجة	1.98	13.73	1.48	11.93	0.009*

* مستوى لدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الانحراف، (%) النسبة المئوية
تشير نتائج الجدول (9) أن التحسن في الأداء الخطئي عند أفراد المجموعة التجريبية كان أفضل من أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لجميع المتغيرات الخطئية قيد الدراسة وكانت جميعها دالة إحصائيا عند ($0.05 \leq \alpha$)، ما عدا متغير التصويب.

3-5 مناقشة النتائج:

3-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج استخدام اختبار (ت) للأزواج الظاهرة في الجدول رقم (4) أنه عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لجميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كما يلي: (التحمل العام (8.67%)، السرعة (7.53%)، الرشاقة (3.05%)، المرونة (5.46%)، القوة الانفجارية (7.22%).

يعزو الباحثون ذلك التحسن في المتغيرات البدنية في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية نظراً للاختلاف في محتوى البرنامج التدريبي المقترح الذي ركز بشكل كبير على تحسين وتطوير القدرات البدنية جميعها (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل) من خلال استخدام التدريبات المقننة، ويعزو الباحث أيضاً هذا التحسن في المتغيرات البدنية إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم وساعد بشكل واضح على رفع القدرات البدنية للاعب حيث اشتمل البرنامج المقترح على تمارين نوعية ومميزة وباستخدام طرق التدريب المناسبة، الأمر الذي أدى إلى تطور القدرات البدنية للمجموعة التجريبية، كما ويعزو الباحث هذا التحسن إلى الانتظام في التدريب لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية .

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من سلامة (2013) (7) ودراسة حسين (2011) (5) ودراسة الشرقاوي (2014) (4) ودراسة الديري والعمور (2015) (3).

3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

أظهرت نتائج الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية (التحمل العام، المرونة، القوة الانفجارية) لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة، وكانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كما يلي: (التحمل العام (2.95%)، المرونة (2.16%)، القوة الانفجارية (2.53%). بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في متغيري (السرعة والرشاقة).

ويعزو ذلك التحسن في المتغيرات البدنية (التحمل، القوة، المرونة) إلى انتظام اللاعبين أفراد المجموعة الضابطة في التدريب ولكونهم منتظمين في التدريب والمشاركة الفعالة في التدريبات فهذا يؤدي إلى التحسن في بعض المتغيرات البدنية وليس جميعها كالتحمل والمرونة والقوة، بينما هناك بعض المتغيرات التي لم يطرأ عليها تحسن كالسرعة وذلك لأن هذه العناصر بحاجة إلى تدريبات مقننة واستخدام أساليب تدريب مناسبة حتى يتمكن المدرب من تطويرها للاعب.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من الديري والعمور (2015) (3) ودراسة الشرقاوي

(2014) (4)

3-3 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

تشير نتائج الجدول (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحثون ذلك الى خضوع أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقنن والتزامهم بالتدريبات على أكمل وجه.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من حسين (2011) (5) ودراسة الديري والعمور (2015) (3) حيث قامت هذه الدراسات بتصميم برنامج تدريبي مدته (8) أسابيع وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية وفي القياس البعدي تبين أن هناك تفوق في المتغيرات البدنية لصالح أفراد المجموعة التجريبية على حساب أفراد المجموعة الضابطة.

3-4 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

يتضح من نتائج الجدول (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لجميع المتغيرات الخطئية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للتغير كما يلي: (التمريرات (19.46%)، المحاورة (14.40%)، التصويب (17.75%)، الكفاح على الكرة (13.99%)، وضعية اللاعب (15.76%)

ويعزو الباحثون هذا التحسن في المتغيرات الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى محتوى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه حيث احتوى على تمارينات خاصة تعمل على تطوير كل متغير من المتغيرات الخطئية، فمثلاً: متغير التمرير تم تطبيقه على العينة بأكثر من طريقة وبأكثر من شكل ففي البداية تم تطبيقه مع عدم وجود منافس، بعدها وجود منافس سلبي وبالنهاية تم تطبيقها بوجود منافس إيجابي، وهكذا تم التعامل مع جميع المتغيرات الخطئية من خلال التدرج من السهل إلى الصعب في التمارين وثم الانتقال إلى اللعب الجماعي وتطبيق كل القواعد الخطئية من خلال اللعب، وأيضا التعاون الملحوظ من قبل اللاعبين وسهولة استيعابهم للقواعد

الخطية كان الدور الإيجابي في التقدم الملحوظ للجانب الخطي، ويعزو الباحث أيضاً عدم التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى عدم استخدام البرامج التدريبية الخطية المقننة التي تهدف إلى رفع وتطوير المستوى الخطي للاعبين.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة الوتد (2011)(1) ودراسة سعد (2013)(8)، في أن البرامج التدريبية المقننة كان لها الدور الإيجابي في تطوير المستوى الخطي لدى أفراد المجموعة التجريبية على حساب أفراد المجموعة الضابطة.

3-5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

تشير نتائج الجدول (8) أنه لا توجد فروق ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخطية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ويعزو أن عدم التطور في المتغيرات الخطية إلى عدم استخدام برامج تدريبية مقننة من قبل المدربين وعدم الاهتمام بالجانب الخطي من قبل المدربين واللاعبين لعدم بأهمية الجانب الخطي في منافسات كرة القدم، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة سعد (2013) (8) حيث أن نتائج هذه الدراسات لم تشر إلى أي تقدم أو تحسن في مستوى القدرات الخطية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

3-6 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات الخطية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

تشير نتائج الجدول (9) إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي على جميع المتغيرات الخطية ما عدا التصويب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا التطور في المتغيرات الخطية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة إلى البرنامج التدريبي المقنن الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية والذي هدف إلى تطوير المتغيرات الخطية جميعها واحتوى على كثير من التمارين والأساليب المناسبة للمواقف الخطية، بينما البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الخطي بسبب عدم الاهتمام الكافي بالجانب الخطي

في الوحدات التدريبية والتركيز على اللعب التنافسي وأهمية الفوز وإهمال الجانب الخططي، ويعزو الباحث أيضاً هذا التحسن إلى التزام وانتظام أفراد المجموعة التجريبية في التدريبات والتركيز في أداء التمرينات في البرنامج التدريبي.

4- الخاتمة:

- أظهرت نتائج الأختبارات البعدية تحسن واضح للأختبارات المهارية للمجموعة التجريبية.
 - حققت التمرينات المقترحة تطوراً في مستوى السرعة والأداء المهاري.
 - التحسن الملحوظ في الجانب الخططي كان أفضل منه في الجانب البدني وذلك لأن الفريق كان في مرحلة الإياب من الموسم الرياضي أي أن الفريق معد بدنياً، لذلك كان التحسن في الجانب الخططي أفضل، لأن الاهتمام بالجانب الخططي كان ضئيلاً قبل تطبيق البرنامج.
 - التركيز على الجانب الخططي والبدني يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل ومستوى
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في أداء عالي النواحي الخططية ولصالح المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في النواحي البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ويوصي الباحث

- التأكيد على استخدام التمرينات المهارية في البرامج التدريبية لما لها من تأثير إيجابي على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم.
- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.
- التركيز على الجانب الخططي من قبل المدربين وضرورة تركيز اللاعبين على الاستفادة منه قدر المستطاع.
- التأكيد على معرفة المدرب بالفروق الفردية بين اللاعبين وحرصه على مراعاتها.
- استخدام أساليب وطرق مختلفة في التدريب.
- تخصيص دورات تدريبية للمدربين تبين لهم أهمية الجانب البدني والخططي في كرة القدم.

- التأكيد علي التمرين الخططي للاعبين لما له من أثر إيجابي علي مستوي اللاعب خاصة في المراحل البدائية من التدريب.
- إجراء المزيد من الدراسات الخاصة علي الألعاب الجماعية الأخرى، مثل: كرة اليد، والطائرة الخ.
- عمل برامج تدريبية مشابهة وتطبيق هذه البرامج علي لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.

المصادر:

المصادر العربية:

1. 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.
2. الكرخي ، مقداد غازي مجيد .(2012) . "تأثير تمارينات 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
3. العكور،الديري.(2015) . " دراسة هدفت الي التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبدالله الثاني على طلاب المرحلة الأساسية بأعمار (10-11) سنة". مؤتمة للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية) ، 15(2) ، 4.
4. الشرفاوي ، محي الدين عبد العال غريب .(2014). "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 الاسكندرية .مصر.
5. حسين ، راند (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.
6. سويدان ، خالد .(2015) . " فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين .(رسالة ماجستير) . جامعة النجاح الوطنية . نابلس .فلسطين .
7. سلامة ، حامد(2013) . "أثر التدريب الفترتي عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسيوولوجية لدى ناشئي كرة القدم " .(رسالة ماجستير غير منشورة) ،جامعة النجاح الوطنية . نابلس . فلسطين .

8. سعد، محمود (2013). "التفكير الخططي وعلاقته بوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة) . كلية التربية الرياضية بالهرم . مصر .
9. شرجي، محمد .(2013). "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة) .جامعة النجاح الوطنية . نابلس .فلسطين .

المصادر الأجنبية:

10. Meckel, Y, Gefen, Y, Nemet, D, & Eliakim, A. (2012). Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young .journal of strength & conditioning research 26(7).
11. Zimek, Jaime, wiewelhove , Thimo, ferrauti. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated- sprint Training Journal of Strength & Conditioning Research. 26(1)

