

الفصل الخامس

٠/٥ - الاستخلاصات والتوصيات

١/٥ - الاستخلاصات

٢/٥ - التوصيات

١/٥ - الاستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث على الاستخلاصات التالية:

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير).
٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة - الرشاقة - الدقة - القوة المميزة بالسرعة).
٣. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (الأداءات المنفردة) في تناقص الزمن الكلي للأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير).
٤. تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.
٥. توصل الباحث إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) للناشئين (تحت ١٢ سنة)، وعددها (٥ اختبارات) وتم تحديد المعاملات العلمية لها، وقد تم استخدامها لتحديد مستوي اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي.
٦. وجود فروق في نسبة التحسن في أزمنة ودقة الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

٢/٥ - التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١. تطبيق البرنامج المقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على ناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة.
٢. تطبيق الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد المستويات المهارية لناشئ المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة
٣. مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
٤. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرنامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخططية للناشئين في كرة القدم.
٥. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات الحركية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.
٦. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

- (١) أبو العلا محمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- (٢) أبو العلا محمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- (٣) أسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- (٤) أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- (٥) أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في الكرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٥م.
- (٦) أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- (٧) جمال إسماعيل مطاوع : منهج كرة القدم، مذكرات غير منشورة، ط١٩٩٧، ١م.
- (٨) جمال محمد علاء الدين : منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد الثالث، ١٩٩٠م.
- (٩) جمال محمد علاء الدين : إكساب المهاجمين أداء خداعي مركب للتصويب من الحركة، المؤتمر العلمي بالقاهرة، ١٩٨٥م.
- (١٠) جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ : علم الحركة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- (١١) جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ : علم الحركة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ١٩٩٠م.

- (١٢) جمال علاء الدين وآخرون : تصميم جهاز ميكانيكي فاذف للكرات كوسيلة فعالة لتوجيه المؤشرات البيوميكانيكية لمهارات التصويب من الحركة في كرة القدم، المؤتمر العلمي بالقاهرة، المجلد الخامس، ١٩٨٤م.
- (١٣) حسام الدين فاروق حسين : تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري في السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- (١٤) حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- (١٥) حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري في كرة القدم، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- (١٦) حنفي محمود مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- (١٧) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٤م.
- (١٨) حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة ١٩٨٩م.
- (١٩) زكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة : طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الأول، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- (٢٠) سعد محمد جلال : الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- (٢١) سليمان فاروق سليمان : تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية ١٩٩٣م.
- (٢٢) سيد عبد المقصود : نظريات الحركة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- (٢٣) شريف إبراهيم عبده : دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفرد وعلاقتها بنتائج المباريات في بطولة كأس العالم ١٩٩٥ للناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.

- (٢٤) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي - والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة للنشر ببورفؤاد، بورسعيد، ١٩٩٢م.
- (٢٥) عبد الباسط عبد الحلیم : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- (٢٦) عبد الباسط محمد عبد الحلیم، عادل إبراهيم عمر : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج.م.ع، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ١٣، الجزء الأول، نوفمبر ٢٠٠١م.
- (٢٧) عبد الحمید شرف : التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٥م
- (٢٨) عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد : أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، ١٩٩٥م.
- (٢٩) عثمان حسين رفعت، محمد عبد الغني عثمان : تطور القدرة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات - دراسة مرجعية تحليلية، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٩٤م.
- (٣٠) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- (٣١) عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩م.
- (٣٢) عفاف عبد الكريم : التدريس والتعلم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩م.
- (٣٣) عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل : الموسوعة العربية لتربية البراعم والناشئ في كرة القدم، الجزء الأول، ١٩٩٧م.
- (٣٤) كمال عبد الحمید، صبحي حسانين : القياس في كرة اليد، ط٢، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٨٠م.
- (٣٥) كمال عبد الحمید، صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الثالث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

- (٣٦) محمد إبراهيم سلطان : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، العدد ٥٣، ٢٠٠٤م.
- (٣٧) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة، ١٩٩٤م.
- (٣٨) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٤م.
- (٣٩) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٠م.
- (٤٠) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م
- (٤١) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- (٤٢) محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ٢٠٠٣م.
- (٤٣) محمد شوقي كشك : دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنوية من ٩ إلى ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- (٤٤) محمد شوقي كشك : توجيه بعض المؤشرات الزمنية و المكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٦م.
- (٤٥) محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي : أسس الإعداد المهاري و الخطئي في كرة القدم، ب، ٢٠٠٠م.
- (٤٦) محمد عبد الرؤوف دياب : دراسة مقارنة لتأثير أسلوب التدريب ذو الهدف الواحد والأهداف المتعددة على الحالة البدنية المرتبطة بالعباب القوى لدى أطفال المرحلة السنوية من (١٠-١١) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- (٤٧) محمد عبد السلام أبو رية : تصميم بطارية اختبارات الأداءات المهارية المركبة للاعب كرة القدم بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ١٩٩٩م.

- (٤٨) مسعد علي محمود : مذكرات في اللياقة البدنية، مذكرات غير منشورة، ٢٠٠٠م
- (٤٩) مسعد علي محمود، أمر الله أحمد البساطي، محمد شوقي كشك : محاضرات في التدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.
- (٥٠) مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- (٥١) مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.
- (٥٢) مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- (٥٣) ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهم : طرق التدريس في التربية الرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 54 Adam Brewer : The Need For Soccer Speed: A 9-Week Program That Will Add Skip To Your Steps And Spring To your Jumps, MA, CSCS, NSCA's Performance Training Journal: A Free Publication Of The NSCA, 2004.
- 55 A W S Watson : Physical Fitness And Athletic Performance, Second Edition, Longman Publishing, Newyork, 1995.
- 6 BenEliyah, D.J. : Developing power, speed, and endurance in the soccer athlete, J. of Sports Chiropract. & Rehab, Baltimore (Maryld.)), 3, S. 115-120, Lit, 1996.
- 7 Bryan Raspon's : Soccer Skills, The Hamlyn Publishing Comp, Italy, 1987.
- 3 Carlos Castagna, Grant Abt : Activity Profile of Young Soccer Players During Actual Match Play, journal of strength and conditioning research, vol.17,no.4,pp.775-780.2003.

- 59 **George Beim** : Principles of modern Soccer, Haughton Mifflin Company, U.S.A, 1986.
- 60 **Maher & Alan. E** : “ Finishing “ up your practice , Coach and Athletic Director, V11,no 5 . Dec 2001.P,46.9.
- 61 **Mark Roozen** : Illinois agility test, Nsca's performance training journal \ nsca ptj article .htm
- 62 **Martin Bidzinski** : The soccer coaching Hand book , the Crowood press , JW Arrow smith ltd , Bristol , 1996.
- 63 **Roy Ress & Corvan** : Coaching soccer successfully , human Dermeer Kinetics , 1997.
- 64 **Singer ,Robert ; Flora, Lynn A;** The effect of a five-step cognitive learning strategy on the acquisition of a complex motor task, J.of appl. Sport psychol,2,S.98-108,abb., Lit,1989.
- 65 **Thomas Little, Alun G. Williams** : Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer player, J. Strength cond. Res, Vol.19, No.1,pp.76-78,2005.
- 66 **Williams Thomson** : Teaching Soccer, Burgees Publishing Company. U.S.A 1980.