

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

- أولاً: الاستنتاجات
- ثانياً: التوصيات

## أولاً: الاستنتاجات:

من خلال الاهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الاحصائية التي استخدمت في عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى استخلاص النقاط التالية :

- أ- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي في تحسين بعض المهارات الاساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم .
- ب- ان البرنامج التدريبي الذي استخدم على عينة البحث ادى الى تحسين بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية – المرونة – الرشاقة – التوافق ) .
- ت- البرنامج المستخدم ادى الى نسبة تحسن في بعض المهارات الاساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم.
- ث- ان البرنامج المستخدم ادى الى تحسن في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية – المرونة – الرشاقة – التوافق ) .

## ثانياً: التوصيات:

استنادا الى نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي :

- ١ . استخدام البرنامج التدريبي في المراحل العمرية المبكرة مدارس كروية تخصصية – فرق مبتدئين - وبراعم - وناشئين في كرة القدم .
- ٢ . وضع برامج تدريبية مناسبة مهارية وبدنية لكل مرحلة عمرية مبنية على أساس مجتمعات التدريب من العناصر البدنية أي لكل مرحلة عمرية ما يناسبها من العناصر البدنية .
- ٣ . تكثيف التدريب بالرجل غير السائدة في التمارين وذلك من خلال مساواة عدد الاداءات مع الرجل السائدة او أداء عدد اكبر .
- ٤ . الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها بالرجل غير السائدة ولكافة المراحل (مبتدئين – متقدمين).
- ٥ . ضرورة اهتمام المدربين في كرة القدم بتدريب الطرفين حرصا على الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من طرف لأخر.
- ٦ . أن يتولى العمل في المراحل العمرية المبكرة مدربين مؤهلين علميا وعمليا وذو خبرة طويلة في مجال التدريب ولكافة الألعاب .
- ٧ . إجراء بحوث مماثلة لبقية الألعاب الأخرى عند تعلم المهارات الأساسية للعبة .

## قائمة المراجع

- اولاً: المراجع العربية
- ثانياً: المراجع الاجنبية

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم شعلان : ٢٠٠٩م : كرة القدم للبراعم والأشبال ٩-١٢ سنة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٢- ابراهيم شعلان، محمد العفيفي : ٢٠٠١م : كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٣- ابو العلا احمد عبد الفتاح : ١٩٩٧م : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، ط١ : مصر ، دار الفكر العربي .
- ٤- الاتحاد الآسيوي لكرة القدم : ١٩٩٧م : المناهج التدريبية للشهادة B ، ترجمة كاظم الربيعي، بغداد .
- ٥- احمد امين فوزي : ٢٠٠٦م : مبادئ علم النفس الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٦- احمد رياض زكريا المنشاوي : ٢٠٠٩م : " برنامج تدريبي بالاثقال لتحقيق التوازن في القوة لبعض العضلات القابضة والباسطة للركبتين " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ٧- احمد عبد الامير حمزة الدليمي : ٢٠٠٢م : " اثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي المفضل للاعبين كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل .
- ٨- أسامة كامل راتب : ١٩٩٠م : النمو الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- أسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه خليفة : ٢٠٠٥م : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٠- اسلام امين زكي : ١٩٩٨م : "تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي لأطفال مدارس الجميز تحت ٨ سنوات على مستوى الاداء المهاري" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية .
- ١١- اشرف محمد مصطفى : ١٩٩٥م : " تحديد اليد ذات التأثير الاكبر على انتقال اثر تعلم المحاوره لمرحلة ما قبل الدراسة " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٢- أشرف مصطفى عبد الحافظ السيسي : ٢٠٠٩م : "برنامج تدريبي لتحسين نسبة التوازن العضلي للطرف السفلي لدي متسابقين ٤٠٠م حواجز " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٣- أمر الله احمد البساطي : ١٩٩٨م : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها : الأسكندرية ، منشأة المعارف .
- ١٤- امين انور الخولي ، جمال الدين الشافعي : ٢٠٠٠م : مناهج التربية البدنية المعاصرة . ط١ : القاهرة، دار الفكر العربي .
- ١٥- بسطوي سي احمد : ١٩٩٩م : أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر .
- ١٦- بطرس رزق الله اندراوس : ١٩٩٤م : متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- ثامر محسن ، : ١٩٩٩م : التمارين التطويرية بكرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر

- موفق مجيد المولى والتوزيع .
- ١٨- جارلس هيرز ١٩٩٩م : كرة القدم الخطط والمهارات (ترجمة) موفق المولى ، الموصل، مطابع التعليم العالي .
- ١٩- حسن السيد ابو عبده ٢٠١٣م : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،ماهي للطباعة والنشر، الاسكندرية .
- ٢٠- حسن السيد ابو عبده ٢٠١٠م : الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم -النظرية والتطبيق ،الطبعة الثامنة ،مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية .
- ٢١- حسن مصطفى عبد المعطي، هدى محمد قناوي ٢٠٠٠م : علم نفس النمو ،الجزء الثاني ،دار قيام للطباعة والنشر ،القاهرة .
- ٢٢- حنفي محمود مختار ١٩٩٣م : الاختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٣- حنفي محمود مختار ٢٠٠١م : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة ،دار الفكر العربي .
- ٢٤- حنفي محمود مختار ١٩٩٧م : برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ،دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٥- حنفي محمود مختار ٢٠٠٨م : كرة القدم للناشئين ،القاهرة، دار الفكر العربي .
- ٢٦- خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع ٢٠٠١م : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦-١٨ سنة، ج ١، ط ١، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ٢٧- زكي محمد محمد حسن ١٩٩٧م : المدرب الرياضي، أسس العمل في مهنة التدريب ،منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ٢٨- زكي محمد محمد حسن ٢٠٠٦م : التفوق الرياضي، ط ١،المكتبة المصرية، الإسكندرية .
- ٢٩- زهران السيد عبد الله ٢٠٠٨م : المهارات الفنية في كرة القدم ،الطبعة الاولى ،دار الوفاء ،الاسكندرية .
- ٣٠- زهير قاسم الخشاب ١٩٩٩م : كرة القدم ، الطبعة الثانية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٣١- سيد الحداد حسن ٢٠٠٦م : "تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على تقدم المستوى المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبى كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٣٢- شريف حمدان رجب ٢٠١٤م : "تأثير تدريبات سرعة رد الفعل على تنمية بعض المهارات الاساسية لدى ناشئى كرة القدم تحت ١١ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ٣٣- طلحة حسام الدين ١٩٩٣م : الميكانيكية الحيوية. القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ٣٤- عادل عبد البصير ١٩٩٩م : التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ٣٥- عادل عبد الحميد الفاضى ٢٠٠١م : اتجاهات التمير واماكن حدوثه وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم ،مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق بنين ،العدد ٥٨ ،المجلد ٢٤ .
- ٣٦- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب ٢٠٠٠م : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال فى مرحلة ما قبل البلوغ،الاساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة .
- ٣٧- عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م : التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات ط ١٢ منشأة المعارف .

- ٣٨- عصام حلمي ، : ١٩٩٧م : التدريب الرياضي اساس - مفاهيم - اتجاهات، منشأة المعارف الاسكندرية، محمد بريقع
- ٣٩- علي فهمي البيك : ٢٠٠٨م : اساس اعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ٤٠- علي فهمي البيك : ١٩٩٣م : تخطيط التدريب الرياضي ،منشأة المعارف،الاسكندرية .
- ٤١- عماد الدين عباس : ٢٠٠٧م : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية نظريات - تطبيقات ،الطبعة الثانية ،منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ٤٢- عمرو أبو المجد، جمال اسماعيل النمكي : ١٩٩٧م : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الاول، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٤٣- غازي صالح محمود : ٢٠٠٨م : كرة القدم المفاهيم- التدريب، بغداد، مطبعة الزاكي .
- ٤٤- فرج حسين بيومي : ١٩٨٩م : الاسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المسابقات ،دار المعارف ،الاسكندرية
- ٤٥- قاسم لزام صبر : ٢٠٠٩م : نظرية الاستعداد وتدرجات المناطق المحددة بكرة القدم، الطبعة الاولى، دار الكتب والوثائق المكتبة الوطنية ، بغداد .
- ٤٦- لطيفة محمد شقلايو : ٢٠٠٧م : "وضع بطارية اختبارات لقياس الاستعداد البدني والمهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنوية من ٩-١٢ سنة بالجمهورية الليبية الشعبية"، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بنات ،جامعة الاسكندرية .
- ٤٧- محمد حسن علاوي : ١٩٩٨م : سيكولوجيا النمو العربي الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ٤٨- محمد حسن علاوي : ١٩٩٨م : علم التدريب الرياضي ،ط١٣ ، دار المعارف ،القاهرة .
- ٤٩- محمد حسن علاوي : ١٩٩٧م : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي ،الطبعة الاولى ،دار المعارف ،القاهرة .
- ٥٠- محمد رضا الوقاد : ٢٠٠٣م : التخطيط الحديث في كرة القدم ، السعادة للطباعة .
- ٥١- محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي : ٢٠٠٠م : اساس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم .
- ٥٢- محمد صبحي حسنين : ٢٠٠٤م : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٥٣- محمد موسى لازم العيساوي : ٢٠١٢م : " تمرينات بدنية مهارية باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات الخاصة بكرة القدم وتأثيرها بدقة المناولة والتهديف بالرجل الضعيفة للناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة "، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد .
- ٥٤- محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد : ١٩٩٤م : أساسيات كرة القدم، الطبعة الاولى ،دار عالم المعرفة .
- ٥٥- محمود ابو العينين ،مفتي ابراهيم : ١٩٨٥م : العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين في كرة القدم ، المؤتمر الدولي ،المجلد الثالث ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان .
- ٥٦- مدحت محمود الشافعي : ١٩٨٦م : " انتقال أثر التدريب من اليد المدربة الى اليد غير المدربة في كرة اليد" رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،الزقازيق .
- ٥٧- مصطفى محمود حسن حافظ : ٢٠٠٦م : " برنامج مقترح لتنمية اليد غير السائدة واثره على بعض المهارات الهجومية في كرة السلة "رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الاسكندرية.

- ٥٨- مفتي إبراهيم حماد : ٢٠٠١ م : التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٩- مفتي إبراهيم حماد : ١٩٩٧ م : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الاول، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٦٠- مفتي إبراهيم حماد : ٢٠٠٩ م : المرجع الشامل في التدريب الرياضي، الطبعة الاولى، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
- ٦١- مفتي إبراهيم حماد : ٢٠١٠ م : المرجع الشامل في كرة القدم، ط١، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- ٦٢- مفتي إبراهيم حماد : ١٩٩٩ م : تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٦٣- مفتي إبراهيم حماد : ١٩٩٩ م : بناء فريق كرة القدم :مفتي ابراهيم حماد، ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦٤- مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا : ٢٠١٠ م : مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، عمان، دار وائل .
- ٦٥- موفق أسعد محمود : ٢٠١١ م : التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط٢ ، دار دجلة، عمان .
- ٦٦- موفق مجيد المولى : ١٩٩٩ م : الأساليب الحديثة في كرة القدم ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- ٦٧- نبيل سليم الاغا : ٢٠١١ م : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة على اداء المحاوره للاعبين كرة القدم الناشئين بدولة فلسطين ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية .
- ٦٨- هاشم ياسر حسن : ٢٠٠٨ م : التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (٧- ١٠) سنوات في المدارس الرياضية بكرة القدم، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر .
- ٦٩- هند محمد نجيب : ٢٠١١ م : "برنامج تدريبي بالانتقال لتحقيق التوازن العضلي للذراعين وتأثيره في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة " رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا .
- ٧٠- وائل عصام الدين الدياسطي : ١٩٩٦ م : " تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على اداء مهارة التصويب السلمية في كرة السلة " رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان.
- ٧١- وجيه محجوب : ٢٠٠١ م : التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، دار النشر .
- ٧٢- وجيه محجوب : ٢٠٠١ م : نظريات التعلم والتطور الحركي، دار النشر، عمان .
- ٧٣- ياسر عثمان محمد : ٢٠٠٩ م : تأثير استخدام اسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئ كرة القدم "، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان.
- ٧٤- ياسر محمد دبور : ١٩٩٧ م : كرة اليد الحديثة ،منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ٧٥- يعرب خيون : ٢٠٠٢ م : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. ط٢: بغداد، مطابع جامعة بغداد.
- ٧٦- يوسف لازم كماش : ١٩٩٩ م : المهارات الاساسية في كرة القدم – تدريب، عمان ،دار الخليج .

## ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 77- **Barbara L.** 2011 : "Bilateral Strength testing in dominant and plant leg in soccer players" Portuguese Journal of sport sciences 11 (suppl.2).
- 78- **Bayren ropsons** 1987 : Soccer skills, the Hamlyn publishing comp. London.
- 79- **Borge, .** 2002 : Biomechanical Differences in soccer Kicking with preferred and the non – preferred leg . pecep . Mot . ski. 55 (1) :20-25.
- 80- **Caprancia L Gama.** 1992 : force and power of preferred and the non – Preferred leg in young soccer players,,: the journal of sport medicine and physical fitness.
- 81- **Collins, N ., Mc .** 2011 : Assessment of football pleyer ankle Joint motion during vertical step down movement . Proceedings of 2011 annaul meeting of the southeast chapter of the American college of sport Medicine. Greenville, SC.
- 82- **David Ponsanley & Elington Dardenm** 1987 : Dardenm: Soccer Fitness "Anna publishing Ing ,Winter park Florida U.S.A.
- 83- **David Gallahue & Mc Clenaghan** 1997 : Fundammental movement adevelopment a land remedial approach – v b saunders CO Phialde laphia London ,Toronto.
- 84- **George beim** 1986 : principles of modern soccer ,Houghton Mifflin company ,U.S.A.
- 85- **Haaland E , Hoff j** 2003 : "non dominant leg trainging imprves the bilateral motor performance soccer players "stadion medical practicem begroen ,Norway.
- 86- **Josef A. Luxbacher** 2005 : soccer steps to success, 3<sup>rd</sup>.ed.,University of pihsburg.
- 87- **junes .k.** 1984 : play the game soccer Hamlyn, London, Pollock R&Som C.S: Soccer for juniors Newyork.
- 88- **Michaela Gsttner** 2009 : "Bilateral Strength Testing In Dominant and Non – Dominant Plant Leg in soccer players", Portuguese Journal of sport sciences 11 (Suppl. 2) , 2011. Christian Raschner : " Balance ability and muscle response of the preferred and nonpreferred leg in soccer players" motor control.
- 89- **Miller and norm** 1986 : Wingrt: winning soccer contemporary books I.N.C.,Chicago .
- 90- **Horst , Wein** 2007 : Developing youth football players (Tap the full potential of your footballers ),united stades Human Kinetics,p .

شبكة المعلومات الالكترونية :

91- [httpwww .youtube. comwatchv =d-ih8uKI9Am .](http://www.youtube.com/watch?v=d-ih8uKI9Am)

92- [httpwww .youtube. comwatchv = wAKqYqaNJfo .](http://www.youtube.com/watch?v=wAKqYqaNJfo)

93- [httpswww.google.com.eggws\\_rd=cr,ssl&ei5qWuU-vPIsmBywOxhIGQA .](https://www.google.com.eggws_rd=cr,ssl&ei5qWuU-vPIsmBywOxhIGQA)

94- [httpswww.google.com.egsearchq&bih .](https://www.google.com.egsearchq&bih)