

## الفصل الرابع

1/5 أولاً الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للقدرات التوافقية (الرشاقة-السرعة الحركية-التوازن-الإحساس الحركي) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (3.92)، (6.16)، (3.16) (3.77)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند التوازن وبلغت (74.91) وأقل قيمة لها (-14.52) للسرعة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى الأداء المهاري المركب لنجموعة التجريبية لصالح القياس البعدية، كما يتضح أن نسبة التحسن في مستوى الزمن قد تراوح ما بين (-11.13% : -17.05%) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم تمرير، وفي الدقة ما بين (60% : 64.28%) لكل من استلام ثم مراوغة ثم تصوير، استلام ثم تمرير.
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن-الرشاقة-السرعة-الإحساس الحركي).

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري المركب ( الاستلام ثم تمرير-الاستلام ثم جري ثم تمرير-الاستلام ثم مراوغة ثم تمرير-الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب).
- التدريبات التوافقية التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات، التوافقية ورفع مستوى الأداء المهاري المركب .
- أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب ) تحسن في المتغيرين.

## 2/5 ثانياً التوصيات :

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:
1. تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في لعبة كرة القدم.
  2. تنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهاري المركب .
  3. تنمية الأداءات مهارية المركبة داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهاري المركب .
  4. إجراء أبحاث أخرى لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثرها على الجانب الخططي .

5. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على اتخاذ القرار في مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب.
6. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين في خطوط الملعب الثلاثة (الدفاعي - الوسط - الهجومي).
7. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على أنشطة رياضية أخرى .

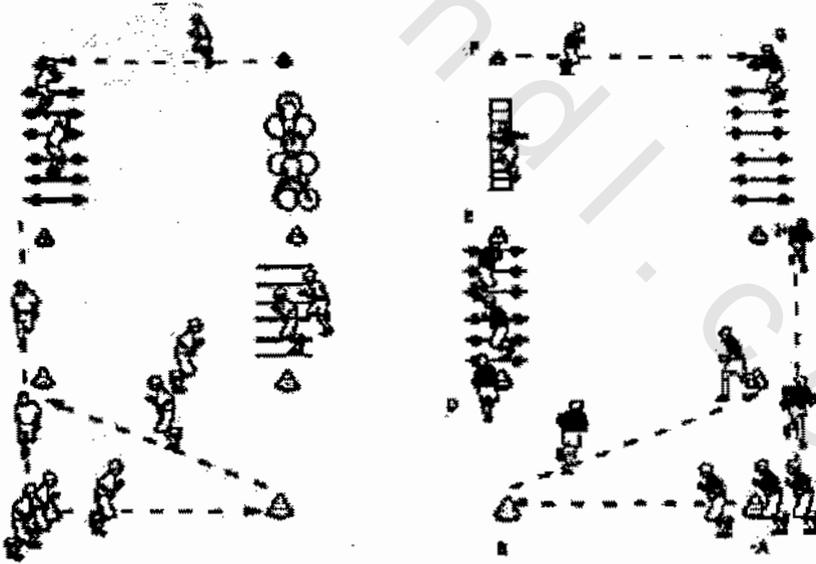
obeikandi.com

## تدريبات

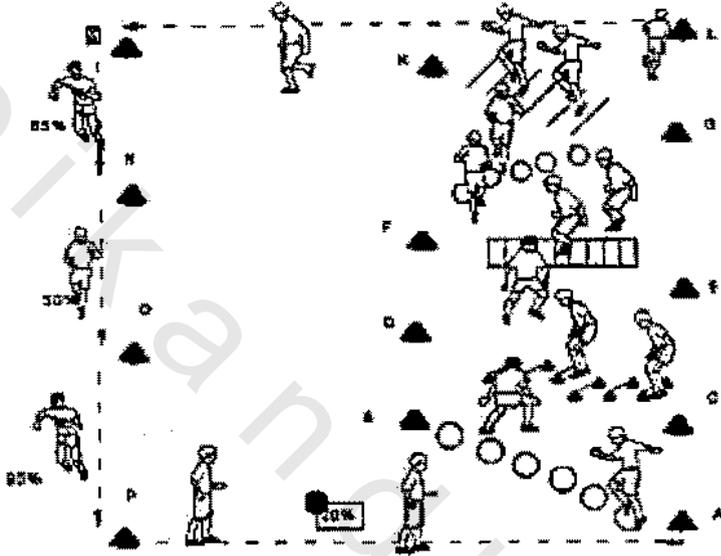
### القدرات التوافقية التي استخدمت في البرنامج

أولاً: تدريبات القدرات التوافقية التي استخدمت في البرنامج بدون كرة:

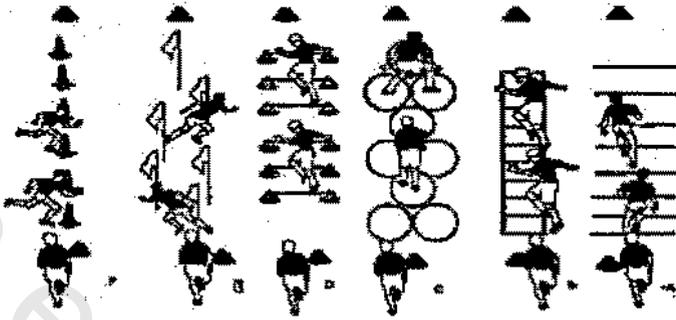
1. يقسم الفريق لمجموعتان (A) (B) يبدأ A بالجري ضلع 50٪ وآخر 75٪ وثالث 50٪ ثم الخطوط فوق الحواجز جانباً ثم الدخول والطلوع على السلم ثم الجري الخفيف إلى C ليبدأ الوثب بالقدمين ثم الجري الخفيف لبداية المجموعة والانتقال إلى عمل مجموعة B ، وتقوم B بالجري ضلع 50٪ وآخر 75٪ وثالث 50٪ ثم الخطوط فوق العصا جانباً ثم فتح القدمين وضمهم بين الأطواق ثم الوثب وق القدمين ثم الجري الخفيف والانتقال للمجموعة A .



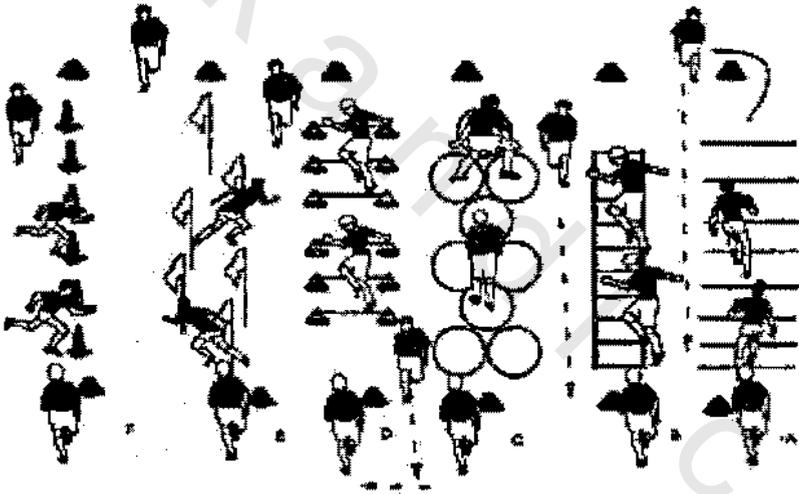
2. الخطو من A إلى B بالخطو فوق الأطواق ثم الجري الجانبي إلى C ثم الوثب  
بالقدمين فوق الحواجز ثم الجري الجانبي باتجاه آخر ثم الخطو السريع المواجه  
للسلم ثم الدخول والخروج بين الأطباق ثم الجري المواجه السريع على العصا  
ثم الجري 50٪ ثم 75٪ ثم 85٪ ثم 20٪



3. يقسم اللاعبين إلى ستة مجموعات وتبدأ المجموعة A الخطو فوق العصا  
والثانية الخطو الجانبي على السلم والثالثة القدمين فتحا وضما على الأطواق  
ثم الخطو الجانبي على الحواجز ثم زهراج بين الأعلام وأخيرا الدخول خطوتين  
والرجوع بالظهر خطوتين وعند الانتهاء من زمن العمل تنتقل كل مجموعة إلى  
المحطة التالية بفترة الراحة .



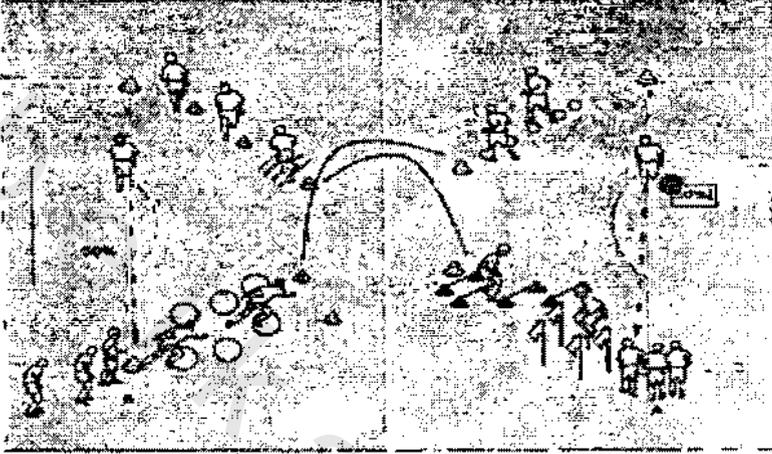
4. نفس التمرين السابق ولكن عند الانتهاء من A الانتقال إلى B وهكذا.



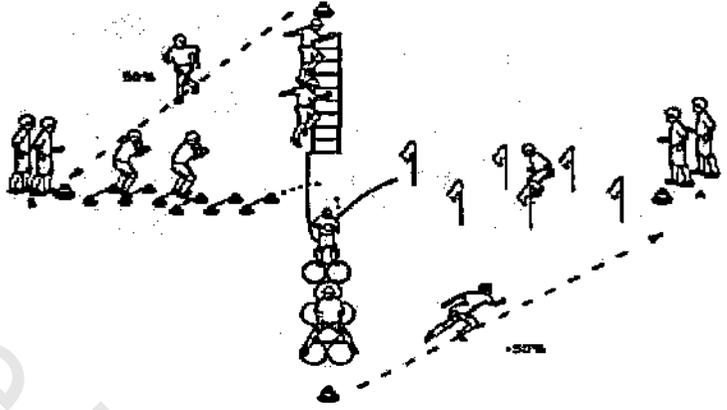
5. يقسم اللاعبون مجموعتان A, B يبدأ A بالجري 50% ثم 75% ثم الخطوف فوق الحواجز ثم الأطواق القدمين ضما وفتحاً ثم الدخول خطوتين والخروج خطوتين بين الأقماع ثم الجري 50% إلى المجموعة B التي تبدأ بالجري 50% ثم



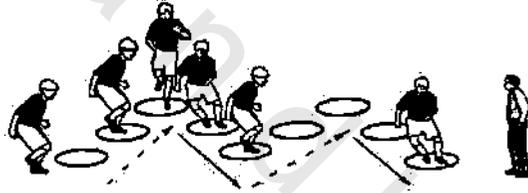
للوصول للقمع القطري للدخول بثوجه والخروج بالظهر بين الأطباق ثم الجري  
50٪ حتى المجموعة A .



8. يقسم الفريق مجموعتين ويبدأ A بالجري الزجلجى بين الأعلام ثم الدوران  
حول القمع للوصول للسلم للخطو الجاني ثم الجري 50٪ إلى B ويكون عملها  
بالوثب فوق الحواجز ثم الدوران حول القمع ثم الوثب القديمين فتحا ثم ضما  
داخل الأطواق ثم الجري 50٪ حتى المجموعة A .



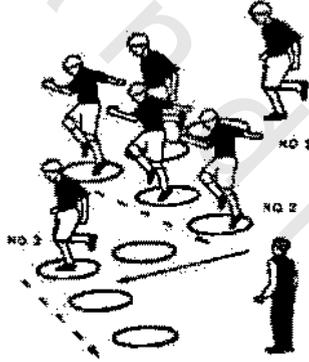
9. يتم الجري فوق الدوائر الموضوعة مرة ناحية اليمين والأخرى ناحية اليسار وهكذا حتى الانتهاء من العلامات.



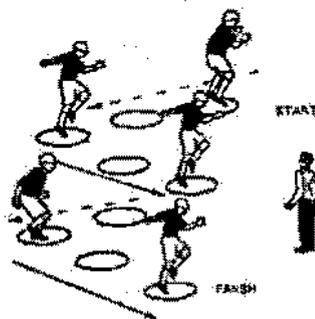
10. يتم الجري فوق الدوائر الموضوعة مرة ناحية اليمين والأخرى ناحية اليسار ولكن في الثلاثة دوائر الأولى يتم عمل حركات تبادلية في الدائرة الأولى ثم الخروج ناحية اليمين ثم الدخول مرة أخرى والتقدم للدائرة الثانية وهكذا حتى الانتهاء من باقي الدوائر.



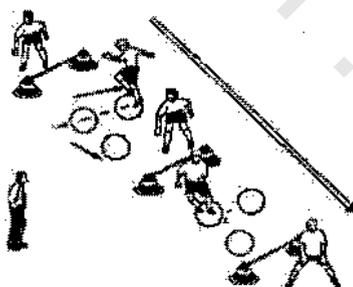
11. يتم الجري المواجهة من فوق الدوائر المرسومة الثلاثة الأولى ثم الثلاثة الآخرين الدخول جانباً.



12. يتم الدخول على نفس العلامات ولكن يكون الأداء بالدخول بالظهر من على العلامات المرسومة.



13. يتم الوثب من فوق العلامة الأولى ثم الرجوع ثم الوثب مرة أخرى ثم الدخول داخل الدوائر المرسومة بالطعن ناحية اليمين ثم اليسار ثم اليمين ثم تكرار الوثب مرة أخرى بالقدمين وتكرار الأداء.



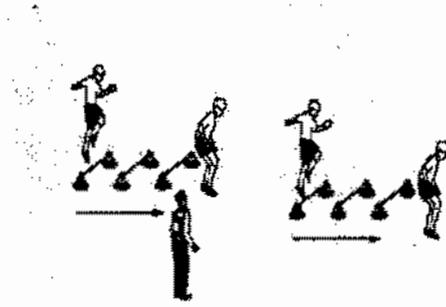
14. الوثب من فوق العلامات بالرجل اليمنى ثم تكرار الأداء بالرجل اليسرى



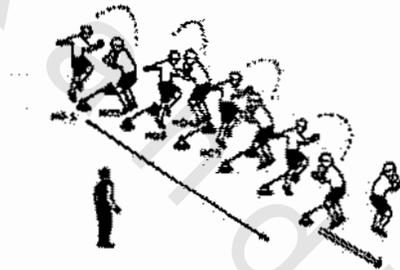
15. الوثب من فوق العلامات بالرجل اليمنى ثم تكرار الأداء بالرجل اليسرى ولكن يتم الدخول بالظهر.



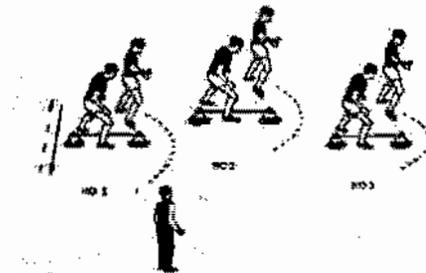
16. الوثب من فوق العلامات بالرجل اليمنى ثم النزول بالرجلين معا ثم الوثب بالرجل اليسرى على المجموعة الثانية.



17. الوثب بالقدمين معا مواجهة ثم الدوران في الهواء والنزول ثم الوثب مرة أخرى ويكون الوثب مع الدوران نصف لفة .

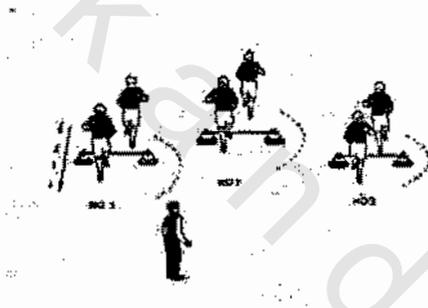


18. الوثب بالقدمين معا مواجهة ثم الدوران في الهواء والنزول ثم الوثب مرة أخرى ويكون الوثب مع الدوران لفة كاملة .

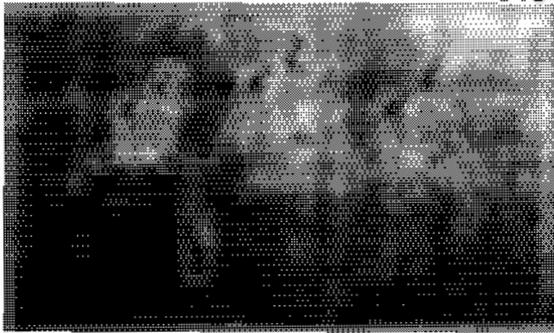




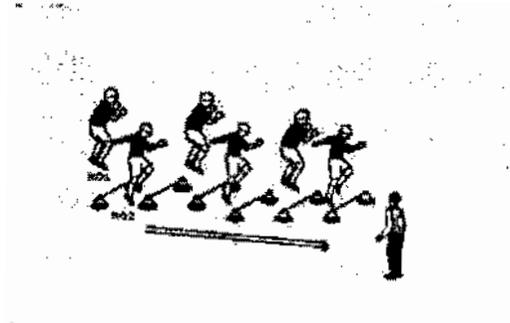
19. الوثب بالقدمين مع الأمام والخلف من على العلامة المرسومة ثم الأداء بالرجل اليمنى فقط ثم الرجل اليسرى . ويتم الأداء بالتكرار.



20. يتم الوثب من على العلامات الموضوعة بحركات تقاطعية بالقدمين ( مقصية ) على الحاجز الموجود.



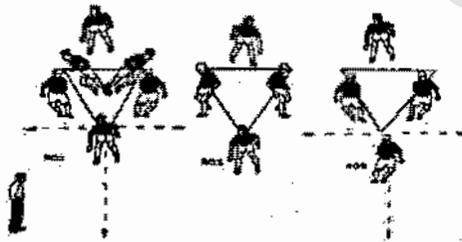
21. يتم الوثب من على العلامة الأولى ثم الثانية بقدم واحدة ثم يتم التبديل بالقدم الأخرى .



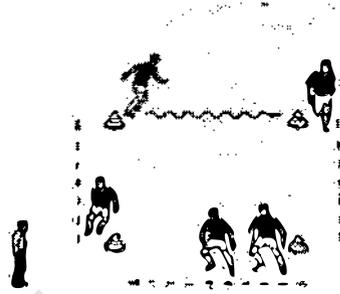
22. يتم الوثب من على العلامة الأولى بالقدم اليمنى ثم الارتكاز عليها ثم الدفع بها والارتكاز على الرجل اليسرى ثم الدفع بها والارتكاز عليها



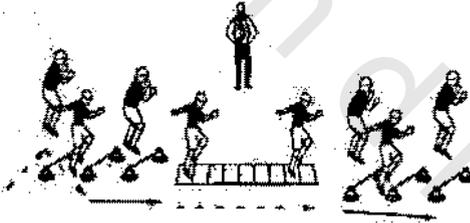
23. الوثب بالقدمين من فوق العلامات المثلثة المرسومة وعند سماع إشارة من المدرب يتم الجري السريع للأمام .



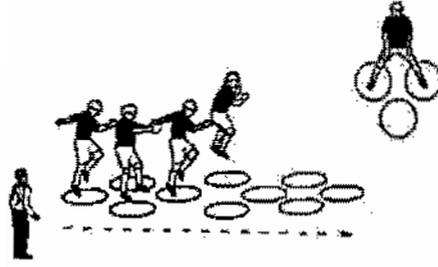
24. يتم الجري للأمام ثم الجري بالجانب ثم الرجوع للحلف ثم الجري بالجانب مرة أخرى.



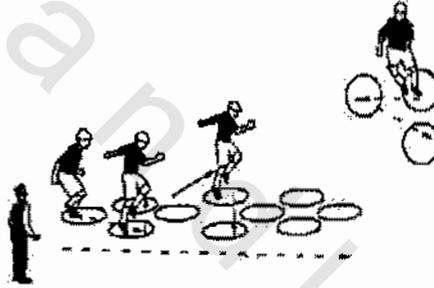
25. الوثب بالقدمين معا من فوق العلامات الموضوعة ثم الجري الجانبي والوثب من فوق سلم التوافق بحركات تبادليه ثم الدخول بالوثب من على العلامات الثانية .



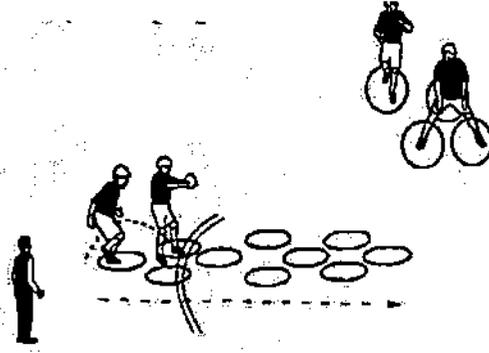
26. الوثب من على الدوائر المرسومة بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى على الدائرة الأولى ثم النزول فتحا بالقدمين على الدائرتين القاليتين ثم الوثب بالقدم اليسرى والنزول بالقدمين فتحا على الدائرتين ويتم التكرار حتى نهاية الدوائر.



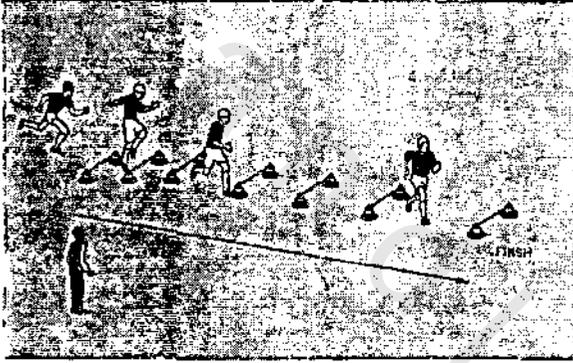
27. الوثب من على الدوائر المرسومة بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى على الدائرة الأولى ثم الطعن ناحية اليمين ثم اليسار ثم الوثب بالقدم اليسرى والطعن ناحية اليسار ثم اليمين وتكرار الأداء حتى الانتهاء من الدوائر الموضوعة .



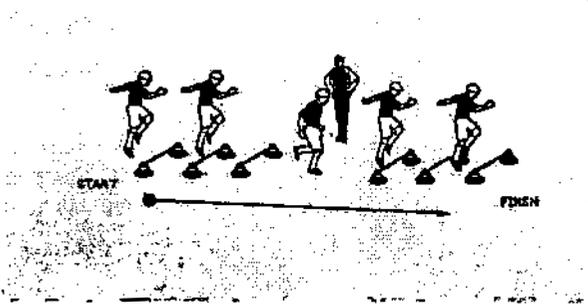
28. الوثب بالقدمين معا على الدائرة الأولى ثم القفز والهبوط فتحا على الدائرتين التاليتين ثم الرجوع على الدائرة الأولى مرة ثانية ثم التقدم للأمام وتكرار نفس الطريقة على باقي الدوائر الموضوعة .



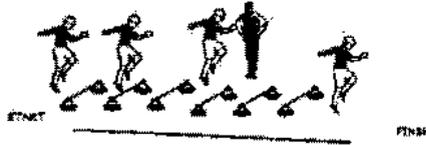
29. يتم وضع العلامات على مسافات متباعدة ويتم الجري الأمامي السريع من فوق العلامات الموضوعة بسرعة عالية.



30. يتم الوثب بالقدم اليمنى مجموعة ثم القدم اليسرى مجموعة.



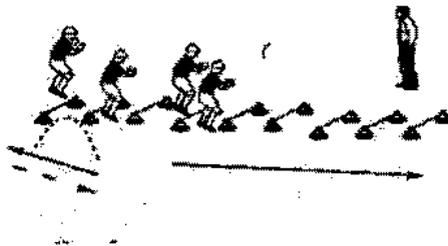
31. يتم الوثب من فوق العلامات بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى والنزول على القدم اليسرى ثم الدفع بها والنزول على اليمنى وهكذا حتى الانتهاء من العلامات



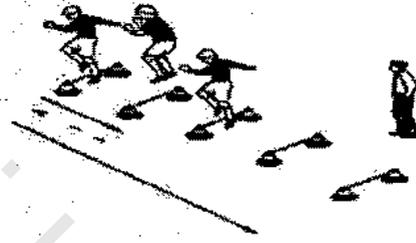
32. الوثب بالقدمين معا من على العلامات الموضوعة حتى آخر حاجز وفيه يتم الرجوع للخلف ثم التقدم للأمام مرة أخرى.



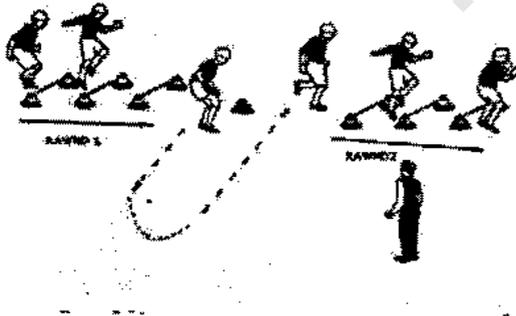
33. الوثب بالقدمين معا من على العلامة الأولى ثم الرجوع بالظهر ثم التقدم للأمام ليكرر فيها نفس الأداء على بقية العلامات.



34. يتم الوثب من فوق العلامة الأولى بالجانب ثم العلامة الصغيرة والرجوع من بعدها للخلف ثم التقدم مرة أخرى للأمام لتكرار نفس الأداء على بقية العلامات الموضوعة ولكن بحركات تقاطعية بالجانب بالرجلين .



35. يتم الدخول على العلامات الموضوعة بحركات تقاطعية ثم الجري للأمام وعند الوصول للعلامة يتم عمل دوران كامل حول محور الجسم ثم التحرك بالجانب ناحية اليمين حتى العلامة الموضوعة ثم الرجوع والدخول مواجهة من على العلامات الأخرى بنفس الحركات الأولى .



36. الدخول على العلامة الموضوعه على شكل حرف أ ويتم الدخول بحركات تبادلية بالجانب ثم للأمام ثم للخلف ثم الجانب للناحية الأخرى .



ثانياً : تدريبات القدرات التوافقية التي استخدمت في البرنامج بالكرة:

- 1- يقوم اللاعب بالخطو الجانبي فوق الحاجز بالقدم اليمنى ثم اليسرى وتقرير الكرة الممررة إليه من زميله بالقدم اليمنى يباطن القدم ثم العودة للخطو بالقدم اليسرى ثم اليمنى وتقرير الكرة بالقدم اليسرى وهكذا.
- 2- يقوم اللاعب بالخطو الجانبي فوق الحاجز بالقدم اليمنى ثم اليسرى وتقرير الكرة الممررة إليه من زميله بالقدم اليمنى من أعلى ثم العودة للخطو بالقدم اليسرى ثم اليمنى وتقرير الكرة بالقدم اليسرى وهكذا.
- 3- يقوم اللاعب بالخطو الجانبي فوق الحاجز بالقدم اليمنى ثم اليسرى وضرب الكرة بالرأس الممررة إليه من زميله ثم العودة للخطو بالقدم اليسرى ثم اليمنى وضرب الكرة بالرأس من الاتجاه الأخر.
- 4- طريقة أداء تمرين (1) يؤدي بحاجزين .
- 5- طريقة أداء تمرين (1) يؤدي بثلاث حواجز .

6- يقوم اللاعب بعمل وثب بالقدمين للأمام والخلف أربعة مرات ويقوم الزميل بالجري للأمام بالكرة وسحبها بأسفل القدم والدوران والجري في الاتجاه الآخر ثم تمريرها للزميل وتبادل العمل .

7- الخطو الجانبي داخل المربع الأول للسلم وعند الخطو الجانبي خارج السلم يمرر الكرة العالية من الوثب بباطن القدم للزميل ثم الخطو الجانبي داخل المربع الثاني والخطو الجانبي للخروج لتمرير الكرة وهكذا  
8- نفس التمرين السابق ولكن التمرير بالرأس .

9- يقوم اللاعبان بالخطو فوق الحواجز ثم الوثب بالقدمين ضما داخل الطوق ثم الوثب بالقدمين فتحا داخل الطوقين ثم الجري لاستلام كرة المدرب ليصبح أحد اللاعبان مهاجم والأخر مدافع ويحاول المهاجم المراوغة وإحراز هدف.

10- يقوم اللاعبان بالخطو المواجه من فوق الحواجز والجري للمس المدرب والجري للحاق بالكرة اللاعب الأسرع يصبح مهاجم والأخر مدافع ويحاول المراوغة وإحراز هدف

11- يقوم اللاعب بالخطو فوق الحواجز ثم تمرير الكرة الممررة له من الزميل واستقبالها مرة أخرى والتصويب في المرمى.

12- كل ثلاثة لاعبين بكرتين وتبادل التمرير بينهم

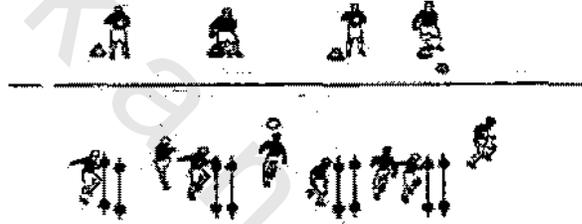
13- يقوم اللاعب بالوثب القدمين ضما والذراعان جانبا ثم الوثب داخل الطوقين الأقدمين فتحا الذراعين جانبا حتى الانتهاء من الأطواق ثم الانطلاق

لاستلام الكرة ومراوغة المدافع وإحراز هدف

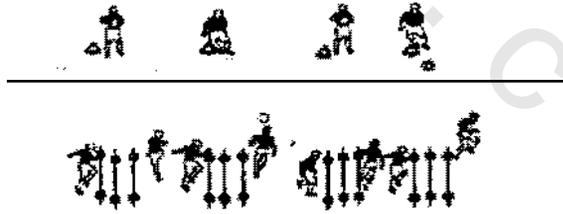
14- طريقة أداء تمرين (2) يۇدى بحاجزين .



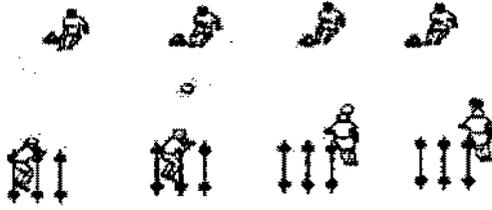
15- طريقة أداء تمرين (3) يۇدى بحاجزين



16- طريقة أداء تمرين (2) يۇدى بثلاث حواجز



17- طريقة أداء تمرين (3) يؤدي بثلاث حواجز



18- طريقة أداء تمرين رقم (6) ولكن يقوم اللاعب بعمل مقصات بالقدمين على

الحاجز واللاعب الأخرى يقوم بتبادل رفع القدمين على الكرة.

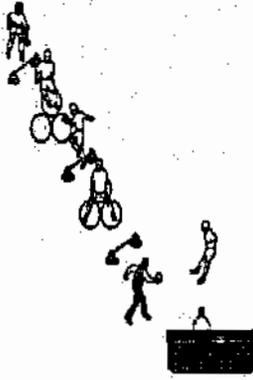


19- يقوم اللاعب بالخطو فوق الحاجز ثم الوثب بالقدم اليسرى داخل الطوق ثم

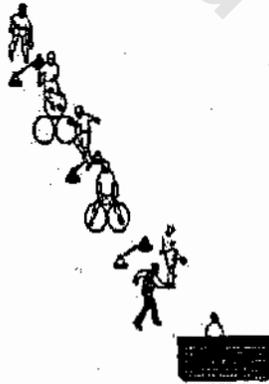
الطعن بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الطعن باليسرى داخل الطوق

الأخير ثم الخطو فوق الحاجز وهكذا حتى الانتهاء من الكل والجري للعب

الكرة بالرأس الممررة من المدرب في المرمى



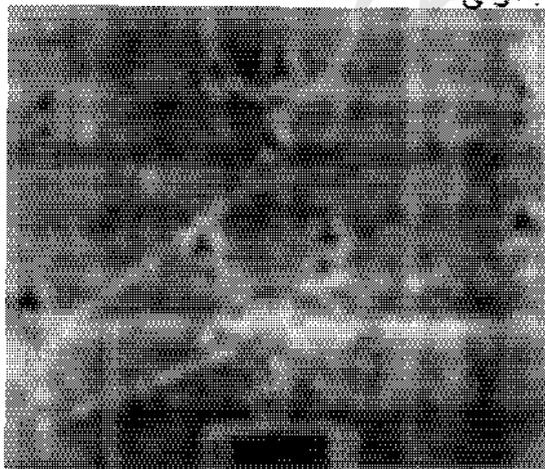
20- يقوم اللاعب بالخطو فوق الحاجز ثم الوثب بالقدم اليسرى داخل الطوق ثم الطعن بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الطعن باليسرى داخل الطوق الأخير ثم الخطو فوق الحاجز وهكذا حتى الانتهاء من الكل والجري لتصويب الكرة الممررة من المدرب في المرمى



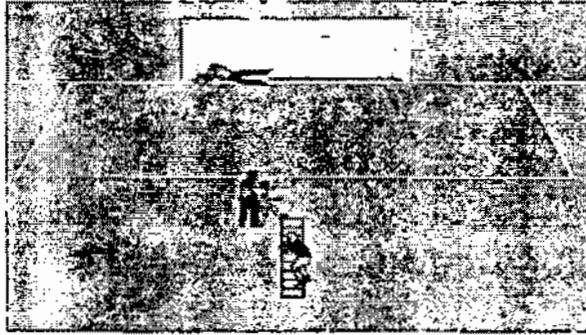
21- الخطو الجانبي للمهاجم الأبيض والمدافع الأحمر ثم الاستلام من المهاجم  
ومراوغة الدافع والتصويب في المرمى وإحراز هدف.



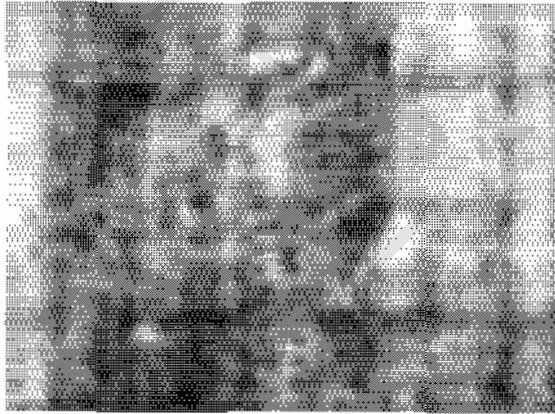
22- يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين فتتحا داخل الطوقين ثم ضما داخل الطوق  
حتى الانتهاء ثم تمرير الكرة للاعب الأخر الذي يخطو سريع على الصلالم  
ليستقبل الكرة ويمررها عرضه لراسي الحربة الذين يقوموا بتخيير مراكزهم  
ووضع الكرة بالمرمى.



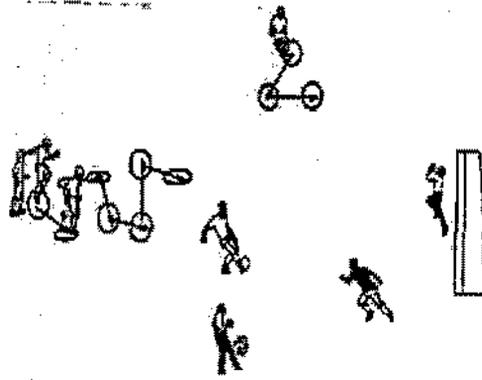
23- الدخول والطلوع للسلم ثم استقبال تمريره المدرب والجري والتصويب



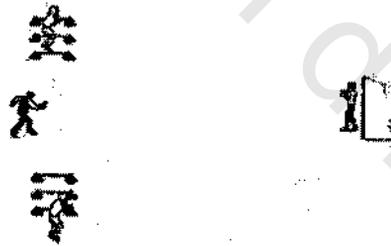
24- الخطو الجانبي فوق الحواجز ثم الدوران خلف القمع ثم الخطو الجانبي للحواجز بالجانب الأخر ثم الدوران من خلف القمع لاستلام كرة المدرب ومحاولة إحراز هدف



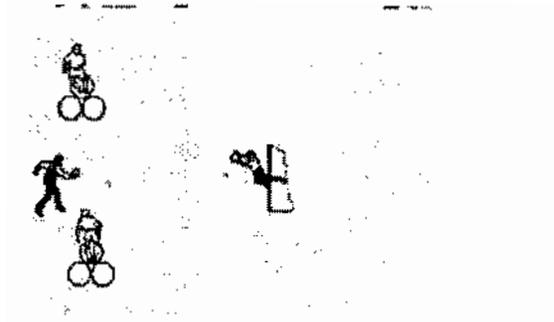
25- الوثب من على الدوائر المرسومة بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى على الدائرة الأولى ثم الطعن ناحية اليمين ثم اليسار ثم الوثب بالقدم اليسرى والطعن ناحية اليسار ثم اليمين وتكرار الأثناء حتى الانتهاء من الدوائر الموضوعة ليستلم الكرة من المدرب ويروغ المدافع ويصوب .



26- يقوم اللاعبان بالخطو الجانبي فوق الحواجز وعند الانتهاء العودة بالخطو الجانبي للاتجاه الآخر وعند سماع إشارة المدرب الأسرع يصبح مهاجم ويحاول إحراز هدف والأخر يصبح مدافع وهكذا.



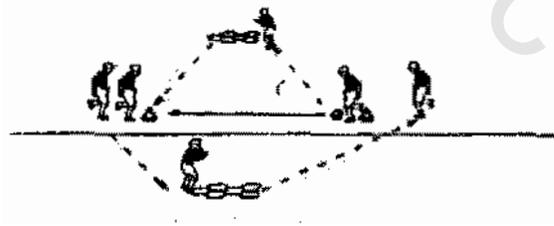
27- يقوم اللاعبان بالوثب بالقدمين فتتحا داخل الطوقين ثم ضما داخل الطوق وعند الانتهاء الوثب بالظهر بالقدمين فتتحا داخل الطوقين وهكذا وعند سماع إشارة المدرب الأسرع يصبح مهاجم والأخر مدافع .



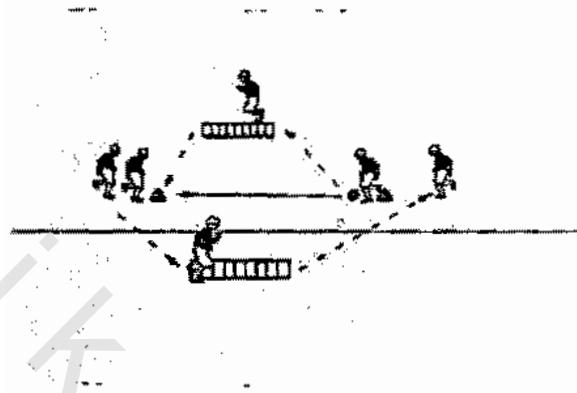
28- قاطرتين يقوموا اللاعبين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالوثب فوق الحاجز والوقوف خلف القاطرة الأخرى .



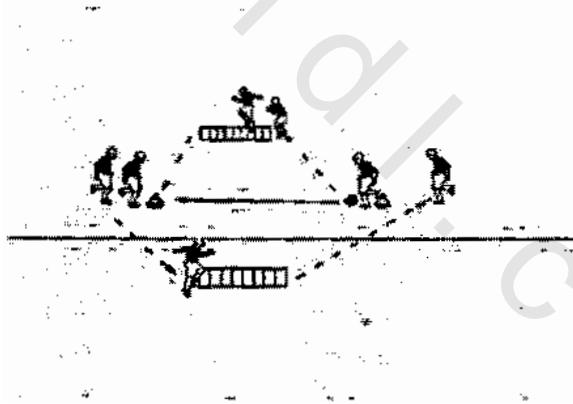
29- قاطرتين يقوموا اللاعبين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالوثب القدمين فتحا الذراعين جانبا داخل الطوقين ثم القدمين ضما الذراعين .  
تمك، حتى الانتهاء ثم. الوقوف خلف القاطرة الأخرى



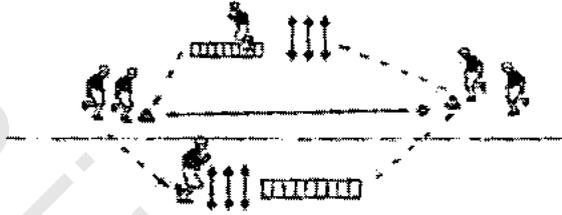
30- قاطرتين يقوموا اللاعبيين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالجري السريع المواجه على السلم وهكذا حتى الانتهاء ثم الوقوف خلف القاطرة الأخرى



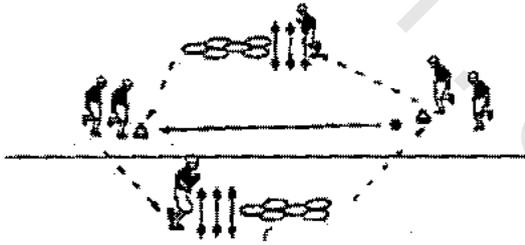
31- قاطرتين يقوموا اللاعبيين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالجري الجانبي السريع داخل السلم وعند الانتهاء الدخول خلف المجموعة الأخرى.



32- قاطرتين يقوم احد اللاعبين بتمرير الكرة ثم الجري للخطو الجانبي فوق الحواجز ثم الجري المواجه على السلم والوقوف خلف القاطرة الثانية .



33- قاطرتين يقوم احد اللاعبين بتمرير الكرة ثم الجري للخطو الأمامي فوق الحواجز ثم الوثب القدمين فتحا الذراعين جانبا داخل الطوقين ثم القدمين ضما الذراعين جانبا وهكذا حتى الانتهاء ثم الوقوف خلف القاطرة الأخرى.



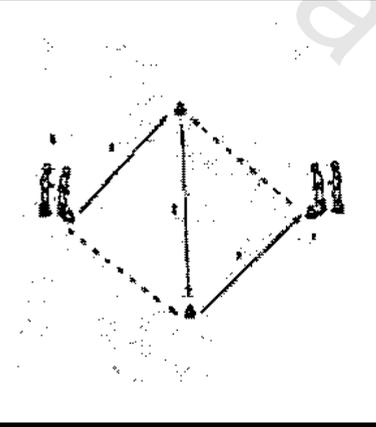


## نماذج من الوحدات التدريبية

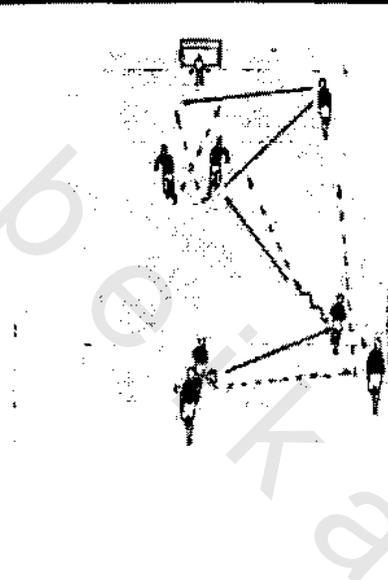
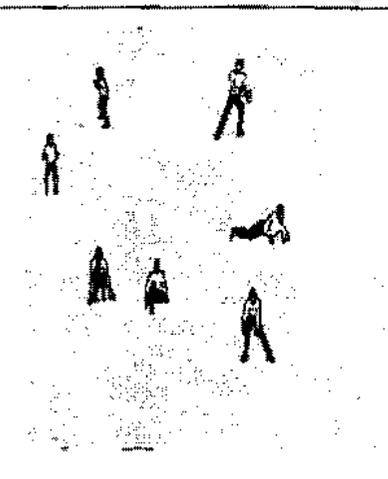
الإخراج	المحتوى	الهدف	الزمن	النوع
	<p>الجري حول اللعب وعمل تدريبات برازيلية ثم مجموعة أطالات للعضلات.</p>	إعداد وتهيئة العضلات والمفاصل	10ق	الإحماء
	<p>كل لاعبان بكرة يقوم احدهما بالوثب فوق الحاجز وهو ممسك بالكرة وعند الانتهاء يقوم بتحرير الكرة والزميل يسيطر عليها ثم يقوموا بتبديل المراكز والعمل.</p>	القوة	8ق	الجزء الرئيسي
	<p>الجري حول الأتعام بكرة</p>	التحمل	12ق	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	4 دقائق	الرشاقة	كل لاعب بكرة والجري الحرو عند سماع إشارة المدرّب يقوم بعمل الدرجة والوقوف وتكملة الجري بكرة .	
	4 دقائق	مرونة	انبطاح ثنى ركبة إحدى القدمين ومسك مشط القدم بالذراع الموازية مع فرد الذراع الأخرى ، جذب القدم خلفا وللأمام مع ثبات القدم الأخرى والتصاقها بالأرض .	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	12ق	قدرات فواقية	<p>يبدأ التمرين بجري اللاعب من A إلى B ثم يجري بالظهر ثم بالوجه ثم بالجانب ثم بالجانب الأخر ثم الخطو فوق العصا ثم الوثب فوق الحواجز ثم الجري بالجانب ثم الجانب الأخر ثم الخطو فوق الحواجز ثم الخطو فوق الأخشاب والجري بسرعة 85% ثم 50% ثم 85% ثم 50% ثم جري خفيف حتى الوصول للبداية</p>	

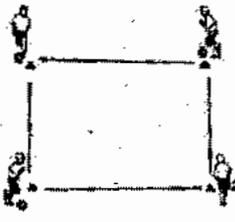
التنوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	60	فترات توافقية مع مهاري	- يقوم اللاعب بالخطو الجانبي فوق الحاجز بالقدم اليمنى ثم اليسرى ثم الحاجز الثاني وضرب الكرة بالرأس الممررة إليه من زميله ثم العودة للخطو بالقدم اليسرى ثم اليمنى وضرب الكرة بالرأس من الاتجاه الأخر.	
	40	ركلات	مجموعتان يمرر المجموعة (أ) الكرة على الجانب في الفراغ ولاعب المجموعة (ب) يتحرك في المكان الفارغ ثم للمجموعة المقابلة التمرير يكون من اللعب المباشر للكرة.	
	90	التحكم في الكرة	كل لاعب أمام القبع ويمرر أحدهما الكرة إلى اللاعب الثاني الذي يسيطر عليها ويمررها مرة أخرى.	

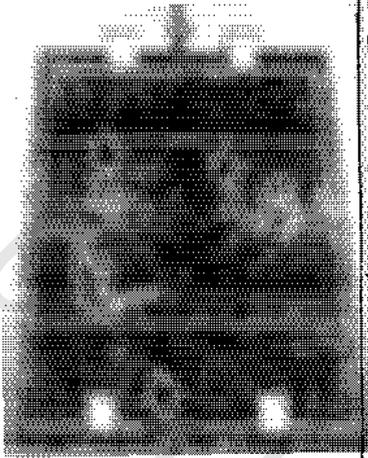
النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	30	الجري بالكرة	مجموعة من اللاعبين أمامهم علامات من الأقماع يقوموا بالجري حول الأقماع وتغيير الكرة للزميل الخارجي بعيد عن الأقماع ثم الرجوع للجري بالكرة مرة أخرى.	
	60	ضرب الكرة بالرأس	أربع لاعبين في مربع كل لاعب أمام علامة ومعه كرة ولاعبان داخل المربع يقوم اللاعبان الداخل الدائرة بالجري لأحد اللاعبين على القمع الذي يسر الكرة عالية ويقوم لردها إليه برأسه مرة أخرى	
	60	الخطوط العرضية	ثلاثة لاعبين بعرض الملعب يقوموا بعملية التمرير والضم والفتح أثناء نقل الكرة بينهم.	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	5 دقائق	خطوط هجومية	يقوم اللاعب الذي في وسط الملعب A بتمرير الكرة إلى اللاعب B الذي يجرى بالكرة ويمررها إلى احد المهاجمين C في نفس الوقت يكون اللاعب A يعمل دوران خلف B ليستقبل الكرة الممررة من C ويجرى بها لعمل كرة عرضية للمهاجمين C .	
الختام	5 دقائق	تهديئة	استرخاء وجموعه أطلاات	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
الإحصاء	10 ق	إعداد وتهيئة العضلات والمفاصل	مربع 20 في 20 كل أربع لاعبين بكرة واثنان مدافعين ثم عمل أطالات	
الجزء الرئيسي	3 ق	القوة	تتابع الوثب فوق الحواجز	
	6 ق	الرشاقة	يقوم اللاعب بالجري بالكرة وعند سماع إشارة المدرب يقوم بعمل انبساط مائل والنهوض مرة أخرى والجري بالكرة.	

	<p>قائمتين يقوموا اللاعبين بالتمرير بينهم واللاعب الذي يمرر يقوم بالوثب فوق الحاجز والوقوف خلف القاطرة الأخرى.</p>	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>60</p>
	<p>24- يتم الجري للأمام ثم الجري بالجانب ثم الرجوع للحلف ثم الجري بالجانب مرة أخرى.</p>	<p>قدرات تواظلية</p>	<p>60</p>
	<p>يقوم اللاعب بالخطو فوق الحواجز ثم تمرير الكرة المروية له من الزميل واستقبالها مرة أخرى والتصويب في المرمى</p>	<p>قدرات تواظلية مع مهاري</p>	<p>90</p>

	<p>أربعة لاعبين على كل علامة لاعب بكرة واحدة ويكون التمرين في اتجاه واحد إما مع عقارب الساعة أو عكس عقارب الساعة .</p>	<p>ركلات</p>	<p>9ق</p>
	<p>أربعة لاعبين على كل علامة لاعب بكرة واحدة وفي منتصف المربع قمع ويبدأ التمرين بجري كل لاعب بكرته وعند منتصف المسافة يقوم بعمل الماروفاة وتمرير الكرة للزميل في اتجاه عقارب الساعة .</p>	<p>مراوفاة</p>	<p>9ق</p>
	<p>ملعب 10*15 ياردة وتقسيم اللاعبين 4 ضد 4 ويبدأ التمرين بتمرير اللاعبين فيما بينهم ويحسب كل خمس تمريرات هدف مع ضرورة التحرك في المساحات الخالية في اللعب وسرعة التحرك وسرعة التمرير .</p>	<p>فرييات تشبه ما تحدث بالمارة</p>	<p>18ق</p>



2 ضد 2 مع وجود لاعبين خارج الملعب للمساندة يبدأ التمرير بتمرير الكرة بين اللاعبين ومحاولة المدافع قطع الكرة وعند عدم وجود حل يقوم المهاجم بتمرير الكرة للاعبان المساعدان خارج المربع والجرى مرة أخرى لاستلامها وإحراز هدف في إحدى المرميين .

تقسيمات في ملعب صغير

12 في



قاطرة معها كرة وقاطرة بمنتصف الملعب ومهاجم قريب من منطقة الجزاء يقوم احد اللاعبين في القاطرة بتمرير الكرة إلى اللاعب الذي في وسط الملعب الذي يمرر له مره أخرى وعمل الأوفلاوب ويقوم اللاعب بتمريرها لرأس الحرة الذي يمررها للاعب بالخارج والجرى إلى داخل المنطقة هو ولاعب الوسط لاستقبال الكرة العرضية ومحاولة إحراز الهدف .

جمل خطية هجومية

12 في

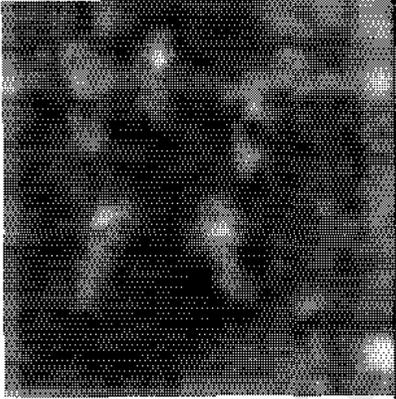
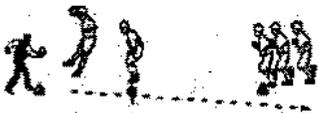
	<p>استرخاء ومجموعة أدوات</p>	<p>تهنية</p>	<p>50</p>	<p>الختم</p>
---	------------------------------	--------------	-----------	--------------

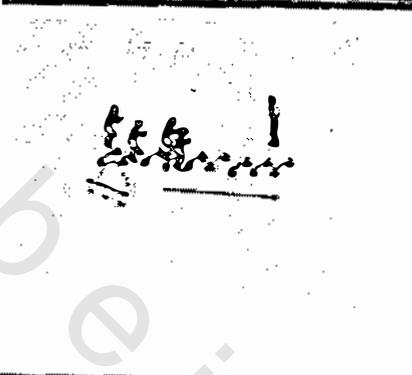
رقم الوحدة: 33 الأسبوع: 11 اليوم: الأحد التاريخ: 12/28

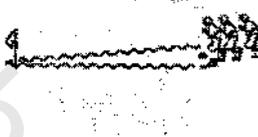
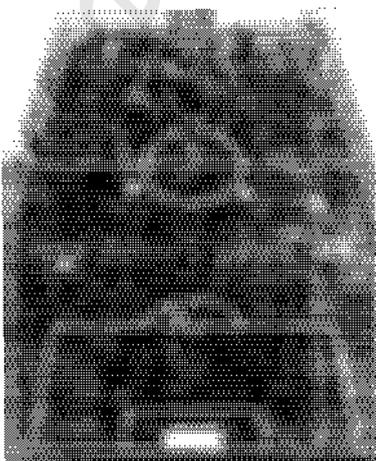
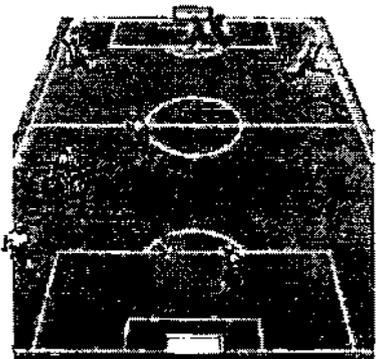
زمن الوحدة: 95ق

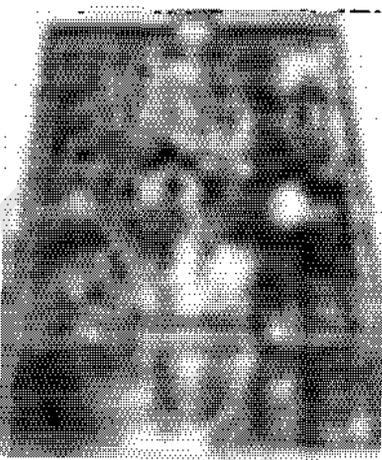
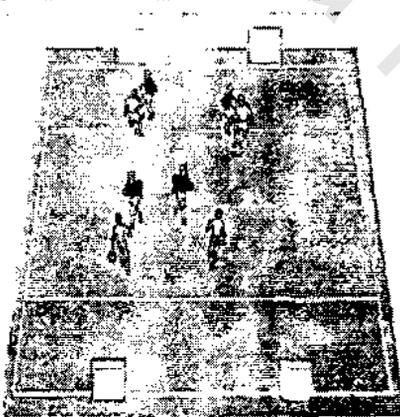
الشدة: 78.33%

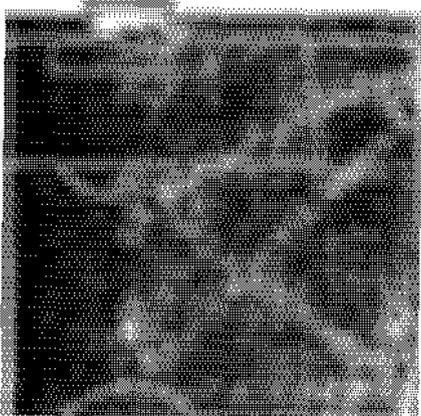
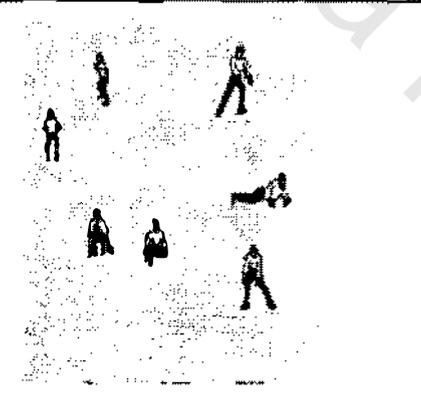
الحمل: ( أقل من الأقصى)

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
الإحماء	10ق	إعداد وتهيئة العضلات والفواصل	كل خمس لاعبين بكرتين الكرة مع رقم 1،3 يمرر أولا باليد ثم بالقدم ثم أطالات ويبدأ رقم 1 يمرر إلى 2 ورقم 3 يمرر إلى 4 يمرر إلى 3 و4 يمرر إلى 5، 5 يمرر إلى 1 وهكذا ثم الاطالات.	
الجزء الرئيسي	3ق	قوة مميزة بالسرعة	يقف اللاعبون أمام حاجز وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بالجري والوثب فوق الحاجز وضرب الكرة بالرأس والعودة خلف المجموعة	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	3ق	قدرات تواظيفية	الوثب بالقدمين معا من على العلامة الأولى ثم الرجوع بالظهر ثم التقدم للأمام ليكرر فيها نفس الأداء على بقية العلامات .	
	3ق	قدرات تواظيفية مع مهاري	الوثب من على الدوائر المرسومة بحيث يتم الوثب بالقدم اليمنى على السدائرة الأولى ثم الطحن ناحية اليمين ثم اليسار ثم الوثب بالقدم اليسرى والطحن ناحية اليسار ثم اليمين وتكرار الأداء حتى الانتهاء من الدوائر الموضوعة ليستلم الكرة من المدرب وسراوغ المدافع ويصوب .	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	3ق	الجري بالكرة	قاطرة أمامها علامة لمسافة 10 م يجري اللاعب بالكرة والدوران خلف العلام والرجوع خلف القاطرة .	
	3ق13	تمرينات مركز	عملية التحضير والبناء والإنهاء كل لاعب بمركزه وتحركات مركزه	
	14ق	تمرينات للخطوط العرضية	كرات عرضية للمدة معين وإخراجها بالرأس، أوفر لاب لخط الوسط وإنهائها بكرات عارضية رأسي الحرب إنهاء الكرات العرضية بالرأس أو التصويب في المرمى.	

الإخراج	المحتوى	الهدف	الزمن	النوع
	ملعب 15 في 25 ياردة 12 لاعب يقسموا فريقان أحدهما يحاول الإحراز في الرمي الكبير والغريق الأخر في الرميين الصغيرين .	فريقان تشبه ما يحدث بالباراة	9ق	
	ملعب 25 في 40 ياردة و عمل تقسيمه 4 ضد 4 على أربعة مرامي لكل فريق مرميين .	تقسيمات في ملعب صغير	14ق	

النوع	الزمن	الهدف	المحتوى	الإخراج
	18ق	جعل خطيتبة هجومية	يقوم اللاعب a بتمرير الكرة لأحد رأسي الحربة b الذي يقوم بسننها للاعب خط الوسط c الذي يمررها إلى اللاعب a الذي يجرى بها ويمررها خلفية للاعب c الذي يصوبها في المرمى ويقوم اللاعب بمتابعة الكرة .	
الضمان	5ق	تهدئة	استرخاء ومجموعة أطلاات	

obeikandi.com

## الخاتمة

أصبح التطور العلمي سمة العصر لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه ونتائجه مما يفتح آفاقا كثيرة على كل ما هو جديد في مجالات الحياة المختلفة.

وتبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهودا مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة.

ومع التغيرات التي طرأت، على الجوانب الخططية والفنية لكرة القدم مع سرعة وقوة الأداء أدى إلى تقليص حركة اللاعبين نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، ويتطلب ذلك سرعة استجابة اللاعب لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء في مواجهة حركات المنافس السريعة، أو التغيير من حركة إلى أخرى، أو من مهارة إلى مهارة، أو ربط مهارة بأخرى، أو اختيار لحظة معينة للاستجابة الصحيحة، وهذا لا يحدث إلا من خلال اكتساب اللاعب مهارة الإحساس بالمسافة والزمن والمكان وبسرعة رد الفعل خلال أجزاء الملعب الثلاثة وهذا ما يحاول الباحث علاجه وتحسينه، ليرتد تأثيره على الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم.

الأهداف :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة أثره على الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.

## الفروض :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث ، لصالح متوسطات القياسات البعديّة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في الأداء المهاري المركب لأفراد العينة قيد البحث ، لصالح متوسطات القياسات البعديّة.
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث.

## الإجراءات :

### المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته وطبيعة هذا البحث.

### العينة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم العينة (22) ناشئي من ناشئي كرة القدم بنادي شركة تكرير بتقول أسيوط .  
وسائل وأدوات جمع البيانات :

- المسح المرجعي .
- استمارة استطلاع رأي لتحديد أدم القدرات، التوافقية.
- استمارة استطلاع رأي لتحديد أهم الأداءات المهارية المركبة.

- استمارة استطلاع رأى للبرنامج التدريبي .
- استمارة استطلاع رأى لتحديد أهم اختبارات، القدرات التوافقية.
- استمارة استطلاع رأى لتحديد أهم اختبارات، الأداء المهاري المركب.
- استمارة تفريغ البيانات، ( الاسم - تاريخ الميلاد - الوزن - لطول - العمر التدريبي).
- استمارة تفريغ نتائج القدرات التوافقية .
- استمارة تفريغ نتائج الأداء المهاري المركب .
- عصار للاستخدام في التدريبات التوافقية .
- سلم أرضى للقدرات التوافقية .
- حواجز ارتفاع 20سم ، 30سم.
- أطواق بلاستيكية.

### أسلوب التحليل الإحصائي :

( المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء - نسبة التحسن - معامل الارتباط - T .test ) .

### الاستنتاجات :

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل

الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح ( التجريبي ) تأثيرا إيجابيا في متغيرات، القدرات التوافقية ( الرشاقة - السرعة - الاتزان - الإحساس الحركي ) و الأداء المهاري

المركب ( الاستلام ثم تمرير- الاستلام ثم جرى ثم تمرير- الاستلام ثم مراوغة ثم تمرير- الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب ) لدى ناشئي المجموعة التجريبية .  
-أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب ) تحسن في المتغيرين .  
التوصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:

1. تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في لعبة كرة القدم .
2. تنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهاري المركب .
3. تنمية الأداءات مهارية المركبة داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهاري المركب .
4. إجراء أبحاث أخرى لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثرها على الجانب الخططي .
5. إجراء المزيد من الدراسات التي تشمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على اتخاذ القرار في مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب .

6. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين في خطوط اللعب الثلاثة (الدفاعي - الوسط - الهجومي) .
7. إجراء المزيد من الدراسات المتشابهة لطبيعة البحث الحالي على أنشطة رياضية أخرى .

obeikandi.com

## قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح 1997م : " التدريب الرياضي ( الأسس الفسيولوجية )" ، دار الفكر العربي ط2 ، القاهرة .
- 2- أحمد السيد لطفي 1991م : دراسة عامله لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- 3- أحمد أمين فوزى 1980م : " سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية " ، دار المعارف ، القاهرة
- 4- أحمد عبد المولى السيد 2008م : " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 5- السيد عبد المقصود عامر 1986م : " نظريات الحركة "، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 6- السيد عبد المقصود عامر 1994م : " نظريات، التدريب الرياضى والجوانب الأساسية العلمية التدريبية "، مكتبة الحساء ، القاهرة .
- 7- أمر الله احمد الإساطى 1994م: "دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة ( المندمجة ) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة" ، دراسة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .

8- أمر الله احمد البساطي 1998م: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، الإسكندرية.

9- إيمان حسن الجبيلي 1998 م : "فاعلية استخدام جميز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً"، المؤتمر العلمى للبحوث الرياضية والمجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين "، المجلد الثانى ، 7-9 أكتوبر كنية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

10- إيهاب رشيد زكى 1995م : "دراسة عامليه لأهم مكونات التوافق الحركى لدى لاعبي القفز بالزانة" رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .

11- تراجى محمد عبد الرحمن 1983م : "دراسة عامليه للقدرات التوافقية"، بحث علمى منشور المؤتمر العلمى ، الأول ، الرياضية والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان.

12- جمال إساعيل النمكى 2002 م : "الأعداد البدني" . مكتبة شجرة الدر ، ج 2، المنصورة.

13- جمال محمد علاء الدين 1990م: "منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها"، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية

14- جمال محمد علاء الدين ، ناهد الصباغ 1995م: "علم الحركة" ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

15- جمال محمد علاء الدين ، ناهد الصباغ 1996م : "علم الحركة" ، منشأة المعارف ، ج 2 ، ط 6 ، الإسكندرية .

16- حسن السيد أبو عبده 1998م: "الأعداد الهاري في كرة القدم"، منشأة المعارف الإسكندرية.

17- حنفي محمود مختار 1981م: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة.

18- محمود مختار 1997م: "برنامج التدريب الثانوي في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.

19- حنفي محمد مختار 1994م: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة.

20- حنفي محمود مختار 1998م: "أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي"، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.

21- ركي محمد حسن 1997م: "المدرّب الرياضي"، أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف الإسكندرية.

22- سامي محمود طه 2008م: "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

23- سليمان فاروق سليمان 1993م: "تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة حلوان.

24- شريف إبراهيم عبده 1997م: "دراسة تحليلية لبعض الأخطاء المهارات المركبة والنفردة وعلاقتها بنتائج المباريات في بطولة كأس

العالم 1995 للناشئين تحت 17 سنة في كرة القدم" ، رسالة

ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين

ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

25- شيرين احمد يوسف 2001 م : " تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها

بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضية المبارزة " ، رسالة

دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،

جامعة الزقازيق .

26- شيما محمد محمود 2004 م : "توظيف الحاسب الألى في وضع معايير

للقدرات التوافقية للأطفال" . رسالة ماجستير ، غير منشورة ،

كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

27- طارق محمد جابر 2002 م : "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على

فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم" ،

رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،

جامعة أسيوط .

28- طه محمود إسماعيل ، عمرو على أبوالمجد ، إبراهيم حنفي شعلان 1989م:

"كرة القدم بين النظرية والتطبيق ( الأعداد البدني ) " ، دار

الفكر العربي ، القاهرة

29- عبد الباسط محمد عبد الحليم 1998 م : "تأثير برنامج تدريبي لبعض

الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم" ، رسالة

دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ،

جامعة الإسكندرية .

- 30- عبد الباسط محمد عبد الحلیم ، عادل إبراهيم عمر 2001م : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لنادي كرة القدم في ج.م.ع. ، بحث علمي منشور ، العدد 13 ، الجزء الأول ، نوفمبر مجلة أسبوطا لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوطا .
- 31- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم ، أشرف مصطفى احمد 2007م : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهاري والخططي لنادي الملاكمة ، بحث علمي منشور ، المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية الحقوق بالاشتراك مع كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوطا .
- 32- عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب 2000م : الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- 33- عجمي محمد عجمي 1989م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري والدفاعي والهجومى لنادي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة حلوان .
- 34- عزة عمر عبد الحلیم 1985م : أثر تشكيل مقترح لتنمية التوافق الحركي ببعض الوحدات الدراسية على الأداء المهاري في درس التربية الرياضية لتمليذات الصف الرابع لمرحلة التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

35- عصام احمد حلمى 1998م: \*أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر

الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة 200 متر فردي متنوع

للسباحين الناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية

التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .

36- عصام الدين عبد الخالق مصطفى 1994م : "التدريب الرياضى ( نظريات -

تطبيقات )" ، دار المعارف الإسكندرية.

37- عصام الدين عبد الخالق مصطفى 1997 م : "التدريب الرياضى ( نظريات -

تطبيقات )" ، دار المعارف ، ط 7 ، الإسكندرية .

38- عصام الدين عبد الخالق مصطفى 2003 م: "التدريب الرياضى ( نظريات -

تطبيقات )" ، ط 11 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

39- علاء الدين عليوة ، محمد مرسل حمد 2002م : "التمرينات البدنية المصورة

( فردية - زوجية - جماعية - شكل العاب صغيرة ) ،

المكتبة العصرية بالمنصورة

40- عمرو على أبوالمجد ، جمال إسماعيل النمكى 1997 م : "تخطيط برامج تربية

وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم" ، مركز الكتاب

للنشر ، القاهرة .

41- عمرو محمد مصطفى 1998م: "دراسة عامله للقدرات التوافقية للاعب

المصارعة في جمهورية مصر العربية "رسالة دكتوراه، غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .

42- غادة محمد عبد الحميد 1990م: "دراسة للتعرف على بعض القدرات

التوافقية الخاصة لمتسابقات 100 م حواجز وعلاقتها

بالمستوى الرقمي \* رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

43- لبللى عبد العزيز زهران 1987م: "البرامج في التربية الرياضية"، دار زهران للنشر القاهرة

44- محمد إبراهيم سلطان 2004م: "نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المدمجة على أداء بعض المبادئ الخططية لنشأى كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 53، كلية التربية الرياضية، للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية.

45- محمد حسن علاوى 1994م: "علم التدريب الرياضى"، دار المعارف، ط 13، القاهرة.

46- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان 1987م: "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضى"، دار المعارف، ط 11، القاهرة.

47- محمد شوقى كشك 1986م: "توجيه بعض المؤشرات الزمنية المكانية لتنمية التصويب فى كرة القدم" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية.

48- محمد شوقى كشك 1991م: "دراسة بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركى لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة فى المرحلة السنية من 9 : 12 سنة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

49- محمد شوقى كشك، أمر الله أحمد البساطى 2000م: "أسس الأعداد المهارى والخططى فى كرة القدم".

50- محمد صبحي حسنين 1995م : "أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين"،  
دار الفكر العربي ، القاهرة .

51- محمد صبحي حسنين 1997 م : "القياس والتقويم في التربية البدنية  
والرياضية" ، دار الفكر العربي ، ط 3، القاهرة .

52- محمد عبد الستار محمود 2005م: "تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على  
بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة  
القدم" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنصورة .

53- محمد عبد السلام أبو رية 1999م : "تصميم بطارية اختبارات الأداءات  
المهارية المركبة ، للاعبى كرة القدم بجمهورية مصر العربية  
"رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
منظما .

54- محمد لطفي السيد 2006 م : "الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي" ، مركز  
الكتاب للنشر .

55- محمود عطية بخيت ، ياسر حسن حامد 2006م : "برنامج لياقة بدنية  
باستخدام جميز المواضع وأثره على بعض المتغيرات البدنية  
والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من 6-9 سنوات ، بحث  
علمى منشور ، مجلة أسبوط لعنوم وفنون التربية الرياضية ،  
العدد 23، ج 2، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .

56- مسعد على محمود ، محمد شوقي كتمك ، أمر الله احمد السساطى 2003م:  
"محاضرات في التدريب الرياضى" منكرت غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

- 57- مفتى إبراهيم حماد 1990 م : "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 58- مفتى إبراهيم حماد 1996م : "التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 59- مفتى إبراهيم حماد 1997م : "الإبراهيم التدريبيه المخلطه لفرقة كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 60- مفتى إبراهيم حماد 1998م : "التدريب الرياضى الحديث ( تخطيط وتطبيق وقياده)" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 61- مفتى إبراهيم حماد 1999م : "بشاء فريق كرة القدم"، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 62- نسرين محمود نبيه 2004م : " أثر تطوير بعض القدرات الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضيه للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 63- نيفين حسين محمود 2004م : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجيو" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضيه للبنات ، جامعة الزقازيق .
- 64- هبة احمد بليغ 1999م : " دراسة عامليه للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضيه للبنات ، جامعة الزقازيق .

65- هنة عبد العظيم حسن 2005م: " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة

التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري

لطلبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

66- والتر جاين 1986م : "موضوعات مختارة من المصارعة " ، ترجمة محمد عيد

الحمصى ، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية ، جامعة

لاينزخ .

67- وفاء عبد الحفيظ محمد المقصود 2005م : " فعالية برنامج تمرينات باستخدام

نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية

للمعاقين سمعيا من ( 9:12 ) سنة " ، رسالة دكتوراه ، غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

68- يوهانس رية ، انجيوج زيتر 1988 م : " مدخل إلى نظريات وطرق التدريب

العامة " ، ترجمة يورغن شلايف ، الدراسة الخارجية ، المعهد

العالى الالمانى للتربية الرياضية ، جامعة لاينزخ .

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 69 - Agnienszka Jadach : " Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player" . Team games in Physical Education and sport , Poland . 2005 . [http://tkocek.net/konferencja\\_0\\_spis\\_Wprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja_0_spis_Wprowadzenie.pdf).
- 70 - Barrow HM and Mc Gee : "Apractical Approach To measurement in physical education " 3<sup>rd</sup> edition Lea and feb Philadelphia 1978 .
- 71 - Hirtz , P . : "Schwerpunkte der koordinative Motorischen verollkommung in sport unterricht der klassen l bis 10,in:koerpererziehung, fechzeitshrift sport Lehrer, trainer, Und Ubungsleiter.,U.W.V.V. BERLIN ,7, 1976 ,S.340-34.
- 72 -Hoger , K .W., Hoger , A.S : Principles and labs for physical fitness . Marten publishers , LTD , London 1992 .
- 73- Julius kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team "Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. 2005" ..
- 74- Lu , D ,J : Features and Classification Models of Movement Coordination in track Field journal of Xian Ins Tiute of China .2000.
- 75 - Maher & Alan . E : " Finishing " up your practice , Coach and Athletic Director , V11 , no5 . Dec 2001 . p , 46.9.
- 76- Mechling, H.: Coordinative Abilities Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweeleet al, Human Kinetic, Cinetic, Champaing, 1999.
- 77 - Raczek.j., : Learning and coordination skills . Rivista culture sportive,roma, 1990 .
- 78 - Stanislaw.Zak, Henrk Duda: Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players . Team games in Physical Education and sport , Poland , 2005.

[http://tkocek.net/konferencja\\_05\\_0\\_spis\\_Wprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja_05_0_spis_Wprowadzenie.pdf).

- 79 - Strota, W.: *Movement coordination as an element in sport selection system*. *Biology of sport*, Journal Article, Warsaw, 1984.
- 80 - Starosta Włodzimierz.: *Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training* *Sport Kinetics*, Homburg, 1998.
- 81 - Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski, Beata Florkiewicz: *Motor coordination level of young playmakers in basket ball team games in physical Education and sport*, Poland, 2005 [http://tkocek.net/konferencja\\_05\\_0\\_spis\\_Wprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja_05_0_spis_Wprowadzenie.pdf)
- 82 - Vladimir Liakh.: *Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles"* *Human Movement*, Poland, 2001.
- 83 - Vladimir Liakh., Waldslaw Zumda, Zbigniew Witkowski: *The Prognostic Value of Coordination motor ability "CMA" Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (16-19)*, *Human movement*, Poland, 2001.
- 84 - William, E. Prentice.: *Fitness and Wellnes Life*. *Mc Graw-Hill Companies, Inc*, 6 th ed, U.S.A., 1999.
- 85 - Zibgniew Witkowski: *" Specific coordination properties as criterion of Forecasting of soccer players sport Achievements"*. *Team games in Physical Education and sport*, Poland, 2005. [http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spis\\_Wprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spis_Wprowadzenie.pdf)