

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة القدم المدرسية (15-17) سنة

The impact of a proposed training program to improve some of the compatibility abilities of school football players (15-17) years

يعقوب بن قسمي¹

y.benguesmi@univ-batna2.dz

¹جامعة باتنة 2-الجزائر

تاريخ النشر: 2024/12/16

تاريخ القبول: 2024/11/08

تاريخ الإرسال: 2024/11/03

الملخص:

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق المدرسي لكرة القدم (15-17 سنة) لثانوية سلالي مسعود بن الطاهر بركة، وتكونت العينة من (28) لاعب من ثانوية سلالي مسعود - بركة-ولاية باتنة تم اختيارهم بشكل قصدي، وقد تم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في مدة قدرها شهر ونصف، بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، حيث استخدمنا المنهج التجريبي لمناسته لطبيعة الدراسة. وتمثلت أدوات الدراسة في (اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي، اختبار الدوران للتصويب على المرمى، اختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب). وبعد جمعنا للبيانات تم معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، أظهرت نتائج البحث أن البرنامج التقليدي أثر في تحسين جميع القدرات التوافقية قيد البحث في المجموعة التجريبية، كما أظهرت نتائج البحث أن البرنامج التقليدي أثر في بعض القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة) في المجموعة الضابطة، ولم يؤثر بالنسبة لقدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة، لكن هذا التأثير كان ضعيف وغير كامل، كما أظهرت نتائج البحث فروق ذات دلالة إحصائية في جميع القدرات التوافقية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي؛ قدرات توافقية؛ كرة القدم

ABSTRACT :

The aim of this research was to determine the effect of a proposed training program on improving certain coordination abilities in school football team players (aged 15-17) at Salali Massoud Ben Taher Secondary School in Barika. The sample consisted of 28 players from Salali Massoud Secondary School – Barika, Batna Province, who were intentionally selected. They were equally divided into an experimental group and a control group. The proposed training program was applied over a period of one and a half months, with two training sessions per week. The experimental method was used due to its suitability for the nature of the study. The study tools included a modified Bass test for dynamic balance, a rotation test for goal shooting, and a rotation test for ball control followed by shooting. After data collection, it was statistically processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) to analyze the results. The research results showed that the proposed training program improved all the coordination abilities under study in the experimental group. Additionally, the results indicated that the traditional program improved some of the coordination abilities under study (the ability to estimate position and the ability to respond quickly) in the control group, but it did not affect the ability to maintain balance during movement. However, this effect was weak and incomplete. Furthermore, the results demonstrated statistically significant differences in all coordination abilities between the experimental group and the control group, in favor of the experimental group in the post-test.

Keywords: Training program; Combinatorial capabilities; Football

1. مقدمة:

لما كان النهوض بمجال التربية البدنية والرياضية، والرياضة المدرسية يمثل أساس النهوض بالرياضة في المجتمع حيث تمتد رعايتها للتلاميذ إلى خارج نطاق الدرس، مما يسهم في عمليات الإعداد المتكامل للتلاميذ سعياً لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة، وأهمية تربية النشء على الرياضة، لما لها من تأثير على قيم الإنسان المختلفة.

تعد المؤسسات بمختلف مراحلها التي تقوم بعملية التربية والتعليم الحاضنة الأساسية للتربية العامة، كما يعتبر الدرس أحد أشكال ومظاهر هذه التربية العامة، حيث يتعلم من خلاله التلميذ العديد من القدرات والمهارات التي يتدرب على تنميتها وتحسينها، حيث تسعى الحصة لتحقيق حاجات التلميذ من الناحية البدنية والعقلية، والنفس حركية وبهذا يتحقق النمو المتكامل للفرد. وتجسيدا لأهداف درس التربية البدنية والرياضية تم تدعيمه بالنشاط الرياضي اللاصفي وهو أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها ومنه ما هو داخلي يسمح للتلميذ بالتدرب على المهارات والأنشطة الرياضية المختلفة داخل المؤسسة، ومنها ما هو خارجي يؤدي في صورة منافسات منظمة بين الفرق المدرسية محليا، وجهويا، وطنيا، ودوليا.

ويكمن دور الرياضة المدرسية أساسا، في وضع البنية الأولى للتلميذ والكشف عن المواهب في مختلف الاختصاصات الرياضية، وبالتالي الاعتناء بها خلال كل مراحل التعليم، وذلك وفق برامج تدريبية تنافسية تهدف إلى تنمية وتحسين الأداء الرياضي من خلال تعلم التلميذ في الجانب المهاري والبدني الذهني، الاجتماعي.

ويعد التعلم الحركي جزء مهم من عناصر التربية البدنية والرياضية سواء خلال درس التربية البدنية أو خلال حصص النشاط الرياضي اللاصفي، بحيث يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتزويد التلاميذ بالخبرات الحركية التي تقوم بتدعيم الحركة وتطويرها، عن طريق الأداء الأمثل والصحيح للحركة المناسبة لقدراتهم كما يلقنهم المعاني الأساسية والملموسة للتعامل والاستجابة مع البيئة المحيطة، وما له تأثير مباشر في اكتساب الأداء الجيد نجد التوافق الحركي وقابلية الترابط الحركي.

حيث أن تنمية الأداء الرياضي بمختلف جوانبه يتطلب تحسين التوافق الحركي ويتم هذا بتنمية صفة الانسجام بين الصفات البدنية والصفات الحركية وأجهزة الجسم المختلفة، بمعنى تنظيم وترتيب منسق ومتوازن بين عمل العضلات والأجهزة الأخرى، وهذا ما يسمى بالترابط الحركي أو القدرات التوافقية.

هذا وإن تنمية وتحسين القدرات التوافقية يساعد للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين والناشئين على حد سواء، حيث أن اكتساب قدرات توافقية جيدة يؤثر تأثيراً إيجابياً في الجانب المهاري بشكل كبير، فهي أسس الإنجاز التي تتصل بعمليات الضبط والتحكم الحركي في الإنجاز الصحيح لمختلف الحركات، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى الناشئين واللاعبين يمكنهم من تحقيق أفضل درجات توافق الأداء الحركي اللازم لإنجاز الواجبات الحركية.

من هذا العرض يتضح أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب كرة القدم الناشئ وتؤثر فيه وتتأثر به، ومن ثم فإن هناك قدرات أساسية للنشاط الرياضي توجد بصفة عامة وهي القدرة على التعلم الحركي، القدرة على التحكم الحركي والقدرة على التكيف، ومنها ما يشكل درجة كبيرة من الأهمية في كرة القدم، حيث يتوقف مستوي الإنجاز في الأداء على ما لدى الرياضي من مستوي تلك القدرات التوافقية ويعتبر مؤشراً لارتفاع المستوي الفني للاعب ولذا من الممكن قياس تلك القدرات التوافقية من خلال اختبارات خاصة. (محمد عبد الستار، 2012، 6)

لذا رأينا أهمية اقتراح برنامج يساهم في تحسين بعض القدرات التوافقية لدى الفريق المدرسي لكرة القدم (15-17 سنة).

2- الإشكالية:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءاً أساسياً من المنظومة التربوية ومظهراً من مظاهر التربية العامة والتي أولتها الدولة الجزائرية حيزاً كبيراً من العناية والاهتمام والغاية من ذلك تطويرها في سبيل إعداد الفرد جسدياً وذهنياً وفعالياً ومن الناحية الاجتماعية.

والتربية البدنية والرياضية بمناهجنا وأساليبها لها دور في التربية الشاملة التي تسعى إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملًا يمكنه من مجابهة الصعاب بعقل سليم مصدره جسم سليم وكما أن هذه الأهداف العامة توجب على الأستاذ ضرورة البحث عن المواهب واكتشافها وتوجيهها التوجيه الصحيح من خلال الحصص الخاصة بالدرس أو من خلال حصص الرياضة المدرسية أو ما يعرف بالنشاط اللاصفي الرياضي.

وبالرغم من الثراء والتنوع في استراتيجيات التعلم والتدريب على المستوى العالمي، إلا أن غالبية الأساتذة يعتمدون في تعليم وتدريب تلامذتهم أثناء حصص الرياضة المدرسية على برامج وأساليب تقليدية غير متكاملة الجوانب وهذا ما لاحظته الباحثة كونه أستاذ تربية بدنية ورياضية، ومن خلال تتبعه المباشر للحصص التعليمية في المؤسسات التربوية.

ومن خلال متابعتنا للفرق الكروية للرياضة المدرسية لاحظنا وجود ضعف على مستوى القدرات التوافقية لدى الأشبال وغيرهم من الفئات الأخرى، ويرجع ذلك لضعف معرفة بعض الأساتذة بهذه القدرات التوافقية أو ربما العمل على نوع أو نوعين من هذه القدرات وإغفال باقي القدرات الأخرى، لذلك وبحكم عملنا كأستاذ ومدرّب للفريق المدرسي في مرحلة التعليم الثانوي ارتأينا تصميم برنامج تدريبي خاص لتحسين بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن، القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الاستجابة السريعة) لدى لاعبي كرة القدم المدرسي (أشبال) وهذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل يعمل البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن، القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الاستجابة السريعة) لدى لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي؟

ويتفرع عن هذا التساؤل عدة تساؤلات جزئية هي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة الضابطة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة؟

2-فرضيات البحث:

2-1-الفرضية العامة:

هناك تأثير للبرنامج المقترح في تحسين بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة (لدى أشبال الفريق المدرسي لكرة القدم (15-17 سنة).

2-2-الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في الاختبارين البعديين بين المجموعة التجريبية والضابطة.

3 -أهداف البحث:

هدف البحث إلى التعرف على أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين مكونات بعض القدرات التوافقية لدى الفريق المدرسي لكرة القدم (15 - 17 سنة) وذلك من خلال:

- تصميم برنامج مكون من وحدات لتحسين بعض القدرات التوافقية لدى الفريق المدرسي لكرة القدم (15 - 17 سنة).

- معرفة القدرات التوافقية المؤثرة في تحسين أداء لدى الفريق المدرسي لكرة القدم.

- تبيان القدرات التوافقية لكرة القدم للمرحلة السنوية (15-17 سنة).

4- أهمية الدراسة:

- إثراء المكتبة وزيادة في مجموع الدراسات الخاصة في المجال التدريب الرياضي.

- إبراز أهمية العناية بتحسين القدرات التوافقية لدى الفريق المدرسي لكرة القدم (15 - 17 سنة).

- اعتماد أساتذة التعليم الثانوي وغيرهم من العاملين في الميدان على الوحدات المقترحة في تحسين بعض القدرات التوافقية.

5- مصطلحات البحث:

- البرنامج التدريبي:

التعريف الاصطلاحي: هو تطبيق مجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد، كما أنه مجموعة من التمارين الرياضية الجسمية المنفذة ضمن مساحة بدنية متوقعة لأجل تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الهدف المنشود. (عروسي، 2018، 32)

كما يعرف على انه خطوات مطبقة في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (محمد، 1997، 261)

التعريف الإجرائي: هو عبارة عن وحدات تدريبية مخططة وفق أساس علمي تهدف إلى تحقيق هدف ما من مكونات التحضير سواء كان هذا التحضير وفق هدف بدني أو ذهني أو نفسي.

-القدرات التوافقية:

التعريف الاصطلاحي:

تمكن الرياضي من إثراء خبراته الحركية من خلال زيادة مقدرته على الاستخدام الأمثل للحواس في استقبال ومعالجة وحفظ المعلومة المرتبطة بالأداءات الحركية للنشاط الرياضي التخصصي، كذلك الاستفادة من الأداءات المتعلمة مسبقاً والمخزونة بالذاكرة الحركية في سرعة تعلم وإتقان الأداءات الحركية الجديدة. (محمود عبد الستار، 2012، 20)

التعريف الإجرائي: هي شروط نفسية وظيفية عن طريقها يقدر الرياضي على التحكم في جسمه بدقة وتناسق وانسيابية وتوازن وفي أقل وقت ممكن وتشمل المكونات التالية (التوازن، التوافق، الدقة، الإيقاع، الحركي، سرعة الاستجابة بذل الجهد المناسب، التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

-كرة القدم:

إجرائياً: هي رياضة في شكل لعبة جماعية يكون فيها التنافس بين فريقين 11 لاعب لكل فريق، في ملعب مستطيل ذو أبعاد معلومة على جانبيه مرمى الهدف، يسعى لاعبا الفريقين باستعمال كرة قدم مستديرة منفوخة ذات مقاس محدد لإدخالها في مرمى الهدف الذي يحرسه لاعب يسمى حارس مرمى، يلعب الفريقان في إطار قوانين اللعبة يديرها حكم المباراة ومساعديه.

-التعريف الإجرائي للرياضة المدرسية:

هي نشاطات لا صفية تقام خارج أوقات الدوام، والنشاط اللاصفي داخلي وخارجي، فالنشاط اللاصفي الداخلي يتم عبر منافسات داخل المؤسسة التربوية ما بين الأفواج في مختلف الاختصاصات الرياضية، أما النشاط اللاصفي الخارجي فهو منافسات في مختلف الاختصاصات تقام ما بين المدارس وتسهر على تنظيمها الاتحادية الوطنية للرياضة المدرسية تحت إشراف وتنفيذ أساتذة التربية البدنية والرياضية.

6- إجراءات الدراسة الميدانية:

6-1- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت على عينة عددها 10 لاعبين، أخذت من مجتمع الدراسة وخارج عينتها الأساسية من تلاميذ (ذكور) ثانوية سلاي مسعود بركة، حيث تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الظروف، وكان هدف هذه الدراسة الاستطلاعية هو دراسة الأسس العلمية للاختبارات المعتمدة من طرف الباحث، من ناحية صدق وثبات وموضوعية الاختبارات ومن أجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء الاختبارات الأولى يوم 2022/01/01 م وقمنا بإعادة الاختبارات بعد أسبوع في نفس الوقت وكان ذلك يوم 2022/01/08.

6-2- منهج البحث:

ويعرف انه إجراءات متعمدة ومضبوطة للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة، التي تكون موضوعًا للدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من آثار في هذا الواقع أو الظاهرة. (المحمودي، 2019، 65)

ويمكن تعريفه بأنه " الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغير أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات الأخرى (صابرو خفاجة، 2002، 58).

في هذه الدراسة استخدمنا المنهج التجريبي، وفق مجموعتين متكافئتين

المجموعة التجريبية: هي المجموعة التي نستخدم فيها المتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير فيها.

المجموعة الضابطة أو الشاهدة: هي المجموعة التي لا نستخدم فيها المتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية.

6-3-مجتمع الدراسة:

يعرف إنه مجتمع إحصائي تجرى عليه الدراسة ويشمل كل أنواع المفردات مثل الأشخاص، السيارات، الشوارع، ...الخ. (المحمودي، 2019، 158)

حيث يتمثل مجتمع البحث في جميع التلاميذ ذكور لفئة أقل من 15 الى 17 سنة من ثانوية سلاي مسعود -بريكة حيث بلغ عددهم 168 تلميذ.

6-4-عينة البحث:

هي جزء من المجتمع الأصلي ومحاولة منا لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي فقد تم أخذ العينة بطريقة عمدية حيث قمنا بعملية انتقاء (أثناء منافسة بين جميع الأفواج التربوية داخل الثانوية) 28 تلميذ من المجتمع الأصلي تم توزيعهم إلى مجموعتين ضابط وتجريبية.

6-5-الأسس العلمية للاختبارات:

6-5-1-ثبات الاختبارات:

يرى علام 2000 أنه عندما تكون أداة القياس خالية من الأخطاء العشوائية، وكانت قادرة على قياس المقدار الحقيقي للسمة أو الخاصية المراد قياسها قياسا متسقا وفي ظروف مختلفة كان القياس عندئذ مقياسا ثابتا، ولهذا فإن الثبات هو الاتساق والدقة في القياس. (مجيد، 2013، 124).

وقد عرف " جليفورد" (guilford) الثبات بأنه نسبة الاختلاف الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبار ما، حيث أن تباين الدرجة على القياس هي مؤشر للأداء الفعلي للأفراد تعبر تلك المعادلة عن درجة على المقياس.

(فرحات، 2008، 144).

وهناك عدة طرق لحساب ثبات الاختبارات من بينها طريقة إعادة تطبيق الاختبار وهي الطريقة التي اعتمدناها في بحثنا.

جدول رقم (01): يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات القدرات التوافقية

الاختبار	المقاييس الإحصائية	العينة	مستوى الدلالة	درجة الحرية n-2	معامل الثبات	معامل الصدق (جذر الثبات)
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.	10	0.05	08	0.998	0.998	0.998
اختبار الدواران للتصويب على المرمى.					0.996	0.997
اختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصوب.					0.999	0.999

طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

تتلخص هذه الطريقة بتطبيق الاختبار على مجموعة واستخراج النتائج، ثم نعود إلى تطبيق نفس الاختبار على نفس المجموعة واستخراج النتائج، يأتي بعد ذلك استخراج معامل الارتباط بين مرتبتي الاختبار، وكلما كان معامل الاختبار عاليا، كلما كان ثباته أفضل. (سلامة، 2002، 155). حيث قمنا بتطبيق الاختبارات المعتمدة على 10 لاعبين من مجتمع البحث الذي هو تلاميذ (ذكور) ثانوية سلاي مسعود - بركة.

وبعد أسبوع من تطبيق الاختبارات الأولى تم إعادة الاختبارات للمرة الثانية على نفس العينة في نفس التوقيت ونفس الظروف.

استخدمنا معامل الارتباط " بيرسون" لمعرفة مدى ثبات الاختبارات.

ومن خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا أن مؤشرات الثبات تراوحت بين (0.996) كأدنى قيمة و(0.999) كأقصى قيمة، وهي أقرب من القيمة (01) وهذا ما بين الارتباط القوي بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار.

6-5-2- صدق الاختبار:

هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً آخر، ويقصد به الدرجة التي يحقق فيها الاختبار الأهداف التي وضع من أجل قياسها: أي أن الاختبار يعتبر صادقاً عندما يقيس ما ينبغي قياسه فعلاً.
(الريماوي، 2017، 97).

وبما أن الصدق يتوقف على ثبات الاختبار فإننا استخدمنا الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.
فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول (01) تبين أن كل الاختبارات صادقة، وهذا بحكم كل مؤشرات الصدق المحسوبة والتي تتراوح ما بين (0.997) كأدنى قيمة و (0.999) كأقصى قيمة.

6-6- تجانس العينة:

جدول رقم (02) يبين تجانس العينة في متغيرات السن، الطول، الوزن.

المقاييس الإحصائية الاختبار	العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن (الشهر)	28	15.821	0.818	15.928	0.916	0.555	0.05	غير دال
الطول (سم)		1.772	0.561	1.780	0.055	0.368		غير دال
الوزن (كغ)		65.892	8.434	66.214	8.815	0.908		غير دال

ومن خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل التجانس في متغيرات السن، الطول، والوزن، نلاحظ قيمة (sig) منحصرة ما بين (0.368) كأدنى قيمة و (0.908) كأقصى قيمة، وهي تفوق مستوى الدلالة (0.05)، ما يدل على أنه لا يوجد فروق بين المتغيرات (السن، الطول، الوزن) مع عينتي الدراسة، وهذا ما يدل على أن هناك تجانس ما بين المجموعتين مع كل المتغيرات.

6-7- تكافؤ العينة:

أجري التكافؤ في كل الاختبارات المستخدمة (اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي، اختبار الدوران للتصويب على المرمى، اختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب) جدول رقم (03) يبين التكافؤ في اختبارات القدرات التوافقية.

الاختبار	المقاييس الإحصائية	العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.	28	28	37.75	13.40	41.78	11.91	0.06	0.05	غير دال
اختبار الدوران للتصويب على المرمى.			2.46	0.14	2.45	0.45	0.67		غير دال
اختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب.			4.62	0.78	4.52	0.83	0.47		غير دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) والذي يمثل تكافؤ عينة البحث في اختبارات بعض القدرات التوافقية، والذي يوضح لنا قيمة (sig) التي كانت منحصرة بين (0.066) كأدنى قيمة و(0.679) كأقصى قيمة وهي تفوق مستوى الدلالة (0.05)، ما يدل على أن هناك تكافؤ ما بين المجموعتين.

6-8- وسائل وأدوات البحث:

هي مجموعة من وسائل التي يعتمد عليها الباحث للحصول على المعلومات لفهم وحل المشكلة من المصادر المعنية بذلك وغالبا ما يستخدم الباحث عددا كبيرا من أدوات جمع البيانات. (عبد الرؤوف، عيسى، 2017، 23)

إن الخطوة الأولى التي اتبناها في هذا البحث هي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على عينة البحث وكذلك تطبيق الوحدات على المجموعة التجريبية

8-1 الوسائل البيداغوجية: تمثلت في:

- شريط لاصق - ساعة توقيت - صافرة. - أقماع.
- كرات قدم - ملعب كرة قدم - مرمى كرة قدم. - صحنون تدريب
- شواخص تدريب - استمارات تسجيل.

6-10-الاختبارات المستخدمة:

من خلال الاطلاع والمراجعة للمصادر العلمية ارتأينا تحديد مجموعة من الاختبارات البدنية، حيث تم عرضها على مجموعة من المختصين والخبراء من أجل تأكيدها، وهي ثلاثة اختبارات لقياس ثلاث قدرات توافقية.

6-10-1 الاختبار الاول:

اسم الاختبار: اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي
الغرض من الاختبار: قياس قدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة.

6-10-2 الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: الدوران للتصويب على المرمى.
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة السريعة (محمود عبد القادر، 2012،

163)

6-10-3 الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب.
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تقدير الوضع (محمود عبد القادر، 2012، 164)

9 - الدراسة الإحصائية:

تمت باستخدام المعالج الإحصائي (SPSS) الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

10- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية:

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة الضابطة.

عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة الضابطة:

جدول رقم (04) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبارات القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة.

المقاييس الإحصائية الاختبار	العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Z	قيمة sig	درجة الحرية n-1	الدلالة الإحصائية
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.	14	41.78	11.91	42.07	11.91	-1.63	0.102	13	دال
اختبار الدوران للتصويب على المرمى.		2.45	0.45	2.43	0.47	-3.29	0.001		دال
اختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب.		4.52	0.83	4.50	0.84	-2.20	0.027		دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) لنتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي أن المتوسط الحسابي البعدي والذي بلغت قيمة (42.071) كان أكبر من المتوسط الحسابي القبلي الذي بلغت قيمته (41.785) كما أن قيمة (sig) بلغت (0.102) عند درجة الحرية (13) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، هذا

يوضح وجود فروق طفيفة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي لكن هذه الفروق ليست ذات دلالة إحصائية.

في حين أن نتائج اختبار الدوران للتصويب على المرمى المبينة في الجدول رقم (04) أظهرت أن المتوسط الحسابي البعدي الذي بلغت قيمته (2.4314) أقل من المتوسط الحسابي القبلي الذي بلغت قيمته (2.4593)، وأن قيمة (sig) بلغت (0.001) عند درجة الحرية (13) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدوران للتصويب على المرمى من أجل قياس القدرة على الاستجابة السريعة.

كما تأكد لنا من الجدول رقم (04) ملاحظ نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب أن المتوسط الحسابي البعدي الذي بلغت قيمته (4.503) أقل من المتوسط الحسابي القبلي الذي بلغت قيمته (4.524)، وأن قيمة (sig) بلغت (0.027) عند درجة الحرية (13) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). هذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب، الذي يقيس القدرة على تقدير الوضع.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة التجريبية:

جدول رقم (05) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبارات القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية.

الاختبار	المقاييس الإحصائية	العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Z	قيمة sig	درجة الحرية n-1	الدلالة الإحصائية
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.	14		37.75	13.40	47.35	14.00	-3.80	0.00	13	دال
اختبار الدوران للتصويب على المرمى.			2.46	0.41	2.22	0.43	-3.82	0.00		دال
إختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب.			4.62	0.78	3.98	0.91	-3.921	0.00		دال

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط

حسابي بعدي قدره (42.071) في اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي المخصص لقياس قدرة

الحفاظ على التوازن أثناء الحركة، وهو أقل من المتوسط الحسابي القبلي الذي بلغت قيمته

(47.357) حيث بلغت قيمة (sig) (0.000) عند درجة الحرية (13) وهي أقل من مستوى

الدلالة (0.05)، وهذا ما يؤكد لنا وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي

والبعدي لاختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي المخصص لقياس قدرة الحفاظ على التوازن.

ومن خلال نفس الجدول رقم (05) الذي يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الدوران للتصويب على المرمى المخصص لقياس القدرة على الاستجابة السريعة، نلاحظ أن المتوسط الحسابي البعدي والمقدر بـ (2.222) أقل من المتوسط الحسابي القبلي والذي بلغت قيمته (2.461)، بحيث بلغت قيمة (sig) (0.000) عند درجة الحرية (13) وهي بذلك أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يوضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة التجريبية.

كذلك لاحظنا من محتوى الجدول (05) في اختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب المخصص لقياس القدرة على تقدير الوضع، أن المتوسط الحسابي البعدي كان أقل من المتوسط الحسابي القبلي والتي بلغت قيمتهما (3.985) و(4.620) تواليا، وأن قيمة (sig) بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يوضح لنا فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في قياس القدرة على تقدير الوضع.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

والتي تنص على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في الاختبارين البعديين بين المجموعة التجريبية والضابطة.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية .

الاختبار	المقاييس الإحصائية	العينه	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة Z	قيمة sig	درجة الحرية n-2	الدلالة الإحصائية
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.	اختبار الدوران للتصويب على المرمى.	28	47.35	14.00	42.07	11.91	-2.045	0.04	26	دال
			2.22	0.43	2.43	0.47	-2.922	0.03		دال
			3.98	0.91	4.50	0.84	-2.737	0.00		دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) لنتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

في اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي، أن المتوسط البعدي للمجموعة التجريبية بلغ قيمته

(47.357) كان أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والذي بلغ (42.071)، كما أن

قيمة (sig) بلغت (0.041) عند درجة الحرية (26) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

وهذا يوضح لنا فروق ذات دلالة إحصائية.

كما نلاحظ من خلال نفس الجدول رقم (06) لنتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدوران لتصويب على المرمى، أن المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية الذي بلغ القيمة (2.222)، بحيث كان أقل من المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة الذي بلغت قيمته (2.431)، كما أن قيمة (sig) كانت (0.03) عند درجة الحرية (26) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

أما في اختبار الدوران للسيطرة على الكرة ثم التصويب للقدرة على تقدير الوضع فنلاحظ أن المتوسط البعدي للمجموعة التجريبية بلغت قيمته (3.985) بحيث كانت أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي بلغت قيمته (4.503)، وقيمة (sig) بلغت (0.006) عند درجة الحرية (26) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لقياس قدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة للمجموعة الضابطة، والتي تظهر قيمة (sig) (0.102) و(0.027) و(0.001) عند درجة حرية (13)، على التوالي حيث جاءت أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ما يعني أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إلا في اختبار قدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة، فقد جاءت النتائج في هذا الاختبار غير دالة إحصائية حيث نلاحظ أن قيمة (sig) كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05)

ونرى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقياس مكونات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي، ماعدا مكون قدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة، إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي يحتوي على طرق وتمارين تؤدي إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية من بينها القدرة على الاستجابة السريعة والقدرة على تقدير الوضع ولكن بنسب ضئيلة وتحسن طفيف يحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير خاصة قدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة التي لم تتحسن وذلك راجع إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي يفتقر إلى تمارين منهجية ونوعية تخدم تحسين القدرات التوافقية خاصة قدرة الحفاظ على التوازن، وهذا ما أدى إلى تحسن قدرات دون غيرها وهذا يؤثر بشكل مباشر

على أداء اللاعبين، ويذكر أشرف بسيم (2000) أن التوافق من أهم العوامل الذي يلعب دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري ويزداد دور هذه الصفة بشكل كبير في المهارات ذات التكنيك المعقد.

ويرى "عمرو محمد مصطفى" (1998) أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشر لارتفاع المستوى الفني للاعب حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى الفرد الرياضي من مستوى تلك القدرات التوافقية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة جمال أبو بشارة (2010) والتي بينت نتائجها وجود أثر إيجابي للبرنامج التقليدي المتبع على أفراد العينة الضابطة ماعدا مكون التوازن الذي لم يتحسن بصورة دالة إحصائية على الرغم من وجود فروق طفيفة.

ومما تقدم نجد أن الفرضية الأولى والتي تنص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة الضابطة " قد تحققت .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن

والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج البحث في الجدول رقم (05) الخاصة بنتائج الاختبار القبلي والبعدي لقياس

قدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة

للمجموعة التجريبية والتي تظهر قيمة (sig) (0.000) و(0.000) و(0.000) على التوالي عند

درجة حرية (13)، حيث كانت أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ما يعني أن هناك فروق معنوية

ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في كل

مكونات القدرات التوافقية (قدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة، والقدرة على تقدير الوضع والقدرة

على الاستجابة السريعة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، إلى تأثير البرنامج التدريبي

المقترح، والذي خصص مجموعة من التمرينات النوعية والمركبة تهدف بشكل مباشر إلى تحسين

القدرات التوافقية للاعبين بحيث تكون مرتبطة ببعضها البعض مكاملة فيما بينها.

كما يعتبر تحسن قدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة كما أظهرت نتائج الاختبار البعدي

مؤشر جيد للحصول على مستوى أداء مناسب للاعبين، بحيث يشير " أبو العلا أحمد عبد الفتاح

"(1998) إلى أن التوازن من المكونات الأساسية للتوافق وهو يمكن أن يكون توازنا ثابتا أو متحركا،

ويلعب دورا هاما وأهمية كبيرة في تحقيق نتائج عالية.

إضافة إلى تحسن قدرة الحفاظ على التوازن أثناء الحركة تم بالتوافق مع ذلك تحسين قدرة الاستجابة السريعة لما لها من أهمية في تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

كما أظهرت النتائج التحسن الواضح في القدرة على تقدير الوضع وذلك راجع لتمرين البرنامج التدريبي المقترح الذي أعطى أهمية كبيرة لهذه القدرة بحيث تعتبر هذه القدرة هامة ومميزة للاعبي كرة القدم.

وهذا ما أشارت إليه دراسة محمد عبد الستار (2012) ودراسة جمال أبو بشارة (2010) ومحمود إسلام مسعد (2007) حيث أكدت أن التدريب على التمرينات النوعية يؤدي إلى تحسين القدرات التوافقية للمراحل السنوية المختلفة.

ومما تقدم نجد أن الفرضية الثانية والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة التجريبية، قد تحققت.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في الاختبارين البعديين بين المجموعة التجريبية والضابطة.

أظهرت نتائج البحث في الجدول رقم (06) الخاص بنتائج القياسين القبلي والبعدي للقدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة في المجموعة التجريبية والضابطة، والتي تظهر قيمة (sig) (0.041) و(0.006) و(0.03) على التوالي عند درجة الحرية (26) حيث جاءت أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع مكونات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ونرجع هذا التقدم في المجموعة التجريبية للقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح الذي كان له تأثير واسع وإيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من تأثير البرنامج التقليدي (العادي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة وبالرغم من التحسن الموجود في بعض القدرات التوافقية إلا أنه يبقى ضعيف ولا يكفي حاجيات لاعب كرة القدم بحيث يؤثر على مستوى الأداء عموماً، على عكس ذلك البرنامج التدريبي المقترح يشتمل على تمارين نوعية مباشرة تهدف لتحسين القدرات التوافقية المناسبة للمرحلة السنوية قيد البحث، كما تم التركيز على تحسين جميع مكونات القدرات التوافقية وبنسب متفاوتة حسب أهمية هذه القدرات وتم الوصول إليها من خلال استطلاع رأي مجموعة من المختصين في هذا المجال، حيث أشاروا إلى أن القدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة لهم أهمية أكبر من غيرهم من القدرات التوافقية، التي تعمل على تحسين أداء

الناشئين في كرة القدم، بحيث يوضح "محمد لطفي السيد (2006) أهمية القدرات التوافقية في كونها تعد شرطاً لمستوى إنجاز اللاعب وكذلك فإن توافر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركي بشكل أسرع كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب بتقبل التنوع المهاري، وإضافة لأهمية تنمية وتحسين القدرات التوافقية للاعب كرة القدم، فهناك عامل ضروري وهو السن المناسب والوقت الأمثل لتنمية وتحسين القدرات التوافقية، بحيث يتفق كلا من " عصام أمين حلمي، محمد جابر برق " (1997)، "محمد لطفي السيد" (2006) على أنه يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر الناشئ وتطور المستوى التوافقي في المراحل المبكرة من عمر الناشئ أحد أسباب التفوق في الأداء المهاري.

ومما تقدم نجد أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

الاستنتاجات:

✓ أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي بصورة أفضل من البرنامج التقليدي، على تحسين بعض القدرات التوافقية، خاصة القدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الثلاثة، لصالح الاختبار البعدي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والفردية في الاختبار البعدي، لصالح القياس البعدي.

✓ كانت لطريقة تناول التمارين المميّزة على اللاعبين فعالية جيدة وذلك من خلال التدرج

في تعقيد التمرين والتكرار المناسب لإعطاء اللاعب الفرصة في ترشيح التمرين وأدائه بشكل ممتاز.

✓ يجب مراعات الخصائص العمرية والفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب

موضوعة ضمن برنامج تدريبي سليم على أسس علمية.

خاتمة:

من خلال بحثنا هذا توصلنا إلى أن البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض القدرات التوافقية لكرة القدم لدى الفريق المدرسي (15-17 سنة)، قد أثر تأثيراً إيجابياً، بحيث عمل على تحسين مستوى بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبين وهذا ما أكدته الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، لقياس مستوى القدرة على التوازن والقدرة على تقدير الوضع والقدرة على الاستجابة السريعة، حيث أظهرت مراحل البحث المختلفة، الأهمية البالغة لتحسين القدرات التوافقية للاعب كرة القدم الناشئين وأنها تعتبر من الركائز الأساسية للوصول بلاعب كرة القدم إلى مستويات جيدة من الأداء عموماً .

هذا وتعتبر القدرات التوافقية واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين، حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي، وذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني والتكتيكي بشكل كبير كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أي أداء حركي.

قائمة المراجع:

1. محمد مفتي إبراهيم حماد (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة، مصر. مركز الكتاب للنشر.
2. الحاج تميم خ. (2017). أساسيات التدريب الرياضي. الاردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
3. عبد الحافظ س. (2002). أساسيات في تصميم التدريس. الاردن. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع،
4. بشير عدنان (2018). أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومى لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي (أطروحة ماجستير). كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
5. سرحان ا. (2019). مناهج البحث العلمي (ط3). صنعاء، اليمن: دار الكتب.
6. عروسي ا (2018). دراسة ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم (أطروحة دكتوراه). جامعة محمد خيضر، بسكرة.
7. عمر طالب ا. (2017). بناء وتصميم الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية (ط1). الاردن دار أمجد للنشر والتوزيع،
8. رنجي مصطفى ع.، & عثمان محمد غ. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق. عمان، الاردن: دار صفاء للنشر والتوزيع،
9. محمد عبد الستار محمود ع. ا. (2012). تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة القدم (أطروحة دكتوراه). كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، فلسطين.
10. طارق ع، إيهاب ع. (2017). المقاييس والاختبارات التصميم _ الاعداد _ التنظيم (ط1). مصر. المجموعة العربية للتدريب والنشر.