

تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية على بعض

المتغيرات المهارية لحراس المرمى الناشئين بدولة الكويت

* مشعل عبد الوهاب عبد الرازق

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر القدرات التوافقية من الأسس الهامة للاعب كرة القدم والتي تلعب دورا فعالا في اداء خاصة بعد التطور المذهل الذي حدث في اللعبة على المستوى العالمي حيث الحاجة إلى زيادة رفع المتطلبات الخاصة باللعبة وذلك لمواكبة اتجاهات كرة القدم الحديثة، كما تعمل هذه القدرات على اتساع قاعدة المهارات الحركية وتنوع الأداء التكنيكي في المواقف المتغيرة. (٧ : ٣)

ويتفق كل من "شراينر Schreiner" (٢٠٠٠) و "تويماير Neumaier" (٢٠٠٣) على أن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين مستوى الأداء المهارى، فتوافر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية ، كما أن درجة إتقان المهارات الحركية تعبر عن الأساس المركب للمستوى وتعمل على تطوير القدرات التوافقية (٧٨ : ١٠) (٦٨ : ٢٠).

وانطلاقا مما سبق يرى الباحث إنه يمكن الاستفادة من استخدام تدريبات القدرات التوافقية في زيادة الكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية والتي تؤثر على الأداء البدنى و المهارى لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم، حيث يتفق كلا من حسن السيد ابوعبده (٢٠٠٣م)، و رفاعى مصطفى (٢٠٠٥م) على إجماع كثير من الخبراء أن حارس المرمى من أهم اللاعبين فى الفريق حيث يتوقف نجاح الفريق على فاعلية حارس المرمى فى الدفاع عن مرماه والتصدي للتصويب والإنفرد بالمرمى ومنع دخول الاهداف وإعطاء ثقة للفريق وتصحيح اخطاء المدافعين. (٨ : ٢٤٣)، (١١ : ١٤٧).

وبإطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة إيهاب أحمد لطفي (١٩٩٨م) (٧)، محمد الاسناوى وعادل الفاضى ومحمود الحوفى (٢٠٠٩م) (١٨)، كابلان وآخرون Kaplan et al (٢٠٠٩م) (٢٩)، إبراهيم محمد احمد (٢٠٠٩م) (١)، يونج وآخرون Young et al (٢٠١٠م) (٤١)، جوفانوفك وآخرون Jovanovi et al (٢٠١٠م) (٢٧)، طارق احمد على البناي (٢٠١٣م) (١٠) تبين ان هذه الدراسات قد إتخذت إتجاها مغايرا ، ولم تنتج أيا منها لما إتجهت اليه الدراسة الحالية من التعرف تأثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى الناشئين بدولة الكويت

*معلم تربية بدنية بدولة الكويت.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف على " تاثير برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم " وذلك من خلال:

١- تأثير تدريب القدرات التوافقية على بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم تحت ١٩ سنة.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية لحراسى المرمى لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدى.

إجراءات البحث

* **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس (القبلى - البعدى)

* **مجتمع البحث:** يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة بالأندية والمسجلين بالاتحاد الكويتى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٦م/٢٠١٧م

* **عينة البحث:** تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى ناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنة بنادى العاصمة والمسجلين بالاتحاد الكويتى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٦م/٢٠١٧م ، تم إختيار عدد(١٠) حراس من حراس المرمى الناشئين كعينة اساسية ، بالإضافة الى(١٠) من حراس المرمى الناشئين تحت ١٩ سنة كعينة مميزة من اندية من خارج عينة البحث الأساسية، وكذلك(١٠) من حراس المرمى الناشئين تحت ١٩ سنة كعينة غير مميزة .

-**تجانس عينة البحث:** تم التأكد من تجانس عينة البحث فى المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي والقدرات التوافقية والمتغيرات المهارية قيد البحث كما هو موضح بمرفق رقم (١).

• الدراسات الإستطلاعية.

- الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجرائها يوم ٢١/٩/٢٠١٦ م وذلك بهدف التصميم الأولى للإختبار الخاص بالسرعة الحركية وقدرة الحارس على تغيير وضع الجسم وذلك من خلال:

- التعرف على المسافة اللازمة للإرتماء وحركة حراس المرمى داخل منطقة ال ٦ ياردات.
- التأكد من مدى مناسبة الإختبار الذى صممه الباحث لقياس ماوضع من أجلة وكذلك مدى مناسبتها للمرحلة السنوية وذلك قبل إجراء المعاملات العلمية لهذا الإختبار.

نتائج الدراسة:

- تم الوقوف على المسافات المناسبة لحركة الحراس والإرتماء ووضع الأدوات اللازمة للاختبار وأيضا وضع القائمين على الاختبار.
- تم وضع الاختبار في صورته الأولية في إستمارة إستطلاع رأى الخبراء وذلك للتأكد من مدى صلاحية لقياس السرعة الحركية لحراس المرمى الناشئين وصدقه من ناحية المحتوى قبل إجراء المعاملات العلمية له.

الدراسة الإستطلاعية الثانية: تم إجرائها بتاريخ ٢٠١٦/١٠/٥ م وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات في الإستمارات الخاصة بذلك.

الدراسة الإستطلاعية الثالثة: تم إجرائها في الفترة من ٢٠١٦/١٠/١٠ م وحتى ٢٠١٦/١٠/١٦ م بعد تعديل إختبار السرعة الحركية وقدرة الحارس على تغيير وضع الجسم ووضع في صورته النهائية فقد قام الباحث لإيجاد صدق الاختبار بإستخدام صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على مجموعتين من حراس المرمى الناشئين إحداهما مجموعة مميزة من حراس المرمى تحت ١٩ سنة باندية(نادي الفاحيل- ونادي الصليخات- نادي بركان الرياض) من خارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددهم (١٠) حراس مرمى، وكذلك (١٠) من حراس المرمى تحت ١٩ سنة كعينة غير مميزة من(نادي القادسية - نادي الجبراء - مركز العربي)، ثم قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبار في التمييز بين اللاعبين ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبار الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا، وإيجاد معامل الإرتباط بين نتائج تطبيق الإختبار لإثنين من المحكمين وذلك لحساب الموضوعية لإختبار السرعة الحركية وقدرة الحارس على تغيير وضع الجسم كما هو موضح بمرفق رقم(٢)(٣)

الدراسة الإستطلاعية الرابعة : تم إجرائها بتاريخ ٢٠١٦/١٠/٢٥ م على عينة من حراس المرمى الناشئين في كرة القدم بلغت (٤) حراس من حراس المرمى الناشئين بنادي المنصورة الرياضى وهى من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الاساسية وقد اسفرت نتائج الدراسة عن:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياسات .
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الإختبارات وتسجيل البيانات.
- التأكد من ترتيب أداء الإختبارات قيد البحث والتعرف على مقدار الوقت الذي تستغرقه الإختبارات ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- التأكد من صلاحية استمارة التسجيل لنتائج اختبارات السرعة ورشاقة رد الفعل والإختبارات الفسيولوجية والاختبارات المهارية لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم.

- **الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :** الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلوجرام - جهاز الرستاميتز لقياس إرتفاع الجسم (بالسنتميتز) - كرة قدم قانونية - ريات ، أقماع ، حواجز -جهاز قازف الكرات. - شريط قياس - ساعة إيقاف (١٠٠/١) من الثانية - مرمى قانوني ثابت ومتحرك

• **الإجراءات التمهيدية للبرنامج التدريبي:**

قام الباحث بتصميم مجموعة من الأستمارات : مرفق (٢)

-إستمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية (السن-الطول-الوزن - العمر التدريبي)

-إستمارة تسجيل نتائج إختبارات القدرات التوافقية.

-إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية.

• **الإجراءات التطبيقية للبرنامج التدريبي: (مرفق ٤)**

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية (١)(٢)(٣)(١٧)(١٨)(٢٠)(٢١) توصل الباحث إلى بعض النقاط التي يمكن من خلالها وضع البرنامج التدريبي:

- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع من (٣) وحدات .

- اختيار التدريبات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء المهاري لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم.

- تؤدى تدريبات القدرات التوافقية في فترة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات.

- يتم وضع تدريبات القدرات التوافقية عقب عملية الإحماء مباشرة .

- زمن تدريبات القدرات التوافقية داخل الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٢٠:٢٥) دقيقة.

- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل التنفيذ.

- مراعاة فترات الراحة البيئية بين التمرينات.

- شدة الحمل المستخدمة (شدة أقل من القصوى - شدة قصوى).

- طريقة التدريب المستخدمة - الفئري مرتفع الشدة.

- عدد التكرارات من (٦ - ٨) تكرار .

- عدد المجموعات من (٢ - ٣) مجموعات .

- الراحة بين المجموعات (٢:٣) دقيقة .

• **تطبيق التجربة الأساسية :**

- **القياس القبلي للإختبارات قيد البحث:** تم ذلك في الفترة من ٢٨/١٠/٢٠١٦ م : ٢/١١/٢٠١٦ م لأفراد عينة البحث.

تنفيذ التجربة الأساسية: تم تطبيق التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠١٦/١١/٤ م : ٢٠١٦/١٢/٢٧ م و ذلك لمدة (٨) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.
القياسات البعدية للاختبارات قيد البحث: تم ذلك في الفترة من ٢٠١٦/١٢/٢٩ م : ٢٠١٦/١/٢ م وذلك بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي.

- **المعالجات الاحصائية:** المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - قيمة ت- الوسيط - معامل ارتباط بيرسون - نسبة التغير
- **عرض ومناقشة النتائج:**

مناقشة نتائج الفرض الاول الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية لحراسى المرمى لصالح القياس البعدى.

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للقياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث (القدرات التوافقية)

القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات (القدرات التوافقية والمبادئ الخطئية الهجومية)
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	
2.25093	56.7333	1.27988	48.9333	القدرة على تقدير الوضع
.94186	16.3120	.96511	22.3507	الاستجابة الحركية
.10547	4.2033	.44702	5.5913	القدرة على حفظ التوازن
.32853	15.3827	.49250	18.0687	القدرة على الربط الحركي

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث (القدرات التوافقية)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية قيد البحث

المتغيرات (القدرات التوافقية)	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
القدرة على تقدير الوضع	-	0 ^a	.00	.00	* 3.417 ^{-a}	.001
	+	15 ^b	8.00	120.00		
	=	0 ^c				
	المجموع	15				
سرعة الاستجابة الحركية	-	15 ^d	8.00	120.00	* 3.408 ^{-b}	.001
	+	0 ^e	.00	.00		
	=	0 ^f				
	المجموع	15				
القدرة على حفظ التوازن	-	15 ^g	8.00	120.00	* 3.408 ^{-b}	.001
	+	0 ^h	.00	.00		

				0 ⁱ	=	
				15	المجموع	
.001	* 3.408 ^{-b}	120.00	8.00	15 ⁱ	-	القدرة على الربط الحركي
		.00	.00	0 ^k	+	
				0 ^l	=	
				15	المجموع	

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦ .

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ومعدل التغير للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
القدرة على تقدير الوضع	48.9333	56.7333	15.94
سرعة الاستجابة الحركية	22.3507	16.3120	27.02
القدرة على حفظ التوازن	5.5913	4.2033	24.82
القدرة على الربط الحركي	18.0687	15.3827	14.87

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي لمتوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي ومعدل التغير للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية . ويرجع الباحث السبب في حدوث هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح والذي احتوى على مجموعة من التدريبات المقننة الموجهة لتنمية القدرة على تقدير الوضع والقدرة على الربط الحركي والقدرة على حفظ التوازن والقدرة على سرعة الاستجابة الحركية حيث تم تنفيذ هذه التدريبات بأساليب متنوعة ومتغيرة مع أدائها تحت ضغوط مختلفة الأمر الذي أدى إلى إستئثار دافعية الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية والتي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " فالديمير لياخ Valdimir Liakh (٢٠٠١م) (١٢١) ، زيجينيو ويتكوسنكي Zbigniew Witkowski (٢٠٠١) (١٢٣) ، محمد سيد عبد الرحيم (٢٠٠٩م) (٦٨) ، أشرف موسى (٢٠٠٧م) (١٢) في أن البرامج التدريبية المستخدمة في تنمية القدرات التوافقية قد أثرت بالإيجاب على مستوى أداء لاعبي كرة القدم لما لها من تأثير على زيادة الترابط بين الأعضاء الحسية التي تؤثر عليها التدريبات المختارة والتي احتوى عليها البرنامج التدريبي المقترح وكذلك البرامج التدريبية التي استخدمها الباحثين في دراستهم السابقة. كما يرى الباحث أن إنتظام المجموعة التجريبية في حضور الوحدات التدريبية المخصصة لها وفق البرنامج التدريبي (المقترح) ، وكذلك التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتطوير القدرات التوافقية كان له أثر كبير في تحقيق هذه النتائج ، حيث تشير "هبة عبد العظيم" (٢٠٠٥م) (٨٧) إلى أن انتظام اللاعبين في

التدريب دون انقطاع بالإضافة إلى قيام مدرب مؤهل بالعملية التدريبية له الأثر الإيجابي في تلك الفروق وكذلك نسب التحسن بالنسبة للقدرات التوافقية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

نسبة التغير %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٢٩,٠٩%	٢٤,٠٠٠	١,٠٣٣	١٤,٢٠٠	١,٠٥٤	١١,٠٠٠	درجة	الإرتماء الجانبي لإمساك الكرات
٢٥,٨١%	١٤,٦٩٧	٠,٨٢٣	١١,٧٠٠	٠,٦٧٥	٩,٣٠٠	درجة	الإرتماء لإبعاد الكرات
٢٩,٦٣%	١٦,٠٠٠	١,٠٥٤	١٤,٠٠٠	١,٠٣٣	١٠,٨٠٠	درجة	إمساك الكرات العرضية
٣٣,٣٣%	٢٠,١٢٥	٠,٨١٦	١٢,٠٠٠	٠,٨١٦	٩,٠٠٠	درجة	إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد

ت الجدولية عند $0,05 = 2,262$

كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي بدرجة معنوية واضحة حيث إنحصرت قيم "ت" المحسوبة بين (١٣,٩٦٤، ٢٤,٠٠٠) وكذلك إنحصرت النسبة المئوية للتغير ما بين (٢٥,٨١%، ٣٣,٣٣%) حيث كانت أعلى نسبة تغير في إختبار (إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد) . ويعزو الباحث وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي الى البرنامج التدريبي ، حيث اشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات لتنمية الاداءات المهارية لحراس المرمى احتوت بداخلها على ربط الصفات البدنية الخاصة بطبيعة الاداء من خلال ما تتطلبه تلك الاداءات من سرعة ودقة وما يصاحبها من تحركات وتغير مفاجى في اتجاهات متعددة والذي يكون الحارس بعد ذلك مطالبا اما بالوثب او الارتماء على الكرات الارضية او السيطرة على الكرة بمستوياتها المختلفة او العدو داخل منطقة ال ١٨، وهذا يتفق مع ما وتوصل اليه محمد كشك وامر الله البساطي(٢٠٠٢م)(٢١).

ويرجع الباحث هذا التحسن أيضا إلى ما احتوى عليه البرنامج من تدريبات للسرعة و الرشاقة أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهارى لحراس المرمى ويتفق ذلك مع ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)(١٥) من أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات الخاصة ارتباطا وثيقا و يعتمد إتقان الأداء على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة.

كما يؤكد أيضا **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)** الى أن الاداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية إرتباطا وثيقا ، اذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، بل كثير ما يقاس مستوى هذا الاداء المهارى على مدى إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.(١٤:١٨٩)

الاستنتاجات:

١. أن تدريبات القدرات التوافقية قد حسنت المتغيرات المهارية (الإرتماء الجانبي لإمساك الكرات ، الإرتماء لإبعاد الكرات ، إمساك الكرات العرضية ، إبعاد الكرة العرضية بقبضة اليد ، تحركات الرجلين).

٢. أن البرنامج التدريبي قد حسن مستوى كلا من القدرات التوافقية.

التوصيات:

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريب السرعة ورشاقة رد الفعل لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم.

٢. ضرورة الأهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية وعناصر اللياقة البدنية والتقييم الفسيولوجى والبدنى والمهارى المستمر لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم للوقوف على مستواهم الفعلى.

٣. إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية أخرى وعلى أنشطة رياضية أخرى.

المراجع

أولا: المراجع العربية:

- ١ إبراهيم محمد احمد: برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩ م.
- ٢ أبو العلا احمد عبد التدريب الرياضى الاسس الفسيولوجية، ط١، دارالفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م. الفتح:
- ٣ أبو العلا احمد عبد فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، ط١، دار الفتح، محمد المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م. صبحى حسانين:

- ٤ اسلام مسعد على: تأثير بعض الاساليب التدريبية المقترحة على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية ومركبات السرعة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١١ م.
- ٥ اسماعيل عبد العزيز عاشور: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة كلية المعلمين ، العدد الأول ،الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٩ م.
- ٦ أيمن محمد سليمان: تأثير تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص على تحسين بعض المتغيرات الانثروبومترية والفسيولوجية والكفاءة البدنية للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غيرمنشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٥ م.
- ٧ إيهاب أحمد لطفي: تأثير برنامج تدريبي مقترح علي سرعة رد الفعل لدي حراس المرمي في كرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م.
- ٩ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية، ط ١ ، الإسكندرية، ٢٠١٠ م.
- ١٠ طارق احمد على البناء: فاعلية التدريب باليستى على تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية لناشئى حراس مرمى كرة القدم بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق ، ٢٠١٣ م.
- ١١ رفاعى مصطفى مصطفى: اصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة ، ٢٠٠٥
- ١٢ عادل عبد البصير: التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ م.
- ١٣ عبد الباسط محمد عبد الحليم: تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئى كرةالقدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية،١٩٩٨ م.
- ١٤ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى نظرياته وتطبيقاته، ط١١ دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣ م.
- ١٥ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى نظرياته وتطبيقاته، ط١٢، دار المعارف،

- الإسكندرية، ٢٠٠٥ م.
- ١٦ على فهمي ألبيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التوني ، الإسكندرية، ١٩٩٢ م.
- ١٧ عمرو على شادي ، تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب و التوجيه المكاني على محمد محمد كشك: مستوى بعض المتغيرات البدنية ومهارة تحركات القدمين لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، العدد الثاني والعشرون، ٢٠١٣ م.
- ١٨ محمد احمد الاسناوى، عادل عبد الحميد الفاضلى، محمود حسن الحوفى: تأثير التدريب بالليستى لتمتية القدرة الانفجارية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الخاصة لحراس المرمى في كرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، نحو استثمار أفضل الرياضات المصرية و العربية، مارس، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩ م.
- ١٩ محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، ط١٢، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ٢٠ محمد شوقي كشك ، معتز بالله محمد: تنمية الاداء المهارى الخاص باللاتجاه اللاهوائى واثرة على الجوانب البدنية والوظيفية للاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١ م.
- ٢١ محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي: دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقي والرأسي علي مستوي القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدي بعض الرياضيين، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الرابع والأربعون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨ م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 22 Baechle, T. R: Essentials of strength and conditioning
Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

- 23 Baechle,T. **Essentials of Strength Training and Conditioning,**
Earle,R. **2nd edition.** China: Human Kinetics,2000.
&Wathen, D:
- 24 Eniseler N: **Heart Rate and Blood Lactate Concentrations As**
Predictors of Physiological Load on Elite Soccer
Players During Various Soccer Training
Activities. Journal of Strength & Conditioning
Research. Volume 19. Issue 4,2005.
- 25 Ermanno R **Factors influencing physiological responses to**
; Franco M. **small-sided soccer games. Journal of Sports**
Impellizzeria **Sciences,** Volume 25, Issue 6, First published,2005.
; Carlo C ; Grant
A ; Karim C
; Aldo
Sassia; Samuele
M. Marcorae:
- 26 Jon L. Oliver and **Reliability and Generality of Measures of**
Robert W. **Acceleration, Planned Agility, and Reactive**
Meyers: **Agility,** International Journal of Sports Physiology
and Performance, 4, 345-354,2009.
- 27 Jovanovic, M, **Effects of speed, agility, quickness training**
Sporis, G, **method on power performance in elite soccer**
Omrčen, D, and **players,** Journal of Strength & Conditioning,2010
Fiorentini, F:
- 28 Hargreaves, A. & **Skill and strategies for coaching Soccer,** 2nd ed,
Bate, R: Canada, Human kinetics,2010 .
- 29 Kaplan, T, **The evaluation of the running speed and agility**
Erkmen, N, and **performance in professional and amateur soccer**

- Taskin, H: **players. J Strength Cond Res** 23(3): 774-778,2009.
- 30 Kristensen, G.O., **Velocity specificity in early**,2006.
Van Den Tillaar,
R, Ettema,
G.J.C:
- 31 Louise **Sport-specific video-based reactive agility**
Engelbrecht: **training in rugby union players**, Thesis presented
in partial fulfillment of the requirements for the
degree Master of Sport Science at Stellenbosch
University,2011.
- 32 Marc Evance: **Endurance Athlete's Edge**, Human Kinetics,
U.S.A,١٩٩٧.
- 33 Neitzke, Heidi; **Preplanned and reactive agility training influence**
Miller, Michael; **on agility test performance in male adolescents**,
Cheatham, journal of Strength & Conditioning Research:
Christopher January,2010.
O'Donoghue,
Jennifer
- 34 Paradisis, G.P., **The effects of sprint running training on sloping**
Cooke, C.B: **surfaces**, Journal of Strength and Conditioning
Research 20 (4), pp. 767-777,2006.
- 35 Sheppard, J. M. **Agility literature review: Classifications, training**
& Young, W. B: **and testing**, Journal of Sports Sciences, September;
24(9): 919 – 932,2006.
- 36 Simon Smith: **Goalkeeping for soccer**, Techniques, skills, and
Practices , Sir Bobby Robson Pub, Galf
Digest,1998.

- 37 Tim Gabbett, **Reactive agility of rugby league players**, Journal of Science and Medicine in Sport, 12, 212—214,2009.
- 38 Tumilty.D: **Physiological characteristics of elite soccer players**, PubMed, 16 (2):80-96, Aug,1993.
- 39 Upton, D E; **Assisted and Resisted Sprint Training: Effects on 13.7 M Speed, Speed with Direction Change, and Peak Power in Division I Female Soccer Athletes.** Journal of Strength & Conditioning Research. Volume 25. March,2011.
- 40 Young, W. B., & **A review of agility:** Practical applications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal 28(5): 24-29,2006.
- 41 Young WB, **Specificity of Sprint and Agility Training Methods**, Journal of Strength & Conditioning,2010.
McDowell MH,
Scarlett BJ