

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم

The Effect of Proposed Training Program on the Development of Skill Performance for Non-Dominant Leg on some Football Skills

عصام أبو شهاب*، وعبد الرحمن الشمايلة

Esam Abu Shihab & Abd Al-Rahman Al-Shamayleh

*كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن

*الباحث المراسل، بريد الكتروني: dr.esam1975@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2015/6/3)، تاريخ القبول: (2015/10/11)

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم (ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، الجري بالكرة (30م) لأفضل زمن، تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، الجري المتعرج بالكرة (25م)، تصويب الكرة على هدف مقسم)، وتكونت عينة الدراسة من (25) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من منتخب كلية علوم الرياضة لكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة، حيث تم استخدام اختبار(ت) للعينات المزدوجة واختبار لـكموجروف-سميرنوف والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطي الأداء البعدي لمهارات (ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، الجري بالكرة (30م) لأفضل زمن، والجري المتعرج بالكرة (25م) بين القدم غير المفضلة والقدم المفضلة ولصالح القدم غير المفضلة، ويوصي الباحث باعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للارتقاء بالأداء المهاري للاعبين على صعيد القدم غير المفضلة في كرة القدم، وخاصة في المراحل العمرية المبكرة.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي مقترح، القدم غير المفضلة، الأداء المهاري، مهارات كرة القدم.

Abstract

This study aimed to identify the Effect of proposed Training Program on the Development of Skill performance for Non-Dominant Leg on some Football Skills (Kick the ball To further distance, Ball control for a minute, Running with ball (30m), Zigzag running with ball (25m), Accuracy of shooting and Accuracy of passing), The sample of the study consisted of (25) players who are currently the team of the Faculty of Sport Sciences at Mutah University. The researcher used the experimental method, The Sample has been way one group, The statistical measures that were used included Paired-Sample (T) Test, Kolmogorov-Smirnova, Averages and standard deviations. The results of this study showed statistically significant differences between post measurement of the Non-Dominant Leg and Dominant Leg. This was for the Non-Dominant Leg. The researcher recommends the proposed training program is accredited as a way to improve the skill of the players on the level of Non-Dominant Leg in football, especially in the early age groups.

Keywords: Proposed Training Program, Skill Performance, Non-Dominant Leg, and Football Skills.

مقدمة البحث

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة مجالاته، ويعد المجال الرياضي واحد منها الذي شهد تحقيق العديد من الإنجازات في مختلف فعالياته الرياضية، وهذه الإنجازات لم تأتي من فراغ، وإنما تحققت بفضل قدرة الباحثين والمختصين على توظيف العلوم المختلفة عبر التخطيط العلمي السليم.

إن المكانة التي احتلتها كرة القدم باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم زاد من إقبال الناشئين والشباب على ممارستها، ولقد ثبت علمياً وعملياً أن قطاع الشباب هو الميدان الرئيسي الذي توجهت نحوه الجهود، وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين وتأهيلهم من جميع الجوانب البدنية والفنية والخطية والنفسية والعقلية هو الضمان الوحيد للوصول إلى المستوى العالي من جهة، ورفد الفئات العمرية المتقدمة بالكفاءات الواعدة من جهة ثانية. (أبو شهاب، 2002)

ومع زيادة وتيرة التقدم الرياضي في كرة القدم الحديثة تغيرت أساليب التدريب وطرقه ووسائله وأساليب قياسه وتحليله وتقويمه، وطرق الإعداد البدني والمهاري، والذي أسهم في سعي المدربين للوصول لفرقهم إلى أعلى المستويات وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

ويؤكد حسن (Hassan, 2009) أنه لكي نلعب كرة قدم حقيقية علينا أن نتدرب على كل ما تحتاجه هذه اللعبة، وان تتناسب هذه التدريبات مع إمكانيات اللاعبين وتساعدهم لتطوير مهاراتهم، فلماذا تكون التمارين مع الكرة موضوعة على أساس المنافسة.

ويشير أبو عبده (Abu Abdo, 2002) أن الأداء المهاري في كرة القدم يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق، حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان طريقة لعب الفريق ونجاحها مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف، وهذا ما أكده محمود (Mahmoud, 2008) ان الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، وان لم يكن إعداد اللاعب شاملاً يكون أداءه المهاري ضعيفاً وحركاته بطيئة، ويهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة بالعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن.

أن الإعداد المهاري الجيد في كرة القدم جزء لا يمكن فصله عن أي مرحلة تدريبية، حيث انه يساعد في تحقيق أهداف تلك المراحل التي تختلف في أهدافها الخططية والفنية والبدنية، يمرحها ألعامه والخاصة، والإعداد المهاري يجب أن يكون في كل مرحلة من هذه المراحل ويلعب الإعداد المهاري دورا مهما في العملية التدريبية لتطوير عناصرها المختلفة.

ولكي يستطيع اللاعب مواكبة تطور الأداء المهاري والخططي في الملعب لا بد أن تكون له ميزة اللعب بالقدمين سواء بالمرأوغة أو السيطرة على الكرة أو حتى تشتيت أو تصويب الكرة، وهذا ما أشار إليه السيد (Al sayed, 2008) أنه يجب أن تتوافر ميزة اللعب بالقدمين (اليمنى واليسرى) للاعب لما لها من فوائد كبيرة، وتعطي اللاعب إمكانيات فنية عالية تمكنه من الأداء الصحيح في الملعب، وتوفر له السرعة المطلوبة في الأداء ويتميز أداءه بالدقة والقوة معاً، وبذلك ينجح اللاعب في الأداء الحركي للعبة ويشكل خطورة فنية على مرمى الخصم إن كان مهاجماً أو السرعة في تشتيت الكرة إن كان مدافعاً أو صناعة هجمة إن كان لاعباً لخط الوسط.

ويشير الشبلي (Al shebly, 2011) أنه على المدرب الناجح أن يعي أن تدريب اللاعبين وتكامل جوانبهم البدنية والمهارية والذهنية من الأمور الشاقة، وعليه أن يتسلح بسلاح العلم والعمل الجاد، وذلك من خلال تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية، وأن البرامج التدريبية المقننة هي الضمان الوحيد للوصول إلى المستويات العليا في كرة القدم.

مشكلة البحث

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العالية وذلك من خلال البرامج التدريبية المقننة، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي، الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور.

ومن خلال خبرة الباحثان العملية كلاعبان كرة قدم، وتدرجهم من الفئات العمرية حتى الفريق الأول، والتقاءهم بالعديد من المدربين والفنيين وأصحاب الاختصاص، لاحظ الباحثان أن أغلبية اللاعبين يستخدمون قدماً واحدة يعتمدون عليها في اللعب، وذلك عند أداءهم للعديد من المهارات الأساسية كالنسيب والتمرير بأنواعه والجري بالكرة والمراوغة، وهذا يؤثر بصورة سلبية على قدراتهم مهارية وأداءهم الفني وتطبيقهم لخطط المدرب، وكثيراً ما يفشل اللاعبون المهاجمين في تسجيل الأهداف لعدم قدرتهم على النسيب بالقدمين بالقوة والدقة نفسها، وكذلك الحال بالنسبة للمدافعين أثناء الدفاع عن المرمى لفريقه وتشتيت الكرة أو حتى عند التمرير لبدء هجمة فريقه، ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من المراجع والدراسات العلمية في هذا المجال لاحظوا أن هناك قلة من الدراسات التي تناولت هذا الجانب مثل دراسة الفران (Al farran, 2012) وأبو العمائم (Abu Alamayem, 2004) وميشيلا وآخرون (Michaela et al, 2009)، وعند مراجعة العديد من البرامج التدريبية المستخدمة في استخدام القدمين معاً لاحظوا هناك افتقار وقصور في البرامج التدريبية التي تركز على اللعب وتطوير الأداء المهاري للاعبين بكلا القدمين، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة مما دفع الباحثان للقيام بهذه الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم.

أهمية البحث

تكمُن أهمية البحث في ما يلي

1. أنها من الدراسات القليلة جداً التي تناولت القدم غير المفضلة في البيئة الأردنية والعربية.
2. المحاولة لإيجاد حل لمشكلة ضعف اللاعبين في الأداء المهاري للقدم غير المفضلة في كرة القدم.
3. يأمل الباحثان بأن تكون هذه الدراسة مرجعاً يُستفاد منه من قبل المُختصين في مجال تدريب رياضة كرة القدم، وأن تعمل على زيادة الجانب المعرفي وتثقيف المدربين بأهمية الاهتمام بالقدم غير المفضلة في عملية التدريب واستخدامها في المباريات.

هدف البحث

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم.

فرضيات البحث

سعت هذه الدراسة للإجابة على الفرضيات التالية

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم (للقدم المفضلة) ولصالح الاختبار البعدي؟
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم (للقدم غير المفضلة) ولصالح الاختبار البعدي؟
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم وفقاً لنوع القدم (المفضلة، غير المفضلة)؟

محددات البحث

1. المحدد الجغرافي: محافظة الكرك- المملكة الأردنية الهاشمية.
2. المحدد المكاني: ملعب خالد بن الوليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
3. المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال فترة 10/12-2014/12/18.
4. المحدد البشري: لاعبو منتخب كلية علوم الرياضة والبالغ عددهم (25) لاعباً.
5. المحدد الفني: البرنامج التدريبي المقترح لهذه الدراسة، ملحق رمز (أ).

الدراسات السابقة

قام الفران (Al farran, 2012) بدراسة هدفت التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، تكونت عينة الدراسة من (30) ناشئاً لفئة تحت سن (13) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعت الباحثة، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستخدم برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة، أظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات المهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة المهارية، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى إتقانها للقدم غير المميزة وخاصة عند تدريب الناشئين.

كما أجرى دراغمة (Draghmeh, 2005) دراسة هدفت للتعرف إلى الفروق في دقة التصويب باليد والقدم بين الطرفين الأيمن والأيسر/ المستخدم وغير المستخدم، حيث تكونت عينة الدراسة من 133 تلميذاً من الصفوف السابع والثامن والتاسع من مدرسة مخيم ذكور اربد الثانية، تم اخذ إجاباتهم على استبيان الطرف المفضل/ المستخدم، ثم تم إخضاعهم لاختبارات دقة التصويب، حيث قاموا بالتصويب بكل يد على حدى على الدوائر المتداخلة، وبكل قدم على حده أيضاً على المستطيلات المتداخلة، وقد أشارت النتائج وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة إلى وجود فروق في دقة التصويب بين الطرفين الأيمن والأيسر وذلك لصالح الطرف الأيمن (الأيمن 7,20 واليسر 16,9)، والى فروق في دقة التصويب بين الطرفين المستخدم وغير المستخدم ولصالح الطرف المستخدم.

وقد أجرى أبو العمائم (Abu Alamayem, 2004) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وكذلك تأثير تدريب هذه القدم غير المميزة على مستوى القدم المميزة في أداء المهارات قيد الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة من لاعبي نادي السنطة الرياضي من (12-14) سنة خلال موسم (2003) والعينة تكونت من (40) لاعبا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي وقياسيين بينيين واستخدم الباحث اختبارات بدنية واختبارات مهارية للقدمين للوصول لنتائج الدراسة، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تحسن مستوى أداء القدم غير المميزة في مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم، وتدريب القدم غير المميزة يحسن من مستوى أداء القدم المميزة في المهارات قيد الدراسة وذلك من خلال انتقال أثر التدريب الجانبي (الثنائي) من القدم غير المميزة إلى القدم المميزة، وأوصى الباحث تكثيف التدريب بالقدم غير المميزة قبل البدء في التدريب بالقدم المميزة.

وقد قام الدياسطي (Al deyasti, 1996) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على دقة وسرعة أداء مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة، كذلك التعرف على تأثير البدء بتدريب اليد المفضلة على دقة وسرعة أداء مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة، والتعرف على أي الأسلوبين أفضل من حيث مستوى دقة وسرعة أداء التصويبة السلمية بكلتي اليدين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبتين، ثم تدوير المجموعتين على نفس المتغير التجريبي على عينة تتكون من (40) ناشئاً لم يسبق لها ممارسة كرة السلة تتراوح أعمارهم من (10-12) سنة، وكانت نتائج البحث تعليم مهارة التصويب السلمي باليد غير المفضلة وتكثيف الممارسة باليد غير المفضلة قبل البدء باليد المفضلة.

وأجرى الشافعي (Al shaf'ae, 1986) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريب اليد المتدربة على رفع مستوى كفاءة اليد غير المتدربة في أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة اليد، اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الإعدادية وبلغ عدد أفراد العينة (80) طالبا اختيرت بالطريقة العشوائية وقسمت العينة إلى أربع مجموعات متكافئة قوام كل منها (20) طالبا

تراوحت أعمارهم (12-15) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بواقع مجموعتين تجريبيتين اسند إلى أحدهما ممارسة مهارة التمرير والأخرى مهارة التصويب في كرة اليد، وذلك باستخدام اليد المدربة، وقد حدد لكل مجموعة منها مجموعة ضابطة لم يسند إليها أية ممارسة ثم تم تطبيق برنامج تدريبي مقترح، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث انه لم يظهر أي تقدم في اليد اليمنى أو اليسرى في المجموعة الضابطة بالنسبة للتمرير أو التصويب، كما ظهر تقدم ملحوظ وذو دلالة إحصائية في التمرير والتصويب باليد اليسرى بالنسبة للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

وفي دراسة باربارا وميليسا (Barbara & Melissa, 2011) بعنوان اختبار القوة الثنائية في القدم المميزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم، حيث هدفت هذه الدراسة إلى فحص الفروق في القوة المزدوجة في الركبة في كلا القدمين المميزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم، حيث أجريت الدراسة على عينة من (60) لاعبا من الذكور والإناث حيث تم اخذ القياسات في قوة العضلات القابضة والباسطة للركبة في كل من القدم المميزة وغير المميزة بواسطة جهاز فحص الحركة (سابمس نورم) وعلى درجات (60, 120, 180) لكل دقيقة اختبار وفي كل دورة، واستخدمت الدراسة اختبارت لمجموعتين مستقلتين على مستوى الدلالة (0.05) حيث تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القدم المميزة وغير المميزة.

وفي دراسة ساندر وكورتى ورنيتير وهان (Sander, korte, Rniter & Haan, 2009) بعنوان القدم المميزة وسرعة دوران وارتفاع القفز من القرفصاء، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة ما بين القدم المميزة وغير المميزة وسرعة إنتاج عزم الدوران وارتفاع القفز من القرفصاء، وافترضت الدراسة بان النتيجة ستكون أفضل في حال القدم المميزة وان تكون أكثر من القدم غير المميزة حيث تم استخدام اختبار الخطوة واستعادة التوازن وركل الكرة على فترة يومين على عينة من (8) ذكور بمتوسط عمر (21,5) سنة وبانحراف معياري بلغ (2,2)، وقد توصلت الدراسة إلى ان هناك قدرة سريعة على إنتاج عزم الدوران ونشاط العضلات والأداء في القفز في كل من القدمين المميزة وغير المميزة ولكنها تتفاوت بين أفراد عينة الدراسة حيث تبين بان هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين تطور العضلات الإرادية وارتفاع القفز، حيث تبين نتائج هذه الدراسة بان هناك عدم توافق مع القول بان هناك هيمنة للإطراف السفلية المميزة على الأداء الرياضي.

وقد قام هالاند وهوف (Haaland & Hoff, 2003) دراسة هدفت إلى تقييم الأداء الحركي الثنائي من خلال تدريب القدم التي يستخدمها اللاعب في اللعب، وقد أجريت الدراسة على عينة من (39) لاعبا ممن تتراوح متوسط أعمارهم ما بين (15-20) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية والتي بلغت (18) لاعبا والذين ينتمون إلى نفس الفريق وكلا المجموعتين خضعتا لنفس اختبارات التقييم وقد تم إخضاع مجموعة تجريبية لعملية تدريب كرة قدم على القدم التي لا يستخدمها في اللعب وكان البرنامج التدريبي يمتد إلى (8) أسابيع وقد

كشفت نتائج الاختبارات الإحصائية إلى ان المجموعة التجريبية قد تحسن أدائها بشكل واضح مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق أي تدريب.

وفي دراسة بورغ (Borg, 2002) بعنوان المتغيرات البيوميكانيكية في ضرب الكرة عند ركلها بالقدم المستخدمة وغير المستخدمة وعلاقة سرعة الكرة بالمتغيرات البيوميكانيكية عند الركل، وتكونت عينة الدراسة من (7) لاعبين مهرة قاموا بركل الكرة بأقصى سرعة من القدم المستخدمة والقدم غير المستخدمة، وتم استخدام كاميرات ذات سرعة عالية (400) صورة / ث، وأظهرت النتائج انه كلما زادت سرعة القدم زادت سرعة الكرة بالقدم المستخدمة، وقد لخص الباحث ان الاختلافات في سرعة الكرة القصوى بين القدم المستخدمة وغير المستخدمة ناتجة عن نقل السرعة من القدم إلى الكرة عند الركل بالرجل المستخدمة.

منهجية البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وأهدافها بطريقة المجموعة الواحدة وبالقياسين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع لاعبي منتخب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة لكرة القدم والمسجلين على الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2015/2014 والبالغ عددهم (30) لاعباً.

عينة البحث

تكونت عينة الدراسة من (25) لاعباً من لاعبي منتخب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة من الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2015/2014 وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (5) لاعبين لأسباب خاصة، وقد بلغت عينة الدراسة بما يعادل (83.3%) من مجتمع الدراسة والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد العينة.

جدول (1): خصائص أفراد العينة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكتلة وعمر وطول أفراد العينة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى
الوزن / كغم	68.72	3.40	77-63
الطول / سم	173.28	3.29	180-168
العمر / سنة	20.84	1.65	25-19

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

أولاً: صدق الاختبارات المهارية

بعد اطلاع الباحثان على نماذج متعددة لاختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم ومن خلال حصر واستعراض المراجع والدراسات السابقة كدراسة محمد (Mohammed, 1994) والخولة (Al kholeh, 1994) وخليفات (Khlefat, 2006) وعون (Oun, 2008)، والتي تتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية حيث أجمعت هذه المراجع والدراسات على صدق الاختبارات المستخدمة وكذلك ملائمتها لقياس متغيرات الدراسة.

كما قام الباحثان بعرض اختبارات الدراسة على عدد من المحكمين والخبراء من ذوي الاختصاص، حيث طلب منهم اختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف الدراسة وذلك بغرض التأكد من هدف هذه الاختبارات ومدى ملائمتها لقياس متغيرات الدراسة، حيث قام الباحثان بعد تفرغ إجابات المحكمين اعتماد الاختبارات التي تم عليها الإجماع من أغلب المحكمين بعد إجراء التعديلات المناسبة عليها تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردها المحكمين والملحق رمز (ب) يبين أسماء المحكمين والخبراء وتخصصاتهم العلمية وأماكن عملهم.

ثبات الاختبارات المستخدمة بالدراسة

تم التحقق من ثبات الاختبارات الخاصة بالدراسة بطريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest)، حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية بلغت (10) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً من خارج مجتمع الدراسة، ثم إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني مقداره (5) أيام، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق والجدول رقم (2) يوضح نتائج ذلك.

جدول (2): معاملات ثبات اختبارات الدراسة.

معامل الثبات	الاختبارات
0.86	ركل الكرة لابتعد مسافة
0.91	تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة
0.88	الجري بالكرة 30 م لافضل زمن
0.90	تمرير الكرة على اربع اهداف صغيرة
0.89	الجري المتعرج بالكرة (25 م)
0.90	تصويب الكرة على هدف مقسم

يلاحظ من الجدول (6) بأن معاملات الثبات اختبارات الدراسة تراوحت بين (0.86-0.91)، وتعد مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

إجراءات تنفيذ الدراسة

الأدوات والأجهزة المستخدمة

جدول (3): الأدوات والأجهزة المستخدمة.

الرقم	اسم الأداة	العدد	الغرض من الأداة
1	كرات قدم	30	تطبيق تمارين البرنامج التدريبي والاختبارات
2	أقماع بلاستيكية مختلف الأحجام والأشكال	50	تطبيق كيفية أداء التمرينات والاختبارات
3	صافرة	2	بدء الاختبارات والتمرينات
4	أهداف (1×1)م	4	إجراء اختبار دقة التمرير.
5	شبهات تمايز (للتدريب)	25	تقسيم أفراد العينة حسب نوع التمرين والقدم المفضلة
6	ساعة توقيت (100×1)	1	قياس زمن بعض الاختبارات وفترات التمرين وفترات الراحة اللبينية
7	شبر لون اسود واحمر	8	تقسيم الهدف إلى 5 أقسام ولرسم خانة اختبار جري 30م بالكرة
8	شريط قياس	1	قياس أبعاد الاختبارات، وقياس اختبار ركل الكرة لا بعد مسافة
9	ميزان طبي	1	قياس أوزان أفراد العينة
10	جهاز الرستاميتير	1	قياس الطول
11	استمارة تفريغ نتائج الاختبارات	1	تفريغ نتائج الاختبارات القبلية والبعديه
12	استمارة معلومات العينة	25	التأكد من معلومات أفراد العينة

قسمت إجراءات تنفيذ الدراسة إلى الآتي:

الاختبارات القبلية

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية لمجموعة الدراسة، حيث تم إجراء الاختبارات القبلية بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات، حيث تم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الواقعة ما بين (2014/10/16-10/12).

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال الالتزام بأسس وضع البرنامج التدريبي، بحيث امتازت جميع التمرينات باستخدام القدم غير المفضلة

طيلة التسع أسابيع، وباستخدام الكرة أيضا لكل لاعب وحسب نوع التمرين، وتسلسلت التمرينات المهارية حسب أهداف كل دائرة تدريبية، وتم ربط الدوائر التدريبية ببعضها البعض.

الاختبارات البعدية

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة والذي كانت مدته (9) أسابيع قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في تاريخ (2014/12/24-12/21) حيث تم إجراء الاختبارات بنفس الظروف والمقاييس وأماكن إجراء الاختبار على أرضية الملعب التي كانت عليها الاختبار القبلية.

الدراسة الاستطلاعية

أجرى الباحثان دراسة استطلاعية على (10) لاعبين من طلاب مادة كرة قدم متقدم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق (2014/9/22 - 2014/9/24) وبحضور فريق من المساعدين، حيث تم إخضاعهم للاختبارات المختارة لموضوع الدراسة، والملحق رمز (ز) يوضح أسماء الفريق المساعد ورتبهم العلمية.

متغيرات الدراسة

1. المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.
2. المتغير التابع: مستوى الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم.

الإحصاء المستخدم

1. اختبار لـكموجروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnova).
2. اختبار معامل الالتواء (Skewness).
3. اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired-Sample T Test).
4. تحليل التباين المصاحب (Ancova).
5. المتوسطات الحسابية.
6. الانحراف المعياري.

عرض النتائج ومناقشتها

للاجابة عن الفرض الأول والذي نصه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم المفضلة ولصالح الاختبار البعدي؟

لاختبار صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired-Sample T-Test) كما تمت عملية التحقق من شروط استخدام مثل هذا النوع من الاختبارات من خلال فحص اعتدالية التوزيع للبيانات باستخدام مؤشر معامل الالتواء واختبار (لكولموجروف-سميرنوف) (Komogrove-smirnov Test)، والجدول رقم (3)، (4) توضح نتائج ذلك.

جدول (4): معامل الالتواء واختبار (لكولموجروف-سميرنوف) لفحص اعتدالية التوزيع لاختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم للقدم المفضلة قبل وبعد تطبيق البرنامج.

مستوى الدلالة Sig	اختبار (لكولموجروف-سميرنوف) Kolmogorov-Smirnova	معامل الالتواء Skewness	القياس	البعد
0.200	0.126	0.159	قبلي	ركل الكرة لأبعد
0.200	0.120	-0.107	بعدي	مسافة
0.200	0.141	-0.178	قبلي	تنطيط الكرة بالقدم
0.075	0.166	-0.086	بعدي	لمدة دقيقة
0.104	0.159	0.359	قبلي	الجري بالكرة 30 م
0.083	0.161	-0.271	بعدي	لأفضل زمن
0.179	0.122	-0.405	قبلي	تمرير الكرة على أربع
0.200	0.117	0.174	بعدي	أهداف صغيرة
0.160	0.124	0.077	قبلي	الجري المتعرج
0.102	0.132	-0.347	بعدي	بالكرة (25 م)
0.108	0.151	0.348	قبلي	تصويب الكرة على
0.083	0.161	-0.271	بعدي	هدف

تظهر البيانات الواردة في الجدول أعلاه ومن متابعة معاملات الالتواء ومستوى الدلالة المرافقة لاختبار (لكولموجروف-سميرنوف) مطابقة نتائج اختبار المهارات الأساسية لكرة القدم للتوزيع الطبيعي.

جدول (5): نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة لفحص الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم المفضلة.

المهارات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الأثر
ركل الكرة لابعد مسافة	القبلي	40.32	5.54	24	1.54	0.136	0.08
	البعدي	40.56	5.50				
تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة	القبلي	79.48	39.79	24	2.01	0.056	0.14
	البعدي	79.72	39.84				
الجري بالكرة 30 م لافضل زمن	القبلي	7.16	0.50	24	1.10	0.282	0.04
	البعدي	7.17	0.46				
تمرير الكرة على اربع اهداف ضعيفة م*م	القبلي	1.7200	0.89	24	1.44	0.161	0.07
	البعدي	1.88	0.91				
الجري المتعرج بالكرة (25 م)	القبلي	16.17	1.55	24	0.98	0.335	0.03
	البعدي	16.22	1.60				
تصويب الكرة على هدف مقسم	القبلي	1.96	0.79	24	1.28	0.212	0.06
	البعدي	2.12	0.73	24			

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة عند استخدامهم للقدم المفضلة في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم والمتمثلة بـ (ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، الجري بالكرة (30م)، تمرير الكرة، الجري المتعرج (25م)، تصويب الكرة) قبل وبعد تنفيذ البرنامج مباشرة، مما يشير إلى عدم وجود تأثير للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين الأداء المهاري في المهارات الأساسية لكرة القدم للقدم المفضلة للاعبين، ومما يؤكد هذه النتيجة ضعف حجم الأثر المحسوب والذي تراوح قيمته ما بين (3% - 14%) وهي تدل حسب تصنيف كوهين (Cohen) على وجود تأثيراً ضعيفاً للبرنامج المقترح في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم عند استخدام اللاعبين للقدم المفضلة، والملحق رمز (ك) يوضح تصنيف كوهين.

ومن خلال استعراض جدول رقم (5) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار ركل الكرة لأبعد مسافة قد ارتفع من (40.32م) إلى (40.56م)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (1.54) ومستوى الدلالة كانت (0.136) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة، وقد بلغ حجم الأثر (0.08) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الشدفان (Al shadfan, 2001) والخولة (Al kholeh, 1994)، والتي أشارتا إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة في اختبار ركل الكرة لابعد مسافة.

اما في ما يتعلق في اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة ارتفع المتوسط الحسابي من (79.48) إلى (79.72)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (2.01) ومستوى الدلالة كانت (0.056) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، وقد بلغ حجم الأثر (0.14) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) وحسين (Hussin, 2011) والزهراوي (Al Zahawy, 2004) والخولة (Al kholeh,) (1994).

أما في اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، ارتفع المتوسط الحسابي من (7.16) إلى (7.17)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (1.10) ومستوى الدلالة كانت (0.282) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، وقد بلغ حجم الأثر (0.04) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) وحسين (Hussin, 2011) والزهراوي (Al Zahawy, 2004) والخولة (Al kholeh,) (1994).

وفي اختبار تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، ارتفع المتوسط الحسابي من (1.72) إلى (1.88)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (1.44) ومستوى الدلالة كانت (0.161) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، وقد بلغ حجم الأثر (0.07) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) وحسين (Hussin, 2011) والزهراوي (Al Zahawy, 2004).

وأما في اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، ارتفع المتوسط الحسابي من (16.17) إلى (16.22)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (0.98) ومستوى الدلالة كانت (0.335) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، وقد بلغ حجم الأثر (0.03) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) وحسين (Hussin,)

(2011) وعون (Oun, 2008) والزهاوي (Al Zahawy, 2004) والشدفان (Al shadfan, 2001) والخولة (Al kholeh, 1994).

وأخيراً في اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم، ارتفع المتوسط الحسابي من (1.96) إلى (2.12)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (1.28) ومستوى الدلالة كانت (0.212) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، وقد بلغ حجم الأثر (0.06) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمود (Mahmoud, 2013) وبصول (Bsoul, 2013) الفران (Al Farran, 2012) وحسين (Hussin, 2011) وعون (Oun, 2008) والزهاوي (Al Zahawy, 2004) ويرى الباحثان عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة عند استخدامهم للقدم المفضلة في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم هو عدم استخدام اللاعب للقدم المفضلة خلال فترة (9) أسابيع عند تطبيق البرنامج التدريبي والذي كان يتضمن التمرينات والتدريبات باستخدام الكرة لأداء مهارات كرة القدم قيد الدراسة، ورغم أن هناك تحسن في حجم الأثر للقدم المفضلة إلا أنه تحسن ضعيف بلغ ما بين (3% - 14%) فقط.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) ودراسة وعون (Oun, 2008) والتي أشارتا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم المميزة لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي، كما اتفقت مع كل من دراسة وبصول (Bsoul, 2013) وجاسم (Jassim, 2013) وذيابات وعماد (Dyabat & Emad, 2012) وحسين (Hussin, 2011) والزهاوي (Al Zahawy, 2004) ودراسة هالاند وهوف (Haaland & Hoof, 2003) والشدفان (Al shadfan, 2001) والخولة (Al kholeh, 1994)، والتي أشارت جميعها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

للإجابة عن الفرض الثاني والذي نصه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم غير المفضلة ولصالح الاختبار البعدي؟

لاختبار صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired-Sample T-Test) كما تمت عملية التحقق من شروط استخدام مثل هذا النوع من الاختبارات من خلال فحص اعتدالية التوزيع للبيانات باستخدام مؤشر معامل الالتواء واختبار (لكولموجروف-سميرنوف) (Komogrove-smirnov Test)، والجدول رقم (5)، (6) توضح نتائج ذلك.

جدول (6): معامل الالتواء واختبار (لكولموجروف- سميرنوف) لفحص اعتدالية التوزيع لاختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم للقدم غير المفضلة قبل وبعد تطبيق البرنامج.

مستوى الدلالة Sig	اختبار (لكولموجر وف- سميرنوف)	معامل الالتواء Skewness	القياس	البعد
0.200	0.112	-0.107	قبلي	ركل الكرة لأبعد مسافة
0.183	0.136	0.148	بعدي	
0.200	0.109	-0.086	قبلي	تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة
0.200	0.128	-0.162	بعدي	
0.200	0.110	-0.271	قبلي	الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن
0.123	0.158	0.347	بعدي	
0.200	0.117	0.174	قبلي	تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة
0.146	0.135	-0.308	بعدي	
0.102	0.132	-0.347	قبلي	الجري المتعرج بالكرة (25 م)
0.117	0.112	0.069	بعدي	
0.067	0.139	-0.075	قبلي	تصويب الكرة على هدف مقسم
0.200	0.645	0.035	بعدي	

تظهر البيانات الواردة في الجدول أعلاه ومن متابعة معاملات الالتواء ومستوى الدلالة المرافقة لاختبار (لكولموجروف-سميرنوف) مطابقة نتائج اختبار المهارات الأساسية لكرة القدم للتوزيع الطبيعي.

جدول (7): نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة لفحص الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم غير المفضلة.

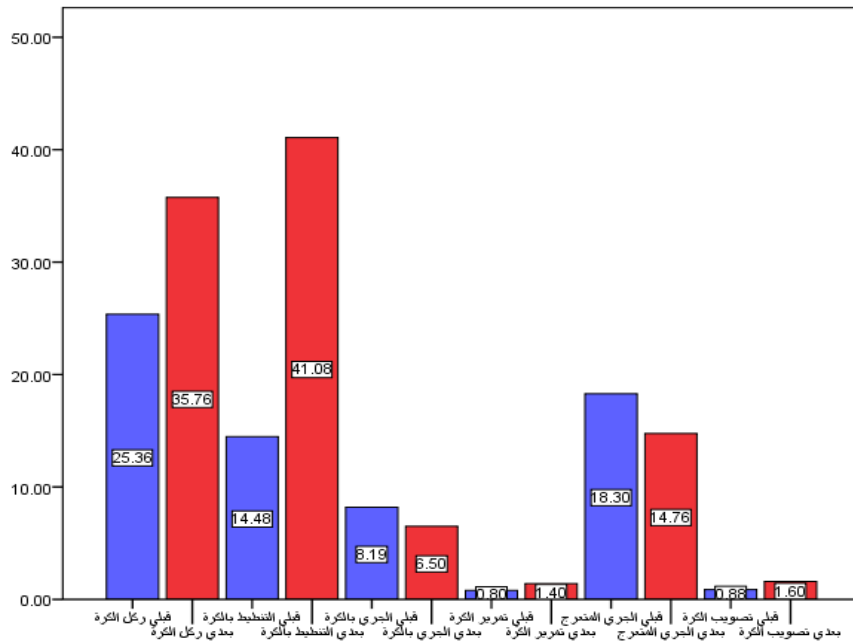
حجم الاثار	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	المهارات
0.82	0.00*	10.43	24	3.45	25.36	القبلي	ركل الكرة لأبعد مسافة
				4.17	35.76	البعدي	
0.88	0.00*	13.56	24	9.97	14.48	القبلي	تنطيط الكرة بالقدم
				7.74	41.08	البعدي	
0.69	0.00*	7.38	24	0.99	8.19	القبلي	الجري بالكرة 30م لأفضل زمن
				0.50	6.50	البعدي	

...تابع جدول رقم (7)

المهارات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الأثر
تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة	القبلي	0.80	0.76	24	6.00	0.00*	0.60
	البعدي	1.40	0.64				
الجري المتعرج بالكرة (25 م)	القبلي	18.30	1.48	24	8.60	0.00*	0.76
	البعدي	14.76	2.13				
تصويب الكرة على هدف مقسم	القبلي	0.88	0.73	24	4.88	0.00*	0.50
	البعدي	1.60	0.64	24			

* دالة احصائيا عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم والمتمثلة بـ (ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، الجري بالكرة، تمرير الكرة، الجري المتعرج، تصويب الكرة) عند استخدامهم للقدم غير المفضلة وذلك قبل وبعد تنفيذ البرنامج مباشرة ولصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الأداء المهاري في المهارات الأساسية لكرة القدم للقدم غير المفضلة للاعبين، ومما يؤكد هذه النتيجة حجم الأثر المحسوب والذي تراوحت قيمه بين (50%-88%) وهي تدل حسب تصنيف كوهين (Cohen) على وجود تأثيرا كبيرا للبرنامج المقترح في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم للقدم غير المفضلة حيث كان البرنامج أكثر تأثيراً تنطيط الكرة بالقدم وبدرجة تأثير بلغت (88%)، يليه في المرتبة الثانية مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة وبدرجة تأثير قدره (82%)، وفي المرتبة الثالثة مهارة الجري المتعرج بالكرة بتأثير قدره (76%)، وفي المرتبة الرابعة مهارة الجري بالكرة 30م لأفضل زمن بدرجة تأثير قدرها (69%)، وفي المرتبة الخامسة وقبل الأخيرة فقد جاءت مهارة تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة وبدرجة تأثير للبرنامج بلغت (60%)، وفي المرتبة السادسة والأخيرة فقد جاءت مهارة تصويب الكرة على هدف مقسم إلى خمسة أقسام وبدرجة تأثير للبرنامج بلغت (50%). والشكل رقم (10) يوضح التفاوت بمستوى الأداء قبل وبعد تنفيذ البرنامج مباشرة.



شكل (10): التفاوت بمستوى الأداء قبل وبعد تنفيذ البرنامج مباشرة.

ومن خلال استعراض جدول رقم (7) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار ركل الكرة لأبعد مسافة قد ارتفع من (25.36م) إلى (35.76م)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (10.43) ومستوى الدلالة كانت (0.00^*) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة، وقد بلغ حجم الأثر (0.82) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) والعمد (Al Amad, 2009) والشدفان (Al shadfan, 2001) وابوفخيذة (Abu Fkhetha, 1997) والخولة (Al kholeh, 1994).

اما في ما يتعلق في اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة ارتفع المتوسط الحسابي من (14.48) إلى (41.08)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (13.56) ومستوى الدلالة كانت (0.00^*) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، وقد بلغ حجم الأثر (0.88) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) وحسين (Hussin, 2011) والعمد (Al Amad, 2009) والزهاوي (Al Zahawy, 2004) وابوفخيذة (Abu Fkhetha, 1997) والخولة (Al kholeh, 1994).

وفي اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، انخفض المتوسط الحسابي من (8.19) إلى (6.50)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (3810) ومستوى الدلالة كانت (0.00^*) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، وقد بلغ حجم الأثر (0.69) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) وحسين (Hussin, 2011) وأبو العمائم (Abu Alamayem, 2004) والزهاوي (Al Zahawy, 2004) والخولة (Al kholeh, 1994).

وفي اختبار تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، ارتفع المتوسط الحسابي من (0.80) إلى (1.40)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (6.00) ومستوى الدلالة كانت (0.00^*) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، وقد بلغ حجم الأثر (0.60) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) وحسين (Hussin, 2011) والعمد (Abu Alamayem, 2004) وأبو العمائم (Al Amad, 2009) والزهاوي (Al Zahawy, 2004).

وأما في اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، انخفض المتوسط الحسابي من (18.30) إلى (14.76)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (8.60) ومستوى الدلالة كانت (0.00^*) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، وقد بلغ حجم الأثر (0.76) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) وحسين (Hussin, 2011) والعمد (Al Amad, 2009) وعون (Oun, 2008) والزهاوي (Al Zahawy, 2004) والشدفان (Al shadfan, 2001) وابوفخيذة (Abu Fkhetha, 1997) والخولة (Al kholeh, 1994).

وأخيراً في اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم، ارتفع المتوسط الحسابي من (0.88) إلى (1.60)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (4.88) ومستوى الدلالة كانت (0.00^*) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم، وقد بلغ حجم الأثر (0.50) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة بصول (Bsoul, 2013) وجاسم (Jassim, 2013) والفران (Al Farran, 2012) وذيابات (Dyabat, 2012) وحسين (Hussin, 2011) والعمد (Al Amad, 2009) وأبو العمائم (Abu Alamayem, 2004) وابوفخيذة (Abu Fkhetha, 1997).

ويرى الباحثان وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة عند استخدامهم للقدم غير المفضلة في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم هو استخدام اللاعب للقدم غير المفضلة خلال فترة (9) أسابيع عند تطبيق البرنامج

التدريبي والذي كان يتضمن التمرينات والتدريبات باستخدام الكرة لأداء مهارات كرة القدم قيد الدراسة، ونلاحظ أن التحسن في حجم الأثر للقدم غير المفضلة كان كبيراً حيث جاء ما بين (50% - 88%).

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012)، وعون (Oun, 2008)، وأبو العمائم (Abu Alamayem, 2004) والتي أشارت جميعها بوجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، كما اتفقت مع كل من دراسة بصول (Bsoul, 2013) وجاسم (Jassim, 2013) وذيابات (Dyabat, 2012) وحسين (Hussin, 2011) وعون (Oun, 2008)، والزهاوي (Al Zahawy, 2004)، وهالاند وهوف، (Haaland & Hoff, 2003) والشدفان (Al shadfan, 2001) والخولة (Al kholeh, 1994)، والتي أشارت جميعها بوجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

للاجابة عن الفرض الثالث والذي نصه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم وفقاً لنوع القدم (مفضلة، غير مفضلة)؟

للإجابة عن هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل التباين المصاحب (Ancova) أحادي الاتجاه ما بين (القدم المفضلة، القدم غير المفضلة) لمقارنة مستوى تأثير البرنامج من خلال درجات التطبيق البعدي على اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم، واعتبار مستوى المهارات الأساسية في التطبيق القبلي (قبل تنفيذ البرنامج) هو المتغير المصاحب (متغير الضبط)، والجدول رقم (7) (8) توضح نتائج ذلك.

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي.

المهارات	نوع القدم	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي المعدل
ركل الكرة لابتعد مسافة	مفضلة	40.56	5.50	34.88
	غير مفضلة	35.76	4.17	41.45
تنطيط الكرة بالقدم	مفضلة	79.72	39.84	48.49
	غير مفضلة	41.08	7.74	72.31
الجري بالكرة 30م لافضل زمن	مفضلة	7.17	0.50	7.25
	غير مفضلة	6.50	0.50	6.41

...تابع جدول رقم (8)

المهارات	نوع القدم	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي المعدل
تمرير الكرة على اربع اهداف صغيرة	مفضلة	1.88	0.78	1.57
	غير مفضلة	1.40	0.65	1.71
الجري المتعرج بالكرة (25م)	مفضلة	16.22	1.60	17.08
	غير مفضلة	14.76	2.13	13.90
تصويب الكرة على هدف مقسم	مفضلة	2.12	0.73	1.85
	غير مفضلة	1.60	0.65	1.87

ويوضح جدول رقم (8) المتوسطات الحسابية لمستوى الأداء المهاري لمهارات كرة القدم في الاختبار البعدي، وبعد ضبط الأداء القبلي (الوسط الحسابي المعدل) للقدم المفضلة وغير المفضلة، ففي اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (34.88) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (41.45)، بينما اختبار تنطيط الكرة بالقدم كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (48.49) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (72.31)، وفي اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (7.25) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (6.41)، بينما اختبار تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (1.57) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (1.71)، وفي اختبار الجري المتعرج بالكرة (25م)، كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (17.08) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (13.90)، وأخيراً اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم، كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (1.85) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (1.87).

جدول (9): تحليل التباين المصاحب (Ancova) أحادي الاتجاه لفحص الفروق بمستوى الأداء في التطبيق البعدي لمهارات كرة القدم الأساسية وفقاً لنوع القدم (مفضلة، غير مفضلة).

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
ركل الكرة لأبعد مسافة	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	144.509	1	144.509	12.312	*0.001
	الخطأ	551.647	47	11.737		
	الكلية	74240.000	50			
	الكلية المصحح	1430.720	49			

...تابع جدول رقم (9)

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
تنطيط الكرة بالقدم	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	3071.834	1	3071.834	64.092	*0.000
	الخطأ	2252.654	47	47.929		
	الكلي	240604.000	50			
	الكلي المصحح	58196.000	49			
الجري بالكرة 30 م لافضل زمن	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	6.060	1	6.060	25.593	*0.000
	الخطأ	11.130	47	.237		
	الكلي	2351.593	50			
	الكلي المصحح	17.509	49			
تمرير الكرة على اربع اهداف صغيرة	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	.178	1	.178	0.855	0.360
	الخطأ	9.777	47	.208		
	الكلي	162.000	50			
	الكلي المصحح	27.520	49			
الجري المتعرج بالكرة (25م)	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	83.625	1	83.625	39.552	*0.00
	الخطأ	99.373	47	2.114		
	الكلي	12193.838	50			
	الكلي المصحح	197.762	49			

...تابع جدول رقم (9)

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
تصويب الكرة على هدف مقسم	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	.005	1	.005	0.015	0.903
	الخطأ	15.619	47	.332		
	الكلي	199.000	50			
	الكلي المصحح	26.020	49			

*دالة احصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

ويوضح جدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطي الأداء البعدي للمهارات (ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة بالقدم، الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، الجري المتعرج بالكرة 25م) وفقاً لنوع القدم مفضلة أو غير مفضلة وذلك بعد ضبط الأداء القبلي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية المعدلة يتضح أن الفروق لصالح القدم غير المفضلة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) ودراسة وعون (Oun, 2008) وأبو العمائم (Abu Alamayem, 2004) وهالاند وهوف (Haaland & Hoof, 2003)، واختلفت مع دراسة باربارا وآخرون (Barbara et al, 2011)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة احصائية بين القدم المميزة والقدم غير المميزة، كما اختلفت مع دراسة بورغ (Borg, 2002)، والتي أشارت إلى أن نتائج ركل الكرة بسرعة كانت لصالح القدم المستخدمة عن القدم غير المستخدمة، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حسن الأداء المهاري للقدم غير المفضلة بمستوى يفوق القدم المفضلة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الفران (Al Farran, 2012) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أحدث تقدماً شاملاً لدى ناشئي كرة القدم فئة تحت سن (13) سنة في المتغيرات مهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، التنطيط بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير)، كما اختلفت مع دراسة حسين (Hussin, 2011) والتي أشارت أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات مهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، الجري بالكرة)، كما اختلفت مع دراسة عون (Oun, 2008) والزهاوي (Al Zahawy, 2004) واللتي أكدتا أن المنهج التدريبي المقترح كانت له آثار إيجابية في تحسين مستوى المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات مهارية (التهدف على المرمى المقسم، الجري المتعرج، السيطرة على الكرة)، واتفقت مع دراسة الشدافان (Al shadfan, 2001) أن البرنامج التدريبي قد ساهم مساهمة فاعلة في التأثير الإيجابي والدال إحصائياً على تحسن المستوى المهاري لدى أفراد عينة الدراسة من المجموعة التجريبية (اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة، الجري المتعرج بالكرة لمسافة 25م، واتفقت مع

دراسة والخولة (Al kholeh, 1994) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة المقننة على الاختبارات الستة موضع البحث، بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى افراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية - المهارية قيد الدراسة، واتفقت مع نتيجة عون (Oun, 2008)، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات.

كما أظهرت النتائج عدم جود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطي الأداء البعدي للمهارات (تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، تصويب الكرة على هدف مقسم) وفقاً لنوع القدم مفضلة أو غير مفضلة وذلك بعد ضبط الأداء القبلي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الذيايات (Dyabat, 2012) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة دقة التهديد على المرمى.

ويعزو الباحثان ذلك الى صعوبة هذه المهارة نظراً لمتطلبات أدائها من توافق بين أجهزة الجسم والكرة والمرمى ولزيادة مسافة التهديد مما يؤدي إلى صعوبة دقة التهديد في الأماكن التي حددها الباحث، وكما أن هناك صعوبة باستخدام اللاعبين لقدم واحدة دون الأخرى مما يؤدي إلى صعوبة التهديد على زوايا وجوانب المرمى المختلفة وأماكن المرمى المحددة مما يؤدي إلى تركيز عالي بالتهديد وقوة مميزة بالسرعة للقدم المصوبة على المرمى، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة بصول (Bsoul, 2013) وجاسم (Jassim, 2013) والتي أكدتا على وجود اثر ايجابي دال إحصائياً للبرنامج التدريبي في تطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى أفراد العينة التجريبية لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

ويرى الباحثان تفوق القدم غير المفضلة والقدم المفضلة في القياس البعدي يعود لما يلي:

1. إتباع المنهج العلمي السليم وذلك من خلال صياغة مفردات وحدات التدريب ضمن البرنامج المقترح، وذلك توافقاً مع أهداف الدراسة.
2. العمل على اعتماد الأسلوب العلمي المثالي في التدرج بحمل التدريب من حيث التثبيت والزيادة في قواعد بناء وتطبيق البرامج التدريبية، بحيث يتم التدرج في زيادة حجم التدريب خلال تطبيق وحدات البرامج التدريبية.
3. تكرار وإعادة التمرينات، لان التدريب المتكرر يعمل على دعم تعلم المهارات، وإعادتها بصورة صحيحة ساعد على الأداء السليم أثناء اللعب.
4. إتباع عنصر التشويق والتحدى أثناء أداء التمرينات، كما كان أداء التمرينات بصورة مشابهة لأجواء المنافسات وإلى ضرورة أداء التمرينات المهارية بصورة تنافسية.
5. الاعتماد على الأسس العلمية السليمة في تشكيل حمل التدريب وتوزيع درجاته.

6. التأكيد على الجوانب التكتيكية للمتغيرات موضع الدراسة، من خلال وحدات البرنامج ومن خلال المتابعة الأولية للباحث، والعمل على تصحيح الأخطاء بشكل مستمر.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة تسعة أسابيع، له تأثير ايجابي على تحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة والقدم المفضلة على بعض مهارات كرة القدم (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة، الجري بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير).
2. جميع الاختبارات مهارية للقدم غير المفضلة أظهرت تحسناً ايجابياً على بعض مهارات كرة القدم (ركل الكرة لأبعد مسافة (82%)، تنطيط الكرة (88%)، الجري بالكرة (69%)، دقة التمرير (60%)، الجري بالكرة في خط متعرج (76%)، دقة التصويب (50%).)
3. جميع الاختبارات مهارية للقدم المفضلة أظهرت تحسناً ايجابياً على بعض مهارات كرة القدم (ركل الكرة لأبعد مسافة (8%)، تنطيط الكرة (14%)، الجري بالكرة (4%)، دقة التمرير (7%)، الجري بالكرة في خط متعرج (3%)، دقة التصويب (6%).)

التوصيات

- بناء على ما تم عرضه من نتائج واستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:
1. ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للارتقاء المهاري للاعبين على صعيد القدم غير المفضلة في كرة القدم، وخاصة في المراحل العمرية المبكرة.
 2. وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال تدريب كرة القدم للاستعانة بها لتطوير الأداء المهاري للقدم غير المفضلة ووضعها من ضمن الوحدات التدريبية للفريق.

References (Arabic & English)

- Al Qra'n Al Kareem (Al Namel: 19).
- Abu Abdoh, Hassan. (2002). *Preparation skills for soccer players*. Al isha'a Al Faniah Library and Printing Press, Alexandria.
- Abu Al-Amayem, Ahmed. (2004). *The Effect of proposed Training Program on the Development of Skill Performance for Non-*

- Dominant Leg for Level of Junior Soccer Players.* (Unpublished Master Thesis). Faculty of physical education, Boys, Alexandria.
- Abu Fkhethah, Khaled. (1997). *The Effect of proposed Training Program for Development of Skill Performance Level of Junior Soccer Players.*
 - -Abu Shihab, Esam. (2002). *Constructing Physical Fitness Norms for High Schools Football Goalkeepers in Jordan.* (Unpublished Master Thesis). Jordan University, Amman, Jordan.
 - -Al Amad, Sleman. (2009). *Effect the competitions on the physical and skills capacities for football players in the West Bank.* (Unpublished Master Thesis). Yarmouk University, Irbid, Jordan.
 - Balent, Joy. (2005). *Satistics analysis by using SPSS*, Transleted by Dr. Khaled Al Aamry, Dar Al Farouq, Cairo, Egypt.
 - Barbara L. Warren T. & Melissa A. (2011). *Bilateral Strength Testing In Dominant And Non- Dominant Plant Leg In Soccer Players.* *Portuguese Journal of Sport Sciences 11 (Suppl. 2)*, Portugal.
 - Borg, G.(2002). *Biomechanical Differenses in soccer Kicking with Preferred and the Non- Preferred Leg*, *pecep .Mot. Ski. 55(1): 20-25.*
 - Bsool, Huthaifah. (2013). *The Effect Of Training Program Using Accuracy Exercises To Enhance Passing and Shooting Skills Among Yarmouk University Soccer Players.* (Unpublished Master Thesis). Yarmouk University, Irbid, Jordan.
 - Draghmeh, Anan. (2005). *Differences in the Accuracy of Shooting by hand and foot between the right and left sides / Dominant and non-Non- Dominant.* (Unpublished Master Thesis). Yarmouk University, Irbid, Jordan.
 - -Dyabat, Emad. (2012). *The Effect of a Suggested Training Program to Improve Accuracy of Shooting for Soccer Players in Irbid City.* (Unpublished Master Thesis). Yarmouk University, Irbid, Jordan.

- Al Dyasti, Wael. (1996). *Effect of Hand start training is preferred to perform the skill in basketball*. (Unpublished Master Thesis). Faculty of physical education, Boys, Halwan University, Cairo, Egybt.
- Al-Farran, Adel. (2012). *The Effect of prposed Training Program on the Development of Technical Performance for Non-Dominant Leg among Soccer Beginners in the West Bank*. (Unpublished Master Thesis), An-Najah National University, Nablus, Palestine.
- Haaland E., Hoff j. (2003). *Non-dominant leg training imprves the bilateral motor performance soccer plyers*, stadion med icial practicem begroen, Norway.
- Hassan, Hashem. (2008). *Modern training for beginner players in sports schools in age (7 -10) Years of football*. Book publishing center, Nasr City, Cairo, Egypt.
- Hussin, Raid. (2011). *The Effect of Proposed Training Program on Selected Physical and Technical Variables Among Junior Soccer Players in Governate of Nablus*. (Unpublished Master Thesis), An-Najah National University, Nablus, Palestine.
- Jassim, Monier. (2013). *Effect of some of the training methods in development Accuracy of Passing and Shooting Skills for Soccer Players*. the Conference of sports culture between reality and ambition, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Al Kholeh, Mahmud. (1994). *The Effect of a Suggested Training Program to Improve some Physical Fitness and Skills Factors among Youngester Foot Ball Players in Jordan*. (Unpublished Master Thesis). Jordan University, Amman, Jordan.
- Mahmoud, Mwafaq. (2008). *Learning and basic skills in football*, Dar Dejla, Amman, Jordan.
- Oun, Adnan. (2008). *Effect some psychological skills training on the performance skills of soccer players*. *Institute of Physical Education and Sports*, University of Algiers, Sidi Abdallah, Algeria.

- Al Refa'e, Hussin. (2005). *Assets of Football training*. Dar Al Amer Printing and Publishing, Al Mansorah, Egybt.
- Sander S. Korte A. Ruiter C. Arnold A. & Haan, D. (2009). *Leg dominancy in relation to fast isometric torque production and squat jump height*, Eur J Appl Physiol, 108:247-255.
- Al Sayed, Zhran. (2008). *Technical skill in football*. Dar Al Wafa'a Ledonia Printing and Publishing, Alexandria.
- Al-Shadafan, Belal. (2001). *The Effect of a Suggested Strength Training Program, and it's Relation to Performance Level in Selected Skills among Young Foot Ball Players*. (Unpublished Master Thesis). Jordan University, Amman, Jordan.
- Al Shaf'ae, Medhat. (1986). *Transmission of effect of training of skilled hand-to-hand untrained in Handball*. (Unpublished Master Thesis). of Physical Education, Boys, Al Zagazig, Egybt.
- Al shebly, Khalefa. (2011). *Automatic in the basic skills of junior football*. Book publishing center, Cairo, Egybt.
- Al-Zahawee, Haval. (2004). *The Effect of Skills, Physical Exercises Based on the Principals of Interval Training on Some Physiological, Physical, Skills Parameters for the Youth Soccer Player*. (Unpublished Doctoral dissertation). Faculty of Physical Education, Al Mosul, Iraq.