

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية
والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي

إعداد

محمد سمير محمد عبدالرازق

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. محمود الأطرش

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2019

أثر برنامج تدريبي مقترح على منحى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي

اعداد

محمد سمير محمد عبد الرزاق

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2019/4/23م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التَّوَقُّعُ

- أ. د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

- د. محمود الاطرش / مشرفاً ثانياً

- أ. د. بهجت أبو طامع / ممتحناً خارجياً

- أ. د. عبد الناصر القدومي / ممتحناً داخلياً

2

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. ورفع الغمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

(سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

لقدوتي ومثلي الأعلى...لسندي وشجرتي المعمرة التي لا يهزها ريح (أبي المعطاء)

لنبيع الحنان...للقلب الحاني وسيل الحب الأول (أمي الحنون)

لمن بدأت معي مشوار حياتي... للتي ما لبثت أن تقف إلى جانبي بكل حب وتشجعتني رغم

الصعاب...(زوجتي الغالية)

لأقران السعادة... ورفقاء أيام حياتي... إخوتي الأعزاء

(خالد...نائل...سامي...سامر... انتصار.....احمد)

إلى الروح التي تسكننا الحب... والسعادة... وتشربنا إياه من نبع عينيها

بناتي الغاليات (تولاي ..بيسان)

للناقشين على حجر سطور علمي... أساتذتي الأفاضل

للمراقدين جسداً تحت التراب.. والهائئين روحاً يعيشهم في الجنان.. شهداء أقصانا..

وللصامدين خلف سجون القهر... أسرارنا الأحرار

إلى روعة الحياة وبهجتها... إلى أنقياء القلوب...

أصدقائي الأعزاء

احمد

أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي المتواضع

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين القائل في أول التنزيل: "اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾" صدق الله العظيم (سورة العلق: الآية 1-5)

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد النبي الأمين، وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه واستن بسنته إلى يوم الدين حيث قال "اطلب العلم من المهد إلى اللحد".

يسرني أن أضع بين أيديكم عظيم امتناني، وجزيل شكري إلى كل من أسهم في إنجاز هذه الرسالة، وساندني لإتمام هذا العمل، راجياً من الله عز وجل أن يكون في ميزان حسناتهم، ويشرفني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى من خصهم الله في كتابه إلى يوم الدين، في قوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم "إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ" صدق الله العظيم (سورة فاطر: الآية 28) فإلى أساتذتي الأفاضل الذين بذلوا ولم يبخلوا علينا من جهد ومعرفة وعلم وأخص بالذكر أستاذي المشرف الاستاذ الدكتور عماد عبد الحق وأستاذي المشرف الدكتور محمود الاطرش الذين تكرموا بالإشراف على رسالتي المتواضعة، ومنحوني من فكرهم الرشيد ورأيهم السديد وبذلوا من جهدهم الكثير، إذ كان لآرائهم وانتقاداتهم البناءة أكبر الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور.

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى

الممتحن الخارجي الدكتور

والممتحن الداخلي الدكتور

كما وأتقدم بالشكر والتقدير والعرفان

لصديقي احمد راشد ضبابات لما بذله من جهد وتعاون في كتابة رسالتي وإخراجها إلى بر الأمان.

وعرفاناً مني بالجميل والعطاء اللامحدود، أتقدم من أساتذتي، في كلية التربية الرياضية، في جامعة النجاح الوطنية، بالاحترام والتقدير لآرائهم الرشيدة واقتراحاتهم العلمية البناءة لهذه الدراسة.

وكما أتقدم بكلمات شكر ومحبة ووفاء إلى أسرة ومدربي نادي طوباس الرياضي لكرة القدم لما قدموه لي من تسهيلات خلال تطبيق البرنامج التدريبي أفراد العينة التجريبية لالتزامهم التام في حضور جميع الوحدات التدريبية رغم جميع الظروف.

وأتقدم بكل الحب والوفاء، وخالص الامتنان، إلى مديري الفاضل في مدرسة البيروني الأساسية الأستاذ انيس دراغمة وإلى الأخوة زملائي أعضاء الهيئة التدريسية في المدرسة.

وأخيراً وليس آخراً أسأل الله عز وجل أن ينعم على الجميع بالخير والبركة، وأن يمن عليهم بالصحة والعافية، سائلاً الله عز في علاه أن ينفعنا بما علمنا إنه نعم المولى ونعم النصير.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي

أقر بأن ما اشتملت عليه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية أو بحث علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provide in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
و	الإقرار
ط	فهرس الجداول
ك	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
م	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
6	مشكلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	الإطار النظري
35	الدراسات السابقة
46	التعليق على الدراسات السابقة
47	الاستفادة من الدراسات السابقة
49	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
50	منهج الدراسة
50	مجتمع الدراسة
50	عينة الدراسة
51	أدوات الدراسة
52	المعاملات العلمية للدراسة

54	إجراءات الدراسة
55	متغيرات الدراسة
55	المعالجات الإحصائية
56	الفصل الرابع: عرض النتائج
57	أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
64	ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
71	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
72	مناقشة النتائج
79	الاستنتاجات
79	التوصيات
80	قائمة المصادر والمراجع
88	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
1	خصائص أفراد عينة الدراسة وتجانسهم تبعاً لمتغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسم (ن=15).	50
2	معامل الثبات للقدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 9).	53
3	قيم هوتلنج تريس (Hotelling's Trace) لدلالة الفروق في بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	57
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	58
5	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم.	58
6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	59
7	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم.	60
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	61
9	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم.	61
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	62
11	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم.	63
12	قيم هوتلنج تريس (Hotelling's Trace) لدلالة الفروق في بعض القدرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	64
13	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	65

65	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم.	14
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة دقة التمرير لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	15
67	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمهارة دقة التمرير لدى ناشئي كرة القدم.	16
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	17
68	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.	18
69	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة السيطرة (التخطيط) على الكرة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).	19
70	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمهارة السيطرة على الكرة (التخطيط) لدى ناشئي كرة القدم.	20

فهرس الأشكال

الرقم	اسم الشكل	الصفحة
1	أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لمتغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.	59
2	أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لمتغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.	60
3	أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لمتغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.	62
4	أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لمتغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.	63
5	أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لمهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.	66
6	أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لمهارة دقة التمرير لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.	67
7	أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لمهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.	69
8	أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير لمهارة السيطرة على الكرة (النتطيط) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.	70

فهرس الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحة
1	الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة	88
2	البرنامج التدريبي	95
3	أسماء المحكمين وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	108
4	أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	109

اثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي

اعداد

محمد سمير محمد عبدالرازق

أشرف

أ. د. عماد صالح عبد الحق

د. محمود الأطرش

الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى تأثير برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (15) لاعبا ناشئي من نادي طوباس الرياضي لكرة القدم بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) اسابيع، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسات المتكررة أو (تصميم الحلقات) وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة. وتم استخدام اختبارات بدنية (التحمل 1500م، السرعة 30م، الرشاقة اختبار بارو، المرونة ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس الطويل)، واختبارات مهارية (السيطرة على الكرة، دقة التمرير، دقة التصويب، الجري بالبكرة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح وبعد الانتهاء من جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج.

توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح تأثير على جميع الاختبارات البدنية حيث وصلت نسبة التحسن في اختبار التحمل 1500م (7.74%)، وفي اختبار السرعة (30م)، وصلت نسبة التحسن إلى (10.88%)، وفي اختبار المرونة ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس بلغت نسبة التحسن (60.90%)، وفي اختبار بارو للرشاقة بلغت نسبة التحسن (9.32%). وكذلك كأن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على جميع الاختبارات المهارية، حيث وصلت النسبة المئوية للتحسن في اختبار الجري المتعرج بالكرة الى (8.64%)، واختبار دقة التمرير (188.97%)، واختبار دقة التصويب (200%).

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في جميع متغيرات الدراسة البدنية المهارية حيث بلغت في متغير المرونة اعلى نسبة تحسن وصلت الى (60.90%) في المتغيرات البدنية، وفي المتغيرات المهارية بلغت اعلى نسبة تحسن في متغير دقة التصويب بلغت (200%).

اوصى الباحث بعدة توصيات اهمها ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في الاندية والمدارس الكروية في فئة الناشئين لما له من اثر ايجابي في تحسين القدرات البدنية والمهارية.

كلمات دالة: القدرات البدنية، القدرات المهارية، الناشئين، كرة القدم، الضفة الغربية.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- أهمية الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الاول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية بل إنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، حيث يشعر بمتعتها اللاعب أو المشجع سواء أكان صغيراً ام كبيراً، فيحبها الرجال والنساء حتى الكاتب والقارئ. (نمري، 2013)

ويعتبر زهران (2010) أن المستويات الرياضية العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن وتحقيق أفضل النتائج من خلال أفضل أداء

ويرى الأطرش (2008) أن كرة القدم أصبحت تحتل أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة. وينظر الى كرة القدم على انها ليست مجرد تدريب بدني مهاري أو رياضي يمارسها اللاعبون بتحريك أجزاء من الجسم أو تنشيط أجهزته، بل أصبحت جزءاً مهماً من تركيب اللاعب وتعليمه عن طريق النشاط البدني والمهاري الهادف بإشراف مدربين ذوي كفاءة ومهارة عالية باستخدام أفضل الأساليب وطرق التدريب، التي تكون ملائمة لظروف اللاعبين وخصائصهم الفسيولوجية والعقلية والنفسية؛ لأن هذه المهارة تعتبر مهمة في إظهار جمال أداء اللاعب واللعبة، إن الألعاب الرياضية تتميز بالأداء الفني والمهاري سواء الفردي أو الجماعي، أن الألعاب الرياضية تتطلب من الفرد الذي يمارسها مواصفات في الأداء المهاري والفني والخططي.

ويرى شعلان وعيفي (2001) أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى درجة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وذهنيا، وبالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. وهذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام اهتماما شاملا بتدريب الناشئين في كافة النواحي، باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، حيث فتحت لهم المدارس الكروية لتعليم كرة القدم من الناحية النظرية والعملية، إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية. (البياتي، ويوسف، 2004).

ويرى خليف (2006) ضرورة أهتمام بالناشئين تحت (17) سنة لكونه البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، وتعد مرحلة التثبيت والإتقان المهاري للحركة الرياضية، لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الأداء الأفضل.

ويشير شعلان، اسماعيل (1989) إلى أن الإعداد البدني للاعب كرة القدم، كونه يعد أساسا لتطوير الاداء المهاري والخططي والنفسي، وان درجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني، وعلى الانشطة البدنية التي يمارسها حاليا، أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات منذ كان طفلا عمرة ست سنوات.

إن الإتقان المهاري في كرة القدم هو شرط أساسي لتنفيذ الوظائف في اللعب بشكل سليم وفعال وكما يقلل من حالات فقدان الكرة. ومن المفترض أن يكتسب اللاعب من خلال التدريب المهاري، ذخيرة واسعة من المهارات الحركية الجاهزة، أي يعتمد على مهارات تقنية متعددة متنوعة لتنفيذ واجبات في حالات اللعب المختلفة ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تكتيكي عال يجب أن يبدأ التدريب التكتيكي الهادف مبكرا. (أبو بشارة، 2010)

ويضيف محمود (2013) أن المهارات الأساسية بكرة القدم من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعبو كرة القدم لأنها تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة في الدفاع والهجوم، وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم، الذي يساعد على فتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات، واستغلال الفرص أينما سنحت؛ لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز، والتي من أهمها الجري بالكرة وركل الكرة والسيطرة على الكرة والخداع بالكرة والمراوغة في الكرة وضرب الكرة في الرأس ورمية التماس وحراسة المرمى.

ويذكر عبد الخالق (2008) إن الهدف من تدريب الناشئين هو خلق قاعدة عريضة تنمي إمكانياتهم وقدراتهم الرياضية الخاصة، لذا وجب الاهتمام بهذه المرحلة وتنميتهم التنمية القصوى وفق متطلبات الأداء الحديث ومتغيراته بأسلوب يتشابه وظروف المباريات، وتدريبهم على امتلاك العديد من الأداءات يتشابه وظروف المباريات، وتدريبهم على امتلاك العديد من المهارات المركبة؛ لإتاحة الفرصة أمام هؤلاء الناشئين لاختيار أفضلهم وأنسبهم وتنفيذها في مواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة، كما أضاف أنه يجب الاهتمام بضرورة التخطيط لبرامج إعداد الناشئين في مرحلة مبكرة، ووضع مثل هذه المتطلبات من الأداءات مهارية بعين الاعتبار خلال مراحل التدريب.

ويشير أبو عبيد والسيد (2008) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري؛ لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعبا غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة في استخدام الإعداد البدني الخاص الذي يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الحالة الرياضية المثلى بصفة أساسية للاعبي كرة القدم، وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة. وتبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهودا مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي كرة القدم للناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي يعتمد عليها نمو اللعبة وازدهارها (أبو العلا، شعلان، 1994).

كما ويرى الشرقاوي(2009) انه لكي يصل الرياضيون الى المستويات الرياضية العالية في اداء الانشطة الرياضية بشكل عام سواء كان هذا النشاط فردي او جماعي فذلك يتطلب توافر مستوى عال من الخصائص البدنية والمهارية.

ولتعليم وتدريب ناشئي كرة القدم في المراحل السنية من (10-12) سنة هناك متطلبات مهارية وبدنية، حيث أوضح (أبو المجد والنمكي)1997 أنه عندما يتدرب اللاعب الناشئ على الأداء الماهر فإنه يحصل على التكيف البدني، حيث يتكيف مع متطلبات اللياقة الخاصة لأداء مهارات الكرة، وبما أن اللاعبين أصبح لديهم مهارة مرتفعة يصبح التكيف أكثر أهمية، وليمكنهم من أداء المزيد من التكرارات وبكثافة ولتحقيق أهداف تكتيكية باستخدام المهارات؛ أي بتطبيق قدراتهم مما يحتم الاهتمام باللياقة البدنية القائمة.

ويرى الباحث أنه ومع التطور الكبير الحاصل في كرة القدم الفلسطينية وانتشار المدارس الكروية للفئات العمرية ولفئة الناشئين بشكل خاص، يجب أن تكون عملية التدريب منظمة ومدروسة تراعي هذه الفئات وتساعد على التطور الشامل المتكامل للاعب كرة القدم، والناشئين بشكل خاص؛ حتى نصل إلى نتائج تساعد لاعبي كرة القدم على الاستمرار والتطور والارتقاء بمستوى اللعب على جميع الأصعدة البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية، ونستطيع التحكم والسيطرة على القدرات البدنية والمهارية وتطويرها والتأثير عليها وصقل المهارة وتثبيتها، ووضع قاعدة سليمة لعناصر اللياقة البدنية وتطويرها، ويصبح الناشئين نواة حقيقة ترفد الأندية والمنتخبات الوطنية بلاعبين قاعدتهم الأساسية من قدرات بدنية ومهارية قوية سليمة تساعد المدربين مع فرق الرجال العمل على الحفاظ عليها وكذلك العمل على جوانب اخرى، مثل الجانب التكتيكي والجانب النفسي والجانب الذهني بسهولة وتوفير للوقت والجهد.

إن أهمية القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم وبخاصة لدى الناشئين لذلك ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة التي توضح تأثير برنامج تدريبي مقترح لمنحى التغير للقدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها:

1. تساعد المدربين للفئات العمرية في تحسين وتطوير الأداء البدني والمهاري لدى الناشئين تحت سن (14) في نادي طوباس الرياضي.
2. تتيح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال تنمية القدرات البدنية والمهارية في الألعاب الأخرى وتطويرها.
3. و تكمن أهمية الدراسة الى ان البرامج التدريبية لها دور هام في تأسيس لاعبي كرة القدم، حيث تهدف هذه البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب بدنيا ومهاريا لانجاز متطلبات اللعبة تحت كل الظروف.

مشكلة الدراسة:

يعد الأداء البدني والمهاري في مجال التدريب الرياضي من أهم الأمور التي يركز عليها المدرب ويعمل على تنميتها وتطويرها بالشكل المطلوب لأهميتها في تحسين قدرات اللاعبين في جميع الجوانب الخططية والنفسية والذهنية، وتعتبر من العناصر الأساسية التي يستطيع المدرب تنفيذ الخطة وتطبيقها دون عناء.

وفي ضوء عمل الباحث كمعلم للتربية الرياضية ومدرب لفئة الناشئين في نادي طوباس الرياضي ومتابعة دوري (الكبار والشباب والناشئين) على مستوى فلسطين، لاحظ ان هناك علاقة وطيدة بين الإعداد البدني والإعداد المهاري ومستوى اللاعبين وتطبيقهم لخطط اللعب، كما لاحظ الباحث مستوى الضعف في الجانب البدني والمهاري لدى الناشئين، وهذا يدل على عدم الاهتمام الكافي في مستوى الإعداد البدني والمهاري من قبل المدربين للفئة الناشئين، مما دفع الباحث الى إجراء هذه الدراسة للتعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية التعرف الى الأهداف الآتية:

1- تأثير برنامج تدريبي مقترح لمنحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

2- تأثير برنامج تدريبي مقترح لمنحنى التغير لبعض القدرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح في منحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي نادي طوباس الرياضي ؟

- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح في منحنى التغير لبعض القدرات المهارية لدى ناشئي نادي طوباس الرياضي؟

حدود الدراسة:

التزم الباحث اثناء دراسته بالحدود الآتية

الحد البشري: تم إجراء الدراسة على ناشئي نادي طوباس الرياضي.

الحد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة على ملعب مدرسة البيروني الأساسية / محافظة طوباس.

الحد الزمني: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى الناشئين بتاريخ (2018/3/15 - 2018/5/15) للموسم الرياضي 2017-2018.

مصطلحات الدراسة:

- القدرات البدنية: مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفعالية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية وحركية ذات طبيعة خاصة(عيد، 2012).
- القدرات المهارية: هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء هذه الحركات بالكرة أو بدونها(عيد، 2012).
- (الناشئون): هم الأفراد صغار السن من الجنسين الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم ما بين (11-16) سنة، ويقصد بهم في هذه الدراسة ناشئي نادي طوباس الرياضي من لاعبي كرة القدم.(تعريف اجرائي)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

تعد كرة القدم من الألعاب الشعبية الواسعة الانتشار، بل إنها اللعبة الأولى في العالم من حيث القاعدة الجماهيرية الأوسع، ولقد حظيت كرة القدم باهتمام وافر ودراسات بالغة الأهمية من أجل الارتقاء بها نحو الأفضل، ولقد كان للعبة كرة القدم النصيب الأكبر من الاهتمام الذي واكب تطور التربية البدنية والرياضة في السنوات الأخيرة، حيث إنها أكثر الألعاب شعبية في العالم وقد يعود ذلك إلى مجموعة من العوامل لعل أهمها كثرة ممارستها وعدم حاجتها إلى متطلبات وتجهيزات خاصة لأدائها. (أبو طامع وحمدان، 2010)

كرة القدم لعبة جماعية ليست كأية لعبة في العالم، إذ أصبحت الشغل الشاغل لجميع الدول العربية والعالمية باختلاف أحجامها واقتصادياتها، وباتت هذه اللعبة من عوامل ازدهارها وانتعاشها وتطويرها في جميع النواحي السياسية والاجتماعية والاقتصادية من خلال ما تجنيه من أرباح وما تحقّقه من نجاح، لذلك تهتم الدول باستقطاب هذه اللعبة إلى أراضيها وتطويرها وتنمية مهارات لاعبيها لتحقيق الفوز بالمباريات (سويدان، 2015).

الإعداد البدني:

ويشير عبد الحق (2005) إن الإعداد البدني عامل هام في تدريب كرة القدم، الذي يتم من خلاله رفع مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى اللاعب، وتحديدًا في اللعبة التخصصية، وهي إعداد كامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج، ويتأسس عليه الإعداد الخاص، وتكمن أهميته بصورة كبيرة في فترة المباريات، وهو ما يعد العامل الرئيسي ذو التأثير الإيجابي الفعال في نتيجة المباراة، إذا كانت الفرق جميعها في نفس مستوى الأداء الفني والخططي.

كما يشير علاوي (1994) إلى أن التدريب الرياضي يعد عملية تربوية تخضع إلى الأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية وبضيف أنه من خلال التدريب المنظم المخطط يمكن تنمية وتطوير المكونات البدنية والمهارية والسمات النفسية حيث يهتم علماء التربية بمعرفة الاستعدادات والقدرات الخاصة والعامة.

الإعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في أبسط صورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية والإعداد المهاري والخططي يعتمدان أساساً على مدى إعداد اللاعب بدنياً فهو يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء إذ إنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب لن يستطيع تنفيذها إلا بمساعدة لياقة بدنية عالية (الأطرش وأبو شهاب، 2018).

ويشير الجبالي (2001) إن الإعداد البدني يمثل تلك القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عملياً إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية. كما يشير المولى (2010) إلى أنه من أجل نجاح مؤكّد في كرة القدم فلا بد من مستوى عال من اللياقة البدنية لأن وقت المباراة طويل والتوقفات قليلة ومتباعدة، وتمتع فريق باللياقة البدنية العالية تكون واضحة عن فريق آخر وعلى الخصوص في الوقت الأخير من المباراة.

وقد اتفق كل من محمود (2011) وأبو عبيده (2008) والوقاد (2003) والفتاح والسيد (2002) وحسن (2012) وعلاوي (1990) (والجبالي (2001) والأطرش وأبو شهاب (2018) على أن الإعداد البدني يقسم إلى: الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

أ- الإعداد البدني العام:

إن الغاية من الإعداد البدني العام هو جعل اللاعب يكتسب الصفات البدنية الأساسية بطريقة شاملة ومتزنة وجامعة لكافة القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتوازن.

ويعرف الوقاد (2003) الإعداد البدني العام هو: "تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة، وذلك عن طريق الحركة والنشاط، باستخدام التمرينات البدنية، والحركات الرياضية بأدوات وأجهزة مختلفة أو دونها، بغرض اكتساب القدرات البدنية العامة.

ب- الإعداد البدني الخاص:

هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة والإعداد البدني الخاص مبني على تطوير الإعداد البدني العام وهو المدخل الحقيقي للخصائص الوظيفية "الفسيولوجية" والوصول بها إلى أعلى المستويات وكذلك المتطلبات الخاصة بالرياضة الممارسة. (حسن 2012)

ويرى علي وآخرون (2005) أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط الرياضي التخصصي ويكون التدريب موجها نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة إمكانياته الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس وخاصة خلال فترة المنافسات.

إن اللياقة البدنية الخاصة بالمستوى المهاري للناشئين والمتمثلة بالمهارات الأساسية في كرة القدم تستوجب ضرورة استخدام الاختبارات في البرامج التدريبية التي تعمل على تطوير أداء الناشئين والنظر إلى أهمية التدريب للياقة البدنية في المدارس الأساسية وتحقيق ومطابقة مواصفات اللياقة البدنية، والتي تؤدي إلى تنمية الطلاب لأنفسهم وتقود للإصلاح التربوي حيث إن التربية البدنية والمهارية والتي تسهم في الاستعدادات التدريبية في الملاعب الرياضية والمهنية وبالتالي تلبية احتياجات المجتمع وكذلك الطلاب أنفسهم. (Karistad & Reilly، 2004).

أولا القدرات البدنية:

من خلال الاطلاع على الدراسات والمراجع المتخصصة مثل دراسة خلف وآخرون (2016) ووالشوريجي (2013) وحسين (2011) دراسة ابو بشارة (2010) توصل الباحث إلى أن عناصر اللياقة البدنية تصنف كالآتي:

التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة، القوة، التوافق، التوازن، القدرة العضلية.

أولاً: التحمل

تعتبر صفة التحمل من القدرات البدنية المهم لجميع الرياضيين وقدرة رئيسية لجميع الألعاب وخاصة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية لفترة طويلة. ويعرف الأطرش وأبو شهاب (2018) التحمل هو قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة، دون ظهور التعب، وفي كرة القدم كما هو الحال في كافة الأنشطة.

ويشير مصطفى (2005) إن التحمل هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية والخططية لأطول فترة ممكنة في المباراة، كما يقصد به تأخر ظهور التعب. ويذكر كماش (2002) إن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب أن يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة ممكنة، من خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عال من النواحي المهارية والخططية دون ظهور أعراض التعب.

ويرى البساطي (2001) إن التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب الكرة ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات، ويعرف التحمل بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساساً نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات وكذلك إطالة فترة الأداء أو عمل بدون أكسجين (القدرة الهوائية واللاهوائية).

كما يرى حسن أبو عبده (2002) أن التحمل له أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة ولاعب كرة القدم خاصة لما له من تأثير إيجابي وقائي على القلب والدورة الدموية من ناحية ومستوى الإنجاز أثناء المنافسات وأداء الأحمال التدريبية أثناء التدريب من ناحية أخرى، وبصورة عامة ينظر إلى التحمل على أنه إطالة زمن الحفاظ على القدرة لأداء عمل ديناميكي أو استاتيكي يؤديه اللاعب مع

زيادة قدرة اللاعب على الاحتفاظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود المبذول أو المؤثرات الخارجية غير المناسبة والناجمة من البيئة.

فالتحمل من العوامل الرئيسية للاعب كرة القدم بفقدائها لا يمكن أن يتحقق الانجاز الجيد للجري المطلوب للقيام بتبادل المراكز والجري بالكرة .

ويقسم التحمل إلى قسمين رئيسيين هما:

أ- التحمل العام: هو قدرة اللاعب في المحافظة على مستوى الأداء بمجهود بسيط أو متوسط أطول مدة ممكنة. (الوقاد ، 2003)

ويعرف أبو عبده (2001) التحمل في كرة القدم أن يستطيع اللاعب مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال أشواط المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب. ويعني التحمل في كرة القدم "مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة عالية وفاعلية". (الوحش، مفتي، 1994).

ب- التحمل الخاص:

بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكلا لرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة (الربضي، 2004).

وعرفه أبو عبده (2008) على أنه قدرة اللاعب على القيام بالحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على النشاط دون هبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية والتكتيكية والذهني طول زمن المباراة تحت ضغط ظروف المنافسة.

وتظهر أهميته في ارتباطها ارتباطا مباشرا بطبيعة لعبة كرة القدم وما تحتاجه من متطلبات الأداء طوال زمن المباراة. (كماش، 2002).

ويتفق كل من أبو عبده (2008) وكماش (2002) على أن التحمل الخاص في كرة القدم يتم من خلال ثلاثة أنواع:

1- تحمل السرعة: ويعني "القدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة لفترة طويلة" (اسماعيل وآخرون، 1989).

2- تحمل القوة: ويعني "قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع بقاء المقاومة على المجموعات العضلية". (عبد الحميد وحسين، 1997)

3- تحمل الأداء: ويعني تكرار الأداء بأكبر فاعلية حتى نهاية المسابقة ومن ذلك يتضح أن التحمل ليس صراعاً ضد التعب فحسب، بل إنه الإصرار على أداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية (عبد الخالق، 1994).

ويرى الباحث أن التحمل هي اللبنة الأساسية التي يتم البناء عليها وتعتبر مدخلا إلى باقي مداخل القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم حتى يستطيع تطوير باقي القدرات البدنية في كرة القدم.

ثانياً: السرعة

هي أحد أهم القدرات البدنية الرئيسية للاعب كرة القدم بدون استثناء وتكمن أهميتها في جميع خطوط اللعب الذي يحتاج إليها لاعبو الدفاع والوسط والهجوم، ولذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة ولعدد مرات وبالسريعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة أو الرجوع بالسرعة اللازمة للدفاع. (محمود وحسن 2013)

ويرى الأطرش وأبو شهاب (2018) أن السرعة تعني "قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة أو عمل معين في أقصر وقت ممكن". ويرى حسن (2012) أن السرعة مجموعة الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي في

أقصر زمن ممكن وتتكون من السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي وسرعة الأداء المهاري وسرعة رد الفعل.

ويشير الأطرش وأبو شهاب (2018) أن لاعب كرة القدم يستخدم جميع أنواع السرعة، فهو يستخدم السرعة الانتقالية عندما يتحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة سواء بالكرة أو بدون كرة، وهو يستخدم سرعة الأداء، عندما يتحرك لمسافة أو يؤدي حركات في أقصر زمن ممكن، أو ما يحدث خلال أداء مهارة من المهارات البدنية كالجري بسرعة ثم الوقوف، أو الوثب أو القفز أو التحرك لأخذ مكان جديد أو التحرك لتغطية الزميل ولاعب كرة القدم يستخدمون سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)، عند تغير مسار الكرة أو حركة المنافس في الملعب.

وير الباحث أهمية السرعة ودورها الكبير سواء في القدرات البدنية أو المهارية لأن اللاعب يحتاج السرعة في الجري بالكرة أو الجري بدون كرة أو سرعة اتخاذ القرار من موقف لعب معين وأداء مهارة معينة وتعتبر فئة الناشئين من أفضل المراحل لتنمية السرعة القصيرة.

ثالثاً: الرشاقة

تحتل الرشاقة مكانة حيوية وبارزة بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بكرة القدم أو بدونها وما يرتبط بها كتغيير اتجاهات اللاعب وتظهر أيضاً في المحاربة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (أبو عبده، 2008).

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى مهارة أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية والرشاقة في كرة القدم تعرف بأنها صفة بدنية مهمة للاعب كرة القدم والتي يمكن من خلالها تغيير أوضاع جسمه وحركاته لتأدية حركات أخرى وفقاً

لظروف اللعب مثل التغيير من الجري إلى الوثب لضرب الكرة بالرأس أو تغيير أوضاع جسمه من اتجاه لآخر لفناء المراوغة. (محمود، 2011).

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة ولا خلاف في ذلك، فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية أو الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعيدة عن التعقيد ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرية المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الأداء بالجمال والإثارة. (الوقاد، 2003).

وتعتبر الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلازم عنصرى القدرة مع الرشاقة والسرعة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية، مما يستدعي ضرورة الاهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية ويفضل الاهتمام بتدريبات الرشاقة في مراحل العمر الأولى (الناشئين) لما لهذه المرحلة من تأثير للتشكيل والتعليم والتبديل والاستيعاب بصورة كبيرة بالإضافة إلى ارتباط الرشاقة بالتوافق العصبي العضلي والدقة في أداء التكنيك المهاري، ومن هنا تظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب وفي ضوء ذلك تعرف الرشاقة: "بأنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو جزء منها وسرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد". (أبو عبده، 2008).

أما حسن (2012) فيعرف الرشاقة على أنها القدرة على أداء مجموعة من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من خلالها تغيير أوضاعه الحركية على الأرض وفي الهواء في أقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الأداء الحركي والمهاري.

ويرى الباحث أن أهمية الرشاقة في كرة القدم لها ارتباطها الوثيق بمواقف اللعب أثناء المنافسات من خلال تغيير أوضاع الجسم المختلفة كالالتصويب والوثب وضرب الكرة بالرأس وهذه المهارات تأتي نتاج رشاقة عالية اكتسبها اللاعب زاد من قدرته على التنافس.

رابعاً: المرونة

يعرف الأطرش وأبو شهاب (2018) المرونة في كرة القدم مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب التي تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب، إذ إنه كلما زاد المدى التي تعمل فيه المفاصل كلما كان اللاعب يتميز بالمرونة، وبدون درجة كافية من المرونة فإن المدى الحركي للمفصل يصبح محدوداً مما يقلل من إمكانية أداء المهارات المختلفة.

تعرف المرونة بأنها قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى الكامل للحركة. (محمود، 2006).

تعتبر المرونة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم حيث تؤثر وتتأثر بعناصر اللياقة البدنية الأخرى ونموها وتجعل للاعب قدرة على أداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، وتساعد على التقليل من الإصابات، ولاعب كرة القدم يحتاج في مواقف كثيرة إلى المرونة من خلال أدائه للحركات البدنية المختلفة المرتبطة بالتكنيك الجيد فمرونة العمود الفقري تساعد على أداء مهارة الوثب مع الخصم أو بضرب الكرة بالرأس، أما مرونة الرجلين والجزء العلوي للجسم تساعد على المراوغة والخداع وضرب الكرة من أوضاع مختلفة (حسن ومحمود، 2013).

وتعني المرونة في كرة القدم: "مدى سهولة وسرعة حركة مفصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء الحركي في مداها المطلوب بدون تصلب في الحركة، وتلعب المرونة دوراً هاماً كصفة بدنية في أداء لاعب الكرة، لإعطاء الأداء الأمثل المطلوب؛ فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارات الفنية بالطريقة الصحيحة، وهذا يعرض اللاعب للإصابة (خاصة المفاصل) كمفصل الفخذ والقدم. وتظهر قيمة المرونة عند التدريب على تنمية صفة القوة، وتحسين السرعة، والرشاقة، فبدون المرونة في مفاصل الجسم يتحدد مدى الحركة، وهذا يؤثر بدوره في فاعلية التمرينات التي تعطى لتنمية الصفات البدنية. (مختار 1999)

وتعد المرونة من القدرات الهامة للأداء الحركي لأنها تشكل مع باقي القدرات الحركية كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي في كرة القدم. (أبو يوسف، 2005).

أنواع المرونة:

يشير حماد (2001) وشحاتة (2006) إلى أن المرونة تقسم إلى نوعين وهما:

المرونة الإيجابية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

المرونة السلبية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

ويرى الباحث أهمية المرونة للاعبين كرة القدم على القيام بالحركات والمهارات بطريقة سهلة ومدى أوسع وتساعد في الوقاية من الكثير من الإصابات الرياضية.

ثانياً: القدرات المهارية.

هي جميع المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم سواء كانت بالكره او بدونها التي يقوم بها اللاعب والتي تؤدي حسب قانون اللعبة حيث تكون هذه المهارة حركية، والمهارة الحركية هي حركة او مجموعة من الأساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة، حيث يجب أن تتال الأساسيات الحركية جزاء كبير من اهتمام المدربين واللاعبين وان تكثف التدريبات لتطويرها. (البساطي، 2001).

1- الإعداد المهاري في كرة القدم

يتفق كل من مختار وحماد (1994) على أن الإعداد المهاري هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط

واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة ومحددة، كذلك يجب أن تنمى المهارات بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة.

إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، وباعتبار المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح الخطط، وإن المباراة في كرة القدم تحتاج إلى التركيز وسرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة التي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهارياً من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب.

يعرف الأطرش وأبو شهاب (2018) إن الإعداد المهاري هو تجهيز اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى.

وقد عرف محمود (2008) الإعداد المهاري "هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في قانون اللعبة، وهي جوهر الانجاز خلال المباريات "

وتهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية المختلفة التي يستخدمها اللاعب في أثناء المنافسة الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى القدرات البدنية للاعب، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يتقن المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه والذي يتخصص فيه. (الأطرش وأبو شهاب 2018).

إن الإتقان المهاري في كرة القدم هو شرط أساسي لتنفيذ الوظائف في اللعب بشكل سليم وفعال وكما يقلل من حالات فقدان الكرة. ومن المفروض أن يكتسب اللاعب من خلال التدريب المهاري

،ذخيرة واسعة من المهارات الحركية الجاهزة ،أي يعتمد على مهارات تقنية متعددة متنوعة لتنفيذ وجبات في حالات اللعب المختلفة ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تكتيكي عال يجب أن يبدأ التدريب التكتيكي الهادف المبكر. (أبو بشارة، 2010).

2- المهارات الأساسية في كرة القدم

مما لا شك فيه أن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هي أساس لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وهذا جعل كثير من خبراء لعبة كرة القدم يجتهدون في تحديد تصنيف المهارات الأساسية للعبة فنجد البعض قد قام بتصنيف المهارات الأساسية إلى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة. (الأطرش، وأبو شهاب، 2018).

أ- المهارات الحركية بدون كرة:

ويرى الأطرش و أبو شهاب (2018) أن المهارات الحركية تحتوي على مجموعة من المهارات الآتية: (الجري، الوثب، الوقوف، الدوران، الخداع والتمويه بالجسم) والتي تستخدم خلال اللعب في الظروف المختلفة، حيث تتغير حركات اللاعب من المشي إلى المشي العادي إلى الجري الخفيف والجري العادي، ثم الجري بسرعات مختلفة حتى الوصول إلى السرعة القصوى، وفجأة يتغير إيقاع الجري واتجاهاته، وفق ظروف اللعب.

ولعل أهم ما تتميز به كرة القدم هو الخلط المستمر بين المهارات الحركية والارتباط الوثيق بينها وبين المهارات الأساسية، كالجري بالكرة والسيطرة، وتعمل أيضا المهارات الحركية في كرة القدم على إجادة تنفيذ خطط اللعب وتطوير أغراضها كما في حالات فتح اللعب، واختيار المكان المناسب والظهور للزميل، والتغطية واستلام الكرة والضغط على المنافس ، واستخلاص الكرة من المنافس، ومن المهارات الحركية بدون كرة (الجري وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع والتمويه بالجسم ووقفة اللاعب المدافع) .

وسيتم شرح المهارات الأساسية التي تم التركيز عليها في هذه الدراسة.

ب- المهارات الأساسية مع الكرة:

ضرب الكرة بالقدم (التمرير والتصويب)، الجري بالكرة، السيطرة على الكرة (استقبال وامتصاص وكنم الكرة)، ضرب الكرة بالرأس، المراوغة والخداع، المهاجمة وقطع الكرة، رمية التماس، مهارات حارس المرمى.

أولاً: السيطرة على الكرة

وهو "تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة قادمة أرضية طائرة أو نصف طائرة في إطار قانوني". (مختار، 2008).

ويطلق على مهارة السيطرة على الكرة اسم (كنم أو إيقاف أو امتصاص الكرة) للسيطرة عليها ووضعها في اللعب للقيام بالدرجة أو التمرير أو التهديد وهي من المهارات التي لها أهمية فائقة في لعبة كرة القدم ومن المهم على اللاعب أن يتبع السيطرة على الكرة مع تغير الاتجاه أي ان يتحرك مع الكرة. بنهاو (benhahhou.1998)

وقد عرف حماد (1996) السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب . فالكرة بمجرد ضربها تتحرك بسرعة، وتمريرها من لاعب إلى آخر في الفريق الواحد يتطلب التحكم فيها من جانب اللاعب الأخير حتى يتمكن من التصرف فيها بالأسلوب الذي يراه مناسباً، والسيطرة على الكرة تتم أساساً بامتصاص قوة سيرها أو حركتها أو التقليل منها بواسطة جزء من أجزاء الجسم.

ويذكر اسعد (2008) أن السيطرة هي قدرة وإمكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد مرات بأجزاء الجسم عدا اليدين، ويجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقاً إحساسه عالياً بالكرة عند ملامستها سواء أكان ذلك بالرأس أو بالقدمين أو أي جزء من أجزاء الجسم ماعدا اليدين، واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية وباستطاعته التحكم في الكرة بأجزاء جسمه يتمكن من التقدم في المهارات الأخرى على وكلما زادت قدرت اللاعب على السيطرة بالكرة زادت حساسيته للكرة ويصبح أكثر تحكماً بها. ويضيف أن السيطرة على الكرة لها أهمية خاصة حيث يتوقع أداء

جميع المهارات على مدى اتقاننا لاعب استقبال الكرة والسيطرة عليها، وسيطرة اللاعب على الكرة تزيد ثقته بنفسه وتجعل تصرفه دقيقا، أما الفشل في استقبال الكرة، وعدم السيطرة عليها يؤدي إلى ضياعها وفقدانها.

ويضيف حسن (2008) إن السيطرة على الكرة مازالت من المهارات الأساسية المهمة التي لا غنى عنها مهما زادت سرعة الأداء في مواقف المباراة المختلفة، وعند تعليم وتدريب الناشئين على مهارة الإخماد يجب أن يوضح لهم أنها تعتمد على الجزء المسيطر من الجسم بقوة ارتطام الكرة به، أي كلما استطاع جزء من الجسم المسيطر على الكرة الارتخاء في الوقت المناسب لامتناس قوتها كلما نجحت السيطرة ذاتها.

ويرى الأطرش وأبو شهاب (2018) ان السيطرة على الكرة تعني امتلاك الكرة للتصرف فيها بالطريق المناسبة حسبما يقتضي الموقف، وتتطلب السيطرة على الكرة توقيتا دقيقا وحساسة بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء، إذ لا يمكن للاعب أداء أية مهارة أخرى مالم يتمكن من إتقان هذه المهارة على أكمل وجه وتشمل السيطرة على الكرة:

أ. استلام الكرة واستقبال الكرة أثناء دحرجتها على الأرض: وهو استخدام باطن القدم الداخلي في استلام الكرة هو أكثر ضمانا من الطرق الأخرى وذلك نظرا لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام وهي باطن القدم.

ب. امتصاص الكرة وهي آتية للاعب من الهواء: وهي أن يقوم اللاعب في السيطرة على الكرة العالية من الهواء مباشرة بواسطة جزء من الجسم وتشمل:

1- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.

2- امتصاص الكرة بباطن القدم الداخلي .

3- امتصاص الكرة بالفخذ.

4- امتصاص الكرة بالصدر من الثبات .

5- امتصاص الكرة بالصدر من الوثب .

6- امتصاص الكرة بالرأس من الثبات .

7- امتصاص الكرة بالرأس من الوثب .

1- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي .

تحتاج هذه الطريقة إلى حساسية خاصة في رجل اللاعب وتحتاج لفترة زمنية طويلة من التدريب لإتقانها ويلجأ اللاعب لاستعمال ارض صلبة إذا أراد السيطرة على الكرة بسرعة.

2- امتصاص الكرة ببطن القدم الداخلي

في هذه الطريقة لا يستطيع اللاعب رفع الرجل الممتصة عن الأرض بدرجة كبيرة لأنه سيلفها للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الكرة ويستعمل باطن القدم لامتصاص الكرة الآتية من ارتفاع بسيط فوق مستوى الركبة.

3- امتصاص الكرة بالفخذ

امتصاص الكرة بالفخذ من الأساليب شائعة الاستخدام في السيطرة على الكرة، بل يعتبر من أسهلها وتستخدم حينما تأتي الكرة للاعب باتجاه منطقة الحوض وتعتبر من انجح الطرق للسيطرة على الكرة نظرا لاكتساء الفخذ بالعضلات مما يساعد على امتصاص قوة اندفاعية الكرة، وستعمل الفخذ في السيطرة على الكرة في الحالات التي لا يتمكن فيها اللاعب من استخدام القدم بسبب وجود منافس قريب منه أو بسبب عدم ملائمة الأرض للسيطرة عليها.

4- امتصاص الكرة بالصدر من الثبات

من أكثر مهارات السيطرة على الكرة، حيث يجيد ألاعب الجيد السهولة فاستخدامها للسيطرة على كافة الكرات العالية، والتي تكون في مستوى الصدر أو الهابطة من أعلى، وتتفق طرق الأداء في كافة المستويات.

5- امتصاص الكرة بالرأس من الثبات

هذه الطريقة من أصعب الطرق للسيطرة على الكرة علاوة على ما يتطلبه اداؤها من مستوى عال من الكفاية الفنية وقد يصعب على اللاعب المميز السيطرة على قوتها بالرأس وفي بعض الأحيان يؤدي اللاعب هذه المهارة والكرة عالية مما يضطر إلى الوثب لأعلى للوصول إليها مستخدماً قدميه معاً أو أحدهما.

ج- كتم الكرة

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية بواسطة أجزاء من القدم بعد أن ترتطم الكرة بالأرض ويتم كتم الكرة إما بأسفل القدم أو بوجه القدم الخارجي الأمامي.

ويؤكد الوقاد(2003) أن السيطرة على الكرة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم فلا يمكن إحراز الفوز أو فرض السيادة على مجريات اللعب أو تسجيل الأهداف ما لم يجيد لاعبه أداء هذه المهارات بأقسامها المختلفة.

ويرى اسعد (2008) انه يمكن قياس السيطرة على الكرة من خلال عدة اختبارات منها التحكم بالكرة بالهواء لأكثر عدد من المرات او لمسافة معينة.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى إنشاء السيطرة على الكرة:

يرى شعلان وعفيفي(2001) أن هناك مبادئ أسس يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب ان يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه وخصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريب من اللاعب.

- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة هي الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- إن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي خطأ فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة .
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها.
- ويرى الباحث من خلال عملة كمدرّب للفئات العمرية لأكثر من عشر سنوات أن مهارة السيطرة على الكرة هي اللبنة الأساسية التي يتم من خلالها تطوير المهارات الفنية الأخرى وبالتالي فإن مهارة السيطرة على الكرة بجميع أجزاء الجسم تساعد المدرب على بناء الجانب الخططي والنفسي بحيث يسهل على اللاعب الناشئ تطبيق الجمل التكتيكية البسيطة وتعطي اللاعب ثقة بالنفس مما يعزز أدائه ومدى تأثيره على مواقف اللعب الأخرى لصالحه في المستقبل ويتم البناء على الجانبين الخططي والنفسي.

ثانياً: مهارة التمرير في كرة القدم.

- يعرف (ابو عبده) 2002 التمرير هي وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر تسمح بتفادي اللاعب الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).
- كما يرى الخشاب(1999) أن التمرير السليمة يمكن وصفها بأنها التمريرة التي تضرب للزميل المناسب في الوقت المناسب لتسير في الارتفاع المناسب ليستقبلها في المكان المناسب.

وتعد المناولة من أهم مهارات كرة القدم والأكثر استخدام طوال زمن المباراة، والفريق الذي يجيد لاعبه المناولات ويستخدمونها كثير بنجاح وفي الوقت المناسب وباتجاه هدف الخصم غالبا ما يتصف أدائهم بالعب الجماعي. (الخشاب، الذنوب، 2014).

ويرى الأطرش وأبو شهاب (2018) إن الانسجام والتفاهم والتعاون بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الهامة للعب الجماعي والمناولات بين اللاعبين هي أساس هذا الانسجام حيث ان الفريق الذي يتمكن أعضائه من إتقان المناولات بصورة جيدة يمكنه أداء اللعب بمهارة عالية. أن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما إنها تكسب الفريق الثقة بالنفس وترزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباط وثيق بالسيطرة على الكرة، ولابد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالاتي:

- **التمرير الأمامي** : يعتبر التمرير الأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى انه يساعد في التخلص من الكثير من المدافعين
- **التمرير العرضي**: أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير إلى الإمام.
- **التمرير إلى الخلف**: أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمرير إلى الخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لإبداء الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها إلى الخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس. (عفيفي، شعلان) 2001

ويرى الأطرش وأبو شهاب (2018) ان هناك ثلاث عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح التمرير وهي:

1- الدقة في أداء التمرير .

2 - ان تكون التمريرة بسيطة.

3- السرعة في أداء التمرير .

أنواع التمرير في كرة القدم كما ذكرها الأطرش وأبو شهاب (2018):

أولاً: التمريرة حسب الاتجاه:

أ- التمريرة العميقة (بالعمق).

وتكون باتجاه المنافس، وهي خطوة إذا استخدمت في الوقت المناسب تكون فعالة، وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض نجاحها.

ب- التمريرة العرضية:

تستخدم المناولة العرضية في ساحة المنافس لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه هدف المنافس.

ج- التمريره الخلفية:

يعتمد اللاعب على إرجاع الكرة إلى الخلف لغرض الوصول على فرصة للتصويب أو التهيئة لبناء الهجوم وفتح الثغرات.

ثانياً: التمرير حسب الارتفاع:

أ- التمريره الأرضية:

تعد هذه التمريرة سريعة وأرضية وضمان وصولها إلى الزميل لعدم وجود منافس بينهم.

ب- التمريره العالية:

تستخدم في أداء ضربة الهدف وضربة الزاوية والضربة الحرة المباشرة وهي مهمة في تغيير اتجاه اللعب بشكل مفاجئ.

ثالثاً: التمريرة حسب المسافة:

أ-التمرير القصيرة:

وتكون مسافتها من (8-12) م.

ب-التمرير المتوسطة:

تكون مسافتها (13-25) م ولا يحبذ هذه التمرير أمام المنطقة الدفاعية لأنها غالبا ما تشكل خطورة على الفريق، فوائدها قليلة على الفريق لأنها لا تعطي مساحة واسعة من الملعب.

ج- التمريره الطويلة:

تستخدم بغرض التقدم نحو المنافس، وتؤمن المباغتة وصعوبتها تكمن في دقة أدائها وإيصالها إلى الزميل، وتكون مسافتها من (25م) فما فوق.

ومن الاختبارات المستخدمة التي تقيس دقة التمرير القصير اختبار التمرير على أربعة أهداف صغيرة(1*1) من مسافة (15) ياردة، واختبار تمرير الكرة من مسافة (30) ياردة.

ويرى الباحث أن دقة التمرير هي العامل الحاسم في كثير من مواقف اللعب المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية بحيث تساعد الى الوصول إلى الفريق المنافس وتظهر مدى التناغم والانسجام داخل أرضية الملعب مما يعكس على الأداء بشكل عام ويساعد دقة التمرير على الاستحواذ العالي على الكرة مما يرهق الفريق المنافس في الجري من اجل الحصول على الكرة وبالتالي إرهاق واستنزاف قدراته البدنية للفريق المنافس.

ثالثاً: الجري بالكرة (الدرجة).

ويعرف ابوعبده (2002) مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته

للمهارة، والجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم.

وتتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير اتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري. كما تعتمد هذه المهارة أيضاً على شخصية اللاعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدرب عليها بجدية.

"ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم".

ويرى الراوي (2001) إن الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يتحتم على جميع اللاعبين إتقانها إذ لا غنى عن هذه المهارة وعلى اللاعب الربط بين سرعته وتحكمه بالكرة خلال ركضه بها وإلا فقد السيطرة عليها وأصبحت من نصيب خصمه.

ويشير الخشاب وذنون (2014) إن الدرجة بالكرة: هي فن استخدام اللاعب أجزاء من القدم للتحكم في الكرة أثناء دحرجتها وهي تحت سيطرة اللاعب والتقدم بها، كما يمكن تعريفها أيضاً بأنها عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى آخر في الملعب لتحقيق أهداف معينة. وهي من أهم المهارات الأساسية التي يتحتم على جميع لاعبي كرة القدم إتقانها ولا يمكن لأي لاعب سواء كان مهاجم ومدافع الاستغناء عن هذه المهارة، ويجب على اللاعب أثناء دحرجة الكرة أن يوازي بين سرعة انطلاقه ودرجة تحكمه بها وإلا فقد سيطرته عليها ولا أمكنه الاحتفاظ بها بما يسهل على الخصم اقتناصها، وأحياناً قد يلجأ اللاعب مع سرعته وتحكمه بالكرة إذا ما أضرت الظروف إلى الخداع والمراوغة لذا يجب على اللاعب أن يتدرب على أكثر من طريقة لإتقان ذلك.

ويعرفها الأطرش وأبو شهاب (2018) إن الجري في الكرة هي عملية انتقال من مكان إلى آخر في الملعب بحيث تتيح للاعب اجتياز المنافس، أو اختراق صفوف دفاع الخصم من أجل المساعدة في التمرير أو التصويب، لسحب المنافس من أجل تنفيذ خطة معينة أو إعطاء الزميل فرص للتحرك بحرية لإزالة الضغط عنه، أو كسب الوقت وتأخير اللعب عندما تكون متقدم في النتيجة، تنظيم لعب الفريق من أجل الوصول إلى الفعالية التي تليها.

ويرى اسعد (2008) إن الجري بالكرة يعد من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه المرمى الخصم وخلال الجري بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة، وإنما يمكن أن يكون بين لمستين للقدم ويوجه نظره إلى الأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والمواقف الذي فيه اللاعبون.

ويرى الأطرش و أبو شهاب (2018) إن الجري بالكرة له أنواع وهي:

1- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي :

وهي من أسهل الطرق في الجري بالكرة ولذلك لاتفاق الحركة مع الوضع التشريحي للجسم، وكثير الاستخدام في الملعب، وكذلك يستخدم الجري للأمام وفي الجري المتعرج، وبالتالي تعطي للاعب درجة عالية من الحماية على الكرة من المنافس.

2- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:

يستخدم هذا النوع بشكل خاص أثناء الجري بالكرة على قوس، ولقطع مسافات كبيرة من مساحة الملعب.

ويرى محمود (2008) إن الجري بالكرة يعد من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم و خلال الجري بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج إلى الاستمرار في

التركيز بالنظر إلى الكرة ،وإنما يمكن إن يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظره أماماً ويكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون .

وقد ذكر ذباب والحبور (2013) إن الدرجة بالكرة قسم إلى قسمين:

أ- الدرجة بالكرة بوجه القدم الداخلي:

وهي من أكثر أنواع الدرجة استخداما من قبل اللاعبين فمن مميزات هذه الطريقة أنها تحافظ على بقاء الكرة بين قدمي اللاعبين فيسهل حمايتها ولعبها بكلتا القدمين.

ب- الدرجة بوجه القدم الخارجي:

تعد من أكثر الأنواع استخداما من قبل لاعب كرة القدم ويرجع السبب إلى اتفاق الوضع التشريحي للرجلين إثناء الركض وملامسة الكرة فضلا عن أن اللاعب يستخدم جسمه من هذا النوع من الدرجة كحاجز بين الكرة والخصم.

وبين لويس (Louis،1992) ان الجري بالكرة يستخدم من قبل اللاعب عندما لا يكون إمامه فرصة تمرير الكرة للزميل أو عندما يريد جذب مدافع إليه لإبعاد عن التغطية وعندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية.

ويرى الباحث إن مهارة الجري بالكرة بالطرق المختلفة والصحيحة من المهارات إلى تساعد على ألاعب على تجاوز مساحات كبير في الملعب وكذلك خلق فرص للتمرير أو التصويب.

رابعاً: مهارة التصويب

ويعرف (مختار1997) التصويب هو إحدى أهم وسائل الهجوم الفردي، ويطلب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة، وتأتي فرصة التصويب دائماً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب إن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب إن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس المرمى.

ويعرف الأطرش وأبو شهاب (2018) أن التصويب من المهارات الأساسية في كرة القدم ، وعن طريق التصويب يمكن حسم نتائج مباريات وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتصويب غالبا. إذ يعد التصويب احد وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الآخر، ويذكر إن التصويب احد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والذي يعد عملا مهاريا مهما وقد يكون حاسم لنتيجة المباراة والتصويب على المرمى بالقدم .

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه حيث إن ميزة التصويب من مسافة بعيدة هو اجتياز هذه الضربات من المدافعين والمهاجمين وربما عدم رؤية حارس المرمى لها، ويجب إن لا يفوت اللاعب أي فرصة للتهديف والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط ، بل يتم أيضا بالرأس ولكن بأقل نسبة من حيث التهديف مقارنة بالقدم وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنة التصويب في المكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة.(مفتي إبراهيم،1990)

ويرى المؤمن(2008) أن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية بين فريقين متنافسين والفائز من المباراة الذي يدخل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الآخر ولما كانت هذه النتيجة هي الغاية التي يسعى الفريقان لها فان الصراع على الاستحواذ على الكرة وأداء العديد من المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية للوصول إلى تسجيل الأهداف لا يتم إلا عن طريق الإتقان الجيد لمهارة التصويب.

أهمية التصويب

يرى الأطرش وأبو شهاب (2018) أن التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم والتي يجب إن يجيدها اللاعبون خاصة المهاجمون لان التصويب يمثل الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة وذلك لان جميع مكونات اللعب الخطئية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنتهي بالتصويب. إن لمهارات التصويب بالقدم أهمية ودور فعال أثناء مجريات وذلك لما لها دور حاسم في النتيجة النهائية للمباريات، حيث إن دقة التهديف لها اثر واضح في تسجيل الأهداف،

ويعتبر التصويب هو الأساس لمتطلبات اللعب سواء كان ذلك بالرأس أو بالقدم أو بأي شكل من الأشكال، ويعتبر عنصر الدقة والقوة عنصران أساسيان ومطلوبان لعملية التصويب وعلى اللاعب أن يوازي بنسبة كل منهما في التصويب خاصة في الضربات الحرة.

وقد قسم كشك والبسظامي(2000) التصويب إلى أربعة أقسام:

1. التصويب ببطن القدم: يستخدم في التصويبات التي تتطلب الدقة وتوجيه الكرة خاصة في ضربات الجزاء وخلال اللعب لمسافة قريبة.

2. التصويب بوجه القدم الأمامي: وهي أقوى أنواع الضربات وأسرعها، نظرا لصلابة الجزء الضارب وزيادة المدى الحركي للقدم الضاربة مما يؤثر ايجابيا على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للخذ.

3. التصويب بوجه القدم الداخلي: يستخدم في حالات قليلة في التصويب على المرمى وخاصة الضربات المنحنية التي (على شكل موزه) ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الإصبع الأكبر وعظم المفصل.

4. التصويب بوجه القدم الخارجي: تستخدم في التصويب على المرمى من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ اتجاه التصويب مسارا منحنيا يتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الإصبع الأصغر ومفصل القدم.

بينما صنف الأطرش وأبو شهاب (2018) صنفين:

أ- التصويب من بعيد: وهو التصويب من خارج منطقة الجزاء.

ب- التصويب من قريب: وهو من داخل منطقة الجزاء.

في حالة التصويب اختيار المكان المناسب على المرمى.

ويرى الأطرش وأبو شهاب (2018) إن التصويب يقسم إلى قسمين:

*التصويب بالقدم:

أ.التصويب بداخل القدم .

ب.التصويب بخارج القدم.

ج.التصويب بوجه القدم من الداخل.

د.التصويب بوجه القدم من الخارج .

هـ.التصويب بوجه القدم من الإمام.

*التصويب بالرأس.

ويرى الباحث أن مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم أصبحت العامل الحاسم في نتائج كثير من المباريات وهناك لاعبون يمتازون بهذه المهارة التي تساعد الفريق في حسم أي نتيجة مباراة وأصبحت تأخذ فترات من وحدة التدريب سواء التصويب من الثابت أو التصويب من الجري.

الدراسات السابقة:

عرض الباحث الدراسات المرتبطة والمشابهة بتحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية، وقام الباحث بإكمال دراسته بعرض ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة في الألعاب جميعها وخاصة كرة القدم، وأكد الباحث على الحاجة إلى إجراء المزيد من البحوث والدراسات في المجال.

* دراسة بورتكان وسيساي (Birtukan,Sisay 2018) هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثار تمرين اللياقة البدنية في زيادة قوة العضلات وقدرات التحمل لدى لاعبين كرة القدم الذكور المختارين. فقد تم اختيار (30) لاعب كرة قدم بالطريقة العمدية من مدرسة تامور الاعدادية وتتراوح أعمارهم بين (18- 19) سنة. وشارك جميع اللاعبين المختارين في برنامج تدريبي حول التمارين المقترحة لمدة (12) اسبوعاً، و(3) ايام في الاسبوع، و(90) دقيقة في اليوم. واجريت

اختبارات ما قبل وبعد التدريب على متغيرات اللياقة البدنية كالقدرة على التحمل العضلي والقوة العضلية. وتم تحليل البيانات والتي تم جمعها من موضوع مختار باستخدام برنامج (SPSS) اصدار (20) حيث تم تحليل البيانات المتعلقة بمكونات قياس البدنية من خلال اختبار T البسيط المقترن لتحديد الفرق بين المتوسط الأولي والمتوسط الاخير للمشاركين. ووفقا للبيانات التي تم تحليلها فانه سجل فرقا في متوسط الاختلافات في اختبار الخطوة بمعدل (29.6) دقة في الدقيقة وفي اختبار القرفصاء (8.06) مرة في الدقيقة في حين انه تم تسجيل قيمة متوسط الفرق للجلوس والنهوض واداء تمارين الضغط (10.74) و (9.24) مرة في الدقيقة على التوالي. ولوحظ زيادات في فحص (12) دقيقة جري بواقع (260. م37). وتشير نتائج الدراسة الى وجود تحسينات كبيرة في القرفصاء وتمارين الضغط وتمارين الدفع بمعدل (12) دقيقة وفي حالة اختبار الخطوات تم تخفيض معدل ضربات القلب بسبب التحسن في الاداء. ولوحظ ايضا ان النتائج النهائية لهذه الدراسة قد تحسنت بشكل كبير على جميع معايير اللياقة البدنية بسبب برنامج تدريب اللياقة البدنية لمدة (12) اسبوع.

* دراسة ايلكر واخرون (Ilker et,al,2018) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثار تدريب الالعب الصغيرة ازاء التدريب الهوائي التقليدي الفاصل على اداء التحمل الخاص بلاعبي كرة القدم ومستويات العتبة الرياضية و القدرة على التمرير القصير و المهارات الدفاعية و الهجومية لمباراة كرة القدم. ويتم اختيار (18) لاعب كرة قدم هواة تتراوح اعمارهم بين (21,8 + 4.8) سنة قبل وبعد فترة تدريب الستة أسابيع. وتتضمن الاختبارات اختيار العتبة الهوائية (ANT) واختبار المستوى الأول لاختبار الراحة المتقطعة للرياضيين واختبار اجتياز لاعبي لوفيرة . وتم استخدام نظام تحليل تطابق علمي يدوي لتقييم المهارات الدفاعية والهجومية للاعبين خلال المباريات. وتم إجراء كلا الاختبارين في يومين في اسبوع واحد وتتألف من خمس مجموعات من فترات العمل لمدة دقائق في ضراوة التدريبات الفردية المقابلة للعتبة اللاهوائية الفردية و مع إجراء ثلاثة دقائق فترات استرداد بين المجموعات . واستخدمت مان وبيتتي يو ولكوكسون اختبارات الرتبة لفحص الفروق بين وداخل المجموعات على التوالي. وكشفت التحليلات الإحصائية ان لاعبي مجموعة (SSGT) اظهروا أفضل ما لديهم من حيث الدرجات وعدد المهارات الدفاعية والهجومية . ومع ذلك، لم يتم

ملاحظة أي اختلافات مهمة في المتغيرات الأخرى. وأظهرت نتائج الدراسة ان تدريبات المباريات الصغيرة حسنت القدرة على المرور بالكرة ومهارات كرة القدم المختلفة و المعايير الفسيولوجية. في حين ان التدريبات الهوائية التقليدية الفاصلة حسنت فقط المعايير الفسيولوجية ويحسن تدريب المباريات الصغيرة قدرة تحمل كرة القدم و القدرة الفنية للاعبين في نفس الوقت وهذا يعني أنها وسيلة فعالة من حيث وقت التدريب.

* هدفت دراسة فيل (Phail,2017) إلى مقارنة تدريب السرعة المكررة قصير المدى وتدريب الجمع بين السرعة المتكررة والبلايومتريك وإضافة لـإلى تدريب كرة القدم العادي على اثار قدرة التحمل عند الجري والعديد من مقاييس الأداء الأخرى لدى لاعبي كرة القدم الشباب. وقد افترض ان أداء الركض السريع المكرر وتمارين البلايومتريك من شأنه ان يعزز قوة التحمل عند الجري والعديد من معايير الأداء الأخرى الى حد اكبر مقارنة بتدريب الركض السريع المكرر وحده. وشارك في الدراسة (20) لاعب من الذكور وتتراوح أعمارهم بين (14.6 ± 0.32) ، حيث وضعوا عشوائيا في مجموعات تجريبية للتدرب على الركض السريع المكرر (العدد = 9) وتدريب البلايومتريك والركض السريع المكرر معا (العدد = 11). وجرى تقييم قوة التحمل عند الجري والقفز المعاكس ومؤشر القوة النسبية ومؤشر القوة النسبية لارتفاع هبوط القفز وقوة ردة فعل الأرض ووقت اتصال مؤشر القوة النسبية ووقت التسارع لمسافة (10م) و(30م) والانقباض الثابت الأقصى للرجل بشكل حر وذروة النشاط والسرعة وكانت مدة التدخل (7) أسابيع وجلستين في الأسبوع في بداية الموسم.

وأظهرت نتائج الدراسة ان كل من مجموعة التدريب الركض السريع و مجموعة التدريب الركض السريع والبلايومتري معا عززا بشكل كبير قدرة التحمل عند الجري بمعدل (0,05) وحجم تأثير هائل في مجموعة الجري السريع المتكرر مقارنة بتوليفة مجموعة التدريب البلايومتريك والركض السريع بمعدل (1.6) مقابل (0,67). كأن المجموعتان انخفضت بشكل كبير مؤشر القوة النسبية الخاص بها ومؤشر القوة النسبية لوقت الاتصال بمعدل (0,05). وشهدت مجموعة COM اختلافات هامة في ارتفاع قفزة RSI و GFR ولم يتغير في المجموعتين وقت العدو لمسافة (10م)

و (30م) أو الضغط على قيم MVC للساق بمعدل (0,05). و لم يكن يوجد آثار لتفاعل مهم بين المجموعات.

* **دراسة خلف وآخرون (2016):** والتي هدفت إلى معرفة تأثير تمارين اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية مثل (الجري 30م، والجري المتعرج بين الحواجز) وأداء بعض المهارات الأساسية مثل (تمرير الكرة، التصويب) بكرة القدم، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملاءمة لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) لاعبا، مقسمين إلى مجموعتين (15) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية و (15) لاعبا يمثلون المجموعة الضابطة، استنتج الباحثين بان تمارين اللعب بالمساحات المصغرة تمتلك تأثيرا ايجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات.

* **أجرى سويدان (2015):** دراسة هدفت "التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن (14) سنة في الضفة الغربية- فلسطين، ولتحقيق ذلك قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي اشتمل على المتغيرات البدنية الآتي (التحمل العام، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، والرشاقة، والقوة الانفجارية) وتم تطبيقه لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة. حيث تكونت المجموعة التجريبية من (15) ناشئاً من أكاديمية الواعدين لكرة القدم في مدينة نابلس، وتكونت المجموعة الضابطة من (15) ناشئاً من نادي الاتحاد النابلسي، وقد تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وقد أوصى الباحث بتعميم البرنامج التدريبي على مدربي الناشئين في المنتخبات والأندية الفلسطينية لكرة القدم للاستفادة منه في رفع مستوى اللياقة البدنية وخصوصاً في مرحلة الإعداد العام والخاص.

* هدفت دراسة عقاب (2015): التعرف إلى الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والنفسي، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية، والتعرف على تأثير البرنامج التقليدي في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة، وتم استخدام المنهج التجريبي ، وتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية والمسجلين في الموسم الرياضي (2013/2014) حيث بلغ عدد الأندية (12) ناديا، اما عينة الدراسة فقد اقتصر على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من 24 لاعبا، وتم الاختيار بالطريقة القصدية، وأظهرت النتائج التي توصل اليها الباحث في القياس القبلي، ولم يؤثر متغير النوع المجموعة على التصور العقلي والتوافق النفسي، أي ان استجابات افراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين الضابطة والتجريبية، وفي القياس القبلي كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لا بعد مسافة، ودقة التمرير الارضي القصير ولصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى الدلالة ($a = 0.01$) وفي القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في السيطرة على الكرة وفي ضرب الكرة بالراس نحو الهدف لصالح المجموعة التجريبية.

* كما هدفت دراسة حسين (2013): للتعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لفترة ثمانية اسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتحمل العام) وعلى العناصر المهارية (السيطرة على الكرة والتصويب والتمرير والجري بالكرة ورمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الاسلامية. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا ناشئا لفئة سن (12) سنة ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وصولا إلى تحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (5) اختبارات بدنية و(5) اختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدي، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة، إلى ان البرنامج

التدريبي المقترح له اثر ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة والرشاقة والتحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة والتصويب والتمرير والجري بالكرة ورمية التماس) .

هدفت دراسة شرجي (2013): للتعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت على عينة قوامها (30) ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء اختبارات المتغيرات المهارية وتشمل (السيطرة على الكرة والتمرير والتصويب والمراوغة ورمية التماس ، وضرب الكرة بالرأس)، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة الى ان البرنامج التدريبي تبعاً لشكل اللعب اثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي، تنطيط الكرة (20.62%) والتمرير الأرضي القصير (48.45%) والجري بالكرة (11.94%) والتصويب (52.95%) ورمية التماس (11.90%) وضرب الكرة بالرأس (12.22%).

ومن أهم التوصيات التي توصل إليها الباحث استخدم البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

***وأجرى سلامة (2013) دراسة:** هدفت إلى "تحديد أثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفار تلك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، إضافة إلى المقارنة بين الطريقتين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) عاماً، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين هما التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفار تلك. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج التدريب عالي الشدة أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية باستثناء الدفع القلبي أثناء الراحة وأقصى دفع قلبي بعد

أداء اختبار كوبر. ومن أهم ما أوصى به الباحث ضرورة استفادة المدربين من البرنامجين التدريبين في تنمية الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

***وأجرى مخيلى آخرون (Meckel et al, 2012):** دراسة هدفت إلى تحديد اثر العدو لمسافات قصيرة مقابل تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم وتحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم ممن تتراوح أعمارهم بين (12-14) سنة، وتم إجراء القياسات القبلية والبعديّة لمدة ثمانية أسابيع من التدريب ، حيث كان البرنامج الأول عبارة عن العدو (4-6) مجموعات وكل مجموعة عبارة عن عدو (5م) أربع مرات، إما المجموعة الثانية كانت (4-6) مجموعات العدو (200م) بشدة (85%) من أقصى سرعة وأظهرت النتائج الدراسة أن كل من البرنامجين عمل على تحسين القدر ألا كسجينيه ممثلة في العدو حد الأقصى لاستهلاك (30م)، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وزمن العدو (250) والرشاقة، في تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم ولم تكن الفروق دالة إحصائيا في القياس البعدي للبرنامجين.

دراسة انطونيو وآخرون (Antonio et al, 2012): والتي هدفت إلى تحديد الأداء البدني والمهاري خلال مباريات كرة القدم لدى للشباب في البرتغال، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (39) لاعبا متوسط العمر لديهم (15-16) سنة، وتوصلت الدراسة ان متوسط الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمركز اللعب ولصالح لاعبي خط الوسط يليهم لاعبو الهجوم واخير لاعبو الدفاع.

كما وأجرى الكرخي (2012) دراسة: هدفت التعرف إلى "علاقة بعض المهارات الأساسية بمستوى الأداء الخططي للاعبين الناشئين بكرة القدم". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (16) لاعبا بأعمار (15-16) سنة يمثلون ناشئي نادي الصناعة بكرة القدم، اختيروا بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، ولغاية جمع البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال استخدام نظام (SPSS) الإحصائي، وأهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أنه توجد دلالة ارتباط معنوية بين المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي

للاعبين الناشئين بكرة القدم، والمهارات الأساسية لها تأثيرها الإيجابي في ظهور علاقة الارتباط بينها وبين الأداء الخططي. وأهم التوصيات التي أوصى بها الباحث التأكيد على إعطاء التمارين التي تطور الجانب المهاري، وينعكس ذلك على التنفيذ الجيد للأداء الخططي بكرة القدم، كما أوصى بإجراء بحوث ودراسات لعينات أخرى، وللجنس الآخر، ولفعاليات مختلفة، ولفئة الناشئين.

اجرى عيد(2012) دراسة: هدفت الى التعرف على الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة مكونة من (100)لاعب يمثلون المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن اندية جنوب الضفة الغربية للموسم الرياضي (2011/2012)، وهم يمثلون (10)اندية تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اصل (58) ناديا، حيث تم اختيار (2)لاعبي هجوم ،(4)لاعبي وسط (4)لاعبي دفاع من كل نادي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظرا لملاءمته لأهداف الدراسة عن طريق الاختبارات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القوة العضلية، والتحمل) والاختبارات المهارية (الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب، ضرب الكرة بالراس)، وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة برنامج الرزم الحاسوبية للاختبارات البدنية (30) م عدو (4.23) ث اختبار المرونة من الجلوس الطويل (2.93) سم، اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (22.88) ث، اختبار الوثب العريض من الثبات.

دراسة محمد (2012): هدفت الى التعرف الى الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين): ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة مكونة من (122) لاعب يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن اندية جنوب الضفة الغربية لموسم 2010-2011، وهم يمثلون (10) من اندية تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اصل (58) ناد، حيث تم اختيار (2)لاعبي هجوم، (4) لاعبي وسط، (4) لاعبي دفاع من كل ناد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظرا لملائمته لأهداف الدراسة عن طريق الاختبارات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القوة العضلية، التحمل) والاختبارات المهارية (الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب، ضرب

الكرة بالراس) وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) اظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الخصائص البدنية كان متوسطا في بعض العناصر مثل السرعة والرشاقة وجيدا في العناصر الاخرى مثل المرونة القوة العضلية والتحمل حيث توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم.

وقام شرعب (2011): بدراسة هدفت التعرف إلى "مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية وبناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية- فلسطين"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (145) ناشئاً يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية المحترفين في فلسطين للعام (2010/2011) م، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (8) أندية، وقد تم ترشيح ستة اختبارات بدنية وسنة اختبارات مهارية، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية كانت على النحو التالي: (1500م) جري (6.225 ثانية)، (30م) عدو (4.700 ثانية)، الوثب العمودي من الثبات (39.903سم)، الجلوس من الرقود (30 ثانية) (26.358 مرة)، الجري المتعرج لبارو (18.914 ثانية)، المرونة من وضع الجلوس الطويل (8.606سم)، كذلك أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية والمهارية الأساسية لناشئي كرة القدم.

كما وأجرى الداوود (2011): دراسة هدفت التعرف إلى "أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي"، واستخدم البحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (32) لاعباً من لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين في العام (2010) وتراوحت فئاتهم العمرية من (14-16) سنة، تم اختيارها بالطريقة العمدية. وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (5) أسابيع، وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع،

وبعد إيجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقاً للمتغيرات قيد الدراسة ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

وأجرى حسين (2011): دراسة هدفت التعرف إلى "أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة، القوة، المرونة، التمرير، الجري بالكرة، رمية تماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي. ومن أهم ما توصلت إليها الدراسة من نتائج هي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل) ومن أهم ما أوصى به الباحث تزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لاعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

دراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic,2011): هدفت الدراسة الى تحديد اثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الاداء المهاري لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها

(100) لاعب قسمت بالتساوي الى مجموعتين التجريبية والضابطة، وتم قياس قدرة الاداء القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال العدو (5) أمتار، والتسارع من خلال (10) متر عدو، واقصى سرعة من خلال عدو (30) متر، والقدرة للرجلين من خلال اختبار بوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) اسابيع اظهرت نتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على السرعة والتسارع واقصى سرعة، والقدرة على الوثب العمودي لتحسين مستوى الاداء المهاري لدى الناشئين، ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

اجرى ابو بشارة دراسة(2010): هدفت الى التعرف الى اثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية لتحسين مستوى المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة مكونة من (40) لاعبا مبتدئا في مؤسسة خطوات محافظة طوباس لعام 2009، ولل فئة العمرية (9-12) واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعية، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج واجراء الاختبارات مهارية اظهرت نتائج الدراسة القبلية والبعدية، تم تحليل النتائج بواسطة برنامج الرزم الاحصائية (spss) الى ان القدرة على الربط الحركي، والتكيف مع الالوان المتغيرة، وتقدير الوضع من اهم القدرات التي يحتاجها اللاعب الناشيء في كرة القدم.

دراسة الأطرش (2008): التي هدفت التعرف إلى "تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهارى والخططي لدى لاعبي كرة القدم". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً ناشئاً بكرة القدم اختيرت بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة هذا البحث، ولغاية جمع البيانات استخدم الباحث برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء- التصور- تركيز الانتباه" وأظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد دور فعال للبرنامج التدريبي المقترح للمهارات النفسية الأساسية في كرة القدم وخطط اللعب الهجومية والدفاعية.

التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة لاحظ مما يلي:
أن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي نظراً لملائته لطبيعة مشكلة الدراسة، مثل: دراسة بورنتكان وسيساي Birtukan,Sisay2018، دراسة ايلكر وآخرون (Ilker et,al,2018) خلف وآخرون (2016) دراسة سويدان (2015)، دراسة حسين (2013)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة سلامة (2013)، عيد (2012)، دراسة ميخيل وآخرون (Meckel 2012, et)، (دراسة جوفانوفك وآخرون Jovanovic)، et al، (2011)،
دراسة انطونيو وآخرون (Antonio2012، et، al)، دراسة الداود (2011)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة الديري والعمور (2009)، ودراسة عبد الستار (2005)، دراسة البياتي ويوسف (2004)، دراسة محمد (2012)، دراسة ابو العمايم (2007)، دراسة علي (2007)، دراسة ابو بشار (2010)، دراسة عقاب (2015).
- وهناك أيضاً دراسات استخدمت المنهج الوصفي، مثل: دراسة الكرخي (2012)، ودراسة شرعب (2008)، ودراسة الأطرش (2008).
- كما لاحظ الباحث أنه هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة من حيث عدد افراد العينة مثل: دراسة حسين (2013)، دراسة سويدان (2015)، ودراسة شرجي (2013)، دراسة محمد (2012)، دراسة ميخيل وآخرون (Meckel ,et,2012)
- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب البدني والمهاري مثل:
دراسة حسين (2013)، دراسة انطونيو وآخرون (Antonioet al 2012)، دراسة محمد (2012)، دراسة الداود (2011) .
- كما لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب البدني، مثل: دراسة سويدان (2015)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة سلامة (2013).

- ولاحظ الباحث أيضاً أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب المهاري والخططي معاً،
مثل: دراسة الكرخي (2012)، ودراسة الأطرش (2008).
- ولاحظ الباحث أيضاً أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب النفسي والمهاري معا
دراسة عقاب (2015) .
- ولاحظ الباحث أيضاً أن هناك بعض الدراسات التي تناولت القدرات التوافقية واثرها على
المهارات الاساسية في كرة القدم مثل دراسة ابو بشارة (2010)، دراسة مراج واخرون (2007 et
(Maraj).
- وقد تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (15-200) لاعب فقد بلغ حجم العينة
(15) لاعبين في دراسة حسين (2013)، بينما بلغ حجم العينة (145) لاعباً في دراسة
شرعب(2011).

وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب اتباعها في البحث.
- كيفية اختيار العينة وتحديد حجمها.
- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.
- تحديد المنهج العلمي المناسب.
- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
- المهارات الأساسية والاختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.

- تقنين البرامج التدريبية في كرة القدم.
 - الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج المقترح لتدريب القدرات البدنية والمهارية من حيث المدة وزمن الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج.
 - الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.
- وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:
- بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها والاطلاع عليها تبين أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنه:
- طبيعة البرنامج والتدريبات لمستوى العينة ساعد في تطوير القدرات البدنية والمهارية.
 - كما أن هذه الدراسة تعتبر من أولى الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسات المتكررة لدى ناشئي كرة القدم في الاندية الفلسطينية في حدود علم الباحث.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعاملات العلمية للدراسة

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يعرض هذا الفصل الطريقة والإجراءات التي استخدمها الباحث في دراسته من حيث منهج الدراسة ومجتمعها وعينتها والأدوات المستخدم والصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة وإجراء العديد من القياسات المتكررة، وذلك نظرا لتوافق ذلك مع طبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين في كرة القدم في نادي طوباس الرياضي والبالغ عددهم (40) ناشئا تبعا لسجلات النادي للموسم الرياضي (2017/2018).

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (15) لاعبا ناشئا من ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص افراد عينة الدراسة وتجانسهم تبعا لمتغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسم.

الجدول رقم (1): خصائص أفراد عينة الدراسة وتجانسهم تبعا لمتغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسم (ن=15).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	13.80	0.41	1.67-
طول القامة	سم	161.40	11.59	0.56-
كتلة الجسم	كغم	53.13	9.50	0.51

يتبين من الجدول رقم (1) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسم تراوحت ما بين (± 3) ، وما يعني ذلك توزيع أفراد عينة الدراسة طبيعياً وتحقيق التجانس بينهم. وكانت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر (0.41 ± 13.80) سنة، و لمتغير طول القامة (11.59 ± 161.40) سم، و لمتغير كتلة الجسم (9.50 ± 53.13) كغم.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح للتعرف إلى التغير في القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة طوباس، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة تجريبية واحدة لمدة ثمانية أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً، وكانت المدة الزمنية لكل وحدة تدريبية (60) دقيقة، والمعلق رقم (2) يبين ذلك.

ثانياً: الاختبارات البدنية والمهارية:

أ- الاختبارات البدنية وهي:

- اختبار السرعة الانتقالية (30) م.
- اختبار التحمل (1500) م.
- المرونة.
- الرشاقة.

والمعلق رقم (1) يبين وصف الاختبارات البدنية قيد الدراسة وطريقة تطبيقها.

ب- الاختبار المهارية وهي:

- الجري بالكرة.
- دقة التمرير.
- دقة التصويب.

- السيطرة على الكرة

والمحلق رقم (2) يبين وصف الاختبارات المهارية قيد الدراسة وطريقة تطبيقها.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والتدريب:

ثانياً: الأدوات المستخدمة:

- صافرة (Fox).
- ساعة توقيت (Diamond).
- كركر بطول (50) متر لقياس المسافات.
- أداة لقياس للمرونة (صندوق خشبي).
- كرات قدم Mikasa.
- كاميرا.
- إشارات استدلالية (شواخص وأقماع).
- استمارة.
- أقلام.
- أطواق دائرية.
- قميص للتدريب.
- سلم تدريبي.
- شريط لاصق.

المعاملات العلمية:

أ- الصدق:

وللتأكد من صدق الاختبارات البدنية والمهارية وكذلك البرنامج التدريبي المقترح، قام الباحث باستخدام صدق المحتوى (المحكمين)، وذلك من خلال عرضهم على مجموعة من المتخصصين

في مجال التدريب الرياضي والتربية الرياضية في الجامعة الفلسطينية، والملحق رقم (3) يبين أسماءهم ورتبهم العلمية.

النتائج:

وللتحقق من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة نتائجها للتأكد على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قوامها (9) لاعبين من ناشئي كرة القدم، وكانت المدة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين أسبوعاً، واستخدم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم(2): معامل الثبات للقدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 9).

المتغيرات البدنية والمهارية	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
السرعة	ثانية	0.82**	0.90
التحمل	دقيقة	0.85**	0.92
المرونة	سم	0.78**	0.88
الرشاقة	ثانية	0.80**	0.89
الجري بالكرة	ثانية	0.90**	0.94
دقة التمرير	درجة	0.77**	0.87
دقة التصويب	درجة	0.81**	0.90
السيطرة على الكرة	مرة	0.87**	0.93

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ** ($0.01 \geq \alpha$).

يتبين من الجدول رقم (2) أن معامل الثبات للمتغيرات البدنية تراوح ما بين (0.78 - 0.85)، وتراوح قيم الصدق الذاتي لها ما بين (0.88 - 0.92)، وكان معامل الثبات للمتغيرات المهارية ما بين (0.77 - 0.90)، وتراوح قيم الصدق الذاتي لها ما بين (0.87 - 0.94)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)، وتعتبر هذه القيم جيد وتدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة وصالحيتها لتحقيق أهداف الدراسة.

اجراءات الدراسة:

قام الباحث باجراء الدراسة وفقا للمراحل الاتية:

أولاً: مرحلة ما قبل تنفيذ البرنامج التدريبي:

- الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وتصميم البرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- تحديد نموذج الاستمارة المستخدمة من اجل جمع البيانات، الملحق رقم (4) يوضح ذلك.
- التأكد من المعاملات العلمية لأداة الدراسة من خلال استخدام صدق المحكمين، والتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة.
- تحديد الفريق المساعد للباحث في جمع البيانات.
- تحديد الأدوات اللازمة للقياس.
- اجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات الدراسة.

ثانياً: مرحلة تنفيذ البرنامج التدريبي:

- قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة لمدة ثمانية اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً، وكانت المدة الزمنية لكل وحدة تدريبية (60) دقيقة.
- تم اجراء القياسات الثاني والثالث والرابع لمتغيرات الدراسة، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين كل قياس اسبوعين.

ثالثاً: مرحلة ما بعد تنفيذ البرنامج التدريبي:

- تم اجراء القياس الخامس لمتغيرات الدراسة بعد الانتهاء مباشرة من تنفيذ البرنامج التدريبي.
- تم التأكد من صحة البيانات وترميزها وإدخالها الى الحساب الآلي.
- معالجة البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS).

متغيرات الدراسة:

أ- المتغيرات المستقلة:

ر البرنامج التدريبي المقترح.

ب- المتغيرات التابعة:

تمثلت المتغيرات التابعة باستجابة عينة الدراسة للبرنامج التدريبي المقترح بالمتغيرات البدنية (السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة)، والمتغيرات المهارية (الجري بالكرة، دقة التمرير، دقة التصويب، السيطرة على الكرة).

المعالجات الإحصائية:

وللإجابة عن تساؤلي الدراسة والوصول الى نتائجها، قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الاحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء.
- اختبار تحليل التباين للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures) وذلك من خلال تطبيق معادلة هوتلنج تريس (Hotelling's Trace).
- اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح في منحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي؟

وللتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في منحنى التغير لبعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم والإجابة عن هذا التساؤل، قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's Trace)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): قيم هوتلنج تريس (Hotelling's Trace) لدلالة الفروق في بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	هوتلنج تريس	قيمة ف	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة *
السرعة	ثانية	18.643	51.286	4	11	*0.000
التحمل	دقيقة	3.411	9.379	4	11	*0.001
المرونة	سم	17.463	48.022	4	11	*0.000
الرشاقة	ثانية	7.017	19.297	4	11	*0.000

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، ويعني ذلك وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير للقدرات البدنية قيد الدراسة.

ولتحديد لصالح من الفروق بين القياسات، تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (5) تبين ذلك.

وفيما يلي عرض النتائج وفقا لتسلسل المتغيرات البدنية:

أ- متغير السرعة:

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).

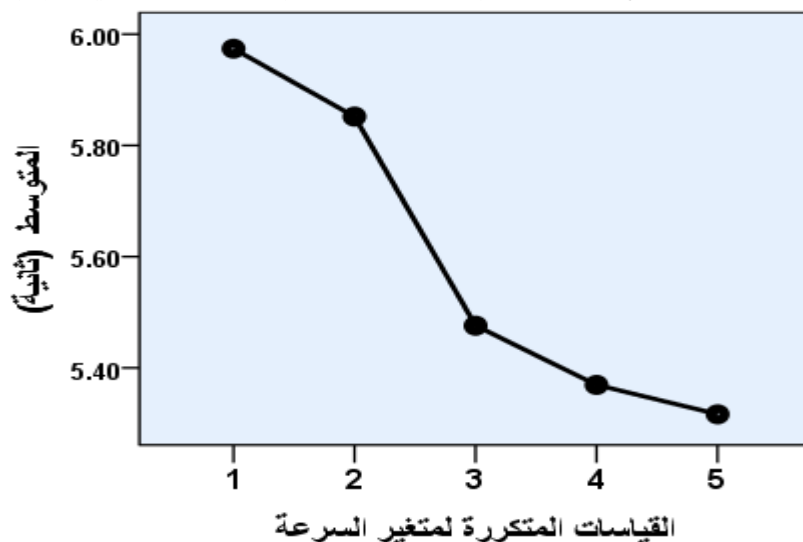
القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	ثانية	5.97	0.37
الثاني	ثانية	5.85	0.40
الثالث	ثانية	5.48	0.38
الرابع	ثانية	5.37	0.49
الخامس	ثانية	5.32	0.32
النسبة المئوية للتغير - 10.88 %			

الجدول رقم (5): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	5.97		*0.12	*0.49	*0.60	*0.65
الثاني	5.85			*0.37	*0.48	*0.53
الثالث	5.48				0.11	*0.15
الرابع	5.37					0.05
الخامس	5.32					

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم بين القياس (الخامس) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد هناك فروق دالة إحصائية بين القياس الرابع والقياسين (الخامس، والثالث). والشكل البياني رقم (1) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (1): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لمتغير السرعة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ب- متغير التحمل:

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم ($n = 15$).

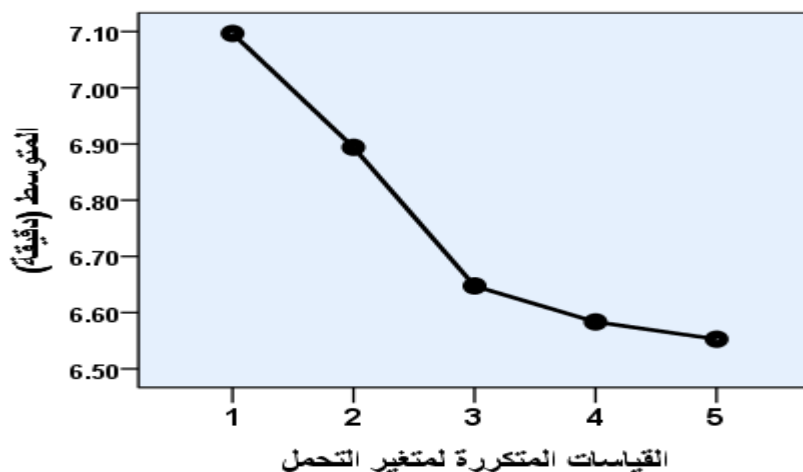
القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	دقيقة	7.10	0.59
الثاني	دقيقة	6.89	0.51
الثالث	دقيقة	6.65	0.48
الرابع	دقيقة	6.58	0.42
الخامس	دقيقة	6.55	0.45
النسبة المئوية للتغير - 7.74 %			

الجدول رقم (7): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	7.10		*0.21	*0.45	*0.52	*0.55
الثاني	6.89			*0.24	*0.31	*0.34
الثالث	6.65				0.07	*0.10
الرابع	6.58					0.03
الخامس	6.55					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

يتضح من الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في متغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم بين القياس (الخامس) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس الخامس، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس الثالث، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد هناك فروق دالة إحصائية بين القياس الرابع والقياسين (الخامس، والثالث). والشكل البياني رقم (2) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (2): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لمتغير التحمل لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ج- متغير المرونة:

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	سم	9.90	3.09
الثاني	سم	11.30	3.07
الثالث	سم	13.47	2.95
الرابع	سم	15.67	2.06
الخامس	سم	15.93	1.79
النسبة المئوية للتغير 60.90 %			

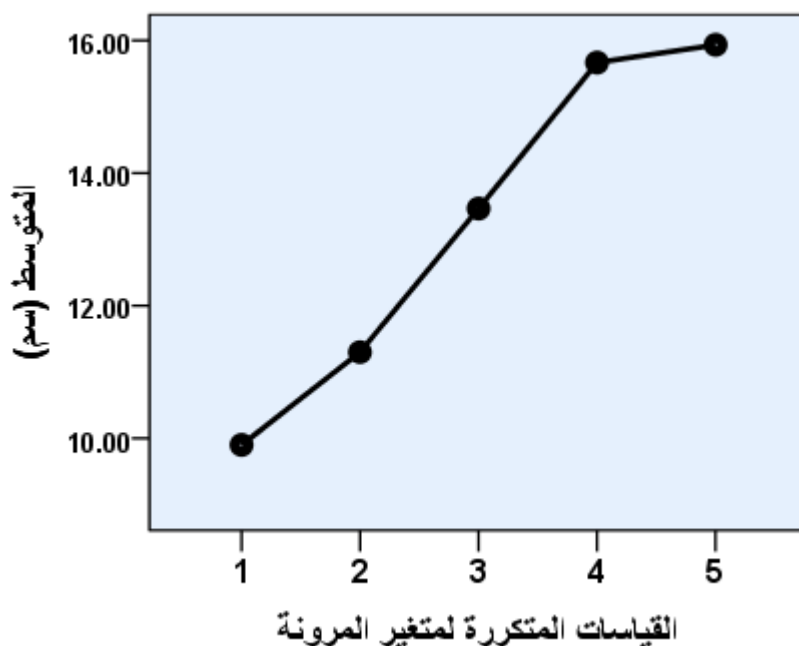
الجدول رقم (9): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	9.90		*1.40-	*3.57-	*5.77-	-6.07*
الثاني	11.30			*2.17-	*4.37*	-4.63*
الثالث	13.47				*2.20-	*2.46-
الرابع	15.67					0.26-
الخامس	15.93					

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين (الخامس، الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياسين (الخامس، الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني)

ولصالح القياس الثالث، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد هناك فروق دالة إحصائية بين لقياسين (الخامس والرابع). والشكل البياني رقم (3) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (3): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لمتغير المرونة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

د - متغير الرشاقة:

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).

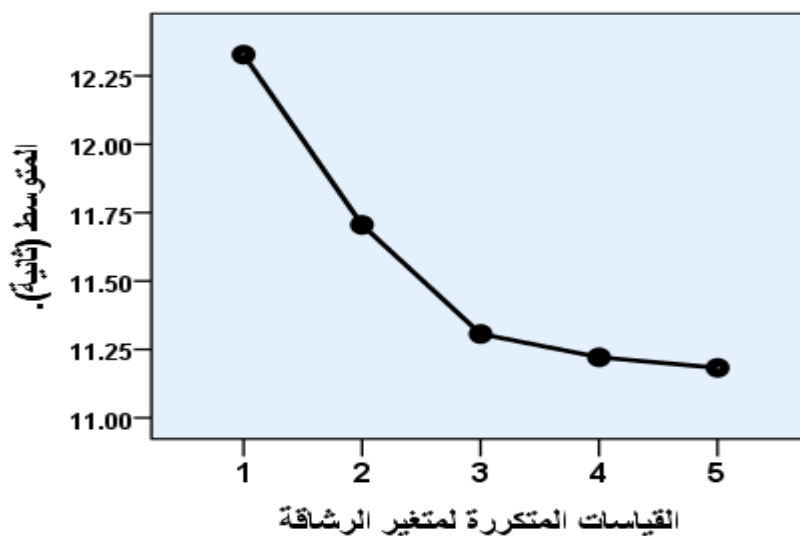
القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	ثانية	12.33	0.47
الثاني	ثانية	11.71	0.31
الثالث	ثانية	11.31	0.51
الرابع	ثانية	11.22	0.48
الخامس	ثانية	11.18	0.48
النسبة المئوية للتغير - 9.32 %			

الجدول رقم (11): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	12.33		*0.62	*1.02	*1.11	*1.15
الثاني	11.71			*0.40	*0.49	*0.53
الثالث	11.31				0.09	*0.13
الرابع	11.22					0.04
الخامس	11.18					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

يتضح من الجدول رقم (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في متغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم بين القياس (الخامس) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد هناك فروق دالة إحصائية بين القياس الرابع والقياسين (الخامس، والثالث). والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (4): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لمتغير الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحني التغير لبعض القدرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي؟

وللتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحني التغير لبعض القدرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم والإجابة عن التساؤل، قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق معادلة هوتلنج تريس (Hotelling's Trace)، ونتائج الجدول رقم (12) تبين ذلك.

الجدول رقم (12): قيم هوتلنج تريس (Hotelling's Trace) لدلالة الفروق في بعض القدرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	هوتلنج تريس	قيمة ف	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة *
الجري بالكرة	ثانية	8.128	22.351	4	11	*0.000
دقة التمرير	درجة	23.606	64.918	4	11	*0.000
دقة التصويب	درجة	11.052	30.393	4	11	*0.000
السيطرة على الكرة	مرة	30.596	84.138	4	11	*0.000

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في جميع القدرات المهارية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، ويعني ذلك وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على منحني التغير للقدرات المهارية قيد الدراسة.

ولتحديد لصالح من الفروق بين القياسات، تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (2) تبين ذلك. وفيما يلي عرض النتائج وفقا لتسلسل المتغيرات المهارية:

أ- مهارة الجري بالكرة:

الجدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	ثانية	24.42	2.51
الثاني	ثانية	23.81	2.38
الثالث	ثانية	22.48	2.14
الرابع	ثانية	22.37	2.15
الخامس	ثانية	22.31	2.16
النسبة المئوية للتغير - 8.64 %			

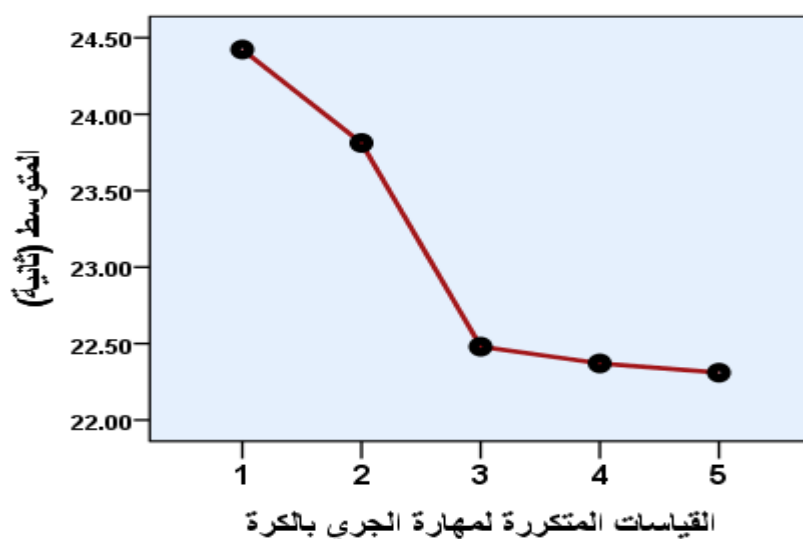
الجدول رقم (14): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	24.42		*0.61	*1.94	*2.05	*2.11
الثاني	23.81			*1.33	*1.44	*1.50
الثالث	22.48				*0.11	*0.17
الرابع	22.37					0.06
الخامس	22.31					

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (14) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين (الخامس، الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياسين (الخامس، الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني)، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)،

بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (الخامس والرابع). والشكل البياني رقم (5) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (5): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحني التغير لمهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ب- مهارة دقة التمرير:

الجدول رقم (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة دقة التمرير لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).

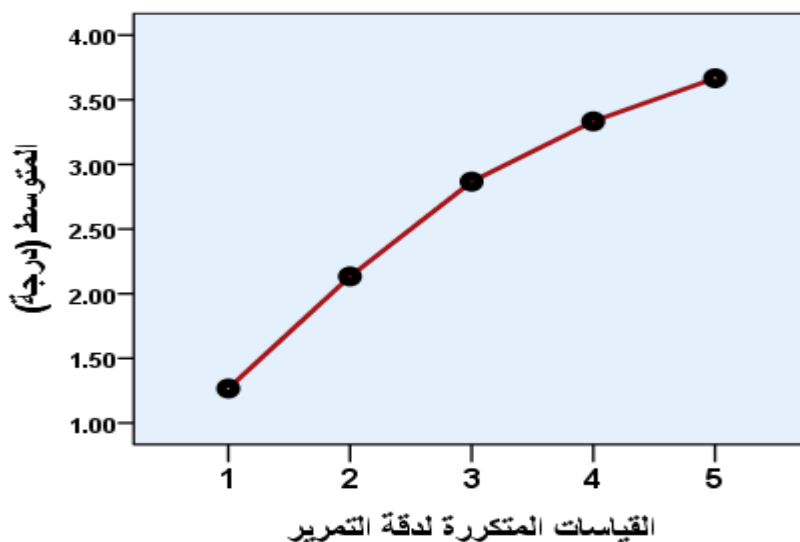
القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	درجة	1.27	0.46
الثاني	درجة	2.13	0.35
الثالث	درجة	2.87	0.35
الرابع	درجة	3.33	0.49
الخامس	درجة	3.67	0.49
النسبة المئوية للتغير 188.97 %			

الجدول رقم (16): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمهارة دقة التمرير لدى ناشئي كرة القدم.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	1.27		*0.86-	*1.60-	*2.06-	-2.40*
الثاني	2.13			*0.74-	*1.20-	-1.54*
الثالث	2.87				*0.54-	*0.80-
الرابع	3.33					0.34-
الخامس	3.67					

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (16) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة دقة التمرير لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين (الخامس، الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياسين (الخامس، الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (الخامس والرابع). والشكل البياني رقم (5) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (6): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحني التغير لمهارة دقة التمرير لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ج- مهارة دقة التصويب:

الجدول رقم (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).

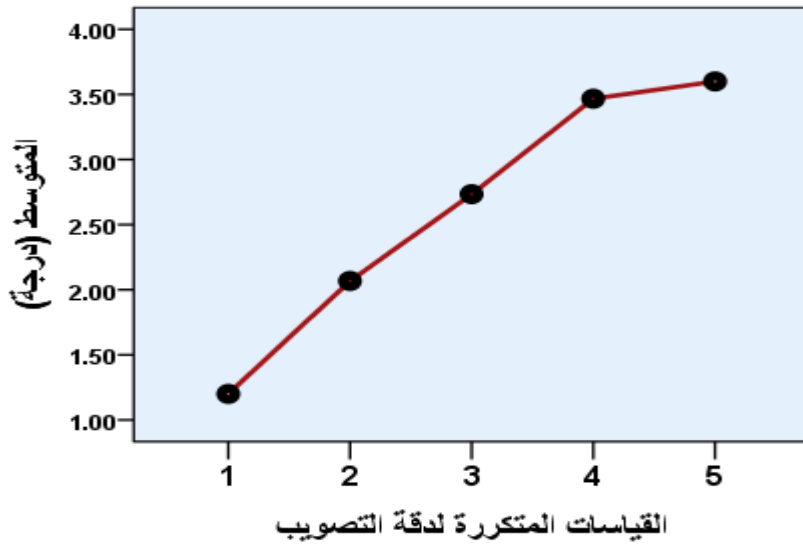
القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	درجة	1.20	0.68
الثاني	درجة	2.07	0.59
الثالث	درجة	2.73	0.59
الرابع	درجة	3.47	0.52
الخامس	درجة	3.60	0.51
النسبة المئوية للتغير 200%			

الجدول رقم (18): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	1.20		*0.87-	*1.53-	*2.27-	*2.40-
الثاني	2.07			*0.66-	*1.40-	*1.53-
الثالث	2.73				*0.74-	*0.87-
الرابع	3.47					-0.13
الخامس	3.60					

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين (الخامس، الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياسين (الخامس، الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (الخامس والرابع). والشكل البياني رقم (7) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (7): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحني التغير لمهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

د - مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط):

الجدول رقم (19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة السيطرة (التنطيط) على الكرة لدى ناشئي كرة القدم (ن = 15).

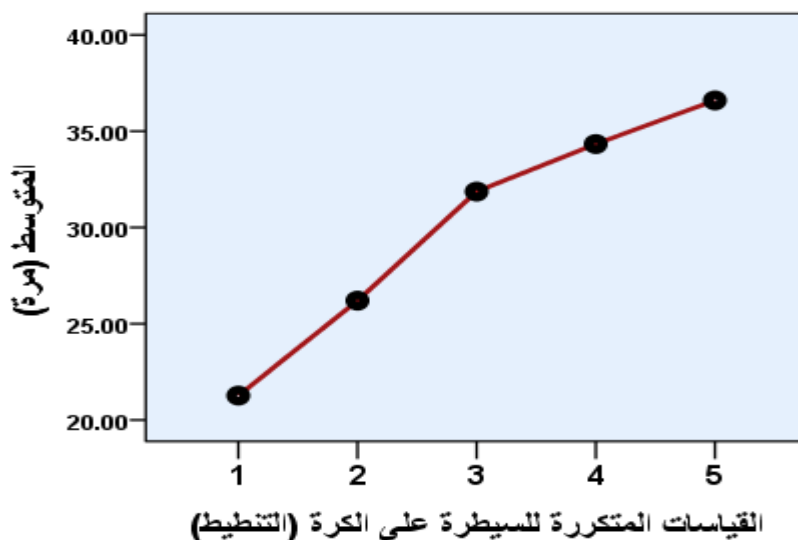
القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	مرة	21.27	15.26
الثاني	مرة	26.20	16.03
الثالث	مرة	31.87	16.26
الرابع	مرة	34.33	17.36
الخامس	مرة	36.60	17.81
النسبة المئوية للتغير 72.07 %			

الجدول رقم (20): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) لدى ناشئي كرة القدم.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	21.27		*4.93-	*10.60-	*13.06-	*15.33-
الثاني	26.20			*5.67-	*8.13-	*10.40-
الثالث	31.87				*2.46-	*4.73-
الرابع	34.33					*2.27-
الخامس	36.60					

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (20) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) لدى ناشئي كرة القدم بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس الثاني، والشكل البياني رقم (8) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (8): أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير لمهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

الفصل الخامس

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المراجع

مناقشة النتائج

من خلال عرض نتائج الدراسة في الجدول رقم (2) تبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) في جميع المتغيرات الدراسة البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي وهذا يعود الى اثر البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على عينة الدراسة خلال (8) أسابيع .

وبشكل عام جاءت نتائج الدراسة متفقة مع نتائج دراسات أخرى دراسة شعيب دراسة بورتكان وسياسي (Birtukan,Sisay2018) دراسة ايلكر واخرون (Ilker et,al,2018) دراسة فيل (Phil,2017) دراسة سويدان (2015) دراسة حسين (2013) ودراسة مخيل وآخرون (Meckel,et,2012) ودراسة عيد(2012) ودراسة محمد (2012) دراسة شرعب (2011) في تحسين القدرات البدنية والمهارية .

واختلفت الدراسة من حيث متغير التحمل والسرعة مع دراسة (Jovanovic,et,al 2011) ودراسة الشورجي (2013) الذي اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمدا على شكل اللعب.

ويرى الباحث ان البرنامج التدريبي له اثر فعال ونتائج ايجابية، وذلك بسبب مفردات البرنامج سواء البدنية أم المهارية حيث استخدم وسائل وتمارين وطرق تدريبية مميزة مدروسة من قبل الباحث مما ساعد على تحسين وتطوير اللاعبين بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

ان الهدف من البرنامج التدريبي هو جعل جمع المتغيرات البدنية والمهارية تتحسن بالمقارنة بين القياسين القبلي وجمع القياسات الآخر الثاني والثالث والرابع والخامس وكذلك ثبات هذا التحسن ويلاحظ ان النسبة المئوية للتغير لجميع المتغيرات كانت ايجابية حيث نرى ان القدرات البدنية جاءت على كما يلي:

ويتضح من الجدول رقم (4) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير السرعة (30م) من البدء العالي (10.88%) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس، حيث ان متغير السرعة بلغ أفضل

تحسن له في القياس الثالث بالمقارنة بين جميع القياسات وذلك يعود الى التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي وطبيعة.

ويرى الباحث ان هذا التحسن يعود الى طبيعة البرنامج التدريبي والطرق المستخدمة في هذا البرنامج وكان التدريب على عنصر السرعة يكون في بداية الوحدة التدريبية حتى يكون هناك استعداد للجهاز العصبي لإعطاء أفضل أداء عند اللاعب.

ويؤكد علاوي (1990) على انه يجب مراعاة استعداد الجهاز العصبي لتقبل العبء الناتج عن تمرينات السرعة وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتدريبات السرعة في أوقات التدريب التي تجري في الصباح المبكر او عقب القيام ببعض الأعمال المرهقة.

ويرى الباحث ان تطوير متغير السرعة له ارتباط وثيق في الجوانب الوراثية التي يحملها اللاعب من خلال الألياف العضلية البيضاء وما يمتلكه اللاعب من هذه الألياف سريعة الانقباض.

ويؤكد شرعب (2012) ان السرعة تعتبر قدرة فطرية يمكن تنميتها عن طريق التدريب في حدود ما يتوفر لدى الفرد من هذه القدرة، أما الجانب الأكبر يعود في تنمية السرعة على مقدار ما يمتلكه اللاعب من الألياف سريعة الانقباض من جراء العمل الوراثي.

ويتضح من الجدول رقم(6) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير التحمل (1500م) بمقدار (7.74%) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، ويرى الباحث ان هذا التحسن يعود إلى انتظام لاعبين العينة التمرينات وكان أفضل تحسن بين جميع القياسات في القياس الثالث بالمقارنة بين جميع القياسات.

ويرى الباحث هذا التحسن يعود إلى الانتظام في التدريب لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية وكذلك استخدام اساليب تدريبية متنوعة ومختلفة.

ويرى مفتى إبراهيم حماد (1996) أن تمرينات التحمل المقننة من شأنها أن تحدث تحسناً في إنزيمات الأكسدة داخل الخلايا، وهذا يحسن مقدرة العضلات على حرق الدهون والمواد الكربوهيدراتية في وجود الأوكسجين.

ويؤكد البساطي (1995) لتحقيق اهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير المحتوى من التدريبات البدنية ولرفع مستوى الحالة التدريبية هي وجود البرامج التدريبية المقننة في مجال كرة القدم.

بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس الثالث والقياس الخامس والسبب ان الهدف كان بناء التحمل العام لدى اللاعبين وفي القياسات الرابع والخامس يكون ثبات في التحسن وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي كان مناسب. وكان الهدف هو تطوير متغير التحمل العام. ويؤكد حسن (2012) ان عامل الزمن أمر ضروري لتقدم الأعضاء في أدائها الوظيفي.

وافقت هذه النتيجة مع دراسة كل من سلامة (2013) ودراسة حسين (2011) دراسة انطونيو واخرون (Antonio,et ,al2012) ودراسة عيد(2012).

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة شرجي (2013) من حيث متغير التحمل، حيث اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمداً على شكل اللعب.

ويتضح من الجدول رقم(8) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير المرونة ثني الجذع إلى الإمام منالجلوس الطويل بمقدار (60,90%) لدى ناشئي نادي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ويرى الباحث ان النسبة المئوية لمتغير المرونة كانت أعلى نسبة تحسن بين المتغيرات البدنية، والسبب يعود إلى طبيعة المتغير نفسه والعينة حيث ان المرونة عند الناشئين يكون تطورها واضح والسبب يعود إلى العوامل التشريحية في البناء العظمي والعضلي للرجلين والجذع والذراعين غير مكتمل النمو مما يجعل البرنامج التدريبي المقترح ذا إمكانية عالية من التأثير على الناشئين وهم مازالوا في مرحلة النمو يمكن لتمرين المرونة أذ استخدمت بشكل الصحيح التأثير بشكل كبير على متغير المرونة.

وكذلك الإحماء الجيد في البرنامج التدريبي ساعد على تطور متغير المرونة بشكل واضح والمرونة تقل في الصباح بالنسبة في اي وقت اخر من اليوم خاصة ان البرنامج التدريبي كان في المساء.

ان أفضل تحسن حصل للاعبين العينة كان في القياس الثالث مقارنة بالقياسات الأخرى. وهذا يدل على البرنامج التدريبي والتدريبات المستخدمة ساعدت على تطور اللاعبين في الفترة الزمنية المحددة.

ويتضح من الجدول رقم(10) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير الرشاقة بمقدار(9.32%) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ويرى الباحث نسبة التحسن يعود إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في الدراسة وكذلك الى التدرج فسي شدة الحمل والوسائل المستخدمة في التدريب وكان افضل تحسن بين القياسات الخمسة التحسن في الاسبوع الثالث كان ظاهر بدرجة كبير لدى ناشئي نادي طوباس.

ويعزو الباحث نسبة التحسن القليلة في متغير الرشاقة الى انه يحتاج إلى عملية ربط بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي وهذا يحتاج إلى فترة ليست بقصير من الزمن حتى يتم التوصل إليها لان التوافق العضلي العصبي يعتمد على القدرات العقلية لدى اللاعب ودرجة عالية من التركيز أضف ان اللاعبين لم يتعرضوا إلى اختبارات سابقة تقيس عنصر الرشاقة.

وجاءت نتائج الدراسة متفقة مع دراسة كل من حسين (2013)، ودراسة سويدان (2015) في اثر البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية (السرعة، والتحمل، والرشاقة، المرونة) وتحسنها.

وجاءت نتائج الدراسة غير متفقة في دراسة (Meckel,et, al 2012) في عدم تحسن عنصر الرشاقة.

أما بالنسبة للمتغيرات المهارية فنلاحظ ان النسبة المئوية للتغير لجميع المتغيرات المهارية كانت ايجابية جميعها.

حيث جاءت كما يلي:

يتضح من الجدول رقم(13) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير الجري بالكرة بمقدار (8.64%) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ويرى الباحث ان هذا التحسن يعود طبيعة التدريبات المستخدمة في هذا البرنامج ويعود كذلك الى ان مهارة الجري بالكرة تستخدم أشكالاً متعددة بالجري بالقدم، وان افضل قياس حصل بين القياسات الخمسة كان القياس الثالث.

ويعزو الباحث ان النسبة المئوية المنخفضة في التحسن للتغير لمتغير الجري بالكرة بخط متعرج كان يتعرض لبرامج تقليدية لا تراعي السرعة في الجري بالكرة بينما البرنامج التدريبي المقترح يركز على السرعة في الجري بين الأقدام، حتى يستطيع اللاعب الناشئ ان يوازي بين السرعة في الجري وكذلك الاداء المهاري المتقن لان المرحلة التي يمر فيه اللاعب الناشئ هي مرحلة تثبيت المهارة.

ويتضح من الجدول رقم(15)، ان النسبة المئوية للتغير لمتغير دقة التمرير بمقدار (188.97%) لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ويعزو الباحث ان هذا التحسن يعود إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في الدراسة وكذلك لها علاقة في الإحساس بالكرة سواء في السيطرة والجري بالكرة أوفي بداية الوحدة التدريبية بالإحماء بالكرة، مما يساعد على بقاء الكرة أطول فترة ممكن في استخدام الكرة أثناء الوحدة التدريبية هذه.

ويرى الباحث ان مهارة التمرير هي اللغة المشتركة بين اللاعبين سواء بالدفاع او الهجوم او تسجيل الأهداف لان دقة التمرير من الأسباب التي تساعد الفريق على الفوز والسيطرة على المباراة وكذلك تعطي انطبعا عن مدى التناغم والانسجام واللاعبين وهي سلسلة حلقات بين اللاعبين حيث ان عدم إتقان احد اللاعبين لمهارة التمرير بالطريق الصحيح يؤدي إحداث ثغرة في هذه الحلقات سواء.

وهذا ما اكده شعلان وعفيفي (2001) انه يتوقف نجاح اداء مهارة الجري بالكرة على الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية واختيار اللحظة المناسبة للقيام بالمرأعة.

وفي الناشئين مرحلة تثبيت وصقل المهارة من اجل الاستمرارية في الأداء المتوازن مع باقي المهارات الأساسية التي تعمل على تكوين شخصية اللاعب المهارية.

ويتضح من الجدول رقم (17) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير دقة التصويب بمقدار (200) لدى ناشئ كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

ان افضل تحسن في مهارة دقة التصويب في كرة القدم في القياس الثالث بعد ان استوعب اللاعبون الناشئون لأهمية دقة التصويب وكذلك المنافسة بينهم، هذا ساعد على ارتفاع النسبة المئوية لمتغير التصويب عن باقي المتغيرات المهارية الاخرى والتوجيه السليم، ومن أين يضرب الكرة وماهي الوضعية التشريحية المناسبة في اثناء عملية التصويب، واستخدام اطواق صغيرة في اماكن حساسة في المرمى من اجل زيادة دقة التصويب، واعطاء اللاعبين الناشئين الثقة بالنفس.

واكد كشك والبساطي (2000) على ان التصويب من المهارات التي يجب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة في النفس.

ويرى الباحث ان هذا التحسن يعود إلى التمرينات المستخدمة في الدراسة وكذلك عامل التنافس بين اللاعبين أثناء الاختبارات من اثر على ارتفاع النسبة المئوية على مهارة دقة التصويب .

ويوضح من الجدول (19) ان النسبة المئوية للتغير لمتغير السيطرة على الكرة بمقدار (72.7%) لدى ناشئ كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

وكان افضل تحسن بين القياسات في القياس الثالث وهذا يدل على انه كان البرنامج التدريب متدرج من حيث تطور مهار السيطرة على الكرة، وارتفاع نسبة الاحساس بالكرة لدى اللاعبين الناشئين.

ويرى الباحث ان هذا التحسن يعود الى التمرينات المستخدمة في الدراسة وكذلك توفر كرة لكل لاعب في اثناء الاحماء او عامل التنافس في أداء الاختبارات وكذلك البرنامج التدريبي المقترح اثر على السيطرة على الكرة.

واشار محمود (2008) ان اتقان المهارات يستطيع اللاعب ان يتقدم في المهارات الاخرى.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (11,9,7,5) انه يوجد فروق ذات دلالات احصائية بين القياس الخامس والقياس الاول في جميع متغيرات الدراسة البدنية ،بينما اظهرت النتائج انه لا توجد هناك فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) بين القياس الرابع والقياسين (الخامس، والثالث) في السرعة. وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) بين القياس الرابع والقياسين (الخامس والثالث) في التحمل. بينما لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة بين القياسين (الخامس والرابع) في المرونة. بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) بين القياس الرابع والقياسين (الخامس، والثالث).

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (20,18,16,14) انه يوجد فروق ذات دلالات احصائية بين القياس الخامس والقياس الاول في جميع متغيرات الدراسة المهارية بينما اظهرت النتائج انه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) في الجري بالكرة بين القياسين (الرابع والخامس). بينما اظهرت النتائج انه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) في دقة التمرير بين القياسين (الرابع والخامس). اظهرت النتائج انه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) بين القياسين (الخامس والرابع) في دقة التصويب. بينما اظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) بين جميع القياسات لصالح القياس الخامس في التنطيط بالكرة.

ويتضح مما سبق ان الهدف الرئيسي من الدراسة قد تحقق من تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها تم استنتاج ما يلي:

1. ان البرنامج التدريبي ساعد في تحسين مستوى القدرات البدنية حيث بلغت اعلى نسبة تحسن في متغير المرونة واقل نسبة تحسن في متغير التحمل اما القدرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي بلغت اعلى نسبة تحسن في متغير دقة التصويب واقل نسبة تحسن في متغير الجري بالكرة .

2. كان للبرنامج اثر الايجابي والتحسن الملحوظ في جميع اختبارات الدراسة البدنية والمهارية بين القياس وجميع القياسات الأربعة الأخرى لصالح القياس الخامس

3. أن أعلى نسبة تحسن كانت في المتغير المهاري دقة التصويب واقل نسبة للتغير كانت على المتغير البدني التحمل.

التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بالاتي:

1. اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري في كرة القدم لجميع الاندية.

2. يجب تخطيط البرامج التدريبية للناشئين والإشراف عليها من قبل متخصصين بدقة وعناية .

3. يجب استخدام القياسات المتكررة حتى يلاحظ مدى التحسن الذي حصل على اللاعب الناشئ.

4. ضرورة اعتماد المدربين للاختبارات المختارة للمتغيرات البدنية والمهارية للناشئين في كرة القدم.

5. زيادة اهتمام المدربين في تدريباتهم على التحمل والجري بالكرة.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية.

1. ابو المجد، عمر، شعلان، ابراهيم، اسماعيل، طه. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.
2. ابو المجد، عمرو، والنمكي، اسماعيل. (1997). الموسوعة العربية لتربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
3. ابو بشار، جمال. (2010). اثر برنامج مقترح تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين اداء المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم. رسالة غير منشورة الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
4. أبو عبده، حسن السيد (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط1، الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر.
5. ابو عبده، حسن السيد (2002). الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط1، الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر.
6. أبو عبده، حسن السيد. (2008). "الإعداد البدني للاعبين كرة القدم"، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
7. أبو يوسف، محمد حازم. (2005) أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. ط1، دارا لوفاء، الإسكندرية: مصر.
8. ابو العلا، احمد عبد الفتاح، وشعلان، ابراهيم. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
9. اسعد، موفق محمود. (2008). التعلم المهارات الاساسية في كرة القدم، ط1، عمان: دار دجلة، المملكة الهاشمية الاردنية.

10. اسماعيل واخرون .(1989) الاعداد البدني في كرة القدم. دار الفكر العربي القاهرة.
11. الأطرش، محمود. (2008). تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج22، ع (5)، ص (1625-1652). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
12. الاطرش، محمود، ابو شهاب، عصام. (2018). تعلم المهارات الاساسية في كرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة.
13. أمر الله البساطي.(2001) الاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط-تدريب قياس - دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية، القاهرة.
14. البياتي، ماهر؛ يوسف، فارس.(2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية تحت " 17 سنة بكرة القدم"، مجلة التربية الرياضية. جامعة بغداد 13 (1)، 257.
15. الجبالي، عويس. (2001). "التدريب الرياضي _ النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.
16. حسن، هاشم ياسر. (2012). "التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
17. حسين، رائد. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح.
18. حماد، ابراهيم مفتي (1996). كرة القدم للفتيات. ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
19. حماد، مفتي ابراهيم. (2001). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

20. الخشاب ، زهير قاسم، زنون معتز يونس.(2014). كرة قدم مهارات/اختبارات/قانون. ط1 المؤسسة اللبنانية للكتاب الاكاديمي. بيروت- لبنان.
21. الخشاب، زهير قاسم.(1999).كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر، العراق.
22. خليف، رضا(2006): العوامل المؤثرة في مستوى الطموح الرياضي وعلاقتها بمستوى الانجاز لناشئي كرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
23. الداوود، راتب. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي"، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (25)، (10). نابلس. فلسطين.
24. ذيابات، ناجح محمد، الجبور نايف مفضي.(2013). كرة القدم (مهارات/تدريب/اصابات). ط1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان، الاردن.
25. الراوي، مكي محمود.(2001). بناء بطاريات اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل العراق.
26. الرضي، كمال.(2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. ط2، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر، عمان :الاردن.
27. سلامة، حامد. (2013). "أثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

28. سويدان، خالد. (2015). "فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين. (رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
29. شحاتة، محمد ابراهيم. (2006). اساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
30. شرجي، محمد. (2013). "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
31. شرعب، عمر. (2011). "بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
32. الشرقاوي، محي الدين (2009) . تآثر استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت (17) عام، (رسالة دكتوراه غير منشور)، كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الاسكندرية.
33. شعلان، ابراهيم، والعفيفي، محمد.(2001). كرة القدم للناشئين، القاهرة: مركز الكتاب للنشر مصر.
34. عبد الحق، عماد صالح. (2005). اثر الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم. مجلة مؤتة، جامعة مؤتة، المملكة الاردنية الهاشمية، 1-26.
35. عبد الحميد، كمال، وحسين، محمد صبحي. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

36. عبد الخالق، عصام .(1994).التدريب الرياضي . نظريات وتطبيقات، ط8، دار المعارف، القاهرة.

37. عقاب، وسيم (2015). اثر برنامج التصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

38. العكور؛ الديري. (2009). "دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبد الله الثاني على طلاب المرحلة الأساسية بأعمار (10-11) سنة"، مؤتة للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، 15 (2)، 4.

39. علاوي، محمد حسن. (1994). "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف. القاهرة. مصر.

40. علاوي، محمد حسين.(1990). علم التدريب الرياضي .ط11، دار المعارف، القاهرة: مصر.

41. عيد، حسن .(2012). الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين). رسالة غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.

42. الفاتح، وجدي والسيد، محمد.(2002). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.

43. كشك، محمد، والبسطامي، امر الله.(2000). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين-كبار)، المنصور، القاهرة، مصر.

44. كماش، يوسف. (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم. دار الخليج، عمان.

45. كماش، يوسف. (2002). "اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم". جامعة الناصر. ليبيا
46. محمود، غازي صالح. (2011). كرة القدم المفاهيم _ التدريب. كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي، مصر.
47. محمود، غازي صالح. (2013). الاسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم. ط1، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي، مصر.
48. محمود، مسعد علي. (2006). المدخل إلى اللياقة البدنية. مطبعة 6 أكتوبر، مصر.
49. محمود، موفق اسعد. (2008). التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم. ط1، دار دجلة. عمان.
50. محمود، غازي صالح، حسن، هاشم ياسر. (2013). كرة القدم التدريب البدني. ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان: الاردن.
51. مختار، حنفي (1999). المدير الفني لكرة القدم. مركز الكتاب والنشر، القاهرة: مصر.
52. مختار، حنفي. (2008). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
53. المولى، موفق مجيد. (2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم. ط1، دار الكتاب الجامعي العين، دولة الامارات العربية.
54. المؤمن، حسام، كريم. (2008). تاثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم للشباب، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
55. النمري، مشعل عدي. (2013). "مهارات كرة القدم وقوانينها"، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

56. الوحش، محمد، مفتي، ابراهيم.(1994). أساسيات كرة لقدم. ط1، درا عالم المعرفة، القاهرة.

57. الوقاد، محمد رضا. (2003). "التخطيط الحديث في كرة القدم"، ط1. القاهرة. مصر.

58. ابو طامع، بهجت وحمدان ، بسام.(2010). *أوجهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد24، عدد(10) ص2950-2968

المراجع الاجنبية:

1. Antonio Rebelo , joao brito , Ander Seabra , Jose Oliveira & Peter
2. Benhahhou, Nadir(1998):**Guide Pour Entertainer de football Edition, Baghdadi, Algeria**
3. Birtukan,Belachew. Sisay Mengistu.(2018). *Effect of Physica Fitness on Exercises on Muscular Strength and Endurance Performance of Male Football Players of Tabour Secondary School. Iosr Journal of Humanities And Social Science.V23 ,P60-80 .*
4. Ilker,Eniseler,Sahan.(2018).**Effects Of Small-Sided Games and Conventional Aerobic Interval Training on Various Physiological Characteristics and Defensive and Offensive Skills Used in Soccer. Kinesiology V.50, P104-111.**
5. Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. Journal of Strength & Conditioning Research* 25(5): 1285-1292.

6. Krustup.(2012).*Physical match performance of youth football players in relation to physical capacity*, Eourpean Journal of sport science,p1-9
7. Louis,Jean. (1992)."**Des haies-foot-passion**" edition amphora,paris.
8. Meckel, y, Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). ***Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players***.Journal of Strength & Conditioning Research 26(7), 1845-1851.
9. Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). ***Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players***. Journal of Strength & Conditioning Research 26(7), 1845-1851.
- 10.Phail, Jonathan.(2017).**Effect of Combining Repeated Sprints and Plometric Training On repeated Sprint Ability In Male Youth Soccer Players**. Faculty of Sport and Health Sciences. University of Jyvaskyla. Master's Thesis in Science of Sport Coaching and Fitness Testing.p49

الملاحق

ملحق رقم (1)

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة

أولاً: الاختبارات البدنية:

1- اختبار لصفة التحمل.

2- اختبار لصفة السرعة الانتقالية.

3- اختبار لصفة الرشاقة .

4- اختبار لصفة المرونة.

اختبارات القدرات البدنية				
العلامة من (10)	الاختبارات		القدرات البدنية	التسلسل
	اختبار الركض (600) متر	1	التحمل العام	1
	اختبار الركض (800) متر	2		
	اختبار الركض (1500) متر	3		
	اختبار العدو (30) متر	1	السرعة الانتقالية	2
	اختبار العدو (40) متر	2		
	اختبار العدو (50) متر	3		
	اختبار الجري المتعرج (البارو)	1	الرشاقة	3
	اختبار الجري المكوكي	2		
	ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس	1	المرونة	4
	ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف	2		
	ثني الجذع إلى الخلف من الوقوف	3		

الاختبارات المهارية:

1- اختبار دقة التمرير بباطن القدم .

2- اختبار الجري بالكرة بجميع اجزاء القدم.

3- اختبار السيطرة على الكرة.

4- اختبار دقة التصويب.

اختبارات القدرات المهارية				
العلامة من (10)	الاختبارات		القدرات البدنية	التسلسل
	اختبار دقة التمرير القصير الارضي	1	التمرير بباطن القدم	1
	اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع	2		
	اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	3		
	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	1	الجري	2
	اختبار الجري بالكرة بالكرة 25 متر بين الحواجز	2		
	اختبار الجري بخط مستقيم لمسافة 35(ث)	3		
	اختبار التصويب على الاماكن الحساسة امام المرمى	1	التصويب	3
	اختبار دقة التهديف على دوائر متداخلة	2		
	اختبار الاحساس بالكرة بالمسافة	1	السيطرة	4
	اختبار الاحساس بالكرة (بالزمن)	2		
	اختبار الاحساس بالكرة بالمسافة	3		

الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات البدنية:

الاختبار الاول: التحمل العام

* اسم الاختبار: الركض (1500) متر

*الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على التحمل الدوري التنفسي.

* طريقة اداء الاختبار: يقف مجموعة المختبرين خلف خط البداية على المضمار عند بداية سباق (1500) متر، وينطلق المختبرون عند سماع إشارة البدء من وضع البدء العالي لإنجاز المسافة المطلوبة وهي (1500) متر.

*طريقة التسجيل: يتم حساب الزمن الذي استغرقه اللاعب في إنجاز المسافة المطلوبة وهي (1500) متر.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، أقماع، ساعة توقيت، صافرة.

الاختبار الثاني: العدو 30 مترمن الثبات

* الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

* الأدوات :

- ساعة إيقاف (عشرينانية)
- إشارة مرئية أو مسموعة.
- جزء من مضمار (30 متر) مجهز او مخطط خط للبداية وخط للنهاية .

*طريقة أداء الاختبار:

- يقف اللاعب خلف خط البداية، عند سماع النداء (خذ مكانك) (استعد) يتخذ وضع البدء العالي دون حركة.

بعد سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى النهاية .

يحسب للاعب اقل زمن في المحاولتين لا اقرب عشر من الثانية.

*الاختبار الثالث: الرشاقة

اسم الاختبار: الجري المتعرج "البارو"

*الهدف من الاختبار: قياس رشاقة اللاعب وقدرته على تغيير اتجاهه بأقل زمن.

*شرح الاختبار: يقف اللاعب عن القائم (أ) وعند سماع صفارة البدء يجري اللاعب على النقطة (ب) ويلف حول القائم ليجري إلى القائم (هـ) في مركز المستطيل ويلف حوله ويجري نحو القائم (ج) ويلف حوله ويجري نحو القائم (د) ويلف حول ويجري نحو القائم (هـ) ويلف حوله ويجري نحو القائم (أ) ويلمسه مع ملاحظة أنه أثناء جري اللاعب يجب أن لا يلمس القوائم مطلقاً سواءً بجسمه أو باليدين ويعطى اللاعب ثالث محاولات.

طريقة التسجيل: يقاس زمن أداء الاختبار من لحظة إشارة البدء حتى لحظة لمسه للعلم أ مع نهاية الاختبار ويحسب للاعب أحسن زمن في المحاولتين.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، أقماع، ساعة توقيت، قوائم.

*الاختبار الرابع: المرونة.

*اسم الاختبار: ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس الطويل .

*الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس المرونة وتحديدًا مرونة أسفل الظهر وأوتار العضلات.

*شرح الاختبار: يقوم المختبر بالجلوس طولاً مع مد الرجلين كاملاً أمام صندوق متدرج القياس بالسنتيمتر ويحاول المختبر الوصول بمقدمة الكفين لأبعد نقطة ممكنة للأمام.

*طريقة التسجيل: يتم حساب المسافة التي يصلها مقدمة الكفين على تدرج الصندوق مع المحافظة على مد الرجلين.

*الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50) سم، صندوق خشبي عليه شريط قياس.

*ملاحظة : يعطى اللاعب محاولتين يتم تسجيل افضل محاولة.

الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول: اختبار الاحساس بالكرة .

* هدف الاختبار: يقيس هذا الاختبار مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها.

* الملعب والأدوات: ملعب كرة قدم، كرة قدم، ساعة إيقاف، صفارة.

* طريقة أداء الاختبار: مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة لتتطيطها بالقدم أو الفخذ أو الرأس والاستمرار في الأداء حتى سقوط الكرة .

* زمن الاختبار: زمن الاختبار حتى سقوط الكرة.

* **طريقة التسجيل:** تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالقدم أو الفخذ أو الرأس، يحسب عدد مرات التنطيط .

ملاحظة: يعطى اللاعب محاولتين تسجل افضل محاولة.

الاختبار الثاني: اختبار دقة التمرير.

* **هدف الاختبار:** قياس دقة تمرير الكرة.

* **الملعب والأدوات:** مربع طول ضلعه 6 متر، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع أوقمع، توضع الكرة على بعد 1.5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه، يوضع مرمى اتساعه 1 م على بعد 10 م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع، صفارة .

* **طريقة أداء الاختبار:** يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع، عند سماع الصافرة يجري اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجري إلى الكرة مثلتها في الأضلاع الثلاثة من المربع، وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلى ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم يجري بعد لعب آخر كرة للمس القائم في مركز المربع، حسب عدد الأهداف التي سجلها اللاعب.

* **طريقة التسجيل:** يحسب للاعب اكثر عدد من الأهداف .

ملاحظة: يعطى اللاعب محاولتين يتم تسجيل افضل محاولة.

الاختبار الثالث: اختبار دقة التصويب على المرمى

* **هدف الاختبار:** قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .

* **الملعب والأدوات:** مرمى أو حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 4 أقسام مناطق متساوية، عدد من الكرات، نقطة على بعد 12 متر من منتصف المرمى أو الحائط .

* **طريقة أداء الاختبار:** توضع الكرة فوق نقطة 12 متر يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الأربع، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة، يعطى اللاعب خمس كرات على مناطق مختلفة، يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

• **طريقة التسجيل:**

يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.

ملاحظة: يعطى اللاعب محاولتين يتم تسجيل افضل محاولة.

الاختبار الرابع: اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم

* **هدف الاختبار:** يقيس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها.

* **الأدوات:** 10 قوائم، كرة قدم، ساعة توقيت.

* **طريقة أداء الاختبار:** توضع 10 قوائم (أقماع) في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر 2م، والمسافة بين خط البداية و أول قائم (2)م .

يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند سماع إشارة البدء، يجري اللاعب بين القوائم جري ام تعرجا حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة .

* **طريقة التسجيل:** يسجل للاعب أحسن زمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى عودته إلى خط البداية مرة أخرى.

ملاحظة: يعطى اللاعب محاولتين تسجل افضل محاولة.

ملحق رقم 2

البرنامج التدريبي المقترح

- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح التعرف الى اثر البرنامج التدريبي المقترح على منحنى التغير البعض القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم لدى ناشئي نادي طوباس الرياضي .

التوزيع الزمني للبرنامج:

- تم تحديد فترة زمنية مدتها (8) أسابيع لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بواقع (3) وحدات تدريبية -سبت-اثنين-اربعاء .
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (55-60) دقيقة .
- تم تحديد فترة زمنية للإحماء لجميع الوحدات التدريبية (5-10) دقيقة .
- تم تحديد فترة زمنية للراحة (5-10) دقائق للعودة للوضع الطبيعي .
- تم تحديد فترة زمنية (35-40د) لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

- اختبارات البدنية.
- التحمل.
- السرعة.
- الرشاقة.
- المرونة.
- اختبارات المهارية.

- السيطرة على الكرة (الاحساس) .

-التمرير بباطن القدم.

-الجري بالكرة.

-دقة التصويب.

البرنامج التدريبي المقترح

قياسات بدنية ومهارية قبلية

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهديئة	الشدة
الأول	الأول	سبت	5- 10-	دائرة الصفات البدنية السرعة (7) الرشاقة (1) دائرة الصفات المهارية الاحساس بالكرة (1)	وث 30ث	1د 30ث	27ث 120ث	3مرات 3مرات	2د 3د	1.20ث 6د	9د 4د	10.20 10د 18د 38.20	5-10د	60-65%
					4د	1د	4د	3مرات	3د	15د	3د			
					30ث	1د	30ث	4مرات	2د	4د	5د	9د		
	الأول	الثنين	5- 10-	دائرة الصفات البدنية المرونة (12) السرعة (7) دائرة الصفات المهارية الاحساس بالكرة (2)	وث 4د	1د 1د	27ث 4د	3مرات 3مرات	3د 3د	4د 15د	5د 3د	9د 9د 18د 36د	5-10د	60-65%
					30ث	1د	30ث	4مرات	2د	4د	5د	9د		
					30ث	1د	30ث	3مرات	3د	15د	3د	18د		
	الأول	اربعاء	5- 10-	دائرة الصفات البدنية التحمل (1) الرشاقة (1) دائرة الصفات المهارية الجري بالكرة (7)	وث 30ث	1د 1د	120ث 4د	3مرات 3مرات	2د 3د	8د 6د 15د	2د 4د 3د	10د 10د 18د 38د	5-10د	60-65%
					30ث	1د	4د	3مرات	3د	15د	3د	18د		
					30ث	1د	4د	3مرات	3د	15د	3د	18د		

*تمرينات التحمل تعطى في نهاية الوحدة التدريبية

الاسبوع الثاني

الشهر	الاسبوع	اليوم	الإحماء	المواثر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل والراحة	التهدئة	الشدة
الأول	الثاني	سبت	10-5د	دائرة الصفات البدنية السرعة (7) المرونة (13) دائرة الصفات المهارية الصرب (4)	6ث	30ث	1د	4مرات	5د	24ث	5د	5.24د	10-5د	%65-60
					30ث	30ث	1د	4مرات	1د	4د	5د	9د		
					5د	1د	5د	4مرات	1د	20د	4د	24د		
		اتنين	10-5د	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (2) السرعة (8) دائرة الصفات المهارية الفصوب (11)	30ث	30ث	1د	3مرات	3د	6د	4د	10د	10-5د	%65-60
					9ث	1د	120ث	3مرات	3د	4.50د	4د	8.50د		
					5د	1د	5د	3مرات	5د	15د	3د	18د		
		اربعاء	10-5د	دائرة الصفات البدنية التحمل (1) المرونة (13) دائرة الصفات المهارية الجري بالكرة (8)	30ث	30ث	2د	4مرات	2د	8د	2د	10د	10-5د	%65-60
					4د	1د	4د	3مرات	3د	15د	3د	18د		
												37د		

قياسات بدنية ومهارية *تمارين التحمل تعطى في نهاية الوحدة التدريبية

تمارين التحمل تعلى في نهاية الوحدة التدريبية

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهديئة	الشدة
الأول		سبت	10-5د	دائرة الصفات البدنية السرعة (6) المرونة (12) دائرة الصفات مهارية الجري بالكرة (8)	6ث	1د	30ث	4مرات	3د	150ث	3د	5.30د	10-5د	75-70%
					30ث	30ث	1د	4مرات	1د	4د	5د	9د		
					7د	1د	7د	3مرات	1د	21د	2د	23د		
		الثلاثاء	10-5د	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (11) السرعة (7) دائرة الصفات مهارية التصويب (12)	30ث	30ث	120ث	3مرات	3د	225ث	4د	10.15د	10-5د	75-70%
					5ث	1د	15ث	4مرات	2د	25ث	2د	12د		
					5د	1د	5د	2مرة	1د	10د	2د	37د		
		اربعاء	10-5د	دائرة الصفات البدنية التحمل (2) دائرة الصفات مهارية الاحساس بالكرة (3)	10د	1د	10د	2مرة	2د	20د	4د	24د	10-5د	75-70%
					4د	1د	4د	3مرات	3د	15د	3د	18د		
												36		

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإجماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهديئة	الشدة	
الأول	الرابع	سبت	10-5د	دائرة الصفات البدنية السرعة(8) الرشاقة(10) دائرة الصفات المهارية التمرير(5)	10ث	1د	10ث	5مرات	5د	5ث	5د	5.50د	10-5د	%75-70	
					30ث	1د	30ث	5مرات	4د	150ث	4د	6.50د			
					5د	1د	5د	4مرات	4د	20د	4د	24د			
													36.40د		
		الثنين	10-5د	دائرة الصفات البدنية المرونة(13) السرعة(7) دائرة الصفات المهارية التصويب(11)	30ث	1د	20ث	4مرات	5د	120ث	7د	9د	10-5د	%75-70	
					6ث	1د	6د	4مرات	5د	24ث	5د	5.24د			
	5د				1د	5د	4مرات	4د	20د	4د	24د				
												38.24د			
	اربعاء	10-5د	دائرة الصفات البدنية الرشاقة(11) التحمل(2) دائرة الصفات المهارية الجري بالكرة (9)	10ث	1د	10ث	5مرات	5د	50ث	5د	5.50د	10-5د	%75-70		
				10ث	1د	10ث	مرة	1د	10ث	2د	12د				
				4د	1د	4د	4مرات	4د	16د	4د	20د				
				37.50د											

قياسات بدنية ومهارية

الاسبوع الخامس

الشهر	الاسبوع	اليوم	الإحماء	العوائق	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهدئة	الشدة
الثاني	الخامس	سبت	10-5+	دائرة الصفات البدنية السرعة (8) الرشاقة (10)	وث 30ث	1د 1د	45ث 30ث	7مرات 4مرات	2د 4د	5.25د 120ث	4د 4د	9.25د 6د 24د	10-5+	85-80%
				دائرة الصفات المهاري التمرير (6.5)	5د	1د	5د	4مرات	4د	20د	4د	39.25د		
		الثنين	10-5+	دائرة الصفات البدنية المرونة (12) السرعة (6)	10ث 6ث	1د 1د	10ث 6د	5مرات 8مرات	4د 5د	50ث 48ث	5د 5د	5.50د 5.48د 28د	10-5+	85-80%
				دائرة الصفات المهاري الجري بالكرة (8-7)	6د	1د	5د	4مرات	4د	24د	4د	38.98د		
		اربعاء	10-5+	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (11) التحمل (3)	30ث 12د	1د 1د	30ث 1د	4مرات 2مرات	4د 1د	120ث 12د	4د 2د	6د 14د 18د	10-5+	85-80%
				دائرة الصفات المهاري التصويب (13-12)	5د	1د	5د	3مرات	3د	15د	3د	38د		

*تمارين التحمل تعطى في نهاية الوحدة التدريبية

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموع	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهديئة	الشدة
الثاني	السادس	سبت	10-5د	دائرة الصفات البدنية السرعة (8) الرشاقة (10) دائرة الصفات المهارية التصوير (6-5)	8ث 30ث	30ث 30ث	40ث 150ث	7مرات 6مرات	30ث 1د	280ث 900ث	1.30د 5د	6د 20د	10-5د	%85-80
					5د	30ث	5د	2مرة	30ث	10د	1د	11د		
					37د									
		اتنين	10-5د	دائرة الصفات البدنية السرعة (7) المرونة (12) دائرة الصفات المهارية الجري بالكرة (9-10)	8ث 30ث 8د	1د 1د 2د	8ث 30ث 5د	4مرات 4مرات 4مرات	1د 1د 2د	32ث 120ث 28د	4د 2د 4د	4.32د 4د 30د 38.32د	10-5د	%85-80
	اربعاء	10-5د	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (11) التحمل (4) دائرة الصفات المهارية التصويب (12-11)	20ث 15د 4د	2 1د 2د	20ث 15د 4د	5مرات مرة 4مرات	2د 1د 2د	1.40ث 15د 16د	5د 1د 2د	6.40د 16د 18د 38.40د	10-5د	%85-80	

قياسات بدنية ومهارية

*تمرينات التحمل تحلى في نهاية الوحدة التدريبية

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإجماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمريعات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهنئة	الشدة
الثاني	السابع	سبت	10-5	دائرة الصفات البدنية السرعة (6) الرشاقة (10) دائرة الصفات المهارية للتصويب (6-4)	8ث 30ث	30ث 30ث	40ث 150ث	7مرات 6مرات	30ث 1ث	4.30 15ث	1.30 5ث	6 20 11	10-5	95-90%
												38		
		اتنين	10-5	دائرة الصفات البدنية المرونة (12) السرعة (7) دائرة الصفات المهارية الجري بالكرة (9.10)	30ث 5ث	1ث 1ث	30ث 5ث	6مرات 8مرات	1ث 5ث	6 40ث	5 5ث	11 5.40 21 37.40	10-5	95-90%
		اربعاء	10-5	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (12) التحمل (5) دائرة الصفات المهارية التصويب (13-11)	30ث 18ث	1ث 1ث	30ث 18ث	6مرات مرة	4 1ث	180ث 18ث	4 1ث	7 19 14 40	10-5	95-90%

*تمريعات التحمل تحلى في نهاية الوحدة التدريبية

الاسبوع الثامن

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل والراحة	التهدئة	الشدة
الثاني	الثامن	سبت	10-5د	دائرة الصفات البدنية السرعة (6) المرونة (13) دائرة الصفات المهارية التصوير (4-5)	6ث	30ث	42ث	7مرات	30ث	2د	4د	6د 13.30	10-5د	95-90%
					30ث	30ث	90ث	7مرات	30ث	10.30د	3د	20د		
					6د	1د	6د	3مرات	1د	18د	2د	39.30د		
		الثين	10-5د	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (9) السرعة (6) دائرة الصفات المهارية الجري بالكرة (10-9)	30ث	1د	30ث	6مرات	30ث	3د	2.5د	5.50د 5.40د	10-5د	95-90%
					5ث	1د	5ث	8مرات	5د	40ث	5د	26د		
					6د	1د	6د	4مرات	1د	24د	2د	37.30د		
		اربعاء	10-5د	دائرة الصفات البدنية المرونة (12) التحمل دائرة الجري بالكرة التصويب (13-12)	20ث	1د	20ث	8مرات	1د	2.5د	3د	5.5د 20د	10-5د	95-90%
					18د	1د	18د	مره	1د	18د	2	12د		
					5د	2د	5د	2مره	1د	10د	2د	37د		

قياسات بدنية ومهارية

*تمارين التحمل تحلى في نهاية الوحدة التدريبية

التمرينات المستخدمة في الدراسة:

سيتم استخدام دائرتان لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

أولاً: دائرة الصفات البدنية:

التحمل:

- 1-تمرين الجري حول الملعب لمدة 8دقائق.
- 2-تمرين الجري حول الملعب لمدة 10دقائق.
- 3-تمرين الجري حول الملعب لمدة 12دقيقة.
- 4- تمرين الجري حول الملعب لمدة 15دقيقة.
- 5- تمرين الجري حول الملعب لمدة 18دقيقة.

السرعة:

- 6- تمرين العدو لمسافة 30متر.
- 7- تمرين العدو لمسافة 60متر.
- 8- تمرين العدو لمسافة 80متر.

الرشاقة:

- 9- تمرين الجري المتعرج حرف 8.
- 10- تمرين الجري الزكزاكي (30متر).
- 11- تمرين الجري متعدد الاتجاهات.

المرونة:

12- تمرين خفض الجذع اسفل من الوقوف لمسك مفصل القدم .

13- تمرين الجذع عالياً من الانبطاح.

ثانيا دائرة الصفات المهارية المستخدمة:

السيطرة على الكرة (الاحساس بالكرة).

1- تمرين الاحساس بالكرة على الارض بين القدمين.

2-تمرين تنطيط الكرة بكلتا القدمين.

3- تمرين نطيط الكرة بكلتا القدمين والفخذ والراس.

التمرير بباطن القدم.

4- تمرين التمرير بباطن القدم لمسافة خمسة متر مع الزميل.

5- تمرين التمرير بباطن القدم مع الزميل بين قمعين امتر والمسافة معا الزميل 10متر .

6-تمرين التمرير مع الزميل المقابل والجري بدون كرة بعد التمرير.

الجري بالكرة:

7- تمرين الجري بالكرة لمسافة 25متر.

8-تمرين الجري بالكرة بين الاقماع لمسافة 25متر.

9 - تمرين الجري بالكرة مع التمرير مع الزميل لمسافة 25متر.

10-تمرين الجري بالكرة مع التصويب على الهدف.

التصويب:

- 11- تمرين التصويب على الأماكن الحساسة في المرمى.
- 12- تمرين الجري بالكرة مع التصويب على المرمى مع تحديد مكان التصويب .
- 13- تمرين التصويب على دوائر متداخلة.

ملحق رقم 3

أسماء المحكمين وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المحكمون	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
د. بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. حسن جودالله	فسيولوجيا الرياضة	استاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
أ. سليمان العمدة	علوم الرياضة	مدرس	جامعة النجاح الوطنية
أ. محمد القدومي	علم الحركة	مدرس	جامعة النجاح الوطنية
أ. مالك عباس	جمباز	مدرس	جامعة النجاح الوطنية
أ.د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والقياس	أستاذ دكتور	جامعة خضوري
د. ثابت اشتيوي	علم النفس الرياضي	أستاذ مشارك	جامعة خضوري
د. جمال أبو بشارة	التدريب الرياضي لكرة القدم	أستاذ مشارك	جامعة خضوري
د. عصام أبو شهاب	تدريبي رياضي كرة القدم	أستاذ مشارك	جامعة مؤتة

*تم ذكر اسماء المحكمين بناء على مكان العمل ورتبة العلمية.

ملحق (رقم 4)

أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المساعدون	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
أ. محمد أبوبشارة	ماجستير التربية الرياضية	مدرب كرة قدم	نادي طوباس الرياضي
أ. سعود دراغمة	بكالوريوس التربية الرياضية	مدرب كرة قدم	مدرسة مرج نعجة المختلطة
أ. ياسر دراغمة	بكالوريوس التربية الرياضية	مدرب كرة قدم	مدرسة ذكور تياسير الثانوية

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of a Proposed Training Program on the
Curve For Some Physical and Skill Abilities amongst
Youth Football Players in Tubas Sport Club**

BY

Muhmmad Sameer Muhammad Abdel Raziq

Supervisors

Prof. Imad Abdel Haq

Co-Supervisor

Dr. Mahmoud Alatrash

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus -Palestine**

2019

The Effect of a Proposed Training Program on the Curve For Some Physical and Skill Abilities amongst Youth Football Players in Tubas Sport Club

BY

Muhmmad Sameer Muhammad Abdel Raziq

Supervisors

Prof. Imad Abdel Haq

Co-Supervisor

Dr. Mahmoud Alatrash

Abstract

The aim of this study was to identify the effect of a proposed training program on the curve OF CHANGE for some physical and skill abilities amongst youth football players in tubas sport club. To achieve that, the study was undertaken on a target sample consisting of (15) youth football players in tubas sport club. The proposed training program has been implemented for eight week with three training units per week. The physical variables of the study included (Endurance 1500m, Speed 30m, Sprint Agility (barrow test) and Flexibility. Whereas the skill variables of the study included (Control on the ball, The accuracy of passing, The accuracy of shooting and Running with ball). The researcher used the time series experimental approach. After collecting data, SPSS was used in order to reach the study results.

The results of the study revealed that there were a significant effect of the proposed training program on the curve of change for all studied physical abilities values, where the percentage of change was as the following: ((endurance 1500m (7.74%), speed 30m (10.88%), agility (9.32%) and flexibility (60.90%). Also, the proposed training program had a significant effect on the curve of change for all studied skill abilities

where the percentage of change was as the following: (control on the ball (72.07%), the accuracy of passing (188.97%), the accuracy of shooting (200%) and running with ball (8.64%)). Finally, there were statistically significant difference at ($\alpha \leq 0.05$) in all studied physical and skill abilities, where the flexibility variable reached the highest improvement rate (60.90%), the accuracy of shooting skill reached the highest improvement rate (200%).

The researcher recommended several recommendations where the most important was the need of adopting the proposed training program in clubs and football academies of its positive impact on enhancing both physical and skill abilities.

