

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات
البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي

إعداد

أحمد صلاح فايز مفلح

إشراف

د. محمود حسني 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 في الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية
والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي

إعداد

احمد صلاح فايز مفلح

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2019/11/27 م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

- | | |
|-------|--|
| | 1- د. محمود الأطرش / مشرفاً ورئيساً |
| | 2- أ. د. بهجت أبو طامع / ممتحناً خارجياً |
| | 3- د. حسن جود الله / ممتحناً داخلياً |

الإهداء

إلى الذي أخذ عن عاتقي وحمل على عاتقه، إلى الذي اشتد عودي على حساب صحته، إلى الذي جعل من كل نجاحاتي سراجاً يضيء محراب فرحته

(والدي)

إلى التي كانت امرأة مدهشة، كانت تضم كل ما في الأرض من طيبة، أجل كل ما في الأرض من طيبة.

التي خطت أمانيتها بأناملي فرسمت فرحتي على سميها

(والدتي).

إلى منزلي الثاني (نادي اوصرين الرياضي):

المنزل الذي ترعرعت فيه صغيراً وكبيراً وغرس في نفسي قيم الحب والوفاء والاحترام والانتماء.

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله على عظيم فضله وجزيل نعمه ووافر كرمه، بالشكر تدوم النعم، فالحمد لله وكفى والصلاة والسلام على خير من أصطفى، الحمد لله على ما تم من انجاز علمي في هذه الرسالة.

من باب العرفان بالواجب والامتنان بالفضل لا بد أن أتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق المشرف على هذه الرسالة، لما قدمه من توجيهات ونصائح لإخراج هذا الجهد إلى حيز الوجود، واثني بالشكر الجزيل للمشرف الثاني الدكتور محمود الأطرش الذي لم يدخر جهداً في التوجيه والإرشاد أيضاً.

كما وأتقدم بالشكر للممتحن الداخلي الدكتور حسن جود الله والممتحن الخارجي الاستاذ الدكتور بهجت أبو طامع على قبولهم مناقشة الرسالة وتقديم الملاحظات.

كما وأتقدم بالشكر إلى الصرح العلمي الشامخ الذي فتح لنا أبوابه على مصراعيها إلى جامعة النجاح الوطنية وخص بالشكر الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية.

وأخيراً أود أتقدم بالشكر الجزيل لكل من كان له فضل في إخراج هذا الجهد المتواضع إلى حيز الوجود وخاصة إلى أولئك الجنود المجهولين الذين لم يرد ذكرهم.

الباحث

الاقرار

أنا الموقع أدناه مقدّم الأطروحة التي تحمل عنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى

ناشئ كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي

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

Declaration

The work provided in 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:

Signatur:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الاهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الاقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الاشكال
ي	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
3	مشكلة الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	فرضيات الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
7	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
8	الإطار النظري
62	الدراسات السابقة
74	التعليق على الدراسات السابقة
76	الاستفادة من الدراسات السابقة
78	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
79	منهج الدراسة
79	مجتمع الدراسة
79	عينة الدراسة
82	أدوات الدراسة
85	متغيرات الدراسة
85	المعاملات العلمية للدراسة
86	المعالجات الإحصائية

88	الفصل الرابع: عرض النتائج
89	النتائج المتعلقة بالفرضية الأول
91	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
93	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
99	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
100	مناقشة النتائج
109	الاستنتاجات
110	التوصيات
111	المراجع
120	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	صفات أفراد عينة الدراسة (ن=22).	80
2	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتكافؤ على القياس القبلي لمتغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 22)	80
3	معاملات الثبات لمتغيرات الدراسة البدنية والمهارية	84
4	نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 11).	89
5	نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 11).	90
6	نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 11).	91
7	نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 11).	92
8	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 11).	93
9	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 11).	96

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
1	المهارات الأساسية بدون كرة	22
2	أنواع ضرب الكرة بالقدم	28
3	أنواع المناولات	36
4	العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف	38
5	متوسط القياس البعدي لمتغير التحمل تبعا لمتغير المجموعة	94
6	متوسط القياس البعدي لمتغير السرعة الانتقالية تبعا لمتغير المجموعة	94
7	متوسط القياس البعدي لمتغير الرشاقة تبعا لمتغير المجموعة	95
8	متوسط القياس البعدي لمتغير المرونة تبعا لمتغير المجموعة	95
9	متوسط القياس البعدي لمتغير القوة الانفجارية تبعا لمتغير المجموعة	96
10	متوسط القياس البعدي لمهارة دقة التمرير القصير تبعا لمتغير المجموعة	97
11	متوسط القياس البعدي لمهارة السيطرة على الكرة تبعا لمتغير المجموعة	97
12	متوسط القياس البعدي لمهارة التصويب على المرمى تبعا لمتغير المجموعة	98
13	متوسط القياس البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس تبعا لمتغير المجموعة	98

أثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى

ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي

إعداد

أحمد صلاح مفلح

إشراف

د.محمود حسني الأطرش

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي.

ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة الدراسة من (22) لاعبا من ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) وإجراء القياسين القبلي والبعدي، واستخدم برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والوصول إلى نتائج الدراسة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت النسب المئوية للتغير كما يلي: (الجري بالكرة (2.22%)، دقة التمرير القصير (51.20%)، السيطرة على الكرة (70.95%)، دقة التصويب على المرمى (33.81%)، ضرب الكرة بالرأس (99.35%)، وكذلك وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسط القياس البعدي لمهارة الجري بالكرة تعزى إلى متغير المجموعة، بينما كانت الفروق دالة إحصائية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية المتبقية (دقة التمرير القصير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب على المرمى، ضرب

الكرة بالرأس)، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة اعتماد المدربين للأختبارات المهارية والبدنية لنادى كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء واستخدامها.

كلمات دالة: الملاعب المصغرة، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية، أوصرين الرياضي.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

أهمية الدراسة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

فرضيات الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء. (النمري، 2013)

وتحتل كرة القدم 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. (الأطرش، 2008)

وأصبحت كرة القدم اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حركية، وبذلك مجهود بدني كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما أضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعداداً متكاملًا من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية متكاملة، ود أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حالياً هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها، فقد أصبح الأداء السريع يلعب دوراً هاماً وسبباً من أسباب الفوز لهذه الفرق . (علاوي، 1992)

إن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هو مقدرتهم على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركاتهم، ولم يعد هناك أي مكان للاعب البطيء في أي فرق، وهذا يرجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء واللاعب الآن يجب أن يستطيع التمرير أثناء الجري بالكرة وأيضاً أن يقوم بالتصويب الدقيق أثناء تحركه بالكرة.

وللوصول إلى هذا المستوى يجب على المدرب التخطيط أثناء التدريب بما ينسجم بمتطلبات وقابليات اللاعبين المهارية، البدنية، الخططية، والنفسية، وبالتالي سوف يحصل اللاعبون تدريجياً إلى مستوى وفق متطلبات الأداء في مواقف اللعب المختلفة، إذ أن المدرب يوجه واللاعب يرفع من مستوى أدائه عندما يستجيب لخطط اللعب الأساسية. وإن التخطيط يفرض على المدرب أن يكون ملماً كل الإلمام بفن كرة القدم.

كما أشار أبو عبده والسيد (2008) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم، وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

كلما اقترب ظروف التمرين من ظروف المنافسة الرياضية، كان التمرين أكثر فائدة وبالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جداً، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً، ويراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً. (حمادة، 1997)

مشكلة الدراسة

ويرى البساطي (2000) بأن التدريبات على الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات الرياضية، يعد من أفضل الأساليب لأستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات، حيث يؤدي إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات، وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحلة الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة، وعليه فإن التدريبات على الملاعب المصغرة أساس لأكتساب اللاعبين العديد من النواحي البدنية والمهارية والخططية، وكيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن اليقظة بكل

منافس وزميل، وتتم هذه المواقف عادة في مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني والمهاري.

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب في الفريق الأول لنادي أوصرين الرياضي ومدرّب لناشئ النادي، وعدم وجود ملاعب كبيرة في النادي، يقوم الباحث في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى الناشئين من خلال الملاعب المصغرة، وبالتالي تؤدي إلى تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على الأداء والتفكير الجيد، وهذا يعني أن تصميم تلك التدريبات بطرق وأساليب متعددة ومتغيرة المواقف، ويتكرر التدريب عليها يمكن أن تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب، والتحرك المطلوب، وأيضاً للمواقف المحتمل مجابته أثناء المباراة، ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب مصغرة ذات مساحات مختلفة.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في النقاط الآتية:

1. يكون لهذه الدراسة دور كبير في تنمية وصقل القدرات البدنية والمهارية لأهميتها للاعب الناشئ بكرة القدم في فلسطين.

2. أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات البدنية والمهارية على ألعاب أخرى.

3. التعرف إلى مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية التعرف الى الأهداف الآتية:

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح في الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي لدى المجموعة الضابطة.

2. أثر البرنامج التدريبي المقترح في الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي لدى المجموعة التجريبية.

3. التعرف الى الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي.

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى اختبار الفرضيات الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .

2. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

3. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم تعزى لمتغير المجموعة.

مجالات الدراسة

- المجال البشري: تكونت من ناشئ كرة القدم بنادي أوصرين الرياضي والبالغ عددهم (34) لاعباً.

- المجال المكاني: الملاعب المصغرة نادي أوصرين الرياضي .

- **المجال الزمني:** تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة وتأثيرها على النواحي البدنية والمهارية بالفترة الزمنية (2019/7/1-2019/9/2) لدى ناشيء كرة القدم بالضفة الغربية .

مصطلحات الدراسة

-**الملاعب المصغرة:** هي مساحات تحدد حسب هدف التدريب في مواقف مماثلة للأداء الفعلي أثناء المباريات. (الأطرش وأبو شهاب، 2018)

- **كرة القدم المصغرة:** هي تلك اللعبة التي تجري في مساحة صغيرة ومحدودة وبقوانين يفرضها المدرب لخدمة هدف معين. (مختار، 2006)

- **الصفات البدنية:** مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس. (حسنين، 1998)

-**المهارات الأساسية:** هي كل الحركات الضرورية سواء كانت بكرة أو بدون كرة، والتي يتم من خلال تطبيق المواقف الخطئية بكرة القدم. (الأطرش وأبو شهاب، 2018)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الاستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الأطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

الملاعب المصغرة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي لاقت اهتماماً كبيراً من قبل العلماء والباحثين لتصبح من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً في جميع أنحاء العالم ويرى الباحث أن هذا التطور الكبير والسريع لم يأت إلا من خلال الأسلوب العلمي المبني على الدراسات والابحاث العلمية من أجل النهوض بمستوى اللاعبين والفرق الرياضية بكرة القدم حيث أصبحت الدول تبذل جهوداً كبيرة في توفير الامكانيات المادية والبشرية والعلمية من أجل الحصول على المراكز المتقدمة في لعبة كرة القدم عالمياً.

وتعتبر اشكال اللعب من الألعاب الصغيرة المعدلة بما يتلائم متطلبات لعبة كرة القدم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والفسولوجية بحيث تكون محددة بقواعد وتعليمات وشروط ويكون عدد اللاعبين (4) فأكثر وبوجود منافس وأهداف وهذا ما يميز ويفرق بين شكل اللعب والالعاب الصغيرة ومن المهم أن تكون أشكال اللعب المستخدمة في تدريب لاعبي كرة القدم متشابهة للعبة كرة القدم من حيث قواعد اللعب وطبيعة وسير اللعب بشكل عام كما ويجب ان يتم اختيار اشكال اللعب في الملاعب المصغرة على أساس اعتبارات أخرى هي:

- عدد اللاعبين ومساحة الملعب وعدد الكرات ومستوى اللاعبين.
- يجب أن تتضمن اشكال اللعب اشراك أكبر عدد ممكن من اللاعبين في فعاليات اللعب بصورة متساوية وفعالة قدر المكان .
- يجب أن تتضمن اشكال اللعب حركات متعددة ومتنوعة كي تساعد في تنمية اللياقة البدنية للاعبين بصورة فعالة .

- يجب الاهتمام بحسن اعداد الملعب وتوفير الأدوات والأجهزة الضرورية في وقت مبكر علماً بأن سوء تنظيم التمارين كثيراً ما يسبب ضياع الوقت المكرس للتدريب وينقص فعالية التدريب ويقلل من محاسن اللعب. (دوبلر وآخرون، 2012)

الاعداد البدني:

- أهمية الاعداد البدني للاعب كرة القدم

الاعداد البدني للاعبي كرة القدم يعنى في أبسط صورة أكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية، والأعداد المهاري والخططي يعتمد أساساً على مدى اعداد اللاعب بدنياً فهو الذي يحدد الى حد كبير كفاءة هذا الأداء، اذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب واجادته لخطط اللعب فانه لن يستطيع تنفيذها الا بمساعدة لياقة بدنية عالية.

- اللياقة البدنية:

تعنى مجموعة الصفات (المكونات) الأساسية التي يمكن بواسطتها اعداد اللاعب اعداداً بدنياً سليماً متكاملأ عن طريق التنمية المتزنة لكل هذه الصفات، وقد أتفق خبراء كرة القدم على أن هذه الصفات هي التحمل والسرعة والقوة العضلية والمرونة والرشاقة.

1. القوة العضلية

تعرف القوة العضلية بأنها " مقدرة الجسم أو العضلات في التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة عند أداء الحركة " والقوة العضلية من أهم الصفات أو العناصر البدنية الأساسية الضرورية للاعب كرة القدم، حيث تعمل على تنمية النشاط، وزيادة الفاعلية أثناء التدريب وخلال المباريات، وتأتي تنمية القوة خلال فترات الجزء الرئيسي من التدريب، لما لها من أهمية في اعداد اللاعب بصفة عامة وتنمية عضلات الرجلين والقدمين بصفة خاصة، وفيما يلي بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة:

- التصويب القوي.
- التمرير الطويل القوي.
- مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس لتشتيتها أو استخلاصها منه.
- رمية التماس الطويلة القوية.
- ضربات الكرة بالرأس سواء كان ذلك بهدف التصويب أو التشتيت أو التمرير.
- التصادمات مع المنافسين وحالات الكتف والأرتطامات بالأرض.
- رمية التماس.

ويجب على مدرب كرة القدم أن يكون حذراً خلال تنمية للقوة العضلية للاعبين اذ يجب أن يكون على دراية بنوع القوة التي يحتاجها لاعب كرة القدم أكثر من غيرها، فالقوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم تختلف عن تلك التي يحتاجها لاعب رفع الأثقال أو المصارعة، كما لا يجب أن لا يغالى في التدريب عليها بل يجب أن يخطط التخطيط السليم المبني على الأسس والمبادئ العلمية حتى يحقق الغرض منها.

ومن وسائل تنمية عنصر القوة العضلية:

1. التمرينات الحرة.

- فردية.
- زوجية.

2. تمارينات بأستخدام الأدوات.

- الكرة.

- المقاعد السويدية.

- الأنتقال وأجهزة الأنتقال.

- عقل الحائط أو الضغط.

3. الألعاب والمسابقات.

4. تمارينات التصويب على المرمى.

5. التدريب الدائري.(الأطرش وابو شهاب، 2018)

ثانياً: السرعة

السرعة هي إحدى العناصر الأساسية للاعداد البدني وتعرف بانها " قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة أو عمل معين في أقصر وقت ممكن".

والسرعة والقوة عنصران هاما ومتلازمان في كرة القدم، والسرعة في حاجة الى مرونة، والى تحمل ورشاقة، كل هذه العناصر متصلة اتصالاً كاملاً، بالإضافة الى تأثير الجهازين الدوري والتنفسي.

ويحتاج لاعب كرة القدم الى السرعة في كثير من المواقف، وبصفة خاصة عند الجرى بالكرة أو بدونها، أو الصراع من أجل الحصول على الكرة أو الوصول اليها، وكذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية أثناء اللعب.

ولاعب الكرة يستخدم كل أنواع السرعة، فهو يستخدم ما يعرف بسرعة الانتقال (سرعة العدو) وذلك عندما يتحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة سواء بالكرة أو بدونها، وهو يستخدم سرعة الأداء، عندما يتحرك لمسافة أو يؤدي حركة أو عدة حركات في أقصر وقت ممكن، كما يحدث

عند أداء مهارة من المهارات الفنية كالتمرير أو السيطرة على الكرة أو التصويب على المرمى في أقصر زمن ممكن، أو ما يحدث خلال أداء مهارة من المهارات البدنية كالجرى بسرعة ثم الوقوف، أو الوثب والقفز أو التحرك لأخذ مكان جديد أو التحرك لتغطية زميل....الخ.

وللاعب الكرة يستخدم أيضاً سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)، وهو ما يعرف بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم في الملعب.....الخ.

ومن وسائل تنمية السرعة:

يجب أن يكون التخطيط لتنمية السرعة منبثقاً من خلال تلك المسافات والحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم خلال المباراة . كما يلاحظ أن تؤدي تمارينها بأقصى سرعة ممكنة مع اعطاء فترة الراحة المناسبة للاعب حتى يستطيع أن يؤدي الأداء التالي بأقصى سرعة ممكنة أيضاً.

تمارين السرعة:

التمارين الخاصة بتنمية السرعة الى الأنواع التالية:

- التمارين الفردية بالكرة.
- التمارين الزوجية بالكرة.
- تمارين المنافسات بدون كرة بين مجموعة من اللاعبين.
- تمارين المنافسات بالكرة بين مجموعة من اللاعبين.
- تمارين السرعة في شكل تتابعات ومسابقات بين المجموعات بدون كرة.
- تمارين السرعة في شكل تتابعات ومسابقات بين المجموعات بالكرة. (ابو عبده، 2008)

3. التحمل:

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 الأخرى - ينقسم التحمل الى قسمين :

- **التحمل العام:** وهو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول مدة ممكنة.

- وهو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء الجيد أو العالي وتطويره خلال المباراة او النشاط الذي يقوم به.

وهناك تقسيم آخر للتحمل الخاص:

- **تحمل الأداء:** وهو قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري والخططي بكفاءة خلال زمن المباراة، ويعتبر تحمل الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة .

- **تحمل السرعة:** وهو قدرة لاعب على تكرار السرعات خلال زمن المباراة.

ويعرف **التحمل** من الناحية الفسيولوجية بأنه " امكانية احتفاظ اللاعب في وقت الأداء بما يعرف بحالة الثبات " .

ويعتمد تحمل اللاعب على حالة القلب والرئتين (الجهازين الدوري والتنفسي) بصفة خاصة، وأجهزته الداخلية الأخرى بصفة عامة، ففي حالة الأداء الذي تشارك فيه عدة مجموعات عضلية بقوة ولمدة طويلة، فان العبء يقع على الجهازين الدوري والتنفسي، ولا يمكن الاستمرار في العمل بمستوى جيد الا بتوفير الاكسجين اللازم للعضلات لضمان استمرار الأداء دون ظهور التعب أو الارهاق على اللاعب.

ولقد أصبحت عملية توفير الأكسجين لدى اللاعب هي الدليل القوي على توفير اللياقة البدنية لديه، وأصبح اختيار "الحد الأقصى لأستهلاك الأكسجين" هو المقياس الحقيقي والدليل الواضح عند

اختيار اللاعبين الجد لمزاولة النشاط، وكذلك عند المفاضلة بين لاعب وآخر عند الاختيار في أى نشاط من الأنشطة الرياضية وخاصة في كرة القدم، حيث يحدد مدى عطاء اللاعب الان، كما يعبر عن امكانية عطائه في المستقبل.

ومن المظاهر الفسيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل:

- زيادة دفع الدم المحمل بالأكسجين الى الخلايا العضلية.
- انخفاض سرعة دقات القلب "النبض" عند اللاعب، مما يعطى وقتاً أطول للبطينين للاسترخاء والامتلاء.
- انخفاض ضغط الدم عند اللاعب.
- زيادة عدد كرات الدم الحمراء، ونسبة الهيموجلوبين في الدم لدى اللاعب، مما يساعد أيضاً على توفير كمية أكبر من الأكسجين التي تصل الى الأنسجة.

ومن وسائل تنمية تحمل الأداء:

1. تمارينات بين زميلين أو أكثر.
2. تمارينات المنافسة باستخدام التصويب على المرمى.
3. تمارينات المنافسة بدون مرمى.
4. تمارينات بدون كرة.

وفي جميع تمارينات تحمل الأداء يجب أن يقدر المدرب الحمل بحيث يراعى العوامل التالية:

- سن اللاعبين.
- المستوى الرياضي.
- الفترة التي يؤدي فيها التمرين.

- وسائل تنمية تحمل السرعة:

يفضل عند تنمية تحمل السرعة استخدام طريقة التدريب الفترى على أن يراعي ما يلي:

- تكون سرعة الجرى تتراوح ما بين 80-100% من أقصى سرعة اللاعب.
- يكون طول المسافة المقطوعة بالجرى تتراوح ما بين 30-90م.
- تكون فترة الراحة البينية على هيئة مشي أو جرى خفيف ويتراوح زمنها ما بين 25-35ث في حالة الجرى بسرعة عالية لمسافة 30م. وفي حالة ما تكون المسافة من 50-70م تكون فترة الراحة ما بين 75-90ث. يمكن أن تؤدي تمرينات الجرى على هيئة مربع داخل الملعب وتحدد الأركان بأعلام أو تقسيم جوانب الملعب بعلامات واضحة للاعبين للتغير للدلالة على مسافات المشي أو الجرى الخفيف والجرى السريع. (هاشم، 2000)

4. المرونة:

المرونة في كرة القدم تعنى مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب التي تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب . اذ أنه كلما زاد المدى التي تعمل فيه المفاصل كلما كان اللاعب يتميز بالمرونة . وبدون درجة كافية من المرونة فان المدى الحركي للمفصل يصبح محدوداً وبالتالي فان حركة اللاعب تكون محدودة مما يقلل من امكانية أداء المهارات المختلفة.

وتعمل المرونة على اطالة ومطاطية الأربطة والعضلات، فكلما زادت مطاطية الأربطة والعضلات، كلما زادت مرونة المفصل، والمرونة كغيرها من عناصر اللياقة البدنية الأساسية قد تكون عامة، فهي ضرورية لكافة الأفراد لتحقيق سهولة العمل في مدى واسع لمفاصل الجسم، وقد تكون مرونة خاصة بحيث تحقق للاعب سهولة في مدى اوسع لمفاصل الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب أطالة ومطاطية لأربطة وعضلاته لتحقيق المدى الواسع المطلوب.

وهناك عدة مفاصل يجب أن تتصف بالمرونة لدى لاعب كرة القدم ومن هذه المفاصل مفصل القدم الذي يحدد الى حد كبير ارتفاع الكرة عند التصويب على المرمى، وكذلك مفصل الكتف الذي يحدد الى درجة كبيرة أيضاً طول رمية التماس. بالإضافة الى مرونة العمود الفقري الذي يعتبر محوراً له دور رئيسي في ضربات الرأس والتصويبات بأنواعها والمراوغات والتمريرات الطويلة. كما يلعب مفصل الفخذ أيضاً الدور الفعال في مهارات كرة القدم المختلفة.

كما يعتبر المرونة عاملاً أساسياً في أقتصاد طاقة اللاعب وبذل الجهد أقل . كما تساعد المرونة على الأقلل من اصابة اللاعب بالتمزقات او التقلصات والخلوع أو ما شابه ذلك.

ويجب على المدرب أن يراعي العناصر عند تنمية عنصر المرونة لدى اللاعبين:

1. التدرج في الأداء.

2. يجب أن تؤدي الحركة في أقصى مدى تسمح له المفاصل مع مراعاة مقدرة اللاعب .

ومن وسائل تنمية المرونة:

تنمية المرونة يجب أن يستمر مع اللاعب خلال التدريب في كل الفقرات والمراحل وخاصة في الجزء المخصص للأحماء، فالتوقف عند استخدام تدريبات المرونة يؤدي الى هبوط مستوى الحركة، وتقل قدرة اللاعب على الأداء بالمدى المطلوب، مما يؤثر على مستوى الحركة، وتقل قدرة اللاعب على الأداء بالمدى المطلوب، مما يؤثر على مستوى أداء كافة المهارات الأخرى، بل وتعرضه للأصابة باستمرار، وخاصة الخلع والتمزقات والتقلصاتالخ.

والمرونة هي الأساس الذي يبدأ به المدرب عمله خلال اعداد اللاعب وهي القاعدة التي يبنى عليها عمله، فلا يمكن أن يبدأ المدرب عمله مع اللاعب بتنمية عنصر أو أكثر من عناصر الاعداد البدني أو حتى مهارة من المهارات الفنية دون ان يبدأ في تنمية المرونة أولاً، لذلك ينبغي على المدرب، وعلى اللاعب عدم البدء في أى تدريب أو مباراة أو نشاط دون أن تؤدي التمرينات أو

التدريبات الخاصة بالمرونة، والتي يكفي أن تؤدي لدقائق معدودة، مع مراعاة تكرار التمرين أو التدريب عدة مرات (من 5-8 مرات) ثم تزداد بزيادة حمل التدريب تبعاً.

وتنقسم التمرينات الخاصة بتنمية مرونة المفاصل وإطالة العضلات لدى لاعبي كرة القدم إلى الأنواع التالية:

1. التمرينات الحرة.

- التمرينات الحرة الفردية.

- التمرينات الحرة الزوجية.

2. التمرينات باستخدام الأدوات.

- الكرات الطبية.

- عقل الحائط.

وفيما يلي مجموعة من تمرينات المرونة والاطالة:

- تمرينات دوران للجذع.

- تمرينات دوران الذراعين والرجلين.

- تمرينات لف الجذع.

- تمرينات مرجحة الذراعين والرجلين.

- تمرينات ثني الجذع اماماً وخلفاً.

- تمرينات ثني الجذع للجانبين. (البساطي، 2000)

5. الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها " قدرة اللاعب على أداء الحركة بدقة في توافق وتناسق خلال المواقف المختلفة". كما تعرف بأنها " قدرة اللاعب على تغيير أوضاع واتجاهات جسمه على الأرض أو في الهواء".

وتتصل لرشاقة اتصالاً مباشراً بالجهاز العصبي، لذلك فإنها تعرف أيضاً بأنها " قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة، واختيار الطريقة المناسبة لأدائها".

والرشاقة قد تكون عامة، فهي ضرورية لكافة الأفراد سواء الفرد العادي أو اللاعب الذي يمارس أى نشاط، وقد تكون رشاقة خاصة للاعب معين أو نشاط محدد، فتتضيى حينئذ على الأداء البدني أو المهاري أو الخططي وكافة حركات اللاعب الأنسيابية والجمال، بالإضافة الى الاحساس السليم والتوقيت الدقيق.

ومن الوسائل المستخدمة في تنمية الرشاقة:

التمرينات البدنية والتدريبات بالكرة وبدون كرة، وتعتبر تدريبات المهارات الأساسية لكرة القدم هي انسب التدريبات لتنمية الرشاقة، كما تعتبر تدريبات الألعاب الصغيرة والخفيفة والألعاب الجماعية الأخرى (سلة- طائرة - يد....الخ) وكذلك نشاط الجمباز بحركاته الأر ضية وأجهزته المختلفة من خير الوسائل التي يمكن الاستعانة بها في تنمية عنصر الرشاقة، لما يحققه اللاعب خلال أدائها من امكانات في تنسيق حركاته على الأرض او في الهواء، ولما يحققه من استفادة خلال السقوط والدرجة في الملعب وتجنب الأصابة....الخ. (علاوي، 1992)

ثانياً: المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية لكرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة - كما تعتبر إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجال المهاري (التكتيكي).

الإعداد المهاري بكرة القدم:

إن الإعداد المهاري هو إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة. (شعلان والعفيفي، 2001).

والاعداد المهاري للاعب الكرة يعنى تجهيز هذا اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى. (الاطرش، 2009)

كما عرف الوقاد (2003) الإعداد المهاري بأنه " تجهيز اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى خلال المواقف التنافسية".

ويشير الوحش وإبراهيم (1994) إلى أن الإعداد المهاري هو تعليم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بهدف الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب، ويتميز أداء المهارات الأساسية الحركية الجيدة بما يلي:

1. السهولة والانسائية في الأداء.

2. الدقة والتحكم في الأداء.

3. التوافق في أداء الحركة.

4. الاقتصاد في أداء الحركة.

وهو ما أكدته الهيئتي (2014) أن الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، وللاعب كرة القدم يجب أن يتميز أدائه بالدقة، وهذا يتطلب الإعداد الشامل لجوانب اللعب المختلفة، وإن اللاعب الذي لم يكن إعداداه شاملاً يكون أدائه المهاري ضعيفاً وحركاته بطيئة، ويهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما أنه يعد أحد الجوانب المهمة في إعداد لاعب كرة القدم ويهدف إلى تطوير المهارات الأساسية أو هو تكتيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة .

ولإتقان المهارة يتطلب من البداية المرور بخطواتها حتى يصل اللاعب إلى الأداء المتكامل، فلا أداء جيد، ولا نجاح في تنفيذ خطة في الملعب مهما بلغت درجة الإعداد البدني، إن لم يتقن اللاعب أداء المهارة، ولذلك فإنه من أهم واجبات المدرب الاهتمام بالعملية التعليمية للمهارات الأساسية والتي تتخلص فيما يلي:

1. إعطاء فكرة عن المهارة أهميتها للاعب مع الشرح الواضح.
2. عمل نموذج واضح للمهارة وخاصة أمام الصغار والمبتدئين.
3. تقسيم المهارة إلى أجزاء.
4. اتباع الخطوات التعليمية للمهارة خطوة بخطوة.
5. استخدام الوسائل المساعدة المتاحة والتي يمكن إضافتها كالكرات الطبية والحوازر والأقماع..... إلخ في عملية التعليم.
6. أداء المهارة من المشي أو الوقوف ثم الجري الخفيف، ثم الجري العادي، ثم في الظروف العادية أو الطبيعية.
7. التركيز على الأوضاع الصحية والخطوات الهامة في أداء المهارة .

8. تصحيح الأخطاء أولاً بأول لعدم التعود عليها.
 9. عدم الانتقال من خطوة تعليمية إلى خطوة تالية أو من مهارة إلى مهارة أخرى من قبل التأكد من اجادتها.
 10. ربط المهارة ببعض المنافسات والمسابقات عند الأداء لزيادة تشويق اللاعبين وتسهيل الأداء.
 11. استخدام الأدوات وخاصة الكرات عند تعليم المهارة.
 12. الاهتمام بتشجيع اللاعبين البارزين ولفت النظر إلى الأداء الصحيح.
 13. تثبيت العملية التعليمية بالتدريبات الخاصة بكل مهارة، مع ملاحظة البدء بالتدريبات البسيطة للوصول إلى التدريبات المركبة.
 14. الاهتمام بالتعليم في مجموعات أو مع الزميل وكذلك عند البدء في عملية التدريب.
 15. الاهتمام بتنفيذ المهارة في وجود منافس وخاصة من خلال التقسيمات أو المباريات الودية.
- (حماد، 2001)

طرق التدريب على المهارات الأساسية:

تمرينات الإحساس التعود على الكرة:

هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية، وهي التي توجد "الصدقة" القوية بين اللاعب والكرة، وتزداد هذه الصدقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة، مما يجعلها دائماً تحت سيطرته سواء وهي على الأرض، أو في الهواء، وسواء أتت له الكرة من اليمين أو اليسار، أو الأمام أو الخلف، وفي أي وضع يأخذها اللاعب، وهذا التحكم والسيطرة على الكرة أو هذه "الصدقة" تنشأ عن طريق تمرينات التعود على الكرة.

نماذج التمرينات الإحساس بالكرة:

- درجة الكرة أسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة.
- تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي مرة باليمين.
- تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي مرة باليمين ومرة باليسار.
- تنطيط الكرة بين وجه القدم والخذ.
- تنطيط الكرة بالرأس من الثبات.
- تنطيط الكرة بجميع أجزاء الجسم.

أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:

مما لا شك فيه أن إتقان المهارات الأساسية هي أساس لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وهذا جعل كثيرا من خبراء لعبة كرة القدم يجتهدوا في تحديد وتصنيف المهارات الأساسية للعبة فنجد البعض قد قام بتصنيف المهارات الأساسية إلى مهارات بالكرة، ومهارات بدون كرة كما قسمها الوحش ومفتي (1994).



الشكل 1: المهارات الأساسية بدون كرة .

المهارات الحركية بدون كرة:

تحتوى المهارات الحركية على مجموعة المهارات التالية: (الجرى، الوثب، الوقوف، والدوران، والخداع والتمويه بالجسم) والتي تستخدم خلال اللعب في الظروف المختلفة، حيث تتغير وتتغير حركات اللاعب من المشي إلى المشي العادي إلى الجرى الخفيف والجرى العادي ثم الجرى بسرعات مختلفة حتى الوصول إلى السرعة القصوى، وفجأة يتغير ايقاع الجرى واتجاهاته وفق ظروف اللعب.

ولعل أهم ما تتميز به كرة القدم هو الخلط المستمر بين المهارات الحركية والارتباط الوثيق بينها وبين المهارات الفنية الأساسية كالجرى بالكرة والسيطرة عليها.....الخ

وتعمل 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 على المنافس.

أولاً: الجري وتغيير الاتجاه

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائماً أثناء المباراة بدون كرة، ويذكر مختار (1995) بهذا الخصوص أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة قليل مقارنة مع الجري بدون كرة في كل الاتجاهات فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكبر منه بالكرة حيث يدعم عبد اليمين (1996) بهذا العدد أن الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المباراة يتراوح من (60-150) ثانية، وهذا حسب وظيفته أما بقية المباراة يبذل في الدفاع والهجوم ومساعدة زملاء.

ثانياً: الوثب

أصبح ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم، ويقول رزق الله (1994) أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب الى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً أو بعد الجري جانباً أو خلفاً، حيث تطرق لها باعتبارها إحدى المهارات التي يحتاجها لاعب كرة القدم سواء كان مهاجماً أو مدافعاً يحتاج إلى القدرة على الارتقاء عالياً للقيام بضرب الكرة برأسه سواء كان للتصويب او للتمرير للمكان المناسب.

ثالثاً: الخداع والتمويه بالجسم

من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالذراع والرجلين ويقوم بالخداع والتمويه للاعبين الهجوم والدفاع على حد سواء، فيغير اللاعب المهاجم سرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بالذراع وذلك بأخذ خطوة جانباً ثم التحول إلى الجهة الأخرى، وهنا تظهر رشاقة وخفة اللاعب في التعامل مع متغيرات اللعب في التمويه والخداع من أجل إيجاد مواقف جديدة للتخلص وتفادي اللاعب المنافس حتى يحرز الهدف ويتحقق الانتصار (رزق الله، 1994)

رابعاً: وقفة اللاعب المدافع

لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب الوضعية الجيدة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة جيدة، يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثنى الركبتين، والارتكاز على مشطي القدمين، مع إنحناء الجذع قليلاً للأمام ورفع الذراعين قليلاً للجانبين؛ ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس لمنعه من تخطيه بالكرة.

المهارات الأساسية بكرة القدم مع الكرة:

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة. (محمود، 2009) (حسن، 2008) (صبرو كماش، 2005)

وبضيف محمود (2011) أن كرة القدم تمتاز بمهارات كثير ومتنوعة وهنالك طرق عديدة في تنفيذها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، حيث تعد هذه المهارات هي المفتاح الرئيسي لتنفيذ النواحي الخططية وتحقيق النتائج الايجابية.

وقد تم تقسيم المهارات الاساسية بكرة القدم بعد الرجوع الى الدراسات السابقة إلى النحو التالي:

1. ضرب الكرة بالقدم (التمرير والتصويب).

2. الجرى بالكرة .

3. السيطرة على الكرة (أستقبال وأمتصاص وكنتم الكرة) .

4. ضرب الكرة بالرأس .

5. المراوغة والخداع .

6. المهاجمة وقطع الكرة.

7. رمية التماس.

8. مهارات حارس المرمى.

أولاً: ضرب الكرة بالقدم:

أغراض ضرب الكرة بالقدم:

1. يؤدي ضرب الكرة بالقدم للتصويب على المرمى.

2. يؤدي ضرب الكرة بالقدم لأداء التمرير للزميل.

3. يؤدي ضرب الكرة بالقدم لتشتيت الكرة وإبعادها.

4. يؤدي ضرب الكرة بالقدم الى ركلات البداية والركنية والجزاء.

ويمكن قياس مهارة ضرب الكرة من خلال اختبار ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة

ويمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم الى عدة انواع منها الشائع الاستخدام ومنها الغير شائعة

الاستخدام فمن الضربات الشائعة ما يلي:

1. ضرب الكرة بباطن القدم الداخلي.

2. ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.

3. ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.

4. ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي.

أما الأنواع الغير شائعة الاستخدام فهي:

1. ضرب الكرة بسن القدم.

2. ضرب الكرة بكعب القدم.

أولاً: ضرب الكرة بالقدم:

يعد ضرب الكرة بالقدم من المهارات المهمة في اللعبة، وتوجد طرق عديدة لتنفيذها وكل منها يستخدم على حسب ما تتطلبه الحالة خلال سير المباراة والفريق الذي يتمكن لاعبه من إجاده ضرب الكرة بمختلف أنواعها ويؤدون المناولات المختلفة بشكل متقن ودقيق ويتميزون بأداء التهديد من المناطق المختلفة يمكنهم تحقيق مستويات ونتائج جيدة. (هاشم، 2011)

وتعتبر ضربات الكرة بالقدم سلاح قوي من ناحية إمكانية ضرب الكرة إلى مسافات طويلة، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من أهم المهارات في مجال كرة القدم. (صبر وكماش، 2005). (شعلان، 2009).

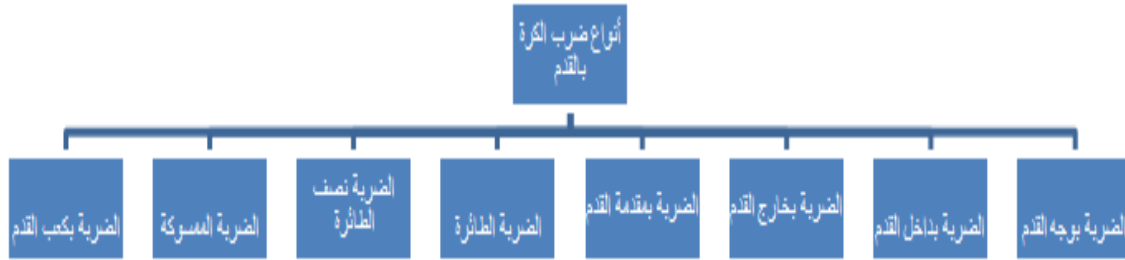
وقد وضع كمشك والبساطي (2000) انه من خلال مهارة ضرب الكرة يتم الحكم على أداء اللاعب بشكل جيد، حيث يتحدد مستوى أداء اللاعب بقدرته على أداء التمرير والتصويب ونقل الكرة خلال مواقف المباراة وطبقاً للغرض المراد تحقيقه.

ويذكر كماش (1999) انه بالرغم من اختلاف طرق ضربات الكرة بالقدم وتعدد أنواعها إلا أنها تتفق جميعاً في المبادئ الأساسية لفن الحركة، وانه على اللاعب أن يجيد كافة أنواع ضرب الكرة بالقدم بمهارة عالية لأنها المهارة الأكثر استخداماً خلال المنافسات.

أغراض ضرب الكرة بالقدم:

- يؤدي ضرب الكرة بالقدم للتصويب على المرمى.
- يؤدي ضرب الكرة بالقدم لأداء التمرير للزميل.
- يؤدي ضرب الكرة بالقدم لتشيت الكرة وإبعادها.
- يؤدي ضرب الكرة بالقدم الى ركلات البداية والركنية والجزاء.

أنواع ضرب الكرة بالقدم:



شكل رقم (2): أنواع ضرب الكرة بالقدم.

ويمكن قياس مهارة ضرب الكرة من خلال اختبار ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة ويمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم الى عدة انواع منها الشائع الاستخدام ومنها الغير شائعة الاستخدام فمن الضربات الشائعة ما يلي:

1. ضرب الكرة بباطن القدم الداخلي.
2. ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.
3. ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.
4. ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي.

أما الأنواع الغير شائعة الاستخدام فهي:

5. ضرب الكرة بسن القدم .
6. ضرب الكرة بكعب القدم.

أ. ضرب الكرة بباطن القدم الداخلي:

يعد هذا النوع من تمرير الكرة ذا أهمية كبيرة نتيجة لسهولة التحكم في توجيه الكرة، وتستخدم بكثرة في المناولات القصيرة والمتوسطة بشكل خاص، وكذلك التصويب الدقيق على المرمي، وبذلك فإنه يجب على اللاعب إتقان هذا النوع من تمرير الكرة والتدريب المستمر على استخدامها بالشكل السليم وبقوة ودقة.

التمرينات التطبيقية:

1. أداء المهارة بدون استخدام كرة (على الطريقة الكلية).
2. أداء المهارة باستخدام كرة (على الطريقة الكلية).
3. ضرب الكرة الثابتة من الوقوف إلى الزميل أو الحائط .
4. ضرب الكرة الثابتة بعد التحرك خطوة واحدة إلى الزميل أو الحائط .
5. ضرب الكرة الثابتة بعد المشي بضعة خطوات إلى الزميل أو الحائط .
6. ضرب الكرة الثابتة بعد الجري بضعة خطوات إلى الزميل أو الحائط .
7. يقف اللاعب مواجهًا للاعب آخر والمسافة بينهما من 3-4 م، ويقوم احدهما بتمرير الكرة والآخر بإيقاف الكرة، وهكذا .
8. يسقط اللاعب الكرة من يده ثم يقوم بضربها بباطن القدم الداخلي للأمام بعد إرتدادها من الأرض مباشرة .
9. ثلاث طلاب في تشكيل مثلث يمرروا الكرة فيما بينهم بباطن القدم الداخلي .
10. مواجهة حائط على بعد (6) خطوات، وضع الكرة أمام الطالب المتعلم وینفذ تمرير الكرة بباطن القدم الداخلي (10) مرات بالقدم اليمني و (10) مرات بالقدم اليسرى .

11. دحرجة الكرة أمام المؤدي على بعد (12) خطوة وتبادل تمرير الكرة مع الزميل بباطن القدم الداخلي .

12. اللاعبين (1) و(2)، على مسافة مناسبة من بعضهما والكرة مع أحدهما ينطلق الطالبان للأمام ويمرران الكرة الى بعضهما .

13. يقف اللاعبان في قاطرتين متقاربتين، كل قاطرة (3) طلاب والكرة مع الطالب (1) يمرر الكرة إلى اللاعب (5) ويجري ليقف خلف القاطرة المقابلة، ويقوم الطالب (5) بتمرير الكرة إلى اللاعب (2) ويجري متجها إلى خلف القاطرة الأخرى...وهكذا.

14. نفس التمرين السابق، ولكن يتم وضع حاجز قبل أي مجموعة بحيث يجتاز الطالب الحاجز ثم يمرر، وهكذا القاطرة الأخرى .

15. ثلاثة لاعبين على مسافات مناسبة، يجرى الطلاب للأمام ويتم التمرير فيما بينهم. (الأطرش وابو شهاب، 2018)

ب. ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي:

يكون ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي في الجزء المغطي برباط الحذاء .

تعتبر مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي أكثر الضربات انتشاراً وخاصة في التصويب على المرمى والتمرير الطويل وذلك لما تمتاز به هذه الضربة من قوة مؤثرة ومدى بعيد، ويرجع سبب قوة هذه الضربة إلى:

1. صلابة وجه القدم الأمامي يؤثر تأثيراً في قوة الضرب ومداه .

2. مدى مرجحة الرجل خلفاً قبل عملية الضرب كبير مما يكسب الضربة قوة .

3. تؤدي هذه الضربة دائماً من الجرى مما يعطى اللاعب قوة دفع أكبر .

4. المساحة الكبيرة من القدم التي تلامس الكرة أثناء الداء مما يؤدي الى تمركز القوة وانتقالها الى الكرة .

التمرينات التطبيقية:

1. أداء نموذج للمهارة بدون كرة.
2. أداء نموذج للمهارة مع كرة.
3. يمسك اللاعب الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم.
4. يسقط اللاعب الكرة من يده ويؤدي ضرب الكرة بوجه القدم الامامي الى زميل امامه، والذي يقف على بعد (5م) .
5. يسقط اللاعب الكرة من يده ويؤدي ضرب الكرة بوجه القدم الأماميالى الحائط .
6. يمسك اللاعب الكرة بيده ويجري من 3 إلى 4 خطوات ويقوم برميها أمام الصدر ليضرب الكرة وهي طائرة.
7. يؤدي نفس التمرين ولكن تضرب قبل أن تلامس الأرض.
8. يقف اللاعب مواجهاً زميل وعلى مسافة مناسبة حيث يقوم الزميل برمي الكرة الى المتعلم بحيث ترتد أمامه مرتين حيث يقوم بضربها بوجه القدم الداخلي ليردها إليه مرة أخرى.
9. وضع الكرة في مكان الضربة الركنية وأداء التمرير (10) مرات من الجاني الأيمن و(10) مرات من الجاني الأيسر.
10. الخطوة السابقة على أن تضرب الكرة وهي طائرة دون ان تلامس الأرض.
11. ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي وهي ثابتة على الأرض بعد الاقتراب.
12. الجرى في اتجاه الكرة المتدحرجة في اتجاه اللاعب وتمريرها بوجه القدم الداخلي.

13. يضرب اللاعب الكرة بهدف التصويب إلى المرمى من مناطق مختلفة.

14. يمرر اللاعب (1) الكرة إلى (2) الذي يسيطر عليها ويصوبها إلى المرمى بوجه القدم الأمامي.

15. الجرى بالكرة ثم ضربها بوجه القدم الأمامي لزميل على مسافة (10م) أو لتصويبها إلى المرمى. (الببكي، 1992)

ج. ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

يشمل وجه القدم الداخلي المنطقة المحددة بين الأصبع الأكبر حتى بداية باطن القدم الداخلي.

وتعتبر هذه المهارة من أكثر مهارات ضرب الكرة شيوعاً واستخداماً، فهي تستخدم دائماً في:

1. التمرير الطويل.

2. التمرير العرضي.

3. التصويب الملتوي على المرمى.

4. الضربات الحرة للتغلب على حائط الصد.

5. ركلة المرمى.

6. الركلة الركنية.

7. الركلة العالية الطويلة والعكسية.

8. الركلة الحرة.

التمرينات التطبيقية:

1. يقوم اللاعب في اعطاء نموذج بدون كرة.
2. يقوم اللاعب في اعطاء نموذج مع كرة.
3. يضرب اللاعب كرة ثابتة وهو واقف إلى زميل على بعد (5م).
4. لاعبان متواجهان يمرران الكرة لبعضهما بوجه القدم الداخلي بعد السيطرة على الكرة.
5. لاعبان يجريان للأمام ويمرران الكرة لبعضهما بعد السيطرة على الكرة.
6. اللاعب يقف على 3-5م، من الكرة وفي الجانب الآخر منها يقف زميل له على المسافة 7-9م، حيث يقترب اللاعب الى الكرة ويضربها بوجه القدم الداخلي متوسطة الارتفاع إلى زميله.
7. نفس الخطوة السابقة على أن يحاول اللاعب أن يضرب الكرة من أسفلها لتعلو فوق رأس الزميل.
8. يدرج اللاعب المواجهة للزميل الكرة على الأرض حيث يقوم بضربها بوجه القدم الداخلي بعد ان يتخذ الوضع السليم لتطبيق المهارة .
9. يدرج اللاعب الكرة لنفسه ثم ينطلق خلفها ليضربها بوجه القدم الداخلي إلى هدف محدد .
10. يقف اللاعب والكرة ومعه الكرة بجانب منطقة الجزاء ويضرب الكرة إلى المرمى بوجه القدم الداخلي . (هاشم، 2011)

د.ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

وهي من المهارات المحببة إلى لاعبي كرة القدم حيث تستخدم بكثرة خلال اللعب، وتؤدي هذه الضربة تشريحياً بوجه القدم الخارجي بواسطة الإصبعين الصغيرين مع الحافة الخارجية للإصبعين.

وتستخدم مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي في:

1. التمرير القصير.
 2. التمرير المتوسط.
 3. التمرير الطويل.
 4. التصويب الملتوى على المرمى سواء كانت الكرة على الأرض أو في الهواء.
- كما يصعب على حارس المرمى الإمساك بها لما فيها من خداع بسبب انحرافها أثناء سيرها.

التمرينات التطبيقية:

1. يقوم اللاعب في اعطاء نموذج بدون كرة.
2. يقوم اللاعب في اعطاء نموذج مع كرة.
3. يسقط اللاعب الكرة من يديه في اتجاه الرجل الضاربة وللخارج قليلاً وقبل ان تلامس الكرة الأرض يضربها بوجه القدم الخارجي إلى زميله الذي يقف أمامه.
4. اللاعب يمسك الكرة في يده ويسقطها في منتصف المسافة بينه وبين اللاعب حيث يردّها إليه اللاعب بعد إرتدادها من الأرض.
5. الخطوة السابقة ولكن اللاعب يرميها لرجل زميله الذي يضربها مباشرة له بوجه القدم الخارجي.
6. كل لاعب يحاول تمرير الكرة لزميله بوجه القدم الخارجي، بشكل قاطرة.
7. ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي والكرة ثابتة على الأرض بعد الاقتراب بعدة خطوات.
8. وضع مقعد سويدي على جانبه أو استخدام حائط ثم وضع الكرة على بعد (3) خطوات، ثم ضرب الكرة بقوة بسيطة والتكرار (10) مرات.

9. نفس التمرين السابق ولكن ابتعاد الكرة عن المقعد السويدي أو الحائط (10) خطوات والتكرار (5) مرات.

10. يقوم المؤدي بوضع الكرة على خط (18) ياردة، ثم الاقتراب والتصويب على المرمى بوجه القدم الخارجي. (مختار، 1995)

من استخدامات ضرب الكرة بالقدم

أولاً: التمرير:

من الناحية التكتيكية فان التمرير يجب أن يحقق هدفين:

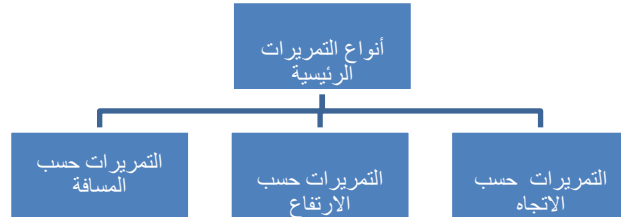
1. أن يساعد على تقدم الكرة للأمام واكتساب مساحة في خطوط المنافس.
2. أن يعطي مهاجمو الفريق زيادة عددية في خطوط المنافس وذلك يتطلب ارتباط عدد كبير من اللاعبين ببعضهم ولهذا فان التمرير يعتبر الوسيلة التي تحدد الأسلوب البنائي الذي يستخدمه الفريق في بناء الهجوم. (صالح، 2011).

وهناك ثلاث عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح التمرير وهي:

1. الدقة في أداء التمرير.
2. أن تكون التمريرة بسيطة.
3. السرعة في أداء التمرير. (محمود، 2008).

أنواع المناولات: (محمود، 2008).

لكي نعطي صورة واضحة عن أنواع التمريرات بكرة القدم يمكن تقسيمها إلى ما يأتي:



شكل رقم (3): أنواع المناولات.

أولاً: التمريرات حسب الاتجاه:

أ - التمريرة العميقة (بالعمق).

وتكون باتجاه هدف 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 الخصم لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه هدف المنافس.

ج - التمريرة الخلفية :

يعتمد اللاعبون إلى إرجاع الكرة خلفاً لغرض الوصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء الهجوم وفتح الشغرات.

ثانياً: التمريرات حسب الارتفاع:

أ. التمريرة الأرضية:

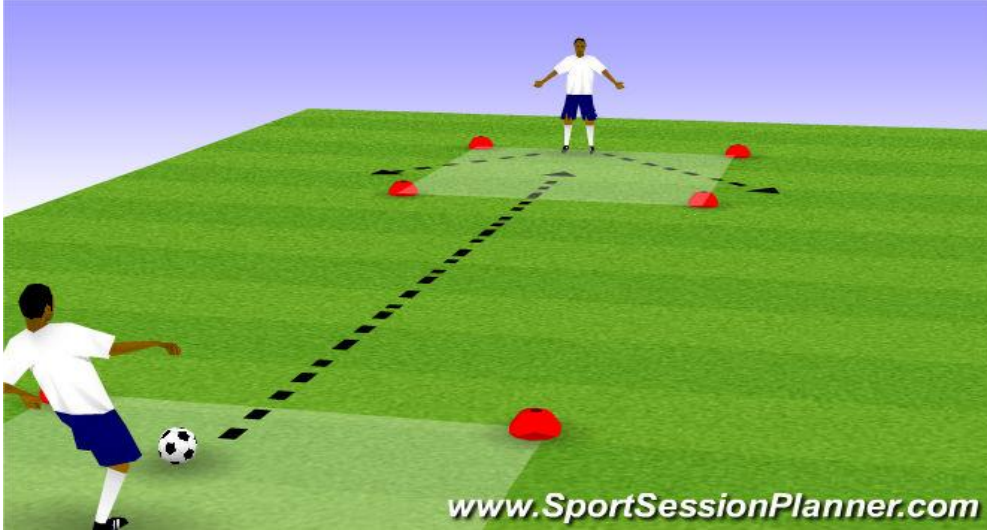
تعد هذه المناولة سريعة وضمان وصولها إلى الزميل لعدم وجود منافس بينهم.

ب. التمريرة العالية:

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

ثالثاً: التمريرة حسب المسافة:

أ. التمريرة القصيرة: وتكون مسافتها من 8 - 12 م .



ب. التمريرة المتوسطة:

تكون مسافتها 12 م - 25 م ولا يحبز هذه المناولات إمام المنطقة الدفاعية لأنها غالباً ما تشكل خطورة على الفريق، فوائدها قليلة للفريق لأنها لا تعطي مساحة واسعة من الملعب.

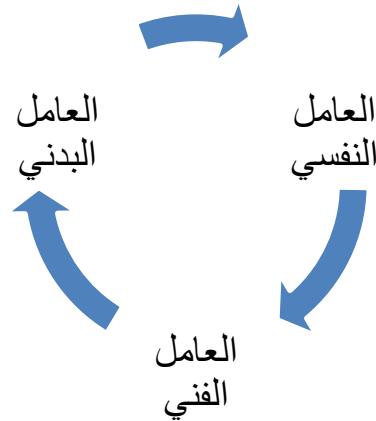
ج. التمريرة الطويلة :

تستخدم بغرض التقدم نحو الخصم، وتؤمن المباغتة وصعوبتها تكمن دقة أدائها وإيصالها للزميل، وتكون مسافتها من 25م فما فوق. (محمود، 2008)

ثانياً: التصويب

يعد التصويب من المهارات الأساسية في مهارات كرة القدم ، وعن طريقة يمكن حسم نتائج المباريات وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتصويب غالباً. إذ يعد التصويب إحدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الآخر. (السيد، 2008)، (محمود، 2008)، (المتولي، 2000).

العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديد: (محمود، 2009).



شكل رقم (4): العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديد .

أنواع التصويب في كرة القدم:

وصنف كل من الخشاب ورجب (2001)، وحسين (1999) التهديد إلى تهديد بعيد من خارج منطقة الجزاء وتهديد من داخل منطقة الجزاء، وفي حالة التصويب اختيار المكان المناسب على المرمى.

ويقسم التصويب إلى نوعين التهديد بالقدم والتهديد بالرأس (حسين، 1999) (حماد، 1994).

ويقسم التصويب بالقدم إلى:

1. التصويب بداخل القدم .
2. التصويب بخارج القدم .
3. التصويب بوجه القدم من الداخل.
4. التصويب بوجه القدم من الخارج.
5. التصويب بوجه القدم من الأمام.

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات الآتية:

1. عندما لا يتوفر فرصة للتمرير للزميل نقوم بالجري بالكرة.
2. يستخدم الجري بالكرة عند التصويب أو ما قبل التصويب على المرمى.

ان مهارة الجري بالكرة تتأثر بعوامل متعددة منها:

- المساحة المتاحة أمام اللاعب.
- المسافة التي تفصل بين اللاعب والمنافس.
- اللياقة البدنية للاعب.
- مواصفات أرضية الملعب.
- طبيعة الطقس.

ومن اهم الشروط التي يجب توفرها من اجل نجاح مهارة الجرى بالكرة:

- السرعة.
- التوافق العضلي العصبي.
- قدرة اللاعب على السيطرة المستمرة على الكرة في جميع أرجاء الملعب.
- موقع اللاعب من الملعب.
- المهارة الحركية للقدمين والساقين.
- حماية الكرة عن طريق وضع الجسم بينها وبين المنافس. (محمود، 2011)

أنواع الجرى بالكرة:

1. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي:

وهي أسهل الطريقتين في الأداء لاتفاق الحركة مع الوضع التشريحي للجسم، وكثيرة الاستخدام في الملعب، وكذلك يستخدم الجرى الى الأمام وفي الجرى المتعرج، وبالتالي تعطى للاعب درجة عالية من الحماية على الكرة من المنافس.

التمرينات التطبيقية:

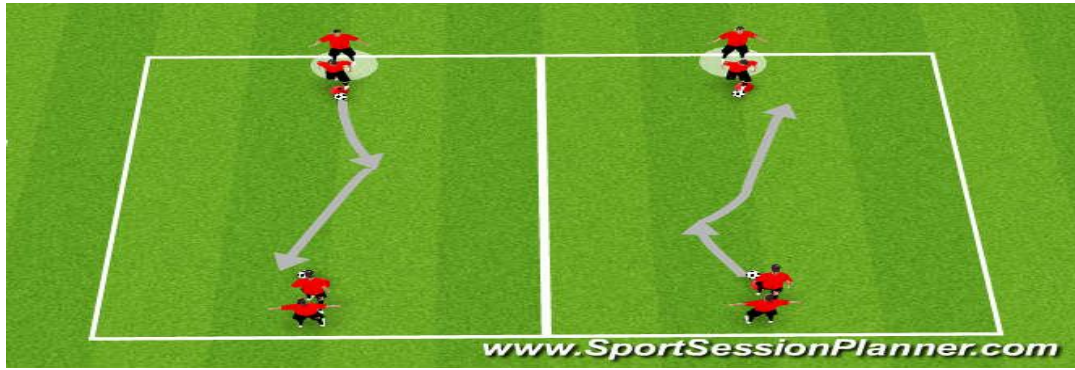
1. عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر
2. توضع الكرة امام اللاعب ويتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة
3. يتخذ اللاعب الوضع الصحيح للجري بالكرة ثم يمشي بالكرة للأمام بقدم واحدة.
4. الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بالتبادل.
5. الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بسرعة.

6. الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بخط متعرج.
6. الجري السريع بالكرة في خط مستقيم مرة ومتعرج مرة أخرى.
7. الجري بالكرة بسرعات مختلفة داخل الدائرة .
8. الجري السريع بالكرة وعند إشارة المدرب او المعلم يقف اللاعب مباشرة.
9. الجري السريع بالكرة ويجري لاعب آخر بجواره دون مهاجمته.
10. الجري بالكرة للأمام باستخدام الجري المتعرج بين الأقماع عدد (5) أقماع تكون المسافة بين كل قمع والآخر (3) خطوات، ويكرر الأداء (5) مرات. (الوحش ومفتى، 1994)
2. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:

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

التمرينات التطبيقية:

1. يقوم اللاعب في اعطاء نموذج بدون استخدام كرة .
2. يقوم اللاعب في اعطاء نموذج باستخدام كرة .
3. يتخذ اللاعب الوضع الصحيح للجري بالكرة ثم يمشى بها للأمام برجل واحدة .
4. الجري بالكرة ببطء بقدم واحدة .
5. الجري بالكرة باستخدام القدمين بالتبادل مع الزميل، وتكون المسافة بينهما (10م).

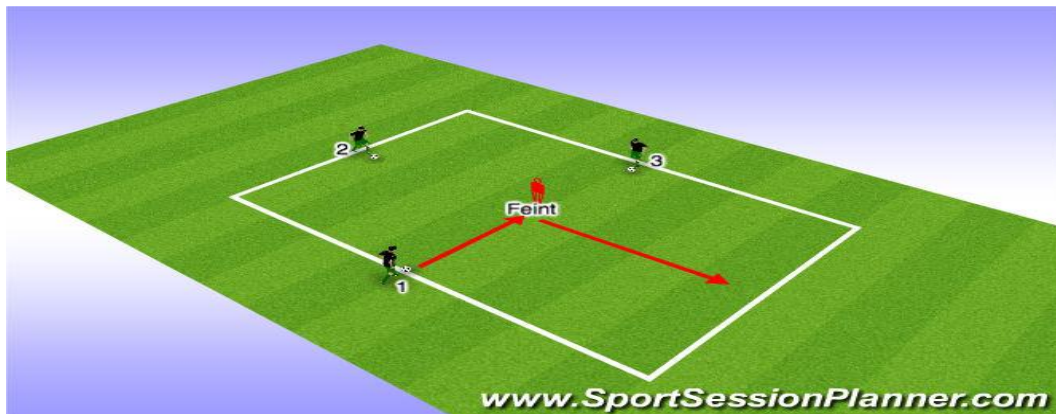


6. الجري بالكرة للأمام بسرعة أكبر من الخطوة السابقة مع دفع الكرة بقدم واحدة

7. الجري بالكرة للأمام بسرعة مع استخدام القدمين في دفع الكرة.

8. الجري بالكرة للأمام بسرعة مناسبة مع استخدام الجري المتعرج.

9. الجري بالكرة للأمام بسرعة مناسبة داخل مربع باستخدام شاخص.



10. الجري بالكرة داخل دائرة بمساحة 10م، والجري يكون بشكل متعرج باستخدام زميل معاكس

في الدائرة . (كماش، 1999)

ثالثاً: السيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة تعنى امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضى الموقف، وتتطلب السيطرة توقيتاً دقيقاً وحساسة بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء، إذ لا يمكن للاعب أداء أية مهارة أخرى ما لم يتمكن من إتقان هذه المهارة على أكمل وجه وتشمل السيطرة على الكرة:

1. أستلام أو استقبال الكرة أثناء دحرجتها على الأرض.

2. أمتصاص الكرة وهي أتية للطالب من الهواء.

3. كتم الكرة قبل أو بعد ان ترتطم بالأرض.

أولاً. استلام أو استقبال الكرة وأنواعها:

1. استلام أو استقبال الكرة بباطن القدم الداخلي:

استخدام باطن القدم الداخلي في استلام الكرة هو أكثر ضماناً من الطرق الأخرى وذلك نظراً لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام وهي باطن القدم.

التمرينات التطبيقية:

1. عمل نموذج واضح مع الشرح البسيط بدون كرة.

2. يؤدي اللاعب حركة الاستلام بباطن القدم الداخلي باستخدام كرة.

3. يبدأ التمرين بأن يدحرج الطالب الكرة ببطء لزميله ليقوم باستلامها بباطن القدم الداخلي وهو واقف مكانه.

4. يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة قوة درجة الكرة.

5. يدحرج اللاعب الكرة للاعب الزميل الذي يجري الى الكرة ويستلمها. (أسماعيل وآخرين، 1989)

2. استلام أو استقبال الكرة بوجه القدم الخارجي:

يستعمل خارج القدم لأستلام الكرة الأرضية الآتية من اتجاه جانبي ويتم ذلك بمد الرجل المستلمة جانبا في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لأمتصاص سرعتها.

التمرينات التطبيقية:

1. يؤدي اللاعب حركة استلام الكرة بوجه القدم الخارجي بدون كرة .
2. يؤدي اللاعب حركة استلام الكرة بوجه القدم الخارجي بشكل صحيح باستخدام الكرة.
3. يدرج اللاعب الكرة ببطء لزميله الذي يقوم باستلامها بوجه القدم الخارجي.
4. الخطوة السابقة ولكن اللاعب يدرج الكرة لزميله بسرعة أكبر. (شعلان، 2008)

ثانياً: امتصاص الكرة:

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية في الهواء مباشرة بواسطة جزء من الجسم، وتمتص الكرة بأجزاء رئيسية هي:

- إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.
- إمتصاص الكرة بباطن القدم الداخلي.
- إمتصاص الكرة بالفخذ.
- إمتصاص الكرة بالصدر من الثبات.
- إمتصاص الكرة بالصدر من الوثب.
- إمتصاص الكرة بالرأس من الثبات.
- إمتصاص الكرة بالرأس من الوثب.

أ. إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

تحتاج هذه الطريقة إلى حساسية خاصة في رجل اللاعب وتحتاج لفترة طويلة من التدريب لاتقانها ويلجأ اللاعب لاستعمال هذه الطريقة في حالات اللعب على أرض صلبة أو اذا أراد السيطرة علالكرة بسرعة.

التمرينات التطبيقية:

1. اعطاء اللاعب نموذج للمهارة بدون كرة
2. اعطاء اللاعب نموذج للمهارة مع كرة
3. يسقط اللاعب الكرة من امام صدره وبعد ارتدادها من الأرض لمرة واحدة، يقوم اللاعب بمتصلها بوجه القدم الأمامي.
4. يسقط اللاعب الكرة من امام صدره ومباشرة يقوم اللاعب بمتصلها بوجه القدم الأمامي.
5. اللاعب يقوم برمي الكرة لأعلى فوق الرأس ثم يقوم بامتصاصها.
6. يقوم أحد اللاعبين برمي الكرة نحو زميله ليقوم الآخر بامتصاصها بقدمه، وتكون المسافة بين 3-5متر.
7. يقوم اللاعب برمي الكرة نحو الجدار لترتد منه ويقوم بامتصاصها بقدمه دون أن تلمس الأرض.
8. يرمي اللاعب الكرة الى زميله في منتصف المسافة بينهما حيث يقترب اللاعب بسرعة إلى مكان سقوط الكرة ويمتصلها، وتكون المسافة بين اللاعبين 7م .
9. يرمي اللاعب الكرة الى زميله حيث يقوم اللاعب بامتصاصها، وتكون المسافة بين اللاعبين 7-9م . (حسن، 2008)

ب. إمتصاص الكرة بباطن 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 لأمتصاص الكرات الآتية من ارتفاع بسيط فوق مستوى الركبة .

الخطوات التعليمية:

1. يقوم اللاعب باعطاء نموذج بدون كرة.
2. يقوم اللاعب باعطاء نموذج مع كرة.
3. يسقط اللاعب الكرة من امام صدره وبعد ارتدادها من الأرض لمرة واحدة، يقوم اللاعب بامتصاصها بباطن القدم الداخلي.
4. يسقط اللاعب الكرة من امام صدره ومباشرة يقوم اللاعب بامتصاصها بباطن القدم الداخلي .
5. اللاعب يقوم برمي الكرة لأعلى فوق الرأس ثم يقوم بامتصاصها بباطن القدم الداخلي.
6. يقوم اللاعب برمي الكرة نحو الحائط لأرتفاع مناسب وعند ارتدادها يقوم اللاعب بامتصاصها بباطن القدم الداخلي .
7. التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بتمريرها نحو الحائط بعد سقوطها على الأرض.
8. يقوم اللاعب بتمرير الكرة عالياً نحو زميله الذي يقوم بامتصاصها بباطن القدم الداخلي عندما ترتد من الأرض (نصف طائرة). (الاطرش وابو شهاب، 2018).

ج. إمتصاص الكرة بالفخذ:

أمتصاص الكرة بالفخذ من الأساليب الشائعة استخدام في السيطرة عليها، بل انه يعتبر من اسهلها وتستخدم حينما تأتي الكرة للاعب فب اتجاه منطقة الحوض وتعتبر من أنجح الطرق في السيطرة

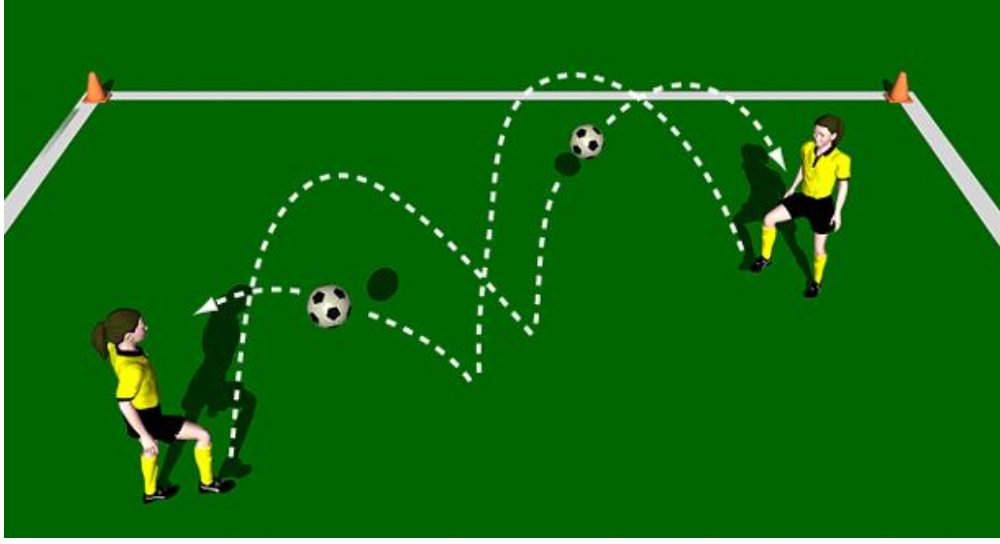
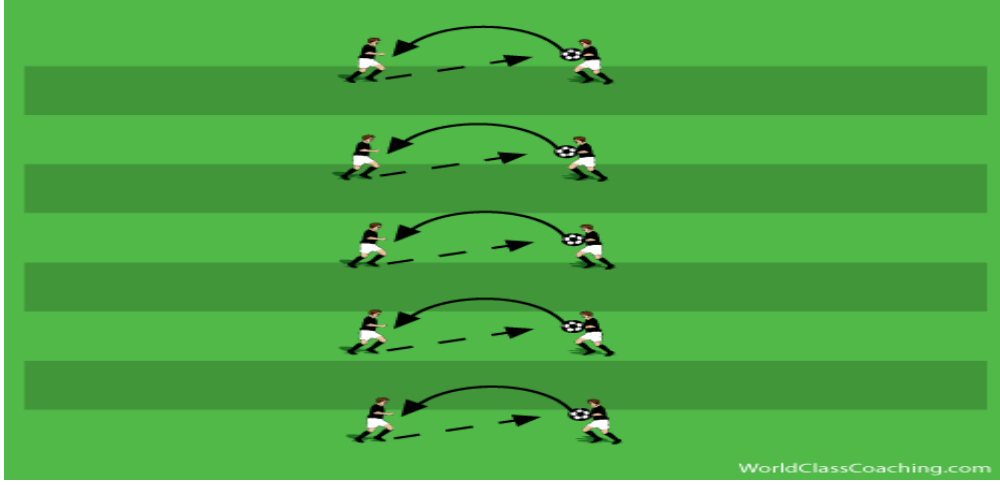
نظراً لأكتسواء الفخذ بالعضلات مما يساعد على أمتصاص قوة اندفاعية الكرة، ويستعمل الفخذ في السيطرة على الكرة في الحالات التي لا يتمكن فيها اللاعب من استخدام القدم بسبب وجود منافس قريب منه او بسبب عدم ملائمته الأرض للسيطرة على الكرة .

التمرينات التطبيقية:

1. القيام في اداء المهارة بدون كرة .
2. القيام في اداء المهارة مع كرة .
3. يسقط اللاعب امام صدره من يديه لمتصها بالفخذ .
4. يسقط اللاعب الكرة من فوق رأسه لمتصها بالفخذ .
5. يرمي اللاعب الكرة لأعلى فوق رأسه لمتصها بالفخذ .
6. يقوم اللاعب بتطيط الكرة على الفخذ عدة مرات ثم أمتصاصها .
7. طالب يرمى الكرة اللاعب من مسافة مناسبة في خط منحني ليمتصها بالفخذ، وتكون المسافة من 3-5م.



8. الخطوة السابقة مع زيادة المسافة مع زيادة عدد اللاعبين.



9. يقف اللاعبان في قاطرتين متقاربتين، كل قاطرة (3) لاعبين والكرة مع اللاعب (1) يمرر الكرة الى اللاعب (5) الذي يقوم بالسيطرة على الكرة بالفخذ ويجري ليقف خلف القاطرة المقابلة، ويقوم الطالب (5) بالسيطرة على الكرة بالفخذ ويمررها الى اللاعب (2) ويجري متجهاً إلى خلف القاطرة الأخرى، وهكذا .

10. نفس التمرين السابق، ولكن يتم وضع حاجز قبل أي مجموعة، بحيث يجتاز اللاعب الحاجز ثم يسيطر على الكرة الممره من اللاعب وهكذا. (هاشم، 2011).

د. إمتصاص الكرة بالصدر:

من أكثر مهارات السيطرة على الكرة، حيث يجد اللاعب الجيد سهولة في استخدامها للسيطرة على كافة الكرات العالية، والتي تكون في مستوى الصدر أو الهابطة من أعلى، وتتفق طرق الأداء في كافة هذه المستويات.

التمرينات التطبيقية:

1. القيام في اداء المهارة بدون كرة.
2. القيام في اداء المهارة مع كرة .
3. يقوم اللاعب برفع الكرة اعلى الرأس ثم أمتصاصها بالصدر.
4. يقوم اللاعب برمي الكرة نحو الحائط ثم امتصاصها بالصدر.
5. أداء المهارة من كرة مرتدة من الأرض.
6. يرمي اللاعب الكرة في اتجاه صدر اللاعب في مسار قوس لمتص الكرة بالصدر، وتكون المسافة من 3-5 م.
7. الخطوة السابقة على ان تزداد المسافة. (البليك، 1992)

ثالثاً: كتم الكرة:

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية بواسطة جزء من الجسم بعد ان ترتطم الكرة بالأرض.

وتكتم الكرة في جزئين وهم:

- أ. كتم الكرة بأسفل القدم.
- ب. كتم الكرة بوجه القدم الخارجي.

أ. كتم الكرة بأسفل القدم:

التمرينات التطبيقية:

1. يقوم اللاعب بالقيام في النموذج بدون كرة على اتخاذ الوضع السليم للمهارة.
2. يقوم اللاعب بالقيام في النموذج مع كرة على اتخاذ الوضع السليم للمهارة.
3. يقوم اللاعب بالوثب على الكرة بالتبادل من اجل تحديد المسافة بين الكرة والقدم.
4. يقوم اللاعب في رمي الكرة من ارتفاع مستوى الحوض وبعد ان ترتد الكرة من الأرض يقوم في عملية الكتم.
5. نفس التمرين السابقة مع زيادة المسافة في الارتفاع وبعد ان ترتد الكرة من يقوم في عملية الكتم.
6. نفس التمرين السابقة مع زيادة المسافة في الارتفاع بدون ان ترتد الكرة يقوم الطالب المتعلم في الكتم مباشرة .
7. يقف اللاعبان وعلى بعد 3م، ويقوم أحدهما برمي الكرة من ارتفاع متر لتسقط أمام رجل اللاعب الآخر الذيق يقوم بكتمها بأسف قدمه.
8. يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة بين الطالبان وزيادة ارتفاع الكرة.
9. رمي الكرة عالياً ثم كتمها بأسفل القدم. (الأطرش وابو شهاب، 2018)

ب. كتم الكرة بوجه القدم الخارجي.

التمرينات التطبيقية:

1. يقوم اللاعب بالقيام في النموذج بدون كرة على اتخاذ الوضع السليم للمهارة.
2. يقوم اللاعب بالقيام في النموذج مع كرة على اتخاذ الوضع السليم للمهارة.
3. يقوم اللاعب بالوثب على الكرة بالتبادل من وجه القدم الخارجي وذلك من أجل تحديد المسافة بين الكرة والقدم.
4. اللاعب يمسك الكرة في يده يسقطها أمامه مباشرة ثم يؤدي المهارة .
5. نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يسقط الكرة من إرتفاع الصدر ويقوم بأداء المهارة .
6. نفس الخطوة السابقة ولكن اللاعب يرمى الكرة لعلی ثم يقوم بکتم الكرة.
7. لاعب يرمى الكرة اللاعب الذي يقوم بکتم الكرة بوجه القدم الخارجي. (مختار، 1995)

رابعاً: ضرب الكرة بالرأس

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم، حيث غالباً ما تستخدم بهدف التمرير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية امام المرمى بواسطة المدافعين وخصوصاً عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى، ومن هنا كان رأى الخبراء على ان الرأس تعتبر قدماً ثالثاً للاعب كرة القدم لأن الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة فلعب الكرة بالرأس يعتبر أمراً حيوياً وضرورياً للاعب كرة القدم.

وضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج الى توقيت مناسب في لحظة ملائمة الكرة وشجاعة وثقة عالية بالنفس ويأتى ذلك عن طريق التدريب باستخدام الأساليب الصحيحة وأختيار التمارين السهلة التي تعمل على تشجيع الناشئ على ممارستها. (مختار، 1995).

ويمكن تقسيم انواع ضرب الكرة بالرأس إلى أنواع وهما:

أ. ضرب الكرة بالرأس واللاعب مرتكز على الأرض.

ب. ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.

أ. ضرب الكرة واللاعب مرتكز على الأرض:

ويقسم هذا النوع من ضربات الرأس إلى قسمين هما:

1. ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

2. ضرب الكرة بالرأس من الحركة.

1. ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

هذا النوع من انواع ضرب الكرة بالرأس وهو اول نوع يجب أن يبدأ المدرب او المعلم بتعليمه نظراً لسهولة تطبيقه والعمل به، فالكرة لا تكون على الأرض طوال الوقت بل كثيراً ما تطير في الهواء نتيجة الضربات العالية، والرأس سلاح قوي يستخدمه كل من المهاجمين والمدافعين في المباراة، فالمهاجمين يستخدمونها في التصويب على المرمى المنافس وفي التمرير أيضاً، اما المدافعين يستخدمونها في تشتيت الكرات العالية داخل منطقة جزائهم . (مفتى، 1994)

استخدامات ضرب الكرة بالرأس:

1. التصويب على المرمى.

2. تشتيت الكرة في حالة الدفاع.

التمرينات التطبيقية:

1. يقوم اللاعب في أداء المهارة بدون كرة.

2. يقوم اللاعب في أداء المهارة مع كرة.

3. يمسك اللاعب الكرة باليدين ويضعها امام الرأس، ثم يرجعها في اتجاه الرأس للخلف ليضربها بالجبهة.

4. يمسك اللاعب الكرة ويقوم برميها لعلی لمسافة متر، ثم يقوم بضربها بالرأس لعلی لنفسه مرة أخرى ويحاول تنطيطها اكبر عدد ممكن.

5. يركع اللاعب على ركبتيه وأمامه طالب آخر ومعه الكرة، ورمي الكرة الى اللاعب ليضربها بالرأس ويردها للأول مرة أخرى وهكذا.

6. لاعبان متقابلان على مسافة (4-5م)، يقترب اللاعب في اتجاه الكرة التي يرميها إليه زميلة عالية في مستوى الرأس ليضربها من الحركة ويردها إليه مرة أخرى.

7. ينطط اللاعب الكرة برأسه مرتين أو ثلاث ثم يضربها للزميل الذي أمامه.

8. يقف الحارس في وسط المرمى ويقف اللاعب في منطقة الجزاء، يرمي حارس المرمى الكرة عالية ليضربها اللاعب برأسه من الثبات ثم من الجري ثم من الوثب محاولاً تسجيل اكبر قدر من الأهداف . (زبير، 2005)

2. ضرب الكرة بالرأس من الحركة:

وهو النوع المتقدم من ضرب الكرة بالرأس بعد التعلم من الثبات، حيث يتم فيه أتباع نفس طرق ضرب الكرة بالرأس من الثبات، ولكن في هذا النوع يحقق ضرب الكرة مجى أكبر ومسافة أبعد نتيجة للقوة المكتسبة من حركة الطالب المتعلم واندفاعه من المشي او الجري .

التمارين التطبيقية:

1. يقوم اللاعب في أداء المهارة بدون كرة بالطريقة الصحيحة.

2. يقوم اللاعب في أداء المهارة مع كرة.

3. يمسك اللاعب الكرة بيديه ويرمها من فوق الرأس وبعدها ويطبق المهارة.

4. يمسك اللاعب الكرة بيديه ويضربها بالرأس نحو حائط وبمسافة 2-3م.

5. لاعبان (أ، ب) يقوم اللاعب (أ) يرمى الكرة بيديه إلى زميله الذي يرجعها بالرأس من الثبات ثم من الحركة.

6. لاعبان (أ، ب) يقوم الطالب (أ) يرمى الكرة الى اللاعب (ب) الذي يكون جالساً على الأرض ويقوم بارجاع الكرة بالرأس من وضع الاستلقاء على الظهر ثم الجلوس وضرب الكرة.

7. لاعبان (أ، ب) يجريان سوية وعلى خط واحد المسافة بينهما (5م)، يقوم اللاعب (أ) يرمى الكرة على شكل قوس نحو زميله (ب) الذي يرجع الكرة بالرأس نحو (أ) إلى الجانب ثم التبديل إلى الجانب الآخر.

8. ثلاثة لاعبين (أ، ب، ج) يكون اللاعب (أ) في الوسط، يقوم اللاعب (ب) يرمى الكرة إلى (أ) الذي يقوم بضرب الكرة إلى الخلف بمقدمة الجبهة إلى اللاعب (ج) وهكذا. (شعلان، 2001)

ب. ضرب الكرة بالرأس في الهواء:

ويقسم هذا النوع من ضرب الكرة إلى قسمين وهما:

1. ضرب الكرة بالرأس من الوثب عالياً:

يستخدم هذا النوع من ضرب الكرة بالرأس في حالة وصول الكرة للطالب فوق مستوى الرأس، مما يضطر اللاعب إلى الوثب وحسب ارتفاع الكرة لضربها بالرأس، والوثب لضرب الكرة يكون اما بالقدمين معاً أو بقدم واحدة ويثب اللاعب بكلتا القدمين عندما يكون مشتركاً معه لاعب خصم، إذ أن الوثب بقدم واحدة يعطى اللاعب اتزاناً أكبر وفيها تكون الحركة كما يلي:

- دفع الأرض بقدم الارتكاز بقوة تتناسب مع ارتفاع الكرة .

- ميل الجذع على قدم الارتكاز .

- في أثناء الوثب يميل اللاعب بالجذع للخلف استعداداً لضرب الكرة بالرأس.

- في أثناء الوثب يقوم اللاعب بدفع رجله الحرة كعامل مساعد للوثب.

- يكون الهبوط على القدمين فتحاً مع أنثناء الركبتين لحفظ التوازن. (أبو عبده، 2002)

التمرينات التطبيقية:

1. دفع الأرض للوثب للأعلى مرة بقدم واحدة ومرة أخرى بالقدمين معاً، وتكون من الثبات أولاً ثم من الحركة .

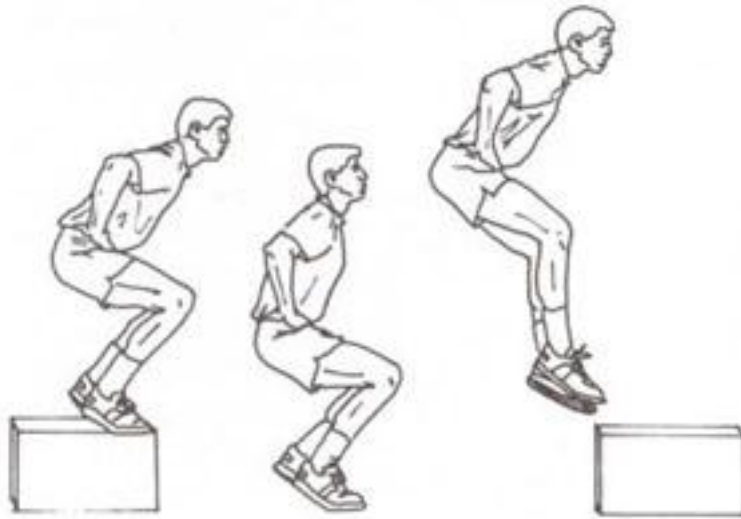
2. يقوم اللاعب بتأدية حركة الوثب للأعلى مع ضرب كرو وهمية والتأكيد على الحركة الصحيحة في الهواء والهبوط .

3. يمسك اللاعب الكرة ثم يرميها للأعلى ويقوم بالوثب ليضربها برأسه.

4. لاعبان (أ،ب) يرمى اللاعب (أ) الكرة عالياً نحو زميله اللاعب (ب) الذي يقوم بالوثب ليضرب الكرة برأسه ويرجعها إلى (أ).

5. ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) اللاعب (أ) يرمى الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالوثب لضرب الكرة بالرأس إلى الطالب (ج) الذي يسيطر عليها ثم يعيدها إلى الطالب (أ) .

6. استخدام مقاعد من أجل مساعد اللاعب على اداء المهارة . (كشك والبساطي، 2000)



2. ضرب الكرة بالرأس مع الطيران:

يستخدم هذا النوع من ضرب الكرة بالرأس عندما تأتي الكرة للطالب أو اللاعب وهي منخفضة (متوسطة الارتفاع) مما يصعب على اللاعب أن يسيطر عليها بقدمه، وخاصة إذا كانت سريعة وما تتطلبه ظروف ومواقف اللعب من سرعة تصرف بالكرة، كالتهديف المفاجئ السريع أو تثبيت الكرة وأبعادها من أمام اللاعب المهاجم الخصم، الأمر الذي يتطلب الطيران نحو الكرة، ويمتاز هذا النوع من ضرب الكرة بالرأس بشئ من الخطورة على اللاعب سواء من قبل لاعبي الخصم الذين يحاولون ضرب الكرة بالقدم أو سقوط اللاعب ضارب الكرة على الأرض.

التمرينات التطبيقية:

1. تأدية حركة الطيران نحو كرة وهمية، مع التأكيد على حركة الطيران الصحيحة ثم الهبوط السليم.

2. لاعبان (أ،ب) يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة بشكل منخفض ويقوم اللاعب بالارتقاء نحو الكرة لضربها أثناء الطيران.

3. لاعبان (أ،ب) يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة على ارتفاع متوسط، ويقوم اللاعب (ب) بالارتقاء في وضع الطيران نحو الكرة ويضربها بجبهته نحو الجانب اليمين مرة واليسار مرة أخرى.

4. لاعبان (أ،ب) يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة للطالب (ب) في اتجاهات مختلفة والذي يقوم اللاعب بارجاعها بعد الارتقاء نحو الكرة.

5. ثلاثة طلاب (أ،ب،ج) يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة نحو اللاعب (ب) الذي يرتدى في وضع الطيران ويضربها بالجبهة نحو الطالب (ج).

6. يؤدي التمرين مجموعة طلاب، يقوم المعلم برمي الكرة عالياً الى الطالب المتعلم الذي يقوم بالركض ثم الوثب لتصويب الكرة باتجاه المرمى.

7. تأدية المهارة من خلال اللعب. (مختار، 2001)

خامساً: الخداع والمراوغة

إن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب أو الطالب المتعلم إتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم، ومن بين هذه المهارات المراوغة والخداع وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجري والتمرير.

- والخداع وسيلة لجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً وبذا تكون استجابة المنافس للحركة الحقيقية استجابة خاطئة.

- أو هو عملية وهمية يعملها اللاعب لإيهام المنافس بالحركة التي سيقوم بها وذلك لبقاء الكرة تحت سيطرته.

وعن الخداع والمراوغة فهما مهارتين الواحدة تعتمد على الأخرى وذلك لأن الخداع هو أول ما يقوم به اللاعب ثم المراوغة ولا يمكن القيام بها دون الخداع، ومن وسائل تنفيذ الخداع والمراوغة:

1. تغيير سرعة الركض من البطيء إلى السريع والعكس.
2. تغيير اتجاه الركض واستخدام أسلوب تبادل القدمين.
3. استخدام الضربات المختلفة كان يتظاهر بضرب الكرة بشدة ثم لا يضربها أو يمسها بخفة وبالعكس. (مختار، 2008)

ويعتمد نجاح المراوغة (المحاورة) على الشروط التالية:

1. أن يكون مركز ثقل جسم اللاعب منخفضاً لتسهيلاً لتأدية الخداع .
2. أن يمتلك اللاعب القدرات التوافقية اللازمة للتنسيق الزمني الصحيح بين الحركتين الخادعة والرئيسية .
3. التوقيت الصحيح للخداع علماً بأن التوقيت يتوقف على سرعة الاقتراب من الخصم والمسافة بين اللاعب والمنافس .

4. لا بد من أن تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة تماماً على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دوراً هاماً في نجاح المراوغة. (الوقاد، 2003)

للخداع والمراوغة فوائد ومن أهمها:

1. يساعد الخداع على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة على الكرة.
2. يمكن اللاعب من التفوق على المنافس.
3. الخداع يعمل على الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن المنافس.
4. الخداع يطور الجانب الذهني للاعب مما يجعله يحسن التصرف في المواقف المختلفة.
5. يعطي اللاعب وقتاً لتركيز الانتباه مما يجعله يسيطر على حركات المنافس.

والهدف من المراوغة هو:

1. جعل المنافس في وضع يعطي فرصة مناسبة للمهاجم في أداء تمريرة لزميل .
2. التخلص من المدافع واجتيازه وجعله خلفه.
3. بقاء الكرة بحوزة الفريق.
4. سحب سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.
5. خلق وضع يسمح فيه اللاعب المراوغ من التمرير والتصويب.
6. سحب المراقبة من الزميل.
7. بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحوذ على الكرة . (الصفار، 1987).

سلبيات الخداع والمراوغة:

1. استخدام الخداع يؤدي إلى الاعتماد على اللعب الفردي .
 2. يؤدي إلى ان يكون اللعب بطيئاً .
 3. يشجع اللاعب القيام بالألعاب الاستعراضية .
 4. الأنانية الزائدة مما يفقد روح اللعب الجماعي .
 5. المغالاة في المراوغة دون مبرر يؤدي إلى فقد الكرة واضاعة جهد الفريق.
 6. التأثير النفسي السلبي على الزملاء.
- أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة:
- السرعة.
 - الرشاقة.
 - التحكم بالكرة.
 - القدرة في تغيير السرعة.
 - ارتباط المراوغة بالخداع.
 - الثقة بالنفس لدى اللاعب. (زهران ، 2008)
 - يجب ان ينوع اللاعب في طرق المحاوره حتى يصعب على المنافس تحديد اتجاه.

أنواع الخداع:

أولاً: الخداع بدون كرة:

يشمل هذا النوع من الخداع على عدة أنواع هي:

1. الخداع بالعينين:

يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإيهام المنافس ثم يتحرك إلى الاتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ .

2. الخداع بالجسم:

يقوم اللاعب بميل رأسه وجذعه إلى جهة معينة ثم يعمل حركة مفاجئة وسريعة في الاتجاه الآخر .

3. الخداع بالرجلين:

يعمل اللاعب على أخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الآخر، أو يبقى في مكانه دون حركة لإيهام المنافس بعدم المشاركة وفجأة يتحرك لغرض استلام الكرة أو قطعها.

4. الخداع بتغيير السرعة وتغيير الاتجاه:

يركض اللاعب بشكل بطيء أمام المنافس وبعدها يتحول إلى الانطلاق السريع أو يعمل على تغيير اتجاه الركض لإيهام وخداع المنافس. (أسعد، 2008)

ثانياً: الخداع بالكرة، ومن أنواعها:

1. الخداع بالجسم:

يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين وفي اللحظة التي يستجيب فيها بسرعة إلى الجهة الأخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن المنافس

- المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم إرتكاز المنافس .
- المراوغة بالتمويه مرتين إلى الجانب والمرور في المرة الثالثة.
- المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر.

2. الخداع بالتمرير:

يعمل اللاعب حركة توحى للمنافس أنه يريد أداء التمرير بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة أخرى، أو يقوم بالتصويب أو يقوم بالمراوغة.

- المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم الداخلي.

- المراوغة بالتمويه للتمرير بوجه القدم الخارجي.

- المراوغة بالتمويه للتصويب.

3. الخداع بالمحاورة (المراوغة):

يعمل اللاعب حركة توحى للمنافس بأنه يرغب المراوغة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمراوغة من الجهة الخرى مع تغيير القدم المستعملة أو أنه يقوم بالتصويب أو أداء التمرير. (الأطرش وابو شهاب، 2018)

قواعد المراوغة:

تعد المراوغة إحدى التكنيكات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم، وذات أهمية كبيرة للاعب كرة القدم وعلى أساس ذلك يجب أن يعرف اللاعب القواعد الساسية للمراوغة حتى ينجح بها ووضعنا تلك القواعد على صيغة أسئلة:

1. أين تراوغ:

المراوغة سلاح ذو حدين لذا عليك عدم القيام بالمراوغة في منطقة الجزاء أو حولها، وتفضل المراوغة في منطقة جزاء المنافس.

2. متى تراوغ:

يجب أن يكون مهياً ومستعداً للمراوغة وتراوغ كلما أمكن، إن أفضل المراوغيين في العالم يقشرون في المراوغة أكثر مما هم ينجحون ولا تخف من الاجتياز لأنك ستتجح.

3. لماذا تراوغ:

إن اللاعبين الذين يجيدون المراوغة بشكل جيد ويؤدونها خلال المباراة لأسباب، اما لخلق مساحة للتسديد على المرمى او لأداء مناولة لزميل ليقوم بالتسديد على المرمى، ولذلك يجب أن تحصل على الفائدة القصوى من مهارتك في المراوغة، ولا تضع أي فرصة للتسديد أو للتمرير لأي زميل. (حماد، 1998)

الدراسات السابقة:

عرض الباحث الدراسات المرتبطة والمشابهة المتعلقة بالجوانب المهارية والبدنية، 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.

-قام حجاب وآخرين (2019) بدراسة هدفت التعرف الى تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة، والتعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط لكرة القدم، وقام الباحثون في اختيار العينة من مجموعتين (تجريبية وضابطة) ولكل مجموعة (10) لاعبين، ومن أهم النتائج التي توصل اليه الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة

التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحبل على الرجل لمسافة (10م) ولكلتا الرجلين.

-**قام الأطرش وآخرين (2019)** بدراسة هدفت التعرف إلى " أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية "، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي ناشئي كرة القدم لفريق أسلامي قلقيلية، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية ناشئي أسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعباً، ومثلت المجموعة الضابطة ناشئي أسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعباً. وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة ما عدا مهارة السيطرة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الاحتراف في فلسطين.

-**قام أبو زبيدة وآخرون (2018)** بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة

لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية الاختبارات: (دقة التصويب على المرمى (253.6%)، تصويب الكرات (75%)، دقة التصويب ضربة الجزاء (86.36%)، تصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، التصويب بالقدم اليسرى (242%)، التصويب بالرأس (130.20%).

-قام الأطرش وآخرون (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة القدس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بصورته القياسين القبلي والبعدي، وتم إجراء الاختبارات المهارية قبل وبعد تطبيق البرنامج التعليمي وهي: (التنطيط بالكرة، التصويب على المرمى، التمرير بباطن القدم الداخلي، المراوغة، رمية التماس). وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبار المهارية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير كالاتي: (التنطيط بالكرة (109.3%)، التصويب على المرمى (37.44%)، التمرير بباطن القدم الداخلي (118.4%)، المراوغة (11.66%)، رمية التماس (29.14%)، ضرب الكرة بالرأس (56.35%)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

-قام الأطرش وآخرين (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي الفريق الأول من نادي طوباس الرياضي ونادي جنين الرياضي، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية لاعبي نادي طوباس الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعباً، ومثلت المجموعة الضابطة لاعبي نادي جنين

الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعباً. ومن أهم ما أوصى به الباحث ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الاحتراف في فلسطين.

- هدفت دراسة عبد الحق وآخرين (2016) التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله، وتكونت عينة الدراسة من (30) ناشئاً لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددهم (15) ناشئ، وأخرى ضابطة وعددهم (15) ناشئ، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (4) إختبارات مهارية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات المهارية، هذا التحسن كان عند كلاً من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وكانت النسبة المئوية للتغير عند أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري في مهارة الإحساس بالكرة (63.60 %)، وفي دقة التمرير من حيث الأهداف (110.8 %)، وفي الجري بالكرة في خط متعرج (14.62 %)، وفي التصويب على المرمى (171.6 %)، كما كان هذا التحسن عند أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وكانت النسبة المئوية للتغير عند أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري في مهارة الإحساس بالكرة (5.88 %)، وفي دقة التمرير من حيث الأهداف (23.89 %)، وفي الجري بالكرة في خط متعرج (1.62 %)، وفي التصويب على المرمى (29.20 %).

-دراسة خلف وآخرون (2016) والتي هدفت الى معرفة تأثير تمارينات 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 لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً، مقسمين الى مجموعتين (15) لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية و(15) لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة،

أستخدم الباحثين بأن تمارينات اللعب بالمساحات المصغرة تملك تأثيراً ايجابياً في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات.

-قام ابراهيم (2015) بدراسة هدفت التعرف الى اثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) لاعب كرة قدم من ناشئي مؤسسة خطوات في محافظة طولكرم، وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء أختبارات المتغيرات المهارية وتشمل (التمرير والاحساس بالكرة والجري بالكرة والتصويب وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة توصلت الدراسة الى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكانت النسب المئوية للتغير على النحو الآتي (التمرير 12578%، الاحساس بالكرة 36.82%، الجري بالكرة 6.5%، التصويب 95.4%، ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة 37.17%).

-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

ال فلسطينية لكرة القدم للاستفادة منه في رفع مستوى اللياقة البدنية وخصوصاً في مرحلة الإعداد العام والخاص.

- قام سنوسي (2014) بدراسة هدفت التعرف الى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث الى التطوير الايجابي في البرنامج التدريبي بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا لصالح العينة التجريبية، وحققت العينتين التجريبية والضابطة تطوراً ايجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي، ومن اهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي المقترح لما له من أثر على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، والتأكيد على الأسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث شدة الحمل، وإجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى .

- وقام شرجي (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أهم ما توصلت إليها الدراسة من نتائج أن البرنامج التدريبي تبعاً لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذا دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية في التحمل العام وتحمل السرعة، 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 الفارثلك 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 الفتري عالي الشدة وتدريب الفارنك. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج التدريب الفتري 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.

- 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) لاعباً بأعمار (15-16) سنة يمثلون ناشئي نادي الصناعة بكرة القدم، اختبروا 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، لفئة الناشئين.

- وقام زيميك (Zimek, 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى "المقارنة بين تأثير التدريب الفتري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة البدنية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (31) لاعباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفتري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً كبيراً لدى اللاعبين الذين يعملون في التدريب الفتري في التحمل الخاص وبصورة أكبر من المجموعة الثانية،

بينما لم يلاحظ أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسناً مشابهاً لدى المجموعتين (الفتري، والتكراري) في اللياقة البدنية العامة.

-وأجرى ميخيل وآخرون (Meckel, et al, 2012) دراسة هدفت إلى "تحديد أثر العدو لمسافات قصيرة مقابل تكرار العدو لمدة طويلة على بعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم ممن تتراوح أعمارهم بين (14 - 15) سنة"، وتم إجراء القياسات قبل وبعد (8) أسابيع من التدريب حيث كان البرنامج الأول عبارة عن العدو (4 - 6) مجموعات وكل مجموعة عبارة عن عدو (5م) أربع مرات، أما المجموعة الثانية كانت (4 - 6) مجموعات عدو (200م) بشدة (85%) من أقصى سرعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن كل من البرنامجين عمل على تحسين القدرة اللاأوكسجينية ممثلة في عدو (30م)، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وزمن عدو (250م)، والرشاقة، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً في القياسين البعدي بين البرنامجين.

-كما وأجرى الداود (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 إحصائياً في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

-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 وقام جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011) بدراسة هدفت إلى "تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال عدو (5م)، والتسارع من خلال (10م) عدو، وأقصى سرعة من خلال عدو (30م)، والقدرة للرجلين من خلال اختبار يوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على السرعة والتسارع وأقصى سرعة والقدرة على الوثب العمودي ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة 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.

-وقام الضمور (2011) دراسة هدفت التعرف إلى "أثر تعليم برنامج الجوانب الخططية باستخدام الحاسوب على التفكير الخططي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (10) طلاب من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة ممن أنهوا مساق كرة قدم (2)، والمسجلين على الفصل الثاني من العام الدراسي (2010/2011م)، وتم إجراء الدراسة باستخدام تصميم المجموعة الواحدة، حيث تم تطبيق برنامج الجوانب الخططية المحوسب على أفراد العينة. ولغرض تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أن تعليم الجوانب الخططية باستخدام الحاسوب كان له أثر إيجابي على أفراد العينة، حيث ظهر أثر ذو دلالة إحصائية في مستوى التفكير الخططي واتخاذ القرار عن مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث باستخدام مقياس التفكير الخططي في حال تسجيل الطلبة فغي

مساق كرة قدم متقدم. وأوصت الدراسة- أيضاً- بعمل دراسات على برنامج التفكير الخططي، بالإضافة إلى بعض الصفات النفسية مثل: الاسترخاء، والتصور العقلي.

- كما وأجرى الوند (2011) دراسة هدفت التعرف إلى "مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالصفة الغربية". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (48) لاعباً من أندية المحترفين في الضفة الغربية من مجتمع الدراسة، وهو (12) نادياً، والبالغ عدد لاعبيها (216) لاعباً محترفاً حسب اعتماد وتصنيف الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي (2010/2011) م، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال استخدام أداة قياس مستوى التفكير الخططي، وتكونت من (10) مواقف هجومية و(10) مواقف دفاعية. ولغاية جمع البيانات استخدم الباحث عدداً من الوسائل الإحصائية مستخدماً الحقيبة الإحصائية (SPSS)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالصفة الغربية جاء بدرجة متوسطة. كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ في مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين بالصفة الغربية لكرة القدم بين المواقف الهجومية والدفاعية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في مستوى التفكير الخططي تعزى لمتغيرات الدراسة: (سنوات الخبرة، ومراكز اللعب المختلفة). وأوصى الباحث بجملة من التوصيات، من أبرزها ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم في الضفة الغربية بالإعداد الخططي والعقلي للاعبين؛ من أجل تطوير مستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين؛ للوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

- وأجرى الشرفاوي (2009) دراسة هدفت التعرف إلى "تأثير استخدام وسائل التدريب المختلفة في التحسين من القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم تحت سن (17) سنة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً الثلاث مجموعات، وتكونت عينة الدراسة من (60) لاعباً مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة لك مجموعة (30) لاعباً، وقد استغرق تطبيق البرنامج (12) أسبوعاً، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود تفاوت كبير في مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية

المركبة بين المجموعات التجريبية المستخدمة للوسائل التدريبية المختلفة والمجموعة الضابطة لصالح المجموعات التجريبية للاعبين كرة القدم تحت سن (17) سنة.

- قام كاشر وآخرين (2008) بدراسة هدفت التعرف الى أهمية الألعاب المصغرة في تحسين المهارات الأساسية لكرة السلة عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي، ومن أهم النتائج وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية وفروق عشوائية مقارنة عند العينة الضابطة، وكان الفرق غير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما العينة التجريبية ظهر عليها تطور في الانجاز، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحثون أن يهتم أساتذة التربية البدنية أكثر بالألعاب المصغرة ويعطوها كل أهمية التي تستحقها، وتسطير برنامج تدريس لحصص التربية البدنية عن طريق الألعاب المصغرة لمراحل تعليمية مختلفة.

- كما أجرى الأطرش (2008) دراسة هدفت التعرف إلى "تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً ناشئاً بكرة القدم اختيرت بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته 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.

- قام بن قاصد (2004) بدراسة هدفت التعرف الى الألعاب المصغرة ودورها في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، والكشف عن مستوى تطور المهارات الأساسية باستعمال الألعاب المصغرة مقارنة بالمنهاج العادي، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان أن للألعاب المصغرة دور فعال في تنمية وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، وكما ان التعليم بهذه الوسيلة في هذه الفترة العمرية له أهمية بالغة كون أن اللعب يوفر الجو المناخ في عملية تعلم المهارات الأساسية، ومن أهم التوصيات يوصى بها الباحثان بضرورة الإهتمام بهذه الفئة العمرية كونها تشكل القاعدة

الأساسية في تطور كرة القدم الجزائرية إذ تعتبر هذه المرحلة العمرية حساسة لنمو وتطور المهارات الحركية.

التعليق على الدراسات السابقة:

- بالنسبة للدراسات المتعلقة بالجوانب البدنية والمهارية:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة التي تناولت الجانب البدني والمهاري معاً مثل دراسة كل من الأطرش وآخرين (2019)، وأبو زبيدة وآخرين (2018)، وعبد الحق وآخرين (2016)، وخلف وآخرون (2016)، وأبراهيم (2015)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة الداوود (2011)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة شرعب (2011) ودراسة كانيكز وآخرون (2009).

- بالنسبة للدراسات المتعلقة بالجوانب البدنية:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة التي تناولت الجانب البدني مثل دراسة كل من حجاب وآخرين (2019)، ودراسة سويدان (2015)، ودراسة زيميك (Zimek, 2012)، ودراسة ميخيل وآخرين (2012)، ودراسة جوفانوفك وآخرون (2011)، ودراسة الشرقاوي (2009).

- بالنسبة للدراسات المتعلقة بالجوانب المهارية:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة التي تناولت الجانب المهاري مثل دراسة كل من الأطرش وآخرين (2017)، ودراسة سنوسي (2014)، ودراسة كاشر وآخرين (2008)، ودراسة بن قاصد (2004).

- بالنسبة للدراسات المتعلقة بالجوانب المهارية والخطية:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة التي تناولت الجانب المهاري والخطي مثل دراسة كل من دراسة الكرخي (2012)، ودراسة الأطرش (2008).

- بالنسبة للدراسات المتعلقة بالجوانب البدنية والخطئية:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة التي تناولت الجانب البدني والخطئي مثل دراسة كل من دراسة الأطرش وآخرين (2017)، ودراسة محاسنة وآخرين (2016).

- بالنسبة للدراسات المتعلقة بالجوانب الخطئية:

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة التي تناولت الجانب الخطئي مثل دراسة كل الضمور (2011)، ودراسة (الوند، 2011)

- وهناك أيضاً دراسات استخدمت المنهج التجريبي بالطريقة التعليمية، مثل: دراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة الضمور (2009) .

- كما لاحظ الباحث أنه هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة من حيث عدد الأفراد مثل: دراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة غنام (2016)، دراسة سويدان (2015)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة الأطرش (2008).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب المهاري، مثل: دراسة أبو زبيدة وآخرون (2018)، والأطرش وآخرون (2017)، وغنام (2016)، الكرخي (2012)، ودراسة الضمور (2011)، ودراسة الوند (2011)، ودراسة كانيكنز وآخرون (Kannekens, et al, 2009).

- وقد تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (10-100) لاعب، فقد بلغ حجم العينة (10) لاعبين في دراسة الضمور (2011)، بينما بلغ حجم العينة (100) لاعباً في دراسة جوفانوفك وآخرون (2011) .

- من حيث العينات: أشتملت الدراسات السابقة على نماذج مختلفة من العينات تنوعت بين ناشئين، وطلاب وطالبات، رياضيين ممارسين وغير ممارسين .

- تبعاً للفئات العمرية التي تناولتها الدراسات السابقة كانت تتراوح أعمارهم من (6-31) عام.
- 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.
- الاطلاع على الإطار النظري للدراسات والإفادة منه لوضع الخطوط العريضة للدراسة.
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
- المهارات الأساسية والبدنية والاختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.
- تقنين البرامج التدريبية في كرة القدم.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج التدريبي 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:

- استخدم الباحث البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة وأثرها على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي.

- كما أن هذه الدراسة تعتبر من أولى الدراسات التي تناولت الملاعب المصغرة وأثرها على الجانبين البدني والمهاري لدى ناشئي كرة القدم في الدوري الفلسطيني في حدود علم الباحث.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

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

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الطريقة والإجراءات:

يشتمل هذا الفصل على العرض لطريقة وإجراءات الدراسة من حيث منهجها ومجتمعها وعينتها والأدوات المستخدمة، والمعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية وإجراءات ومتغيرات الدراسة.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) وإجراء القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم للناشئين في نادي أوصرين الرياضي والبالغ عددهم ما يقارب (34) ناشئا وفقا لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي (2019 - 2012).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (22) لاعبا من ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغير الطول والوزن والعمر.

الجدول رقم (1): صفات أفراد عينة الدراسة (ن=22).

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة).	14.11	0.79	0.17-
الوزن (كغم).	53.54	3.33	0.49
طول القامة (سم).	160.82	2.94	0.68

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر والوزن وطول القامة تراوحت ما بين (± 3) ، ومما يدل ذلك على تجانس العينة وخضوعها للتوزيع الطبيعي المعتدل. وبالتالي تم توزيع أفراد عينة الدراسة على مجموعتين مستأويتين، المجموعة الأولى (التجريبية) والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الثانية (الضابطة) والتي خضعت للبرنامج التدريبي الاعتيادي.

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة القياس القبلي في المتغير البدنية والمهارية قيد الدراسة، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2): نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتكافؤ على القياس القبلي لمتغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 22).

المجموعة المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن = 11)		الضابطة (ن = 11)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
العمر	سنة	14.13	0.77	14.09	0.83	0.132	0.896
الوزن	كغم	52.64	3.23	54.45	3.33	1.030-	0.208
طول القامة	سم	160.18	2.44	161.54	3.35	1.089-	0.289
التحمل (جري 800 م).	دقيقة	2.47	0.07	2.49	0.06	0.429-	0.672
السرعة (عدو 30 م).	ثانية	4.86	0.25	5.08	0.25	2.040-	0.055
الرشاقة (بارو).	ثانية	50.09	2.43	49.73	2.05	0.379	0.708
المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).	سم	1.91	1.51	2.45	1.37	0.887-	0.386
القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).	متر	1.64	0.07	1.62	0.05	0.679	0.505
الجرى بالكرة (المحاورة).	ثانية	24.23	1.21	24.43	1.78	0.306-	0.763

0.774	0.291	0.67	3.64	0.79	3.73	محاولة ناجحة	دقة التمرير القصير (8 تمريرات).
0.829	0.219	4.71	19.27	5	19.73	ثانية	السيطرة على الكرة (تخطيط الكرة).
0.700	0.391	0.94	3.91	1.22	4.09	محاولة ناجحة	دقة التصويب على المرمى (10 تصويبات).
0.459	0.755-	0.86	1.82	0.82	1.55	محاولة ناجحة	ضرب الكرة بالرأس (4 ضربات).

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

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسط القياس القبلي لجميع متغيرات الدراسة البدنية والمهارية والعمر والوزن وطول القامة بين أفراد المجموعتين التجريبي والضابطة، ومما يدل ذلك على التكافؤ بين المجموعتين.

أدوات الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة حجاب وآخرين (2019)، ودراسة الأطرش وآخرون (2019)، ودراسة مختار ومرحوم (2017)، ودراسة حسن (2015)، ودراسة ذيايبات (2009)، ودراسة مسلم (2006)، ودراسة بن قاصد (2004) قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح للمتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية لمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، والملحق رقم (1) يبين ذلك.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة:

1- المتغيرات البدنية:

- التحمل (جري 800م).
- السرعة (عدو 30م).
- الرشاقة (بارو).
- المرونة (ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل).
- القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

2- المهارات الأساسية:

- الجري بالكرة (المحاورة) .
- دقة التمرير القصير (8 تمريرات) .
- السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة) .
- دقة التصويب على المرمى (10 تصويبات) .
- ضرب الكرة بالرأس (4 ضربات)، وتوضيح هذه العناصر حسب ملحق (2)

3- الأدوات المستخدمة في التدريب:

- ساعات الكترونية للتوقيت.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- الرستاميتير لقياس الطول.

- متر من نوع كركر بطول (50) متر لقياس المسافات.
- مجموعة من الصافرات.
- لاصق عريض.
- حبال.
- كرات قدم.
- ملاكان.
- أداة القياس للمرونة (صندوق خشبي).
- أهداف صغيرة متنقلة.
- قميص للتدريب.
- أطواق دائرية.
- أقماع وشواخص بلاستيكية متنوعة.
- مقاعد سويدية.
- سلم تدريب.
- ملعب كرة قدم.
- قوائم (corner).

المعاملات العلمية:

الصدق للمتغيرات البدنية والمهارية:

وللتأكد من صدق المتغيرات البدنية والمهارية تم استخدام صدق المحكمين من خلال عرض البرنامج التدريبي المقترح على عدد من المتخصصين في كرة القدم والتدريب الرياضي، وتم إجراء التعديلات المناسبة وفقاً لآرائهم، وبالتالي تقيس الاختبارات البدنية والمهارية ما وضعت لأجله، والمخلق رقم (3) يبين اسمائهم ورتبهم العلمي.

الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية:

وللتعرف إلى ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة قام الباحث بتطبيق الاختبارات وإعادة اختبارها على عينة استطلاعية من ناشئي كرة القدم قوامها (8) لاعبين من خارج عينة الدراسة، وكانت المدة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين أسبوعاً. واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات كما يظهر ذلك في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3): معاملات الثبات لمتغيرات الدراسة البدنية والمهارية.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	المتغيرات البدنية والمهارية
0.894	**0.80	التحمل (جري 800 م).
0.953	**0.91	السرعة (عدو 30 م).
0.888	**0.79	الرشاقة (بارو).
0.916	**0.84	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).
0.932	**0.87	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).
0.905	**0.82	الجري بالكرة (المحاورة).
0.894	**0.80	دقة التمرير القصير (8 تمريرات).
0.943	**0.89	السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة).
0.959	**0.92	دقة التصويب على المرمى (10 تصويبات).
0.911	**0.83	ضرب الكرة بالرأس (4 ضربات).

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

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الارتباط للمتغيرات البدنية والمهارية تراوحت ما بين (0.79 - 0.92)، وأن قيم صدقها الذاتي جاءت ما بين (0.888 - 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وبالتالي تعد الاختبارات ثابتة وصالحة لتحقيق أهداف الدراسة.

متغيرات الدراسة:

أشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. المتغيرات المستقلة:

تمثلت المتغيرات المستقلة في أثر البرنامج التدريبي المقترح للمتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي.

أ- المتغيرات التابعة:

- المتغيرات البدنية وهي: (التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة، القوة الانفجارية).
- المهارات الأساسية وهي: (الجري بالكرة، دقة التمرير القصير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب على المرمى، ضرب الكرة بالرأس) .

إجراءات الدراسة:

اتبع الباحث اجراء الدراسة وفقا للمراحل الآتية:

1- مرحلة ما قبل البدء بالبرنامج التدريبي:

- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- تحديد المتغيرات البدنية والمهارية المراد دراستها.
- تصميم برنامج تدريبي مقترح لبعض المتغيرات البدنية والمهارية.

- التأكد من معاملي الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية قبل البدء بتطبيق البرنامج وذلك بعد تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الاصلية.

- تحديد الأدوات المستخدمة والفريق المساعد في عملية القياس.

- التأكد من التجانس بين أفراد عينة الدراسة.

2- اجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي، ومعرفة خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر.

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمتغيرات البدنية والمهارية لمدة (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبي اسبوعيا على أفراد المجموعة التجريبية الواحدة للقياسات المتكررة .

3- مرحلة ما بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي:

- اجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة .

- تم جمع البيانات وترميزها وادخالها الى الحاسب الآلي وتحليلها باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

المعالجات الاحصائية:

وللتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) من خلال تطبيق المعالجات الآتية:

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين.
- معامل الارتباط بيرسون للتأكد من معامل الثبات.

الفصل الرابع

عرض النتائج

الفصل الرابع

عرض النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأول والتي نصها :

توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدى لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

وللتأكد من صحة الفرضية واختبارها تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين (Paired samples t- test)، ونتائج الجدولين (4، 5) تبين ذلك.

أ - المتغيرات البدنية:

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 11).

المتغيرات البدنية (الاختبار)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التحمل (جري 800 م).	دقيقة	2.49	0.06	2.46	0.07	2.73	*0.021	1.20-
السرعة (عدو 30 م).	ثانية	5.08	0.25	4.98	0.18	4.01	*0.002	1.96-
الرشاقة (بارو).	ثانية	49.73	2.05	47.91	1.38	6.14	*0.000	3.65-
المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).	سم	2.45	1.37	4.18	1.54	5.67	*0.000	70.61
القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).	متر	1.62	0.05	1.65	0.06	6.80	*0.000	1.85

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

يتبين من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ظاهرية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة وكانت جميعها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبالتالي تقبل الفرضية، حيث كانت النسب المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كالتالي: (التحمل (1.20%)، السرعة الانتقالية (1.96%)، الرشاقة (3.65%)، المرونة (70.61%)، القوة الانفجارية (1.85%)).

ب- المتغيرات المهارية:

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات المهارية لنادي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 11).

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الجري بالكرة (المحاورة).	ثانية	24.43	1.78	24.35	1.79	5.02	*0.001	0.32-
دقة التمرير القصير (8 تمريرات).	محاولة ناجحة	3.64	0.67	4.55	0.82	4.30	*0.002	25
السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة).	ثانية	19.27	4.71	23.82	4.31	9.59	*0.000	23.61-
دقة التصويب على المرمى (10 تصويبات).	محاولة ناجحة	3.91	0.94	4.73	0.79	4.50	*0.001	20.97
ضرب الكرة بالرأس (4 ضربات).	محاولة ناجحة	1.82	0.86	2.18	0.87	2.39	*0.038	54.94

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

تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\geq \alpha$) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة وبالتالي تقبل الفرضية، حيث كانت النسب المئوية للتغير كما يلي: (الجري بالكرة (0.32%)، دقة التمرير القصير (25%)، السيطرة على الكرة (23.61%)، دقة التصويب على المرمى (20.97%)، ضرب الكرة بالرأس (54.94%)).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها :

توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدى لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

وللتأكد من صحة الفرضية واختبارها تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين (Paired samples t- test)، ونتائج الجدولين (6، 7) تبين ذلك.

أ- المتغيرات البدنية:

الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 11).

المتغيرات البدنية (الاختبار)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التحمل (جري 800 م).	دقيقة	2.47	0.07	2.36	0.08	6.47	*0.000	4.45-
السرعة (عدو 30 م).	ثانية	4.86	0.25	4.60	0.25	14.60	*0.000	5.34-
الرشاقة (بارو).	ثانية	50.09	2.43	44.82	0.98	8.72	*0.000	10.52-
المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).	سم	1.91	1.51	8	2.53	8.47	*0.000	318.84
القوة (الوثب العريض من الثبات).	متر	1.64	0.07	1.76	0.07	7.13	*0.000	7.32

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

يتبين من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ظاهرية بين متوسط القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت جميعها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبالتالي تقبل الفرضية، حيث وكانت

النسب المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كآلاتي: (التحمل (4.45%)، السرعة الانتقالية (5.34%)، الرشاقة (10.52%)، المرونة (318.84%)، القوة الانفجارية (7.32%).

ب- المتغيرات المهارية:

الجدول رقم (7): نتائج اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 11).

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الجري بالكرة (المحاورة).	ثانية	24.23	1.21	23.69	1.19	3.80	*0.003	2.22-
دقة التمرير القصير (8 تمريرات).	محاولة ناجحة	3.73	0.79	5.64	0.67	7.61	*0.000	51.20
السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة).	ثانية	19.73	5	33.73	6.69	8.01	*0.000	70.95-
دقة التصويب على المرمى (10 تصويبات).	محاولة ناجحة	4.09	1.22	6.18	1.25	6.64	*0.000	33.81
ضرب الكرة بالرأس (4 ضربات).	محاولة ناجحة	1.55	0.82	3.09	0.70	7.46	*0.000	99.35

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

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت النسب المئوية للتغير كما يلي: (الجري بالكرة (2.22%)، دقة التمرير القصير (51.20%)، السيطرة على الكرة (70.95%)، دقة التصويب على المرمى (33.81%)، ضرب الكرة بالرأس (99.35%).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم تعزى إلى متغير المجموعة.

وللتأكد من صحة الفرضية واختبارها تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدولين (8، 9) تبين ذلك.

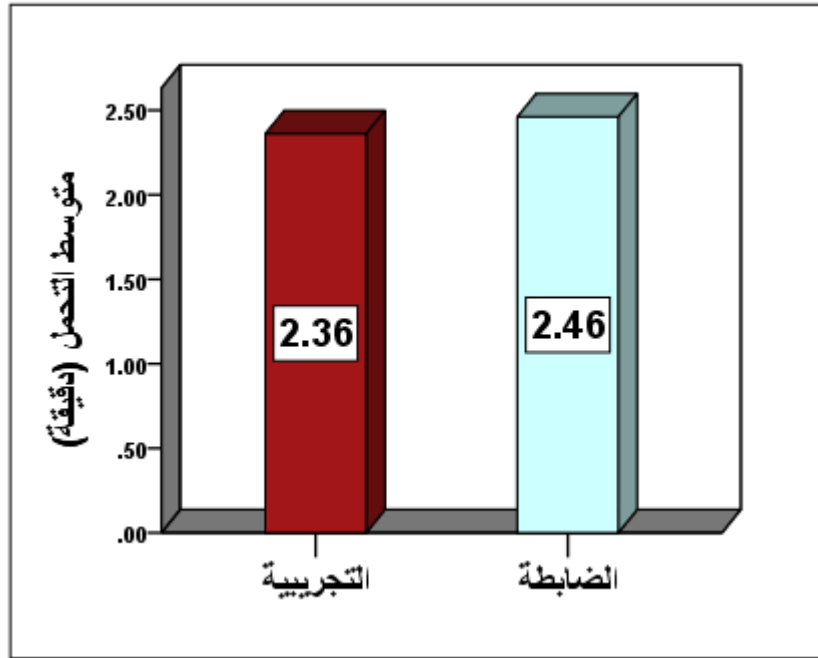
أ- المتغيرات البدنية:

الجدول رقم (8): نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 22).

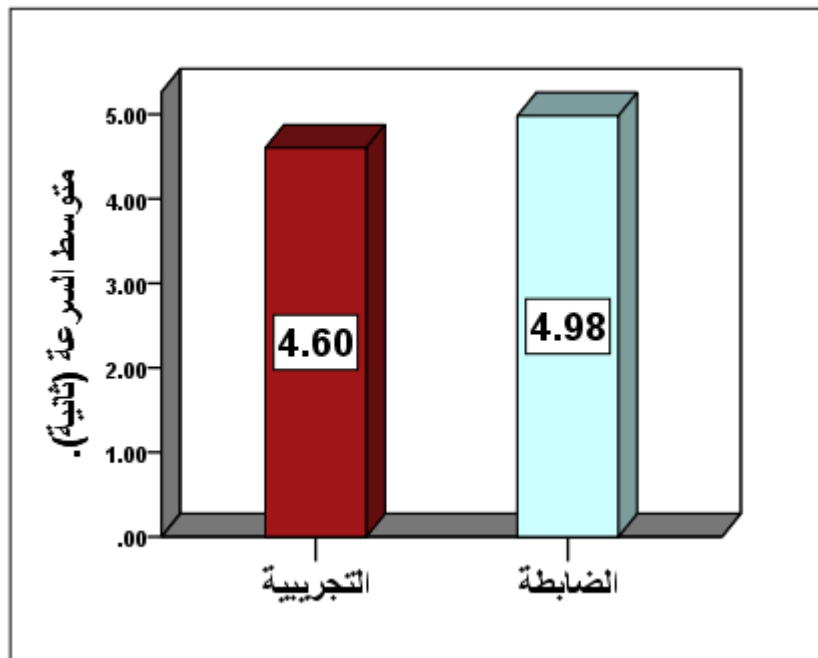
المجموعة	وحدة القياس	التجريبية (ن = 11)		الضابطة (ن = 11)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التحمل (جري 800 م).	دقيقة	2.36	0.08	2.46	0.07	3.12-	*0.005
السرعة (عدو 30 م).	ثانية	4.60	0.25	4.98	0.18	4.07-	*0.001
الرشاقة (بارو).	ثانية	44.82	0.98	47.91	1.38	6.06-	*0.000
المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل).	سم	8	2.53	4.18	1.54	4.28	*0.000
القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).	متر	1.76	0.07	1.65	0.06	4.18	*0.000

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

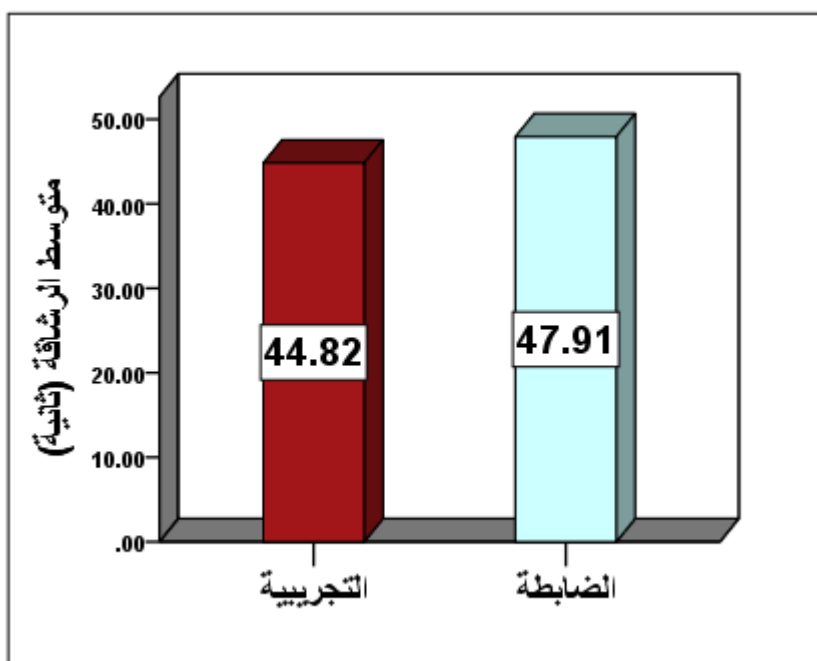
تشير نتائج الجدول رقم (8) إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبي والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي تقبل الفرضية، والأشكال البيانية (5، 6، 7، 8، 9) تظهر ذلك.



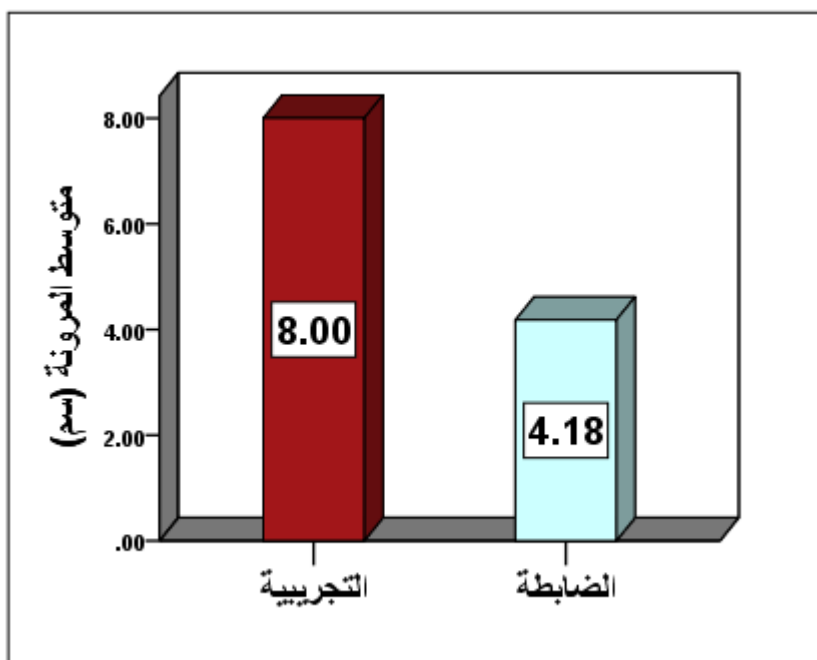
الشكل البياني رقم (5): متوسط القياس البعدي لمتغير التحمل تبعا لمتغير المجموعة.



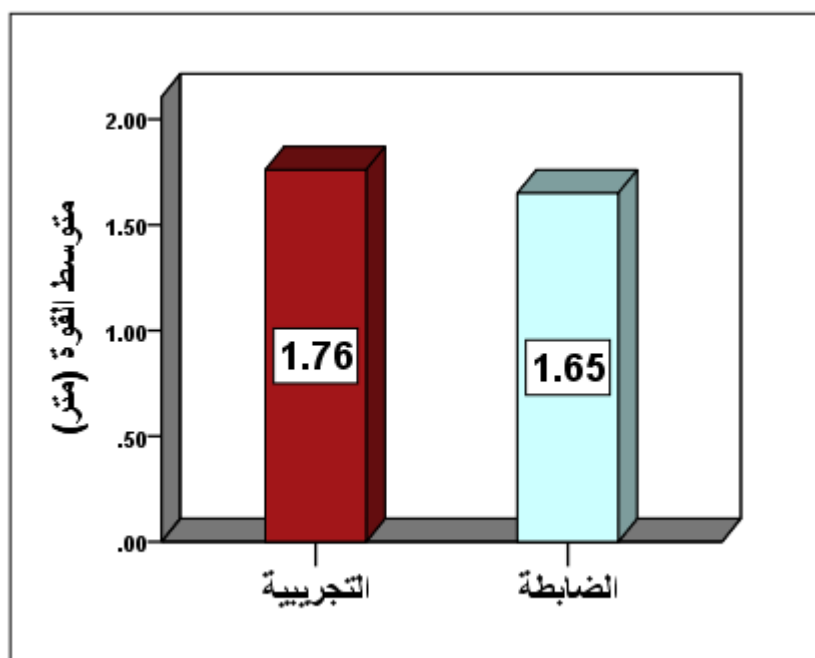
الشكل البياني رقم (6): متوسط القياس البعدي لمتغير السرعة الانتقالية تبعا لمتغير المجموعة.



الشكل البياني رقم (7): متوسط القياس البعدي لمتغير الرشاقة تبعا لمتغير المجموعة.



الشكل البياني رقم (8): متوسط القياس البعدي لمتغير المرونة تبعا لمتغير المجموعة.



الشكل البياني رقم (9): متوسط القياس البعدي لمتغير القوة الانفجارية تبعاً لمتغير المجموعة.

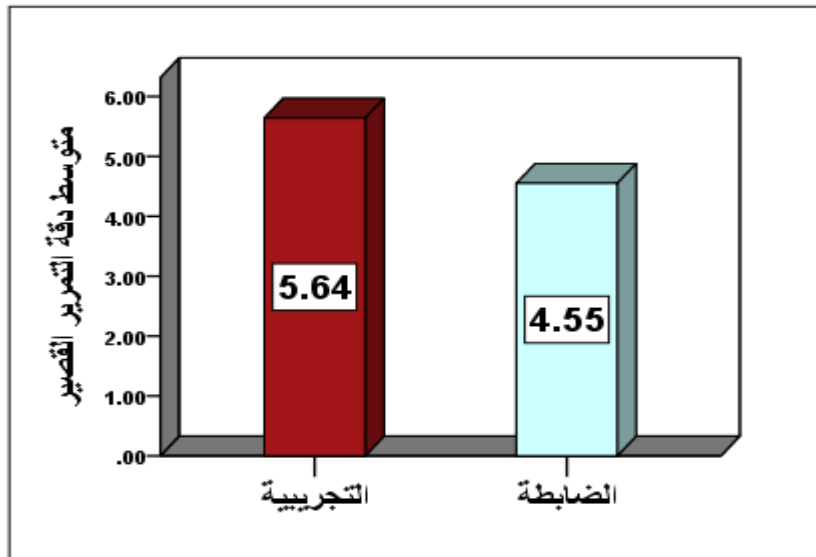
ب- المتغيرات المهارية:

الجدول رقم (9): نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 22).

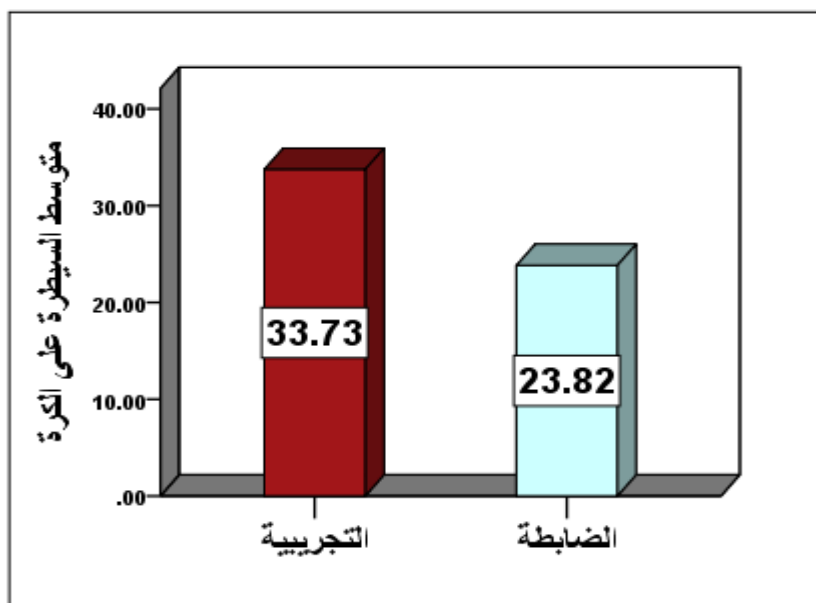
مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 11)		التجريبية (ن = 11)		وحدة القياس	المتغيرات المهارية المجموعة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.322	1.06-	1.79	24.35	1.19	23.69	ثانية	الجري بالكرة (المحاورة).
*0.003	3.41	0.82	4.55	0.67	5.64	محاولة ناجحة	دقة التمرير القصير (8 تمريرات).
*0.001	4.13	4.31	23.82	6.69	33.73	ثانية	السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة).
*0.004	3.27	0.79	4.73	1.25	6.18	محاولة ناجحة	دقة التصويب على المرمى (10 تصويبات).
*0.014	2.69	0.87	2.18	0.70	3.09	محاولة ناجحة	ضرب الكرة بالرأس (4 ضربات).

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

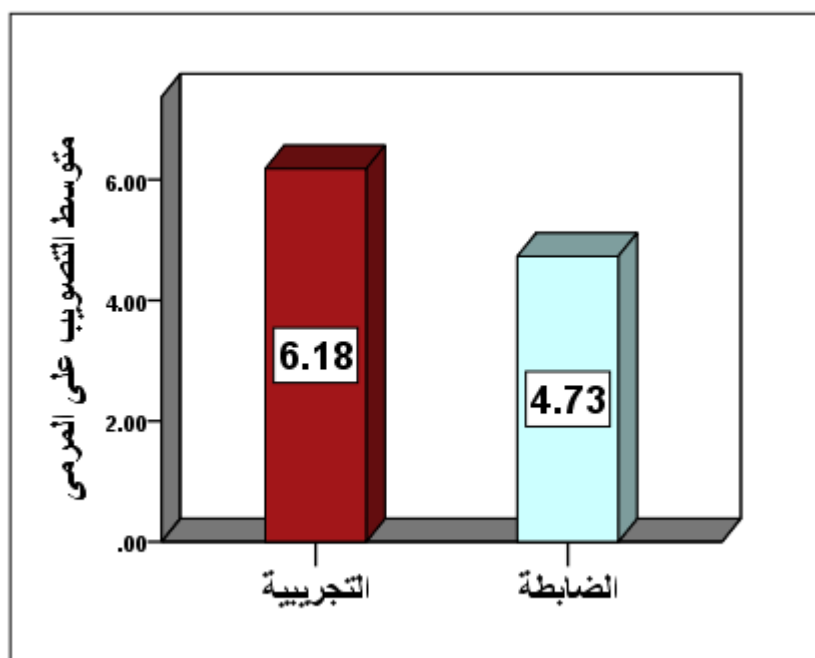
تشير نتائج الجدول رقم (9) إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في متوسط القياس البعدي لمهارة الجري بالكرة تعزى إلى متغير المجموعة، بينما كانت الفروق دالة إحصائية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية المتبقية (دقة التمرير القصير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب على المرمى، ضرب الكرة بالرأس)، وبالتالي تقبل الفرضية، والأشكال البيانية (10، 11، 12، 13) تظهر ذلك.



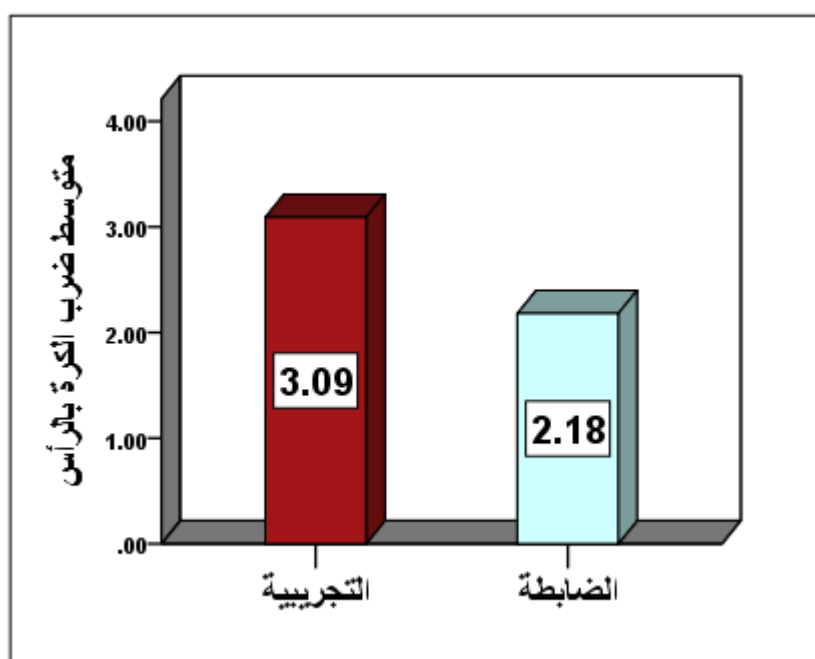
الشكل البياني رقم (10): متوسط القياس البعدي لمهارة دقة التمرير القصير تبعا لمتغير المجموعة.



الشكل البياني رقم (11): متوسط القياس البعدي لمهارة السيطرة على الكرة تبعا لمتغير المجموعة.



الشكل البياني رقم (12): متوسط القياس البعدي لمهارة التصويب على المرمى تبعا لمتغير المجموعة.



الشكل البياني رقم (13): متوسط القياس البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس تبعا لمتغير المجموعة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

مناقشة النتائج

الاستنتاجات

التوصيات

المراجع

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها:

توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

يتبين من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ظاهرية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة وكانت جميعها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبالتالي تقبل الفرضية، حيث كانت النسب المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كالتالي: (التحمل (1.20%)، السرعة الانتقالية (1.96%)، الرشاقة (3.65%)، المرونة (70.61%)، القوة الانفجارية (1.85%).

ويعزو الباحث ذلك التحسن في المتغيرات البدنية (التحمل، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة، القوة الانفجارية) إلى أنتظام لاعبي أفراد المجموعة الضابطة في التدريب ولكونهم منتظمين في التدريب والمشاركة الفعالة في التدريبات، فهذا يؤدي إلى التحسن في كل المتغيرات البدنية.

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994)، (الديري والعكور، 2009)، (الشرقاوي، 2009)، (عليبأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر البدنية والمهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون أي تقنين منظم.

تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة وبالتالي تقبل الفرضية، حيث كانت النسب المئوية للتغير كما يلي: (الجري بالكرة (0.32%)، دقة التمرير القصير (25%)، السيطرة على الكرة (23.61%)، دقة التصويب على المرمى (20.97%)، ضرب الكرة بالرأس (54.94%)).

ويعزو الباحث الى وجود تحسن في المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي الى البرنامج التدريبي المقترح الذي أثر على جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة (الجري بالكرة، دقة التمرير القصير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب على المرمى، ضرب الكرة بالرأس)، وبشكل عام نتائج هذه الدراسة جاءت ايجابية لجميع المتغيرات المهارية، وكانت هذه النتيجة متفقة مع دراسات كل من لفته (2014)، ودراسة أحمد (2013)، ودراسة الخشاب وآخرين (2013)، ودراسة اثناسيوس (2009) في التأثير الايجابي للتدريب التقليدي على المجموعة الضابطة، وبنسب قليلة في جميع متغيرات الدراسة.

فاعلية البرنامج التقليدي المستخدم لدى المجموعة الضابطة، وكذلك الى عدم وجود البرامج التعليمي المقنن، والاعتماد على الاساليب التدريبية العشوائية غير المقننة علمياً، وكذلك عدم التركيز على مهارة واحدة خلال الوحدة التعليمية، بل أكثر من مهارة وبالتالي يؤدي الى العشوائية في تعليم المهارة، وعدم استخدام النواحي الفنية والتعليمية الخاصة في تعليم كل مهارة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت اليه دراسات كل من (ابراهيم، 2015)، (الأطرش، 2009)، (بطارسه، 1992)، (الموسي، 1994) بأن سبب عدم تطور مستوى الاء المهارى عند اللاعبين يعود الى الأسلوب التدريبي التقليدي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد نمط واحد في تنمية واكساب العناصر المهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون اي تقنين منظم .

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها:

توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدى لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

يتبين من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ظاهرية بين متوسط القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت جميعها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبالتالي تقبل الفرضية، حيث وكانت النسب المئوية للتغير للمتغيرات البدنية كالآتي: (التحمل 4.45%)، السرعة الانتقالية (5.34%)، الرشاقة (10.52%)، المرونة (318.84%)، القوة الانفجارية (7.32%).

يعزو الباحث بان هناك تقدم ملموس قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وكذلك يحتوى البرنامج التدريبي الى تمرينات خاصة بالملاعب المصغرة كان لها الدور الواضح على تحسين الجانب البدني لدى اللاعبين، واستخدام التدريبات المقننة المختلفة التي تخدم الهدف، وهذا ما تتفق بد الدراسة الحالية مع دراسة كل من (حسين، 2011)، والبياتي ويوسف (2004)، وسلامة (2013)، ومحاسنة (2017)، والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تشير جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج التدريبي المقترح المقنن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات البدنية والمهارية التي يتضمنها البرنامج التدريبي، باستثناء دراسة أبو المجد (1999) الذي كان فيها التدريب يومياً.

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

وكذلك يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام الملاعب المصغرة وأثره في تطوير الجوانب البدنية للاعب كرة القدم من خلال ما توفره التدريبات النوعية من اداء حركي ومواقف تشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع والتغيير المفاجئ في الاتجاه، حركات القفز من أجل ضرب الكرة، الانطلاقات السريعة مع التوقف، هذا ما يعرف بالخصوصية في مجال التدريب حيث يقول Brain Mackenzi, 1999 " أن القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بد أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في المنافسة الرياضية".

ما تؤكد عن الدراسات والبحوث كدراسة بن ذهبية (2013)، إذ يشير إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم .

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت النسب المئوية للتغير كما يلي: (الجري بالكرة (2.22%)، دقة التمرير القصير (51.20%)، السيطرة على الكرة (70.95%)، دقة التصويب على المرمى (33.81%)، ضرب الكرة بالرأس (99.35%)).

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات المطبقة في الملاعب المصغرة والتي تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، وضرب الكرة بالرأس والتصويب على المرمى ساهمت في تطوير المتغيرات المهارية وهذا ما اتفق مع ابو المجد واسماعيل (2001) "إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، وتتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية المتغيرات المهارية".

ما تأكد عن العديد من الدراسات والبحوث كدراسة خرفان (2011)، إذ تشير أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات المهارية والبدنية للاعب كرة القدم، كذلك دراسة خرفان (2012)، والتي تشير إلى أن توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثراً إيجابياً في تطوير المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم .

انطلاقاً مما سبق نرى بأن تدريبات الملاعب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي وهذا ما أكدته Jones, Al 2007 " أن الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية والمهارية، الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتفاع نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل واستعراض جذاب".

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم تعزى إلى متغير المجموعة.

تشير نتائج الجدول رقم (8) إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبي والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي تقبل الفرضية، والأشكال البيانية (5، 6، 7، 8، 9) تظهر ذلك.

ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية للقياس البعدي ذلك إلى خضوع المجموعة التجريبية إلى تدريبات الألعاب المصغرة لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، المهارية، الخططي وكذلك الجانب النفسي وهذا ما اتفق مع Herman Vermeulen, 2004 إذ يرى " أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظراً لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء

الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة".

إن تدريبات الملاعب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدمجة، وهذا ما يعرف بالتحضير البدني المدمج والذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مثلاً باستخدام تمرينات مهارية لها علاقة بالجنب البدني هذا ما يؤكد Alexander Dellal, 2008 " عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين " .

ويرى الباحث أن التمارين البدنية المستخدمة ساعدت على التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك إلى أن التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب.

ويؤكد (إسماعيل، 1996) نقلاً عن (ادينكتن 1991) " بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في القدرات البدنية والمهارية، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين" إلى جانب أن التدريب المنظم المتمثل بتكرار وزمن الأداء ووقت الراحة وتنوع التمارين وطريقة تسلسلها جعل التدريب فعالاً ومؤثراً، فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية والرغبة في التعلم والتدريب والذي تحقق من خلالها .

وإن أهمية الألعاب المصغرة حسب كل من Disvalo, Al 2007 " تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية والفيزيولوجية والنفسية والمهارية للاعبين وتنمية روح اللعب في الفريق، وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل والمدمج حيث يقول Jones, Al 2007 " ان الألعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة والمكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات، وكذلك العمل التقني والتكتيكي والفكري " .

تشير نتائج الجدول رقم (9) إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسط القياس البعدي لمهارة الجري بالكرة تعزى إلى متغير المجموعة، بينما كانت الفروق دالة إحصائية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية المتبقية (دقة التمرير القصير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب على المرمى، ضرب الكرة بالرأس)، وبالتالي تقبل الفرضية، والأشكال البيانية (10، 11، 12، 13) تظهر ذلك.

ويعزو الباحث هذا التحسن الحاصل في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التعليمي المطبق من قبل المجموعة التجريبية باستخدام الأدوات المساعدة كالاقماع والاعلام والمارين التنافسية التي تتناسب مع كل مهارة، مثل تطوير مهارة التصويب من الحركة والمراوغة بين الشواخص واستخدام الأهداف الصغيرة، وهذا ما أشار إليه أبو طامع (2007) أن التنوع وحسن استخدام الأدوات المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم واتقان المهارات.

بالإضافة إلى توفير عامل التشويق والحماس وعدم الملل أثناء أداء التمرينات الخاصة في تعليم كل مهارة، وبالتالي يؤدي إلى الدافعية والانجاز.

وبالتالي فإن محتوى البرنامج المقترح الخاص في الملاعب المصغرة أدى إلى تحسن مستمر في أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة بالإضافة إلى اشتمل البرنامج التدريبي إلى تمرينات نوعية تساعد على تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم .

وكذلك يعزو الباحث التحسن أيضاً إلى الانتظام في التدريب لمدة (8 أسابيع) بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً، وجاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسة كل من (عمر، 2015)، (الأطرش، 2009)، (أبو بشار، 2010)، (الخصور، 2011)، (مسعد، 2007)، (زاك وديوداً، 2003) .

وكذلك أحتواء البرنامج التدريبي إلى الكثير من التمرينات الرياضية التي تخدم المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم، مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وزيادة الدافعية والحماس والإقبال والشعور بالمتعة في التدريب بحيث أنعكس ذلك ايجابياً على تطوير المهارات الأساسية بشكل كبير وفعال،

إذ يشير (السيد، 2018) " إلى أن كل فرد منا يشعر بالسعادة نتيجة لتحسين مستوى أدائه لنوع معين من الأنشطة وتنمية مهارة في الأداء " .

فضلاً عن أن هذا الأسلوب ساعد الناشئ على إدراك العلاقات بين اجزاء المهارة، إذ ان تلقيهم المعلومات الدقيقة عن المهارة مرات عدة ساهم في تكوين التصور الأولى عن الحركة ثم مع الاستمرار في المحاولات والتكرارات أثناء التطبيق العملي يصل الأداء تدريجياً إلى مراحل متقدمة من التطور والإتقان، مع التنوع بالتمارين ونوع المهارة والوقت المخصص للممارسة، كان له الأثر الكبير في عملية تطوير المهارات الأساسية، كما يعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم إلى فاعلية الانتقال بين المهارات الحركية، الأمر الذي ساعد على إبعاد الملل والضجر الذي قد يصيب حراس المرمى ويعيق عملية التدريب، إضافة إلى التغيير والمتعة الذي يحققه من خلالها، إذ يؤكد (سبع، 1998) " على أن الأداء يظهر على قمته في المستوى إذا ما نفذ تحت ظرف مريح وغير مجهد".

ويعزو الباحث سبب ذلك أن التمارين التي استخدمها الباحث للمجموعة التجريبية قد ساهم في تطوير مهارة التمرير (المنافسة) وتحسينها للاعب. وبما إن مهارة التمرير من أكثر المهارات استخداماً في المباريات كم يذكر مختار (1996) التدريب على التمرير يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه وحارسه، اما في المباراة فعلى الحارس أن يقرر أي نوع من التمريرات يقوم بها، لمساعدة المدرب للاعبين في اتخاذ القرار السليم أثناء المباراة فأن التمرينات التي يختارها في التدريب يجب أن تمثل واقع ما يحدث في المباراة.

حيث يشير هيويز (1990) إلى أنه ليس هناك من شئ يحطم الفريق أكثر نت التمرير غير الدقيقة. ويرى الباحث بأن التمرير أول مستلزمات الاتصال الوثيق بين اللاعبين والأكثر استخداماً طوال فترة المنافسة لذلك يجب الاهتمام بهذه المهارة والتنوع في التمارين حتى يتم تطبيقها بشكل صحيح.

ويعزو الباحث هذا التحسن الحاصل في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية الى تأثير البرنامج التعليمي المطبق من قبل المجموعة التجريبية باستخدام الادوات المساعدة كالاقماع والاعلام والمارين التنافسية التي تتناسب مع كل مهارة، مثل تطوير مهارة التصويب من الحركة والمراوغة بين الشواخص واستخدام الأهداف الصغيرة، وهذا ما أشار اليه أبو طامع (2007) ان التنوع وحسن استخدام الادوات المساعدة يساهم الى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم واتقان المهارات .

بالأضافة الى توفير عامل التشويق والحماس وعدم الملل أثناء اداء التمرينات الخاصة في تعليم كل مهارة، وبالتالي يؤدي الى الدافعية والانجاز .

وبالتالي فإن محتوى البرنامج التعليمي المقترح أدى الى تحسن مستمر في أدا المهارات الأساسية قيد الدراسة بالأضافة الى اشتمل البرنامج التعليمي الى تمرينات نوعية تساعد على تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم.

وكذلك يعزو الباحث التحسن أيضاً الى الانتظام في التدريب لمدة (8 أسابيع) بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً، وجاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسة كل من (عمر، 2015)، (الأطرش، 2009)، (ابو بشار، 2010)، (الخضور، 2011)، (مسعد، 2007)، (زاك وديوداً، 2003).

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (السرعة، والقوة، والمرونة، والرشاقة، والتحمل العام) .

2. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (التصويب، الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير القصير، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالرأس) .

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

4. ان التنوع في التمارين والتدريبات للوحدات التدريبية وإتباع الأسس العلمية الصحيحة، أدى إلى أظهار نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

5. إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

6. إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم بنادي أوصرين الرياضي.

7. إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بنادي أوصرين الرياضي.

التوصيات:

يوصي الباحث ببعض التوصيات من خلال النتائج الآتية:

1. ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.
2. ضرورة اعتماد المدربين للأختبارات المهارية والبدنية لناشئ كرة القدم عند التقييم والتشخيص والانتقاء واستخدامها.
3. استفادة المدربين من الاختبارات المقننة والمستويات المعيارية التي توصل اليها الباحث لأهميتها في تقويم مستوى الخصائص المهارية.
4. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للناشئين في فلسطين في الأندية والمدارس الكروية للاستفادة منها في اعداد البرامج التدريبية والتعليمية.
5. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: قائمة المراجع العربية.

- القراءن الكريم.
- الحديث النبوي الشريف.
- إبراهيم، مفتي.(1994). **الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- أبو عبده، حسن السيد. (2008). "الإعداد البدني للاعب كرة القدم"، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.
- الاطرش، محمود، ابو شهاب، عصام.(2018). **أسس تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم**، دار الشامل للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى العربية، نابلس، فلسطين.
- الأطرش، محمود؛ إبراهيم، هاشم. (2009). "أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية". (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- الأطرش، محمود، نعيرات، قيس، مراعبة، سامح. (2019). **أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين .

- 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.
- البساطي، أمر الله أحمد. (2000). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
- شعلان، إبراهيم، العفيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريب عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- الجبالي، عويس. (2003). "التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق". جامعة حلوان. القاهرة. مصر.
- الجبالي، عويس. (2001). "التدريب الرياضي _ النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.
- حسن، ممدوح. (2008). "بناء التصور الخططي لدى مبتدئي منافسات كرة القدم وتأثيره على الأداء الحركي الهجومي ومستوى التفكير الخططي"، المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم التربية البدنية الرياضية، الجزء الثالث. جامعة الإسكندرية. مصر.
- حسن، هاشم ياسر. (2012). "التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الخشاب، زهير قاسم. (2001). كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق .
- 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 الوطنية. نابلس. فلسطين.

- حماد، مفتي إبراهيم. (1998). "المرجع الشامل في التدريب الرياضي"، دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.

- حماد، مفتي إبراهيم. (2001). "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

- حجاب، عصام، علاء الدين، العزوتي، بن يوب، عبد العالي (2019). تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة، بحث منشور، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس، الجزائر.

- خريبط، ريسان مجيد. (1995). "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي". بغداد. العراق.

- الداود، 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.

- زهران، عبد الله. (2010). "أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الأولى"، ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية.

- سلامة، حامد. (2013). "أثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارنك على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

- 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.

- سنوسي، عبد الكريم. (2014). أثر وحدات تدريبية بالألعاب المصغرة على تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من (17) سنة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر .

- شحاتة، محمد إبراهيم. (2006). "أساسيات التدريب الرياضي". المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. الإسكندرية، مصر .

- 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.

- 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.

- شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمظ. (2001). كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر .

- كماش، يوسف لازم. (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)، عمان، دار الخليج، المملكة الهاشمية الاردنية.

- الشرقاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة". (رسالة دكتوراه). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر .

- الضمور، بلال عوض خلف. (2011). "أثر تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم باستخدام الحاسوب على التفكير الخططي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مج. 33، ع. 3.
- طه، إسماعيل وآخرون. (1993). "جماعية اللعب في كرة القدم"، مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
- عبد البصير، عادل محمد. (1999). "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- علاوي، محمد حسن. (1994). "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف. القاهرة. مصر.
- عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). "سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"، ط1، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- القدومي، عبد الناصر. (2006). "القدرة اللاأوكسيجينية عند لاعبي فرق الألعاب الجماعية في جامعة النجاح الوطنية في نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث"، مج 13، ع (1)، ص (1-36). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- الكرخي، مقداد غازي مجيد. (2012). "تأثير تمرينات المقتربات الخططية والتعلم الإيقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي بكرة القدم للناشئين بأعمار 14-16 سنة". كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العراق.
- كماش، يوسف. (2002). "اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم". جامعة الناصر. ليبيا.
- محمد، مفتي إبراهيم. (1994). "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

- محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.
- مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. جمهورية مصر العربية .
- مختار، حنفي محمود. (1993). الاختبارات والمقاييس للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،
- مختار، حنفي. (1990). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- مختار، حنفي. (1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مدينة نصر.
- مختار، حنفي. (1999). المدير الفني لكرة القدم. مركز الكتاب للنشر: مصر الجديدة- القاهرة.
- مفتي، إبراهيم. (2004). "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، دار الكتاب العربي. القاهرة. مصر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط2، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- المولى، موفق مجيد. (2010). "مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.

- النمري، مشعل عدي. (2013). "مهارات كرة القدم وقوانينها"، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

- الوتد، علاء عبد الرحمن محمد. (2011). "مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالصفة الغربية"، مجلة جامعة النجاح الوطنية. (رسالة ماجستير منشورة). نابلس. فلسطين.

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

- الوحش، محمد، إبراهيم، مفتي. (1994). أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.

- رزق الله، بطرس. (1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية .

- السيد، زهران. (2008). المهارات الفنية في كرة القدم. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

ثانياً: قائمة المراجع الإنجليزية.

- Auld, R. K. (2006). **The Relationship between Tactical Knowledge and Tactical Performance for varying Levels of Expertise**. Master theses, Dissertations and graduate Research Overview, Paper1.

- Hans. (2007). **The effect of the skills on the plans of the 520.e teamwork**, R.Q. NO. 4 Hamyle, London.

- Hara, D. (1982). **Principles of Sports Training Introduction to the theory of training**. Sportverlag. Berlin.

- Harra, D. G. & Warr, D.R. (2000). **Talent Identification and Women's Soccer, Journal Of Sports Sciences (jss).**
- 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.
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. & Visscher, C. (2009). ***Tactical skills of world-class youth soccer teams.*** **Journal of Sports Sciences,** 27(8):807-812.
- Matjews, D. K. & Fox, E. L. (1976). **The Physiological Basis of Physical Education and Athletics.** 2nd ed. Philadelphia W.B.
- Matveev, L.B. (1996). **Concepts of physical education curriculum for the basic stage children (1-9).** Physical culture: Education, Learning, Training.
- 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.
- Montoye, H. J. (1978). **An Introduction to measurement in physical education.** Boston. Allyn and Bacon Inc. Saunders Company.

- Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). ***High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training***. **Journal of Strength & Conditioning Research**. 26(1): 53-62.

الملاحق

ملحق رقم (1)



جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

حضرة السيد..... المحترم

تحية طيبة وبعد:

الموضوع: تحكيما لأختبارات المهارية والبدنية

سيقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة في تطوير

الجانب البدني والمهاري لدى ناشئ كرة القدم بالضفة الغربية

"وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات

العليا بكلية التربية الرياضية /جامعة النجاح الوطنية.

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فانه يشرفني ان أضع بين أيديكم الأختبارات المهارية والبدنية

لناشئ كرة القدم والذي يحتوي على مجموعة من القدرات البدنية والمهارية التي تساعد على تطوير

المتغيرات البدنية والمهارية، راجيا منكم الاطلاع عليه وإبداء رأيكم حول ملائمة هذا الاختبارات

لناشئ كرة القدم، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديلا وحذف ماترونه مناسبا لهذه

الاختبارات المهارية والبدنية لناشئ كرة القدم.

واقبلوا فائق التقدير والاحترام

الباحث / احمد مفلح

أولاً: اختبارات القدرات البدنية				
العلامة من (10)	الاختبارات		القدرات البدنية	التسلسل
	اختبار الركض (800) متر	1	التحمل العام	1
	اختبار الركض (1000) 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		
	اختبار القوة القصوى- الوثب العريض من الثبات	1	القوة الانفجارية	5

ثانياً: الاختبارات المهارية:

الأول : الجري بالكرة (المحاورة)

اسم الاختبار: الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم

الغرض من الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري.

الأدوات:

• 10 قوائم كرة قدم.

• كرة قدم.

• ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:

• توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (2) م، والمسافة بين أول

قائم وخط البداية (2) م أيضاً.

• يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً

متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

التسجيل:

• يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى لأقرب

ثانية.

• يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

الثاني: التمريرة القصيرة

اسم الاختبار: دقة التمرير القصير الأرضي.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير القصير.

الأدوات:

- مربع طول ضلعه (6) م، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع، توضع الكرة على بعد
- (1.5) م، من ركن المربع من كلا جانبيه، يوضع مرمى اتساعه (1) م على بعد (15) م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع.
- صافرة.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب في مركز المربع الذي توضع على أضلاعه الكرات، ويبدأ الاختبار عندما تعطى إشارة البدء بأن يمرر اللاعب الكرتين إلى المرمى المحدد بالعلمين بحيث يمرر كرة بالرجل اليسرى والأخرى بالرجل اليمنى حتى ينتهي من تمرير الثماني كرات.

التسجيل:

- يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة سواءً بالرجل اليمنى أو اليسرى.
- يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

ثالثاً: السيطرة على الكرة

اسم الاختبار: السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة

الغرض من الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة.

الأدوات:

- كرة قدم.
- جزء من ملعب كرة القدم.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب داخل دائرة نصف قطرها (1) م ويقوم المدرب بإلقاء الكرة إلى اللاعب الموجود داخل الدائرة والذي يقوم بدوره بالسيطرة على الكرة بأي جزء قانوني في الجسم دون أن تخرج الكرة خارج الدائرة. (تنطيط الكرة)

التسجيل:

- كل مرة يستطيع اللاعب السيطرة على الكرة بشكل صحيح ينال درجة.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

رابعاً: التصويب

اسم الاختبار: دقة التصويب على المرمى .

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات:

- مرمى كرة قدم يقسم إلى 6 أقسام متساوية.
- عدد من الكرات.
- نقطة على بعد (12) م من منتصف المرمى.

وصف الاختبار:

- توضع الكرة فوق نقطة (12) م ويقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة.
- يصوب اللاعب (10) كرات على مناطق مختلفة بأي جزء من القدم.

التسجيل:

- يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.
- يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

خامسا: ضرب الكرة بالرأس

- اسم الاختبار: ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف .
- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

الأدوات:

- كرة قدم قانونية.
- ملعب كرة قدم.

- مرمى كرة يد.

طريقة أداء الاختبار:

- يتم تقسيم المرمى إلى أربعة مناطق بواسطة شريطين طولاً وعرضاً، يتم تحديد أربع مناطق
- يقف اللاعب خلف خط ضربة الجزاء على بعد (7) م من مرمى كرة اليد.
- يقوم المدرب برمي الكرة عالياً ليضربها اللاعب بالرأس أماماً نحو المرمى المقسم إلى أربعة أجزاء وإلى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب.
- يضرب اللاعب الكرة بالرأس (4) مرات متتالية.

التسجيل:

- تسجيل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه نحو الجزء المخصص، ولا تحسب الكرة التي تتجه إلى الجزء الغير محدد.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

ملحق (2)

البرنامج التدريبي المقترح

مفتاح الجدول التدريبي المقترح

الدائرة التدريبية	الهدف	الوحدة التدريبية/ 90د	الأيام	الأسابيع	الشهر
الأولى	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة	1	الأحد	الأول	الأول
الثانية	الرشاقة + المراوغة ودقة التصويب	2	الثلاثاء		
الثالثة	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)	3	الخميس		
الأولى	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة	4	الأحد		
الثانية	الرشاقة + المراوغة ودقة التصويب	5	الثلاثاء		
الثالثة	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)	6	الخميس		
الأولى	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة	7	الأحد		
الثانية	الرشاقة + المراوغة ودقة التصويب	8	الثلاثاء		
الثالثة	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)	9	الخميس		
الأولى	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة	10	الأحد		
الثانية	الرشاقة + المراوغة ودقة التصويب	11	الثلاثاء		
الثالثة	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)	12	الخميس		
الأولى	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة	13	الأحد	الثاني	الثاني
الثانية	الرشاقة + المراوغة ودقة التصويب	14	الثلاثاء		
الثالثة	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)	15	الخميس		
الأولى	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة	16	الأحد		
الثانية	الرشاقة + المراوغة ودقة التصويب	17	الثلاثاء		
الثالثة	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)	18	الخميس		
الأولى	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة	19	الأحد		
الثانية	الرشاقة + المراوغة ودقة التصويب	20	الثلاثاء		
الثالثة	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)	21	الخميس		
الأولى	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة	22	الأحد		
الثانية	الرشاقة + المراوغة ودقة التصويب	23	الثلاثاء		
الثالثة	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)	24	الخميس		

البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
الاول + الثاني	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف حول الملعب. - الجري مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. - تمرينات إطالة لجميع عضلات الجسم.	5 د 60 ث 6 د	1 2 1	15 ث	(2-1) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسي + تنمية المرونة
		الرئيسي	65 د	متوسط	- الجري مع زيادة السرعة عند نداء المدرب. - الجري السريع مع ارتداء البارشوت لمسافة 30 متر. - الجري الخفيف بالكرة بخط مستقيم مع الاوزان المضافة. - يؤدي اللاعب تمرين رفع الركبتين للأعلى لمدة 25 ثانية ومن ثم يقوم بالسيطرة على الكرة لمدة 25 ثانية باستخدام حبل الكرة المطاطي. - الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص عدد 7 المسافة 2 بين البداية والشاخص الاول والمسافة بين الشاخص والاخر 2 م وبعدها يقوم باداء السيطرة على الكرة لمدة 15 ثانية. - تقسيمة مشروطة من ثلاث لمسات مع ارتداء الاوزان المضافة.	120 ث 30 ث 60 ث 60 ث	6 6 6 6	45 ث 45 ث 45 ث 45 ث	(3-2) د	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف اداء تمرينات استرخاء ومرونة.	10 د	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.
	الثلاثاء	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف عرض الملعب مع أداء حركات مختلفة للرجلين والذراعين. - الجري الجانبي ثم الجري الظهر. - تمرينات إطالة لجميع عضلات الجسم.	5 د 60 ث 6 د	1 2 1	60 ث 15 ث 30 ث	(2-1) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسي + تنمية المرونة

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	متوسط	- الجري مع ارتداء الاوزان المضافة وتغيير الاتجاه عند الصافره . - الجري المتعرج بالاوزان المضافة بين 8 اقماع والعودة بنفس الطريقة. - الجري بالكرة زجاج بين 10 اقماع. - الجري الزجاجي والقفز عن المقعد السويدي ثم الخداع والتصويب. - يقف اللاعب بـ وفي مجموعات متساوية ويؤوض عامام كل مجموعة 10 اقما عقر بمنطقة الجزاء يمرر الكرة للاعب فيقوم بالاحاور قيينا لاقما عو تمرير الكرة الى المدرب ويعيدها اليه ليصوبها على المرمى . - اللاعب 1 يجري زجج بالكرة مع ارتداء البارشوت من جانب اللاعب فيقوم برفع الكرة للاعب 2 الذي يستلم ويصوب على المرمى .	120 ث 90 ث 90 ث 4 د 4 د	5 5 5 3 3	45 ث 45 ث 45 ث 45 ث 45 ث	(2-3) د	الرشاقة + المراوغه ودقة التصويب
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة.	10 د	1	-		إعادة أجهزة الجسم الى حالتها الطبيعية .
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- الجري لمسافة 2 كم - تمرينات تاطال لتجميع عضلات الجسم .	8 د 5 د	1 1		(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسي + تنمية المرونة

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
الأسبوع الثالث الرابع الخامس		الرئيسي	65 د	متوسط	- تادية تمارين الضغط مع ارتداء الاوزان المضافة. - تادية تمارين الجلوس من الرقود باستخدام الكرة الطبية. - تادية تمارين القرفصاء بالكرة الطبية. - يقوم اللاعب رقم (1) بضرب الكرة بالارض باليدينو عند ارتدادها عاليا قبل سقوطها يقوم بضرب يدها بالقدم للاعب رقم (2) الذي يقوم بنفس العمل ويكمل نفس الاداء على حائط . - مع التركيز على زيادة المسافة و زيادة القوة. - ركل الكرة إلى الزميل المقابل على بعد 20م. - تقسيمة مشروطة (المستين لكل لاعب) .	30ث 30ث 30ث 60ث	6 6 6 6	30ث 30ث 30ث 45ث	(2-3) د	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم الاستلقاء . - المشي الخفيف . - تمارين استرخاء ومرونة لجميع عضلات الجسم.	10 د	1	-		
		التمهيدي	15 د	متوسط	- الجري حول نصف ملعب كركب مع استخدام الاوزان المضافة. - الجري مع رفع الكعبين خلفا بالتبادل . ورفع الركبتين اماما بالتبادل. - اداء تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم.	4 د 60ث 5د	1 2 1	30ث		
									(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسي + تنمية المرونة.

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	أقلنا لأقصى	– الجري 50 متر باستخدام حبال المقاومة المطاطية. _ تدريب سرعه مع ارتداء الاوزان المضافة بين 4 شواخص المسافة بين كل شاخص والآخر 5 امتار بشكل متعرج. – تدريبي دائري باستخدام حبل الكرة المطاطي . المحطة الاولىتنطيط الكرتبالقـدم اليمنى 10 مراتنا لانطلاقا بالمحطة الثانيةتنطيط الكرتبالقدم اليسرى 10 مراتنا لانطلاقا بالمحطة الثالثةوالاخيرتنطيط الكرتبالقدم اليمنى 1.5 – يقوم اللاعب بدرجـة الكرتبـين الشواخص بين 6 شواخص المسافة بينهما 1.5 متر ذهابا وإيابا ويعد ها يقوم لاعب والمدربر فعال الكرة اليه بارثفا عناسيوي قومبالسيطر وتالت صويب. – يؤديالتمرين بينثلاثة لاعبينالمسافة بينهم 25 مويكونا لاداء فقط للاعب الوسط حيث يقوم بدرجـة الكرة باللاعب الاول قبل وصوله يقوم اللاعب بمناولة الكرة واستلامها . ومن ثم يتحرك نحو اللاعب الاخر و يقوم بنفس العملية . –تقسيمة مشروطة من لمسة واحدة باستخدام مرميين صغيرين.	60 ث	4	45 ث	(2-3) د	السرعة + الاحساس والسيطرة والجري بالكرة
					60 ث	4	45 ث			
					4 د	4	60 ث			
					180 ث	3	60 ث			
					60 ث	4	60 ث			
						10 د	1			
		الختامي	10 د	منخفض	– الجري الخفيف ثم المشي ثم اداء تمارين استرخاء ومرونة .	10	1	–		إعادة تجهـة الجسم بالحالتـها الطبيعيـة .

[illegible]

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الخميس	التمهيد	15 د	متوسط	- الجري لمسافة 2 كم. - تمرينات إطالة لجميع عضلات الجسم.	9 د 4 د	1 1		(2-1) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسي + تنمية المرونة.
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- جري متعرج بين الشواخص باستخدام البراشوت ومن ثم أداء تمارين الضغط 5 تكرارات مع ارتداء الاوزان المضافة. - الجري الكرة داخل دائرة بعدة اتجاهات وعند مسامحة الصافري يقوم اللاعب بأداء تمارين الجلوس من الرقود باستخدام الكرة الطبية. - تبادل ضرب الكرة وإخمادها بين لاعبين مع تغيير المسافة بينهما. - تقسيم اللاعبين الى مجموعات كل مجموعة تتكون من 3 لاعبين حيث يمثل كل 3 لاعبين فريق ومن ثم وضع كل فريقين في مربع قطره 5 امتار بمحاولة كل فريق الاستحواذ على الكرة من لمسه واحدة.	60 ث 120 ث 3 د 5 د	6 6 5 2	60 ث 60 ث 60 ث 60 ث	(3-2) د	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمي التماس)
		الختامي	10 د	منخفض	- مشي عادي . - تمرينات تهدئة .	10 د	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .
	السادس + السابع	التمهيد	15 د	متوسط	- الجري الخفيف حول الملعب كاملاً بخطوات قصيرة. - الجري وعند مسامحة الصافري القفز لأعلى . - لاعبان مع أحدهما الكرة يتبادلان للاعبان تمرير الكرة لمسافة 20 م. 50 تمريناً قصيراً ممكنة . - تمرينات إطالة لجميع عضلات الجسم.	3 د 60 ث 2 د 4 د	1 1 2 1	30 ث	(2-1) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسي

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	الأقصى	- الجري بأقصى سرعة لمسافة 60 متر باستخدام البراشوت. - تنطيط الكرة بين لاعبين مع استخدام عصا التمرين. - تنطيط الكرة بين ثلاثة لاعبين لمدة دقيقة . يسمح لكل لاعب لمس الكرة من 3 الى 5 مرات ومن ثم تحويلها الى الزميل . دون سقوطها على الارض. - تدريب دائري . المحطة الاولى تنطيط الكرة باستخدام حبل الكرة المطاطي المحطة الثانية الجري بين قمعين بأقصى سرعة باستخدام البراشوت. المحطة الثالثة التصويب على المرمى بكرات موجودة على حافة منطقة الجزء(مع ارتداء الازان المضافة). - جري الكرة بأقصى سرعة30متر مع ارتداء الازان المضافة وتميرها للزميلالمقابل. - كل لاعبين بكرة ، لاعب في الامام معه كرة والاخر خلفه وعلى بعد متر واحد ، يقوم الاول بالجري بالكرة في اتجاهات مختلفة ويقوم اللاعب الخلفي بالتحرك بنفس اتجاهات اللاعب الامامي على ان يتم الاداء بسرعة ودقة ، ثم يتم تبادل الادوار.	30ث	3	120ث	2-3د	السرعة+ الاحساس والسيطرة والجري بالكرة
					120ث	3	90ث			
					60ث	3	120ث			
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة .	10	1	-	إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .	
	الثلاثاء	التهديي	15 د	متوسط	- الجري الخفيف حول الملعب. - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجى بخط مستقيم . -الجري بالكرة بوجه القدم الخارجى بغير مسار دائري . - تمرينات اظلة لجميع عضلات الجسم.	4 د	1	15ث	(2-1) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسى+تنمية المرونة
					60ث	2	15ث			
					60ث	2	15ث			
						4	1			

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	الاقصى	- الجري الزجراجي بين الاقماع باستخدام حبال المقاومة المطاطية في مسافات متباعدة المسافة بين القمع الاول والثاني 2 م والثاني والثالث 1م واحد والثالث والرابع 1 م . والرابع والخامس متر ونصف. - الجري الزجراجي بين اقماع والقفز عن المقعد السويدي ثم استلام الكرة من المدرب والمراوغة والتصويب بوجود مدافعين. - يجري اللاعب رقم 1 زجراجا حول اقماع بلاستيك ثم يتلقى تمريرة ارضية من اللاعب 2 او اللاعب 3 فيقوم اللاعب 1 بالتصويب المباشر على المرمى.(مع ارتداء الاوزان المضافة) -عند سماع صفارة المدرب ينطلق أول لاعب من كل قطار بالكرة ليدور حول القمع ثم يصوبها الى المرمى في نفس الوقت على ان يتعامل الحارس مع الكرة التي تصل اليه اولا اسرع ثم يعود ليوقف كل لاعب خلف زملائه او خلف القطار العكسي. - يقف المدرب بجانب احد القائمين ويقف اللاعب الذي سيؤدي التمرين على بعد 5 متر من قوس منطقة الجراء ، يقوم المدرب بتمرير الكرة عاليا للاعب المندفع الذي يستقبلها باي جزء من جسمه ، ويقوم بتصويبها ومحاولة ادخالها في أحد الحلقات المثبتة على المرمى ثم يعود لمكانة الاصلي . ويعاود نفس العمل مع الالتزام بالاداء السليم ودقة التصويب - تقسيمه مشروطه باستخدام مرميين صغيرين.	60ث	3	90ث	(2-3) د	الرشاقة+ المراوغة ودقة التصويب
					5 د	2	90ث			
					5 د	2	90ث			
					5 د	2	90ث			
					3 د	3	90ث			
						5 د	1			
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف ادا عتمارينا سترخا ومرونة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم لحالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
الأسبوع	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- الجري لمسافة 2 كم (مع استخدام الاوزان المضافة) - تاديه تمارين اطالة لجميع عضلات الجسم.	8 د 5 د	1 1		(2-1) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداداً للجزء الرئيسي + تنمية المرونة.
		الرئيسي	65 د	الأقصى	- تنطيط الكرة بجميع اجزاء الجسم باستخدام حبل الكرة المطاطي ومع صافرة المدرب اداء تمارين الجلوس من الرقود باستخدام الكرة الطبية ومع صافرة اخرى اداء تمارين الضغط. (مع ارتداء الاوزان المضافة) - الجري مع مقاومة الحبال المطاطية لمسافة 10 امتار ومن ثم ركل الكرة إلى الزميل المقابل على بعد 40م. - اداء تمارين الاسكوات مع الكرة الطبية ومع صافرة المدرب ركل الكرة الى الزميل المقابل لابتعد مسافة، ومن ثم اداء تمارين الضغط ومع صافرة المدرب ركل الكرة الى الزميل المقابل لابتعد مسافة. - تقسيمة مشروطة باستخدام الايدي مع استخدام اهداف كرة السلة. - تقسيمة مشروطة من 3 لمسات على مرميين صغيرين .	60 ث 180 ث 120 10 د 15 د	3 3 3 1 1	90 ث 90 ث 120 ث	(3-2) د	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة. - تمارين اطالة و استرخاء .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
الثامن + التاسع	الأحد	التبهيي	15 د	متوسط	- الجري حول نصف ملعب كرة قدم. - الجري مع رفع الكعبين خلفاً بالتبادل . ورفع الركبتين أماماً . ورفع الرجلين للجانبين . - الجري بالحجل على قدم واحد هو تبديلها . - اداء تمارين اطالة لجميع عضلات الجسم..	4 د	1	15 ث	(2-1) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسي + تنمية المرونة.
						60 ث	1			
						30 ث	2			
						5 د	2			

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	أقل من أقصى	– الجري بأقصى سرعة لمسافة 60 متر باستخدام البراشوت . – جري بالكرة باستخدام حبل الكرة المطاطي يعرض الملعب مع تغيير الاتجاه ثم تنطيط الكرة بالقدم من خلال المشي ورفع الكرة لاعلى والسيطرة عليها بأجزاء الجسم المختلفة. – يؤدي اللاعبون التمرين حول دائرتين متجاورتين صغيرة وكبيرة يتم تحديدهما بواسطة شواخص – يقف حول الدائرة الصغيرة اربعة لاعبين – تكون مع كل لاعب كرة – عند الإشارة من المدرب يدحرج اللاعبون الكرة حول الدائرة الصغيرة وتنتهي الى الدائرة الكبيرة ثم بالعكس – تكون درجة اللاعبون للكرة بتبادل القدم اليمنى واليسرى – يستمر اداء اللاعبون حسب توجيهات المدرب. – يقسم اللاعبين الى مجموعتين على جانبي الهدف خارج منطقة الجزء ويوضع شاخصين المسافة بينهما متر على نصف دائرة منطقة الجزء، وتوضع كرة على نقطة الجزء، يقوم كل لاعب من كل جهة بالجري باقصى سرعة مع ارتداء الاوزان المضافة على حافة منطقة الجزء ومن يدخل بين الشاخصين أولاً يقوم بتسديد الكرة على المرمى في الزاوية التي يحددها المدرب ، بينما اللاعب الاخر يؤدي تمارين الضغط او السكوات او الجلوس من الرقود 5 تكرارات. – تقسيمه مشروطة باستخدام شبكة الكرة طائرة ، يقسم اللاعبين الى فريقين ويسمح لكل فريق 3 لمسات بشرط عدم سقوط الكرة في ملعبهم قبل نقل الكرة الى جهة الفريق المقابل محاولة اسقاطها في ملعبهم	60ث	4	60ث	(2-3) د	السرعة+ الاحساس والسيطرة والجري بالكرة
					120ث	4	60ث			
					180ث	4	60ث			
					4د 4 1	4	60ث			
		الختامي	10 د	منخفض	– هرولة خفيفة للاسترخاء . – تمارين استرخاء ومرونة.	10	1	–		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
الثلاثاء		التمهيدي	15 د	متوسط	- المشي بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم المشي بخطوات قصيرة ثم طويلة. - تبادل المشي على الجانبين الخارجي والداخلي للقدم . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في مسارات دائرية . - اداء تمارين اطلة لجميع عضلات الجسم .	4 د 60 ث 60 ث 3 د	1 2 2 1	15 ث 15 ث	(2-1) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسي + تنمية المرونة.
		الرئيسي	65 د	أقل من أقصى	- الجري المتعرج مع ارتداء الاوزان المضافة بين الشواخص ومن ثم استلام الكرة من المدرب واعادتها الى المدرب والجري نحو منطقة الجزاء بانتظار تمرير الكرة من المدرب واستلامها والتصويب على المرمى. - اللاعب يجري بالكرة من منتصف الملعب بخط مستقيم ثم من بين 5 شواخص ثم بخط مستقيم حتى حدود منطقة الجزاء ويصوب الكرة الى الزاوية التي يشير اليها المدرب. مع ارتداء البارشوت - عند سماع صفارة المدرب يمرر اللاعب الاول من كل قطار للاعب المقابل له على حدود بمنطقة الجزاء ثم يجري باتجاهه ويدور حوله ثم يصوب الكرة بعد ان يردّها اليه على ان يتعامل حارس المرمى مع الكرة التي تصل اليه اولا اسرع . ثم يعود كلا اللاعبين للوقوف خلف القاطرة. - تمرين مركب للاعب الوسط ولاعب قلب الهجوم . يوزع اللاعبون على ثلاث مجموعات ، رقم 40 اداء التمرين يبدأ من اللاعب الاول من المجموعة 1 بلعب الكرة باتجاه اللاعب الاول من المجموعة 3 يستلم الكرة ويدحرج بها باتجاه الهدف محاولا اجتياز اللاعب المتقدم نحوه من المجموعة 2 ثم يقوم بالتسديد نحو الهدف مع ملاحظة تبديل المراكز.	4 د 4 د 5 د 5 د	3 4 3 3	60 ث 60 ث 60 ث 60 ث	(3-2) د	الرشاقة + المراوغة ودقة التصويب
		الختامي	10 د	منخفض	- مشي عادي . - تمارين إطالة واسترخاء	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الخميس	التمهيد	15 د	متوسط	- الجري لمسافة 2.5 كم مع ارتداء الاوزان المضافة - اداء تمارين اطالة لجميع عضلا الجسم	10 د 4 د			(2-1) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعداد للجزء الرئيسي + تنمية المرونة.
		الرئيسي	65 د	أقل من أقصى	- تدريب دائري ، المحطة الاولى أداء تمارين الضغط مع ارتداء الاوزان المضافة، المحطة الثانية اداء تمارين الجلوس من الرقود باستخدام الكرة الطبية، المحطة الثالثة اداء تمارين القفز باستخدام حبل القفز، المحطة الرابعة الجري باقصى سرعة باستخدام حبل المقاومة المطاطي لمسافة 10 متر . - توزيع اللاعبين الى مجموعات كل مجموعة من لاعبين يوزعون على دائرة نصف قطرها 10 م يقوم لاعب من كل مجموعة بالجري بالكرة الى منتصف الدائرة والدوران ورفع الكرة باليد وتمريها باليد الى الزميل والجري لآخذ مكانه والذي بدوره يقوم بعمل نفس التمرين . - تبادل ضرب الكرة واخمادها بين لاعبين مع تغيير المسافة بينهما مع ارتداء حبل المقاومة المطاطي . _ تقسيمة مشروطة بلمسة لكل لاعب على مرميين صغيرين .	5 د 180 ث 120 ث 10 د	4 4 4 1	60 ث 60 ث 60 ث	(3-2) د	التحمل + القوة (ركل الكرة + رمية التماس)
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة ومن ثم مشي خفيف . - تمارين اطالة واسترخاء .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

ملحق (3)

أسماء المحكمين وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المحكمون	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
أ.د. عماد عبد الحق	تدريب رياضي	أستاذ	جامعة النجاح الوطنية
أ.د. عبد الناصر القدومي	فسيولوجيا الجهد البدني	أستاذ	جامعة النجاح الوطنية
د. بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. جمال شاكر	تعلم حركي	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. رأفت الطيبي	فلسفة التربية الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. حسن جود الله	فسيولوجيا الجهد البدني	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والقياس	أستاذ مشارك	جامعة خضوري
د. ثابت اشتيوي	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	جامعة خضوري
د. جمال أبو بشارة	تدريب رياضي لكرة القدم	أستاذ مشارك	الجامعة الأمريكية
د. عصام أبو شهاب	تدريب رياضي لكرة القدم	أستاذ مشارك	الجامعة الأمريكية

ملحق رقم (4)

أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المساعدون	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
أ. مؤيد شريم	ماجستير التربية الرياضية	مدرب كرة قدم	مدرس
أ. ايمن شريم	بكالوريوس التربية الرياضية	مدرب كرة قدم	مدرس

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Impact of A proposed Training Program On Mini-
playgrounds On Some Of Physical And Tactical Skills
Amongst The Osirin Club Junior Soccer Players**

By

Ahmad Sallah Fayez muflh

Supervisor

Dr. Mahmoud Altrash

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

2019

**The Impact of A proposed Training Program On Mini-playgrounds On
Some Of Physical And Tactical Skills Amongst The Osirin Club Junior
Soccer Players**

By

**ahmad muflh
Supervaisor**

Dr. Mahmoud Altrash

Abstract

The purpose of this study was to identify the impact of a proposed training program on mini- playgrounds on some physical and tactical skills amongst the Osirin club soccer players. To achieve that, the study was conducted on a sample including (22) young players from Osirin club. The researcher used the experimental approach in his design experimental and control groups. Pre and post tests were carried out for the study variables. SPSS program was used to reach the study results.

The results of the study revealed that there were statistically significant differences between pre and post tests in favor of post tests for all skill variables in experimental group, as the percentages of change were: (running with ball (2.22%), accuracy of short passing (51.20%), control on the ball (70.95%), accuracy of shooting on goal (33.81%), heading the ball (99.35%)). In addition the results showed that there were statistically significant differences in all physical post tests between experimental and control groups in favor of experimental group. Finally, statistically significant differences were found on post tests of skills variables (accuracy of short passing, control on the ball, accuracy of shooting on goal, heading the ball) between experimental and control groups in favor of experimental group, and no significant difference was noticed between them in the running with the ball skill.

One of the most important recommendations should be the need of coaches to adopt the physical and skill tests in the evaluation, diagnosis and selection of the young soccer players.

