



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية على تحسين قوة ودقة
التصويب على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

إعداد

عماد هلال محمد ابو كشك

إشراف

د. محمود الاطرش

د. جمال شاكر

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

2025

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية على تحسين قوة ودقة التصويب
على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

إعداد

عماد هلال محمد ابو كشك

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2025/ 7/29م، وأجيزت:

د. محمود
التوقيع

د. جمال
التوقيع

التوقيع

التوقيع

د. محمود حسني حسن الاطرش

المشرف الرئيسي

د. جمال شاكر

المشرف الثاني

أ. د. بهجت أبو طامع

المتحن الخارجي

د. سليمان العمدة

المتحن الداخلي

الإهداء

إلى معلم البشرية الأول ... إلى من بلغ الرسالة ... وأدى الأمانة ... ونصح الأمة ... إلى سيد الخلق ...

إلى نبي الرحمة ونور العالمين ... إلى رسولنا الكريم

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من جعلوا من أجسادهم محرقة للاحتلال ... فروت دماؤهم ارض الأنبياء ... وزلزلوا الأرض تحت

أقدام الأعداء ... إلى من هم أكرم منا جميعا

شهادتنا الأبطال

إلى الذي اخذ عن عاتقي وحمل على عاتقه ... إلى الذي اشتد عودي على حساب صحته ... إلى من

كلله الله بالهيبة والوقار ... إلى من أحمل أسمه بكل افتخار وإعتزاز

والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة ... إلى معنى الحب الحنان والتفاني والأمان ... إلى بسمه الحياة وسر الوجود ...

إلى من كان دعاؤهم سر نجاحي ... إلى من هن تاج على راسي

والدتي وعماتي الحبيبات

إلى ملاكي في الحياة ... إلى من أحسست بالقوة والفخر بوجودها... إلى النور الذي يضيء حياتي

زوجتي الغالية

إلى سدي وسندي في الحياة ... إلى من قضيت معهم أجمل لحظات العمر

أختي وإخوتي

الباحث

الشكر والتقدير

يتوجه الباحث بالشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل الذي أنار دربه ووفقه لإخراج هذه الرسالة البحث بصورته

الحالية، فله سبحانه وتعالى الحمد كله أنه نعم المولى ونعم النصير

يسعدني أن أتقدم بعظيم الامتنان والشكر والتقدير إلى كل من الدكتور محمود الأطرش، والدكتور جمال

شاكر، لاشرافهم المباشر على هذه الرسالة، بالإضافة إلى الشكر والاعتزاز بوالدي هلال أبو كشك على

توجيهاته الرياضية والعلمية خلال إعداد هذه الدراسة.

وبكل الفخر والامتنان والتقدير، وبكل آيات الشكر والعرفان التي يعجز القلم عن خطها يتقدم الباحث

بجزيل الشكر ووافر العرفان للدكتور سليمان العمدة، رئيس اتحاد الشمال لكرة القدم، الذي أعطى الباحث من

وقته الكثير الكثير، واحتضنه كأحد أبناءه فأعطاه من بحر علمه وفيض توجيهاته ما يعجز الباحث عن

شكره، فكان نعم المربي المخلص في عطائه المتقاني وفي تقديم المشورة السديدة، والذي كان لإرشاداته

وتوجيهاته الأثر الكبير في إخراج هذه الدراسة إلى النور.

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر للأندية والأكاديميات الفلسطينية في مدينة نابلس من إداريين وللاعبين،

لتعاونهم جميعاً في تقديم كل مساعدة ومعلومة لإتمام هذه الدراسة.

وأخيراً أتقدم بالشكر لكل من ساهم في إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود، زملائي وأصدقائي فلهم جميعاً

كل الشكر وعظيم الامتنان.

والحمد لله رب العالمين

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية على تحسين قوة ودقة التصويب على المرمى

لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة اليه حينما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: عماد هلال محمد ابو كشك

التوقيع: عماد ابو كشك

التاريخ: 2025/7/29

فهرس المحتويات

ج.....	الإهداء.....
د.....	الشكر والتقدير.....
ه.....	الإقرار.....
و.....	فهرس المحتويات.....
ح.....	فهرس الجداول.....
ط.....	فهرس الأشكال.....
ي.....	فهرس الملاحق.....
ك.....	الملخص.....
1.....	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها.....
1.....	مقدمة الدراسة.....
5.....	الإطار النظري الدراسات السابقة.....
29.....	مصطلحات الدراسة.....
31.....	مشكلة الدراسة.....
32.....	أهداف الدراسة.....
32.....	فرضيات الدراسة.....
33.....	أهمية الدراسة.....
33.....	محددات الدراسة.....
34.....	الفصل الثاني: الطريقة والجراءات.....
34.....	منهج الدراسة.....

34.....	مجتمع الدراسة.....
34.....	عينة الدراسة.....
39.....	متغيرات الدراسة.....
39.....	إجراءات الدراسة.....
40.....	المعالجات الإحصائية.....
41.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة.....
41.....	نتائج الدراسة.....
56.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج.....
62.....	الاستنتاجات.....
63.....	التوصيات.....
64.....	المصادر والمراجع.....
72.....	الملاحق.....
b.....	Abstract.....

فهرس الجداول

الجدول رقم (1): خصائص أفراد عينة الدراسة وتجانسها وفق متغيرات طول القامة والوزن والعمر
35.....(ن=30)

الجدول رقم (2): التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات طول القامة والوزن والعمر
والقياس القبلي لمتغيرات دقة التهديق على المرمى قيد الدراسة (ن = 30).....36

الجدول رقم (3): معاملات الثبات والصدق الذاتي لمتغيرات دقة التهديق على المرمى قيد الدراسة
38.....(ن = 10)

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) للأزواج للكشف عن الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي
لدقة التهديق على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية (ن = 15).....41

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) للأزواج للكشف عن الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي
لدقة التهديق على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة الضابطة (ن = 15).....43

الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في متوسطات القياس البعدي لدقة
التهديق على المرمى بين ناشئي كرة القدم في المجموعتين التجريبية والضابطة
44.....(ن=30)

فهرس الأشكال

الشكل رقم (1): متوسط القياس البعدي لدقة التهذف على المرمى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.....45

الشكل رقم (2): متوسط القياس البعدي لتصويب الكرات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.....45

الشكل رقم (3): متوسط القياس البعدي لدقة تصويب ضربة الجزاء لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.....46

الشكل رقم (4): متوسط القياس البعدي للتصويب على المرمى بالقدم اليمنى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.....46

الشكل رقم (5): متوسط القياس البعدي للتصويب على المرمى بالقدم اليسرى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.....47

الشكل رقم (6): متوسط القياس البعدي لدقة التهذف على المرمى بالرأس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.....47

فهرس الملاحق

ملحق (أ): البرنامج التدريبي المقترح.....72

ملحق (ب) أسماء المحكمين.....74

ملحق (ج): البرنامج التدريبي.....75

اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية على تحسين قوة ودقة التصويب على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

إعداد

عماد هلال محمد ابو كشك

إشراف

د. محمود حسني الاطرش

د. جمال شاكر

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية على تحسين قوة ودقة التهديد على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس.

استخدم الباحث المنهج التجريبي في إحدى تصاميمه القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، على عينة قصدية أو هدفية قوامها (30) لاعباً ناشئاً من أكاديميات كرة القدم في محافظة نابلس من المنتظمين في التدريب

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات دقة التهديد على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالاً في تطوير مهارة التهديد بجوانبها المختلفة.

يوصي الباحث بضرورة استخدام البرامج التدريبية التي تركز على تطوير الصفات البدنية المرتبطة بدقة التهديد، مثل التوافق العصبي العضلي، وسرعة الاستجابة، والقوة الموجهة، لما لها من أثر فعال في تحسين الأداء المهاري للاعبين الناشئين.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، قوة ودقة التصويب، ناشئي كرة القدم

الفصل الأول

خلفية الدراسة

المقدمة

لعبة كرة القدم تعتبر هي اللعبة الشعبية الاولى في العالم وتمتاز بالاثارة والتشويق، ويعتمد الأداء بهذه اللعبة على مكونات عدة ومنها الجانب البدني والمهاري والنفسي والخططي، وهي مؤشر من المؤشرات الحضارية في التقدم على المستوى العالمي حيث شهدت الدول العربية في الآونة الأخيرة العديد من التغييرات التي رافقتها التطور التكنولوجي الرياضي وفي مختلف الأنماط الحياتية للإنسان والتي قد تساهم في تحقيق التقدم الرياضي الذي يعتمد على التخطيط للتدريب في تحديد الجهود والإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي واستخدام البرامج التدريبية العلمية المؤثرة تأثيراً إيجابياً في تحقيق التطور الكروي والتي ترتبط ببعضها بعلاقات متداخلة، وتعتمد هذه المستويات على أداء المهارات فيها ومنها مهارة التهديف وهي إحدى أهم المرتكزات الأساسية والمهمة وعنصر مهم من عناصر الفوز في لعبة كرة القدم خاصة عند إستخدام البرامج التدريبية المقننة علمياً في تحقيق التطور الكروي.

إن رياضة كرة القدم تحتوي على الكثير من المهارات الأساسية والمتراكبة مع بعضها البعض وهذه المهارات يمكن ادائها بكرة وبدون كرة، كما إنها تتم تحت ضغوط متوقعة وضغوط غير متوقعة ويمكن أدائها بصورة مترابطة ومنفصلة وهذا يتطلب من اللاعب تناسق وتوافق في الأداء بين الجهازين العضلي والعصبي لاتخاذ أفضل قرار بالوقت المناسب (التميمي 2009).

"ويشير عاشور (2009) أنه بالنظر الى طبيعة كرة القدم مجتمع على اللاعب لقيام بحركات كثيرة ومختلفة أثناء المباريات وأن معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ كذلك الكفاح ومحاولة الاستحواذ على الكرة من الخصم وسرعة تغيير إتجاه ومكان الكرة كذلك تبديل اللاعبين لأماكنهم كان نصيب الصفات البدنية كبير من حيث الأهمية في الأداء المهاري والحركي".

ويرى الباحث أن إنتشار التدريبات على شكل وطريقة اللعب المختلفة وتنوعها تعد من الجوانب المهمة في تطوير وتحسين المستوى التدريبي لكرة القدم في فلسطين، حيث أشار (Dibler, etal, 2012) ان أشكال اللعب في كرة القدم تشتق من الألعاب الصغيرة المعدلة التي تتلائم مع متطلبات التكتيك والتكنيك في كرة القدم، وتساعد أشكال اللعب على تنمية قدرات ومهارات وصفات اللاعبين الضرورية لمباريات كرة القدم بصورة مركزة، وتساهم كوسيلة تربوية في تربية اللاعبين على الالتزام والمبادرة والانضباط الواعي واللعب النظيف، ومن الضروري ان تكون أساليب اللعب المستخدمة في تدريب لاعبي كرة القدم متطابقة من حيث قواعد اللعب وطبيعتها وسير اللعب بشكل عام في كرة القدم.

ويشير ريتز (2004) القدرة على بذل الجهد المناسب اي القدرة لدى الرياضي لتأدية حركاته وبصورة منسقة من حيث المقدار للقوة المستعملة وبالزمان وبالمكان وبما يخدم لتحقيق الهدف المنشود، وقدرته على الربط الحركي لألعاب الكرة والمهارات التكنيكية المنفردة وبما يناسب لمجرى المنافسة ولتحركات الخصم ولخصائص الجهاز المستخدم.

كما أشار أبو عبده (2008) أنه ومن خلال التدريبات ان هناك ارتباط بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري ولا يجب الفصل بينهما، حيث أن اللاعب والذي يمتلك للمهارات الأساسية وللمستوى العالي منها ولا يمتلك لاعداد من الناحية البدنية يكون لاعب أقل فاعلية ويعتبر غير ماهر، ومن هنا تظهر الأهمية للعلاقة الإيجابية وللتوازن بين الإعداد للاعب بدنياً وفنياً ومن خلال مراحل الإعداد العام والخاص وأثناء المباريات، ويجب إستخدام الإعداد البدني الخاص الذي يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية لمستوى الجاهزية الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم، وبالذات القدرات والقوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

كرة القدم تحتل أحد المراكز الاولى بين جميع الالعاب 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 تطور كرة القدم في اغلب دول العالم وفي الفترة الاخيرة وتعدد الأساليب للعب والخطط ومع ارتفاع شدة التنافس والتقارب للمستويات وللداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد يستدعي التوجه للمزيد من الاهتمام الى جميع الجوانب العملية للتدريب للوصول باللاعب الى اعلى المستويات الممكنة (الأطرش، 2008).

ويعتبر زهران (2010) بأن "المستويات الرياضية العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطئية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز أفضل مستوى ممكن وتحقيق افضل النتائج من خلال أفضل أداء".

ويرى الباحث أنه يجب أن يتم تحسين الكفاءة العملية للتدريب الرياضي وبكافة المراحل العمرية ومنها مرحلة الناشئين فقد بات الإستثمار بكافة الجوانب والتي تسهم في توسيع القاعدة العامة للاعبين ومما يؤدي ذلك الى ارتفاع بالمستويات الرياضية التنافسية نتيجة للاعداد البدني والمهاري المرتفع للاعبين وخاصة عند وضع البرامج التدريبية العلمية، وان المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة والتي خلقت الحاجة الكبيرة الى اعداد اللاعبين اعداداً بدنياً ومهارياً عالياً.

يعد عنصر الدقة في كرة القدم صفة مركبة (مهارة - بدنية) وتستخدم لتنفيذ واجب معين للوصول الى الهدف، وتعتمد هذه الدقة على الاختيار للمكان الذي تنفذ فيه ومدة الأداء(ومكان وزمان الحركة)، وتساعد بشكل كبير لتحقيق الإنجاز وخصوصاً في الألعاب الجماعية التي تتطلب الدقة في كل من الأداء الحركي والمهاري، فلهذا يجب على المدرب التركيز بالتدريبات على عنصر الدقة في التمارين والتي تسهم في تطويرها لأنه كلما زادت دقة الأداء عند اللاعبين إستطاعوا من خلالها تطور مستواهم الحركي والمهاري بسرعة، وللدقة أهمية كبيرة في الألعاب التي تعتمد على الأداء البدني والمهاري من خلال ما تحدده النتائج بالمنافسات وخصوصاً في المواقف والتي يتطلب فيها الأداء الحركي والمهاري للتعاون والتنسيق في الفريق وذلك من خلال تغيير للمراكز والمواقف والظروف في حيازته للكرة في أثناء اللعب (حسن، 2012).

كما أشار النمري (2103) أن أهمية اللياقة البدنية هي أمراً حيوي للاعب، حيث أن ارتفاعها عند اللاعب يصبح بمقدوره العدو والجري دون تدني مستوى أدائه طيلة مجريات المباراة، وعند نقص اللياقة يصبح اللاعب عرضة لفقدان التركيز وللإصابة والتعب السريع، والفريق الأفضل بدنياً ومهارياً دائماً ما يسيطر على الكرة طوال المباراة دون تراجع مستواه، والتدريب المتكرر على التحمل الكروي هو جزء من عدة أجزاء للحصول على لياقة أعلى والبقاء بوضع مناسب طيلة مجريات المباراة، وللاعب كرة القدم دائماً ما يحتاج إلى لياقة وقوة بدنية من أجل الحفاظ على نفس مستواه طيلة فترات المباريات.

وأشار شعلان وعفيفي(2001) أن إكتساب وإتقان المهارات يتم من خلال ثلاث مراحل وهي مرحلة الشكل الأول للأداء ومرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء ثم مرحلة الوصول الى الالية في الأداء , حيث يتم التركيز على إستخدام التدريبات الخاصة بتلك المراحل عند عملية التعليم لأداء المهارات في المراحل السنية الصغيرة ولدى المبتدئين والبراعم, ونظرا الى أن مرحلة الناشئين تعد مرحلة عمرية اكثر تقدما فإن طرق وأساليب التدريب يجب أن تتخذ شكلا مختلف ليتواءم مع كيفية استخدام تلك الاساليب والمهارات خلال الاداء التنافسي, ويجب ترتيب التدريبات الخاصة بتطوير الاداء المهاري بالشكل الذي يتناسب مه مواقف اللعب المختلفة خلال المباراة, حيث يقع الناشئ لتأثير عدة عوامل تفرض عليه نوعا من الاداء المهاري تحت الضغوط يختلف عن الاداء الحر.

يؤكد ابو عبده (2008) على أن الدقة في التهديد هي من أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها لدى اللاعبين، وهي المهارة الفائقة في تصويب الكرة إلى نقطة وصولها الذي يحدده اللاعب ويصل به إلى إحراز الهدف وتكون الكرة بعيدة عن متناول حارس المرمى، ويبدأ التهديد بتوجيه الكرة بشكل صحيح بحيث تصل إلى مرمى المنافس بعيدا عن متناول حارس المرمى، وتزداد مهارة واحتراف اللاعب حينما يبلغ في التهديد أبعد نقطة ممكنة عن حارس المرمى.

الإطار النظري:

أولاً: أشكال اللعب:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي لاقَت 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 والأبحاث العلمية، من أجل النهوض بمستوى اللاعبين والفرق الرياضية بكرة القدم، حيث أصبحت الدول في العصر الحديث تبذل جهوداً كبيرة في توفير الامكانيات المادية والبشرية والعلمية من أجل الحصول على المراكز المتقدمة عالمياً في لعبة كرة القدم.

وتعتبر أشكال اللعب من الألعاب الصغيرة المعدلة حيث تتلائم مع متطلبات لعبة كرة القدم البدنية والمهارية والخطئية والفسولوجية، بحيث تكون موضوعة بقواعد وشروط وتعليمات ويكون عدد اللاعبين 4 فأكثر، وبوجود منافسين وأهداف، وهذا الذي يميز ويفرق بين شكل اللعب والألعاب الصغيرة، ومن المهم أن تكون أشكال اللعب المتغيرة والمستخدم في تدريب لاعبي كرة القدم متشابهة للعبة كرة القدم من حيث القوانين وقواعد اللعب وطبيعة سير اللعب بشكل عام، وأيضاً يجب أن يتم إختيار أشكال اللعب على أساس شروط وإعتبارات أخرى وهي:

- عدد اللاعبين وعدد الكرات ومساحة الملعب ومستوى اللاعبين.
- أن تتضمن أشكال اللعب إشترك عدد كبير من اللاعبين خاصة في فعاليات اللعب بصورة متساوية وفعالة قدر الامكان.
- أن تتضمن أشكال اللعب حركات كثيرة ومتعددة ومتنوعة لتساعد في تنمية اللياقة البدنية للاعبين بصورة نشطة.

وإلى جانب حسن إختيار أشكال اللعب الملائمة المناسبة يجب الاهتمام بحسن إعداد الملعب وتوفير الادوات والأجهزة المهمة في وقت مبكر علماً بأن سوء تنظيم التمارين كثيراً ما يؤدي الى ضياع الوقت المقرر للتدريب وينقص فعالية ونشاط التدريب ويعمل على التقليل من محاسن اللعب (دوبلر، وآخرون، 2012).

ثانياً: الموهبة الرياضية:

لا يختلف الرياضيون على أن المدرسة وحصّة التربية الرياضية والتعليم هي الحاضن الأول للموهبة الرياضية وأن على المعلم إكتشاف مواهب الطلبة في جميع الألعاب وتنميتها وتوجيههم بشكل سليم لتنمية هذه الموهبة التي يمتلكونها، والملاحظ أن في مدارسنا التركيز يكون فقط على لعبة كرة القدم وإكتشاف المواهب فيها، فالكثير من الطلبة لديهم مواهب في ألعاب مختلفة، لكن بانتظار صقلها وإكتشافها، فعدم الاهتمام بالمواهب يؤدي إلى دفنها وتدميرها أو نموها بشكل غير سليم وصحيح، فعلى المعلم مسؤولية كبيرة في توجيه طلابه إلى الألعاب التي يراها مناسبة لهم من حيث تكوينهم الجسماني (ذنون و يونس، 2011).

مراحل عملية الانتقاء الرياضي للاعبين الموهوبين:

يعتبر الانتقاء الرياضي عملية ديناميكية مستمرة وطويلة الأمد، وتستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئين وما يمكنه تحقيق من نتائج في المستقبل، وبالإستناد إلى دراسة محمد ومنير (2019) يمر الإنتقاء الرياضي بالمراحل التالية وهي:

- المرحلة الأولى (مرحلة الإنتقاء المبدئي): وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئ الموهوب وتستهدف تحديد الصحة العامة له والتقدير المبدئي لمستواه والقدرات البدنية والخصائص المرفولوجية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية، ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.
- المرحلة الثانية (مرحلة الانتقاء الخاص): وهي مرحلة التدقيق في اختبار واختيار الناشئين الذين يتخصصوا في نوع النشاط الذي يحبونه ويمارسونه، وفي هذه المرحلة يتم تصفية عدد الناشئين الذين

تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولي ليتم توجيه العناصر المطلوبين والأفضل إلى نوع النشاط الرياضي المناسب ليتلائم مع استعداداتهم وميولهم وقدراتهم وذلك وفقاً لإختبارات علمية ومقاييس أكثر تقدماً، ولا بد من المرور بفترة تدريبية طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام.

- المرحلة الثالثة (مرحلة الانتقاء التأهيلي): وهي التي تستهدف التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته ومهاراته بعد انتهاء المرحلة الثانية ويعد إنتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات العالية (مستويات نمو الخصائص المورفو وظيفية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعية استعادة الشفاء بعد الجهد البدني). حيث يرى زهير وجمال (2013) ضرورة التركيز في هذه المرحلة على مستويات معدل النمو للخصائص الجسمية والوظيفية، وإعداد وتنمية الخصائص (السمات النفسية) الإدارية والتي تتفق مع طبيعة النشاط.

مما سبق يتضح أن عملية الإنتقاء والإختيار للموهوبين تعتبر من المشكلات التي تتطلب الجهد حيث أن هنالك العديد من العوامل المحددة المختلفة التي تدخل في عملية الإختيار ويتم الرجوع إليها في كل مرحلة من المراحل المذكورة في السابق، وتكون المسؤولية للمدربين من خلال الإستخدام الأمثل والدقيق لتحسين أداء الموهوبين والوصول الى الإنجاز الرياضي.

كما يذكر جمال وآخرون (2009) في عملهم إلى إقتراح كارل عام 1978 لنموذج لاختيار الشباب الموهوبين الذي يتضمن ثلاثة عناصر للتدريب المتميز:

1. الإنتقاء الدقيق للرياضي الجديد والمهتم برياضة معينة بناءً على مهاراته الحركية ومؤهلاته يجب أن تكون فوق المتوسطة.
2. التخلص من الإجهاد البدني الناتج عن الأنشطة الرياضية بعد التدريب، وفي هذه الحالة يحتاج المدرب إلى إجراء مراقبة بشكل مستمر لتحديد مستوى جاهزية وكفاءة المواهب الشابة لتحقيق مستوى عالٍ.

3. يعتمد الإنتقاء بعد التدريب بناءً على التخصص بقواعد ثابتة ومحددة بمستوى عالي، ويفترض أن تكون مستقرة وثابتة وتأخذ في عين الإعتبار المتغيرات النفسية والاجتماعية للموهوب الجديد.

دور الأندية الرياضية والمؤسسات التعليمية في إكتشاف الموهوبين:

من أهم مهام الأندية والمؤسسات التعرف على الموهوبين وإكتشافهم وتحقيق أقصى قدر من الكفاءة لهذه المواهب والمهارات، ويذكر زهير وجمال (2013) أن أهم ما يمكن أن يساهم في إكتشاف وتعزيز المواهب الرياضية هو أن يكون المدرب على علم ودراية تامة بالقنوات الرياضية وأدوات التقييم الموضوعية والمناسبة لإكتشاف الموهبة، وإن الحاجة إلى وضع خطة شاملة ومتكاملة تعتمد على نشاط واحد وأيضاً مدرب واحد؛ مما تجعل من الصعب التحكم والتوجيه المناسبين، لذلك يجب على الآباء التعرف على مواهب أبنائهم مبكراً حتى تكتسب الموهبة الوقت الكافي والمهارات اللازمة لمتابعة هذه الموهبة المكتشفة وتنميتها وصلها وتعظيمها.

نماذج إنتقاء وإختيار الموهوبين:

بما أنه لا توجد برامج محددة تنطبق على كافة المجالات الرياضية، أي خطوات التقديم المتعاقبة التي تكمل في عملية الإنتقاء الصحيح، فقد تم تحديد آفاق تطوير برامج اختيار الشباب الموهوبين. ويعرض جمال وآخرون (2009) بعض النماذج ووجهات النظر حول المبادئ الأساسية لإنتقاء الموهبة الرياضية:

أولاً: نموذج هارا لإنتقاء الموهوبين:

يرى هارا أنه من الممكن تحديد ما إذا كان الناشئ قادر على النجاح والتفوق في الرياضة من خلال سلسلة من الخطوات التي تسمح لهم بمواصلة تعليمهم والوصول إلى أعلى مستوى، وذلك من خلال تعريف الناشئ بالبرامج التدريبية المقننة علمياً وتطبيقها ومن ثم إنتقاء الموهوب منهم.

ثانياً: نموذج هافيلتيك لإنتقاء الموهوبين:

اقترح هافيلتيك عدة خطوات لإنتقاء الناشئ الموهوب، وكان الهدف التعرف على الناشئ المتميز والمتفوق في درس التربية الرياضية في المدرسة ومن ثم التخصص في إحدى هذه الألعاب الرياضية لفترة زمنية مناسبة وكافية، كما حدد بعض المبادئ التي يجب إتباعها خلال مرحلة الإنتقاء:

1. التأكد من أن الناشئ الذين تم اختياره يمكنه الإستمرار في التدريب على نفس الرياضة المتخصصة والمختار لها.

2. الحرص على عدم التخصص مبكراً، بل يجب ممارسة العديد من الألعاب الرياضية في وقت مبكر ومن ثم يتم الإختيار. يجب أن يكون الإختبار من خلال مراقبة التأثير الوراثي للموهوب ومعدل إستمرار النمو والتطور له.

3. للأداء الرياضي تأثيرات متنوعة كثيراً ومتداخلة.

4. مراعاة العوامل المؤثرة وراثيا مثل الطول والوزن والجينات الثابتة.

5. يجب إجراء الإختبارات بإستخدام معلومات وطرق مقننة علمياً، والحصول عليها بعناية مثل الإختبار والقياس.

6. يجب أن يكون الإنتقاء في المتغير التنافسي للناشئ ويؤخذ بعين الإعتبار.

ثالثاً: نموذج جيمل لإنتقاء الموهوبين:

ويرى أبو عبده (2008) أن هناك ثلاثة عوامل مهمة في إختيار الموهبة: الخصائص الفسيولوجية والمورفولوجية، والقدرة التدريبية والدافعية، واقترح أيضاً تحليل الموهوبين الذين سيتم إختيارهم بناءً على عدة عوامل داخلية وخارجية منها:

- إجراء الإختبارات الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس وتنفيذ البرامج التعليمية المناسبة لكل فرد بناءً على نتائجها.

- تنفيذ برنامج تدريبي للرياضات التخصصية مدته (12-14) شهراً، ويتم خلاله اختبار الفرد وملاحظة تطوره وتحليله ومراقبته وخلال ذلك يتم إنتقاء الموهبة.

- وضع دراسات تنبؤية لكل فرد وتحديد مدى نجاحه المستقبلي في الألعاب الرياضية المتخصصة على أساس مؤشرات إيجابية وسلبية تظهر بوضوح من خلال الأبحاث.

ويتضح كما ذكر في السابق أن عملية الإنتقاء هي عملية مهمة جداً بسبب دقتها، وتساعد في إبراز اللاعبين الموهوبين، حيث أن عملية الإنتقاء هي العنصر الأساسي للتطور في لعبة كرة القدم إذا تم إعطاء المكانة المناسبة في التطور العلمي التكنولوجي للرياضة والعناية بها، حيث أن عملية الإنتقاء تتطلب عملاً جماعياً يجتمع به المدربين والأطباء والأهل وعلماء النفس للتعرف على الموهبة الرياضية، وغالباً يكون الدور الأساسي على المدرب بسبب تواصله الدائم والوثيق مع اللاعبين ليكتشف اللاعب الموهوب عن اللاعب غير الموهوب ويعمل على بروزهم وتطورهم وتقديمهم في لعبة كرة القدم.

ثالثاً: القدرات البدنية:

يتحدث أبو عبده (2008) عن التطور الملحوظ في مجال الإعداد البدني وإستخدام التكنولوجيا لتطور وتحسين برامج التدريب الرياضية التي تعمل على زيادة الأداء البدني والفني للاعبين للوصول إلى مستوى مرتفع من اللياقة البدنية والمهارية، حيث يؤدي ذلك الى تحقيق البطولات والإنجازات.

وأيضاً يشير حسن (2012) لأهمية الإعداد البدني في رفع نشاط وكفاءة اللاعبين، من خلال الإهتمام بشكل رئيسي على تطوير المهام الحركية مثل السرعة والقوة والتحمل والمرونة، مع التركيز على التوازن والتوافق الحركي، ويتم تطوير هذه الصفات خلال فترات الإعداد العام للاعبين، حيث تحتوي على إختبارات موضوعية وقياسات موحدة من خلال إختبارات بدنية وذلك قبل بدء الموسم الرياضي.

ويعرف الإعداد البدني بأنه عدد من الأنشطة الحركية التي يتميز بها الرياضي بمهارات بدنية مرتفعة، تجعله قادر على أداء الحركات البناءة والهادفة بفعالية ونشاط، وبحسب تعريفها من قبل الخبراء في مجال التدريب

الرياضي أنها قدرة الرياضي على إكتساب اللياقة البدنية بأداء عدد من التمرينات الرياضية وممارستها بانتظام طوال فترة التدريب (حسن، 2012).

بالإضافة إلى ذلك يعرف الإعداد البدني هو عملية تطبيق تساعد على تحسين الحالة التدريبية للاعب ليكتسب اللياقة البدنية والحركية، حيث تهدف للتطوير العلمي وتشمل كافة التعليمات التي يقدمها المدرب للاعبين خلال الموسم التدريبي من تخطيط محتوى التمرينات على أسس علمية للوصول لمستوى عالٍ من اللياقة البدنية الخاصة في لعبة كرة القدم، حيث يستطيع اللاعب الالتزام والتكيف مع الأداء المهاري والخططي والذهني والتكيف مع متطلبات كرة القدم (أبو عبده، 2008).

وأنفق كل من أبو عبده (2008)، الوقاد (2003)، الفاتح والسيد (2002)، وحسن (2012) على أن الإعداد البدني يتجزء إلى: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

1- الإعداد البدني العام: هو التطور الكامل لجميع العناصر البدنية مجتمعة وتكيف أجهزة الجسم الحيوية للتغلب على المجهود البدني المرتفع للرياضي حتى وصول الجسم لمرحلة التكيف على حمل التدريب (أبو عبده، 2008).

وعرف الوقاد (2003) الإعداد البدني العام بأنه تنمية لأجزاء الجسم المختلفة من النواحي البدنية بشكل عام، ومن خلال الأنشطة الحركية للتمرينات البدنية دون استخدام الاجهزة والأدوات الرياضية بهدف إكتساب المزايا البدنية بشكل عام.

ويعرف الإعداد البدني كذلك بأنه قدرة الفرد الرياضي على تطبيق عدة تمرينات مجتمعة بهدف رفع قدراته البدنية والوظيفية وأيضا الحركية لتحقيق المتطلبات المهمة له بشكل دقيق وإنسيابي (حسن، 2012).

2- الإعداد البدني الخاص: هو تنمية القدرة البدنية والحركية وصلها بشكل خاص والمهمة في نوع النشاط الذي يمارسه اللاعب الرياضي (الفاتح والسيد، 2002) وأيضاً عرفه أبو عبده (2008) هو إعداد

اللاعب من الناحية البدنية والوظيفية من خلال تنمية قدراته البدنية والحركية اللازمة للمنافسة الرياضية بحيث تمكنه من أداء الواجبات الفنية والتكتيكية خلال المباريات.

ويعرف الإعداد البدني بأنه عملية تدريبية يكتسب اللاعب من خلالها اغلب عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها في الرياضة الممارسة (حسن، 2012).

ويتفق حسن (2012) والسامرائي (2023) والنجار (2020) بأن المبادئ العامة لتنمية وصقل الصفات البدنية للاعب كرة القدم هي:

1. تكرار حمل التدريب في الوقت المناسب: إن أداء الرياضي وقدرته البدنية والمهارية تمر من خلال عدة مراحل وهي:

- إستنفاد الجهد: هي المرحلة التي يصل إليها الرياضي ببذل أي جهد بدني، ونقل طاقته حيث يؤدي ذلك إلى إنخفاض قدرته على الأداء بشكل تدريجي وتكون أعراض التعب واضحة عليه.

- إستعادة الشفاء: هي المرحلة التي تتم من خلال إنتقال الرياضي من مرحلة الأداء إلى فترة الاستراحة، حيث يعود بشكل تدريجي إلى الحالة الأولى التي بدأ منها الرياضي.

- زيادة إستعادة الشفاء: عند إستعادة الشفاء والراحة للرياضي تزداد إمكانياته وتكون أكبر مما كانت عليه في المرحلة البداية ويطلق عليها مرحلة (التعويض الزائد أو زيادة إستعادة الشفاء).

- العودة لنقطة البداية: يصل إليها الرياضي عند الراحة الزائدة، بحيث تعود طاقته وقدراته إلى المرحلة الأولى.

2. الإرتفاع التدريجي بالحمل التدريبي: حيث يتم تنمية المستويات الوظيفية للرياضي من خلال عدم تكرار نفس التدريبات والجهد بشكل متواصل ودائم خاصة في زيادة إستعادة الشفاء؛ لأن الرياضي يتكيف مع المستوى دون احراز تقدم ملحوظ، لذلك يجب عد التكرار بشكل مستمر في درجة الحمل التدريبي، ولا بد

من الإرتفاع المنتظم وبشكل تدريجي حتى تقوم أجهزة الجسم الوظيفية على القيام بوظائفها وزيادة قدرة الرياضي ومستواه الفني، وأن يتضمن جميع الأساليب المختلفة بالتدرج من خلال التغيير المنظم والمناسب لشدة، وحجم الحمل، والراحة والتكرار.

والإرتفاع بشكل تدريجي في الحمل لا يعني أنه سيزداد خلال عدة أيام، بل هو إستمرار لمتطلبات الحمل خلال فترة معينة (أسبوع-ثلاث أسابيع) بحيث يتطور تدريجياً مع مراعاة إختيار التوقيت الصحيح لرفع الحمل ليتناسب مع مستوى وإمكانية اللاعب البدنية والمهارية، حيث أن التدرج السريع في الحمل يؤدي الى السلبات التدريبية ومنها الإصابات.

3. الإستمرار في التدريب: إن التطور في قدرة اللاعب ومستواه البدني خلال ممارسة النشاط الرياضي يعتبر تقدّم وقتي معرّض للنقصان والزيادة، فاللاعب عندما ينقطع عن تدريباته فإن مستواه الوظيفي يتراجع، بينما عند الإلتزام في التدريبات وتنفيذ تعليمات المدرب بشكل صحيح يرتفع مستواه البدني، حيث أثبتت الدراسات العلمية بأن العديد من الصفات البدنية تتراجع عند إنقطاع الرياضي عن ممارسة تدريباته لمدة أسبوع متواصل، فإن عامل التدريب يعد من العوامل المهمة لإرتفاع مستوى اللاعب وصفاته البدنية أو لضمان المحافظة على مستواه البدني والفني الذي وصل اليه اللاعب.

4. التدرج في التنمية: إن قدرة اللاعب البدنية تطور بشكل تدريجي، حيث إن عامل الوقت مهم لتنمية أعضاء الجسم في الأداء الوظيفي وإختلافها الشكلي مثل: تضخم العضلات، حيث إن تحسن القوة او السرعة او الرشاقة للرياضي تحدث من خلال الاستمرار في التدريب والجد والمثابرة، لكن الوقت المطلوب يختلف تبعاً لمستوى التطور المطلوب، فكلما كان المستوى مرتفع جداً فإنه يحتاج الى مدة طويلة لتطور الصفات البدنية للاعب بشكل صحيح.

5. التكامل بين الصفات البدنية: إن الصفات البدنية المتنوعة كالقوة والرشاقة والسرعة وغيرها تتشابك بشكل وثيق مع بعضها البعض في مختلف عمليات التنمية والتطور؛ بسبب إرتباط المستويات الوظيفية للاعب

مع بعضها البعض، وإن تطور وتحسن الرياضي يكون في جهة واحدة من جهات الجسم كالقوة مثلاً إلا عند تطور مختلف الصفات البدنية مع بعضها البعض بدرجة معينة.

تعتبر الصفات البدنية في لعبة كرة القدم من أهم المتطلبات اللازمة ويجب العمل على تطويرها وتنميتها، حيث يرى الباحث أن الإعداد البدني بشقيه العام والخاص هو الركيزة الأساسية والمهمة للوصول الى الإنجاز الرياضي، لأنه يجعل الرياضي قادر على التكيف مع مختلف متطلبات اللعب ومنها (المهارية والبدنية والنفسية والخطئية) بفعالية وكفاءة عالية، ولقد اختلف آراء العلماء من المدرستين الشرقية والغربية على مكونات اللياقة البدنية وتحديدها، وتوصل كماش (2002) في تحديد مكونات اللياقة البدنية على الرغم من الاختلاف بين الخبراء إلا أنهم متفقين على العديد من مكوناتها الأساسية مثل: (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، تحمل السرعة، القوة العضلية).

وتحدث أبو عبده (2008) أن الأبحاث العلمية خاصة في لعبة كرة القدم ومراجعتها تتضمن عناصر مهمة وهي: (السرعة، القوة، المرونة، التحمل، الرشاقة)، بينما أشار البساطي (1995) أن عناصر اللياقة البدنية يمكن تحديدها في لعبة كرة القدم وتضمن: (المرونة، السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة).

في هذه الدراسة قام الباحث بالتطرق الى أهم الصفات البدنية الخاصة في لعبة كرة القدم، حيث قام بتعريف هذه العناصر وأهميتها للناشئ الرياضي والتركيز على هذه الصفات المتداخلة في عناصر القوة والسرعة والرشاقة والتحمل، وأيضاً الى طرق تطوير البرامج التدريبية المقننة علمياً وهي على النحو الآتي:

أولاً: السرعة:

تعتبر السرعة من أهم العناصر البدنية في أغلب الرياضات الجماعية والفردية، وخاصة في لعبة كرة القدم بعد التطور والأداء المتسارع فيها، وهناك مواقف عديدة نجاحها يتوقف على عنصر السرعة، فحاجة الرياضي

الى الجري السريع للكرة في اغلب أوقات المباراة، أصبحت تلبي التطور والتغير الذي يحدث بالعصر الحديث في خطط وأشكال اللعب التي تحتاج الى السرعة في الإستجابة والسرعة في التنفيذ.

ويعرف حسن (2012) السرعة أنها عدة إستجابات عضلية ينتج عنها تبادل سريع بين الإسترخاء والإنقباض العضلي في أقل زمن، وتمتج ما بين سرعة رد الفعل والسرعة الإنتقالية وسرعة أداء المهارة وسرعة الأداء الحركي.

ويعرف حنفي (1988) السرعة أنها مقدرة الرياضي على أداء حركة معينة بأقصر وقت ممكن، وتم تقسيمها الى عدة أنواع منها: (سرعة رد الفعل، سرعة الحركة، سرعة الإنتقال أو سرعة العدو) وهذه الأنواع يحتاجها اللاعب في مختلف أوقات المباراة.

- سرعة الإنتقال (سرعة العدو): من أهم السرعات التي يتميز بها لاعبين كرة القدم، ويجب على المدرب العمل على تنميتها من خلال التدريبات خاصة عن اللاعبين تحت سن 15 عام.
- هناك عدة مواقف هجومية أو دفاعية تحتاج إنطلاقة سريعة حيث فيها يتم حسم النتيجة في الكثير من المباريات، خاصة في الجزء الأخير من المباراة أو في الوقت الاضافي.
- سرعة اللاعب على تغيير الإتجاه من ميزات لاعبي كرة القدم وتعمل على خداع الخصم.

كما يتحدث محمود ومحمود (2008) عن عدة عوامل تؤثر على السرعة:

1. الوراثة: يتأثر اللاعب بالخصائص التركيبية بالألياف التي يرثها، حيث إن كثرة الألياف البيضاء عن اللاعبين تكون نسبة السرعة لديهم أكبر ممن يرثونها بدرجة قليلة.
2. قوة العضلات: تؤثر العضلات على مقاومة الجسم عندما يواجه تحديات خلال ممارسة النشاط الرياضي، فزيادة العضلات يعمل على زيادة السرعة عند اللاعب ويساعد على تجاوز التحديات المقاومة.

3. المفاصل والعظام وخصائصها الميكانيكية: كلما تم إستخدام الحركة وقوانينها في الأداء بشكل سليم وعلمي كلما ازدادت سرعة اللاعب.

4. العمر: حيث يعتبر أفضل مستوى للسرعة يستطيع اللاعب أدائها في عمر (25-26).

5. الجنس: حيث إن سرعة الرجال تزداد بسبب التركيبات الجسمية للأنثى.

6. المرونة: عند إزدياد المرونة لدى الرياضي تزداد سرعتها بشكل تلقائي، حيث إن نقص المرونة يؤدي الى زيادة مقاومة العضلات له.

7. التوافق العضلي العصبي: تعتبر من أهم العوامل حيث إن عملية التحكم والتوجيه التي يعمل بها الجهاز العصبي المركزي يستطيع بها الرياضي على أداء الحركات بسرعة فائقة.

8. العامل النفسي: يؤثر الدافع النفسي على أداء الرياضي، حيث يحتاج الى دافع لتنشيط عدد كبير من الألياف العضلية في الجسم.

ويرى أبو عبده(2008) أن السرعة لها أهمية كبيرة لتطور الأداء ونجاحه في كرة القدم؛ لأنها تعمل بشكل مباشر في عناصر اللياقة البدنية الأخرى جميعها، فمثلاً ترتبط ارتباط وثيق في القوة فيما يسمى القدرة العضلية، وأيضاً بعنصر الرشاقة حيث يجب أن يستطيع الرياضي تغيير أوضاع الجسم المختلفة وإتجاهاته بشكل سريع، وتظهر ميزات السرعة للاعب كرة القدم من خلال أدائها مهاراتها بشكل سريع في مختلف مجريات اللعب سواء كان ذلك مع كرة او بدون الكرة، والسرعة في الوثب للكرة لضربها بالرأس بهدف التمرير أو تحقيق هدف للفريق ضد الخصم.

ثانياً: القوة:

تعرف القوة العضلية حسب أكثر العلماء على أنها القوة التي يتركز عليها وصول الرياضي للمراتب العالية في البطولات الرياضية (علاوي، 2021).

ويعرفها ريس وريفوت (2013) أنها قدرة على إحداث تغير على شكل الجسم، وأيضاً تغيير وضعية الانسان من الثبات الى الحركة، كما يعرفها العالمين فسيولوجياً وهي مقدرة العضلات على توليد توترات داخلية أو التقليل بعد تحفيز الأعصاب الذي يمكن وصفه بأجزاء من الجسم أو من خلال إضافة حمولة خارجية.

أهمية القوة العضلية:

حسب مفتي (2008) إن أهمية القوة العضلية تكون في الاتي:

- تساعد القوة في إنجاز أداء الجهد البدني في جميع الألعاب الرياضية، وتتغير مساهمتها حسب النشاط الرياضي الممارس.
- تساهم القوة في تقديرها للعناصر البدنية كالسرعة والرشاقة، لذلك تعتبر مهمة وتساعد المدربين في عملية التدريب الرياضي.
- تعتبر عنصر مهم وأساسي في تحقيق التفوق والإنجاز الرياضي في أغلب الألعاب الرياضية.

أنواع القوة العضلية:

- الإنقباضات العضلية تتنوع حسب طبيعة أدائها وعملها في كل نشاط رياضي.
- في أداء بعض الألعاب الفردية كرفع الأثقال يتطلب تحفيز القوة العضلية وإنتاج أقصى أداء لها سواء كان ثابتاً أو متحرك مثل بعض مواقف المصارعة.
- في أداء ألعاب الوثب بشقيه الطويل والعالي يجب إخراج أقصى قوة عضلية للرياضي وبأسرع ما يمكنه.
- أداء القوة العضلية في لعبة السباحة والعديد من الألعاب الجماعية تطلب زمن طويلاً نسبياً بإخراج القوة باستمرار.

- يعتمد هذا التصنيف على الألياف العضلية وعددها المشارك في أداء الحركات الرياضية، والسرعة في بذل الجهد للعضلات، والزمن الطويل مع الإستمرارية الطويلة في بعض الأحيان.

فوائد تطوير القوة:

يشير كل من ريس وريفوت (2013) عن أهم فوائد تطوير القوة حيث تؤدي الى رفع قدرة ودقة التهديد في الألعاب الرياضية و تعمل على زيادة ثبات مفاصل الجسم المختلفة كالركبة، وترفع من مستوى الرياضي في الحركات الانفجارية خاصة للألعاب الجماعية، و تعمل على تقليل حدة الإصابات الرياضية، حيث يرتفع مستوى التردد الحركي خاصة بالإنطلاق أو الوقوف المفاجئ، وتعمل على تحسين مقاومة العضلات وخاصة (الموضعية)، وتحسن التناسق الحركي للرياضي، كما انها تعطي القدرة للجسم على الإسترخاء، ويرتبط ذلك بالكالسيوم، ولذلك يتحسن مرونة عضلات الرياضي عند زيادة القدرة العضلية، وتحسن التناسق داخل العضلة نفسها، وأيضاً بين العضلة والعضلات الأخرى.

ثالثاً: الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من العناصر البدنية المهمة واللازمة الى لاعب كرة القدم، بالإضافة الى العناصر الأخرى كالقوة والسرعة والتحمل وغيرها. حيث يحتاجها اللاعبون في التدريبات والمباريات وبمختلف المواقف فنرى أهميتها عند تغيير الإتجاه للاعب وأثناء الجري السريع سواء بالكرة او بدونها، تكون فائدتها مهمة جداً أمام المرمى عند تسجيل الأهداف من خلال القفز لأعلى لضرب الكرة بالرأس والتهديد على المرمى مع بذل المجهود بشكل غير مبالغ فيه (أبو عبده، 2008).

ويرى محمود (2011) أن الرشاقة يحتاجها لاعب كرة القدم ليستطيع دمج مجموعة مهارات أساسية في مهارة واحدة أو الإنتقال من مهارة إلى أخرى بكل سلاسة ونشاط، والتغيير من سرعة اللاعب بسهولة سواء على الأرض أو الهواء، وتعد الرشاقة عنصر بدني حيوي ومهم للاعبين؛ حيث يستطيع اللاعب عندما يمتاز

بعنصر الرشاقة من تعديل أوضاعه الجسدية وحركاته لتنفيذ المهارات خلال اللعب وفقاً للموقف الذي يمر فيه مثل الجري وتغيير الاتجاه لتجنب مراوغة الخصم له أو ضرب الكرة بالرأس.

ويتضح للباحث أن الرشاقة تظهر في الأداء الحركي بعدة أشكاله حيث يحتاج الى المراوغة في جسم اللاعب.

رابعاً: المهارات الأساسية في كرة القدم:

تقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم الى قسمين رئيسيين وهما:

(1) مهارات بدون كرة ومنها:

- جري اللاعب وتغيير اتجاهه.

- قفز اللاعب.

- خداع اللاعب في الجسم.

- وقوف اللاعب المدافع.

(2) مهارات باستخدام الكرة ومنها:

- تسديد اللاعب الكرة بالقدم.

- جري اللاعب بالكرة.

- سيطرة اللاعب على الكرة.

- تصويب اللاعب للكرة بالرأس.

- مراوغة اللاعب للخصم.

- رمية التماس.

حيث سيقوم الباحث في الشرح البسيط للمهارات مع الكرة، وسيتم التركيز حسب عنوان الأطروحة على توضيح مهارة التهديف على المرمى سواء كان ذلك بالقدم أو الرأس:

1. جري اللاعب بالكرة:

إن أهمية اللعب المباشر من خلال التمرير الدقيق بشكل بطيء أو سريع، حيث يعتبر التمرير السريع في العصر الرياضي الحديث من أهم المهارات التي يتم التدريب عليها، إلا أنه في بعض مواقف اللعب ممكن أن يكون اللعب بشكل فردي والإنطلاق المباشر خطة هجومية أكثر فعالية خاصة عند توفر الفراغات في الهجمات المرتدة مثلاً، ويمكن الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي أو الداخلي أو الخارجي (شتيوي، 2012).

2. سيطرة اللاعب على الكرة:

تشمل مهارة السيطرة على الكرة قدرة اللاعب على التحكم بجميع أنواع الكرات من الثبات أو الحركة، سواء كانت الكرة مرتفعة أم منخفضة، وإن لحظة تحكم اللاعب بالكرة بعد السيطرة عليها هي اللحظة المناسبة للتوجه نحو المرمى أو تغيير الإتجاه حسب مواقف اللعب المختلفة، وتضمن إنطلاقة ممتازة وسريعة (النجار، 2020).

3. مراوغة اللاعب المنافس:

المراوغة هي حركة تعمل على خداع وتمويه يقوم بها اللاعب لتجاوز الخصم في الملعب، وتمتاز المراوغة بسرعة ومفاجأة الخصم في الوقت المناسب، وهناك العديد من المراوغات الشائعة منها كالمراوغة بالتمويه للجانب لمرّة أو مرتين وأيضاً المراوغة برمي الكرة من جانب الخصم وإتجاه اللاعب للجانب الآخر، ويمكن تعليمها للاعبين، حيث يستفيد اللاعب من مهارته باستخدام ذكائه داخل الملعب وفي الأوقات المناسبة خاصة أمام المرمى (ياسين، 2018).

4. رمية التماس:

تعد رمية التماس حديثاً من المهارات المهمة خاصة عند مرمى الخصم، حيث يجب على اللاعب أن يتقنها ويستطيع رمي الكرة الى أبعد مسافة لتصل بالقرب من المرمى، وتتفد رمية التماس بإستخدام كلتا اليدين ووضعهم خلف الرأس مع الكرة دون رفع القدمين أثناء التنفيذ، ورمية التماس مهمة خاصة عند التحول من حالة الدفاع الى الهجوم (السامرائي، 2023).

5. تصويب اللاعب للكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس في العصر الحديث تعتبر من أهم المهارات داخل الصندوق للمهاجم أو المدافع على حد سواء، ويعتبرها المحللين كقدم ثالثة للاعب لتوجيه الكرة نحو الهدف، ويجب تدريب اللاعبين عليها بشكل جيد؛ لأنها ممكن أن تحدث فارق في أي وقت خلال المباريات الحاسمة والمصيرية خاصة (النجار، 2020).

6. تصويب اللاعب الكرة بالقدم:

تعد مهارة تصويب الكرة بالقدم من أكثر المهارات إستخداماً خلال اللعب، حيث يمكن إستخدامها للتصويب أو التميرير أو لتشتيت الكرة، لكن اكثرها يستخدم للتمرير، وتختلف طرق إستخدامها حسب اللاعب والموقف داخل المباراة، والتهديف على المرمى تعطى إهتماماً كبيراً من المدربين لأهميتها وحساسيتها أمام المرمى سواء كان ذلك بباطن القدم أو الجزء الداخلي من وجه القدم أو بالكعب أو ضرب الكرة بالركبة.

مهارة التهديف:

التهديف في لعبة كرة القدم هي توجيه الكرة نحو المرمى سواء بإستخدام القدم أو الرأس أو اي جزء من اللاعب بإستثناء اليدين بدقة وقوة وإرسالها بعيداً عن تمركز حارس داخل حدود المرمى، والتهديف مهم جداً للاعبين سواء من أمام أو جانب المرمى ويعتبر عنصر فعال لتسجيل الأهداف بشكل فردي أو جماعي (السامرائي، 2023).

والتهديف يعد من أهم المهارات التي يجب أن يتمتع بها اللاعبين جميعاً بغض النظر عن مراكز اللعب، ومع إحتفاظ كل لاعب منهم بطريقته وأسلوبه في تأدية مهارة التهديف، ويجب على اللاعب أن تكون قدراته البدنية مرتفعة كي تساعد على تنفيذ التهديف بكل دقة وتسجيل الأهداف من خلالها، ومنها القوة الانفجارية للأرجل وأيضا السرعة الحركية والتوازن بالإضافة الى المرونة، حيث تساهم في تأدية التهديف بشكل مثالي ودقيق (السامرائي، 2023).

ويرى محمود وحسن (2012) أن التهديف تعد مهارة مركبة من عدة مهارات متداخلة مع بعضها البعض منها الجري بالكرة والتمرير ثم المراوغة لنصل الى التهديف عند إستلام الكرة سواء بالقدم أو الرأس لإنهاء الحالة الهجومية سواء بإحراز هدف او ضياعه.

ويعرف مختار (2004) التهديف أنه إحدى الطرق الهجومية الفردية للوصول الى المرمى وهذا يتطلب من اللاعب التحكم بشكل مهاري مرتفع وقدرة عالية في التركيز.

ويشير النجار (2020) أنه في كثير من مواقف اللعب لا يستطيع اللاعب من تنفيذ مهارة التهديف خاصة بحرية وسهولة تامة؛ بسبب الضغط العالي من قبل القريق الخصم وبضييق المساحات أمام المهاجم أو إعتام المدافعين على مصيدة التسلل وهنا من أفضل المهارات التي تساعد على الوصول الى المرمى إستخدام التهديف من خارج منطقة الجزاء، وعلى الرغم من أهمية التهديف خاصة عند تسجيل الأهداف وإرباك حارس المرمى والمدافعين ويؤدي ذلك الى زيادة ثقة المهاجم بنفسه، إلا أنه عند إستخدام هذه المهارة بشكل غير فعال فيؤدي ذلك إلى إهدار الفرص وخسارة الإستحواذ على الكرة وإلى إعطاء الخصم الهجمات المرتدة في بعض الأحيان، لذلك يجب على اللاعب عن تأدية مهارة التهديف في الزمن والوقت المناسب خلال مجريات اللعب لإنجاح خطط المدرب الهجومية وتحقيق الفوز.

إن التهديف الناجح يجب أن يحتوي على:

- **الدقة:** تصويب الكرة وإختيار اللاعب للمكان المناسب لتسجيل الهدف.
- **القوة:** تصويب الكرة وإعطائها الزخم والتسارع المناسبين لحركتها بإتجاه المرمى.
- **السرعة:** إتخاذ قرار التهديد نحو المرمى بسرعة عالية والتنفيذ بشكل فعال وسريع.
- **التوجيه الصحيح:** يجب على المهاجم رؤية حارس المرمى وإرسال الكرة في المكان البعيد عن تمركزه داخل المرمى.

المبادئ الأساسية لمهارة التهديد:

يرى شمعون (2022) أن مهارة التهديد ليست فقط ضرب الكرة وتحريك قدم اللاعب، بل تعتبر تقنية تشارك جميع أجزاء الجسم في أدائها، فمثلاً مشاركة الجذع في التهديد مهمة جداً، والذراعين عند التهديد لهم دور واضح وملحوظ، وتقسم مهارة التهديد الى ثلاثة مراحل متداخلة وعلى التوالي وهي:

- مرحلة الإعداد
- المرحلة الأساسية (ركل الكرة).
- مرحلة الإنهاء (مرجحة الرجل للأمام).

وستتعرف الان على المبادئ المهمة لمهارة التهديد:

- 1) الإقتراب: أي إقتراب اللاعب من الكرة للتسديد وفي الاتجاه الذي يريده وهو المرمى.
- 2) رجل الإرتكاز: حيث تظهر الرجل التي يرتكز عليها اللاعب مثبتة على الأرض وبجانب الكرة ووتبعد عنها مسافة 10 سم تقريباً، وتوجه قدم اللاعب المرتكز عليها الى المكان الذي سيصوب الكرة نحوه، ويقوم اللاعب بثني ركبته بسرعة ومرونة لتتحمل قدم الإرتكاز ثقل جسده، بالتالي تولد القوة الإضافية عند التهديد بشكل دقيق وسلس.

3) الرجل المصوّبة: يعمل اللاعب المصوب للكرة على أرجحة الرجل المصوّبة للخلف قبل تصويب الكرة وعلى التوالي تتم الأرجحة للأمام لتصويب الكرة، ويجب بعد التهديد مباشرة أن تراقب الرجل المصوب مسار الكرة لاندفاعها وزيادة قوتها.

4) وضعية الجذع: تعد مرونة الجذع مهمة لتناسق حركات جسم اللاعب بينها لضمان تأدية مهارة التهديد بالشكل الصحيح.

العوامل الأساسية بدقة التهديد:

1) العامل النفسي: ويدخل في العامل النفسي عدة صفات أهمها عزيمة وإرادة اللاعب والهدوء لحظة التهديد، بالإضافة للثقة بالنفس وزاوية الرؤية والإبتعاد عن التردد (شمعون، 2022).

2) العامل البدني: حسب سعيد وآخرون (1997) يعد العامل البدني أساسي ومهم لأداء التهديد بفعالية وأهم ما يؤثر فيه قوة اللاعب البدنية التي يتمتع بها حيث تكسبه تفوقاً عند التهديد وبشكل خاص في الصراعات الثنائية بالإضافة الى القدرة الحركية وما تشمله من رشاقة ومرونة ليستطيع من تأدية التهديد بشكل متناسق ما بين القدم والجذع.

3) العامل الفني: تتمثل في تحكم اللاعب في أداء التهديد بمختلف أجزاء القدم من جميع أماكن اللعب بالإضافة الى التهديد بالرأس ومن خلال وضعيات الحركة أو الثبات والوثب لأعلى (حماد، 2014).

الناحية الفنية لأداء مهارة التهديد:

يعتبر الأفندي (1997) أنه يجب في البداية التهديد بدقة ثم يتم إضافة بعدها القوة والسرعة، ويتضمن التهديد المباشر على المرمى مع مستوى اللاعب حيث يكون من لمسة أو لمستين، ويتم التنويع في مكان التدريب على مهارة التهديد من داخل وخارج منطقة الجزاء ومن مختلف الأماكن، ويجب التنويع بالكرات عند التدريب من حيث قوة الكرة وإرتفاعها وأماكن إعطائها للمصوب وأيضا ادخل لاعبين مدافعين أثناء التهديد لما تمثله من تجربة حقيقية لمجريات اللعب في المباريات.

الخلاصة:

تحدث الباحث في هذا الفصل عن أشكال اللعب المختلفة وعن المواهب الرياضية وكيفية إنتقائها والعمل على تطويرها ودور المؤسسات التعليمية والأندية في إكتشاف الموهبة وصقلها، بالإضافة الى الصفات البدنية بشكل عام والتطرق بالصفات الهامة للعبة كرة القدم كالسرعة والتحمل والرشاقة والقوة، وتم الحديث بشكل موسع عن مهارة التهديف وأهميتها والمبادئ الأساسية لها وخطط اللعب الحديثة، كما تم التعرف على العوامل الأساسية المهمة للمهارة والناحية الفنية للتصويب، ويرى الباحث أن التركيز في الوحدات التدريبية على الدقة والقوة في التهديف هو الذي يؤدي الى إحراز الاهداف من قبل اللاعبين أثناء المباريات خلال الموسم الرياضي.

الدراسات السابقة:

يعرض الباحث بعض الدراسات السابقة التي تحيط بها مع الإستفادة منها في توجيهه في مجال كرة القدم بشكل عام وقوة ودقة التهديف وأهميتها بشكل خاص، وتم تقسيمها إلى قسمين:

الدراسات العربية:

قام حجاب وآخرين (2019) بدراسة كمال الهدف منها التعرف لتأثير استخدام التدريبات للألعاب المصغرة من خلال البرنامج التدريبي لتطوير للصفات البدنية لدى اللاعبين بكرة القدم وصنف أوسط (17-19) سنة، من اجل التعرف على ما مدى المساهمة للبرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة من اجل التطوير للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين في أوسط كرة القدم، واستخدم الباحثون في اختيار العينة المجموعتين (التجريبية والضابطة) وتكونت كل مجموعة من (10) لاعبين، وكان من ابرز النتائج التي توصل اليها الباحثون بوجود الفروق الدالة إحصائيا بين كل من الاختبارين القبلي والبعدي عند العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي، وهناك وجد فروق دالة احصائيا بين

الاختبارين القبلي والبعدي عند العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي لأختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلتا الرجلين.

قام الأطرش وآخرين (2019) دراسة وكان الهدف منها التعرف لأثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض من المواقف الخطئية من اجل التطوير لبعض من القدرات البدنية والخاصة وللمهارات الأساسية لناشئي الكرة بالقدم في محافظة قفيلية، وتم استخدام المنهج التجريبي من قبل الباحث وذلك لملاءمته لمنهج الدراسة، ولكي تحقق الدراسة أهدافها فقد تم اجرائها على عينة مكونه من (30) لاعباً من اللاعبي الناشئين بكرة القدم للفريق الإسلامي بمحافظة قفيلية، وتم توزيعها عمدياً بالتساوي إلى المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد مثلت المجموعة التجريبية والضابطة لناشئي أسلامي قفيلية وبلغ عددهم (15) لاعباً، من الفريق وقد تم بعد ذلك جمع للبيانات وتم نذب باستخدام لبرنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج. وتوصل الباحث لنتائج كان من أبرزها وجود فروق دالة إحصائية عند المستوى للدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للقياس البعدي لبعض من القدرات البدنية الخاصة عند كل من (القوة الانفجارية، والتحمل العام، والسرعة، والرشاقة) لافراد كل من المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة أبو زبيدة وآخرون (2018) وكان الهدف منها التعرف لأثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية لمستوى التهديق في العمق الهجومي لدى الناشئين بكرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي، وطبق برنامج تدريبي مقترح ولمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، ومن أهم النتائج للدراسة كانت أن للبرنامج التدريبي المقترح بين له أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى كل من أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية لأختبارات: (لدقة التهديق على المرمى (253.6%)، وتصويب الكرات (75%)، ودقة التهديق لضربة الجزاء (86.36%)، وتصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، والتهديق بالقدم اليسرى (242%)، والتهديق بالرأس (130.20%) .

أجرى عبد القادر (2015) دراسة هدفت التعرف الى أهمية الانتقاء الرياضي لمنتخبات التي تمثل ولاية ورقلة في المنافسات التي تنظمها الرابطة الولائية للرياضة المدرسية. وقد تكونت عينة الدراسة من (40) أستاذا بطريقة عشوائية من المجتمع البالغ عدده (200) أستاذ واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته ظروف الدراسة، وكانت اهم النتائج ان هناك فروق دالة إحصائيا في التحكم في عملية الانتقاء الأولي بين أساتذة الطورين الثانوي والمتوسط لصالح أساتذة الطور الثانوي وكانت أهم التوصيات تكوين أساتذة التربية البدنية الرياضية أثناء الخدمة في مجالات التدريب الرياضي والانتقاء والتوجيه.

الدراسات الأجنبية:

قام وولف وآخرون (Wolff, et al, 2019) دراسة هدفت التعرف إلى التمييز بين لاعبي كرة القدم الشباب الذين تم اختيارهم والذين لم يتم اختيارهم لبرنامج المواهب الألماني: تحليل بايزي. وقد تم تقييم وجود سمة التحكم بالنفس عند $n=25$ ، لاعبي كرة القدم الشباب الذين كانوا جزءا من البرنامج الألماني لتنمية المواهب . $n = 27$. حيث يتطابق العمر والجنس مع لاعبي كرة القدم الشباب الذين تدربوا في نفس الأندية ولكن لم يتم اختيارهم للبرنامج. أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج أن اختبار البايزية ذي العينتين من جانب واحد عن عامل بايس يبلغ 54.99، مما يشير إلى أدلة قوية للغاية على الافتراض القائل بأن لاعبي كرة القدم الشباب من النخبة يتمتعون بميزة أعلى في التحكم بالنفس مقارنة مع غير النخبة. وتشير فترة المصادقية التي تبلغ 95% إلى أن القيمة الحقيقية تكمن في ما بين 0.28% و 1.42%، الأمر الذي يشير إلى قدر من عدم اليقين فيما يتصل بحجم التأثيرات. ونحن نبين أن الرياضيين النخبويين في سن صغيرة بالفعل يظهرون مستويات أعلى من التحكم بالنفس مقارنة بأقرانهم الأقل نجاحًا. وهذا يؤكد أهمية السيطرة على النفس كعامل شخصي هام للنجاح. وقد تكون لهذه النتائج آثار على اختيار المواهب وعلى التدريب النفسي الرياضي.

قام هويرتاس وآخرون (Huertas, et al, 2019) دراسة هدفت التعرف الى تأثير العمر النسبي في البيئة الرياضية ودور اللياقة البدنية والوظيفة المعرفية في لاعبي كرة القدم للشباب. كان التركيز الأساسي يتلخص في استكشاف ما إذا كان النظام مدعوماً بأدلة سلوكية لصالح تحسين اللياقة البدنية خاصة الأداء المعرفي في وقت مبكر مقارنة باللاعبين الذين ولدوا في وقت متأخر. وقد أجريت دراسة شاملة لعدة قطاعات على 105 رياضيين شباب لكرة القدم. فقد تم مقارنة الأداء المهني، القياسات الأنثروبولوجية، اللياقة البدنية، وذكاء اللعبة في مجموعتين عمريتين. أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج أن هذا البرنامج ذا دلالة إحصائية، حيث أظهر أن حوالي 50% من المشاركين ولدوا في الربع الأول من العام، وأن 75% ولدوا في النصف الأول من العام. والأهم من ذلك أن اللاعبين U12 تفوقوا على عشرة لاعبين في التدابير التي كانت مرتبطة بالاهتمام المستدام (باستجابات أسرع وأقل تبايناً)، وفي جميع المقاييس الأنثروبومترية وقدرات اللياقة البدنية. من المهم ألا تتأثر مقاييس الاهتمام، أو ذكاء اللعبة، أو القياسات البشرية، أو اللياقة البدنية، بالبكترونات (الذي يظهر أدلة قوية على الفرضية البطيئة). وتشير النتائج الحالية إلى أن عملية الاختيار المبكر التي تحدث أثناء الغوص في أكاديميات الشباب لكرة القدم تعوض الفروق المتصلة بالعمر التي يمكن توقعها في المهارات المعرفية، القياسات البشرية، والقدرات البدنية، بسبب النمو والنضج. وقد تؤدي هذه التفاوتات في المواليد إلى تجاهل الفرق للرياضيين والرياضيين الذين ولدوا في وقت لاحق من السنة مما يؤدي إلى تسرب أكبر من هؤلاء اللاعبين مع ما يترتب على ذلك من انخفاض في مجموعة المواهب.

دراسة ميخيل وآخرون (Meckel, et al, 2012) وكان الهدف منها تحديد لائر العدو للمسافات القصيرة مقابل تكرار العدو ولمدة طويلة على بعض الخصائص البدنية لدى الناشئين بكرة القدم والذين تتراوح أعمارهم ما بين (14-15) سنة، واجريت قياسات قبل وبعد ثمانية أسابيع من التدريب، وكان البرنامج الأول هو عبارة عن العدو (4-6) مجموعات، ولكل مجموعة طلب منها عدو 5 متر لأربع مرات، والمجموعة الثانية كانت مكونه من (4-6) مجموعات عدو 200 متر بشدة 85% من أقصى سرعة. وبينت الدراسة من خلال نتائجها أن كل من البرنامجين قد عمل على تحسين القدرة اللاوكسجينية ممثلة في عدو 30 متراً، وكان الحد الأقصى

لاستهلاك الأكسجين، وزمن العدو 250 متراً، والرشاقة، ولم يكن هناك فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين البرنامجين.

دراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovich, et al,2011) والتي هدفت تحديد لاثر البرنامج التدريبي للسرعة وللرشاقة وللتسارع على القدرة بالأداء لدى اللاعبين النخبة لكرة القدم، ولتحقق ذلك فقد تم اجراء الدراسة على عينة مكونة من (100) لاعب فقد تم تقسيمها بالتساوي إلى المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم قياس القدرة بالأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي وذلك من خلال: قياس السرعة لعدو 5 متر، والتسارع لعدو 10 متر، وبأقصى سرعة من خلال عدو 30 متراً، والقدرة للرجلين لاختبار بوسكو للوثب العمودي، وتم تطبيق للبرنامج التدريبي ولمدة (8) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة أن للبرنامج التدريبي الاثر الايجابي على السرعة، وللتسارع ولأقصى سرعة، والقدرة على الوثب العمود، و تبين لوجود فروق بين المجموعتين بالقياسات والتي هي قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات الدراسة

التهديف:

التعريف الإصطلاحي: وهي قدرة اللاعب على إرسال الكرة للمرمى بواسطة ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس وباستخدام السرعة والقوة والدقة في التنفيذ (شتيوي، 2012).

وتعرف مهارة التهديف على أنها سلاح يمتاز بالقوة يمتلكه اللاعب لمحاولة تسجيل الهدف على الخصم في مرماهم وتحقيق الفوز (مختار، 2004).

التعريف الإجرائي: تعد مهارة التهديف على أنها عملية لضرب الكرة باستخدام القدم من الداخل أو الخارج والرأس للوصول الى المرمى وتسجيل الأهداف.

• القوة:

التعريف الإصطلاحي: وتعريف القوة من الناحية الميكانيكية وهي تأثر الجسم وحالته من الناحية الشكلية والحركية؛ بسبب قوة معينة تدخل عليه (ريس وبريفوت، 2013).

وأيضاً من الناحية الفيسيولوجية وهي مقدرة العضلات على توليد توتر داخلها بسبب وجود التحفيز العصبي من خلال الحركة لعضو معين أو بسبب قوة خارجية.

التعريف الإجرائي: قوة التهديف يمكن التعبير عنها بواسطة سرعة الإنتقال للكرة المصوبة من قدم اللاعب، وهي عامل مبالغت ومميز لفعالية أداء المهارة.

الدقة:

التعريف الإصطلاحي: وتعريف الدقة بأنها قدرة الشخص بالسيطرة على حركاته التي يتحكم بها (الإرادية) لإرسال شيء باتجاه شيء آخر بشكل دقيق (عبد الفتاح أ.، 2012).

التعريف الإجرائي: وهي قدرة اللاعب على تصويب الكرة لنقطة محددة أو لزاوية معينة، حيث تكون الكرة داخل إطار المرمى وبعيدة عن مكان وقوف حارس المرمى.

كرة القدم:

التعريف الإصطلاحي: تعرف بأنها لعبة جماعية تكون أثناء تواجد فريقين في داخل الملعب، يتواجد 11 لاعب داخل الملعب لكل فريق، ويتنافسون مع بعضهما ويفوز الفريق الذي يسجل عدد أهداف أكثر من الفريق الآخر (صبحي هلال، 2017).

التعريف الإجرائي: تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تلعب داخل مستطيل أخضر من العشب الطبيعي أو الصناعي، يتنافس داخل الملعب (22) لاعب ولكل فريق (11) لاعب لتسجيل الأهداف على مرمى الفريق الخصم، ومدة المباراة تكون (90) دقيقة بالإضافة الى الوقت الضائع وتسير المباراة بوجود حكم

رئيسي داخل الملعب وحكمين راية على جانبي الملعب وحكمين بجانب المرمى بالاضافة الى حكام الفار حديثاً.

مشكلة الدراسة

إن الإهتمام المتزايد في لعبة كرة القدم لدى العديد من الدول في العالم جعلها تعمل على توفير كافة متطلبات البناء والتطوير لدى اللاعبين خاصة في المراحل السنية الصغيرة، والعمل على بناء اللاعبين الناشئين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية والخطية، وإنتقاء الموهبة الرياضية بشكل علمي ودقيق، والعمل على صقلها وتنميتها للوصول بها الى أعلى المستويات وتحقيق الإنجاز الرياضي.

ومن خلال دراسة الباحث والخبرات الرياضية له كونه لاعب كرة قدم ومدرب للناشئين في عدة أكاديميات لكرة القدم في نابلس، ومتابعته للتدريبات والبطولات الرياضية للناشئين تحت (15) سنة، لاحظ تسجيل الأهداف بعدد وفير خلال المباريات لكن أكثرها لا يعتمد على مهارة التهديف ووجود ضعف في قوة القدم لدى الناشئين، حيث إن المدربين يمكن ان يعتمدوا في تدريباتهم على النواحي البدنية بشكل أكثر ويهملون التدريب القوة والدقة لمهارة التهديف على المرمى التي تعد من أهم المهارات التي تحسم المباريات للفريق خاصة عند إمتلاك اللاعب قوة القدمين في التهديف، وأنها تؤدي من أماكن عديدة خاصة في الثلث الهجومي من الملعب سواء من الوسط أو الجانبيين، وإفتقار الناشئين لأداء مهارة التهديف بشكل فعال وسريع، ومن هنا جاءت فكرة الباحث للعمل على تطوير قوة ودقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس.

كما لاحظ الباحث وجود فروق كبيرة في مستويات اللاعبين نتيجة عدم وجود أكاديميات مختصة في تنمية الناشئين وعدم دقة الانتقاء وتوجيه اللاعبين لما يناسبهم من أنشطة رياضية تتوافق مع مستواهم وميولهم، وبعد المناقشات التي تمت مع أصحاب الخبرة في هذا المجال وجد أن هناك عدد قليل من الأكاديميات المختصة في تطوير ناشئي كرة القدم المتميزين وضعف الدقة والقوة في التهديف على المرمى لديهم ومن

هنا جاءت فكرة هذا البحث لتحسين قوة ودقة التهديف على المرمى من أماكن مختلفة في الملعب لدى ناشئي كرة القدم في نابلس.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة التعرف إلى:

- 1- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية في مستوى بعض الصفات البدنية ودقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس.
- 2- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة في مستوى بعض الصفات البدنية ودقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس.
- 3- الفروق بين القياسين البعدي بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض الصفات البدنية ودقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس.

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة التعرف إلى:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة الضابطة.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات القياس البعدي لدقة التهديف على المرمى بين ناشئي كرة القدم في المجموعتين التجريبية والضابطة.

اهمية الدراسة

تكمن اهمية الدراسة في مايلي:

تتميز لعبة كرة القدم بانها مكن الالعب الجماعية التي تحتوي على العديد من المهارات الاساسية والمتنوعة سواء كانت مهارات هجومية ام دفاعية حيث تعتمد بشكل اساسي على ما يبذله اللاعب اثناء المباراة من قدرات بدنية ومهارية والتاي تحتاج الى العديد من الوسائل الحديثة والتي تساهم في تطوير هذه القدرات.

حيث ان دقة مهارة التهديف تلعب دور مهم واساسي في اللعب في نتيجة المباراة وعمل تغيير في مجرياتها وحسم اللقاء، حيث ان قوة ودقة التهديف لها اثر كبير لجميع لاعبي الفريق وبشكل خاص للمهاجمين وتتضح اهمية مهارة التهديف في حسم نتائج مباريات كرة القدم حيث ان الاعتماد الاكبر على تسجيل اكبر عدد من الاهداف، ومن هنا جاءت اهمية الدراسة لانها:

1. تتعامل مع اهم شريحة في المجتمع الرياضي وهم ناشئي كرة القدم والذين يمثلون العديد من الاندية

والاكاديميات الفلسطينية

2. تعتبر من الدراسات القليلة - على حد علم الباحث- والتي استخدمت تدريبات نوعية للارتقاء بمستوى الصفات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.

3. بسبب قلة الاهتمام بعمل دراسات علمية على الصعيد المحلي من هذا النوع خصوصا على فئة الناشئين في كرة القدم لذلك سوف تكون الدراسة ذات اهمية كبيرة.

محددات الدراسة

التزم الباحث في اجراء الدراسة بالحدود الآتية:

1. الحد البشري: ناشئي اكاديميات كرة القدم في محافظ نابلس.
2. الحد المكاني: ملاعب ومقرات الاكاديميات الرياضية في محافظة نابلس .
3. الحد الزمني: تم اجراء الدراسة في الموسم الرياضي 2023-2024م

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتطرق الباحث في هذا الفصل إلى العرض للمنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، والوصف لأدوات الدراسة المتمثلة بالبرنامج التدريبي المقترح للصفات البدنية، ومتغيرات دقة التهديف على المرمى وخصائصها العلمية، وإجراءات الدراسة، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي البيان لذلك:

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي في إحدى تصاميمه القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين المنتسبين لأكاديميات كرة القدم في محافظة نابلس والتي تتراوح أعمارهم ما بين (12 - 15) سنة، والبالغ عددهم (400) ناشئاً وفقاً للكشوفات الرسمية للأكاديميات خلال الموسم الرياضي (2023 - 2024 م).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قصدية أو هدفية قوامها (30) لاعباً ناشئاً من أكاديميات كرة القدم في محافظة نابلس من المنتظمين في التدريب، والجدول رقم (1) يبين خصائص وتجانس أفراد عينة الدراسة وفقاً إلى متغيرات طول القامة والوزن والعمر.

جدول (1)

خصائص أفراد عينة الدراسة وتجانسها وفق متغيرات طول القامة والوزن والعمر (ن=30).

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
طول القامة (متر)	1.61	0.07	0.22
الوزن (كغم)	58.43	9.22	0.48
العمر (سنة)	13.53	1.10	0.09-

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير طول القامة (± 1.61) و (0.07 متر)، و لمتغير الوزن (58.43 ± 9.22 كغم)، و لمتغير العمر (13.53 ± 1.10 سنة)، وجاءت قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات ما بين (± 1)، ويدل ذلك على تحقق التجانس بين أفراد عينة الدراسة في هذه المتغيرات وأنها تتوزع طبيعياً وبشكل معتدل. ووفق هذه النتائج تم تقسيم أفراد عينة الدراسة عشوائياً وبالتساوي إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هي التجريبية وتتكون من (15) لاعباً خضعوا للبرنامج التدريبي المقترح للصفات البدنية، أما المجموعة الثانية هي الضابطة وتتكون من (15) لاعباً تدربوا بالطريقة الاعتيادية أو التقليدية.

التكافؤ بين المجموعتين:

قبل البدء بالبرنامج التدريبية تم التأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات طول القامة والوزن والعمر والقياس القبلي لمتغيرات دقة التهديد على المرمى قيد الدراسة، وذلك بتطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ويظهر ذلك في الجدول رقم (2).

جدول (2)

التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات طول القامة والوزن والعمر والقياس القبلي لمتغيرات دقة التهديد على المرمى قيد الدراسة (ن = 30).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن = 15)		المجموعة التجريبية (ن = 15)		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.794	0.26-	0.06	1.61	0.07	1.60	طول القامة (متر)
0.629	0.49-	8.17	59.27	10.37	57.60	الوزن (كغم)
0.519	0.65	1.12	13.40	1.11	13.67	العمر (سنة)
0.679	0.42-	0.46	1.27	0.41	1.20	دقة التهديد على المرمى (درجة)
0.793	0.27	2.11	4.20	2.03	4.40	تصويب الكرات (درجة)
0.914	0.11	1.73	4.13	1.61	4.20	دقة تصويب ضربة الجزاء (درجة)
0.807	0.25-	1.35	2.67	1.60	2.53	التهديد على المرمى بالقدم اليمنى (درجة)
0.682	0.41-	1.01	1.80	0.72	1.67	التهديد على المرمى بالقدم اليسرى (درجة)
0.368	0.92-	0.88	2.27	1.10	1.93	دقة التهديد على المرمى بالرأس (درجة)

* فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات طول القامة والوزن والعمر وفي متوسطات القياس القبلي لمتغيرات دقة التهديد على المرمى، ويدل ذلك على وجود التكافؤ بين أفراد المجموعتين قبل البدء بالبرامج التدريبية.

أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة بالبرامج التدريبية، ومتغيرات دقة التهديف على المرمى، والأدوات المستخدمة في إجراء القياس، وفيما يلي التوضيح لذلك:

أولاً: البرنامج التدريبي:

تمثلت البرامج التدريبية بالبرنامج التدريبي المقترح للصفات البدنية الذي خضعت له المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً أي ثلاثة ساعات تدريبية والبرنامج التدريبي الاعتيادي والتقليدي الذي خضعت له المجموعة الضابطة لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً أي ثلاثة ساعات تدريبية في أوقات مختلفة حتى لا يحدث انتقال لأثر التدريب.

ثانياً: متغيرات دقة التهديف على المرمى:

تمثلت هذه المتغيرات باختبارات التهديف على المرمى (دقة التهديف على المرمى، تصويب الكرات، دقة تصويب ضربة الجزاء، التهديف على المرمى بالقدم اليمنى، التهديف على المرمى بالقدم اليسرى، دقة التهديف على المرمى بالرأس).

ثالثاً: الأدوات المساعدة في إجراء القياس:

كرات قدم قانونية عددهم (10)، شريط قياس (كركر)، صافرات من نوع (FOX)، أقماع، ساعات إيقاف، أشرطة لاصقة، ملعب كرة قدم معشب، مرمى قانوني، صندوق، سجل واستمارة تسجيل لكل لاعب يشتمل (طول القامة، الوزن، العمر، متغيرات دقة التهديف على المرمى).

الخصائص العلمية للمتغيرات البدنية والمهارية:

أولاً: الصدق:

للتحقق من صدق البرنامج التدريبي المقترح للصفات البدنية والاختبارات المتعلقة بدقة التهديف على المرمى قيد الدراسة تم استخدام صدق المحكمين، حيث تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية كما في المطلق رقم (1). وبعد التحكيم تم إجراء جميع التعديلات المطلوبة التي أجمع عليها

أكثر من (80%) من السادة المحكمين، وبالتالي يعد البرنامج التدريبي والاختبارات صادقة في تحقيق الأغراض التي وجدت من أجلها.

ثانياً: الثبات:

تعد طريقة الاختبار وإعادته (Test- Retest) من أكثر الطرق الشائعة للتأكد من ثبات الاختبارات المهارية في المجال الرياضي، حيث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين ناشئين من أكاديميات كرة القدم في محافظة نابلس ومن خارج عينة الدراسة الأصلية، طبق عليهم الاختبارات مرتين وبمدة زمنية فاصلة بينهما أسبوعاً وتم استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين التطبيقين كما يظهر في الجدول رقم (3).

جدول (3)

معاملات الثبات والصدق الذاتي لمتغيرات دقة التهديف على المرمى قيد الدراسة (ن=10).

الصدق الذاتي	قيمة (ر)	المتغيرات
0.953	**0.91	دقة التهديف على المرمى (درجة)
0.932	**0.87	تصويب الكرات (درجة)
0.964	**0.93	دقة تصويب ضربة الجزاء (درجة)
0.943	**0.89	التهديف على المرمى بالقدم اليمنى (درجة)
0.948	**0.90	التهديف على المرمى بالقدم اليسرى (درجة)
0.948	**0.90	دقة التهديف على المرمى بالرأس (درجة)

** علاقة دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$).

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن الاختبارات المهارية قيد الدراسة تتمتع بدرجة جيدة من الثبات وصالحه لتحقيق أغراض الدراسة، حيث تراوحت معاملات الثبات لها ما بين (0.87- 0.93)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.932- 0.964)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة (Independent Variables):

تمثلت هذه المتغيرات بأثر البرنامج التدريبي المقترح للصفات البدنية والبرنامج التدريبي الاعتيادي أو التقليدي.

ب- المتغيرات التابعة (Dependent Variables):

تمثلت هذه المتغيرات بالدرجة التي حصل عليها اللاعبون في الاختبارات المهارية لدقة التهديف على المرمى.

إجراءات الدراسة

قام الباحث بإجراء الدراسة من خلال اتباع الخطوات الآتية:

- المراجعة والاطلاع على الدراسات السابقة والأدب النظري المتعلقة بموضوع الدراسة.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.
- تصميم البرنامج التدريبي المقترح للصفات البدنية وتحديد الاختبارات المهارية لدقة التهديف على المرمى.
- تحضير وتجهيز الأدوات اللازمة لإجراء بالقياس.
- التحقق من الشروط العلمية للاختبارات المهارية قيد الدراسة وللبرنامج التدريبي قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبية، من خلال استخدام صدق المحكمين واستخدام طريقة الاختبار وإعادته لعينة استطلاعية من نفس الفئة العمرية ومن خارج عينة الدراسة.
- التأكد من تجانس أفراد عينة الدراسة في متغيرات طول القامة والوزن والعمر.
- جمع البيانات المتعلقة بالقياسات القبلية لمتغيرات دقة التهديف على المرمى والتحقق من وجود التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل الشروع بتطبيق البرنامج التدريبي.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للصفات البدنية والبرنامج التدريبي التقليدي لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعياً بشكل منتظم.

- عند تطبيق البرامج التدريبية تم مراعاة أن يكون هناك التزام كامل من جميع اللاعبين، وأن يكون التدريبي لكل مجموعة منفصلاً عن الأخرى حتى لا يحدث انتقال لأثر التدريب.
- بعد الانتهاء من تطبيق البرامج التدريبية تم جميع بيانات القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة.
- بعد جمع البيانات تم ترميزها إدخالها إلى الحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS).

- تم الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها وفي ضوءها تم التوصل إلى الاستنتاجات.

المعالجات الإحصائية

للتحقق من صحة فرضيات الدراسة والوصول إلى نتائجها، تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) من خلال إجراء ما يلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء.
- اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t-test) للكشف عن الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى لمتغيرات دقة التهديد على المرمى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.
- حساب النسبة المئوية للتغير باستخدام المعادلة ((متوسط القياس البعدى - متوسط القياس القبلي) / متوسط القياس القبلي) * 100).
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) للكشف عن الفروق في متوسطات القياس البعدى لمتغيرات دقة التهديد على المرمى بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، والتحقق من وجود التكافؤ بينهما في متغيرات طول القامة والوزن والعمر ومتوسطات القياس القبلي ومتغيرات دقة التهديد على المرمى.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للتأكد من الثبات لمتغيرات الدراسة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتطرق الباحث في هذا الفصل إلى عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد التحقق من صحة فرضياتها الصفرية واختبارها، وفيما يلي البيان لذلك:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والذي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية واختبارها استخدم الباحث اختبار (ت) للأزواج (Paired Samples T-Test) ونتائج الجدول رقم (4) يظهر ذلك.

جدول (4)

نتائج اختبار (ت) للأزواج للكشف عن الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية (ن = 15).

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة التغير %
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
دقة التهديف على المرمى (درجة)	1.20	0.41	2.13	0.64	5.14	*0.000	77.50
تصويب الكرات (درجة)	4.40	2.03	6.33	1.59	3.59	*0.003	43.86
دقة تصويب ضربة الجزاء (درجة)	4.20	1.61	6.93	1.62	5.55	*0.000	65
التهديف على المرمى بالقدم اليمنى (درجة)	2.53	1.60	4.40	1.35	3.33	*0.005	73.91
التهديف على المرمى بالقدم اليسرى (درجة)	1.67	0.72	3.13	0.74	11	*0.000	87.42
دقة التهديف على المرمى بالرأس (درجة)	1.93	1.10	3.20	0.94	3.30	*0.005	65.80

* فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات دقة التهديد على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية ولصالح متوسطات القياس البعدي، وبالتالي رفض الفرضية الصفرية. وتدل هذه النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض الصفات البدنية كان مؤثراً وفعالاً في تحسين جميع متغيرات دقة التهديد على المرمى، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لهذه المتغيرات كما يلي: (التهديد على المرمى (77.50%)، تصويب الكرات (43.86%) درجة، دقة تصويب ضربة الجزاء (65%) درجة، التهديد على المرمى بالقدم اليمنى (73.91%) درجة، التهديد على المرمى بالقدم اليسرى (87.42%) درجة، دقة التهديد على المرمى بالرأس (65.80%) درجة).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والذي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدقة التهديد على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة الضابطة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية واختبارها استخدم الباحث اختبار (ت) للأزواج (Paired Samples T-Test) ونتائج الجدول رقم (5) يظهر ذلك.

جدول (5)

نتائج اختبار (ت) للأزواج للكشف عن الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدقة التهديد على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة الضابطة (ن = 15).

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة التغير %
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
دقة التهديد على المرمى (درجة)	1.27	0.46	1.47	0.52	1.15	0.271	15.74
تصويب الكرات (درجة)	4.20	2.11	4.60	2.20	0.68	0.510	9.52
دقة تصويب ضربة الجزاء (درجة)	4.13	1.73	4.53	1.60	0.79	0.442	9.68
التهديد على المرمى بالقدم اليمنى (درجة)	2.67	1.35	2.93	1.58	0.56	0.582	9.73
التهديد على المرمى بالقدم اليسرى (درجة)	1.80	1.01	2.20	1.08	2.10	0.054	22.22
دقة التهديد على المرمى بالرأس (درجة)	2.27	0.88	2.47	0.92	0.72	0.486	8.81

* فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه بالرغم من وجود فروق واضحة بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ولصالح متوسطات القياس البعدي في جميع متغيرات دقة التهديد على المرمى قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة الضابطة، إلا أنها لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية. وهذه النتائج تعني أن أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي لم يكن دالاً من الناحية الإحصائية، ولكن ساهم في تحسين جميع متغيرات التهديد على المرمى قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة، وكانت النسبة المئوية للتحسن لهذه المتغيرات كما يلي: (التهديد على المرمى (15.74%)، تصويب الكرات (9.52%) درجة، دقة تصويب ضربة الجزاء (9.68%) درجة، التهديد على المرمى بالقدم اليمنى (9.73%) درجة، التهديد على المرمى بالقدم اليسرى (22.22%) درجة، دقة التهديد على المرمى بالرأس (8.81%) درجة).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة وتنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات القياس البعدي لدقة

التهديف على المرمى بين ناشئي كرة القدم في المجموعتين التجريبية والضابطة.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples)

(T-Test) ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

جدول (6)

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في متوسطات القياس البعدي لدقة التهديف على المرمى بين ناشئي كرة القدم في المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=30).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن = 15)		المجموعة التجريبية (ن = 15)		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.004	3.14	0.52	1.47	0.64	2.13	دقة التهديف على المرمى (درجة)
*0.020	2.48	2.20	4.60	1.59	6.33	تصويب الكرات (درجة)
*0.000	4.08	1.60	4.53	1.62	6.93	دقة تصويب ضربة الجزاء (درجة)
*0.011	2.73	1.58	2.93	1.35	4.40	التهديف على المرمى بالقدم اليمنى (درجة)
*0.010	2.75	1.08	2.20	0.74	3.13	التهديف على المرمى بالقدم اليسرى (درجة)
*0.039	2.16	0.92	2.47	0.94	3.20	التهديف على المرمى بالرأس (درجة)

* فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

في متوسطات القياس البعدي لجميع متغيرات دقة التهديف على المرمى بين ناشئي كرة القدم في المجموعتين

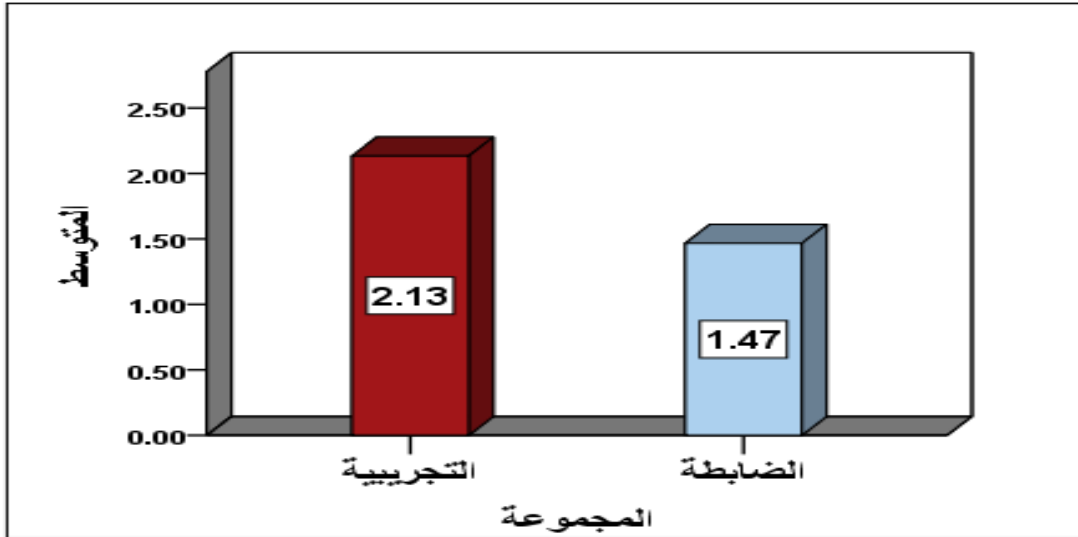
التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وبالتالي رفض الفرضية الصفرية. وتدلل هذه النتائج أن

البرنامج التدريبي المقترح للصفات البدنية كان مؤثراً في تحسين جميع متغيرات دقة التهديف على المرمى

لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس وبشكل أفضل من البرنامج التدريبي الاعتيادي أو التقليدي، والأشكال
البيانية رقم (1- 6) تظهر ذلك.

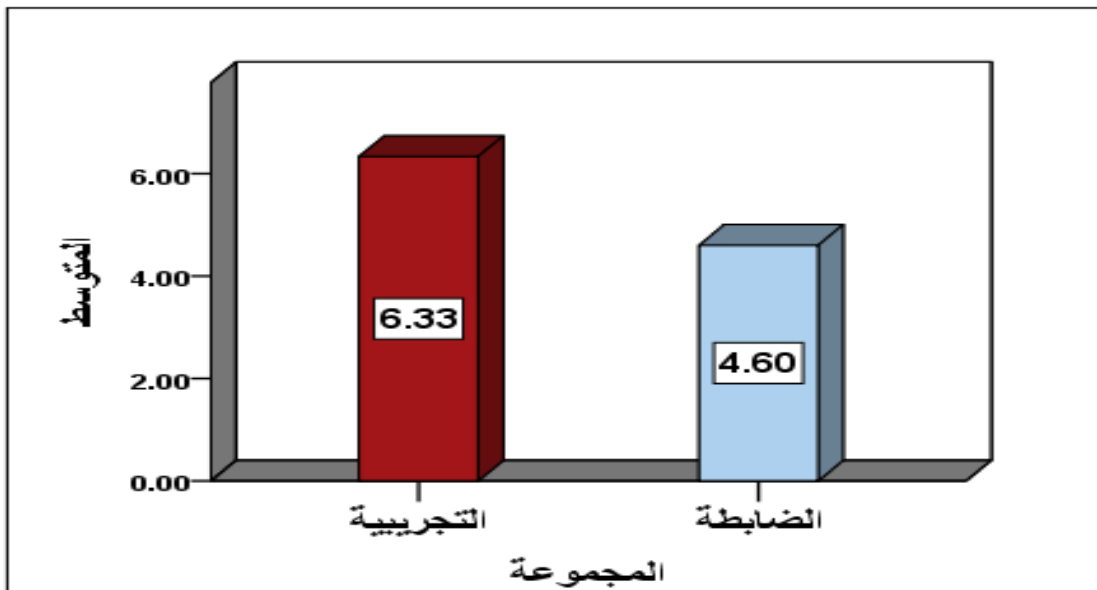
شكل (1)

متوسط القياس البعدي لدقة التهديف على المرمى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



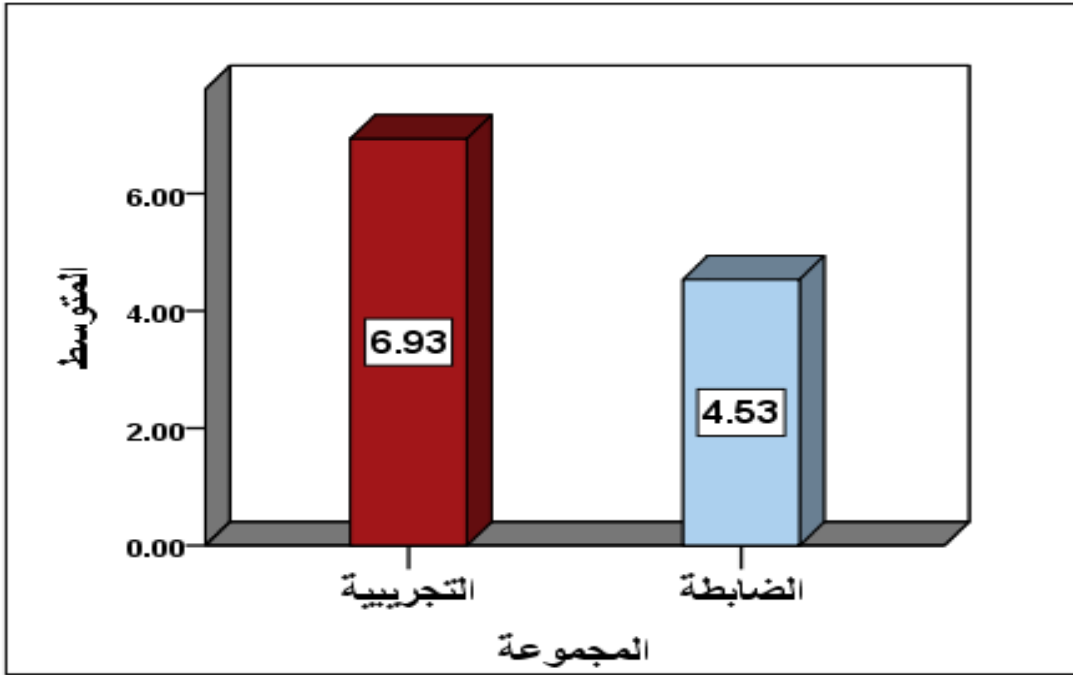
شكل (2)

متوسط القياس البعدي لتصويب الكرات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة



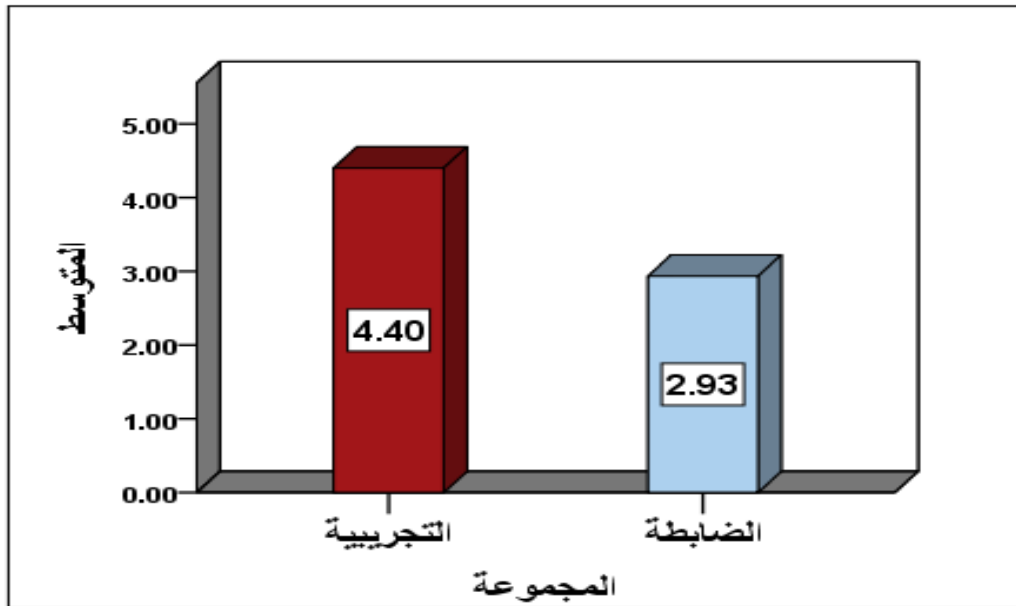
شكل (3)

متوسط القياس البعدي لدقة تصويب ضربة الجزاء لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



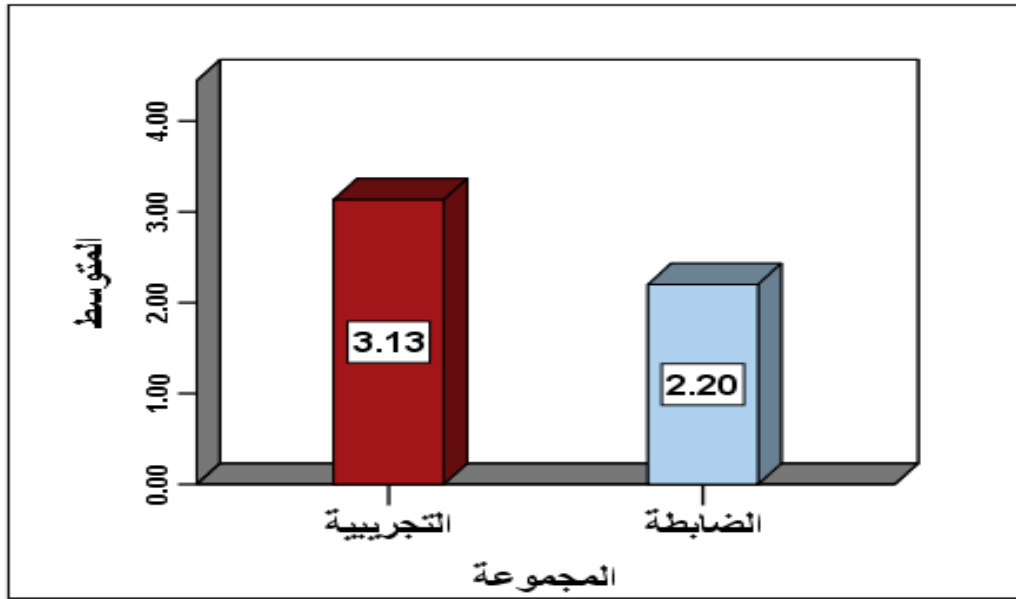
شكل (4)

متوسط القياس البعدي للتصويب على المرمى بالقدم اليمنى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



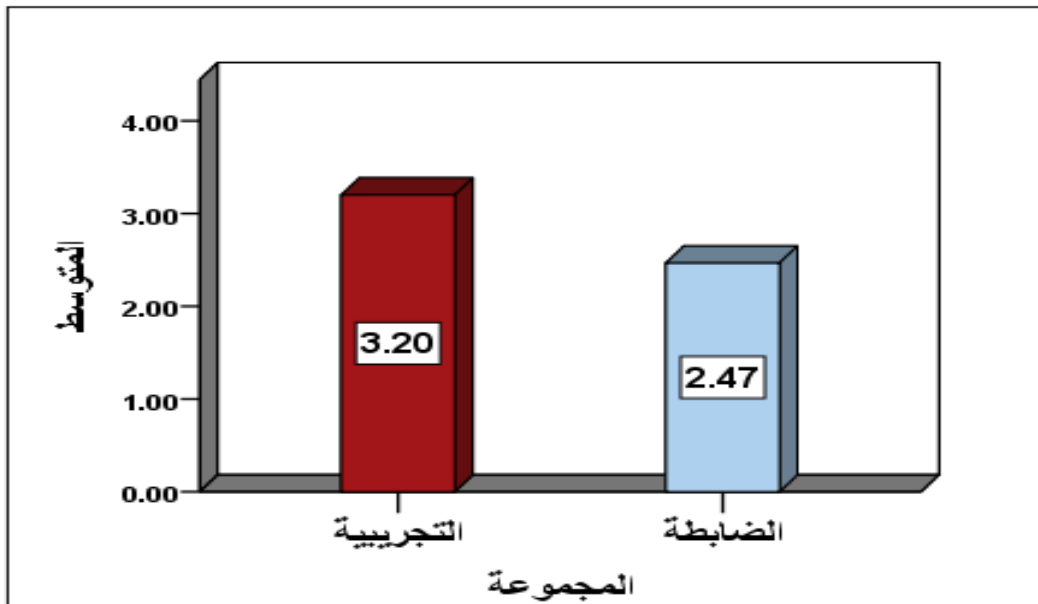
شكل (5)

متوسط القياس البعدي للتصويب على المرمى بالقدم اليسرى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



شكل (6)

متوسط القياس البعدي لدقة التهديف على المرمى بالرأس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الفصل الرابع

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الاختبارات والاستنتاجات والتوصيات التي تم الحصول عليها من القياسات القبلية والبعديّة وتفسيرها في ضوء أهداف وأسئلة الدراسة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات دقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية ولصالح متوسطات القياس البعدي، وبالتالي رفض الفرضية الصفرية. وتدلل هذه النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض الصفات البدنية كان مؤثراً وفعالاً في تحسين جميع متغيرات دقة التهديف على المرمى، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لهذه المتغيرات كما يلي: (التهديف على المرمى (77.50%)، تصويب الكرات (43.86%) درجة، دقة تصويب ضربة الجزاء (65%) درجة، التهديف على المرمى بالقدم اليمنى (73.91%) درجة، التهديف على المرمى بالقدم اليسرى (87.42%) درجة، دقة التهديف على المرمى بالرأس (65.80%) درجة).

ويعزو الباحث سبب هذا التحسن الملحوظ في جميع متغيرات دقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح، الذي استهدف تطوير بعض الصفات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري، مثل التوازن، القوة الانفجارية، الرشاقة، والدقة الحركية. حيث ساهم البرنامج في تحسين الكفاءة الحركية والتوافق العضلي العصبي، مما انعكس بشكل إيجابي على دقة التهديف باستخدام مختلف أجزاء الجسم (القدم اليمنى، القدم اليسرى، الرأس)، بالإضافة إلى تحسين التركيز والانتباه أثناء أداء مهارة التهديف.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة السرجاوي (2017)، التي أشارت إلى أن البرامج التدريبية التي تركز على تطوير القدرات البدنية الخاصة تسهم بشكل كبير في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الفئات العمرية. كما أيدت دراسة الكردي وعبد الغني (2019) هذه النتائج، حيث أكدت أن التمارين الموجهة لتحسين التوازن والدقة تؤثر بشكل مباشر على دقة التهديف في كرة القدم.

ومن جهة أخرى، تختلف نتائج هذه الدراسة جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة يوسف (2015)، التي لم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في دقة التهديف بعد تنفيذ برنامج بدني عام، وهو ما يوضح أهمية تخصيص البرامج التدريبية لتناسب مع المتطلبات المهارية والبدنية الخاصة بكل مهارة.

ويُعزز هذا التباين أهمية تصميم برامج تدريبية موجهة ومبنية على تحليل الأداء الفعلي للاعبين، مع مراعاة خصائص الفئة العمرية والنوع المهاري المستهدف، كما هو الحال في البرنامج الحالي، الذي اعتمد على أسس علمية وتدرج منطقي في تحميل التمارين وتنوعها بما يخدم دقة التهديف تحديداً كما يعزو الباحث سبب ذلك إلى التزام اللاعبين في جلسات التدريب للبرنامج التدريبي المقترح وممارستهم لمجموعات التمارين المختلفة بهدف تطوير دقة التهديف على المرمى، حيث تعتبر هذه المهارة من أكثر المهارات المستخدمة في لعبة كرة القدم والتي تكون سبباً لتسجيل الاهداف واحراز الفوز.ط

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة الضابطة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه بالرغم من وجود فروق واضحة بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ولصالح متوسطات القياس البعدي في جميع متغيرات دقة التهديف على المرمى قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة الضابطة، إلا أنها لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية. وهذه النتائج تعني أن أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي لم يكن دالاً من الناحية

الإحصائية، ولكن ساهم في تحسين جميع متغيرات التهديف على المرمى قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة، وكانت النسبة المئوية للتحسن لهذه المتغيرات كما يلي: (التهديف على المرمى (15.74%)، تصويب الكرات (9.52%) درجة، دقة تصويب ضربة الجزاء (9.68%) درجة، التهديف على المرمى بالقدم اليمنى (9.73%) درجة، التهديف على المرمى بالقدم اليسرى (22.22%) درجة، دقة التهديف على المرمى بالرأس (8.81%) درجة)، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان مهارة دقة التهديف على المرمى تحتاج الى تدريبات خاصة لتطويرها حيث تعتمد على التركيز وعناصر بدنية مثل سرعة الحركة والقوة، ومن الممكن تحسينها بشكل قليل من خلال ممارسة تدريبات كرة القدم التقليدية وغير المتخصصة مثل الاشتراك في مباريات كرة القدم خلال جلسات التدريب.

كما يعزو الباحث سبب ذلك أيضاً إلى أن التدريبات التقليدية المعتمدة في البرنامج التدريبي الاعتيادي تقنر إلى التخصيص والتركيز على تطوير دقة التهديف كمهارة معقدة تتطلب تدريبات نوعية ومركزة. حيث إن الاعتماد على التمارين العامة، مثل اللعب الجماعي والمباريات المصغرة، لا يكفي لتطوير المهارات الدقيقة بشكل ملموس، بل قد يؤدي إلى تحسن طفيف ناتج عن التكرار والممارسة العامة وليس نتيجة تأثير موجه أو منهجي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه خالد (2016)، الذي بين أن البرامج التدريبية التقليدية قد تسهم في تحسين بعض المهارات الأساسية، ولكنها لا تحدث تغييراً ذا دلالة إحصائية في المهارات الدقيقة مثل دقة التهديف، ما لم تتضمن محتوى تدريبياً متخصصاً. كما أيدت دراسة الحربي (2018) هذا التوجه، مؤكدة أن التطور في الأداء المهاري لدى الناشئين يتطلب تدريبات موجهة تركز على عنصر الدقة والتوافق الحركي العصبي.

في المقابل، تختلف هذه النتائج عن ما توصلت إليه دراسة منصور (2014)، التي وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية في دقة التهديف ضمن مجموعة ضابطة خضعت لبرنامج تقليدي، وهو ما يُعزى إلى اختلاف

طبيعة البرنامج المستخدم في تلك الدراسة، والذي تضمن ضمناً بعض التمارين المهارية المرتبطة بالتهديف، حتى وإن لم تكن مصنفة كبرنامج متخصص.

وتعكس هذه الاختلافات أهمية تحليل مكونات البرامج التدريبية وتحديد مدى استهدافها المباشر للمهارة قيد الدراسة، وهو ما يؤكد أن التحسن الملحوظ والدال إحصائياً لا يتحقق إلا عبر برامج ممنهجة تعتمد على أسس علمية وتراعي الخصائص الفنية والديناميكية للمهارة المستهدفة، مثل دقة التهديف على المرمى.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات القياس البعدي لدقة التهديف على المرمى بين ناشئي كرة القدم في المجموعتين التجريبية والضابطة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات القياس البعدي لجميع متغيرات دقة التهديف على المرمى بين ناشئي كرة القدم في المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وبالتالي رفض الفرضية الصفرية. وتدل هذه النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للصفات البدنية كان مؤثراً في تحسين جميع متغيرات دقة التهديف على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس وبشكل أفضل من البرنامج التدريبي الاعتيادي أو التقليدي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن مكونات البرنامج التجريبي تحتوي على تدريبات خاصة في تحسين جودة الحركة ودقة التهديف في مواقف مختلفة كما تم استخدام مثيرات خارجية وموانع مثل شواخص واهداف مع تحيدي مكان التهديف، كما .. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن مكونات البرنامج التجريبي احتوت على تدريبات نوعية وهادفة ركزت على تحسين جودة الحركة، والتوافق العصبي العضلي، والدقة الحركية، وهي عناصر أساسية في تطوير مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم. كما أن تصميم البرنامج اعتمد على مبدأ التدرج في الحمل والتنوع في التمارين، مع التركيز على الربط بين الجوانب البدنية والمهارية، مما ساعد اللاعبين على اكتساب قدرة أكبر على التحكم في أجسامهم، وتوجيه الكرات بدقة نحو المرمى باستخدام القدمين والرأس.

وقد أكدت هذه النتائج فعالية البرامج التدريبية المتخصصة مقارنة بالبرامج التقليدية، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة حماد (2019)، التي أوضحت أن استخدام التمارين الخاصة بتطوير القدرات البدنية المرتبطة بالدقة أسهم بشكل واضح في تحسين التهديد لدى الناشئين. كما أيدت دراسة الجبوري (2020) هذا الاتجاه، مشيرة إلى أن التكامل بين التمارين المهارية والبدنية يسهم في تعزيز دقة الأداء الفني لدى اللاعبين.

وفي المقابل، تختلف نتائج هذه الدراسة عن ما توصلت إليه دراسة عبد الكريم (2016)، التي لم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين تدربتا وفق برنامجين مختلفين، ويُعزى ذلك إلى ضعف التركيز في تلك الدراسة على عناصر التخصص والدقة، أو إلى الفروقات في مستوى العينة والخبرة التدريبية.

وتعزز هذه النتائج أهمية انتقاء مكونات البرامج التدريبية بعناية وفقاً لطبيعة المهارة المستهدفة، وبما يتناسب مع الخصائص العمرية والبدنية للناشئين، وهو ما تحقق بوضوح في البرنامج المقترح، حيث انعكس أثره الإيجابي في تحسين جميع متغيرات دقة التهديد بشكل دال إحصائياً.

الاستنتاجات:

1. فعالية البرنامج التدريبي المقترح: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات دقة التهديد على المرمى لدى ناشئي كرة القدم في المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالاً في تطوير مهارة التهديد بجوانبها المختلفة.

2. محدودية أثر البرنامج التدريبي التقليدي: بالرغم من وجود تحسن في متوسطات القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة، إلا أن هذه الفروق لم تكن دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي الاعتيادي لم يكن كافياً لإحداث تطور جوهري في دقة التهديد، ويُعزى التحسن الطفيف إلى الممارسة العامة وليس إلى تدريب متخصص.

3. تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة: أظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، ما يؤكد تفوق البرنامج المقترح مقارنة بالبرنامج التقليدي في تحسين جميع متغيرات دقة التهديف على المرمى لدى الناشئين.

4. أهمية التدريب النوعي: تبين أن دمج التمارين البدنية المرتبطة بالدقة والتوافق الحركي مع الجوانب المهارية يؤدي إلى نتائج أفضل من الاعتماد على البرامج العامة. مما يدعم أهمية تصميم برامج تدريبية متخصصة لتطوير المهارات الدقيقة في كرة القدم.

5. قابلية التحسن لدى الناشئين: أظهرت الدراسة أن فئة الناشئين قادرة على تحقيق تحسن ملموس في المهارات الدقيقة عند استخدام أساليب تدريبية حديثة تراعي خصائصهم العمرية ومستوى نضجهم الحركي والمهاري.

التوصيات:

1. اعتماد البرامج التدريبية المتخصصة: يُوصى باستخدام البرامج التدريبية التي تركز على تطوير الصفات البدنية المرتبطة بدقة التهديف، مثل التوافق العصبي العضلي، وسرعة الاستجابة، والقوة الموجهة، لما لها من أثر فعال في تحسين الأداء المهاري للاعبين الناشئين.

2. الدمج بين التدريب البدني والمهاري: ضرورة الدمج بين التمارين البدنية والمهارية في برامج التدريب، وعدم الفصل بينهما، لما لذلك من تأثير إيجابي في تحسين جودة الحركة ودقة التهديف تحت ظروف اللعب الحقيقية.

3. التركيز على مهارة دقة التهديف في المراحل العمرية المبكرة: التأكيد على تدريب مهارة دقة التهديف في مراحل الناشئين بشكل منظم ومدروس، لما لها من أهمية في بناء اللاعب المتكامل القادر على الأداء الفعال خلال المنافسات.

4. تطوير البرامج التقليدية: يُوصى بمراجعة البرامج التدريبية الاعتيادية المستخدمة حالياً، وتحديثها لتشمل تمارين نوعية تستهدف المهارات الدقيقة، بدلاً من الاقتصار على التمارين العامة وغير المتخصصة.

5. الاستفادة من نتائج البحث في الأندية والمدارس: دعوة المدربين العاملين مع الفئات العمرية في الأندية الرياضية والمدارس إلى الاستفادة من مكونات البرنامج المقترح، وتطبيقها أو تكيفها ضمن البيئة التدريبية الخاصة بهم.

6. إجراء دراسات مماثلة: يُوصى بإجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير البرامج التدريبية المتخصصة على مهارات أخرى مثل التمرير، المراوغة، أو السيطرة على الكرة، مع تطبيقها على فئات عمرية مختلفة وفي بيئات تدريبية متنوعة.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

أبو العلا أحمد. (2012). التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية-الخطط التدريبية-تدريب الناشئين-التدريب طويل المدى-أخطاء حمل التدريب)، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.

أبو عبده، حسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

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.

الأفندي، محمد حامد. (1997). المهارات الأساسية-خطط أصول التدريب. عالم الكتب. القاهرة، مصر.

البساطي، امر الله. (1995). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. الاسكندرية : منشأة المعارف ، مصر.

البساطي، أمر الله. (2001). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط، تدريب، قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الاسكندرية، مصر.

بسطويسي، احمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

التميمي، ماجد علي موسى (2009) ، التدريب الرياضي الحديث ، مطبعة النخيل ، البصرة، العراق.

جمال، مقراني، بن برنو، عثمان، ومحجوب، غزال. (2009). انتقاء الموهوبين الناشئين في مدارس كرة اليد. المجلة العلمية والعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية في الجزائر. (6). 89-96.

الحربي، عبد الله. (2018). فاعلية التدريب المتخصص في تحسين دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية (13-15 سنة). المجلة العربية لعلوم الرياضة، 22(1). 110-128.

حسن، هاشم ياسر. (2012). التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

الحملي، حسام. (2002). برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال والإرسال للاعبين كرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر. 26.

الحماحي، محمد، والخولي، أمين. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

حماد، مفتي. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر. 260.

حماد، مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

حماد، مفتي. (2009). حمل السرعة والمهارات في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، مصر.

حماد، مفتي. (2014). المرجع الشامل في التدريب الرياضي "التطبيقات العملية"، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، مصر.

خالد، محمود. (2016). أثر برنامج تدريبي تقليدي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين. مجلة التربية الرياضية، 12(3). 175-190.

خنفي محمود مختار (1988). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

دوبلر، هوفو، هيرتسوك، ماير، كليمش، مولر، راوهولت، . . . كيرشة. (2012). نظريات وطرق التدريب في رياضة كرة القدم، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزك، ألمانيا.

ذنون، وليد، ويونس، عمر. (2011). بعض القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها بالمسافة العمودية للقفز وسرعة القفز العمودي داخل الماء، دراسة على الطلبة المتفوقين والموهوبين رياضياً.

الربضي، كمال جميل. (2001). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.

ريتر، ابفبورج (2004). مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة. ترجمة بورغن سلايف، كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزغ، ألمانيا.

زهير، نزار، وجمال، محند. (2013). دور المدرب في الانتقاء المبني على أسس علمية لدى ناشئي كرة القدم- دراسة ميدانية لفرق الناشئين لولاية أم البواقي (11-13) سنة.

السامرائي، عبد الكريم. (2023). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة، مصر.

السرجاوي، محمد. (2017). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات البدنية على تحسين الأداء المهاري لناشئي كرة القدم. مجلة علوم الرياضة، 15(2). 145-168.

سعيد، أحمد، قاسمي، أحمد، والمندلاوي، حسن. (1997). التدريب الرياضي. بيروت.

السقاف، فتحي. (2010). التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية، مصر.

سلامة، بهاء الدين. (1999). التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعب التحمل والسرعة، نشرة مركز التنمية الاقليمي لألعاب القوى، القاهرة، (24) . 30.

شتيوي، عبد المالك. (2012). أثر برنامج تدريب مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم [أطروحة دكتوراة، جامعة الجزائر].

شعلان، ابراهيم، والعفيفي، محمد. (2011). كرة القدم للناشئين، دار الكتاب للنشر، مصر.

شمعون، محمد. (2022). الإعداد العقلي والتعامل مع ضغوط ركلة الجزاء وركلات الترجيح. مركز الكتاب للنشر. القاهرة، مصر.

عاشور، إسماعيل عبد زيد (2009). تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم. مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، مج1، ع1.

عبد الخالق، عصام. (1999). التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ط9، دار المعارف، الاسكندرية، مصر.

عبد الفتاح، ابو العلا، والسيد، أحمد نصر الدين. (2003). *فسيولوجيا اللياقة البدنية* (الإصدار 1). دار الفكر العربي.

عبد الفتاح، أبو العلا، وحسانين، محمد صبحي. (1997). *فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم*. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.

عبد مالح، فاطمة، جاسم، نوال، وكمبش، أسماء. (2011). *التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية*، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

عبدالفتاح، أبو الجود، عمرو، والنمكي، جمال. (1997). *تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

العبيدي، نوال مهدي، وعبد المالك، فاطمة. (2011). *التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة*، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

علاوي، محمد حسن. (2021). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

عودة، أحمد عريبي. (2014). *الإعداد البدني في كرة اليد*، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

الفتاح، وجدي، والسيد، محمد. (2002). *الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب*، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.

الكردي، أحمد، وعبد الغني، هاني. (2019). *فاعلية تمارين نوعية في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ودقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم للناشئين*. المجلة العربية لعلوم الرياضة، 21(3). 210-230.

محمد، لونيس، ومنير، كناي. (2019). واقع عملية الانتقاء الرياضي لدى طلبة تخصص السباحة. شهادة الليسانس غير منشورة. جامعة آكلي محند أولحاج البويرة. الجزائر.

محمود، اميرة، ومحمود، ماهر. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر.

محمود، غازي صالح، وحسن، هاشم. (2012). كرة القدم-التدريب المهاري.المجتمع العربي للنشر والتوزيع.الأردن.

محمود، غازي. (2011). كرة القدم (المفاهيم - التدريب)، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي، مصر.

مختار، حنفي محمود. (1988). أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران، مصر.

مختار، حنفي محمود. (2004). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.

مفتي ابراهيم حماد (2008). الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

منصور، فادي. (2014). دراسة مقارنة بين تأثير برنامجين تدريبيين (تقليدي ومتخصص) على دقة التهديف في كرة القدم. مجلة بحوث التربية الرياضية، 10(2). 202-219.

النجار، سالم محمد عبد الرؤوف. (2020). الموسوعة الفنية لكرة القدم. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع. دسوق، مصر.

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

الوقاد، محمد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر.

ياسر، بشار. (2016). التحمل وحمل التدريب الرياضي، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان.

ياسين، عباسي. (2018). أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية [أطروحة دكتوراة، جامعة الجزائر].

يوسف، عماد. (2015). أثر برنامج تدريبي بدني عام على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. مجلة التربية البدنية والعلوم الرياضية، 11(1). 88-102.

كماش، يوسف. (2002). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، جامعة الناصر، ليبيا.

- Adel, M. (1986). Relationship Between Alactic And Lactic Components Of Anaerobic Work Capacity. Ph.D Thesis ,Collage Of Health ,Physical Education , Recreation ,And Dance ,Texas Woman's University U.S.A.
- Aquino, R., Alves, I. S., Padilha, M. B., Casanova, F., Puggina, E. F., & Maia, J. (2017). Multivariate Profiles of Selected versus Non-Selected Elite Youth Brazilian Soccer Players. National Library of Medicine. 60. 113-121.
- Astrand, P., & Rodahl, K. (1986). Textbook Of Work Physiology ,Mcgraw Hill ,New York .Australia [J Sci Med Sport] Date of Electronic Publication. 9(3). 249-558.
- Bangsbo, J., Norregard, L., & Thorsoe, F. (1991). Activity profile of competitive soccer. Can J Sports Sci, 16. 110-116.
- Bezuglov, E., Bezuglov, P., Khaitin, V., Usmanova, E., Luibushkina, A., Repetiuk, A., . . . Knechtle, B. (2019). Prevalence of Relative Age Effect in Russian Soccer: The Role of Chronological Age and Performance. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(21).
- Brewer, A. (2004). The Need For Soccer Speed: A9- Week program that will add skip to your steps and spring to your jumps, MA, CSCS, NSCA'S performance training. Journal: Afree Publication Of The NSCA.
- Emmonds, S., Till, K., Jones, B., Mellis, M., & Pears, M. (2016). Anthropometric, speed and endurance characteristics of English academy soccer players: Do they influence obtaining a professional contract at 18 years of age?, International Journal of Sports Science & Coaching, 11(2).
- Gardasevic, J. (2010). The effect of programmed work on transformation of basic-motor and situational-motor abilities on football players of cadet age during period of preparation. Master's thesis. Niksic: Faculty of Sports and Physical Education.
- Hartigh, D., Niessen, A., Frencken, W., & Meijer, R. (2018). Selection procedures in sports: Improving predictions of athletes' future performance. European Journal of Sport Science, 18(9). 1191-1198.

- Huertas, F., Ballester, R., Gines, H., Hamidi, A., Moratal, C., & Lupiáñez, J. (2019). Relative Age Effect in the Sport Environment. Role of Physical Fitness and Cognitive Function in Youth Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16).
- Rebelo, A., Brito, J., Seabra, A., Oliveira, J., & Krstrup, P. (2012). Physical match performance of youth football players in relation to physical capacity, *European Journal of Sport Science*. 1-9.
- Reilly, T., Richardson, D., Stratton, G., & Williams, A. M. (2004). *Youth Soccer From Science to Performance*.
- Wood, R. (2008). *Fitness Components For Soccer*. Retrieved from <https://www.topendsports.com>

الملاحق

ملحق (أ)

الاختبارات المستخدمة في البرنامج

1. اختبار دقة التصويب على المرمى.

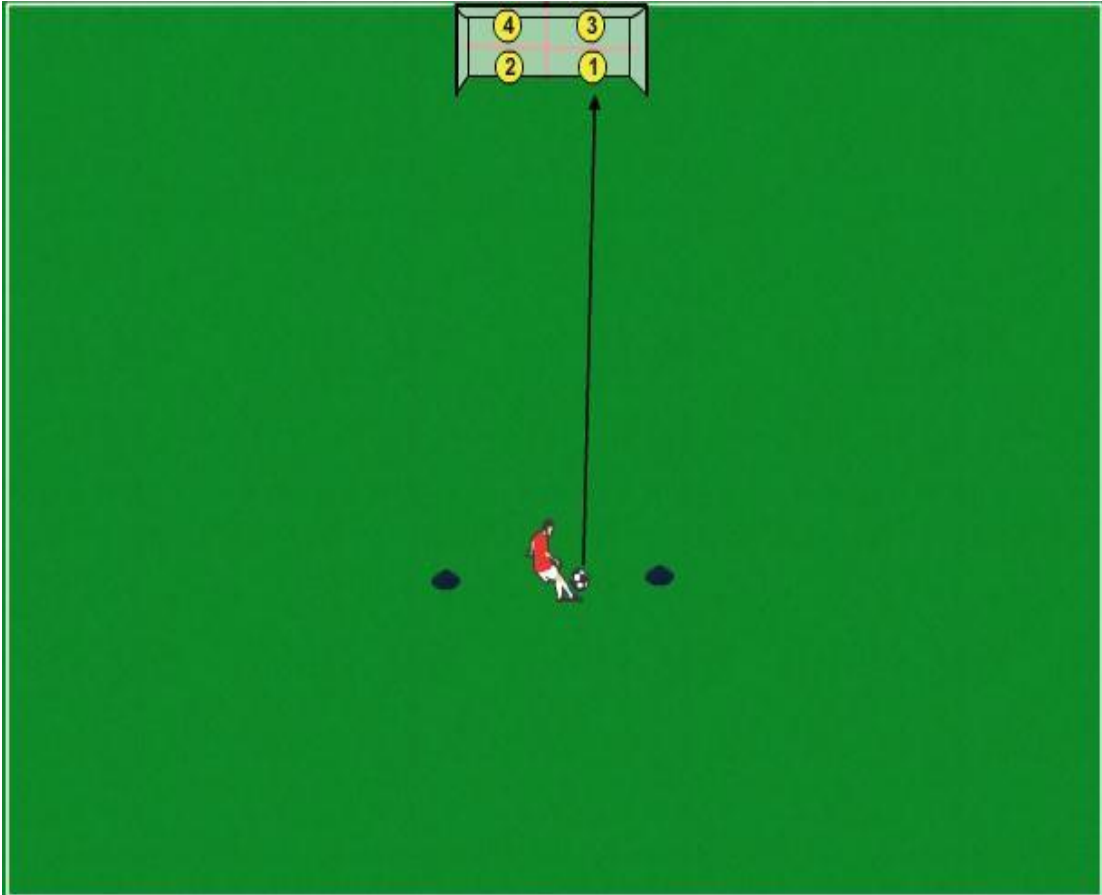
دف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى

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

طريقة أداء الاختبار: توضع الكرة فوق نقطة (12) متر يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق

الاربع، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة، يعطى اللاعب محاولتين على مناطق مختلفة، يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم.

التسجيل: يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة مختار (1981).



2 اختبار تصويب الكرات:

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب.

الملعب والادوات: (7) كرات قدم، شاخص، حبل لتقسيم المرمى، مرمى مقسم الى (3) مناطق محددة .

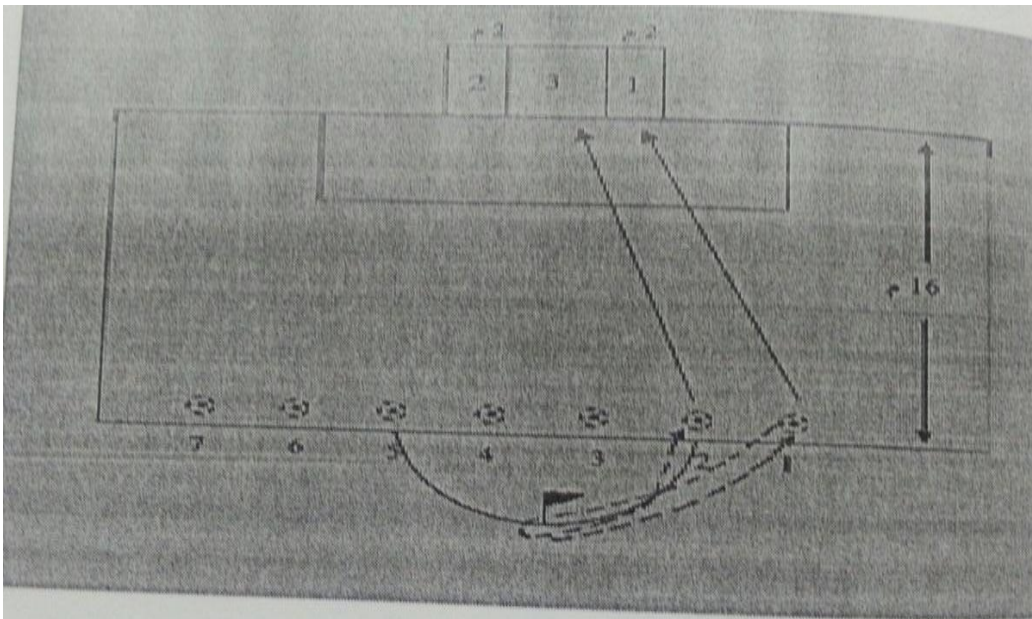
طريقة أداء الاختبار: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء توضع على بعد (12) متر عن المرمى، ويبدأ الناشء بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع جميع الكرات، ويكون التهديف اعلى من مستوى سطح الارض وللاعب حرية اختيار اي قدم يريدھا، على أن يتم الاداء من وضع الركض.

التسجيل: تحتسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى النحو التالي :

1_ يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة في منطقتين محددتين (2, 1)

2_ يمنح اللاعب درجة واحدة اذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

3_ يمنح اللاعب (صفر) اذا خرجت الكرة من منطقة المرمى . مختار(1981).



شكل (8)

يوضح اختبار التهديف بالكرة

3. اختبار دقة التصويب لضربات الجزاء بكرة القدم.

هدف الاختبار: قياس دقة التهديف بكرة القدم.

الملعب والادوات: ملعب كرة قدم، هدف كرة قدم مقسم على اربعة اقسام قياس كل مربع (80) سم، كرات قدم، شريط قياس، حبال لتقسيم الهدف.

طريقة أداء الاختبار: تعطى (5) كرات قدم في نقطة الجزاء حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها، وبشكل متسلسل الواحدة تلو الاخرى ويبدأ الاختبار من كرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (5)

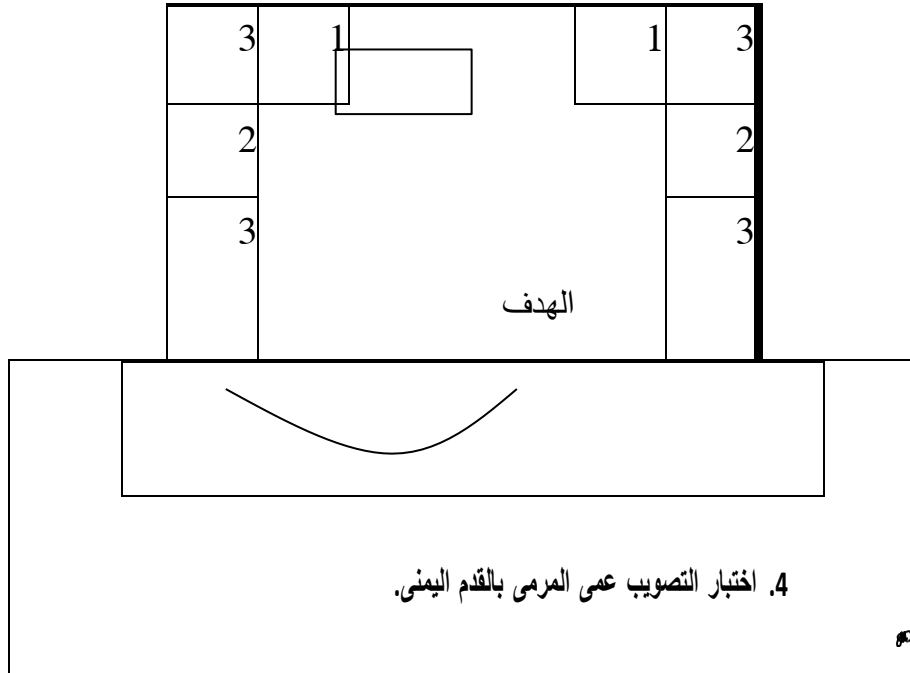
التسجيل: يحتسب عدد الاصابات التي تدخل او تمس جوانب الأهداف الاربعة المحددة في كل جهة من الأهداف وبأي قدم من القدمين بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة الأتية: 3 درجات عند التهديف في مجال رقم (3)

2 درجتان عند التهديف في مجال رقم (2)

1 درجة واحدة عند التهديف في مجال رقم (1)

0 صفر في بقية مجالات الاهداف الاخرى.

وبهذا فان اعلى درجة يحصل عليها اللاعب من خلال ثلاثة محاولات هي (15) درجة واقل درجة هي (صفر).مختار(1981).



4. اختبار التصويب على المرمى بالقدم اليمنى.

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب بالقدم اليمنى.

الملعب والادوات: مرمى في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 3 أقسام مناطق متساوية, عدد من الكرات, نقطة على بعد 18 متر من الجهة اليمنى والمنتصف واليسرى للمرمى.

طريقة أداء الاختبار:

يقوم اللاعب بتصويب الكرة اليمنى نحو الثلث الايمن من المرمى, ثم يتحرك حتى الكرة الوسطى ليصوبها نحو الثلث الأوسط من المرمى, ثم يتحرك نحو الكرة اليسرى ويصوبها نحو الثلث الأيسر من المرمى. (يكرر الاداء مرتين, بحيث تصوب الكرة مرتين بالرجل اليمنى في كل نقطة من نقاط التدريب).

التسجيل: تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة, ولا تحتسب الكرة التي تذهب الى الثلث غير المصوب نحوه. مختار (1981).

5. اختبار التصويب على المرمى بالقدم اليسرى.

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب بالقدم اليسرى.

الملعب والادوات: مرمى في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 3 أقسام مناطق متساوية, عدد من الكرات, نقطة على بعد 18 متر من الجهة اليمنى والمنتصف واليسرى للمرمى.

طريقة أداء الاختبار:

يقوم اللاعب بتصويب الكرة اليمنى نحو الثلث الايمن من المرمى, ثم يتحرك حتى الكرة الوسطى ليصوبها نحو الثلث الأوسط من المرمى, ثم يتحرك نحو الكرة اليسرى ويصوبها نحو الثلث الأيسر من المرمى. (يكرر الاداء مرتين, بحيث تصوب الكرة مرتين بالرجل اليسرى في كل نقطة من نقاط التدريب).

التسجيل: تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة, ولا تحتسب الكرة التي تذهب الى الثلث غير

المصوب نحوه. مختار (1981).

6. اختبار دقة التصويب على المرمى بالرأس

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب على المرمى بالرأس.

الملعب والأدوات: مرمى أو حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 4 أقسام مناطق متساوية،

عدد من الكرات، نقطة على بعد 5 متر من منتصف المرمى يقف عليها المختبر.

طريقة أداء الاختبار: يقوم المدرب برفع كرة عرضية عالية باتجاه رأس المختبر الذي يقف على

بعد 5م من المرمى، ليقوم بتصويبها نحو المرمى المقسم (يحدد المختبر المربع الذي سيصوب

عليه الكرة قبل بداية المحاول، يكرر الاداء مرتين بحيث يصوب المختبر مرتين على كل مربع).

التسجيل: تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة، ولا تحتسب الكرة التي تذهب الى الثلث غير

لمصوب نحوه. مختار (1981).

ملحق (ب)

أسماء المحكمين

اسم المحكم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
عماد عبد الحق	أستاذ / دكتور	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
جمال شاكر	أستاذ مشارك	السباحة والتعلم الحركي	جامعة النجاح الوطنية
بدر رفعت	أستاذ مشارك	الإدارة الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
روند القطب	أستاذ مساعد	أساليب تدريس التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
سليمان العمدة	أستاذ مساعد	الإدارة الرياضية	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (ج)

البرنامج التدريبي

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء د	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين ث	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للأداء د	الزمن الكلي للراحة د	التهدئة د	الزمن الكلي للوحة التدريبية د	
الأول	الأول	السبت	(15-10)	1	فكري منخفض الشدة	65- %60	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	7	(95-85)	
							240	90	3							
							240	90	3							
		الاثنين	(15-10)	4	فكري منخفض الشدة	65-60 %	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(95-85)		
							240	90	3							
							240	90	3							
		الأربعاء	(15-10)	3	فكري منخفض الشدة	70-65 %	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(90-85)		
							240	90	3							
							240	90	3							

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء د	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين ث	زمن الراحة بين التكرارات ث	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات د	عدد المجموعات	الزمن الكلي للأداء د	الزمن الكلي للراحة د	التهديئة د	الزمن الكلي للوحة التدريبية د	
الأول	الثاني	السبت	(15-10)	2	فكري	%65-60	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	7	(95-85)	
							240	90	3							
							240	90	3							
		الأثنين	(15-10)	5	فكري	%75-70	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(95-85)		
							240	90	3							
							240	90	3							
		الأربعاء	(15-10)	6	فكري	%70-65	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(90-85)		
							240	90	3							
							240	90	3							

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء د	التمارين المستخدم ة في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين ث	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الزمن الكلي للأداء د	الزمن الكلي للراحة د	التهديئة د	الزمن الكلي للوحة التدريبية د				
الأول	الثالث	السبت	(15-10)	7	فكري	%75-70	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	7	(95-85)				
							240	90	3										
							240	90	3										
		الاثنين	(15-10)	9	فكري	%75-70	240	90	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(95-85)				
																	240	90	3
																	240	90	3
		الأربعاء	(15-10)	8	فكري	%80-75	240	90	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(90-85)				
																	240	90	3
																	240	90	3

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء د	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين ث	زمن الراحة بين التكرارات ث	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات د	عدد المجموعات	الزمن الكلي للأداء د	الزمن الكلي للراحة د	التهنئة د	الزمن الكلي للوحة التدريبية د
الأول	الرابع	السبت	(15-10)		فكري منخفض الشدة	%70-65	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	7	(95-85)
							240	90	3						
							240	90	3						
		الاثنين	(15-10)		فكري منخفض الشدة	%75-70	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(95-85)	
							240	90	3						
							240	90	3						
		الأربعاء	(15-10)		فكري منخفض الشدة	%80-75	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(90-85)	
							240	90	3						
							240	90	3						

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء د	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين ث	زمن الراحة بين التكرارات ث	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات د	عدد المجموعات	الزمن الكلي للأداء د	الزمن الكلي للراحة د	التهدئة د	الزمن الكلي للوحة التدريبية د	
الثاني	الأول	السبت	(15-10)		التدريب التكراري	%95-90	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	7	(95-85)	
							240	90	3							
							240	90	3							
		الاثنين	(15-10)		الاثنين	مرتفع الشدة	%85-80	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)		(95-85)
								240	90	3						
								240	90	3						
		الأربعاء	(15-10)		الأربعاء	فكري مرتفع الشدة	%85-80	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)		(90-85)
								240	90	3						
								240	90	3						

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء د	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين ث	زمن الراحة بين التكرارات ث	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات د	عدد المجموعات	الزمن الكلي للأداء د	الزمن الكلي للراحة د	التهديئة د	الزمن الكلي للوحة التدريبية د	
الثاني	الثاني	السبت	(15-10)		التدريب التكراري	%95-90	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	7	(95-85)	
							240	90	3							
							240	90	3							
		الاثنين	(15-10)		التدريب التكراري	%100-95	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(95-85)		
							240	90	3							
							240	90	3							
		الأربعاء	(15-10)		فتري مرتفع الشدة	%90-85	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	(90-85)		
							240	90	3							
							240	90	3							

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء د	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدم ة	الشدة	زمن أداء التمرين ث	زمن الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات د	عدد المجموعات	الزمن الكلي للأداء د	الزمن الكلي للراحة د	التهدئة د	الزمن الكلي للوحة التدريبية د	
الثاني	الثالث	السبت	(15-10)		التمرين الشدة	%90-85	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)	7	(95-85)	
							240	90	3							
							240	90	3							
		الأثنين	(15-10)			التدريب التكراري	%100-95	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)		(95-85)
								240	90	3						
								240	90	3						
		الأربعاء	(15-10)			التمرين الشدة	%85-80	240	90	3	(5-3)	3	48	(17-12)		(90-85)
								240	90	3						
								240	90	3						

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء د	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين ث	زمن الراحة بين التكرارات ث	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات د	عدد المجموعات	الزمن الكلي للأداء د	الزمن الكلي للراحة د	التهنئة د	الزمن الكلي للوحة التدريبية د	
الثاني	الرابع	السبت	(15-10)	التدريب التكراري	%100-95	240	90	3	3	(5-3)	3	48	(17-12)	7	(95-85)	
						240	90	3								
						240	90	3								
		34														
		38														
		12														
	الاثنين	(15-10)	الافتري مرتفع الشدة	%85-80	240	90	3	3	3	3	3	3	48	(17-12)		(95-85)
					240	90	3									
					240	90	3									
الأربعاء	(15-10)	الافتري مرتفع لشدة	%90-85	240	90	3	3	3	3	3	3	48	(17-12)		(90-85)	
				240	90	3										
				240	90	3										

ملحق (د)

البرنامج التدريبي المقترح

التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

1. تحضير الكرة والتهديف على المرمى بشكل مباشر.
2. تبادل اللاعبين لأماكنهم لتمكين اللاعب المستحوذ على الكرة بالتهديف على المرمى.
3. التمرينات البنينية من جانبي الملعب ورفع الكرة للمهاجم للتصويب بالرأس.
4. التحرك بالكرة داخل الأقماع وإختيار المكان المناسب للتصويب.
5. الكرات العرضية من اللاعب الجناح للمهاجم والتهديف بالرجلين.
6. تصويب ركلة الجزاء من قبل اللاعب على حارس المرمى.
7. ضرب الكرة من الركنية بعدة اشكال للمناطق القريبة والبعيدة.
8. التهديف المباشر والتهديف غير المباشر على المرمى.
9. تمارين التوافق العضلي والعصبي بإستخدام الكرة والتهديف على المرمى.
- 10.جري زجراج بين الاقماع بالكرة ثم التهديف.
- 11.تمارين الإستجابة ورد الفعل للتصويب على الرمى.
- 12.الوثب داخل المربعات المرقمة في الملعب.
- 13.القفز بالقدمين على ارتفاعات مختلفة.
- 14.تبادل رفع القدمين بإستخدام الأقماع.
- 15.تبادل وضع القدمين على الكرة من أعلى.
- 16.تبادل لمس الكرة من كلا الجانبين والمشي بها.
- 17.تبادل دخول القدمين على السلم من الداخل.
- 18.الجري الداخلي والخارجي للسلم.

19. الوثب داخل مربعات السلم تواليا ضما ثم قتحاً.
20. الحجل على مربعات السلم بالقدم اليسرى واليمنى.
21. التهديد على المرمى من مسافة بعيدة ومسافة قريبة.
22. ضرب الكرة بالرأس على أماكن محددة وبعيدة.
23. المراوغة بالتمويه مرة ومرتين ثم التهديد على المرمى.
24. التميرية الصدرية بالكرة الطبية للاعب الاخر.
25. تعاقب الحجل والوثب على الأقماع مختلفة الاحجام.
26. الجري لأعلى على الدرج بخطوات واسعة.
27. الوثب بالقدمين لأعلى على الدرج.
28. الجري بسرعة من الثبات لمسافة (30) متر.
29. الوثب بالقدمين عن الأقماع مع حمل الكرة الطبية.
30. القفز العمودي من وضع القرفصاء.
31. التميرير للحائط على بعد (6) متر.
32. الجري بالكرة بوجه القدم الامامي والداخلي والخارجي.
33. التهديد على المرمى من الحركة والثبات.
34. الخداع المركب مع اللاعبين ورفع الكرة لهم للتصويب داخل منطقة الجزاء.
35. ضرب الكرة بالرأس مع مساعدة الحائط المقابل للاعب.
36. تمرين الجري بالكرة مع التميرير للزميل وإستقبال الكرة والتهديد.
37. التهديد على الأماكن الحساسة في المرمى.
38. التهديد على المستطيلات المتداخلة على الحائط.



**An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**THE EFFECT OF A PROPOSED TRAINING PROGRAM
TARGETING SPECIFIC PHYSICAL ATTRIBUTES ON
ENHANCING STRENGTH AND ACCURACY IN
GOALKEEPING AMONG JUNIOR SOCCER PLAYERS IN
NABLUS GOVERNORATEE**

by

Imad Hilal Mohammed Abu Kashk

Supervisors

Dr. Mahmoud Hosni Alatrash

Dr. Jamal Shaker

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

2025

**THE EFFECT OF A PROPOSED TRAINING PROGRAM TARGETING
SPECIFIC PHYSICAL ATTRIBUTES ON ENHANCING STRENGTH
AND ACCURACY IN GOALKEEPING AMONG JUNIOR SOCCER
PLAYERS IN NABLUS GOVERNORATEE**

by

Imad Hilal Mohammed Abu Kashk

Supervisors

Dr. Mahmoud Hosni Alatrash

Dr. Jamal Shaker

Abstract

The study aimed to identify the effect of a proposed training program for some physical attributes on improving the strength and accuracy of goalkeeping among football players in Nablus Governorate.

The researcher used the experimental method in one of its designs of pre and post measurements for the experimental and control groups, on a purposive sample of (30) junior players from soccer academies in Nablus Governorate who are regulars in training.

The results of the study showed that there were statistically significant differences between the pre- and post-measurements in all variables of goalkeeping accuracy for the junior footballers in the experimental group, and in favor of the post-measurement, which indicates that the proposed training program was effective in developing the goalkeeping skill in its various aspects.

The researcher recommends the necessity of using training programs that focus on developing physical attributes related to shooting accuracy, such as neuromuscular coordination, speed of response, and directed force, as they have an effective impact on improving the skill performance of junior players.

Keywords: Training program, Shooting Power and Accuracy, junior football