

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في
العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي

إعداد

بشير عدنان عبد الله أبو زبيدة

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. بدر رفعت

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

2018

أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في
العق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي

إعداد

بشير عدنان عبد الله أبو زبيدة

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2018/9/12م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- - أ.د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً
- - د. بدر رفعت / مشرفاً ثانياً
- - د. جمال أبو بشارة / ممتحناً خارجياً
- - د. محمود الأطرش / ممتحناً داخلياً

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة الى سيدي وشفيعي أبي القاسم محمد بن عبد الله

سيد الأولين والآخرين

إلى الأرض التي احتضنت الأنبياء والشهداء وعلمتنا كيف يكون الكبرياء فلسطين الحبيبة.

إلى من كانوا أول الثورة وأول الثوار وعلمونا كيف ينتزع الانتصار شهدائنا الأبرار.

إلى الأسود الثائرة خلف القضبان المليئة بالعزيمة والاصرار أسرانا البواسل.

الى صاحب الحكمة وصاحبة العطف والحنان جدي وجدتي.

الى القلب الكبير والدي العزيز.

الى رمز الحب ويلسم الشفاء الى القلب الناصع بالبياض والدتي الحبيبة.

الى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة وسندي في هذه الحياة اخواني وأختي.

الى ينابيع الصدق الصافي أصدقائي.

الى من يعمل ويدرب ويثابر من أجل الرياضة رياضي فلسطين.

اليكم جميعا أهدي هذا العمل المتواضع.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، واصلي واسلم على خير من تعلم وعمل وعلم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أما بعد:

يقول المولى عز وجل في كتابة العزيز بعد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم

" يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ " صدق الله العظيم (المجادلة،11).

لقد منّ الله تعالى عليّ بانجاز هذه الدراسة ولولا كرمه وعطفه لم أكن لأخط حرفاً واحداً فيها، وانطلاقاً من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: " لا يشكر الله من لا يشكر الناس "، فإنني أتقدم بخالص الشكر الجزيل والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير لمن غمرني بالفضل واحتضنني بالنصح وتكرم بالإشراف على رسالتي المتواضعة هذه، الأستاذ الدكتور **عماد عبد الحق**، والذي كان لإرشاداته وملاحظاته الأثر الأكبر في إثراء هذه الدراسة وإخراج هذا العمل في الصورة اللاتقة متمنياً له دوام الصحة والعافية.

كما لا يسعني الا أن أتقدم بالشكر والامتنان الى الدكتور **بدر دويكات** على ما بذله من جهد في مساعدتي لاتمام هذه الرسالة فله مني جزيل الشكر والامتنان.

كما اتقدم بالشكر والعرفان إلى

الممتحن الداخلي الدكتور محمود الأطرش والممتحن الخارجي الدكتور جمال أبو بشارة.

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

وأخيراً وليس أخراً أتوجه بالشكر الوفير لكل من مد لي يد العون، وممن لم تسعفني ذاكرتي بذكرهم وشكرهم، فجزاهم الله عني خير الجزاء، وختاماً أسأل الله العليّ القدير أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه، وأن يجعله علماً نافعاً، ويسهل لي به طريقاً إلى الجنة واختم بقول رب العباد ﴿وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾ (الإسراء: الآية 19).

الإقرار

انا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى
ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي

أقر بأن ما أشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو إنتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيث ما أن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو
بحث لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

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

Student's name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	اهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	فرضيات الدراسة
7	مجالات الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: الإطار النظري
31	ثانياً: الدراسات السابقة
31	الدراسات العربية
34	الدراسات الاجنبية
37	ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة
40	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
41	منهج الدراسة
41	مجتمع الدراسة
41	عينة الدراسة
43	الصدق
43	أدوات الدراسة

الصفحة	الموضوع
44	متغيرات الدراسة
44	المعالجة الإحصائية
45	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
46	أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
48	ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
51	ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
55	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
56	أولاً: مناقشة النتائج
59	ثانياً: الاستنتاجات
59	ثالثاً: التوصيات
61	قائمة المصادر والمراجع
68	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
41	خصائص أفراد عينة الدراسة.	جدول (1)
42	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس القبلي لمستوى التصويب في العمق الهجومي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	جدول (2)
46	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى أفراد المجموعة الضابطة.	جدول (3)
48	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى أفراد المجموعة التجريبية.	جدول (4)
52	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي لمستوى التصويب في العمق الهجومي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	جدول (5)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
47	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة الضابطة.	شكل (1)
47	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة تصويب ضربة الجزاء لدى أفراد المجموعة الضابطة.	شكل (2)
48	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعة الضابطة.	شكل (3)
49	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة التجريبية.	شكل (4)
49	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تصويب الكرات لدى أفراد المجموعة التجريبية.	شكل (5)
50	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة تصويب ضربة الجزاء لدى أفراد المجموعة التجريبية.	شكل (6)
50	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب بالقدم اليمنى لدى أفراد المجموعة التجريبية.	شكل (7)
50	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب بالقدم اليسرى لدى أفراد المجموعة التجريبية.	شكل (8)
51	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية.	شكل (9)
52	متوسط القياس البعدي لمتغير دقة التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	شكل (10)
53	متوسط القياس البعدي لمتغير تصويب الكرات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	شكل (11)
53	متوسط القياس البعدي لمتغير دقة تصويب ضربة الجزاء لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	شكل (12)
53	متوسط القياس البعدي لمتغير التصويب بالقدم اليمنى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	شكل (13)

54	متوسط القياس البعدي لمتغير التصويب بالقدم اليسرى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	شكل (14)
54	متوسط القياس البعدي لمتغير التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	شكل (15)

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	الرقم
69	البرنامج التدريبي المقترح	ملحق (1)
79	المستخدمة لتحقيق	ملحق (2)
84	أسماء الفريق المساعد ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	ملحق (3)
85	أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم	ملحق (4)

أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرة التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى

ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي

إعداد

بشير عدنان عبد الله أبو زبيدة

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. بدر سليمان رفعت

الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرة التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي، ولتحقق ذلك أجريت الدراسة على عينة أختيرت بالطريقة القصدية من ناشئي نادي الزبيدات الرياضي، والبالغ عددهم (24) ناشئ، تم توزيعهم الى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية وقوامها (12) ناشئاً، والمجموعة الضابطة وقوامها (12) ناشئاً، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي والاعتيادي تم اجراء الاختبارات التالية على افراد المجموعتين: اختبار دقة التصويب على المرمى، اختبار تصويب الكرات، اختبار دقة تصويب ضربة الجزاء، اختبار التصويب بالقدم اليمنى، اختبار التصويب بالقدم اليسرى، اختبار التصويب بالرأس، وبعد عملية جمع البيانات تم معالجتها احصائياً باستخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية الاختبارات: (دقة التصويب على المرمى (253.6%)، تصويب الكرات (75%)، دقة تصويب ضربة الجزاء (86.36%)، التصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، التصويب بالقدم اليسرى (242%)، التصويب بالرأس (130.20%).

كما اظهرت نتائج الدراسة ان البرنامج الاعتيادي أثر على بعض المتغيرات قيد الدراسة لدى افراد المجموعة الضابطة، كما اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع متغيرات الدراسة بين افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وأوصى الباحث جمل من التوصيات كان من اهمها الاهتمام بالقدرات التوافقية ومستوى التصويب في العمق الهجومي في مراحل سنوية صغيرة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- فرضيات الدراسة
- مجالات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الاول

المقدمة وأهميتها

مقدمة الدراسة

تعد كرة القدم من الألعاب التي لاقى الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم حيث شهدت تطورا هائلا في اعداد اللاعبين، وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي والنفسي والذهني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية، وتمتعهم بمستوى بدني جيد، وتطوير تفكيرهم الجماعي، وقدرتهم على تنظيم تحركاتهم الخططية، لتكوين وحدة فكر للفريق وعلى اساس ذلك يتم تنفيذ التفكير الخططي السليم في كل موقف من مواقف المباراة.

ومن أهم ما يتصف به التدريب الحديث في كرة القدم هو استغلال قدرات اللاعبين في بناء وتنفيذ المتطلبات الخططية الدفاعية والهجومية، وعلى الرغم من إتباع الاسس والمبادئ العلمية في التخطيط للتدريب الرياضي الحديث لفريق كرة قدم لزيادة القدرات الهجومية، إلا أن ذلك تبعه ابتكار طرق وأساليب دفاعية جديدة أخذت أشكالاً وأنواعاً عديدة سواء في الثلث الدفاعي للفريق المنافس أو في منتصف الملعب أو بطول الملعب، مما أدى إلى زيادة ضغط المدافعين على المهاجم المستحوذ على الكرة أو زملائه المنتشرين في مساحات الملعب لمنع وصول الكرة إليهم، وترتب على ذلك إنخفاض مستوى المهاجمين وتضييق المساحات داخل الملعب وما تلاه من إنخفاض نسبة التهديد على مستوى البطولات المحلية والعالمية. خلف (1999).

وتعتبر القدرات التوافقية من الأسس الهامة للاعب كرة القدم وخاصة بعد التطور المذهل الذي حدث في اللعبة على المستوى العالمي حيث الحاجة إلى زيادة رفع المتطلبات الخاصة باللعبة وذلك لمواكبة إتجاهات كرة القدم الحديثة، كما تعمل هذه القدرات على إتساع قاعدة المهارات الحركية وتنوع الأداء التكنيكي. سامي (2007).

ويعرف حنا، وفاضل(1988) التوافق الحركي بأنه القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة، كذلك القدرة على إجراء التعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة.

وينمو دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة /الفاعلية تتميز بمتطلبات أعلى للانجاز من حيث التوافق العصبي العضلي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والتكتيك والتكتيك، كما ترتبط في الأغلب ببعضها بعضا، وتتعكس القدرات التوافقية على نوعية الأداء الحركي، وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال الحركات. طارق(2002).

ويشير ريتز (Reitr،2004) إلى القدرات التوافقية السبع الآتية:

- 1) القدرة على تقدير الوضع وهي عبارة عن قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة أخرى كالكرة وأشخاص آخرين (الزملاء والمنافس).
- 2) القدرة على الربط الحركي أي قدرة الرياضي على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والتحركات المركبة في المنازلات الفردية وألعاب الكرة من المهارات التكنيكية المنفردة وذلك بما يناسب مجرى المنافسة وتحركات الخصم وخصائص الجهاز المستخدم.
- 3) القدرة على بذل الجهد المناسب أي قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.
- 4) قدرة الحفاظ على التوازن: عبارة عن قدرة الرياضي على الحفاظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.
- 5) القدرة الإيقاعية: قدرة الرياضي على إدراك إيقاع الحركة الذاتي وتأدية هذه الحركة بهذا الإيقاع، كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينة.

6) القدرة على الإستجابة السريعة: عبارة عن قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المترتبة على إشارة معينة بسرعة وبشكل صحيح، كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على الاستجابة السريعة والصحيحة على تغيير مفاجيء للوضع.

7) القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة: عبارة عن قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب وتغير الحالة.

ويذكر الهندي (2009) أن مشكلة العناية بالأجيال المبتدئة تحثل صدارتها في مجال التربية الرياضية، حيث تعد من المشاكل الرئيسية التي يتصدى لها البحث في المجال الرياضي .

ويشير شعلان (2001) أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعبين من الصغر وفق برامج مقننة تحتوي على تدريبات تتلائم مع قدرات براعم وناشئي كرة القدم.

وفي هذا الصدد يشير شعلان (2001) أن القدرات التوافقية شرط أساسي لتعليم وصقل تكتيك كرة القدم، ونظرا للترابط الوثيق القائم بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية تكون تنمية المهارات الحركية دائما مرتبطة برفع مستوى القدرات التوافقية كما يعتبر وجود القدرات التوافقية عاملا مسهلا لتنمية المهارات في كرة القدم.

ويتفق كل من شراينر (Sehreiner،2000) ونويمير (Neumaier،2003) على أن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تلمين وتحسين مستوى الأداء المهاري، فتوفر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها وأن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دورا مهما عند إكتساب المهارات الحركية، كما أن درجة المهارات الحركية تعبر عن الأساس المركب للمستوى وتعمل على تطوير القدرات التوافقية.

ومما سبق يتضح أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به، ومن ثم فإن هناك قدرات أساسية للنشاط الرياضي توجد بصفة عامة، وفي كرة القدم بصفة خاصة، حيث يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى اللاعب من مستوى تلك القدرات التوافقية ويعتبر المؤشر لإرتفاع المستوى الفني للاعب.

لذلك ارتى الباحث القيام بدراسة تهدف إلى التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى أداء التصويب على المرمى في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي.

مشكلة الدراسة

لا بد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق، حيث يوجد إرتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند إلى جوانب تقنية لتنمية وصقل المهارات الرياضية، ومن ناحية أخرى ومن وجهة نظر تتعلق بتدريب الرياضي على مهارات تقنية عديدة وبتوظيف وسائل تدريبية متنوعة فإن هناك إمكانية فعلية لتحسين مستوى القدرات التوافقية، مما يساعد على تحسين مستوى أداء التصويب على المرمى في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم. طارق(2002)

ومن خلال دراسة الباحث والخبرات الميدانية للباحث في مجال تدريب الناشئين ومتابعته للبرامج التدريبية الخاصة بالمرحلة السنية تحت (15) سنة، وملاحظته للعديد من المباريات والتدريبات، لاحظ الباحث أن المدربين يعتمدون في توجيه العملية التدريبية أثناء الموسم التدريبي لهذه المرحلة السنية على النواحي البدنية والخططية وإغفال التركيز على الجانب المهاري على إعتبار أنه تم إكتسابه في المراحل السنية السابقة، مما أدى إلى وجود قصور في دقة وإيجاده مهارة التصويب على المرمى في العمق الهجومي وإفتقار الناشئين لسرعة أداء هذه المهارة، الذي قد يكون مرجعه إلى الإفتقار إلى بعض القدرات التوافقية.

اللعب الهجومي يختلف اختلافا كبيرا في عملية بنائه عن اللعب الدفاعي، ويحتاج الى تدريب كثير على طرق بنائه والاعداد له جعل اللاعبين يتقنونه ويحتاج الى جوانب مهمه كالتكتيك وفعم اللعب

والقرار السريع الذي بكرة وبدون كرة ويعتمد على قدرة اللاعب على بناء تصور كامل لأفكار اللعب والقدرات التوافقية الممتلئة بالقرار السريع وتقدير الوضع المناسب.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة بكون لعبة كرة القدم من الألعاب الأساسية في جميع أنحاء العالم وهي اللعبة الأولى والأكثر شعبية، وهي موجودة في البرامج التعليمية والتدريبية في الأندية وتبرز أهمية الدراسة في ما يلي:

1. تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات الأولى على المستوى الفلسطيني في حدود علم الباحث حيث تم دراسة القدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم.

2. تظهر أهمية الدراسة بتسليط الضوء على مدى فاعلية القدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى:

(1) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر البرنامج التدريبي الإعتيادي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم.

(2) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم.

(3) الفروق بين القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أثر البرنامج التدريبي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم.

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة الاجابة عن التساؤلات الاتية :

(1) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر البرنامج الاعتيادي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي؟

(2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي؟

(3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أثر البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي؟

مجالات الدراسة

المجال البشري: ناشئي نادي الزبيدات الرياضي في محافظة أريحا والأغوار.

المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج على ملاعب نادي الزبيدات الرياضي في محافظة أريحا والأغوار.

المجال الزمني: تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة في الفترة الواقعة ما بين 2018/4/1م ولغاية 2018/5/31م.

مصطلحات الدراسة

القدرات التوافقية: شروط نفسية ووظيفية وعن طريقها يستطيع الفرد التحكم في أدائه الحركي عند ممارسة النشاط الرياضي وتشمل مكونات (تقدير الوضع، الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، التوازن، سرعة رد الفعل، التكيف مع الأوضاع المتغيرة، الإيقاع الحركي) (أبو بشارة، 2010).

العمق الهجومي: هو الثلث الأخير الخاص بالمنافس والذي يقترب من مرمى المنافس ضمن حدود خط 18 ياردة ويقاس بالمسافة بين اخر لاعب مدافع والمهاجم عند حيازة الكرة. (صالح ومفتي، 1994).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

أولاً: القدرات التوافقية

قد عرفها جاين (1988) الا أن القدرات التوافقية عبارة عن شروط بدنية للإنجاز الرياضي يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه نشاطه الحركي وضبطه، وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة.

وعرف القدرات التوافقية (التوافق الحركي) بأنه:

- عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية (الذراعان، الساقان، الجذع، الرأس) من أجل تحقيق الهدف من تصرف معين.
- هي نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارة، وأن نوعية القدرات التوافقية تحدد نوعية الجهاز الحسي الحركي ومدى جودته من عدمه ومدى تطوره.
- أو هي ربط العمليات الجزئية للمهارة الحركية.
- هي عملية التنسيق بين أجزاء المهارة الحركية.
- هي عبارة عن شروط نفسية وبدنية للتحكم بالتصرفات المهارية الرياضية الكثيرة.

وتعرف القابليات التوافقية على أنها عبارة عن تجميع متعدد للقابليات الحركية المختلفة التي لها دور كبير وفعال في تنفيذ الواجبات الحركية المعينة بشكل متقن. لقد طرح نموذجاً لهذه القابليات التوافقية وبشكل واسع وعوضاً عن قابليات حركية سابقة كالتوافق والرشاقة والتوازن والدقة.... الخ. ولأجل التفريق بين القابليات السابقة والقابليات التوافقية المطروحة، لقد حددت بسبعة قابليات كما يلي:

- قابلية الربط الحركي.
 - قابلية التمييز والانتقاء الحركي.
 - قابلية الاتزان الحركي.
 - قابلية التوجيه والاحساس بالمكان والزمان.
 - قابلية الايقاع والوزن الحركي.
 - قابلية رد الفعل الحركي.
 - قابلية التبديل والتغيير الحركي.
- وعرف ابراهيم سلامة (1969) الرشاقة على أنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم.

وعرف هيرتس (1985) الرشاقة بثلاث تعريفات:

- الرشاقة هي القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقدة.
- الرشاقة هي القدرة على سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية الرياضية.
- الرشاقة هي القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

وعرف حسانين (2001) الرشاقة على أنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو بالهواء.

ويعرف Hohmann (2007) التوافق بأنه قابلية ربط سلسلة من القابليات الحركية والتوافقية مع بعضها البعض.

ويذكر عبد الخالق (2003) في مفهوم التوافق: بأنه القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المشتركة في الحركة المؤداة والتنسيق بين الحركات مختلفة الشكل والاتجاه وإدماجها في إطار واحد يتميز بالسلاسة والدقة في الوصول لهدف الحركة.

ويعرف التوازن بأنه ثرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية العضلية (حسانين، 1995).

كما وعرف التوازن بأنه امكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن، مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا (حسانين، 1995).

وعرف لارسون ويوكيم الدقة بأنها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين (حسانين، 1995)

مكونات القدرات التوافقية

تعددت التقسيمات الخاصة بالقدرات التوافقية وتنوعت، ولهذا قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والأبحاث التي تناولت القدرات التوافقية وخاصة في المدرسة الألمانية التي تولي اهتماما بالغا بها وقد وجدوا أن الكثير من الدراسات والأبحاث تناولت هذه القدرات، مع اختلاف دور كل قدرة وأهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة وهذه القدرات كما تم التوصل إليها من مراجعة الأدب التربوي هي:

1- القدرة على تقدير الوضع (قدرة التوجه بالنسبة للزمان والمكان): وهي القدرة على التحكم بحركة الجسم في المكان والزمان وإدراك وضع الجسم وتغييراته بالنسبة إلى الملعب، أو الحركة، أو أبعاد الملعب، وخطوطه، وكذلك الفراغ الذي سيستغله اللاعب في الحركة.

2- القدرة على الربط الحركي والتنسيق، ويكون الربط:

- إما بين حركات جزئية تشكل في مجموعها حركة تحتاج إلى توافق لكثرة عناصرها.
- أو بين حركات جزئية تشكل في مجموعها تصرفاً حركياً يشترك فيه الجسم.
- أو بين عمليات متتالية تتشكلُ جُملاً حركية.

3- القدرة على بذل الجهد المناسب (قدرة التمييز الدقيق) وهي: القدرة على الوصول إلى دقة عالية واقتصادية في ضبط حركات أجزاء الجسم ضمن مراحل آلية الحركة الكاملة وهي تركز على الدقة الواعية في تمييز الفروق المبذولة في كافة مراحل الحركة مكانياً وزمانياً، وبين ما ينفذه اللاعب فعلاً، وبين تصوره عن الحركة، وهذه القدرة شرط هامٌ لإتقان الحركات لذلك فهي أقلُّ ظهوراً في مرحلة التعلم وأكثر بروزاً في مرحلة إتقان المهارة إلى الحدِّ الدقيق والتفصيلي.

4- قدرة الحفاظ على التوازن: قدرة الرياضي على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.

5- القدرة الإيقاعية (التوقيت والإيقاع): وهي القدرة على إدراك معالم التغيير في ديناميكية الحركة، والقدرة على إجراء مثل هذا التغيير خلال تنفيذ التصرفات الحركية، وهي تتعلق بالقدرة على الإحساس بالإيقاع المعطى من الخارج كالمرافقة الموسيقية، أو المساندة السمعية البسيطة، أو البصرية البسيطة، وعلى مسابرتة أثناء تنفيذ الحركات وكذلك القدرة على تحقيق إيقاع ذاتي في مخيلة اللاعب.

6- القدرة على الاستجابة السريعة: وهي القدرة على البدء بحركة سليمة، أو تصرف بسرعة عالية، وفي أقصر زمن ممكن رداً على إشارة أو منبه قد يكون سمعياً، أو بصرياً، أو أي منبه آخر، وغالباً ما تكون الاستجابة بالسرعة القصوى.

7- القدرة على التكيف: وهي القدرة على تغيير تسلسل حركات التصرف الحركي أو تعديله في أثناء تنفيذه لتلائم تغيرات المواقف، أو الظروف التي إما أن يتم الإحساس بها مباشرة أو توقعها

قبل لحظات، أو القدرة على متابعة تنفيذ تسلسل حركات التصرف الحركي، ولكن بطريقة أخرى. (رايتر، 2004) (حنا وفاضل، 1988)

كما أكد حنا وفاضل (1988) على إنَّ تغييرات ضئيلة في المواقف أو الظروف قد تقود إلى تغيير في تنفيذ الحركات أي إلى إجراء ضبط لها بتغيير في بعض المقاييس الحركية، كطول الخطوة، أو التردد مع الإبقاء على المهمة الحركية الأصلية.

أما التغييرات الكبيرة في المواقف فإنها تتطلب تغييراً سريعاً وانسيابياً ما أمكن للقيام بمهمة أخرى، أو برنامج جديد من الحركات (تسلسل حركات). والمهم في هذه القدرة امتلاك إحساس دقيق بتغييرات المواقف، مع توقع صحيح لأصلح أنماط التغيير.

أهمية القدرات التوافقية

القدرات التوافقية تشير الى النواحي التي تتمثل بالشروط والخواص الحركية المنبثقة من المتطلبات الانجازية الخاصة بكل نشاط والتي تتيح للرياضي القدرة على سرعة اكتساب واتقان وتثبيت الأداء الحركي بأعلى كفاءة وأقل جهد، وتكمن أهمية القدرات التوافقية في أنها تمثل قدرات مركبة مكونة من مجموعة من القدرات التي تشمل الرشاقة، التوازن، والتوافق، والدقة، وسرعة رد الفعل، والتركيز، وهذه الصفات لا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء بل تظهر على شكل تشابكات وعلاقات متبادلة مع صفات بدنية أخرى مثل القوة، والمرونة، والسرعة لذلك فان تطور هذه القدرات التوافقية يمكن أن يسهم ايجابيا في تطور المستوى العام للرياضي كما أشار (البهادلي، واخرون 2012) وذلك من خلال:

1. الكفاءة في القدرات التوافقية تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارات الرياضية المتنوعة.

2. جودة الحركة والاقتصاد في الجهد المبذول تظهر من خلال تنفيذ الاداء الرياضي.

3. التوظيف الهادف للمهارات الرياضية عبر الشروط والمواقف المتغيرة.

4. سرعة تعلم الرياضي لمهارة جديدة بالنسبة للرياضي المدرب لسنوات عديدة.
5. تحدد بالاشتراك مع باقي عناصر الانجاز الأخرى حدود القدرة الانجازية للرياضي.
6. اظهر قدرة الرياضي على تعلم الحركات بشكل عام والحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية.

تنمية القدرات التوافقية

ينبغي على المدرب الرياضي - وان اختلفت نوع الرياضة الممارسة - أن يراعي بعضاً من القواعد عند برمجة وتنظيم التدريب الخاص لتنمية القدرات التوافقية لدى لاعبيه وقد أشار ريتز (2004) إلى أهم القواعد التي يمكن مراعاتها عند تدريب هذه القدرات :

القاعدة الأولى: يجب البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر التدريب، وذلك للأسباب التالية:

- من الحكمة البدء بتنبيه مناطق الجهاز العصبي المركزي المختصة بالتحكم في حركات الجسم وأطرافه في سن مبكرة.
- يتميز الجهاز العصبي المركزي في سن الطفولة والمراهقة بسهولة التأثير عليه، الأمر الذي يجعل تنمية القدرات التوافقية ممكناً بشكل جيد جداً.
- تتطلب عملية التعلم الحركي في سن البلوغ، فما بعد مدة زمنية قصيرة نسبياً كلما كان المتعلم ممتكناً ذخيرة كبيرة من الحركات الأساسية المتعلمة سابقاً.
- تزداد شروط عمليات استقبال التنبيهات، ونقلها، واستيعابها، ومعالجتها، والاستفادة منها سوءاً مع تقدّم الإنسان في عمره.

القاعدة الثانية: من أجل تنمية قدرة توافقية معينة وصلها، ينبغي تأدية حركات متعدّدة، ومتنوعة، وهادفة للغرض، وذلك لضمان أن تكون هذه القدرة التوافقية جاهزة ومفيدة لتأدية حركات مختلفة بسرعة وبدقة وبصورة مناسبة للحالة.

القاعدة الثالثة: تتمى القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامّة في البداية، ثم بصورة متنامية يتم استخدام تمارين مأخوذة من الرياضة، أو اللعبة التخصصية ذاتها، وذلك:

- يمكن الاستفادة من القدرات التوافقية المكتسبة بوسائل تدريبية عامّة من أجل تنفيذ الواجبات الصعبة من حيث التوافق الحركي في وقت لاحق.
- لا يمكن توسيع الخبرة الحركية إلا خطوة بخطوة.
- يتمكن الرياضي مع تقدّمه في إتقان الوسائل التدريبية الخاصّة من رفع مستواه التقني والتكتيكي بشكل حاسم.

القاعدة الرابعة: يجب تنمية القدرات التوافقية الخاصّة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضي، والسبب في ذلك يعود إلى وجود ترابط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات التقنية ومستوى الأداء الرياضي، على سبيل المثال: تتمى القدرات التوافقية الخاصّة للسباحة عادة أثناء التدريب الخاصّ لتنمية قدرة التحمل الأساسي.

القاعدة الخامسة: يجب التدرّج في زيادة صعوبة التمارين باستمرار، وذلك بالنسبة للتمارين المتقنة اتقاناً جيداً، ويعود ذلك إلى:

- إذا بقيت المتطلبات كما هي يرتفع (حاجز التنبيه) وبالتالي يصبح التدريب غير فعّال.
 - يبقى تمريناً ما شيئاً للرياضي لمدة أطول، ويجبر الرياضي على أن يعي إلى تنفيذ التمرين.
- تتحسن قدرة الرياضي على تنفيذ متطلبات التوافق الحركي مع الظروف المتغيرة.

القواعد الرئيسية في تنظيم تدريب القدرات التوافقية:

وقد أشار بسطويسي (1999) الى أن هناك بعض النقاط المهمة في تنظيم طرق تدريب القدرات التوافقية التي يجب أن يضعها المدربون في عين الاعتبار لأنها الخطوط العريضة التي يجب أن يسيروا عليها عند تنفيذ التدريبات من أجل تطوير التوافق الحركي بشكل عام وهي :

1. الوسيلة الرئيسية لتدريبات القدرات التوافقية هي التمرينات البدنية (العامة والخاصة).
2. ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية.
3. ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة.
4. ضرورة التنوع الكثير في الوسائل التدريبية والتنوع في تنفيذها.
5. ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي للوسيلة التدريبية (التمرين) من خلال اللجوء الى خطوات معينة في طرق التدريب.
6. يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة اضافية لتثبيت المهارة.

النقاط السابقة تبين لنا الخطوط العامة في بناء الوحدات التدريبية الخاصة بالقدرات التوافقية ، لكن يجب هنا أن نحدد الأسلوب الواضح في تنفيذ طرق التدريب للقدرات التوافقية وما هي اجراءاته :

1. التنوع في تنفيذ الحركة.
2. تغيير الشروط الخارجية (الضوء، نوعية الأرض، الخصم، أداة اللعب، أشكال الأوضاع الأساسية للتمرين، قواعد اللعب، مساحة الملعب...الخ).
3. الربط مع مهارات حركية أخرى.
4. التدريب تحت الضغط الزمني (أداء المهام خلال وقت محدد).
5. التدريب بعد جهد مسبق.

6. التنوع في تلقي التنبهات (تنبيهات بصرية وسمعية مختلفة). (بسطويسي . 1999).

ثانياً: ناشئ كرة القدم

تعريف الناشئ

الناشئ بتعريف مفتي (1996) هو اللاعب من سن 6 الى 16 سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر.

النظريات والطرق المستخدمة في تدريب الناشئين

وعرف مفتي (1996) التدريب على أنه هو وسيله للارتقاء بمستوى اللاعبين سواء الناشئين أو أصحاب المستويات العليا على حد سواء، كما يعد طريقة لتحقيق التطور المستمر لهذا المستوى للحفاظ على المستوى البدني المهارى و الخططي والنفسي والذهني .

كما أن التدريب الرياضي عملية متصلة ومستمرة لا تتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا فقط، ، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة ولا سيما كرة القدم.

التدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي.

والهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية (6_16) سنة، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية. (مفتي .1996).

العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين

1. مراعاة المرحلة السنوية للناشيء:

كل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية (المدرسين_الإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

2. نوع النشاط الرياضي:

حيث أن لكل نشاط خصائص وصفات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.

3. تدريب الناشئ طبقاً لمتطلبات المستويات العالية:

حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي، التطور التدريجي لإمكانيات الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية. (مفتي . 1996)

ويجب أن تشمل البرامج التدريبية للناشئين كل المقومات الأساسية لتدريبات الكبار ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال:

- الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في مجال تدريبات كرة القدم.
- المسار الحركي للأداء: ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين، وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء، وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس .

فيجب إعداد وتهيئة الناشئين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا مع مراعاة الخصائص المميزة للمرحلة السنوية والقدرات الفردية والبيولوجية وقدرته على والتكيف. (مفتي . 1996).

متطلبات تدريب الناشئين

1. توفير بيئة تدريبية مناسبة:

من خلال إعداد برنامج تدريبي مناسب يحقق الدافعية عند الناشئين لممارسة النشاط الرياضي (كرة القدم) و يتميز بالتشويق والمرح ويساعد الناشئ على تحقيق ذاته وإحداث تطور واضح في المستوى البدني و المهاري له .

2. تحديد الأهداف والتمرينات:

من الضروري تحديد الأهداف والتمرينات التي يحتويها البرنامج التدريبي التي يمكن للناشئ أدائها واستيعابها والتفاعل معها والاستجابة لها، كما يجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذه البرامج التدريبية المختلفة. (مفتي . 1996).

المبادئ الفسيولوجية لتدريب الناشئين

هناك مبادئ فسيولوجية يجب مراعاتها لكي تحقق عملية التدريب أهدافها ، في تطوير المستوى الرياضي للناشئين، والمساعدة في تحقيق النمو المتكامل لهم وتجنبهم المرض والإصابة، ويمكن تلخيص أهم تلك المبادئ فيما يلي:

1. مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب:

يختلف الناشئون من حيث الاستجابة للتدريب الواحد بصورة مختلفة، بسبب عدم التشابه في القدرات حتى في المرحلة العمرية الواحدة، ويعود ذلك لعدة أسباب أهمها:

أ- الوراثة: يختلف الناشئون في بنية الجسم ونوع الألياف العضلية (سريعة - بطيئة)، والقلب وحجم الرئة وبعض العوامل الأخرى الموروثة، حيث يستجيب الرياضي الموهوب بصورة أفضل للتدريب.

ب-النضج: الناشئ الكامل النمو يؤدي التدريب بكفاءة أكثر، أما الناشئ غير كامل النمو يستعمل الطاقة في النمو والتطور، عليه يختلف أدائه في التدريب عن الناشئ كامل النمو.

ت-التغذية: النظام الغذائي الجيد المتزن يساعد الناشئ على النمو، والقدرة على ممارسة النشاط البدني.

ث-الراحة والنوم: يحتاج الناشئ إلى مقدار كاف من الراحة والنوم، خصوصاً عندما يكون حجم التدريب كبيراً، وعلى المدرب أن يعرف متى يجب إعطاء الناشئ أجازة من التدريب.

ج-مستوى اللياقة: أن تطوير مستوى إحدى العناصر البدنية لدى الناشئ بصورة جيدة لا يمكن أن يحدث، إلا إذا توافرت لديه قاعدة جيدة من اللياقة البدنية العامة، وما دام الأمر كذلك، يجب الحرص على تطوير اللياقة العامة لديه.

ح-الدافع (الحافز): يعمل الناشئ بجدية أكثر عندما يتم تحفيزه، وكذا عندما يجد علاقة بين العمل الشاق في التدريب وأهدافه الشخصية، وبالتالي يجب إشراكه في وضع الأهداف، والعمل على تحفيزه باستمرار.

خ-مؤثرات البيئة: قد تُؤثر العوامل الفيزيائية، وكذا الضغوط النفسية على استجابة الناشئ للتدريب، فعلى المدرب أدراك هذه الحقيقة، وأن لا يكون سبباً في زيادة الحمل الواقع عليه، فيجب إيقاف التدريب مؤقتاً عندما تصبح الظروف البيئية قاسية، أو عندما يحدث تهديد لصحة الناشئ .

د-المرض أو الإصابة: أن تعرض الناشئ للمرض أو الإصابة يؤثر على استجابته للتدريب، وبالتالي فعلى المدرب أن يلاحظ ذلك جيداً، ويعمل على معالجتها، قبل أن تتضخم وتصبح خطيرة وذلك بعرضه على الطبيب للعلاج.

2. مبدأ التكيف:

أن التغيير الحاصل لأجهزة الجسم، نتيجة للمتطلبات الإضافية للتدريب، تأخذ بعض الوقت لكي تصل إلى مرحلة التكيف .

وعملياً التكيف تشمل ما يلي :

- حدوث تحسن في عمل القلب والجهاز التنفسي.
 - حدوث تحسن في التحمل العضلي والقوة.
 - حدوث تحسن في كفاءة عمل: (العظام، الأوتار، الأربطة، الأنسجة العضلية)، وجعلها أقوى.
- ويجب الأخذ بنظر الاعتبار إعطاء الوقت الكافي لعملية التكيف حتى تكون ايجابية، وعدم الإسراع في التدريب.

3. مبدأ زيادة التحميل:

يجب أن يتناسب الحمل التدريبي المعطى للناشئ مع قدراته، ويتم ذلك عن طريق الزيادة التدريجية في إحدى متغيرات حمل التدريب (الشدة ، الحجم ، الكثافة)، ولا تتم الزيادة في الحمل الجديد إلا بعد التأكد من حدوث التكيف للحمل الحالي، حتى تحصل الزيادة المناسبة والمطلوبة طبقاً لقدرات الناشئ.

4. مبدأ التقدم بدرجات حمل التدريب (التطوير):

يجب مراعاة التقدم الثابت البطئ لحمل التدريب، حيث أن التقدم في مستوى الناشئ بصورة سريعة قد يتسبب في وصوله إلى القمة مبكراً، وبالمقابل فإنه سيعاني من الإصابة والمرض. ويشمل هذا المبدأ أيضاً التقدم من:

العام ← إلى ← الخاص

الجزء ← إلى ← الكل

الكم ← إلى ← الكيف

5. مبدأ الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته :

إن عملية الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين، فخصوصية التدريب أمر وارد في مراحل عمرية تالية، بعد تخطي المرحلة الأولى (التممية الشاملة)، حيث أن الأداء غالباً ما يتحسن عندما يكون التدريب متخصص في نشاط معين وبما يتفق مع أهداف التدريب والمرحلة التي يمر بها الناشئ.

6. مبدأ التنويع:

لابد من مراعاة التنويع خلال تنفيذ منهاج تدريب الناشئين، لتجنب الملل والخمول وعدم الحماس الذي قد يصيب الناشئ ، وتضمن هذا المبدأ :

* العمل - الراحة

* الصعوبة - السهولة

7. مبدأ التدريب طويل المدى:

الفرصة تكون أكبر أمام الناشئ لتحقيق مستويات أعلى إذا أستمروا في التدريب بانتظام لوقت طويل، مع عدم الضغط عليه في منهاج التدريب.

8. مبدأ المردود:

أن توقف الناشئ عن التدريب المنتظم، يسبب عودته إلى الحالة التي كان عليها قبل بدأ التدريب، وهذا يعني فقدان الحالة التدريبية التي أكتسبها، وبالتالي فعلى المدرب الاهتمام ببناء منهاج التدريب بحيث يحافظ على لياقة الناشئ في غير مواسم التدريب (الفترة الانتقالية).

9. مبدأ مراعاة الأمن والسلامة:

قد تسبب الإصابة للناشئ انعكاسات نفسية سلبية، ربما تؤدي إلى انسحابه من ممارسة الرياضة، عليه فلا بد من مراعاة الأمن والسلامة بأقصى درجة ممكنة، خلال مرحلة تخطيط وتنفيذ التدريب. وهناك بعض الاعتبارات الهامة التي يجب مراعاتها عند تدريب الناشئين، والتي تساهم في توفير عوامل الأمن والسلامة وهي:

أ- مراعاة الأمن والسلامة عند استعمال الأجهزة والأدوات.

ب-مراعاة الاهتمام بالإحماء والتهدئة. (مفتي. 1996).

الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين

1. الاستجابة الفردية للتدريب:

وتعنى قدرة اللاعب على الاستجابة للتدريب بصورة منفردة، وتتأثر هذه الاستجابة بعدة عوامل منها (النضج - الوراثة - تأثير البيئة- التغذية - الراحة والنوم - مستوى اللياقة البدنية - المرض والإصابة).

2. التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم، كما أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن ترتفع طبقاً للقدرات والتكيف.

3. التكيف:

فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب، وأن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة.

4. الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:

المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة.

5. برمجة تدريب الناشئين:

برمجة تدريب الناشئين هي أن تنظم وتقنن عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن.

6. الاحماء والتهدئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية.

7. التقدم المناسب بدرجات الحمل:

حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب يعني (جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة) و(مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي والأجهزة الحيوية الداخلية) .

كما أن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم إتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب .

8. التنوع:

لابد وأن تتنوع برامج التدريب وتختلف لتجنب الملل، وللاحتفاظ باهتمام اللاعبين، والتنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وتنويع التدريبات. (مفتي. 1996).

ثالثاً: التصويب والعمق الهجومي

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

التصويب في كرة القدم:

والتصويب هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا أو جماعيا ويحتم على المنفذ اندفاعا بدنيا كليا أثناء التنفيذ. (أسعد ، 2002).

في حين عرفها مفتي(1994) بانها (الوسيلة الاساسية لإحراز الاهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره والتهديف على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم ايضا بالراس)(حماد، 1994).

أنواع التصويب في كرة القدم:

يعتبر التهديد نوعاً من أنواع الضرب في كرة القدم فضلاً عن المناولة ويمكن أداء كل منهما حسب الظروف ولكن التصويب على المرمى يعتبر من الاستخدامات المهمة لضرب الكرة بالقدم (عبد الجواد، 1964، 39). وصنف كل من الخشاب ورجب (2001) وحسين (1999) التصويب إلى تصويب بعيد خارج منطقة الجزاء وتصويب قريب داخل منطقة الجزاء (الخشاب ورجب، 2001). ويقسم التصويب إلى نوعين التصويب بالقدم والتصويب بالراس (حسين، 1999) و(حماد، 1994)

العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب:

1. العامل النفسي: من أجل أن يكون التصويب ناجحاً فهناك مميزات يجب على اللاعب أن يتصف بها مثل اختيار التوقيت والقابلية النفسية الجيدة والشعور بالنجاح فضلاً عن الهدوء والقدرة على التركيز والثقة العالية بالنفس.
2. العامل البدني: ويتمثل بقوة اللاعب في التصويب ورشاقته ومرونته التي تساعده في اتخاذ الوضع الصحيح عند التهديد.
3. العامل الفني: ويتمثل في اجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من اجزاء القدم او الراس من أي مكان في الملعب سواء اكان من الحركة او الثبات او القفز من أي وضع يتخذه الجسم. (الخشاب واخرون، 1999).

العمق الهجومي والخطط الهجومية

منطقة التصويب المؤثر:

تصل المسافة التي يؤدي منها التصويب المؤثر على المرمى 20 ياردة وقد يكون التصويب على المرمى من مسافات اطول من ذلك مؤثراً ايضاً في حالات قليلة. وقد اتضح في دراستين قام بها الدكتور مفتي ابراهيم استاذ التربية الرياضية في جامعة حلوان القاهرة على مباراة

التصفيات النهائية لبطولة كأس العالم وكأس أوربا ان الغالبية العظمى من الاهداف التي سجلت في المباراة كانت من خلال المسافة اعلاه وبذلك يمكن ان يطلق على هذه المنطقة منطقة التصويب المؤثر (المنطقة الخطرة) والتي يمكن منها التصويب بصورة فعالة ومؤثرة على المرمى.

وهناك مناطق اخرى محيطة بالمنطقة الخطرة للتصويب المؤثر تعد مناطق تسجيل اهداف ايضا، لكن ليس بنفس التسجيل من المنطقة ذاتها فلذلك فلا يمكن التقليل من قيمة التصويب من خارج منطقة التصويب المؤثرة في حالة ما اذا كان لدى اللاعب الوقت والمسافة الكافية وذلك لسببين هما:

1- ان التصويب البعيد يجعل مهمة تحديد مسار الكرة صعبا من جانب حارس المرمى نظرا لوجود عدد من اللاعبين الزملاء والمنافسين امامه.

2- ان فرصة تغيير الكرة لمسارها من احد اللاعبين ودخولها المرمى كبيرة خاصة اذا ما كانت التصويبة قوية. (حماد، 1994).

ويعرف مفتي (1994) المبادئ الخطية الهجومية على أنها خطط جماعية تشترك فيها معظم لاعبي الفريق الواحد وتنفيذها يتطلب تغطية لاعبي الفريق لمساحات كبيرة من الملعب وقد يطلق عليها البعض مبادئ اللعب الأساسية الهجومية.

التحركات الهجومية الجماعية داخل التشكيلات الهجومية:

وعرفها مفتي (1990) على أنها التفاعل الحركي الجماعي بين لاعبي الفريق خلال التشكيل الهجومي لغرض خلخلة التصور الدفاعي للفريق المنافس، وذلك من خلال تحركات اللاعبين وتحريك الكرة أو كليهما معا. وهناك عدة أساليب وأشكال لهذه التحركات وكل منها يحتاج إلى صفات معينة يجب أن تتوفر في اللاعبين اللذين يؤديها وكذلك تعتمد هذه التحركات وأساليبها على الأسلوب الخطي الهجومي وهي كما يأتي:

1 - التحرك الطولي:

ويقصد به تحرك اللاعبين بطريقة طولية باتجاه طول الملعب مما يشعر المدافع بالخطر الدائم لاحتمال الاختراق للمسافات الدفاعية في أي لحظة، وفي هذه الحركة الطولية يتقدم اللاعب الخلفي إلى الأمام عندما تمرر الكرة إليه من زميلة ويستمر في تقدمه بعد استلامه الكرة مهددا الدفاع، ثم يقوم بالتمرير للزميل المجاور الذي يتحرك بنفس الطريقة ثم يعود إلى الخلف إلى نفس المكان الذي كان يشغله داخل التشكيل قبل تحركه، وذلك للاستعداد لتكرار الحركة وكذلك تأمين العمق الدفاعي. ومن خلال هذا التحرك في اتجاه المرمى يكون المهاجم الخلفي متخذا أفضل الأوضاع دائما للتصويب على المرمى مما يجعل خطر إحراز الهدف قائما بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ضرورة خروج المدافع لمقابلة المهاجم المستحوذ على الكرة بصورة مندفعة مما يسهل للزميل المجاور الحركة والهروب من الرقابة، ويزيد من فرص التمرير إليه كذلك اندفاع المدافع لملاقاة المهاجم يزيد من فرصة المهاجم في القطع والمرور والتعاون مع لاعبي الدائرة من خلال هذا النوع من الحركة عن طريق القيام بتحركات عرضية في منطقة الهجوم القريبة لغرض تشتيت جهد المدافعين بالحركة الطولية من أمامه والحركة العرضية من خلفه أو من أمامه.

2 - التحرك المائل:

ويتطلب هذا النوع من التحرك اشتراك مجموعة من اللاعبين في عمل دورة مستمرة من التحركات المائلة الايجابية التي تنشأ غالبا من منطقة الهجوم الخلفية متجهة نحو منطقة الهجوم الأمامية عند المنتصف أو الجناحين لغرض تحقيق زيادة عددية وإرباك التصور الدفاعي للمنافس وتشتيت جهده بين التحركات المتضادة، ويتبع هذا التحرك تحرك سلبي من مركز الجناح في منطقة الهجوم الأمامية نحو منطقة الهجوم الخلفية وذلك لغرض تأمين العمق الدفاعي وتأمين حركة الكرة وكذلك تنفيذ التكوينات الأساسية من هذه المنطقة. وهنا نلاحظ انه يجب أن تكون تحركات اللاعبين وحركة الكرة تسيران بانتظام محسوب لتكون الكرة مهيأة أمام الثغرة الدفاعية لحظة حدوثها، ويتوقف عدد اللاعبين المشاركين في هذا النوع من التحرك على نوع التكوينات المراد تنفيذها ومكان ونوع التشكيل الهجومي المتبع.

3 - التحرك العرضي:

ويشترك في هذا النوع من التحرك مجموعة من اللاعبين البنائين في منطقة الهجوم الخلفية لغرض إحداث مجموعة متتالية من تبادل المراكز قد يسمح بفتح ثغرة دفاعية أو أكثر للتصويب من خلالها ويتعاون معهم مجموعة من لاعبي الدائرة من خلال القيام بعمليات حجز متتالية. وقد يكون الغرض من هذا التحرك هو تغطية التكوينات الهجومية المراد أداؤها أو لغرض تجميع المدافعين في وسط الملعب ثم مفاجأتهم بتنفيذ التكوينات من احد الجناحين وهنا نلاحظ انه إذا لم يكن الفريق المهاجم الذي يبني تصوره الهجومي على هذا النوع من التحرك العرضي يملك القوة الضاربة من لاعبين الذين يصوبون بالقفز العالي من بعيد بالإضافة إلى مجموعة من لاعبي الدائرة الممتازين في عمليات الحجز والمتابعة يصبح هذا النوع من التحرك تحركا سلبيا لا فائدة منه بالاضافة إلى الجهد الكبير الذي يصاحبه من كثرة الحركة، وكذلك افتقاره إلى عنصر تامين الموقف الدفاعي، ولقد اتبعت بعض الفرق هذا النظام من التحرك بطريقة مؤقتة إثناء تغيير اللاعبين لمراكزهم يعودون بعده إلى إتباع نظام حركي آخر أكثر استقرارا وتركيزا.

4 - اللعب من المراكز الثابتة:

ويعد من انجح أشكال التحرك الهجومي أثناء مرحلة البناء وذلك عندما تتوفر لدى الفريق المهاجم القدرة على تحريك الكرة بسرعة وبطريقة هادفة أمام ومن خلال المدافعين دون أداء أية حركات خداع أو طبطبة للكرة. وغالبا ما يعتمد التصور الهجومي في مثل هذا النوع من التحرك على توسيع الثغرات بين المدافعين وتحريك الفريق المدافع من جانب إلى جانب وذلك بنقل مركز ثقل الهجوم (الكرة) من جانب إلى جانب ويتم تغطية التكوينات الهجومية المراد تنفيذها من خلال حركة الكرة السريعة، وكذلك يتم توفير عنصر المفاجأة عن طريق التحرك المفاجئ للمهاجمين المكلفين بتنفيذ التكوينات الهجومية الأساس، ومن الممكن أن يكون خط سير الكرة في نفس اتجاه المكان الذي سوف يتم تنفيذ التكوينات الهجومية فيه أو العكس بمعنى أن تسير الكرة في اتجاه آخر على أن تنقل الكرة في التوقيت المناسب إلى مكان التكوين الهجومي. مفتي (1990م).

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

❖ دراسة مهند محمود ابراهيم (2015) هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) لاعب كرة قدم من ناشئي مؤسسة خطوات في محافظة طولكرم، ووزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

❖ دراسة أحمد عبد المولى السيد (2012) هدفت الدراسة التعرف الى تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البدنية الخاصة على بعض الأداءات الخططية لناشئي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (30) ناشئ كرة قدم، واستمدت اختبارات قياس القدرات البصرية، اختبارات خططية، مسح مرجعي، الاستبيان كأدوات لجمع البيانات، واستخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" لمعالجة البيانات احصائياً، ومن أهم النتائج أن هناك فروق دالة احصائيا بين الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي، هناك فروق دالة احصائيا بين المتغيرات المهارية والبصرية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي.

❖ دراسة أبو بشارة (2010) هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح قائم على القدرات التوافقية لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا مبتدئا في مؤسسة خطوات محافظة طوباس لعام 2009م، وللجنة العمرية من (9-12) سنة، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد

استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن القدرة على الربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، وتقدير الوضع من أهم القدرات التي يحتاجها اللاعب الناشئ في كرة القدم، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة، والمهارات الأساسية قيد الدراسة، ويوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح من جميع الأندية والمدارس الكروية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة العمرية قيد الدراسة لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وبالتالي تطوير المهارات الأساسية والأداء عموماً على أهم القدرات التوافقية الخاصة.

❖ دراسة الهندي (2009) والتي هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والمهارات الأساسية في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (28) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين (14) لاعب لكل مجموعة، تم اختيارها بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (9) سنوات، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على المهارات الحركية الأساسية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

❖ دراسة الجمال (2008) هدفت الدراسة التعرف على القدرات التوافقية الخاصة لرياضة الهوكي، واستنتاج معادلات تنبؤ لمستوى الأداء المهاري بدلالة القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث، وتوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة للمرحلة العمرية (9-12) سنة، وتمثلت في القدرة على تقدير الوضع، والقدرة على الربط الحركي، والقدرة على بذل الجهد المناسب، والقدرة الإيقاعية، والقدرة على الاستجابة السريعة، والقدرة على التكيف على الأوضاع المتغيرة، كما توصل إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المهارات الأساسية. وتوصل أيضاً إلى مستويات معيارية للتنبؤ بمستوى الأداء الحالي والمستقبلي للمرحلة السنية (9-12) سنة .

❖ دراسة محمد ابراهيم (2008) وهدفت الى التعرف الى وضع برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لبراعم كرة القدم تحت (10) سنوات استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (20) برعم وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث (السرعة-القوة-الرشاقة-المرونة-القوة المميزة بالسرعة-التحمل) وفي جميع الاختبارات المهارية (التمرير-التصويب-الجري بالكرة-السيطرة على الكرة-المحاورة-رمية التماس) وفي اختبار القدرات التوافقية المركبة وذلك لصالح المتوسطات درجات القياس البعديّة.

❖ دراسة اسلام مسعد (2007) وهدفت الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لدى الناشئين في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (24) ناشئ تحت (17) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها (12) ناشئ، وأسفرت نتائج الدراسة عن: أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً ايجابياً على مكونات العصبي العضلي قيد البحث (الرشاقة-الدقة-سرعة الأداء-الاحساس بالمسافة- الاحساس بالزمن) وتم التوصل الى مجموعة من الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق العصبي والاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة.

❖ دراسة طه (2007) وهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين على عينة قوامها (24) ناشئي وقد أسفرت النتائج على أن أهم القدرات التوافقية المرتبطة بضرب الكرة بالرأس كانت (القدره على تقدير الوضع _ القدره على بذل الجهد _ القدره على الربط الحركي _ القدره على حفظ التوازن _ القدره على سرعة الاستجابة)، كما أن البرنامج التجريبي قد اثر ايجابياً على فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

❖ دراسة طارق جابر (2002) وهدفت الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية، وقد استخدم المنهج التجريبي واختار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وقد بلغت (22) لاعبا تحت (15) سنة وقد توصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في الأداء المهاري المركب والمبادئ الخططية الهجومية المرتبطة في اتجاه ولصالح القياس البعدي.

❖ دراسة أحمد محمود زكي (2001) وهدفت الى التعرف تأثير استخدام التدريب التكراري على تحسين دقة التصويب من المناطق المؤثرة حول منطقة الجزاء لناشئي كرة القدم ، وقد استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) لاعب تحت (17) سنة بنادي النهضة بالدمام بالمملكة العربية السعودية ، وكانت أهم النتائج تزايد نسب التحسن للتصويب على المرمى من قياس بعدي الى قياس بعدي اخر مما يدل على التأثير الايجابي للتدريب التكراري على تحسين دقة التصويب على المرمى من المسافات الثلاثة والاتجاهات الخمسة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

❖ دراسة شو وآخرون (chow، et al، 2007) والتي هدفت التعرف إلى مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعبين المنتخب السنغافوري الأول، حيث أجريت الدراسة على عينة (15) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عمدية، وخمسة لاعبين مستوى متقدم وجميعهم شاركوا لمدة (10) سنوات وأكثر مع المنتخب السنغافوري، وخمسة لاعبين مستوى متوسط ممن شاركوا لمدة لا تزيد عن (5) سنوات، وخمسة لاعبين مستوى مبتدئ ممن لم يشاركوا في مباريات رسمية، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة، حيث اظهر اللاعبين في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الأربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت في الاختبار كما اظهرت النتائج درجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

❖ دراسة ويت كوزسكي (Witkowski، 2005) والتي هدفت التعرف إلى خصائص التوافق كميّار للتنبؤ بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم " وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على خصائص التوافق لاستخدامه كميّار للتنبؤ بإنجاز لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستمرت الدراسة لمدة ثلاث سنوات، وذلك بهدف التوصل إلى مجموعة من الاختبارات الحركية لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التي يمكن استخدامها في عمليات انتقاء الناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا وتحديد البارامترات لهذه الخصائص المختلفة استناداً إلى المعايير المقبولة، وتحديد مدى قدرة الاختبارات على التنبؤ بمستوى خصائص التوافق السبعة لدى الناشئين من (12_14) سنة، و(16_19) سنة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليات الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا.

❖ دراسة ستانيسلو وهنريك (Stanislaw Henrk 2005) والتي هدفت التعرف إلى تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخططي للاعبين كرة القدم الصغار وبلغ حجم العينة (20) ناشئاً واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت النتائج إن أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئ كرة القدم تتمثل في القدرات الآتية (الاستجابة الحركية - التوازن - السرعة الحركية لأداء التوافق البصري) وان القدرات التوافقية قيد الدراسة لها تأثير ايجابي على كل من السلوك (الحركي - الخططي).

❖ دراسة جادك (Jadach،2005) بهدف التعرف على القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات في كرة اليد، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعلى الرغم من أن النتائج قد أوضحت وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب، والتي توصل إليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة، وقد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية الأربعة قيد الدراسة هم الأكثر أهمية وارتباطاً بكرة اليد، حيث تم إثبات ذلك إحصائياً، ويتضمن ذلك (القدرة على التنوع الحركي، والقدرة على التكيف الحركي)، كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جداً في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

❖ دراسة اندرسون وآخرون (Andersen et al، 2004) بهدف التعرف على الحركات المتعاقبة في ضرب الكرة بالرأس، وقد ركزت الدراسة على ضرب الكرة بالرأس من الحركة ولكن لم توضح إلى أي مدى تؤثر باقي أجزاء الجسم على أداء المهارة، وفي هذه الدراسة تم تقديم نموذج (بيوميكانيك) والذي يحلّل ضرب الكرة بالرأس من القفز في المنافسة لإعطاء التصور الواضح لضربة الكرة بالرأس المزودة بالفاعلية وأوضحت الدراسة اتجاه لاعبي كرة القدم ذوى المهارة العالية أنهم يلعبون الكرة برأسهم بسرعة (13) ميلاً في الساعة وهذه النتيجة تشير إلى أن الرأس تتحرك بحرية. وبيّنت الدراسة أيضاً أن حركة الذراع أظهرت الميزات الفردية ولم تعطِ أيّ ميزات عامّة، وكانت حركة الأرجل من ناحية أخرى عاملاً هاماً في أداء المهارة. وكانت من أهم التوصيات أنه يجب على المدربين واللاعبين أن يركّزوا على تنمية عضلات البطن والظهر والحوض وتقويتها، وينبغي ألا يضعوا أي قيود على الرأس، وحركة الذراع لزيادة فاعلية القفز.

❖ دراسة " ذاك و دودا(Zak & Duda، 2003) بهدف التعرف على "تأثير القدرات التوافقية على الأداء المهاري والخططي للاعبين الناشئين في كرة القدم"، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئي تحت (17) سنة وقد تم اختيار القدرات التوافقية التالية (سرعة رد الفعل - التوازن - التوجيه الخاص - التوافق البصري النشط)، وكانت اهم النتائج ان مستوى الأداء المهاري والخططي لناشئي كرة القدم يعتمد على مستوى تطوير القدرات التوافقية، وأدى الباحث بضرورة إستخدام المهارات التوافقية أثناء الأنشطة المهارية والخططية.

❖ دراسة ذاك و دودا(Duda & zak، 2003)، والتي هدفت الدراسة الى تحديد تأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين أثناء الانشطة المهارية (التكنيكية) والخططية (التكنيكية)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئي في سن (17) سنة وقد تم اختيار عناصر التوافق التالية (رد الفعل السريع -التوازن - السرعة الحركية- الأنشطة التوافقية البصرية)، ومن اهم النتائج التي تم التوصل إليها أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية المهارية والخططية) يعتمد على مستوى تطور المهارات التوافقية

❖ دراسة لوكس باكر (Luxbacher، 2003) التي جاءت بعنوان "ضرب الكرة بالرأس والتصويب" استخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث يوضح الباحث كيف أن لاعبي كرة القدم يستخدمون الرأس في أسلوب إحراز أو تسجيل الأهداف وعمل قوائم متعددة من أساليب التصويب، ويصف البحث تنظيم ألعاب الرأس والتصويب مثل عدد الدقائق التي تم لعبها، وعدد اللاعبين، والهدف والإعداد والأسلوب، وخطوات الممارسة والتسجيل وكل لعبة تم تصميمها لكي تعمل على تنمية أسلوب ضرب الكرة بالرأس، وتقوية الساق وتنمية التحمل ومهارات التصويب وكذلك لتطوير (أو تنمية) تدريب حارس المرمى.

التعليق على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية والتي بلغت (18) دراسة موزعة الى (10) دراسة عربية و (8) أجنبية لاحظ الباحث ما يأتي:

1. مدى أهمية البرامج التدريبية في تطوير القدرات التوافقية والتصويب في العمق الهجومي لدى الناشئين .

2. جميع الدراسات اتبعت المنهجية التجريبية باستثناء دراسة ويت كوزسكي الذي استخدم المنهج الوصفي، حيث استخدمت (5) دراسات التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في حين استخدمت (12) دراسات التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة.

3. أظهرت نتائج الدراسات كافة أن جميع البرامج التدريبية المقترحة كان لها أثر ايجابي دال على تحسين المتغيرات التابعة في الدراسات.

4. ظهر من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أن معظم النتائج كانت دالة لصالح المجموعة التجريبية.

كما لاحظ الباحث أن هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة في عدة أمور، مثل إجراء الدراسات على عينات متشابهة من حيث العمر مثل دراسة مهند ابراهيم (2015) ودراسة اسلام مسعد (2007)، ومن حيث عدد الأفراد مثل دراسة احمد عبد المولى (2012) ودراسة الهندي (2009) ودراسة طه (2007)، ومن حيث اللعبة التخصصية مثل دراسة مهند ابراهيم (2015)، وابو بشارة (2010)، ودراسة لوكس باكر (Lux bacher، 2003)، ودراسة زاك وديودا (2003)، ودراسة لويت كوزسكي (Zak and Duda، 2005، Witkowski، 2005)، إضافة إلى أن بعض هذه الدراسات استخدمت بعض الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية مثل دراسة طه (2007) ودراسة احمد محمود زكي (2001) ودراسة لوكس باكر (Lux bacher، 2003).

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

لقد أعانت الدراسات السابقة الباحث في تحديد خطوات الدراسة وإجراءاتها من حيث:

1. اعتماد المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة الدراسة.
2. اختيار مدة تطبيق البرنامج وهي (8) أسابيع متفقا مع الدراسات التي ذكرت حول هذه المدة.
3. اختيار العينة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
4. تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
5. الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح وإجراءاته والتحقق من المعاملات العلمية للبرنامج المقترح.
6. الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة الحالية.
7. الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

أهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة التي عرضها تبين له أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنها تستخدم برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتنمية وتطوير مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئين كرة القدم في الفئة العمرية من (12-15) سنة حيث ان القدرات التوافقية في هذا السن قد يؤثر على مستوى التصويب لديه.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- الصدق
- أدوات الدراسة
- المعالجات الإحصائية
- متغيرات الدراسة

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي تضمنتها الرسالة وهي المنهج والمجتمع والعينة والأداة والمتغيرات والحقائق العلمية للاختبارات والمعالجة الإحصائية.

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة لاهداف الدراسة بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي وذلك لطبيعة مشكلة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي تحت سن (15) سنة الممارسين للعبة والبالغ عددهم (50) لاعبا ناشئا، وذلك حسب احصاءات نادي الزبيدات الرياضي.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت العينة من (24) ناشئاً من ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة والتجانس والجدول رقم (2) يوضح تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (1): خصائص أفراد عينة الدراسة (ن=24).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	14.50	1.47	1.243 -
طول القامة	متر	1.63	0.09	0.328 -
الوزن	كغم	48.33	7.28	0.268 -

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير العمر (14.50) سنة وانحراف معياري قدره (1.47) وبلغ معامل التواء (- 1.243)، وكانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير طول القامة (1.63) متر وانحراف معياري قدره (0.09) وبلغ معامل التواء (- 0.328)، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (48.33) كغم وانحراف معياري قدره (7.28) وبلغ معامل التواء (- 0.268). وبما أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات قد تراوحت ما بين ($3 \pm$)، يؤكد ذلك على تجانس عينة الدراسة وخضوعها للتوزيع الطبيعي المعتدل، وبالتالي قام الباحث بتوزيع اللاعبين عشوائياً على مجموعتين متساويتين بالعدد، المجموعة الأولى تجريبية تتدرب باستخدام البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية، والمجموعة الثانية ضابطة تتدرب بالطريقة التقليدية الاعتيادية.

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين على القياس القبلي لمتغيرات التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس القبلي لمستوى التصويب في العمق الهجومي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 24).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن=12)		التجريبية (ن=12)		المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.681	0.146	0.90	1.08	1.05	1.25	دقة التصويب على المرمى
0.094	1.752	2.56	6	3.01	8	تصويب الكرات
0.060	1.984	1.44	4.33	1.44	5.50	دقة تصويب ضربة الجزاء
0.790	0.270 -	0.58	1.17	0.90	1.08	التصويب بالقدم اليمنى
0.610	0.518 -	0.57	1.17	0.95	1	التصويب بالقدم اليسرى
0.094	1.750	0.62	1.25	1.16	1.92	التصويب بالرأس

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، بدرجات حرية (22)، (ت) الجدولية (2.07).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس القبلي لمتغيرات التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم، ومما يؤكد ذلك على تحقيق التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بالبرنامجين التدريبيين.

الصدق

قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات المستخدمة في الدراسة على مجموعة من المحكمين من دكاترة الجامعات الفلسطينية في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم، حيث تم توزيع البرنامج التدريبي المقترح على المحكمين لبدء ارائهم حول البرنامج التدريبي والاختبارات، وبعد الأخذ بآرائهم توصل الباحث الى الشكل النهائي للبرنامج التدريبي والاختبارات من خلال ما اجمع عليه المحكمين مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار اليها من قبلهم. والملحق رقم (4) يوضح اسمائهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم وتخصصاتهم.

أداة الدراسة

*البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيبات الرياضي والملحق رقم (1) يوضح البرنامج التدريبي المقترح بصورته النهائية .

*الاختبارات المستخدمة في البرنامج

اختبارات التصويب:

(1) اختبار دقة التصويب على المرمى.

(2) اختبار تصويب الكرات.

3) اختبار دقة التصويب لضربات الجزاء بكرة القدم.

4) اختبار التصويب على المرمى بالقدم اليمنى.

5) اختبار التصويب على المرمى بالقدم اليسرى.

6) اختبار دقة التصويب على المرمى بالرأس.

الملحق رقم (2) يوضح الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع: استجابة افراد العينة على البرنامج .

المعالجة الإحصائية

من أجل معالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test) لتحديد الفروق بين القياس القبلي والبعدى والنسبة المئوية للتغير عند كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

2. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الرابع عرض النتائج

- أولاً: النتائج المتعلقة في التساؤل الأول
- ثانياً: النتائج المتعلقة في التساؤل الثاني
- ثالثاً: النتائج المتعلقة في التساؤل الثالث

الفصل الرابع

عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل على العرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة وفقا إلى تسلسل تساؤلاتها وهي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر البرنامج التدريبي التقليدي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي؟

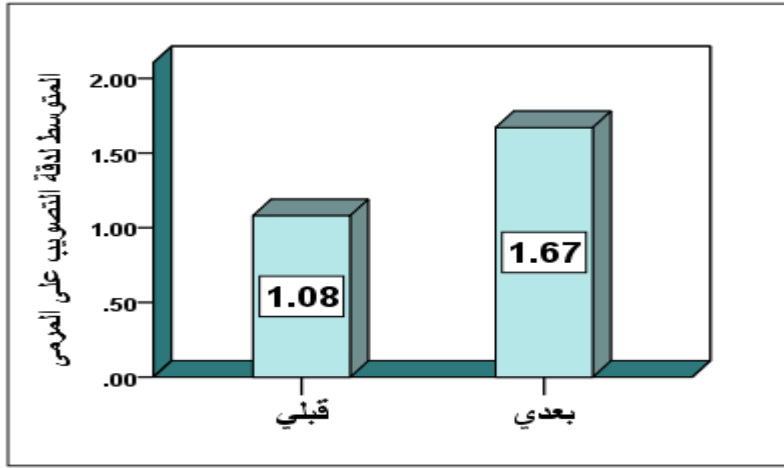
وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحث اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t-test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 12).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
54.62	*0.002	3.92	0.78	1.67	0.90	1.08	دقة التصويب على المرمى.
13.83	0.117	1.70	2.97	6.83	2.56	6	تصويب الكرات.
27.02	*0.012	3.02	1.73	5.50	1.44	4.33	دقة تصويب ضربة الجزاء.
35.04	0.096	1.82	0.67	1.58	0.58	1.17	التصويب بالقدم اليمنى.
21.36	0.082	1.91	0.66	1.42	0.57	1.17	التصويب بالقدم اليسرى.
33.60	*0.017	2.80	0.98	1.67	0.62	1.25	التصويب بالرأس.

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، درجات الحرية (11)، (ت) الجدولية (2.20).

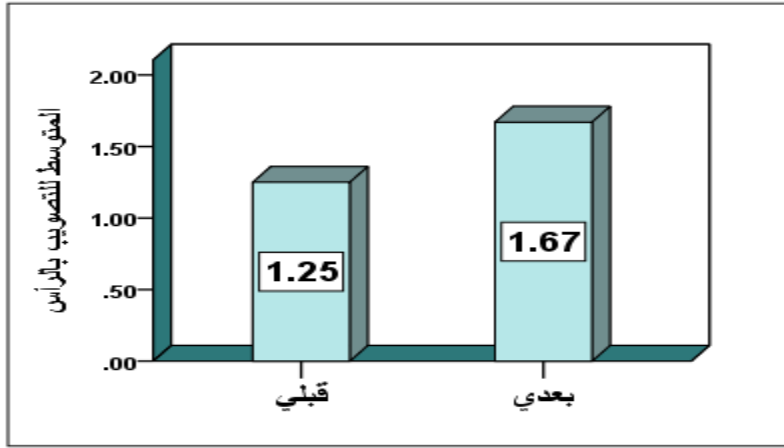
يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات (تصويب الكرات، التصويب بالقدم اليمنى، التصويب بالقدم اليسرى) لدى أفراد المجموعة الضابطة، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدي في متغيرات (دقة التصويب على المرمى، دقة تصويب ضربة الجزاء، التصويب بالرأس)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها على التوالي (54.62%، 27.02%، 33.60%). ومثل هذه النتيجة تعني أن البرنامج التدريبي الاعتيادي يؤثر إيجابياً على دقة التصويب على المرمى وضربة الجزاء والتصويب بالرأس، ويظهر ذلك في الأشكال البيانية (1،2،3).



الشكل البياني رقم (1): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (2): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة تصويب ضربة الجزاء لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (3): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي؟

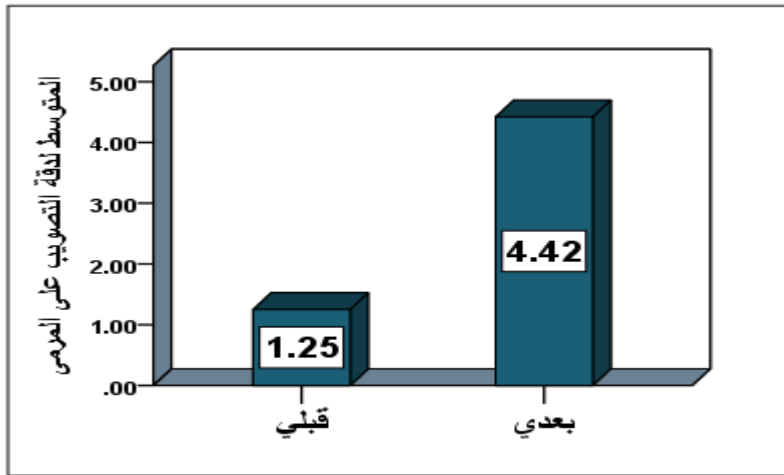
ولإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحث اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t-test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 12).

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التغير %
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
دقة التصويب على المرمى.	1.25	1.05	4.42	1.08	9.19	*0.000	253.6
تصويب الكرات.	8	3.01	14	3.13	5.45	*0.000	75
دقة تصويب ضربة الجزاء.	5.50	1.44	10.25	1.54	9.06	*0.000	86.36
التصويب بالقدم اليمنى.	1.08	0.90	3.92	0.67	7.74	*0.000	262.96
التصويب بالقدم اليسرى.	1	0.95	3.42	0.79	6.38	*0.000	242
التصويب بالرأس.	1.92	1.16	4.42	0.99	7.41	*0.000	130.20

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، درجات الحرية (11)، (ت) الجدولية (2.20).

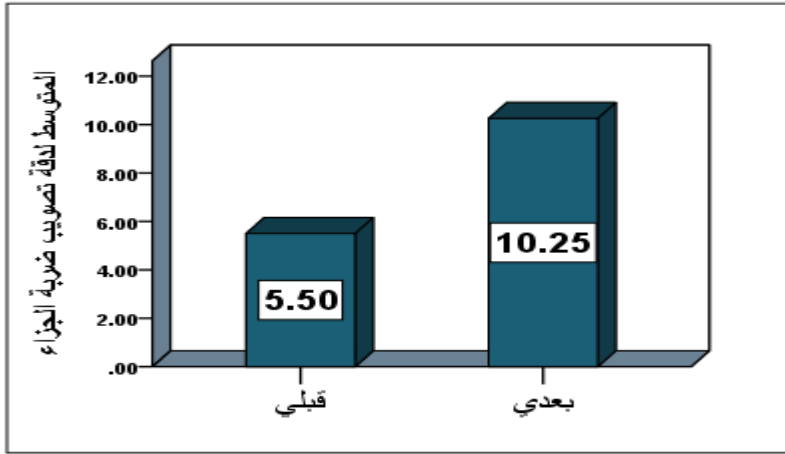
تشير نتائج الجدول رقم (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع متغيرات التصويب في العمق الهجومي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت النسبة المئوية للمتغيرات كما يلي: (دقة التصويب على المرمى (253.6%)، تصويب الكرات (75%)، دقة تصويب ضربة الجزاء (86.36%)، التصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، التصويب بالقدم اليسرى (242%)، التصويب بالرأس (130.20%)، ومثل هذه النتيجة تدل على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على تحسين مستوى التصويب في العمق الهجومي، ويظهر ذلك في الأشكال البيانية (4,5,6,7,8,9).



الشكل البياني رقم (4): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة التجريبية.



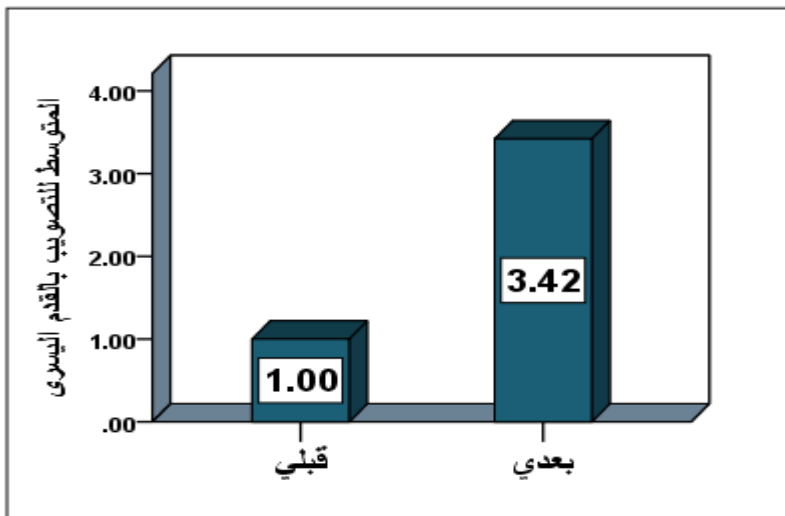
الشكل البياني رقم (5): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير تصويب الكرات لدى أفراد المجموعة التجريبية.



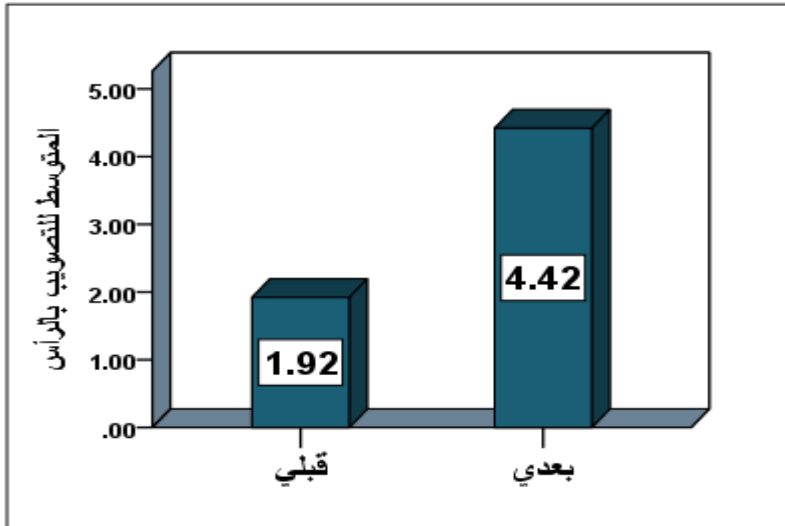
الشكل البياني رقم (6): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة تصويب ضربة الجزاء لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (7): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب بالقدم اليمنى لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (8): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب بالقدم اليسرى لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (9): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أثر البرنامجين التدريبي والاعتيادي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي؟

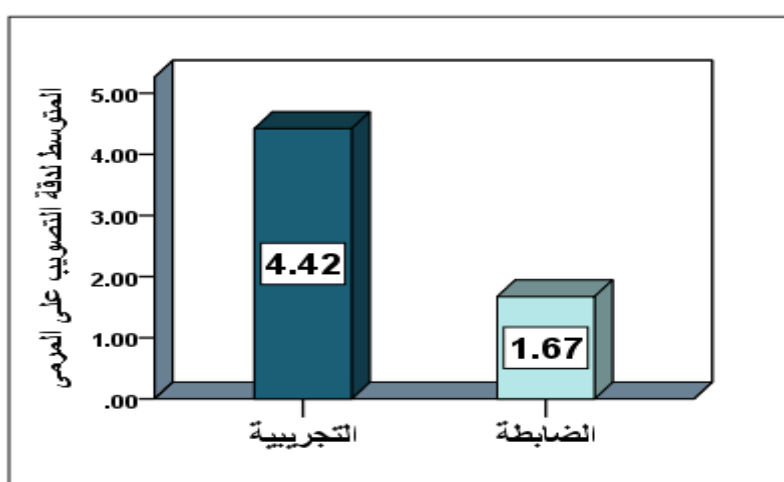
ولدلالة الفروق على القياس البعدي لأثر البرنامجين التدريبي والاعتيادي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، استخدم الباحث اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي لمستوى التصويب في العمق الهجومي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 24).

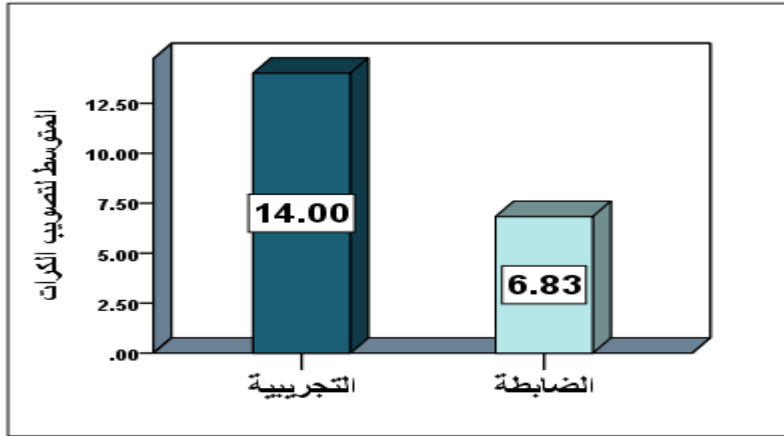
مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن=12)		التجريبية (ن=12)		المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.000	7.14	0.78	1.67	1.08	4.42	دقة التصويب على المرمى
*0.000	5.74	2.97	6.83	3.13	14	تصويب الكرات
*0.000	7.09	1.73	5.50	1.54	10.25	دقة تصويب ضربة الجزاء
*0.000	8.54	0.67	1.58	0.67	3.92	التصويب بالقدم اليمنى
*0.000	6.68	0.66	1.42	0.79	3.42	التصويب بالقدم اليسرى
*0.000	6.80	0.98	1.67	0.99	4.42	التصويب بالرأس

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، بدرجات حرية (22)، (ت) الجدولية (2.07).

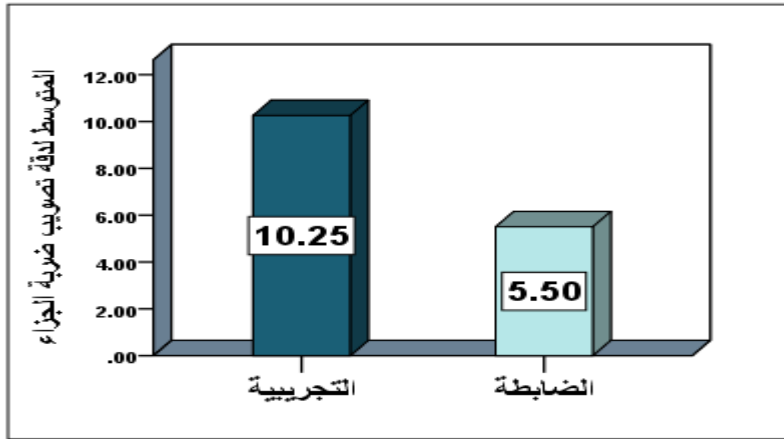
تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي في جميع متغيرات التصويب في العمق الهجومي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ومثل هذه النتيجة تعني أن البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية عمل على تحسين مستوى التصويب في العمق الهجومي بشكل أفضل من البرنامج التدريبي الاعتيادي، والأشكال البيانية رقم (10،11،12،13،14،15) تبين ذلك.



الشكل البياني رقم(10): متوسط القياس البعدي لمتغير دقة التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

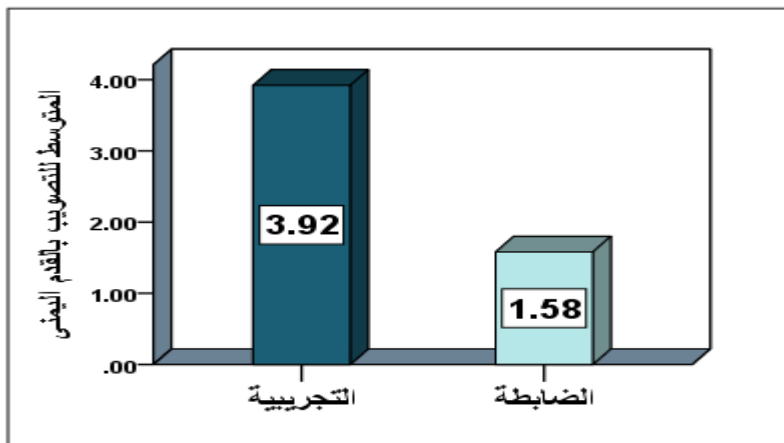


الشكل البياني رقم (11): متوسط القياس البعدي لمتغير تصويب الكرات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

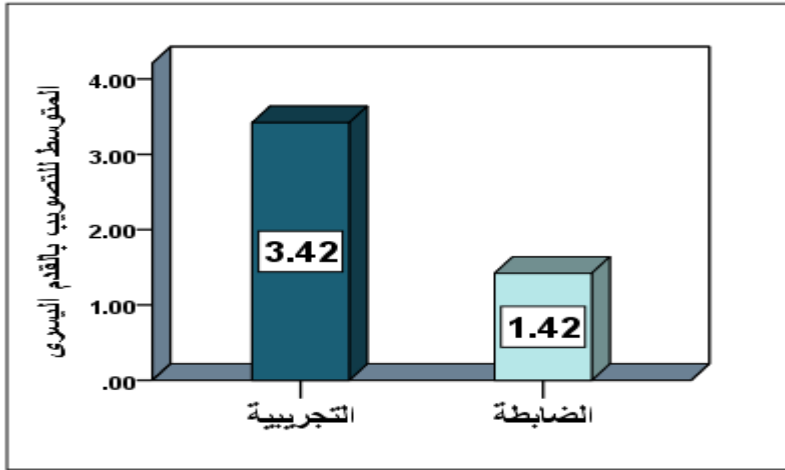


الشكل البياني رقم (12): متوسط القياس البعدي لمتغير دقة تصويب ضربة الجراء لدى أفراد المجموعتين التجريبية

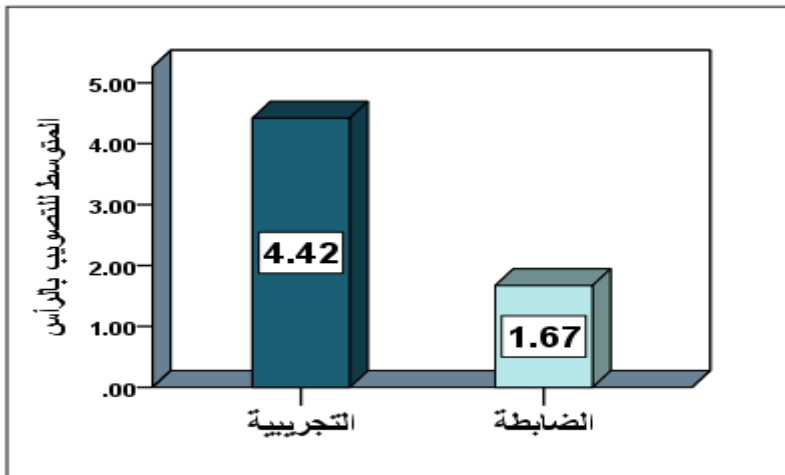
والضابطة.



الشكل البياني رقم (13): متوسط القياس البعدي لمتغير التصويب بالقدم اليمنى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (14): متوسط القياس البعدي لمتغير التصويب بالقدم اليسرى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (15): متوسط القياس البعدي لمتغير التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج

- الاستنتاجات

- التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يشتمل هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعا لتساؤلات الدراسة، إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات، وفيما يلي بيان لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج

1. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي؟

تشير نتائج الجدول رقم (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات (تصويب الكرات، التصويب بالقدم اليمنى، التصويب بالقدم اليسرى) لدى أفراد المجموعة الضابطة، بينما كانت الفروق دالة احصائياً ولصالح القياس البعدي في متغيرات (دقة التصويب على المرمى، دقة تصويب ضربة الجزاء، التصويب بالرأس)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها على التوالي (54.62%، 27.02%، 33.60%). ومثل هذه النتيجة تدل على الأثر الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على تحسين بعض المتغيرات.

ويعزو الباحث أن التحسن في مستوى التصويب في العمق الهجومي الى انتظام اللاعبين أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكونهم منتظمين في التدريب والمشاركة الفعالة في التدريبات فهذا يؤدي الى تحسين بعض المتغيرات وليس جميعها.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من دراسة مهند محمود ابراهيم (2015)، ودراسة أبو بشارة (2010)، ودراسة مسعد (2007)، ودراسة ذاك و دودا (Zak & Duda, 2003).

2. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي؟

حيث تشير نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لجميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ومما يدل ذلك على وجود أثر ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى التصويب في العمق الهجومي، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي (دقة التصويب على المرمى (253.6%)، تصويب الكرات (75%)، دقة تصويب ضربة الجزاء (86.36%)، التصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، التصويب بالقدم اليسرى (242%)، التصويب بالرأس (130.20%)، ومثل هذه النتيجة تدل على الأثر الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على تحسين مستوى التصويب في العمق الهجومي.

يعزو الباحث ذلك التحسن في المتغيرات في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية نظرا للاختلاف في محتوى البرنامج التدريبي المقترح الذي ركز بشكل كبير على التحسن وتطوير مستوى التصويب في العمق الهجومي من خلال استخدام التدريبات المقننة، ويعزو الباحث أيضا هذا التحسن في مستوى التصويب في العمق الهجومي الى أن البرنامج التدريبي قد ساهم وساعد بشكل واضح على رفع القدرات التوافقية للاعب حيث اشتمل البرنامج المقترح على تمارين نوعية ومميزة وباستخدام طرق التدريب المناسبة، الأمر الذي أدى الى تطوير القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية، كما ويعزو الباحث هذا التحسن الى الانتظام في التدريب ولمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من دراسة مهند محمود ابراهيم (2015)، ودراسة أبو بشارة (2010)، ودراسة مسعد (2007)، ودراسة ذاك و دودا (Zak & Duda, 2003)، والتي أظهرت نتائجهم وجود أثر ايجابي دال للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

3. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أثر البرنامجين التدريبي والاعتيادي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي؟

ولدلالة الفروق في القياس البعدي لأثر البرنامجين التدريبي والاعتيادي على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدولين رقم (3،4) تبين ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لجميع المتغيرات بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية والأشكال البيانية (12،13،14،15،16،17) تبين ذلك.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من دراسة مهند محمود ابراهيم (2015)، ودراسة أبو بشارة (2010)، ودراسة مسعد (2007)، ودراسة ذاك و دودا (Zak & Duda, 2003)، وذلك في أن نتائج أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي المقترح كانت أفضل من نتائج أفراد المجموعة الضابطة حيث تبين لدى الباحث أن هذا التحسن في متغيرات الدراسة بالقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة يرجع الى تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح المخطط والقائم على أسس علمية متبعا مبادئ التدريب الرياضي العلمية الحديثة في تنمية القدرات التوافقية ومستوى التصويب في العمق الهجومي، فلقد تفوق هذا البرنامج التجريبي على البرنامج التقليدي الذي يركز على التدريب على

المهارات الأساسية دون التركيز على تنمية القدرات التوافقية ومستوى التصويب في العمق الهجومي التي تؤدي الى تحسين وتطوير مستويات التصويب في العمق الهجومي وهذا يطابق مع ما وجدته أبو بشارة (2010) حيث يشير الى دور القدرات التوافقية على المهارات المختلفة ومن ضمنها التصويب، ويعتقد الباحث بأن طبيعة التمارين المستخدمة قد حسنت مستوى التصويب في العمق الهجومي بدرجة كبيرة.

ثانياً: الاستنتاجات

في ضوء اهداف وتساولات الدراسة والمنهج المقدم وفي حدود عينة البحث ومن خلال التحليل الاحصائي واستناداً على النتائج التي تم التوصل اليها يمكن استخلاص ما يلي:

1. أن البرنامج التدريبي المقترح له اثار ايجابية ذات دلالة واضحة على تطوير وتنمية القدرات التوافقية ومستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم.
2. أن البرنامج التقليدي كذلك حسن من مستوى القدرات التوافقية ومستوى التصويب في العمق الهجومي لمتغيرات (دقة التصويب على المرمى، دقة تصويب ضربة الجزاء، التصويب بالرأس).

ثالثاً: التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:

1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الأندية والمدارس الكروية المختلفة التي تتعامل مع الفئة السنية قيد الدراسة.
2. الاهتمام بتنمية وتطوير القدرات التوافقية ووضعها على شكل تمارين مختلفة تتلائم مع طبيعة المهارة المراد تطويرها.
3. اجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة ولكلا الجنسين.

4. وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع مستوى القدرات التوافقية ومستوى التصويب في العمق الهجومي.

5. الاهتمام بالقدرات التوافقية ومستوى التصويب في العمق الهجومي من مراحل سنوية صغيرة.

6. دراسة أهم القدرات التوافقية تأثيرا على التصويب.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع

المراجع العربية:

- ابراهيم، مهند (2015): أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين. رسالة ماجستير جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- ابو بشار، جمال (2010): اثر برنامج مقترح تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين اداء المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم. رسالة غير منشورة الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- ابراهيم حنفي شعلان (2001) : كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ابراهيم سلامة (1969): اللياقة البدنية، منبع الفكر، الاسكندرية.
- أحمد خاطر، علي بيك (1984): القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- أحمد محمد إبراهيم الهندي (2009): برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية وتأثيرها في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم. بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- أحمد محمود زكي (2001): تأثير استخدام التدريب التكراري على تحسين دقة التصويب من المناطق المؤثرة حول منطقة الجزاء لناشئي كرة القدم. مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني، النصف الثاني، 2001م.
- أسعد سعود فؤاد (2002): دراسة أثر الاتزان الحركي على تعلم دقة التصويب، جامعة منتوري، قسنطينة، ص 9.
- أمر الله البساطي (2001)؛ الأعداد البدني - الوظيفي بكرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس): (الإسكندرية، دار الجامعة الجديد للنشر، 2001)، ص 39 - 44_49.

- أميش، صالح راضي(1990): تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- بسطويسي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- البهادلي، حسن، وآخرون، (2012)، "تأثير منهج مقترح على بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم" مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد (5)، العراق .
- جاين والتر(1988)، موضوعات مختارة - ترجمة محمد عيد الحمصي، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية: جامعة لايبزغ.
- الجمال ،طارق (2008)، تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان. المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة، الكويت.
- حسانين، محمد صبحي. (1995). التقويم والقياس في التربية البدنية. الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسين، مكي محمود (1999): تقويم حالات التهديف القريب والبعيد لبطولة الدوري العراقي بكرة القدم، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مج5 ، العدد 12، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- حماد، مفتي ابراهيم (1994): الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حماد، مفتي ابراهيم(1986): الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حماد، مفتي ابراهيم (1986): الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

- حنا، ولس وفاضل، علي. (1988). مبادئ التدريب الرياضي، ط1. سوريا، المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية.
- الخشاب، زهير قاسم ورجب، وليد خالد (2001): *العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم*، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مج7، العدد22، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- الخشاب، زهير قاسم وآخرون (1999): *كرة القدم*، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- خلف، عماد كاظم (1999): *أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- رايتز، ايفنبرج. (2004). *مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة*، ترجمة يورغن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزغ، ألمانيا.
- رشيد، فيصل وعبد الخالق، أحمد (1997): *كرة القدم*، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- زينل، عبد القادر (1994): *كرة القدم للناشئين*، مطبعة عبود، عمان.
- سامي محمد طه (2007م): *تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، جامعة المنصورة .
- ستانيوس، تيموفيج (1991): *كرة القدم للناشئين*، ترجمة كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني، مطبعة دار الحكمة، البصرة.
- سلام جبار صاحب؛ *القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيوولوجية لانتقاء ناشئي كرة القدم*: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2006)، ص54.

- صالح، حمد عبده. إبراهيم، مفتي(1994): أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، طه (1). جمهورية مصر العربية.
- طارق محمد جابر (2002م): تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (1989م): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الجواد، حسن(1964) كرة القدم-المبادئ الأساسية والألعاب الاعدادية -القانون الدولي، ط1، دار العلم للملايين، بيروت.
- عبد الخالق، عصام. (2003). التدريب نظريات - تطبيقات. دار المعارف، القاهرة.
- عقيل مسلم عبد الحسين؛ دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق أنظمة الطاقة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003)، ص15.
- علي اسلام مسعد (2007): تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لدى الناشئين في كرة القدم. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة المنصورة.
- مؤيد عبد علي الطائي؛ أثر منهاج تدريبي في تطوير المطاولة الخاصة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2005)، ص35_40_42.
- محمد ابراهيم سلطان (2008): برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لبراعم كرة القدم تحت (10) سنوات. بحث علمي منشور، المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية -كلية التربية الرياضية -جامعة أسيوط.
- محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي، طبعة 10، دار المعارف، القاهرة.

- محمد صبحي حسانين (2001): القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - مختار، حنفي محمود (ب.ت) (1981): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
 - مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 137-138.
 - مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص 205-219 .
 - مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة): (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص 80-94 .
 - هشام حمدان عباس؛ تأثير الجهد البدني بأجهزة الطاقة المختلفة في المتغيرات البايوكيميائية والأملاح في الدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2002)، ص 10 - 13.
- المراجع الأجنبية:

- Agnieszka Jadach (2005), **Connection Between Particular Coordinational Motor Abilities and Game Efficiency of Young Female handball players .**
- Cho, J . (2007).”*Variation in coordination of a discrete multicular action as a function of skill level*’ . **Journal of motor behaviour . (9).**
- Grosser M. , Starischka S. , Zimmermann E. : **Das Neue konditionstraining .** BLV Buchverlag , Munchen 2008 .
- Hirtz , P.: **Koordinative Fahigkeiten im Schulsport,** Berlin Sportverlag, 1985.

- Hohmann A., Lames M., Letzelter M.: **Einführung in die Trainingwissenschaft** . 4 auflage . Limpert Verlag Wiebelsheim , 2007.
- Josepha .Luxbacher (2003), **Heading and Shooting games**, Human kinetics .
- Koch , P. : **Sport artübergreifende Ausbildung Spezifischer Koordinativer Fähigkeiten in den Individualruckschlagspielen** .Hamburg , 1997.
- Kristensen ,L-B ,Andersen , T-B , Sorensen,H(2004), **Optimizing Segmenta movement in the Jumping header in soccer**, Sports–biomechanics,Edinburg.
- Meinel , K. & Schnabel , G. : **Bewegungslehre , 2 auflage** . Berlin, Volk und Wissen Verlag , 1977 .
- Neumaier,A. (2003): **koordinatives Anforderungsprofil und coordination straining** . sport & Buch Strauß , Köln.
- Polush Kesa M.S. Veshkeu B.A. (1999): **Foot ball physical culture and sport**, moscom.
- Rainer Martens ;" **Coaching Young Athletes**" : (1992) , p 113-117.
- Schnabel G. , Harre D. , Krug J. : **Trainingwissenschaft** . Meyer & Meyer Verlag , Achen 2008 .
- Schreiner , P .(2000): **coordination straining Football** , das Peter-Schreiner-system. Rowohlt , Reinbek .

- Stenislaw.Zak, Henrk Duda (2005): **Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players Team games in Physical Education and sport**, Poland , http://tkocek.net/konferencja_05_0_spis
[Wproad zeine . Pdf .](#)
- Zak, Henryk . Duda (2003). **“Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football players “ .**
www.awf.karakow.pl/jedn/gryzesps.pdf.
- Zbigniew, Witkowski . (2005) . **“Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement”**.
www.awf.karakow.pl/jedn/gryzesps.pdf.

الملاحق

ملحق (1): البرنامج المقترح

ملحق (2): الاختبارات المستخدمة

ملحق (3): أسماء الفريق المساعد ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

ملحق (4): أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم

ملحق (1)

البرنامج المقترح

التمرينات لمستخدم في البرنامج:

1. تبادل رفع الركبتين عاليا أماما، خلفا، للداخل.
2. رفع الركبتين اماما وخلفا، جانبا، داخلا.
3. الجري داخل السلم.
4. الحجل داخل السلم بالقدم اليمنى، باليسرى.
5. الوثب بالقدمين داخل السلم، ضما ثم فتحا داخل وخارج السلم.
6. الجري الجانبي داخل السلم.
7. الدخول والخروج للسلم بخطوتين للامام والخلف، تبديل القدمين داخل السلم.
8. الجري فوق العصا، فوق الاقماع.
9. تبادل وضع القدمين على الكرة ثم فتحا خارج السلم.
10. تبادل رفع القدمين فوق الصندوق، جانبا.
11. الوثب بالقدمين باتجاهات مختلفة.
12. الوثب داخل الدوائر المرقمة.
13. تمارين منفردة توافقية باستخدام الكرة.
14. تمارين ثنائية توافقية باستخدام الكرة.

15. تمارين رباعية توافقية باستخدام الكرة.
16. الانتقال فوق العلامات.
17. تمارين للاستجابة وردة الفعل.
18. الجري المكوكي.
19. جري زجاجي والتصويب على المرمى.
20. الجري بين الاقماح من اليمين واليسار والتصويب على المرمى.
21. تمارين توافقية منفردة وثنائية ورباعية باستخدام الكرة والتصويب على المرمى.
22. التصويب المباشر وغير المباشر من الركلات الحرة.
23. ركنية قوية أمام المرمى وركنية قصيرة.
24. توجيه ركلة الجزاء بالمرمى.
25. كرات عرضية والتصويب على المرمى بالرأس.
26. التمرير العرضي من الجناح والتصويب على المرمى.
27. التحرك لأماكن مناسبة للتصويب على المرمى.
28. التمريرات البيئية السريعة في منطقة العمق الهجومي والتصويب على المرمى.
29. خلق المساحة بتحريك المهاجم خلف زميلة المستحوذ على الكرة والتصويب على المرمى
(الافور لاب).
30. تبادل لاعبين أو أكثر لأماكنهم لفتح ثغرة يستغلها الزميل المستحوذ على الكرة والتصويب
على المرمى.
31. التحضير والتصويب المباشر على المرمى

الشدة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة (د)	الزمن الكلي للأداء (ث)	الزمن الكلي للراحة= (زمن التكرارات داخل المجموعات + فترة الراحة بين المجموعات) (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	تكرار المجموعة	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة (ث)	التمارين	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%70	اطالات 5د	+330 =1600 1930 32د	4*200*2 1600=	2*30 3*90+ 330=	90ث	30ث	4	2	50ث	19/13/2/1	(15-10)د	الأحد	الأول	الأول
%70	اطالات 5د	+270 =2400 2670 45د	4*200*3 2400=	3*30 3*60+ 270=	60ث	30ث	4	3	50ث	20/14/4/3	(15-10)د	الثلاثاء		
%75	اطالات 5د	+330 =1600 1960 32د	4*200*2 1600=	2*30 3*90+ 330=	90ث	30ث	4	2	50ث	2/14/6/5	(15-10)د	الخميس		

الشدة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة (د)	الزمن الكلي للأداء (ث)	الزمن الكلي للراحة= (زمن فترة الراحة بين التكرارات داخل المجموعات + فترة الراحة بين المجموعات) (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	تكرار المجموعة	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة (ث)	التمارين	الإجماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%70	اطالات 5د	+300 =1600 1870 د32	4*200*2 1600=	2*60 3*60+ 300=	60ث	60ث	4	2	50ث	19/13/9/7	د(15-10)	الأحد	الثاني	الأول
		د52												
%75	اطالات 5د	+270 =2400 2670 د45	4*200*3 2400=	3*30 3*60+ 270=	60ث	30ث	4	3	50ث	21/16/11/10	د(15-10)	الثلاثاء		
		د60												
%75	اطالات 5د	+270 =1920 1920 د37	4*160*3 1920=	3*30 3*60+ 270=	60ث	30ث	4	3	40ث	25/14/12/8	د(15-10)	الخميس		
		د57												

الشدة	التهديئة	الزمن الكلي للوحدة (د)	الزمن الكلي للأداء (ث)	الزمن الكلي للراحة= (زمن فترة الراحة بين التكرارات داخل المجموعات + فترة الراحة بين المجموعات) (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	تكرار المجموعة	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة (ث)	التمارين	الإجماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%75	اطالات 5د	+240 =1600 1840 30د	4*200*2 1600=	2*30 3*60+ 240=	60ث	30ث	4	2	50ث	22/16/2/1	(15-10)د	الأحد	الثالث	الأول
		50د												
%80	اطالات 5د	+270 =2400 2670 45د	4*200*3 2400=	3*30 3*60+ 270=	60ث	30ث	4	3	50ث	25/13/4/3	(15-10)د	الثلاثاء		
		60د												
%85	اطالات 5د	+270 =1920 2190 36د	4*160*3 1920=	3*30 3*60+ 270=	60ث	30ث	4	3	40ث	23/15/6/5	(15-10)د	الخميس		
		56د												

الشدة	التهديئة	الزمن الكلي للوحدة (د)	الزمن الكلي للأداء (ث)	الزمن الكلي للراحة= (زمن فترة الراحة بين التكرارات داخل المجموعات + فترة الراحة بين المجموعات) (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	تكرار المجموعة	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة (ث)	التمارين	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%70	اطالات 5د	+270 =2400 2670 د45	4*200*3 2400=	3*30 3*60+ 270=	60ث	30ث	4	3	50ث	24/17/9/7	(15-10)د	الأحد	الرابع	الأول
		د60												
%80	اطالات 5د	+360 =1920 2760 د46	4*160*3 1920=	4*30 4*60+ 360=	60ث	30ث	4	4	30ث	12/26/17/11/8	(15-10)د	الثلاثاء		
		د60												
%75	اطالات 5د	+270 =3000 3270 د36	4*250*3 3000=	3*30 3*60+ 270=	60ث	30ث	4	3	40ث	21/18/9/10	(15-10)د	الخميس		
		د56												

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمارين	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة (ث)	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	الزمن الكلي للراحة= (زمن فترة الراحة بين التكرارات داخل المجموعات + فترة الراحة بين المجموعات) (ث)	الزمن الكلي للأداء (ث)	الزمن الكلي للوحدة (د)	التهدئة	الشدة
الثاني	الخامس	الأحد	د(15-10)	27/13/2/1	30ث	4	30ث	60ث	4*30 4*60+ 360=	4*120*4 1920=	+360 =1920 2280 د38	اطالات د5	%80
		الثلاثاء	د(15-10)	28/18/7/6	25ث	5	30ث	60ث	5*30 3*60+ 330=	4*100*5 2000=	+330 =2000 2330 د39	اطالات د5	%85
		الخميس	د(15-10)	29/15/10/9	25ث	5	30ث	60ث	5*30 3*6+ 330=	4*100*5 2000=	+330 =2000 2330 د39	اطالات د5	%90
											د59		

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمارين	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة (ث)	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	الزمن الكلي للراحة= (زمن فترة الراحة بين التكرارات داخل المجموعة + فترة الراحة بين المجموعات) (ث)	الزمن الكلي للأداء (ث)	الزمن الكلي للوحدة (د)	التهدئة	الشدة
الثاني	السادس	الأحد	د(15-10)	19/20/15/10/9	ث25	4	ث30	ث60	4*30 4*60+ 360=	4*125*4 2000=	+360 =2000 2360 د40	اطالات د5	%85
		الثلاثاء	د(15-10)	28/29/2/1	ث30	4	ث30	ث60	4*30 3*60+ 300=	4*120*4 1920=	+300 =1920 2220 د37	اطالات د5	%80
		الخميس	د(15-10)	31/26/7/6	ث35	3	ث30	ث60	3*30 3*60+ 270=	4*140*3 1680=	+270 =1680 1950 د33	اطالات د5	%75
											د53		

الشدة	التهديئة	الزمن الكلي للوحدة (د)	الزمن الكلي للأداء (ث)	الزمن الكلي للراحة= (زمن التكرارات داخل المجموعات + فترة الراحة بين المجموعات) (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	تكرار المجموعة	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة (ث)	التمارين	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%70	اطالات 5د	+330 =1600 1930 32د	4*200*2 1600=	2*30 3*90+ 330=	90ث	30ث	4	2	50ث	19/13/2/1	(15-10)د	الأحد	السابع	الثاني
		52د												
%80	اطالات 5د	+300 =1920 2220 37د	4*120*4 1920=	4*30 3*60+ 300=	60ث	30ث	4	4	30ث	20/14/4/3	(15-10)د	الثلاثاء		
		57د												
%80	اطالات 5د	+330 =1800 2130 35د	4*150*3 1800=	3*30 4*60+ 330=	60ث	30ث	4	3	30ث	2/14/6/5	(15-10)د	الخميس		
		55د												

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمارين	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة (ث)	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	الزمن الكلي للراحة= (زمن فترة الراحة بين التكرارات داخل المجموعات + فترة الراحة بين المجموعات) (ث)	الزمن الكلي للأداء (ث)	الزمن الكلي للوحدة (د)	التهديئة	الشدة
الثاني	الثامن	الأحد	د(15-10)	30/21/18/9/8	25ث	4	30ث	60ث	4*30 4*60+ 330=	4*125*4 2000=	+330 =2000 2330 د39	اطالات د5	%85
		الثلاثاء	د(15-10)	27/16/2/1	30ث	5	30ث	60ث	5*30 3*60+ 330=	4*120*5 2400=	+330 =2400 2730 د45	اطالات د5	%80
		الخميس	د(15-10)	/11/23/25/4/3 19	25ث	3	30ث	60ث	3*30 5*60+ 390=	4*150*3 1800=	+390 =1800 2190 د36	اطالات د5	%85
											د59		
											د60		
											د56		

ملحق (2)

الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة في البرنامج

1. اختبار دقة التصويب على المرمى.

هدف 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

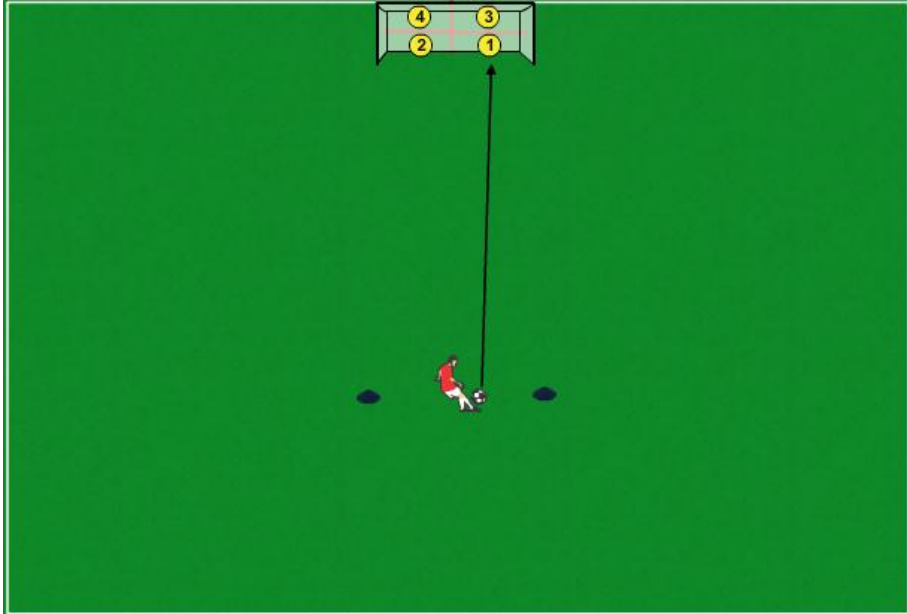
الكرات، نقطة على بعد (12) متر من منتصف المرمى.

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:

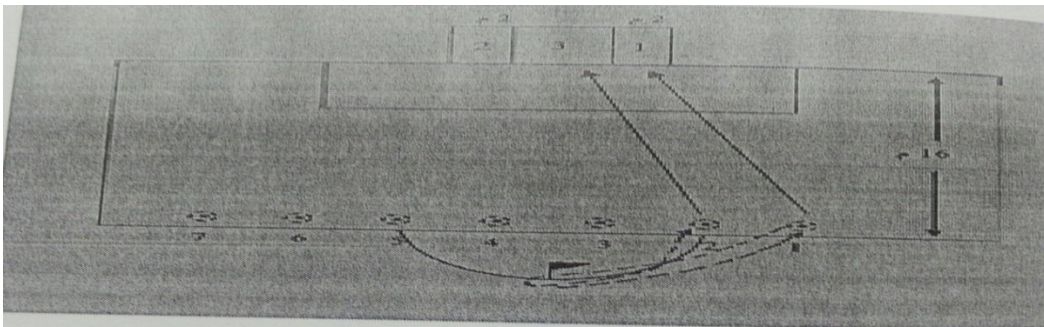
هدف الاختبار: قياس دقة التصويب.

الملعب والادوات: (7) كرات قدم، شاخص، حبل لتقسيم المرمى، ومرمى 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 الكرات كلها، ويكون التهديف اعلى من مستوى سطح الارض واللاعب حرية اختيار اية قدم، على ان يتم الاداء من وضع الركض.

التسجيل: تحتسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى نحو الاتي :

- يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة في منطقتين محددتين (2، 1) .
- يمنح اللاعب درجة واحدة اذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (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 اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد 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 الآتية:

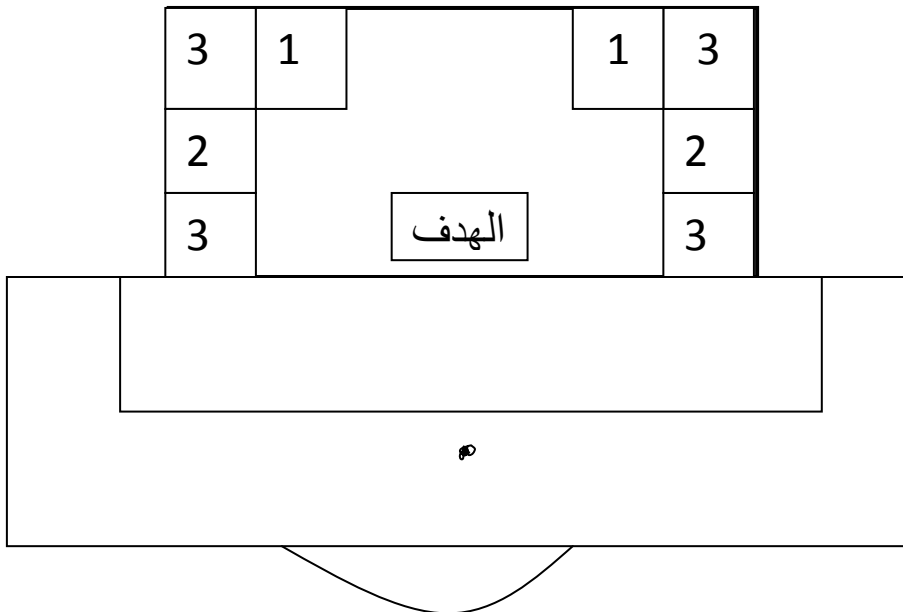
3 درجات عند التهديف في مجال رقم (3)

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 تصويبه 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 تصويبه 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 المحاولة، يكرر الاداء مرتين بحيث يصوب المختبر مرتين على كل مربع).

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

المصوب نحوه. مختار(1981).

ملحق (3)

أسماء الفريق المساعد ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المساعدون	الدرجات العلمية	أماكن عملهم
1.أ. مجدي محمود زبيدات	بكالوريوس تربية رياضية	مدرسة خالد بن الوليد
2.أ. امرأزيق احمد زبيدات	بكالوريوس تربية رياضية	الزبيدات
3.أ. محمد محمود زبيدات	بكالوريوس تربية رياضية	الزبيدات
4.أ. امين محمود زبيدات	بكالوريوس تربية رياضية	الزبيدات
5.أشرف عدنان أبو زبيدة	بكالوريس محاسبة	رام الله

ملحق رقم (4)

أسماء المحكمين للاختبارات وتخصصاتهم ومكان عملهم

المحكمون	التخصص	الرتبة العلمية	مكان العمل
د. محمود الأطرش	علم النفس الرياضي، كرة قدم	استاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. جمال شاكر	تعلم حركي	استاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. بشار فوزي	فسولوجيا الرياضة	استاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. قيس نعيرات	اصابات	استاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والقياس	استاذ	جامعة خضوري
د. ثابت اشنتيوي	علم نفس رياضي	استاذ مساعد	جامعة خضوري
د. عبد السلام حمارشة	اصابات	استاذ مشارك	جامعة القدس
د. جمال أبو بشارة	تدريب رياضي، كرة قدم	استاذ مشارك	الجامعة العربية الأمريكية

AN- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Coordination Abilities Training Program
on Shooting Performance Level in Attacking Depth
Zone Amongst Young Football Players at
Al_zbidat Sport Club**

By

Basheer adnan abd alaa abu-zubida

Supervisor

Prof. Imad Abdullhaq

Co- Supervisor

Dr. Bader Refeat

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

2018

**The Effect of Coordination Abilities Training Program on Shooting
Performance Level in Attacking Depth Zone Amongst Young Football
Players at Al_zbidat Sport Club**

BY

Basheer adnan abd alaa abu-zubida

Supervisor

Prof. Imad Abdullhaq

Co-Supervisor

Dr. Bader Refat

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of coordination abilities training program on shooting performance level in attacking depth zone amongst young football players at Al_zbidat sport club. To achieve that, the study was conducted on a purposive sample that consisted of (24) young football players at Al_zbidat sport club, which were equally distributed into two equivalent groups: experimental group (n= 12) and control group (n= 12). The researcher used the experimental approach, and the proposed training program has been implemented for (8) weeks with three training units per week. Before and after the implementation of training programs, the following tests were conducted on the two groups: (shooting accuracy on goal, the balls shooting, penalty kick accuracy, shooting with right foot, shooting with left foot and shooting with head). After collecting data, the statistical analysis were performed on SPSS.

The results of the study revealed that there were statistically significant effects of the proposed training program on all studied variables between pre and post tests in favor of post tests in the experimental group. The percentage of changes were as the following: (shooting accuracy on goal (253.6%), the balls shooting (75%), penalty kick accuracy (86.36%), shooting with right foot (262.96%), shooting with left foot (242%) and shooting with head (130.20%)).

The researcher recommended many recommendations, where the most important was to pay attention to the coordination abilities and the shooting performance level in attacking depth zone during the early age stages.

