

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير القدرات
البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية

إعداد

سامح مراعبة

إشراف

د. محمود حسني الأطرش

د. قيس محمود نعييرات

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

2019

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض
القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في
محافظة قلقيلية

إعداد

سامح مراعبة

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت بتاريخ 2019/3/13م.

التوقيع


.....

.....

.....

.....
٥١٩/٤/١١

أعضاء لجنة المناقشة

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

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"الحمد لله الذي أنزل على عبده الكتاب ولم يجعل له عوجًا، قيمًا لينذر بأسًا شديدًا من لدنه ويبشر المؤمنين الذين يعملون الصالحات أن لهم أجرًا حسنًا ما كثين فيه أبدًا".

وأفضل الصلاة وأتم السلام على سيدنا ونبينا وحبينا محمد القرآن الناطق، والصراط المستقيم، الذي بلغ الأمانة، وأدى الرسالة، ونصح الأمة، فزال الضلال وأشرق الهدى.

وعلى آله وأصحابه نصرة الحق وحملة الدين، والعلماء العاملين من المفسرين، والفقهاء، والمحدثين، إلى أن يقوم الناس لرب العالمين.

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

والدي العزيز

إلى صاحبة الدمعة السخية والنظرة الندية، إلى التي حرمتها القدر الكتابة والقراءة، فخطت أمانيتها بأناملها فرسمت فرحتي على محياها...

أمي الحنون

إلى الذين إن جار الزمان ومال علينا أشد بهم أزري وأسند بهم ظهري.....

إخوتي وأخواتي الأعزاء

إلى التي أصرت أن تشاطرنني الحياة فكان نصيبها من السهر أكبر....

رفيقة دربي

الباحث

الشكر والتقدير

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

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

كما وأتقدم بالشكر للممتحن الداخلي الاستاذ الدكتور عماد عبد الحق والممتحن الخارجي الدكتور جمال أبو بشارة على قبولهم مناقشة الرسالة وتقديم الملاحظات .

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

وكل الشكر للمحكمين وأفراد عينة الدراسة ناشئي كرة القدم في نادي أسلامي قفيلية ومدربيهم على ما أبدوه من تعاون منقطع النظير ومصداقية في التطبيق والذي كان من خلفهم الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم وعلى رأسه اللواء جبريل الرجوب الذي كانت له اليد الطولى في دعم الرياضة الفلسطينية بشكل عام وتسهيل مهمتي بشكل خاص فكل الشكر والتقدير.

وختاماً أتقدم بالشكر الخالص لفريق العمل المساعد وخاصة الكابتن مؤيد شريم وایمن شريم على ما قدموه من مساعدة في تطبيق الاختبارات.

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

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم رسالة التي تحمل عنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة
والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية

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

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise. Referenced, is the
researchers own work, and has not been submitted elsewhere for any others
degree or qualification.

Student name:

أسم 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 وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	فرضيات الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	الإطار النظري
49	الدراسات السابقة
58	التعليق على الدراسات السابقة
60	الاستفادة من الدراسات السابقة
62	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
63	منهج الدراسة
63	مجتمع الدراسة
63	عينة الدراسة
65	أدوات الدراسة
69	إجراءات الدراسة

69	متغيرات الدراسة
70	المعالجات الإحصائية
71	الفصل الرابع: عرض النتائج
72	أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
79	ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
83	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
86	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
87	مناقشة النتائج
87	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
88	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
89	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
91	الاستنتاجات
91	التوصيات
93	قائمة المصادر والمراجع
101	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
63	توزيع عينة الدراسة تبعا إلى متغيرات العمر والطول والوزن (ن=30)	جدول (1)
64	التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة القدم (ن=30)	جدول (2)
68	معاملات الثبات للأختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة (ن=12)	جدول (3)
72	اثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية) (ن=15)	جدول (4)
75	اثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية) (ن=15)	جدول (5)
80	أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة) (ن=15)	جدول (6)
81	أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة) (ن=15)	جدول (7)
83	نتائج أختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=30)	جدول (8)
84	نتائج أختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=30)	جدول (9)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
73	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير القوة الانفجارية لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (1)
73	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير التحمل العام لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (2)
74	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على المرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (3)
74	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير السرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (4)
75	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (5)
76	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (6)
77	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (7)
77	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة رمية التماس لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (8)
78	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة التمرير القصير لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (9)
78	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (10)
79	أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية	شكل (11)
81	أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير التحمل العام لدى أفراد المجموعة الضابطة	شكل (12)
82	أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير مهارة التصويب لدى أفراد المجموعة الضابطة	شكل (13)

82	أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير مهارة رمية التماس لدى أفراد المجموعة الضابطة	شكل (14)
83	أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة	شكل (15)
84	متوسط القياس البعدي للقدرات البدنية الدالة إحصائياً لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (16)
85	متوسط القياس البعدي للمهارات الأساسية لكرة القدم الدالة إحصائياً لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	شكل (17)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
101	استمارة استطلاع رأي الخبراء	ملحق (1)
106	الاختبارات البدنية المستخدمة	ملحق (2)
136	أسماء المحكمين وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	ملحق (3)
137	أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	ملحق (4)

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة
والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية

إعداد

سامح مراعبة

إشراف

د. محمود الأطرش

د. قيس نعييرت

الملخص

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

كلمات دالة: المواقف الخطئية، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية، ناشئي كرة القدم .

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

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

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

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

وتحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخطته وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الممكنة. (الأطرش، 2008).

وتلقى الألعاب الرياضية الاهتمام الواسع والكبير من قبل دول العالم من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل الانجازات في المسابقات الرسمية، وأضحى التطور العلمي من العوامل الرئيسية التي جعلت الرياضة تخطو خطوات جيدة نحو التقدم وذلك من خلال إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية (الذهنية) كافة، ووفقاً لنوع النشاط الرياضي. (أبو عبده والسيد، 2008)

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم حيث شهدت تطوراً هائلاً في إعداد 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، والتقدم في اللعبة ناتج عن التطور في خطط اللعب

الهجومية والدفاعية، فهي تمثل أحد الركائز التي يعتمد عليها الفريق لتحقيق أفضل النتائج وخطط اللعب في كرة القدم تعني " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي. (محمد، 1999)

وتعد خطط اللعب الهجومية احد أهم أسس الإعداد الخططي، والذي يبدأ لحظة استحواذ الفريق على الكرة أثناء المباراة، ويقصد بالهجوم انه "موقف خططي يتواجد فيه الفريق في حالة استحواذه على الكرة مما يجعله قادرا على تحديد أحداث اللعب بشكل كبير وهو يبدأ أولا بالاستحواذ على الكرة ثم ينتهي بفقدانها ويعتبر كافة لاعبي الفريق مشتركين في أحداث اللعب في هذا الموقف " (الخياط والحيالي، 2001).

ويرى نصير وعبد الوهاب (2006)، أن العوامل التي تؤثر على تنفيذ المواقف الخططية:

- مهارات وامكانيات لاعبي الفريق.
 - مهارات وامكانيات لاعبي الفريق المنافس.
 - ظروف اللعبة (المباراة).
 - مدى ادراك اللاعبين لآلية تنفيذ الخطط.
 - تأثير الظروف الخارجية (ارضية الملعب، الرياح، المطر، الحر، عوامل خارجية) .
- ويرى مختار (1994) وأسماعيل وآخرين (1993) وحماذ (1990) إن خطوات التدريب على المواقف الخططية هي:
- الناحية النظرية والشرح النظري للخطة.
 - تنمية قدرة اللاعب على التصور الخططي.
 - التدريب في الملعب والتطبيق في المباريات التجريبية.

- تنفيذ الخطة عملياً بدون منافس ثم تنفيذ الخطة بمنافس.

- تنفيذ الخطة في تمارين بشكل مباريات مختلفة في أداء اللاعبين ومساحات الملعب.

- التدريبات الخططية الفردية.

- تدريبات خطة الفريق.

- التدريب على اللعب الفردي والجماعي لخطة المباراة.

التطبيق في المباريات الرسمية.

ويشير أبو عبده (2001) إلى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما كانت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم يتم أخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

ويرى الأطرش (2009) أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد (البدني، المهاري، النفسي، المعرفي) فتكامل أنواع هذه الإعدادات ومزجها وترابطها جيداً يساعد إيجابياً في إعداد خططي جيد، وذلك كله يساهم في تحقيق هدف التدريب الرياضي وهو الفوز بالمنافسات، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب المهمة والمميزة ومن أنواع الرياضات ذات الحاجة الكبيرة والضرورية إلى إعداد خططي وحسن وتصرف كبير وذات خبرة وممارسة من القائمين بالتدريب على وضع الخطط المناسبة لأداء الفريق في المباريات والقدرة على التصرف الأمثل في المواقف التي تحتاج إلى قرارات سريعة وناجحة.

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

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

ويرى الباحث أنه من خلال إعداد البرامج التدريبية الخاصة لتنمية القدرات البدنية والخطية وتطبيقها وفق أسس علمية فإن ذلك يعمل على رفع المستوى البدني والخطي والمهاري والنفسي للاعب المحترف والوصول إلى أعلى المستويات والانتجاز الرياضي.

ويرى الباحث أنه من خلال إعداد البرنامج التدريبية الخاصة بالمواقف الخطية وأثرها على رفع المستوى البدني والمهاري لناشئي كرة القدم والوصول إلى بهم إلى أعلى مستوى .

مشكلة الدراسة

ومن خلال عمل الباحث كلاعب محترف في إحدى أندية المحترفين في الدوري الفلسطيني ولاعب منتخب فلسطين لكرة القدم ومدرباً لناشئي كرة القدم، ومن المعروف أن معظم لاعبي كرة القدم يتفاوتون في إمكانياتهم البدنية والمهارية وكذلك قدراتهم في عملية التفكير الخطي ودرجة إتقانهم لها، وإن معرفة المواقف الخطية للاعب كرة القدم تساعد المدربين بعملية تحديد مستوى التصرف الخطي الهجومي للاعبين لتوظيف هذه المهارات والصفات البدنية بما يخدم الفريق ككل، كما أن عملية التعرف على مستوى التفكير الخطي تعد من العمليات المعقدة والتي تتطلب إيجاد أفضل الأساليب والاختبارات العلمية المقننة بصورة علمية صحيحة، ومن هذه الاختبارات، اختبار التصرف الخطي الذي يحوي مواقف خطية هجومية التي يمكن أن تحدث في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم، وهذا ما منح الباحث حافزاً علمياً بحثياً من أجل تطبيق هذا البحث على عينة مكونة من ناشئي نادي أسلامي قلقيلية، للتعرف على أثر بعض المواقف الخطية على

تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية ، وذلك لان هذه المواقف الخططية تتطلب من اللاعبين أن تكون قدراتهم العقلية المرتبطة بالموقف قادرة على الأداء الأمثل .

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

1. تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحث من الدراسات الرائدة في فلسطين التي اهتمت بدراسة النواحي البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.
2. أن البرامج التدريبية لها دوراً هاماً في مجالات تأسس ناشئي كرة القدم، إذ تهدف هذه البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة الناشئ بدنياً ومهارياً لانجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.
3. أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات البدنية والمهارية على ألعاب أخرى.
4. أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المواقف الخططية المقترحة للارتقاء بالأداء المهاري والبدني لناشئي كرة القدم.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى الأهداف الآتية:

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).
2. أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة).

3. أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة).

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

حدود الدراسة

- الحد البشري: ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية.
- الحد المكاني: ملعب بلدية قلقيلية الرياضي.
- الحد الزمني: تم تطبيق برنامج الدراسة الخاص في المواقف الخطئية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2018/9/1) إلى (2018/11/1) للموسم الرياضي (2018-2019) م .

مصطلحات الدراسة

- **البرنامج التدريبي:** هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطئية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (المولى، 2010).
- **المواقف الخطئية:** ويقصد به مشاركة اللاعب في خطة دفاعية أو هجومية سواء لمس اللاعب الكرة أو لم يلمسها على أن تكون هذه الخطط الدفاعية أو الهجومية منها: الجري للكرة القادمة للاعب، لعب الكرة مباشرة، والتمريرة الحائطية، التمريرة المناسبة والهروب من المدافع والضغط على المهاجم وتغطية إلى أخرى. (الأطرش، 2008).
- **خطط اللعب:** وهي تلك الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية (حماد، 2001)
- **الأداء المهاري:** هي المهارات الأساسية الخاصة في لعبة كرة القدم، مثل السيطرة على الكرة- إستقبال الكرة - إمتصاص الكرة - كتم الكرة.(الأطرش وأبو شهاب، 2018)
- **الناشئين:** هو الفئة العمرية التي يصنفها الأتحاد الفلسطيني لكرة القدم أقل من (17) سنة ولا تقل عن (10) سنوات .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة
- الاستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الأطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

الاعداد البدني

- أهمية الاعداد البدني للاعب كرة القدم

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

- اللياقة البدنية

تعنى مجموعة الصفات (المكونات) الأساسية التي يمكن بواسطتها اعداد اللاعب اعداداً بدنياً سليماً متكاملأ عن طريق التنمية المتزنة لكل هذه الصفات . وقد أتفق خبراء كرة القدم على أن هذه الصفات هي التحمل والسرعة والقوة العضلية والمرونة والرشاقة . (أبو عبده والسيد، 2008)

1. القوة العضلية

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

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

وتتمية القوة العضلية يجب أن تكون بصورة متكاملة ومخططة تخطيطاً علمياً سليماً حيث لا تشترك مجموعة عضلية واحدة في أداء حركة من الحركات فالتصويب على المرمى مثلاً لا تتوقف قوته على القوة العضلية للرجلين فقط بل تشترك في أدائه عضلات البطن والظهر والذراعين أيضاً . ونفس الشيء يمكن أن نقوله على مهارة التماس حيث لا تشترك فقط عضلات الذراعين والكتفين في أدائها بل تشترك فيه عضلات الرجلين والبطن والظهر .

والقوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى مثل التحمل والسرعة والرشاقة.

ويجب على مدرب كرة القدم أن يكون حذراً خلال تنمية للقوة العضلية للاعبين اذ يجب أن يكون على دراية بنوع القوة التي يحتاجها لاعب كرة القدم أكثر من غيرها. فالقوة العضلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم تختلف عن تلك التي يحتاجها لاعب رفع الأثقال أو المصارعة . كما لا يجب أن لا يغالى في التدريب عليها بل يجب أن يخطط التخطيط السليم المبني على الأسس والمبادئ العلمية حتى يحقق الغرض منها. (الجبالي، 2003).

ومن وسائل تنمية عنصر القوة العضلية:

1. التمرينات الحرة .

- فردية .

- زوجية .

2. تمرينات بأستخدام الأدوات .

- الكرة الطبية .

- المقاعد السويدية .

- الأتقال وأجهزة الأتقال .

- عقل الحائط .

3. الألعاب والمسابقات .

4. تمرينات التصويب على المرمى .

5. التدريب الدائري .

2. السرعة:

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

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

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

وللاعب الكرة يستخدم كل أنواع السرعة، فهو يستخدم ما يعرف بسرعة الانتقال (سرعة العدو) وذلك عندما يتحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة سواء بالكرة أو بدونها، وهو يستخدم سرعة الأداء، عندما يتحرك لمسافة أو يؤدي حركة أو عدة حركات في أقصر وقت ممكن، كما يحدث عند أداء مهارة من المهارات الفنية كالتمرير أو السيطرة على الكرة أو التصويب على المرمى في أقصر زمن ممكن، أو ما يحدث خلال أداء مهارة من المهارات البدنية كالجرى بسرعة ثم الوقوف، أو الوثب والقفز أو التحرك لأخذ مكان جديد أو التحرك لتغطية زميل....الخ.

وللاعب الكرة يستخدم أيضاً سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)، وهو ما يعرف بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم في الملعب.....الخ. (شحاته، 2006)

ومن وسائل تنمية السرعة

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

ومن وسائل تنمية السرعة:

تنقسم تمارينات الخاصة بتنمية السرعة الى الأنواع التالية:

- التمارينات الفردية بالكرة.
- التمارينات الزوجية بالكرة.
- تمارينات المنافسات بدون كرة بين مجموعة من اللاعبين.

- تمارينات المنافسات بالكرة بين مجموعة من اللاعبين.
- تمارينات السرعة في شكل تتابعات ومسابقات بين المجموعات بدون كرة.
- تمارينات السرعة في شكل تتابعات ومسابقات بين المجموعات بالكرة. (الوقاد، 2003)

3. التحمل العام

التحمل هو "قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة، دون ظهور التعب" وفي كرة القدم - كما هو الحال في كافة الأنشطة الأخرى - ينقسم التحمل الى قسمين :

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

- التحمل الخاص: وهو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء الجيد أو العالي وتطويره خلال المباراة أو النشاط الذي يقوم به. (حسن، 2012)

وهناك تقسيم آخر للتحمل الخاص:

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

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

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

ويعتمد تحمل اللاعب على حالة القلب والرئتين (الجهازين الدوري والتنفسي) بصفة خاصة، وأجهزته الداخلية الأخرى بصفة عامة، ففي حالة الأداء الذي تشارك فيه عدة مجموعات عضلية بقوة ولمدة طويلة، فإن العبء يقع على الجهازين الدوري والتنفسي، ولا يمكن الاستمرار في العمل

بمستوى جيد الا بتوفير الاكسجين اللازم للعضلات لضمان استمرار الأداء دون ظهور التعب أو الارهاق على اللاعب .

ولقد أصبحت عملية توفير الأوكسجين لدى اللاعب هي الدليل القوي على توفير اللياقة البدنية لديه، وأصبح اختيار "الحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين" هو المقياس الحقيقي والدليل الواضح عند اختيار اللاعبين الجد لمزاولة النشاط، وكذلك عند المفاضلة بين لاعبين وآخر عند الاختيار في أى نشاط من الأنشطة الرياضية وخاصة في كرة القدم، حيث يحدد مدى عطاء اللاعب الان، كما يعبر عن امكانية عطائه في المستقبل . (كماش، 2002)

ومن المظاهر الفسيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل:

- زيادة دفع الدم المحمل بالأوكسجين الى الخلايا العضلية .
- انخفاض سرعة دقات القلب "النبض" عند اللاعب، مما يعطى وقتاً أطول للبطنيين للاسترخاء والأمتلاء.
- انخفاض ضغط الدم عند اللاعب.
- زيادة عدد كرات الدم الحمراء، ونسبة الهيموجلوبين في الدم لدى اللاعب، مما يساعد أيضاً على توفير كمية أكبر من الأوكسجين التي تصل الى الأنسجة. (الجبالي، 2003)

ومن وسائل تنمية تحمل الأداء:

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

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

- سن اللاعبين.
- المستوى الرياضي.
- الفترة التي يؤدي فيها التمرين .(مختار، 1994)

- وسائل تنمية تحمل السرعة:

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

- تكون سرعة الجرى تتراوح ما بين 80-100% من أقصى سرعة اللاعب .
- يكون طول المسافة المقطوعة بالجري تتراوح ما بين 30-90 م .
- تكون فترة الراحة البينية على هيئة مشي أو جرى خفيف ويتراوح زمنها ما بين 25-35 ث في حالة الجرى بسرعة عالية لمسافة 30م. وفي حالة ما تكون المسافة من 50-70م تكون فترة الراحة ما بين 75-90ث. يمكن أن تؤدي تمارين الجرى على هيئة مربع داخل الملعب وتحدد الأركان بأعلام أو تقسيم جوانب الملعب بعلامات واضحة للاعبين للتغير للدلالة على مسافات المشي او الجرى الخفيف والجرى السريع . (كماش، 2002)

4. المرونة

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

وتعمل المرونة على اطالة ومطاطية الأربطة والعضلات، فكلما زادت مطاطية الأربطة والعضلات، كلما زادت مرونة المفصل، والمرونة كغيرها من عناصر اللياقة البدنية الأساسية قد تكون عامة،

فهي ضرورية لكافة الأفراد لتحقيق سهولة العمل في مدى واسع لمفاصل الجسم، وقد تكون مرونة خاصة بحيث تحقق للاعب سهولة في مدى اوسع لمفاصل الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب أطالة ومطاطية لأربطة وعضلاته لتحقيق المدى الواسع المطلوب. (الوقاد، 2003)

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

كما يعتبر المرونة عاملاً أساسياً في أقتصاد طاقة اللاعب وبذل الجهد أقل . كما تساعد المرونة على الأقلال من اصابة اللاعب بالتمزقات او التقلصات والخلوع أو ما شابه ذلك. (مختار، 1994)

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

1. التدرج في الأداء .

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

ومن وسائل تنمية المرونة:

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

والمرونة هي الأساس الذي يبدأ به المدرب عمله خلال اعداد اللاعب وهي القاعدة التي يبنى عليها عمله، فلا يمكن أن يبدأ المدرب عمله مع اللاعب بتنمية عنصر أو أكثر من عناصر الاعداد البدني أو حتى مهارة من المهارات الفنية دون ان يبدأ في تنمية المرونة أولاً، لذلك ينبغي على المدرب، وعلى اللاعب عدم البدء في أى تدريب أو مباراة أو نشاط دون أن تؤدي التمرينات أو التدريبات الخاصة بالمرونة، والتي يكفي أن تؤدي لدقائق معدودة، مع مراعاة تكرار التمرين أو التدريب عدة مرات (من 5-8 مرات) ثم تزداد بزيادة حمل التدريب تبعاً.(شحاته، 2006)

وتنقسم التمرينات الخاصة بتنمية مرونة المفاصل واطالة العضلات لدى لاعبي كرة القدم الى الأنواع التالية:

1. التمرينات الحرة.

- التمرينات الحرة الفردية .
- التمرينات الحرة الزوجية .

2. التمرينات بأستخدام الأدوات .

- الكرات الطبية.
- عقل الحائط .

وفيما يلي مجموعة من تمرينات المرونة والاطالة:

- تمرينات دوران للجذع.
- تمرينات دوران الذراعين والرجلين.
- تمرينات لف الجذع.
- تمرينات مرحة الذراعين والرجلين.

- تمرينات ثنى الجذع اماماً وخلفاً.

- تمرينات ثنى الجذع للجانبين.

5. الرشاقة

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

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

والرشاقة قد تكون عامة، فهي ضرورية لكافة الأفراد سواء الفرد العادي أو اللاعب الذي يمارس أى نشاط، وقد تكون رشاقة خاصة للاعب معين او نشاط محدد، فتتضي حينئذ على الأداء البدني أو المهاري أو الخططي وكافة حركات اللاعب الأنسيابية والجمال، بالإضافة الى الاحساس السليم والتوقيت الدقيق . (البساطي، 1995)

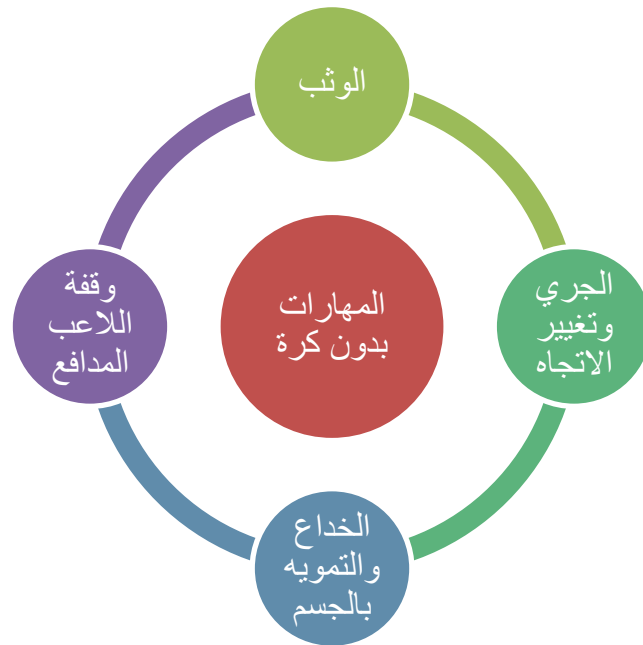
ومن الوسائل المستخدمة في تنمية الرشاقة

التمرينات البدنية والتدريبات بالكرة وبدون كرة، وتعتبر تدريبات المهارات الأساسية لكرة القدم هي انسب التدريبات لتنمية الرشاقة، كما تعتبر تدريبات الألعاب الصغيرة والخفيفة والألعاب الجماعية الأخرى (سلة- طائرة - يد....الخ) وكذلك نشاط الجمباز بحركاته الأرضية وأجهزته المختلفة من خير الوسائل التي يمكن الاستعانة بها في تنمية عنصر الرشاقة، لما يحققه اللاعب خلال أدائها من امكانات في تنسيق حركاته على الأرض او في الهواء، ولما يحققه من استفادة خلال السقوط والدرجة في الملعب وتجنب الأصابة....الخ. (حسن، 2012)

المهارات الأساسية بكرة القدم:

تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم:

مما لا شك فيه أن إتقان المهارات الأساسية هي أساس لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وهذا جعل كثيرا من خبراء لعبة كرة القدم يجتهدوا في تحديد وتصنيف المهارات الأساسية للعبة فنجد البعض قد قام بتصنيف المهارات الأساسية إلى مهارات بالكرة، ومهارات بدون كرة كما قسمها الوحش ومفتي (1994). والشكل رقم (1) يوضح ذلك .



الشكل 1: المهارات الأساسية بدون كرة .

المهارات الأساسية بدون كرة:

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

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

وتعمل المهارات الحركية في كرة القدم على إجادة تنفيذ خطط اللعب وتطوير أغراضها كما في حالات فتح اللعب، واختيار المكان المناسب، والظهور للزميل، والتغطية واستلام الكرة والضغط على المنافس، واستخلاص الكرة على المنافس.

أولاً: الجري وتغيير الاتجاه

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

ثانياً: الوثب

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

ثالثاً: الخداع والتمويه بالجسم

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

رابعاً: وقفة اللاعب المدافع

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

المهارات الأساسية بكرة القدم مع الكرة:

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

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

وقد تم تقسيم المهارات الأساسية لكرة القدم بعد الرجوع الى الدراسات السابقة إلى النحو التالي:

1. ضرب الكرة بالقدم (التمرير والتصويب) .

2. الجرى بالكرة .

3. السيطرة على الكرة .

4. ضرب الكرة بالرأس .

5. المراوغة والخداع .

6. المهاجمة وقطع الكرة .

7. رمية التماس .

8. مهارات حارس المرمى .



الشكل رقم (2): مهارات كرة القدم الأساسية مع كرة

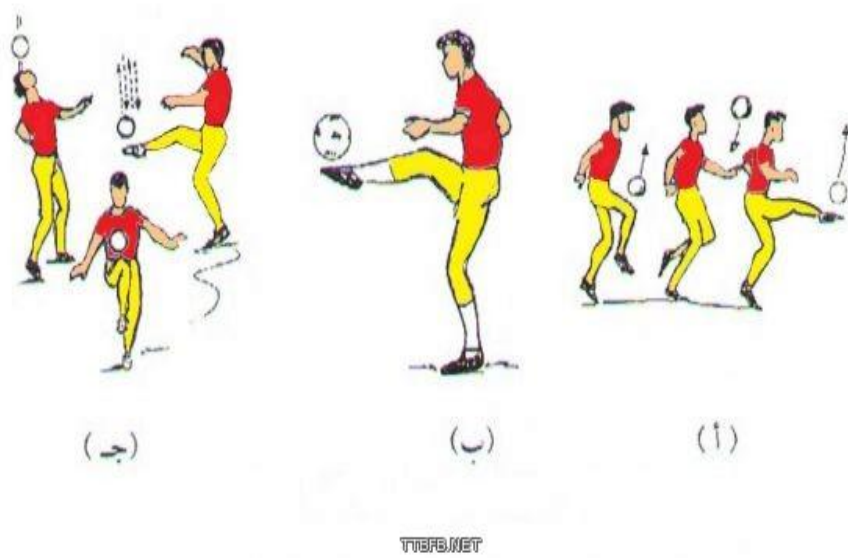
وبالتالي التفصيل للمهارات المستخدمة في الدراسة:

1. الإحساس التعود على الكرة:

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

نماذج التمارين الإحساس بالكرة:

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



التمرير:

إن الانسجام والتفاهم والتعاون بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الهامة في اللعب الجماعي والمناولات بين اللاعبين هي أساس هذا الانسجام حيث أن الفريق الذي يتمكن أعضائه من إتقان المناولات بصورة جيدة يمكنه أداء اللعب بمهارة عالية. (محمود، 2008)، (محمد، 1994).

ويذكر إبراهيم (1994) أن التمرير يعتبر من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال اللعب فأكثر من 80 % من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير ويكون التصرف في باقي النسبة وهي 20 % إما الجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب، ويضيف خليفات (2006) بأن التمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه، ولعله لا شيء يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة.

وذكر (الخشاب، 1999) و (شرايعة، 2004) أن التمرير من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء بالرأس أو بالقدم، ويضيف البصول (2013) أن دقة التمرير بين اللاعبين لها أثرها الواضح في بناء الهجمات وإيصال الكرة بسرعة إلى مرمى المنافس .

وتساعد التمريرات الناجحة على إكساب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة . (شعلان و عفيفي،2001)، (صالح، 2011) .

من الناحية التكتيكية فان التمرير يجب أن يحقق هدفين:

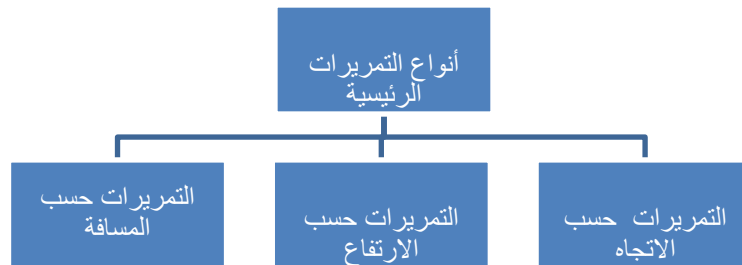
1. أن يساعد على تقدم الكرة للأمام واكتساب مساحة في خطوط المنافس .
2. أن يعطي مهاجمو الفريق زيادة عددية في خطوط المنافس وذلك يتطلب ارتباط عدد كبير من اللاعبين ببعضهم ولهذا فان التمرير يعتبر الوسيلة التي تحدد الأسلوب البنائي الذي يستخدمه الفريق في بناء الهجوم . (صالح، 2011) .

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

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

أنواع التمريرات: (محمود، 2008) .

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



شكل رقم (4): أنواع المناولات .

أولاً: التمريرات حسب الاتجاه

أ - التمريرة العميقة (بالعمق):

وتكون باتجاه هدف المنافس، وهي خطوة إذا استخدمت في الوقت المناسب تكون فعالة، وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتا صحيحا لغرض نجاحها .

ب - التمريرة العرضية:

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

ج - التمريرة الخلفية:

يعتمد اللاعبون إلى إرجاع الكرة خلفا لغرض الوصول على فرصة للتهديف او التهيئة لبناء الهجوم وفتح الثغرات.

ثانيا : التمريرات حسب الارتفاع:

أ. التمريرة الأرضية:

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



ب. التمريرة العالية:

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

ثالثاً: التمريرة حسب المسافة

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



ب. التمريرة المتوسطة:

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

ج. التمريرة الطويلة :

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

ومن الاختبارات التي تقيس التمرير اختبار دقة التمرير الطويل (مختار، 1993)، واختبار التمرير نحو هدف مرسوم (محمود، 2008)، اختبار التمرير على أربع أهداف صغيرة 1*1م من مسافة 15م، (مختار، 1993)، واختبار تمرير الكرة من مسافة 30م على دائر. (خليفات، 2006)

3. التصويب

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

ويذكر الرفاعي (2005) أن التصويب هو احد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والذي يعد عملا مهارياً مهما وقد يكون حاسما لنتيجة المباراة والتصويب على المرمى يتم بالقدم وأيضا بالرأس ولأهمية التصويب على المرمى فانه يأخذ قدرا كبيرا في وحدة التدريب اليومية.

أهمية التصويب بكرة القدم:

أشار (هاشم، 2010) وإسماعيل و أبو المجد (2002) أن التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم والتي يجب أن يجيدها اللاعبون خاصة المهاجمون لان التصويب يمثل الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة وذلك لان جميع مكونات اللعب الخطئية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنتهي بالتصويب .

وان لمهارة التصويب بالقدم أهمية ودور فعال أثناء مجريات المباراة وذلك لما لها من دور في حسم النتيجة النهائية للمباريات، حيث أن دقة التهديد لها اثر واضح في تسجيل الأهداف .

ويؤكد ذلك الأحمد (2004) من حيث إن التصويب هو الأساس لتحقيق متطلبات اللعب سواء كان ذلك بالرأس أو بالقدم أو بأي شكل من الأشكال .

وبالرغم من أهمية التهديد وخاصة من خارج منطقة الجزاء إلا أن نسبة الأهداف المسجلة من تلك المناطق قليلة ويعزى ذلك إلى :

1. عدم الإيمان بالتسجيل من خارج منطقة الجزاء .

2. عدم توفر القوة الكافية للتنفيذ .

3. الخوف من الفشل .

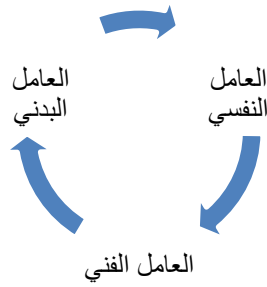
وان للخداع أثناء التهديد دور فاعل لأنه يؤدي إلى خداع الخصم وتشتيت انتباهه ويجعله يؤدي توقعاً خاطئاً ، لذا يفضل أن يقوم اللاعب بأداء حركة خداعية تسبق التهديد وذلك لخداع حارس المرمى. (محمود، 2008)

واعتبر إبراهيم (1998) أن التصويب على المرمى بمختلف مواقفه يعد واحداً من أهم أهداف اللعب الهجومي واللاعب الممتاز هو الذي يكون تصرفه ايجابياً وهو بالقرب من منطقة جزاء المنافس.

وقد اتفق كل من مختار (1998) و حسن وشاكر (1999) أن الدقة والقوة عنصران أساسيان ومطلوبان لعملية التصويب وعلى اللاعب أن يوازي لنسبة كل منهما في التصويب وخاصة الضربات الحرة .

ولقد أشار الذيايات (2012) انه لا صعوبة تصادف اللاعب المهاجم في اختيار القدم التي يسدد بها ، إذا أتته الكرة من أمامه مباشرة أما عندما تأتيه من احد الجانبين فتبدو أهمية هذا الاختبار في القدرة على التصويب .

العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب:



شكل رقم (5): العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديد.

أنواع التصويب في كرة القدم:

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

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

1994) .

الجري بالكرة:

وهي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب وتهدف إلى:

- 1- اجتياز المنافس والتخلص منه .
- 2- اختراق صفوف دفاع المنافس والقيام بالمناولة أو التهديف .
- 3- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب.
- 4- لسحب المنافس من أجل تنفيذ خطة معينة وإعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه .
- 5- تأخير اللعب و كسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً بنتيجة المباراة .
- 6- تنظيم لعب الفريق .
- 7- الدحرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها .

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات الآتية :

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

ان مهارة الجري بالكرة تتأثر بعوامل متعددة منها:

- المساحة المتاحة أمام اللاعب.

- المسافة التي تفصل بين اللاعب والمنافس.

- اللياقة البدنية للاعب .

- مواصفات أرضية الملعب .

- طبيعة الطقس.

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

- السرعة.
- التوافق العضلي العصبي.
- قدرة اللاعب على السيطرة المستمرة على الكرة في جميع أرجاء الملعب .
- موقع اللاعب من الملعب.
- المهارة الحركية للقدمين والساقين.
- حماية الكرة عن طريق وضع الجسم بينها وبين المنافس. (السيد، 2008)

أنواع الجرى بالكرة:

1. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي.
2. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي.

4. ضرب الكرة بالرأس:

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم، حيث غالباً ما تستخدم بهدف التميرير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية امام المرمى بواسطة المدافعين وخصوصاً عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى، ومن هنا كان رأى الخبراء على ان الرأس تعتبر قدماً ثالثة للاعب كرة القدم لأن الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة فلعب الكرة بالرأس يعتبر أمراً حيوياً وضرورياً للاعب كرة القدم. (كماش، 1999).

الأسس التي يعتمد عليها ضرب الكرة بالرأس:

- أن يقوم الطالب المتعلم بضربة الرأس من نقطة سداد .
 - أن يقوم اللاعب بضربة الرأس من وضع متحرك .
 - ان يكون التمرير عالي مناسب .
 - أن يستخدم اللاعب الأداء الصحيح لضربة الرأس .
 - الدقة في التسديد .
 - ان يتميز اللاعب بالجرأة .
 - ان يتميز اللاعب بالرشاقة والقدرة على الوثب لمسافة عالية .
 - ان يراعى اللاعب التوقيت السليم عند تحركه لضرب الكرة بالرأس .
 - يستعمل اللاعب منتصف الجبهة لضرب الكرة .
 - تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم وذلك بتحريكهما أمام عند الاستعداد لضرب الكرة ثم سحبهما للمساعدة في دفع الكرة للأمام .
 - إذا أراد اللاعب توجيه الكرة أرضية فإنه يضربها من ثلثها العلوى وإذا أرادها موازية للأرض فإنه يضربها من منتصفها وإذا أرادها عالية فإنه يضربها ثلثها السفلي .
- وضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج الى توقيت مناسب في لحظة ملامسة الكرة وشجاعة وثقة عالية بالنفس ويأتى ذلك عن طريق التدريب باستخدام الأساليب الصحيحة وأختيار التمارين السهلة التي تعمل على تشجيع الناشئ على ممارستها.

ف عند تدريب الناشئين على ضرب الكرة بالرأس يجب التدرج في تعليمها وصولاً إلى الإتقان لهذه المهارة، ومن الامور التي يهتم بها المدرب أو المعلم هو إزالة الخوف والرهبة عند اللاعبين الناشئين او الطلاب المتعلمين عند تعليمهم هذه المهارة وتشجيعهم عن طريق اختيار التمارين المناسبة لذلك، وعند تعليم ضرب الكرة بالرأس يجب التأكيد على ضربها بالجبهة (مقدمة الرأس)، لكبر المساحة التي تشغلها فضلاً عن القوة والصلابة التي تمتاز بها هذه الجهة من الرأس وتؤدي الضربات بالرأس للأمام وللخلف وللجانب . (الشبلي، 2011)

ويمكن تقسيم انواع ضرب الكرة بالرأس إلى أنواع وهما:

- أ. ضرب الكرة بالرأس واللاعب مرتكز على الأرض .
- ب. ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.

أ. ضرب الكرة واللاعب مرتكز على الأرض:

ويقسم هذا النوع من ضربات الرأس إلى قسمين هما :

1. ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

2. ضرب الكرة بالرأس من الحركة.

1. ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

هذا النوع من انواع ضرب الكرة بالرأس وهو اول نوع يجب أن يبدأ المدرب او المعلم بتعليمه نظراً لسهولة تطبيقه والعمل به، فالكرة لا تكون على الأرض طوال الوقت بل كثيراً ما تطير في الهواء نتيجة الضربات العالية، والرأس سلاح قوي يستخدمه كل من المهاجمين والمدافعين في المباراة، فالمهاجمين يستخدمونها في التصويب على المرمى المنافس وفي التمرير أيضاً، اما المدافعين يستخدمونها في تشتيت الكرات العالية داخل منطقة جزائهم . (الأطرش وأبو شهاب، 2018).

استخدامات ضرب الكرة بالرأس:

1. التصويب على المرمى .
2. تشتيت الكرة في حالة الدفاع .

الخطوات الفنية:

1. حيث يركز الطالب المتعلم على الأرض بالوقوف فتحاً بمسافة مناسبة او الوقوف فتحاً بحيث يكون أحد القدمين أماماً والأخرى خلفاً، وهذا الوضع الأخير يكون أنسب في ضرب الكرة بسبب إعطائه مدى واسع في حركة الجذع والذي ينتج عنه قوة الضربة.
2. تضرب الكرة بالجبهة .
3. يجب ان تكون العينان مفتوحات قبل لحظة ضرب الكرة من أجل التوجيه الصحيح .
4. يجب أن تضرب الكرة من منتصفها حتى تسير الكرة في الاتجاه السليم وان أمكن تضرب من الجراء العلوي وليس من أسفلها .
5. تثني الركبتين ويميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة ثم يمرجح الجذع للأمام لضرب الكرة ويستمر في الحركة الأمامية بعد ضرب الكرة .
6. تثبت عضلات الرقبة مع حركة الجذع.
7. ترتفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن.
8. يكون النظر على الكرة أثناء ضرب الكرة.

الخطوات التعليمية:

1. يقوم اللاعب في أداء المهارة بدون كرة .
2. يقوم اللاعب في أداء المهارة مع كرة .

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

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

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

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

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

8. يقف الحارس في وسط المرمى ويقف الطالب المتعلم في منطقة الجزاء، يرمي حارس المرمى الكرة عالية ليضربها الطالب برأسه من الثبات ثم من الجري ثم من الوثب محاولاً تسجيل اكبر قدر من الأهداف. (الأطرش وأبو شهاب، 2018)

6. رمية التماس:

يتم منح رمية التماس:

- عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
- يكون تنفيذها من النقطة التي إجتازت فيها الكرة خط التماس .
- تمنح إلى منافس اللاعب الذي كان آخر من لمس الكرة قبل اجتيازها خط التماس.

اجراءات رمية التماس:

يجب على الرامي لحظة رمي الكرة ما يلي:

- أن يواجه ميدان اللعب .
- أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس
- أن يستخدم كلتا يديه.
- أن يرمي الكرة من خلف وفوق الرأس.

لا يمكن للرامي أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

تصبح الكرة في اللعب فور دخولها ميدان اللعب. (الأطرش وأبو شهاب، 2016)

الأنواع الرئيسية لرمية التماس:

1. رمية التماس من الأقتراب .
2. رمية التماس من الوقوف .



الخطوات الفنية:

1. يقترب اللاعب بعده خطوات مقترباً من خط التماس ويتم الأقترب بتزايد .
2. تمسك الكرة باليدين معاً على أن يكون أحكام القبض عليها بواسطة أصابع اليدين بحيث تواجه راحتا اليدين الاتجاه الذي يريد اللاعب رمى الكرة إليه مع ملاحظة أن الابهامين يكونان متجاورين.
3. ترفع اليدين الكرة فوق الرأس على ان تنتهى من الكوعين ثم تستمر الحركة بالكرة حتى تصل خلف الرأس .
4. تكون عضلات الذراعين مرتخية، ويثنى الجذع للخلف مع رجوع الكره للخلف .
5. يكون ثنى في الركبتين للأمام قليلاً، مما يزيد من القوة الانفجارية .

الخطوات التعليمية:

1. يقوم اللاعب في اداء المهارة بدون كرة من الوقوف.
2. يقوم اللاعب في اداء المهارة بدون كرة من الوقوف .
3. يقبض اللاعب على الكرة ثم يضعها خلف الرأس ويحاول رميها بدون رجوع الجذع للخلف حتى يتسنى للمعلم التركيز على قيام الذراعين بأداء الرمية رمياً صحيحاً مع استخدام زميل .
4. يتدحرج اللاعب للخلف ثم للأمام ليؤدى رميته تماس إلى زميله .
5. تتنافس لاعبان متواجهان في رمية التماس لتتخطى الزميل .
6. رمية التماس إلى دوائر محدوده على الأرض على أبعاد مناسبة لقدرة رمى اللاعبين .

(الوحش، 1994)

خطط اللعب:

خطط اللعب أو "تكتيك اللعب" هو ما يطلق على تنظيم التحركات الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية للاعبين والتي تهدف الى تحقيق النجاح والتفوق على الخصم وبمعنى آخر، تعاون لاعبي الفريق الواحد على تنفيذ خطط محددة بهدف تحقيق التفوق على الفريق الخصم. (الوقاد، 2003)

ولكل مباراة خطتها المناسبة، والتي تتفق مع أهميتها وأهدافها لذلك فان تحقيق النجاح في تنفيذ الخطة يتوقف على عدة عوامل منها:

1. الظروف الفنية للفريق والنواحي الايجابية والسلبية التي يتصف بها أفراده.
2. مستوى اللياقة البدنية لكل من الفريق والفريق الخصم .
3. الشرح المفصل والدقيق للخطة نظرياً قبل التنفيذ .
4. التدريب الكافي على تنفيذ الخطة قبل تطبيقها في المباراة .
5. الاختيار الصحيح للخطط المناسبة .
6. الوضوح في تحديد واجبات ومسئوليات كل لاعب في الخطة .
7. تعاون اللاعبين في تنفيذ الخطة .
8. حالة الملعب ومكان اقامة المباراة وكذلك مساحة الملعب .
9. الظروف الجوية (الطقس) من مطر أو جو حار مشمس او رطوبة عالية او رياح شديدة....الخ.
10. نوعية المباراة، من حيث مباراة دوري أم مباراة كأس، مباراة تمهيدية، مباراة نهائية..... الخ.

11. ملابس اللاعبين من ملابس صوفية أو قطنية، سميكة أو خفيفة، أخذية مناسبة لطبيعة الأرض والظروف الجوية الخ.

12. عدد اللاعبين، فالخطة تتأثر اذا نقص عدد اللاعبين في الدفاع أو الهجوم، اذا ما طرد لاعب أو أكثر، أو اذا ما أصيب لاعب أساسى أو مهم في الفريق ممن يعتمد عليهم الفريق في تنفيذ الخطة أو الخطط .

أسباب عدم الالتزام الخططي والتصرف الخاطئ:

- قد يكون هناك بعض نقاط فنية اساسية خاصة بمتطلبات الأداء الخططي لم يتم شرحها تفصيلاً من المدرب للاعب .
- عدم توافر الدافعية في الأداء بصورة كافية مما يؤدي الى عدم الوصول الى مستوى الأداء يتناسب مع متطلبات الأداء الخططي .
- ضعف توافر المقدرة الكافية لتحليل الموقف وأخذ القرار المناسب له بواسطة اللاعب .
- استقاء المعلومات والتوضيحات الخططية الخاطئة من الزملاء .
- عدم قدرة اللاعب في السيطرة على نفسه بصورة مناسبة .
- ضعف كفاية المعرفة والخبرة الخططية بسبب عدم الالتزام بخطوات تعليم خطط اللعب. (مختار، 1990)

أنواع الخطط: تنقسم خطط اللعب الى نوعين:

1. من حيث عدد اللاعبين:

أ- خطط فردية: يقوم بتنفيذها لاعب واحد.

ب- خطط جماعية: وهي الخطط التي يقوم بتنفيذها أكثر من لاعب ، سواء مجموعة من اللاعبين أو الفريق.

2. من حيث الغرض من الخطة:

أ- خطط دفاعية: وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الدفاع عن المرمى .

ب- خطط هجومية: وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الهجوم على مرمى المنافس.

ويشارك في تنفيذ هذه الخطط كاف اللاعبين في الفريق بصرف النظر عن مواقعهم أو مراكزهم في الفريق أو حتى واجباتهم، بما في ذلك حارس المرمى فهو يشارك في تنفيذ الخطة الدفاعية، وكذلك الهجومية، سواء كانت هذه الخطة فردية يقوم بها وحده، أم كانت خطة جماعية يشارك في تنفيذها بعض زملائه أو الفريق كله .(الوقاد ،2003)

يرى أبراهيم (1990) ان خطط اللعب تنقسم الى:

أولاً: الخطط الهجومية:

أ- خطط أساسية هجومية (مبادئ اللعب الهجومية الأساسية)

- العمق في الهجوم .
- الاتساع في الهجوم .
- السند (المساعدة في الهجوم).
- تبادل المراكز .
- الجرى الحر .
- الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة بتبادل التمرير والاستلام .

- اخذ المكان .
- الزيادة العددية في منطقة الكرة .
- التغلب على مصيدة التسلل .

ب- الخطط الهجومية العامة:

1. خطط خلق المساحات واستغلالها فردياً (بالسيطرة على الكرة - برد التمير ثم استغلالها خلف المدافع- بالتحرك في اتجاه الزميل أو الى جانب ثم الاستدارة سريعاً والعودة لاستغلالها- المراوغة).
2. خلق المساحات الخالية واستغلالها جماعياً (بسحب مدافع بعيداً عنها واستغلالها بواسطة زميل آخر - بتقابل لاعبين معاً والكرة مع أحدهم - بالزميل الذي يعبر خلف زميله - بلعب الكرة من لمسه واحدة - بانتشار اللاعبين طولياً وعرضياً).
3. الخطط الهجومية المتكررة : " التحركات الهجومية المتكررة " (التمريرة الحائطية - التمير بين ثلاثة لاعبين - تمرير الكرة في غير اتجاه الجري الأصلي - استقبال الكرة في غير اتجاه الجري الأصلي - التمير القصير فالتمرير القصير ثم التمير الطويل).(مختار،1990)

يقسم مفتى أبراهيم 1994 الخطط الدفاعية الى:

أولاً:الخطط الدفاعية الأساسية

1. العمق في الدفاع .
2. الاتزان في الدفاع .
3. التأخير في الدفاع .
4. تأمين الجانب الأعمى في الدفاع.
5. السند "المساعدة" في الدفاع .

6. التكيف الدفاعي.

ثانياً: الخطط الدفاعية العامة

1. خطة ضغط مجموعة من المدافعين على مجموعة من المهاجمين.
2. خطة الضغط الجماعي للفريق في أجزاء الملعب الثلاثة .
3. خطة رقابة رجل لرجل .
4. خطة رقابة المنطقة .
5. خطة رقابة رجل لرجل في المنطقة .
6. خطة مصيدة التسلل .

ثالثاً: الخطط الدفاعية عن المواقف الثابتة:

بينما يقسم مختار 1994 خطط اللعب الدفاعية الى:

أ: خطط اللعب الدفاعية الفردية:

1. موقف المدافع في الملعب.
2. التغطية.
3. المهاجمة وتشتيت الكرة.

ب: خطط اللعب الدفاعية الجماعية

1. دفاع فرد لفرد.
2. دفاع المنطقة.
3. دفاع المركب.

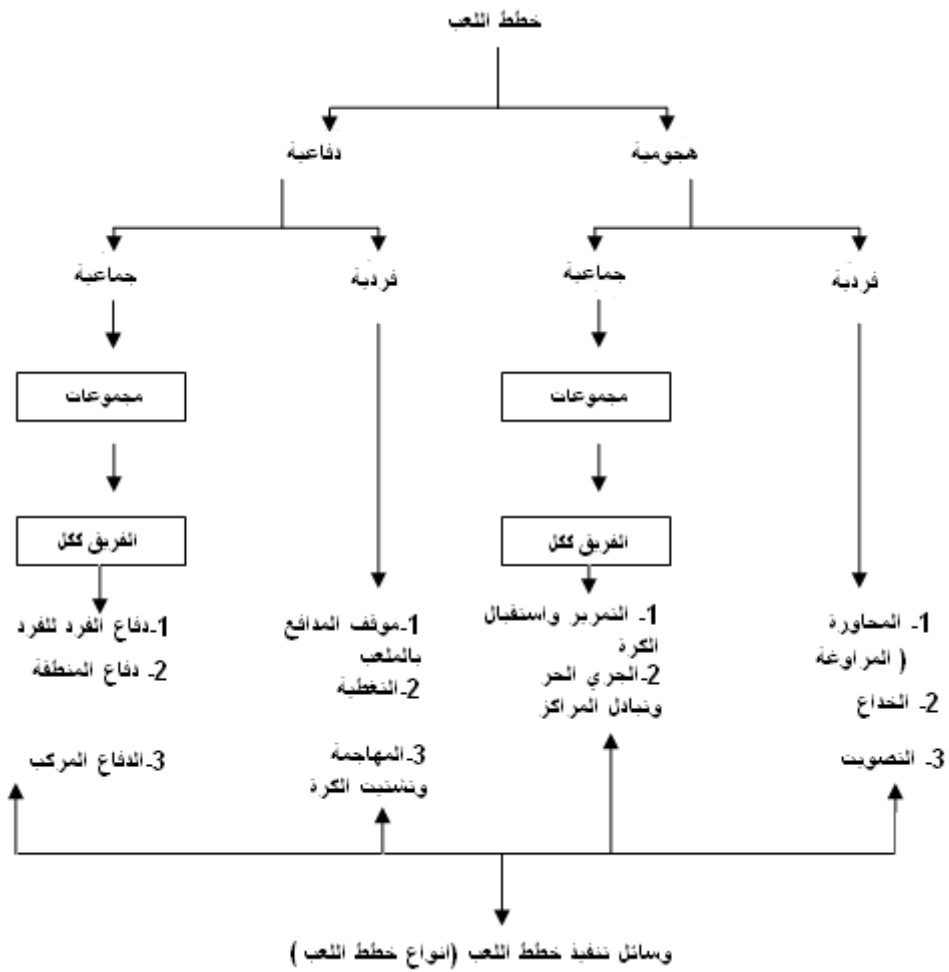
تقسيم خطط اللعب وفقاً لرأي حنفي مختار

أ- خطط اللعب الهجومية.

ب- خطط اللعب الدفاعية.

وتنقسم كل منها الى خطط لعب فردية وجماعية

أما المهارات الأساسية المستخدمة كوسيلة لتنفيذ الخطط فهي تسمى أنواع الخطط



الشكل (3): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على المرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية

خطوات تعلم الخطط:

يرى شعلان والعفيفي (2001) أن خطوات التدريب على خطط اللعب هي :

- الناحية النظرية .
- التدريب في الملعب .
- التطبيق في المباريات التجريبية .

كما يرى أبراهيم 1990 أن خطوات التدريب على خطط اللعب هي :

- الشرح النظري للخطة .
- تنفيذ الخطة عملياً بدون منافس.
- تنفيذ الخطة بمنافس .
- تنفيذ الخطة في تمارين بشكل مباريات مختلفة في أداء اللاعبين ومساحات الملعب .
- تنفيذ الخطة في المباريات التجريبية .

بينما يرى اسماعيل وآخرون 1993 أن خطوات التدريب على خطط اللعب هي:

- تنمية قدرة اللاعب على التصور الخططي.
- الربط بين التهيئة الذهنية والارادية للأداء الخططي .
- التدريبات الخططية الفردية .
- تدريبات خطة الفريق .
- التدريب على اللعب الجماعي لخطة المباراة .
- التطبيق في المباريات الرسمية .

ويتفق الباحث مع رأى مفتي أبراهيم في أنه عند القيام بتعليم خطط اللعب مراعاة الشرح النظري للخطة ثم يلي هذه الخطة عملياً بدون منافس حتى يستطيع اللاعب تنفيذ جميع جوانب الخطة المطلوب تعلمها بدون معوقات من قبل المنافس وعندما يتأكد المدرب من قدرة اللاعب على أداء وتنفيذ الخطة الموضوعية يتم تنفيذ الخطة في وجود منافس بحيث يبدأ اشتراك المنافس سلبياً ثم ايجابياً ويلي ذلك تنفيذ الخطة من خلال تمرينات بشكل مباريات مصغرة في مساحات مختلفة من الملعب ثم يلي ذلك تنفيذ الخط في المباريات التجريبية التي يجب أن تكون متدرجة المستوى.

أولاً: الخطط الهجومية: وتتمثل في

- خطط تبادل المراكز
- التحرك والجري من الخلف (الأوفر لاب)
- خلق المساحة الخالية بسحب المدافع بعيداً عنها واستغلالها بواسطة زميل آخر .

ثانياً: الخطط الدفاعية وتتمثل في :

- المراقبة
- الضغط الفردي على المهاجم

التفكير الخططي عند لاعبي كرة القدم:

يعتبر اتخاذ القرار الخططي الدقيق والسريع أحد أهم قدرات لاعبي كرة القدم المميزين في المستويات الرياضية العالية، ويحدث ذلك نتيجة للتحليل الفوري والذكي لمواقف اللعب المختلفة والمتغيرة أثناء المباراة. ويعتمد نجاح اللاعبين في اتخاذ القرار أثناء اللعب على عوامل أساسية مثل: سرعة ودقة واستيفاء المعلومات، ومستوى النشاط، والمعارف الخططية، والمهارات والخبرات السابقة. ومن الأهمية بمكان أن يمتلك اللاعبون طرق التنافس الأكثر هادفية، والكفيلة بالوصول إلى المرمى في أقصر وقت ممكن من أجل الفوز في المباريات. هانس (Hans, 2007).

ويؤكد عنان (1995) على بعض النقاط التي يجب على اللاعب أن يتوقعها مسبقاً، أثناء مواقف اللعب المختلفة والمتغيرة للمباراة:

1- المواقف الحركية في المباراة تجعل من المستحيل التوقع المسبق لجميع التصرفات الحركية، وعلى اللاعبين التوقع المسبق والفوري للمتغيرات المستمرة أثناء سير المباراة.

2- يجب على اللاعبين تقدير اللجوء إلى تصرفات بديلة للزملاء في الفريق نفسه، أو الفريق المنافس، بناءً على مواقف اللعب.

3- من الصعب التحكم في التحركات الخاصة في المباريات التي تكون ضد لاعبين، أو فرقاً غير معروفة خططياً، فيكون من الصعب التنبؤ أو التوقع بطرق لعبهم.

4- يجب أن يتوقع اللاعبون مسبقاً أقصى قدر من احتمالات التصرف الخططي، وذلك باستخدام الحد الأدنى من المعلومات تحت ضغط الوقت.

ويرى الأطرش (2008) أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد: (البدني، والمهاري، والنفسي، والمعرفي)، فتكامل أنواع هذه الإعدادات، ومزجها وترابطها جيداً، يساعد إيجابياً في إعداد خططي جيد، وذلك كله يسهم في تحقيق هدف التدريب الرياضي، هو الفوز بالمنافسات. وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب المهمة والمميزة، ومن أنواع الرياضات ذات الحاجة الكبيرة والضرورية إلى إعداد خططي، وحسن تصرف، وخبرة- من القائمين على التدريب- بوضع الخطط المناسبة لأداء الفريق في المباريات، والقدرة على التصرف الأمثل في المواقف التي تحتاج إلى قرارات سريعة وناجحة.

ويشير القدومي (2006) إلى أن لعبة كرة القدم (Soccer) اللعبة الأكثر شعبية في العالم، التي تمارس من قبل مختلف الفئات العمرية على مستوى المدارس والجامعات والأندية والمنتخبات الوطنية، ومن كلا الجنسين. والنجاح في هذه اللعبة يتطلب صفات بدنية، ومهارية، ونفسية، وإنثروبومترية تتناسب مع متطلبات اللعب المتغيرة على أرض الملعب، وذلك بهدف التميز والوصول إلى المستويات الرياضية العالية، حيث يهدف التدريب الرياضي في مختلف الألعاب

والفعاليات الرياضية إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن. من هنا يعرف هارا (Hara, 1982) التدريب الرياضي بأنه عملية إعداد الرياضيين من النواحي البدنية، والمهارية، والنفسية، والعقلية من خلال التمارين البدنية، وتطبيق الأحمال التدريبية المناسبة.

الدراسات السابقة:

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

- قام أبو زبيدة وآخرون (2018) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية الأختبارات: (دقة التصويب على المرمى (253.6%)، تصويب الكرات (75%)، دقة التصويب ضربة الجزاء (86.36%)، تصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، التصويب بالقدم اليسرى (242%)، التصويب بالرأس (130.20%) .

- قام الأطرش وآخرون (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة القدس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بصورته القياسين القبلي والبعدي، وتم إجراء الاختبارات المهارية قبل وبعد تطبيق البرنامج التعليمي وهي: (التنطيط بالكرة، التصويب على المرمى، التمرير بباطن القدم الداخلي، المراوغة، رمية التماس). وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبار المهارية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير

كالاتي: (التتطيط بالكرة (109.3%)، التصويب على المرمى (37.44%)، التميرر بباطن القدم الداخلي (118.4%)، المراوغة (11.66%)، رمية التماس (29.14%)، ضرب الكرة بالرأس (56.35%)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

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

- دراسة خلف وآخرون (2016) والتي هدفت الى معرفة تأثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية مثل (الجري 30م، والجري المتعرج بين

الحواجز) وأداء بعض المهارات الأساسية مثل (تمرير الكرة، التصويب) بكرة القدم، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً، مقسمين الى مجموعتين (15) لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية و(15) لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة، استخدم الباحثين بأن تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة تملك تأثيراً ايجابياً في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات .

- قام محاسنة واخرون (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطوية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني"، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. كما وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي على جميع المتغيرات الخطوية ما عدا التصويب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

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

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

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

- وأجرى سلامة (2013) دراسة هدفت إلى "تحديد أثر التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارثك على بعض الخصائص البدنية الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، إضافة إلى المقارنة بين الطريقتين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) عاماً، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين هما التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارثك. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج التدريب الفتري عالي الشدة أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية باستثناء الدفع القلبي أثناء الراحة وأقصى دفع قلبي بعد أداء اختبار كوبر. ومن أهم ما أوصى به الباحث ضرورة استفادة المدربين من البرنامجين التدريبين في تنمية الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

- كما وأجرى الكرخي (2012) دراسة هدفت التعرف إلى "علاقة بعض المهارات الأساسية بمستوى الأداء الخططي للاعبين الناشئين بكرة القدم". ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (16) لاعباً بأعمار (15-16) سنة يمثلون ناشئي نادي الصناعة بكرة القدم، اختيروا بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، ولغاية جمع البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال استخدام نظام (SPSS) الإحصائي، وأهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أنه توجد دلالة ارتباط معنوية بين المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي للاعبين الناشئين بكرة القدم، والمهارات الأساسية لها تأثيرها الإيجابي في ظهور علاقة الارتباط بينها وبين الأداء الخططي. وأهم التوصيات التي أوصى بها الباحث التأكيد على إعطاء التمارين التي تطور الجانب المهاري، وينعكس ذلك على التنفيذ الجيد للأداء الخططي بكرة القدم، كما أوصى بإجراء بحوث ودراسات لعينات أخرى، وللجنس الآخر، ولفعاليات مختلفة، ولفئة الناشئين.

- وقام زيميك (Zimek, 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى "المقارنة بين تأثير التدريب الفتري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة البدنية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (31) لاعباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفتري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب

التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً كبيراً لدى اللاعبين الذين يعملون في التدريب الفترتي في التحمل الخاص وبصورة أكبر من المجموعة الثانية، بينما لم يلاحظ أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسناً مشابهاً لدى المجموعتين (الفترتي، والتكراري) في اللياقة البدنية العامة.

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

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

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

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

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

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

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

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث باستخدام مقياس التفكير الخططي في حال تسجيل الطلبة فغي مساق كرة قدم متقدم. وأوصت الدراسة- أيضاً- بعمل دراسات على برنامج التفكير الخططي، بالإضافة إلى بعض الصفات النفسية مثل: الاسترخاء، والتصور العقلي.

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

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

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

- وقام كانيكنز وآخرون (Kannekens, et al, 2009) بدراسة هدفت التعرف إلى "العلاقة بين المهارات الخططية ومقياس التنافس لفريق كرة القدم الشباب"، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 18 لاعباً تتراوح أعمارهم من (18-20) سنة من هولندا و(19) لاعباً من الفريق الوطني لدولة أندونيسيا واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، واستخدم الباحثون مقياس المهارات الخططية إيلفرنك وآخرون، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين مقياس التنافس ومستوى المهارات الخططية حيث تفوق لاعبو هولندا على منافسهم الأندونيسي في معرفة المهارات الخططية في مجال المعرفة بحركات الكرة ومجال المعرفة بالآخرين ومجال التمركز واتخاذ القرار.

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

التعليق على الدراسات السابقة:

بالنسبة للدراسات المتعلقة بالجوانب البدنية والمهارية والخططية:

- بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن هناك دراسات قد تناولت المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، مثل: أبو زبيدة وآخرون (2018)، والأطرش وآخرون (2017)، وغنام (2016)، وخلف وآخرون (2016)، ومحاسنة (2016)، وأبراهيم (2015)،

ودراسة سويدان (2015)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة سلامة (2013)، ودراسة الكرخي (2012)، ودراسة زيميك (Zimek, 2012)، ودراسة ميخيل وآخرون (Meckel, et al, 2012)، ودراسة الداوود (2011)، ودراسة شرعب (2011)، ودراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة الضمور (2011)، ودراسة الوتد (2011)، ودراسة الشرقاوي (2009)، ودراسة كانيكنز وآخرون (2009)، ودراسة الأطرش (2008).

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

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

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

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب البدني، مثل دراسة سويدان (2015)، ودراسة شرجي (2013)، ودراسة سلامة (2013)، ودراسة زيميك (2012)، ودراسة ميخيل وآخرون (2012)، ودراسة جوفانوفك وآخرون (2011)، ودراسة حسين (2011)، ودراسة الشرقاوي (2009)،

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب المهاري والبدني، مثل دراسة خلف وآخرون (2016)، ودراسة ابراهيم (2015)، ودراسة الداوود (2011)، ودراسة شرعب (2011).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب الخططي والبدني، مثل دراسة محاسنة وآخرون (2016)،

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب الخططي والمهاري، مثل دراسة الكرخي (2012)، ودراسة الأطرش (2008) .

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب الخططي، مثل دراسة الضمور (2011)، ودراسة الوتد (2011)، ودراسة كانيكنز وآخرون (2009).

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

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

- تبعاً للفئات العمرية التي تناولتها الدراسات السابقة كانت تتراوح أعمارهم من (6-31) عام .

وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب اتباعها في البحث.

- كيفية اختيار العينة وتحديدها.

- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.

- تحديد المنهج العلمي المناسب.

- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.

- الأطلاع على الإطار النظري للدراسات والإفادة منه لوضع الخطوط العريضة للدراسة .

- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
- المهارات الأساسية والبدنية والاختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.
- تقنين البرامج التدريبية في كرة القدم.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج التدريبي المقترح لتدريب القدرات البدنية والمهارية من حيث المدة وزمن الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج.
- الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

- بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها والاطلاع عليها تبين أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنه:
- استخدم الباحث البرنامج التدريبي مقترح للمواقف الخطئية وأثرها على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين .
- كما أن هذه الدراسة تعتبر من أولى الدراسات التي تناولت المواقف الخطئية وأثرها على الجانبين البدني والمهاري لدى ناشئي كرة القدم في الدوري الفلسطيني في حدود علم الباحث.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

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

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

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

منهج الدراسة

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

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم الناشئين في محافظة قلقيلية والبالغ عددهم ما يقارب (300) ناشئاً وفقاً لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي (2018-2019).

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الطول والوزن.

الجدول رقم (1): صفات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيري الطول والوزن (ن=30).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
الطول	سم	163.20	8.05	-0.81
الوزن	كغم	53.37	8.48	0.257

تشير نتائج الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الطول (163.20) سم وبانحراف معياري قدره (8.05) وبلغ معامل التواءه (-0.81)، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (53.37) كغم وبانحراف معياري قدره (8.48) وبلغ معامل التواءه (0.257). و تدل هذه النتائج على تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الاعتمالي الطبيعي، حيث جاءت قيم معامل الالتواء لمتغير الطول والوزن (± 3)، وبالتالي تم

تقسيم أفراد عينة الدراسة بشكل عشوائي على مجموعتين، المجموعة الأولى (التجريبية) تتدرب باستخدام البرنامج التدريبي المقترح للمواقف الخطئية، والمجموعة الثانية الضابطة تتدرب بالاسلوب التقليدي.

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2): التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة القدم (ن = 30).

المجموعة	وحدة القياس	التجريبية (ن=15)		الضابطة (ن=15)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الطول	سم	162.47	10.11	163.93	5.55	0.705-	0.487
الوزن	كغم	52.27	10.40	54.47	6.16	0.429-	0.626
القوة الانفجارية	متر	2.08	0.35	2.02	0.24	0.503	0.619
التحمل العام	دقيقة	6.11	0.65	6.43	0.53	1.416-	0.168
المرونة	سم	6.73	3.37	7.40	4.67	0.448-	0.657
السرعة (30 م)	ثانية	4.73	0.39	4.86	0.42	0.907-	0.372
الرشاقة	ثانية	10.19	0.80	10.64	0.53	1.787-	0.085
التصويب	هدف	5.87	1.19	6	1.30	0.292-	0.772
الجري بالكرة	ثانية	18.66	1.41	19.66	2.80	1.242-	0.224
رمية التماس	متر	11.70	2.26	11.61	1.61	0.117	0.908
التمرير القصير	درجة	4.67	1.50	4	1.69	1.144	0.262
السيطرة	ثانية	24.18	18.05	23.91	13.92	0.045	0.964
ضرب الكرة بالرأس	درجة	1.87	0.74	2.20	0.56	1.387-	0.176

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وتؤكد هذه النتائج على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

أدوات الدراسة

أولاً: البرنامج التدريبي

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة أبو زبيدة وآخرون (2018)، ودراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة ابراهيم (2015)، قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح للمواقف الخطئية وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، والملحق رقم (1) يبين ذلك.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة

1- القدرات البدنية الخاصة:

واشتملت القدرات البدنية الخاصة على عدة متغيرات بدنية وهي:

- اختبار التحمل العام (1500م).
- اختبار السرعة (عدو 30م).
- اختبار المرونة (مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل - سم).
- اختبار الرشاقة (الجري المتعرج البارو - ثانية).
- اختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

2- المهارات الأساسية:

- التصويب.
- الجري بالكرة.
- رمية التماس.
- التمرير القصير.
- السيطرة على الكرة .
- ضرب الكرة بالرأس. وتوضيح هذه العناصر حسب ملحق (2)

3- الأدوات المستخدمة في التدريب:

- ساعات الكترونية للتوقيت .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- الرستاميتير لقياس الطول .
- متر من نوع كركر بطول (50) متر لقياس المسافات .
- مجموعة من الصافرات .
- لاصق عريض .
- حبال .
- كرات قدم .
- أداة القياس للمرونة (صندوق خشبي) .

- أهداف صغيرة متنقلة .

- قميص للتدريب .

- أطواق دائرية .

- أقماع وشواخص بلاستيكية متنوعة .

- مقاعد سويدية .

- ملعب كرة قدم .

- قوائم (corner) .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

أولاً: صدق الاختبارات

للتحقق من صدق المحتوى استخدم الباحث صدق المحتوى، وبعد إطلاع الباحث على العديد من الدراسات والمراجع التي تطرقت الى موضوعات في الجانب البدني والمهاري، وقام الباحث باختبار مجموعة من الاختبارات لقياس متغيرات الدراسة، وللتحقق من صدق الاختبارات قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي، حيث أكدوا على مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، والملحق رقم (4) يوضح أسماء الخبراء المحكمين .

ثانياً: ثبات الاختبارات

وللتأكد من معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة تم استخدام طريقة الاختبار واعادته (Test- Retest)، وذلك من خلال اجراء الاختبارات من قبل عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قوامها (12) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، حيث كانت المدة الزمنية الفاصلة بين الاختبارين الأول والثاني اسبوعا. ولدلالة العلاقة بين الاختبارين الأول والثاني تم

استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

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

الصدق الذاتي	معامل الثبات	وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
0.938	**0.88	متر	القوة الانفجارية
0.916	**0.84	دقيقة	التحمل العام
0.953	**0.91	سم	المرونة
0.921	**0.85	ثانية	السرعة (30 م)
0.943	**0.89	ثانية	الرشاقة
0.959	**0.92	هدف	التصويب
0.916	**0.84	ثانية	الجرى بالكرة
0.953	**0.91	متر	رمية التماس
0.90	**0.81	درجة	التمرير القصير
0.894	**0.80	ثانية	السيطرة
0.932	**0.87	درجة	ضرب الكرة بالرأس

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

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الثبات للقدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (0.84 - 0.91)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.914 - 0.953)، وتراوحت قيم معامل الثبات للمهارات الأساسية قيد الدراسة (0.80 - 0.92)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.894 - 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)، وتدل هذه النتائج على صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية لتحقيق أغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة:

تمثلت المتغيرات المستقلة في أثر البرنامج التدريبي المقترح للمواقف الخطئية على متغيرات الدراسة، وكذلك أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي.

ب- المتغيرات التابعة:

- القدرات البدنية الخاصة وهي: (القوة الانفجارية، التحمل العام، المرونة، السرعة، الرشاقة).
- المهارات الأساسية وهي: (التصويب، الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير القصير، السيطرة، ضرب الكرة بالرأس).

اجراءات الدراسة

اتبع الباحث اجراء الدراسة وفقا للمراحل الآتية:

1-مرحلة ما قبل البدء بالبرنامج التدريبي:

- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- تحديد المتغيرات البدنية والمهارية المراد دراستها.
- تصميم برنامج تدريبي لبعض المواقف الخطئية.
- التأكد من معاملي الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية قبل البدء بتطبيق البرنامج وذلك بعد تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الاصلية.
- تحديد الأدوات المستخدمة والفريق المساعد في عملية القياس.

- التأكد من التجانس بين أفراد عينة الدراسة.

- اجراء القياسات القبليه للاختبارات البدنية والمهارية وتوزيع أفراد عينة الدراسة عشوائيا الى مجموعتين متساويتين في العدد (تجريبية وضابطة)، وتم التأكد من التكافؤ بينهما على القياس القبلي لجميع المتغيرات قيد الدراسة.

2- مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمواقف الخطئية لمدة (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبي اسبوعيا على أفراد المجموعة التجريبية.

- تطبيق البرنامج التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة

3- مرحلة ما بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي:

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

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

المعالجات الاحصائية:

للتأكد من صحة فرضيات الدراسة وفحصها تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال تطبيق المعالجات الآتية:

- اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى.

- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لدلالة الفروق في متغيرات الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل على عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وفقا لتسلسل فرضياتها وهي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين رقم (4،5) تبين ذلك.

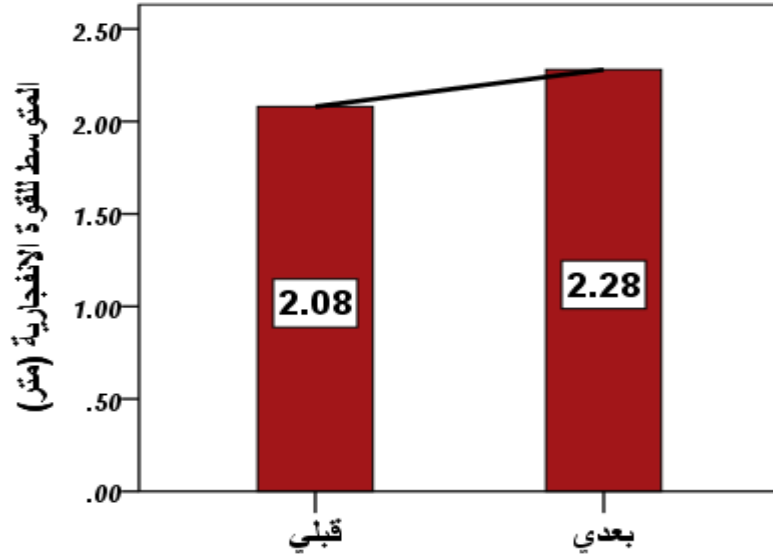
الجدول رقم (4): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية) (ن = 15).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
9.61	*0.017	2.718	0.13	2.28	0.35	2.08	متر	القوة الانفجارية
11.45-	*0.000	4.988	0.53	5.41	0.65	6.11	دقيقة	التحمل العام
25.85	*0.002	3.833	3.66	8.47	3.37	6.73	سم	المرونة
6.96-	*0.000	6.576	0.29	4.40	0.39	4.73	ثانية	السرعة (30 م)
7.65-	*0.000	5.205	0.78	9.41	0.80	10.19	ثانية	الرشاقة

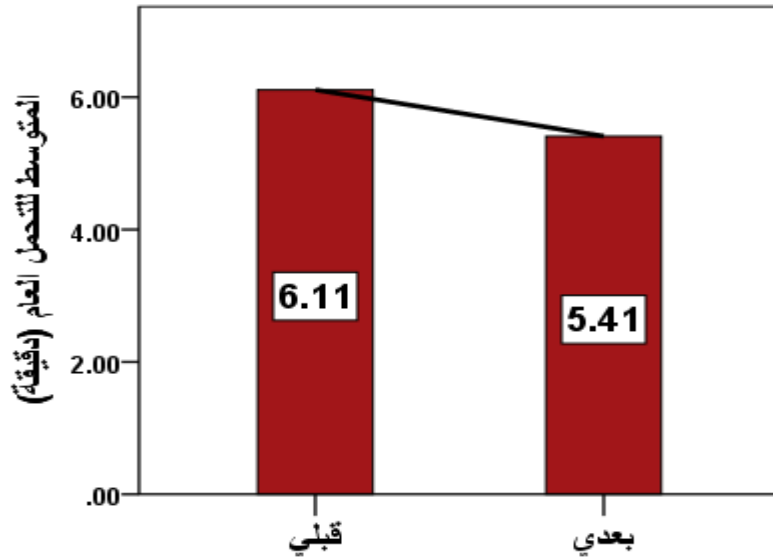
* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدلل هذه النتائج على وجود أثر دال للبرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير جميع

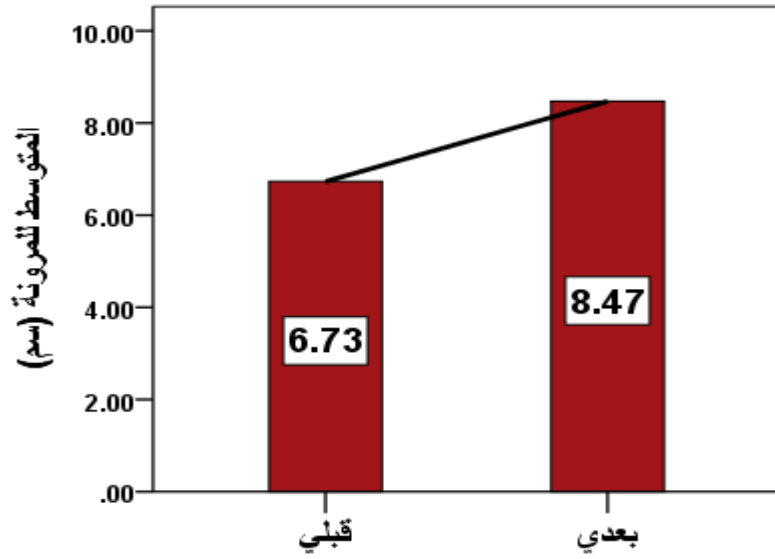
القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير لها كالاتي: (القوة الانفجارية (9.61%)، التحمل العام (11.45%)، المرونة (25.85%)، السرعة (6.96%)، الرشاقة (7.65%). والأشكال البيانية (1-5) تبين ذلك.



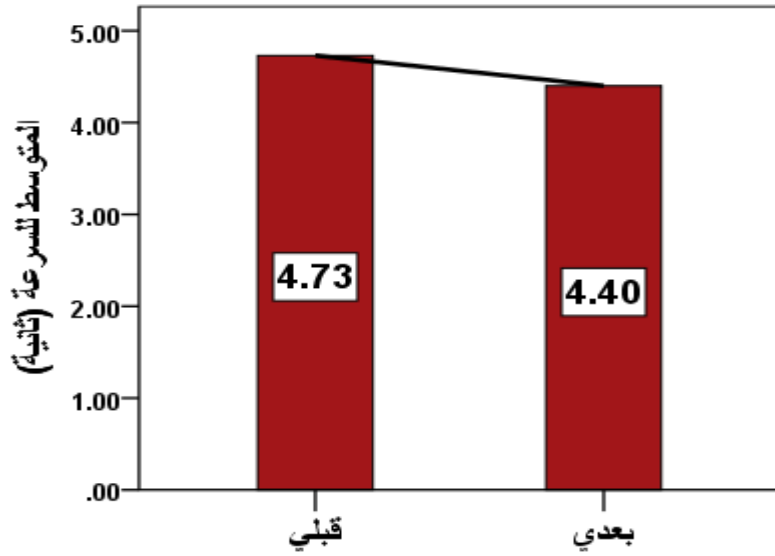
الشكل البياني رقم (1): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير القوة الانفجارية لدى أفراد المجموعة التجريبية.



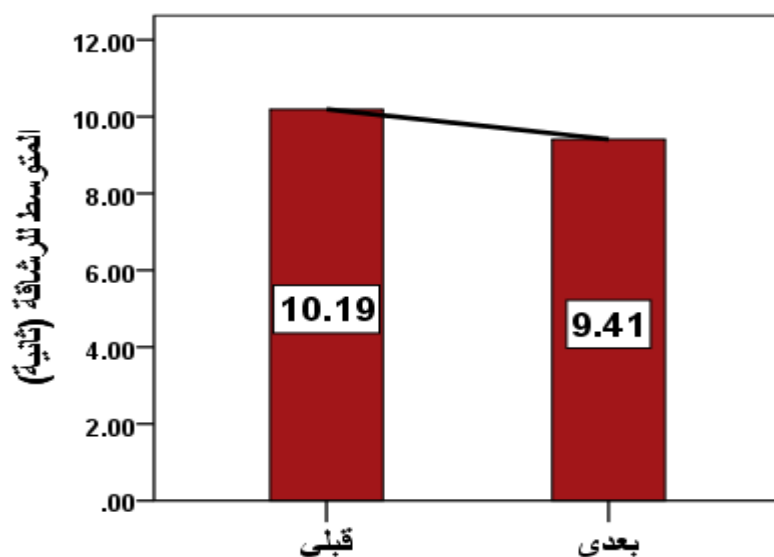
الشكل البياني رقم (2): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير التحمل العام لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (3): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير المرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (4): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير السرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (5): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

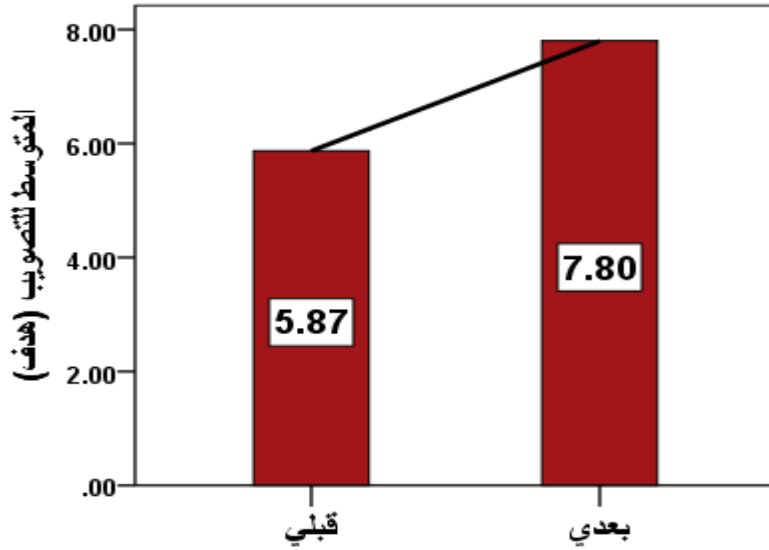
الجدول رقم (5): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية) (ن = 15).

المهارات الأساسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التصويب	هدف	5.87	1.19	7.80	1.01	8.473	*0.000	32.87
الجرى بالكرة	ثانية	18.66	1.41	15.97	2.22	6.337	*0.000	14.41-
رمية التماس	متر	11.70	2.26	13.71	2.41	5.415	*0.000	17.17
التمرير القصير	درجة	4.67	1.50	6.73	0.70	4.928	*0.000	44.11
السيطرة	ثانية	24.18	18.05	37.72	22	3.594	*0.003	55.99
ضرب الكرة بالرأس	درجة	1.87	0.74	3.07	0.80	8.290	*0.000	64.17

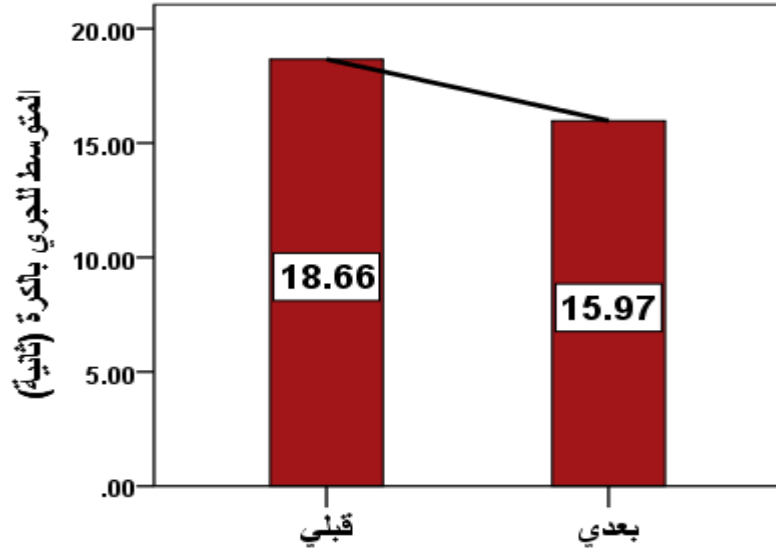
* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدل

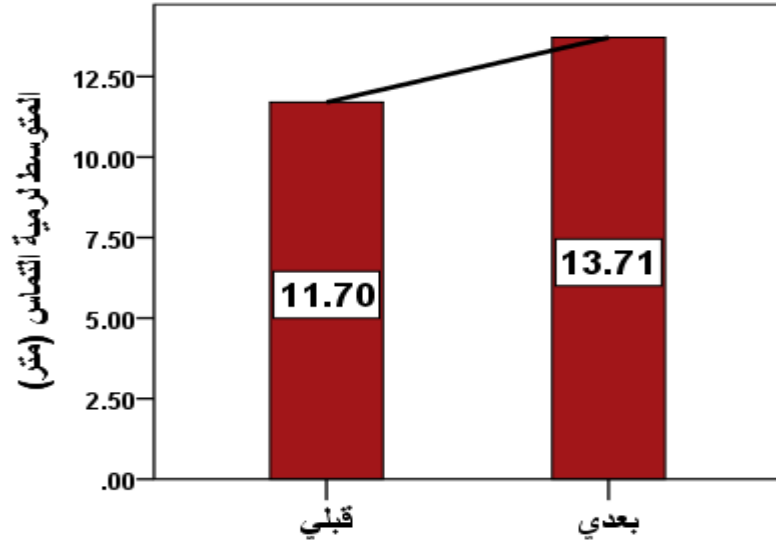
هذه النتائج على وجود أثر للبرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير جميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير لها كآآتي: (التصويب (32.87%)، الجري بالكرة (14.41%)، رمية التماس (17.17%)، التمرير القصير (44.11%)، السيطرة (55.99%)، ضرب الكرة بالرأس (64.17%). والأشكال البيانية (6 - 11) تبين ذلك.



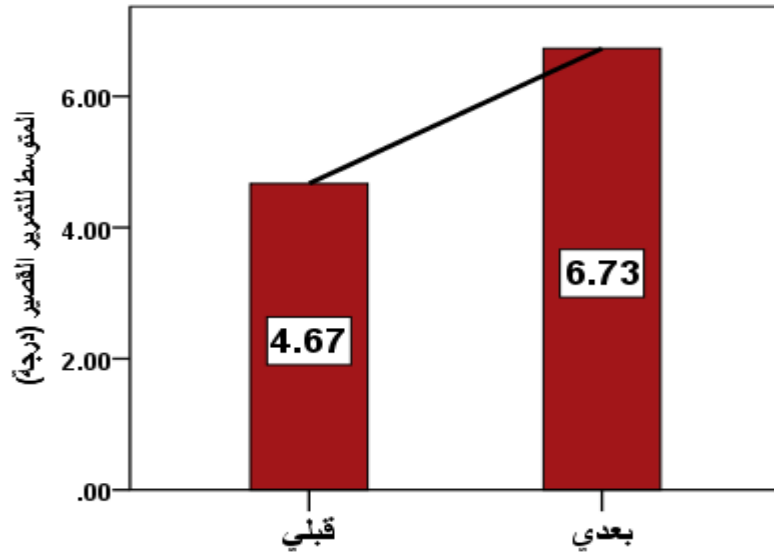
الشكل البياني رقم (6): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية.



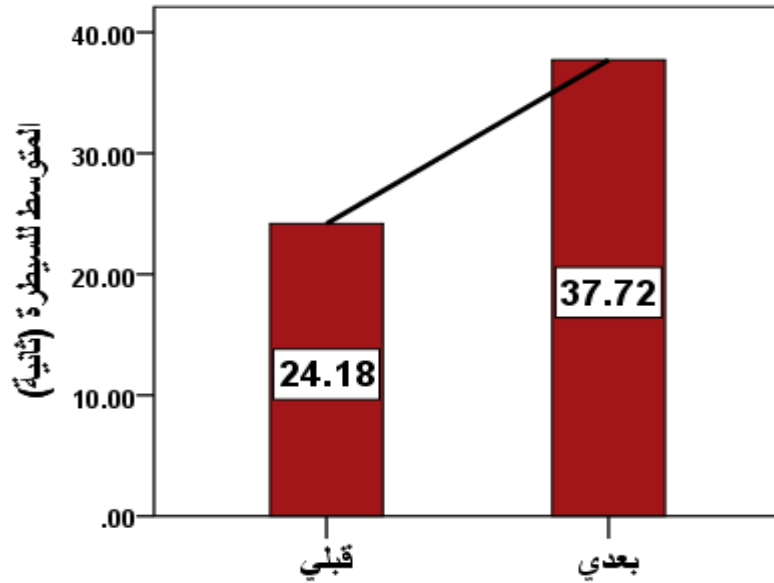
الشكل البياني رقم (7): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



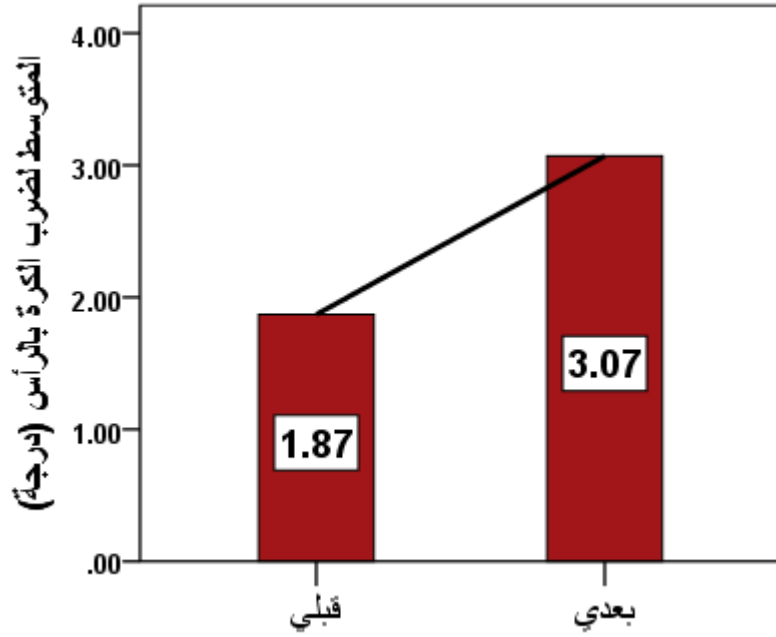
الشكل البياني رقم (8): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير مهارة رمية التماس لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (9): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة التمرير القصير لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (10): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة السيطرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (11): أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة).

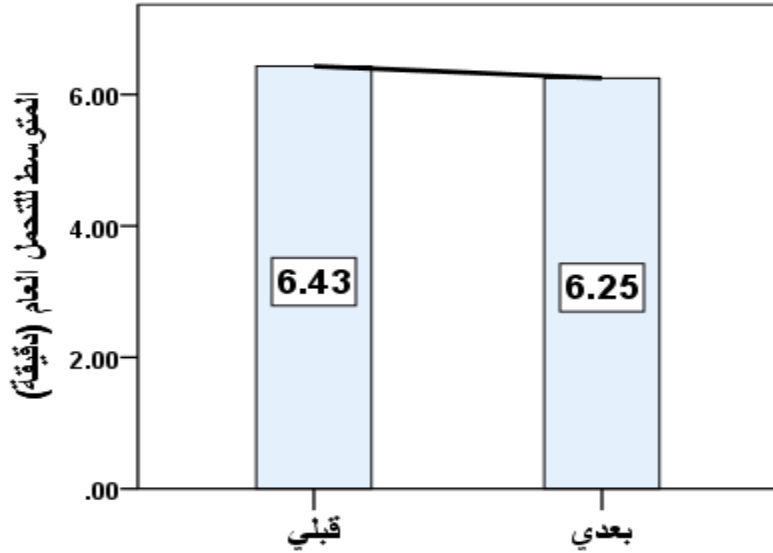
وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين رقم (7،6) تبين ذلك.

الجدول رقم (6): أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة) (ن = 15).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
3.46	0.135	1.587	0.19	2.09	0.24	2.02	متر	القوة الانفجارية
2.99-	0.003*	3.528	0.68	6.25	0.53	6.43	دقيقة	التحمل العام
2.70	0.082	1.871	4.55	7.60	4.67	7.40	سم	المرونة
3.08-	0.168	1.453	0.49	4.71	0.42	4.86	ثانية	السرعة (30 م)
1.03-	0.076	1.915	0.61	10.53	0.53	10.64	ثانية	الرشاقة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه بالرغم من وجود فروق ظاهر بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للقدرات البدنية (القوة الانفجارية، المرونة، السرعة، الرشاقة) لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة الضابطة) إلا أنها كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدي في متغير التحمل العام. وتدل هذه النتائج على أن للبرنامج التدريبي التقليدي كان أثر إيجابي على تطوير التحمل العام لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير له (2.99 %)، والشكل البياني (12) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (12): أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير التحمل العام لدى أفراد المجموعة الضابطة.

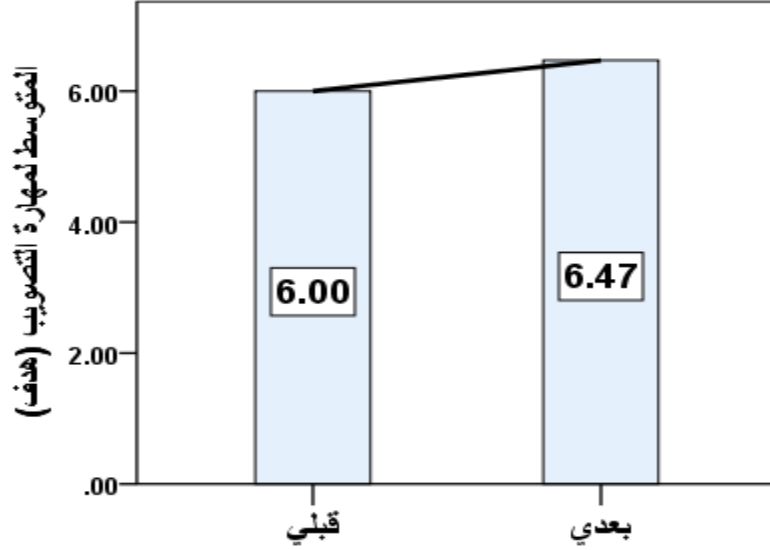
الجدول رقم (7): أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة) (ن = 15).

المهارات الأساسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التصويب	هدف	6	1.30	6.47	1.13	3.500	0.004*	7.83
الجري بالكرة	ثانية	19.66	2.80	19.04	3.03	0.628	0.540	3.15-
رمية التماس	متر	11.61	1.61	11.85	1.64	3.759	0.002*	2.06
التمرير القصير	درجة	4	1.69	4.73	1.58	1.519	0.151	18.25
السيطرة	ثانية	23.91	13.92	25.63	13.73	2.277	0.039*	7.19
ضرب الكرة بالرأس	درجة	2.20	0.56	2.40	0.51	1.871	0.082	9.09

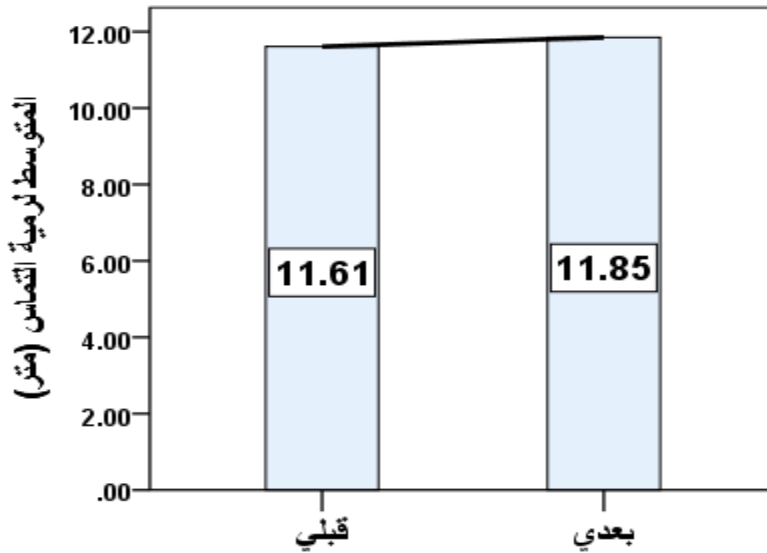
* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المهارات الأساسية (التصويب، رمية التماس، السيطرة) لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير القصير، ضرب الكرة بالرأس). ومما

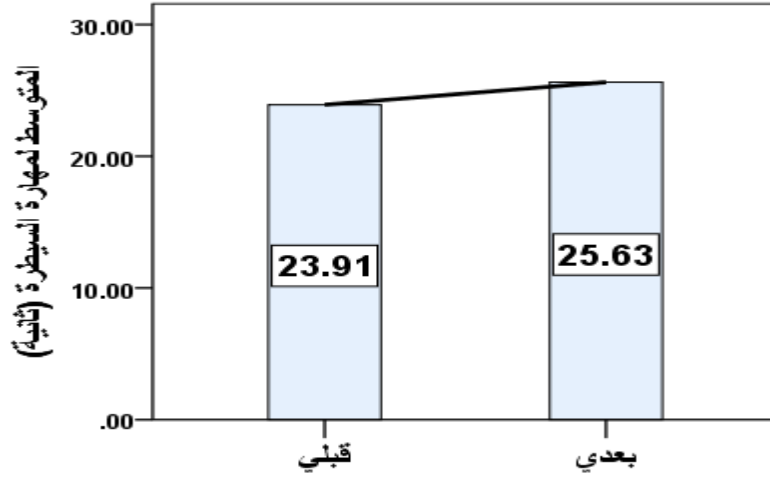
يعني ذلك أن للبرنامج التدريبي التقليدي أثر دال على تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (التصويب، رمية التماس، السيطرة) لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (التصويب (7.83%)، رمية التماس (2.06%).



الشكل البياني رقم (13): أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير مهارة التصويب لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (14): أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير مهارة رمية التماس لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (15): أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير مهارة السيطرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين

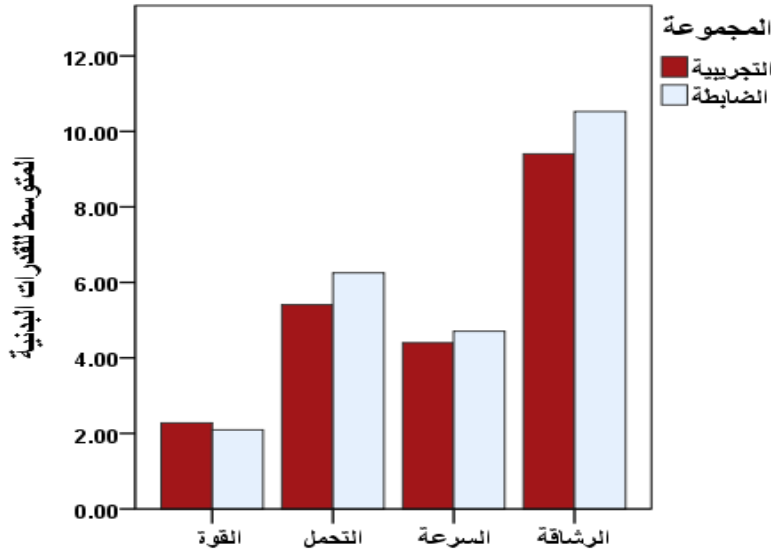
(Independent t- test)، ونتائج الجدولين رقم (8،9) تبين ذلك.

الجدول رقم (8): نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 15)		التجريبية (ن = 15)		وحدة القياس	المجموعة القدرات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.004*	3.090	0.19	2.09	0.13	2.28	متر	القوة الانفجارية
0.001*	-3.802	0.68	6.25	0.53	5.41	دقيقة	التحمل العام
0.570	0.575	4.55	7.60	3.66	8.47	سم	المرونة
0.046*	-2.093	0.49	4.71	0.29	4.40	ثانية	السرعة (30 م)
0.000*	-4.385	0.61	10.53	0.78	9.41	ثانية	الرشاقة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة، والشكل البياني رقم (16) يبين ذلك.



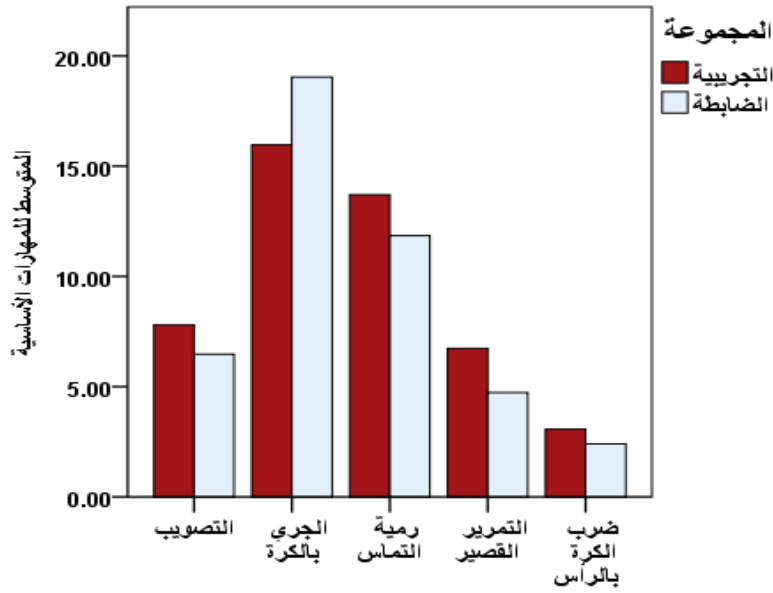
الشكل البياني رقم (16): متوسط القياس البعدي للقدرات البدنية الدالة إحصائياً لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (9): نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30).

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 15)		التجريبية (ن = 15)		وحدة القياس	المجموعة القدرات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.004	3.409	1.13	6.47	1.01	7.80	هدف	التصويب
*0.004	3.165-	3.03	19.04	2.22	15.97	ثانية	الجرى بالكرة
*0.020	2.467	1.64	11.85	2.41	13.71	متر	رمية التماس
*0.000	4.479	1.58	4.73	0.70	6.73	درجة	التمرير القصير
0.082	1.805	13.73	25.63	22	37.72	ثانية	السيطرة على الكرة
*0.011	2.729	0.51	2.40	0.80	3.07	درجة	ضرب الكرة بالرأس

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة ما عدا مهارة السيطرة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والشكل البياني رقم (17) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (17): متوسط القياس البعدي للمهارات الأساسية لكرة القدم الدالة إحصائياً لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المراجع

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدلل هذه النتائج على وجود أثر دال للبرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير لها كالاتي: (القوة الانفجارية (9.61%)، التحمل العام (11.45%)، المرونة (25.85%)، السرعة (6.96%)، الرشاقة (7.65%).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدلل هذه النتائج على وجود أثر للبرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير جميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير لها كالاتي: (التصويب (32.87%)، الجري بالكرة (14.41%)، رمية التماس (17.17%)، التمرير القصير (44.11%)، السيطرة (55.99%)، ضرب الكرة بالرأس (64.17%).

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

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة).

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه بالرغم من وجود فروق ظاهر بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للقدرات البدنية (القوة الانفجارية، المرونة، السرعة، الرشاقة) لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة الضابطة) إلا أنها كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، بينما كانت الفروق دالة احصائياً ولصالح القياس البعدي في متغير التحمل العام. وتدل هذه النتائج على أن للبرنامج التدريبي التقليدي كان أثر ايجابي على تطوير التحمل العام لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير له (2.99%).

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المهارات الأساسية (التصويب، رمية التماس، السيطرة) لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التميرير القصير، ضرب الكرة بالرأس). ومما يعني ذلك أن للبرنامج التدريبي التقليدي أثر دال على تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (التصويب، رمية التماس، السيطرة) لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (التصويب (7.83%)، رمية التماس (2.06%).

ويعزو الباحث ذلك إلى الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الأهتمام بتوزيع الحمل، وعدم مراعاة الفروق الفردية، والتخطيط المناسب للبرامج التدريبية والإشراف عليه بعناية ودقة، كما ان التمرينات المتشابهة والخالية من التجديد والإثارة الأثر في نفوس اللاعبين مما يبعث الملل وعدم الإقدام لدى اللاعبين، مما ينعكس ذلك على مستواهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994)، (الديري والعكور، 2009)، (الشرقاوي، 2009)، (عليان سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر البدنية والمهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون أي تقنين منظم .

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما في القياس القياس البعدي لمتغير المرونة .

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة ما عدا مهارة السيطرة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية .

وانتقلت هذه الدراسة مع دراسة الوتد (2011) ودراسة سعد (2003) في أن البرامج التدريبية المقننة كان لها الدور الإيجابي في تطوير المستوى الخططي لدى أفراد المجموعة التجريبية على حساب أفراد المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية للقياس البعدي بأن أحتواء البرنامج التدريبي المقترح على مواقف خططية ساعدت على تطوير الجانب البدني والمهاري لدى المجموعة التجريبية، بينما أختلفت هذه الدراسة (محمود، 1989) التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارة واحدة، ومن هنا تتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. واستخدام برامج تدريبية مقننة من قبل المدربين وهكذا تم التعامل مع جميع المواقف الخططية من خلال التدرج من السهل إلى الصعب في التمارين وثم الانتقال إلى اللعب الجماعي وتطبيق كل المواقف الخططية من خلال اللعب، وأيضاً التعاون الملحوظ من قبل اللاعبين وسهولة استيعابهم للمواقف الخططية كان الدور الإيجابي في التقدم الملحوظ للجانب البدني والمهاري، ويعزو الباحث أيضاً عدم التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى عدم استخدام البرامج التدريبية الخططية المقننة التي تهدف إلى رفع وتطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين.

وانتقلت هذه الدراسة مع دراسة سعد (2003) ودراسة سلطان (2004) حيث أن نتائج هذه الدراسات لم تشر إلى أي تقدم أو تحسن في مستوى القدرات الخططية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (السرعة، والقوة، والمرونة، والرشاقة، والتحمل العام) .
2. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (التصويب، الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير القصير، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالرأس) .
3. أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية والمهارية .
4. المواقف الخطئية لها تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية والمهارية وكذلك له أثر ايجابي على اللاعبين وتؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

يوصي الباحث ببعض التوصيات من خلال النتائج الآتية:

1. ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.
2. التركيز على الجانب الخطئي من قبل المدربين وضرورة تركيز اللاعبين على الاستفادة منه قدر المستطاع.

3. التأكيد على معرفة المدرب بالفروق الفردية بين اللاعبين وحرصه على مراعاتها.

4. استخدام أساليب وطرق مختلفة في التدريب.

5. تخصيص دورات تدريبية للمدربين تبين لهم أهمية الجانب البدني والمهاري والخططي في كرة القدم.

6. التأكيد على التمرين الخططي للاعبين لما له من أثر إيجابي على مستوى اللاعب خاصة في المراحل البدائية من التدريب.

7. إجراء المزيد من الدراسات الخاصة على الألعاب الجماعية الأخرى، مثل: كرة اليد، والطائرة... إلخ.

8. عمل برامج تدريبية مشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: قائمة المراجع العربية.

- القراءن الكريم.
- الحديث النبوي الشريف.
- إبراهيم، مفتي. (1994). *الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أبو عبده، حسن السيد. (2008). "الإعداد البدني للاعب كرة القدم"، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.
- الأطرش، محمود، أبو شهاب، عصام. (2016). *قانون كرة القدم 2015*، توضيح مواد القانون تعليمات للحكام والمراقبين، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن .
- الأطرش، محمود؛ إبراهيم، هاشم. (2009). "أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية". (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- الأطرش، محمود. (2008). *تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم*، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج22، ع (5)، ص (1625-1652). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

- البساطي، أمر الله أحمد. (1995). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
- شعلان، إبراهيم، العيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريب عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- بن لكحل، منصور. (2007). "دراسة تحليلية للتصرف الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم من سن 16 إلى 18 سنة في دولة الجزائر"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد 49. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. مصر.
- الجبالي، عويس. (2003). "التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق". جامعة حلوان. القاهرة. مصر.
- الجبالي، عويس. (2001). "التدريب الرياضي _ النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.
- حسن، ممدوح. (2006). "بناء التصور الخططي لدى مبتدئي منافسات كرة القدم وتأثيره على الأداء الحركي الهجومي ومستوى التفكير الخططي"، المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم التربية البدنية الرياضية، الجزء الثالث. جامعة الإسكندرية. مصر.
- حسن، هاشم ياسر. (2012). "التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الخشاب، زهير قاسم. (1999). كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.
- حسين، رائد. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

- حماد، مفتي إبراهيم. (1994). "المرجع الشامل في التدريب الرياضي"، دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.
- حماد، مفتي إبراهيم. (1990). "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- خريبط، ريسان مجيد. (1995). "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي". بغداد. العراق.
- الداوود، راتب. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي"، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (25)، (10). نابلس. فلسطين.
- زهران، عبد الله. (2010). "أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الأولى"، ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية.
- سلامة، حامد. (2013). "أثر التدريب الفترتي عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- سلطان، محمد. (2004). "فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 52. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
- سويدان، خالد. (2015). "فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين". (رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- شحاتة، محمد إبراهيم. (2006). "أساسيات التدريب الرياضي". المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. الإسكندرية، مصر.

- شرجي، محمد. (2013). "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- شرعب، عمر. (2011). "بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمظ. (2001). كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر .
- كماش، يوسف لازم. (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)، عمان، دار الخليج، المملكة الهاشمية الاردنية .
- الشرقاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة". (رسالة دكتوراه). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
- الضمور، بلال عوض خلف. (2011). "أثر تعليم الجوانب الخطئية في كرة القدم باستخدام الحاسوب على التفكير الخطئي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مج. 33، ع. 3.
- طه، إسماعيل وآخرون. (1993). "جماعية اللعب في كرة القدم"، مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
- عبد البصير، عادل محمد. (1999). "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.

- علاوي، محمد حسن. (1994). "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف. القاهرة. مصر.
- عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). "سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"، ط1، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- القدومي، عبد الناصر. (2006). "القدرة اللاأوكسيجينية عند لاعبي فرق الألعاب الجماعية في جامعة النجاح الوطنية في نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث"، مج 13، ع (1)، ص (1-36). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- الكرخي، مقداد غازي مجيد. (2012). "تأثير تمرينات المقتربات الخطئية والتعلم الإتقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخطئي بكرة القدم للناشئين بأعمار 14-16 سنة". كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العراق.
- كماش، يوسف. (2002). "اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم". جامعة الناصر. ليبيا.
- محمد، مفتي إبراهيم. (1994). "الجديد في الإعداد المهاري والخطئي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.
- مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. جمهورية مصر العربية .

- مختار، حنفي محمود .(1993). الاختبارات والمقاييس للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،
- مختار، حنفي. (1990). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- مختار، حنفي .(1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مدينة نصر .
- مختار، حنفي .(1999). المدير الفني لكرة القدم. مركز الكتاب للنشر: مصر الجدية - القاهرة .
- مفتي، إبراهيم. (2004). "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، دار الكتاب العربي. القاهرة. مصر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط2، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- المولى، موفق مجيد. (2010). "مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.
- النمري، مشعل عدي. (2013). "مهارات كرة القدم وقوانينها"، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- الوند، علاء عبد الرحمن محمد. (2011). "مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية"، مجلة جامعة النجاح الوطنية. (رسالة ماجستير منشورة). نابلس. فلسطين.
- الوقاد، محمد رضا. (2003). "التخطيط الحديث في كرة القدم"، ط1. القاهرة. مصر.

- الوحش، محمد، إبراهيم، مفتي (1994). أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- رزق الله، بطرس. (1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية .
- السيد، زهران. (2008). المهارات الفنية في كرة القدم. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

ثانياً: قائمة المراجع الإنجليزية.

- Auld, R. K. (2006). **The Relationship between Tactical Knowledge and Tactical Performance for varying Levels of Expertise**. Master theses, Dissertations and graduate Research Overview, Paper1.
- Hans. (2007). **The effect of the skills on the plans of the 520.e teamwork, R.Q. NO. 4** Hamyle, London.
- Hara, D. (1982). **Principles of Sports Training Introduction to the theory of training**. Sportverlag. Berlin.
- Harra, D. G. & Warr, D. R. (2000). **Talent Identification and Women's Soccer, Journal Of Sports Sciences (jss)**.
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players*. **Journal of Strength & Conditioning Research** 25(5): 1285-1292.

- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. & Visscher, C. (2009). *Tactical skills of world-class youth soccer teams*. **Journal of Sports Sciences**, 27(8):807-812.
- Matjews, D. K. & Fox, E. L. (1976). **The Physiological Basis of Physical Education and Athletics**. 2nd ed. Philadelphia W.B.
- Matveev, L. B. (1996). **Concepts of physical education curriculum for the basic stage children (1-9)**. Physical culture: Education, Learning, Training.
- Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). *Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players*. **Journal of Strength & Conditioning Research** 26(7), 1845-1851.
- Montoye, H. J. (1978). **An Introduction to measurement in physical education**. Boston. Allyn and Bacon Inc. Sauners Company.
- Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). *High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training*. **Journal of Strength & Conditioning Research**. 26(1): 53-62.

الملاحق

ملحق رقم (1)



جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

حضرة السيد..... المحترم

تحية طيبة وبعد:

الموضوع : تحكيم الأختبارات المهارية والبدنية

سيقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا – كلية التربية الرياضية /جامعة النجاح الوطنية.

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فانه يشرفني ان أضع بين أيديكم هذا البرنامج التدريبي والأختبارات المهارية والبدنية لناشئي كرة القدم والذي يحتوي على مجموعة من المواقف الخطئية التي تساعد على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية، راجيا منكم الاطلاع عليها وإبداء رأيكم حول ملائمة هذا البرنامج التدريبي لناشئي كرة القدم، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذا البرنامج التدريبي لناشئي كرة القدم.

واقبلوا فائق التقدير والاحترام

الباحث/ سامح مراعبة

اختبارات القدرات البدنية				
العلامة من (10)	الاختبارات		القدرات البدنية	التسلسل
	اختبار الركض (800) متر	1	التحمل العام	1
	اختبار الركض (1000) متر	2		
	اختبار الركض (1500) متر	3		
	اختبار العدو (30) متر	1	السرعة الانتقالية	2
	اختبار العدو (40) متر	2		
	اختبار العدو (50) متر	3		
	اختبار الجري المتعرج (البارو)	1	الرشاقة	3
	اختبار الجري المكوكي	2		
	ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس	1	المرونة	4
	ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف	2		
	ثني الجذع إلى الخلف من الوقوف	3		
	اختار القوة القصوى- الوثب العريض من الثبات	1	القوة الانفجارية	5

الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

- الاختبار الأول: القوة الانفجارية

اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القدرة العضلية للرجلين.

شرح الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية بطول (1) متر والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحث يلامس الجزء الأمامي من القدمين خط البداية من الخارج ثم يبدأ المختبر بأداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعي للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً وبعدها يقوم المختبر بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع رجعة الذراعين للأمام، ويكون الوثب بالقدمين معاً وتعطى ثلاث محاولات للمختبر وتأخذ أفضل محاولة.

طريقة التسجيل: يتم حساب الدرجات عن طريق قياس المسافة من البداية وحتى آخر جزء من جسم المختبر الذي يلامس الأرض، والقياس بالسنتيمتر.

الأدوات المستخدمة: أقماع، شريط قياس.

- الاختبار الثاني: التحمل العام

اسم الاختبار: الركض (1500) متر

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

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

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

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

- الاختبار الثالث: السرعة الانتقالية

اسم الاختبار: العدو (30) متر من بداية متحركة

الهدف من الاختبار: قياس سرعة اللاعب.

شرح الاختبار: يقوم اللاعب بأداء العدو من بداية متحركة؛ أي بالجري لمسافة (10) متر حتى يصل إلى بداية مسافة العدو الأصلية (30) متر والتي تحدد بخط بداية وعلم لينطلق المختبر بأقصى سرعة ممكنة حتى يصل إلى خط النهاية.

طريقة التسجيل: يمنح اللاعب محاولتين ويسجل أقلها زمن، ويسجل الزمن إلى أقرب (1/ 10) ثانية لأحسن محاولة.

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

- الاختبار الرابع: الرشاقة

اسم الاختبار: الجري المتعرج "البارو"

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

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

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

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

- الاختبار الخامس: المرونة

اسم الاختبار: ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس الطويل

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

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

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

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

ملحق رقم (2)

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

الأول : الجري بالكرة (المحاورة)

اسم الاختبار: الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم

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

الأدوات:

• 10قوائم كرة قدم.

• كرة قدم .

• ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:

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

• يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

التسجيل:

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

• يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

الثاني: التمرير

اسم الاختبار: دقة التمرير القصير الأرضي.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير القصير.

الأدوات:

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

وصف الاختبار:

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

التسجيل:

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

ثالثاً: السيطرة على الكرة

اسم الاختبار: السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة

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

الأدوات:

- كرة قدم .
- جزء من ملعب كرة القدم.

وصف الاختبار:

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

التسجيل:

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

رابعاً: التصويب

اسم الاختبار: دقة التصويب على المرمى .

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات:

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

وصف الاختبار:

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

التسجيل:

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

سادساً: ضرب الكرة بالرأس

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

الأدوات:

- كرة قدم قانونية.
- ملعب كرة قدم.
- مرمى كرة يد.

طريقة أداء الاختبار:

- يتم تقسيم المرمى إلى أربعة مناطق بواسطة شريطين طولاً وعرضاً، يتم تحديد أربع مناطق
- يقف اللاعب خلف خط ضربة الجزاء على بعد (7) م من مرمى كرة اليد.

- يقوم المدرب برمي الكرة عالياً ليضربها اللاعب بالرأس أماماً نحو المرمى المقسم إلى أربعة أجزاء و إلى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب.
- يضرب اللاعب الكرة بالرأس (4) مرات متتالية .

التسجيل:

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

بسم الله الرحمن الرحيم

أستمارة استفتاء "الخبراء"

الأستاذ الدكتور :..... المحترم

سيقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية " والدراسة تعتبر استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية . ونظراً لما يتطلبه العمل العلمي من الاستعانة براء ذوي الخبرة في مجال أختصاصهم للاستفادة بما لديهم من علم وتجربة. لذا يأمل الباحث مشاركة سيادتكم بتسجيل آرائكم في تحديد الجوانب الأساسية التي يبنى عليها البرنامج التدريبي من خلال عدة اختبارات أسفرت عنها نتائج مسح برامج تدريب معظم الدراسات المشابهة، وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم وذلك بوضع (x) أمام أفضل أختيار ترونه سيادتكم.

ولا يسعنى سوى تقديم الشكر لمساهمتم الايجابية ورأيكم الذي سيثرى البحث في الوصول الى نتائج نأمل ان تعمل على النهوض برياضة كرة القدم في فلسطين .

- تدوين ملاحظاتكم حول صحة البرنامج .

- تعديل الفقرات التي تحتاج الى تعديل .

- أي ملاحظات أخرى.

الباحث

ملحق (2) البرنامج التدريبي

الوحدة الأولى		
هدف الوحدة التدريبية		
التحمل العام + تنمية التمرير والمساعدة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
متوسط	120 دقيقة	ملعب بلدية قفيلية

مخطط التدريب العملي	الراحة	الشدة	زمن العمل	الأهداف وشرح التدريب	الأجزاء						
		%60 إلى %70	15 دقيقة	مجموعتان (أ - ب) يمررن لاتبني (أ) الكرة للاعبين (ب) الموجودين داخل المربع ويجري لاتبني (ب) لايجاد احد من المجموعة (أ) مع تبادل المراکز	الجزء التمهيدي						
		%65	25 دقيقة	الأهداف : 1. تنمية التحمل العام 2. تطوير التمرير والمساعدة تنظيم وشرح التدريب: 1) الجري بكرة بسرعة متوسطة في مجموعتين حيث لا يتجاوز التيض (140 - 160) في الدقيقة.	الجزء الرئيسي						
	3 دقيقة	%75	25 دقيقة	2) اللعب (5 ضد 5) حيث يحاول كل فريق حيازة الكرة من خلال التمرير والمساعدة.							
	1 دقيقة	%60	45 دقيقة	3) تطوير التمرير السابق بحيث يصبح (7 ضد 7 + حراس مرسي) .							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 33%;">المساحة</th> <th style="width: 33%;">اللاعبين</th> <th style="width: 33%;">الأدوات</th> </tr> <tr> <td>20x20م</td> <td>5 ضد 5</td> <td>كرات - أقماع - شياحات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	20x20م	5 ضد 5	كرات - أقماع - شياحات					
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
20x20م	5 ضد 5	كرات - أقماع - شياحات									
	1 دقيقة										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 33%;">المساحة</th> <th style="width: 33%;">اللاعبين</th> <th style="width: 33%;">الأدوات</th> </tr> <tr> <td>30x20م</td> <td>7 ضد 2 + 7 حراس</td> <td>كرات - أقماع - شياحات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	30x20م	7 ضد 2 + 7 حراس	كرات - أقماع - شياحات					
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
30x20م	7 ضد 2 + 7 حراس	كرات - أقماع - شياحات									
		%40	5 دقائق	عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجدع من وضعيه الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.	الجزء الختامي						

الوحدة الثانية		
هدف الوحدة التدريبية		
التحمل العام + التمرير والمساندة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
أقل من المتوسط	120 دقيقة	ملعب بلدية قفيلية

مخطط التدريب العملي	الراحة	الشدة	زمن العمل	الأهداف وشرح التدريب	الأجزاء						
		%60 إلى %70	20 دقيقة	ثريقان (3 ضد 3) التمرير والمساندة بين اللاعبين لكل عشر تمريرات متتالية هدف مع وجود (2) لاعبان مساندة مع الفريق المستهدف على الكرة	الجزء التمهيدي						
 <table border="1" data-bbox="236 1276 730 1355"> <tr> <td>المساحة</td> <td>اللاعبين</td> <td>الأدوات</td> </tr> <tr> <td>(50×50)متر</td> <td>8 ضد 8</td> <td>كرات - أقماع - شباكات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	(50×50)متر	8 ضد 8	كرات - أقماع - شباكات	3 دقيقة	%60	35 دقيقة	<p>الأهداف :</p> <p>1- التمرير والمساندة 2- التحمل العام</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>1- اللعب (8 ضد 8) التمرير بين اللاعبين مع استلام اللاعب من نفس الفريق خلف اللاعبين شرط تسجيل نقطة والتمرير من ثلاث لمسات.</p> <p>2- يقوم اللاعبون بالتمرير بالكرة حول الأقماع بطريقة نظرية بسرعة منظمة يصل لبعض اللاعبين من (140 - 160) نبضة في الدقيقة.</p>	الجزء الرئيسي
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
(50×50)متر	8 ضد 8	كرات - أقماع - شباكات									
 <table border="1" data-bbox="236 1780 730 1859"> <tr> <td>المساحة</td> <td>اللاعبين</td> <td>الأدوات</td> </tr> <tr> <td>الملعب كامل</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>أقماع - كرات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	الملعب كامل	جميع اللاعبين	أقماع - كرات		%45	15 دقيقة	عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إبطية.	الجزء الختامي
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
الملعب كامل	جميع اللاعبين	أقماع - كرات									

الوحدة الثالثة		
هدف الوحدة التدريبية		
التحمل العام + المحاوراة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
عالي	120 دقيقة	ملعب بلدية تلقيلية

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	فريقان واللعب بالكرة باليد والتسجيل بالرأس .	20 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	الأهداف : 1- تطوير أساليب التمرأة . 2- التحمل العام . تنظيم وشرح التدريب: 1- مجموعتان مقابل حارس المرمى حيث يقوم المهلكم بالمرأة والتصويب على المرمى . 2- تسمية بين فريقين (6 ضد 6) + لاعبين مستثنين + حراسي مرمى . 3- يقوم للاعبين بالجرى بالكرات في مجموعتين تتكون من (3 - 5) لاعبين والجرى 8 دقائق 3 x 3 دقائق راحة .	25 دقيقة	%80	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="231 1064 758 1137"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(30 x 30)م</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - أقناع - شباحات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	(30 x 30)م	جميع اللاعبين	كرات - أقناع - شباحات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
	(30 x 30)م	جميع اللاعبين	كرات - أقناع - شباحات								
35 دقيقة	%50 إلى %60	1 دقيقة	<table border="1" data-bbox="247 1169 758 1512"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>أقناع - كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	جميع اللاعبين	أقناع - كرات		
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
كامل الملعب	جميع اللاعبين	أقناع - كرات									
10 دقائق	%40		عمل تمارين مروية لمفاصل الجسم والجزع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة .	الجزء الختامي							

الوحدة الرابعة		
هدف الوحدة التدريبية		
الضاح (1 ضد 1) + الكفاح على الكرة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
القصي	120 دقيقة	صالح خلف

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	يقسم اللاعبين إلى فريقين، حيث يتبادل كل لاعبين التمرير بالكرة لمدة (5) دقائق ثم يقوم اللاعب الأول بالمرأعة ويحاول اللاعب الثاني قطع الكرة والاستحواذ عليها ثم يصبح العكس.	20 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	الأهداف: 1 الضاح (1 ضد 1). تنظيم وصف التدريب: 1- يقوم المرسل بتحرير الكرة للمهاجم ويقوم المدافع بمقلته ومنعه من التسجيل مع التركيز على الجوانب الفنية للضاح (1 ضد 1) مع حارس مرمى، واللاعب الذي يتصل على الكرة يقوم بحرقها والاضطراب بها ومنع المدافع من الحصول عليها لمدة 10 ثوانٍ بعدها محاولة تسجيل هدف.	45 دقيقة	%85	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="322 1124 759 1227"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - أقماع - شباكات</td> <td>مجموعتين من اللاعبين + حارس مرمى</td> <td>(25x25)م</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - أقماع - شباكات	مجموعتين من اللاعبين + حارس مرمى	(25x25)م
	الأدوات	اللاعبين	المساحة								
	كرات - أقماع - شباكات	مجموعتين من اللاعبين + حارس مرمى	(25x25)م								
2- تطوير التدريب واللاعب (7 ضد 7) مع التركيز على الضاح (1 ضد 1) مع حارس مرمى.	40 دقيقة	%90	3 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="322 1624 759 1727"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - أقماع - شباكات</td> <td>(8 ضد 8) + 2 حراس</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - أقماع - شباكات	(8 ضد 8) + 2 حراس	نصف ملعب	
الأدوات	اللاعبين	المساحة									
كرات - أقماع - شباكات	(8 ضد 8) + 2 حراس	نصف ملعب									
الجزء الختامي	كل لاعبين مع بعض الأول يجري باتجاهات مختلفة واللاعب الآخر يجري بالكرة خلفه كمثل ثم التبديل وبعد ذلك إطلاات.	10 دقائق	%30								

الوحدة الخامسة		
هدف الوحدة التدريبية		
التولقي + التصويب على العرمي		
شدة التدريب	الزمن	المكان
متوسط/عالي	120 دقيقة	ملعب بلدية قفيلية

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	مجموعتان متقابلتان حيث يقوم اللاعب الأول في المجموعة الأولى بالتصويب لللاعب المقابل في المجموعة الثانية ثم يجري بين الأتباع ويتوجه خلف المجموعة الثانية.	20 دقيقة	%60 إلى %70		
الجزء الرئيسي	الأهداف: 1- تنمية التولقي لدى اللاعبين. 2- التصويب على العرمي. تنظيم ومرح التدريب: 1- يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات، حيث تقوم المجموعة الأولى بالجرى التولقي بين العصى وتقوم المجموعة الثانية بعملية الفجر بين الطغلات وتقوم المجموعة الثالثة بالجرى بفترة بين الأتباع، مع استمرارية التدريب وانتقال كل مجموعة للتدريب التالي.	45 دقيقة	%60 إلى %70	3 دقيقة	
	2- يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى والثلاثة مهاجمين والمجموعة الثانية مدافعين، يقوم المهاجم في المجموعة الأولى بالجرى بفترة وتحويلها إلى المهاجم في المجموعة الثالثة الذي يقوم بفجر الحواجز في نفس التوقيت ثم يستلم الكرة ثم التصيد على العرمي بينما يقوم المدافع في المجموعة الثانية بالجرى المتصرح بين الأتباع ومحاولة منع المهاجم من التصيد على العرمي.	40 دقيقة	%60	2 دقيقة	
الجزء الختامي	عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.	10 دقائق	%40		

المساحة	اللاعبين	الأدوات
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أعلام - حلقات - عصى

المساحة	اللاعبين	الأدوات
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - أعلام - حواجز - شياحات

الوحدة السابعة		
هدف الوحدة التدريبية		
القوة العامة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
القصي	120 دقيقة	صالح خلف

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	أربع مجموعات في كل زاوية من المربع مجموعة حيث يتم التصير بالعرض والتحرك نظري والعكس مع أداء بعض تدريبات التوافق والإطلاات الجيدة تمهيدا للقوة.	20 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	الأهداف: تنمية القوة العامة. تنظيم ومرح التدريب: 1- عمل (8 محطات) لتنمية القوة العامة حيث كل محطة لمدة دقيقة مع التورن على كل محطات والفرار من (3 - 5) مع راحة بين كل فرار مدة دقيقة ونصف وعلى إطلاات. 2- لعب (3 ضد 3) في مربع 20×20 مع الضغط العملي	50 دقيقة	%85 فأعلى	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="319 1164 742 1265"> <tr><td>المساحة</td><td>اللاعبين</td><td>الأدوات</td></tr> <tr><td>دائرة</td><td>جميع اللاعبين</td><td>كرات طبية - كرات - كراسي - حبال - حواجز - أشعاع</td></tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	دائرة	جميع اللاعبين	كرات طبية - كرات - كراسي - حبال - حواجز - أشعاع
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
دائرة	جميع اللاعبين	كرات طبية - كرات - كراسي - حبال - حواجز - أشعاع									
الجزء الختامي	الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الإطلاات.	10 دقائق	%50	3 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="319 1680 742 1780"> <tr><td>المساحة</td><td>اللاعبين</td><td>الأدوات</td></tr> <tr><td>مربع (20×20)م</td><td>3 ضد 3</td><td>أشعاع - شياحات</td></tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	مربع (20×20)م	3 ضد 3	أشعاع - شياحات
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
مربع (20×20)م	3 ضد 3	أشعاع - شياحات									

الوحدة الثامنة		
هدف الوحدة التدريبية		
الشاط (2 ضد 2)		
شدة التدريب	الزمن	المكان
عالي	120 دقيقة	ملعب بلدية قنيطرة

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	الجري لمدة خمس دقائق مع أداء حركات المرونة ثم اللعب داخل مربع (2 ضد 2) .	20 دقيقة	%60 إلى %70		
الجزء الرئيسي	الأهداف : 1- الشاط (2 ضد 2) .	45 دقيقة	%60 إلى %70	2	
	تنظيم وشرح التدريب: 1- يقوم المرسل بتعزيز الكرة للمهاجمين ويقوم المهاجمين بمحاولة قطع الكرة والشاط عن المرسل مع التركيز على الجوانب الفنية في الشاط (2 ضد 2) .			3	
	2- تطوير التدريب بحيث يكون (7 ضد 7) مع التركيز على الشاط (2 ضد 2) .				
الجزء الختامي	كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع أجزاء الجسم ثم إطلاات.	10 دقائق	%50		

الوحدة التاسعة		
هدف الوحدة التدريبية		
السرعة + وضعية اللاعب + بناء الهجوم 11 ضد 11		
شدة التدريب	الزمن	المكان
اقصى	120 دقيقة	ملعب بلدية لتقليبة

مخطط التدريب العملي	الراحة	الشدة	زمن العمل	الأهداف وشرح التدريب	الأجزاء						
		%60 إلى %70	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - الجري على شكل دائرة حول لاعب. - عمل تمرين بدون كرة. - إطلاات. 	الجزء التمهيدي						
 <table border="1" data-bbox="335 1064 758 1131"> <tr><td>المساحة</td><td>اللاعبين</td><td>الأدوات</td></tr> <tr><td>نصف ملعب</td><td>20</td><td>أشعاع - كرة - شباكات</td></tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف ملعب	20	أشعاع - كرة - شباكات	3 دقيقة	%95 فأعلى	25 دقيقة	<p>الأهداف:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تطوير السرعة. 2. بناء الهجوم 11 ضد 11. <p>تنظيم وفرح التدريب:</p> <p>(1) السرعة:</p> <p>الجري بأكثري سرعة بمسالك مختلفة وباتجاه العودة للوضع الطبيعي بين الضربات، وتطوير الانحواء على الكرة بسرعة عالية.</p> <p>(2) بناء الهجوم 11 ضد 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اتخاذ وضع جيد لاستلام الكرة. - الظهيرين يتحركان جانباً لتفتح اللعب. - لاعب الوسط يتحركوا للأمام. - المهاجمون يتحرك للأمام نحو مدافع الوسط. - المدافعون حول منطقة الجراء. - الحارس يلعب الكرة لأفضل لاعب كما في الرسم. 	الجزء الرئيسي
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
نصف ملعب	20	أشعاع - كرة - شباكات									
 <table border="1" data-bbox="335 1556 758 1646"> <tr><td>المساحة</td><td>اللاعبين</td><td>الأدوات</td></tr> <tr><td>الملعب كامل</td><td>20+ 2 حراس مرصي</td><td>شباكات - ترات</td></tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	الملعب كامل	20+ 2 حراس مرصي	شباكات - ترات	1 دقيقة	%70 فأعلى	40 دقيقة	<p>(3) تنظيمه (11 ضد 11)</p>	
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
الملعب كامل	20+ 2 حراس مرصي	شباكات - ترات									
		%20	5 دقائق	إطلاات	الجزء الختامي						

الوحدة الحادية عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
وضعية اللاعب المدافع في حالة الدفاع بأربعة لاعبين مع لاعبي ارتكاز		
شدة التدريب	الزمن	المكان
متوسط	120 دقيقة	ملعب بلدية قفيلية

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<p>اللعب ثريتين مع حارسي مرمى كرة يد مع التسجيل بالتقدم ثم عمل إطلاات.</p>	20 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>1- وضعية اللاعب المدافع في حالة الدفاع بأربعة لاعبين مع لاعبي ارتكاز.</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>1- أربعة مدافعين ضد أربعة مهاجمين، حيث يقوم لاعب الوسط المهاجم بتعزيز الكرة لزملائه الثلاثة ويقوم المدافعين الأربعة بالتحرك كوحدة واحدة حسب موقع الكرة مع مراعاة القطر الضيق التي يجب مراعاتها في الدفاع بأربعة لاعبين.</p> <p>2- تطوير التدريب بزيادة عدد المهاجمين والمدافعين بحيث يكون (6 ضد 6) مع التركيز على نطاق الأربعة المدافعين.</p>	40 دقيقة	%50	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="323 1099 748 1196"> <tr> <td>المساحة</td> <td>اللاعبين</td> <td>الأدوات</td> </tr> <tr> <td>الثلث الدفاعي</td> <td>(4 ضد 4) حارسي مرمى</td> <td>كرات - شباكات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	الثلث الدفاعي	(4 ضد 4) حارسي مرمى	كرات - شباكات
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
الثلث الدفاعي	(4 ضد 4) حارسي مرمى	كرات - شباكات									
الجزء الختامي	<p>جري خفيف داخل الدائرة مع جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المروبة للذراعين والرجلين ثم إطلاات.</p>	10 دقائق	%20		 <table border="1" data-bbox="323 1574 748 1671"> <tr> <td>المساحة</td> <td>اللاعبين</td> <td>الأدوات</td> </tr> <tr> <td>نصف ملعب</td> <td>(6 ضد 6)</td> <td>كرات - شباكات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف ملعب	(6 ضد 6)	كرات - شباكات
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
نصف ملعب	(6 ضد 6)	كرات - شباكات									

الوحدة الثانية عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
تحمل السرعة + الدفاع الجماعي		
شدة التدريب	الزمن	المكان
أقل من الأقصى	120 دقيقة	ملعب بلدية تليغلية

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	- جري خفيف 10 دقائق - لعبة كرة اليد . - إطلاات .	15 دقيقة	%60 إلى %70								
	الأهداف: 1. تحمل السرعة . 2. الدفاع الجماعي في الشك الدفاعي . تنظيم ومرح التدريب: (1) تحمل السرعة : يجري اللاعبين بسرعة عالية من التجمع الأول والعودة لخط البداية ومن ثم التجمع الثاني والعودة وهكذا مجموعتين كل مجموعة 3 تكرارات الراحة بين المجموعتين 3 دقائق وبين التكرارات دقيقة ونصف مع مراعاة تغيير شكل الجري . (2) الدفاع الجماعي في الشك الدفاعي: اللعبة 7 ضد 9 وشكل الفريق المدافع 3-2-4 اللعب بنون تصنيف عدد التماسك والفريق المدافع يدافع عن المرمى بشك جماعي. الفريق المهاجم يحاول التسجيل وعند استحواذ الفريق المدافع على الكرة يحاول إيصالها للاعب الهدف. (3) تصنيف (1 ضد 11).	25 دقيقة	%85 فأعلى	2 دقيقة							
			35 دقيقة	%70	2 دقيقة						
الجزء الختامي	مشي حول الملعب . إطلاات .	5 دقائق	%20		<table border="1"> <tr> <td>المساحة</td> <td>اللاعبين</td> <td>الأدوات</td> </tr> <tr> <td>الشك الدفاعي</td> <td>17 لاعب + حارس</td> <td>شباكات - عرات - أقماع</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	الشك الدفاعي	17 لاعب + حارس	شباكات - عرات - أقماع
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
الشك الدفاعي	17 لاعب + حارس	شباكات - عرات - أقماع									

الوحدة الرابعة عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
الحصل العام + التصير		
شدة التدريب	الزمن	المكان
متوسط	120 دقيقة	ملعب بلدية لتقليبة

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	كل لاعب لديه كرة، الجري المتعرج بين الأتباع، مع زيادة السرعة أحياناً ثم عمل بعض الحركات ثم إطلاات جيدة.	25 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	الأهداف: 1- الحصول العام 2- التصير والمسادة	35 دقيقة	%70	3 دقيقة							
	40 دقيقة			2 دقيقة	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>أصماغ</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	جميع اللاعبين	أصماغ
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
كامل الملعب	جميع اللاعبين	أصماغ									
تنظيم وشرح التدريب: 1- يقوم اللاعبون بالجري بشكل متعرج كما هو موضح بالنمط بسرعة متوسطة على أن يتراوح نبض اللاعبين ما بين (140 - 160) نبضة في الدقيقة.	2- التركيز على التصير والمسادة وذلك من خلال اللعب (5 ضد 5).										
الجزء الختامي	الجري الخفيف داخل دائرة منتصف الملعب ثم عمل إطلاات.	15 دقيقة	%20								
					<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(20 x 20) متر</td> <td>(5 ضد 5)</td> <td>كرات - أصماغ - شياحات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	(20 x 20) متر	(5 ضد 5)	كرات - أصماغ - شياحات
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
(20 x 20) متر	(5 ضد 5)	كرات - أصماغ - شياحات									

هدف الوحدة التدريبية		
وضعية اللاعب مع الإستاذ		
شدة التدريب	الزمن	المكان
عالي	100 دقيقة	ملعب بلدية طقيلية

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف. - لعبة المربعات 2 ضد 2. - سرعات. - إطلاات. 	30 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>1. وضعية اللاعب مع الإستاذ.</p> <p>تنظيم ومرح التدريب:</p> <p>1) تمرين رقم 1 : تطوير الإستاذ : اللعب 5 ضد 2 المهاجمون يحاولون تسجيل 10 تمريرات، بينما المدافعون يحاولون استرداد الكرة . عدد التمريرات غير محدد.</p> <p>تمرين رقم 2 : لعبة الإستاذ :</p> <p>1- اللعب 8 ضد 8 + 2 محطتين عند الإستاذ والاستحواد على الكرة .</p> <p>2- التسجيل عند استلام الكرة في خط النهاية .</p> <p>3- رمية تماس عند خروج الكرة .</p>	20 دقيقة	%60	1 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="331 1133 754 1211"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15x15</td> <td>5 ضد 2</td> <td>أصماغ - شياحات - كرات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	15x15	5 ضد 2	أصماغ - شياحات - كرات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
	15x15	5 ضد 2	أصماغ - شياحات - كرات								
20 دقيقة	%70	2 دقيقة		 <table border="1" data-bbox="331 1641 754 1742"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50x60</td> <td>8 ضد 2 + 8 محطتين</td> <td>كرات - شياحات - أصماغ</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	50x60	8 ضد 2 + 8 محطتين	كرات - شياحات - أصماغ	
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
50x60	8 ضد 2 + 8 محطتين	كرات - شياحات - أصماغ									
الجزء الختامي	<p>جري خفيف حول الملعب ثم الطالات</p>	5 دقائق	%30								

الوحدة السادسة عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
تخطيط (الهجوم) + التصويب + المحاورة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
متوسط	120 دقيقة	ملعب بلدية قنيطرة

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	جري حول المربع، ثم عمل تدريبات التوافق نظريا في المربع مع الجري في باقي اضلاع المربع، ويكون تقسيم اللاعبين في مجموعتين، ثم عمل إطلاات.	15 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	الأهداف: 1- تطوير الهجوم تنظيم وشرح التدريب: 1- يبدأ التدريب بتمريرة من حارس المرمى إلى المدافع والذي يسيط الكرة ويمررها للظهير الأيمن والذي يسيطر عليها ويجري بها لوسط الملعب ثم يمررها للاعب الوسط الأيمن والذي بدوره يمررها للمهاجم الأول والذي يجري بها للخارج ومن ثم يقوم بتمرير كرة عرضية عالية للمهاجم الأخر والذي يتواجد في المنطقة المغلقة، حيث يلعبها خلفه للاعبين القدمين من الخلف ومن ثم التصويب على المرمى، يتم اللعب من الجانبين الأيمن والأيسر.	30 دقيقة	%70	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="328 1122 751 1227"> <tr> <td>المساحة</td> <td>اللاعبين</td> <td>الأدوات</td> </tr> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>(6 مهاجمين ضد 6 مدافعين)</td> <td>كرات - شباحات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	(6 مهاجمين ضد 6 مدافعين)	كرات - شباحات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
	كامل الملعب	(6 مهاجمين ضد 6 مدافعين)	كرات - شباحات								
2- تطوير التدريب ليصبح بوجه مدافعين، حيث يكون الشراع في البداية سلبى ثم بعد ذلك إيجابي، ويتحول المهاجم مرؤعه وتصويب هدف أو التصير للرميل وإسنده. 3- اللعب تقسيمة (11 ضد 11) لفرقتين فيها على الجانب الخططي العكس.	30 دقيقة	%70	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="328 1630 751 1736"> <tr> <td>المساحة</td> <td>اللاعبين</td> <td>الأدوات</td> </tr> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>(11 ضد 11)</td> <td>كرات - شباحات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	(11 ضد 11)	كرات - شباحات	
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
كامل الملعب	(11 ضد 11)	كرات - شباحات									
الجزء الختامي	كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع أجزاء الجسم ثم إطلاات.	5 دقائق	%30								

الوحدة السابعة عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
المرونة + المحورة + الكفاح على الكرة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
عالي	120 دقيقة	ملعب بلدية لتقنية

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	الجري لمدة خمس دقائق مع أداء حركات المرونة لكل من الجذع ومفاصل الجسم المختلفة ثم اللعب داخل مربع (2 ضد 2).	30 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	الأهداف: 1- المرونة والمحورة والكفاح على الكرة. تنظيم ومرح التدريب: 1- يقوم المرسل بتصوير الكرة للمهلحين ويقوم المدللين بمحاولة قطع الكرة والشاغ عن المرسل مع التركيز على الجوانب العبية في الشاغ (3 ضد 3) مع التركيز على المحورة والتخلص من الخصم أو التصير مع التحرك لمنح جديد للكرة ويقوم المدافع بمحاولة الكفاح من أجل الحصول على الكرة والحفاظ عليها. 2- تطوير التدريب بحيث يكون (7 ضد 7) مع التركيز على المحورة والتصير والكفاح على الكرة ومحاولة استردادها من الخصم والحفاظ عليها داخل المساحة المحددة والتعب على التحرك التوجيه في المكان المناسب.	30 دقيقة	%70	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="331 1102 753 1198"> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> <tr> <td>18 x 2</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - شاغات - شباحات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	18 x 2	جميع اللاعبين	كرات - شاغات - شباحات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
	18 x 2	جميع اللاعبين	كرات - شاغات - شباحات								
35 دقيقة	%80	3 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="331 1585 753 1691"> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> <tr> <td>تصف ملعب</td> <td>(7 ضد 7) + حارسين مرسلين</td> <td>كرات - شباحات - اقماع</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	تصف ملعب	(7 ضد 7) + حارسين مرسلين	كرات - شباحات - اقماع		
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
تصف ملعب	(7 ضد 7) + حارسين مرسلين	كرات - شباحات - اقماع									
الجزء الختامي	عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين والجذع ثم إطلاات.	20 دقيقة	%50								

الوحدة الثامنة عشرة		
هدف الوحدة التدريبية		
الرشاقة + التوافق + الكفاح والاحتفاظ بالكرة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
القصي	100 دقيقة	ملعب بلدية لظليبية

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العلي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة كرة اليد. - إطلاات. 	15 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف : الرشاقة والتوافق. الكفاح والاحتفاظ بالكرة.</p> <p>تنظيم ومرح التدريب:</p> <p>1. (الرسلة والتوافق) بمستطام أنوات التدريب: الألعاب والعاملات والقصي والحقق والملائم يقوم اللاعبين بقاء حركت الرسلة والتوافق مع راحت بيبية.</p> <p>2. (الكفاح والاحتفاظ بالكرة) : - مباراة 11 × 11 - الميطرة على إيقاع اللعب. - يجب تغير السرعة والاتجاه. - القيام بمجهود كافي من أجل الحصول على الكرة والاحتفاظ بها. - إعطاء اللعب لإيجاد فرص أفضل للتدريب. - في نصف ملعب الخصم إذا لم يكن هناك فرصة للاختراق من جهة يجب التراجع والاختراق من الجهة الأخرى. - محاولة التسجيل من خلال التصويب في المكنن المناسب.</p>	30 دقيقة	%80 فأعلى	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="335 1153 758 1243"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>حلق - عصي - حواجز</td> <td>20</td> <td>20x40</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	حلق - عصي - حواجز	20	20x40
	الأدوات	اللاعبين	المساحة								
حلق - عصي - حواجز	20	20x40									
الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> هرولة. إطلاات. 	10 دقائق	%40	3 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="335 1691 758 1780"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - شبكات</td> <td>20 + 2 حراس مرمي</td> <td>ملعب كامل</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - شبكات	20 + 2 حراس مرمي	ملعب كامل
الأدوات	اللاعبين	المساحة									
كرات - شبكات	20 + 2 حراس مرمي	ملعب كامل									

الوحدة العشرين		
هدف الوحدة التدريبية		
الرسالة والتواقي + الإسناد باللعب المساعد		
شدة التدريب	الزمن	المكان
متوسط	120 دقيقة	ملعب بلدية ثغليية

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف . - تبايل التمرير . - سرعات . - إطلاات . 	25 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. الرسالة والتواقي . 2. الإسناد باللعب المساعد . <p>تنظيم ومرح التدريب :</p> <p>(1) الرسالة والتواقي : أداء تمرين الرسالة والتواقي باستخدام أدوات التدريب . التركيز على الأداء الجيد وسرعة الأداء .</p> <p>(2) الإسناد باللعب المساعد : للعب 8 لاعبين مساعدين اثنين للمساعدة على التمرير . يتحسب الهدف عندما يصل اللاعبون الكرة وإيصالها في منطقة النهاية . في حالة تجاوز الكرة للخطوط الجانبية تتحسب رمية تماس .</p>	30 دقيقة	%60	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="335 1151 761 1227"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>حرة</td> <td>18</td> <td>عصي - حواجز - حلق - أعلام</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	حرة	18	عصي - حواجز - حلق - أعلام
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
حرة	18	عصي - حواجز - حلق - أعلام									
الجزء الختامي	عمل حركات المرورية للذراعين والرجلين والذراع ثم إطلاات.	15 دقائق	%20		 <table border="1" data-bbox="335 1664 761 1762"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف ملعب</td> <td>8 ضد 8 + 2 مساعدين</td> <td>كرات - علامات - شباكات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف ملعب	8 ضد 8 + 2 مساعدين	كرات - علامات - شباكات
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
نصف ملعب	8 ضد 8 + 2 مساعدين	كرات - علامات - شباكات									

الوحدة الحادية والعشرون		
هدف الوحدة التدريبية		
التصويب على العرمي		
شدة التدريب	الزمن	المكان
عالي	120 دقيقة	ملعب بلدية قنيطرة

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	ثريتان يحاول كل فريق تسجيل هدف في مراب العريق الآخر مع ضرورة تمرير الكرة وتغير مراكز اللعب.	25 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	الأهداف: التصويب على العرمي. تنظيم وشرح التدريب: يقسم اللاعبين إلى مجموعتين أ، ب المجموعة الأولى تقوم بالتصويب على العرمي بعد تمرير الكرة للمجموعة المتخلة مع تغير المكان بالتبادل. المجموعة الثانية ب تقوم بالتصويب على العرمي بعد التمرير من عند الركنية أو صم الكرة من لاعب خط الوسط ليقلل الحراس ثم يقوم بالتصويب. تطوير التدريب: المجموعة (أ) التصويب على العرمي بعد المرور من الأعماع. المجموعة (ب) التصويب بمختلف الوضعات على أربع مراب موضوعة على جوانب النصف الثاني من الملعب.	40 دقيقة	%70	3 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="335 1198 766 1310"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>16</td> <td>كرات - أعماع - شباحات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	16	كرات - أعماع - شباحات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
	كامل الملعب	16	كرات - أعماع - شباحات								
	تطوير التدريب: المجموعة (أ) التصويب على العرمي بعد المرور من الأعماع. المجموعة (ب) التصويب بمختلف الوضعات على أربع مراب موضوعة على جوانب النصف الثاني من الملعب.	35 دقيقة	%60	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="335 1736 766 1848"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>17</td> <td>أعماع - مرابي - كرات - شباحات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	17	أعماع - مرابي - كرات - شباحات
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
كامل الملعب	17	أعماع - مرابي - كرات - شباحات									
الجزء الختامي	الجرى الحر في وسط الملعب ثم عمل إطلاات للقدمين.	15 دقيقة	%50								

الوحدة الثانية والعشرون		
هدف الوحدة التدريبية		
الهجوم الخاطف السريع + تحمل سرعة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
أقصى	120 دقيقة	صالح خلف

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<p>سنة لاعبين ضد اثنان يحاول اللاعبان قطع الكرة لإكمال فريقهم الموجود خارجا والقيام بالسيطرة على الكرة ليقوم الفريق الآخر باختيار لاعبين لمحاولة قطع الكرة منهم (كرة).</p>	20 دقيقة	%60 إلى %70								
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف:</p> <ol style="list-style-type: none"> الهجوم الخاطف السريع تحمل السرعة. <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>1- اللاعبين موزعين في منتصف الملعب يقوم اللاعبون المدافعون بتحويل الكرة باتجاه المنتصف يحاول اللاعبون المهاجمون بقطع الكرة وعمل هجوم سريع باتجاه العمق لمحاولة تسجيل هدف (يكرر الأداء من الجانب الآخر).</p>	30 دقيقة	%80 فأعلى	1 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="316 1115 762 1214"> <tr> <td>المساحة</td> <td>اللاعبين</td> <td>الأدوات</td> </tr> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>(7 ضد 7) + حارسين مروري</td> <td>كرات - شبكات</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	(7 ضد 7) + حارسين مروري	كرات - شبكات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات								
	كامل الملعب	(7 ضد 7) + حارسين مروري	كرات - شبكات								
<p>2- اللعب (4 ضد 4) ثم قطع الكرة من المهاجمين والتحويل الخارجي ثم التحويل الجانبي ثم التهديف. خروج المهاجمين بسرعة لتتملة الهجمة.</p> <p>3- تسمية يتم فيها التركيز على جميع الجوانب.</p>	25 دقيقة	%90	2 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="316 1630 762 1729"> <tr> <td>المساحة</td> <td>اللاعبين</td> <td>الأدوات</td> </tr> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>(7 ضد 4) + حارسين</td> <td>عصي - كرات - أقماع</td> </tr> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	(7 ضد 4) + حارسين	عصي - كرات - أقماع	
المساحة	اللاعبين	الأدوات									
نصف الملعب	(7 ضد 4) + حارسين	عصي - كرات - أقماع									
الجزء الختامي	<p>يقوم كل لاعب بمسك الكرة ومحاولة لمس الكرة للاعب آخر مع محاولة اللاعبين الهروب من لمس الكرة ثم إطلاات.</p>	10 دقائق	%30								

الوحدة الرابعة والعشرون		
هدف الوحدة التدريبية		
الكرات الثابتة		
شدة التدريب	الزمن	المكان
متوسط	120 دقيقة	ملعب بلدية طقيلية

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	زمن العمل	الشدة	الراحة	مخطط التدريب العملي												
الجزء التمهيدي	مجموعتين من اللاعبين مقابلتين ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالتمرير مع التحرك والتمرير لجميع اللاعبين للمجموعة الثانية ، يتم التعبير في التمرير بالقدم والرأس والصدر وبأوضاع مختلفة مع التعبير بين المجموعتين.	20 دقيقة	%60 إلى %70														
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>1- التهيؤ من الكرات الثابتة الحرة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>1- التركيز على طريقة تنفيذ الكرات الثابتة خارج (18) من حيث تمرير اللاعبين ومثلها طريقة التنفيذ والتركيز على نشر من طريقة:</p> <p>- الركلات الركنية</p> <p>- الضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة</p> <p>2- اللعب الجماعي: (11 ضد 11) مع التركيز على جميع الجوانب.</p>	25 دقيقة 25 دقيقة 35 دقيقة	%50 %60 %70	2 3 دقيقة	 <table border="1" data-bbox="331 1176 758 1288"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - شباكات</td> </tr> </tbody> </table>  <table border="1" data-bbox="331 1713 758 1825"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - شباكات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - شباكات	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - شباكات
المساحة	اللاعبين	الأدوات															
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - شباكات															
المساحة	اللاعبين	الأدوات															
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - شباكات															
الجزء الختامي	الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الإطلاات.	10 دقائق	%30		<table border="1" data-bbox="331 1713 758 1825"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نصف الملعب</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>كرات - شباكات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - شباكات						
المساحة	اللاعبين	الأدوات															
نصف الملعب	جميع اللاعبين	كرات - شباكات															

ملحق رقم (3)

أسماء المحكمين وتخصصاتهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

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

ملحق رقم (4)

أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

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

An-najah national university
Faculty of Graduate Students

**The Impact of a Proposed Training Program Using Some
of Strategies and Conditions on Developing Special
Physical Abilities and Basic Skills among Youth Soccer
Players in Qalqilya Governorate**

By
Sameh Maraby

Supervisor
Dr. Mahmoud Alatrash

Co- Supervisor
Dr. Qais Nairat

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

2019

**The Impact of a Proposed Training Program Using Some of Strategies
Conditions on Developing Special Physical Abilities and Basic Skills
among Youth Soccer Players in Qalqilya Governorate**

By

Sameh Maraby

Supervisor

Dr. Mahmoud Alatrash

Co- Supervisor

Dr. Qais Nairat

Abstract

The study aimed to identify the "Effect of a proposed training program for some of the techniques plane the development of some special physical component and basic skills of football players in Qalqilya. The researcher used the experimental method to suit the nature of the study. To achieve this, the study was conducted on a sample of (30), and distributed equally to two experimental and control groups. Where the experimental and the control group of the Islamic youth of Qalqilya, represented (15) players for each group. After the data collection, the Statistical analysis Program (SPSS) was used to analyze the results. The most important results of the researcher were that there were statistically significant differences at the level of ($\alpha 0.05$) in the post test of some special physical components (explosive power, endurance, speed, agility) between the experimental and control groups, While there were no statistically significant differences between them in the post test of the flexibility variable. While there were statistically significant differences at the level of ($\alpha 0.05$) in the after test of all the basic skills of football under study, Except for the skill of ball

control between the experimental and control groups for the experimental group. One of the most important recommendations recommended by the researcher is the need to implement such training programs, which are concerned with the physical and procedural aspects of professional clubs in Palestine.

Keyword: techniques plane, physical variables, skills variables, youth of football.

