



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

العلاقة بين مستوى المهارات الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي
اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية

اعداد

براء رضوان حلمي غياظة

اشراف

د. محمود الاطرش

د. سليمان العمدة

قدمت هذه الرسالة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة الرياضية من كلية الدراسات
العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس- فلسطين.

2024

العلاقة بين مستوى المهارات الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في
الضفة الغربية

إعداد

براء رضوان حلمي غياظة

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2024/12/30م، وأجيزت:

د. محمود الأطرش

التوقيع

د. سليمان العمدة

التوقيع

د. مازن الخطيب

التوقيع Mazen

د. بدر رفعت

التوقيع

د. الممتحن الداخلي

C. 40/1/23

ب

الإهداء

لولا فضل الله لما كنت سأصل إلى هنا فالحمد لله

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

(سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار.. إلى (والدي الحبيب)

إلى بسمه الحياة وسر الوجود.. إلى (أمي الحبيبة)

إلى اللذين حملوا أرواحهم على راحتهم وألقوا بها في مهاوي الردى إلى من رسمو بدمائهم حدود الوطن

شهادؤنا لهم منا كل التحية

ولا ننسى أسرانا رمز العزة والكرامة من سطروا أروع ملاحم البطولة وحفظوا كرامة أمتهم في معركتهم ضد

الاحتلال

شكر وتقدير

في البداية أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور محمود الأطرش والدكتور سليمان العمدة، المشرفين على هذه الرسالة، ولما كان لهم دور وما قدموا لي من علم وخبره كثيرة، وكنت دائماً محل تشجيعهم ودعمهم، أسأل الله أن يبارك في جهودهم

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة، ممثلة الدكتور بدر رفعت بصفته ممتحننا داخليا، والدكتور مازن الخطيب بصفته ممتحننا خارجيا، الذين تكرموا وقبلوا مناقشتي في هذه الرسالة.

كما أعبر عن امتناني العميق لأساتذتي الأفاضل، الذين لم يبخلوا عليّ بوقتهم وجهدهم وإرشادهم خلال مسيرتي الأكاديمية، لقد كان لعلمهم وتوجيهاتهم الأثر الكبير في نجاح هذا العمل.

ولا أنسى أن أشكر زملائي وأصدقائي، الذين كانوا خير رفيق في هذه الرحلة

ختاماً، أسأل الله تعالى أن يوفقنا جميعاً لما يحبه ويرضاه، وأن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

العلاقة بين مستوى المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية

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

اسم الطالب: براء رضوان حلمي غياظة

التوقيع: براء غياظة

التاريخ: 2024/12/30

فهرس المحتويات

ج.....	الإهداء.....
د.....	الشكر والتقدير.....
ه.....	الإقرار.....
و.....	فهرس المحتويات.....
ح.....	فهرس الجداول.....
ي.....	فهرس الأشكال.....
ك.....	فهرس الملاحق.....
ل.....	الملخص.....
1.....	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها.....
1.....	مقدمة الدراسة.....
5.....	الإطار النظري والدراسات السابقة.....
44.....	مصطلحات الدراسة.....
44.....	أهمية الدراسة.....
45.....	مشكلة الدراسة.....
46.....	أهداف الدراسة.....
46.....	تساؤلات الدراسة.....
47.....	حدود الدراسة.....
48.....	الفصل الثاني: الطريقة والجراءات.....
48.....	منهج الدراسة.....
48.....	مجتمع الدراسة.....
48.....	عينة الدراسة.....

52.....	متغيرات الدراسة.....
53.....	إجراءات الدراسة.....
54.....	المعالجات الإحصائية.....
55.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة.....
55.....	نتائج الدراسة.....
65.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج.....
68.....	الاستنتاجات.....
69.....	التوصيات.....
71.....	المصادر والمراجع.....
80.....	الملاحق.....
b.....	Abstract.....

فهرس الجداول

- جدول (1): خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر وطول القامة والوزن (ن = 90).....48
- جدول (2): الصدق التمييزي للاختبارات المهارية والبدنية (ن = 12).....51
- جدول (3): الثبات للاختبارات المهارية والبدنية (ن = 12).....52
- جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري ومعاملات الالتواء لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية (ن = 90).....55
- جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري ومعاملات الالتواء لبعض القدرات البدنية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية (ن = 90).....56
- جدول (6): العلاقة بين بعض المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية (ن = 90).....57
- جدول (7): نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة الجري المتعرج بالكرة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....59
- جدول (8): نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بالأداء لمهارة الجري المتعرج بالكرة بدلالة متغيري السرعة والمرونة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....60
- جدول (9): نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في الأداء لمهارة رمية التماس لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....61
- جدول (10): نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بالأداء لمهارة رمية التماس بدلالة متغير القوة العضلية للرجلين لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....62
- الجدول رقم (11): نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في الدقة لمهارة التمرير الأرضي القصير لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....88
- جدول (12): نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بمهارة التمرير الأرضي القصير بدلالة متغيري السرعة والرشاقة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....88
- الجدول رقم (13): نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في الدقة لمهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....89

الجدول رقم (14): نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بمهارة ضرب الكرة بالرأس الى الهدف بدلالة متغير القوة العضلية للرجلين لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....89

جدول (15): نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في الدقة لمهارة التصويب على المرمى لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....89

جدول (16): نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بالدقة لمهارة التصويب على المرمى بدلالة متغير المرونة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).....90

فهرس الأشكال

- شكل(1): مهارات كرة القدم الأساسية مع كرة.....16.....
- شكل (2): أنواع ضرب الكرة بالقدم.....17.....
- شكل (3): مهارة ضرب الكرة بالقدم.....18.....
- شكل (4): أنواع التمريرات.....22.....
- شكل (5): ضرب الكرة بالرأس.....32.....
- شكل (6): ضرب الكرة بالراس من الثبات.....34.....
- شكل (7): ضرب الكرة بالرأس من وضع الطيران.....9.....
- شكل (8): طرق المحاورة.....42.....
- شكل (9): خط الانحدار لمساهمة متغيري السرعة والمرونة في زمن الأداء لمهارة الجري المتعرج بالكرة
لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم.....61.....
- شكل (10): خط الانحدار لمساهمة متغير القوة العضلية للرجلين في الأداء لمهارة رمية التماس لدى لاعبي
اكاديميات كرة القدم.....62.....
- شكل (11): خط الانحدار لمساهمة متغيري السرعة والرشاقة في الدقة لمهارة التمرير الأرضي القصير
لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم.....91.....
- شكل (12): خط الانحدار لمساهمة متغير القوة العضلية للرجلين في دقة الأداء لمهارة ضرب الكرة بالرأس
إلى الهدف لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم.....91.....
- شكل (13): خط الانحدار لمساهمة متغير المرونة في دقة الأداء لمهارة التصويب على المرمى لدى لاعبي
اكاديميات كرة القدم.....92.....

فهرس الملاحق

- ملحق (أ): قائمة المحكمين.....80
- ملحق (ب): الاختبارات النهائية.....81
- ملحق (ج): الجداول.....85
- ملحق (د): الأشكال.....88

العلاقة بين مستوى المهارات الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية

اعداد

براء رضوان حلمي غياظة

اشراف

د. محمود الاطرش

د. سليمان العمدة

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين مستوى المهارات الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية، وتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في المهارات الأساسية لكرة القدم. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (90) لاعباً لكرة القدم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي والارتباطي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة. وبعد جمع البيانات المتعلقة بالمهارات الأساسية لكرة القدم والقدرات البدنية، تم معالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS).

وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر القدرات البدنية مساهمةً في الأداء لمهارة الجري المتعرج بالكرة لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم كانت السرعة والمرونة حيث كانت قيمة معامل التحديد (R^2) (0.783)، وأن أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة رمية التماس كانت القوة العضلية للرجلين، حيث كانت قيمة معامل التحديد (R^2) (0.771)، وأن أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة التميرير الأرضي القصير كانت السرعة والرشاقة، حيث كانت قيمة معامل التحديد (R^2) (0.496)، وأن أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف كانت القوة العضلية للرجلين، حيث كانت قيمة معامل التحديد (R^2) (0.565)، وأن أكثر القدرات البدنية مساهمةً في مهارة التصويب على المرمى كانت المرونة، حيث كانت قيمة معامل التحديد (R^2) (0.441).

وأوصت الدراسة بعدة توصيات منها ضرورة اعتماد المدربين للاختبارات المهارية والبدنية للاعبين كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء، ووضع البرامج العلمية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: المهارات الأساسية لكرة القدم، القدرات البدنية، لاعبي كرة القدم، الضفة الغربية.

الفصل الأول

خلفية الدراسة

مقدمة الدراسة

تعد لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب شعبية ورياضة جماهيرية بسيطة لا تحتاج إلى إعداد مسبق، تجذب كرة القدم أكبر عدد من عشاق الرياضة وتحظى بإعجاب الكتاب والقراء من جميع الأعمار والأجناس. (النمري، 2013).

تحتل كرة القدم مكانة أساسية بين جميع الألعاب الرياضية نظراً لتنوع المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب، ومع المستوى المطلوب من اللياقة البدنية يمكن تنفيذ العديد من الخطط. بالإضافة إلى ذلك فإن التطورات التي طرأت على كرة القدم في معظم دول العالم في الفترة الأخيرة مثل أساليب وخطط اللعب وارتفاع حدة المنافسة وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قوانين اللعبة، جعلت من الضروري الاهتمام أكثر بجميع جوانب العملية التدريبية من أجل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن للاعب أصبح من الضروري الاهتمام أكثر بجميع جوانب العملية التدريبية من أجل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن للاعب (الأطرش، 2008).

لم يعد الوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق الإنجازات الكبيرة عملية تعتمد فقط على التدريب، بل أصبحت عملية الاختيار توفر فرصاً أكبر لاكتساب لاعبين مؤهلين لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية. لذلك تحتاج لعبة كرة القدم من ممارستها صفات بدنية ومهارية والانثربومترية، لذا فعلى المدربين والعاملين في هذا المجال انتقاء اللاعبين وفق معايير محددة تؤهلهم لإنجاز الأداء المهاري والبدني وفق الطموح الذي ينشده هذا المدرب (حماد، 1998).

يرى زهران (2010) أنه "على المستوى العالمي للرياضة، من المطلوب أن يستخدم الرياضيون الأفراد مجموعة شاملة من القدرات البدنية والفنية والتخطيطية والنفسية من أجل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن ومحاولة تحقيق أفضل النتائج من خلال الأداء الأفضل".

إن الاهتمام بفرق الفئات العمرية الأصغر سناً أمر شائع في جميع الألعاب الرياضية وجميع المنظمات الرياضية المنظمة، وذلك لاعتقاد القائمين عليها بأن فرق الفئات العمرية الأصغر سناً هي نجوم الرياضة. من خلال الخبرة العلمية والعملية في مجال الرياضة، والتي تكونت عبر سنوات من التراكمات العلمية، أصبح من المهم للجميع استكشاف أصغر وأدق المتغيرات التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي من أجل تحسين العمليات التدريبية والتربوية في الجيل العام وخاصة في التربية البدنية.

ويرى الأطرش (2008) أن تطور أساليب وخطط لعب كرة القدم في السنوات الأخيرة في معظم دول العالم وزيادة حدة المنافسة وتقارب المستويات والأداء القوي ضمن قواعد اللعبة، تطلب في السنوات الأخيرة الاهتمام بشكل أكبر بجميع جوانب العملية التدريبية من أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من يتطلب الأمر الآن إيلاء اهتمام أكبر لجميع جوانب العملية التدريبية من أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء. كرة القدم ليست فقط تدريباً بدنياً وفنياً ورياضياً يمارسه اللاعبون من خلال تحريك أجزاء الجسم وتنشيط الأعضاء، بل باستخدام أفضل الطرق والأساليب التدريبية المناسبة لظروف اللاعبين وخصائصهم الفسيولوجية والذهنية والنفسية، تحت إشراف مدربين على درجة عالية من الكفاءة والمهارة يعتبر النشاط البدني والفني الهادف تحت إشراف مدرب جزءاً مهماً من تكوين وتنشيط الرياضي.

إن الارتقاء بمستوى اللاعبين إلى الحد الذي يمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة يتطلب أن يتم تأسيسهم منذ الصغر وفق برنامج بدني وفني وخططي ونفسي وروحي منظم، بالإضافة إلى تدريبات ذات محتوى أكثر تطوراً يتناسب مع قدرات وإمكانيات اللاعبين الناشئين وهذا من شأنه أن يضع الأسس اللازمة للناشئين ويضع الأسس الصحيحة لخلق جيل من المواهب والقدرات المميزة. وقد دفع هذا

الأمر الدول المتقدمة حول العالم إلى الاهتمام القوي والشامل بتدريب الناشئين من جميع الجوانب، باعتبار أن الناشئين هم الأساس العريض لصناعة أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم. وهناك تم افتتاح مدارس كروية لتعليم كرة القدم نظرياً وعملياً، بالإضافة إلى الاهتمام المكثف بالاختبارات والصحة، والاستثمار في كافة الجوانب التي تساهم في توسيع قاعدة الناشئين والإعداد البدني والفني للاعبين عند وضع البرامج التدريبية، مما أدى إلى زيادة المستويات (شعلان و العفيفي، 2001)،

ومن هنا تتطوي عملية الإعداد البدني الوظيفي العام على اكتساب الأساس البدني والوظيفي العام والخاص للاعب كرة القدم (اللياقة البدنية الوظيفية)، ووفقاً لطبيعة وديناميكية الأداء في كرة القدم، مجموعة متنوعة من التوجهات الكمية والنوعية المختلفة، بما يتناسب مع قدرة اللاعب ومرحلته العمرية الهدف من خلال التمارين هو تحقيق مستوى عالٍ من التكيف مع متطلبات اللعبة (البساطي، 2015).

وقام الأطرش ومفلح (2019) بدراسة هدفت إلى تحديد آثار البرنامج التدريبي المقترح على العديد من المتغيرات البدنية والفنية في الملعب المصغر على ناشئي كرة القدم المنتمين لنادي أوسلين الرياضي، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي مع عينة مكونة من (22) ناشئاً من ناشئي كرة القدم المنتمين لنادي أوسلين الرياضي، تم اختيارهم من مجتمع البحث بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث (22) ناشئاً تم اختيارهم من مجتمع البحث عن طريق الأسلوب القصدي كعينة للدراسة، واستخدم الباحثان أحد النموذجين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)، والأسلوب التجريبي، وأجريا قياساً قبلياً وبعدياً، وكذلك قياسين قبلياً وبعدياً. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متغيرات ما قبل القياس وما بعد القياس لجميع متغيرات المهارات، وكانت نسبة التغير لصالح المجموعة التجريبية بعد القياس، وكانت نسبة التغير كالتالي: الركض بالكرة (2.22%)، دقة التمرير القصير (51.20%)، التحكم بالكرة (70.95%)، دقة حراسة المرمى (33.81%)، دقة حراسة المرمى (33.81%)، الرأسية (99.35%).

أجرى الأطرش وآخرون (2019) دراسة تهدف إلى تحديد "أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف المخطط لها على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية"، وقد استخدم الباحثون استخدم الباحثان المنهج التجريبي لتحقيق ذلك، حيث أنه يتناسب مع طبيعة الدراسة. وأجريت الدراسة باستخدام عينة مكونة من (30) لاعباً من ناشئي كرة القدم من فريق إسلامي قلقيلية لكرة القدم، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية (15) لاعباً من فريق إسلامي قلقيلية والمجموعة الضابطة تمثل (15) لاعباً من فريق إسلامي كالكليا. بعد جمع البيانات، تم تحليل النتائج باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS). ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات أبعاد بعض القدرات البدنية المحددة (القوة الانفجارية والتحمل العام والسرعة وخفة الحركة) عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، لصالح المجموعة التجريبية.

وقام جندي وآخرين (2018) بدراسة هدفت التعرف الى أهم المحددات البدنية والمهارية لمؤشر لانتقاء لاعبين كرة القدم الشباب في منطقة الفرات الأوسط، وإيجاد المعايير وتحديد المستويات للصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في كرة القدم للاعبين الشباب في منطقة الفرات الأوسط، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي الأندية المتأهلة للدوري الممتاز كرة القدم والبالغ عددهم (135) لاعباً، وقد توصلت الدراسة الى تحديد أهم المحددات البدنية والمهارية لانتقاء اللاعبين.

واجري منسي وآخرون (2012) دراسة هدفت التعرف الى المستويات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية و المهارية و المواصفات الجسمية للاعبين مراكز الواعدين لكرة اليد في الاردن وقد تكونت عينة الدراسة من (152) طالبا من الذكور (متوسط العمر 15.82) و تم اختيارهم بالطريقة العمدية , و قد تم اختيار اربعة اختبارات بدنية ممثلة في السرعة , القوة الانفجارية , المرونة , واختبارين مهاريين بالاضافة الى القياسات الجسمة للعينة و قد استخدم الباحث المنج التحليلي لملائمة لطبيعة البحث , وكانت اهم النتائج انخفاض مستوى القدرات البدنية و المهارية و القياسات الجسمية لدى عينة الدراسة حيث تراوحت القياسات ما بين

مقبول الى متوسط , و قد توصلت الدراسة الى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية بالقدرات البدنية و المهارية و القياسات الجسمية لموهبيه كرة اليد في الاردن , و اوصت هذه الدراسة الى اعتماد هذه المعايير عند انتقاء مواهب كرة اليد في الاردن .

واجرى عبد القادر (2015) دراسة هدفت التعرف الى اهمية انتقاء الرياضي لمنتخبات التي تمثل ولاية ورقله في المنافسات التي تنظمها الرابطه الولائيه للرياضه المدرسية , وقد تكونت عينة الدراسة من (40) استاذا بطريقة عشوائية من المجتمع البالغ عدده (200) استاذ و استخدم الباحث المنهج الوصفي و ذلك لملائته ظروف الدراسة , وكانت اهم النتائج ان هناك فروق دالة احصائيا في التحكم في عملية الانتقاء الاولي بين اساتذه الطورين الثانوي و المتوسط لصالح اساتذة الطور الثانوي و كانت اهم التوصيات تكوين اساتذه التربية البدنية الرياضية اثناء خدمه في مجالات التدريب الرياضي و الانتقاء و التوجيه.

الاطار النظري:

أولاً: القدرات البدنية:

1. القوة العضلية

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

• التصويب القوي.

• التمرير الطويل القوي.

• مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس لتشتيتها أو استخلاصها منه.

• رمية التماس الطويلة القوية.

• ضربات الكرة بالرأس سواء كان ذلك بهدف التصويب أو التشتيت أو التميرير.

• 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. (الأطرش و ابو شهاب، 2018)

ثانياً: السرعة:

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

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

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

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

ولاعب الكرة يستخدم أيضاً سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)، وهو ما يعرف بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم في الملعب....الخ. (أبو عبده، 2001)

التحمل:

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

- **التحمل العام:** وهو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول مدة ممكنة.
- وهو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء الجيد أو العالي وتطويره خلال المباراة او النشاط الذي يقوم

به.

وهناك تقسيم آخر للتحمل الخاص:

- **تحمل الأداء:** يشير إلى قدرة الرياضي على تكرار أسلوب أو تكتيك ما بكفاءة أثناء المباراة؛ ويعتبر تحمل الأداء توليفة من تحمل العضلات وتحمل السرعة.

- **تحمل السرعة:** هي قدرة اللاعبين على تكرار السرعة أثناء 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 الجدد لمزاولة النشاط، وكذلك عند المفاضلة بين لاعبين وآخر عند الاختيار في أي نشاط من الأنشطة الرياضية وخاصة في كرة القدم، حيث يحدد مدى عطاء اللاعب الان، كما يعبر عن امكانية عطائه في المستقبل (حسن، 2012)

4. المرونة:

المرونة في كرة القدم تعني مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب التي تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب، اذ أنه كلما زاد المدى التي تعمل فيه المفاصل كلما كان اللاعب يتميز بالمرونة، وبدون

درجة كافية من المرونة فان المدى الحركي للمفصل يصبح محدوداً وبالتالي فان حركة اللاعب تكون محدودة مما يقلل من امكانية أداء المهارات المختلفة.

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

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

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

5. الرشاقة:

1. 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 " .

2. ترتبط الرشاقة ارتباطاً مباشراً بالجهاز العصبي وتُعرف أيضاً بأنها " قدرة الجهاز العصبي على التحكم

في أداء الحركات المختلفة بسرعات مناسبة وتسهيلها، ومواجهة الحركات المفاجئة واختيار الأساليب

المناسبة " .

3. والرشاقة قد تكون عامة، فهي ضرورية لكافة الأفراد سواء الفرد العادي أو اللاعب الذي يمارس أي

نشاط، وقد تكون رشاقة خاصة للاعب معين او نشاط محدد، فتضفي حينئذ على الأداء البدني أو

المهاري أو الخططي وكافة حركات اللاعب الأنسيابية والجمال، بالإضافة الى الاحساس السليم والتوقيت

الدقيق. (جندي و نجم، 2018)

ثانياً: المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارة هي القدرة على أداء الحركات في أوضاع مختلفة، وهو ما يعني الثبات والميكانيكية، أي القدرة على

حل الالتزامات الحركية.

الإعداد المهاري يعني: (أي عملية تبدأ بتعليم أساسيات اكتساب المهارة الحركية وتهدف إلى الوصول إلى

أعلى درجة من آلية المواصفات والدقة والسلاسة والتحفيز التي تسمح بها القدرة في المنافسة الرياضية، بهدف

تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (حماد م.، 1994)

يتفق العلماء بشكل عام على أن هناك ثلاث مراحل أساسية لاكتساب المهارات، وهي مراحل متداخلة مع

بعضها البعض، تؤثر كل مرحلة منها وتتأثر بالمرحلة الأخرى حتى تصل مهارات الشاب إلى أداء دقيق

ومثالي وهذه المراحل هي:

أولاً: مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

وتكمن أهمية هذه المرحلة في أنها نقطة الانطلاق الأولى لتعلم واكتساب المهارات الحركية وأن المهارات الحركية يتم اكتسابها في أبسط صورها البدائية، أي بغض النظر عن جودة أو مستوى الأداء.

إنه حجر الزاوية الأول في تعليم واكتساب المهارات الحركية، حيث يتم اكتساب المهارات الحركية في أبسط صورها البدائية، أي بغض النظر عن جودة أو مستوى الأداء.

من ناحية أخرى، يتسم التكيف الأولي للمهارة الحركية الجديدة بطبيعة متغيرة، حيث يمكن أداء المهارة الحركية في بعض الأحيان وأحياناً أخرى لا يمكن أداء المهارة الحركية بشكل صحيح. (حسن، 2012)

ومن الملاحظات في هذه المرحلة أن الناشئ:

1. لا يمكن توفير الجهد.
2. سرعة الشعور بالتعب.
3. تفتقر مهاراته الحركية إلى الدقة اللازمة.
4. تتميز الحركات بأنها أكبر مما ينبغي أن تكون عليه.
5. يتم ملاحظة السرعة والحركات المفاجئة التي لا تتطابق مع أهداف المهارات المكتسبة.

واجبات المعلم في مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارات الحركية:

1. تقديم وصف شفهي واضح للمهارات
2. قم بنمذجة المهارة أو قم بها بنفسك، أو استخدم عروض الفيديو أو النماذج المجسمة أو الرسوم التوضيحية.
3. وصف المهارة وتمثيلها في نفس الوقت.
4. يؤدي الناشئون تحت إشراف مدرب.

5. إصلاح الأخطاء في الوقت الحقيقي.

6. في هذه المرحلة، يجب على المدربين استخدام الأدوات والوسائل التعليمية. (أبو عبده، 2001).

ثانياً: مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تساعد الممارسة المتكررة للمهارات في هذه المرحلة على تحسين مستويات المهارة لدى الصغار عن طريق الربط بين طريقي الفهم والمحاولة، وعن طريق التخلص من الأخطاء في التعليم. ويصل الصغار في هذه المرحلة إلى أداء المهارة بشكل أكثر دقة، ويتكيفون مع الأداء الصحيح للمهارة المتعلمة، ويجدون أن حركاتهم تصبح أكثر سلاسة مع الاقتصاد في الجهد.

واجبات المدرب في مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة:

1. يقدم لهم المدربون تدريبات معقدة لتعلم مهارات مثل الركن بالكرة والمراوغة والمراوغة والخداع والتسديد.
2. ممارسة المهارات على المدافعين السلبيين والمدافعين الإيجابيين بهذا الترتيب.
3. تدريبات 3 × 5 و 2 × 4 و 3 × 2 مع التركيز على أداء المهارات.
4. التدريب دون إجهاد لتجنب التأثير السلبي على المهارات.
5. يقدم المدربون تدريبات مشابهة لما يحدث في الملعب.
6. تدريبات الملاعب الصغيرة (5×5 و 6×6×6) هي أفضل التدريبات لتعلم التقنيات في هذه المرحلة.

(الأطرش و ابو شهاب، 2018)

ثالثاً: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة:

تتسم هذه المرحلة بأداء اللاعبين للمهارات الحركية باقتصاد أفضل في الجهد، وتتسم حركات الناشئين في أداء المهارات بالسلاسة والدقة والسرعة في مجموعة متنوعة من المواقف المتغيرة سواء في التدريبات أو في المباريات.

واجبات المدرب في مرحلة إتقان وتثبيت المهارة

1. التركيز على التدريب المشترك مع الخصوم النشطين.
2. تمارين التخطيط لتطبيق جوانب المهارة في التفكير الخطي.
3. يركز المدربون على دقة واتساق المهارات ويركزون على تصحيح الأخطاء.
4. أداء تدريبات مشابهة لتلك الموجودة في اللعبة.
5. يقدم المدربون التدريب على المهارات الخاصة بالمراكز، إما بشكل فردي أو في مجموعات. (الأطرش و ابو شهاب، 2018)

المهارات الأساسية بكرة القدم:

مفردات حركية ذات واجبات مختلفة تؤدي في إطار قوانين اللعبة، بالكرة أو بدونها، وإتقان لاعبي الفريق لجميع أشكال المهارات الأساسية هو الأساس في تشكيل نجاح الفريق وتفوقه في المجال الفني (التكتيكي). من أهم واجبات المدرب أو المعلم الاهتمام بالعملية التعليمية للمهارات الأساسية والتي تتخلص فيما يلي:

1. اعطاء فكرة عن المهارة أهميتها للاعب مع الشرح الواضح.
2. عمل نموذج واضح للمهارة وخاصة أمام الصغار والمبتدئين.
3. تقسيم المهارة إلى أجزاء.
4. اتباع الخطوات التعليمية للمهارة خطوة بخطوة.
5. استخدام الوسائل المساعدة المتاحة والتي يمكن اضافتها كالكرات الطبية والحوجز والأقماع.... إلخ في عملية التعليم.
6. أداء المهارة من المشي او الوقوف ثم الجرى الخفيف، ثم الجرى العادي، ثم في الظروف العادية أو الطبيعية.

7. التركيز على الأوضاع الصحية والخطوات الهامة في أداء المهارة.
8. تصحيح الأخطاء أولاً بأول لعدم التعود عليها.
9. عدم الانتقال من خطوة تعليمية إلى خطوة تالية أو من مهارة إلى مهارة أخرى من قبل التأكد من اجادتها.
10. ربط المهارة ببعض المنافسات والمسابقات عند الأداء لزيادة تشويق اللاعبين وتسهيل الأداء.
11. استخدام الأدوات وخاصة الكرات عند تعليم المهارة.
12. الاهتمام بتشجيع اللاعبين البارزين ولفت النظر إلى الأداء الصحيح.
13. تثبيت العملية التعليمية بالتدريبات الخاصة بكل مهارة، مع ملاحظة البدء بالتدريبات البسيطة للوصول إلى التدريبات المركبة.
14. الاهتمام بالتعليم في مجموعات أو مع الزميل وكذلك عند البدء في عملية التدريب.
15. الاهتمام بتنفيذ المهارة في وجود خصم وخاصة من خلال التقسيمات أو المباريات الودية. (رزق الله، 1994)

- المهارات الأساسية بكرة القدم مع الكرة:

تحتل المهارات الأساسية في كرة القدم جانباً مهماً في الوحدات التدريبية اليومية والبرامج التدريبية والتعليمية وهي القاعدة الأساسية لتحقيق مستويات عالية ونتائج جيدة في كرة القدم، حيث يتم التدريب على مدى فترة زمنية طويلة. وإتقان المهارات الأساسية جانب مهم يعتمد على خفة الحركة والرشاقة وتنفيذ الخطة في الوقت المناسب في مواقف المباريات المختلفة، والوحدة التدريبية قادرة على تنفيذ واجبات الخطة أثناء المباراة، فحتى تكون أساسيات التدريب على هذه المهارات لا غنى عنها (حسن، 2012).

ويضيف محمود (2008) 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 الخطئية وتحقيق النتائج الايجابية.

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

1. ضرب الكرة بالقدم (التمرير والتصويب).

2. الجرى بالكرة.

3. السيطرة على الكرة.

4. ضرب الكرة بالرأس.

5. المراوغة والخداع.

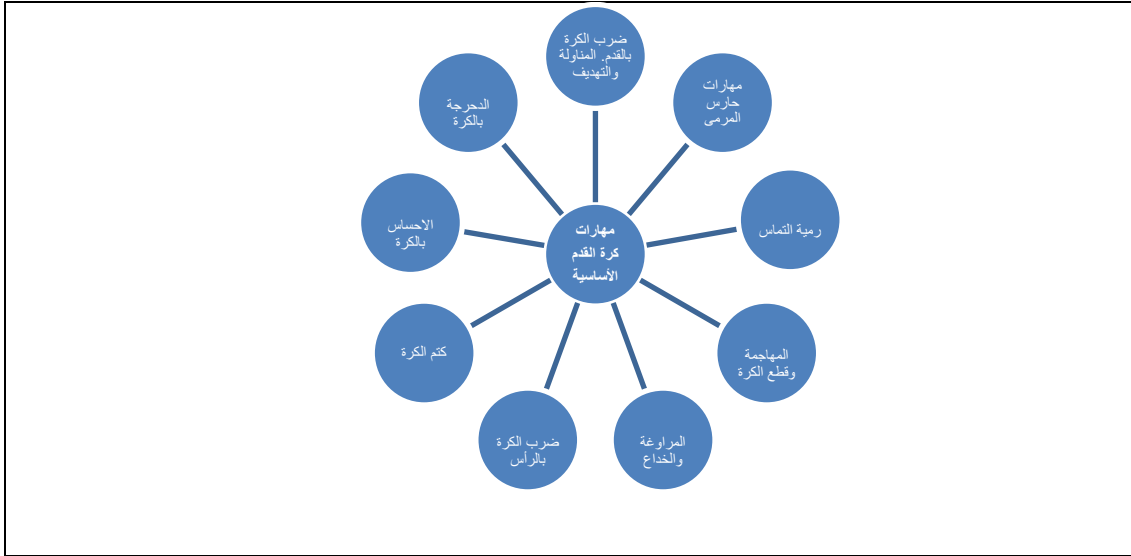
6. المهاجمة وقطع الكرة.

7. رمية التماس.

8. مهارات حارس المرمى.

شكل (1)

مهارات كرة القدم الأساسية مع كرة



1. ضرب الكرة بالقدم:

يُعد ضرب الكرة بالقدم مهارة مهمة في اللعبة وهناك طرق عديدة لتنفيذها، حيث يتم استخدام كل منها في مواقف مختلفة أثناء المباراة. فالفرق التي لديها لاعبون يتقنون ضرب أنواع مختلفة من الكرات، ويقومون بمناورات مختلفة بإتقان ودقة ويبرزون في تسجيل الأهداف من مناطق مختلفة قادرة على تحقيق مستويات ونتائج جيدة (حسن، 2012).

والفريق الذي يجيد لاعبه هذه المهارة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية، وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من أفضل مهارات كرة القدم، وتصنف المناولة ضمن مهارة ضرب الكرة إذ تعد من أهم تقنيات لعبة كرة القدم نظراً لأنها أكثر استخداماً طول زمن المباراة (السيد، 2008)

تُعد حركة القدمين سلاحاً قوياً من حيث أنها تسمح للاعب بضرب الكرة لمسافة بعيدة، كما أن تنوع حركة القدمين وتطبيقها يجعلها من أهم المهارات في كرة القدم

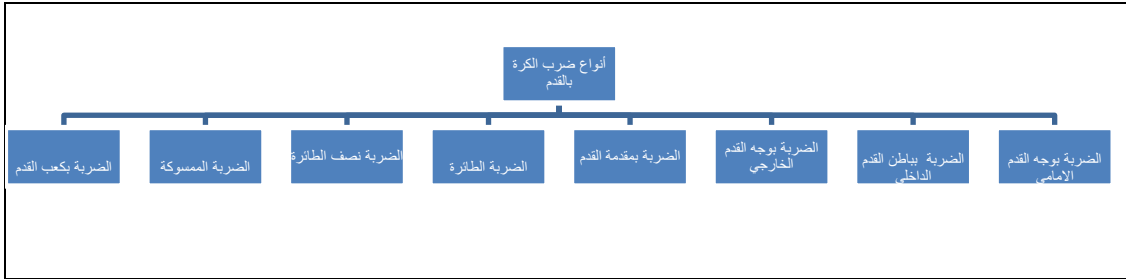
ويذكر **كماش (1999)** انه بالرغم من اختلاف طرق ضربات الكرة بالقدم وتعدد أنواعها إلا أنها تتفق جميعا في المبادئ الأساسية لفن الحركة، وانه على اللاعب أن يجيد كافة أنواع ضرب الكرة بالقدم بمهارة عالية لأنها المهارة الأكثر استخداما خلال المنافسات.

أغراض ضرب الكرة بالقدم:

1. يؤدي ضرب الكرة بالقدم للتصويب على المرمى.
2. يؤدي ضرب الكرة بالقدم لأداء المناولة او التمرير للزميل.
3. يؤدي ضرب الكرة بالقدم لتشتيت الكرة وإبعادها.

شكل (2)

أنواع ضرب الكرة بالقدم



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

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

شكل (3)

مهارة ضرب الكرة بالقدم



أما الأنواع الغير شائعة الاستخدام فهي:

1. ضرب الكرة بسن القدم.

2. ضرب الكرة بكعب القدم.

ضرب أو تمرير الكرة بباطن القدم الداخلي:

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

وغالباً ما يستخدم ضرب الكرة بباطن القدم الداخلي:

1. التمرير القصير.

2. التصويب الدقيق كما في ركلات الجزاء.

الخطوات الفنية:

1. الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء كانت ثابتة على الأرض أو متحركة.
2. وضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة، ويكون في القدم ثنى الركبة وينتقل فيها مركز ثقل الجسم.
3. مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ ثم تمرجح للأمام على ان يستدير سن القدم المريرة للخارج.
4. ميل الجذع والرأس للإمام قليلا في حالة تمرير الكرة.
5. الرأس يكون في حالة ثبات في لحظة ضرب الكرة.
6. النظر يكون الى المكان المراد الوصول اليها الكرة.
7. الذراعان مرفوعان خفيفاً بجانب الجسم من أجل الاحتفاظ باتزان الجسم.
8. يكون الخط الواصل بين الكرة والهدف عمودي على باطن القدم الضاربة.

الخطوات التعليمية:

1. أداء المهارة بدون استخدام كرة (على الطريقة الكلية).
2. أداء المهارة باستخدام كرة (على الطريقة الكلية).
3. ضرب الكرة الثابتة من الوقوف إلى الزميل أو الحائط.
4. ضرب الكرة الثابتة بعد التحرك خطوة واحدة إلى الزميل أو الحائط.
5. ضرب الكرة الثابتة بعد المشي بضعة خطوات إلى الزميل أو الحائط.
6. ضرب الكرة الثابتة بعد الجري بضعة خطوات إلى الزميل أو الحائط.

7. يقف الطالب مواجهًا لطالب آخر والمسافة بينهما من 3-4 م، ويقوم احدهما بتمرير الكرة والآخر بإيقاف الكرة، وهكذا.

8. يسقط اللاعب الكرة من يده ثم يقوم بضربها بباطن الداخلي للأمام بعد إرتدادها من الأرض مباشرة.

9. ثلاث طلاب في تشكيل مثلث يمرروا الكرة فيما بينهم بباطن القدم الداخلي.

10. مواجهة حائط على بعد (6) خطوات، وضع الكرة أمام الطالب المتعلم وبنفذ تمرير الكرة بباطن القدم الداخلي (10) مرات بالقدم اليمني و (10) مرات بالقدم اليسرى.

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

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

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

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

15. ثلاثة طلاب على مسافات مناسبة، يجري الطلاب للأمام ويتم التمرير فيما بينهم.

التمرير:

يعد الانسجام والتفاهم والتعاون بين أعضاء الفريق أحد الأسس الرئيسية للعب الجماعي، وتشكل العمليات بين اللاعبين أساس هذا الانسجام (محمود و محمود، 2008)

ويذكر حماد (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) بان 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) أن التمرير من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء بالرأس أو بالقدم، وأن 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 وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة (شعلان و العفيفي، 2001).

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 (مختار، 1993)

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

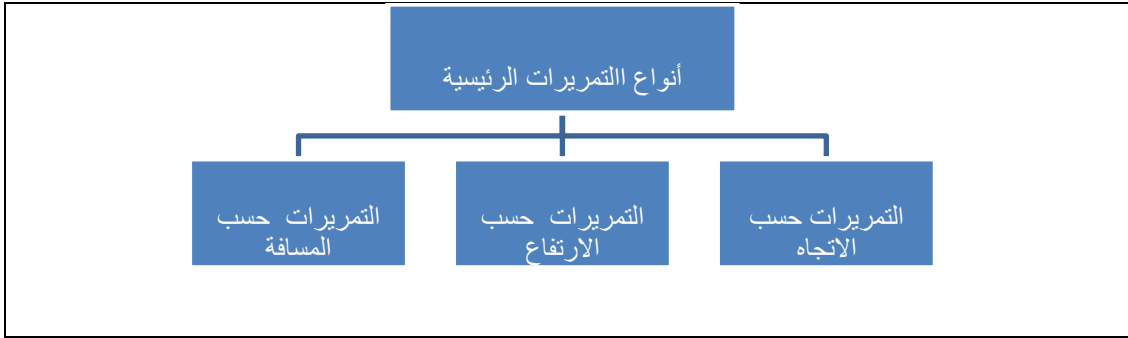
1. الدقة في أداء التمرير.
2. أن تكون التمريرة بسيطة.
3. السرعة في أداء التمرير.

أنواع التمرير:

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

شكل (4)

أنواع التمريرات



أولاً: التمريرات حسب الاتجاه:

أ - التمرير العميقة (بالعمق) .

تكون هذه التقنية فعالة إذا تم استخدامها في الوقت المناسب وتتطلب أسلوباً وتوقيتاً جيداً لتكون ناجحة.

ب - التمرير العرضية:

تستخدم التمريرات العرضية لتغيير اتجاه اللعب في منطقة الخصم وخلق فرص مواتية نحو مرمى الخصم.

ج - التمريرات الخلفية:

يلجأ اللاعبون إلى إرجاع الكرة لخلق فرص للتسديد أو التمهيد لبناء الهجمة وفتح الثغرات.

ثانياً: التمريرات حسب الارتفاع:

أ. التمريرة الأرضية:

تعتبر هذه المعالجة سريعة وتضمن وصولها إلى الزملاء لعدم وجود منافسين.

ب. التمريرة العالية:

تُستخدم لركلات المرمى والركلات الركنية والركلات الحرة المباشرة، وتلعب دوراً مهماً في تغيير اتجاه اللعب بشكل مفاجئ.

ثالثاً: التمرير حسب المسافة:

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

ب. التمريرة المتوسطة:

المسافة (12م - 25م)، وغالباً ما تشكل هذه المناورات خطراً على الفريق وبالتالي لا يفضل أن تكون أمام المنطقة الدفاعية.

ج. المناولة الطويلة:

تُستخدم لغرض التقدم نحو المنافس، مع المفاجأة والصعوبة في دقة أدائه وتسليمه لزملائه. 25 متراً أو أكثر. ومن الاختبارات التي تقيس التمرير:

- اختبار دقة التمرير الطويل
- اختبار التمرير نحو هدف مرسوم (محمود و محمود، 2008)
- اختبار التمرير على أربع أهداف صغيرة 1*1م من مسافة 15م (مختار، 1993)
- اختبار تمرير الكرة من مسافة 30م على دائر

التصويب:

التسديد هو أحد أهم المهارات في فن كرة القدم، حيث أنه يحدد اللعبة، وكل ما يفعله اللاعبون على أرض الملعب موجه نحو هدف واحد: خلق فرصة للتسديد. (السيد، 2008؛ محمود و محمود، 2008).

ويذكر الرفاعي (2005) أن التصويب هو احد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والذي يعد عملاً مهارياً مهماً وقد يكون حاسماً لنتيجة المباراة والتصويب على المرمى يتم بالقدم وأيضاً بالرأس ولأهمية التصويب على المرمى فإنه يأخذ قدراً كبيراً في وحدة التدريب اليومية.

ثانياً: الجري بالكرة:

هي العملية التي ينتقل بها اللاعب من جزء من الملعب إلى جزء آخر بالكرة:

1. تجاوز التعارضات والتخلص من التعارضات.
2. اختراق دفاع الخصم والتمرير أو التسديد.
3. عندما لا يكون هناك مساحة لتمريرة في الوقت المناسب.
4. لسحب الخصم لتنفيذ خطة معينة وامنح فريقك الفرصة للتحرك بحرية لإزالة الضغط.
5. تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً في النتيجة.
6. تنظيم لعب الفريق.
7. الجري ليس غاية في حد ذاته، بل هو وسيلة للحدث التالي.

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات الآتية:

1. عندما لا تكون هناك فرصة لتمرير الكرة إلى أحد زملائك في الفريق، اركض بالكرة.
- 2- اركض بالكرة يستخدم عند التسديد على المرمى أو قبل التسديد.

ان مهارة الجري بالكرة تتأثر بعوامل متعددة منها:

1. المساحة المتاحة أمام اللاعب.
2. المسافة التي تفصل بين اللاعب والمنافس.

3. اللياقة البدنية للاعب.

4. مواصفات أرضية الملعب.

5. طبيعة الطقس.

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

1. النظر إلى الكرة عند مسها القدم.

2. انحناء الجسم إلى الأمام قليلاً.

3. السرعة.

4. التوافق العضلي العصبي.

5. قدرة اللاعب على السيطرة المستمرة على الكرة في جميع أرجاء الملعب.

6. موقع اللاعب من الملعب.

7. المهارة الحركية للقدمين والساقين.

8. حماية الكرة عن طريق وضع الجسم بينها وبين المنافس.

9. يستحسن الجري بالقدمين.

10. يستحسن الجرى بالقدم البعيدة عن المنافس.

أنواع الجرى بالكرة:

1. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي: وهي أسهل الطريقتين في الأداء لأنفاق الحركة مع الوضع

التشريحي للجسم، وكثيرة الاستخدام في الملعب، وكذلك يستخدم الجرى الى الأمام وفي الجرى المتعرج،

وبالتالي تعطى للاعب درجة عالية من الحماية على الكرة من المنافس.

الخطوات الفنية:

1. يتم وضع القدم التي لا تضرب الكرة خلف الكرة وجانبها قليلاً ويتم تحويل مركز ثقل الجسم إليها عن طريق ثني الركبة
2. يجب تحريك الساق التي تحرك الكرة من الخلف إلى الأمام مع توجيه أصابع القدم إلى الداخل قليلاً إلى الداخل مع إرخائها باعتدال أثناء دفع الكرة بحيث لا تذهب بعيداً جداً.
3. يتم إمالة الجذع إلى الأمام قليلاً، ويتم تثبيت الجسم بواسطة الذراعين وتركيز النظر على الكرة لحظة لمسها ثم رفعه للنظر حول الملعب.
4. وعلى اللاعب توزيع نظره دائماً بين الملعب والزملاء والكرة حتى يستطيع تقدير موقفه وموقف زملائه وخصومه، وحتى تتسنى له فرصة التصرف بالكرة بطريقة سليمة.
5. الذراعان مثنيتان من المرفقين وتتحركان الى جانب الجسم حسب سرعة اللاعب.

الخطوات التعليمية:

1. ابتكر شرحاً مبسطاً ونموذجاً واضحاً.
2. ضعي الكرة أمام التلميذ واركضي بها في الوضعية الصحيحة.
3. يتخذ التلميذ الوضعية الصحيحة للركض بالكرة ويضع الكرة إلى الأمام بقدم واحدة.
4. الركض بكلتا القدمين بالتناوب لتحريك الكرة للأمام.
5. استخدم قدميك لتحريك الكرة للأمام بسرعة.
6. اركض بالكرة للأمام بطريقة متعرجة بقدميك.
7. الجري السريع بالكرة في خط مستقيم مرة ومتعرج مرة أخرى.
8. الجري السريع بالكرة وعند إشارة المدرب او المعلم يقف اللاعب مباشرة.

9. الجري السريع بالكرة ويجرى لاعب آخر بجواره دون مهاجمته.

10. اركض بشكل متعرج بين خمسة مخروطات، بحيث تكون ثلاث خطوات بين كل مخروط، وكرر ذلك

خمس مرات.

الأخطاء الشائعة:

1. عدم لف وجه القدم للداخل وتوجيه المشط لاسفل عند ملامسة الكرة.

2. الجري بالكرة ببوز القدم.

3. ضرب الكرة أماماً بقوة أكثر مما يجب بحيث يكون من السهل على المنافس الوصول إليها عند مهاجمة

اللاعب.

4. النظر مركز فقط على الكرة.

5. ضعف سرعة اللاعب أثناء الجري بالكرة.

6. عدم قدرة اللاعب على استخدام القدمين أثناء عملية الجري بالكرة.

2. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:

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

الخطوات الفنية:

1. يتم وضع القدم التي لا تدفع الكرة خلف الكرة وجانبا قليلاً، ويتم ثني الركبة وإزاحة مركز ثقل الجسم

إليها.

2. تتحرك الساق الدافعة للكرة من الخلف إلى الأمام ويدور إصبع القدم إلى الخارج قليلاً.

3. يكون الجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام، كما هو الحال في وضعية الجري العادية، وتعمل الذراعين على

الحفاظ على التوازن.

4. انظر إلى الكرة لحظة لمسها، ثم ارفع بصرك وراقب الملعب بأكمله.

الخطوات التعليمية:

1. يقوم الطالب في اعطاء نموذج بدون استخدام كرة.
2. يقوم الطالب في اعطاء نموذج باستخدام كرة.
3. يتخذ التلميذ الوضعية الصحيحة للركض بالكرة ويمشي إلى الأمام بقدم واحدة.
4. اركض بالكرة ببطء على ساق واحدة.
5. الركض بالكرة باستخدام أقدام بديلة (الأقماع).
6. ادفع الكرة للأمام بقدم واحدة وركض بالكرة للأمام أسرع من الخطوة السابقة.
7. تُستخدم القدم لدفع الكرة إلى الأمام، مما يجعل الكرة تجري إلى الأمام بسرعة.
8. الجري بالكرة للأمام بسرعة مناسبة مع استخدام الجري المتعرج.
9. الجري بالكرة للأمام بسرعة مناسبة باستخدام الأقماع.
10. الجري بالكرة داخل دائرة بمساحة (15م)، والجري يكون بشكل متعرج.

الأخطاء الشائعة:

1. إذا ضُربت الكرة بقوة، فستكون بعيدة جداً عن البؤبؤ.
2. أثناء الركض بالكرة، فإنهم ينظرون إليها باستمرار.
3. إمالة الجذع للخلف وتثبيتته عند الركض بالكرة.
4. اركض إلى الأمام مباشرة بالكرة.

تتم عملية الجري من خلال:

- الركض خلف كرة زميله في الفضاء.

- يقوم اللاعبون أنفسهم بضرب الكرة ومطاردة الكرة.

وهناك متطلبات لأداء هذه المهارة وهي:

1. تمتع اللاعب بقوة انفجارية.

2. أوقات التسليم السريع.

3. القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.

4. اقرأ مواقع اللاعبين (الزملاء والخصوم وتحركاتهم) بعناية.

كيف يتم التدريب أو تعليم على هذه المهارة:

1. التدريب لإتقان العدو السريع الصحيح.

2. اركض مرفوع الرأس وانظر إلى الملعب وزملائك في الفريق.

3. إذا كنت تنوي القيادة بشكل مستقيم، اضرب الكرة في المنتصف وادفعها بشكل مستقيم.

4. دائماً ما يكون الجري في خط مستقيم مفيداً لأنه أقصر طريق بين نقطتين.

ثالثاً: السيطرة على الكرة

تعني السيطرة على الكرة الاستحواذ على الكرة من أجل التعامل معها بطريقة تتناسب مع الموقف، وتتطلب

السيطرة على الكرة توقيتاً دقيقاً وإحساساً حساساً للغاية بأجزاء الجسم التي تؤديها:

1. أستلام أو استقبال الكرة أثناء دحرجتها على الأرض.

2. أمتصاص الكرة وهي آتية للطالب من الهواء .

3. كتم الكرة قبل او بعد ان ترتطم بالأرض .

رابعاً: ضرب الكرة بالرأس

تعتبر تقنية ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والأكثر أهمية في لعبة كرة القدم. وغالبًا ما يتم استخدامها في التمريرات والتسديدات الموجهة نحو المرمى أو لتشتيت الكرات العالية أمام المرمى من قبل المدافعين، خاصة وأن مثل هذه الكرات تشكل خطورة واضحة على المرمى. من هذا المنطلق، يرى الخبراء أن الرأس تعتبر الساق الثالثة للاعب كرة القدم، حيث أن الكرة لا تكون على الأرض طوال المباراة وتقضي الكثير من الوقت في الهواء، ولعب الكرة بالرأس جزء أساسي وضروري من لعبة لاعب كرة القدم.

الأسس التي يعتمد عليها ضرب الكرة بالرأس:

- أن يقوم الطالب المتعلم بضربة الرأس من نقطة سداد.
- أن يقوم الطالب المتعلم بضربة الرأس من وضع متحرك.
- ان يكون التمرير عالي مناسب.
- أن يستخدم الطالب 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.

يعتبر ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب توقيتاً مناسباً وشجاعة ومستوى عالٍ من الثقة في لحظة ملامسة الكرة، ويمكن اكتسابها بالتدريب باستخدام الطرق الصحيحة واختيار التمارين البسيطة التي تشجع الشباب على التدريب عليها.

فعند تدريب الناشئين على ضرب الكرة بالرأس يجب التدرج في تعليمها وصولاً إلى الإتقان لهذه المهارة، ومن الأمور التي يهتم بها المدرب أو المعلم هو إزالة الخوف والرهبة عند اللاعبين الناشئين أو 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.

ويمكن تقسيم أنواع ضرب الكرة بالرأس إلى:

أ. ضرب الكرة والطالب المتعلم مرتكز على الأرض:

ويقسم هذا النوع من ضربات الرأس إلى قسمين هما:

1. ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

هذا النوع من ضرب الكرة بالرأس هو النوع الأول الذي يجب على المدربين والمدرسين تعليمه. وذلك لسهولة تطبيقه والعمل عليه، ولأن الكرة لا تكون دائماً على الأرض، بل غالباً ما تكون في الهواء نتيجة الضربة العالية. كما أن الرأس سلاح قوي يستخدمه كل من المهاجمين والمدافعين في اللعبة، حيث يستخدمه

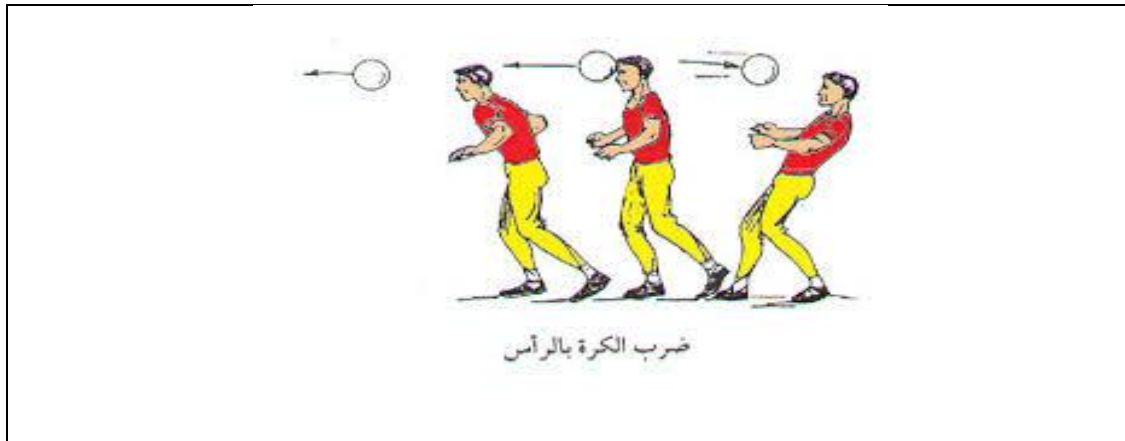
المهاجمون للتسديد أو التمرير إلى مرمى الخصم، بينما يستخدمه المدافعون لتشتيت الكرات العالية داخل منطقة الجزاء الخاصة بهم.

استخدامات ضرب الكرة بالرأس:

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

شكل (5)

ضرب الكرة بالرأس



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 الجرى

العلوي وليس من أسفلها.

5. تثني الركبتين ويميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة ثم يمرج 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 الطالب المتعلم في أداء المهارة بدون كرة.

2. يقوم الطالب المتعلم في أداء المهارة مع كرة.

3. يمسك الطالب المتعلم الكرة باليدين ويضعها امام الرأس، ثم يرجعها في اتجاه الرأس للخلف ليضربها

بالجبهة.

4. يمسك الطالب المتعلم الكرة ويقوم برميها لعلى لمسافة متر، ثم يقوم بضربها بالرأس لعلى لنفسه مرة

أخرى ويحاول تنطيطها اكبر عدد ممكن.

5. يركع الطالب المتعلم على ركبتيه وأمامه طالب آخر ومعه الكرة، ورمي الكرة الى الطالب المتعلم ليضربها

بالرأس ويردها للأول مرة أخرى وهكذا.

6. طالبان متقابلان على مسافة (4-5 أمتار)، يقترب الطالب في اتجاه الكرة التي يرميها إليه زميلة عالية

في مستوى الرأس ليضربها من الحركة ويردها إليه مرة أخرى.

7. ينطط الطالب المتعلم 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 أكبر قدر من الأهداف.

شكل (6)

ضرب الكرة بالراس من الثبات



الايخطاء الشائعة:

1. وقوف الطالب وقدميه متلاصقتين مم لا يساعد على تجميع القوة لضرب الكرة بالرأس بدقة وانتقان.
2. السماح للكرة بأن تضرب الرأس بدلاً من ان يضرب الرأس الكرة.
3. إغلاق العينين قبل ضرب الكرة مباشرة.
4. عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن بأعلى الرأس.

2. ضرب الكرة بالرأس من الحركة:

وهو نوع متقدم يتعلم فيه المتعلم من الثبات ثم يضرب الكرة برأسه، ويتبع نفس طريقة ضرب الكرة بالرأس من الثبات، ولكن في هذا النوع يحقق ضرب الكرة مسافة ومدى أكبر نتيجة للقوة المكتسبة من حركة المتعلم واندفاعاته من المشي والجري.

الخطوات الفنية:

1. قف مع وضع إحدى رجليك أمامك والأخرى خلفك، أو مع فتح الساقين على الجانبين.
2. ثني الركبتين قليلاً والذراعين للأمام والاستعداد لضرب الكرة بالرأس.
3. يميل الجذع قليلاً إلى الخلف، ويتحول مركز الثقل قليلاً ويتحول مركز ثقل الجسم إلى الساقين الخلفيتين.
4. عند التقاط الكرة ادفع جذعك ورأسك للأمام واستمر في مطاردة الكرة برأسك وجذعك.
5. في اللحظة التي تُضرب فيها الكرة بالجبهة تتقلص عضلات الرقبة ويتم دفع الذراعين إلى الخلف مع اندفاع الجذع إلى الأمام وينتقل الوزن إلى الساقين الأماميتين.
6. إذا أراد التلميذ أن تشير الكرة إلى اليمين، ضع القدم اليسرى للأمام وقم بلف الجذع في اتجاه الكرة.
7. إذا كانت الكرة متجهة إلى اليسار، يضع المتعلم قدمه اليمنى للأمام ويلوي الجذع باتجاه الكرة.

الخطوات التعليمية:

1. يقوم الطالب المتعلم في أداء المهارة بدون كرة بالطريقة الصحيحة.
2. يقوم الطالب المتعلم في أداء المهارة مع كرة.
3. يمسك الطالب المتعلم الكرة بيديه ويرمها من فوق الرأس وبعدها يطبق المهارة.
4. يمسك الطالب المتعلم الكرة بيديه ويضربها بالرأس نحو حائط وبمسافة 2-3م.
5. طالبان (أ، ب) يقوم الطالب (أ) يرمى الكرة بيديه إلى زميله الذي يرجعها بالرأس من الثبات ثم من الحركة.
6. تلميذان (أ، ب) يرمي التلميذ (أ، ب) التلميذ (أ) كرة إلى التلميذ (ب) الجالس على الأرض، ويرد الكرة برأسه من الاستلقاء على ظهره، ثم يجلس ويضرب الكرة.

7. يركض التلميذان (أ) و(ب) معاً على خط واحد على مسافة (5 م)، يرمي التلميذ (أ) الكرة في قوس باتجاه زميله (ب)، ثم يقوم زميله (ب) برمي الكرة باتجاه (أ) ويتحول إلى الجانب الآخر.

8. ثلاثة أشخاص (أ، ب، ج) يضعون (أ، ب، ج) في المنتصف، ويرمي (ب) الكرة إلى (أ) ويسدد (أ) الكرة إلى الخلف أمام جبهته إلى (ج).

الأخطاء الشائعة:

1. عدم التوافق بين إغماض العينين وضرب الكرة بالرأس مما يؤدي إلى عدم تسديد الكرة بالطريقة الصحيحة وعدم تصويبها إلى حيث يجب أن تكون.

2. يؤدي ضرب الكرة بأعلى الرأس بدلاً من الجبهة إلى عدم التحكم في الكرة وارتفاع الكرة.

3. إذا لم يكن الجذع مائلاً إلى الخلف قبل ضرب الكرة بالرأس، سينتج عن ذلك ضربة ضعيفة بالرأس.

4. عادةً ما يقف الطالب وقدماه متقاربتين، مما يصعب عليه تجميع القوة اللازمة لضرب الكرة بالرأس بدقة، كما أن هذا الوضع لا يسهم في الحفاظ على توازنه، خاصة إذا تعرض لاحتكاك من أحد المنافسين.

ب. ضرب الكرة بالرأس في الهواء:

ويقسم هذا النوع من ضرب الكرة إلى قسمين وهما:

1. ضرب الكرة بالرأس من الوثب عالياً:

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

- دفع الأرض بقدم الارتكاز بقوة تتناسب مع ارتفاع الكرة.

- ميل الجذع على قدم الارتكاز .
- في أثناء الوثب يميل الطالب بالجذع للخلف استعداداً لضرب الكرة بالرأس .
- في أثناء الوثب يقوم الطالب المتعلم بدفع رجله الحرة كعامل مساعد للوثب .
- يكون الهبوط على القدمين فتحاً مع أنشاء الركبتين لحفظ التوازن .

الخطوات الفنية:

1. دفع الأرض بقدم واحدة أو بكلتا القدمين للوثب عالياً .
2. يميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة بالرأس وتكون الذراعان للأمام لحفظ التوازن .
3. في لحظة مقابلة الكرة يدفع الطالب جذعه للأمام مع تحريك الرأس بقوة لضرب الكرة بالجبهة الأمامية للرأس .
4. متابعة الكرة بالذراع والرأس .
5. تكون العينين مفتوحات قبل لحظة ضرب الكرة بالرأس .
6. الهبوط على القدمين فتحاً مع أنشاء الركبتين للتوازن .

الخطوات التعليمية:

1. دفع الأرض للوثب للأعلى مرة بقدم واحدة ومرة اخرى بالقدمين معاً، وتكون من الثبات أولاً ثم من الحركة .
2. يقوم الطالب المتعلم بتأدية حركة الوثب للأعلى مع ضرب كرو وهمية والتأكيد على الحركة الصحيحة في الهواء والهبوط .
3. يمسك الطالب الكرة ثم يرميها للأعلى ويقوم بالوثب ليضربها برأسه .
4. طالبان (أ،ب) يرمى الطالب (أ) الكرة عالياً نحو زميله الطالب (ب) الذي يقوم بالوثب ليضرب الكرة برأسه ويرجعها إلى (أ) .

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

2. ضرب الكرة بالرأس مع الطيران:

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

شكل (7)

ضرب الكرة بالرأس من وضع الطيران



الخطوات الفنية:

1. دفع الأرض بالقدمين للمام بشكل موازي للأرض.
2. تكون الرجلين منتبھتين قليلاً والذراعان امام الجسم لحفظ التوازن.
3. ضرب الكرة بالرأس أثناء الطيران في الهواء.
4. تكون العينين مفتوحتان قبل لحظة ضرب الكرة بالرأس.
5. يكون الهبوط بعد ضرب الكرة بالرأس ومقابلة الرض باليدين أو لأمتصاص ثقل الجسم.

الخطوات التعليمية:

1. تأدية حركة الطيران نحو كرة وهمية، مع التأكيد على حركة الطيران الصحيحة ثم الهبوط السليم.
2. طالبان (أ،ب) يقوم الطالب (أ) برمي الكرة بشكل منخفض ويقوم الطالب بالأرتقاء نحو الكرة لضربها أثناء الطيران.
3. طالبان (أ،ب) يقوم الطالب (أ) برمي الكرة على أرتفاع متوسط، ويقوم الطالب (ب) بالأرتقاء في وضع الطيران نحو الكرة ويضربها بجبهته نحو الجانب اليمين مرة واليسار مرة أخرى.
4. طالبان (أ،ب) يقوم الطالب (أ) برمي الكرة للطالب (ب) في اتجاهات مختلفة والذي يقوم الطالب بارجاعها بعد الارتقاء نحو الكرة.
5. ثلاثة طلاب (أ،ب،ج) يقوم الطالب (أ) برمي الكرة نحو الطالب (ب) الذي يرتدى في وضع الطيران ويضربها بالجبهة نحو الطالب (ج).
6. يؤدي التمرين مجموعة طلاب، يقوم المعلم برمي الكرة عالياً الى الطالب المتعلم الذي يقوم بالركض ثم الوثب لتصويب الكرة باتجاه المرمى.

خامساً: المراوغة والخداع:

هناك عدد من مهارات كرة القدم التي يحتاج اللاعبون والطلاب إلى إتقانها للوصول إلى مستوى متقدم في

كرة القدم، ومن أهم هذه المهارات المراوغة والخداع، حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمراوغة والتمرير .

- الخداع هو عملية تضليل الخصم لتوقع حركات اللاعب بشكل خاطئ وتضليل رد فعل الخصم على الحركات الفعلية.

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

- ولنجاح المراوغة لا بد من أن تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة تماماً على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دوراً هاماً في نجاح المراوغة.

للخداع والمراوغة فوائد ومن أهمها:

1. يساعد الخداع اللاعبين والفرق على زيادة فرصهم في السيطرة على الكرة.
2. تمكين الأداء الذي يتفوق على الخصم.
3. يعمل الخداع على إبعاد الكرة عن الخصم.
4. يعمل الخداع على تدريب القدرات العقلية للاعبين، مما يمكنهم من التصرف بشكل أفضل في المواقف المختلفة.
5. يمنح اللاعبين الوقت الكافي لتركيز انتباههم والسماح لهم بالسيطرة على تحركات خصومهم.

والهدف من المراوغة هو:

1. يُتيح وضع المنافس الفرصة المناسبة للمهاجم لتنفيذ تمريرة دقيقة إلى زميله.
2. التغلب على المدافع واجتيازه ليصبح خلف اللاعب.
3. احتفاظ الفريق بالكرة تحت سيطرته.

سلبيات الخداع والمراوغة:

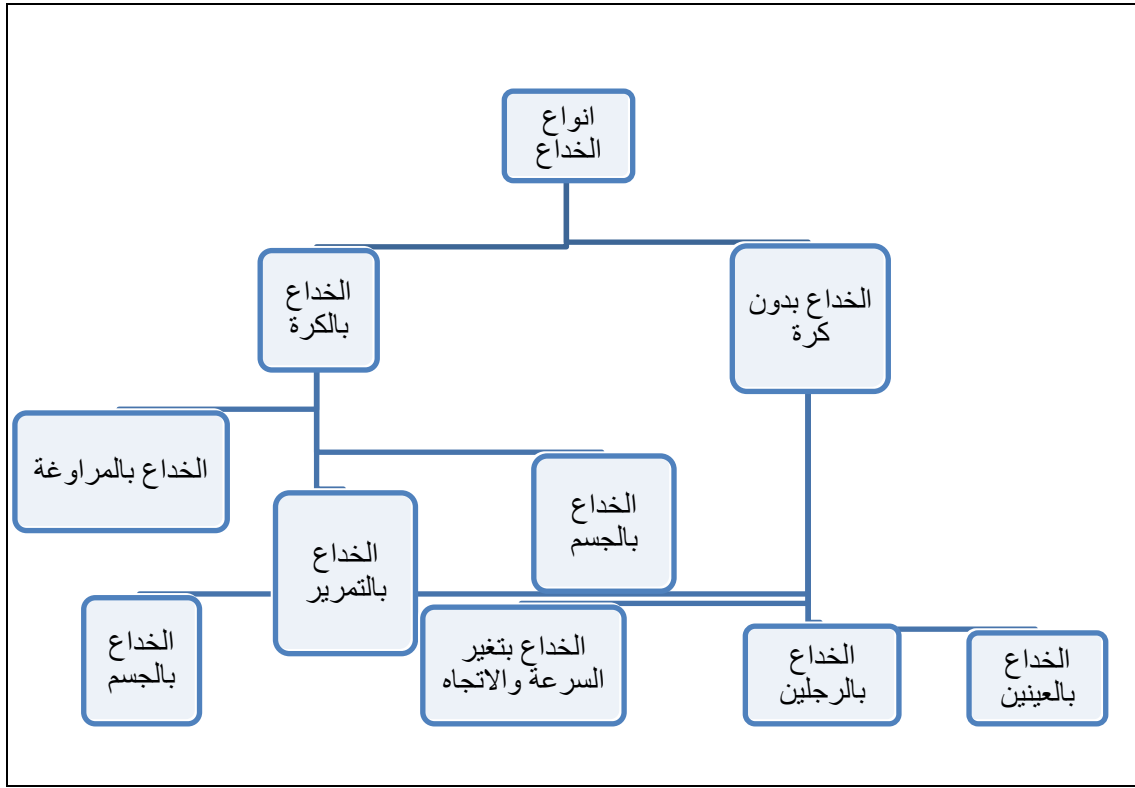
1. استخدام الخداع قد يؤدي إلى الاعتماد المفرط على اللعب الفردي.
2. قد يتسبب في بطء وتيرة اللعب.
3. يشجع اللاعب على القيام بحركات استعراضية.
4. يمكن أن يؤدي إلى الأنانية المفرطة، مما يضر بروح اللعب الجماعي.
5. المبالغة في المراوغة دون سبب منطقي قد تؤدي إلى فقدان الكرة وإضاعة جهد الفريق.
6. قد يكون له تأثير نفسي سلبي على زملاء الفريق.

أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة:

- السرعة.
- الرشاقة.
- التحكم بالكرة.
- القدرة في تغيير السرعة.
- ارتباط المراوغة بالخداع.
- الثقة بالنفس لدى اللاعب.
- يجب ان ينوع اللاعب في طرق المحاورة حتى يصعب على المنافس تحديد اتجاه.

شكل (8)

طرق المحاورة



رمية التماس:

يتم منح رمية التماس:

- عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
- يتم تنفيذ رمية التماس من النقطة التي عبرت فيها الكرة خط التماس.
- تُمنح رمية التماس للفريق المنافس للاعب الذي كان آخر من لمس الكرة قبل اجتيازها خط التماس.

اجراءات رمية التماس:

يجب على الرامي لحظة رمي الكرة ما يلي:-

- يجب على اللاعب أن يواجه ميدان اللعب أثناء تنفيذ رمية التماس.

- يجب أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس.
- يجب أن يستخدم كلتا يديه في الرمية.
- يجب أن يرمي الكرة من خلف وفوق الرأس.
- لا يُسمح للرامي بلمس الكرة مرة أخرى حتى تلمس لاعبًا آخر.
- تصبح الكرة في اللعب فور دخولها ميدان اللعب.

الأنواع الرئيسية لرمية التماس:

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

الخطوات الفنية:

1. يقترب اللاعبون من خط التماس على مراحل، مع الاقتراب بضع خطوات من خط التماس.
2. أمسك الكرة في كلتا اليدين، مع تشبيك الأصابع بحيث تكون راحتا اليدين في الاتجاه الذي ستقذف فيه الكرة، مع ملاحظة أن يكون الإبهامان متجاورين.
3. ترفع كلتا اليدين الكرة فوق الرأس مع ثني المرفقين ومواصلة الحركة حتى تصل الكرة إلى مؤخرة 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 الطالب المتعلم في اداء المهارة بدون كرة من الوقوف.
2. يقوم الطالب المتعلم في اداء المهارة بدون كرة من الوقوف.

3. يتدحرج اللاعب للخلف ثم للأمام ليؤدي رميته تماس إلى زميله.
4. تنافس لاعبان متواجهان في رمية التماس لتتخطى الزميل.
5. رمية التماس إلى دوائر محدوده على الأرض على أبعاد مناسبة لقدرة رمي للاعبين.

الأخطاء الشائعة:

1. ألا تتوزع الأصابع على الكرة أثناء القبض عليها.
2. عدم استطاعة اللاعب عمل الميل الكافي للجذع خلفاً تمهيداً لرمى الكرة للأمام.
3. عدم دفع جذع اللاعب للأمام بقوة وسرعة كافية.
4. عدم وجود ثنى كافي للركبتين في لحظة رمي الكرة.
5. لا يوجد توافق بين حركة الذراعين والجذع والساقين في أثناء الأداء.

مصطلحات الدراسة

المهارات الأساسية في كرة القدم: جميع الحركات الضرورية والهادفة، بالكرة أو بدونها، والتي تؤدي إلى هدف محدد في إطار قوانين اللعبة (مختار، 1995).

القدرة البدنية: هي المستوى الحالي لقدرة الفرد على أداء واجباته في الأنشطة الرياضية المختلفة (حسانين، 1997).

اهمية الدراسة

يمكن ايجاز اهمية الدراسة فيما يلي:

1. تعد الدراسة الحالية من الدراسات الرائدة في دراسة مستوى المهارات الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية.

2. تسهم الدراسة الحالية في اعطاء تصور حول مستوى المهارت الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية.

3. تسهم الدراسة الحالية في تحديد بين مستوى المهارت الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية.

4. تسهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في كل من مستوى المهارت الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية.

5. تسهم الدراسة الحالية في بناء اختبارات لقياس مستوى المهارت الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية، وبالتالي المساهمة في ايجاد مقاييس خاصة لناشئي كرة القدم.

6. تسهم الدراسة الحالية في زيادة اهتمام الباحثين بأجراء دراسات ميدانية حول مستوى المهارت الاساسية وبعض القدرات البدنية.

7. من الدراسات الرائدة في هذا المجال حيث سوف تتناول اهم المؤشرات الواجب توفرها في الناشئين للوصول الى المستويات العليا.

مشكلة الدراسة

يعد الارتقاء والنهوض بمستوى كرة القدم الفلسطينية مطلب رئيسي واساسي للنهوض ومواكبة الدول في رياضة كرة القدم، حيث تعتبر الرياضة الأولى في العالم من حيث الممارسة والمتابعة والهدف الأساسي الذي يسعى إلى تحقيقه جميع أركان اللعبة من اللاعبين بمختلف المراحل العمرية، (الإداريين، المدربين، الباحثين) ولن يتحقق هذا الارتقاء للوصول إلى الإنجاز الرياضي إلا إذا توافرت عوامل النجاح (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، الاجتماعية، العقلية) (الأطرش، 2008)

ولابد ان يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق، حيث يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند الى جوانب تقنية لتنمية وصل المهارات الرياضية، ومن ناحية اخرى ومن وجهة نظر تتعلق بتدريب الرياضي على مهارات تقنية عديدة وبتوظيف وسائل تدريبية متنوعة فإن هناك امكانية فعلية لتحسين مستوى القدرات التوافقية، مما يساعد على تحسين مستوى اداء التصويب على المرمى في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم.

ويرى الباحث كونه متابع لجميع البطولات والنشاطات في مختلف اشكالها التي ينظمها الاتحاد الفلسطيني والمؤسسات الأخرى لكرة القدم حيث قام بالعمل كمدرّب لفرق الناشئين وأكاديمية الواعدين لكرة القدم وحضوره للعديد من الدورات التدريبية المحلية والتقاءه في العديد من المدربين واللاعبين في مجال كرة القدم حيث لاحظ ان هناك ضعفا في بعض الصفات البدنية من قوة وسرعة ودقة، وبعض الصفات المهارية من قوة التصويب ودقته والجري بالكرة وغيرهم،، مما أدى الى تواضع مستوى الفرق وعدم القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة وحسم النتائج، ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث لضرورة القيام بهذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين مستوى المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكااديميات كرة القدم في الضفة الغربية.

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية التعرف الى:

1. مستوى المهارات الأساسية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية.
2. مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية.
3. العلاقة بين مستوى المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكااديميات كرة القدم في الضفة الغربية، وتحديد اكثر القدرات البدنية المساهمة في المهارات الأساسية لكرة القدم لدى اللاعبين.

تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة الحالية الى الاجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى المهارات الاساسية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية؟
2. ما مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية؟
3. ما العلاقة بين مستوى المهارات الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية؟ وما أكثر القدرات البدنية مساهمة في المهارات الأساسية لكرة القدم لدى اللاعبين؟

حدود الدراسة

التزم الباحث في اجراء الدراسة بالحدود الآتية:

1. الحد المكاني: اكاديميات ناشئي كرة القدم في محافظة بيت لحم من الضفة الغربية.
2. الحد البشري: لاعبي اكاديميات كرة القدم في محافظة بيت لحم من الضفة الغربية.
3. الحد الزمني: تم تطبيق الاختبارات المهارية والبدنية على ناشئي أكاديميات كرة القدم بالضفة الغربية بتاريخ 2023 - 2024 م.
4. الحد الموضوعي: تقتصر الدراسة على دراسة مستوى المهارات الاساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية.
5. الحد المفاهيمي: يقتصر على التعريفات الاجرائية في الدراسة.
6. الحد الإجرائي: تتحدد نتائج الدراسة بدرجة صدق وثبات أدوات القياس المستخدمة في الدراسة، وموضوعية ودقة استجابة عينة الدراسة على فقرات أدوات القياس، وحسن درجة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

الفصل الثاني

منهجية الدراسة وإجراءاتها

يتطرق الباحث في الفصل الحالي إلى العرض للمنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، والاختبارات المهارية والبدنية وخصائصها العلمية، ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية للبيانات، وفيما يلي التوضيح لذلك:

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي والارتباطي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة وطبيعتها.

مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع ناشئي كرة القدم المسجلين رسمياً في أكاديميات كرة القدم في محافظة بيت لحم ضمن الفئة العمرية (13 - 15) سنة، ويبلغ عددهم تقريباً (850) ناشئاً وفق الكشوفات الرسمية في (15) أكاديمية معتمدة خلال العام (2023 - 2024م).

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (90) لاعباً ناشئاً من أكاديميات كرة القدم في محافظة بيت لحم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص عينة الدراسة وفق متغيرات العمر وطول القامة والوزن.

جدول (1)

خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر وطول القامة والوزن (ن = 90).

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر (سنة)	14.02	0.64	0.02-
طول القامة (متر)	1.57	0.07	0.48-
الوزن (كغم)	41.82	5.64	0.45

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر كان (± 14.02) و 0.64 سنة)، و لمتغير طول القامة $(1.57 \pm 0.07$ متر)، و لمتغير الوزن $(41.82 \pm 5.64$ كغم)، وأن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات جاءت ما بين (± 1) ، ويعني ذلك أن عينة الدراسة متجانسة وتخضع للتوزيع الطبيعي الاعتدالي.

أدوات الدراسة

اشتملت أدوات الدراسة على الاختبارات للمهارات الأساسية لكرة القدم والقدرات البدنية والأدوات اللازمة لعملية القياس وجمع البيانات وهي:

أولاً: الاختبارات للمهارات الأساسية لكرة القدم:

اشتملت الاختبارات المهارية (المعلق رقم (2)) على ما يلي:

- الجري المتعرج بالكرة.
- رمية التماس لأبعد مسافة.
- دقة التمرير الأرضي القصير.
- ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف.
- التصويب على المرمى).

ثانياً: الاختبارات للقدرات البدنية:

اشتملت الاختبارات للقدرات البدنية (المعلق رقم (3)) على ما يلي:

- السرعة في اختبار عدو 30 متر.
- الرشاقة في اختبار الجري المكوكي.

- المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.
- القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات.

ثالثاً: الأدوات اللازمة لعملية القياس:

قبل البدء بجمع البيانات تم تحضير أوراق تسجيل لجمع البيانات للاعبين تشتمل على (العمر، طول القامة، الوزن، الأداء في الاختبارات)، أقماع، صافرة، شريط قياس، كرات قدم قانونية، ساعات إيقاف صالحة للاستخدام، ميزان طبي الكتروني، مرمى كرة قدم قانوني، حبال لتقسيم المرمى، أشرطة لاصقة.

الخصائص العلمية لأدوات الدراسة:

أولاً: الصدق التمييزي للاختبارات المهارية والبدنية:

استخدم الباحث الصدق التمييزي للتأكد من صدق الاختبارات المهارية والقدرات البدنية قيد الدراسة، وذلك من خلال تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية تكونت من (6) لاعبين مميزين و(6) لاعبين غير مميزين من نفس الفئة العمرية تم اقصائهم من عينة الدراسة الاصلية. ولتحديد الفروق بين أفراد المجموعتين تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (2) تظهر ذلك.

جدول (2):

الصدق التمييزي للاختبارات المهارية والبدنية (ن = 12).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة (ن = 6)		المجموعة المميزة (ن = 6)		الاختبارات المهارية والقدرات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.012	3.07-	2.06	22.07	0.49	19.42	الجري المتعرج بالكرة (ث)
*0.001	4.77	1.63	7.33	0.75	10.83	رمية التماس (متر)
*0.020	2.77	0.98	3.17	1.47	5.17	دقة التمرير الأرضي القصير (درجة)
*0.003	3.81	0.41	1.83	0.75	3.17	ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف (درجة)
*0.002	4.15	1.03	5.67	0.75	7.83	دقة التصويب على المرمى (درجة)
*0.023	2.69-	0.40	5.39	0.31	4.85	السرعة (ث)
*0.030	2.53-	0.64	7.84	0.10	7.18	الرشاقة (ث)
*0.026	2.61	1.86	9.67	2.31	12.83	المرونة (سم)
*0.019	2.80	0.14	1.72	0.15	1.96	القوة العضلية للرجلين (متر)

* فروق دالة إحصائية عند $(\alpha \geq 0.05)$.

تشير نتائج الجدول رقم (2) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في جميع

الاختبارات المهارية والقدرات البدنية بين أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة،

وتعني هذه النتائج الاختبارات قيد الدراسة صادقة في قياس ما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات للاختبارات المهارية والبدنية:

وللتأكد من الثبات تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة (Test- Retest) لنفس العينة الاستطلاعية وبمدة

زمنية فاصلة بين التطبيقين أسبوعاً، وتم استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation

Coefficient) بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات كما في الجدول رقم (3).

جدول (3)

الثبات للاختبارات المهارية والبدنية (ن = 12).

مستوى الدلالة	الصدق الذاتي	قيمة (ر)	
**0.000	0.959	0.92	الجري المتعرج بالكرة (ث)
**0.000	0.943	0.89	رمية التماس (متر)
**0.000	0.948	0.90	دقة التمرير الأرضي القصير (درجة)
**0.000	0.932	0.87	ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف (درجة)
**0.000	0.938	0.88	دقة التصويب على المرمى (درجة)
**0.000	0.964	0.93	السرعة (ث)
**0.000	0.948	0.90	الرشاقة (ث)
**0.000	0.927	0.86	المرونة (سم)
**0.002	0.964	0.93	القوة العضلية للرجلين (متر)

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

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية والبدنية تراوحت ما بين (0.86 - 0.93)، وجاء قيم صدقها الذاتي ما بين (0.927 - 0.964)، وجميعها كانت دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ وتدل على ثبات الاختبارات المهارية والبدنية قيد الدراسة وصلاحيته لتحقيق أغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة

تمثلت متغيرات الدراسة فيما يلي:

أ- المتغيرات المستقلة (Independent variables):

تمثلت هذه المتغيرات بالاختبارات للقدرات البدنية وهي: (السرعة في اختبار عدو 30 متر، الرشاقة في اختبار الجري المكوكي، المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل، القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات).

ب- المتغيرات التابعة:

تمثلت هذه المتغيرات بالاختبارات للمهارات الأساسية لكرة القدم وهي: (الجري المتعرج بالكرة، رمية التماس لأبعد مسافة، دقة التمرير الأرضي القصير، ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف، التصويب على المرمى).

إجراءات الدراسة

قام الباحث بتطبيق الدراسة باتباع الخطوات الآتية:

- المسح الشامل في حدود علم الباحث للدراسات السابقة التي تناولت دراسة المتغيرات المهارية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- تحديد الاختبارات المهارية والبدنية التي تتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة.
- تحديد مجتمع الدراسة وحصره بناشئي كرة القدم في أكاديميات كرة القدم في محافظة بيت لحم وذلك لصعوبة اجراء القياس في المحافظات الأخرى، وكذلك تحديد عينة الدراسة المستهدفة بشكل عشوائي من (15) أكاديمية ومن اللاعبين المتاحين والمنتظمين في التدريب.
- تجهيز الأدوات اللازمة من أجل جمع البيانات وعملية القياس.
- اجراء تجربة استطلاعية للتأكد من الخصائص العلمية للاختبارات المهارية والبدنية قيد الدراسة، وذلك باستخدام الصدق التمييزي، والثبات بطريقة الاختبار وإعادته.
- تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة المستهدفة، وبعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً باستخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة.
- تم العرض للنتائج الدراسة وفي ضوءها تم التوصل إلى الاستنتاجات.

المعالجات الإحصائية

ولمعالجة البيانات تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) من خلال تطبيق ما يلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للتأكد من العلاقة بين المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى عينة الدراسة. وكذلك للتأكد من الثبات للاختبارات المهارية والبدنية.
- تحليل الانحدار الخطي بالأسلوب التدريجي (Stepwise Linear Regression) لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في المهارات الأساسية لكرة القدم لدى عينة الدراسة.
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T Test) للتأكد من الصدق التمييزي للاختبارات المهارية والبدنية.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل العرض للنتائج الى توصلت إليها الدراسة من خلال الإجابة عن تساؤلاتها وهي:

أولاً: نتائج التساؤل الأول وينص على:

ما مستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء كما يظهر في الجدول

رقم (4).

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري ومعاملات الالتواء لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية (ن = 90).

المهارات الأساسية لكرة القدم	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الجري المتعرج بالكرة	ثانية	21.82	2.55	0.12
رمية التماس	متر	8.66	2.46	0.07-
دقة التمرير الأرضي القصير *	درجة	4.39	1.35	0.45
ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف **	درجة	2.37	0.94	0.19
دقة التصويب على المرمى ***	درجة	6.41	1.58	0.16-

أقصى درجة في الاختبارات كانت: * (8) درجات، ** (4) درجات، *** (10) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية لكرة القدم

(الجري المتعرج بالكرة، رمية التماس، دقة التمرير الأرضي القصير، ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف، دقة

التصويب على المرمى) لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كانت على التوالي: (21.82 ± 2.55 ثانية، 8.66 ±

2.46 متر، 4.39 ± 1.35 درجة، 2.37 ± 0.94 درجة، 6.41 ± 1.58 درجة)، وأن قيم معامل الالتواء للمهارات تراوحت ما بين $(1 \pm)$ وتدلل على وجود التوزيع الطبيعي المعتدل للبيانات.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني وينص على:

ما مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكايمييات كرة القدم في الضفة الغربية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء كما يظهر في الجدول رقم (5).

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري ومعاملات الالتواء لبعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكايمييات كرة القدم في الضفة الغربية (ن=90).

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القدرات البدنية
0.19	0.55	5.27	ثانية	السرعة (عدو 30 متر)
0.64	0.72	7.74	ثانية	الرشاقة (الجري المكوكي)
0.11	3.59	11.99	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل)
0.09	0.21	1.79	متر	القوة العضلية للرجلين (الوثب العريض من الثبات)

تشير نتائج الجدول رقم (5) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات البدنية للقدم (السرعة في اختبار عدو 30 متر، الرشاقة في اختبار الجري المكوكي، المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل، القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم في أكاديميات الضفة الغربية كانت على التوالي: $(5.27 \pm 0.55$ ثانية، 7.74 ± 0.72 ثانية، 11.99 ± 3.59 سم، 1.79 ± 0.21 متر)، وأن قيم معامل الالتواء للقدرات البدنية تراوحت ما بين $(1 \pm)$ وتدلل على تحقق التوزيع الطبيعي المعتدل للبيانات.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث وينص على:

ما العلاقة بين المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة

الغربية؟ وما أكثر القدرات البدنية مساهمة في المهارات الأساسية لكرة القدم لدى اللاعبين؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) كخطوة

أولى لتحديد العلاقة بين المهارات الأساسية والقدرات البدنية كما في الجدول رقم (6). وفي الخطوة الثانية

تم استخدام تحليل الانحدار الخطي بالأسلوب التدريجي (Stepwise Linear Regression) لتحديد أكثر

القدرات البدنية مساهمة في المهارات الأساسية لكرة القدم، والجدول رقم (7-16) تبين ذلك.

جدول (6)

العلاقة بين بعض المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية (ن = 90).

القدرات البدنية				المهارات الأساسية لكرة القدم
القوة العضلية للرجلين	المرونة	الرشاقة	السرعة	
**0.64-	**0.68-	**0.64	**0.84	الجري المتعرج بالكرة
**0.77	**0.63	**0.49-	**0.55-	رمية التماس
**0.52	**0.52	**0.58-	**0.68-	دقة التمرير الأرضي القصير
**0.75	**0.48	**0.35-	**0.44-	ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف
**0.57	**0.66	**0.65-	**0.69-	دقة التصويب على المرمى

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

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين جميع

المهارات الأساسية وجميع القدرات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم، وكانت النتائج

بالتفصيل لكل مهارة كما يلي:

- مهارة الجري المتعرج بالكرة: توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين هذه المهار والقدرات البدنية (السرعة،

والرشاقة)، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.84، 0.64)، وتوجد أيضاً علاقة عكسية

دالة إحصائياً بين هذه المهارة والقدرات البدنية (المرونة، والقوة العضلية للرجلين)، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (-0.68، -0.64).

- **مهارة رمية التماس:** توجد علاقة عكسية بين هذه المهارة والقدرات البدنية (السرعة، والرشاقة) حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (-0.55، -0.49)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً بين هذه المهارة والقدرات البدنية (المرونة، والقوة العضلية للرجلين)، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.63، 0.77).

- **مهارة دقة التمرير الأرضي القصير:** توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين هذه المهارة والقدرات البدنية (السرعة، والرشاقة) حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (-0.68، -0.58)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً بين هذه المهارة والقدرات البدنية (المرونة، والقوة العضلية للرجلين)، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.52، 0.52).

- **مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف:** توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين هذه المهارة والقدرات البدنية (السرعة، والرشاقة) حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (-0.44، -0.35)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً بين هذه المهارة والقدرات البدنية (المرونة، والقوة العضلية للرجلين)، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.48، 0.75).

- **مهارة دقة التصويب على المرمى:** توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين هذه المهارة والقدرات البدنية (السرعة، والرشاقة)، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (-0.69، -0.65)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً بين هذه المهارة والقدرات البدنية (المرونة، والقوة العضلية للرجلين)، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.66، 0.57). وفيما يتعلق بنتائج تحليل الانحدار الخطي المتدرج كانت النتائج كما يلي:

1- مهارة الجري المتعرج بالكرة (ثانية):

جدول (7)

نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في مهارة الجري المتعرج بالكرة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

الف	قيمة	متوسط	درجات	مجموع	مصدر التباين	القدرات البدنية
الدالة *	(ف)	المربعات	الحرية	مربعات		
R ²				الانحراف		
0.711	*0.000	216.85	411.68	1	411.68	الانحدار
			1.90	88	167.07	السرعة
				89	578.75	المجموع
0.783	*0.000	156.54	226.45	2	452.90	السرعة +
			1.45	87	125.85	المرونة
				89	578.75	المجموع

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

تشير نتائج الجدول رقم (7) أن أكثر القدرات البدنية مساهمة في الأداء لمهارة الجري المتعرج بالكرة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كانا متغيري (السرعة في عدو 30 م، والمرونة)، حيث كانت قيمة معامل التحديد (R²) (0.783)، وللوصول إلى المعادلة التنبؤية المقترحة تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا كما يظهر في الجدول رقم (8).

جدول (8)

نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بالأداء لمهارة الجري المتعرج بالكرة بدلالة متغيري السرعة والمرونة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة
1	الثابت	1.38	1.40		0.99	0.324	%71.10
	السرعة	3.88	0.26	0.84	14.73	*0.000	
	الثابت	8.16	1.76		4.64	*0.000	
2	السرعة +	3.10	0.27	0.68	11.41	*0.000	%78.30
	المرونة	0.22-	0.04	0.32-	5.34-	*0.000	

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

تشير نتائج الجدول رقم (8) أن متغير السرعة في اختبار عدو 30 متر ساهم في تفسير (71.10%) من زمن الأداء لمهارة الجري المتعرج بالكرة لدى اللاعبين في النموذج الأول، وأن متغيري السرعة والمرونة معاً ساهما في تفسير (78.30%) من زمن الأداء لمهارة الجري المتعرج بالكرة لدى اللاعبين في النموذج الثاني، وبالتالي فإن معادلتنا المقترحة تصبح كما يلي:

المعادلة المقترحة رقم (1):

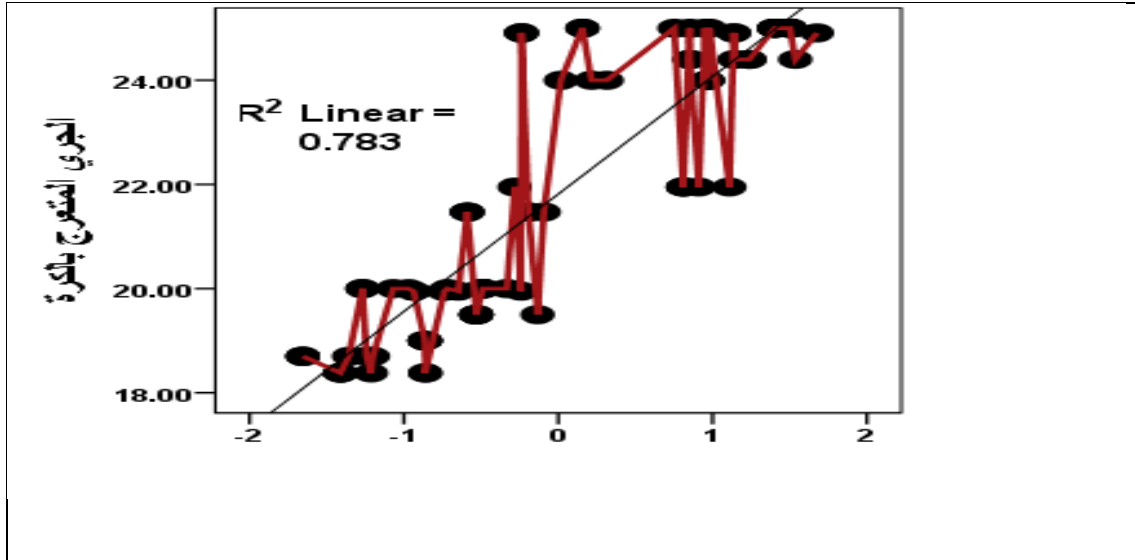
$$\text{مهارة الجري المتعرج بالكرة (ثانية)} = 1.38 + (\text{السرعة في عدو 30 م (ث)} \times 3.88).$$

المعادلة المقترحة رقم (2):

$$\text{مهارة الجري المتعرج بالكرة (ثانية)} = 8.16 + (\text{السرعة (ث)} \times 3.10) - (\text{المرونة (سم)} \times 0.22).$$

شكل (9)

خط الانحدار لمساهمة متغيري السرعة والمرونة في زمن الأداء لمهارة الجري المتعرج بالكرة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم.



2- مهارة رمية التماس (متر):

جدول (9)

نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في الأداء لمهارة رمية التماس لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

R ²	مستوى الدلالة *	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	القدرات البدنية
0.594	*0.000	128.68	319.69	1	319.69	الانحدار	القوة العضلية
			2.48	88	218.63	الخطأ	(الوثب العريض من
				89	538.32	المجموع	الثبات)

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

تشير نتائج الجدول رقم (9) أن أكثر القدرات البدنية مساهمة في الأداء لمهارة رمية التماس لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كان متغير القوة العضلية للرجلين، حيث كانت قيمة معامل التحديد (R²) (0.771)،

وللوصول إلى المعادلة التنبؤية المقترحة تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا كما يظهر في الجدول رقم (10).

جدول (10)

نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بالأداء لمهارة رمية التماس بدلالة متغير القوة العضلية للرجلين لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة
1	الثابت	-7.74	1.46		-5.31	*0.000	59.40%
	القوة العضلية للرجلين	9.19	0.81	0.77	11.34	*0.000	

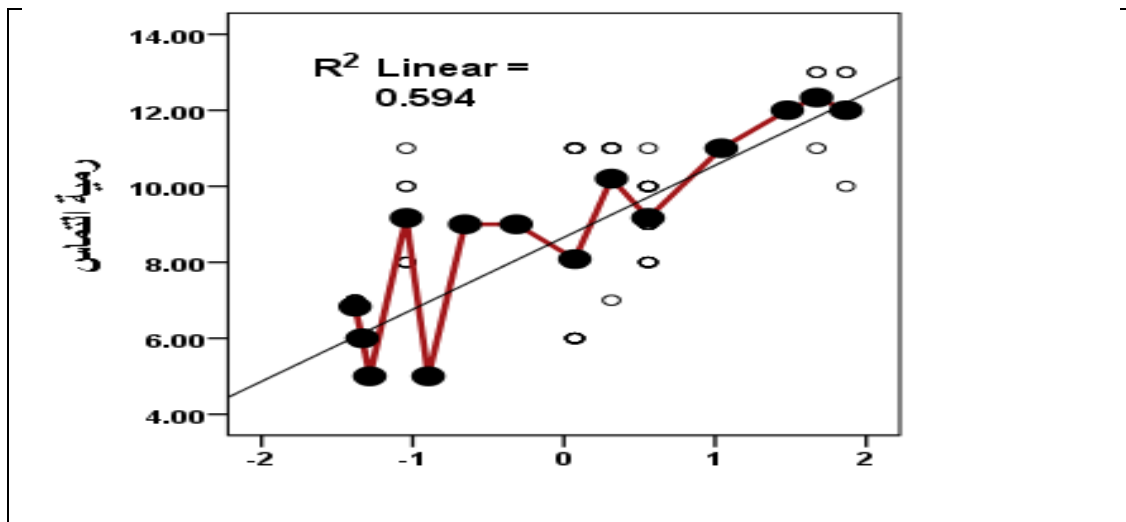
*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

تشير نتائج الجدول رقم (10) أن متغير القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات ساهم في تفسير (59.40%) من الأداء مهارة رمية التماس لدى اللاعبين، وبالتالي فإن المعادلة المقترحة للتنبؤ تصبح كما يلي:

$$\text{مهارة رمية التماس (متر)} = (\text{القوة العضلية للرجلين (متر)} \times 9.19) - 7.74.$$

شكل (10)

خط الانحدار لمساهمة متغير القوة العضلية للرجلين في الأداء لمهارة رمية التماس لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم.



3- مهارة التمرير الأرضي القصير (درجة أو محاولة ناجحة):

تشير نتائج الجدول رقم (11) ملحق (ج) أن أكثر القدرات البدنية مساهمة في دقة الأداء لمهارة التمرير الأرضي القصير لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كانا متغيري (السرعة في عدو 30 م، والرشاقة في اختبار الجري المكوكي)، حيث كانت قيمة معامل التحديد (R^2) (0.496)، وللوصول إلى المعادلة التنبؤية المقترحة تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا كما يظهر في الجدول رقم (12).

تشير نتائج الجدول رقم (12) ملحق (ج) أن متغير السرعة في اختبار عدو 30 متر ساهم في تفسير (46.10%) من دقة الأداء لمهارة التمرير الأرضي القصير لدى اللاعبين في النموذج الأول، وأن متغيري السرعة والرشاقة معاً ساهما في تفسير (49.60%) من دقة الأداء لمهارة التمرير الأرضي القصير لدى اللاعبين في النموذج الثاني، وبالتالي فإن معادلتنا التنبؤ المقترحة تصبح كما يلي:

المعادلة المقترحة رقم (1):

$$\text{مهارة التمرير الأرضي القصير (درجة)} = 13.13 - (\text{السرعة في عدو 30 م (ث)} \times 1.66).$$

المعادلة المقترحة رقم (2):

$$\text{مهارة التمرير الأرضي القصير (درجة)} = 14.66 - ((\text{السرعة (ث)} \times 1.27) + (\text{الرشاقة (ث)} \times 0.46)) \text{ كما بالشكل (11) ملحق (د).}$$

4- مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف (درجة أو محاولة ناجحة):

تشير نتائج الجدول رقم (13) ملحق (ج) أن أكثر القدرات البدنية مساهمة في دقة الأداء لمهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كان متغير القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات، حيث كانت قيمة معامل التحديد (R^2) (0.565)، وللوصول إلى المعادلة التنبؤية المقترحة تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا كما يظهر في الجدول رقم (14) ملحق (ج).

تشير نتائج الجدول رقم (14) ملحق (ج) أن متغير القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات ساهم في تفسير (56.50%) من الدقة لأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف لدى اللاعبين، وبالتالي فإن المعادلة المقترحة للتنبؤ تصبح كما يلي:

$$\text{مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف (درجة)} = (\text{القوة العضلية للرجلين (متر)} \times 3.43) - 3.76.$$

كما بالشكل (12) ملحق (د).

5- مهارة التصويب على المرمى (درجة أو محاولة ناجحة):

تشير نتائج الجدول رقم (15) ملحق (ج) أن أكثر القدرات البدنية مساهمة في دقة الأداء لمهارة التصويب على المرمى لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كان متغير المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل، حيث كانت قيمة معامل التحديد (R^2) (0.441)، وللوصول إلى المعادلة التنبؤية المقترحة تم استخدام اختبار (ت) ومعامل بيتا كما يظهر في الجدول رقم (16).

تشير نتائج الجدول رقم (16) ملحق (ج) أن متغير المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل ساهم في تفسير (44.10%) من دقة الأداء لمهارة التصويب على المرمى لدى اللاعبين، وبالتالي فإن المعادلة المقترحة للتنبؤ تصبح كما يلي:

$$\text{مهارة التصويب على المرمى (درجة)} = (\text{المرونة (سم)} \times 0.29) + 2.91.$$

كما بالشكل (13) ملحق (د).

الفصل الرابع

مناقشة النتائج والتوصيات

اشتمل هذا الفصل على مناقشة النتائج، إضافة إلى التوصيات في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة. وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: نتائج التساؤل الأول وينص على: ما مستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية؟

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية لكرة القدم (الجري المتعرج بالكرة، رمية التماس، دقة التمرير الأرضي القصير، ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف، دقة التصويب على المرمى) لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كانت على التوالي: $(21.82 \pm 2.55$ ثانية، 8.66 ± 2.46 متر، 4.39 ± 1.35 درجة، 2.37 ± 0.94 درجة، 6.41 ± 1.58 درجة)، وأن قيم معامل الالتواء للمهارات تراوحت ما بين $(1 \pm)$ وتدل على وجود التوزيع الطبيعي المعتدل للبيانات.

وقد وجد الباحث أن جميع المهارات الأساسية لكرة القدم قد تحسنت، وخاصة مهارات التمرير التي تعد أسهل المهارات التي يتعلمها الناشئون في هذا السن، وإمكانية قيام المدربين بتعليمها خلال الوحدات التدريبية، وإتاحة الفرصة للناشئين لتكرار المهارات، وإتاحة الفرصة للمدربين لتعليم المهارات في يعزى ذلك إلى استخدام مبدأ تعليم المهارات بشكل تدريجي من المهارات الأسهل إلى المهارات الأكثر صعوبة من أجل الاحتفاظ باللاعبين، والاعتماد على الأساليب العلمية لتعليم المهارات، واختيار المدربين لمحتوى التمارين التي تتناسب مع سرعة المهارة.

نظرًا لأن مهارات التمرير هي إحدى الوسائل الرئيسية لبدء الهجمة والوصول إلى مرمى الخصم وتحقيق الفوز، فإن عدم القدرة على القيام بذلك يضاعف الفريق ويؤثر على نتيجة المباراة ويمكن أن يكون أحد أسباب الهزيمة.

حيث يشير هيوز (1990) إلى أنه ليس هناك من شئ يحطم الفريق أكثر من التمرير غير الدقيقة.

يرى الباحث أن التمرير يعد من أبرز عناصر الاتصال الفعّال بين اللاعبين وأهم المهارات المستخدمة طوال فترة المنافسة. لذلك، من الضروري الاهتمام بتطوير هذه المهارة وتنويع التمارين لضمان تطبيقها بشكل صحيح.

يعزو الباحث فيما يخص مهارة المراوغة، التي تُعتبر من أقل المهارات تحسناً، إلى عدة عوامل أبرزها صعوبة المهارة والشعور بالخوف لدى اللاعب أثناء أداءها. كما يُعزى ذلك إلى عدم اهتمام المدرب بتوضيح الخطوات الفنية والتعليمية اللازمة لأداء المهارة بشكل صحيح، بالإضافة إلى غياب تصحيح الأخطاء وتقييمها خلال التدريب. علاوة على ذلك، يُلاحظ أن المدربين لا يقومون بتنويع التمارين التي تساهم في تحسين هذه المهارة للوصول إلى المستوى المطلوب. وفي كثير من الحالات، قد يصل الأمر إلى إهمال المهارة تمامًا خلال الوحدات التدريبية.

ويعزو الباحث إلى اختبار الجري بالكرة المتعرج نجد له أهمية في اللعبة من منطلق الحفاظ على الكرة كما أن الدرجة يعقبها التمرير أو المراوغة أو التصويب نحو المرمى وتستعمل للتخلص من المنافس عند عدم وجود فرصة لتمرير الكرة خاصة العدد القليل للاعبين ومساحة الملعب الصغيرة.

وفي اختبار دقة التصويب فذلك يعود على ان لعبة كرة القدم تعطي العديد من الخصائص التكتيكية لغرض تسجيل الأهداف والتصويب على مرمى المنافس بطريقة متتالية مع عدم وجود قانون التسلل، كما أن اللعب في مساحات صغيرة وتحت الضغط والمراقبة من قبل المنافس يشجع على اللعب الجماعي وسرعة إيصال الكرة إلى الفريق المنافس.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني وينص على: ما مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي اكايمييات كرة القدم في الضفة الغربية؟

تشير نتائج الجدول رقم (5) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات البدنية القدم (السرعة في اختبار عدو 30 متر، الرشاقة في اختبار الجري المكوكي، المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل، القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم في أكاديميات الضفة الغربية كانت على التوالي: (0.55 ± 5.27 ثانية، 0.72 ± 7.74 ثانية، 3.59 ± 11.99 سم، 1.79 ± 0.21 متر)، وأن قيم معامل الالتواء للقدرات البدنية تراوحت ما بين ($1 \pm$) وتدلل على تحقق التوزيع الطبيعي المعتدل للبيانات.

يتبين من الدراسة أن مستوى اللاعبين في مختلف الصفات البدنية يقع عند تقدير متوسط، ويعزو الباحث هذا المستوى إلى نقص وجود محضر بدني مختص في الأكاديميات، والذي يُفترض أن يعمل على تحضير اللاعبين في مختلف مراحل الموسم الرياضي. وهذا يؤدي إلى تباين مستوى اللياقة البدنية بين اللاعبين، حيث يتراوح بين الضعيف والمتوسط. ويُعتبر التحضير البدني في كرة القدم جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب من الناحية البدنية والوظيفية والنفسية، بما يتناسب مع مواقف اللعب المختلفة في النشاط الكروي. يهدف التحضير البدني إلى الوصول باللاعب إلى الحالة التدريبية المثلى من خلال تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن، بحيث يكون اللاعب قادراً على التحرك بكفاءة في مساحات واسعة من الملعب وتنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية وفقاً لمتطلبات وظروف المباراة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد، 2001) والتي أسفرت أن معظم نتائجها على أن الصفات البدنية التي يتمتع بها أفراد عينة البحث تحت المتوسط.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث وينص على: ما العلاقة بين المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية؟ وما أكثر القدرات البدنية مساهمة في المهارات الأساسية لكرة القدم لدى اللاعبين؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين جميع المهارات الأساسية والقدرات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم. ويعزو الباحث هذا التقدم الملحوظ في أداء لاعبي الأكاديميات في جميع المتغيرات البدنية والمهارية إلى التمرينات التي استخدمها المدرب، حيث كان لها دور كبير في تحسين الجوانب البدنية والمهارية لدى اللاعبين. كما ساهمت التدريبات المقننة والمختلفة التي تركز على الأهداف المحددة في تطوير الأداء بشكل ملحوظ. تتفق هذه النتائج مع دراسات كل من (حسين، 2011)، و(البياتي ويوسف، 2004)، و(سلامة، 2013)، و(محاسنة، 2017)، التي أجمعت على أن التدريبات المنظمة وفق أسس علمية تسهم بشكل فعال في تطوير المستوى البدني والمهاري.

كما يعزو الباحث هذا التحسن إلى اهتمام المدرب بتوزيع الحمل التدريبي بشكل مناسب، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، بالإضافة إلى التخطيط المناسب للبرامج التدريبية والإشراف الدقيق عليها، مما انعكس إيجابياً على مستوى اللاعبين.

لكن هذه النتيجة تتناقض مع ما أشار إليه كل من (بطارسة، 1992)، و(الموسى، 1994)، و(الديري والعكور، 2009)، و(الشرقاوي، 2009)، حيث أكدوا أن سبب عدم تطور مستوى الأداء لدى اللاعبين يعود إلى أسلوب التدريب المتبع من قبل بعض المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية المهارات والعناصر البدنية، دون استخدام أساليب تدريبية متنوعة أو تنظيم دقيق، معتمدين فقط على الدوافع الشخصية للتغيير دون تقنين أو تنظيم في التمرينات.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة شرجي (2013) من حيث متغير التحمل، حيث ركزت الدراسة على تطوير المتغيرات البدنية باستخدام أسلوب يعتمد على شكل اللعب. بينما في الدراسة الحالية، تم تحسين المتغيرات البدنية والمهارية من خلال التمرينات المقننة والمتنوعة التي تهدف إلى تحسين الأداء بشكل منظم ودقيق.

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:

1. مهارة التمرير أكثر المهارات الأساسية تحسناً على باقي المهارات الأخرى.
2. القدرات البدنية لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم في الضفة الغربية جاءت بدرجة متوسطة.
3. أنه توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين جميع المهارات الأساسية وجميع القدرات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم.
4. أكثر القدرات البدنية مساهمة في الأداء لمهارة الجري المتعرج بالكرة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كانا متغيري (السرعة في عدو 30 م، والمرونة).
5. أكثر القدرات البدنية مساهمة في الأداء لمهارة رمية التماس لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كان متغير القوة العضلية للرجلين.
6. أكثر القدرات البدنية مساهمة في دقة الأداء لمهارة التمرير الأرضي القصير لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كانا متغيري (السرعة في عدو 30 م، والرشاقة في اختبار الجري المكوكي).
7. أكثر القدرات البدنية مساهمة في دقة الأداء لمهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كان متغير القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات.
8. أكثر القدرات البدنية مساهمة في دقة الأداء لمهارة التصويب على المرمى لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم كان متغير المرونة في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.

التوصيات

في حدود نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

1. الاستفادة من نتائج الدراسة في تقييم البرامج التدريبية للمهارات الأساسية في أكاديميات كرة القدم، من خلال تحسين التوجهات والأساليب التدريبية المتبعة.
2. ضرورة اعتماد المدربين على الاختبارات المهارية والبدنية للناشئين في كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء، لضمان تحديد نقاط القوة والضعف بشكل دقيق.
3. وضع برامج تدريبية علمية ومقننة، لما لها من أهمية كبيرة في رفع المستوى المهاري للاعبين وتطوير أدائهم بشكل منهجي.
4. ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي، لضمان قياس فعالية البرامج التدريبية ومدى تقدم اللاعبين.
5. استفادة المدربين من الاختبارات المقننة والمستويات التي توصل إليها الباحث في تقويم مستوى الخصائص المهارية للاعبين، حيث تعتبر أداة فعالة في تحديد احتياجات التدريب.
6. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للناشئين في فلسطين في الأندية والمدارس الكروية، للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية والتعليمية التي تهدف إلى تحسين الأداء المهاري والبدني للاعبين.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

أبو عبده، حسن السيد. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.

الأطرش، محمود. (2008). "تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين. 22(4). 1625-1652.

الأطرش، محمود، نعييرات، قيس، ومراعبة، سامح. (2019). أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقع الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

الأطرش، محمود، وإبراهيم، هاشم. (2008). "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، وأبو شهاب، عصام. (2018). أسس تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم، دار الشامل للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى العربية، نابلس، فلسطين.

الأمين، واضح، سليمان، لاوسين، وصالح، موفق. (2009). واقع وطريقة إنتقاء المواهب الشابة لكرة القدم في الأكاديمية الرياضية لبارادو حيدرة. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. 6(6). 149-132.

البيساطي، أمر الله أحمد. (2015). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.

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.

الجازع، عبد العباس، وهيلان، ياسر. (2016). علاقة البروفيل والسلوك التنافسي بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة لألعاب القوى في أندية العراق (المتقدمين). مجلة جامعة ذي قار. 11(1). 250-263.

الجبالي، عويس. (2001). "التدريب الرياضي _ النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.

الجبالي، عويس. (2003). "التدريب الرياضي_النظرية والتطبيق". جامعة حلوان. القاهرة. مصر.

جندي، سجاد، ونجم، علي. (2018). الانتقاء التخصصي على وفق القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة. بحث بكلوريس غير منشور. جامعة القادسية، العراق.

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

حسانين، محمد صبحي (1997). طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، مصر.

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

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.

حلاوة، نادر. (2016). بناء بطارية اختبار لانتقاء الناشئين في ألعاب القوى في قطاع غزة. مجلة جامعة الأزهر - غزة. 18(2). 63-94.

حماد، مفتي إبراهيم. (1990). "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

حماد، مفتي إبراهيم. (1994). "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

حماد، مفتي إبراهيم. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة.

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

حماد، مفتي إبراهيم. (2001). "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط2، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

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

حماد، مفتي إبراهيم. (2004). "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، دار الكتاب العربي. القاهرة. مصر.

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

الخشاب، زهير قاسم. (1999). كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.

الداود، راتب. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعب كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي"، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، نابلس. فلسطين. 25(10).

ذنون، وليد، ويونس، عمر. (2011). بعض القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها بالمسافة العمودية للقفز وسرعة القفز العمودي داخ الماء، دراسة على الطلبة المتفوقين والموهوبين رياضياً. مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية. 6(6). 150-164.

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

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

زهير، نزار، وجمال، محمد الحاج. (2013). دور المدرب في الانتقاء المبني على أسس علمية لدى ناشئي كرة القدم- دراسة ميدانية لفرق الناشئين لولاية أم البواقي (11-13) سنة. شهادة ماجستير غير منشورة. جامعة العربي بن المهدي أم البواقي، الجزائر.

السعود، حسن. (2013). القياسات الجسمية المساهمة في مستوى إنجاز عناصر الأداء الحركي للاعبي كرة القدم. مجلة دراسات- العلوم التربوية. 40(1). 13-22.

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

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.

السيد، زهران. (2008). المهارات الفنية في كرة القدم. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية. شحاتة، محمد إبراهيم. (2006). "أساسيات التدريب الرياضي". المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. الإسكندرية، مصر.

شربجي، 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.

شهاب، محمد. (2014). انتقاء لاعبي الكرة الطائرة على وفق قدرات بدنية خاصة لتمثل المنتخبات المدرسية للمرحلة المتوسطة في محافظة ديالي بأعمار (13-14) سنة. مجلة علوم الرياضة. 7(21). 99-115.

شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريب عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

الضمور، بلال عوض خلف. (2011). "أثر تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم باستخدام الحاسوب على التفكير الخططي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي. 33(3).

طه، إسماعيل. (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.

عبد القادر، برقوق. (2015). دور النقاء الرياضي النخبوي في تحسين النتائج الرياضية للألعاب الجماعية المدرسية. مجلة الباحث للعلوم الانسانية-جامعة قاصدي مرباح ورقلة- الجزائر. 7(20). 157-168.

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

عانان، محمود عبد الفتاح. (1995). "سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"، ط1، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

القُدومي، عبد الناصر. (2006). "القدرة اللاأوكسيجينية عند لاعبي فرق الألعاب الجماعية في جامعة النجاح الوطنية في نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث"، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين. 13(1). 1-36.

الكرخي، مقداد غازي مجيد. (2012). "تأثير تمارين المقتربات الخططية والتعلم الإيقاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي بكرة القدم للناشئين بأعمار 14-16 سنة". كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العراق.

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

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

محمد، عامر، وعبيد، سوسن. (2011). أثر الألعاب الصغيره في اكتشاف الأطفال الموهوبين وتطوير الإدراك الحس-حركي لديهم. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. 6(6). 60-78.

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

محمود، أميرة، ومحمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.

محمود، غازي صالح، وحسن، هاشم ياسر. (2013). "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.

مختار، حنفي. (1990). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

مختار، حنفي. (1993). الاختبارات والمقاييس للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.

مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. جمهورية مصر العربية.

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.

مزيان، بوحاج. (2012). بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر. الجزائر.

ممدوح، حسن. (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.

منسي، تيسير، جابر، عبد السلام، وحلاوة، رامي. (2012). المواصفات البدنية والمهارية والجسمية للاعبين كرة اليد الموهوبين في الاردن. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. 7(1). 1-14.

المولى، موفق مجيد. (2010). "مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.

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

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

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

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

يزيد، بوساحة، ووليد، سليمان. (2014). واقع عملية الانتقاء في كرة القدم عند المواهب الشبانية- دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

المراجع الأجنبية:

Aquino, R., Alves, I. S., Padilha, M. B., Casanova, F., Puggina, E. F., & Maia, J. (2017). Multivariate Profiles of Selected versus Non-Selected Elite Youth Brazilian Soccer Players. *National Library of Medicine*. 60. 113-121.

Auld, R. (2006). The Relationship between Tactical Knowledge and Tactical Performance for varying Levels of Expertise. Master theses, Dissertations and graduate Research Overview. 1.

Bezuglov, E. N., Nikolaidis, P. T., Khaitin, V., Usmanova, E., Luibushkina, A., Repetiuk, A., . . . Knechtel, B. (2019). Prevalence of Relative Age Effect in Russian Soccer: The Role of Chronological Age and Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(21).

Emmonds, S., Till, K., Jones, B., Mellis, M., & Pears, M. (2016). Anthropometric, speed and endurance characteristics of English academy soccer players: Do they influence obtaining a professional contract at 18 years of age. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(2).

- Fernandez-Fernandez, J., Zimek, R., Wiewelhove, T., & Ferrauti, A. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 26(1). 53-62.
- Hans. (2007). The effect of the skills on the plans of the 520.e teamwork, R.Q. Hamyle, London. (4).
- Hara, D. (1982). Principles of Sports Training Introduction to the theory of training. Sportverlag. Berlin.
- Hara, D., & Warr, D. (2000). Talent Identification and Women's Soccer, *Journal Of Sports Sciences (jss)*.
- Hartigh, R. J., Niessen, A. S., Frencken, W. G., & Meijer, R. R. (2018). Selection procedures in sports: Improving predictions of athletes' future performance. *European Journal of Sport Science*. 18(9). 1191-1198.
- Huertas, F., Ballester, R., Gines, H. J., Hamidi, A. K., Moratal, C., & Lupiáñez, J. (2019). Relative Age Effect in the Sport Environment. Role of Physical Fitness and Cognitive Function in Youth Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(16).
- 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., & Fox, E. (1976). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. 2nd ed. Philadelphia W.B.
- Matveev, L. (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. (1978). *An Introduction to measurement in physical education*. Boston. Allyn and Bacon Inc. Sauners Company.

- Trninić, S., Papić, V., Trninić, V., & Vukičević, D. (2008). Player selection procedures in team sports games. *Acta Kinesiologica*. 2(1). 24-28.
- Wolff, W., Bertrams, A., & Schüler, J. (2019). Trait Self-Control Discriminates Between Youth Football Players Selected and Not Selected for the German Talent Program: A Bayesian Analysis. *Frontiers in Psychology*. 10.35.

الملاحق

ملحق (أ)

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 مشارك	جامعة النجاح الوطنية
د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والقياس	أستاذ	جامعة خضوري
د. ثابت اشتيوي	علم النفس الرياضي	أستاذ مشارك	جامعة خضوري
د. جمال أبو بشارة	تدريب رياضي لكرة القدم	أستاذ	الجامعة الأمريكية
د. عصام أبو شهاب	تدريب رياضي لكرة القدم	أستاذ	الجامعة الأمريكية

ملحق (ب)

الإختبارات المهارية

1. اختبار الجري المتعرج بالكرة:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الجري والمراوغة، ولإجراء الإختبار يستلزم وجود مضمار جري، وكرة قدم، وأقماع، وساعة إيقاف وصفارة، وفي هذا الإختبار يتم رسم خطين أحدهما للبداية والثاني للنهاية بمسافة فاصلة تبلغ (20) متراً، أما المسافة بين الأقماع فتبلغ (2) متر.

وصف الأختبار:

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

2. أختبار رمية التماس لأبعد مسافة:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس قوة اللاعب في رمي الكرة لأبعد مسافة، ولإجراء الإختبار يستلزم وجود ملعب كرة قدم، وكرة قدم، وشريط قياس. وفي هذا الإختبار يتم رسم ثلاثة خطوط على أبعاد (15) متراً، و(25) متراً، و(35) متراً، وذلك لقياس مسافة رمي اللاعب بسرعة وسهولة.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ماسكاً الكرة بيديه، ثم يرمي الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنة، ويعطي اللاعب (2) محاولة ولا تحسب الرمية غير القانونية، وفي النهاية تحسب المسافة بين خط التماس ونقطة سقوط الكرة، وتحسب للاعب أفضل المحاولات.

3. اختبار دقة التمرير الأرضي القصير:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس دقة اللاعب في التمرير القصير، ولإجراء الاختبار يستلزم وجود ملعب كرة قدم. وكرة قدم، ونقطة لتحديد وقوف اللاعب عندها. ويوضع قمع على بعد (30) متراً من نقطة وقوف اللاعب.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب عند نقطة الوقوف المحددة سلفاً ثم يقوم بركل الكرة محاولاً إصابة القمع، ويسمح للاعب بركل الكرة 8 مرات، ثم يحسب عدد المحاولات الناجحة التي اصاب بها القمع.

4. اختبار السيطرة على الكرة:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والإحساس والتحكم بها، ولإجراء الاختبار يستلزم وجود ملعب كرة قدم، وكرة قدم، ورسم خطين واحد للبداية والثاني للنهاية بمسافة فاصلة تبلغ (40) متراً، وشريط قياس.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب عند نقطة البداية، ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة لتتطيتها محاولاً الوصول مع التنطيط لنقطة النهاية مع ملاحظة الإستمرار بالتنطيط بكل خطوة، ويمنح اللاعب محاولتين، ويتم قياس المهارة من خلال تسجيل المسافة بين نقطة البداية ومكان فقدان اللاعب للكرة وسقوطها على الأرض وذلك إذا لم يصل الى النهاية، ويسجل للاعب أفضل محاولة.

5. اختبار ضرب الكرة بالرأس الى الهدف:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس دقة اللاعب على توجيه الكرة نحو المرمى من خلالها ركلها برأسه، ولإجراء الاختبار يستلزم وجود ملعب كرة قدم، وكرة قدم، حارس مرمى، وتحديد نقطة لوقوف اللاعب عندها والتي تبعد مسافة 7 أمتار عن المرمى، وتحديد نقطة ووقوف للمدرب بمسافة تبتعد عن اللاعب 5 أمتار.

وصف الاختبار:

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

التسجيل:

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

6. 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 باي جزء من القدم.

التسجيل:

- يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.

- يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

ملحق (ج)

الاختبارات البدنية

1. اختبار السرعة (عدو 30م):

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شريط قياس (كركر) أقماع.

وصف الأداء: يقوم الطالب بالوقوف خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة، وعندما يقطع اللاعب خلف خط النهاية يوقف الميقاتي الساعة. ويكون هو زمن الجري لمسافة (30م).

أحتساب الدرجة: تسجل أفضل محاولة من محاولتين، والقياس لكل لاعب على حدة، والراحة بين المحاولة والأخرى من (5:2) دقائق (البساطي، 2015).

2. اختبار الرشاقة:

اسم الاختبار: (الجري المكوكي للجنسين)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالجري المتعرج حول القوائم الاربعة، حيث يبعد القائم الأول عن خط البداية (3.60م) ويبعد كل قائم عن الآخر مسافة (2.5م) ويحاول اللاعب تجنب لمس القوائم أثناء الجري ذهاباً وإياباً.

احتساب الدرجة: يسجل الزمن من لحظة الجري على خط البداية وحتى العودة إليه مرة ثانية. (البساطي، 2015)

3. أختبار تحمل السرعة:

اسم الاختبار: العدو لمسافة (200م).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

وصف الاختبار: الجري لمسافة (200م) سريعاً من وضع البدء العالي.

احتساب النتيجة: أقل زمن. (محمود، 2009)

4. اختبار المرونة:

اسم الاختبار: ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام.

الأدوات: مسطرة جونسون المدرجة.

وصف الاختبار: يجلس اللاعب على الأرض بحيث تكون رجلاه ممدودتين باتجاه صندوق المرونة، مع فرد الركبتين بينما باطني القدمين ملامسين لحافة الصندوق الى جدار بحيث يكون ثابت وغير متحرك ثم يبدأ اللاعب الاختبار بثني جذعه على الأمام بأصابعه تدريجياً إلى أبعد مدى ممكن، مع الاحتفاظ الركبتين.

احتساب النتيجة: تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه، وتسجل نتائج أحسن الأرقام لمحاولتين متتاليتين.

5. القوة العضلية:

اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، بحيث يلامس مشطاً القدمين خط البداية من الخارج، ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

أحتساب النتيجة:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض (5) سم ويدخل في القياس.
- تقاس كل محاولة لأقرب (1) سم.
- لكل مختبر محاولتان متتاليتان.
- تحتسب للمختبر درجة أحسن محاولة.

ملحق (د)

الجدول

جدول (11)

نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في الدقة لمهارة التمرير الأرضي القصير لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

القدرت البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *	R ²
السرعة	الانحدار	75.26	1	75.26	75.14	*0.000	0.461
	الخطأ	88.13	88	1			
	المجموع	163.39	89				
السرعة + الرشاقة	الانحدار	81.01	2	40.50	42.78	*0.000	0.496
	الخطأ	82.32	87	0.95			
	المجموع	163.39	89				

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

جدول (12)

نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بمهارة التمرير الأرضي القصير بدلالة متغيري السرعة والرشاقة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة
1	الثابت	13.13	1.01		12.95	*0.000	%46.10
	السرعة	-1.66	0.19	-0.68	-8.67	*0.000	
2	الثابت	14.66	1.17		12.57	*0.000	%49.60
	السرعة +	-1.27	0.24	-0.52	-5.20	*0.000	
	الرشاقة	-0.46	0.19	-0.25	-2.46	*0.016	

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

جدول (13)

نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في الدقة لمهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

القدرات البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *	R ²
القوة العضلية	الانحدار	44.56	1	44.56	114.17	*0.000	0.565
(الوثب العريض من الثبات)	الخطأ المجموع	34.34	88	0.39			
		78.90	89				

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

جدول (14)

نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بمهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف بدلالة متغير القوة العضلية للرجلين لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة
1	الثابت	-3.76	0.58		-6.51	*0.000	56.50%
	القوة العضلية للرجلين	3.43	0.32	0.75	10.69	*0.000	

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

جدول (15)

نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد أكثر القدرات البدنية مساهمة في الدقة لمهارة التصويب على المرمى لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

القدرات البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *	R ²
المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل)	الانحدار	97.91	1	97.91	69.56	*0.000	0.441
	الخطأ المجموع	123.88	88	1.41			
		221.79	89				

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

جدول (16)

نتائج اختبار (ت) لتحديد معادلة خط الانحدار المقترحة للتنبؤ بالدقة لمهارة التصويب على المرمى بدلالة متغير المرونة لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم (ن = 90).

النموذج	مكونات المعادلة	القيمة	الخطأ المعياري	معامل Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة
1	الثابت	2.91	0.44		6.65	*0.000	%44.10
	المرونة (سم)	0.29	0.04	0.66	8.34	*0.000	

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

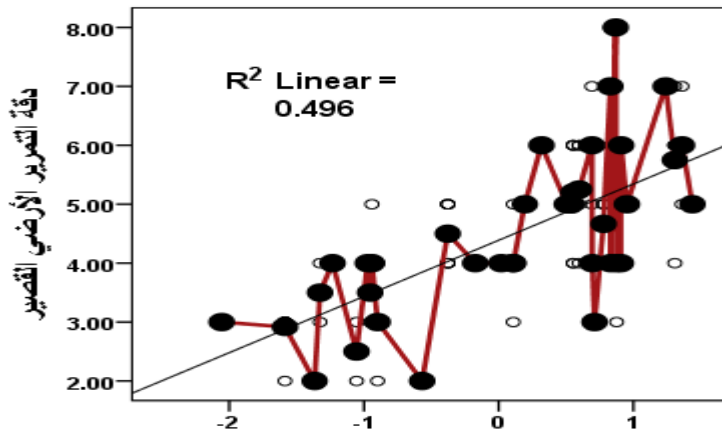
ملحق (هـ)

الإشكال

شكل (11)

خط الانحدار لمساهمة متغيري السرعة والرشاقة في الدقة لمهارة التمرير الأرضي القصير لدى لاعبي

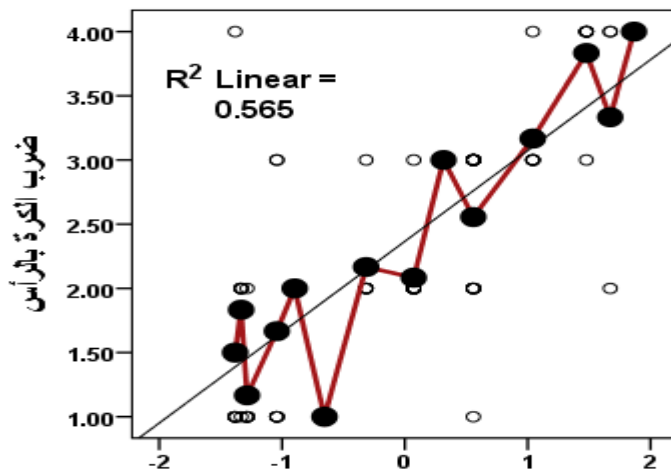
اكاديميات كرة القدم



شكل (12)

خط الانحدار لمساهمة متغير القوة العضلية للرجلين في دقة الأداء لمهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف

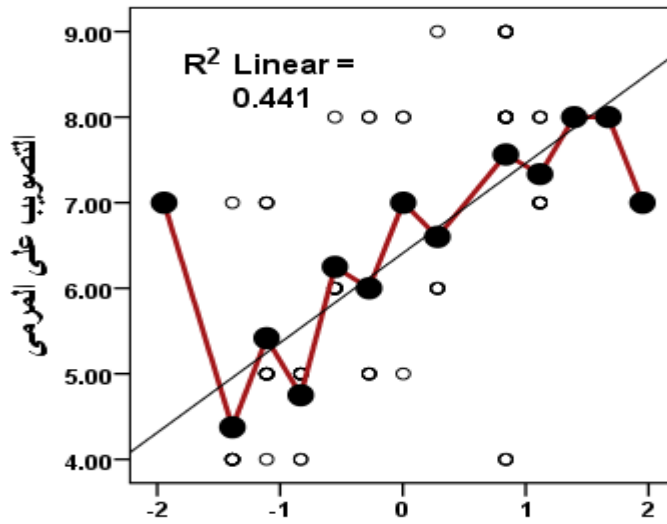
لدى لاعبي اكاديميات كرة القدم.



شكل (13)

خط الانحدار لمساهمة متغير المرونة في دقة الأداء لمهارة التصويب على المرمى لدى لاعبي اكايمييات

كرة القدم.





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

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BASIC SKILL
LEVELS AND CERTAIN PHYSICAL ABILITIES
AMONG FOOTBALL ACADEMY PLAYERS IN
THE WEST BANK**

**By
Baraa Radwan Hilme Ghayadha**

**Supervisors
Dr. Mahmoud Alatrash
Dr. Sulaiman Alamad**

**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.**

2024

THE RELATIONSHIP BETWEEN BASIC SKILL LEVELS AND CERTAIN PHYSICAL ABILITIES AMONG FOOTBALL ACADEMY PLAYERS IN THE WEST BANK

By

Baraa Radwan Hilme Ghayadha
Supervisors

Dr. Mahmoud Alatrash
Dr. Sulaiman Alamad

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between the level of basic skills and some physical abilities among football academies players in the West Bank, and to determine the most important physical abilities which contribute to the football basic skills among academies players. To achieve this, the study was carried out on a random sample including (90) football players. The researcher used the descriptive-survey approach in the correlational method for its suitability with the study nature and objectives. After collecting data of football basic skills and physical abilities, SPSS was used to analyze data.

The results of the study indicated that speed and flexibility were the most important physical abilities contributing in the zigzag running with ball skill ($R^2= 0.783$). Muscle legs power was the most important physical element contributing in throw-in and heading skill ($R^2= 0.771$; $R^2= 0.0.565$). also, speed and agility were the most important variables contributing in land short pass skill ($R^2= 0.496$). Finally, flexibility was the most important physical element contributing in shooting skill ($R^2= 0.441$).

The study recommended several recommendations including the need for coaches to adopt the physical and skill tests for football players when evaluating, diagnosing and selecting. Developing scientific and standardized programs for its benefit in enhancing the level of skills for football players.

Keywords: Football basic skills, physical abilities, football players, west bank.